

Zusammenhangsanalyse zwischen Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz bei NLA-Unihockeyspielern mit Berücksichtigung des Einflusses von Alter, Erfahrung und Führungsfunktion auf die Ausprägungen der beiden Konstrukte

Mirco Castelletti

Master thesis in Sport Science

Einleitung

Der mentale Aspekt, worin die Emotionsregulation eine Hauptrolle spielt, wird besonders in Mannschafts- und Sportsportarten, wo nicht nur eigene Emotionen auftreten, je länger je wichtiger (Lazarus, 2000). Die aktuelle sportpsychologische Forschung macht sich hierzu vor allem die zwei Prinzipien Achtsamkeit und Emotionale Intelligenz (EI) zunutze. Aufgrund der konzeptuellen Ähnlichkeiten im Bereich der Wahrnehmung und Regulierung von Emotionen kann vermutet werden, dass beide Konstrukte näher miteinander in Verbindung stehen. Ziel dieser Arbeit war es deshalb herauszufinden, ob und inwiefern die Achtsamkeit mit der EI in Verbindung steht und welche Faktoren die Ausprägungen der beiden Konstrukte beeinflussen.

Methode

An der in dieser Studie durchgeführten Online-Umfrage nahmen insgesamt 51 freiwillige Unihockeyspieler aus sieben verschiedenen Vereinen der höchsten Schweizer Liga (NLA) teil. Zur Erfassung der Achtsamkeit diente die aus drei Subskalen bestehende, verkürzte Form des Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Die Daten der EI wurden anhand des vier Subskalen beinhaltenden Emotional Intelligence Inventar (EI4) erhoben.

Resultate

Die Ergebnisse der Korrelationsanalysen zeigten einen positiven signifikanten Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI ($r = .31$; $p = .03$). Bei näherer Betrachtung der Subskalen beider Konstrukte waren nur noch einzelne signifikante Zusammenhänge festzustellen. Die positiven Einflüsse von Alter, NLA-Erfahrung und Führungsfunktion auf die Achtsamkeit und die EI konnten wiederum aufgezeigt werden.

Diskussion und Schlussfolgerung

Die vielversprechenden Resultate müssen trotz nachgewiesenem positiven Zusammenhang und den positiven Einflüssen der untersuchten Einflussfaktoren mit Vorsicht interpretiert werden. Es wurde eine sehr spezifische Untersuchungsgruppe durchleuchtet, was genauso wie die Probandenzahl konkrete Aussagen hinsichtlich der Grundgesamtheit verhindert. Weiterführende Studien mit Einbezug anderer Sportarten, beider Geschlechter oder eines grösseren Altersspektrums wären für zusätzliche Erkenntnisse hilfreich.

Betreuer : Prof. Jean-Pierre Bresciani