

Value of Physical Effort (VoPE) Scale

Deutsche Version

Referenz:

Bieleke, M., Stähler, J., Wolff, W., & Schüler, J. (2025). Development and validation of the Value of Physical Effort (VoPE) scale. *Collabra: Psychology*, 11(1), 140736.
<https://doi.org/10.1525/collabra.140736>

Hinweis:

Die Teilnehmenden können die Fragen anhand einer 5- oder 7-stufigen Likert-Skala beantworten (von *stimme gar nicht zu* bis *stimme voll und ganz zu*).

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf sportliche Aktivitäten, die körperlich anstrengend sind. Der Begriff „körperliche Anstrengung“ bezieht sich darauf, wie hart, schwierig und heraufordernd sportliche Aktivitäten Ihrer Meinung nach sind. Bitte lesen Sie jede Aussage und geben Sie an, inwieweit sie generell auf Sie zutrifft.

1. Ich habe großen Spaß an Aktivitäten, die körperliche Anstrengung erfordern.
2. Ich bevorzuge körperlich anstrengende Aktivitäten gegenüber sportlichen Aktivitäten, die ohne größere Anstrengung bewältigt werden können.
3. Die Vorstellung, mich beim Sport körperlich anzustrengen, reizt mich.
4. Es macht mir Spaß, mich bei einer sportlichen Aktivität körperlich anzustrengen, selbst wenn es keinen Einfluss auf das Ergebnis hat.