

## Testverfahren aus dem Elektronischen Testarchiv

Liebe Nutzerinnen und liebe Nutzer,

wir freuen uns, dass Sie unsere Dienste in Anspruch nehmen!

Das Elektronische Testarchiv des ZPID stellt Ihnen eine kostenfreie Sammlung von psychologischen Testverfahren aus dem deutschen Sprachraum bereit, die urheberrechtlich geschützt sind und unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 3.0 verwendet werden können. Sie sollen ausschließlich der Forschung und Lehre vorbehalten sein. Mit der Nutzung des Testarchivs stimmen Sie der Lizenzverpflichtung zu.

Wir möchten Sie als Nutzer eines hier heruntergeladenen Verfahrens bitten, dem Testautor/den Testautoren Rückmeldungen (siehe letzte Seite: Rückmeldeformular) zum Einsatz des Verfahrens und zu den damit erzielten Ergebnissen zu liefern. Die Anschriften finden Sie in der jeweiligen Testbeschreibung, die mit einer PSYINDEX-Tests Dokumentennummer versehen ist. Die Testbeschreibung können Sie auf unserer Seite <http://www.zpid.de/Testarchiv> herunterladen.

Falls nur Teile eines Instruments verwendet werden, sind die entsprechenden Einschränkungen hinsichtlich der Gütekriterien im Vergleich zum Einsatz des vollständigen Verfahrens zu beachten.

Viel Erfolg!

Ihr ZPID-Team

# **Skalen zu den sportbezogenen situativen Barrieren und dem sportbezogenen Barrierenmanagement**

**Lena Krämer & Reinhard Fuchs**

**Albert-Ludwigs-Universität Freiburg**

**Oktober 2009**

**UNI  
FREIBURG**

Die hier abgedruckten Skalen werden bei Krämer & Fuchs (2010) ausführlicher vorgestellt und psychometrisch analysiert:

Krämer, L. & Fuchs, R. (2010). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme. Zwei neue Messinstrumente. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18 (4), 170–182.

## Skala „Sportbezogene situative Barrieren“

Wie stark halten die folgenden Hindernisse Sie vom Sporttreiben ab?	gar nicht	etwas	stark	sehr stark
Das Wetter ist schlecht.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin müde.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Freunde wollen etwas mit mir unternehmen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin krank.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich habe keine Lust.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Es ist noch viel Arbeit zu erledigen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich habe Schmerzen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Zuhause ist es gemütlich.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich habe schlechte Laune.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin verletzt.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Es läuft etwas Gutes im Fernsehen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin im Stress.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>

## Skala „Sportbezogenes Barrierenmanagement“

Was tun Sie, um die gerade genannten Hindernisse zu überwinden? Um den Sporttermin trotzdem wahrzunehmen...	mache ich nicht	mache ich*
... verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmäßigen Sporttreiben.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... schreibe ich den Termin auf (z. B. in meinen Kalender).	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... vermeide ich Situationen, die mich vom Sporttreiben abhalten könnten (z. B. Fernseher gar nicht erst anschalten).	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... nehme ich an den Sportangeboten eines Vereins/Fitnessstudios teil.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... halte ich mir noch einmal die Vorteile des Sporttreibens vor Augen (z.B. Steigerung der Fitness).	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... versuche ich, mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf körperliche Aktivität habe.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... kaufe ich mir Sportkleidung, in der ich mich wohl fühle.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... fange ich gar nicht erst an, darüber nachzudenken, was ich anstatt des Sports tun könnte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... teile ich Freunden/Bekanntem mein Sportvorhaben mit.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... suche ich mir ein Sportangebot, das gut zu erreichen ist.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Sport ginge.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... versuche ich unangenehme Situationen (z.B. Angst vor Blamage, schlechtes Wetter) als Herausforderung zu sehen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>

© Krämer & Fuchs, 2009

\* Die Skala „Sportbezogenes Barrierenmanagement“ kann auch mit einem 4-stufigen Antwortformat (stimmt nicht, stimmt eher nicht, stimmt eher, stimmt genau) zur Anwendung kommen. Zur Diskussion siehe Krämer und Fuchs (2010).

**Rückmeldung über die Anwendung eines Verfahrens aus dem  
Elektronischen Testarchiv des Leibniz-Zentrums für  
Psychologische Information und Dokumentation (ZPID)**

Absender: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sehr geehrte/r Herr/Frau

ich möchte Ihnen hiermit mitteilen, dass ich das unten näher bezeichnete Verfahren aus dem Elektronischen Testarchiv des ZPID in einer Forschungsarbeit eingesetzt habe. Im Folgenden finden Sie dazu nähere Erläuterungen.

Thema der Arbeit: .....

.....

eingesetztes Testverfahren:.....

.....

Publikation geplant in: .....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Datum                      Unterschrift