

Noguruma smaguma pakāpes skala

Pēdējās nedēļas laikā man	Pilnībā nepiekrītu			Ne piekrītu, ne nepiekrītu			Pilnībā piekrītu	
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Mana motivācija ir vājāka, kad esmu noguris/nogurusi	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Fiziskie vingrinājumi rada man nogurumu.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Es viegli nogurstu.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Nogurums traucē man fiziski darboties.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Nogurums ir biežs iemesls manām problēmām.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Mans nogurums neļauj ilgstoši fiziski darboties.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Nogurums traucē pildīt noteiktus pienākumus un aktivitātes	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Nogurums ir viens no trīs iemesliem, kas visvairāk dara mani nespējīgu	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Nogurums traucē manam darbam, ģimenes un sociālajai dzīvei.	1	2	3	4	5	6	7	8