

Mankštinimosi motyvacijos klausimynas (The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 2, BREQ-2; Markland & Tobin, 2004)

1. Aš sportuoju, nes kiti žmonės sako, kad turėčiau
2. Aš jaučiuosi kalta/as, kai nesportuoju
3. Aš vertinu mankštinimosi naudą
4. Aš mankštinuosi, nes man malonu
5. Aš nematau reikalo sportuoti
6. Aš sportuoju, nes mano draugai/tėvai/vaikinas sako, kad turėčiau mankštintis
7. Aš jaučiu gėdą, kai praleidžiu treniruotę
8. Man labai svarbu sportuoti reguliariai
9. Aš nesuprantu, kodėl turėčiau rūpintis sportavimu
10. Man patinka mano treniruotės
11. Aš sportuoju, nes jei to nedaryčiau žmonės būtų manimi nepatenkinti
12. Aš nematau prasmės, kodėl turėčiau sportuoti
13. Aš jaučiuosi žlugęs/usi, jei negaliu kurį laiką sportuoti
14. Aš manau, kad svarbu stengtis sportuoti reguliariai
15. Mankštinimąsi laikau malonia veikla
16. Aš jaučiu spaudimą iš savo draugų/tėvų, kad sportuočiau
17. Aš nenustygstu vietoj, jei negaliu sportuoti reguliariai
18. Dalyvaudamas/a sportinėje veikloje aš jaučiu malonumą ir pasitenkinimą
19. Aš manau, kad sportavimas yra laiko švaistymas

Atsakymų pasirinkimo variantai: 0 – nesutinku, 1-3 – sutinku iš dalies, 4 – visiškai sutinku.

Šaltiniai:

Markland D, Tobin V. A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *J Sport Exercise Psychol.* 2004;26(2):191-6.

Baceviciene, M.; Jankauskiene, R. Self-Determined Motivation Mediates the Association between Self-Reported Availability of Green Spaces for Exercising and Physical Activity: An Explorative Study. *Sustainability* 2021, 13, 1312. <https://doi.org/10.3390/su13031312>

<http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/breq/brqscore.php>