



LIKKUMISEN PELKO/TSK

Nimi	Syntymäaika	Pvm

Tähän on kerätty ilmaisia joita henkilöt ovat käyttäneet kuvaamaan olotilaansa.
Ole hyvä ja rastita kunkin lauseen kohdalla vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi.

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Pelkään loukkaavani itseni, jos harrastan liikuntaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jos yrittäisin voittaa kivun, se vain pahenisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kehoni viestii, että minussa on jotain pahasti vialla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kipu todennäköisesti helpottaisi, jos harrastaisin liikuntaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Terveystilaani ei oteta tarpeeksi vakavasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Onnettomuus on lisännyt loukkaantumisalttiuttani pysyvästi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kipu on aina merkki siitä, että olen loukannut itseni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vaikka jokin pahentaisi kipua, se ei välttämättä ole vaarallista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Pelkään, että loukkaan vahingossa itseni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Paras tapa estää kipua pahenemasta on olla varovainen ja varoa turhia liikkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Minulla ei olisi näin paljon kipua, ellei kehossani olisi jotain pahastikin vialla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Vaikka minulla on kipuja, oloni olisi parempi, jos olisin fyysisesti aktiivinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kipu kertoo, milloin on syytä lopettaa liikunta, jotten loukkaisi itseäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Minun tilassani olevalle ihmiselle ei todellakaan ole terveellistä olla fyysisesti aktiivinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. En voi tehdä kaikkea mitä normaalit ihmiset tekevät, koska loukkaan itseni liian helposti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Vaikka jokin tuottaa minulle paljon kipua, en pidä sitä varsinaisesti vaarallisena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kenenkään ei pitäisi joutua harrastamaan liikuntaa silloin kun on kipuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vastaukset pisteytetään 1-4, kysymykset 4, 8, 12 ja 16 pisteytys on käänteinen. Tulos on siis jotain väliltä 17-68. Korkean ja matalan liikkumisen pelon rajana on yleisimmin käytetty 38 pistettä tai enemmän