Self-Efficacy frågeformulär om din självförmåga att träna

Svensk version av Self-Efficacy for Exercise Scale (SEE-SV) = Tilltro till sin förmåga att bedriva fysisk träning

Nedan följer nio frågor som undersöker din upplevelse av hur säker du känner dig på att kunna bedriva fysisk träning trots olika omständigheter. Med fysisk träning avses aktiviteter som upplevs något ansträngande och får dig att andas något kraftigare än normalt.

Du skattar på en skala mellan noll till tio hur väl påståendet stämmer överens med din upplevelse. Markera siffran genom att ringa in den.

Hur säker känner du dig just nu på att du skulle kunna träna
3 ggr/vecka i 20 minuter om…

	Inte säker alls										Helt säker
1. vädret besvärade dig?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. du var uttråkad av träningsprogrammet eller aktiviteten?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. du kände smärta när du tränade?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. du var tvungen att träna ensam?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. du inte tyckte det var roligt?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. du var alltför upptagen med andra aktiviteter?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. du kände dig trött?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. du kände dig stressad?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. du kände dig nedstämd?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Svensk översättning av Cavrak, Cider och Lundberg 2008-07-01
anna.cavrak@vgregion.se