

# Skala zur Erfassung der wettkampfspezifischen Ruminations im Leistungssport

Kröhler, A. & Berti, S.  
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

## Theoretischer Hintergrund

Rumination, verstanden als bewusste wiederkehrende Gedankengänge, die um ein allgemeines Thema, die eigenen Gefühle oder deren Konsequenzen kreisen, kann einen negativen Einfluss auf die Leistung im sportlichen Wettkampf haben. Um den Zusammenhang zwischen der individuellen Ruminationsneigung und der sportlichen Leistung zu untersuchen, stehen allerdings größtenteils Fragebögen aus dem klinisch-psychologischen Kontext zur Verfügung, die kaum zur in Frage stehenden Population von Sportlerinnen und Sportlern passen. In Anlehnung an einen kontextspezifischen Fragebogen aus der psychologischen Lernforschung (Krys, Otte & Knipfer, 2018; *Manuskript eingereicht zur Publikation*), haben wir einen wettkampfspezifischen Ruminationsfragebogen adaptiert und an 157 Leistungssportlern getestet.

## Stichprobe

In einem Zeitraum von Oktober bis Dezember 2016 haben deutschlandweit 157 Sportler und Sportlerinnen (weiblich: 80; männlich: 77) im Alter zwischen 15 und 30 Jahren ( $M = 21.57$ ,  $SD = 3.63$ ) aus verschiedenen Sportarten an einer Online-Studie teilgenommen. Zum Zeitpunkt der Befragung waren 120 Sportler und Sportlerinnen Kaderathleten (A, B, C, D, D/C) oder betrieben ihre Sportart auf einem vergleichbaren Niveau (vgl. Beckmann & Wenhold, 2009). Die Wettkampfteilnahme der vorliegenden Stichprobe belief sich auf durchschnittlich 13.40 Wettkämpfe im Jahr ( $SD = 8.02$ ).

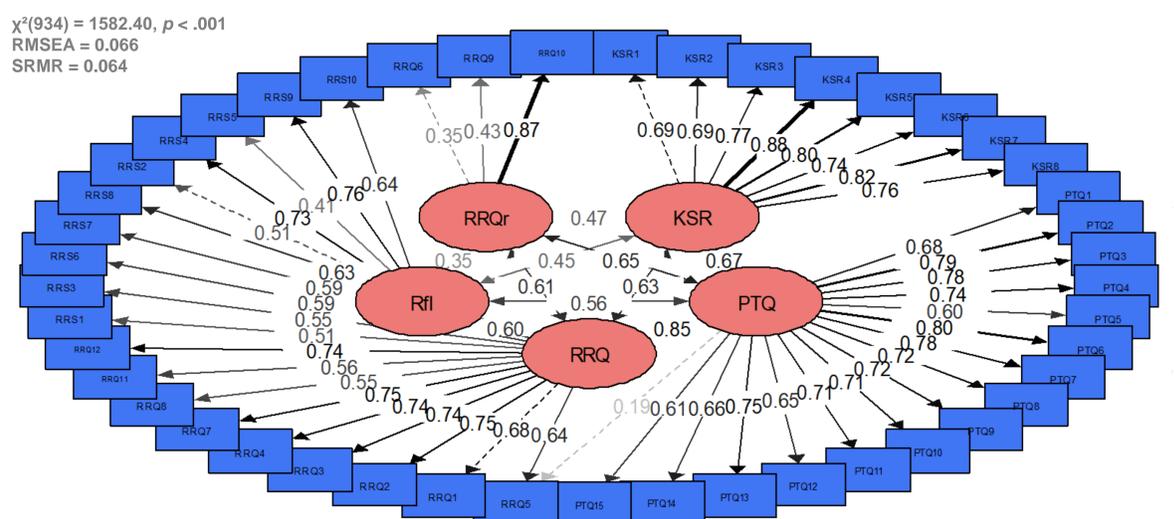
## Messinstrumente

Fragebogen	Beispielitem
Wettkampfspezifischer Ruminationsfragebogen ( <b>KSR-WK</b> , modifiziert von Krys, Knipfer & Otte, 2018; <i>Manuskript eingereicht zur Publikation</i> )	„In meinem Kopf kreisen oft Erinnerungen an Situationen beim Wettkampf, in denen ich keinen Erfolg hatte“
Allgemeiner Kontext ( <b>PTQ</b> , Ehring et al., 2011)	„Ich hänge an bestimmten Themen fest und kann mich nicht davon lösen“
Klinisch-Psychologischer Kontext ( <b>RRQ</b> Subskala Rumination, König, 2012)	„Ich denke oft über Episoden in meinem Leben nach, mit denen ich mich nicht mehr beschäftigen sollte“
Klinisch-Psychologischer Kontext ( <b>RRS</b> mit den Facetten Reflection und Brooding, Huffziger & Kühner, 2012)	<b>Reflection:</b> „... denke ich über vorausgegangene Ereignisse nach, um zu verstehen, weshalb ich niedergeschlagen bin“; <b>Brooding:</b> „... denke ich, warum habe ich Probleme, die andere Menschen nicht haben“

## Methode & Ergebnisse



Zur Überprüfung des wettkampfspezifischen Ruminationsfragebogens wurden die 45 einzelnen Ruminations-Items einer explorativen Faktorenanalyse unterzogen (Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation). Formale Voraussetzungen zur Durchführung der Faktorenanalyse wurden erfüllt (KMO = 0.917, Bartlett's Test der Sphärität:  $p < 0.001$ ).



Anmerkungen. RRQ = alle RRQ-Items bzgl. negativem/nicht-konstruktivem Umgang mit wiederkehrenden Gedanken und alle Brooding-Items; PTQ = Alle PTQ-Items; KSR = alle KSR-WK-Items; Rfl = Alle RRS-Reflection Items; RRQr = alle RRQ-Items bzgl. positivem/konstruktivem Umgang mit wiederkehrenden Gedanken

Die Korrelationsmatrix liefert einen ersten Überblick über die Korrelationen der verwendeten Ruminationskalen ( $p > .05$ ; alpha korrigiert nach Holm). Unterhalb der Diagonalen werden die Korrelationskoeffizienten ( $r$ ) der jeweiligen Variablen präsentiert, die zugleich die Richtung der Ausprägung angeben. Oberhalb der Diagonalen werden diese Werte noch einmal symbolisch dargestellt, wobei die Größe der Kreise die Stärke der Ausprägung (Werte zwischen 0 und 1) angibt.

## Diskussion

- Eine explorative Faktoranalyse bestätigt die Unabhängigkeit des wettkampfspezifischen Ruminationsfragebogens.
- Der KSR-WK korreliert mit dem PTQ und dem RRQ.
- Es besteht eine gemeinsame Varianzaufklärung von 40% und 31%.
- Der kontextspezifische Fragebogen für den Wettkampfsport erfasst neben der allgemeinen Rumination einen wettkampfspezifischen Anteil.

### Kontakt

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Psychologisches Institut | Abt. Klinische Psychologie und Neuropsychologie

Wallstraße 3, 55122 Mainz

Tel.: +49-6131-3929347

E-Mail: kroehler@uni-mainz.de

