



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS
Bundesamt für Sport BASPO
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Magglinger Sportenjoyment Skalen (MSES)

Hintergrund, psychometrische Qualität und Anwendung eines Messinstruments zur
Erfassung der Sportfreude
(Kurzfassung Handanweisung)

Daniel Birrer und Ruedi Stirnimann
Bundesamt für Sport
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

Magglingen, Dezember 2009

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	3
2.	Zielsetzung.....	5
3.	Theoretische Konzeption der MSES.....	6
3.1.	Sportenjoyment: Konzeptualisierung und Quellen	6
3.2	Die Bedeutung von Sportenjoyment	9
3.3	Der Zusammenhang von Sportenjoyment mit anderen Motivationskonzepten	10
3.4	Das in die MSES eingegangene Konzept von Sportenjoyment.....	12
4.	Konstruktion der Magglinger Sportenjoyment Skalen	12
4.1	Itemgenerierung und Expertenrating	13
4.2	Konfirmatorische Faktorenanalyse der 24-Item-Version	15
4.3	Kreuzvalidierung der 20-Item-Version: Konfirmatorische Faktorenanalyse.....	16
5.	Beschreibung der MSES-Endversion.....	17
5.1	Objektivität	19
5.2	Reliabilität	19
5.3	Validität.....	19
5.4	Konstrukt- und Kriteriumsvalidität.....	20
5.5	Interkorrelationen der Skalen.....	21
6.	Anwendung, Durchführung und Auswertung	22
6.1.	Anwendungsbereich	22
6.2.	Durchführung	22
6.3.	Auswertung.....	23
7.	Diskussion	24
8.	Literatur	25
9.	Anhang	27

1. Einleitung

Sport und Bewegung gelten allgemein als wichtige Ressource für den Aufbau und die Erhaltung des psychischen und physischen Wohlbefindens sowie der psychischen und physischen Gesundheit (Berger, Pargman & Weinberg, 2002). Trotz der anerkannten positiven Effekte von Bewegung und Sport sind jedoch weite Bevölkerungsteile vieler westlicher Länder nicht oder nur ungenügend aktiv. Aktuelle Zahlen aus der Schweiz zeigen beispielsweise, dass ein Drittel der Schweizer Bevölkerung unregelmässig, selten oder nie sportlich aktiv ist (Lamprecht, Fischer & Stamm, 2008). Dies ist erstaunlich, sollten doch praktisch alle Schweizerinnen und Schweizer im obligatorischen Schulsport die positiven Effekte von Bewegung und Sport kennen gelernt haben. Die Schule bietet sich als ideale Instanz für die Sportsozialisation an. Frühere Studien haben eine mögliche Rolle aufgezeigt, welche Schulsport bezüglich der Bindung an Bewegung und Sport übernehmen könnte (Curtis, McTeer & White, 1999); bestätigen aber auch, dass der Kontext bzw. die Art und Weise, wie Sport betrieben wurde (Vanreusel, Renson, Beunen, Claessens, Lefevre, Lysens & Vanden Eynde, 1997), sowie positive psychische Erfahrungen (Daley, 2002) für die spätere Sportpartizipation entscheidend sind.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, welche Faktoren die Bindung an Sport und Bewegung massgeblich beeinflussen. Im Rahmen dieser Frage hat sich Sportenjoyment oder Sportgenuss in den Neunzigerjahren des letzten Jahrhunderts als ein wichtiges Konstrukt erwiesen, da Motivation bezüglich Bewegung und Sport mit Sportfreude in Verbindung gebracht wird (Scanlan, Carpenter, Lobel & Simons, 1993).

Scanlan, Carpenter, Lobel et al. (1993) haben in ihren Studien versucht, die Ursachen von Sportenjoyment und den Zusammenhang zwischen Sportenjoyment und Sportpartizipation zu eruieren. Mit viel versprechenden Ergebnissen. Trotzdem gibt es bis heute kein befriedigendes deutschsprachiges Messinstrument zur Erhebung von Sportfreude oder Sportenjoyment und deren Quellen. Das liegt vielleicht daran, dass das Sportenjoymentkonzept ein wenig aus dem Fokus der Motivationsforschung im Kontext von Bewegung und Sport gefallen ist und durch den *Achievement Goal Approach* und die *Self Determination Theory* verdrängt wurde. Weil bis anhin im deutschen Sprachraum kaum Erkenntnisse dazu vorhanden sind, welche Variablen die Bindung an Sport bzw. die Sportsozialisation beeinflussen, ist der Entschluss gereift, die Magglinger Sportenjoyment Skalen (MSES) zu entwickeln. Der vorliegende Kurzbericht enthält eine knappe Beschreibung des theoretischen Hintergrunds, der Entstehungsgeschichte und der Konstruktion sowie Hinweise zur Psychometrie und der Anwendung des

entstandenen Instruments. Gestützt auf diesen Kurzbericht sollte es interessierten Personen möglich sein, sich ein hinreichend vollständiges Bild der MSES zu machen und diese im Bedarfsfall richtig einzusetzen.

2. Zielsetzung

Mit der Entwicklung der Magglinger Sportenjoyment Skalen (MSES) wurde das Ziel verfolgt, ein testpsychologisches Instrument zu entwickeln, welches den wahrgenommenen Genuss einer zuvor ausgeführten Sportaktivität und deren Quellen sowie Ursachen erfasst. Der Einsatz der MSES verfolgt das Ziel, mehr über die Entstehung von Sportfreude in Erfahrung zu bringen und somit Hinweise für die Gestaltungs- und Rahmenbedingungen sportlicher Aktivität des Sportunterrichts zu erhalten, um eine möglichst hohe Bindung an Bewegung und Sport zu ermöglichen.

Das zu entwickelnde Instrument soll konkret folgenden Ansprüchen genügen und folgende Zielsetzungen verfolgen:

1. Die MSES sollen die wichtigsten Facetten bzw. Teilkonzepte des Konstrukts Sportenjoyment inklusive deren wichtigste Quellen abbilden.
2. Es soll ein kurzes, ökonomisches, aber dennoch valides Instrument entstehen, welches sich in Feldstudien zeitsparend einsetzen lässt. Aus diesem Grund wurden für alle Skalen vier Items angestrebt.
3. Die Skalen sollen die üblichen Testgütekriterien erfüllen. Konkret wurden Faktorladungen für konfirmatorische Faktorenanalysen von $\geq .50$ und Cronbachs Alphas von $\geq .70$ zum Ziel gesetzt.
4. Das Instrument soll auch für jugendliche Personen ab dem 13. / 14. Lebensjahr verwendet werden können, aber auch für Erwachsene einsetzbar sein. Primäre Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler.

3. Theoretische Konzeption der MSES

3.1. Sportenjoyment: Konzeptualisierung und Quellen

Die positiven Emotionen von Enjoyment (Genuss / Vergnügen) sind ein wichtiger Bestandteil der Motivation im Jugend- und Elite-Sport. In der Literatur wird Sportenjoyment definiert als positive affektive Antwort auf das Sporterlebnis, welches generelle Gefühle wie Vergnügen, Gefallen und Spass beinhaltet (Scanlan & Simons, 1992). Sportenjoyment ist aber ein differenzierteres Konstrukt als ein allgemein positiver Affekt, dafür aber allgemeiner als eine spezifische Emotion wie beispielsweise Stolz (Scanlan, Russel, Wilson & Scanlan, 2003). In früheren Untersuchungen werden Enjoyment und Spass oft als Synonyme verwendet (Scanlan, Carpenter, Lobel et al., 1993). Ebenfalls gilt die intrinsische Motivation für einige Forscher als gleichbedeutend mit Enjoyment. Scanlan und Lewthwaite (1986) wehren sich in ihrer Arbeit gegen die synonyme Verwendung. Ihrer Ansicht nach müssen die erwähnten Konstrukte klar unterschieden werden. Enjoyment ist das umfassendere Konstrukt mit vielen verschiedenen möglichen Quellen. Diese Quellen können intrinsischer (z.B. Bewegungserfahrungen), extrinsischer (z. B. materielle Belohnungen), leistungsbezogener (z. B. etwas besser können als vorher) oder eben nicht leistungsbezogener Natur sein (z.B. soziale Kontakte zu anderen).

Da Enjoyment ein entscheidender Faktor für die Motivation zum Sporttreiben ist, hat sich die Forschung auch den Quellen von Enjoyment gewidmet. Resultate zeigen, dass leistungsbezogene Faktoren wie wahrgenommene Kompetenz, Anstrengung, Fertigkeitsbeherrschung positiv mit Sportenjoyment im Zusammenhang stehen (Csikszentmihalyi, 1975; Harris, 1984; Scanlan et al., 1986). Andere Quellen von Enjoyment sind: als lustvoll wahrgenommene Bewegungsempfindungen, soziale Anerkennung (Anerkennung als guter Sportler), Möglichkeiten zu sozialen Interaktionen (mit Freunden zusammen sein) und extrinsische Belohnungen (Pokale und Auszeichnungen) (Scanlan, Stein & Ravizza, 1989). Ein weiterer wichtiger Bestandteil im Zusammenhang mit Sportenjoyment, welchem bislang in der Forschung wenig Beachtung geschenkt wurde, ist die Rolle der Eltern und Betreuer. Brustad (1988) zeigte in seinen Studien, dass weniger Druck seitens der Eltern auf die Kinder zu höherem Sportenjoyment führte.

Tabelle 1

Vier verschiedene Quellen von Sportenjoyment im Vergleich

Scanlan & Simons, 1992	Scanlan, Carpenter, Lobel & Simons, 1993	Boyd & Yin, 1996	McCarthy & Jones, 2007
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Sportenjoyment</i> <p>„Positive affective response to the sport experience that reflects generalized feelings such as pleasure, liking, and fun.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Sportenjoyment</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Sportenjoyment</i> <p>„Like to play sports, like to compete, have fun in sports, enjoy playing sports, always play sports.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Sportenjoyment</i> <p>(in Anlehnung an Scanlan & Simons, 1992)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Perceived competence</i> <p>„Personal perceptions of competence derived from one's autonomous and/or social achievement in sport.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Perceived Ability</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Perceived Sport Competence</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Intrinsic achievement</i> ▪ Perceived competence ▪ Demonstrating mastery processes ▪ Demonstrating mastery outcomes ▪ Demonstrating superiority
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Act of movement</i> <p>„Sensations, perceptions, and/or self-expressiveness associated with the act of sport itself.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Effort and mastery</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Task orientation</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Intrinsic nonachievement</i> ▪ Excitement and challenge ▪ Movement sensations
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Social recognition of competence</i> <p>„Receiving recognition, even acclaim, for having sport competence through others' acknowledgment of one's performances and achievements.“</p>			<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Extrinsic achievement</i> ▪ Social recognition of competence
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Social and life opportunities</i> <p>„Forming relationships with peer and adult significant others and/or having brodening experiences outside the routine of sport life.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Positive Team interaction and support</i> ▪ <i>Positive parental involvement, interactions and performance satisfaction</i> ▪ <i>Positive coach support and satisfaction with players' seasonal performance</i> 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Extrinsic nonachievement</i> ▪ Psychosocial support from peers ▪ Psychosocial support from parents ▪ Mastery learning environment
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Special cases</i> <p>„Separate themes which do not share a common conceptual basis with one another or any of the other themes as e.g. coping through sport.“</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Learned helplessness in sport</i> ▪ <i>Years of sport participation</i> 	

Tabelle 1 zeigt eine Zusammenstellung der Quellen von Sportenjoyment aus vier verschiedenen Publikationen. In der Folge werden diese vier Positionen kurz vorgestellt.

Scanlan und Simons (1992) nannten in einem Übersichtsartikel vier spezifische Quellen von Sportenjoyment: *wahrgenommene Kompetenz* (z. B. die Wahrnehmung von Leistungsfortschritten), *soziale Möglichkeiten und Lebensmöglichkeiten* (wie etwa soziale Kontaktmöglichkeiten zu Peers oder die Möglichkeit zu ausgedehnten Erfahrungen ausserhalb des Sportlebens), *soziale Kompetenzanerkennung* (z.B. Bewunderung anderer auf Grund des eigenen Könnens) und *Bewegungswahrnehmung* (z.B. Beschleunigungswahrnehmungen oder spezielle kinästhetische Empfindungen).

Scanlan, Carpenter, Lobel et al. (1993) erstellten daraufhin ein Instrument zur Messung von Sportenjoyment und deren Quellen und extrahierten in einer Faktorenanalyse sechs unterschiedliche Faktoren, welche teilweise den bereits oben beschriebenen Facetten entsprachen, diese jedoch auch zum Teil ergänzten: *Sportenjoyment*, *wahrgenommene Fähigkeiten*, *positive Teaminteraktionen und -support*, *positive elterliche Beteiligung*, *Interaktionen und Leistungszufriedenheit*, *Anstrengung und Können*, *positive Unterstützung und Zufriedenheit mit der Spielerleistung des Trainers*. Als signifikante Prädiktoren für *Sportenjoyment* zeigten sich dabei *Anstrengung und Können*, *positive Teaminteraktionen und – support* und *positive Unterstützung und Zufriedenheit mit der Spielerleistung des Trainers*. Diese vier Faktoren konnten 47% der Varianz von Sportenjoyment erklären.

Boyd und Yin (1996) versuchten ebenfalls in einer Studie die wichtigsten Quellen von Sportenjoyment herauszukristallisieren. In ihrer Untersuchung fanden die Konstrukte *Sportenjoyment*, *wahrgenommene Sportkompetenz*, *gelernte Hilfflosigkeitsaffekte* (im Sport) sowie *Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung* Eingang. Als signifikante Prädiktoren für Sportenjoyment zeigten sich hier die *wahrgenommene Sportkompetenz*, *gelernte Hilfflosigkeitsaffekte*, *Aufgabenorientierung* und die *Anzahl der Jahre des bisherigen Sportengagements*. Diese vier Faktoren klärten insgesamt 53% der Varianz von Sportenjoyment auf.

Einen etwas anderen Weg beschritten McCarthy und Jones (2007). Sie suchten die Ursachen von Sportenjoyment und Nonenjoyment mittels qualitativer Analysen von Interviews zu ergründen. Sie benutzten dabei die schon von Scanlan et al. (1989) verwendete Grundstruktur von intrinsischen und extrinsischen Motivationsfaktoren sowie leistungsbezogenen und nicht-leistungsbezogenen Faktoren. Als intrinsische leistungsbezogene Faktoren eruierten sie die *wahrgenommene Kompetenz*, welche sich aus der *Sichtbarkeit von Könnensprozessen*, der *Sichtbarkeit von Könnensergebnissen* und der *Sichtbarkeit von Überlegenheit* zusammensetzen. Als intrinsische nicht-leistungsbezogene Faktoren

ergaben sich *Erregung und Herausforderung* bei älteren Kindern (10 - 12 Jahre) sowie *Bewegungswahrnehmung* bei jüngeren Kindern (8 - 9 Jahre). Als extrinsische leistungsbezogene Ursache zeigte sich die *Kompetenzwahrnehmung durch Dritte*, jedoch nur bei älteren Kindern (10 - 12 Jahre). Als extrinsische nicht-leistungsbezogene Faktoren stellten sich schliesslich die *psychosoziale Unterstützung von Peers (soziale Involviertheit und Freundschaft)*, die *psychosoziale Unterstützung durch die Eltern (informative Unterstützung, Steigerung des Selbstwerts, extrinsische Belohnungen)* und *aufgabenbezogene Lernumwelt (instruktionales Feedback und Verstärkung – nur ältere Kinder)* heraus. Aus den genannten Publikationen geht hervor, dass sich in der Literatur keine klare Übereinstimmung der Quellen von Enjoyment finden lassen. Die von Scanlan et al. (1989) vorgeschlagene Grundstruktur mit intrinsischen (z. B. Bewegungserfahrungen) und extrinsischen (z. B. materielle Belohnungen) sowie leistungsbezogenen und nicht-leistungsbezogenen Facetten scheint äusserst hilfreich zu sein. Zudem scheint die wahrgenommene Kompetenz die wohl stärkste Quelle von Sportenjoyment zu sein (Allen, 2003; Boyd & Yin, 1996; McCarthy & Jones, 2007; Scanlan et al., 1989). Daneben sind aber auch soziale Faktoren und intrinsische nicht-leistungsbezogene Faktoren in fast allen Quellen zu finden.

3.2 Die Bedeutung von Sportenjoyment

Es wird angenommen, dass Sportenjoyment einen entscheidenden Einfluss auf die motivationalen Konsequenzen im Jugend- und Elitesport hat. Erstmals stellte man diese Tatsache in der Literatur zur Teilnahme- und Bewegungsmotivation fest. "Spass haben" war einer der wichtigsten Gründe für die Jugendlichen, sich einer sportlichen Tätigkeit zu widmen (Brustad, 1993; Weiss & Chaumeton, 1992). Entsprechend war fehlendes "Enjoyment" einer der Hauptgründe, um mit der sportlichen Tätigkeit aufzuhören. Andere Studien (Brustad, 1988; Gould, 1987; Weiss & Petlichkoff, 1989) zeigen Zusammenhänge zwischen "Sportenjoyment" und anderen motivationalen Variablen auf. Interviewdaten (Scanlan, Stein & Ravizza, 1989) lassen beispielsweise darauf schliessen, dass "Sportenjoyment" positiv mit der persönlichen Anstrengungsaufwendung zusammenhängt. Je mehr Athleten ihren Sport geniessen, desto höher ist der Wunsch nach Leistung in ihrer Sportart. Ein positiver Zusammenhang ergibt sich auch zwischen Sportenjoyment und der zukünftigen Ausübung einer sportlichen Tätigkeit (Scanlan et al., 1989, Scanlan et al., 1986).

Aus diesen Forschungsergebnissen zu Sportenjoyment wurde das Sport Commitment Modell entwi-

ckelt. Sport Commitment definiert sich als ein psychologisches Konstrukt, welches den Wunsch und die Entschlossenheit widerspiegelt, eine sportliche Tätigkeit weiter auszuüben (Scanlan, Carpenter, Lobel et al., 1993). Weitere Forschungsergebnisse (Carpenter, Scanlan, Simons & Lobel, 1993) zeigen auch, dass Enjoyment zu den wichtigsten Prädiktoren von Sport Commitment zählt.

Eine grosse Anzahl von Studien zu Bewegung und Sport belegen zudem, dass bereits eine einzige Einheit von Bewegung moderater Intensität zu unmittelbaren Stimmungsverbesserungen führt (zusammenfassend Berger, Pargman & Weinberg, 2002; Birrer, 1999). Das Ausmass von erlebtem Sportenjoyment scheint nun diese Stimmungsverbesserung insofern zu moderieren, als dass die stimmungsverbessernden Effekte nach der Sportaktivität für diejenigen Personen grösser zu sein scheint, welche auch grösseren Spass und Befriedigung während der Aktivität erleben (Berger & Motl, 2000; Lochbaum & Bartholomew, 2002). Dies würde bedeuten, dass Sportfreude zusätzlich einen Beitrag zur Bindung an Bewegung und Sport durch das unmittelbare Erleben von Stimmungsverbesserungen nach der Aktivität leisten würde.

3.3 Der Zusammenhang von Sportenjoyment mit anderen Motivationskonzepten

In den letzten Jahren wurden im Bewegungs- und Sportkontext verschiedene Motivationstheorien zur Erklärung von sportlichem Verhalten verwendet. Besonders verbreitet sind die Zielorientierungstheorie (Duda, 1992), die von Ryan und Deci (2000) begründete Self Determination Theory und das auf die Self Determination Theory aufbauende hierarchische Motivationsmodell (Vallerand, 2001). Alle genannten Modelle oder Theorien können mit Sportenjoyment und dessen Quellen in Beziehung gebracht werden.

Aufgabenorientierung, eine der beiden basalen Zielorientierungen, wird in mehreren Studien als wesentliche Quelle von Sportenjoyment genannt (Allen, 2003; Boyd & Yin, 1996; McCarthy & Jones, 2007; Scanlan, Carpenter, Lobel et. al, 1993). Dies ist eigentlich nicht erstaunlich, da Personen mit einer ausgeprägten Aufgabenorientierung ständig versuchen, sich auf Grund ihrer eigenen Standards zu verbessern. Dies führt fast zwangsläufig zu einer Wahrnehmung der eigenen Kompetenz (Roberts, 2001), welche ja in praktisch allen Studien als stärkste Ursache von Sportenjoyment angesehen wird. Eine Wettbewerbsorientierung sollte eigentlich entweder das eigene Kompetenzgefühl steigern oder vermindern. Da es bei einem sozialen Vergleich jedoch dem Gesetz des Sports folgend mehr Verlierer als Gewinner gibt (definitionsgemäss gibt es immer nur einen Sieger) erstaunt es nicht, dass Wettbe-

werbsorientierung meistens negativ oder allenfalls nur ganz schwach mit Sportgenuss in Verbindung steht (z. B. Allen, 2003). Der Einfluss, welcher die Zielorientierung also auf den Sportgenuss hat, kann auch als indirekter Einfluss via Kompetenzwahrnehmung gesehen werden, da Aufgabenorientierte ihre Kompetenz auf Grund von Vergleichen mit früheren Leistungen definieren und stets bemüht sind, sich zu verbessern.

Die Self Determination Theory (Ryan & Deci, 2000) ist eine Theorie, in welcher verschiedene Typen intrinsischer und extrinsischer motivationaler Faktoren bis hin zur Amotivation den Antrieb einer Person beeinflussen. Als zweite wesentliche Mediatoren der Motivationslage fungieren die sogenannten grundlegenden motivationalen Bedürfnisse wie das Bedürfnis nach Kompetenz, das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit und das Bedürfnis nach Autonomie. Es darf angenommen werden, dass die Befriedigung dieser Bedürfnisse zu positiven Gefühlen und in Verbindung mit körperlicher Bewegung zu Sportenjoyment führt. Die eigene Kompetenzwahrnehmung und psychosozialer Support durch Interaktionen mit Peers, Eltern und Trainern oder Lehrkräften werden in fast allen Studien zu den Quellen und Ursachen von Sportenjoyment gezählt. Das Autonomiebedürfnis bzw. dessen Befriedigung wird zwar lediglich explizit in einer Studie als Quelle von Sportgenuss erwähnt (Scanlan & Simons, 1992), findet jedoch meist indirekt über die soziale Unterstützung durch die Eltern oder den Trainer Eingang in mögliche Ursachen von Sportenjoyment.

Das hierarchische Motivationsmodell (Vallerand, 2001) differenziert die intrinsische Motivation der Social Determination Theory einer Person in drei intrinsische Teilbereiche. Zwei der drei von Vallerand postulierten intrinsischen Motivationsformen, Wissen (Vergnügen, wenn man etwas Neues weiss), Bewältigung/Leistung (Vergnügen, wenn man etwas besser kann als vorher oder etwas erreicht hat) und Stimulation (Erregung, wenn man voll in der Tätigkeit aufgeht) finden sich in einigen Studien zu den Quellen von Sportgenuss. Es sind dies die intrinsischen Anteile der Quellen, welche sowohl leistungsbezogen (etwas besser können als vorher) als auch nicht-leistungsbezogen (spezielle kinästhetische Wahrnehmungen) sind. So finden sich in Studien zum hierarchischen Motivationsmodell hochsignifikante Beziehungen der drei Formen der intrinsischen Motivation zu Sportgenuss (Vallerand, 2001). Koka und Hein (2005) zeigten jedoch auch, dass positive generelle Rückmeldungen des Lehrers und positives instruktionales Feedback des Lehrers signifikant mit der intrinsischen Motivation von Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht verbunden sind.

Zusammenfassend kann vermerkt werden, dass sich in der Konzeption von Sportgenuss und dessen Quellen Facetten aller aktuellen zuvor genannten Motivationstheorien finden lassen. Aus diesem

Grunde scheint eine Beschäftigung mit dem Sportenjoymentmodell zur Untersuchung von Auswirkungen der unterschiedlichen Variablen auf die Sportbindung auch heute noch lohnenswert.

3.4 Das in die MSES eingegangene Konzept von Sportenjoyment

In die MSES fanden folgende Facetten von Sportgenuss Eingang:

- *Wahrgenommene Kompetenz*, einerseits als ein Teil der in der Self Determination Theory propagierten grundlegenden motivationalen Bedürfnisse, andererseits als intrinsischer leistungsorientierter Faktor;
- *Spezielle Bewegungsempfindungen*, welche im Sinne Vallerands (2001) als intrinsische (nicht-leistungsorientierte) Motivationsform (Stimulation) angesehen werden kann;
- *Soziale Interaktion und Unterstützung* als zweites grundlegendes motivationales Bedürfnis der Self Determination Theory und als extrinsische nicht-leistungsorientierte Facette von Sportenjoyment;
- *Positive Interaktion mit dem Lehrer* als grundlegendes motivationales Grundbedürfnis der Social Determination Theory (Soziale Zugehörigkeit) sowie auch als Faktor, welcher durch das spezifische Lehrerverhalten das Bedürfnis nach Autonomie indirekt stärken kann, bzw. als extrinsische nicht-leistungsorientierte Facette;
- *Freude an der körperlichen Aktivität*, welche einerseits als Outcome gesehen werden kann, andererseits im Sinne von Vallerands intrinsischer (leistungsorientierter) Motivationsform als Bewältigung/Leistung, welche in das Erleben von Vergnügen mündet.

4. Konstruktion der Magglinger Sportenjoyment Skalen

Die Konstruktion und die Überprüfung der MSES wurden in mehreren Schritten durchgeführt.

1. Auf Basis der vorhergehenden theoretischen Überlegungen wurden für die Konstruktion der MSES-Skalen Items mit zweipoligen Ankern zu den Skalen *wahrgenommene Kompetenz*, *spezielle Bewegungsempfindungen*, *soziale Interaktion und Unterstützung*, *positive Leiterinteraktion* und *Freude an der körperlichen Aktivität* aus bestehenden angelsächsischen Messinstrumenten (PACES, Kendzierski & De Carlo, 1991; Scanlan, Carpenter, Lobel & Simons, 1993) gesucht und in die deutsche Sprache übersetzt. Diese wurden mit selbst konstruierten Items ergänzt und anschliessend einem Expertenra-

ting zur Überprüfung vorgelegt. Die Anzahl der Items wurde mittels des Verfahrens zur Urteilübereinstimmung nach Bortz (1990) reduziert.

2. Da die aus dem Expertenrating gewonnenen Skalen auf Grund von theoretischen Überlegungen und Modellen konstruiert wurden, wurden sie den Empfehlungen von Schutz und Gessaroli (1993) sowie Biddle, Markland, Gilbourne, Chatzisarantis und Sparkes (2001) folgend nicht einer explorativen Faktorenanalyse, sondern einer ersten konfirmatorischen Faktorenanalyse mit einem Validierungs Sample unterzogen. Auf Grund dieser Erkenntnisse wurden Items mit einer ungenügenden Faktorladung entfernt und eine optimierte, kürzere Version entwickelt, welche dann

3. in einer zweiten konfirmatorischen Faktorenanalyse mit einem Cross-Validations Sample überprüft wurde.

4.1 Itemgenerierung und Expertenrating

Bei den Items handelt es sich um siebenstufige Likert-Skalen mit zwei gegenpoligen Ankern (vgl. Tabelle 2). Die ursprünglich 33 Items sind in der Tabelle 3 dargestellt, wobei die Anker der zweipoligen Items ohne Likert-Skala aufgelistet sind. Elf Experten wurden angeschrieben und aufgefordert, die Items den entsprechenden Faktoren zuzuordnen. Mittels Urteilübereinstimmung der Experten wurden für jede Skala die Konkordanz der zugehörigen Items berechnet.

Tabelle 2

Beispiel-Item der MSES

Positiver Anker	Skalenwerte							Negativer Anker
Die Aktivität hat mir grossen Spass gemacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir überhaupt keinen Spass gemacht
	7	6	5	4	3	2	1	

Die Resultate des Expertenratings bzw. der Urteilerübereinstimmung werden ebenfalls in der Tabelle 3 präsentiert. Der Wert p_j drückt dabei aus, wie hoch die Übereinstimmung der Zuordnung jedes einzelnen Items zu den Skalen ist. Ein Wert zwischen $p_j = 0$ und $p_j = 1$ besagt, mit welcher Wahrscheinlichkeit die Experten das jeweilige Item in die gleiche Kategorie wählen. Die durchschnittliche Übereinstimmungsrate beträgt $p = 73.88\%$. Sie gibt an, wie hoch die Übereinstimmung der voneinander unabhängig urteilenden Experten ist. Da eine gewisse Urteilskonkordanz zufällig zustande kommt, wurde zusätzlich die erwartete Zufallsübereinstimmung p_e berechnet. Diese beträgt $p_e = 20.52\%$. Daraus ergibt sich für die tatsächlich erzielte überzufällige Konkordanz ein Wert von $p = 53.36\%$.

Tabelle 3

Zusammenstellung der Items für das Expertenrating. Fett sind die Items gekennzeichnet, welche in die erste Version der MSES mit 24 Items Eingang fanden.

	P _j
Wahrgenommene Kompetenz	
Ich habe die Aufgaben und Übungen gut ausführen können	.82
Durch die Aktivität habe ich Anerkennung durch andere erhalten	.38 ^a
Durch die Aktivität habe ich Selbstvertrauen erhalten	.53
Die Aktivität hat mir das Gefühl gegeben, über hohe Fertigkeiten zu verfügen	.82
Durch die Aktivität habe ich meine sportlichen Fähigkeiten verbessern können	.67
Die Aktivität hat dazu geführt, dass andere meine Fähigkeiten wahrnehmen	.35 ^a
Die Aktivität hat es ermöglicht, dass ich im Vergleich mit anderen besser abgeschnitten habe	.56
Durch die Aktivität habe ich viel Neues gelernt	.56
Soziale Interaktion und Unterstützung	
Die Aktivität hat das Knüpfen von Bekanntschaften ermöglicht	1.0 ^c
Die Aktivität hat die gegenseitige Unterstützung gefördert	1.0
Die Aktivität hat mir ein starkes Gruppengefühl gegeben	1.0
Durch die Aktivität hatte ich angenehme Kontakte mit anderen	1.0
Die Aktivität hat das gemeinsame Erleben von schönen Momenten ermöglicht	.53
Spezielle Bewegungsempfindungen	
Ich war von der Aktivität sehr beansprucht	.49 ^a
Die Aktivität hat Energie verliehen	.65
Die Aktivität war sehr angenehm	.67 ^c
Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich gut gefühlt^b	.49 ^a
Durch die Aktivität habe ich mich stark gefühlt	.27 ^a
Die Aktivität hat als Ausgleich zu meinen sonstigen Tätigkeiten gedient	.53
Die Aktivität hat den Abbau von Stress ermöglicht	.42 ^d
Freude an der körperlichen Aktivität	
Ich habe die Aktivität sehr gemocht	1.0
Ich habe die Aktivität gerne ausgeführt	.82
Die Aktivität hat mir großen Spass gemacht	1.0
Ich habe mich durch die Aktivität überhaupt nicht frustriert gefühlt	.56 ^c
Die Aktivität hat mein Wohlbefinden gesteigert	.44 ^a
Die Aktivität hat mir grosse Freude bereitet	1.0
Ich habe mich auf die Aktivität gefreut	1.0
Positive Interaktion mit Sportlehrer / Trainer	
Die Aktivität hat Vertrauensaufbau mit dem Sportlehrer / Trainer ermöglicht	1.0
Die Rückmeldungen vom Sportlehrer / Trainer haben Verbesserungen und Fortschritte ermöglicht	.82 ^a
Durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers bin ich sicherer geworden	1.0
Der Sportlehrer / Trainer hat uns auch etwas entscheiden lassen	1.0
Ich habe sehr viel Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer erhalten	1.0
Bei der Aktivität bin ich vom Sportlehrer / Trainer gelobt worden	1.0
Die Aktivität hat zu Misstrauensaufbau mit dem Sportlehrer / Trainer geführt	1.0
Die Rückmeldungen vom Sportlehrer / Trainer haben zu Verschlechterungen geführt	.82 ^a
Durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers bin ich unsicherer geworden	1.0
Der Sportlehrer / Trainer hat uns nichts entscheiden lassen	1.0
Ich habe überhaupt keine Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer erhalten	1.0
Bei der Aktivität bin ich vom Sportlehrer / Trainer getadelt worden	1.0

Bemerkungen. ^aItems mit ungenügenden Konkordanzanzen. ^bTrotz ungenügender Konkordanzanzen im Item-Pool. ^cEntfernung aus Item-Pool auf Grund inhaltlicher Überlegungen. ^dDurch neues Item ersetzt.

Items mit unbefriedigenden Konkordanzanzen wurden aus dem Item-Pool entfernt. Eine Ausnahme bildet ein Item der Skala *Spezielle Bewegungsempfindungen*. Da mit $p_j = .49$ ein genügender Übereinstimmungswert von $p_j = .50$ nur knapp nicht erreicht wurde, verblieb das Item "Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich gut gefühlt" $p_j = .49$ im Item-Pool. Das Item "Die Aktivität hat den Abbau von Stress ermöglicht" $p_j = .42$ wurde für die 24 Item Version durch das Item "Während der Aktivität habe ich besondere Körpererlebnisse gehabt" ersetzt.

Weitere Items, die trotz genügender Konkordanzwerte aus inhaltlichen Überlegungen entfernt wurden, sind ebenfalls in der Tabelle 3 gekennzeichnet.

4.2 Konfirmatorische Faktorenanalyse der 24-Item-Version

Die in Tabelle 3 fett markierten Variablen bildeten ein Messinstrument mit 24 Items, welches von $N = 613$ Schülerinnen und Schülern im Turnunterricht ausgefüllt wurde. Dabei wurden auf Grund zu vieler fehlender Werte 11 Probanden aus der Stichprobe entfernt. Die verbleibenden $N = 602$ Probanden wurden einer Validierungs- (Validation Sample) und einer Kreuzvalidierungsstichprobe (Crossvalidation Sample) mit gleicher Stichprobengrösse ($n = 301$) zugeteilt. Mit dem Validation Sample wurde anschliessend eine 1. konfirmatorische Faktorenanalyse vorgenommen. Als Erstes wurde eine Modellstruktur mit fünf Faktoren 1. Ordnung und gesamthaft 24 Items überprüft (Modell 1). Auf Grund der mangelhaften Fit-Indices (CFI= .87; RMSEA= .09, vgl. Tabelle 4) wurde eine erste Modellmodifikation vorgenommen, die in einer Modellstruktur mit fünf Faktoren 1. Ordnung und einem Faktor 2. Ordnung resultierte (Modell 2). Die Fit-Werte für diese Modellversion liegen ebenfalls in einem ungenügenden Bereich (CFI= .86; RMSEA= .09). Zur Beurteilung von akzeptablen Wertebereichen der Fit-Indices dient die Standardliteratur von Backhaus, Erichson, Plinke und Weiber (2004).

Tabelle 4

Resultate der 1. konfirmatorischen Faktorenanalyse (First and Second Order, jeweils 20 und 24 Items)

Validation Sample	χ^2	df	χ^2/df	NFI	CFI	SRMR	RMSEA
First Order							
24 Items (Modell 1)	810.0	242	3.34	.82	.87	.07	.09
20 Items (Modell 3)	413.1	159	2.61	.89	.93	.06	.07
Second Order							
24 Items (Modell 2)	844.5	248	3.4	.81	.86	.07	.09
20 Items (Modell 4)	450.0	164	2.74	.90	.93	.06	.07

Bemerkungen. $n = 301$. df = degrees of freedom, NFI = Normed Fit Index, CFI = Comparative Fit Index, SRMR = Standardized Root-Mean-Square Residual, RMSEA = Root-Mean-Square Error of Approximation.

Diese eher unbefriedigenden Resultate gaben einerseits Anlass dazu, die Skalen mittels post-hoc-Modifikationen zu optimieren. Andererseits war es das Ziel ein Instrument zu kreieren, welches möglichst effizient eingesetzt werden kann. Da pro Skala nicht mehr als 4 Items verwendet werden sollten, wurden insgesamt 4 Items aus dem Itempool entfernt. Dabei handelte es sich um Items mit den jeweils schlechtesten Faktorladungen. Somit wurden zwei weitere Überprüfungen (Modell 3: fünf Skalen 1. Ordnung; Modell 4: fünf Skalen 1. Ordnung und 1 Skala 2. Ordnung) mit jeweils 20 Items durchgeführt. Die Ergebnisse in Tabelle 4 zeigen für beide Modelle der 20-Item-Version ähnliche gute Fit-

Indices-Werte (CFI= .93; RMSEA= .07). Anhand dieser Ergebnisse entstand eine Version mit 5 Skalen und 20 Items.

4.3 Kreuzvalidierung der 20-Item-Version: Konfirmatorische Faktorenanalyse

Mit Hilfe des Crossvalidation Sample ($n = 301$) wurde zur Überprüfung der 20 Item-Version der beiden Modellstrukturen (1 und 2 Faktorstufen) eine Kreuzvalidierung durchgeführt. Die Modellfitwerte (1 Faktorstufe: CFI= .94; RMSEA= .07; 2 Faktorstufen: CFI= .93, RMSEA= .07), dargestellt in der Tabelle 5, dürfen als befriedigend bezeichnet werden. Der Modellfit beim Messmodell mit fünf Faktoren 1. Ordnung (Modell 5) schneidet etwas besser ab als das Modell mit zwei Faktorhierarchiestufen. Da die einzelnen Subskalen nicht voneinander unabhängig sind, ist es sinnvoll, für die weiteren Berechnungen bzw. für den Einsatz der MSES einen Gesamtwert für Sportenjoyment zu verwenden. Somit ergibt sich also als Modell für die MSES eine Version mit fünf Faktoren 1. Ordnung und 1 Faktor 2. Ordnung mit insgesamt 20 Items (Modell 6).

Tabelle 5

Resultate der 2. konfirmatorischen Faktorenanalyse (First and Second Order, jeweils 20 Items)

Crossvalidation Sample	χ^2	df	χ^2/df	NFI	CFI	SRMR	RMSEA
First Order, 20 Items (Modell 5)	364.5	159	2.29	.90	.94	.06	.07
Second Order, 20 Items (Modell 6)	408.9	164	2.49	.89	.93	.07	.07

Bemerkungen. $n = 301$. df = degrees of freedom, NFI = Normed Fit Index, CFI = Comparative Fit Index, SRMR = Standardized Root-Mean-Square Residual, RMSEA = Root-Mean-Square Error of Approximation.

Die Faktorladungen in Tabelle 6 zeigen bis auf drei Items gute Werte. Zwei Faktorladungen der Skala *Soziale Interaktion und Unterstützung* erreichen eher tiefe Werte ($a = .47$ und $a = .49$). Dies ist damit zu begründen, dass die Fehlervarianzen der beiden Items miteinander korreliert wurden. Mit einem Wert von .43 zeigt ein Item der Skala *Spezielle Bewegungsempfindungen* ebenfalls einen Wert unter .50, was als unbefriedigend taxiert wird.

Tabelle 6

Faktorladungen erster und zweiter Ordnung der 20-Item-Version

	Faktorladungen 1. Ordnung	Faktorladungen 2. Ordnung
Wahrgenommene Kompetenz		.94
Durch die Aktivität habe ich an Selbstvertrauen gewonnen	.73	
Die Aktivität hat mir das Gefühl gegeben, über hohe Fertigkeiten zu verfügen	.79	
Durch die Aktivität habe ich meine sportlichen Fähigkeiten verbessern können	.69	
Die Aktivität ermöglichte ein besseres Abschneiden im Vergleich mit anderen	.58	
Soziale Interaktion und Unterstützung		.70
Die Aktivität hat die gegenseitige Unterstützung gefördert	.84	
Die Aktivität hat mir ein starkes Gruppengefühl gegeben	.87	
Durch die Aktivität hatte ich angenehme Kontakte mit anderen	.47 ^a	
Die Aktivität hat das gemeinsame Erleben von schönen Momenten ermöglicht	.49 ^a	
Spezielle Bewegungsempfindungen		.92
Die Aktivität hat mir Energie verliehen	.81	
Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich gut gefühlt	.77	
Die Aktivität hat als Ausgleich zu meinen sonstigen Tätigkeiten gedient	.63	
Während der Aktivität habe ich besondere Körpererlebnisse gehabt	.43	
Freude an der körperlichen Aktivität		.77
Ich habe die Aktivität sehr gemocht	.86	
Ich habe die Aktivität gerne ausgeführt	.91	
Die Aktivität hat mir grossen Spass gemacht	.92	
Die Aktivität hat mir Freude bereitet	.91	
Positive Interaktion mit Trainer / Sportlehrer		.77
Die Aktivität hat einen Vertrauensaufbau zum Sportlehrer / Trainer ermöglicht	.64	
Durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers bin ich sicherer geworden	.74	
Ich habe sehr viel Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer erhalten	.67	
Bei der Aktivität bin ich vom Sportlehrer / Trainer gelobt worden ^b	.61	

Bemerkungen. ^aKorrelierte Fehlervarianz (post hoc Modifikation). ^bInhaltliche Anpassung des Items

5. Beschreibung der MSES-Endversion

Die insgesamt 20 Items zu den fünf Skalen *wahrgenommene Kompetenz*, *soziale Interaktion und Unterstützung*, *spezielle Bewegungsempfindungen*, *Freude an der körperlichen Aktivität* und *positive Leiterinteraktion mit Sportlehrer oder Trainer* der Endversion der MSES sind in der Tabelle 7 aufgelistet. Für jedes Item sind die jeweiligen Ankerpositionen angegeben.

Tabelle 7

Überblick über die MSES-Endversion (Skalen, Skalenbeschreibungen und dazugehörige Items)

Subtest (Itemzahl)	Abkürzung Kurzbeschreibung
1 Wahrgenommene Kompetenz (k = 4)	WK Probanden mit hohen Werten erhalten durch die Aktivität Selbstvertrauen, haben das Gefühl, über hohe Fertigkeiten zu verfügen, verbessern ihre sportlichen Fähigkeiten und suchen den Vergleich mit bereits erbrachten Leistungen.
<u>Dazugehörige Items</u>	
4	Durch die Aktivität habe ich an Selbstvertrauen gewonnen
8	Die Aktivität hat mir das Gefühl gegeben, über hohe Fertigkeiten zu verfügen
11	Durch die Aktivität habe ich meine sportlichen Fähigkeiten verbessern können
14	Die Aktivität ermöglichte ein besseres Abschneiden im Vergleich mit anderen
	Durch die Aktivität habe ich kein Selbstvertrauen erhalten Die Aktivität hat mir das Gefühl gegeben, über geringe Fertigkeiten zu verfügen Durch die sportliche Aktivität habe ich meine Fähigkeiten nicht verbessern können. Die Aktivität ermöglichte kein besseres Abschneiden im Vergleich mit anderen
2 Soziale Interaktion und Unterstützung (k = 4)	SIU Hohe Werte erreichen Probanden, die durch die Aktivität angenehme Kontakte mit anderen haben, gemeinsam schöne Momente erleben, ein starkes Gruppengefühl erhalten und die Aktivität als gegenseitig unterstützend erleben.
<u>Dazugehörige Items</u>	
6	Die Aktivität hat die gegenseitige Unterstützung gefördert
7	Die Aktivität hat mir ein starkes Gruppengefühl gegeben
15	Durch die Aktivität hatte ich angenehme Kontakte mit anderen
16	Die Aktivität hat das gemeinsame Erleben von schönen Momenten ermöglicht
	Die Aktivität hat die gegenseitige Unterstützung nicht gefördert Die Aktivität hat mir ein schwaches Gruppengefühl gegeben Durch die Aktivität hatte ich keine angenehmen Kontakte mit anderen Die Aktivität hat das gemeinsame Erleben von schönen Momenten nicht ermöglicht
3 Spezielle Bewegungsempfindungen (k = 4)	SB Hohe Werte werden erreicht, wenn sich Probanden körperlich gut fühlen, besondere Körpererlebnisse haben, die Aktivität als Ausgleich zu ihren sonstigen Tätigkeiten wahrnehmen und ihnen die Aktivität Energie verleiht.
<u>Dazugehörige Items</u>	
10	Die Aktivität hat Energie verliehen
13	Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich gut gefühlt
17	Die Aktivität hat als Ausgleich zu meinen sonstigen Tätigkeiten gedient
19	Während der Aktivität habe ich besondere Körpererlebnisse gehabt
	Die Aktivität hat mir keine Energie verliehen Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich schlecht gefühlt Die Aktivität hat überhaupt nicht als Ausgleich zu meinen sonstigen Tätigkeiten gedient Während der Aktivität habe ich keine besonderen Körpererlebnisse gehabt
4 Freude an der körperlichen Aktivität (k = 4)	FA Probanden mit hohen Werten bereitet der Sportunterricht Freude und Spass, sie mögen die Aktivität und führen sie gerne aus.
<u>Dazugehörige Items</u>	
1	Ich habe die Aktivität sehr gemocht
3	Ich habe die Aktivität gerne ausgeführt
5	Die Aktivität hat mir grossen Spass gemacht
12	Die Aktivität hat mir Freude bereitet
	Ich habe die Aktivität überhaupt nicht gemocht Ich habe die Aktivität nicht gerne ausgeführt Die Aktivität hat mir überhaupt keinen Spass gemacht Die Aktivität hat mir keine Freude bereitet
5 Positive Interaktion mit Sportlehrer (k = 4)	PIL Probanden mit hohen Werten erhalten sehr viel Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer, werden vom Sportlehrer / Trainer gelobt, werden durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers sicherer und erleben die Aktivität als Vertrauensaufbau zum Sportlehrer / Trainer.
<u>Dazugehörige Items</u>	
2	Die Aktivität hat einen Vertrauensaufbau zum Sportlehrer / Trainer ermöglicht
9	Durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers bin ich sicherer geworden
18	Ich habe sehr viel Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer erhalten
20	Bei der Aktivität bin ich vom Sportlehrer / Trainer gelobt worden
	Die Aktivität hat zu keinem Vertrauensaufbau zum Sportlehrer / Trainer geführt Durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers bin ich unsicherer geworden Ich habe überhaupt keine Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer erhalten Bei der Aktivität bin ich nicht vom Sportlehrer / Trainer gelobt worden

5.1 Objektivität

Auf Grund der standardisierten Auswertung ist die Auswertungsobjektivität der MSES gewährleistet.

Mit der standardisierten Anweisung wird der Durchführungsobjektivität Rechnung getragen. Allerdings ist dabei darauf zu achten, dass je nach Person (gerade bei Lehrpersonen), die Angaben der Schülerinnen und Schüler verzerrt sein können.

5.2 Reliabilität

Die Cronbachs Alpha-Werte für die Skalen des Validation Samples und des Crossvalidation Samples sind der Tabelle 8 zu entnehmen. Die Werte schwanken beim Validation Sample zwischen $\alpha = .75$ und $\alpha = .95$. (Median [Mdn] = .76) und beim Crossvalidation Sample zwischen $\alpha = .74$ und $\alpha = .94$ (Mdn = .79).

Tabelle 8

Skalenübersicht und Cronbachs Alpha-Werte der MSES

Skala	Itemnummer	Cronbachs Alpha	
		Validation Sample	Crossvalidation Sample
Wahrgenommene Kompetenz	4, 8, 11, 14	.75	.79
Soziale Interaktion und Unterstützung	6, 7, 15, 16	.80	.79
Spezielle Bewegungsempfindungen	10, 13, 17, 19	.75	.74
Freude (an der körperlichen Aktivität)	1, 3, 5, 12	.95	.94
Positive Interaktion mit Sportlehrer / Trainer und sportbezogenes Feedback Leiterinteraktion	2, 9, 18, 20	.76	.77

Bemerkungen. Für die Berechnung der Subskalenwerte werden die Mittelwerte der relevanten Items verwendet.

5.3 Validität

Mit dem Validation Sample wurde sozusagen ein Vorhersagemodell erstellt. Anschliessend wurde es mit den Daten der anderen Gruppe verglichen.

Die 20 Items der MSES wurden separaten konfirmatorischen Faktorenanalysen unterzogen. Die geprüften Messmodelle sind je nach Modellstruktur unterschiedlich gut mit den Daten verträglich. Für das Modell mit jeweils fünf interkorrelierenden Faktoren erster Ordnung sind die in der Tabelle 9 dargestellten Resultate zufriedenstellend bis gut ($\chi^2/df = 2.59$; RMSEA = .07; CFI = .92 / $\chi^2/df = 2.29$;

RMSEA = .07; CFI = .94). Ähnliche Resultate ergeben die Modelle mit einem Faktor zweiter Ordnung (Sportenjoyment), wobei aber das Messmodell des Crossvalidation Samples ($\chi^2/df = 2.49$; RMSEA = .07; CFI = .93) die besseren Fit-Indices erzielt als das Messmodell des Validation Samples ($\chi^2/df = 2.49$; RMSEA = .07; CFI = .93).

Wird die faktorielle Validität für die fünf Skalen gesondert überprüft, ergeben sich für die Faktoren *wahrgenommene Kompetenz* ($\chi^2/df = 1.25$; RMSEA = .03; CFI = .99), *Interaktion mit Sportlehrer / Trainer* ($\chi^2/df = 2.20$; RMSEA = .06; CFI = .99) und *soziale Unterstützung* ($\chi^2/df = 0.08$; RMSEA = .00; CFI = .99) gute Fit-Werte. Die Faktoren *spezielle Bewegungsempfindungen* ($\chi^2/df = 3.02$; RMSEA = .08; CFI = .99) und *Freude an der körperlichen Aktivität* ($\chi^2/df = 5.43$; RMSEA = .12; CFI = .99) fallen in der Einzelbetrachtung jedoch ab. Beim Faktor *Freude an der körperlichen Aktivität* können diese eher unbefriedigenden Resultate durch hohe Kreuzladungen zweier Indikatoren erklärt werden. Durch Veränderungen der Modifikationsindizes bestünde die Möglichkeit, den Chi-Quadrat-Wert (χ^2) zu senken. Aus inhaltlicher Sicht machen zu viele dieser Veränderungen aber keinen Sinn.

Tabelle 9

Resultate der konfirmatorischen Faktorenanalyse (CFA) für die einzelnen Faktoren

	χ^2	df	χ^2/df	NFI	CFI	RMSEA
Wahrgenommene Kompetenz	2.50	2	1.25	.99	.99	.03
Soziale Unterstützung	0.16	2	0.08	.99	.99	.00
Spezielle Bewegungsempfindungen	6.04	2	3.02	.98	.98	.08
Freude an der Aktivität	10.86	2	5.43	.99	.99	.12
Interaktion mit Sportlehrer / Trainer	4.41	2	2.20	.99	.99	.06

Bemerkungen. n = 301. df = degrees of freedom, NFI = Normed Fit Index, CFI = Comparative Fit Index, RMSEA = Root-Mean-Square Error of Approximation.

5.4 Konstrukt- und Kriteriumsvalidität

Die Testgüte der MSES lässt sich mit zwei thematisch verwandten Instrumenten, der Physical Activities Enjoyment Scale (PACES, Kendzierski & De Carlo, 1991) und den Befindlichkeitsskalen BFS (Abele-Brehm & Brehm, 1986), vergleichen. Angaben zur Testgüte des PACES sind zu finden in Kendzierski et al. (1991).

Naheliegender ist der Vergleich mit den ebenfalls in deutscher Sprache verfassten Befindlichkeitsskalen BFS (Abele-Brehm et al., 1986). Die Tabelle 10 zeigt die Korrelationen der MSES-Skalen mit den

erweiterten Befindlichkeitsskalen (gemessen nach dem Sportunterricht). Ebenfalls sind die Korrelationen des MSES Gesamtwerts mit den einzelnen Skalen (*Positive Aktivierung, Gute Laune, Ruhe, Erregtheit, Ärger, Energielosigkeit, Deprimiertheit, Furcht und Zufriedenheit*) dargestellt. Bemerkenswert sind dabei die positiven Korrelationen des MSES Gesamtwerts mit den Skalen *Gute Laune* ($r = .44, p < 0.01$) und *Zufriedenheit* ($r = .49, p < 0.01$). Anhand dieser Werte kann davon ausgegangen werden, dass es sich um verwandte Konstrukte bzw. Konzepte handelt oder dass ein gewisser Zusammenhang zwischen den Konzepten besteht. Die negativen Korrelationen zwischen dem Gesamtwert der MSES und den Skalen *Ärger* ($r = -.26, p < 0.01$) und *Deprimiertheit* ($r = -.21, p < 0.01$) unterstützen diese Interpretationen. Obwohl anhand der Korrelationen kein Rückschluss auf die Kausalität gezogen werden kann, ist trotzdem anzunehmen, dass man anhand des Gesamtwerts der MSES auf die Stimmung schließen kann.

Tabelle 10

Korrelationen der Summenskalen der MSES und ausgewählte Skalen der erweiterten BFS (noch nicht publizierte Daten)

MSES - Skalen	Befindlichkeitsskalen (BFS)					
	Pos. Aktivierung	Gute Laune	Ärger	Deprimiertheit	Energie- losigkeit	Zufriedenheit ¹
Wahrgenommene Kompetenz	.39**	.34**	-.13**	-.13**	-.12**	.40**
Soz. Interaktion und Unterstützung	.31**	.36**	-.24**	-.17**	-.10*	.37**
Spez. Bewegungsempfindungen	.50**	.46**	-.26**	-.22**	-.25**	.50**
Freude / Spass	.37**	.38**	-.28**	-.19**	-.19**	.41**
Pos. Leiterinteraktion	.27**	.25**	-.12**	-.14**	-.10*	.29**
MSES Gesamtwert	.46**	.44**	-.26**	-.21**	-.19**	.49**

Bemerkungen. Korrelationskoeffizient nach Pearson. Hypothetisch konvergente positive (gelb), konvergente negative (rot) und divergente (keine Markierung) Validität. ** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.01 (2-seitig) signifikant. * Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.05 (2-seitig) signifikant. ¹ Zur Ergänzung der BFS entwickelte Skala.

5.5 Interkorrelationen der Skalen

Die Interkorrelationen der MSES (vgl. Tabelle 11) zeigen für beide Stichproben ähnliche Werte. Die hohen Korrelationen der einzelnen Skalen über beide Stichproben verdeutlichen, dass die einzelnen Skalen nicht unabhängig voneinander betrachtet werden können. Für weitere Berechnungen empfiehlt

es sich deshalb, den Gesamtwert für Sportenjoyment zu verwenden.

Tabelle 11

Interkorrelationen (r) der MSES-Skalen

Skalen	Validation Sample ^a					
	WK	SIU	SB	FA	PIL	
Crossvalidation Sample ^b						
Wahrgenommene Kompetenz	WK	–	.51*	.67*	.65*	.56*
Soziale Interaktion und Unterstützung	SIU	.55*	–	.59*	.60*	.43*
Spezielle Bewegungsempfindungen	SB	.68*	.57*	–	.75*	.50*
Freude an der körperlichen Aktivität	FA	.62*	.50*	.67*	–	.63*
Positive Interaktion mit Sportlehrer	PIL	.64*	.48*	.58*	.77*	–

Bemerkungen. ^a $n = 301$, ^b $n = 301$. * $p < 0.01$. Oberhalb der Hauptdiagonalen befinden sich die Korrelationen des Validation Samples, unterhalb die des Crossvalidation Samples.

6. Anwendung, Durchführung und Auswertung

6.1. Anwendungsbereich

Grundlage für die Konstruktion der MSES war eine Stichprobe von Schweizer Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I und II aus dem Raum Bern, Biel und Basel ($N = 602$). Diese Stichprobe (Frauanteil: 68.6%) mit einem Durchschnittsalter (M) von 16.7 Jahren ($SD = 1.4$) wurde aufgefordert, die MSES im Kontext des obligatorischen Sportunterrichts auszufüllen. Aufgrund der Stichprobe, welche für die Konstruktion der MSES gezogen wurde, kann davon ausgegangen werden, dass die MSES als Gruppenverfahren bei Jugendlichen bereits ab dem 13. / 14. Lebensjahr im Schul- oder Vereinssport sowie auch für Erwachsene im Vereinssport eingesetzt werden können.

6.2. Durchführung

Zur Fragebogenbearbeitung dient die Anweisung auf dem Deckblatt des Fragebogens. Der Fragebogen sollte somit ohne fremde Hilfe selbstständig beantwortet werden können. Die Bearbeitung nimmt nach sorgfältiger Einführung erfahrungsgemäss etwa fünf Minuten in Anspruch. Die MSES sind mit 20 Items (fünf Skalen mit je vier Items) ein sehr ökonomisches Instrument. Die Probanden sollen aufgefordert werden, vor dem Bearbeiten des Fragebogens die Anweisung auf dem Deckblatt gründlich durchzulesen, die MSES ohne längere Unterbrechungen auszufüllen und bei der Bearbeitung der

einzelnen Fragen nicht lange nachzudenken. Auf eine individuelle Bearbeitung ist zu achten, die Personen sollen dabei ungestört sein.

6.3. Auswertung

Die MSES bestehen aus 20 Items. Aus den Itemwerten (angekreuzte Ziffern) werden die Subskalenergebnisse durch Mittelwertbildung berechnet. Auf 7-stufigen verbal verankerten Likert-Skalen geben die Probanden an, ob die betreffende Aussage auf sie zutrifft. Die Items besitzen jeweils einen positiven und einen negativen Anker. Für die Aussage bzw. das Item "Die Aktivität hat mir grossen Spass gemacht" bedeutet ein angekreuzter Wert von 7, dass die Aussage für den Probanden zutrifft.

Ein angekreuzter Wert von 1 hingegen stimmt der Aussage "Die Aktivität hat mir überhaupt keinen Spass gemacht" zu. Der Wertebereich der Subtests liegt somit zwischen 1 bis 7 Punkten. Hohe Subtestwerte stehen für eine hohe Ausprägung der jeweiligen Teilkomponente von Sportenjoyment. Der Gesamtwert für Sportenjoyment ergibt sich aus der Addition aller Teilkomponenten. Für weiterführende Analysen und Berechnungen ist es sinnvoll, den Gesamtwert für Sportenjoyment zu verwenden, da gemäss Tabelle 11 die Interkorrelationen der einzelnen Subskalen sehr hoch ausfallen und diese somit auch nicht voneinander unabhängig betrachtet werden dürfen.

Für die MSES liegen gegenwärtig keine Normen vor. Zum Vergleich können die Mittelwerte und Standardabweichungen der einzelnen Skalen herangezogen werden ($N = 602$; davon 412 Frauen, Alter: $M = 16.8$, $SD = 1.5$ und 190 Männer, Alter: $M = 16.3$, $SD = 1.1$; vgl. Tabelle 12). Das Durchschnittsalter beider Stichproben beträgt $M = 16.7$, $SD = 1.4$.

Tabelle 12

Mittelwerte und Standardabweichungen der einzelnen Skalen der MSES (N = 602)

Skala	Validation Sample ^a		Crossvalidation Sample ^b	
	M	SD	M	SD
Wahrgenommene Kompetenz	3.40	1.33	3.45	1.35
Soziale Unterstützung	3.95	1.46	3.92	1.39
Spezielle Bewegungsempfindungen	4.16	1.38	4.11	1.37
Freude an der Aktivität	4.55	1.74	4.58	1.70
Interaktion mit Sportlehrer / Trainer	3.00	1.24	3.14	1.30

Bemerkungen. ^a $n = 301$. ^b $n = 301$

7. Diskussion

Die vorliegenden Ergebnisse zur testpsychologischen Qualität der MSES lassen sich anhand der Standardliteratur zur Testtheorie und -entwicklung (vgl. z. B. Lienert & Raatz, 1998) oder zu Strukturgleichungsmodellen (vgl. z. B. Backhaus, Erichson, Plinke & Weiber 2004) diskutieren. Es lässt sich festhalten, dass die MSES nicht ganz allen Ansprüchen gerecht werden. Einzelne Fit-Indices der vorgeschlagenen Modelle, die im Rahmen der faktoriellen Validität berechnet worden sind, ergeben nur suboptimale Werte. Die internen Konsistenzen der Skalen sind jedoch gut bis sehr gut. Zudem wird angenommen, dass die MSES eher zur Analyse über grössere Kollektive eingesetzt werden. Leider lässt sich die Testgüte der MSES nur mit einem thematisch verwandten Instrument, den Physical Activities Enjoyment Scale (PACES, Kendzierski & De Carlo, 1991), vergleichen. Angaben zur Testgüte der PACES sind zu finden in Kendzierski et al. (1991).

Bezüglich der Anwendung der MSES lässt sich abschliessend Folgendes festhalten: Für Forschungszwecke können die MSES gut eingesetzt werden. Durch die Kürze des Fragebogens (fünf Skalen mit je vier Items) ist eine ökonomische Anwendung der MSES im Sportunterricht und im Vereinssport ebenfalls gewährleistet. Bei mehrmaligem Einsatz der MSES (Veränderungsmessung) ist jedoch eine gewisse Vorsicht geboten, da die Vertrauensintervalle bei einzelnen Skalen relativ breit ausfallen.

8. Literatur

- Abele-Brehm, A. & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit. Die Entwicklung der "Befindlichkeitskalen" (BFS). *Diagnostica*, 32, 209-228.
- Allen, J. B. (2003). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 551-567.
- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W. & Weiber, R. (2004). *Multivariate Analysemethoden: Eine anwendungsorientierte Einführung*. Springer: Berlin, Heidelberg, New York.
- Berger, B. G. & Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: a selective review and synthesis of research employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Psychology*, 12, 69-92.
- Berger, B. G., Pargman D. & Weinberg R. S. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Birrer, D. (1999). Befindlichkeitsveränderung im Schulsport. Eine Feldstudie mit Berufschülerinnen. *Psychologie und Sport*, 6, 46-59.
- Biddle, S.J.H., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N.L.D. & Sparkes, A. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences*, 19, 777-809.
- Bortz, J. (1990). *Verteilungsfreie Methoden in der Biostatistik*. Berlin: Springer.
- Boyd, M. P. & Yin, Z. (1996). Cognitive-affective sources of sport enjoyment in adolescent sport participants. *Adolescence*, 31, 383-395.
- Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 307-321.
- Brustad, R. J. (1993). Youth in sport: Psychological considerations. In R. N. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 695-717). New York: Macmillan.
- Carpenter, P. J., Scanlan, T. K., Simons, J. P. & Lobel M. (1993). A test of the Sport Commitment Model using structural equation modelling. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 119-133.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Curtis, J., McTeer, W. & White P. (1999). Exploring effects of school sport experiences on sport participation in later life. *Sociology of Sport Journal*, 16, 348-365.
- Daley, A. J. (2002). School based physical activity in the United Kingdom: Can it create physically active adults? *Quest*, 54, 21-33.
- Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. In D. Gould & M.R. Weiss (Eds.), *Advances in Pediatric Sport Sciences* (pp. 57-92). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harris, J. C. (1984). Interpreting youth baseball: Players' understandings of fun and excitement, danger and boredom. *Research Quarterly Exercise and Sport*, 55, 379-382.
- Koka, A. & Hein, V. (2005). The effect of perceived teacher feedback on intrinsic motivation in physical education. *The International Journal of Sport Psychology*, 36, 91-106.
- Kendzierski, D. & De Carlo, K. J. (1991). Physical Activity Enjoyment Scale: two validation studies. *Journal of Sport & Exercise*

Psychology, 13, 50-64.

- Lamprecht, M., Fischer A. & Stamm, H. P. (2008). Sport Schweiz: 2008: Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Lienert, G. A. & Raatz, U. (1998). *Testaufbau und Testanalyse*. Beltz: Weinheim, Deutschland.
- Lochbaum, M. R. & Bartholomew, J. B. (2002). The role of exercise enjoyment in postexercise psychological states. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 590.
- McCarthy, P. J. & Jones M. V. (2007). A qualitative study of sport enjoyment in the sampling years. *The Sport Psychologist*, 21, 400-416.
- Robert, G.C. (2001). Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel M. & Simons J. P. (1993). Sources of Enjoyment for Youth Sport Athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5, 275-285.
- Scanlan, T. K, Carpenter, P. J., Lobel M., Schmidt, G. W., Simons, P. S. & Keeler, B. K. (1993). An introduction to the Sport Commitment Modell. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Scanlan, T. K. & Lewthwaite R. (1986). Social psychological aspects of competitive sport experience for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Scanlan, T. K., Russel D. G., Wilson N. C. & Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): I. Introduction and methodology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 360-376.
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P., (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L. & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II Sources of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 11, 65-83.
- Schutz, R.W. & Gessaroli, M.E. (1993). Use, misuse, and disuse of psychometrics in sport psychology research. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 901-917). New York: Macmillan.
- Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (2nd ed., pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vanreusel, B., Renson, R., Beunen G., Claessens, A. L., Levefre J., Lysens R. & Vanden Eynde B. (1997). *International Review for the sociology of sport*, 32 (4), 373-387.
- Weiss, M. R. & Chaumeton, N. (1992). Motivational Orientations in sport: In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R. & Petlichoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 10, 195-211.

9. Anhang

1. Druckversion Fragebogen [Schulversion]
2. Druckversion Fragebogen [Version Erwachsene]

Name, Vorname: Datum:

Welches ist dein Geburtsdatum?

Du bist männlich weiblich**Ausserschulische Sportaktivitäten**

Wie oft treibst du neben dem Sportunterricht in der Schule zusätzlich noch Sport?

 nie 1x / Woche 2x / Woche 3-4x / Woche 4-5x / Woche 5-7x / Woche mehr als 7x / Woche

Nachfolgend findest du eine Liste gegensätzlicher Aussagen zur gerade erlebten Sportaktivität. Bitte beurteile, wie sehr die einzelnen Aussagen auf die vergangene Sportaktivität zutreffen. **Entscheide sofort bei jeder Aussage, indem du eine der Zahlen zwischen 1 und 7 ankreuzest.** Dass einige Aussagen sehr ähnlich sind, ist dabei beabsichtigt.

Wichtig:

- Bitte beurteile nur die gerade erlebte Sportaktivität.
- Kreuze auf der Skala den Wert an, der dir als am meisten zutreffend erscheint.
- Wenn dir die Antwort schwer fällt, kreuze die Antwort an, die am ehesten zutrifft.
- Bitte kreuze bei jeder Aussage nur einen Wert an und lasse keine der Aussagen aus.

Meine jetzige Einschätzung über die gerade erlebte Sportaktivität:

1	Ich habe die Aktivität sehr gemocht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe die Aktivität überhaupt nicht gemocht
		7	6	5	4	3	2	1	
2	Die Aktivität hat zu einem Vertrauensaufbau mit dem Sportlehrer / Trainer geführt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat nicht zu einem Vertrauensaufbau mit dem Sportlehrer / Trainer geführt
		7	6	5	4	3	2	1	
3	Ich habe die Aktivität gerne ausgeführt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe die Aktivität nicht gerne ausgeführt
		7	6	5	4	3	2	1	
4	Durch die Aktivität habe ich an Selbstvertrauen gewonnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durch die Aktivität habe ich nicht an Selbstvertrauen gewonnen
		7	6	5	4	3	2	1	
5	Die Aktivität hat mir grossen Spass gemacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir überhaupt keinen Spass gemacht
		7	6	5	4	3	2	1	
6	Die Aktivität hat die gegenseitige Unterstützung gefördert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat die gegenseitige Unterstützung nicht gefördert
		7	6	5	4	3	2	1	

7	Die Aktivität hat mir ein starkes Gruppengefühl gegeben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir ein schwaches Gruppengefühl gegeben
		7	6	5	4	3	2	1
8	Die Aktivität hat mir das Gefühl gegeben, über hohe Fertigkeiten zu verfügen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir das Gefühl gegeben, über geringe Fertigkeiten zu verfügen
		7	6	5	4	3	2	1
9	Durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers bin ich sicherer geworden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers bin ich unsicherer geworden
		7	6	5	4	3	2	1
10	Die Aktivität hat mir Energie verliehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir keine Energie verliehen
		7	6	5	4	3	2	1
11	Durch die Aktivität habe ich meine sportlichen Fähigkeiten verbessern können	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durch die Aktivität habe ich meine sportlichen Fähigkeiten nicht verbessern können.
		7	6	5	4	3	2	1
12	Die Aktivität hat mir Freude bereitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir keine Freude bereitet
		7	6	5	4	3	2	1
13	Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich gut gefühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich schlecht gefühlt
		7	6	5	4	3	2	1
14	Die Aktivität ermöglichte mir ein besseres Abschneiden im Vergleich mit anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität ermöglichte mir kein besseres Abschneiden im Vergleich mit anderen
		7	6	5	4	3	2	1
15	Durch die Aktivität hatte ich angenehme Kontakte mit anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durch die Aktivität hatte ich keine angenehmen Kontakte mit anderen
		7	6	5	4	3	2	1
16	Die Aktivität hat das gemeinsame Erleben von schönen Momenten ermöglicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat das gemeinsame Erleben von schönen Momenten nicht ermöglicht
		7	6	5	4	3	2	1
17	Die Aktivität hat als Ausgleich zu meinen sonstigen Tätigkeiten gedient	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat überhaupt nicht als Ausgleich zu meinen sonstigen Tätigkeiten gedient
		7	6	5	4	3	2	1
18	Ich habe sehr viel Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer erhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe überhaupt keine Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer erhalten
		7	6	5	4	3	2	1
19	Während der Aktivität habe ich besondere Körpererlebnisse gehabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Während der Aktivität habe ich keine besonderen Körpererlebnisse gehabt
		7	6	5	4	3	2	1
20	Bei der Aktivität bin ich vom Sportlehrer / Trainer gelobt worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bei der Aktivität bin ich nicht vom Sportlehrer / Trainer gelobt worden
		7	6	5	4	3	2	1

Name, Vorname: Datum:

Welches ist Ihr Geburtsdatum?

Sie sind männlich weiblich**Ausserschulische Sportaktivitäten**

Wie oft treiben Sie neben dem Sport im Verein zusätzlich noch Sport?

- nie 1x / Woche 2x / Woche 3-4x / Woche
 4-5x / Woche 5-7x / Woche mehr als 7x / Woche

Nachfolgend finden Sie eine Liste gegensätzlicher Aussagen zur gerade erlebten Sportaktivität. Bitte beurteilen Sie, wie sehr die einzelnen Aussagen auf die vergangene Sportaktivität zutreffen. **Entscheiden Sie sofort bei jeder Aussage, indem Sie eine der Zahlen zwischen 1 und 7 ankreuzen.** Dass einige Aussagen sehr ähnlich sind, ist dabei beabsichtigt.

Wichtig:

- Bitte beurteilen Sie nur die gerade erlebte Sportaktivität.
- Kreuzen Sie auf der Skala den Wert an, der Ihnen als am meisten zutreffend erscheint.
- Wenn Ihnen die Antwort schwer fällt, kreuzen Sie die Antwort an, die am ehesten zutrifft.
- Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage nur einen Wert an und lassen Sie keine der Aussagen aus.

Meine jetzige Einschätzung über die gerade erlebte Sportaktivität:

1	Ich habe die Aktivität sehr gemocht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe die Aktivität überhaupt nicht gemocht
		7	6	5	4	3	2	1	
2	Die Aktivität hat zu einem Vertrauensaufbau mit dem Sportlehrer / Trainer geführt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat nicht zu einem Vertrauensaufbau mit dem Sportlehrer / Trainer geführt
		7	6	5	4	3	2	1	
3	Ich habe die Aktivität gerne ausgeführt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe die Aktivität nicht gerne ausgeführt
		7	6	5	4	3	2	1	
4	Durch die Aktivität habe ich an Selbstvertrauen gewonnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durch die Aktivität habe ich nicht an Selbstvertrauen gewonnen
		7	6	5	4	3	2	1	
5	Die Aktivität hat mir grossen Spass gemacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir überhaupt keinen Spass gemacht
		7	6	5	4	3	2	1	
6	Die Aktivität hat die gegenseitige Unterstützung gefördert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat die gegenseitige Unterstützung nicht gefördert
		7	6	5	4	3	2	1	

7	Die Aktivität hat mir ein starkes Gruppengefühl gegeben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir ein schwaches Gruppengefühl gegeben
		7	6	5	4	3	2	1
8	Die Aktivität hat mir das Gefühl gegeben, über hohe Fertigkeiten zu verfügen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir das Gefühl gegeben, über geringe Fertigkeiten zu verfügen
		7	6	5	4	3	2	1
9	Durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers bin ich sicherer geworden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durch das Feedback des Sportlehrers / Trainers bin ich unsicherer geworden
		7	6	5	4	3	2	1
10	Die Aktivität hat mir Energie verliehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir keine Energie verliehen
		7	6	5	4	3	2	1
11	Durch die Aktivität habe ich meine sportlichen Fähigkeiten verbessern können	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durch die Aktivität habe ich meine sportlichen Fähigkeiten nicht verbessern können.
		7	6	5	4	3	2	1
12	Die Aktivität hat mir Freude bereitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat mir keine Freude bereitet
		7	6	5	4	3	2	1
13	Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich gut gefühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich schlecht gefühlt
		7	6	5	4	3	2	1
14	Die Aktivität ermöglichte mir ein besseres Abschneiden im Vergleich mit anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität ermöglichte mir kein besseres Abschneiden im Vergleich mit anderen
		7	6	5	4	3	2	1
15	Durch die Aktivität hatte ich angenehme Kontakte mit anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durch die Aktivität hatte ich keine angenehmen Kontakte mit anderen
		7	6	5	4	3	2	1
16	Die Aktivität hat das gemeinsame Erleben von schönen Momenten ermöglicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat das gemeinsame Erleben von schönen Momenten nicht ermöglicht
		7	6	5	4	3	2	1
17	Die Aktivität hat als Ausgleich zu meinen sonstigen Tätigkeiten gedient	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Aktivität hat überhaupt nicht als Ausgleich zu meinen sonstigen Tätigkeiten gedient
		7	6	5	4	3	2	1
18	Ich habe sehr viel Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer erhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe überhaupt keine Unterstützung durch den Sportlehrer / Trainer erhalten
		7	6	5	4	3	2	1
19	Während der Aktivität habe ich besondere Körpererlebnisse gehabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Während der Aktivität habe ich keine besonderen Körpererlebnisse gehabt
		7	6	5	4	3	2	1
20	Bei der Aktivität bin ich vom Sportlehrer / Trainer gelobt worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bei der Aktivität bin ich nicht vom Sportlehrer / Trainer gelobt worden
		7	6	5	4	3	2	1