

Skala för motivation inom idrott (SMS-II)

SMS-II mäter olika typer av motivation i idrottssammanhang, från inre motivation till former av yttre reglering samt amotivation. Den används ofta för att förstå de motiv som påverkar idrottsbeteendet.

Antal frågor	18 frågor
Beräknad tid	20 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Sport Motivation Scale
Målgrupp	Idrottare i alla åldrar
Författare	Robert J. Vallerand, Luc G. Pelletier, Kim M. Miquelon, Nathalie Green-Demers, Raôul Valois (2012)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 18 frågorna

Varför utövar du din idrott?

För att jag skulle må dåligt över mig själv om jag inte tog mig tid att göra det.

Stämmer inte alls | Stämmer mycket lite | Stämmer lite | Stämmer måttligt | Stämmer ganska bra | Stämmer mycket bra | Stämmer helt

Varför utövar du din idrott?

Jag hade tidigare goda skäl att idrotta, men nu frågar jag mig om jag ska fortsätta.

Stämmer inte alls | Stämmer mycket lite | Stämmer lite | Stämmer måttligt | Stämmer ganska bra | Stämmer mycket bra | Stämmer helt

Varför utövar du din idrott?

För att det är mycket intressant att lära mig hur jag kan förbättras.

Stämmer inte alls | Stämmer mycket lite | Stämmer lite | Stämmer måttligt | Stämmer ganska bra | Stämmer mycket bra | Stämmer helt

Varför utövar du din idrott?

För att idrottandet speglar kärnan i vem jag är.

Stämmer inte alls | Stämmer mycket lite | Stämmer lite | Stämmer måttligt | Stämmer ganska bra | Stämmer mycket bra | Stämmer helt

Varför utövar du din idrott?

För att personer som betyder något för mig skulle bli upprörda på mig om jag inte gjorde det.

Stämmer inte alls | Stämmer mycket lite | Stämmer lite | Stämmer måttligt | Stämmer ganska bra | Stämmer mycket bra | Stämmer helt

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Svaren ges på en Likertskala. Poäng beräknas för varje delskala som representerar olika typer av motivation: inre motivation, identifierad reglering, introjicerad reglering, yttre reglering och amotivation.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online