

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. Niezależnie 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 prawdziwe 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 nie prawdziwe dla mnie					Bardzo prawdziwe 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 uczucie wysiłania się	0	1	2	3	4	5
10. Żeby spędzać czas ze znajomymi	0	1	2	3	4	5
11. Ponieważ lekarz zalecił mi ćwiczenia fizyczne	0	1	2	3	4	5
12. Ponieważ lubię próbować wygrywać w ćwiczeniach fizycznych	0	1	2	3	4	5
13. Żeby stać się/zostać zwinnym	0	1	2	3	4	5
14. Żeby dać sobie cele do osiągnięcia	0	1	2	3	4	5

15. Żeby stracić na wadze	0	1	2	3	4	5
16. Żeby zapobiec problemom zdrowotnym	0	1	2	3	4	5
17. Ponieważ ćwiczenia są dla mnie orzeźwiające	0	1	2	3	4	5
18. Żeby mieć dobre ciało	0	1	2	3	4	5
19. Żeby porównać moje zdolności ze zdolnościami innych ludzi	0	1	2	3	4	5
20. Ponieważ to pomaga mi zredukować napięcie	0	1	2	3	4	5
21. Ponieważ chcę utrzymać dobre zdrowie	0	1	2	3	4	5
22. Żeby zwiększyć moją wytrzymałość	0	1	2	3	4	5
23. Ponieważ znajduję ćwiczenia satysfakcjonujące same w sobie	0	1	2	3	4	5
24. Żeby czerpać przyjemność z towarzyskich aspektów ćwiczenia	0	1	2	3	4	5
25. Żeby pomóc zapobiegać chorobie, która występuje w mojej rodzinie	0	1	2	3	4	5
26. Ponieważ rywalizacja sprawia mi przyjemność	0	1	2	3	4	5
27. Żeby utrzymać elastyczność	0	1	2	3	4	5
28. Żeby dać sobie osobiste wyzwania do zmierzenia się z	0	1	2	3	4	5
29. Żeby pomóc kontrolować swoją wagę	0	1	2	3	4	5
30. Żeby uniknąć choroby serca	0	1	2	3	4	5
31. Żeby „naładować baterie”	0	1	2	3	4	5
32. Żeby poprawić swój wygląd	0	1	2	3	4	5
33. Żeby uzyskać uznanie dla moich osiągnięć	0	1	2	3	4	5
34. Żeby pomóc sobie radzić ze stresem	0	1	2	3	4	5
35. Żeby czuć się zdrowszym	0	1	2	3	4	5
36. Żeby stać się silniejszym	0	1	2	3	4	5
37. Dla przyjemności z doświadczania ćwiczenia	0	1	2	3	4	5
38. Żeby dobrze się bawić będąc aktywnym z innymi ludźmi	0	1	2	3	4	5

39. Żeby pomoc sobie wrócić do zdrowia po chorobie/urazie	0	1	2	3	4	5
40. Ponieważ sprawia mi przyjemność fizyczna rywalizacja	0	1	2	3	4	5
41. Żeby stać się elastycznym	0	1	2	3	4	5
42. Żeby rozwijać osobiste zdolności						
43. Ponieważ ćwiczenia pomagają mi spalać kalorie	0	1	2	3	4	5
44. Żeby wyglądać bardziej atrakcyjnie	0	1	2	3	4	5
45. Żeby osiągnąć to czego inni nie są w stanie osiągnąć	0	1	2	3	4	5
46. Żeby dać upust napięciu	0	1	2	3	4	5
47. Żeby budować mięśnie	0	1	2	3	4	5
48. Ponieważ czuję się świetnie kiedy ćwiczę	0	1	2	3	4	5
49. Żeby poznać nowych znajomych	0	1	2	3	4	5
50. Ponieważ dobrze się bawię podczas ćwiczeń fizycznych zwłaszcza, gdy zawierają one rywalizację	0	1	2	3	4	5
51. Żeby zmierzyć się z moimi osobistymi standardami	0	1	2	3	4	5

Dziękuję za wypełnienie tego kwestionariusza

D. Markland PhD, C. Psychol
University of Wales, Bangor
Email: d.a.markland@bangor.ac.uk