

..... 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. Jeżeli zachoruję, to do zdrowia powracam o własnych siłach | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Często czuję, że jeżeli mam zachorować, to zachoruję niezależnie od tego co zrobię | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Jeżeli regularnie będę się konsultował z dobrym lekarzem, to zmniejszę prawdopodobieństwo zachorowania | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Wydaje mi się, że na mój stan zdrowia duży wpływ mają przypadkowe zdarzenia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Swoje zdrowie mogę zachować jedynie konsultując się z lekarzem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Ponoszę pełną odpowiedzialność za swoje zdrowie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. To, czy pozostanę zdrowy czy też zachoruję, zależy w dużej mierze od innych ludzi (np. lekarzy, pielęgniarek, rodziny, przyjaciół) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Cokolwiek złego dzieje się z moim zdrowiem, to jest to moja wina | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Kiedy zachoruję, muszę po prostu poczekać aż mi przejdzie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Lekarze utrzymują mnie w dobrym zdrowiu | 1 | 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. Kiedy jestem zdrowy, mam po prostu szczęście1 2 3 4 5 6
12. Moje samopoczucie fizyczne zależy od tego, jak dobrze dbam o siebie1 2 3 4 5 6
13. Kiedy choruję, to wiem, że to dlatego, iż o siebie nie zadbałem1 2 3 4 5 6
14. Opieka, którą otrzymuję od innych, decyduje o tym jak szybko
powracam do zdrowia1 2 3 4 5 6
15. Nawet jeśli dbam o siebie, łatwo mogę zachorować1 2 3 4 5 6
16. Kiedy choruję, jest to sprawa losu1 2 3 4 5 6
17. Pozostanę raczej zdrowy, jeżeli dobrze zadbam o siebie1 2 3 4 5 6
18. Dokładne wypełnianie poleceń lekarza jest najlepszym sposobem
zachowania dobrego zdrowia1 2 3 4 5 6
-

W	I	P