

**TSK – 11**

Wypełnij zgodnie ze wzorem:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 – zdecydowanie się nie zgadzam | 2 – nie zgadzam się | 3 – zgadzam się | 4 – zdecydowanie się zgadzam |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Boję się, że mogę ulec urazowi, jeśli będę ćwiczyła.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2.** | **Gdybym próbowała pokonać ten lęk, mój ból by się nasilił.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **3.** | **Moje ciało daje mi znać, że dzieje się ze mną coś niebezpiecznego.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **4.** | **Ludzie nie traktują mojego stanu zdrowia poważnie.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **5.** | **Mój uraz spowodował, że moje ciało będzie narażone na ryzyko do końca życia.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **6.** | **Ból zawsze oznacza, że doznałam urazu ciała.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **7.** | **Zachowanie ostrożności polegającej na tym, iż nie wykonuję żadnych zbędnych ruchów, jest najbezpieczniejszą rzeczą jaką mogę zrobić, aby zapobiec nasileniu się bólu.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **8.** | **Nie odczuwałabym takiego bólu, gdyby w moim ciele nie działo się nic potencjalnie niebezpiecznego.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **9.** | **Ból daje mi znać, kiedy przestać ćwiczyć, żeby uniknąć urazu.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **10.** | **Nie mogę wykonać wszystkich czynności, jakie wykonują inni gdyż łatwo mogę doznać urazu.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **11.** | **Nie powinno się ćwiczyć, jeśli odczuwa się ból.** | **1** | **2** | **3** | **4** |