

# Sport als Ressource von Resilienz bei Studierenden – Eine empirische Analyse

---

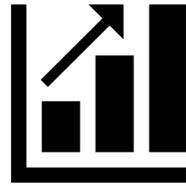
Stefanie Wordell

# Gliederung

---

- I. Problemstellung
- II. Theoretische Grundlagen
- III. Methodisches Vorgehen
- IV. Analyse der Ergebnisse
- V. Fazit

# I. Problemstellung



Zahl von Studierenden die von psychischen Erkrankungen betroffen sind, nimmt zu



Resilienz als protektiver Faktor gerät als Schlüsselkompetenz in den Vordergrund



Welche Ressourcen tragen zu einer höheren Resilienz bei Studierenden bei?

## **Forschungsfrage:**

Welchen Einfluss hat Sport auf die Resilienz von Studierenden?

## **Forschungslücke:**

Sport als protektiver Schutzfaktor der Resilienz von Studierenden

# II. Theoretische Grundlagen

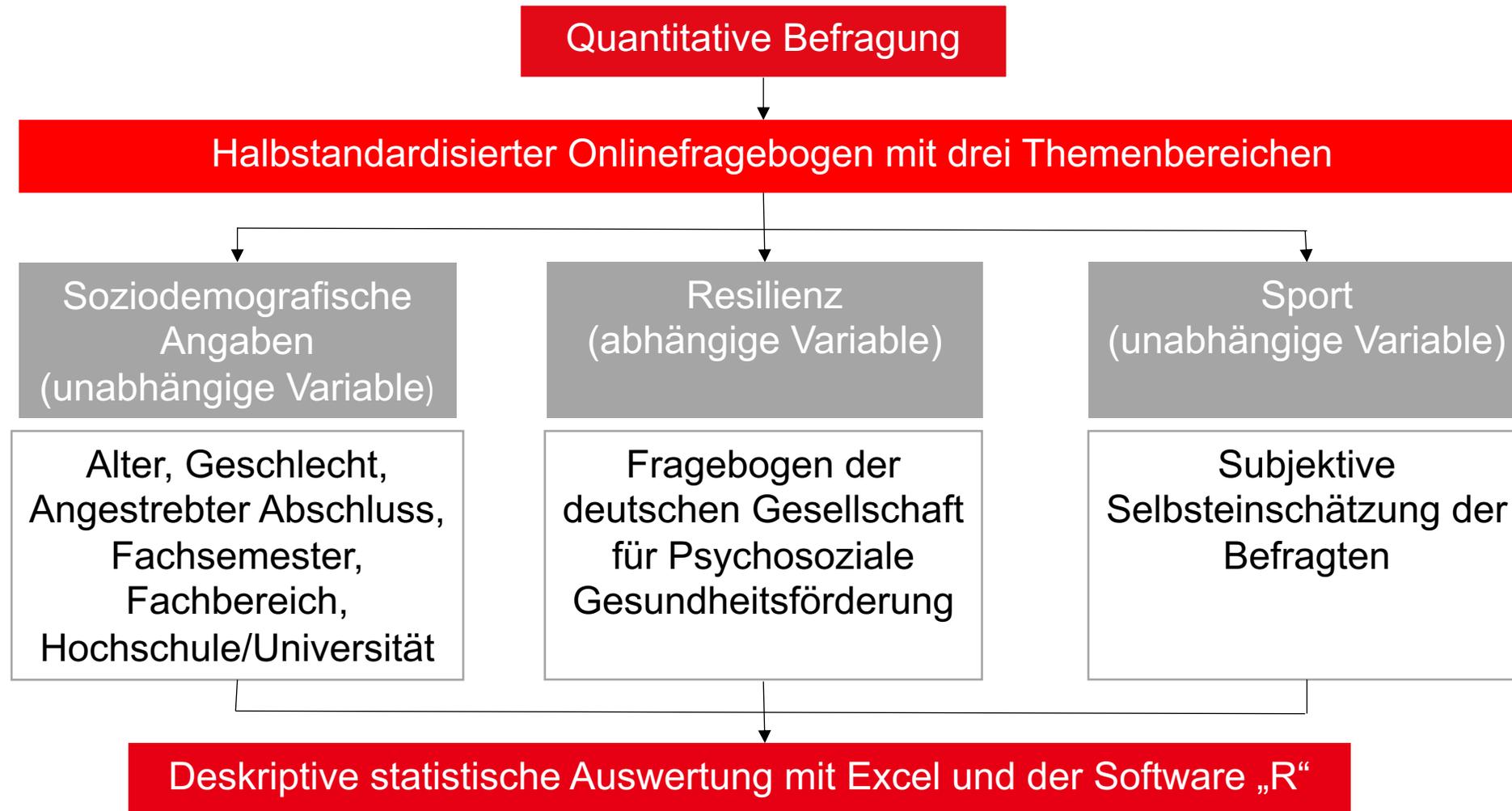
## Psychisches Befinden von Studierenden

- Belastungsempfindungen seit Bologna-Erklärung gestiegen
- Höhere Anzahl von Studienbeginnenden verursacht Konkurrenzdruck
- Herausforderungen beim entwicklungspsychologischen Übergang

## Resilienz

- Dynamischer Anpassungs- & Entwicklungsprozess
- Vier thematische Abschnitte der Resilienzforschung
- Ausweitung auf verschiedene Personenkreise
- Sieben Resilienzfaktoren
- Messung anhand von Skalen

# III. Methodisches Vorgehen



# III. Methodisches Vorgehen

## Stichprobe

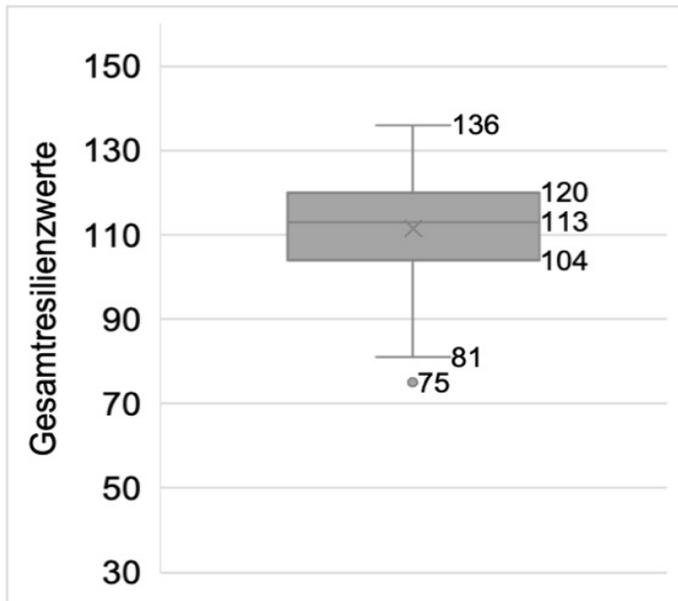
		Männer		Frauen		Gesamt	
		N	%*	N	%*	N	%
N Befragte		55	28,50	138	71,50	193	100,00
Alter in Jahren	MIN	18	-	18	-	18	-
	MAX	38	-	43	-	43	-
	M	24,09	-	23,38	-	23,58	-
Studienart	Hochschule	51	26,42	131	67,88	182	94,30
	Universität	4	2,07	7	3,63	11	5,70
Abschluss	Bachelor	33	17,10	86	44,56	119	61,66
	Master	22	11,40	52	26,94	74	38,34
Fachsemester	MIN	1	-	1	-	1	-
	MAX	10	-	10	-	10	-
	M	3,82	-	4,02	-	3,96	-
Fachbereich	Wirt. & Recht.	38	19,69	63	32,64	101	52,33
	Informatik	6	3,11	6	3,11	12	6,22
	Tourismus	0	0,00	43	22,28	43	22,28
	Gesells. & Sozial.	1	0,52	2	1,04	3	1,55
	Med. & Gesund.	6	3,11	20	10,36	26	13,47
	Masch. & Ing.	2	1,04	1	0,52	3	1,55
	Sonstiges	2	1,04	3	1,55	5	2,59

# IV. Analyse der Ergebnisse

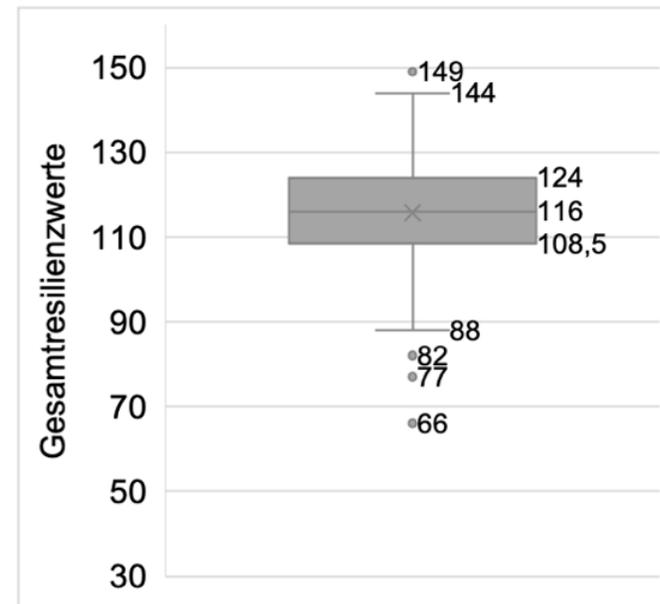
## Lagemaße zur Gesamtresilienz

Erreichter Punktwert	Ausprägung Resilienz
32 - 87	Niedrig
88 - 123	Moderat
124 - 160	Hoch

kein Sport  
60 Personen

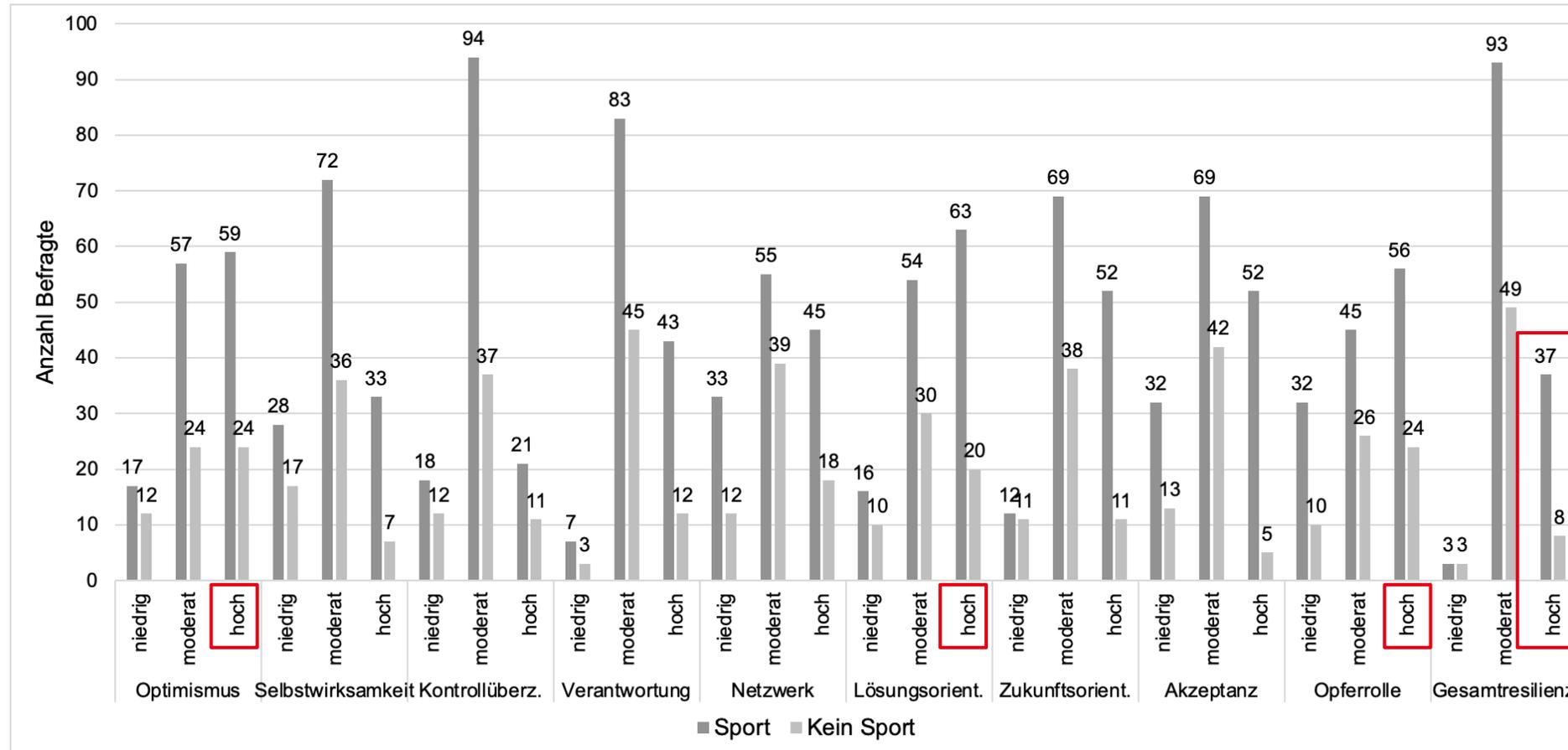


Sport  
132 Personen



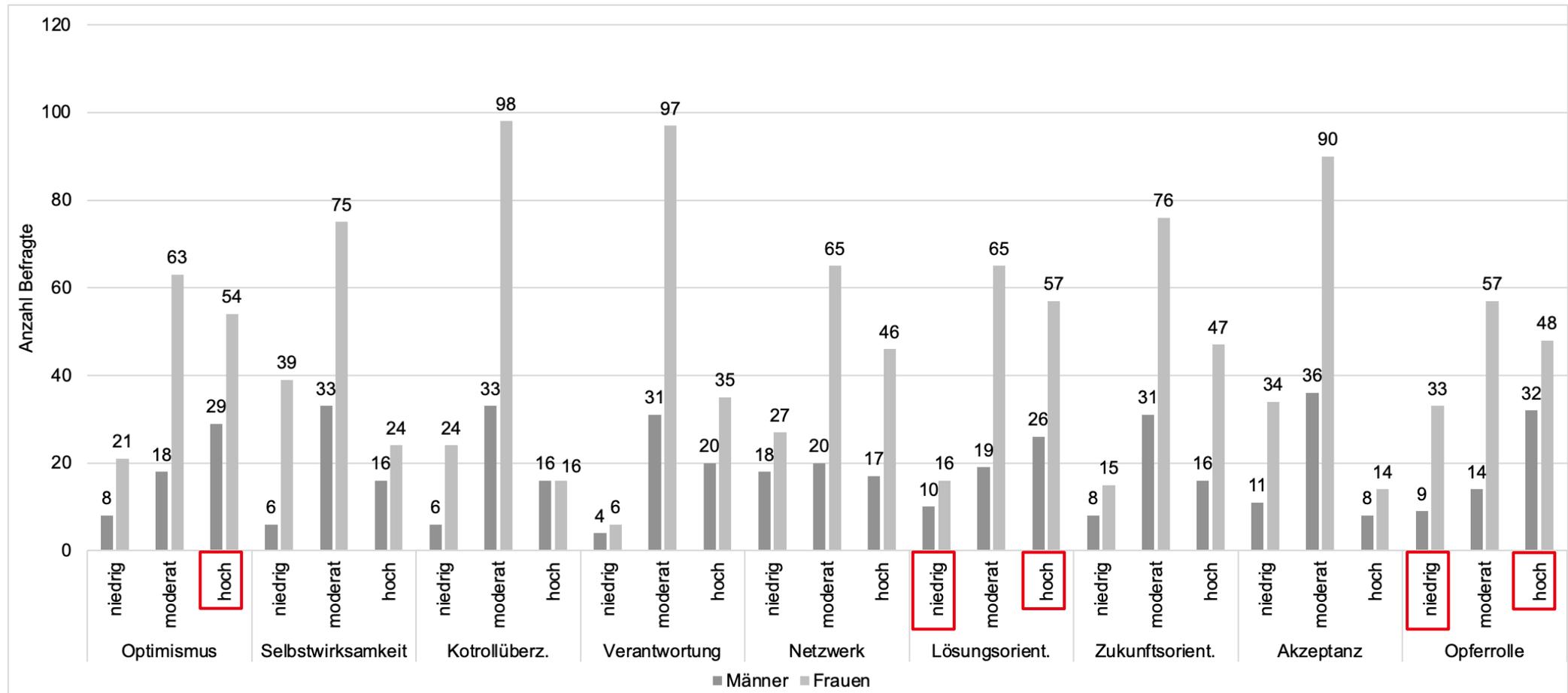
# IV. Analyse der Ergebnisse

## Resilienzfaktoren nach sportlicher Aktivität



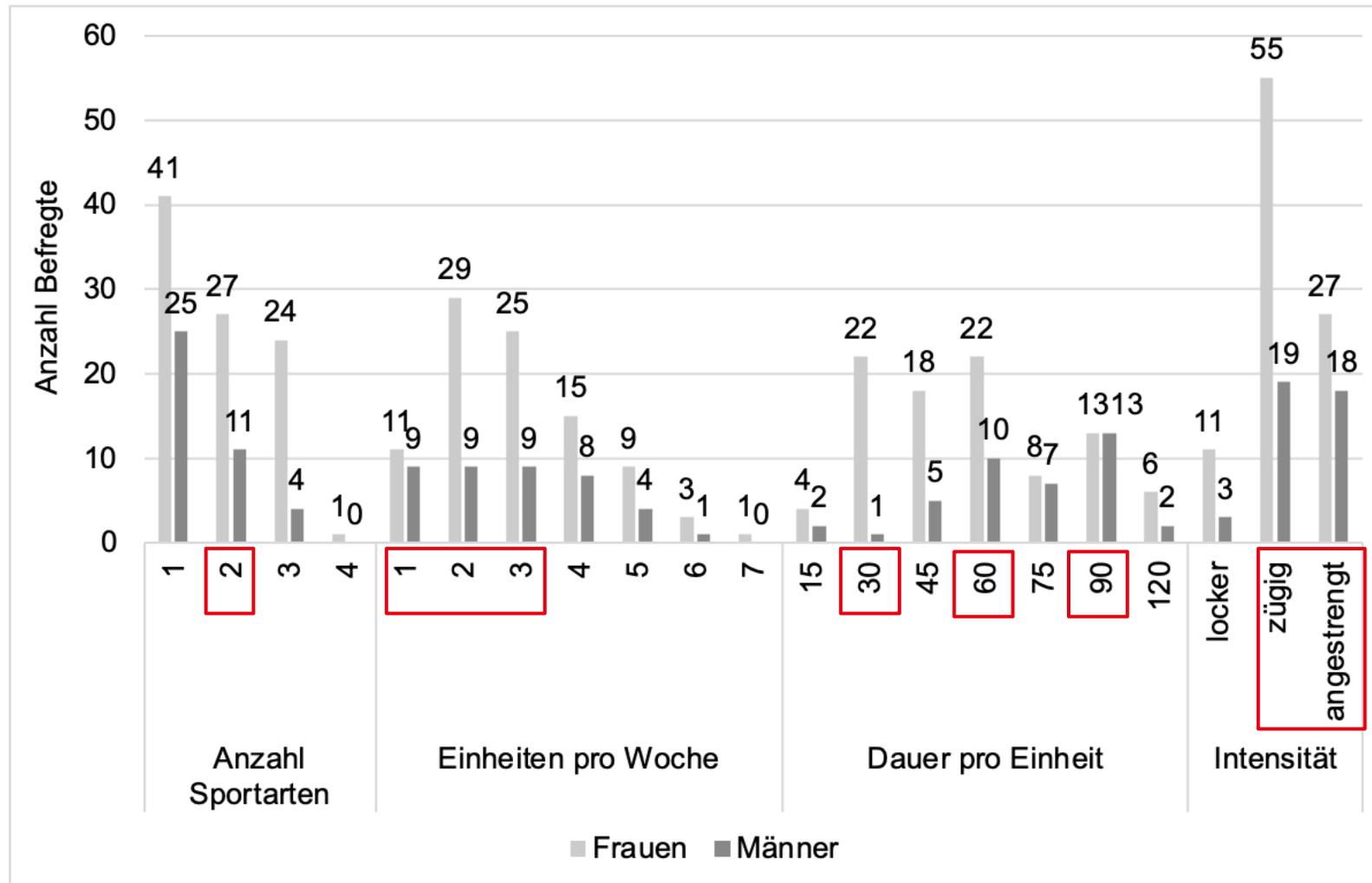
# IV. Analyse der Ergebnisse

## Resilienzfaktoren nach Geschlecht



# IV. Analyse der Ergebnisse

## Sport



# IV. Analyse der Ergebnisse

## Regression, Korrelation & Signifikanz

	$R^2$	r	p
Gesamtresilienz	0,0119	0,1091	0,2130
Optimismus	0,0026	0,0514	0,5586
Selbstwirksamkeit	0,0361	0,1900	0,0291
Kontrollüberzeugung	0,0074	0,0858	0,3279
Verantwortung	0,0163	0,1277	0,1445
Netzwerkorientierung	0,0317	-0,1781	0,0411
Lösungsorientierung	0,0042	0,0650	0,4591
Zukunftsorientierung	0,00005	0,0072	0,9350
Akzeptanz	0,0801	0,2830	0,0011
Verlassen der Opferrolle	0,00195	0,0442	0,6148

Abhängige Variablen:	Selbstwirksamkeit	Netzwerk	Akzeptanz
Sportliche Aktivität in Minuten pro Woche	0,005**	-0,005**	0,006***
Personenanzahl	132	132	132
$R^2$	0,036	0,032	0,080
Bereinigtes $R^2$	0,029	0,024	0,073
Standardabweichung	2,553	3,118	2,168
Korrelation	0,190	-0,178	0,283
F Statistik (Signifikanz)	2,914**	4,106**	11,320***
Niveau:	*p < 0,1; **p < 0,05; ***p < 0,01		



# V. Fazit

---

Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Gesamtresilienz und regelmäßiger sportlicher Aktivität.

Bei Betrachtung der einzelnen Resilienzfaktoren sind Korrelationen und Signifikanzen zwischen den Faktoren Selbstwirksamkeit, Netzwerkorientierung und Akzeptanz erkennbar.

Sport hat keinen umfassenden Einfluss auf die Resilienz von Studierenden, aber ist als ein Baustein geeignet um einzelne Resilienzfaktoren zu stärken.

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit.

