

M. Kellmann, M. Golenia

Skalen zur Erfassung der aktuellen Befindlichkeit im Sport

Arbeitsbereich Sportpsychologie, Fakultät für Sportwissenschaft, Ruhr-Universität Bochum

Zusammenfassung

Die Erfassung des aktuellen psychophysischen Befindens mit standardisierten Verfahren ermöglicht eine ökonomische Erhebung der erlebten Beanspruchungslage einer Person. Im vorliegenden Beitrag werden fünf unterschiedliche Verfahren zur Erfassung der aktuellen Befindlichkeit vorgestellt: Das Profile of Mood States (POMS), die Eigenschaftswörterliste (EWL), die Befindlichkeitsskala (BFS), die Eigenzustandsskala (EZ-Skala) sowie der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler (EBF-Sport). Die ausgewählten Verfahren haben sich im Kontext sportwissenschaftlicher Forschung bewährt und sind nach psychometrischen Kriterien validiert.

Einleitung

In der Praxis des Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssportes sowie in der Rehabilitation ist die Erfassung der aktuellen psychophysischen Befindlichkeit mittels Fragebogen neben dem meist zeitaufwendigen Betreuer-Athleten-Gespräch der einzige Weg, Auskünfte zur subjektiv erlebten psychischen wie physischen Beanspruchungslage einer Person zu erlangen. Hierbei handelt es sich um Informationswerte, die physiologische und biochemische Parameter allein nicht liefern können, die für eine an der Person orientierte Vorgehensweise aber notwendig sind. So dienen Angaben zur Befindlichkeit insbesondere der Trainingssteuerung, werden aber auch für die Einräumung und Gestaltung von Erholungsphasen und die Prävention von Überbeanspruchungszuständen benötigt.

In der sportwissenschaftlichen Forschung wird die Erfassung der Befindlichkeit für Verlaufsanalysen von Trainings- oder Rehabilitationsprozessen sowie der Evaluierung von Sportprogrammen oder spezifischen Interventionen verwendet, um Auswirkungen auf die wahrgenommene psychische oder physische Verfassung zu bestimmen. Im sportwissenschaftlichen Kontext stehen unterschiedliche Instrumente zur objektiven, reliablen und validen Messung der erlebten psychophysischen Befindlichkeit zur Verfügung. Im Rahmen dieses Beitrags werden fünf zustandorientierte und nach psychometrischen Kriterien validierte Instrumente vorgestellt, die sich zur Erfassung der aktuellen Befindlichkeit und von kurzfristigen Befindlichkeitsveränderungen eignen.

Diagnostik der aktuellen psychophysischen Befindlichkeit

Das Profile of Mood States (POMS)

Im angloamerikanischen Sprachraum ist das Profile of Mood States von *McNair, Lorr und Droppleman* (5) zur Erfassung von Stimmungszuständen ein im Sport verbreitetes Verfahren. Die deutsche Version (4) unterscheidet sich von der Originalversion jedoch hinsichtlich der Subskalen, der Itemgesamtheit und der Antwortkategorien. Leider liegt kein eigenes Manual zum deutschen POMS vor. Da deskriptive Vergleiche mit der

englischen Originalversion dennoch große Übereinstimmung zeigen, wird hier die deutsche Version vorgestellt. Das POMS ist ein multidimensionales Verfahren zur Selbstbeurteilung des aktuellen Stimmungszustandes während der letzten 24 Stunden. Nach dem englischen Originalmanual, das eine Woche als Bezugsrahmen vorgibt, kann der Zeitraum auch deutlich verkürzt werden ("jetzt im Moment", "in den letzten drei Minuten"). Der Fragebogen besteht aus 35 Adjektiven, die folgende Stimmungsdimensionen abbilden: Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Tatendrang und Missmut. Die Einschätzung erfolgt mittels einer siebenstufigen Rating-skala (1 "überhaupt nicht" bis 7 "sehr stark"). Das Verfahren eignet sich für die quantitative Erfassung von Stimmungsveränderungen bei Einzelpersonen und Personengruppen, die Erfassung von Einflüssen therapeutischer Maßnahmen auf die Stimmungslage und für den Vergleich von Gruppen, die unterschiedliche experimentelle Behandlung erfahren haben oder unterschiedlichen Umweltvariablen ausgesetzt sind. Obwohl das Verfahren ursprünglich für den klinisch-psychologischen Kontext entwickelt worden ist, hat es sich seit 1980 in der sportwissenschaftlichen Forschung zur Erfassung der Befindlichkeit bei Eliteathleten ("Iceberg-Profil") bewährt und wird in der Übertrainingsforschung eingesetzt.

Die Eigenschaftswörterliste (EWL)

Die Eigenschaftswörterliste von *Janke und Debus* (2) ist ein mehrdimensionales Verfahren zur quantitativen Beschreibung des momentanen Befindens einer Person. Die Einschätzung des Befindens erfolgt anhand einer Adjektivliste durch Selbstbeurteilung mit einer zweistufigen Ratingskala ("trifft zu" oder "trifft nicht zu"). Von dem Verfahren liegt eine Lang- und eine Kurzform (161 Items bzw. 123 Items) vor. Erfasst werden 15 bzw. 14 Befindlichkeitsaspekte, die folgende sechs Bereiche abbilden: Leistungsbezogene Aktivität, Allgemeine Desaktivität, Extraversion/Introversion, Allgemeines Wohlbefinden, Emotionale Gereiztheit und Angst. Die EWL eignet sich als Forschungsinstrument insbesondere zur Erfassung von Veränderungen des Befindens bei Gruppen in Abhängigkeit von Interventionen (Umweltbedingungen, therapeutische Interventionen sowie Interventionen mit motivational-emotionalen Auswirkungen), wobei Testwiederholungen erst nach maximal 30 Minuten empfohlen werden. Als diagnostisches Messinstrument ist die EWL zur Beschreibung individueller Merkmalsausprägungen nur bei wiederholter Anwendung geeignet. Vor ca. 40 Jahren für Forschungsvorhaben zur Pharmakopsychologie und Emotionspsychologie entwickelt, ist das Verfahren in vielen Feldern, auch in sportwissenschaftlichen Studien, eingesetzt worden.

Die Befindlichkeitsskala (BFS)

Die Befindlichkeitsskala von *Abele-Brehm und Brehm* (1) ist ein mehrdimensionales Verfahren zur Erfassung der aktuellen Befindlichkeit auf der Basis der zwei bipolaren Grunddimensionen "Spannung" und "Bewertung". Bei dem Verfahren handelt es sich um eine Adjektivliste zur Selbstbeschreibung des augenblicklichen psychophysischen Zustandes. Durch Veränderung der Eingangsfrage kann die Skala auch zur Erfassung der Grundstimmtheit in der letzten Woche benutzt werden. Die 40 Items des Verfahrens sind 8 Subskalen zuzuordnen: Aktiviertheit, Gehobene Stimmung, Besinnlichkeit, Ruhe, Ärger, Erregtheit, Deprimiertheit und Energielosigkeit. Die BFS Skalen sind sowohl mit mehrstufigem (5 stufige Likertskala von 1 "gar nicht" bis 5 "sehr") als auch mit besonders zeitsparendem, zweistufigen Antwortmodus (ja, nein) einsetzbar. Das Verfahren ist unter zeitökonomischen Gesichtspunkten für die Feldforschung insbesondere im Sport entwickelt worden. Es ist bei der Erforschung der Wirkung von Umweltsituationen auf die Befindlichkeit und bei der Erforschung der Wirkung von Stimmung auf kognitive Prozesse anwendbar.

Die Eigenzustandsskala (EZ-Skala)

Die Eigenzustandsskala von *Nitsch* (6) ist ein Verfahren zur situationsgebundenen Erfassung der aktuellen Gesamtbefindlichkeit (Eigenzu-

stand, EZ). Die EZ-Skala besteht aus 40 Eigenschaftswörtern, die hinsichtlich ihres Zutreffens für den augenblicklichen Zustand auf einer sechsstufigen Ratingskala (1 "kaum" bis 6 "völlig") einzuschätzen sind. Das Interpretationsschema beruht auf einer dreistufigen Faktorenhierarchie mit insgesamt 14 Binärfaktoren. Erhoben werden auf unterster Ebene folgende acht Dimensionen: Anstrengungsbereitschaft, Kontaktbereitschaft, Soziale Anerkennung, Selbstsicherheit, Stimmungslage, Spannungslage, Ermüdung und Schläfrigkeit. Diese können auf der nächsten Ebene zu den Faktoren Initiative, Selbstgefühl, Emotionale Spannung und Ermüdung zusammengefasst werden. Auf der dritten Ebene erlauben diese Aussagen zur aktuellen Handlungsbereitschaft (Faktor Motivation) und Handlungsfähigkeit (Faktor Beanspruchung) ei-

schung und Praxis bewährt haben (Tab. 1). Der Einsatz standardisierter Instrumente ist in der Sportpraxis immer dann besonders sinnvoll, wenn Daten zur Befindlichkeit nicht nur von Einzelpersonen, sondern von größeren Gruppen auf effiziente Weise erhoben werden sollen. Mit Hilfe der Fragebögen ist eine zeitökonomische Datenerhebung, Auswertung und Interpretation möglich, so dass Ergebnisse schnell vorliegen und von Trainern, Medizinern und Sportpsychologen u.a. für die weitere Gestaltung des Trainingsprozesses sowie die Betreuungsarbeit direkt nutzbar sind. Besonders hilfreich sind die Verfahren bei interdisziplinärer Zusammenarbeit, da der Austausch und die Interpretation von psychologischen, medizinischen und physiologischen Daten eine bessere Betreuung der Sportler ermöglicht. Abschließend ist zu empfehlen, standardisierte In-

Tabelle 1: Verfahren zur Erfassung der aktuellen Befindlichkeit im Sport

Verfahren	Ziel	Dimensionen	Items	Bearbeitungszeit	Eignung	Einsatzbereiche
POMS (deut.)	Erfassung von momentanen Stimmungszustände	4	35	5 – 10 Minuten	Forschung + Sportpraxis 0	Übertrainingsforschung, Erstellung von Befindlichkeitsprofilen
EWL	Erfassung des momentanen Befindens	15 (bzw. 14)	161 (bzw. 123)	10 – 30 Minuten	Forschung ++ Sportpraxis 0	Erhebung von Befindlichkeitsveränderungen
BFS	Erfassung der aktuellen Befindlichkeit	8	40	ca. 3 Minuten	Forschung ++ Sportpraxis +	Gesundheitsorientierte Stimmungsforschung
EZ-Skala	Erfassung der situationsgebundenen Handlungslage	14	40	ca. 10 Minuten	Forschung ++ Sportpraxis +	Erfassung von Befindlichkeitsveränderungen im Leistungswie Gesundheitssport
EBF-Sport	Erfassung der befindensorientierten Beanspruchungs-Bilanz	19	76	8 – 12 Minuten	Forschung ++ Sportpraxis ++	Übertrainingsforschung, Erholungsoptimierung, Trainingssteuerung

++ = besonders geeignet, + = geeignet, 0 = bedingt geeignet

ner Person. Die Skala wurde für zahlreiche sportpsychologische Fragestellungen eingesetzt (z.B. Mannschafts- und Individualsportarten, Erholungsthematik, Schmerzthematik). Sie eignet sich aber auch für den Einsatz bei arbeitspsychologischen Untersuchungen sowie in der klinisch-psychologischen Diagnostik. Analysestichproben legen nahe, die EZ-Skala nicht bei Kindern, Personen mit deutlich unterdurchschnittlicher Intelligenz sowie Personen in extremen psychopathologischen Ausnahmezuständen anzuwenden.

Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler (EBF-Sport)

Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler von *Kellmann und Kallus* (3) ist ein eher stateorientiertes Verfahren zur Erfassung der befindensorientierten Erholungs-Beanspruchungs-Bilanz von Athleten. Die Standardform des Fragebogens mit 76 Aussagen zu Aktivitäten oder Zuständen setzt sich aus sieben allgemeinen Beanspruchungs- und fünf allgemeinen Erholungssubtests sowie vier sportspezifischen Beanspruchungs- und drei sportspezifischen Erholungssubtests zusammen. Die Aussagen sind auf einer siebenstufigen Ratingskala (0 "nie" bis 6 "immerzu") hinsichtlich der Häufigkeit ihres Auftretens in den letzten drei Tagen und Nächten einzuschätzen. Die Ergebnisse des EBF-Sport erlauben Situationsbeschreibungen von Individual- wie Gruppenprozessen und bieten darüber hinaus direkte Ansatzpunkte für Interventionen. Daher kann das Verfahren als aktive Steuerungsgröße im Sinne einer Verhaltensmodifikation eingesetzt werden und dient der frühzeitigen Erkennung von Überbelastungszuständen und dem Fehlen von Erholung.

Fazit

Für verschiedene Fragestellungen und Einsatzfelder liegen unterschiedliche Instrumente zur Erfassung der Befindlichkeit vor, die sich in For-

strumente als Vollversion einzusetzen, da die Gültigkeit und Zuverlässigkeit der Instrumente erheblich herabgesetzt sein kann, wenn nur einzelne Fragen oder Fragebogenabschnitte verwendet werden.

Literatur

1. *Abele-Brehm A, Brehm W*: Zur Konzeptionalisierung und Messung der Befindlichkeit. Die Entwicklung der Befindlichkeitsskalen (BFS). *Diagnostica* 32 (1986) 3, 209-228
2. *Janke W, Debus G*: Die Eigenschaftswörterliste EWL. Hogrefe, Göttingen 1978
3. *Kellmann M, Kallus KW*: Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler; Handanweisung. Verlag Swets Test Services, Frankfurt, 2000
4. *McNair D, Lorr M, Droppleman LF, Biehl B, Dangel S*: Profile of Mood States (Dt. Bearbeitung). In: Collegium Internationale Psychiatriae Scalearum (Hrsg.). Beltz Verlag, Weinheim, 1981, ohne Seitenangabe
5. *McNair DM, Lorr M, Droppleman LF*: Manual for the Profile of Mood States. Educational and Industrial Testing Service, San Diego 1992
6. *Nitsch JR*: Die Eigenzustandsskala (EZ-Skala) – Ein Verfahren zur hierarchisch-mehrdimensionalen Befindlichkeitsskalierung. In: J.R. Nitsch, I. Udris (Hrsg.) Beanspruchung im Sport. Beiträge zur psychologischen Analyse sportlicher Leistungssituationen. Limpert, Bad Homburg 1976, S. 81-102

Korrespondenzadresse:

PD Dr. Michael Kellmann und Dipl.-Sportl. Marion Golenia
Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Sportwissenschaft
Arbeitsbereich Sportpsychologie
Stiepel Str. 129, 44870 Bochum
E-mail: Michael.Kellmann@ruhr-uni-bochum.de