

THE INTRINSIC MOTIVATION INVENTORY

(Hieronder vindt u een lijst met een aantal vragen over u motivatie voor bewegen)

Voor ieder van de volgende stellingen kunt u aangeven in hoeverre dit voor u geldt, gebruikmakend van de volgende schaal:

1	2	3	4	5	6	7
Geheel mee eens			een beetje mee eens			geheel mee oneens

Interesse/Plezier

Ik vind het erg leuk om beweegactiviteiten te doen.	1	2	3	4	5	6	7
Ik beleef plezier aan het doen van beweegactiviteiten.	1	2	3	4	5	6	7
I vind het saai is om beweegactiviteiten te doen. (R)	1	2	3	4	5	6	7
Beweegactiviteiten boeien mij totaal niet. (R)	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind (het doen van) beweegactiviteiten interessant.	1	2	3	4	5	6	7
Het doen van beweegactiviteiten geven me voldoening.	1	2	3	4	5	6	7
Ik besef me bij het doen van beweegactiviteiten hoeveel ik ervan geniet.	1	2	3	4	5	6	7

Waargenomen competentie

Ik denk dat ik goed ben in het uitvoeren van beweegactiviteiten	1	2	3	4	5	6	7
Ik denk dat ik beweegactiviteiten beter kan uitvoeren dan andere mensen van mijn leeftijd en geslacht.	1	2	3	4	5	6	7
Ik verwacht dat als ik beweegactiviteiten oefen, ik het gevoel zal hebben dat ik er aardig goed in zal zijn.	1	2	3	4	5	6	7
Ik ben over het algemeen tevreden over mijn prestaties bij beweegactiviteiten.	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind mezelf aardig vaardig ben bij het uitvoeren van beweegactiviteiten.	1	2	3	4	5	6	7
Ik ben niet zo goed in het uitvoeren van beweegactiviteiten	1	2	3	4	5	6	7

Inzet/belangrijkheid

Ik doe erg mijn best bij bewegen.	1	2	3	4	5	6	7
Ik doe niet erg mijn best om beweegactiviteiten goed uit te voeren.	1	2	3	4	5	6	7
Ik doe erg mijn best om beweegactiviteiten uit te voeren.	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind het belangrijk om beweegactiviteiten goed uit te voeren.	1	2	3	4	5	6	7
Ik steek niet veel energie in bewegen. (R)	1	2	3	4	5	6	7

Waargenomen keuze

Ik geloof dat ik zelf kan kiezen welke beweegactiviteiten ik ga uitvoeren.	1	2	3	4	5	6	7
Ik heb het gevoel dat het niet mijn eigen keuze is om beweegactiviteiten uit te voeren. (R)	1	2	3	4	5	6	7
Ik heb het gevoel zelf geen keuze te hebben over mijn beweegactiviteiten. (R)	1	2	3	4	5	6	7
Ik heb het gevoel dat bewegen een verplichting is. (R)	1	2	3	4	5	6	7

Ik doe beweegactiviteiten omdat ik geen keuze heb. (R)	1	2	3	4	5	6	7
Ik doe beweegactiviteiten omdat ik dat wil	1	2	3	4	5	6	7
Ik doe beweegactiviteiten omdat ik het moet. (R)	1	2	3	4	5	6	7
Waarde/Nut							
Ik geloof dat beweegactiviteiten waardevol voor mij kunnen zijn.	1	2	3	4	5	6	7
Het doen van beweegactiviteiten zijn waardevol voor mij, daarom ben ik bereid om het vol te houden.	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind bewegen belangrijk.	1	2	3	4	5	6	7
Ik geloof dat bewegen voordelen oplevert voor mij.	1	2	3	4	5	6	7

Ik denk dat bewegen nuttig is voor _____

Ik denk dat bewegen belangrijk is om te doen omdat _____

Beweegactiviteiten kunnen me helpen om _____