

**Raumeningo kūno siekimo skalė (Drive for Muscularity Scale, DMS; McCreary et al., 2004)**

1. Norėčiau turėti daugiau raumenų.
2. Aš kilnoju svorius, kad būčiau raumeningesnis (-ė).
3. Naudoju proteiną ir kitus energetinius maisto papildus.
4. Geriu kokteilius svorio prieaugiui didinti arba proteinus.
5. Per dieną bandau suvartoti kaip galima daugiau kalorijų.
6. Jaučiuosi kaltas (-a), jei praleidžiu jėgos treniruotę.
7. Manau, kad labiau pasitikėčiau savimi, jei būčiau raumeningesnis (-ė).
8. Kiti žmonės mano, kad aš per dažnai kilnoju svorius.
9. Manau, kad atrodyčiau geriau, jei priaugčiau 5 kg svorio.
10. Aš galvoju pradėti naudoti anabolinius steroidus.
11. Manau, kad jausčiausi stipresnis (-ė), jei priaugčiau šiek tiek daugiau raumenų masės.
12. Manau, kad mano treniruotės su svoriais trukdo kitiems mano gyvenimo aspektams.
13. Manau, kad mano rankos nepakankamai raumeningos.
14. Manau, kad mano krūtinė nepakankamai raumeninga.
15. Manau, kad mano kojos nepakankamai raumeningos.

Atsakymų pasirinkimo variantai: 1 – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – labai dažnai, 6 – visada.

**Šaltiniai:**

McCreary DR, Sasse DK, Saucier DM, Dorsch, KD. Measuring the drive for muscularity: Factorial validity of the drive for muscularity scale in men and women. *Psychology of Men & Masculinity*. 2004;5(1): 49–58.

Bacevičienė M., Titenytė Ž., Balčiūnienė V., Jankauskienė R. Drive for Muscularity in Lithuanian Male Students: Psychometrics and Associated Characteristics. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*. 2020;1(116): 20-27. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i116.899>