

Intuityvaus mankštiniamosi skalė (Intuitive Exercise Scale; Reel et al., 2016)

1. Mankštiniuosiu, kai jaučiu neigiamas emocijas, net ir tada, kai nesinori mankštintis
2. Mankštiniuosiu, kai jaučiuosi vienišas, net ir tada, kai nesinori mankštintis
3. Mankštiniuosiu, kad palengvinčiau mane užklupusias neigiamas emocijas
4. Mankštiniuosiu, kai jaučiu stresą, net ir tada, kai jau esu mankštinęs
5. Mankštiniuosiu, kad prasiblaškyčiau ar išvengčiau galimų neigiamų emocijų
6. Aš pasitikiu savo kūnu, kuris man pasako, kaip turiu mankštintis
7. Aš pasitikiu savo kūnu, kuris man pasako kada turiu mankštintis
8. Aš pasitikiu savo kūnu, kuris man pasako, kiek laiko turiu mankštintis
9. Į savo mankštos planą įtraukiu įvairią fizinę veiklą
10. Mankštos metu mėgaujuosi skirtingų rūšių fizinėmis veiklomis
11. Užsiimu įvairių rūšių mankštomis
12. Nesimankštinu, kai jaučiu skausmą
13. Nesimankštinu, kai jaučiuosi pavargęs
14. Kai mano kūnas jaučiasi pavargęs, nustoju mankštintis

Atsakymų pasirinkimo variantai: 1 – stipriai nesutinku, 2 – nesutinku, 3 – jaučiuosi neutraliai, 4 – sutinku, 5 – stipriai sutinku.

Šaltiniai:

Reel JJ, Galli N, Miyairi M, Voelker D, Greenleaf C. Development and validation of the intuitive exercise scale. *Eat Behav.* 2016;22:129-32.

Bacevičienė M, Jankauskienė R, Širkaitė M. Intuityvaus mankštiniamosi ir fizinio aktyvumo, mankštiniamosi motyvacijos, įpročių bei pozityvaus kūno vaizdo ryšys. *Visuomenės sveikata.* Vilnius: Higienos institutas. 2021;4(95):57-66.

[https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.4\(95\)/VS_2021_4\(95\)_ORIG_S_Mankstiniamosi.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.4(95)/VS_2021_4(95)_ORIG_S_Mankstiniamosi.pdf)