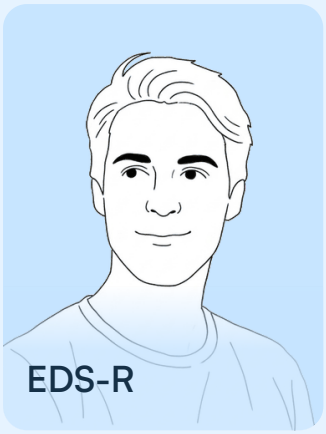


Zrewidowana skala uzależnienia od ćwiczeń fizycznych (EDS-R)

Zrewidowana skala uzależnienia od ćwiczeń fizycznych (EDS-R) to kwestionariusz samoopisowy służący do identyfikacji zachowań i objawów związanych z uzależnieniem od ćwiczeń fizycznych. Stosuje się go głównie w praktyce klinicznej i w badaniach naukowych, aby lepiej zrozumieć zachowania kompulsyjne związane z nadmierną aktywnością fizyczną, zwłaszcza u sportowców i osób intensywnie uprawiających sport.

Liczba pytań	21 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Exercise Dependence Scale - Revised
Kategoria	Uzależnienia

Podgląd 21 pytań

Uprawiam jedną lub kilka aktywności fizycznych, żeby nie być rozdrażnionym(-ą).

1 - Nigdy | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Zawsze

Nadal ćwiczę mimo powtarzających się problemów fizycznych.

1 - Nigdy | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Zawsze

Ciągle zwiększam intensywność aktywności fizycznej, żeby osiągnąć pożądane efekty lub korzyści.

1 - Nigdy | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Zawsze

Nie potrafię ograniczyć czasu, który poświęcam na aktywność fizyczną.

1 - Nigdy | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Zawsze

Wolę uprawiać tę aktywność (te aktywności) niż spędzać czas z rodziną lub przyjaciółmi.

1 - Nigdy | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Zawsze

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo

Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Na początku byłam sceptyczna, a dziś nie potrafię się już obejść bez tego narzędzia w swojej praktyce.”



Elodie C. - Psycholog CBT