

## **Kolloquium „Berner Gespräche zur Sportwissenschaft“**

Montag, 31.10.2022

16.15 Uhr – 17.45 Uhr

Universität Bern, ZSSw Gebäude C, Raum C001, Bremgartenstr. 145, 3012 Bern

### **Gemeinsam aktiver und gesünder? Die Rolle sozialer Beziehungen für die körperliche Aktivität und andere Gesundheitsverhaltensweisen**

Soziale Beziehungen spielen eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Eine der Erklärungen für diesen Effekt ist ein besseres Gesundheitsverhalten, z.B. ausreichend körperliche Aktivität durch soziale Unterstützung aus dem sozialen Netzwerk. Die meisten Theorien der Gesundheitsverhaltensänderung vernachlässigen diese sozialen Austauschprozesse, aber es gibt neuere theoretische Ansätze, die das Zusammenspiel sozialer Prozesse, psychologischer Faktoren und Verhalten erklären. In diesem Vortrag stelle ich theoriebasierte Studien vor, die mit Hilfe von intensiv-longitudinaler, aber auch randomisierter, kontrollierter Interventions-Designs die Rolle sozialer Prozesse, wie z.B. soziale Unterstützung und soziale Kontrolle, für die körperliche Aktivität sowie die Veränderung anderer gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen untersuchen. Dabei werde ich auf die Vorteile, aber auch auf die Herausforderungen und die Komplexität dyadischer Studien zur Untersuchung sozialer Prozesse für die Gesundheitsverhaltensänderung eingehen.

### **Prof. Dr. Urte Scholz**



Prof. Dr. Urte Scholz ist ordentliche Professorin für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Ihr Forschungsschwerpunkt ist die Veränderung von Gesundheitsverhalten. Neben der Rolle der Selbstregulation untersucht sie vor allem den Einfluss sozialer Prozesse (z.B. soziale Unterstützung, soziale Kontrolle) für die Verhaltensänderung im Alltag von Individuen und Dyaden (z.B. romantische Paare, beste Freunde).