

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

---

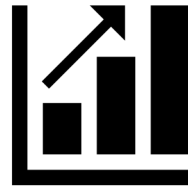
Stefanie Wordell

# 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

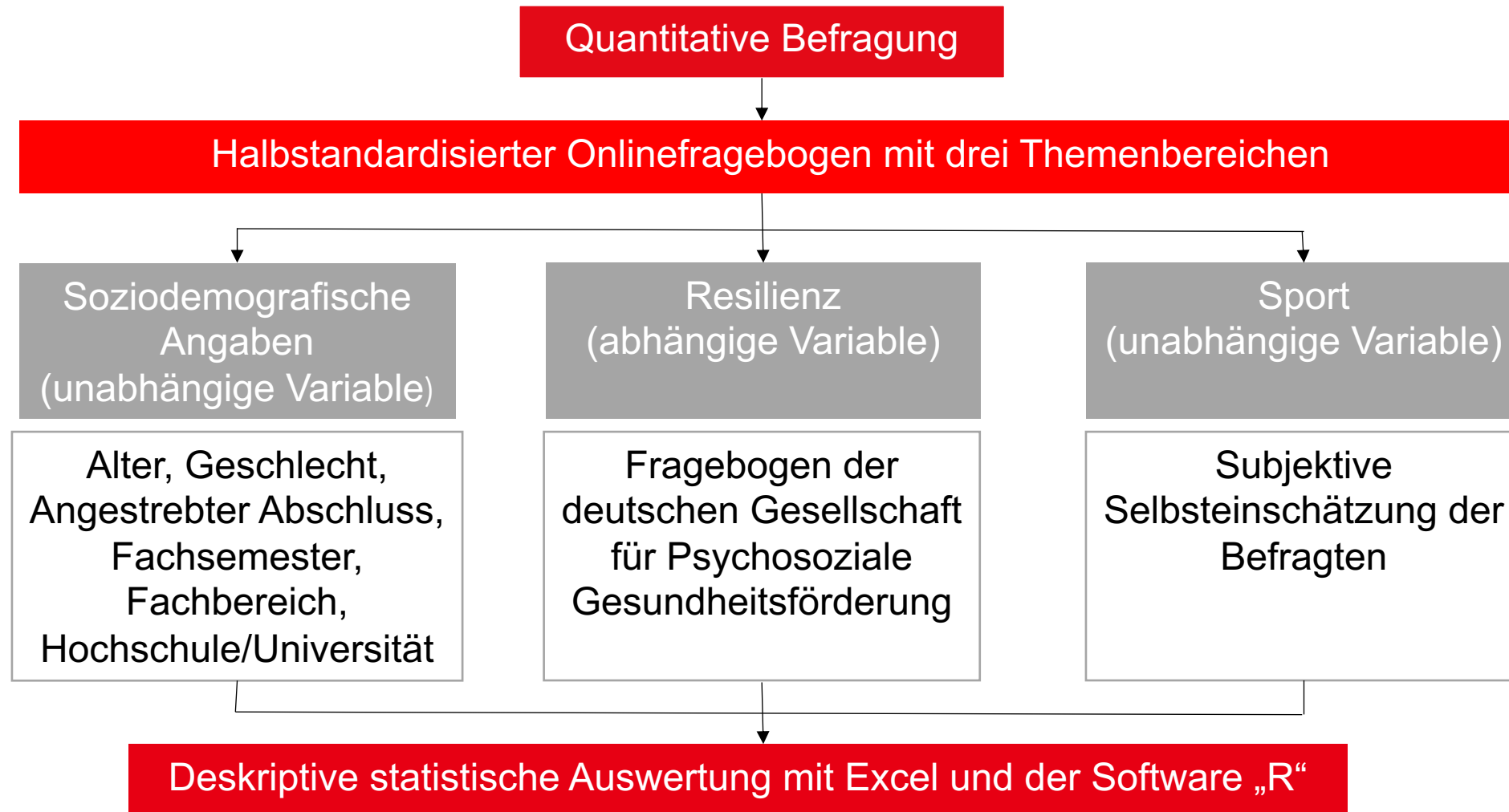
## Psychisches Befinden von Studierenden

- 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

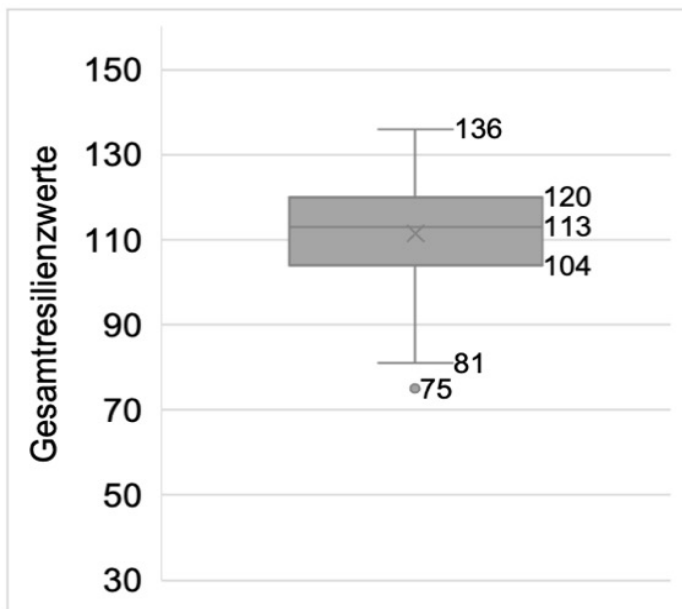
|                 |                    | Männer |       | Frauen |       | Gesamt |        |
|-----------------|--------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
|                 |                    | N      | %*    | N      | %*    | N      | %      |
| N Befragte      |                    | 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

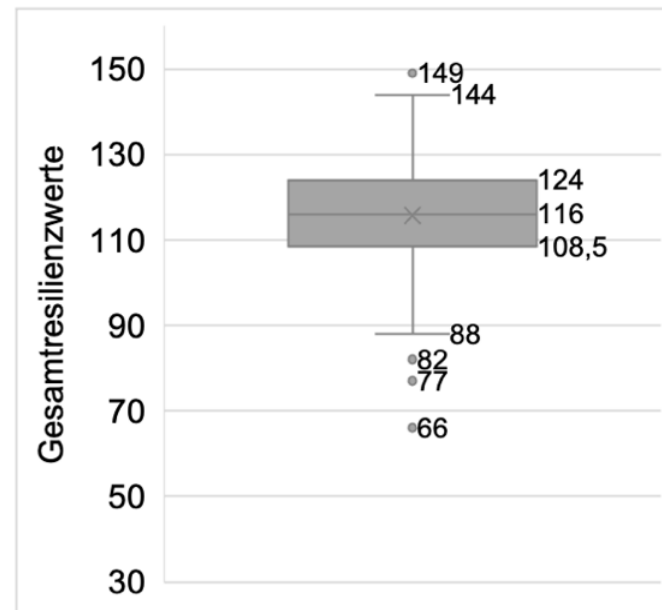
## Lagemaße zur Gesamtresilienz

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

kein Sport  
60 Personen

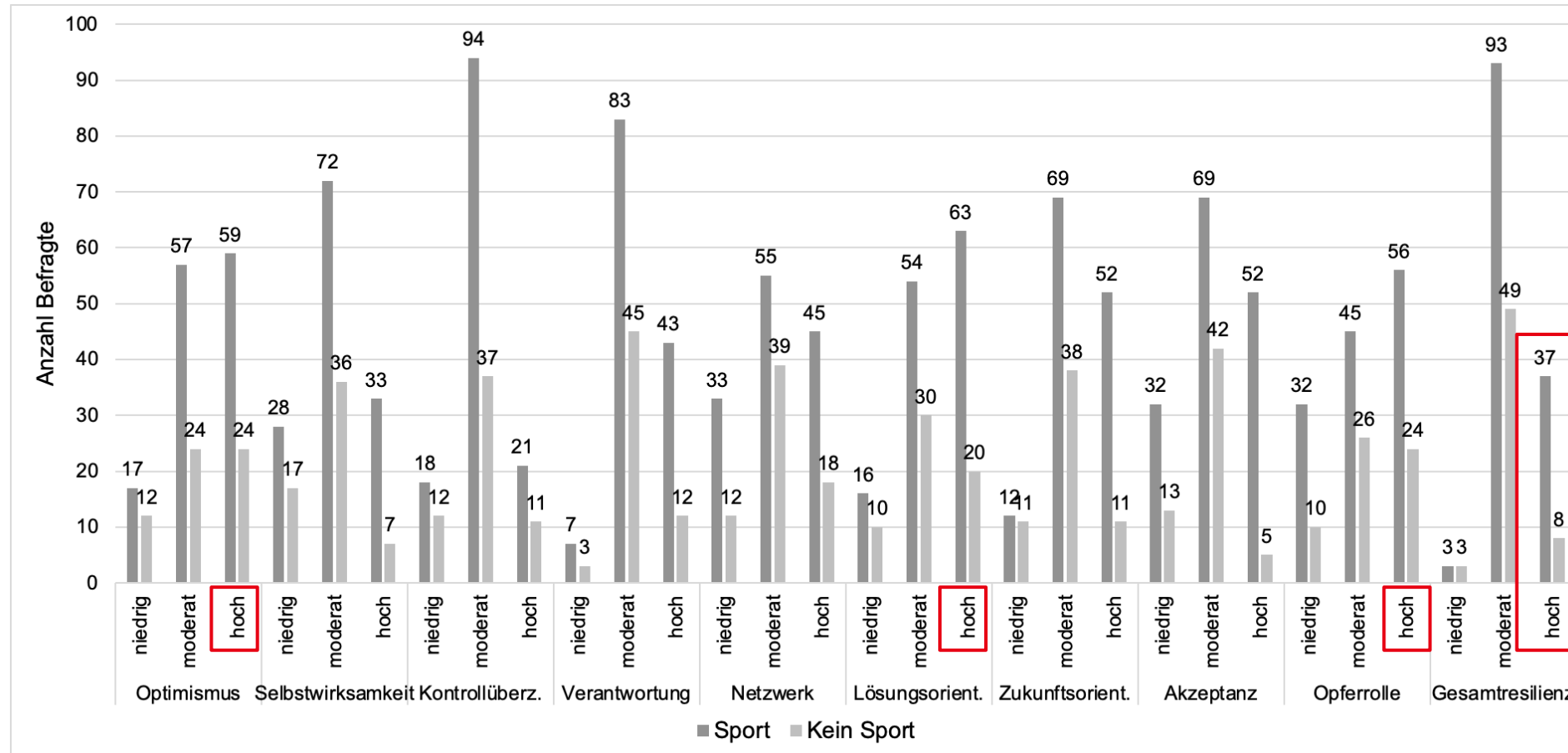


Sport  
132 Personen



# IV. Analyse der Ergebnisse

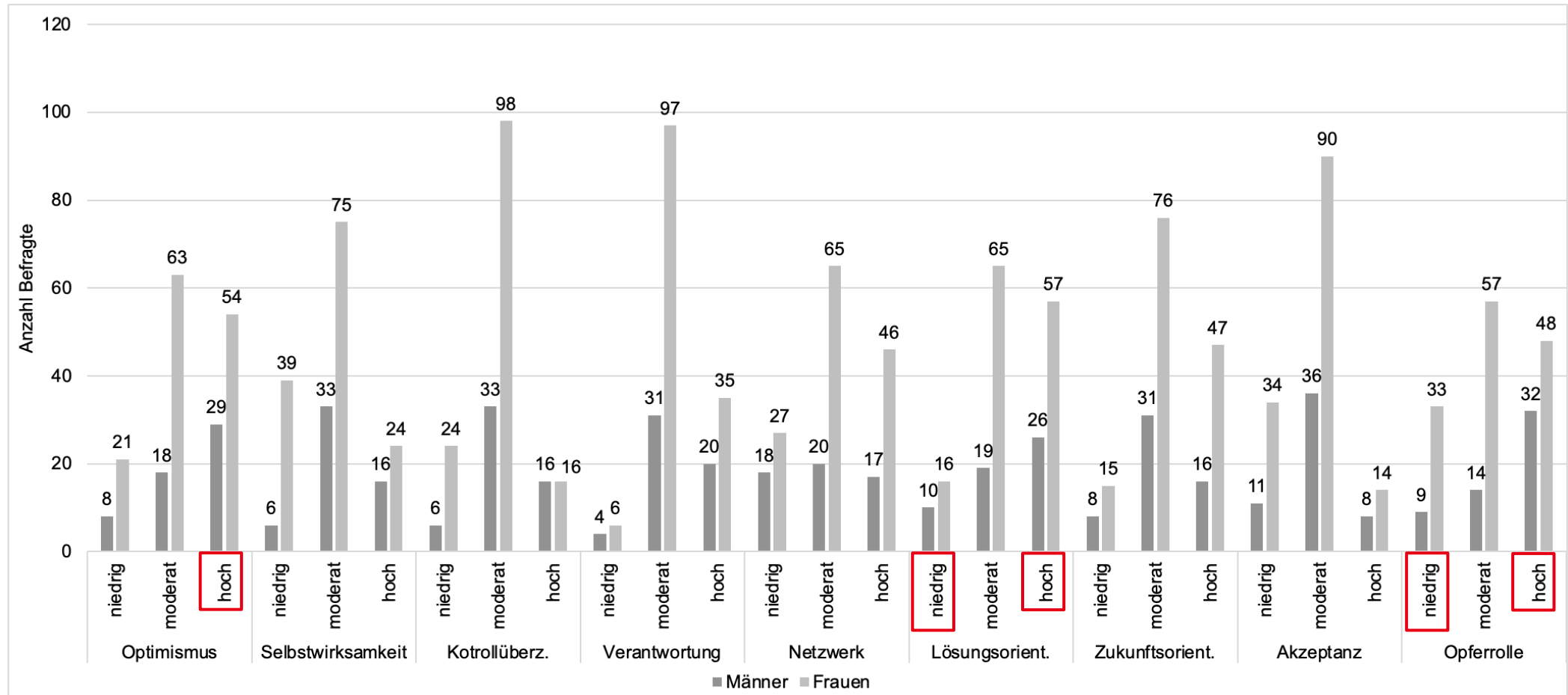
## Resilienzfaktoren nach sportlicher Aktivität





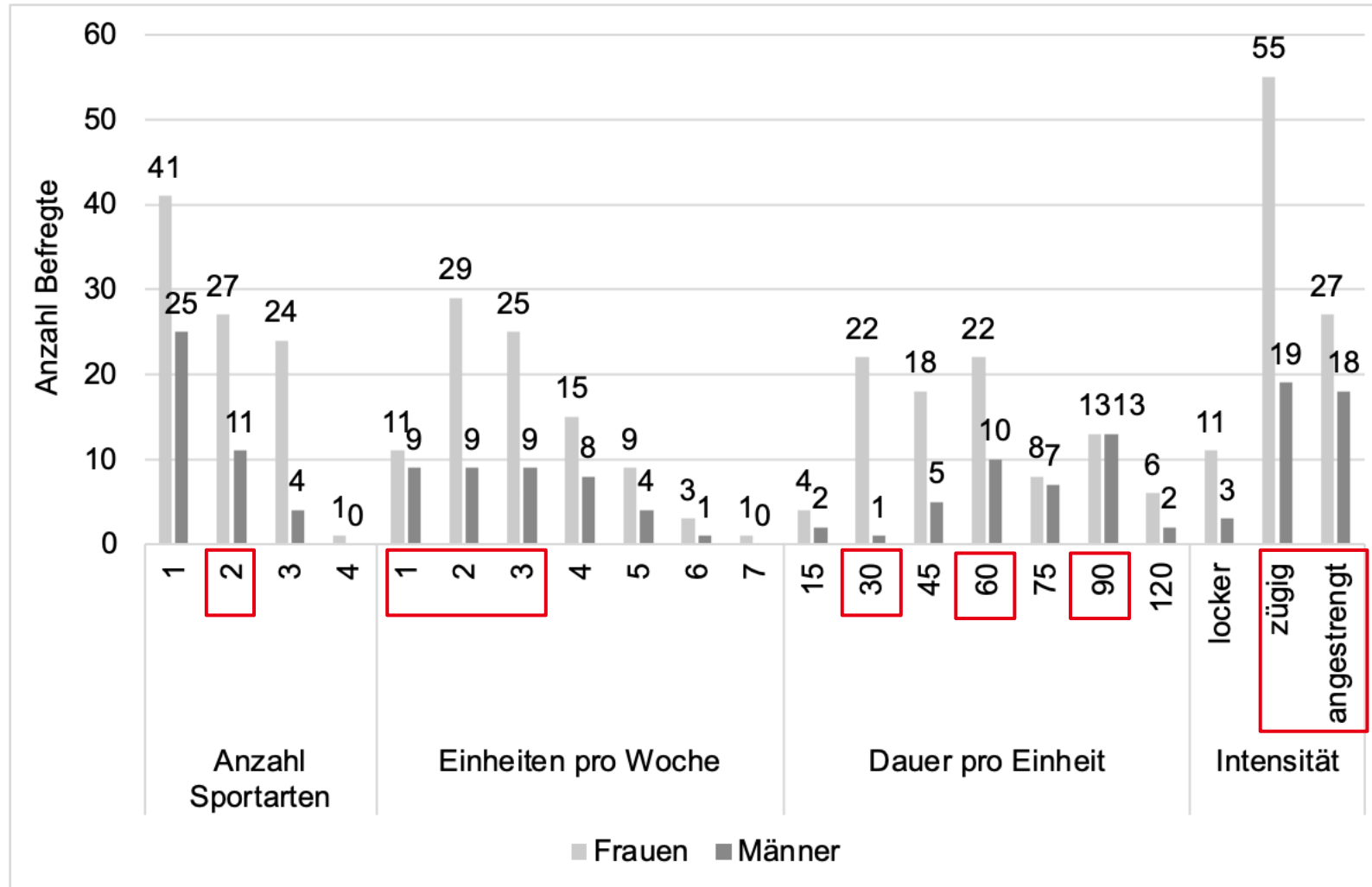
# IV. Analyse der Ergebnisse

## 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.

