

KASLI OLMA DÜRTÜSÜ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyup 6 cevap şikkından size en uygun olanını seçiniz.

		Hiçbir zaman		Her Zaman			
1.	Daha kaslı olmayı dilerdim.	1	2	3	4	5	6
2.	Kas geliştirmek için ağırlık kaldırıyorum.	1	2	3	4	5	6
3.	Protein veya enerji takviyesi kullanırım.	1	2	3	4	5	6
4.	Kilo aldırıcı veya protein içeren karışımlar içerim.	1	2	3	4	5	6
5.	Gün içerisine olabildiğince çok kalori almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6.	Ağırlık çalışma antrenmanlarımdan birini bile kaçırırsam kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
7.	Daha fazla kasım olsaydı kendime daha çok güvenirdim diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
8.	Diğer insanlar benim çok sık ağırlık çalıştığımı düşünür.	1	2	3	4	5	6
9.	4.5 kg daha hacim kazanırsam daha iyi görüneceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
10.	Anabolik (kas yapıcı) steroid kullanmayı düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11.	Kas kütlemini biraz daha arttırırsam daha güçlü hissedeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
12.	Ağırlık çalışma programımın hayatımdaki diğer alanları aksattığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
13.	Kollarımın yeterince kaslı olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
14.	Göğsümün yeterince kaslı olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
15.	Bacaklarımda yeterince kaslı olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6

Kaynak:

Selvi, K. ve Bozo, Ö. (2019). Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nesne*, 7(14), 68–82. doi: 10.7816/nesne-07-14-05