|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Taslak Madde No** | **Madde No** | **EGZERSİZ MOTİVASYONU TUTUM ÖLÇEĞİ** | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Pek Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Kısmen Katılıyorum** | **Katılıyorum** | **Tamamen Katılıyorum** |
|  |  | **~ Olumsuz Tutum ve Düşünce ~** |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** | **1** | *Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum\** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **34** | **2** | *Egzersiz yapmak, ruh sağlığımı olumsuz etkiler\** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **38** | **3** | *Egzersiz yapmak, motivasyonumu düşürür\** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **35** | **4** | *Egzersiz yapmak, fiziksel sağlığa zarar verir\** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **37** | **5** | *Egzersiz yapmak, beni huzursuz eder\** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **39** | **6** | *Egzersiz yaptıktan sonra unutkan oluyorum\** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **33** | **7** | *Egzersiz yapmanın faydalı olmadığını düşünüyorum\** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | **~ Pozitif Bakış ve Sağlık ~** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **8** | Egzersiz yapmak, zihinsel sağlığı korur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **27** | **9** | Egzersiz yapmak, kan basıncını düzenler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **29** | **10** | Egzersiz yapmak, motivasyonumu yükseltir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **26** | **11** | Egzersiz yapmak, cilt sağlığını korur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **28** | **12** | Egzersiz yapmak, sosyal ilişkilerin iyi olmasına destek olur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **21** | **13** | Egzersiz yapmak, beni olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **20** | **14** | Egzersiz yaparım çünkü kendime olan güvenim artar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | **~ Fiziksel Görünüm ve Sağlık ~** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **15** | Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için egzersiz yaparım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **3** | **16** | Egzersiz yaparım çünkü iyi hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **8** | **17** | Çevik bir yapıya sahip olmak için egzersiz yaparım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **11** | **18** | Egzersiz yaparım çünkü sağlığımı korumak istiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **2** | **19** | Hastalıklardan kaçınmak için egzersiz yaparım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **12** | **20** | Fiziksel esnekliğimi arttırmak için egzersiz yaparım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

* Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği, toplam 20 madde ve 3 faktör (alt boyut)’den oluşmaktadır.

**\*Olumsuz Tutum ve Düşünce:** 1. 2. 3. 4. 5. 6. ve 7. maddeler

**\*Pozitif Bakış ve Sağlık:** 8. 9. 10. 11. 12. 13. ve 14 maddeler

**\*Fiziksel Görünüm ve Sağlık:** 15. 16. 17. 18. 19. ve 20. maddeler

“Olumsuz Tutum ve Düşünce” alt boyutunda alan maddeler (1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.) olumsuz anlam içerdiğinden dolayı puanlama yapılırken tersine kodlanmalıdır.