



Studieninformation

„Kontrolle und mentale Gesundheit im Sport“

Kontrolle über das eigene Handeln und somit auch über das Handlungsergebnis zu haben ist eine wichtige Komponente psychischer Gesundheit. In verschiedenen Sportarten sind aber neben der eigenen Leistung auch weitere Faktoren wie beispielsweise die Bewertung durch eine externe Jury oder auch die direkte Interaktion mit dem Gegner ausschlaggebend für das Ergebnis.

Das Ziel dieser Studie ist es, zu untersuchen ob diese genannten Faktoren unterschiedlichen Einfluss auf die mentale Gesundheit von Athletinnen und Athleten haben. Des Weiteren werden verschiedene kognitive Fähigkeiten und Strategien untersucht, die für die jeweilige Sportart bzw. Sportartenkategorie von besonderer Bedeutung, vor allem im Bereich der Prävention, sein könnten.

Die Daten für diese Studie werden mittels einer **anonymen Online-Umfrage** (Bearbeitungszeit ca. 30 Min.) erhoben und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet.

Link zur Umfrage: <https://ww3.unipark.de/uc/kontrolleimспорт/>

QR-Code zur Umfrage:



Die Befragung richtet sich an Athletinnen und Athleten, die ihren Sport auf hohem Niveau ausüben (mindestens dritt-höchste nationale Wettkampfklasse/Liga der eigenen Altersklasse) und mindestens 15 Jahre alt sind.

Die Studie wird im Rahmen einer Masterarbeit am Lehrstuhl für Sportpsychologie der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft an der Technischen Universität München unter der Verantwortung von Dr. Raphael Nixdorf durchgeführt.

Bei Fragen und Interesse an den Ergebnissen können Sie sich gerne jederzeit an Julia Knürr (julia.knuerr@tum.de) wenden.