



Zusammenhang zwischen sportlicher Selbstwirksamkeit und Growth Mindset

Management Summary

Das Ziel der vorliegenden Arbeit liegt darin herauszufinden, ob sportliche Selbstwirksamkeit mit Growth Mindset einhergeht. Damit soll es in Zukunft möglich sein, Hinweise zu geben, wie Menschen, besonders im Sport, ihre Leistungsfähigkeit kognitiv beeinflussen können. Um dieses Ziel erreichen zu können, wurde folgende Forschungsfrage untersucht: Gibt es einen Zusammenhang zwischen sportlicher Selbstwirksamkeit und Growth Mindset?

Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurde eine quantitative Umfrage zur Selbsteinschätzung von sportlicher Selbstwirksamkeit und Growth Mindset durchgeführt. Dazu wurde der einseitige Test auf Signifikanz durchgeführt und mit dem Korrelationskoeffizienten ausgewertet. Dabei wurde die Hypothese, sportliche Selbstwirksamkeit korreliert signifikant positiv mit Growth Mindset, geprüft. Die Stichprobe bestand aus 112 befragten Sportlern aus dem privaten und geschäftlichen Umfeld. Die Auswertung des Fragebogens zeigt, dass zwischen sportlicher Selbstwirksamkeit und Growth Mindset ein signifikant positiver Zusammenhang besteht. Die beiden Variablen korrelieren signifikant mit einem Wert von .39.

Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass Menschen mit einer hohen Ausprägung an sportlicher Selbstwirksamkeit eher dazu bereit sind, Herausforderungen anzunehmen und an ihnen zu wachsen. Sie sind motiviert, ihre Fähigkeiten zu verbessern und betrachten Rückschläge als Chancen zum Lernen. Weiterführende Untersuchungen in diesem Bereich könnten zu einem besseren Verständnis der Konzepte führen und dazu beitragen, Programme zu gestalten, die das persönliche Wachstum und die sportliche Entfaltung, sowie die Entwicklung in verschiedenen anderen Bereichen, wie zum Beispiel in der Ausbildung, in der Gesundheitsförderung oder im Beruf, fördern.



Autor: Michael Trüssel

Referent: Dr. Tobias Heilmann