

BREQ-2 Spurningalistinn

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.

Aldur ____ ára
Kyn karl kona

		A 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 samviskubít 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 ætli 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 tæl 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

©David Markland PhD. School of Sport, Health & Exercise Sciences. University of Wales, Bangor. d.a.markland@bangor.ac.uk
Umsjón með íslenskri þýðingu 2017: Steinunn A. Ólafsdóttir, sjúkrapjálfari MA, netfang: sao@hi.is. Þýtt með leyfi höfundar.

Hvað er BREQ-2?

BREQ - Behavioural Regulation Exercise Questionnaire (1997)

- BREQ-2 (2004)

Stjórnun hegðunar í þjálfunarlífeðlisfræði

Kenning um innri og ytri áhugahvöt (E. Deci og R.Ryan)

Staðsetning einstaklinga á skala um áhugahvöt til æfinga og hreyfingar

Niðurstaða og klínískt gildi

Niðurstaða:

- Áreiðanleiki endurtekinna mælinga var marktækur ($r = 0.89$) svo og mat á innri áreiðanleika
- Fylgnimælingar sýndu fram á réttmæti spurningalistans fyrir tiltekinn hóp fólks með hreyfiseðil en ef færa á niðurstöður yfir á fjölbreyttari hóp fólks þarf að gæta varúðar.

Klínískt gildi:

- Ekkert mælitæki sem mælir áhugahvöt var til á íslensku
- Metur hvar er fólk staðsett á skala um áhugahvöt til æfinga/hreyfingar

Behavioural Regulation In Exercise Questionnaire (BREQ-2)

Tegund: Sjálfsmat – fullorðnir

Fjöldi atriða: 19

Metur: Áhugahvöt til hreyfingar / æfinga á fimm undirkvörðum:

- (i) enginn áhugi (e. amotivation) 4 atriði
- (ii) ytri stjórnun (e. external regulation) 4 atriði
- (iii) ómeðvituð stjórnun (e. introjected regulation) 3 atriði
- (iv) samsömuð stjórnun (e. identified regulation) 4 atriði
- (v) innri stjórnun (e. intrinsic regulation) 4 atriði.

Hægt er að nýta undirklarðana til þess að meta sjálfsákvörðun (e. self-determination) og sjálfsákvörðunarleysi (e. non-self-determination).

Fyrri þrjú gefa vísbendingu um [sjálfsákvörðunarleysi](#) og síðari tveir um [sjálfsákvörðun](#)

Svarkostir: Fimm punkta fullmerktur raðkvarði frá 0 (*á ekki við um mig*) til 4 (*á mjög vel við um mig*)

Heildarskor: Heildarskor má reikna fyrir undirklarða, sjálfsákvörðunarleysi og sjálfsákvörðun. Skor undirklarðanna fimm eru **einföld summa**, skor sjálfsákvörðunarleysis er vegið meðaltal undirklarðanna enginn áhugi, ytri stjórnun og ómeðvituð stjórnun og skor sjálfsákvörðunar er meðaltal undirklarðanna samsömuð stjórnun og innri stjórnun. Túlkun skora fer eftir inntaki kvarða / hluta. Sjá nánar [hér](#)

Íslensk þýðing : Steinunn Arnars Ólafsdóttir, þýtt með leyfi höfundar dr. David Markland

Fylgt var ferli þýðingar og staðfæringar frá [Beaton o.fl. \(2000\)](#)