

Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität: SSA-Skala

(Fuchs & Schwarzer, 1994)

Ich bin mir **sicher**, eine geplante Sportaktivität auch dann noch ausüben zu können, wenn...

	gar nicht sicher		viel- leicht		ganz sicher								
... ich müde bin.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... ich mich nieder- geschlagen fühle.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... ich Sorgen habe.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... ich mich über etwas ärgere.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... ich mich angespannt fühle.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... Freunde zu Besuch da sind.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... andere Personen mit mir etwas unternehmen wollen.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... meine Familie/ mein Partner mich beansprucht.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... ich niemanden finde, der mit mir Sport treibt.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... schlechtes Wetter ist.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... ich noch viel Arbeit zu erledigen habe.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7
... ein interessantes Fernsehprogramm läuft.	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7