

Sportpsychologische Eingangsdiagnostik: Bereich Affektive Belastungen

Ralf Brand (Projektleiter)¹, Felix Ehrlenspiel² & Karla Graf³

¹ Universität Potsdam, ² TU München, ³ Universität Stuttgart

Eine sorgfältige und zutreffende Diagnostik der psychischen Leistungsvoraussetzungen stellt die entscheidende Grundlage dafür dar, sportpsychologische Interventionen im Leistungssport professionell und effektiv zu gestalten. Bis heute liegen allerdings nur wenige deutschsprachige Fragebögen vor, die eine valide, reliable und objektive Messung leistungsbezogener psychischer Merkmale im Wettkampfsport erlauben. Das im Titel genannte Projekt diente der Entwicklung eines sportpsychologischen Fragebogeninventars zur komprehensiven Diagnostik wettkampfsportbezogener Angst, wettkampfsportbezogener Ängstlichkeit und des habituellen wettkampfsportbezogenen Angstbewältigungsmodus.

Komprehensive Diagnostik

Wenn Sportlerinnen oder Sportler in Wettkämpfen nicht die erwartete Leistung zeigen und Gründe wie Angst oder Aufgeregtheit als Erklärungen für Leistungsversagen vermutet werden, ist von Seiten der sportpsychologisch Diagnostizierenden besondere Sorgfalt geboten. Denn nicht selten berühren solche Schwierigkeiten „das Innerste“ der Athleten. Aus diesem Grund sind in der Diagnostik von Wettkampfangst-Phänomenen komprehensiv Strategien notwendig. Diese Bezeichnung wurde gewählt, um damit zu unterstreichen, dass

- a. Sportpsychologinnen und Sportpsychologen wettkampfangst-angstrelevantes Geschehen, im Sinne einer besonderen Verstehensleistung, zu *begreifen* versuchen sollen.

Dazu ist es notwendig,

- b. das komplexe Wettkampfangstgeschehen in seinen *verschiedenen Phänomenaspekten* zu erkennen,
- c. diese Aspekte in einen *sinnvollen Zusammenhang* zueinander zu bringen, sie also zu integrieren, und
- d. daraus eine *fachlich begründete Entscheidung* über den psychischen Status der einzelnen Athleten abzuleiten.

Eine sorgfältige sportpsychologische Eingangsdiagnostik ermöglicht dem beratenden Sportpsychologen, einen zeitunaufwändigen ersten Überblick zu möglichen Ursachen von Leistungsschwierigkeiten zu gewinnen. Sie ist, wie die Bezeichnung schon vermuten lässt, früh im diagnostischen Prozess eingebettet. Das im Projekt entwickelte Wettkampf-Angst-Inventar (WAI) trägt zu einer Standardisierung und Ökonomisierung dieses Vorganges bei.

Das Wettkampf-Angst-Inventar (WAI)

Das Wettkampf-Angst-Inventar (WAI) beinhaltet die drei Kurzfragebögen WAI-T, WAI-S und WAI-B. Die Kurzfragebögen erfassen je spezifische Teilaspekte wett-kampfangst-relevanten Geschehens. Das WAI-T (Trait) misst die dispositionsbedingte Neigung zur Wettkampfangstlichkeit, das WAI-S (State) die momentane Wettkampfangst von Sportlern. Der Kurzfragebogen WAI-B (Bewältigung) beschreibt den habituellen Bewältigungsstil von Athleten im Umgang mit Wettkampfangst bzw. deren sportbezogenen Angstbewältigungsmodus.

WAI-T: Diagnostik der Wettkampfangstlichkeit

Der Kurzfragebogen WAI-T (Trait) misst eine *bereichsspezifische Ausprägung der Eigenschaft Ängstlichkeit*, konkret die Neigung eines Sportlers in bedrohlichen oder als bedrohlich wahrgenommenen Wettkampfsituationen mit Angst zu reagieren. Wettkampfangstlichkeit äußert sich in den drei Dimensionen *Neigung zur Besorgnis* (kognitive Ängstlichkeit), *Neigung zur Wahrnehmung körperlicher Angstsymptome* (somatische Ängstlichkeit) und *Neigung zu Konzentrationsstörungen*. Dementsprechend liefert eine WAI-T Testung Ergebnisse auf drei Skalen. Der Fragebogen ist aufgrund seiner geringen Itemzahl (3 mal 4 Items, plus 2 Zusatzfragen zur Direktionalität) und der daraus resultierenden kurzen Bearbeitungszeit in der Praxis gut einsetzbar. Testadressaten sind Wettkampfsportlerinnen und -sportler mit einem Mindestalter von 14 Jahren. Das WAI-T wurde nach dem Vorbild der umfangreicheren Sport Anxiety Scale (SAS) von Smith, Smoll und Schutz (1990) konstruiert.

Der Test verfügt über gute bis sehr gute psychometrische Eigenschaften (z.B. stabile Faktorenstruktur mit Skalenreliabilitäten zwischen $\alpha = .74$ und $.80$; Untersuchungen zur Validität verweisen auf die erwarteten Zusammenhänge zu anderen Konstrukten). Für den Test liegen Normtabellen vor, die auf der Grundlage der Daten von 2.535 Wettkampfsportlern (darunter 1.042 Frauen) errechnet wurden. Für Geschlechter, Altersgruppen und Sportartengruppen separate Tabellen, erlauben eine Einordnung konkreter Testergebnisse als „niedrig“, „normal“ oder „hoch“.

WAI-S: Diagnostik des Wettkampfangstzustands

Der Kurzfragebogen WAI-S (State) misst den aktuellen Zustand der auf einen unmittelbar bevorstehenden Wettkampf bezogenen *Wahrnehmung körperlicher Symptome von Angst* (somatische Angst), *Sorgen und Zweifel* (Besorgnis) und das *Selbstvertrauen* bzw. die *Zuversicht in die eigene Leistung und den Erfolg*. Der Test ist nach dem Vorbild des Competitive Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) von Martens, Burton, Vealey, Bump und Smith (1990) konstruiert. Auch das WAI-S ist aufgrund der geringen Itemzahl (3 mal 4 Items) und der daraus resultierenden kurzen Bearbeitungszeit in der Praxis gut einsetzbar. Zielpersonen sind Wettkampfsportler mit einem Mindestalter von 15 Jahren.

Der Test verfügt über eine stabile Faktorenstruktur und Skalenreliabilitäten zwischen $\alpha = .74$ und $.82$. Im Hinblick auf die Testvalidität kann u. a. auf dessen Änderungssensitivität (WAI-S Werte verändern sich anders als WAI-T Werte mit zunehmender zeitlicher Nähe zum Wettkampf) verwiesen werden. Zur Einschätzung, ob die Test-

Scores für die somatische Angst, Besorgnis und Zuversicht der Athletinnen und Athleten dabei eher als „niedrig“, als „normal“ oder als „hoch“ einzustufen sind, liegen Werten aus geschlechtsspezifischen Referenzstichproben vor, die auf Messungen an 181 weiblichen und 404 männlichen Sportlern beruhen.

WAI-B: Diagnostik des Wettkampfangstbewältigungsmodus

Der Kurzfragebogen WAI-B (Bewältigung) dient der Beschreibung des wettkampfsportbezogenen habituellen Angstbewältigungsmodus von Sportlern. Vier theoretisch postulierte Angstbewältigungsmodi *Sensitivierer*, *Represser*, *Nichtdefensive* und *Fluktuierer* werden über zwei weitgehend unabhängig voneinander variierende Merkmale (Bewältigungsstile) „Vigilanz“ und „kognitive Vermeidung“ abgeleitet. Das WAI-B stellt eine bereichsspezifische Neukonstruktion des bereichsunspezifischen Angstbewältigungsinventars ABI (bzw. des darin enthaltenen Teils „Selbstwertbedrohung“) von Krohne und Egloff (2002) dar. Der Fragebogen ist als Stimulus-Response-Inventar aufgebaut und beruht auf Einschätzungen zu vier unterschiedlichen, je selbstwertbedrohlichen Situationen. Zu jeder der vier auf Wettkampfsport bezogenen Situationen sind je drei *vigilante* und drei *kognitiv vermeidende* Bewältigungsstrategien genannt. Die ausfüllende Person muss für jede der dargebotenen Bewältigungsstrategien entscheiden, ob sie dem eigenen Bewältigungsverhalten mehr oder weniger ähneln.

Die psychometrischen Testkennwerte erreichen akzeptable Ausprägungen. Für die WAI-B Skalen wurden Mindestreliabilitätswerte von $\lambda^2 = .70$ (für 4 verschiedene kognitiv vermeidende Strategien in 12 Items) sowie $\lambda^2 = .62$ (für 5 verschiedene vigilante Strategien in 12 Items) berechnet. Cluster- und diskrimanzanalytische Untersuchungen verweisen auf eine hinreichende zeitliche Stabilität des gemessenen habituellen, sportbezogenen Angstbewältigungsmodus (z. B. gelingt die statistische Reklassifikation von Sensitivierern in 94 % der Fälle, die von Repressern in 81 % der Fälle).

Schluss

Mit dem WAI liegt erstmals ein psychometrisch überprüftes, sportpsychologisches Inventar zur Diagnostik wettkampfangst-relevanten Geschehens im Sport vor. Erst die Erfahrungen von in der Praxis des Sports tätigen Sportpsychologen werden zeigen, ob es zur Weiterentwicklung dieser Praxis beitragen kann. Sämtliche Inventare stehen auf der BISP-website www.bisp-sportpsychologie.de im Diagnostikportal mit allen wichtigen Informationen zur Verfügung.

Literatur

- Krohne, H.W. & Egloff, B. (1999). *ABI: Das Angstbewältigungsinventar*. Frankfurt a. M.: Swets Test Services.
- Martens, R., Burton, D., Vealy, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory – 2. In R. Martens, R.S. Veley, & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign. IL, Human Kinetics.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety research*, 2, 263-280.

Zentrale projektbezogene Publikation

- Brand, R., Ehrlenspiel, F. & Graf, K. (in Vorbereitung). *Das Wettkampf-Angst-Inventar (WAI). Manual zur komprehensiven Eingangsdiagnostik von Wettkampfangst, Wettkampfähngstlichkeit und Angstbewältigungsmodus im Sport*. Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.