**Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği**

Aşağıda belirtilen ifadeler özel durumlardan ziyade egzersizdeki genel deneyimlerinizle ilgilidir. 1-5 arasında derecelendirilen bu ölçeği kullanarak, size en uygun gelen cevabı daire içine alınız.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Tamamen** | **Katılmıyorum** | **Kısmen** | **Katılıyorum** | **Tamamen** |
| **katılmıyorum** | **katılıyorum** | **katılıyorum** |
| **1** | Ulaşmak istediğim sonuçla ilgili çok büyük bir ilerleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| gösterdiğimi hissederim |
| **2** | Diğer egzersiz katılımcıları ile birlikte iken kendimi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| rahat hissederim |
| **3** | Yaptığım egzersiz programı tercihlerim ve ilgilerimle örtüşür | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |
| **4** | Egzersiz programımda yer alan etkinlikleri etkili ve başarılı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| yaptığımı hissederim |
| **5** | Diğer egzersiz katılımcıları ile arkadaşça ilişkiler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kurduğumu hissederim |
| **6** | Yaptığım egzersizlerin tam istediğim gibi olduğunu hissederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **7** | Egzersizin çok iyi yaptığım bir aktivite olduğunu hissederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **8** | Diğer egzersiz katılımcıları ile açık iletişimim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| olduğunu hissederim |
| **9** | Yaptığım egzersizin kim olduğumu kesinlikle | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| yansıttığını hissederim |
| **10** | Katıldığım egzersiz programımın gerekliliklerini | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| karşılayabildiğimi hissederim |
| **11** | Diğer egzersiz katılımcılarının yanında rahatsız olmadığımı hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **12** | Egzersiz yapma şeklimle ilgili olarak seçimler yapma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| fırsatına sahip olduğumu hissederim |

yeterlilik 1, 4, 7, 10

İlişkililik 2, 5, 8, 11

özerklik 3, 6, 9, 12

şeklinde...üç alt ölçek var...ters puanlama yok.