

Spurningalisti um viðhorf til hreyfingar – Behaviour Regulations Questionnaire (BREQ2)

Hvers vegna hreyfir þú þig og/eða gerir æfingar?

Okkur leikur áhugi á að vita hvað liggur að baki ákvörðun einstaklinga um að hreyfa sig reglulega og/eða gera æfingar. Gerið hring utan um tölustaf (0-4) sem lýsir hversu vel eftirfarandi staðhæfingar eiga við þig. Vinsamlega athugið að það eru engin rétt eða röng svör og engar villandi spurningar. Við viljum bara vita hvað þér finnst um að hreyfa þig og/eða gera æfingar. Trúnaði er heitið og niðurstöður verða einungis notaðar í rannsóknartilgangi. Takk fyrir þátttökuna.

Aldur _____ ára
 Kyn karl kona

		Á ekki við mig		Á stundum við mig		Á mjög vel við mig	
1.	Ég hreyfi mig/geri æfingar af því að aðrir segja að ég eigi að gera það	0	1	2	3	4	
2.	Ég fæ samviskubit þegar ég sinni ekki hreyfingu/geri ekki æfingar	0	1	2	3	4	
3.	Ég met áhrif eða ávinning hreyfingar/æfinga	0	1	2	3	4	
4.	Ég hreyfi mig/geri æfingar af því að það er gaman	0	1	2	3	4	
5.	Ég sé ekki ástæðu til að stunda hreyfingu/gera æfingar	0	1	2	3	4	
6.	Ég hreyfi mig/geri æfingar af því að vinir/fjölskylda segja að ég eigi að gera þær	0	1	2	3	4	
7.	Ég skammast mín þegar ég sinni ekki hreyfingu/geri ekki æfingar	0	1	2	3	4	
8.	Það er mikilvægt fyrir mig að hreyfa mig/gera æfingar reglulega	0	1	2	3	4	
9.	Ég skil ekki af hverju ég ætti að hreyfa mig/gera æfingar reglulega	0	1	2	3	4	
10.	Ég nýt þess að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4	
11.	Ég hreyfi mig/geri æfingar af því að aðrir verða óánægðir með mig ef ég geri það ekki	0	1	2	3	4	
12.	Ég sé ekki tilgang í að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4	
13.	Mér finnst ég hafa brugðist ef ég hreyfi mig ekki/geri ekki æfingar í nokkurn tíma	0	1	2	3	4	
14.	Ég tel mikilvægt að leggja mig fram við að hreyfa mig/gera æfingar reglulega	0	1	2	3	4	
15.	Mér finnst skemmtilegt að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4	
16.	Ég finn fyrir þrýstingi frá vinum/fjölskyldu að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4	
17.	Ég verð eirðarlaus ef ég hreyfi mig ekki/geri ekki æfingar reglulega	0	1	2	3	4	
18.	Ég finn fyrir gleði og ánægju við að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4	
19.	Mér finnst það tímaeyðsla að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4	