**Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği**

Ölçek, fiziksel aktivitelerden beklenen ya da algılanan zevk ve haz gibi olumlu duyguları değerlendiren, tek boyut ve 8 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7’li likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum,…,7= Kesinlikle Katılıyorum) tipinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte ters madde (olumsuz ifade) bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak puan ortalamasının yüksek olması fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin yüksek olduğunu, ölçekten alınan puan ortalamasının düşük olması ise fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

|  |
| --- |
| **Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)** |
|  | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **↔** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| 1. Fiziksel aktiviteleri zevkli buluyorum.
 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1. Fiziksel aktiviteler çok eğlencelidir.
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Fiziksel aktiviteler hoştur.
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Fiziksel aktiviteler canlandırıcıdır.
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Fiziksel aktiviteler tatmin edicidir.
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Fiziksel aktiviteler mutluluk vericidir.
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Fiziksel aktiviteler harekete geçiricidir.
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Fiziksel aktiviteler rahatlatıcıdır.
 |  |  |  |  |  |  |  |

**NOT**: Türkçeye uyarladığımız ölçme aracı ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda izin alınmaksızın, kaynak göstermek kaydıyla kullanılabilir.