

Ueckert, K. (2014). *Sportsucht und Gesundheit: Validierung der Exercise Dependence Scale Revised*. Universität Flensburg, MA Prävention und Gesundheitsförderung (Erstgutachterin P. Hampel).

## **Zusammenfassung**

Die Bedeutsamkeit von körperlicher Aktivität hat nicht zuletzt wegen des Anstiegs an sogenannten Zivilisationskrankheiten und körperlichen Beschwerden zugenommen. Auch das psychische Wohlbefinden erfährt einen positiven Effekt durch Sport (WHO, 2011). Einige Menschen treiben jedoch Sport in einem Umfang und einer Intensität, welche das empfohlene Ausmaß stark übersteigt. Diese Fälle werden als Sportsucht bezeichnet. Als Verhaltenssucht ist die Sportsucht nach den gängigen Klassifikationssystemen von Krankheiten jedoch noch nicht anerkannt, dennoch besteht die begründete Vermutung, dass die sieben Kriterien für substanzabhängige Süchte nach DSM-IV sich auch zum Screening der Sportsucht eignen. So entwickelten und überprüften Hausenblas und Symons Downs (2002a) auf dieser Basis ein Messinstrument, die Exercise Dependence Scale Revised. Der mehrdimensionale Fragebogen enthält in 21 Items die Subtests Withdrawal, Tolerance, Continuance, Lack of Control, Reduction in other Activities, Time und Intention Effects. Anhand der Ausprägung lässt sich eine Klassifikation in at-risk, nondependent-symptomatic und nondependent-asymptomatic unterscheiden.

In der vorliegenden Arbeit werden die psychometrischen Gütekriterien sowie die faktorielle Struktur der deutschen Übersetzung geprüft und berichtet. Zudem werden zur Konstruktvalidierung Zusammenhänge der Sportsucht mit gesundheitsbezogenen Aspekten dargestellt. Hierbei werden Stress, gesundheitsbezogene Lebensqualität und Selbstwert betrachtet. Des Weiteren werden der Sportumfang, der subjektive Stellenwert des Sporttreibens sowie die Sportmotivation als Validierungskriterien herangezogen. Es wurden 197 Teilnehmer des Berner Universitätssports anhand der Exercise Dependence Scale Revised (EDS-R; Hausenblas & Symons Downs, 2002a), des Trierer Inventars zu chronischem Stress (TICS; Schulz, Schlotz & Becker, 2004), des Short Form Gesundheitsfragebogens (SF-8; Ware, Kosinski, Dewey & Gandek, 2001) und der Multidimensionale Selbstwertkala (MSWS; Schütz & Sellin, 2006) befragt. Die Überprüfung der EDS-R erfolgte anhand von Reliabilitätsanalysen und explorativen sowie konfirmatorischen Faktorenanalysen. Hypothesen über Zusammenhänge zwischen Sportsucht und Aspekten psychischer Gesundheit wurden mittels Korrelationen getestet. Merkmale und Unterschiede zwischen Ausprägungen der Sportsucht wurden deskriptiv und varianzanalytisch betrachtet.

Die Ergebnisse zeigen eine sehr gute interne Konsistenz sowie gute Struktur der EDS-R. Die sieben-faktorielle Struktur wird bestätigt. Besonders der Subtest Time weist hohe Zusammenhänge innerhalb des Fragebogens sowie mit den verglichenen Konstrukten auf. Die Ergebnisse sprechen für das Kriterium der Zeit bzw. des Sportumfangs zur Validierung, dennoch geht ein hohes Trainingspensum nicht per se mit einem erhöhten Risiko zur Sportsucht einher. Auch erweist sich der subjektive Stellenwert des Sporttreibens als mögliches Validierungskriterium, da Sport für süchtig Klassifizierte von hoher bzw. höchster Wichtigkeit ist. Signifikant unterscheiden sich die Gruppen der Sportsuchtausprägung hinsichtlich des Stresses. Unsymptomatische Sportler haben tendenziell weniger chronischen Stress als symptomatische. Sportlern mit hohem Suchtrisiko sind zumeist intrinsische Motive, d.h. die Freude am Sport oder der Fitness- und Wettkampfgedanke vorrangig. Extrinsische Motive stellen für unsymptomatische Sportler einen Anreiz dar. Sie zielen auf die Beeinflussung des Körpergewichts und der Gesundheit oder den Erhalt sozialer Anerkennung ab. Zur Bestätigung der Befunde sollte eine erneute Erhebung mit homogeneren Gruppengrößen der Sportsuchtausprägungen durchgeführt werden. Auf diese Weise kann eine höhere Zuverlässigkeit der Aussagen getroffen werden.

Es lässt sich der Schluss ziehen, dass es sich bei der EDS-R um ein solides und valides Messinstrument zum Screening der Suchtkriterien handelt. Es gelingt, zwischen den Ausprägungen einer Sportsucht zu differenzieren. Außerdem ergab sich die weiterführende Erkenntnis, dass sich Aspekte der psychischen Gesundheit in Abhängigkeit der Sportsuchtausprägungen unterscheiden, was der weiteren Diagnostik nach dem Screening dienen kann.

## **Abstract**

The importance of physical activity is growing, not least because of the increase in diseases of modern society and physical complaints. There is a positive effect on the psychological well-being as well (WHO, 2011). But some people exercise in a way that exceeds the recommendations, then called exercise dependence. It is not yet acknowledged as a behavioral addiction according to the current classification systems. Still, the seven criteria for substance dependence by DSM-IV seem to suit the screening of exercise dependence. Therefore, Hausenblas and Symons Downs (2002a) developed and tested the Exercise Dependence Scale Revised, which is a multidimensional measuring instrument based on the mentioned criteria. It contains 21 items in the seven subscales Withdrawal, Tolerance, Continuance, Lack of Control, Reduction in other Activities, Time and Intention Effects. The authors designed three classification groups named at-risk, nondependent-symptomatic and nondependent-asymptomatic.

This paper verifies the psychometric properties as well as the factorial structure of the German translation. For a construct validation, the connection between exercise dependence and health-related issues, that are in detail, stress, health-related life quality and self-esteem, is shown. Furthermore, the amount of exercise, and the motivation for exercise are used as validation criteria. 197 participants of the university sports in Bern filled out the Exercise Dependence Scale Revised (EDS-R; Hausenblas & Symons Downs, 2002a), the Trier Inventory for chronic Stress (TICS; Schulz, Schlotz & Becker, 2004), the Short Form health questionnaire (SF-8; Ware, Kosinski, Dewey & Gandek, 2001) und the Scale for Multidimensional Self-Esteem (MSWS; Schütz & Sellin, 2006). Analysis of reliability and explorative as well as confirmatory factors were used. Further, correlations, descriptions and analysis of variance were calculated.

The results show a very good internal consistency as well as a good structure of the EDS-R. The seven-factor model is proved true. Especially the subscale time shows several connections within the questionnaire and with the correlated issues. The results justify the amount of spent time on exercise as a validation criterion. Still, a high extent does not mean being classified as dependent per se. Also the subjective significance of exercise is shown to be a criterion of validation since dependent athletes indicate exercise very or most important. There is a significant difference in chronic stress between the groups. Classified as nondependent-asymptomatic, athletes tend to show less stress than those who are nondependent-symptomatic. Being at-risk for exercise dependence intrinsic motives like the pleasure of exercise, fitness or the competition are predominant. Asymptomatic athletes specified extrinsic motives. They exercise to have a weight control and an influence on health or to obtain acceptance. To confirm the results there should be further research. A better distribution of group sizes would lead to a higher reliability of evidence.

In conclusion, the EDS-R is proven to be a solid and valid measuring instrument to screen the criteria of dependency. It differentiates between the manifestation of exercise dependence. Further findings of differences between the aspects of mental health depending on the risk of exercise dependence may support clinical diagnostics in addition to the screening.