**FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMDA ALGILANAN ENGELLER ÖLÇEĞİ**

(FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLERE İLİŞKİN KENDİNİ DEĞERLENDİRME RAPORU)

Talimatlar: Önümüzdeki birkaç hafta içinde, aşağıdaki nedenlerin sizi fiziksel aktiviteye katılmaktan alıkoyma ihtimali nedir? Her bir sebebi 0’ dan 10’a kadar numaralandırarak olasılıklarını belirtiniz.

|  |  |
| --- | --- |
| **Önümüzdeki haftalarda beni fiziksel aktivite yapmaktan alıkoyan nedenler:** | **Olasılık**  **Az Çok** |
| 1.Egzersiz boyunca çok yorulmak veya yaralanmaktan korkmak | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2. Tembel hissetmek | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3. Spor kıyafetleri icindeki görünüşümden rahatsız olmak | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4. Çok fazla çalışmak zorunda olmak | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5. Egzersiz sonrasında “sertlik” veya kas ağrısı olması | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6. Fiziksel görünümümün diğer kişilerden daha kötü olduğunu hissetmek | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7. Çok fazla ailevi sorumluluğa sahip olmak | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8. Egzersiz yapmak için “formda” olmamak | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 9. Süreklilik konusunda istikrarlı olmamak | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 10. Diğer insanların fiziksel açıdan benden daha formda olduklarını düşünmek | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 11.Egzersiz için vakit bulamamak. | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 12. Gün boyunca sürekli yorgun veya halsiz hissetmek | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 13. Başkalarının fiziksel görünümümü yargıladıklarını düşünmek | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 14.Egzersiz yapabileceğim yerin çok uzakta olması. | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 15. Benimle egzersiz yapan kişilerden rahatsız olmak | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 16. Egzersiz yaparken başka insanların bakışlarından dolayı utanmak | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 17. Tesisin veya eğitmenin yetersiz olması | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

**PUANLAMA**

**Faktör 1. Vücut İmajı / Fiziksel-Sosyal Anksiyete**

Skor = *(Madde 3 + Madde 6 + Madde 10 + Madde 13 + Madde 16) / 5*

**Faktör 2. Yorgunluk / Tembellik**

Skor = *(Madde 1 + Madde 2 + Madde 5 + Madde 8 + Madde 9 + Madde 12) / 6*

**Faktör 3. Sorumluluklar / Zaman Kısıtlılığı**

Skor = *(Madde 4 + Madde 7 + Madde 11) / 3*

**Faktör 4. Çevre / Tesisler**

Skor = *(Madde 14 + Madde 15 + Madde 17) / 3*