

## **Auswirkungen von sportlicher Aktivität auf die akademische Leistung bei Studierenden des ersten Jahres – Mental Toughness und Zeitmanagement als Mediatoren**

**Leitung:** Prof. Dr. Roland Seiler

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

**Laufzeit:** 05/2007 – 03/2010

**Finanzierung:** Eidgenössische Sportkommission

### **Kurzbeschreibung:**

Die positiven Auswirkungen von Sport auf die physische und die psychische Gesundheit sowie auf die körperliche Leistungsfähigkeit sind gut belegt. Zudem wird Sport mit besseren kognitiven Leistungen in Verbindung gebracht. Hohe kognitive Anforderungen werden insbesondere in universitären Studiengängen gestellt. Studienanfänger nehmen jedoch signifikant weniger am Unisport-Angebot teil als höhere Semester (Egger & Zimmermann, 2006). Ein möglicher Grund könnte in den hohen zeitlichen Umfängen eines zunehmend verschulerten ersten Studienjahres liegen, verbunden mit subjektiv unklaren, aber als hoch eingeschätzten Leistungsanforderungen in den propädeutischen Prüfungen.

Sowohl akademische wie auch sportliche Leistungen scheinen im gleichen Ausmass von psychologischen Fertigkeiten und Kompetenzen zu profitieren. Die Ausbildung dieser Fertigkeiten im Sportkontext und ihr Transfer auf das akademische Setting könnte eine mögliche Erklärung für den positiven Zusammenhang zwischen sportlichen und akademischen Leistungen liefern. Das Ziel des geplanten Forschungsprojektes liegt in der Erforschung von möglichen psychologischen Mediatoren im Zusammenhang zwischen Sportaktivität und akademischer Leistung.

Die Studie basiert auf einer prospektiven Längsschnittuntersuchung mit zwei Messwiederholungen über die ersten beiden Semester an 600 – 800 Studienanfängern beider Geschlechter in den Studiengängen der Psychologie, der Medizin und der Sportwissenschaft. Eingesetzt werden bereits bestehende, validierte und altersgerechte Instrumente in schriftlichen Befragungen. Als akademische Leistung werden die Ergebnisse der propädeutischen Prüfungen herangezogen. Im Mittelpunkt des Forschungsprojekts steht die Überprüfung eines Strukturgleichungsmodells, welches mehrdimensionale positive Wechselwirkungen zwischen der sportlichen Aktivität, den psychologischen Mediatorvariablen Mental Toughness und der wahrgenommenen Kontrolle der Zeit und den akademischen Leistungen annimmt.

### **Publikation:**

Seiler, R., Rensch, M., Schmid, J., Schneider, L., Steiner, S. & Wild, F. (2010). *Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die akademische Leistung bei Studierenden des ersten Jahres – Mental Toughness und wahrgenommene Kontrolle der Zeit als Mediatoren*. Unveröffentlichter Schlussbericht, Universität Bern.

### **Lizentiatsarbeiten aus dem Projekt:**

Hofstetter, H. (2010). *Zum Zusammenhang von Mental Toughness und akademischer Leistung bei Studierenden des ersten Studienjahres*. Unveröff. Lizentiatsarbeit, Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.

Kühne, R.A. (2009). *Der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Mental Toughness bei Studenten des ersten Semesters*. Unveröff. Lizentiatsarbeit, Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.

Rogger, S. (2009). *Das Konstrukt Mental Toughness. Eine theoretische und komparative Studie zum Mental Toughness Inventory (MTI) von Middleton et al. (2005a)*. Unveröff. Lizentiatsarbeit, Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.