

EXERCISE REGULATIONS QUESTIONNAIRE (BREQ-2 norsk)

Alder _____ år

Kjønn: Mann Kvinne (sett ring rundt)

HVA ER GRUNNEN TIL AT DU TRENER?

Vi er interesserte i å finne ut underliggende grunner for hvorfor personer er delaktige eller ikke i fysisk aktivitet og trening. Ved å bruke skalaen under, vennligst marker i hvilken grad påstandene stemmer for deg. Vennligst legg merke til at det ikke finnes noen rette eller gale svar, og det er heller ingen lurespørsmål. Vi ønsker kun å vite dine personlige følelser rundt trening. Dine svar vil bli holdt konfidensielt og kun brukt i forbindelse med vår undersøkelse.

		Ikke sant for meg	1	Delvis sant for meg	2	3	Veldig sant for meg	4
1.	Jeg trenger fordi andre sier jeg skal	0	1	2	3	4		
2.	Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener	0	1	2	3	4		
3.	Jeg verdsetter fordelene av trening	0	1	2	3	4		
4.	Jeg trener fordi det er gøy	0	1	2	3	4		
5.	Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene	0	1	2	3	4		
6.	Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner mener jeg bør	0	1	2	3	4		
7.	Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt	0	1	2	3	4		
8.	Det er viktig for meg å trene regelmessig	0	1	2	3	4		
9.	Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skal bry meg om å trene	0	1	2	3	4		
10.	Jeg liker treningsøktene mine	0	1	2	3	4		
11.	Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det	0	1	2	3	4		
12.	Jeg ser ikke noe poeng i å trene	0	1	2	3	4		

13.	Jeg føler meg mislykket om jeg ikke har fått trent på en stund	0	1	2	3	4
14.	Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig	0	1	2	3	4
15.	Trening er for meg lystbetont	0	1	2	3	4
16.	Jeg føler press fra familie/venner om å trene	0	1	2	3	4
17.	Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig	0	1	2	3	4
18.	Jeg får glede og tilfredsstillelse av å delta i trening	0	1	2	3	4
19.	Jeg mener trening er bortkastet tid	0	1	2	3	4

David Markland PhD, C.Psychol

School of Sport, Health & Exercise Sciences

University of Wales, Bangor

d.a.markland@bangor.ac.uk