

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.					

					وسایل ورزشی عمومی (مبلمان ورزشی) ارزش وقت تلف کردن را ندارد.	13
					فعالیت بدنی عمومی و صبحگاهی خود را تا آخر عمر ادامه خواهم داد.	14

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

