

Sport Emotion Questionnaire – Ein valides Messinstrument für den Freizeit- und Gesundheitssport?

Kristin Thorenz¹ & Matthias Weigelt¹

¹Universität Paderborn

Schlüsselwörter: Emotionen im Sport, affektive Reaktion, Gesundheitssport, Freizeitsport

Einleitung

Der Sport Emotion Questionnaire (SEQ) wurde konzipiert und validiert, um wettkampfbezogene Emotionen zu erfassen. In dieser Studie soll die deutsche Version des SEQ-d (Wetzel et al., 2020) für Aktivitäten aus dem Freizeit- und Gesundheitssport validiert werden. Im Fokus stehen die affektiven Reaktionen, die einen kurzfristigen emotionalen Zustand ohne direkten Sachbezug abbilden. Positive und aktivierende affektive Reaktionen, die durch Bewertungsprozesse auf das Sportangebot zurückgeführt werden, können zur wiederholten Teilnahme am Freizeit- und Gesundheitssport motivieren (Ekkekakis & Zenko, 2016).

Methode

80 Sportstudierende (22,1±2,7 Jahre; 44 ♀) nahmen an der Studie im pretest-posttest Design teil. Die Probanden führten drei Aktivitäten (Joggen, Progressive Muskelrelaxation und Rückenfitness) für je 40 Minuten innerhalb von standardisierten Einheiten selbstständig durch. Das affektive Befinden wurde über die Onlinesoftware SoSci Survey mit dem mehrdimensionalen Fragebogen SEQ-d (Wetzel et al., 2020) und den Single-Item-Fragebögen Feeling Scale (FS) und Felt Arousal Scale (FAS) (Maibach et al., 2020) jeweils vorher und nachher erhoben. Die Daten wurden mittels einer Mehrebenenanalyse ausgewertet.

Ergebnisse

Eine konvergente Validität konnte über signifikante Korrelationen zwischen der SEQ-d Dimension „negative Emotionen“ und der FS (alle $r \geq -.51$) und zwischen der SEQ-d Dimension „positive Emotionen“ und der FS (alle $r \geq .47$) für die unterschiedlichen Aktivitäten bestätigt werden. Bei der Korrelation mit der SEQ-d Dimension „Anspannung“ ergaben sich signifikante positive Zusammenhänge mit der FAS (alle $r \geq .37$; außer Rückenfitness).

Diskussion

Die vorliegende Studie deutet darauf hin, dass der SEQ-d auch im Freizeit- und Gesundheitssport eingesetzt werden kann, um eine positive Assoziation zwischen Aktivität und Befinden bewusst zu machen. Dies kann eine regelmäßige Teilnahme fördern und einer Vermeidung der Aktivität entgegenwirken.

Literatur

- Ekkekakis, P., & Zenko, Z. (2016). Measurement of affective responses to exercise: From “affectless arousal” to “the most well-characterized” relationship between the body and affect. In H. L. Meiselman (Ed.), *Emotion Measurement*, (299-321). Amsterdam: Elsevier.
- Maibach, M., Niedermeier, M., Sudeck, G. & Kopp, M. (2020): Erfassung unmittelbarer affektiver Reaktionen auf körperliche Aktivität. *Zeitschrift für Sportpsychologie* 27(1), 4-12.
- Wetzel, Ä., Weigelt, M. & Klingsieck, K. B. (2020): Übersetzung und Validierung einer deutschsprachigen Version des Sport Emotion Questionnaire (SEQ). *Diagnostica* 66(4), 246-257.