|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Taslak Madde No** | **Madde No** | **EGZERSİZE YÖNELİK SAĞLIK İNAÇLARI TUTUM ÖLÇEĞİ** | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Pek Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Kısmen Katılıyorum** | **Katılıyorum** | **Tamamen Katılıyorum** |
|  |  | **~Sağlığın Gelişimi~** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | **1** | Düzenli egzersiz yapmak bana ödül gibi gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 40 | **2** | Düzenli egzersiz yaptığımda kendimi ayrıcalıklı hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 37 | **3** | Düzenli egzersiz yaptığımda işime daha iyi odaklanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 39 | **4** | Düzenli egzersiz yaptığımda çevremi olumlu yönde etkilediğimi düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 38 | **5** | Düzenli egzersizin sosyal imajı olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36 | **6** | Düzenli egzersiz yapmak cilt sağlığına iyi gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30 | **7** | Düzenli egzersiz yaptığımda güne daha zinde başlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33 | **8** | Düzenli egzersiz yapmak, uyku kalitemi artırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32 | **9** | Düzenli egzersiz yapmak, genel olarak hastalıklara yakalanma riskini azaltır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | **~Bilişsel Sağlık~** |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | **10** | Egzersiz yapmanın mutluluk verdiğine inanırım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | **11** | Egzersiz yapmanın zihinsel rahatlama sağladığına inanırım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | **12** | Egzersiz yapmak, kardiyovasküler sağlığın korunmasında önemlidir.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 | **13** | Egzersiz yapmak, özgüven duygusunu yükseltir.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | **14** | Egzersiz yapılan ortamlar, bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlar.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | **15** | Günün herhangi bir bölümünde egzersiz yapmak, fiziksel sağlık açısından önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | **~Devamlılık~** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | **16** | Kimse eşlik etmese bile her gün egzersiz yapabileceğimden eminim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | **17** | Her gün yeteri kadar egzersiz yaptığımı düşünüyorum.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | **18** | Egzersiz yapmak için zaman ayırabileceğime inanıyorum.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26 | **19** | Serbest zamanlarımda egzersiz yaparım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | **20** | Her gün egzersiz yapabileceğimi düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

* Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Tutum Ölçeği, toplam 20 madde ve 3 faktör (alt boyut)’den oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanması gereken madde(ler) yoktur.