



## **Ćwiczenie: Oceń swoją samodzielność: Skala samodzielności dla ćwiczenia (SEE)**

Źródło: Resnick, B. i Jenkins, L.S. "Testowanie wiarygodności i ważności skali samodzielności do ćwiczeń". Nursing Research 49 (2000).

Jak pewny jesteś teraz, że możesz ćwiczyć trzy razy w tygodniu przez 20 minut, jeśli:

Nie jestem pewien

Bardzo pewny

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Pogoda ci przeszkadzała</b>										
<b>Znudził ci się ten program lub działanie</b>										
<b>Czuleś ból podczas ćwiczeń</b>										
<b>Musiałeś ćwiczyć sam</b>										
<b>Nie podobało ci się to</b>										
<b>Byłeś zbyt zajęty innymi zajęciami</b>										
<b>Czuleś się zmęczony</b>										
<b>Czuleś się zestresowany</b>										
<b>Czuleś się przygnębiony</b>										



Defoin

Die

I&F  
INSTRUCTION & FORMATION

