

..... wiek.....płeć M K data badania.....

Skala przedstawia poglądy różnych ludzi na pewne istotne zagadnienia związane ze zdrowiem. Każde stwierdzenie wyraża pogląd, z którym można się zgodzić lub nie. Chodzi tu o osobiste przekonanie i nie ma tu odpowiedzi ani dobrych ani złych. Ważne jest, aby odpowiadać zgodnie z własnymi przekonaniem, a nie z tym – co powinno się sądzić.

Obok znajdują się odpowiedzi od „**zdecydowanie nie zgadzam się**” (1) – do „**zdecydowanie zgadzam się**” (6). Przy każdym zdaniu należy otoczyć kółkiem liczbę, która wyraża właściwy stopień zgody. Należy podać jedną odpowiedź dla każdego stwierdzenia. Poszczególne liczby oznaczają:

NIE zdecydowanie nie zgadzam się 1	w pewnym stopniu nie zgadzam się 2	w małym stopniu nie zgadzam się 3	w małym stopniu zgadzam się 4	w pewnym stopniu zgadzam się 5	TAK zdecydowanie zgadzam się 6
---	--	---	---	--	---

1. Kiedy choruję, to od mojego zachowania zależy, jak szybko
wyzdrowieję1 2 3 4 5 6
2. Jeżeli mam zachorować, to zachoruję niezależnie od tego, co zrobię1 2 3 4 5 6
3. Utrzymywanie regularnych kontaktów z lekarzem jest najlepszym
sposobem uniknięcia choroby1 2 3 4 5 6
4. Większość tego, co wpływa na moje zdrowie, zdarza się przez
przypadek1 2 3 4 5 6
5. Kiedy tylko poczuję się źle, konsultuję się z lekarzem1 2 3 4 5 6
6. Ja sam decyduję o swoim zdrowiu1 2 3 4 5 6
7. Inni ludzie (np. lekarze, pielęgniarki, rodzina, przyjaciele) mają
wpływ na to, czy zachoruję, czy pozostanę zdrowy1 2 3 4 5 6
8. Kiedy choruję, winą leży po mojej stronie1 2 3 4 5 6
9. To, jak szybko wyzdrowieję, zależy w dużym stopniu od szczęścia1 2 3 4 5 6
10. Lekarze decydują o moim zdrowiu1 2 3 4 5 6

Proszę odwrócić kartkę

NIE zdecydowanie nie zgadzam się 1	w pewnym stopniu nie zgadzam się 2	w małym stopniu nie zgadzam się 3	w małym stopniu zgadzam się 4	w pewnym stopniu zgadzam się 5	TAK zdecydowanie zgadzam się 6
---	--	---	---	--	---

-
11. Moje dobre zdrowie jest w dużym stopniu wynikiem szczęśliwego zbiegu okoliczności1 2 3 4 5 6
12. Moje zdrowie zależy głównie od tego, co ja sam zrobię1 2 3 4 5 6
13. Jeżeli sam będę dbał o siebie, to mogę uniknąć choroby1 2 3 4 5 6
14. Kiedy powracam do zdrowia, to zwykle dzięki innym ludziom (np. lekarzom, pielęgniarkom, rodzinie, przyjaciołom), którzy zapewniają mi dobrą opiekę .1 2 3 4 5 6
15. Niezależnie od tego co zrobię i tak prawdopodobnie zachoruję1 2 3 4 5 6
16. Jeżeli mam pozostać zdrowy, to pozostanę1 2 3 4 5 6
17. Jeżeli podejmę właściwe działania, to pozostanę zdrowy1 2 3 4 5 6
18. Dla swojego zdrowia mogę zrobić jedynie to, co poleci mi lekarz1 2 3 4 5 6
-

W	I	P