**پرسشنامه میزان تمایل به فعالیت بدنی عمومی**

**هدف**: ارزیابی میزان تمایل افراد به فعالیت بدنی عمومی

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهی اوقات** | **اغلب** | **همیشه** |
| 1 | هر روز به طور منظم به ورزش در پارک و سایر مکان های عمومی می پردازم |  |  |  |  |  |
| 2 | به منظور حفظ سلامتی ام هر روزه در پارک ها و مراکز تفریحی ورزش می کنم. |  |  |  |  |  |
| 3 | ورزش با وسایل عمومی پارک ها سرگرمی هر روز من است. |  |  |  |  |  |
| 4 | علاقه چندانی به ورزشهای عمومی یا همگانی ندارم. |  |  |  |  |  |
| 5 | اگر با دوستانم باشم، پیشنهاد می دهم که به جای رفتن به مکان های شلوغ و پر سر و صدا به مکان های ورزشی عمومی برویم. |  |  |  |  |  |
| 6 | بهترین تفریح من ورزش با وسایل عمومی پارک است. |  |  |  |  |  |
| 7 | به خانواده و دوستانم پیشنهاد می کنم که هر روز به ورزش صبحگاهی یا بپردازند. |  |  |  |  |  |
| 8 | به نظرم ورزش با وسایل عمومی پارکها فرهنگ شهر را بالا می برد. |  |  |  |  |  |
| 9 | اگر روزی به ورزش صبحگاهی نپردازم، احساس کسالت می کنم. |  |  |  |  |  |
| 10 | حداقل یک ساعت ورزش در روز برای هر انسانی ضروری است. |  |  |  |  |  |
| 11 | در طول روز به اندازه کافی فعالیت بدنی دارم و نیازی به ورزش با وسایل عمومی پارک ندارم. |  |  |  |  |  |
| 12 | ورزش در باشگاه یا منزل بهتر از ورزش در پارک ها است. |  |  |  |  |  |
| 13 | وسایل ورزشی عمومی (مبلمان ورزشی) ارزش وقت تلف کردن را ندارد. |  |  |  |  |  |
| 14 | فعالیت بدنی عمومی و صبحگاهی خود را تا آخر عمر ادامه خواهم داد. |  |  |  |  |  |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**روش نمره گذاری و تفسیر**

این پرسشنامه دارای 14 سوال بوده و هدف آن ارزیابی میزان تمایل افراد به فعالیت بدنی عمومی است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهی اوقات** | **اغلب** | **همیشه** |
| امتیاز | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات 4، 11، 12، 13 **معکوس** شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهی اوقات** | **اغلب** | **همیشه** |
| امتیاز | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

برای امتیاز گذاری پرسشنامه مجموع امتیاز تک تک سوالات را محاسبه نمایید. این امتیاز دامنه ای از 0 تا 56 را خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، نشان دهنده میزان تمایل بالاتر فرد پاسخ دهنده به ورزش عمومی و همگانی در پارک ها و با استفاده از وسایل عمومی ورزشی خواهد بود و برعکس.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**منبع**: شهلایی، ناهید، (1390)، بررسی رابطه بین تمایل به فعالیت های عمومی و ورزشی و سلامت روان. پایان نامه کارشناسی. دانشگاه پیام نور.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*