

Supplementary material 1. The translated version of RM4-FM.



Liikunta motivaatio -kysely (RM 4 – FM*)

Ihmiset harrastavat liikuntaa monista eri syistä. Alla oleva arviointiasteikkoa käyttäen, ilmoittakaa, kuinka totta kukin syy on siihen, miksi te harrastatte tai haluaisitte harrastaa liikuntaa säännöllisesti.

Arviointiasteikko	1	2	3	4	5	6	7
	ei ollenkaan totta			osittain totta			täysin totta

Harrastan, tai haluaisin harrastaa, liikuntaa säännöllisesti, KOSKA...	Arvio numerona
1. pettyisin itseeni, jos en liikkuisi	
2. muut olisivat minulle vihaisia, jos en liikkuisi	
3. nautin liikkumisesta	
4. tuntisin epäonnistuneeni ihmisenä, jos en liikkuisi	
5. tunnen että liikunta on paras tapa auttaa itseäni	
6. muut ihmiset pitäisivät minua heikkoluonteisena ihmisenä, jos en liikkuisi	
7. tunnen että minulla ei ole vaihtoehtoa kuin olla aktiivinen, muut ihmiset painostavat minua liikkumaan	
8. se on haaste saavuttaa tavoitteeni	
9. uskon että liikunta auttaa minua voimaan paremmin	
10. se on hauskaa	
11. pelkään että joutuisin vaikeuksiin muiden ihmisten kanssa, jos en liikkuisi	
12. minulle on henkilökohtaisesti tärkeää saavuttaa tämä tavoitteeni	
13. tunnen syällisyyttä, jos en liiku säännöllisesti	
14. haluan toisten huomaavan, että teen kuten minulle on suositettu	
15. on mielenkiintoista nähdä oma kehitykseni	
16. minulle on tärkeää tuntea itseni terveemmäksi	

	Arvio numerona
Ulkoinen säätely: kysymykset 2, 7, 11 ja 14	(arvioiden keskiarvo)
Sisäistetty säätely: kysymykset 1, 4, 6, ja 13	(arvioiden keskiarvo)
Tunnistettu säätely: kysymykset 5, 9, 12, ja 16	(arvioiden keskiarvo)
Sisäinen motivaatio: kysymykset 3, 8, 10 ja 15	(arvioiden keskiarvo)
Suhteellinen autonomia-indeksi (RAI) [RAI = 2 × Sisäinen + Tunnistettu – Sisäistetty – 2 × Ulkoinen]	

Suhteellinen autonomia-indeksi (itse-määräytymisen indeksi) ilmaisee sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vaikutusta liikuntamotivaatioosi. Negatiivinen arvo tarkoittaa, että olet ulkoisesti motivoitunut muutokseen: ts. ulkoiset tekijät ovat tärkeitä säätämään käyttäytymistäsi. Positiivinen arvo tarkoittaa, että sisäinen motivaatio vaikuttavat pääasiassa käyttäytymiseesi.

*Source: Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. "Exercise Self-Regulation Questionnaires." Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation and Personality—The Self-Regulation Questionnaires. 2004.

<www.psych.rochester.edu/SDT/measures/selfreg_exer.html>. Adapted with permission.