

Skala for motivasjon i idrett (SMS-II)

Skala for motivasjon i idrett II måler ulike typer motivasjon i idrettssammenheng, fra indre motivasjon til former for ytre regulering, samt amotivasjon. Den brukes ofte for å forstå motivasjonen som påvirker atferd i idrett.

Antall spørsmål	18 spørsmål
Estimert tid	20 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Sport Motivation Scale
Målgruppe	Idrettsutøvere i alle aldre
Forfattere	Robert J. Vallerand, Luc G. Pelletier, Kim M. Miquelon, Nathalie Green-Demers, Raôul Valois (2012)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 18 spørsmålene

Hvorfor driver du med idretten din?

Fordi jeg ville følt meg dårlig med meg selv hvis jeg ikke tok meg tid til det.

Stemmer ikke i det hele tatt | Stemmer svært lite | Stemmer litt | Stemmer moderat | Stemmer ganske mye | Stemmer veldig mye | Stemmer helt

Hvorfor driver du med idretten din?

Jeg hadde tidligere gode grunner til å drive med idrett, men nå spør jeg meg selv om jeg bør fortsette.

Stemmer ikke i det hele tatt | Stemmer svært lite | Stemmer litt | Stemmer moderat | Stemmer ganske mye | Stemmer veldig mye | Stemmer helt

Hvorfor driver du med idretten din?

Fordi det er svært interessant å lære hvordan jeg kan bli bedre.

Stemmer ikke i det hele tatt | Stemmer svært lite | Stemmer litt | Stemmer moderat | Stemmer ganske mye | Stemmer veldig mye | Stemmer helt

Hvorfor driver du med idretten din?

Fordi det å drive med idrett gjenspeiler hvem jeg er innerst inne.

Stemmer ikke i det hele tatt | Stemmer svært lite | Stemmer litt | Stemmer moderat | Stemmer ganske mye | Stemmer veldig mye | Stemmer helt

Hvorfor driver du med idretten din?

Fordi folk jeg bryr meg om ville blitt opprørt på meg hvis jeg ikke gjorde det.

Stemmer ikke i det hele tatt | Stemmer svært lite | Stemmer litt | Stemmer moderat | Stemmer ganske mye | Stemmer veldig mye | Stemmer helt

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Svarene gis på en Likert-skala. Skårene beregnes for hver delskala som representerer ulike typer motivasjon: indre motivasjon, identifisert regulering, introjisert regulering, ytre regulering og amotivasjon.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog