

The function of sport as a protective factor against social anxiety and/or phobia in children (Sport als Schutzfaktor gegen Sozialangst bei Kindern)

Leitung: Prof. Dr. Roland Seiler

Mitarbeit: Dr. Annemarie Schumacher Dimech, Andreas Epp

Laufzeit: 01/2007 – 06/2009

Finanzierung: Eidgenössische Sportkommission ESK

Kurzbeschreibung:

Dieses Projekt untersuchte die Einflüsse von ausserschulischem Sport auf Sozialangst-Symptome bei Primarschulkindern. Sozialangst entsteht oft während oder nach der Pubertät, obwohl Fälle bei Kindern ebenfalls berichtet wurden. Sozialangst steht im Zusammenhang mit niedrigen schulischen Leistungen, geringer beruflicher Zufriedenheit und schlechter Lebensqualität. Soziale Hemmung, Rückzug und Angst in der Kindheit wurden als Risikofaktoren für die Entwicklung der sozialen Phobie identifiziert. Prävention und/oder Eingriff in einem frühen Stadium könnten das Risiko der Entstehung dieser Erkrankungen verringern. Es wurde bei verschiedenen Studien festgestellt, dass Sport zu einem besseren Selbstwertgefühl, zu einem reduzierten Risiko von Angststörungen, und zu einer allgemeinen Verbesserung des psychischen Wohlbefindens führt. Dieses Projekt untersuchte die Frage, ob Sport zu einem reduzierten Risiko der Entstehung von Sozialangstsymptomen bei Kindern führt.

Diese Studie war eine Längsschnittstudie, wo Kinder zweimal mit einer zeitlichen Differenz von 12 bis 18 Monaten befragt wurden. Datenerhebungen wurden anhand von drei Quellen durchgeführt: den Kindern selbst, den Eltern und den Lehrern. Es wurde erwartet, dass Kinder, die Sport treiben, ein Jahr später weniger Sozialangstsymptome zeigen. 759 Eltern haben den Brief und den Fragebogen erhalten und 208 (aus 28 Schulen) haben den ausgefüllten Fragebogen zurückgesandt. In der ersten Datenerhebung wurden 175 Kinder in der Schule befragt. Die Lehrpersonen haben auch einen Fragebogen pro befragtes Kind ausgefüllt. Die Mehrheit der Kinder treibt Sport ausserhalb der Schule, Fussball und Turnen scheinen die am häufigsten betriebenen Sportarten zu sein. 141 Kinder konnten auch bei der zweiten Datenerhebung befragt werden. Es handelte sich um 70 Jungen und 71 Mädchen mit einem Durchschnittsalter (bei der ersten Datenerhebung) von $M=7.83$ Jahre ($SD=0.98$).

Die Längsschnittanalysen deuteten darauf hin, dass das ausserschulische Sportengagement keinen Einfluss auf spätere Sozialangstsymptome hat. Darüber hinaus wurde bei dieser Stichprobe ein negativer Einfluss von Sozialangstsymptomen auf die spätere sportliche Aktivität ausserhalb der Schule beobachtet. Dieser Einfluss zeigte sich, obwohl keine Kinder mit kritischen Werten einer Sozialangststörung gefunden wurden, was bestätigt, dass die Krankheit selten während der frühen Kindheit entsteht. Weitere Auswertungen zeigten einen Unterschied zwischen Kindern, die eine Mannschaftssportart betrieben, und denen, die eine Einzelsportart machen. Die Kinder, die 2007 in einem Teamsport aktiv waren, erzielten im Jahr 2008 tiefere Sozialangstwerte. Ein kausaler Zusammenhang kann aus diesen Befunden nicht abgeleitet werden. Allerdings weisen diese Ergebnisse darauf hin, dass die sozialen Aspekte einer Mannschaftssportart sozial ängstlichen Kindern weiterhelfen können, um ihre sozialen Hemmungen zu überwinden und sich in sozialen Situationen zuversichtlicher zu fühlen.

Publikation:

Schumacher Dimech, A. & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: a potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 347-354.

Schumacher Dimech, A. & Seiler, R. (2010). The association between extra-curricular sport participation and social anxiety symptoms in children. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 191-203.

Schumacher Dimech, A. (2010). *The role of extra-curricular sport practice as a potential buffer against social anxiety symptoms in children*. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Bern.