

Zusammenfassung Seiler, 2007 (07-13)

Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die akademische Leistung bei Studierenden des ersten Jahres – Mental Toughness und wahrgenommene Kontrolle der Zeit als Mediatoren

Prof. Dr. Roland Seiler

Manuela Rensch, Dr. Jürg Schmid, Lukas Schneider, Silvan Steiner, Franziska Wild

Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft, Alpeneggstrasse 22, CH-3012 Bern

Hintergrund und Fragestellung: Sowohl im Sport wie auch im studentischen Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen Durchhaltewillen, Fokussierung, Planung, Umgang mit Leistungssituationen und effizienter Einsatz der begrenzten zeitlichen Ressourcen gefragt ist. Ausgehend von der Überlegung, dass diese Kompetenzen sowohl für den Bereich Sport als auch für die akademische Laufbahn von grosser Bedeutung sind, wurden in diesem Projekt die Einflüsse von Sport auf die psychologischen Kompetenzen Mental Toughness und Wahrgenommene Kontrolle der Zeit und der Einfluss dieser Konstrukte auf die akademische Leistung untersucht. Dabei wurde der Frage nachgegangen, ob ein intensiveres Sportverhalten zu erhöhten Ausprägungen in den Konstrukten Mental Toughness und Wahrgenommene Kontrolle der Zeit führt. Weiter sollte geklärt werden, ob eine höhere Ausprägung dieser beiden Kompetenzen sich indirekt auf akademische Leistungen auswirkt. Das Projekt reiht sich ein in die Bemühungen zu zeigen, dass durch sportliche Aktivität Kompetenzen erworben werden können, die sich auch in anderen Bereichen gewinnbringend einsetzen lassen (Transfereffekt).

Methode: Durchgeführt wurde eine Längsschnittstudie bei den Erstjahrstudierenden der Studienrichtungen Psychologie, Sportwissenschaft und Medizin der Universität Bern. Die Psychologie- und Sportwissenschaftsstudierenden wurden dreimal befragt (Beginn Herbstsemester 2008/2009, Beginn Frühlingssemester 2009 und Ende Frühlingssemester 2009), die Medizinstudierenden nur jeweils in der Mitte der beiden Semester. Bei jeder Datenerhebung wurde ein Fragebogen ausgeteilt, der drei Bereiche erfragte. Zum einen das Sportverhalten während eines gewissen Zeitraums, zum anderen die aktuell wahrgenommene Kontrolle der Zeit und die momentane Mental Toughness im Bereich Sport. Bei der ersten Datenerhebung bezogen sich die Sportfragen auf zwei Zeiträume. Der Zeitraum unmittelbar vor dem Studienbeginn (Herbst 2007 bis Herbst 2008) und der weiter zurückliegende Zehnjahreszeitraum (~1997 bis Herbst 2007). Bei der zweiten Datenerhebung wurde der Zeitraum während des ersten Semesters, bei der dritten Befragung der Zeitraum während des zweiten Semesters retrospektiv erfragt. Zu betonen ist die explizite Sportbezogenheit der Mental Toughness, zu der die untersuchten Personen befragt wurden. Die akademische Leistung wurde aus den Noten des ersten Studienjahres ermittelt. Insgesamt konnten Daten von 396 Studienteilnehmenden ausgewertet werden.

Ergebnisse und Diskussion: Die ersten Ergebnisse, für die die Sportverhaltensdaten der ersten Datenerhebung verwendet wurden, legen nahe, dass es keinen direkten Effekt des Sportverhaltens auf die akademische Leistung in den ersten beiden Semestern gibt. Erwartungsgemäss sind die Befunde, dass Studierende mit einem aktiven und ausgeprägten Sportverhalten höhere Werte im sportnah formulierten Konstrukt Mental Toughness aufwiesen. Nicht erwartungskonform ist der geringe und insignifikante zwischen Sportverhalten und wahrgenommener Kontrolle der Zeit, die wiederum in positiver Beziehung zur akademischen Leistung steht. Ebenfalls nicht hypotheseskonform ist ein negativer Zusammenhang zwischen Mental Toughness und akademischer Leistung. Ein indirekter positiver Effekt des Sportverhaltens auf die akademische Leistung kann somit nicht bestätigt werden. Genauere Analysen sind vorgesehen, um Aussagen über die Veränderungen des Sportverhaltens im ersten Studienjahr und mögliche Auswirkungen auf die psychologischen Konstrukte und auf die akademischen Leistungen machen zu können.