**Inwentarz Motywacji do Ćwiczeń- 2 (EMI-2)**

Na poniższych stronach znajdują się stwierdzenia na temat powodów jakie osoby często podają gdy są zapytani dlaczego ćwiczą. Niezależne czy aktualnie ćwiczysz regularnie czy nie, proszę przeczytaj każde stwierdzenie dokładnie i wskaż zakreślając odpowiednią liczbę czy dane stwierdzenie jest dla Ciebie osobiście prawdziwe czy też nie lub mogłoby być prawdziwe gdybyś ćwiczył/a. Jeśli uważasz, że dane stwierdzenie jest dla Ciebie w ogóle nie prawdziwe zaznacz "0". Jeśli uważasz, że dane stwierdzenie jest dla Ciebie bardzo prawdzie zaznacz "5". Jeśli sądzisz, że dane stwierdzenie jest częściowo prawdziwe dla Ciebie zaznacz "1", "2", "3" lub "4", zgodnie z tym jak silnie czujesz, że odzwierciedla ono dlaczego ćwiczysz lub mógłbyś/mogłabyś ćwiczyć.

Pamiętaj, że chcemy wiedzieć dlaczego *ty osobiście* ćwiczysz lub mógłbyś/mogłabyś ćwiczyć, a nie czy uważasz, że te stwierdzenia są dobrymi powodami *dla innych ludzi* żeby ćwiczyć.

Jest dla nas przydatne mieć podstawowe dane personalne na temat osób, które wypełniają tę ankietę. Bylibyśmy wdzięczni za poniższe dane:

**Twój wiek .......... lat Twoja płeć.......... mężczyzna/kobieta**

**W ogóle Bardzo**

**nie prawdziwe prawdziwe**

**dla mnie dla mnie**

**Osobiście, (ćwiczę lub mogłabym ćwiczyć)...**

1. Żeby zachować linię 0 1 2 3 4 5
2. Żeby uniknąć złego stanu zdrowia 0 1 2 3 4 5
3. Ponieważ to sprawia, że czuję się dobrze 0 1 2 3 4 5
4. Żeby pomóc sobie wyglądać młodziej 0 1 2 3 4 5
5. Pokazać moją wartość innym 0 1 2 3 4 5
6. Żeby dać sobie przestrzeń do myślenia 0 1 2 3 4 5
7. Żeby mieć zdrowe ciało 0 1 2 3 4 5
8. Żeby budować siłę 0 1 2 3 4 5
9. Ponieważ sprawia mi przyjemność 0 1 2 3 4 5

uczucie wysilania się

1. Żeby spędzać czas ze znajomymi  0 1 2 3 4 5
2. Ponieważ lekarz zalecił mi ćwiczenia fizyczne 0 1 2 3 4 5
3. Ponieważ lubię próbować 0 1 2 3 4 5

wygrywać w ćwiczeniach fizycznych

1. Żeby stać się/zostać zwinnym 0 1 2 3 4 5
2. Żeby dać sobie cele do osiągnięcia 0 1 2 3 4 5
3. Żeby stracić na wadze 0 1 2 3 4 5
4. Żeby zapobiec problemom zdrowotnym 0 1 2 3 4 5
5. Ponieważ ćwiczenia są 0 1 2 3 4 5

dla mnie orzeźwiające

1. Żeby mieć dobre ciało 0 1 2 3 4 5
2. Żeby porównać moje zdolności 0 1 2 3 4 5

ze zdolnościami innych ludzi

1. Ponieważ to pomaga mi 0 1 2 3 4 5

zredukować napięcie

1. Ponieważ chcę utrzymać dobre zdrowie 0 1 2 3 4 5
2. Żeby zwiększyć moją wytrzymałość 0 1 2 3 4 5
3. Ponieważ znajduję ćwiczenia 0 1 2 3 4 5

satysfakcjonujące same w sobie

1. Żeby czerpać przyjemność z towarzyskich 0 1 2 3 4 5

aspektów ćwiczenia

1. Żeby pomóc zapobiegać chorobie, 0 1 2 3 4 5

która występuje w mojej rodzinie

1. Ponieważ rywalizacja sprawia mi przyjemność 0 1 2 3 4 5
2. Żeby utrzymać elastyczność 0 1 2 3 4 5
3. Żeby dać sobie osobiste wyzwania 0 1 2 3 4 5

do zmierzenia się z

1. Żeby pomóc kontrolować swoją wagę 0 1 2 3 4 5
2. Żeby uniknąć choroby serca 0 1 2 3 4 5
3. Żeby „naładować baterie” 0 1 2 3 4 5
4. Żeby poprawić swój wygląd 0 1 2 3 4 5
5. Żeby uzyskać uznanie dla moich osiągnięć 0 1 2 3 4 5
6. Żeby pomóc sobie radzić ze stresem 0 1 2 3 4 5
7. Żeby czuć sie zdrowszym 0 1 2 3 4 5
8. Żeby stać się silniejszym 0 1 2 3 4 5
9. Dla przyjemności z 0 1 2 3 4 5

doświadczania ćwiczenia

1. Żeby dobrze się bawić 0 1 2 3 4 5

będąc aktywnym z innymi ludźmi

1. Żeby pomoc sobie wrócić do zdrowia 0 1 2 3 4 5

po chorobie/urazie

1. Ponieważ sprawia mi przyjemność 0 1 2 3 4 5

fizyczna rywalizacja

1. Żeby stać sie elastycznym 0 1 2 3 4 5
2. Żeby rozwijać osobiste zdolności
3. Ponieważ ćwiczenia 0 1 2 3 4 5

pomagają mi spalać kalorie

1. Żeby wyglądać bardziej atrakcyjnie 0 1 2 3 4 5
2. Żeby osiągnąć to czego inni 0 1 2 3 4 5

nie są w stanie osiągnąć

1. Żeby dać upust napięciu 0 1 2 3 4 5
2. Żeby budować mięśnie 0 1 2 3 4 5
3. Ponieważ czuję się świetnie kiedy ćwiczę 0 1 2 3 4 5
4. Żeby poznać nowych znajomych 0 1 2 3 4 5
5. Ponieważ dobrze się bawię podczas ćwiczeń 0 1 2 3 4 5

fizycznych zwłaszcza, gdy zawierają one rywalizację

1. Żeby zmierzyć się z moimi 0 1 2 3 4 5

osobistymi standardami

**Dziękuję za wypełnienie tego kwestionariusza**

D. Markland PhD, C. Psychol

University of Wales, Bangor

Email: d.a.markland@bangor.ac.uk

Tłumaczenie Agnieszka Zając