



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Haustiere und Einsamkeit: Personifikation in der
Beziehung zwischen Mensch und Tier“

verfasst von / submitted by

Lisa Hinternberger-Schopper, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2022 / Vienna 2022

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Jana Nikitin

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Theoretischer Hintergrund	7
Soziales Grundbedürfnis und Wohlbefinden	7
<i>Haustiere im sozialen Netzwerk</i>	<i>9</i>
Die Bindung zum Haustier	10
<i>Personifikation und die Bindung zum Haustier</i>	<i>10</i>
<i>Personifikation von Haustieren und Einsamkeit</i>	<i>12</i>
Haustiere als Bewältigungsstrategie zum Umgang mit negativen Emotionen	14
<i>Die Rolle von Haustieren in unterschiedlichen sozialen Beziehungen</i>	<i>16</i>
Haustiere, Einsamkeit und Wohlbefinden	18
Fragestellung und Hypothesen	19
Methode.....	21
Untersuchungsdesign.....	21
<i>Studienablauf.....</i>	<i>22</i>
Studienapp.....	23
<i>Rekrutierung und Stichprobe</i>	<i>23</i>
Stichprobenbeschreibung.....	24
Messinstrumente	27
<i>Demographische Daten</i>	<i>27</i>
<i>Bindung zum Haustier</i>	<i>27</i>
Wunsch nach Nähe und Interaktion	28
Emotionales Bindungsverhalten	28
Wahrgenommene und gegebene emotionale Unterstützung	28
<i>Einsamkeit</i>	<i>28</i>
Soziale Einsamkeit	29
Emotionale Einsamkeit	29
<i>Interaktion mit Haustier im Alltag.....</i>	<i>29</i>
<i>Emotionales Wohlbefinden im Alltag</i>	<i>30</i>
Statistische Analyse der Daten.....	30
<i>Powerberechnungen.....</i>	<i>32</i>
Ergebnisse	32
Deskriptive Statistiken.....	33
<i>Einsamkeit und Bindung zum Haustier.....</i>	<i>33</i>
<i>Emotionales Wohlbefinden in den erhobenen Alltagssituationen</i>	<i>34</i>

Hypothesentestende Analysen	34
<i>Einsamkeit und emotionales Wohlbefinden- Hypothese 1 a, b</i>	34
<i>Einsamkeit und die Bindung zum Haustier – Hypothese 2 a, b</i>	35
<i>Interaktion mit Haustieren und emotionales Wohlbefinden – Hypothese 3</i>	36
<i>Interaktion mit Haustieren, Einsamkeit und emotionales Wohlbefinden – Hypothese 4 a, b</i>	36
<i>Interaktion mit Haustieren, Bindung und emotionales Wohlbefinden – Hypothese 5</i>	38
Explorative Analysen	39
<i>Korrelationen der Subskalen zu Einsamkeit und der Bindung zum Haustier</i>	39
<i>Familiäre Einsamkeit und Bindung zum Haustier</i>	40
<i>Emotionale Einsamkeit und emotionales Bindungsverhalten zum Haustier</i>	40
<i>Kontrolle um weitere Variablen während der Interaktion mit Haustieren</i>	40
Diskussion	42
Literaturverzeichnis	57
Abbildungsverzeichnis	65
Tabellenverzeichnis	66
Anhang A	67
Anhang B	69
Anhang C	70
Anhang D	71
Anhang E	73
Zusammenfassung	74
Abstract	75

Einleitung

Katzen, Hunde, Fische und Vögel sind beliebte tierische Mitbewohner in Haushalten rund um die ganze Welt. Allein in Österreich leben in etwas mehr als jedem dritten Haushalt größere und kleinere Fellnasen, Reptilien und andere Arten von Haustieren (Statistik Austria, 2022). Unzählige positive Effekte auf Körper und Geist von Personen über die gesamte Lebensspanne durch die Interaktion mit Haustieren konnten bereits festgestellt werden (z.B.: Cherniack & Cherniack, 2014; Gee, 2021). Insbesondere konnten förderliche Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden von Personen gefunden werden, etwa durch das Reduzieren von Angst, Stress und depressiven Symptomen (Gee et al., 2017; Wells, 2005). Die Möglichkeiten zur Interaktion mit Haustieren sind breit gefächert. Dazu zählen nicht nur das Streicheln, Tötscheln oder andere körperliche Berührungen (Brooks et al., 2016; Friedmann & Gee, 2019; Hui Gan et al., 2020), sondern auch deren Pflege, das Füttern, Gassigehen und Spielen mit ihnen (Brooks et al., 2016; Hui Gan et al., 2020). Sie anzusehen oder mit ihnen zu sprechen kann ebenfalls Teil der Interaktion mit Haustieren sein (Friedmann & Gee, 2019; Hui Gan et al., 2020). Selbst die reine Anwesenheit von Haustieren – als kleinste mögliche Form an Interaktion - wird bereits als angenehm empfunden (Chur-Hansen et al., 2009). Haustierbesitzer*innen können außerdem von emotionaler Unterstützung durch „Wuffi“, „Schnurli“ und „Goldie“ in vielfältigen Lebenslagen profitieren (Brooks et al., 2016; Kanat-Maymon et al., 2020). Unklar ist bislang jedoch, ob Haustiere auch Gefühle der Einsamkeit abschwächen oder gar verhindern können. In einigen Forschungsprojekten wurden zwar positive Auswirkungen durch Haustiere auf das subjektive Einsamkeitsgefühl der Besitzenden gefunden (z.B.: Brooks et al., 2016; Stanley et al., 2014), andere Forschende hingegen konnten keinerlei signifikante Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Haustierbesitz feststellen (z.B.: Mueller et al., 2021; Pikhartova et al., 2014). Vielmehr scheinen Haustiere wohl in der Lage zu sein, die negativen Konsequenzen von Einsamkeit auf das emotionale Wohlbefinden der Besitzer*innen abmildern zu können (z.B.: Allen & Hogg, 2022; Krause-Parello, 2012).

Die vorliegende Masterarbeit macht es sich daher zur Aufgabe, ein besseres Verständnis für die Auswirkungen der Interaktion zwischen Menschen und ihren Haustieren zu erlangen. Im Speziellen geht sie der Frage nach, welchen Einfluss die Interaktion mit eigenen Haustieren auf das subjektive Einsamkeits- aber auch Wohlbefinden von

haustierbesitzenden Personen hat. Außerdem soll herausgefunden werden, welche Rolle dabei die Bindung zum eigenen Haustier spielt, denn sie stellt der Literatur zufolge einen zentralen Ansatzpunkt für ein tiefergehendes Verständnis der Thematik dar (Chur-Hansen et al., 2010; Gee & Galik, 2019; Gee et al., 2017). So ist die Stärke der Bindung entscheidend für die Verortung des Haustiers im sozialen Netzwerk der Besitzer*innen (Meehan et al., 2017) und hat Einfluss auf das Ausmaß an emotionaler Unterstützung, die die Besitzer*innen durch ihre Haustiere wahrnehmen (McConnell et al., 2019). Das Erkennen „menschlicher“ Züge in Haustieren – deren Personifikation – steht eng in Verbindung mit der Bindung zum Haustier und soll daher ebenfalls genauer diskutiert werden (Epley, Akalis, et al., 2008). Mittels Experience Sampling war es im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit möglich, besonders realitätsnahe Daten zum Thema Haustiere, Einsamkeit und Wohlbefinden zu sammeln (Wrzus & Neubauer, 2022). Mehrmalige Echtzeitmessungen direkt im Alltag der Teilnehmenden wurden hierfür vorgenommen.

Die Masterarbeit reagiert damit in mehrerlei Hinsicht auf explizite Kritik in der Literatur: Wirkmechanismen hinter allfälligen Effekten durch Haustiere wurden bisher nur in wenig zufriedenstellendem Ausmaß untersucht (Chur-Hansen et al., 2010; Gee et al., 2017). Forschung widmete sich außerdem meist dem Haustier*besitz* - die Interaktion mit Haustieren blieb oft außen vor (z.B.: Hajek & König, 2020; Stanley et al., 2014) oder erfolgte anhand einmaliger Befragungen (z.B.: Hui Gan et al., 2020; Krause-Parello, 2012). Ein besseres, wissenschaftliches Verständnis für die Beziehung und die Interaktion zwischen Menschen und ihren Haustieren wäre schließlich auch für die Praxis höchst relevant. So könnten Haustiere potenziell zu erfolgreichem Älterwerden beitragen - damit verbinden Psycholog*innen unter anderem ein hohes Ausmaß an körperlicher und geistiger Gesundheit sowie ein aktives Teilnehmen am Leben bis hin ins hohe Alter (Rowe & Kahn, 1998, zitiert nach Pruchno et al., 2018, S. 24). Ebenso könnten Interventionen zur Steigerung von Wohlbefinden aber auch zur Reduktion von Einsamkeit und den damit einhergehenden negativen Folgeerscheinungen (z.B.: Hawkey & Cacioppo, 2010; Rico-Uribe et al., 2018) mit solchen Erkenntnissen entwickelt werden.

All das spricht schließlich für die Relevanz der vorliegenden Masterarbeit, um die Lücken in diesem äußerst aktuellen, komplexen und vielseitigen Forschungsgebiet in der psychologischen Wissenschaft weiter schließen zu können.

Theoretischer Hintergrund

Soziales Grundbedürfnis und Wohlbefinden

Menschen sind soziale Wesen, soziale Eingebundenheit und Verbundenheit mit anderen durch soziale Beziehungen sind fundamentale Grundbedürfnisse von Personen jeden Alters (Baumeister & Leary, 1995). Regelmäßige und positive Interaktionen mit anderen sind genauso notwendig, um das Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit und Zuneigung zu befriedigen, wie auch eine längerfristige, stabile und emotionale Bindung zu diesen Personen. So können beispielsweise regelmäßige Kontakte mit entfernten Bekannten, die einem emotional wenig bedeuten, genauso wenig das Grundbedürfnis nach sozialer Verbundenheit befriedigen wie nur unregelmäßiger oder sporadischer Kontakt zu Personen, zu denen eine emotionale Bindung vorhanden ist (Baumeister & Leary, 1995). Gegenseitige Zuneigung und das Gefühl verstanden zu werden sind wichtige Charakteristiken befriedigender sozialer Beziehungen (Farooqi, 2014), genauso wie sich gegenseitig zu unterstützen und füreinander da zu sein (Deci et al., 2006). Emotionale Bindungen können sowohl in Beziehungen zu Freund*innen, aber auch in romantischen Liebesbeziehungen und in der Beziehung zu Familienmitgliedern gefunden werden (Baumeister & Leary, 1995). Unter dem Begriff Bindung (*attachment*) versteht man die Tendenz von Individuen, sich emotional an bestimmte (Bezugs-)Personen zu binden. In Gegenwart dieser fühlen sie sich dann ruhig und gelassen und empfinden ein Gefühl von Sicherheit. Personen in jedem Lebensalter neigen dazu, sich solche emotional unterstützenden Beziehungen zu suchen (APA, o.D.a). Vom Vorhandensein einer emotionalen Bindung kann also gesprochen werden, wenn Personen bei Anwesenheit von bestimmten anderen Personen zur Ruhe kommen und sich gelassen fühlen (Sam, 2013). Der Begriff Verbindung (*bond*) meint in diesem Zusammenhang ähnliches und wird in der englischsprachigen Fachliteratur oft synonym mit dem Begriff Bindung (*attachment*) verwendet (z.B.: Krause-Parello & Gulick, 2013; Meehan et al., 2017; Van Asche et al., 2013). Emotionale Verbindungen sind charakterisiert durch Aspekte des Vertrauens, dem Wahrnehmen einer Gemeinschaft, gegenseitiger Anziehung sowie die Annahme aller Beteiligten, dass die wahrgenommene Verbindung auch in Zukunft weiter bestehen bleibt (APA, o.D.b). Sichere emotionale Bindungen zeichnen sich durch ein Bedürfnis nach Nähe zu den Bezugspersonen aus, welche insbesondere in stressvollen, potenziell als bedrohlich wahrgenommenen Situationen auch aktiv gesucht wird (Meehan et

al., 2017; Van Assche et al., 2013). In solchen Situationen nehmen Bezugspersonen dann eine Funktion ein, welche als Quelle von emotionaler Unterstützung und Trost dient (Meehan et al., 2017). Bei Anwesenheit einer Bezugsperson wird schließlich das Gefühl eines sicheren Hafens und einer sicheren Basis wahrgenommen (Van Assche et al., 2013). Umgekehrt kann aber auch eine Trennung von Bezugspersonen Unwohlsein und Stress auslösen (Meehan et al., 2017). Das Vorhandensein von sicheren, stabilen Bindungen steht in einem positiven Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden und dem Empfinden positiver Emotionen (Van Assche et al., 2013). Soziale Beziehungen und Verbundenheit mit anderen bieten also nicht nur Hilfe im Umgang mit negativen und stressvollen Dingen im Alltag (APA, o.D.a; Meehan et al., 2017; Sam, 2013), sondern sind in weiterer Folge auch maßgeblich für menschliches *Wohlbefinden* (Epley et al., 2007; Epley, Waytz, et al., 2008; Hawkey & Cacioppo, 2010).

Davon sprechen Psycholog*innen, wenn Personen von einer hohen generellen Zufriedenheit in ihrem Leben berichten, sie glücklich und zufrieden sind und wenig Stress empfinden. Darüber hinaus spielt gute körperliche und mentale Gesundheit eine zentrale Rolle für allgemeines Wohlbefinden (APA, o.D.c). Der Begriff ist also sehr weit gefasst und umfasst vielfältige Aspekte menschlichen Erlebens, weshalb im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit insbesondere auf *emotionales Wohlbefinden* eingegangen werden soll. Es stellt einen wichtigen Teilaspekt von allgemeinem Wohlbefinden dar und ist charakterisiert durch eine ausgewogene Balance an positiven und negativen Gefühlen (Keyes, 2007). Überwiegen angenehme und positive Gefühle im Vergleich zu unangenehmen, negativen Gefühlen, so spricht man von emotionalem Wohlbefinden. Die Einschätzung und Beurteilung der eigenen Gefühlslage ist dafür also ausschlaggebend (Langeland, 2014). Das Empfinden von Ruhe, Entspannung, Zufriedenheit und dem Gefühl sich einfach wohlfühlen sind konkrete Beispiele für emotionales Wohlbefinden (Wilhelm & Schoebi, 2007). Emotionales Wohlbefinden ist elementar für die psychische Gesundheit von Personen jeden Alters. Gar wird vermutet, dass emotionales Wohlbefinden psychischen Problemen vorbeugen kann (Langeland, 2014).

Bisher wurde festgestellt, dass Personen ein grundlegendes Bedürfnis nach Verbundenheit und emotional bedeutsamen Beziehungen haben und die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse in einem positiven Zusammenhang mit emotionalem Wohlbefinden steht.

Nun soll die Möglichkeit diskutiert werden, ob diese sozialen Grundbedürfnisse auch in der Beziehung zu Haustieren Befriedigung finden können.

Haustiere im sozialen Netzwerk

Es gibt nämlich Personen jeden Alters, die angeben, dass auch ihre Haustiere ihnen Gesellschaft bieten (Allen & Hogg, 2022; Pruchno et al., 2018; Smith, 2012) und ihnen genauso wie andere Personen als Quelle von sozialer und emotionaler Verbundenheit dienen (Brooks et al., 2016; Gee et al., 2017). In einer Studie von Paul et al. (2014) gaben mehr als 40 % der befragten Haustierbesitzer*innen an, von ihren Haustieren mindestens genauso viel oder gar mehr Unterstützung wahrzunehmen als von anderen Personen in ihrem sozialen Umfeld. Einige Haustierbesitzer*innen fänden es auch schwierig, ohne ihr Haustier zu leben und empfinden dessen Anwesenheit und Gesellschaft als sehr angenehm (Chur-Hansen et al., 2009). Ihr Haustier sei wie eine Art Kumpel oder Freund für sie (Smith, 2012). Andere Haustierbesitzer*innen berichten, ihre Haustiere gäben ihnen ein Gefühl von Trost, Geborgenheit und Sicherheit. Sie würden mit ihnen über Ängste und Sorgen reden können, denn sie seien gute Zuhörer. Ihre Haustiere würden sie verstehen und mitfühlend sein (Hui Gan et al., 2020). Dass Haustiere die Funktion guter Zuhörer einnehmen können, berichteten auch Personen während der COVID-19 Pandemie (Clements et al., 2021). Einzelne Haustierbesitzer*innen bevorzugen ihre Haustiere sogar anderen Personen und berichten von einer starken, emotionalen Bindung zu ihren Haustieren, bei der auch bedingungslose Liebe im Spiel sei (Brooks et al., 2016). Gelegentlich bezeichnen sich Haustierbesitzer*innen sogar als „Eltern“ der eigenen Haustiere (Hui Gan et al., 2020). Es wird weiters von der Wahrnehmung von Haustierbesitzer*innen berichtet, dass das Haustier ihnen das Gefühl gibt, gebraucht zu werden (Chur-Hansen et al., 2010). Ein Hundebesitzer brachte dies im Rahmen einer Studie von Brooks et al. (2016, S. 8) auf den Punkt: „When he (*Anmerkung: der Hund des Besitzers*) comes and sits up beside you on a night, it's [...] just, like, he needs me as much as I need him, sort of thing.“. Es liegt fast auf der Hand, dass Haustiere oft auch als vollwertige Mitglieder der Familie bezeichnet werden (Chur-Hansen et al., 2009; McConnell et al., 2019) und einen wichtigen Stellenwert im sozialen Netzwerk einnehmen (Friedmann & Gee, 2019; Kurdek, 2008). Haustierbesitzende scheinen diesen Befunden zufolge eine emotionale Bindung mit ihren Haustieren einzugehen, die mit Bindungen zu menschlichen Bezugspersonen vergleichbar sind.

Die Bindung zum Haustier

Der Blick in die Literatur zu zwischenmenschlichen Bindungen widerspricht diesen Schlussfolgerungen nicht. Auch dort wird davon ausgegangen, dass Bindungen zu nicht-menschlichen Objekten - auch Haustieren - möglich sind (Van Assche et al., 2013). Die Bindung zu Haustieren (*human-animal bond, pet attachment*) ist daher definiert als „[...] enduring close affectional bond that is perceived as providing emotional support and companionship.“ (Meehan et al., 2017, S.277) und weist dieselben Charakteristiken einer stabilen, sicheren, zwischenmenschlichen Bindung auf, nämlich dem Wunsch nach Nähe und Interaktion, Unwohlsein bei Trennung und dem Gefühl eines sicheren Hafens und einer sicheren Basis bei Anwesenheit der „Bezugsperson Haustier“ (Meehan et al., 2017; Van Assche et al., 2013). Sie ist darüber hinaus charakterisiert durch die „Zuneigung“ des Tiers, welche mit einem Gefühl von Sicherheit und dem Empfinden von Verbundenheit einhergeht (Chur-Hansen et al., 2009). Meehan et al. (2017) stellten in diesem Zusammenhang fest, dass 14 % der von ihnen befragten Haustierbesitzer*innen ihr Haustier sogar als wichtigste Bezugsperson in ihrem sozialen Netzwerk einstufen. Im Durchschnitt wurden Haustiere der Wichtigkeit nach sogar noch vor den eigenen Geschwistern eingeordnet, jedoch erst nach romantischen Partner*innen, Eltern und Freund*innen. Personen mit psychischen Problemen verorteten ihre Meerschweinchen, Vögel, Katzen, Hunde, Hamster und Goldfische oft gar als zentralen Bestandteil ihres sozialen Netzwerks und nannten die Haustiere als wichtige emotionale Unterstützung und als Quelle von Sicherheit (Brooks et al., 2016). Aber wie ist es möglich, dass auch Haustiere offenbar Bedürfnisse nach zwischenmenschlicher, sozialer Verbundenheit zu befriedigen scheinen?

Personifikation und die Bindung zum Haustier

Eine mögliche Erklärung stellt die Personifikation der Haustiere dar (Antonacopoulos & Pychyl, 2008; Behler et al., 2020; Kanat-Maymon et al., 2020; McConnell et al., 2019). Darunter versteht man den Rückschluss der Besitzenden auf vermeintlich bewusste Absichten oder vorsätzliche Intentionen ihrer Haustiere, denen ein freier Wille oder logischer Verstand zugrunde liegt. Es wird etwas „Menschliches“ in den Haustieren gesehen (Epley, Akalis, et al., 2008) und auf eine Menschlichkeit in den Haustieren geschlossen (Epley et al., 2007; Waytz et al., 2010). In den Augen der Besitzer*innen wird das Haustier dann als ein

menschliches Gegenüber wahrgenommen. Während die reine Verhaltensbeschreibung von Haustieren noch keine Personifikation darstellt, ist der weiterführende Schluss auf eben nicht direkt beobachtbare, geistig anspruchsvolle mentale Prozesse ausschlaggebend (Epley, Waytz, et al., 2008). Darunter fallen Aspekte wie Selbstbewusstsein, das Empfinden und Erkennen von Emotionen sowie die Fähigkeit, eigene Wahrnehmungen zu reflektieren und zu bewerten (Epley et al., 2007; Waytz et al., 2010). Teil von Personifikation ist es außerdem, den Haustieren Persönlichkeitseigenschaften zuzuschreiben (Epley et al., 2007). Hunde als aggressiv, Katzen als träge oder Hamster als flink zu bezeichnen stellt somit noch keine Personifikation dar, sondern ist eine reine Beschreibung des Verhaltens der Haustiere (Epley, Waytz, et al., 2008). Die Tendenz von Personen Objekte zu personifizieren, also „Menschliches“ hinter „Nicht-menschlichem“ zu sehen - möglich auch bei leblosen Gegenständen wie Computern oder Gott – ist ganz normal und individuell unterschiedlich stark ausgeprägt. Sie kann als stabile Charaktereigenschaft eingestuft werden (Waytz et al., 2010).

Betrachtet man nun erneut das Konzept der Bindung zu Haustieren, werden große Überschneidungen mit der Personifikation von Haustieren sichtbar. Items einer Skala zur Messung der Bindung zum Haustier machen dies deutlich (ESACA, Meehan et al., 2017): *„Mein Tier weiß, wenn ich traurig bin.“*, *„Mein Tier weiß, wie ich mich fühle.“* oder *„Mein Tier wird immer für mich da sein.“* stellen alles Rückschlüsse auf Menschlichkeit der Tiere dar. Es wird angenommen, das Haustier erkenne Emotionen, habe einen freien Willen und Sorge sich um das Wohlergehen des Besitzers oder der Besitzerin (Epley, Akalis, et al., 2008). Die Bindung zum Haustier und Personifikation können theoretisch also fast gleichgesetzt werden. Hier gilt, je mehr menschliche Züge Besitzer*innen in ihren Haustieren erkennen, desto stärker scheinen sie auch soziale Unterstützung durch ihre Haustiere und Verbundenheit zu ihnen wahrzunehmen (Antonacopoulos & Pychyl, 2008; Kanat-Maymon et al., 2020). Wurden beispielsweise Personen im Rahmen einer Studie dahingehend manipuliert, ihre Haustiere stärker zu personifizieren, so wurden von diesen Personen auch mehr sozial unterstützende Eigenschaften durch ihre Haustiere wahrgenommen als von Personen, die ihre Haustiere wirklich lediglich als Tiere sehen sollten. Das Zuschreiben menschlicher Eigenschaften wirkte sich besonders positiv auf das Wohlbefinden der Haustierbesitzer*innen aus (McConnell et al., 2019). Weitere Studien zeigten, dass eine hohe

Bindung zum eigenen Haustier in einem positiven Zusammenhang mit der subjektiven Befriedigung des Grundbedürfnisses nach Verbundenheit steht (Kurdek, 2008), wohl aber auch der empfundenen Trauer nach dem Tod des Haustieres (Behler et al., 2020). Auch wurde festgestellt, dass das Ausmaß an Bindung zum Haustier entscheidend ist hinsichtlich der Verortung des Haustiers im sozialen Netzwerk. Je stärker die Bindung zum Haustier ist, desto höher ist in der Regel auch dessen hierarchische Einordnung im sozialen Netzwerk (Meehan et al., 2017).

Haustiere scheinen wohl grundlegende soziale Bedürfnisse befriedigen zu können. Ein positiver Zusammenhang zwischen der Anwesenheit des eigenen Haustiers und emotionalem Wohlbefinden ist daher anzunehmen. Die Zuschreibung menschlicher Eigenschaften an die Haustiere ist ein theoretisch plausibler Grund, warum manche Haustierbesitzer*innen Bindungen zu ihren Haustieren aufbauen und diese ihnen wiederum als Bezugspersonen dienen können. Das Ausmaß an Bindung zum Haustier – und damit einhergehend das Ausmaß an Personifikation – scheint einen wesentlichen Einfluss auf das Erleben der Interaktionen mit Haustieren zu haben. Je mehr menschliche Züge Besitzende in ihren Haustieren erkennen, desto stärker scheinen die Haustiere auch deren soziale Bedürfnisse zu befriedigen.

Personifikation von Haustieren und Einsamkeit

Die natürliche, individuell unterschiedlich stark ausgeprägte Tendenz von Personen nicht-menschliche Objekte zu personifizieren ist bei Nichterfüllung ihrer grundlegenden Bedürfnisse nach sozialer Verbundenheit erhöht (Epley, Akalis, et al., 2008; Epley, Waytz, et al., 2008; Epley et al., 2007). Personen empfinden dann ein Gefühl von *Einsamkeit*, ein „[...] distressing feeling that accompanies the perception that one’s social needs are not being met by the quantity or especially the quality of one’s social relationships.“ (Hawkley & Cacioppo, 2010, S.218). Dieses unangenehme Gefühl der Einsamkeit entsteht also, wenn es Individuen nicht gelingt, ihr grundlegendes Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit und Verbundenheit zu befriedigen (Baumeister & Leary, 1995; Epley et al., 2007). Laut einer großangelegten Metaanalyse ist Einsamkeit eine zeitlich stabile Eigenschaft von Individuen (Mund et al., 2020). Die Autor*innen der Studie schlossen nach der Analyse von etlichen Längsschnittstudien, dass sich manche Personen einfach generell einsamer fühlen als andere und vergleichen Einsamkeit mit einer Persönlichkeitseigenschaft. Sie betonen aber, dass

Einsamkeit nicht gänzlich unabhängig von situationalen Umständen sei. Das Gefühl von Einsamkeit kann mit dem Empfinden von Hunger und Durst verglichen werden (Hawkley & Cacioppo, 2010) und wird auch als „social pain“ bezeichnet (Epley et al., 2007, S.875). Es ist bereits gut belegt, dass Einsamkeit mit vielfältigen negativen Konsequenzen für die psychische Gesundheit von Personen jeden Alters einhergeht. Depression (Courtin & Knapp, 2017), damit verbundene negative Gefühle wie Angst, Traurigkeit oder Pessimismus (Krause-Parello, 2012) sowie Stress (Baumeister & Leary, 1995; Hawkley & Cacioppo, 2010) werden genauso mit Einsamkeit in Verbindung gebracht wie vermindertes Wohlbefinden (Courtin & Knapp, 2017; DiTommaso et al., 2004; Hawkley & Cacioppo, 2010; Mund et al., 2020). Ebenso geht Einsamkeit mit dem Empfinden von negativen Emotionen (Yanguas et al., 2018) einher, etwa unglücklich, nervös oder traurig zu sein (Cramer & Barry, 1999). Dies erlaubt die Annahme, dass Einsamkeit in einem negativen Zusammenhang mit emotionalem Wohlbefinden steht.

Individuen sind daher bestrebt, dieses unangenehme Gefühl durch Nicht-Verbundenheit mit anderen zu beseitigen oder versuchen zumindest, dieses negative Gefühl abzumildern. Die Personifikation von Haustieren scheint eine Möglichkeit hierfür darzustellen (Epley, Akalis et al., 2008). Durch eine stärkere Zuschreibung menschlicher Eigenschaften an nicht-menschliche Objekte - wie eben Haustiere – versuchen Personen ihr unerfülltes Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit zu befriedigen und somit die empfundene Einsamkeit abzuschwächen (Epley, Akalis, et al., 2008; Epley, Waytz, et al., 2008). Haustieren werden dann besonders solche Charaktereigenschaften zugeschrieben, die den Besitzenden das Gefühl von sozialer Unterstützung bieten, wie etwa das Haustier sei aufmerksam, rücksichtsvoll oder mitfühlend (Epley, Akalis, et al., 2008). Ohne also die eigentlichen Fähigkeiten ihrer Haustiere zu berücksichtigen, werden durch das Zuschreiben menschlicher Eigenschaften soziale Verbundenheit und Unterstützung durch die Haustiere wahrgenommen (McConnell et al., 2019). Bei der Betrachtung von Forschungsbefunden zur Bindung zwischen Menschen und Haustieren zeichnet sich ein ähnlicher Trend ab: Höhere Einsamkeit wird in Verbindung mit einer stärkeren Bindung zum Haustier gebracht (Antonacopoulos & Pychyl, 2010). Umgekehrt wurde auch festgestellt, dass Personen, die von hoher sozialer Unterstützung in ihrem Umfeld berichten, ihre Haustiere tendenziell in geringerem Ausmaß personifizieren (Antonacopoulos & Pychyl, 2008). Personen mit

defizitären sozialen Netzwerken - aufgrund von Krankheit (Brooks et al., 2016), mangelnder sozialer Unterstützung (Antonacopoulos & Pychyl, 2008), alleiniger Wohnsituation (Stanley et al., 2014), Verwitwung oder Kinderlosigkeit (Paul et al., 2014) - berichten von besonders stark ausgeprägten Bindungen zu ihren Haustieren. So sagten auch Defizite in familiären und romantischen Beziehungen im Rahmen einer weiteren Studie eine höhere Bindung zu Hunden vorher (Allen & Hogg, 2022). Einsamere Personen haben demnach eine höhere Wahrscheinlichkeit, ihren Haustieren mehr menschliche Eigenschaften zuzuschreiben (Epley, Akalis, et al., 2008). Die Forschungsergebnisse legen einen positiven Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der Personifikation von Haustieren nahe. Somit ist auch ein positiver Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der Bindung zu Haustieren annehmbar.

Haustiere als Bewältigungsstrategie zum Umgang mit negativen Emotionen

Aber können Haustiere nun tatsächlich auch die empfundene Einsamkeit von Personen abschwächen oder gar verhindern? Dass die Personifikation von Haustieren das negative Gefühl von fehlender Verbundenheit mit anderen abmildern kann, zeigte eine Versuchsanordnung von Brown et al. (2016). Dort wurden Teilnehmende gebeten an eine Situation selbst erlebter sozialer Ablehnung zu denken, diese schriftlich festzuhalten und anschließend ihr Wohlbefinden zu beurteilen. Danach sollten sie Bilder von Katzen und Hunden ansehen und ihnen menschentypische Namen geben, was laut den Studienautor*innen die Personifikation der Tiere fördert. Nach dem Benennen der Tiere wurde erneut das Wohlbefinden beurteilt und gefunden, dass das Benennen der Tiere das Wohlbefinden der Teilnehmenden wieder erhöhen konnte. Die Personifikation von (Haus-) Tieren kann also als mögliche Bewältigungsstrategie verstanden werden, um die schmerzlichen, negativen emotionalen Konsequenzen fehlender Verbundenheit mit anderen abzumildern (Allen & Hogg, 2022; Krause-Parello, 2012; Paul et al., 2014). Befragt man Haustierbesitzer*innen nach ihrer subjektiven Einschätzung der Wirkung von Haustieren auf Einsamkeit, so geben haustierbesitzende Personen zwar an, dass ihr Haustier sie vor Einsamkeit schützt (Hui Gan et al., 2020; Smith, 2012), die generelle empirische Studienlage hierzu ist bislang aber nicht sehr belastbar und lässt keine eindeutigen Schlüsse zu. Einige Forschende fanden durchwegs positive Auswirkungen auf das subjektive Einsamkeitsgefühl von Haustierbesitzer*innen (Brooks et al., 2016; Clements et al., 2021; Hajek & König, 2020; Stanley et al., 2014). Weitere Forschende konnten jedoch keine Verbindung zwischen

Haustierbesitz und Einsamkeit feststellen (Antonacopoulos & Pychyl, 2010; Clements et al., 2021; Mueller et al., 2021; Pikhartova et al., 2014), weshalb der direkte Einfluss von Haustieren auf Einsamkeit keine ausreichend stabile Basis für die Ableitung von Hypothesen darstellt. Vielmehr wurden für die vorliegende Masterarbeitsstudie insbesondere die folgenden Forschungsergebnisse berücksichtigt: Betrachtet man Studien, in denen abschwächende Einflüsse durch Haustiere auf die negativen, emotionalen Konsequenzen von Einsamkeit untersucht wurden, finden sich wesentlich klarere Ergebnisse. Für erwachsene Katzen- und Hundebesitzer*innen konnte beispielsweise nachgewiesen werden, dass die Bindung zu den Haustieren als Bewältigungsstrategie diene, um besser mit Einsamkeit und den damit verbundenen negativen emotionalen Konsequenzen nach Trauerfällen umgehen zu können (Krause-Parello & Gulick, 2013). Die Bindung zur eigenen Katze und dem eigenen Hund konnte auch im Rahmen einer anderen Studie den negativen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und depressiven Symptomen – darunter Unruhe und weitere negative Emotionen wie Traurigkeit, Pessimismus und Angst - in einer Stichprobe älterer Frauen abmindern (Krause-Parello, 2012). Dasselbe konnte auch für den negativen Einfluss familiärer und romantischer Einsamkeit – empfundenen Defiziten in romantischen und familiären Beziehungen - auf das emotionale Wohlbefinden von Personen über die gesamte Lebensspanne gefunden werden. Die Bindung zum eigenen Hund konnte die damit verbundenen negativen Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden abschwächen (Allen & Hogg, 2022). Clements et al. (2021) fanden schließlich heraus, dass sowohl die Bindung zu Haustieren als auch die Interaktion mit ihnen als Bewältigungsstrategie zur Minderung von negativen Gefühlen in Bezug auf Einsamkeit genutzt wird. Sie stellten fest, dass Haustierbesitzende während der COVID-19 Pandemie mehr Zeit mit ihren Haustieren verbrachten, wenn diese sich nicht wohl fühlten oder depressive Symptome zeigten. Haustierbesitzer*innen scheinen außerdem gezielt Zeit mit ihren Haustieren zu verbringen, um mit Stress durch empfundene Einsamkeit umzugehen (Mueller et al., 2021).

Es lässt sich also annehmen, dass die Interaktion mit Haustieren und die Bindung zu ihnen als Strategie genutzt wird, um die negativen Auswirkungen von Einsamkeit auf das emotionale Wohlbefinden abzumindern. Dies steht auch im Einklang mit Literatur zu Einsamkeit und Wohlbefinden, wo festgestellt wurde, dass Interventionen zur Förderung der Gemütslage die negativen Auswirkungen von empfundener Einsamkeit abschwächen

können (Yanguas et al., 2018). Förderliche Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden von Haustierbesitzer*innen durch die Interaktion mit ihren Haustieren wurden bereits weiter oben angenommen. Ist man an den Auswirkungen der Interaktionen zwischen Besitzer*innen und ihren Haustieren im Alltag interessiert, so ist wissenschaftliche Evidenz rar. Die berichteten Studien stellten zum überwiegenden Großteil einmalige mündliche oder schriftliche Befragungen von Haustierbesitzer*innen dar. Es wurden aber bereits Hinweise darauf gefunden, dass die Anwesenheit des eigenen Hundes im Alltag nicht nur zu höherem psychischem Wohlbefinden bei Besitzer*innen führt, sondern auch zu weniger subjektiver Einsamkeit. Je öfter Katzen und Hunde im Alltag von Personen anwesend waren, desto mehr zeigte sich weniger fehlende Verbundenheit und ein höheres Maß an wahrgenommener Geselligkeit (Bennett et al., 2015). In einer anderen Studie, die den Alltag von haustierbesitzenden Personen untersuchte, wurde gefunden, dass die Interaktion mit eigenen Haustieren bei den Besitzenden dazu führte, vermehrt positive Gefühle zu empfinden. Negative Gefühle waren bei Anwesenheit des Haustiers im Vergleich mit Situationen, in denen das Haustier nicht anwesend war, relativ geringer ausgeprägt (Jannsens et al., 2020). Diese Ergebnisse unterstützen somit die Annahme, dass sich wohl auch die Interaktion mit Haustieren im Alltag positiv auf das emotionale Wohlbefinden von Personen auswirkt.

Die Rolle von Haustieren in unterschiedlichen sozialen Beziehungen

Bei den Forschungsergebnissen rund um Haustiere, Einsamkeit und Wohlbefinden sticht eine Besonderheit ins Auge. Es macht den Anschein, dass Haustiere wohl mit Defiziten in unterschiedlichen sozialen Beziehungen in Verbindung stehen. So wird nicht nur davon berichtet, dass Haustierbesitzende von bedingungsloser Liebe zu den eigenen Haustieren sprechen (Brooks et al., 2016), es wurden auch höhere Bindungen zu Haustieren speziell bei alleinstehenden Personen ohne romantische*n Partner*in und verwitweten Personen nachgewiesen (Paul et al., 2014). Auch dass von Haustieren als „Kinderersatz“ (Hui Gan et al., 2020) gesprochen wird, ließe einen Schluss auf mögliche Defizite in familiären Beziehungen zu und Haustiere als seinen „besten Freund“ zu bezeichnen (Smith, 2012) könnte schließlich einen Zusammenhang mit defizitären sozialen Netzwerken oder dem Fehlen eines befriedigenden Freundeskreises nahelegen. Es erscheint daher wertvoll, den Defiziten in unterschiedlichen sozialen Beziehungen genauere Betrachtung zu schenken. Möglich wird

dies durch eine mehrdimensionale Konzeptualisierung von Einsamkeit. Während bei einer eindimensionalen Konzeptualisierung von Einsamkeit lediglich eine Unterscheidung im Ausmaß an Intensität möglich wäre, berücksichtigt eine mehrdimensionale Sichtweise von Einsamkeit auch die der Art der sozialen Beziehung, in welcher Defizite empfunden werden (Cramer & Barry, 1999). Die Vorzüge einer Differenzierung von Einsamkeit werden durch folgendes Zitat noch einmal deutlicher: „For example, the loneliness of a recent widow is not equivalent to the loneliness of honeymooning newlyweds for their family and friends.“ (Cramer & Barry, 1999, S. 492), weswegen im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit eine Unterteilung von Einsamkeit in zwei Dimensionen – soziale und emotionale Einsamkeit – vorgenommen wurde. Sie ist durch die obengenannten Forschungsergebnisse zu Haustieren als Bewältigungsstrategie im Umgang mit negativen Emotionen begründet und soll den Informationsgewinn der Masterarbeit weiter erhöhen. Die gewählte zweidimensionale Herangehensweise stellt bereits eine Erweiterung zu bisherigen Studien zur Thematik dar (z.B.: Pikhartova et al., 2014; Stanley et al., 2014), weswegen auf eine dreidimensionale Konzeption von Einsamkeit verzichtet wurde. Defizite in familiären und romantischen Beziehungen können schließlich beide der Dimension emotionaler Einsamkeit zugerechnet werden (DiTommaso et al., 2004).

Die Dimension *soziale Einsamkeit* ist gekennzeichnet durch einen Mangel an sozialer Integration (DiTommaso & Spinner, 1997), durch ein als unbefriedigend wahrgenommenes soziales Netzwerk (Mund et al., 2020; Yanguas et al., 2018) oder mangelnden Anschluss zu einer Freundesgruppe (DiTommaso et al., 2004). Soziale Einsamkeit wird also empfunden, wenn sich Personen zwar wünschen, Teil einer Gemeinschaft oder Gruppe zu sein, aber kein Mitglied einer solchen sind oder die bestehende Mitgliedschaft als unbefriedigend wahrgenommen wird.

Emotionale Einsamkeit hingegen wird empfunden, wenn Individuen eine Bezugsperson fehlt - jemand, an den man sich wenden kann (Yanguas et al., 2018). Ebenso, wenn Aspekte der Qualität, Unterstützung, Vertrauen und Verbundenheit in zwischenmenschlichen Beziehungen als mangelhaft wahrgenommen werden oder enge emotionale Bindungen gänzlich fehlen (DiTommaso et al., 2004; Drennan et al., 2008; Mund et al., 2020). Personen können schließlich einen großen Freundeskreis und eine liebevolle Familie haben, aber dennoch ein unerfülltes Bedürfnis nach einer intimen, romantischen

Beziehung haben oder diese als qualitativ mangelhaft beurteilen. Dies würde sich dann in romantischer Einsamkeit niederschlagen, einem Teilaspekt emotionaler Einsamkeit (DiTommaso et al., 2004; DiTommaso & Spinner, 1997). Das Fehlen enger, emotional bedeutsamer Beziehungen zu Familienmitgliedern, etwa den eigenen Kindern, Geschwistern oder aber die Bewertung dieser als mangelhaft wird ebenfalls emotionaler Einsamkeit zugeordnet (DiTommaso et al., 2004; DiTommaso & Spinner, 1997). Dass emotionale Einsamkeit ausschließlich familiäre und romantische Einsamkeit miteinschließt, begründet sich durch die Ergebnisse eines statistischen Verfahrens (Hauptkomponentenanalyse) (DiTommaso & Spinner, 1993, zitiert nach Cramer & Berry, 1999, S. 493). Defizite in freundschaftlichen Beziehungen wurden bei dieser Analyse keinem eigenen Faktor zugeordnet, lassen sich aber bei genauerer Durchsicht der Items der verwendeten Skala zur Messung von emotionaler und sozialer Einsamkeit (SELSA-S, DiTommaso et al., 2004) dem Faktor soziale Einsamkeit am ehesten zuordnen. Für beide Dimensionen der Einsamkeit werden dieselben, bereits weiter oben beschriebenen, negativen Konsequenzen auf die psychische Gesundheit von Personen angenommen, wie bei einer eindimensionalen Konzeptualisierung von Einsamkeit (Cramer & Berry, 1999; Drennan et al., 2008).

Haustiere, Einsamkeit und Wohlbefinden

Die Forschungsbefunde zum Thema Haustiere, Einsamkeit und Wohlbefinden lassen sich folgendermaßen zusammenfassen: Die Interaktion zwischen Menschen und ihren Haustieren – darunter die reine Anwesenheit als Mindestmaß an Interaktion – scheint sich positiv auf breite Bereiche der psychischen Gesundheit von Personen – darunter emotionales Wohlbefinden - auszuwirken (Allen & Hogg, 2022; Brooks et al., 2016; Hui Gan et al., 2020). Diese förderlichen Auswirkungen wurden sowohl für Jugendliche (z.B.: Hartwig & Signal, 2020), junge Erwachsene (z.B.: Meehan et al., 2017), Personen im Erwachsenenalter (z.B.: Paul et al., 2014) aber auch ältere Personen (z.B.: Krause-Parello, 2012) nachgewiesen. Fest steht auch, dass soziale Eingebundenheit und Verbundenheit fundamentale Grundbedürfnisse von Menschen darstellen und diesbezügliche Defizite in emotionaler beziehungsweise sozialer Einsamkeit resultieren und mit negativen Konsequenzen für emotionales Wohlbefinden verbunden sind (Baumeister & Leary, 1995; Courtin & Knapp, 2017; DiTommaso et al., 2004; Epley et al., 2007; Hawkey & Cacioppo, 2010; Mund et al., 2020;). Auch geben die Befunde Grund zur Annahme, dass einsamere Personen im Sinne

einer Bewältigungsstrategie durch die Zuschreibung menschlicher Eigenschaften an Haustiere – deren Personifikation - tendenziell höhere Bindungen zu ihren Haustieren aufbauen (Krause-Parello, 2012) und sich Personifikation von Haustieren in besonderer Weise positiv auf das Wohlbefinden der Besitzenden auswirkt (McConnell et al., 2019). Auch lässt sich mutmaßen, dass die Interaktion mit Haustieren und die Bindung zu ihnen zu einem gewissen Grad vor Einsamkeit schützen können, solidere Ergebnisse finden sich aber für das Abschwächen der negativen Konsequenzen von Einsamkeit auf das emotionale Wohlbefinden von Personen (Allen & Hogg, 2022; Clements et al., 2021; Krause-Parello 2012). All das legt schlussendlich nahe, dass die Interaktion mit Haustieren und die Bindung zu ihnen haustierbesitzenden Personen potenziell dabei helfen können, um mit negativen Gefühlen im Alltag, insbesondere aber in Bezug auf Einsamkeit, umzugehen.

Fragestellung und Hypothesen

Die vorliegende Masterarbeit widmete sich nun genau diesen Annahmen und Zusammenhängen. Konkret wurde die folgende Forschungsfrage untersucht: „Welchen Einfluss hat die alltägliche Interaktion mit Haustieren auf das subjektive Einsamkeits- und Wohlbefinden von Personen über die gesamte Lebensspanne und welche Rolle spielt dabei die Bindung zum Haustier?“. Die nachstehenden Hypothesen wurden bereits im theoretischen Hintergrund der vorliegenden Masterarbeit formuliert und sollen an dieser Stelle noch einmal zusammengefasst werden.

Hypothese 1a: Emotionale Einsamkeit ist negativ assoziiert mit emotionalem Wohlbefinden im Alltag.

Hypothese 1b: Soziale Einsamkeit ist negativ assoziiert mit emotionalem Wohlbefinden im Alltag.

Hypothese 2a: Emotionale Einsamkeit ist positiv assoziiert mit der Bindung zum Haustier.

Hypothese 2b: Soziale Einsamkeit ist positiv assoziiert mit der Bindung zum Haustier.

Hypothese 3: Die Interaktion mit einem Haustier im Alltag ist positiv assoziiert mit emotionalem Wohlbefinden im Alltag.

Hypothese 4a: Der Zusammenhang zwischen emotionaler Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden wird moderiert durch die Interaktion mit einem Haustier im

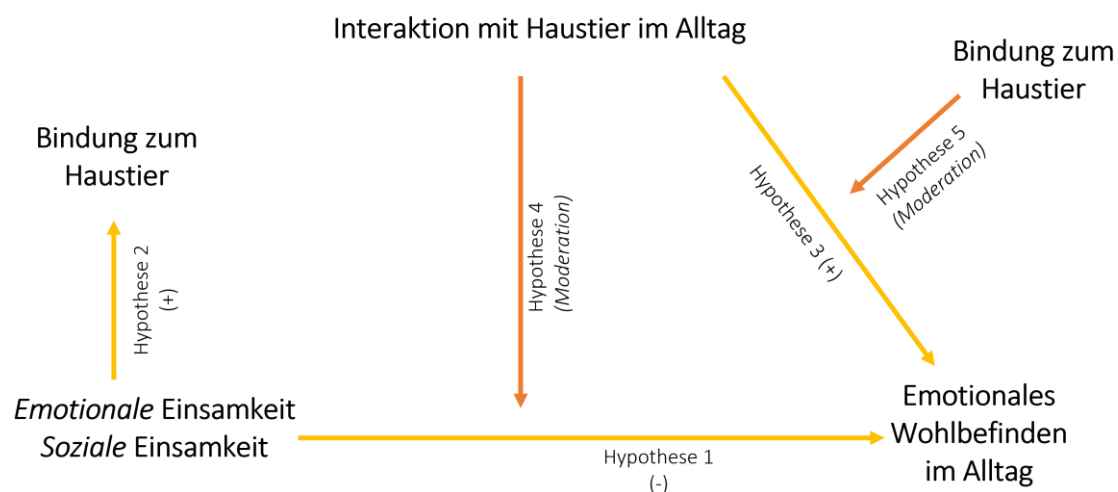
Alltag. Bei Interaktion mit einem Haustier wird ein schwächerer (negativer) Zusammenhang zwischen emotionaler Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden angenommen.

Hypothese 4b: Der Zusammenhang zwischen sozialer Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden wird moderiert durch die Interaktion mit einem Haustier im Alltag. Bei Interaktion mit einem Haustier wird ein schwächerer (negativer) Zusammenhang zwischen sozialer Einsamkeit und emotionaler Einsamkeit angenommen.

Hypothese 5: Der Zusammenhang zwischen der Interaktion mit einem Haustier im Alltag und emotionalem Wohlbefinden wird moderiert durch die Bindung zum Haustier. Es wird angenommen, dass die Bindung zum Haustier den (positiven) Zusammenhang zwischen der Interaktion mit einem Haustier im Alltag und emotionalem Wohlbefinden verstärkt.

Abbildung 1

Überblick über die formulierten Hypothesen



Anmerkung. (+) = positiver Zusammenhang wird angenommen, (-) = negativer Zusammenhang wird angenommen.

Integriert man die Hypothesen eins bis fünf, so ergibt sich das in Abbildung 1 dargestellte theoretische Modell, welches zusammengefasst die folgenden Zusammenhänge annimmt: Einsamkeit (emotional/sozial) und Bindung zum Haustier hängen positiv zusammen (H2a, b). Die Interaktion mit einem Haustier im Alltag ist positiv assoziiert mit emotionalem Wohlbefinden im Alltag (H3). Der negative Zusammenhang zwischen

Einsamkeit (emotional/sozial) und emotionalem Wohlbefinden (H1a, b) wird moderiert von der Interaktion mit einem Haustier im Alltag (H4a, b). Durch die Interaktion mit einem Haustier wird ein schwächerer Zusammenhang zwischen Einsamkeit (emotional/sozial) und emotionalem Wohlbefinden erwartet. Weiters wird angenommen, dass die Bindung zum Haustier den positiven Zusammenhang zwischen der Interaktion mit dem Haustier im Alltag und dem emotionalen Wohlbefinden moderiert (H5). Es wird erwartet, dass die Bindung zum Haustier den positiven Zusammenhang zwischen der Interaktion mit dem Haustier im Alltag und emotionalem Wohlbefinden im Alltag verstärkt.

Methode

Untersuchungsdesign

Als Forschungsdesign wurde eine Kombination aus einem einmaligen Online-Fragebogen sowie Experience Sampling im Alltag der Teilnehmenden ausgewählt. Zur Erhebung der demographischen Daten, der Bindung zum Haustier sowie der subjektiv empfundenen Einsamkeit wurde in einem ersten Schritt der Online-Fragebogen via *SosciSurvey* vorgegeben (siehe Anhang A). In einem zweiten Schritt, dem Experience Sampling, wurden die Teilnehmenden gebeten, eine Woche lang 6-mal täglich mehrere kurze Fragen zu ihrer aktuellen Gefühlslage und der Anwesenheit von Haustieren in einer Smartphone-App zu beantworten (siehe Anhang B). Die Vorteile des Experience Sampling liegen in der besonders alltagsnahen Erfassung der Daten. Durch die mehrmaligen Messungen im natürlichen Alltag der Personen besticht diese Vorgehensweise durch eine hohe ökologische Validität. Außerdem unterliegen die Angaben durch Echtzeitmessungen auch weniger Verzerrungen, was einen Vorteil gegenüber künstlichen, experimentellen Settings darstellen kann (Wrzus & Neubauer, 2022). Die vorliegende Masterarbeitsstudie erfolgte im Rahmen eines größeren Forschungsprojekts des Arbeitsbereiches Psychologie des Alterns. Diese Studie - „Qualität des Alltags“ – diente mehreren Studierenden als Masterarbeitsprojekt. Es wird lediglich auf die für die vorliegende Arbeit relevanten Teile eingegangen.

Studienablauf

Die Datenerhebung fand von Oktober bis Dezember 2021 statt. Vor Studienbeginn wurde eine Informationsseite auf der Homepage des Arbeitsbereichs Psychologie des Alterns der Universität Wien angelegt. Unter der Rubrik „Studienteilnahme“ fanden sich die wichtigsten Informationen für Studieninteressierte aber auch für bereits rekrutierte Teilnehmende. Darüber hinaus wurde ein Flyer mit einer Kurzbeschreibung zur Studie und einem QR-Code mit Link zu dieser Informationsseite gestaltet (siehe Anhang C). Dort befand sich der weiterführende Link zum Online-Fragebogen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für eine erfolgreiche Teilnahme an der Studie. Ebenso konnten dort nützliche Dokumente mit Tipps und Hilfestellungen zum Alltagsfragebogen (siehe Anhang D) gedownloadet werden.

Durch Klicken auf den Link zum Online-Fragebogen wurden alle Teilnehmenden über den Ablauf sowie den Nutzen und den Zweck der Studie informiert. Es wurde auf die Freiwilligkeit der Teilnahme hingewiesen. Auch wurde erklärt, wie die erhobenen Daten gespeichert werden. Eine Kontaktadresse für weitere Nachfragen wurde angegeben. Die Proband*innen wurden darüber informiert, dass sie jederzeit ohne Angaben von Gründen die Teilnahme an der Studie abbrechen können und ihnen daraus keine Nachteile entstehen würden. Die Zusicherung der Anonymität der Proband*innen stellte einen weiteren zentralen Aspekt der Aufklärung der Teilnehmenden vor Studienbeginn dar. Am Ende erfolgte eine Einwilligung zur Studienteilnahme per Mausklick. Bei Nichteinwilligung wurde die Befragung sofort abgebrochen und es wurden keine Daten erhoben. Das Ausfüllen des Online-Fragebogens nahm insgesamt ungefähr 45 Minuten in Anspruch. Im Anschluss sollte die Smartphone-App „ESM-Quest“ über den Google-Play-Store gedownloadet und installiert werden. Personen, die kein eigenes Smartphone besaßen, wurde ein Leihgerät durch die Universität Wien bereitgestellt. Ebenso wurden Leihgeräte an Personen mit iPhones verliehen, da die Smartphone-App lediglich mit Android Betriebssystemen kompatibel war.

Sowohl beim Online-Fragebogen als auch bei der Installation der Smartphone-App mussten die Teilnehmenden einen anonymen, persönlichen Code erstellen. Dieser war rein für die Datenauswertung relevant. Nach der Eingabe des Codes in der Smartphone-App erfolgte ein Probedurchgang durch alle 42 Fragen des Alltagsfragebogens. Dieser diente den Teilnehmenden zum Kennenlernen der Studienapp sowie der Alltagsfragen. Der Start der

eigentlichen Datenerhebung im Experience Sampling Teil der Studie erfolgte automatisiert am Folgetag. Ein akustisches Signal sowie Vibration kündigten stets die sechs täglichen, randomisierten Erhebungszeitpunkte an. Dieses Signal ertönte so lange bis die Proband*innen den Alltagsfragebogen ausfüllten. War es den Personen in einer Situation gerade nicht möglich den Alltagsfragebogen zu beantworten, gab es die Möglichkeit, das akustische Signal stumm zu schalten und den Fragebogen zu einem späteren Zeitpunkt zu bearbeiten. Die Bearbeitungsdauer dieses gesamten Alltagsfragebogens lag bei circa 5 Minuten pro Durchgang. Erhoben wurde täglich zwischen 8:00 und 20:00 Uhr, zwischen den einzelnen Signalen lagen mindestens 60 Minuten. Nach Abschluss der Erhebungswoche sollte ein kurzer Abschlussfragebogen beantwortet werden. Während des gesamten Erhebungszeitraums war eine Telefonhotline eingerichtet. Diese war täglich, auch am Wochenende und an Feiertagen, zwischen 8:00 und 20:15 erreichbar und diente zur Klärung von Fragen oder der Unterstützung bei Problemen mit der Studienapp.

Studienapp. Die Smartphone-App „ESM QUEST“ für den Experience Sampling Teil der Studie wurde von einem Mitarbeitenden der Universität Wien programmiert. Sie wurde vor Erhebungsbeginn vom gesamten Forschungsteam in einer Testphase auf Benutzerfreundlichkeit getestet, ebenso auf Funktionalität der App auf unterschiedlichen Smartphones. Dies diente auch dem Aufzeigen missverständlicher Itemformulierungen. Auf ausreichende Kontraste und eine angenehme Schriftgröße der angezeigten Fragen wurde geachtet. Für Personen mit wenig Erfahrung im Umgang mit Smartphone-Apps wurde bei Bedarf eine persönliche Einschulung durch die Studierenden angeboten.

Rekrutierung und Stichprobe

Die Rekrutierung der Proband*innen für die durchgeführte Studie erfolgte durch Convenience Sampling im privaten Umfeld der Studierenden, sowie dem Schneeball-Prinzip. Besonderes Augenmerk wurde auf die Rekrutierung von Haustierbesitzer*innen gelegt. Die Art der Haustiere unterlag keinen Einschränkungen. Ein Mindestalter von 18 Jahren wurde festgelegt, auf eine Altersobergrenze wurde verzichtet. Für die Studienteilnahme war keine finanzielle Vergütung vorgesehen. Den Teilnehmenden wurde aber angeboten, sich nach erfolgreichem Studienabschluss ein persönliches, individuelles Feedback über die Qualität ihres Alltags durch die Studierenden erstellen zu lassen (siehe Anhang E).

Stichprobenbeschreibung. Es nahmen insgesamt 56 Haustierbesitzer*innen an der Studie „Qualität des Alltags“ teil (Stichprobe 1). Sie beantworteten die Fragen zur Bindung zum Haustier sowie der von ihnen empfundenen Einsamkeit im Online-Fragebogen. Unabhängig vom Haustierbesitz beantworteten 111 Personen den Fragebogen zur Bindung zum Haustier im Online-Fragebogen vollständig (Stichprobe 2). Für insgesamt 43 haustierbesitzende Personen (76.7 %) wurde schlussendlich eine vollständige Studienteilnahme verzeichnet (Stichprobe 3). Nur für diese Personen liegen Daten sowohl im Online-Fragebogen als auch am Experience Sampling Teil der Studie vor und wurden deshalb auch zur Prüfung der Mehrzahl an Hypothesen herangezogen. Konkret wurden anhand der Stichprobe 3 die Hypothesen 1, 3, 4 und 5 geprüft. Stichprobe 2 wurde zur Prüfung der Hypothese 2 herangezogen, dem angenommenen positiven Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der Bindung zum Haustier.

Tabelle 1

*Überblick über die Haustierarten aller teilnehmenden Haustierbesitzer*innen*

Tierart	Häufigkeit	
	Stichprobe 1 (n = 56)	Stichprobe 3 (n = 43)
Nur Katze(n)	26	21
Nur Hund(e)	12	7
Nur Hamster	2	2
Nur Fische	1	1
Hund(e) und Katze(n)	5	3
Katze(n) und Hühner	3	2
Hund(e), Katze(n) und Vögel	1	1
Hund(e), Katze(n) und Hühner	1	1
Hund(e), Katze(n), Meerschweinchen, Hühner	1	1
Hund(e), Katze(n), Vögel Kaninchen und Hühner	1	1
Katze(n), Wellensittiche und Fische	1	1
Katze, Laufenten und Schildkröte	1	1
Kaninchen und Pferd	1	1

Anmerkung. Stichprobe 1 umfasst Haustierbesitzende mit vollständigen Daten im Online-Fragebogen. Stichprobe 3 umfasst Haustierbesitzende mit vollständiger Studienteilnahme am Online-Fragebogen und am Experience Sampling Teil der Studie. Stichprobe 1 wurde nicht zur Hypothesentestung herangezogen. n = Stichprobengröße.

Unter den insgesamt 56 Haustierbesitzenden (Stichprobe 1) waren mehr Frauen ($n = 39$, 69.6 %) als Männer ($n = 17$, 30.4 %). Das mittlere Alter der Haustierbesitzenden lag bei 39.52 Jahren $SD = 16.97$. Die jüngste Person war 18 Jahre alt, die älteste Person 82 Jahre. Die meisten der Personen (53.6 %) gaben an ein einzelnes Haustier zu besitzen, die teilnehmende Person mit den meisten Haustieren war im Besitz von 17 Haustieren (Hund, Katze, Vögel, Kaninchen und Hühner), eine detaillierte Zusammenschau der Haustierarten ist in Tabelle 1 dargestellt. Die Mehrzahl der teilnehmenden Haustierbesitzer*innen (Stichprobe 1) gab an, zum Zeitpunkt der Befragung in Österreich (91.1 %), Deutschland (5.4 %) oder der Schweiz (3.6 %) wohnhaft zu sein. Sämtliche Haustierbesitzer*innen verfügten über gute (3.6 %) oder sehr gute (96.4 %) Deutschkenntnisse. Von ihnen waren 10 Personen (17.9 %) alleinstehend, eine Person (1.8 %) verwitwet, drei Personen (5.4 %) geschieden. Vierundzwanzig Personen (42.9 %) waren verheiratet und 18 Personen (32.1 %) in einer festen Partnerschaft. Insgesamt 31 (55.4 %) Teilnehmende hatten Kinder, 25 Personen (44.6 %) waren zum Zeitpunkt der Erhebung kinderlos. Siebzig Prozent ($n = 39$) der Teilnehmenden waren erwerbstätig. Davon waren acht Personen (14.3 %) in einer Ausbildung und eine Person ohne Beschäftigung (1.8 %). Sechs Personen (10.7 %) waren in Pension, eine Person (1.8 %) gab an Hausfrau/-mann zu sein. Vierzig Personen (71.4 %) hatten einen anderen, nicht näher bekannten Beschäftigungsstand. Es ist aber aufgrund der Stichprobenrekrutierung wahrscheinlich, dass es sich hierbei überwiegend um Studierende und angestellte Personen handelte. Annähernd die Hälfte aller Haustierbesitzer*innen hatten einen Hochschulabschluss (44.6 %).

Aufgrund der angestellten Powerberechnungen (siehe statistische Analyse der Daten) wurde jedoch entschieden, die Stichprobe 1 nicht für hypothesentestende Analysen heranzuziehen. Vielmehr wurden dafür die Daten all jener Personen verwendet, die unabhängig vom Haustierbesitz Auskunft darüber gaben, wie sie ihrer Meinung nach mit einem Haustier umgehen würden (Stichprobe 2, $n = 111$). Für weitere hypothesentestende Analysen wurden außerdem nur die Daten der vollständig teilnehmenden Haustierbesitzer*innen herangezogen (Stichprobe 3, $n = 43$). Die deskriptiven Statistiken dieser beiden Stichproben 2 und 3 finden sich in Tabelle 2, detaillierte Auskunft zum Haustierbesitz in der Stichprobe 3 ist in Tabelle 1 enthalten.

Tabelle 2

Deskriptive Statistiken der untersuchten Stichproben 2 und 3

Variablen	Stichprobe 2 (n = 111)		Stichprobe 3 (n = 43)	
	Häufigkeit (Prozent)	Mittelwert (SD)	Häufigkeit (Prozent)	Mittelwert (SD)
Alter		38.32 (16.17) Range: 18-82		37.67 (16.66) Range: 18-82
Geschlecht				
Frauen	78 (70.3 %)		30 (69.8 %)	
Männer	33 (29.7 %)		13 (30.2 %)	
Wohnort				
Österreich	91 (82 %)		38 (88.4 %)	
Deutschland	15 (13.5 %)		3 (7 %)	
Schweiz	4 (3.6 %)		2 (4.7 %)	
Polen	1 (0.9 %)		-	
Familienstand				
Alleinstehend	27 (24.3 %)		10 (23.3 %)	
Verwitwet	3 (2.7 %)		1 (2.3 %)	
Geschieden	5 (4.5 %)		2 (4.7 %)	
verheiratet	35 (31.5 %)		15 (34.9 %)	
Feste Partnerschaft	39 (35.1 %)		15 (34.9 %)	
Offene Partnerschaft	2 (1.8 %)		-	
Anzahl Personen im selben Haushalt		1.65 (1.37)		2.14 (1.46)
0	24 (21.6 %)		6 (14 %)	
1	39 (35.1 %)		11 (25.6 %)	
2	16 (14.4 %)		8 (18.6 %)	
3	19 (17.1 %)		9 (20.9 %)	
4	10 (9 %)		7 (16.3 %)	
5	3 (2.7 %)		2 (4.7 %)	
Bildungsgrad				
Pflichtschule	3 (2.7 %)		2 (4.7 %)	
Lehre	12 (10.8 %)		5 (11.6 %)	
Matura	29 (26.1 %)		11 (25.6 %)	
Hochschulabschluss	56 (50.5 %)		20 (46.5 %)	
Anderer	11 (9.9 %)		5 (11.6 %)	
Bildungsabschluss				
Erwerbstätigkeit				
Ja	74 (66.7 %)		30 (69.8 %)	
nein	37 (33.3 %)		13 (30.2 %)	
Beschäftigungsstand				
In Ausbildung	22 (19.8 %)		6 (14 %)	
Ohne Beschäftigung	2 (1.8 %)		1 (2.3 %)	
In Pension	8 (7.2 %)		4 (9.3 %)	
Hausfrau*mann	3 (2.7 %)		-	
Keines davon	76 (68.5 %)		32 (74.4 %)	

Anmerkung. n = Stichprobengröße, SD = Standardabweichung.

Messinstrumente

Nachfolgend sollen die interessierenden Variablen sowie deren Operationalisierungen dargestellt werden. Beispielitems, Subskalen und psychometrische Kennwerte werden berichtet.

Demographische Daten

Alle Teilnehmenden wurden im Online-Fragebogen nach ihrem Alter und Geschlecht gefragt. Sie sollten Auskunft über ihren Wohnort, den Familienstand sowie die Anzahl der Personen geben, die mit ihnen im selben Haushalt wohnen. Ebenfalls sollten sie ihren Bildungsgrad bekannt geben sowie die aktuelle Erwerbstätigkeit und ihren Beschäftigungsstand. Mithilfe der Frage „*Haben Sie Haustiere?*“ wurde erfasst, ob die Teilnehmenden mindestens ein Haustier besaßen. Alle Haustierbesitzenden sollten auch angeben, wie viele Haustiere sie besaßen und um welche Tierarten es sich handelte. Diese beiden Informationen sollten jeweils in ein offenes Eingabefeld eingetragen werden.

Bindung zum Haustier

Die Bindung zum Haustier wurde im Online-Fragebogen durch die Emotional and Supportive Attachment to Companion Animals Scale [ESACA] (Meehan et al., 2017) operationalisiert. Nicht-Haustierbesitzer*innen wurden gebeten anzugeben, wie sie ihrer Meinung nach mit einem Haustier umgehen würden. Sämtliche Items wurden aus dem Englischen übersetzt und von einer, mit den Originalitems nicht vertrauten Person rückübersetzt. Alle Items der Bindungsskala wurden anhand eines siebenstufigen Antwortformats beantwortet. Eins bedeutete „*trifft gar nicht zu*“, sieben bedeutete „*trifft genau zu*“. Die Interne Konsistenz für die Skala Bindung zum Haustier war in der Stichprobe 2 exzellent, $\alpha = .94$., ebenso in Stichprobe 3, $\alpha = .95$. Sie umfasst im Original insgesamt 31 Items und insgesamt vier Subskalen. Aus Gründen der Zumutbarkeit und Ökonomie wurden aber nur 28 Items und drei der Subskalen vorgegeben, sie sind der Vollständigkeit halber nachfolgend genauer dargestellt. Zur Hypothesenprüfung wurde die gesamte Skala verwendet, da schließlich erst die Kombination aller erhobenen Facetten der Bindung zum Haustier das Ausmaß an Bindung am besten abbildet (Meehan et al., 2017). Eine Differenzierung nach Subskalen machte aber darüber hinaus weitere, explorative Analysen der erhobenen Daten möglich.

Wunsch nach Nähe und Interaktion. Die Items eins bis neun der Bindungsskala erfassten den subjektiven Wunsch nach Nähe und Interaktion mit dem Haustier beziehungsweise den Haustieren. Beispielhaft können hier Items wie *„Ich verbringe gerne Zeit damit, mein Tier zu streicheln und mit ihm zu kuscheln.“* (Item 4) oder *„Ich fühle mich meinem Tier nicht sehr nah.“* (Item 7, negativ formuliert) angeführt werden. Die Interne Konsistenz aller neun Items der Subskala war hoch, Cronbachs Alpha lag in der Stichprobe 2 bei $\alpha = .83$, in Stichprobe 3 bei $\alpha = .83$.

Emotionales Bindungsverhalten. Die Items 10 – 20 erfassten Aspekte des emotionalen Bindungsverhaltens zum Haustier beziehungsweise den Haustieren. Zum Beispiel: *„Mein Tier gibt mir morgens einen Grund aufzustehen.“* (Item 11) oder *„Ich denke oft an mein Tier, wenn ich nicht bei ihm bin.“* (Item 14). Cronbachs Alpha war ebenfalls gut, $\alpha = .90$ (Stichprobe 2), $\alpha = .92$ (Stichprobe 3).

Wahrgenommene und gegebene emotionale Unterstützung. Die Items 21 – 28 erfassten die subjektiv wahrgenommene und gegebene emotionale Unterstützung. *„Mein Tier versteht, wie ich mich fühle.“* (Item 28) sowie *„Mein Tier braucht meine Liebe und Aufmerksamkeit.“* (Item 21) stellen beispielhafte Items dieser Subskala dar. Auch hier ergab sich ein exzellentes Cronbachs Alpha, $\alpha = .90$ (Stichprobe 2), $\alpha = .91$ (Stichprobe 3).

Einsamkeit

Im Online-Fragebogen wurde auch die Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults [SELSA-S] (DiTommaso et al., 2004) vorgegeben. Die insgesamt 15 Items umfassende Skala eignete sich aufgrund der Möglichkeit zur Bildung der beiden Subskalen – sozialer und emotionaler Einsamkeit - besonders gut, um differenzierte Einblicke rund um Haustiertierbesitz, Bindung zum Haustier und Einsamkeit erhalten zu können. Auch hier wurden die Items der englischen Originalskala ins Deutsche übersetzt und die Beantwortung der Items erfolgte erneut anhand einer siebenstufigen Likert-Skala, eins bedeute *„trifft gar nicht zu“* und sieben bedeutete *„trifft genau zu“*. Da eine zweidimensionale Sichtweise von Einsamkeit gewählt wurde, sind die Subskalen für soziale und emotionale Einsamkeit gesondert dargestellt. Die Subfacetten emotionaler Einsamkeit – familiäre und romantische Einsamkeit - sind der Vollständigkeit halber ebenfalls angeführt. Sie ermöglichten auch hier explorative Berechnungen zur Rolle von Haustieren in unterschiedlichen sozialen Beziehungen.

Soziale Einsamkeit. Die Subskala soziale Einsamkeit erfasste die Ausprägung der subjektiv eingeschätzten sozialen Einsamkeit. Beispielhaft für diese Subskala können Items wie *„Ich fühle mich als Teil einer Freundesgruppe.“* (Item 2, negativ formuliert) oder *„Ich kann mich auf die Hilfe meiner Freund*innen verlassen.“* (Item 9) angeführt werden. Cronbachs Alpha für die fünf Items der sozialen Einsamkeit lag bei einem guten Wert, $\alpha = .86$ (Stichprobe 2), $\alpha = .90$ (Stichprobe 3).

Emotionale Einsamkeit. Die Skala für emotionale Einsamkeit umfasste insgesamt 10 Items und erzielte ein hohes Cronbachs Alpha von $\alpha = .87$ (Stichprobe 2), $\alpha = .85$ (Stichprobe 3). Emotionale Einsamkeit schließt sowohl die Einsamkeit in familiären Beziehungen als auch die Einsamkeit in romantischen Beziehungen ein (DiTommaso et al., 2004). Die Subskala familiäre Einsamkeit bestand aus fünf Items. *„Ich fühle mich alleine, wenn ich mit meiner Familie zusammen bin.“* (Item 1) aber auch *„In meiner Familie gibt es niemanden, von dem ich Unterstützung oder Zuspruch bekomme, wünschte aber, ich hätte so jemanden.“* (Item 4“) sind Beispielitems für familiäre Einsamkeit. Die Interne Konsistenz lag bei einem hohen Wert von $\alpha = .84$ (Stichprobe 2), $\alpha = .89$ (Stichprobe 3). Romantische Einsamkeit wurde mit weiteren fünf Items erfasst. Exemplarisch können hier Items wie *„Ich habe eine*n Partner*in, mit der/dem ich meine intimsten Gedanken und Gefühle teilen kann.“* (Item 3, negativ formuliert) oder *„Ich habe ein unerfülltes Bedürfnis nach einer engen, romantischen Beziehung.“* (Item 15) genannt werden. Cronbachs Alpha für romantische Einsamkeit war exzellent, $\alpha = .91$ (Stichprobe 2), $\alpha = .91$ (Stichprobe 3).

Interaktion mit Haustier im Alltag

Die Interaktion mit Haustieren im Alltag wurde durch die reine Anwesenheit eines Haustiers in Alltagssituationen operationalisiert. Da in der Literatur Effekte bereits bei reiner Anwesenheit (Bennett et al., 2015; Chur-Hansen et al., 2009; Jannsens et al., 2020) oder durch das Ansehen von Tieren zu finden (Wells, 2005) sind, wurde entschieden, diese geringste mögliche Form an Interaktion zu erheben. Gemessen wurde diese Variable per Smartphone-App und dem selbstgenerierten Item *„Wer war sonst noch anwesend?“*. Die Antwortmöglichkeiten waren *„Niemand“*, *„Partner*in“*, *„Familie“*, *„Freund*innen“*, *„Kolleg*innen“*, *„Fremde Personen“* und schließlich *„Haustiere“*. Eine Mehrfachantwort war gestattet. Für die vorliegende Arbeit von primärem Interesse war jedoch lediglich die Antwortmöglichkeit *„Haustiere“*. Wurde *„Haustiere“* ausgewählt, wurde dies schlussendlich

als Interaktion mit einem Haustier im Alltag gewertet. Die beiden möglichen Ausprägungen für dieses Item waren dementsprechend „*Haustier anwesend*“, was eine Interaktion mit einem Tier bedeutete, sowie bei Nichtauswahl „*Haustier nicht anwesend*“. Diese Ausprägung zeigte an, dass keine Interaktion mit einem Haustier in der Alltagssituation stattfand.

Emotionales Wohlbefinden im Alltag

Um das emotionale Wohlbefinden der Teilnehmer*innen im Alltag zu erfassen, wurden vier Items der Short-Scale to Measure Three Basic Dimensions of Mood (Wilhelm & Schoebi, 2007) in den digitalen Alltagsfragebogen der App integriert. Die Frage „*Wie fühlten Sie sich in der Situation?*“ wurde insgesamt viermal nacheinander vorgegeben. Die dazugehörigen Antwortmöglichkeiten bestanden je aus einem negativen Pol („*sehr unzufrieden*“, „*sehr unruhig*“, „*sehr unwohl*“, „*sehr angespannt*“) sowie dem dazugehörigen positiven Pol („*sehr zufrieden*“, „*sehr ruhig*“, „*sehr wohl*“, „*sehr entspannt*“). Anhand einer fünfstufigen Likert-Skala sollten die Proband*innen beurteilen, wie sie sich im Moment, als das Signal gerade ertönte, fühlten. Fasst man alle vier Items zusammen, kann dies als Indikator für emotionales Wohlbefinden in der betreffenden Situation interpretiert werden (Wilhelm & Schoebi, 2007). Cronbachs Alpha für emotionales Wohlbefinden in der Situation lag bei einem guten Wert von $\alpha = .89$ (Stichprobe 3).

Statistische Analyse der Daten

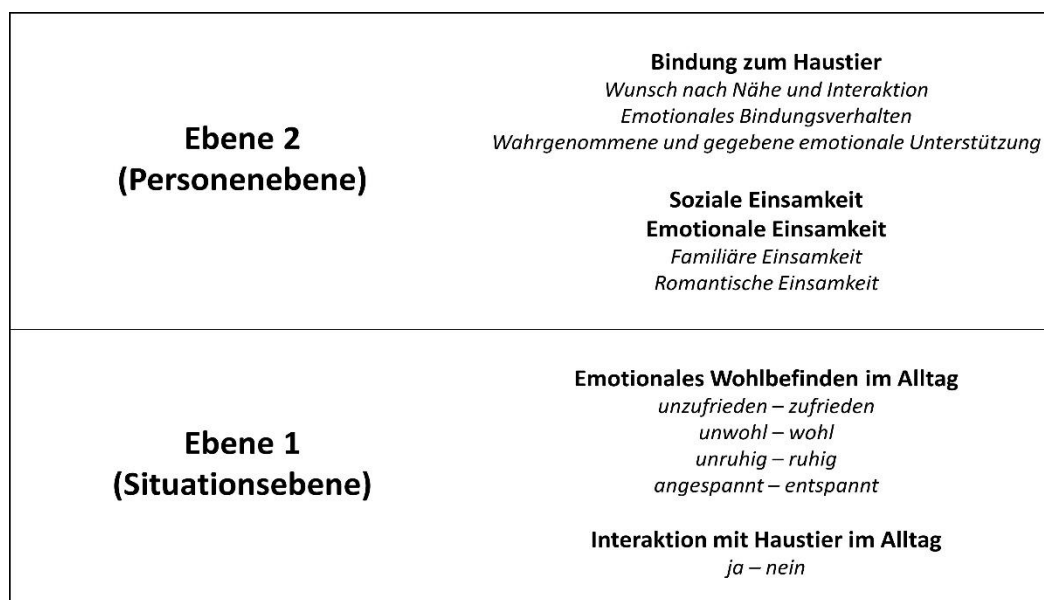
Die Auswertung der Daten erfolgte mithilfe des Statistikprogramms SPSS Version 27 (IBM, 2020). Zuerst mussten die Angaben der Proband*innen im Online-Fragebogen mit sämtlichen Antworten des Alltagsfragebogens im Experience Sampling Teil gematcht werden. Dies erfolgte anhand der persönlichen, anonymen Codes. Dann wurden alle für die vorliegende Masterarbeit relevanten Variablen im Datensatz benannt und die negativ formulierten Items umgepolt. Bei der Skala zur Messung der Bindung zum Haustier waren dies die Items 1, 2, 3, 6, 7, 8, und 9. Bei der Skala zur Erfassung der Einsamkeit die Items 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, und 14. Anschließend wurden die Skalen für soziale Einsamkeit (Items 2, 5, 7, 9, 13), familiäre Einsamkeit (Items 1, 4, 8, 11, 12) und romantische Einsamkeit (Items 3, 6, 10, 14, 15) durch Berechnung eines Mittelwertes gebildet. Die Skala emotionale Einsamkeit ergab sich aus den Mittelwerten der Items, die auch für die Skalen familiäre Einsamkeit und romantische Einsamkeit herangezogen wurden. Zur Bildung der Skala zur Bindung zum

Haustier wurden die Item-Scores ebenfalls gemittelt. Gleichmaßen wurde auch für die Berechnung der Skala des emotionalen Wohlbefindens im Alltagsfragebogen vorgegangen. Ein paar Personen beantworteten bei der Skala zur Bindung zum Haustier lediglich einzelne Items. Es wird davon ausgegangen, dass sich die betreffenden Personen nach der Beantwortung des ersten Items dazu entschieden haben, doch keine Angaben auf dieser Seite des Fragebogens machen zu wollen und die Seite lieber zu überspringen. Diese Personen ($n = 8$) wurden im Vorfeld von den Analysen ausgeschlossen. Fehlende Werte im Alltagsfragebogen sollten keine Problematik für die weitere Analyse darstellen (Field, 2018).

Der zu analysierende Datensatz wies aufgrund der Erhebungsmethode des Experience Sampling eine hierarchische Struktur auf. Zur Prüfung der Hypothesen 1, 3, 4 und 5 wurde deshalb auf Mehrebenenanalysen zurückgegriffen (Field, 2018). Konkret wurden Zwei-Ebenen-Modelle berechnet. Die Variablen auf Personenebene stellten Messungen auf Ebene 2 dar. In ihnen genestet waren die mehrmals gemessenen Variablen der Teilnehmenden im Alltagsfragebogen, welche Ebene 1 im Mehrebenenmodell darstellten

Abbildung 2

Veranschaulichung der hierarchischen Ebenen der interessierenden Variablen



Anmerkung. Variablen auf Personenebene wurden im Online-Fragebogen erfasst, Variablen auf Situationsebene mittels Experience Sampling per App.

(siehe Abbildung 2). Vor Durchführung der Mehrebenenanalysen wurde eine Grand-Mean Zentrierung der Prädiktorvariablen (Field, 2018) durchgeführt. Das betraf die Variablen emotionale und soziale Einsamkeit und die Variable Bindung zum Haustier. Als Vorgangsweise wurde zuerst ein leeres Modell ohne Prädiktoren, aber mit Random Intercepts berechnet (Nullmodell). Anschließend wurden feste Effekte mit Random Intercepts angenommen (Modell 1) und in einem weiteren Schritt auch zufällige Effekte zugelassen (Modell 2). Als Indikator für eine Verbesserung des Modells diente die Betrachtung des Akaike-Informationskriteriums (AIC). Niedrigere Werte deuteten dabei stets auf eine Verbesserung des Modells hin (Field, 2018). Zur Prüfung der Hypothese 2, welche rein die Personenebene (Ebene 2) betraf, wurden lineare Regressionsanalysen durchgeführt. Die Voraussetzungen zur Durchführung der statistischen Analysen wurden rechnerisch und graphisch überprüft.

Powerberechnungen

Berechnungen bezüglich Power und Stichprobengröße auf der Personenebene legten unter Annahme eines kleinen bis mittleren Effektes (Allen & Hogg, 2022; Krause-Parello, 2012), einer Power von .8 und einem Signifikanzniveau von $\alpha = .05$ eine Mindestpersonenanzahl von $N = 109$ nahe. Die Berechnung der Mindeststichprobengröße für Mehrebenenanalysen ist äußerst komplex (Field, 2018; Maas & Hox, 2004). Field (2018) nennt die pragmatische Grundregel, je mehr Daten, desto besser. Konkreter empfiehlt er aber, dass bei der Berechnung von Mehrebenenmodellen mindestens 20 Kontexte vorhanden sein sollten - dies entspricht der Ebene 2 (Personenebene). Die Gruppengröße - also die Messungen pro Person, Ebene 1 (Situationsebene) - sollte ebenfalls „nicht zu klein“ sein (Field, 2018, S. 950). Maas und Hox (2004) empfehlen eine Stichprobengröße von mindestens 50 Personen (Ebene 2), mit zumindest 30 Messungen pro Person (Ebene 1).

Ergebnisse

Nachfolgend finden sich die Ergebnisse der deskriptiven Datenauswertung, der hypothesenprüfenden Analysen sowie explorativer Analysen.

Deskriptive Statistiken

Die deskriptiven Statistiken bezogen sich auf die soziale und emotionale Einsamkeit, das Ausmaß an Bindung zum Haustier sowie dem emotionalen Wohlbefinden in Alltagssituationen der teilnehmenden Personen. Ebenso wurden die per Experience Sampling Method erhobenen Alltagssituationen analysiert.

Einsamkeit und Bindung zum Haustier

Die subjektiv empfundene Einsamkeit der teilnehmenden Personen sowie das Ausmaß an Bindung zum Haustier sind in Tabelle 3 dargestellt. Niedrige Werte sprechen für eine niedrige Ausprägung der subjektiven Einsamkeit beziehungsweise eine niedrige Bindung zum Haustier. Hohe Werte spiegeln eine hohe Ausprägung an Einsamkeit und der Bindung zum Haustier wider. Der mögliche Wertebereich lag zwischen eins und sieben. Beide Stichproben weisen im Durchschnitt mittlere Ausprägungen im Ausmaß an Bindung zum Haustier auf, die Werte in Stichprobe 2 und 3 unterscheiden sich nur geringfügig. Dasselbe gilt für die berichtete soziale Einsamkeit und emotionale Einsamkeit in beiden Stichproben.

Tabelle 3

Deskriptive Statistiken zur Bindung zum Haustier, emotionaler und sozialer Einsamkeit

	Stichprobe 2 (n = 111)	Stichprobe 3 (n = 43)
Variablen	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>
Bindung zum Haustier	4.38 (1.04)	4.33 (1.13)
Emotionale Einsamkeit	2.55 (1.28)	2.67 (1.28)
Soziale Einsamkeit	2.14 (1.12)	2.07 (1.19)

Anmerkung. n = Stichprobengröße, M = Mittelwert, SD = Standardabweichung.

Sowohl emotionale Einsamkeit als auch soziale Einsamkeit waren durchschnittlich gering ausgeprägt. Pearson-Produkt-Moment Korrelationen zur Bestimmung der Stärke der Zusammenhänge zwischen den Variablen Bindung zum Haustier und Einsamkeit wurden bestimmt, Stichprobe 2 (n = 111) wurde hierfür herangezogen. Es konnte kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen emotionaler Einsamkeit und der Bindung zum

Haustier nachgewiesen werden, $r = .11$, $p = .233$. Auch soziale Einsamkeit stand in keinem statistisch signifikanten Zusammenhang mit der Bindung zum Haustier, $r = .09$, $p = .350$.

Emotionales Wohlbefinden in den erhobenen Alltagssituationen

Im Durchschnitt erreichten die Personen für die Variable emotionales Wohlbefinden im Alltag einen Score von 3.92 ($SD = 0.85$). Der Wertebereich lag zwischen eins und fünf. Hohe Werte sprechen für ein hohes Maß an emotionalem Wohlbefinden, genauer, für mehr Zufriedenheit, Ruhe, Entspannung und Wohlfühlen. Das Minimum der Wertaussprägungen in der analysierten Stichprobe 3 ($n = 43$) lag bei eins, das Maximum bei fünf. Die durchschnittliche Anzahl der Beantwortungen des Alltagsfragebogens lag bei 25.33 ($SD = 10.91$). Die Personen mit den wenigsten Durchgängen beantworteten den Alltagsfragebogen fünf Mal. Von insgesamt 42 möglichen Messzeitpunkten wurde der Alltagsfragebogen von einzelnen Teilnehmer*innen im Maximum 41 mal ausgefüllt. Es wurden insgesamt 199 Situationen verzeichnet, in denen mindestens ein Haustier anwesend war. Das entspricht einem Anteil von 17.8 % aller erfassten Alltagssituationen.

Hypothesentestende Analysen

Zur Überprüfung der ebenen-übergreifenden Hypothesen wurden Mehrebenenanalysen durchgeführt. Die Daten der vollständig teilnehmenden Haustierbesitzer*innen (Stichprobe 3, $n = 43$) wurden für diese Analysen herangezogen.

Einsamkeit und emotionales Wohlbefinden - Hypothese 1 a, b

Zur Überprüfung, ob *Einsamkeit negativ assoziiert ist mit emotionalem Wohlbefinden im Alltag* wurden emotionale Einsamkeit (H1a) und soziale Einsamkeit (H1b) als Prädiktorvariablen für das Modell herangezogen. Emotionales Wohlbefinden stellte die interessierende Outcomevariable dar. In einem ersten Schritt wurde ein Nullmodell ohne Prädiktoren aber mit Random Intercepts berechnet. Danach wurden beide Prädiktoren als feste Effekte ins Modell mitaufgenommen (Modell 1) und zufällige Effekte zugelassen (Modell 2). Im Nullmodell zeigte sich für die interessierende Outcomevariable emotionales Wohlbefinden ein konstanter Term von 3.87 ($SD = 0.06$), $p < .001$, AIC = 2630.1. Die Intraklassenkorrelation (ICC) betrug .19. Das bedeutet, 19 % der Varianz des emotionalen Wohlbefindens in Alltagssituationen (Ebene 1) entfällt auf die Kontextvariable, also die

Personenebene (Ebene 2). Wurden emotionale und soziale Einsamkeit als feste Faktoren ins Modell mitaufgenommen (Modell 1), zeigte sich dadurch keine Verbesserung ($AIC = 2633.65$). Emotionale Einsamkeit konnte keinen signifikanten Anteil der Varianz des emotionalen Wohlbefindens in den Alltagssituationen erklären, $F(1, 45.41) = 0.314, p = .578, B = -0.03 (SD = 0.05)$. Dasselbe galt für soziale Einsamkeit, $F(1, 45.06) = 0.122, p = .729, B = -0.02 (SD = 0.05)$. Das Zulassen von zufälligen Effekten für emotionale und soziale Einsamkeit (Modell 2) zeigte ebenfalls keine Verbesserung im Model-fit, $AIC = 2637.65$. Emotionale Einsamkeit stand weiterhin in keinem Zusammenhang mit Wohlbefinden im Alltag, $F(1, 45.40) = 0.314, p = .578, B = -0.03 (SD = 0.05)$. Selbiges galt für soziale Einsamkeit, $F(1, 45.06) = 0.122, p = .729, B = -0.02 (SD = 0.05)$. Weder emotionale Einsamkeit noch soziale Einsamkeit standen also in einem statistisch signifikanten Zusammenhang mit emotionalem Wohlbefinden im Alltag. Die Hypothese 1a sowie 1b mussten verworfen werden. Personen mit höheren Ausprägungen in emotionaler und/oder sozialer Einsamkeit berichteten folglich nicht von weniger emotionalem Wohlbefinden in ihrem Alltag.

Einsamkeit und die Bindung zum Haustier - Hypothese 2 a, b

Zur Überprüfung der Hypothese 2 - *Einsamkeit ist positiv assoziiert mit der Bindung zum Haustier* - wurden emotionale Einsamkeit (H2a) und soziale Einsamkeit (H2b) als Prädiktorvariablen in die statistische Berechnung miteinbezogen. Die Bindung zum Haustier war die interessierende Outcomevariable. Da die Hypothese 2 lediglich Annahmen auf der Personenebene (Ebene 2) trifft, wurde eine lineare Regressionsanalyse durchgeführt. Aufgrund der Powerberechnungen wurden Daten all jener Teilnehmer*innen zur Hypothesentestung herangezogen, die zwar angaben, selbst kein Haustier zu besitzen, aber Auskunft darüber gaben, wie sie ihrer Meinung nach mit einem Haustier umgehen würden (Stichprobe 2, $n = 111$). Das lineare Regressionsmodell für Hypothese 2a erreichte keine statistische Signifikanz, $F(1, 109) = 1.44, p = .233$. Entgegen der Hypothese 2a stand emotionale Einsamkeit in keinem Zusammenhang mit der Bindung zum Haustier, $B = 4.15 (SD = 0.22), \beta = 0.09, \text{korr. } R^2 = .004$. Eine weitere lineare Regressionsanalyse wurde zur Überprüfung der Hypothese 2b durchgeführt. Soziale Einsamkeit erklärte keinen signifikanten Anteil der Varianz der Bindung zum Haustier, $F(1, 109) = 0.88, p = .350, B = 4.20 (SD = 0.21), \beta = 0.08, \text{korr. } R^2 = -.001$. Emotionale Einsamkeit und soziale Einsamkeit standen, entgegen der Hypothese 2, in keinem statistisch signifikanten Zusammenhang mit der

Bindung zum Haustier. Die Datenanalyse lieferte keinen Hinweis darauf, dass einsamere Personen auch eine höhere Bindung zum Haustier aufweisen. Die Hypothesen 2a und 2b mussten verworfen werden.

Interaktion mit Haustieren und emotionales Wohlbefinden - Hypothese 3

Zur Überprüfung der Hypothese 3 - *der angenommenen positiven Assoziation zwischen Interaktion mit einem Haustier im Alltag und emotionalem Wohlbefinden im Alltag* – wurde wieder eine Mehrebenenanalyse durchgeführt. Sowohl die Prädiktorvariable Anwesenheit eines Haustiers in der Alltagssituation als auch die interessierende Outcomevariable emotionales Wohlbefinden in der Alltagssituation sind auf Ebene 1 (Situationsebene) zu verorten. Dennoch sind die Daten aufgrund der Erhebungsmethode des Experience Sampling nicht voneinander unabhängig, da die Personen mehrmals Auskunft über ihr emotionales Empfinden gaben. Bei der Berechnung des Modells ohne Prädiktor aber mit Random Intercepts, welches dem Nullmodell von Hypothese 1 gleicht, wurde bereits festgestellt, dass 81 % der Varianz auf der Situationsebene (Ebene 1) zu verorten sind, AIC = 2630.1.

Wurde der binäre Prädiktor der Anwesenheit eines Haustiers in der Alltagssituation als fester Faktor in das Modell 1 aufgenommen, zeigte sich ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen der Anwesenheit eines Haustiers und emotionalem Wohlbefinden im Alltag, $F(1, 1089.45) = 6.91, p = .009, B = 0.18, (SD = 0.07), AIC = 2625.22$. Erlaubte man im Modell 2 auch zufällige Effekte für den binären Prädiktor, so erhöhte sich der Model-fit weiter, $AIC = 2620.65, F(1, 28.93) = 4.48, p = .043, B = 0.20 (SD = 0.09)$. Die Anwesenheit eines Haustiers in Alltagssituationen erklärte insgesamt 2.2 % der Varianz des emotionalen Wohlbefindens im Alltag (Modell 2). Die Ergebnisse unterstützen die Annahme der Hypothese 3. Die Anwesenheit eines Haustieres in Alltagssituationen schien in einem positiven Zusammenhang mit dem emotionalen Wohlbefinden von Haustierbesitzer*innen in Alltagssituationen zu stehen. Hypothese 3 konnte angenommen werden.

Interaktion mit Haustieren, Einsamkeit und emotionales Wohlbefinden - Hypothese 4 a, b

Ob die Interaktion mit Haustieren den negativen Zusammenhang zwischen emotionaler (H4a) und sozialer Einsamkeit (H4b) und emotionalem Wohlbefinden im Alltag moderiert wurde mithilfe einer weiteren Mehrebenenanalyse untersucht (siehe Tabelle 4).

Tabelle 4*Ergebnisdarstellung der Mehrebenenanalyse von Hypothese 4*

Variablen	Nullmodell		Modell 2	
	Schätzer (SD)	<i>p</i>	Schätzer (SD)	<i>p</i>
Konstanter Term	3.87 (.06)	<.001	3.84 (0.06)	<.001
Anwesenheit Haustier			0.19 (0.09)	.038
Emotionale Einsamkeit			-0.01 (0.05)	.808
Soziale Einsamkeit			-0.04 (0.05)	.436
Emotionale Einsamkeit*Anwesenheit Haustier			-0.08 (0.07)	.267
Soziale Einsamkeit*Anwesenheit Haustier			0.09 (0.07)	.192
AIC	2630.1		2625.4	

Anmerkung. Interessierende Outcomevariable = emotionales Wohlbefinden, *SD* = Standardabweichung, *p* = Signifikanzniveau, AIC = Akaike-Informationskriterium.

Emotionale und soziale Einsamkeit stellten die Prädiktorvariablen dar, emotionales Wohlbefinden die interessierende Outcomevariable. Die Anwesenheit eines Haustiers in der Alltagssituation war der Moderator. Zufällige Effekte für die Anwesenheit eines Haustiers wurden zugelassen (Modell 2). Der angenommene negative Zusammenhang zwischen emotionaler Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden im Alltag zeigte erneut keine statistische Signifikanz, $F(1, 46.6) = 0.06$, $p = .808$. Ebenso wenig der angenommene Zusammenhang zwischen sozialer Einsamkeit und Wohlbefinden im Alltag, $F(1, 49.08) = 0.62$, $p = .436$. Auch die angenommenen Moderationseffekte konnten nicht nachgewiesen werden, $F(1, 23.30) = 1.30$, $p = .267$ (emotionale Einsamkeit*Anwesenheit Haustier), $F(1, 21.78) = 1.81$, $p = .192$ (soziale Einsamkeit*Anwesenheit Haustier). Hypothese 4a und Hypothese 4b mussten verworfen werden. Die Anwesenheit eines Haustiers in

Alltagssituationen hatte keinen Einfluss auf die Beziehung zwischen Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden. Die Annahme, dass die Interaktion mit einem Haustier im Alltag den negativen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden abschwächt, konnte nicht bestätigt werden.

Interaktion mit Haustieren, Bindung und emotionales Wohlbefinden - Hypothese 5

Ob der Zusammenhang zwischen der Interaktion mit einem Haustier im Alltag und emotionalem Wohlbefinden moderiert wird durch die Bindung zum Haustier wurde anhand einer Mehrebenenanalyse überprüft (siehe Tabelle 5).

Tabelle 5

Ergebnisdarstellung der Mehrebenenanalyse von Hypothese 5

Variablen	Nullmodell		Modell 2	
	Schätzer (SD)	<i>p</i>	Schätzer (SD)	<i>P</i>
Konstanter Term	3.87 (0.06)	<.001	3.84 (0.06)	<.001
Anwesenheit Haustier			0.24 (0.10)	.022
Bindung zum Haustier			-0.06 (0.05)	.254
Bindung*Anwesenheit			-0.07 (0.08)	.422
AIC	2630.1		2622.4	

Anmerkung. Interessierende Outcomevariable = emotionales Wohlbefinden, *SD* = Standardabweichung, *p* = Signifikanzniveau, AIC = Akaike-Informationskriterium.

Die Anwesenheit eines Haustiers war die Prädiktorvariable, das emotionale Wohlbefinden im Alltag die interessierende Outcomevariable. Die Bindung zum Haustier stellte den Moderator in dieser Berechnung dar. Für die Anwesenheit des Haustiers wurden wieder zufällige Effekte zugelassen (Modell 2). Die Anwesenheit eines Haustiers stand in signifikantem Zusammenhang mit emotionalem Wohlbefinden in Alltagssituationen, $F(1, 31.62) = 5.79$, $p = .022$. Die Bindung zum Haustier hatte keinen signifikanten, moderierenden Einfluss auf den Zusammenhang zwischen der Anwesenheit eines Haustiers in

Alltagssituationen und dem emotionalen Wohlbefinden, $F(1, 28.5) = 0.66$, $p = .422$, $AIC = 2622.38$. Das Ausmaß an Bindung zum Haustier konnte den positiven Zusammenhang zwischen der Interaktion mit einem Haustier und emotionalem Wohlbefinden in den analysierten Daten demnach weder verstärken noch abschwächen. Die Hypothese 5 ließ sich nicht bestätigen und musste verworfen werden.

In der statistischen Auswertung der vorliegenden Masterarbeit wurden keine signifikanten Zusammenhänge zwischen emotionaler (H1a) und sozialer Einsamkeit (H1b) und emotionalem Wohlbefinden gefunden. Auch die Hypothese 2, dass Einsamkeit und Bindung zum Haustier in einem positiven Zusammenhang stehen, musste verworfen werden. Ebenso wenig konnte der angenommene moderierende Einfluss durch die Interaktion mit einem Haustier auf den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden gefunden werden (H4). Die Bindung zum Haustier hatte weiters keinen Einfluss auf den Zusammenhang zwischen der Interaktion mit einem Haustier und dem emotionalen Wohlbefinden im Alltag (H5).

Explorative Analysen

Um noch mehr Informationen zur Interaktion zwischen Menschen und ihren Haustieren zu erhalten, wurden auch explorative Analysen durchgeführt. Hierfür wurden die Subskalen der Bindung zum Haustier herangezogen. Ebenso wurde emotionale Einsamkeit in die beiden Subfacetten familiäre Einsamkeit und romantische Einsamkeit aufgegliedert.

Korrelationen der Subskalen zu Einsamkeit und der Bindung zum Haustier

Ein schwacher bis mittlerer signifikanter Zusammenhang (Ellis, 2010) zeigte sich zwischen familiärer Einsamkeit - einer Facette emotionaler Einsamkeit - und der Bindung zum Haustier, $r = .25$, $p = .008$. Im Besonderen korrelierten die Bindungs-Subskalen emotionales Bindungsverhalten, $r = .31$, $p = .001$, und wahrgenommene und gegebene emotionale Unterstützung durch das Haustier, $r = .24$, $p = .013$, positiv mit familiärer Einsamkeit. Weiters korrelierte emotionale Einsamkeit positiv mit einer Subskala der Bindung zum Haustier, dem emotionalem Bindungsverhalten, $r = .21$, $p = .031$. Die gefundenen Zusammenhänge sollten in einem nächsten Schritt weiteren explorativen Untersuchungen unterzogen werden.

Familiäre Einsamkeit und Bindung zum Haustier

Eine explorative, lineare Regressionsanalyse wurde durchgeführt, um den Zusammenhang zwischen familiärer Einsamkeit und der Bindung zum Haustier genauer zu untersuchen. Familiäre Einsamkeit stellte dabei die Prädiktorvariable dar, die Bindung zum Haustier war die interessierende Outcomevariable. Familiäre Einsamkeit stand in einem positiven Zusammenhang mit der Bindung zum Haustier, $F(1, 109) = 7.38$, $p = .008$, $B = 3.91$ ($SD = 0.20$), $\beta = 0.23$, korr. $R^2 = .06$. Das lineare Regressionsmodell erklärte insgesamt 6 % der Varianz der Bindung zum Haustier. Das bedeutet, je höher die familiäre Einsamkeit bei Personen in dieser Stichprobe war, desto höher war auch die berichtete Bindung zum Haustier. Dieses explorative Ergebnis stimmte somit, in Teilen, mit der formulierten Hypothese 2a – *emotionale Einsamkeit ist positiv assoziiert mit der Bindung zum Haustier* – überein.

Emotionale Einsamkeit und emotionales Bindungsverhalten zum Haustier

Emotionale Einsamkeit und eine Subskala der Bindung zum Haustier, nämlich emotionales Bindungsverhalten, waren ebenfalls positiv assoziiert. Um auch hier ein besseres Verständnis für diesen Zusammenhang zu bekommen, wurde eine weitere, explorative lineare Regressionsanalyse durchgeführt. Emotionale Einsamkeit war die Prädiktorvariable, emotionales Bindungsverhalten die interessierende Outcomevariable. Das Ergebnis war statistisch signifikant, $F(1, 109) = 4.77$, $p = .031$, $B = 2.63$, $\beta = 0.21$, korr. $R^2 = .03$. Emotionale Einsamkeit stand in einem positiven Zusammenhang mit emotionalem Bindungsverhalten zum Haustier und erklärte insgesamt 3 % der Varianz des emotionalen Bindungsverhaltens. Personen mit höheren Ausprägungen in emotionaler Einsamkeit zeigten also ein höheres Ausmaß an emotionalem Bindungsverhalten zum Haustier. Auch dieses explorative Ergebnis unterstützte zumindest teilweise die Hypothese 2a.

Kontrolle um weitere Variablen während der Interaktion mit Haustieren

Die hypothesentestenden Analysen der Daten zeigten einen signifikanten, positiven Zusammenhang zwischen der Anwesenheit eines Haustiers und dem emotionalen Wohlbefinden in Alltagssituationen (siehe Hypothese 3). Es war daher von großem Interesse, ob dieser Zusammenhang weiterhin besteht, wenn zusätzliche erklärende Variablen in das Modell mitaufgenommen werden. Im theoretischen Teil der vorliegenden Arbeit wurde

festgestellt, dass das Grundbedürfnis nach sozialer Verbundenheit in ganz unterschiedlichen sozialen Beziehungen befriedigt werden kann (Baumeister & Leary, 1995; DiTommaso et al., 2004; DiTommaso & Spinner, 1997; Mund et al., 2020) und (befriedigende) soziale Beziehungen sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden auswirken (Epley et al., 2007; Epley, Waytz, et al., 2008; Hawkey & Cacioppo, 2010). Aus diesem Grund wurde die Anwesenheit von Personen aus dem Freundeskreis, aber auch der Anwesenheit des romantischen Partners/der romantischen Partnerin, Familienangehörigen und Arbeitskolleg*innen als zusätzliche, erklärende Prädiktorvariablen in ein Mehrebenenmodell aufgenommen. Da einige Haustierbesitzer*innen in der vorliegenden Untersuchung auch Tiere wie Hühner, Laufenten oder ein Pferd besaßen, wurde entschieden, auch das Ausmaß an Naturnähe als weitere Prädiktorvariable miteinzuschließen. Solche Tiere werden in der Regel eher nicht in einer Wohnung oder einem Haus gehalten und auch Spaziergänge mit Hunden oder Ausritte finden meist in naturnahen Umgebungen statt. Es könnte daher theoretisch auch rein am Aufenthalt im Grünen liegen, dass sich Personen in solchen Situationen wohler fühlen. Jimenez et al. (2021) geben in ihrem Review einen guten Überblick über die positiven Auswirkungen auf physische und psychische Gesundheit - darunter emotionales Wohlbefinden - durch Aufenthalte in der Natur. Operationalisiert wurde das Ausmaß an Naturnähe durch ein einzelnes, selbstgeneriertes Item im Alltagsfragebogen „*Wie naturnah war die Umgebung?*“ welches vor dieser Berechnung Grand-Mean zentriert wurde (Field, 2018). Das Antwortformat war vierstufig, eins bedeutete „*gar nicht naturnah*“, vier bedeutete „*Natur pur*“. Es war lediglich die Auswahl einer einzelnen Antwort zulässig.

Tabelle 6

Ergebnisse der explorativen Analyse für Hypothese 3

Variablen	Nullmodell		Modell 2	
	Schätzer (SD)	p	Schätzer (SD)	p
Konstanter Term	3.87 (0.06)	<.001	3.77 (0.06)	<.001

Anwesenheit Haustier	0.22 (0.09)	.021
Anwesenheit Partner*in	0.19 (0.07)	.004
Anwesenheit Familie	0.05 (0.07)	.427
Anwesenheit Freund*innen	0.39 (0.07)	<.001
Anwesenheit Kolleg*innen	-0.22 (0.07)	.001
Naturnähe	0.17 (0.03)	<.001

AIC	2630.1	2516.84
-----	--------	---------

Anmerkung. Interessierende Outcomevariable = emotionales Wohlbefinden, *SD* = Standardabweichung, *p* = Signifikanzniveau, AIC = Akaike-Informationskriterium.

Nach Hinzunahme all dieser zusätzlichen Prädiktoren ins Modell (Tabelle 6) zeigte sich, dass die Anwesenheit eines Haustiers (zufällige Effekte hierfür wurden zugelassen) weiterhin einen signifikanten, positiven Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden in Alltagssituationen hatte, $F(1, 31.81) = 5.85$, $p = .021$. Dieses um zusätzliche Prädiktoren erweiterte Modell erklärte insgesamt 11.9 % der Varianz des emotionalen Wohlbefindens im Alltag, AIC = 2516.84.

Diskussion

Die vorliegende Masterarbeit verfolgte das Ziel, ein tiefergehendes, wissenschaftliches Verständnis für die Beziehung zwischen Menschen und ihren Haustieren zu erlangen. Genauer sollte herausgefunden werden, welchen Einfluss die Interaktion mit Haustieren im Alltag auf das Einsamkeits- und Wohlbefinden von Personen einer breiten Altersspanne hat und welche Rolle dabei die Bindung zum Haustier spielt. Dafür wurde ein einmaliger Online-Fragebogen vorgegeben sowie Daten im Alltag der Teilnehmenden durch mehrtätiges Experience Sampling erhoben. Die Bindung zum Haustier und Einsamkeit wurden als stabile Merkmale einmalig im Online-Fragebogen erfasst. Emotionales Wohlbefinden hingegen wurde im natürlichen Alltag der Personen zu mehreren, randomisierten Zeitpunkten erfasst - unterschiedliche Ausprägungen im emotionalen Wohlbefinden von Situation zu Situation waren möglich.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass bei reiner Anwesenheit von Haustieren in Alltagssituationen - als kleinste mögliche Form der Interaktion - das emotionale Wohlbefinden haustierbesitzender Personen signifikant höher war als in Situationen, in denen das Haustier nicht anwesend war. Die im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit formulierte Hypothese 3 konnte also bestätigt werden. Die Hypothese 5, welche einen moderierenden Einfluss der Bindung zum Haustier auf den Zusammenhang zwischen Interaktion mit dem Haustier und dem emotionalen Wohlbefinden angenommen hatte, konnte aber nicht bestätigt werden. Die Bindung zum Haustier konnte den positiven Zusammenhang zwischen der Interaktion mit einem Haustier und emotionalem Wohlbefinden nicht verstärken. Auch der angenommene negative Zusammenhang zwischen emotionaler (Hypothese 1a) und sozialer Einsamkeit (Hypothese 1b) mit emotionalem Wohlbefinden im Alltag war in der vorliegenden Stichprobe erwachsener Haustierbesitzer*innen nicht nachweisbar. Genauso wenig der in Hypothese 4 formulierte Moderationseffekt durch die Interaktion mit einem Haustier auf die Beziehung zwischen Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden. Die (positiv wirkende) Interaktion mit einem Haustier hatte keinen abschwächenden Einfluss auf diese, als negativ angenommene, Beziehung. Die Hypothesen 1 und 4 mussten daher ebenfalls verworfen werden. Hypothese 2, die einen positiven Zusammenhang zwischen emotionaler (Hypothese 2a) und sozialer Einsamkeit (Hypothese 2b) annahm, konnte ebenfalls nicht nachgewiesen werden. Dennoch wurde im Rahmen der explorativen Analysen gezeigt, dass emotionale Einsamkeit mit emotionalem Bindungsverhalten zum Haustier in Verbindung steht und familiäre Einsamkeit - einer der beiden Bestandteile emotionaler Einsamkeit - positiv assoziiert war mit der gesamten Bindung zum Haustier. Diese Ergebnisse können deshalb als teilweise Bestätigung der Hypothese 2a interpretiert werden.

Das Ergebnis der Prüfung der Hypothese 1 war überraschend. Der in einschlägiger Fachliteratur angenommene negative Zusammenhang zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit mit emotionalem Wohlbefinden im Alltag wurde nicht festgestellt. Zwar waren sehr leichte, negative Tendenzen der Regressionskoeffizienten ersichtlich, jedoch ist aufgrund der fehlenden statistischen Signifikanz keine Interpretation der Werte zulässig. Sie könnten auch rein zufällig zustande gekommen sein. Anders als erwartet ging ein hoher Wert von wahrgenommener Einsamkeit nicht mit niedrigeren Werten im emotionalen

Wohlbefinden im Alltag einher. Dies steht im starken Kontrast zu bisherigen Forschungsergebnissen. Unzählige Forschende haben bereits nachgewiesen, dass das Empfinden von Einsamkeit mit einer Verminderung im psychischen Wohlbefinden einhergeht (z.B.: Baumeister & Leary, 1995; DiTommaso et al., 2004; Hawkley & Cacioppo, 2010; Mund et al., 2020). Courtin & Knapp (2017) überprüften im Rahmen eines Reviews sogar mehrere tausend Fachartikel auf die Auswirkungen von Einsamkeit auf unterschiedliche Gesundheitsparameter, darunter auch Wohlbefinden. Sie fanden in annähernd allen analysierten Studien negative, schädliche Effekte auf die mentale Gesundheit. Dass in der vorliegenden Stichprobe nun aber kein solcher, statistisch signifikanter, Zusammenhang gefunden werden konnte, lässt sich möglicherweise durch methodische Einschränkungen der Studie erklären. Ein klares Manko stellte die geringe Anzahl an vollständig teilnehmenden, haustierbesitzenden Studienteilnehmer*innen dar ($n = 43$). Die von Maas & Hox (2004) empfohlene Stichprobengröße für Mehrebenenmodelle konnte weder auf Personenebene (Ebene 2) noch auf Situationsebene (Ebene 1) erreicht werden. Es ist möglich, dass dadurch die notwendige Power zum Nachweisen des Effektes nicht ausreichend war. Betrachtet man außerdem die deskriptiven Stichprobencharakteristiken, scheint eine weitere Erklärung plausibel. Die empfundene Einsamkeit - sowohl emotional als auch sozial – war im Durchschnitt relativ niedrig ausgeprägt. Dies steht mit bisherigen Studien im Einklang, wo ebenfalls von relativ geringen Prävalenzen berichtet wird (z.B.: Pikhartova et al., 2014). Dennoch könnten dadurch, rein statistisch gesehen, Bodeneffekte zu einer geringeren Varianz in den Einsamkeits-Scores beigetragen haben, sodass kein Effekt nachweisbar war. Obwohl Einsamkeit als stabiles Merkmal von Personen gesehen wird (Mund et al., 2020), wäre es denkbar, dass eine wiederholte, situationsbezogene Messung von Einsamkeit eine etwas höhere Varianz in den Einsamkeitswerten zur Folge gehabt hätte. Auch wurde ein solches Item im Alltagsfragebogen der durchgeführten Studie „Qualität des Alltags“ vorgegeben, auf eine zusätzliche statistische Auswertung dessen wurde aber aus Gründen des Umfangs verzichtet, da der Fokus der vorliegenden Masterarbeit ohnehin auf die Abschwächung der negativen emotionalen Folgeerscheinungen von Einsamkeit gelegt wurde.

Die durchgeführten Analysen unterstützten zumindest in Teilen die Annahme der Hypothese 2a, der positiven Assoziation von emotionaler Einsamkeit und der Bindung zum

Haustier. In den explorativen Analysen konnte ein kleiner bis mittlerer, positiver korrelativer Zusammenhang zwischen familiärer Einsamkeit - einer Facette emotionaler Einsamkeit - und der Bindung zum Haustier nachgewiesen werden. Je stärker die Personen unter anderem den Aussagen zustimmten *„Ich fühle mich alleine, wenn ich mit meiner Familie zusammen bin.“* oder *„In meiner Familie gibt es niemanden, von dem ich Unterstützung oder Zuspruch bekomme, wünschte aber, ich hätte so jemanden.“* (Familiäre Einsamkeit, DiTommaso et al., 2004), desto stärker war auch die berichtete Bindung zu ihrem Haustier. Familiäre Einsamkeit erklärte einen kleinen Anteil der Varianz der Bindung zum Haustier (Ellis, 2010) und korrelierte insbesondere mit emotionalem Bindungsverhalten und der wahrgenommenen Unterstützung durch das Haustier sowie die Unterstützung, die die Besitzer*innen dem Haustier zuteilwerden lassen. Das bedeutet, diese Personen besprechen oft Dinge mit dem Haustier, die sie als Besitzer*innen stressen und ihr Haustier sei ein Grund für sie, morgens aufzustehen (*Emotionales Bindungsverhalten*, Meehan et al., 2017). Auch berichteten diese Personen in erhöhtem Ausmaß, dass ihr Haustier wisse, wenn sie als Besitzer*in traurig seien und dass ihr Haustier ihre Liebe und Aufmerksamkeit brauche (*Wahrgenommene und gegebene emotionale Unterstützung*, Meehan et al., 2017). Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit Forschungsbefunden von Paul et al. (2014). Sie fanden heraus, dass Personen in Haushalten ohne Kinder stärkere Bindungen zum Haustier aufbauen und dadurch auch mehr soziale Unterstützung durch die Haustiere wahrnehmen als Personen, die gemeinsam mit Kindern im Haushalt leben. Auch dass Haustiere von manchen Personen gelegentlich als eine Art Kinderersatz (Hui Gan et al., 2020) bezeichnet werden, passt in den theoretischen Rahmen rund um familiäre Einsamkeit und der Bindung zum Haustier und der Annahme, dass Haustiere eine Rolle in unterschiedlichen sozialen Beziehungen spielen. Haustiere scheinen möglicherweise besonders die Defizite in familiären Beziehungen kompensieren zu können. So könnte es laut Julius et al. (2014) das „kindliche“ Aussehen mancher Tiere sein, welches bei den Besitzenden ein Gefühl auslöst, sich um die Tiere kümmern zu müssen. Das sogenannte Kindchenschema – große Augen, ein rundliches Gesicht und kurze Arme und Beine spielen hierbei eine Rolle - soll instinktiv dazu führen, dass Personen das Bedürfnis haben, ihre Haustiere zu füttern, liebkosen oder zu pflegen, ähnlich wie bei der Beziehung zwischen Eltern und (kleinen) Kindern (Paul et al., 2014). Dies wäre außerdem eine mögliche Erklärung für die gefundenen korrelativen Zusammenhänge mit den beiden Subskalen der

Bindung zum Haustier, nämlich emotionalem Bindungsverhalten (z.B.: „*Ich denke oft an mein Tier, wenn ich nicht bei ihm bin.*“) und der wahrgenommenen und gegebenen emotionalen Unterstützung durch das Haustier („*Mein Tier braucht meine Zuneigung.*“). Diese explorativen Studienergebnisse könnten als spannender Anknüpfungspunkt für künftige Forschung zum Thema dienen und sollten in zukünftigen Studien genauer untersucht werden.

Für romantische Einsamkeit - der zweiten Facette emotionaler Einsamkeit- konnte, entgegen der Hypothese 2a, kein Zusammenhang mit der Bindung zum Haustier gefunden werden. Dies steht im Kontrast zur Literatur (Allen & Hogg, 2022). Auch wurde in manchen qualitativen Studien von romantischen Gefühlen zum eigenen Haustier berichtet (Brooks et al., 2016; Hui Gan et al., 2020), weshalb ein Zusammenhang zwischen defizitären romantischen Beziehungen und der Bewältigungsstrategie der Personifikation des eigenen Haustiers denkbar gewesen wäre. Auch Paul et al. (2014) fanden ein höheres Ausmaß an Bindung zum Haustier bei alleinstehenden Personen ohne Partner*innen und die Tendenz von verwitweten Haustierbesitzer*innen, von ihren Hunden verstärkte Unterstützung wahrzunehmen. Es wäre möglich, dass aufgrund des Einschlusses von nicht-haustierbesitzenden Personen in die analysierte Stichprobe die gefundenen Ergebnisse nicht direkt mit den vorangegangenen Studien vergleichbar sind und deshalb kein solcher Zusammenhang gefunden werden konnte. Möglicherweise würden sich diese Befunde bei der Analyse ausschließlich haustierbesitzender Personen replizieren lassen. Es ist aber auch denkbar, dass das Bedürfnis nach engen, romantischen Beziehungen Aspekte miteinschließt, die nicht durch die Bindung zum Haustier befriedigt werden können. Das Bedürfnis nach Intimität oder der Wunsch nach Zuspruch wären denkbare Beispiele dafür (DiTommaso et al., 2004). Den Ergebnissen dieser Masterarbeit zufolge ist daher anzunehmen, dass das Bedürfnis nach einer engen, romantischen Beziehung wohl nicht durch die Bindung zu einem Haustier ausreichend befriedigt werden kann.

Emotionale Einsamkeit als Ganzes stand ebenfalls in keinem Zusammenhang mit der Bindung zum Haustier. Sie erklärte lediglich einen kleinen, statistisch signifikanten Teil der Varianz des emotionalen Bindungsverhaltens, einer Subskala der Bindung zum Haustier. Personen mit höherer emotionaler Einsamkeit denken demnach tendenziell öfter an ihr Haustier, wenn es nicht bei ihnen ist, und sie gehen mit einem guten Gefühl an Dinge heran,

weil sie wissen, dass ihr Tier immer für sie da sein wird (*Emotionales Bindungsverhalten*, Meehan et al., 2017). Es ist an dieser Stelle wichtig anzumerken, dass anhand dieser rein korrelativen Zusammenhänge kein Rückschluss auf Kausalität getroffen werden darf. Dennoch stehen die vorliegenden Ergebnisse im Einklang mit der Annahme, dass die Bindung zum Haustier als mögliche Quelle dient, um vorhandene qualitative Defizite in engen sozialen Beziehungen auszugleichen. Die Daten legen nahe, dass die Bindung an Haustiere durch deren Personifikation ein Versuch der Besitzenden sein könnte, insbesondere mit mangelnder Unterstützung in der Familie oder gar dem Fehlen von Bezugspersonen umzugehen. Die Forschungsbefunde zur Personifikation unterstützen dieses Argument einer möglichen Bewältigungsstrategie. Diese sagen zusammengefasst aus, dass Personen mit höherer Einsamkeit in einem stärkeren Ausmaß Dinge - auch Haustiere - personifizieren um das als negativ wahrgenommene Einsamkeitsgefühl abzuschwächen (Epley, Akalis, et al., 2008; Epley, Waytz, et al., 2008). Der Schluss wird außerdem gestützt durch die Ergebnisse von Antonacopoulos & Pychyl (2008). Sie stellten fest, dass Personen, die von hoher sozialer Unterstützung in ihrer Familie berichteten, auch tendenziell weniger stark ihr Haustier personifizierten. Das Aufbauen einer Bindung zum Haustier scheint also eine potenziell wertvolle Ressource für Haustierbesitzer*innen darzustellen, um mit emotionaler und familiärer Einsamkeit umzugehen.

Unerwartet waren auch die Ergebnisse bezüglich Hypothese 2b, es bestand kein Zusammenhang zwischen sozialer Einsamkeit und der Bindung zum Haustier. Denn Haustierbesitzer*innen berichten oft davon, dass ihre Haustiere ihnen Gesellschaft bieten und sowohl als „bester Freund“ als auch als „angenehmer Zeitgenosse“ wahrgenommen werden (Pruchno et al., 2018; Smith, 2012). Auch steht dies im Kontrast zu den Ergebnissen einer Studie von Krause-Parello (2012). Sie erfasste Einsamkeit als eindimensionales Konstrukt, welches somit auch soziale Einsamkeit miteinschließt, und konnte zeigen, dass höhere Einsamkeit eine stärkere Bindung zum Haustier vorhersagte. Allen und Hogg (2022) hingegen kamen zu einem, den Ergebnissen der vorliegenden Studie, ähnlichen Ergebnis: Sie fanden heraus, dass zwar emotionale Einsamkeit mit stärkeren Bindungen zum Haustier einhergeht, nicht aber soziale Einsamkeit. Die Bindung zu Haustieren scheint demzufolge wohl eher die qualitativen, emotionalen Bedürfnisse innerhalb zwischenmenschlicher Beziehungen (emotionale Einsamkeit) abzudecken als das Bedürfnis nach sozialer Integration

oder einem sozialen Netzwerk (soziale Einsamkeit). Betrachtet man die Theorie zur zwischenmenschlichen Bindung sowie zur Bindung zum Haustier, so wird ersichtlich, dass dort insbesondere Aspekte wie Vertrauen, gegenseitige Fürsorge, Trost und Unterstützung Befriedigung finden (Meehan et al., 2017; Van Assche et al., 2013), nicht aber das Bedürfnis nach Anschluss an ein soziales Netzwerk. Der Wunsch, Teil einer sozialen Gruppe zu sein, scheint durch Haustiere wohl nicht befriedigt werden zu können.

Aber auch diese Ergebnisse sind wieder mit methodischen Einschränkungen verbunden. In die Analysen zur Hypothese 2 wurden aufgrund der Powerberechnungen auch Daten jener Personen in die Untersuchung miteingeschlossen, welche zum Zeitpunkt der Erhebung kein Haustier besaßen, aber Angaben darüber machten, wie sie ihrer Meinung nach mit einem Haustier umgehen würden. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass die reine Vorstellung von Haustierbesitz und Angaben darüber, wie mit einem Haustier umgegangen würde, tatsächlich mit einer realen, existierenden Bindung zum eigenen Haustier vergleichbar ist. Die gefundenen Ergebnisse sind deshalb mit dieser Einschränkung zu interpretieren. Weiters ist zu bedenken, dass die Bindung zum Haustier noch weiteren Einflussfaktoren unterliegt als nur der empfundenen Einsamkeit der Besitzenden. Beispielsweise fanden Paul et al. (2014) in einer von ihnen durchgeführten Studie heraus, dass die Bindung zu Hunden im Schnitt generell etwas höher war als die Bindung zu Katzen. Das legt nahe, dass das Ausmaß an Bindung auch abhängig ist von der Tierart. Dieser Aspekt könnte es wert sein, in künftigen Studien genauer untersucht zu werden.

Wie in Hypothese 3 angenommen, fühlten sich Personen in Alltagssituationen, in denen ihr Haustier anwesend war, zufriedener, wohler, entspannter und ruhiger. Sprich, ihr emotionales Wohlbefinden war erhöht (Wilhelm & Schoebi, 2007). Dies steht im Einklang mit dem Gros an bisherigen Forschungsergebnissen (z.B.: Gee, 2021; Gee et al., 2017; Janssens et al., 2020; Wells, 2005). Eine wesentliche Besonderheit dieser Befunde stellt aber die Qualität der zugrundeliegenden Daten dar. Wenige Forschende untersuchten bisher die Interaktionen mit Haustieren in natürlichen, ganz alltäglichen Situationen (Bennett et al., 2015; Janssens et al., 2020). Dank des besonderen Designs des Experience Sampling konnten im Rahmen der vorliegenden Masterarbeitsstudie besonders alltagsnahe und unverzerrte Daten zum emotionalen Wohlbefinden haustierbesitzender Personen erhoben werden. Dieser Aspekt, sowie die große Vielfalt an unterschiedlichen Haustieren in dieser Studie

stellen eine wertvolle Erweiterung auf diesem Forschungsgebiet dar. Zwar ist dieser positive Effekt auf das emotionale Wohlbefinden von Haustierbesitzer*innen bislang noch nicht zur Gänze erklärt (Chur-Hansen et al., 2010), eine Reihe an Möglichkeiten wird aber bereits diskutiert. Auch wenn dies im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit nicht explizit nachgewiesen werden konnte, so könnte es dennoch, wie im theoretischen Rahmen angenommen, die Bindung zum eigenen Haustier sein, die sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden der Besitzenden im Alltag auswirkt. Das Wahrnehmen des eigenen Haustiers als Bezugsperson könnte ein möglicher Grund sein, warum bei dessen Anwesenheit sowie der aktiven Interaktion mit ihm (z.B.: Sprechen, Streicheln, Spazieren gehen, Spielen, ...) das emotionale Wohlbefinden der Besitzenden erhöht ist. Denn dann wird in der Regel ein Gefühl von Sicherheit empfunden, eine Art sicherer Hafen und die*der Besitzende nimmt Unterstützung durch das Haustier wahr (Hui Gan et al., 2020; Meehan et al., 2017). Es finden sich aber auch Forschende, die davon ausgehen, dass physiologische Gründe hinter den positiven Effekten von Haustieren auf Menschen jeden Alters liegen. So diskutieren Julius et al. (2014) die Ausschüttung von Oxytocin als alternativen Erklärungsansatz, einem körpereigenen Hormon, welches stressreduzierend und angsthemmend wirkt sowie Wohlbefinden und Ruhe fördert. Es wird beispielsweise beim Streicheln eines Haustiers ausgeschüttet. Selbst Blickkontakt mit Haustieren führt dazu, dass dieses, als beziehungsfördernd wirkende Hormon beim Menschen freigesetzt wird. Diese hormonelle Erklärung könnte neben der Erklärung der Personifikation der Haustiere als zusätzlicher, durchaus kompatibler Erklärungsansatz gesehen werden, warum Menschen Bindungen zu Haustieren aufbauen und dies als positiv wahrgenommen wird.

Nicht zur Debatte steht, dass emotionales Wohlbefinden im Alltag weitaus mehr Einflussfaktoren unterliegt als der Anwesenheit oder Nicht-anwesenheit eines Haustieres. Dennoch konnte gezeigt werden, dass der positive Effekt durch die Anwesenheit eines Haustiers selbst bei der Kontrolle um weitere erklärende Variablen seine statistische Signifikanz behielt. Die reine Anwesenheit von Haustieren scheint somit einen individuellen Einflussfaktor auf emotionales Wohlbefinden im Alltag darzustellen und erklärte in der vorliegenden Studie auch kleine Teile der Varianz des emotionalen Wohlbefindens. Der Vollständigkeit halber soll auch auf potenziell negative Auswirkungen durch Haustiere auf das emotionale Wohlbefinden von Personen hingewiesen werden, etwa durch finanzielle

Belastungen oder aber durch Krankheit oder Tod des eigenen Haustiers (Behler et al., 2020; Cherniack & Cherniack, 2014). Kritisch ist an dieser Stelle anzumerken, dass keine genauere Differenzierung der Interaktion mit dem Haustier vorgenommen wurde, die über die reine Anwesenheit des Haustiers hinausgeht. Ebenso war im Rahmen der Masterarbeitsstudie kein Rückschluss auf die einzelnen Tierarten möglich. Es ist nämlich denkbar, dass beispielsweise die Anwesenheit von Fischen in einem Aquarium einen anderen Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden von Personen im Alltag hat als das Streicheln einer Katze, das Spaziergehen mit einem Hund oder das Reiten auf einem Pferd (Clements et al., 2021; Friedmann & Gee, 2019). Künftige Forschungsprojekte sollten diese Aspekte deshalb jedenfalls in der Studienplanung berücksichtigen. Insbesondere, da das beste statistische Modell zur Darstellung des Effektes in der vorliegenden Masterarbeit ein Modell mit zufälligen Effekten war. Das legt nahe, dass sich die Interaktion mit Haustieren von Person zu Person unterschiedlich stark auf deren emotionales Wohlbefinden auszuwirken scheint.

Die Frage, ob die Interaktion mit Haustieren im Alltag den (in der Literatur beschriebenen) negativen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden abmildern kann, konnte nicht beantwortet werden (Hypothese 4). Es wurde kein negativer Zusammenhang zwischen Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden im Alltag festgestellt (siehe auch Hypothese 1) und auch der Moderationseffekt war nicht statistisch signifikant. Die bereits oben diskutierten methodischen Einschränkungen der Masterarbeitsstudie können als Erklärung dafür herangezogen werden, weshalb auch die Hypothese 4 nicht bestätigt werden konnte. Es findet sich aber dennoch Literatur, die im Einklang mit diesem Befund steht. So stellten Mueller et al. (2021) während der COVID-19 Pandemie fest, dass Haustierbesitzende zwar im qualitativen Teil ihrer Studie angaben, Zeit mit Haustieren zu verbringen, um mit Stress aufgrund der sozialen Isolation während der Pandemie umzugehen. Sie fanden aber keinen abschwächenden Effekt von Haustieren auf das Einsamkeitsempfinden im quantitativen Teil ihrer Arbeit.

Es ist auffallend, dass abschwächende Auswirkungen von Haustieren auf das Einsamkeitsempfinden hauptsächlich im Rahmen qualitativer Untersuchungen gefunden werden (z.B. Brooks et al., 2016; Hui Gan et al., 2020), während diese in quantitativen Untersuchungen oft nicht nachgewiesen werden können (Clements et al., 2021; Mueller et al., 2021; Pikhartova et al., 2014). Forschende stellten hauptsächlich methodische Mängel als

Gründe dafür fest, etwa zu kleine, nicht-repräsentative Stichproben oder eben die gewählte Operationalisierung an Interaktion mit dem Haustier (Chur-Hansen et al., 2010; Friedmann & Gee, 2019). Beides trifft auch auf die vorliegende Masterarbeit zu. Da aber in bisherigen Studien auch lediglich das Besitzen eines Haustiers als Einflussfaktor untersucht wurde (z.B.: Hajek & König, 2020; Pikhartova et al., 2014; Stanley et al., 2014), stellte die Operationalisierung durch die Anwesenheit des Haustiers in der vorliegenden Masterarbeit eine bereits wesentlich validere Operationalisierung der Interaktion mit einem Haustier dar. Dies kann als Stärke der Masterarbeitsstudie gesehen werden. Es können aber lediglich Mutmaßungen darüber angestellt werden, ob die reine Anwesenheit eines Haustieres ausreichend ist, um die negativen Auswirkungen der Einsamkeit auf emotionales Wohlbefinden abschwächen zu können. Möglicherweise müssten Personen auch stärker mit ihrem Haustier interagieren, etwa mit ihm sprechen oder es streicheln, um die als negativ angenommenen emotionalen Konsequenzen von Einsamkeit abschwächen zu können (Friedmann & Gee, 2019). Eine andere Operationalisierung der Interaktion mit Haustieren, beispielsweise differenziert im Ausmaß an Interaktion, wäre hierfür notwendig gewesen und ist für künftige Forschung erneut vorzuschlagen. So ist es abermals denkbar, dass Fische in einem Aquarium andere Auswirkungen auf das Einsamkeits- und Wohlbefinden von Personen haben als das Spielen mit einem Hamster.

Forschende, die den angenommenen abschwächenden Effekt durch Haustiere auf den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden (Allen & Hogg, 2022) oder damit verbundene depressive Symptome (Krause-Parello, 2012) feststellen konnten, erhoben ihre Daten meist anhand von einmaligen Fragebögen. Eine weitere, wenn auch weniger plausible Erklärung könnte es deshalb auch sein, dass diese, auf Selbstberichten beruhenden Erkenntnisse nicht auf das emotionale Wohlbefinden und die Interaktion mit Haustieren, gemessen im Alltag, übertragbar sind. Das Ergebnis der vorliegenden Masterarbeit wird deswegen schlicht dahingehend interpretiert, dass kein Hinweis auf abschwächende Effekte durch die Interaktion mit Haustieren auf den negativen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und emotionalem Wohlbefinden im Alltag gefunden werden konnte.

Die Hypothese 5 besagte, dass die Bindung zum eigenen Haustier einen moderierenden Einfluss im Sinne einer Verstärkung des positiven Zusammenhangs zwischen

der Interaktion mit einem Haustier und dem emotionalen Wohlbefinden der Besitzer*innen hat. Dies konnte im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit nicht bestätigt werden und steht im Widerspruch zur Literatur. Diese zeigt nämlich, dass das Ausmaß an Personifikation, also die Bindung zum Haustier, Einfluss darauf hat, wie die Interaktion mit Haustieren wahrgenommen wird (McConnell et al., 2019). Ebenso, dass das Ausmaß an Bindung darüber entscheidet, wo das Haustier im sozialen Netzwerk von Personen verortet wird (Meehan et al., 2017). Auch findet sich Evidenz, dass eine sehr hohe Bindung zu seinem Haustier auch potenziell negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Haustierbesitzer*innen haben kann (Hartwig & Signal, 2020). Haustierbesitzer*innen, die ihr Haustier in sehr hohem Ausmaß personifizieren, können sich gar von menschlichen Interaktionspartner*innen isolieren, weil sie ihr Haustier anderen Interaktionspartner*innen bevorzugen (Chur-Hansen et al., 2010). All das würde einen moderierenden Einfluss durch das Ausmaß an Bindung nahelegen. Es ist erneut möglich, dass aufgrund der kleinen Stichprobengröße kein Moderationseffekt gefunden werden konnte. Auch wäre aber denkbar, dass die potenziell negativen Auswirkungen der Bindung zum Haustier die positiven quasi aufwiegen, sodass letztlich kein Effekt durch die Bindung zum Haustier resultiert.

Einzelne, die Hypothesen betreffende Limitationen der Ergebnisse wurden bereits diskutiert. Dennoch dürfen auch generelle Einschränkungen der vorliegenden Studie nicht außer Acht gelassen werden. Die Stichprobe der vollständig teilnehmenden Haustierbesitzer*innen war mit einer Anzahl von 43 Personen relativ klein. Bei diesen Personen handelte es sich außerdem um keine Zufallsstichprobe. Alle Teilnehmenden wurden durch Convenience Sampling im persönlichen Umfeld der Studierenden rekrutiert. Zum überwiegenden Teil nahmen Freund*innen, Bekannte, Verwandte oder sonstige Personen mit einem Naheverhältnis zu den Erhebenden an der Studie teil. Das durchschnittliche Bildungsniveau war in sämtlichen analysierten Stichproben überdurchschnittlich hoch und daher nicht für eine breite Bevölkerung repräsentativ. Ebenfalls überrepräsentiert waren Personen in ihren 20ern bis 30ern, ältere Teilnehmende waren in der Stichprobe unterrepräsentiert. Lediglich fünf Personen, die auch den Alltagsfragebogen in der Smartphone-App regelmäßig ausfüllten, waren über 60 Jahre alt. Außerdem wurden nur Personen in die Stichprobe eingeschlossen, welche im Umgang mit Computern und Smartphones zumindest in Grundzügen vertraut waren. Zwar wurde

versucht durch Einschulung, eine einfache Gestaltung der Studienapp und Bereitstellung von Leihgeräten solche Personen nicht systematisch aus der Studie auszuschließen, dennoch ist die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse dadurch eingeschränkt. Eine Differenzierung der gefundenen Effekte nach dem Alter wäre aufgrund der kleinen Stichprobe sowie den wenigen Teilnehmenden höheren Alters nicht seriös möglich gewesen. Auch wenn Hinweise darauf gefunden wurden, dass die positiven Effekte durch Haustiere in jedem Lebensalter bestehen, sollte künftige Forschung jedenfalls der Frage nachgehen, ob sich die Interaktion mit Haustieren im Alltag in jedem Lebensalter gleichermaßen (positiv) auswirkt. Genauso ist vorzuschlagen, allfällige Effekte zum Thema Haustiere, Einsamkeit und emotionales Wohlbefinden auf Geschlechterunterschiede hin zu untersuchen, da sich in der Literatur vereinzelt Hinweise darauf finden, dass das Geschlecht eine Rolle in diesem Kontext spielen könnte (Allen & Hogg, 2022).

Technische Probleme bei der durchgeführten Masterarbeitsstudie führten unglücklicherweise dazu, dass die Studienapp während der Erhebungswoche im Experience Sampling Teil der Studie bei etlichen Teilnehmenden keine Signale mehr abgab und schließlich keine Daten mehr erhoben wurden. Dies reduzierte die Anzahl der Messzeitpunkte und dies wiederum minderte die Aussagekraft der Daten auf Situationsebene (Ebene 1). Trotz mehrerer Versuche durch den Programmierenden konnten diese Probleme leider während der gesamten Erhebungsphase nicht gelöst werden. Ebenso fiel aufgrund des gewählten Erhebungszeitraums, zwischen 8:00 morgens und 20:00 abends, ein Großteil der Erhebungszeit in die Arbeits- oder Verpflichtungszeit der Teilnehmenden. Dies führte zu einer weiteren Reduktion in der Anzahl der erhobenen Alltagssituationen. Eine weitere Limitation der vorliegenden Studie ist es, dass die Gütekriterien der verwendeten Skalen zur Messung der Bindung und Einsamkeit durch die Übersetzung aus dem Englischen trotz gewissenhafter Vorgehensweise nicht gänzlich klar sind. Auch muss festgehalten werden, dass ein Großteil des Erhebungszeitraums der Studie von der COVID-19 Pandemie geprägt war. Durch einen bundesweiten harten Lockdown in Österreich waren ab Mitte November 2021 weitreichende Restriktionen bezüglich sozialer Interaktionen vorgeschrieben (Pollak et al., 2021). Studien belegen, dass die Pandemie potenziell schwerwiegende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Personen haben kann (Clements et al., 2021) und damit negativen Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden von

Personen hat (Mueller et al., 2021). Durch diese Einschränkungen im sozialen Alltag der Personen stellten die erhobenen Alltagssituationen während dieses Zeitraums möglicherweise kein gänzlich natürliches Abbild vom Alltag der Personen dar. Im ungünstigsten Fall wären deswegen Verzerrungen in der Beurteilung des emotionalen Wohlbefindens oder der subjektiven Einsamkeit durch den Lockdown denkbar, was insbesondere für die Hypothese 1 Auswirkungen haben würde, in ihr waren beide dieser Variablen eingeschlossen.

Eine große Stärke der durchgeführten empirischen Untersuchung lag in der gewählten Erhebungsmethode des Experience Sampling. Durch die Echtzeit-Messungen von emotionalem Wohlbefinden in einem natürlichen Kontext konnte festgestellt werden, dass die Anwesenheit eines Haustiers im regulären Alltag der Besitzenden das emotionale Wohlbefinden signifikant erhöhen konnte. Durch den Einbezug der Bindung zum Haustier in das Studiendesign sowie der theoretischen Diskussion der Personifikation der Haustiere als möglichen Wirkmechanismus wurde auf Kritik bisheriger Forschung reagiert (Chur-Hansen et al., 2010; Gee & Galik, 2019; Gee et al., 2017). Einen weiteren Pluspunkt der Masterarbeitsstudie stellte die breite Altersspanne der teilnehmenden Personen dar. Sowohl junge Erwachsene nahmen an der Studie teil, als auch ältere Personen und Personen mittleren Alters. Eine Besonderheit war auch die zweidimensionale Betrachtung von Einsamkeit. Courtin & Knapp (2017) stellten nach der Analyse unzähliger Fachartikel zum Thema Einsamkeit fest, dass in lediglich einem Viertel der Studien Einsamkeit in mehrdimensionaler Art und Weise konzeptualisiert wurde. Auch Forschung zu Haustieren und Einsamkeit bezog sich überwiegend auf Einsamkeit als eindimensionales Konstrukt (z.B.: Pikhartova et al., 2014; Stanley et al., 2014). Die große Vielfalt an unterschiedlichen Haustierarten, welche sich bisher meist auf Katzen und Hunde beschränkte (Allen & Hogg, 2022; Antonacopoulos & Pychyl, 2008; Krause-Parello & Gulick, 2013; Kurdek, 2008) ist weiters bemerkenswert und bislang einzigartig.

Am Ende der vorliegenden Masterarbeit lässt sich schließlich zusammenfassend sagen, dass Personen in jedem Lebensalter von der Interaktion mit Haustieren in ihrem Alltag profitieren können. Die reine Anwesenheit von unterschiedlichsten Haustieren in Alltagssituationen scheint das emotionale Wohlbefinden von Individuen in positiver Weise zu beeinflussen. Personen fühlen sich wohler, zufriedener, ruhiger und entspannter, wenn

ihr Haustier bei ihnen ist. Eine weitere, wesentliche Erkenntnis wurde anhand der Literaturrecherche gewonnen. Die Bindung zum eigenen Haustier kann als wertvolle soziale Ressource eingestuft werden, sowohl für einsame aber auch für nicht einsame Personen. Sie ist mit der Bindung zu anderen Personen vergleichbar. Haustiere stellen außerdem für viele Personen eine mehr oder weniger wichtige Bezugsperson dar, die ihnen potenziell als Quelle von Sicherheit und Trost dienen kann und emotionale Unterstützung bietet - sie sind wichtige Ansprechpersonen für Personen jeden Alters. Haustiere haben oft einen eigenen Platz im sozialen Netzwerk von Jung und Alt und werden als Mitglieder der Familie wahrgenommen. Die Interaktion mit ihnen kann darüber hinaus als eine mögliche Strategie gesehen werden, um emotionales Wohlbefinden im Alltag zu erhöhen. Die Möglichkeiten hierfür sind vielfältig und umfassen nicht nur Gespräche oder körperliche Berührungen mit dem Haustier, sondern auch gemeinsame alltägliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Ausritte oder das Füttern der Haustiere. Zwar bleibt offen, ob Haustiere nun tatsächlich Defizite im menschlichen Grundbedürfnis nach Verbundenheit ausgleichen oder deren negativen emotionalen Konsequenzen abmildern können, dennoch darf nicht außer Acht gelassen werden, dass manche Haustierbesitzer*innen das subjektive Gefühl haben, ihr Haustier helfe ihnen dabei, mit negativen Dingen und Ereignissen in ihrem Leben umzugehen. Das alles ist Grund genug, in Zukunft der Beziehung zwischen Menschen und ihren Haustieren weiterhin mehr wissenschaftliche Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Künftige Studien zum Thema Haustiere, Einsamkeit und Wohlbefinden sollten aber jedenfalls eine größere Anzahl an Personen untersuchen. Ebenso wäre es interessant, besonders solche Personen in Forschungsprojekte miteinzubeziehen, die in starkem Ausmaß von erlebter Einsamkeit berichten. Auch experimentelle Studien – unter Berücksichtigung des Tierwohls – wären denkbar, um die Beziehung zwischen Menschen und ihren Haustieren noch genauer zu untersuchen. Längsschnittliche Studien über längere Zeiträume könnten ebenfalls zu einem besseren Verständnis dieser komplexen Zusammenhänge verhelfen.

Bezieht man sich nun wieder auf den Kontext des erfolgreichen Älterwerdens vom Beginn der vorliegenden Arbeit, so sollte aus den oben genannten Gründen die individuelle Wichtigkeit von Haustieren für Personen jeden Alters mehr Würdigung finden. Angehörige älterer und jüngerer Personen, aber auch Professionist*innen in der Arbeit mit ihnen- etwa Psycholog*innen, Mediziner*innen, Lehrer*innen und andere betreuende Personen - sollten

um die Wichtigkeit von Haustieren für manche Personen wissen und Katze, Hund und Goldfisch als potenzielle Ressource zur Steigerung von emotionalem Wohlbefinden, insbesondere in stressvollen, als unangenehm empfundenen Situationen, erkennen. Es sollte in stärkerem Ausmaß bewusstwerden, dass Haustiere Personen in vielfältigen Situationen im Laufe deren Älterwerdens ein Gefühl von bedingungsloser Zuneigung, Sicherheit und sozialer Verbundenheit vermitteln können. Und letzteres ist bekanntlich ein Grundbedürfnis von Personen jeden Alters, Voraussetzung für eine hohe psychische Gesundheit und dies wiederum der Schlüssel zum erfolgreichen Älterwerden.

Der Verfasserin ist es wichtig abschließend anzumerken, dass Haustiere keinesfalls instrumentalisiert und/oder übereilt angeschafft werden sollten. Die Lebenserwartung und Haltungsansprüche der Tiere, der benötigte Zeitaufwand und auch die Kosten zur Pflege und Fütterung des Tiers müssen unbedingt im Vorfeld ausreichend bedacht werden. Eine artgerechte Haltung muss die Grundvoraussetzung von Haustierbesitz darstellen. Ziel der vorliegenden Arbeit ist es nicht, Personen zur Anschaffung von Haustieren zu animieren.

Literaturverzeichnis

- Allen, C. A., & Hogg, R. C. (2022). The human-dog bond as a mediator in the relationship between loneliness and emotional well-being. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 10(1), 44-49. <https://www.human-animal-interaction.org/haib/download-info/the-human-dog-bond-as-a-mediator-in-the-relationship-between-loneliness-and-emotional-well-being/>
- Antonacopoulos, N. M. D., & Pychyl, T. A. (2008). An examination of the relations between social support, anthropomorphism and stress among dog owners. *Anthrozoös*, 21(2), 139-152. <https://doi.org/10.2752/175303708X305783>
- Antonacopoulos, N. M. D., & Pychyl, T. A. (2010). An examination of the potential role of pet ownership, human social support and pet attachment in the psychological health of individuals living alone. *Anthrozoös*, 23(1), 37-54. <https://doi.org/10.2752/175303710X12627079939143>
- APA. (o.D.a). Attachment. In *APA Dictionary of Psychology*. Abgerufen am 9. August 2022, von <https://dictionary.apa.org/attachment>
- APA. (o.D.b). Bond. In *APA Dictionary of Psychology*. Abgerufen am 9. August 2022, von <https://dictionary.apa.org/bond>
- APA. (o.D.c). Well-being. In *APA Dictionary of Psychology*. Abgerufen am 9. August 2022, von <https://dictionary.apa.org/well-being>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Behler, A. M. C., Green, J., & Joy-Gaba, J. (2020). „We lost a member of the family”: Predictors of the grief experience surrounding the loss of a pet. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 8(3), 54-70. <https://www.apa-hai.org/haib/download-info/we-lost-a-member-of-the-family-predictors-of-the-grief-experience-surrounding-the-loss-of-a-pet/>
- Bennett, P. C., Trigg, J. L., Godber, T., & Brown, C. (2015). An experience sampling approach to investigating associations between pet presence and indicators of psychological wellbeing and mood in older Australians. *Anthrozoös*, 28(3), 403-420. <https://doi.org/10.1080/08927936.2015.1052266>

- Brooks, H., Rushton, K., Walker, S., Lovell, K., & Rogers, A. (2016). Ontological security and connectivity provided by pets: A study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition. *BMC Psychiatry* 16, 409. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1111-3>.
- Brown, C. M., Hengy, S. M., & McConnell, A. R. (2016). Thinking about cats or dogs provides relief from social rejection. *Anthrozoös*, 29(1), 47-58.
<https://doi.org/10.1080/20414005.2015.1067958>
- Cherniack, E. P., & Cherniack, A. R. (2014). The benefit of pets and animal-assisted therapy to the health of older individuals. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 14, <http://dx.doi.org/10.1155/2014/623203>
- Chur-Hansen, A., Stern, C., & Winefield, H. (2010). Gaps in evidence about companion animals and human health: Some suggestions for progress. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 8, 140-146. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1609.2010.00176.x>
- Chur-Hansen, A., Winefield, H. R., & Beckwith, M. (2009). Companion animals for elderly woman: The importance of attachment. *Qualitative Research in Psychology*, 6, 281-293. <https://doi.org/10.1080/14780880802314288>
- Clements, H., Valentin, S., Jenkins, N., Rankin, J., Gee, N. R., Snellgrove, D. & Sloman, K. A. (2021). Companion animal type and level of engagement matter: A mixed-method study examining links between companion animal guardianship, loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic. *Animals*, 11, 2349.
<https://doi.org/10.3390/ani11082349>
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 799-812.
<https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Cramer, K. M., & Barry, J. E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: A comparison of subscales. *Personality and Individual Differences* 27(3), 491-502.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00257-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00257-8)
- Deci, R., La Guardia, J., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close relationships.

Personality and Social Psychology Bulletin, 32(3), 313-327.

<https://doi.org/10.1177/0146167205282148>

DiTommaso E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults.

Educational and Psychological Measurement, 64, 99-119.

<https://doi.org/10.1177/0013164403258450>

DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427.

[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)

Drennan, J., Treacy, M., Butler, M., Byrne, A., Fealy, G. Frazer, K. & Irving, K. (2008). The experience of social and emotional loneliness among older people in Ireland. *Ageing & Society*, 28(8), 1113-1132. <https://doi.org/10.1017/S0144686X08007526>

Ellis, P. (2010). Interpreting effects. In P. Ellis (Hrsg.), *The essential guide fo effect sizes: Statistical power, meta-analysis, and the interpretation of research results* (1. Aufl., S. 31-44). Cambridge University Press.

<https://doi.org/10.1017/CBO9780511761676.003>

Epley, N., Akalis, S., Waytz, A., & Cacioppo, J. T. (2008). Creating social connection through inferential reproduction: Loneliness and perceived agency in gadgets, gods, and greyhounds. *Psychological Science*, 19(2), 114-120. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02056.x>

Epley, N., Waytz, A., Akalis, S., & Cacioppo, J. T. (2008). When we need a human: Motivational determinants of anthropomorphism, *Social Cognition*, 26(2), 143-155.

<https://doi.org/10.1521/soco.2008.26.2.143>

Epley, N., Waytz, A., & Cacioppo, J. T. (2007). On seeing human: A three-factor-theory of anthropomorphism. *Psychological Review*, 114(4), 864-886.

<https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.864>

Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research* 5(2), 1-11. <https://doi.org/10.1017/JRR.2014.2>

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. (5. Aufl.) Sage.

- Friedmann, E., & Gee, N. R. (2019). Critical review of research methods used to consider the impact of human-animal interaction on older adults' health. *The Gerontologist*, 59(5), 964-972. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx150>
- Gee, N. R. (2021). Successful aging and human-animal interaction. In R. M. Bures & N. R. Gee (Hrsg.), *Well-being over the life course: incorporating human-animal interaction* (1. Aufl., S. 69-82). Springer Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64085-9_6
- Gee, N. R., & Galik, E. (2019). Future directions for research on human-animal interaction in an aging population. *Anthrozoös*, 32(2), 283-291. <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1569909>
- Gee, N. R., Mueller, M. K., & Curl, A. L. (2017). Human-animal interaction and older adults: An overview. *Frontiers in Psychology*, 8: 1416. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01416>
- Hajek, A., & König, H. H. (2020). How do cat owners, dog owners and individuals without pets differ in terms of psychosocial outcomes among individuals in old age without a partner?. *Aging & Mental Health*, 24(10), 1613-1619. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1647137>.
- Hartwig, E., & Signal, T. (2020). Attachment to companion animals and loneliness in Australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 72(4), 337-346. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12293>.
- Hawkley, L. C., Buecker, A., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2020). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hui Gan, G. Z., Hill, A.-M., Yeung, P., Keesing, S., & Netto, J. A. (2020). Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging & Mental Health*, 24(10), 1605 – 1612. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1633620>
- IBM Corp. (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 27.0*. Armonk, IBM Corp.
- Janssens, M., Eshuis, J., Peeters, S., Lataster, J., Reijnders, J., Enders-Slegers, M.-J., & Jacobs, N. (2020). The pet-effect in daily life: An experience sampling study on emotional

wellbeing in pet owners. *Anthrozoös* 33(4), 579-588.

<https://doi.org/10.1080/08927936.2020.1771061>

Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P.

(2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 18, 4790.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>

Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. C. & Unväs-Moberg, K. (2014). *Bindung zu*

Tieren: Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter

Interventionen. (1. Aufl.). Hogrefe.

Kanat-Maymon, Y., Wolfson, S., Cohen, R., & Roth, G. (2020). The benefits of giving as well

as receiving need support in human-pet relationships. *Journal of Happiness Studies*.

<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00279-9>

Keyes, C. L. M. (2007). Psychological well-being. In J. E. Birren (Hrsg.), *Encyclopedia of*

Gerontology, (2. Aufl., S. 399-406). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/B0-12-370870-](https://doi.org/10.1016/B0-12-370870-2/00156-6)

[2/00156-6](https://doi.org/10.1016/B0-12-370870-2/00156-6)

Krause-Parello, C. (2012). Pet ownership and older women: The relationships among

loneliness, pet attachment support, human social support, and depressed mood.

Geriatric Nursing, 33(3), 194-203. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2011.12.005>

Krause-Parello, C., & Gulick, E. E. (2013). Situational Factors related to loneliness and loss

over time among older pet owners. *Western Journal of Nursing Research*, 35(7),

905-919. <https://doi.org/10.1177/0193945913480567>

Kurdek, L. A. (2008). Dogs as attachment figures. *Journal of Social and Personal*

Relationships, 25(2), 247-266. <https://doi.org/10.1177/0265407507087958>

Langeland, E. (2014). Emotional well-being. In A. C. Michalos (Hrsg.), *Encyclopedia of*

Quality of Life and Well-Being Research (1. Aufl., S. 1874-1876). Springer.

https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_859

Maas, C. J. M., & Hox, J. J. (2004). Robustness issues in multilevel regression. *Statistica*

Neerlandica, 53(2), 127-137, <https://doi.org/10.1046/j.0039-0402.2003.00252.x>

McConnell, A. R., Lloyd, E. P., & Humphrey, B. T. (2019). We are family: Viewing pets as

family members improves wellbeing. *Anthrozoös*, 32(4), 459-470.

<https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1621516>

- Meehan, M., Massavelli, B., & Pachana, N. (2017). Using attachment theory and social support theory to examine and measure pets as sources of social support and attachment figures. *Anthrozoös*, 30(2), 273-289.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1621516>
- Mueller, M. K., Richer, A. M., Callina, K. S., & Charmaraman, L. (2021). Companion animal relationships and adolescent loneliness during COVID-19. *Animals*, 11, 885.
<https://doi.org/10.3390/ani11030885>
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F.J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52.
<https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- Paul, E. S., Moore, A., McAinsh, P., Symonds, E., McCune, S., & Bradshaw, J. W. S. (2014). Sociality motivation and anthropomorphic thinking about pets. *Anthrozoös*, 27(4), 499-512. <https://doi.org/10.2752/175303714X14023922798192>
- Pikhartova, J., Bowling, A., & Victor, C. (2014). Does owning a pet protect older people against loneliness?. *BMC Geriatrics*, 14, 106. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-106>
- Pollak, M., Kowarz, N., & Partheymüller, J. (2021, 10. Dezember). Chronologie zur Corona-Krise in Österreich- Teil 6: Ein „Sommer wie damals“, der Weg in die vierte Welle, ein erneuter Lockdown und die Impfpflicht. *Universität Wien*. Abgerufen am 12. August 2022, von <https://viecer.univie.ac.at/corona-blog/corona-blog-beitraege/blog135/>
- Pruchno, R., Heid, A. R., & Wilson-Genderson, M. (2018). Successful aging, social support, and ownership of a companion animal. *Anthrozoös*, 31(1), 29-39.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406199>
- Rico-Uribe, L. A., Caballero, F. F., Martín-María, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos, J. L., & Miret, M. (2018). Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PLoS ONE*, 13(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190033>
- Sam, N. (2013, 7. April). Attachment. In *Psychology Dictionary*. Abgerufen am 11. August 2022, von <https://psychologydictionary.org/attachment/>

- Smith, J. M. (2012). Toward a better understanding of loneliness in community-dwelling older adults. *The Journal of Psychology*, 146(3), 293-311.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2011.602132>
- Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & Mental Health*, 18(3), 394-399. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147>
- Statistik Austria. (2022). *Haustiere in Privathaushalten in Österreich 2019/20*.
 Konsumerhebung 2019/20: Ausstattungsgrad der privaten Haushalte.
<https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/ausgaben-und-ausstattung-privater-haushalte/ausstattung>
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behaviour*, 51, 54-66.
<https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Van Assche, L., Luyten, P., Bruffaerts, R., Persoons, P., Van de Ven, L., & Vandenbulcke, M. (2013). Attachment in old age: Theoretical assumptions, empirical findings and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 67-81.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.003>
- Waytz, A., Cacioppo, J., & Epley, N. (2010). Who sees human? The stability and importance of individual differences in anthropomorphism. *Perspectives on Psychological Science*, 5(3), 219-232. <https://doi.org/10.1177/1745691610369336>
- Wells, D. L. (2005). The effect of videotapes of animals on cardiovascular responses to stress. *Stress and Health*, 21, 209-213. <https://doi.org/10.1002/smi.1057>
- Wilhelm, P., & Schoebi, D. (2007). Assessing mood in daily life. Structural validity, sensitivity to change, and reliability of a short-scale to measure three basic dimensions of mood. *European Journal of Psychological Assessment* 33(4), 258-267.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.4.258>
- Wrzus, C., & Neubauer, A. B. (2022). Ecological momentary assessment: A meta-analysis on designs, samples, and compliance across research fields. *Assessment*. 1-22,
<https://doi.org/10.1177/10731911211067538>

Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 89(2), 302–314.

<https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: <i>Überblick über die formulierten Hypothesen.....</i>	20
Abbildung 2: <i>Veranschaulichung der hierarchischen Ebenen der interessierenden Variablen.....</i>	31

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: <i>Überblick über die Haustierarten aller teilnehmenden Haustierbesitzer*innen</i>	24
Tabelle 2: <i>Deskriptive Statistiken der untersuchten Stichproben 2 und 3.....</i>	25
Tabelle 3: <i>Deskriptive Statistiken zur Bindung zum Haustier, emotionaler und sozialer Einsamkeit .</i>	33
Tabelle 4: <i>Ergebnisdarstellung der Mehrebenenanalyse von Hypothese 4</i>	37
Tabelle 5: <i>Ergebnisdarstellung der Mehrebenenanalyse von Hypothese 5</i>	38
Tabelle 6: <i>Ergebnisse der explorativen Analyse für Hypothese 3.....</i>	41

Anhang A

Einmaliger Online-Fragebogen

Skala zur Erfassung der Bindung zum Haustier

ESACA: Emotional and Supportive Attachment to Companion Animals Scale
(Meehan, Massavelli & Pachana 2017)

*Instruktion: „Folgende Fragen beziehen Sie auf Ihre **Beziehung zu Ihrem Haustier** bzw. Haustieren. Falls Sie kein Haustier haben, können Sie hier angeben, wie Sie Ihrer Meinung nach mit einem Haustier umgehen würden, oder Sie können direkt zur nächsten Seite überspringen.“*

1. Ich beachte mein Tier kaum (R).
2. Ich interagiere nicht allzu viel mit meinem Tier (R).
3. Ich bin nicht sehr an mein Tier gebunden (R).
4. Ich verbringe gerne Zeit damit, mein Tier zu streicheln und mit ihm zu kuscheln.
5. Mein Tier ist der wichtigste Gefährte in meinem Leben.
6. Ich mag es nicht mein Tier um mich zu haben (R).
7. Ich fühle mich meinem Tier nicht sehr nahe (R).
8. Mein Tier ist für mich Quelle von Scherereien (R).
9. Mein Tier trägt nicht wirklich dazu bei, Freude in mein Leben zu bringen (R).
10. Manche meiner Freunde denken, ich bin von meinem Tier besessen.
11. Mein Tier gibt mir morgens einen Grund aufzustehen.
12. Wenn mein Tier nicht bei mir ist, vermisse ich es und macht mich das unglücklich.
13. Ich werde einsam, wenn mein Tier nicht in meiner Nähe ist.
14. Ich denke oft an mein Tier, wenn ich nicht bei ihm bin.
15. Ich habe gerne Fotos und andere Erinnerungsstücke von meinem Tier um mich herum.
16. Ich verbringe viel Zeit damit, mein Tier zu pflegen und/oder es zu streicheln.
17. Alles andere ist egal, solange es meinem Tier gut geht und es gesund ist.
18. Oft bespreche ich mit meinem Tier Dinge, die mich im Leben stressen.
19. Ich verwöhne mein Tier gern und kaufe ihm Geschenke.
20. Ich gehe mit einem guten Gefühl an Dinge heran, weil ich weiß, dass mein Tier immer für mich da sein wird.
21. Mein Tier braucht meine Liebe und Aufmerksamkeit.
22. Mein Tier weiß, wenn ich traurig bin.
23. Mein Tier braucht meine Zuneigung.
24. Mein Tier ist für mich Quelle von bedingungsloser Liebe.
25. Mein Tier wird immer für mich da sein.
26. Mein Tier ist wie ein weiteres Mitglied der Familie.
27. Mein Tier ist wie mein bester Freund.
28. Mein Tier versteht, wie ich mich fühle.

1 = trifft gar nicht zu, 7 = trifft genau zu, R = negativ formuliertes Item

Wunsch nach Nähe und Interaktion: Items 1-9

Emotionales Bindungsverhalten: Items 10-20

Wahrgenommene und gegebene Unterstützung: Items 21-28

Skala zur Erfassung der Einsamkeit

SELSA-S: Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults
(DiTommaso, Brannen & Best, 2004)

Instruktion: „In den folgenden Aussagen geht es um Ihr Erleben Ihrer sozialen Beziehungen. Bitte geben Sie an, wie stark diese Aussagen auf Sie zutreffen.“

Soziale Subskala

- 2) Ich fühle mich als Teil einer Freundesgruppe (R).
- 5) Meine Freunde verstehen meine Motive und Gedanken (R).
- 7) Ich habe keine Freunde, die meine Standpunkte teilen, wünschte aber, ich hätte solche.
- 9) Ich kann mich auf die Hilfe meiner Freunde verlassen (R).
- 13) Ich habe keine Freunde, die mich verstehen, wünschte aber, ich hätte solche.

Emotionale Subskala

Subskala Familiäre Einsamkeit

- 1) Ich fühle mich alleine, wenn ich mit meiner Familie zusammen bin.
- 4) In meiner Familie gibt es niemanden, von dem ich Unterstützung oder Zuspruch bekomme, wünschte aber, ich hätte so jemanden.
- 8) Ich fühle mich meiner Familie verbunden (R).
- 11) Ich fühle mich als Teil meiner Familie (R).
- 12) Meine Familie sorgt sich wirklich um mich (R).

Subskala Romantische Einsamkeit

- 3) Ich habe einen Partner oder eine Partnerin, mit der/dem ich meine intimsten Gedanken und Gefühle teilen kann (R).
- 6) Ich habe eine/n Partner, der mir die Unterstützung und den Zuspruch gibt, den ich brauche (R).
- 10) Ich wünschte, ich hätte eine befriedigendere Beziehung.
- 14) Ich habe eine/n Partner*in, zu deren/dessen Glück ich beitrage (R).
- 15) Ich habe ein unerfülltes Bedürfnis nach einer engen, romantischen Beziehung.

1 = trifft gar nicht zu, 7 = trifft genau zu

Anhang B

Alltagsfragebogen

Als das Signal ertönte: Wer war sonst noch anwesend?				
☐ Niemand ☐ Partner*in ☐ Familie ☐ Freund*innen ☐ Kolleg*innen ☐ Fremde Personen ☐ Haustiere				
Als das Signal ertönte: Wie fühlten Sie sich in der Situation?				
☐ sehr unzufrieden	☐	☐	☐	☐ sehr zufrieden
☐ sehr unruhig	☐	☐	☐	☐ sehr ruhig
☐ sehr unwohl	☐	☐	☐	☐ sehr wohl
☐ sehr angespannt	☐	☐	☐	☐ sehr entspannt

Anhang C

Flyer mit Kurzbeschreibung zur Studie „Qualität des Alltags“

Einladung zur Studienteilnahme

im Rahmen des Masterstudiengangs Psychologie an der Universität Wien



Erhebungs-
zeitraum:
Okt-Nov 2021

Qualität
des Alltags

Worum geht es?

Wir erforschen unterschiedliche Aspekte des Alltagslebens und –verhaltens bei jungen, mittelalten und älteren Erwachsenen.

Wer kann teilnehmen?

Alle Personen ab 18 Jahren
idealerweise mit Haustier (nicht zwingend erforderlich)



Wie ist der Ablauf?

Schritt 1: Ausfüllen eines Vorab-Fragebogens (demografische Daten, etc.)

Schritt 2: Ausfüllen von kurzen Fragebögen 6x täglich über einen Zeitraum von einer Woche

Welchen Nutzen habe ich davon?

- Vollständig anonymisiert
- Von unterwegs überall ausfüllbar
- wertvoller Beitrag zur Wissenschaft
- Hotline bei Unklarheiten kontaktfähig
- Auf Wunsch ein individuelles Feedback zur Qualität Ihres Alltags



Wie funktioniert das?

Möglichkeit 1 (Android-Smartphone / Tablet vorhanden):

- Vorab-Fragebogen online ausfüllen
- App downloaden
- App sendet 6x täglich ein Signal, welches zum Ausfüllen des Fragebogens auffordert



Möglichkeit 2 (kein Android-Smartphone / Tablet vorhanden):

- Vorab-Fragebogen auf Papier ausfüllen
- Leih-Smartphone von uns
- App sendet 6x täglich ein Signal, welches zum Ausfüllen des Fragebogens auffordert



studie-altern.psychologie@univie.ac.at



01 / 4277 47 441



<https://www.google.com/url?sa=t&url=https://www.univie.ac.at/psychologie/altern/studien/qualitaet-des-alltags/>

Anhang D

Tipps und Hilfestellungen zum Alltagsfragebogen

Der Alltagsfragebogen

Studie: „Alltagserleben und -verhalten“

Diese Broschüre soll Ihnen bei der (ersten) Beantwortung des Alltagsfragebogens am Smartphone helfen. In der linken Spalte sind die Fragen notiert. In der rechten Spalte die dazugehörigen Antwortmöglichkeiten. Hinweise und Tipps zur Beantwortung finden Sie in den bunten Feldern.

Diese Fragen bleiben über die gesamte Woche hinweg gleich. Sie werden sehen, schon bald sind Sie ein Profi in der Beantwortung der Fragen in Ihrem Alltag!

Frage	Antwortmöglichkeiten
Als das Signal ertönte: Was haben Sie gerade gemacht? (Mehrfachantworten möglich)	Hier können Sie mehrere Antworten gleichzeitig auswählen. Wenn Sie nicht sicher sind, in welche Kategorie Ihre Tätigkeit fällt, wählen Sie die Antwort, die am ehesten auf Sie und diese Situation zutrifft. Beispiel: Sie trinken gerade einen Kaffee mit Ihrer Nachbarin. Wählen Sie Kategorie Soziale Aktivität. Soziale Aktivität (z.B. mit Freund*innen unterwegs, mit jemandem reden) Körperliche Aktivität (z.B. Sport, Spaziergang, körperliche Arbeit) Geistige Aktivität (z.B. Lernen, Lesen, geistige Arbeit) Passive Aktivität (z.B. TV, Nichtstun) Alltagsroutinen (z.B. Weg zur Arbeit, Einkaufen, Abwaschen etc.) Körper- oder Gesundheitspflege (z.B. Frisörbesuch, Essen, Schlafen) Hilfe, Pflege oder Betreuung von Anderen (z.B. Kinderbetreuung, Pflegerarbeit, Hilfeleistung) Anderes

Fällt diese Tätigkeit in die ...

Verpflichtungszeit ...
 Tätigkeiten, die nichts mit der Berufsarbeit zu tun haben, aber auch nicht als Freizeit verstanden werden (z.B.: alltägliche Verpflichtungen oder Notwendigkeiten)

Waren Sie ...

... draußen?
... drinnen?
... in einem Verkehrsmittel?

Wie naturnah war die Umgebung?

gar nicht naturnah
wenig naturnah
ziemlich naturnah
Natur pur

Wie erlebten Sie die Tätigkeit?

positiv- negativ
unwichtig – wichtig für andere Personen
unwichtig – wichtig für mich persönlich

Wie stark erlebten Sie bei dieser Tätigkeit...

Freude
Langeweile
Interesse
Stress

Arbeitszeit?
Ausbildungszeit?
echte Freizeit?
Verpflichtungszeit?

Unter Arbeitszeit fallen auch (unbezahlte) Praktika, freiwilliges Engagement

Wie stark wollten Sie lieber etwas anderes machen?

gar nicht
wenig
mittelmäßig
stark
sehr stark

Die Anforderungen können sowohl körperlicher als auch geistiger Natur sein.

Wie groß waren die erlebten Anforderungen der Tätigkeit?

sehr gering
eher gering
durchschnittlich
eher groß
sehr groß

Wie groß war Ihr Können in Bezug auf diese Anforderungen?

sehr gering
eher gering
angemessen
eher groß
sehr groß

War Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Tätigkeit gerichtet?

gar nicht
wenig
mittelmäßig
stark
sehr stark

Wer war sonst noch anwesend?
(Mehrfachantworten möglich)

Niemand
Partner*in
Familie
Freund*innen
Kolleg*innen
Fremde Personen
Haustiere

Optional: Wie intensiv war dieser Kontakt?

gar kein direkter Kontakt
wenig Kontakt
mittelmäßiger Kontakt
intensiver Kontakt

Kein direkter Kontakt ... keine Interaktion
Wenig ... kurzer Wortwechsel, Grüßen, Augenkontakt
Mittelmäßig ... Plaudern, kurzes Gespräch
Intensiv ... Diskussion, reger Austausch, langes Gespräch
Tipp: Der Kontakt kann auch nonverbal sein. Ihre persönliche Einschätzung zählt!

Denken Sie an die Situation und beurteilen Sie Ihre Gefühle bei dieser Aktivität.

Beispiel: Sie trinken mit Ihrer Nachbarin Kaffee. Wie stark erleben Sie dabei Langeweile?

Optional: Wie erleben Sie diesen Kontakt?

Diese Fragen werden nur gestellt, wenn Sie gerade in einer sozialen Interaktion sind.

sehr negativ
eher negativ
weder noch
eher positiv
sehr positiv

Optional: Wie alt war(en) die Person(en)?
(Mehrfachantworten möglich)

Kind/er
Jugendliche
junge Erwachsene
Erwachsene im mittleren Alter
ältere Erwachsene
Erwachsene in sehr hohem Alter

Optional: Wie erleben Sie das Alleinsein?

sehr müde/ zufrieden/ ...
eher müde
weder noch
eher wach
sehr wach/ unzufrieden/ ...

Wie fühlen Sie sich in der Situation?

müde – wach
zufrieden – unzufrieden
unruhig – ruhig
energiegeladen – energielos
unwohl – wohl
entspannt – angespannt
einsam – voll integriert

Was hat in welchem Ausmaß zu der Situation geführt?

ein eigener Wunsch/Entscheid
ein Wunsch/Entscheid Anderer
Sachzwänge/Alltagsroutinen
irgendwelcher Art

gar nicht
wenig
mittelmäßig
stark
sehr stark

Wollten Sie in der Situation ...

... etwas Positives erreichen?
... etwas Negatives vermeiden?

gar nicht
wenig
mittelmäßig
stark
sehr stark

Hierunter fällt alles, was Sie als positiv bzw. als negativ betrachten. Sei es menschen- oder sachbezogen, auf sich selbst oder Andere bezogen, auf die Gegenwart oder die Zukunft bezogen usw. Wir sind an Ihrer ganz persönlichen Einschätzung in diesem Moment interessiert!

Wie erleben Sie die Situation?

In der Situation...

... hatte ich das Gefühl zu tun was mich interessiert.
... fühlte es sich so an, als ob ich Dinge tun müsste.
... spürte ich, dass ich den Menschen, die mir etwas bedeuten auch wichtig bin.
... war ich unzufrieden mit meiner Leistung oder Fähigkeiten.
... hatte ich das Gefühl, dass mein Handeln widerspiegelt, was ich wirklich will.

trifft gar nicht zu
trifft eher nicht zu
weder noch
trifft eher zu
trifft voll und ganz zu

Wie alt haben Sie sich in der Situation gefühlt?

sehr viel jünger
viel jünger
etwas jünger
genau so alt wie ich bin
etwas älter
viel älter
sehr viel älter

Die Situation hat mir mein Alter vor Augen geführt.

gar nicht
eher nicht
weder noch
eher ja
sehr
Kann ich nicht beantworten/
ist nicht relevant

Wenn Sie frei wählen könnten, wie alt wären Sie in der Situation gerne gewesen?

sehr viel jünger
viel jünger
etwas jünger
genau so alt wie ich bin
etwas älter
viel älter
sehr viel älter

Tipp: Diese Einschätzung kann ebenfalls von Situation zu Situation unterschiedlich sein.

Optional: Wie erleben Sie diesen Kontakt?

sehr negativ
eher negativ
weder noch
eher positiv
sehr positiv

Optional: Wie alt war(en) die Person(en)?
(Mehrfachantworten möglich)

Kind/er
Jugendliche
junge Erwachsene
Erwachsene im mittleren Alter
ältere Erwachsene
Erwachsene in sehr hohem Alter

Optional: Wie erleben Sie das Alleinsein?

sehr müde/ zufrieden/ ...
eher müde
weder noch
eher wach
sehr wach/ unzufrieden/ ...

Wie fühlen Sie sich in der Situation?

müde – wach
zufrieden – unzufrieden
unruhig – ruhig
energiegeladen – energielos
unwohl – wohl
entspannt – angespannt
einsam – voll integriert

Anhang E

Feedback für Teilnehmende als Dankeschön für die Studienteilnahme



Vielen Dank für Ihre Studienteilnahme
im Rahmen des Masterstudiengangs Psychologie an der Universität Wien

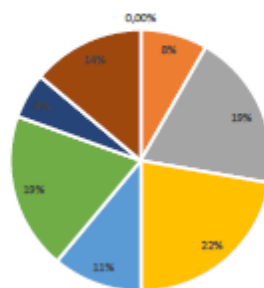
Individuelles Feedback zur Qualität Ihres Alltags

Ihr persönlicher Code lautete: „LU20GR“.

Sie haben an der Studie im Zeitraum von 27.10.2021 bis 02.11.2021 teilgenommen. Während dieser Zeit haben Sie den Alltagsfragebogen in der App insgesamt 36x beantwortet. Wir freuen uns sehr, Ihnen nun basierend auf diesen Angaben eine individuelle Rückmeldung geben zu können und bedanken uns recht herzlich für Ihre Teilnahme!

Alltagstätigkeiten

Zuerst möchten wir Ihnen einen Überblick über die durchgeführten Tätigkeiten während der Erhebungswoche geben. Diese sind in der untenstehenden, runden Abbildung veranschaulicht - die Prozentangaben sollen die Lesbarkeit erleichtern.



Zur Erinnerung - die abgebildeten Kategorien beinhalteten folgende Aktivitäten:

*Soziale Aktivität (z.B. mit Freund*innen unterwegs, mit jemandem reden)*

Körperliche Aktivität (z.B. Sport, Spaziergang, körperliche Arbeit)

Geistige Aktivität (z.B. Lernen, Lesen, geistige Arbeit)

Passive Aktivität (z.B. TV, Nichtstun)

Alltagsroutinen (z.B. Weg zur Arbeit, Einkaufen, Abwaschen etc.)

Körper- oder Gesundheitspflege (z.B. Friseurbesuch, Essen, Schlafen)

Hilfe, Pflege oder Betreuung von Anderen (z.B. Kinderbetreuung, Pflegearbeit, Hilfeleistung)

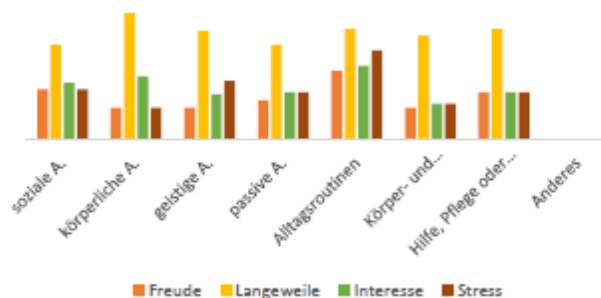
Andere Tätigkeit

Große Flächen bedeuten, dass die Tätigkeit häufiger ausgeführt wurde. Mehrfachantworten waren möglich. Somit haben Sie während des Erhebungszeitraums am häufigsten eine passive Aktivität ausgeführt.

Qualität des Alltags

Während der Studienteilnahme haben Sie mehrmals Auskunft über Ihr emotionales Befinden gegeben. Wir haben für Sie analysiert, welche Emotionen Sie bei den vielfältigen Aktivitäten in Ihrem Alltag empfunden haben und diese in der Abbildung rechts graphisch veranschaulicht.

Hohe Balken in der Abbildung bedeuten eine hohe Ausprägung der Emotion. Fehlende Balken bedeuten, dass Sie diese Tätigkeit während der Erhebung nicht ausgeführt haben.



„Subjektives“ Alter – ist man so alt wie man sich fühlt?

Wir haben in den Alltagssituationen auch gefragt, wie alt Sie sich gerade fühlen. Damit haben wir Ihr subjektives Alter erfasst. Darunter verstehen Psycholog*innen die persönliche Einschätzung des aktuellen Alters, welche nicht zwangsläufig mit dem Alter auf Ausweispapieren übereinstimmen muss und zwischen unterschiedlichen Situationen variieren kann. Diese Einschätzung des subjektiven Alters steht in einem Zusammenhang mit verschiedenen Aspekten von psychischem Wohlbefinden aber auch Lebenszufriedenheit – und ist deshalb von großem wissenschaftlichem Interesse für uns.

Ihrer persönlichen Einschätzung nach fühlten Sie sich bei sozialen Aktivitäten immer genauso alt, wie Sie auch tatsächlich sind. Bei körperlichen Aktivitäten gaben Sie dies ebenfalls an. Geistige Aktivitäten in Ihrem Alltag erledigten Sie auch stets mit dem Gefühl, genauso alt zu sein, wie Sie auch sind. Bei passiven Aktivitäten fühlten Sie sich ebenfalls immer genauso alt, wie Sie auch sind. Bei Alltagsroutinen und bei der Körper- und Gesundheitspflege stimmte Ihr subjektives Alter auch mit Ihrem richtigen Alter überein.



Sie haben noch Fragen?

studie-altern.psychologie@univie.ac.at

Mehr Infos:

<https://altern-psy.univie.ac.at/>

Zusammenfassung

Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl. Es entsteht, wenn das Grundbedürfnis nach sozialer Verbundenheit nicht ausreichend befriedigt wird. Emotionales Wohlbefinden wird davon negativ beeinflusst. Haustiere hingegen scheinen positive Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden von Personen über die ganze Lebensspanne zu haben. Die Interaktion mit Haustieren wird in Verbindung mit niedrigerem Einsamkeitsempfinden gebracht. Personifikation von Haustieren und die emotionale Bindung zu ihnen scheinen diese Effekte zu beeinflussen. Ziel der vorliegenden Masterarbeit war es herauszufinden, wie sich die Interaktion mit Haustieren im Alltag auf das emotionale Wohlbefinden der Besitzenden auswirkt. Im Besonderen interessierte, ob dies die negativen emotionalen Folgen von Einsamkeit beeinflusst. Eine Experience Sampling Studie mit 43 Haustierbesitzer*innen wurde durchgeführt. Eine Woche lang sollten täglich zu sechs zufälligen Zeitpunkten kurze Fragen über das aktuelle emotionale Empfinden sowie die Anwesenheit eines Haustiers beantwortet werden. Einen einmaligen Fragebogen zur Bindung zum Haustier beantworteten insgesamt 111 Personen. Mehrebenenanalysen und lineare Regressionsmodelle wurden berechnet. Die Studienergebnisse zeigten, dass die reine Anwesenheit von Haustieren – als geringstes Maß an Interaktion – das emotionale Wohlbefinden der Teilnehmenden im Alltag signifikant erhöhen konnte. Die Bindung zum Haustier stand damit aber in keinem Zusammenhang. Die Interaktion mit Haustieren konnte die negativen emotionalen Auswirkungen durch Einsamkeit nicht abschwächen. Einsamkeit in familiären Beziehungen sagte in der vorliegenden Studie eine stärkere Bindung zu Haustieren vorher. Dies wird als Hinweis darauf gesehen, dass (familiär) einsamere Personen durch Personifikation ihrer Haustiere versuchen, Defizite in (familiären) sozialen Beziehungen zu befriedigen. Die vorliegende Masterarbeit legt somit förderliche Auswirkungen durch die Beziehung zwischen Mensch und Tier als wertvolle Ressource für Personen einer breiten Altersspanne nahe.

Schlüsselwörter: Einsamkeit, Haustiere, emotionales Wohlbefinden, Bindung zum Haustier, Personifikation, Experience Sampling Methode

Abstract

Loneliness is an uncomfortable feeling that arises, when fundamental needs to belong cannot be satisfied. There is a negative relationship between emotional well-being and loneliness. Pets, however, seem to have predominantly positive effects on emotional well-being for old and young people. Interacting with different kinds of pets, as suggested by literature, is said to reduce feelings of loneliness. Personifying pets and forming an emotional attachment seem to play an important role when investigating human-animal-interaction. The present master's thesis therefore aimed to find out, how human emotional well-being is affected by interacting with pets in a natural context and, especially, if human-animal-interaction can mitigate negative emotional consequences due to loneliness. A study was run, using experience sampling method. In total, there were 43 participants who owned at least one pet and for one week, took part in the study. Participants were asked to answer a few short questions at six random times per day about how they were feeling and if there was a pet present at the moment. In addition, there was an online survey, which was filled out once by 111 participants. Multilevel analyses and linear regression analyses were used for analysing data. Results show that mere presence of a pet – which is the least possible amount of interaction– could significantly enhance emotional well-being for pet owners. Attachment to pets did not affect this finding. There was no evidence for human-animal-interaction to reduce unpleasant emotions due to loneliness. However, there was a positive relationship between family loneliness and pet attachment. This result can be seen as an indication that lonelier individuals (family loneliness) try to satisfy deficits in (family) social relationships by personifying their pet animals. The master's thesis thus suggests beneficial effects through the relationship between humans and their pet animals as a valuable resource for people of all ages.

Keywords: loneliness, pet animals, emotional well-being, attachment to pets, personification, experience sampling method