

Mankštinimosi įpročių skalė (Self-Report Habits Index, SRHI; Verplanken & Orbell, 2003)

Fizinis aktyvumas yra tai...

1. Ką aš darau dažnai
2. Ką aš darau automatiškai
3. Ką aš darau be poreikio sąmoningai prisiminti
4. Kas mane verčia jaustis keistai, jei aš to nedarau
5. Ką aš darau negalvodamas/a
6. Kas reikalautų pastangų to nedaryti
7. Kas priklauso mano dienos (savaitės, mėnesio) rutinai
8. Ką aš pradėdau daryti anksčiau negu pagalvoju, kad tai darau
9. Ko man būtų sunku nedaryti
10. Ką galiu daryti nesusimąstydamas/a
11. Tai paprastai esu „Aš“
12. Ką aš darau jau ilgą laiką

Atsakymų pasirinkimo variantai: 1 (visiškai nesutinku) – 7 (visiškai sutinku).

Šaltiniai:

Verplanken B, Orbell S. Reflections on Past Behavior: A Self-Report Index of Habit Strength. *J Appl Soc Psychol.* 2003;33(6):1313-30.

Bacevičienė M, Jankauskienė R, Širkaitė M. Intuityvaus mankštinimosi ir fizinio aktyvumo, mankštinimosi 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_Mankstinimasis.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.4(95)/VS_2021_4(95)_ORIG_S_Mankstinimasis.pdf)