



UiT Norges arktiske universitet

Handelshøgskolen ved UiT

Hva påvirker og forklarer individers vaner og fysisk aktivitet: mulige endringer underveis i Covid-19 perioden.

Andreas Halvorsen Bottolfs og Marni Kruse

Masteroppgave i ledelse, innovasjon og marked – BED-3901 – juni 2021

Forord

Denne avhandlingen er skrevet som en avsluttende masteroppgave i hovedretningen Marked og strategi ved Handelshøyskolen i Tromsø (HHT).

Vi legger ikke skjul på at det å skrive en masteroppgave er en krevende prosess, spesielt med tanke på analysene i SPSS og AMOS. Til tross for dette har vi hatt et veldig lærerikt og spennende semester. Minst to av lærepenge som tas med videre er at ting tar lengre tid enn det man tror, og at Apple ikke fungerer til AMOS.

Vi ønsker å rette en stor takk til vår veileder Svein Ottar Olsen. Vi føler oss sett og at han har klart og holde seg på våres nivå gjennom hele prosessen. Uten hans tålmodighet og konstruktive tilbakemeldinger hadde vi ikke kommet oss i mål.

Vi ønsker i tillegg å takke Torkel Aannestad for rettskriving og konstruktive tilbakemeldinger.

Avslutningsvis vil vi ytre vår takknemlighet til våre respondenter for å ha delt av sin informasjon, sine erfaringer og tanker, samt sitt nettverk av aktuelle respondenter.

Tromsø, 8. juni, 2021

Andreas Bottolfs

Marni Kruse

Sammendrag

Formålet med denne studien har vært å undersøke hva som påvirker fysisk aktivitet blant voksne. Som underordnet problemstilling har vi også kartlagt mulige endringer etter utbruddet av Covid-19. Situasjonen er slik at kun en av tre nordmenn oppfyller minimumskravet om fysisk aktivitet og forskning har antydnet at Covid-19 har ført til en reduksjon i fysisk aktivitet. Dette koster samfunnet mye i form av helsekostnader, og det går på bekostning av befolkningens livskvalitet. Det er derfor vi har valgt denne oppgaven og på bakgrunn av dette har vi valgt følgende problemstilling:

“Hva påvirker og forklarer individets fysiske aktivitet og mulige endringer under Covid-19 perioden”.

For å belyse denne problemstillingen har vi utviklet en forskningsmodell med utgangspunkt i teorien om planlagt atferd. Teorien er utvidet ved å inkludere personlighetstrekk, selvkontroll og selv-identitet, samt individers evne og vilje til planlegging. Siden trening over tid blir automatisert og styrt av vaner har vi i vår studie også inkludert vanestyrke som et alternativ til den mer bevisste intensjon som alternativ forklaring til aktivitet.

Metoden som vi anvendte var kvantitativ og vi benyttet oss av spørreundersøkelse på nett, for innsamling av data. Resultater fra et bekvemmelighetsutvalg på 432 respondenter ble analysert gjennom SPSS og tilleggsprogrammet AMOS. Resultatene fra eksplorerende og bekreftende faktoranalyser viste at de fleste begrepene hadde tilfredsstillende reliabilitet og validitet. Men ikke alle begreper var valide (selvkontroll) og ikke alle begrepene var helt som forventet. For eksempel fikk vi to dimensjoner på holdninger; instrumentelle og affektive. Dette tok vi hensyn til i våre videre påfølgende analyser som ble gjennomført ved at vi testet ulike modeller for relasjoner mellom sentrale begreper vi argumenterte for i en overordnet begrepsmodell i teorikapitlet.

Resultatene fra vår studie viste at vane og ubevisste prosesser har mye større forklaringskraft av fysisk atferd enn bevisste prosesser som intensjon. Videre viste resultatene at vane påvirkes av affektiv holdning, atferdskontroll og selv-identitet og at disse sammen kan skape en positiv spiral som kan bidra til mer fysisk aktivitet. Sosiale og personlige normer i liten grad eller ikke har noen signifikant sammenheng med intensjon til fysisk aktivitet.

Personlighetstrekkene som ble inkludert viser liten eller ingen sammenheng med holdningsvariablene eller intensjon.

Resultatene fra vår studie er nyttig for helseinstitusjoner, treningssentre eller andre aktører som ønsker å få folk i mer aktivitet. Dette gjennom at resultatene gir innsikt og forståelse rundt hva som påvirker folks fysiske atferd. I tolkningen av resultatene må det tas høyde for utvalgsstørrelsen og at data er hovedsakelig hentet inn fra venner og studenter.

Sentrale stikkord: Teorien om planlagt atferd, fysisk aktivitet, trening, vane, planlegging, personlighetsstrekk, selv-identitet.

Innholdsfortegnelse

1.0 INTRODUKSJON	1
1.1 FORMÅL OG PROBLEMSTILLING	2
1.2 IMPLIKASJONER	4
1.3 OPPGAVENS STRUKTUR.....	4
2.0 TEORETISK FORANKRING OG FAGLIG RAMMEVERK	6
2.1 FYSISK AKTIVITET OG TRENINGSATFERD; FREKVENNS, AKTIVITETS- OG INTENSITETSNIVÅ.....	8
2.2 ENDRING AV ATFERD	9
2.3 INTENSJON OG BEVISST AKTIVITET	10
2.3.1 <i>Bevisst planlegging</i>	11
2.4 VANE OG UBEVISST HANDLING	13
2.5 HOLDNING	15
2.6 SUBJEKTIV NORM.....	16
2.7 OPPLEVD ATFERDSKONTROLL.....	17
2.8 INDIVIDUELLE TREKK	18
2.8.1 <i>Personlighetstrekk</i>	19
<i>Selv-identitet</i>	22
3.0 METODE	25
3.1 VALG AV FORSKNINGSDESIGN	25
3.2 UTVALG OG PROSEDYRE	25
3.3 OPERASJONALISERING AV BEGREPER.....	27
3.4 UNDERSØKELSENS TROVERDIGHET.....	31
3.5 ANALYSE AV DATA	34
3.5.1 <i>Eksplorerende faktoranalyse</i>	34
3.5.2 <i>Bekreftende faktoranalyse</i>	34
3.5.3 <i>Korrelasjonsmatrise</i>	35
3.5.4 <i>Analyse av alternative modeller - strukturer</i>	36
4.0 ANALYSE OG RESULTATER.....	37
4.1 UTVALG	37
4.2 EKSPLORERENDE FAKTORANALYSE	38
4.2.1 <i>Atferd og endring</i>	38
4.2.2 <i>Vane, intensjon og planlegging</i>	39
4.2.3 <i>Holdning, subjektiv norm og atferdskontroll</i>	41
4.2.4 <i>Personlighetstrekk og selv-identitet</i>	43
4.3 BEKREFTENDE FAKTORANALYSE	45
4.4 KORRELAJONSMATRISER.....	46
4.5 ANALYSE OG ALTERNATIVE MODELLER OG STRUKTURER	49

4.5.1 Individuelle forhold og teorien om planlagt atferd (TPB).....	49
4.5.2 TPB, bevisst planlegging og vaner.....	51
4.5.3 Atferd, vane og endring.....	53
5.0 DISKUSJON OG KONKLUSJON	55
5.1 HOLDNINGER ER VIKTIGE, MENS NORMER ER MINDRE BETYDNINGSFULLE.....	56
5.2 ATFERDSKONTROLL ER SVÆRT VIKTIG TIL Å FORKLARE VARIASJON	57
5.3 PERSONLIGHETSTREKK FORKLARER LITE, MENS SELV-IDENTITET ER VIKTIG	57
5.4 SELV-IDENTITET	58
5.5 BEVISST PLANLEGGING PÅVIRKER INTENSJON TIL FYSISK AKTIVITET	60
5.6 ER DET FORSKJELL I HVA SOM PÅVIRKER INTENSJONER VERSUS VANER?	60
5.7 PLANLEGGING, INTENSJON OG VANE SOM PREDIKATORER FOR ATFERD OG ENDRING	61
5.8 TEORETISKE OG PRAKTISKE IMPLIKASJONER	62
5.9 BEGRENSNINGER OG VIDERE FORSKNING.....	64
REFERANSELISTE	66
VEDLEGG	75
BEKREFTENDE FAKTORANALYSE.....	75
OVERSIKT DEMOGRAFI.....	77
EKSPLORERENDE FAKTORANALYSER.....	78
<i>Atferd og endring</i>	78
<i>Faktoranalyse: selvkontroll</i>	80
<i>Holdning, subjektiv norm og atferdskontroll</i>	82
SPØRRESKJEMA.....	84

Figurer og tabeller

Figurer

Figur 1: Analytisk begrepsmodell som forklarer treningsatferd og mulige endringer.....	7
Figur 2a: Individuelle forhold og planlagt atferd.....	22
Figur 2b: Planlagt atferd med planlegging mot intensjon og vane.....	23
Figur 2c: Intensjon og vane mot atferd og endring	23
Figur 3: Planlegging, intensjon og atferd mot endring.....	51

Tabeller:

Tabell 1: Alder og kjønnsforskjeller.....	35
Tabell 2: Faktoranalyse av atferd og endring.....	37
Tabell 3: Faktoranalyse av vane, intensjon og planlegging.....	39
Tabell 4: Faktoranalyse av holdning, subjektiv norm og atferdskontroll.....	41
Tabell 5: Faktoranalyse av personlighetstrekk og selv-identitet.....	43
Tabell 6 Reliabilitet i eksplorerende og bekreftende faktoranalyse av sentrale begreper.....	44
Tabell 7: Korrelasjonsmatrise.....	46
Tabell 8: Strukturanalyse: Individuelle trekk og TPB mot atferd.....	48
Tabell 9: Strukturanalyse av relasjoner i TPB som forklarer intensjon versus vanestyrke.....	49
Tabell 10: Strukturanalyse: Planlegging, intensjon og vane mot atferd og endring.....	52

1.0 Introduksjon

I en nasjonal kartlegging gjort av helsedirektoratet i 2015 viser det seg at vi nordmenn på generell basis tror at vi er mer aktive enn det vi egentlig er (Helsedirektoratet 2015 – nasjonal kartlegging). Ifølge helsedirektoratet viser det seg at kun en av tre oppfyller minimums anbefalinger for anbefalt mengde fysisk aktivitet (Helsedirektoratet.no). Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet (FHI) anbefaler at voksne mellom 18 og 64 år å trene minimum 150 min med aerobisk fysisk aktivitet med moderat intensitet, eller 75 min med høy intensitet pr. uke (FHI, 2020). Ved å oppnå minimumsanbefalingene så oppnår man de helsemessige fordelene knyttet til trening og fysisk aktivitet som blant annet reduserer risikoen av en rekke sykdommer som; kardiovaskulær sykdom, diabetes, kreft, fedme og depresjon (De Bruijn, 2011; De Bruijn & Rhodes, 2009; Warburton, Whitney & Bredin, 2006). De helsemessige fordelene av trening er mange og innenfor forskning fortsetter man også å finne nye helsemessige fordeler av regelmessig fysisk aktivitet (Rhodes, McEwan & Rebar, 2019). Til tross for lave mengder av trening, trente fire av fem nordmenn i 2019 i alderen 16+ minst en gang i uken, som er en økning på 7-15% siden 2001 (SSB – Bergesen, 2019). Dette kan indikere at trenden har gått i riktig retning. Ifølge SSB kan årsaker for økningen være mer utbredelse og større kunnskap om positive effekter av trening, bedre treningstilbud, og flere treningsentre enn tidligere.

Tidligere forskning (Frederick & Ryan, 1993; Downs & Hausenblas, 2005) viser og at folk først og fremst motiveres til å trene på grunn av fysiske og psykologiske fordeler (styrke, fleksibilitet, vekttap, utseende, søvnkvalitet, osv.), men også fordi trening leder til bedre fokus, struktur og energi i hverdagen. I tillegg gir trening både sosiologiske og “gledes” fordeler i og med å trene og sosialisere i lag med andre. På den andre siden viser en undersøkelse (e.g. Latimer & Ginis, 2005) at fysisk aktivitet kan ses som noe individuelt og at sosiale forventninger ikke har stor betydning for folks aktivitetsnivå. Heller har de som har en selv-identitet knyttet til fysisk aktivitet, ofte bedre holdninger til fenomenet (de Bruijn et al. 2012). Samtidig vil individers mestringssevne å overkomme barrierer i forbindelse med fysisk aktivitet også har stor betydning for treningsatferd (de Bruijn & Rhodes, 2009) hvor de som har en selv-identitet knyttet til fysisk aktivitet vil mestre dette bedre enn andre.

Det siste året har Covid-19 påvirket vår atferd på mange områder (Ravndal, Mjaaland & Krekling, 2020). Dette har ført til at mange har vært nødt til å endre sine hverdagsrutiner, deriblant også treningsrutiner. Etter at treningssentre måtte lukke dørene på grunn av smittefare, kunne handelskjeden Rusta tidlig konstatere en firedobling i salg av treningsutstyr (Villalobos & Pedersen, 2020) og XXL 20% økning i salg av treningsutstyr for hele 2020 (Lorvik, 2021). Senere i 2020 ble det også bekreftet i en undersøkelse utført av Norstat, at Covid-19 hadde ført til reduksjoner i treningsmengden blant voksne i Norge (Stuve & Amengual, 2020).

Rutinert atferd vil i fleste tilfeller føre til at atferden blir innlært og begynner å få automatiske og ubeviste egenskaper som aktiveres av signaler i omgivelsene (Verplanken & Aarts, 1998). Dette kan eksempelvis være å trene etter jobb, men med hjemmekontorer og stengte treningssentre vil ikke de samme signaler og triggerer engang bli aktivert som tidligere. I tillegg har hjemmekontor ledet til at skillet mellom arbeid og fritid for mange er blitt mer uklart (Larsen, 2020). Derfor kan det regnes med at mange har opplevd brudd på sine treningsvaner som er synd, da sterke treningsvaner er gunstige, og vil lede til mer frekvent treningsatferd (Rebar, Gardner & Verplanken, 2020). I slike turbulente og ustabile omgivelser er det også vanskelig å opprette nye vaner, da stabile omgivelser beskrives som et viktig kriterium for nydannelse (Ouelette & Wood, 1998).

1.1 Formål og problemstilling

Da en for liten del av den norske befolkningen trener nok til å oppnå de helsemessige fordelene, ser vi det som en viktig oppgave å kartlegge hva som motiverer og hindrer individer til å trene eller foreta fysisk aktivitet. Siden utbruddet av Covid-19, har det vært store endringer i hverdagen til folk og vi ønsker å se spesifikt i hvilken grad folk deltar i fysisk aktivitet, eller ikke. Fokus for denne undersøkelsen vil derfor være å avdekke hvilke motiver som ligger bak deltakelse i fysisk aktivitet og i hvilken grad disse forklarer fysisk aktivitet i tillegg til potensielle endringer underveis i Covid-19 perioden. På bakgrunn av dette har vi utarbeidet følgende problemstilling:

“Hva påvirker og forklarer individets fysiske aktivitet og mulige endringer under Covid-19 perioden”.

Problemstillingen er todelt. Den første delen undersøker hva som, på et generelt nivå, motiverer eller påvirker personer til å trene, eventuelt hindrer de til å delta i fysisk aktivitet. Med fysisk aktivitet tenker vi først og fremst på fysisk aktivitet med moderat til høyt tempo (jogging, intervall løping osv.), men vil også ta med helsefremmende aktiviteter (gåturer, rolig sykling osv.) som lavt tempo aktiviteter. Tidligere forskning har vist at individer blir motivert og påvirket av individuelle forskjeller i personlighet (Rhodes & Smith, 2006), og verdier som normer (Ajzen & Driver, 1992; Husmin, Ismail & Rahman, 2016), kunnskap og holdninger (Downs & Hausenblas, 2005), økonomiske og fysiske barrierer (Godin, Valois & Lepage, 1993), vaner (de Bruijn & Rhodes, 2013) selvkontroll (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) og selv-identitet (Verkooijen & de Bruijn, 2012; Sherran & Orbell, 2000). Den andre problemstillingen tar for seg hvilke endringer kan ha forekommet underveis i Covid-19 perioden. Det er rimelig å anta at noen av de samme årsaker til trening også forklarer og påvirker endring. Oppgaven vil legge spesielt fokus på hvorvidt atferden kan tilskrives vanebaserte egenskaper eller ikke (e.g. de Bruijn & Rhodes, 2009; Rhodes & de Bruijn, 2013; Rebar, Gardner & Verplanken, 2020). Spesielt vil vi ha fokus på i hvilken grad motivene eller årsakene er bevisst (intendert) eller ubevisst (vanestyrt) og hvordan de påvirker treningsaktiviteter og endring i treningsatferd.

For å besvare problemstillingen har vi valgt å ta utgangspunkt i Theory of Planned Behaviour (TPB; Ajzen, 1991) som er den mest fremtreende teorien for å forklare intensjon og forskjellige typer helseatferd. Formålet med å bruke TPB er å kunne forklare hvilke holdninger, normer og barrierer som potensielt påvirker individers intensjon om å delta i fysisk aktivitet. Til tross for at TPB er et veletablert rammeverk for å forske på atferdsintensjon, har vi valgt å tilføye flere begreper for bedre å kunne besvare oppgavens problemstilling. Da nyere forskning (e.g. de Bruijn & Rhodes, 2009) påstår at vaner i tillegg til intensjon har en signifikant rolle i å forklare treningsatferd, har vi tatt med vanestyrke som variabel. I tillegg vil vi utvide modellen med å inkludere utvalgte personlighetstrekk (de Bruijn, Kremer, Mechelen & Brug, 2005), selvkontroll (Tangney et al, 2004), planlegging (Di Maio, Keller, Hohl, Schwarzer & Knoll, 2020; Sniehotta, Schwarzer, Scholz & Schüz, 2005) og selvidentitet (de Bruijn, Verkooijen, de Vries, den Putte, 2012), som vi ser som relevante for temaet og å kunne svare på problemstillingen.

Det er viktig å opparbeide informasjon om hva som leder til motivasjonen bak fysisk aktivitet da forskning fortsetter å finne fordeler knyttet til trening (Rebar et al., 2020). Fordi våre

omstendigheter er i konstant utvikling er det også viktig å kontinuerlig måle endringer i holdninger og normer blant folk, da disse, i tråd med omverden, kan endres over tid. Dette kan være av særlig stor betydning etter at vi har vært igjennom en så omfattende endringsperiode som Covid-19 har forårsaket. Det vil være viktig å opparbeide informasjon om hvordan folk kan forventes å handle i en tilsvarende situasjon, om en noensinne skulle oppstå i fremtiden.

1.2 Implikasjoner

De presenterte resultatene er direkte relevante for ulike aktører i treningsindustrien som til enhver tid ønsker å forstå meninger, holdninger og forbrukeratferden til sine kunder. Med så omfattende endringer i omgivelsene, kan det forventes at hverdagsrutiner knyttet til fysisk aktivitet er blitt forandret. Med hensyn til dette ser vi for oss at en undersøkelse som denne kan bidra med en økt forståelse av den nye situasjonen.

Selv om fysisk aktivitet leder til mange fordeler (Warburton, Whitney & Bredin, 2006) finnes det mange som ikke overholder anbefalingene om fysisk aktivitet og dette påvirker ikke bare dem selv, men samfunnet som helhet. Personer som er fysisk aktive, vinner i gjennomsnitt åtte kvalitetsjusterte leveår (QALY) i løpet et livsløpsperspektiv, sammenlignet med personer som er inaktive. Hvis andelen som er inaktiv øker sitt fysiske aktivitetsnivå opp til anbefalingene, vil det føre til en potensiell velferdsgevinst på 406.000 QALYs per år, tilsvarende 239 milliarder kroner, per år (Helsedirektoratet, 2014).

En slik undersøkelse kan gi et bilde om treningsmengden endres. Det kan være av betydning for den ellers pågående overvekts epidemien som har stått på i lengre tid (Kurtze, Gundersen & holmen, 2003) hvor Norge ikke er noe unntak (FHI.no). Vi håper at resultatene fra denne undersøkelsen kan bidra med gode indikatorer for hva som ligger til grunn for vår fysisk aktivitet og hjelpe relevante aktører i helse og treningsindustrien å kartlegge og utvikle treffsikre treningstilbud, kampanjer og opplysende materiale.

1.3 Oppgavens struktur

Denne oppgaven er inndelt i 5 kapitler. I det første kapitlet har vi presentert tema for oppgaven, valg av problemstilling og faglig tilnærming. Videre vil den teoretiske forankringen bli presentert i kapittel 2. Kapittel 2 inkluderer og vår analytiske begrepsmodell

som brukes for å besvare problemstillingen. I kapittel 3 vil vi presentere de metodiske valgene. Kapitlet består av forskningsdesign, metodevalg og operasjonalisering av begreper og analysemetoder. Kapittel 4 vil inneholde resultat, faktoranalyse, korrelasjonsmatrise og SEM-analyse. I kapittel 5 vil vi diskutere resultatene opp mot vårt teoretiske fundament og oppsummere våre viktigste funn i en konklusjon. Kapitlet inkluderer og begrensninger og videre forskning.

2.0 Teoretisk forankring og faglig rammeverk

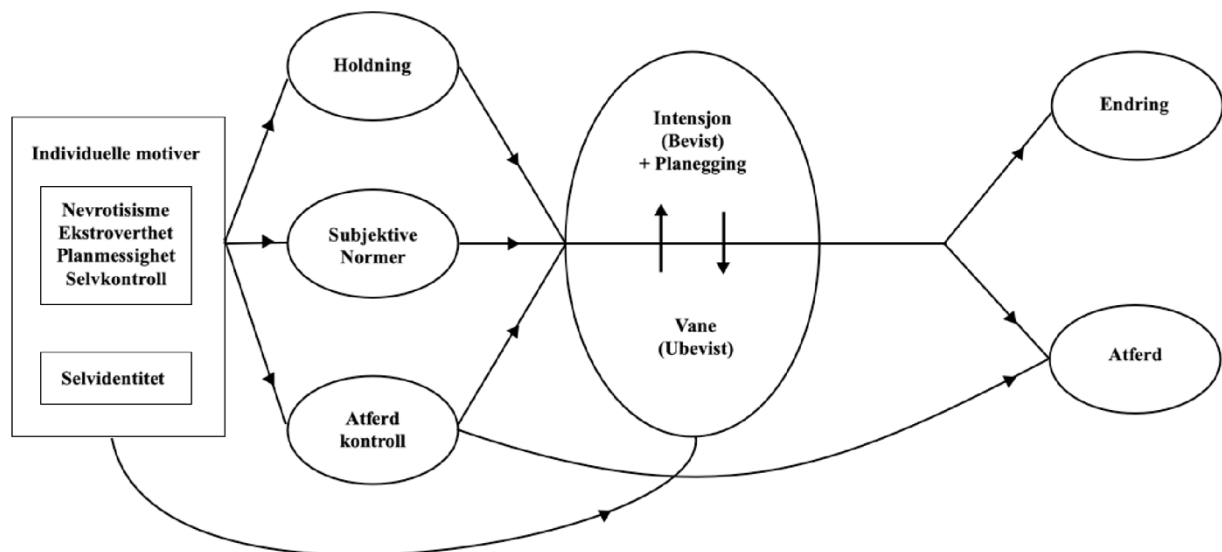
For å besvare problemstillingen vil vi i denne oppgaven ta utgangspunkt i teorier og litteratur som i stor grad er basert på bevisste kognitive holdninger, forventninger og begrensninger som forklaring for atferdsintensjon (Ajzen, 1991). Mange teorier og tidligere forskning som er anvendt på fysisk aktivitet, tar utgangspunkt i intensjon som en predikator for deltakelse i fysisk aktivitet. Overordnet er denne koblingen også blitt validert som den mest dominerende predikatoren for fysisk aktivitet i den sosial kognitive motivasjonsteorien; Theory of Planned Behaviour (Rhodes & de Bruijn, 2013). TPB antar at individets forventninger og verdier om å delta i en spesifikk atferd vil danne deres atferdsmessige, normative og kontrollerende tro (Ajzen, 1991). Holdning, subjektiv norm og opplevd atferdskontroll beskriver hvorvidt individer ser en atferd som gunstig eller ugunstig, om individer føler et sosialt press til å utføre atferden, og i hvilken grad individer vurderer atferden som vanskelig å gjennomføre (Ajzen, 1991).

Til tross for at intensjon er vist som den proksimale determinanten, har tidligere forskning vist at relasjonen mellom intensjon til å trene og faktisk treningsaktivitet er spesielt lav (0.15), og at kun halvdelen følger opp på sine intensjoner til å trene (Rhodes & Dickau, 2012). Denne mangelen mellom intensjoner og gjennomførelse av atferden er en kjent problematikk som av mange blir kalt for “The Gap” eller gapet (Rhodes & de Bruijn, 2013). Forskere (e.g. Hsieh, Kanda & Fujii, 2018; Di Maio et al., 2020; Sheeran & Webb, 2016) har tidligere derfor både produsert og deretter validert modeller som postulerer post-motivasjonsplanlegging med hensyn å styrke forklaringen mellom intensjon og atferd og dermed redusere “gapet”.

Utover det har undersøkelser vist at personlighetstrekk som ekstroverthet, nevrotisme og planmessighet har moderate sammenhenger med deltakelse i fysisk aktivitet, men at åpenhet og omgjengelighet ikke bidrar med en økt forklaringsgrad av folks treningsatferd (Rhodes & Smith, 2006). Det å opprettholde fysisk aktivitet, krever også selvregulering, som til tider kan være vanskelig, særlig når vi har lite tid, er stresset, eller opptatt i andre ting. Individers evner til å regulere sin atferd varierer fra person til person og «resursene» som kreves for å opprettholde ønsket atferd kan reduseres over tid (Heckhausen & Beckmann, 1990). I tillegg hevdes selv-identitet å være nært knyttet individers holdninger til fysisk aktivitet, hvor de som inkluderer fysisk aktivitet som en del av eget selv-bilde, både liker bedre å trene og trener mer (de Bruijn et al., 2012). Disse personene vil ofte vurdere fysisk aktivitet mer lettvis og

underholdende, da de med tiden har tilegnet seg mestringsevner innenfor området. Det å opprettholde fysisk aktivitet, krever også selvregulering, som til tider kan være vanskelig, særlig når vi har lite tid, er stresset, eller opptatt i andre ting. Fysisk aktivitet krever derfor at individer har selvkontroll (Tangney et al., 2004) som derfor inkluderes i som forklarende variabel.

Tilnærminger til å forklare variasjon i treningsatferd tar utgangspunkt i to ulike beslutningsprosesser; den reflektive og den automatiske (e.g. Kahneman, 2011; Hoffmann, Friese & Wiers, 2009). Den *reflektive prosessen* omfatter den intensjonelle og innsatsbaserte atferden og den ubevisste *automatiske prosessen* som er av mer spontan eller impulsiv karakter og derfor mer vanskelig både å styre og legge merke til (Rhodes et al., 2019). Som en del av det todelte rammeverket baseres den intensjonelle prosessen på den sosial-kognitive modellen med intensjoner, verdier og forventninger, samtidig som at den ubevisste prosessen baseres på de mindre anvendte determinantene for fysisk aktivitet som vaner og automatiske evalueringer (Rhodes et al., 2019).



Figur 1 – Analytisk begrepsmodell som forklarer treningsatferd og mulige endringer

I tråd med anbefalinger presentert i tidligere forskning innenfor fysisk aktivitet har vi i vårt teoretiske rammeverk valgt å utvide TPB modellen til Ajzen (1991) ved å utvide begrepet intensjon med planlegging (Di Maio et al. 2020; Hagger & Łuszczynska, 2014) vanestyrke (de Bruijn & Rhodes, 2011), personlighetstrekkene; ekstroverthet, nevrotisisme og

planmessighet (Rhodes & Smith, 2006) selvidentitet (de Bruijn et al., 2012) og selvkontroll (Tangney et al., 2004).

I det følgende vil vi forklare begreper og relasjoner. Vi starter med å drøfte hva vi legger i begrepet treningsatferd og endring, for så å belyse sentrale begreper i teorien om planlagt atferd og inkludere utvidelsene der de passer best. Rekkefølgen blir derfor som følgende: intensjon, planlegging, vane, holdning, normer og atferdskontroll. Til slutt gjennomgår vi individuelle forskjeller (ekstroverthet, nevrotisme, planmessighet, selvidentitet og selvkontroll).

2.1 Fysisk aktivitet og treningsatferd; frekvens, aktivitets- og intensitetsnivå

Fysisk aktivitet og trening er nært beslektede begreper som ofte blir brukt på tvers av hverandre og referer i mange tilfeller til samme aktivitet (Bårdsen & Thornquist, 2010). Det er vanlig å skille trening fra andre former for fysisk aktivitet ved hjelp av grad av intensitet i aktivitetene. Med dette menes det blant annet å bli sterkere, raskere og mer utholdende, noe som krever høy intensitets-trening for å gi resultater. Det må derfor klargjøres hva vi legger i fysisk aktivitet. Vi har valgt å bruke fysisk aktivitet og helse (2001): *“Fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og gjentas, og som har som mål å bedre eller vedlikeholde fysisk form”* (Andersen et al., 2001).

Denne definisjonen har betingelser som kan diskuteres. Trening som fysisk aktivitet trenger nødvendigvis ikke være planlagt, strukturert og regelmessig som et absolutt fenomen, men kan vurderes med ulik grad av disse egenskapene. Samtidig kan en trene med andre motiver enn å holde seg i fysisk form. Mange trener for å få muskler, holde fin vekt, sosialisere med andre, vise seg frem på treningsstudio osv. Tidligere forskning har også vist hvordan folk er opptatt av hvordan trening fører til forbedret utseende, selvbilde, og at trening leder til bedre selvtillit (Downs & Hausenblas, 2005). Undersøkelsen viste også at vekttap, som eventuelt også kan være en viktig komponent av og utseende/selvtillit, var blant de faktorene som folk var mest opptatt av. Det finnes med andre ord mange motiver for å trene og faktorene vil vektlegges ulikt fra person til person.

Trening kan skille seg fra helsefremmende aktiviteter som inkluderer alt med kroppslig deltakelse som å gå tur, sykle til skole, danse osv. (Bårdsen & Thornquist, 2010). Med dette menes det utførelse med et lavere intensitetsnivå hvor man ikke blir veldig andpusten og svett. Det er heller ikke nødvendig å trene på et høyt intensitetsnivå for å oppnå helsemessige resultater. Dette synspunktet knyttes bio-kjemiske og hormonelle forhold, hvor man er opptatt av immunforsvar, blodsirkulasjon og forbrenning. Å gå tur i moderat tempo, slik at man blir varm og andpusten i 30 min. pr. dag, hevdes å være nok for de fleste å opprettholde et sunt aktivitetsnivå (Bårdsen & Thornquist, 2010). Vi er også åpen for at mange bruker ulike type aktiviteter knyttet til tid og sted (situasjon). For eksempel kan personer veksle mellom toppturer på ski om vinteren og fot om sommeren.

Det finnes mange ulike måter å være fysisk aktiv på, som gjør at det vanskelig å måle. Av samme grunn har vi i denne undersøkelsen valgt å ta utgangspunkt i intensitetsnivået til respondentens fysiske aktivitet. Dette blir gjort med å avdekke gjennomsnittsvurderinger av hvor ofte respondenter deltar i fysisk aktivitet (frekvens), varighet av hver økt, aktivitetsnivå, regelmessighet, variasjon iløpet av året, og hvor intenst hver økt blir utført. I denne undersøkelsen vil fysisk aktivitet derfor inkludere alle former for å trene og mosjonere (eksempelvis turgåing, løping, sykling, fotball, svømming, vektløfting osv.), både innendørs og utendørs. Eneste kriteriene er at hver økt måtte ha en varighet på minimum 20 min for at den skal bli tatt i betraktning, og at ingen arbeidsrelaterte aktiviteter (postrute, bonde, osv.) måtte tas med i vurderingen. Det forventes at disse målingene tilsammen kan gi et godt bilde av hvor fysisk aktive folk er, og hvordan de gjennomfører sine aktiviteter.

2.2 Endring av atferd

At folk i Covid-19 utbruddet har måttet tilpasse seg nye omgivelser har mest sannsynlig resultert i treningsatferden og er blitt endret. I en Norstat-undersøkelse (Stuve & Amengual, 2020) med aktive voksne mellom 20 og 40 år, kom det frem at Covid-19 perioden har ført til at folk både har sluttet å trene (7%) og trener mindre (24%). I tillegg svarte 33% at Covid-19 hadde fått dem til å trene annerledes enn før. I tillegg viste undersøkelsen at, 20% av respondent ikke ville gå tilbake til den opprinnelige treningsformen når Covid-19 er over, samtidig som 28% svarte at de var usikre på fremtiden.

Da covid-19 har ført til mange endringer i personers hverdag og omgivelser, ønsket vi å avdekke potensielle endringer i deres fysiske aktivitet. Fordi endringsperioden omfatter de

siste 12 måneder (mars 2020 – mars 2021), ble det vurdert at respondenters vurderinger av egen treningsfrekvens, treningsintensitet osv. fra et år tilbake var for vanskelig å huske. Måling av endring består derfor av respondenes generelle vurderinger og oppfattelse av endringer underveis i covid-19 perioden. Disse endringene omfatter; måten en trener på, intensiteten en trener på, stedene en trener på, i tillegg til endringer i respondentens fysiske form og aktivitetsnivå i løpet covid-19 perioden. Det forventes at disse målingene skal gi et godt bilde på hvor store endringer det har vært i folks treningsatferd.

2.3 Intensjon og bevisst aktivitet

Intensjon beskriver hvorvidt, og hvor hardt, individer er villige til å yte for å utføre en aktivitet (Ajzen, 1991). “Mål” intensjoner kan beskrives som folks ønsker og selvinstruksjoner om å nå et mål f.eks. “Jeg har tenkt å klare å løpe en maraton”, mens atferds intensjoner kan beskrives som selvinstruksjoner om å utføre en spesifikk handling f.eks. “Hver uke skal jeg trene minst 3 ganger”. Intensjoner inkluderer og individers planlagte innsats f.eks. “hvor mange timer jeg skal trene for å nå mitt mål” og grad av forpliktelse til en atferd (Sheeran & Webb, 2016). For at intensjoner skal regnes som pålitelig, er det viktig at avgjørelsen om å utføre handlingen er frivillig (Ajzen, 1991). Selv om enkelte situasjoner kan oppfylle dette kriteriet, vil individer i fleste situasjoner måtte ta hensyn til begrensninger i form av penger, ferdigheter eller tid. Derfor forventes det at intensjon påvirker individers ytelse, i den grad at de har den nødvendige atferdskontrollen for å gjennomføre aktiviteten (Ajzen, 1991).

I vår oppgave definerer vi intensjon som i hvilken grad individer har planer, ønsker eller intensjoner om å foreta lett til hard fysisk aktivitet eller trening på minst 20 minutter per gang i løpet av de neste to ukene. Dette er i henhold til intensjonsbegrepet slik det blir presentert i en rekke studier av fysisk aktivitet og trening (e.g de Bruijn & Rhodes, 2009; Rhodes & de Bruijn, 2013).

Det finnes en rekke studier som har kartlagt sammenhengen mellom intensjon og fysisk aktivitet (e.g. Rhodes & McKay, 2006; Rhodes & Lim, 2018; Rhodes & Dickau, 2012; de Bruijn & Rhodes, 2009; Sniehotta, Schwarzer, Scholz & Schüz, 2005), hvorav svært mange har benyttet TPB (e.g. de Bruijn & Rhodes, 2009; Rhodes & McKay, 2006; Rhodes & Lim, 2018). Flere av disse studiene har adressert gapet mellom intensjon om å gjennomføre fysiske aktiviteter og faktisk gjennomførelse og at det ikke finnes en lineær sammenheng. Ifølge

tidligere undersøkelser (e.g. Rhodes & Plotnikoff, 2006; Rhodes & de Bruijn, 2013) er det kun halvparten av respondenter med positive intensjoner om å trene, som faktisk deltar i fysisk aktivitet. Dette gapet mellom intensjon og atferd, skyldes ifølge (Di Maio, et al., 2020) primært forhold som mangel på bevist planlegging, i tillegg til mangel på kunnskap og barrierer som opplevd adferdskontroll (Goldin, Valois & Lepage, 1993). Som en respons til dette har flere modeller med fokus på å redusere gapet blitt produsert. (e.g. Rhodes & Dickau, 2012, Di Maio et al, 2020, Hagger & Łuszczynska, 2017). Disse modellene anvender blant annet planlegging som mediator av intensjon som og baseres på premissene at intensjon ikke er den proksimale determinanten av atferd, men heller en forutgående determinant i en lengere kjede (e.g. intensjon leder til planlegging og planlegging determinerer treningsatferd). Derfor har vi med utgangspunkt i tidligere forskning (e.g. Hsieh et al., 2018, Maio et al., 2020, Sheeran & Webb 2016; Rhodes & Dickau, 2012; Rhodes & Plotnikoff, 2006; Rhodes & de Bruijn, 2013) valgt å utvide intensjonsbegrepet ved å inkludere planlegging (Handlings/mestrings-planlegging) med formål i å øke forklaringsvevnen mellom intensjon og atferd og dermed redusere gapet. Det legges derved også opp til å undersøke hvorvidt intensjon fremstår som den proksimale determinanten av atferd eller ikke, når planlegging er lagt til i modellen.

2.3.1 Bevisst planlegging

Planlegging er en selvreguleringsstrategi, en mental stimulering av å knytte konkrete svar til fremtidige situasjoner (Sniehotta et al., 2005). Planlegging deles videre inn i to former: Handlingsplanlegging og mestringsplanlegging. Disse to formene for planlegging har vist seg effektivt til å endre eller forsterke diverse atferd som for eksempel: fysisk aktivitet (Orbell, & Sheeran, 2002; Arbour, Martin Ginis & Latimer, 2009; Łuszczynska, Sobczyk & Abraham, 2007), kosthold (Adriaanse, de Ridder & de Wit, 2009) og røyking (Armitage & Arden, 2008).

Handlingsplanlegging er prosessen med å knytte målrettet atferd til visse triggere i omgivelsene hvor en spesifiserer når, hvor og hvordan en skal handle. Disse triggerne kan utløse igangsetting av initiativ til atferd uten bevisst hensikt (Hagger & Łuszczynska, 2014). Mekanismene som involveres i handlingsplanlegging kan derfor sies å være både bevisste og ubevisste da selve utformingen av handlingsplanen er en bevisst prosess, men at utførelsen skal trigges av det ubevisste (Hagger, Anderson, Kyriakaki & Darkings, 2007).

Handlingsplaner skal rettlede atferd når en spesifikk situasjonsbetinget trigger trigges i det ubevisste (Gollwitzer & Schaal, 1998; Gollwitzer & Sheeran, 2006). Med andre ord kan en handlingsplan gjøre gjennomføringen av en aktivitet kognitivt mindre krevende. Dette er fordi mye av den bevisste tenkningen som kreves for å gjennomføre en aktivitet er gjort på forhånd, i tillegg til en har konstruert mentale triggere som skal lede en til den intenderte aktiviteten i planen.

Med en mestringsplan menes en plan hvor individer kobler en løsning med en potensiell barriere. Slik planlegging har som hensikt å identifisere potensielle barrierer og konstruere alternativ atferd som gjør at barrieren ikke hindrer atferd. Dette vil si at mestringsplanlegging, i likhet med handlingsplanlegging, har mekanismer som er bevisste og ubevisste da selve konstruksjonen av mestringsplanen er bevisst, men utførelsen av mestringsplanen trigges ubevisst (Hagger & Łuszczzyńska, 2014). Et eksempel på mestringsplanlegging kan være at en person som ønsker å trene hver dag etter jobb, men sliter med å gjennomføre atferden fordi personen føler et stort drag til å ligge på sofaen i stedet. Hvis personen, bevisst, kobler trangen om å legge seg på sofaen etter jobb med å umiddelbart komme seg på treningssenteret, så vil trangen om å legge seg på sofaen, i det ubevisste, trigge tanken om å trene. Igjennom denne mekanismen kan mestringsplanlegging øke gjennomføringen av intendert atferd ubevisst. Mestringsplanlegging har med andre ord som formål å beskytte handlingsplanen (Sniehotta et al., 2005).

Det finnes en rekke studier som har kartlagt sammenhengen mellom intensjon og atferd hvor handlings- og mestringsplanlegging er lagt til som mediatorer eller moderator. Resultatene til disse studiene er ikke entydige.

Maio et al., (2020) fant en positiv sammenheng mellom handlingsplanlegging og moderat- til kraftig fysisk aktivitet. I tillegg fant de at planlegging, for personer som har sterke treningsvaner, fortsatt øker forklaringen, noe som vil si at planlegging ikke blir overflødig selv om en har sterke vaner. Resultatene til Maio et al., (2020) stemmer overens med Gollwitzer and Brandstätter (1997), som fant at personer vil ha større sjanse for å handle på den tiltenkte måten hvis de lager handlingsplaner, og de initierer den målrettede atferden på et tidligere tidspunkt enn de som ikke danner handlingsplaner (Orbell & Sheeran, 2000). På en annen side inkluderte Sniehotta et al., (2005) handlings og mestringsplanlegging i sin forskning på fysisk aktivitet uten at det ga noen signifikant utslag, annet enn 0,04

(mestringsplanlegging) og 0,05 (handlingsplanlegging). På et annet domene har forskningen til Schwarzer (2008) vist hvordan de kunne få personer til å spise mer frukt og grønnsaker gjennom planlegging. I likhet med trening er et lavt konsum av frukt og grønt koblet til sykkelighet og død (WHO, 2002). I studien klarer forfatterne å bekrefte en signifikant sammenheng hvor mestringsplanlegging medierer forholdet mellom intensjon og inntak av frukt og grønt med 0,39, men finner ingen sammenheng til handlingsplanlegging.

Vårt mål er derfor å finne ut av om handlings og mestringsplanlegging fører til større forklaring av intensjon og videre større forklaring av atferd eller endring som avhengig variabel. Vi skal i tillegg sjekke hva slags kombinasjoner som fører til størst forklaringsgrad.

2.4 Vane og ubevisst handling

Folk flest har en tendens til å gjøre de samme tingene, med de samme folkene, de samme stedene og på samme tidspunkt på dagen, og dette er også gjeldende for fysisk aktivitet (Rebar et al., 2020). Vaner defineres som «... *situasjonsbaserte atferdsfrekvenser som har blitt automatiske, slik at de utfolder seg uten selvinstruksjoner*». (Triandis, 1980), «... *aktiveres av signaler, og er funksjonelle i å nå ønskede mål og sluttstadier*» (Verplanken & Aarts, 1998) og «... *som ofte blir sett i sammenheng med stabile omgivelser*» (Ouelette & Wood, 1998).

Ved å regelmessig delta i fysisk aktivitet i stabile omgivelser, vil assosiasjoner mellom omgivelsene og igangsettelse av trening etableres og styrkes over tid (Orbell & Verplanken, 2010 i Rebar et al., 2020). Dette kan både skje relativt tilfeldig, eller som en mer målrettet prosess, hvor vedkommende bestemmer seg for å trene eksempelvis hver dag kl. 16.00. Denne vanedannelsen kan både dannes bevisst og ubevisst i tillegg til at den og kan bli utført i begge tilstander (Ouelette and Wood, 1998; Rebar et al., 2020). Uansett vil repetisjoner etter hvert føre til at atferden ikke lenger er avhengig av kognitive tankeprosesser, men i stedet utført av vane (Triandis, 1979 i Rebar et al. 2020).

Likevel trenger det ikke alltid å være tilfellet, at repetert atferd er blitt en etablert vane (Verplanken, 2006). Denne argumentasjonen baseres på hvordan behaviorist tradisjonens definisjon av vaner ikke er tilstrekkelig og at det er problematisk hvordan de automatiske egenskapene ikke tas med i målingene av frekvens. Tidligere forskning av vaner har i stor grad basert seg på behaviorist tradisjonen (f.eks. Hull, 1943) og behandlet vaner som repetert

atferd over tid, målt i frekvens. I en slik enkel fremstilling er repetert atferd derfor sett som en betingelse for dannelsen av vaner uten å ta med de automatiske egenskapene i målinger (Verplanken, 2006).

Forskning har med tiden utviklet seg fra å se vaner som tidligere atferd, til nå å se vaner som en av flere mulige psykologiske determinanter for atferd som kognitive, motivasjons og nevrologiske prosesser (Verplanken, 2006). Med andre ord har man endret synspunktet fra *å ha en vane* basert på tidligere atferd, til *å utføre en vane*, som er et resultat av en vaneprosess, aktivert av signaler. Om en person eksempelvis har som vane å løpe etter frokost, vil det å spise ferdig frokosten signalisere og aktivere vaneatferden for å løpe (Rebar et al. 2020). På denne måten er vaner noe alle har og bruker i hverdagen, både bevisst og ubevisst. Hvis ikke det hadde vært for vaner så ville all type atferd inneholdt bevisst kognitiv bearbeiding, som ville vært veldig utmattende over tid (Verplanken, 2006). Individuer kan derfor være bevisste om sine egne vaner, og kanskje særlig når de ikke har muligheten til å utføre vaneatferden. Derfor er det også mulig å indentifisere og rapportere om sine egne vaner med rapporteringsskjemaer som Self Report Habit Index, selv om vaner kan beskrives som automatiserte handlinger, utført med liten grad av kognitiv tenkning (Rebar et al., 2020).

De Bruijn & Rhodes (2009) viste hvordan vanestyrke, som de beskrev som en relativt oversett komponent innenfor forskning av fysisk aktivitet, kan bidra til å forminske gapet mellom intensjon og treningsatferd med $r = .12$. Denne vaneteorien postulerer at intensjon-trening forholdet er en funksjon av vanestyrke, hvor sterk intensjon til treningsatferd innehar lav vanestyrke. Rhodes og de Bruijn (2013) fant og i sin undersøkelse at intensjon var svakere og en ikke signifikant prediktor for treningsadferd, når respondenter hadde høye nivåer av treningsvanestyrke. Motsatt fant de at intensjon var en sterk prediktor med middels til lave nivåer av treningsvanestyrke. I tillegg viste 37 studier med selvrapporing av treningsvaner, en medium-sterk sammenheng til atferd, $r = .32$ som derved kunne beskrives som en sterkere prediktor for treningsatferd enn intensjon (Rebar et al., 2020). Likevel er det viktig å ta hensyn til hvordan folks vaner normalt er nært knyttet til deres intensjoner, da tidligere forskning viser sterke korrelasjoner mellom treningsintensjoner og treningsvaner (Gardner & Lally, 2013 i Rebar et al., 2020).

Fra et forskningsperspektiv kan det være vanskelig å koble vanebegrepet med “trening”, når trening kan beskrives som mange ulike aktiviteter (f.eks. løping, styrketrening osv.) samt

mange del aktiviteter (f.eks. påkledning, oppvarming, nedkjøling strekning før/etter, reisen til og fra, dusjing osv.). Grunnen til dette er at slik kompleks atferd ikke stemmer godt overens med den alminnelige og mer simple definisjonen av vaner (Rebar et al., 2020). En annen grunn for at det er vanskelig å koble vane og trening er at vaner aldri er den førende grunnen til folks atferd, men heller en del av et samspill med flere faktorer, hvorav noen er av automatisk og kognitiv natur (Rebar et al. 2020; de Bruijn & Rhodes, 2011).

For de fleste er trening mest sannsynligvis preget av vane og blir aktivert av signaler i omgivelsene, heller enn å være aktivert av beviste kognitive tankeprosesser (Rebar et al., 2020).

I vår oppgave ser vi på vane som et kognitivt fenomen i den forstand at vi definerer det som styrken av vårt «ubevisste», automatiserte og regulære handlingsmønster, gjerne som en reaksjon på stimuli i omgivelsene (Verplanken & Aarts, 1998). Det forventes en sterk positiv sammenheng mellom vanestyrke og fysisk aktivitet til tross for Covid-19. At epidemien har ledet til store endringer i omgivelsene forventes å ha hatt en innvirkning på folks handlingsmønster, som mulig kan ha svekket vanestyrken til flere, hvor det i andre tilfeller kan ha ledet til at andre har fått mer fritid å etablere nye vaner og dermed økt sin vanestyrke når det kommer til fysisk aktivitet. trl

2.5 Holdning

Holdninger er individets disposisjon til å reagere enten gunstig eller ugunstig ovenfor en person, objekt, institusjon eller hendelse (Ajzen, 1991). Ifølge Fishbein og Ajzen sin forventningsverdimodell (1975) utvikles holdninger seg fra antakelser. På et generelt nivå dannes disse antakelsene ved å sammenligne relevante lignede objekter, egenskaper eller hendelser som en har til rådighet. Siden attributtene som knyttes til opplevelsen allerede er verdsatt positivt eller negativt, tilegner vi oss automatisk og øyeblikkelig en holdning. Holdninger kan være vanskelige å observere direkte og må derfor innhentes gjennom målbare responser (Ajzen, 2005). Disse kan være positive eller negative evalueringer av holdningsobjektet, som for eksempel glede, frykt, spenning osv. I tillegg kan det forekomme at atferd kan ha både positive og negative responser samtidig. Eksempelvis kan folk synes trening er tilfredsstillende, samtidig som at det kan være smertefullt, tidkrevende eller dyrt. Ifølge Ajzen (1991) kan holdninger baseres på både instrumentelle og affektive verdier. Instrumentelle verdier referer til fordeler og kostnader knyttet til atferden (eksempelvis sunt, usunt, dumt eller klokt). Affective verdier omfatter hvorvidt atferden kan lede til følelsesladde

konsekvenser (eksempelvis behagelig, ubehagelig, trivelig eller ikke trivelig).

Dermed vil holdninger være mest gunstig ovenfor atferd som både er gunstig og behagelig. Umiddelbare fysiske konsekvenser underveis og etter trening kan ses som negative, da det kan oppleves som slitsomt og lett ubehagelig til svært ubehagelig, avhengig av form og intensitetsgrad. Likevel kan slik ubehag oppveies mot langsiktige mål om forbedret helse (Lowe, Eves & Carrol, 2002). Videre har flere undersøkelser funnet en sterkere sammenheng mellom affektiv holdning og motivasjon til å delta i helsefremmende aktiviteter enn for instrumentelle (e.g. Rhodes & Conner, 2010; Lowe et al. 2002, Ajzen & Driver, 1992; Phipps, Hannan Rhodes & Hamilton, 2021). Dette indikerer at det i større grad er vår affektive evaluering som ligger til grunn for vår oppførsel når det kommer til fysisk aktivitet, til sammenligning med rasjonelle evalueringer. Om det er slik, bør oppfordrende opplysningsmateriale (reklamer og kampanjer for fysisk aktivitet) heller baseres på affektive komponenter, enn instrumentelle (Lowe et al., 2002).

I vår undersøkelse ønsker vi å undersøke hvorvidt individer har en gunstig eller ugunstig holdning til trening. Dette vil vi gjøre ved å kartlegge både instrumentelle og affektive holdninger og finne frem til hvilken av de har større påvirkning på avgjørelsen om å delta i fysisk aktivitet.

2.6 Subjektiv norm

Subjektive normer er oppfattet sosialt press fra omgivelser til å utføre eller ikke å utføre en handling (Ajzen, 1991). Sosiale omgivelser kan defineres generelt som for eksempel «personer som betyr mye for meg» eller spesifikt som venner, familie, eller partner (Ajzen, 1991). Videre kan normer deles opp i deskriptive og induktive normer. Deskriptive normer refererer til personers oppfatning av hvor ofte en gitt atferd i gjennomsnitt blir gjennomført i samfunnet, av sentrale personer eller blant venner og familie. Induktive normer derimot, referer til en persons oppfatning om hva andre forventer i forbindelse med en gitt atferd. Det er den induktive normen som benyttes i de fleste studier i TPB, og ofte under betegnelsen «subjektiv norm», «sosialt press», eller «sosial norm» (Manning, 2010). I vår oppgave velger vi å bruke betegnelsen sosial norm og definere den på generelt grunnlag, som «personer som betyr mye for meg» da dette også er gjort i tidligere studier av fysisk aktivitet og trening (e.g. de Bruijn & Rhodes, 2011; Lowe et al., 2002).

Innenfor fysisk aktivitet har to meta analyser (Hagger et al., 2002; Hausenblas, Carron, & Mack, 1997) vist at holdning og atferdskontroll er de to viktigste predikatorene, mens subjektiv norm viste svak forklaringssevne for intensjon å trene. Undersøkelser innenfor blant annet kosthold og bruk av kondomer har vist ligandens resultater (Armitage & Conner 2001 i Latimer & Ginis, 2005). Til tross for svakheten, understreker forfatterne til meta-analysen at eliminering av subjektive normer ikke er anbefalt (Latimer & Ginis, 2005). På den andre siden har tidligere forskning av fysisk aktivitet blant diabetes pasienter (Boudreau & Godin, 2014) vist, at inkludering av moralske normer økte forklaringskraften med 13%. Argumenter for dette funnet kan være, at individer oppfatter det som etisk riktig å opprettholde en bra fysisk form og derved ha moralske forpliktelser til å trene jevnlig.

I noen sammenhenger er atferd styrt av indre normer og forpliktelser (Norm activation theory, Schwartz, 1977). Derfor inkluderer noen studier personlige (moralske) normer i tillegg til sosialt press, for å forstå motivasjonen bak å utføre en atferd (Ajzen, 1991). Moralsk norm refererer til individets oppfatning av moralsk korrekthet eller uriktighet ved å utføre en bestemt oppførsel. De tar hensyn til personlige følelser av ansvar for å utføre, eller nekte å utføre, en viss oppførsel (Ajzen, 1991). Slike moralske normer kan forventes å påvirke intensjon parallelt med holdning, subjektive sosiale normer, deskriptive normer og atferdskontroll.

Denne undersøkelsen har i likhet med overnevnte studier som mål å undersøke forholdet mellom både personlige og sosiale normer og fysisk aktivitet, og i hvilken grad disse har en betydning for fenomenet. Da flere tidligere studier har funnet liten sammenheng forventes det heller ikke i denne undersøkelsen, men tas med, da subjektive normer er del sentral del av TPB modellen.

2.7 Opplevd atferdskontroll

Opplevd atferdskontroll omfatter individets oppfatning av hvor lett eller vanskelig utførelsen av en atferd sannsynligvis er Ajzen (1991). Atferdskontroll består av to aspekter: mestringstro og eksterne barrierer (Bandura, 1977). Mestringstro er den subjektive oppfattelse av i hvilken grad du kommer å mestre en atferd eller ikke. Om et individ har gjennomført samme atferd mange ganger før og har gode erfaringer med dette så vil det spille positivt inn på mestringstroen. Tidligere erfaringer kan på den måten bli substansielle predikatorer for senere atferd (Bandura, 1977).

Eksterne barrierer refererer til subjektive oppfatninger av hvilke barrierer som individet står overfor. Eksempelvis kan eksterne barrierer være begrenset tilgang på ressurser man er avhengig av, for å kunne utføre atferden. Om oppfatningen av egen mestringstro eller eksterne barrierer stemmer overens med virkeligheten spiller ingen rolle, hvis det er den oppfatningen som individet har. Hvis individet opplever større mestringstro enn eksterne barrierer vil det påvirke intensjon positivt. Motsatt kan eksterne barrierer oppfattes som større enn det individet tror det mestrer og det kan påvirke intensjon negativt. Hvis en person derimot opplever at en barriere er umulig for vedkommende å overgå, så vil det føre til at personen unngår atferden fullstendig (Maio et al., 2020).

Det finnes tvetydige resultater til studier om relasjonene mellom atferdskontroll og fysisk aktivitet. Ifølge de Bruijn & Rhodes (2009) hevdes atferdskontroll å være en viktig komponent for å forklare treningsatferd, ved en forklaringsgrad på ($R = 0.26$) og beskrives som den eneste valide predikatoren av treningsatferd foruten vane. Tidligere forskning har og antydnet at oppfattede barrierer for handling påvirker både intensjon og faktisk oppførsel. Slenker, Price, Roberts & Jurs (1984) indikerte at nesten 40% av variansen i treningsatferd blant joggere og ikke-trenere skyldtes opplevde barrierer for handling. På den andre siden fant Godin, et al., (1993) i sin undersøkelse kun relasjoner mellom intensjon og atferdskontroll, og ingen signifikant forklaringssevne mellom atferdskontroll og treningsatferd.

I vår oppgave vil vi finne frem til om individer føler de har kontroll over egen treningsatferd. Det vil bli gjort med å avdekke hvorvidt de opplever å ha den mestringsevnen som kreves for å gjennomføre de relevante treningsaktivitetene, samtidig som at undersøkelsen også kartlegger hvordan individer oppfatter de eksterne barrierene, og i hvilken grad disse hindrer treningsatferden.

2.8 Individuelle trekk

Selv om forskning viser klare helsemessige fordeler med å trene (Maio et al, 2020; de Bruijn, Verkooijen, de. Vries, den Putte, 2012), motiveres personer i ulik grad (Downs & Hausenblas, 2005). Derfor er det viktig at aktører i treningsbransjen og helsetjenester forstår hvilke individuelle forhold som kan motivere individer å delta i fysisk aktivitet. Det gjør det interessant å undersøke om noen spesifikke personlige trekk kan påvirke individers intensjon om å trene mer enn andre. Det er mange individuelle motiver som vi kunne ha tatt med, for

eksempel full personlighetstest, fysiske forskjeller osv., men på grunn av begrensinger er det ikke alt som er naturlig å ta med. Derfor har vi valgt ut de trekkene som med hensyn til tidligere forskning (Rhodes & Smith, 2006; de Bruijn et al. 2012; Tangney et al., 2004) har størst påvirkning på trening. Disse er personlighetstrekkene; ekstroverthet, nevrotisisme, og planmessighet, og begrepene selvkontroll og selv-identitet. Selvkontroll og planmessighet er to nærliggende begreper og noen forskere bruker disse synonymt (Moffitt et al, 2010), men vi har valgt å inkludere det som et eget begrep (Tangney et al, 2004).

2.8.1 Personlighetstrekk

I 2006 utførte Rhodes & Smith en metaanalyse hvor de gjennomgikk litteratur om personlighetstrekk og fysisk aktivitet av 33 undersøkelser fra 1969 til 2006. De fant at ekstroverthet, $r = 0.23$ nevrotisisme $r = -0.11$ og planmessighet $r = 0.20$ sannsynligvis har sammenheng med valget om å delta i fysisk aktivitet. Femfaktormodellen til Costa & McCrae, (1987) en mye anvendt teori, som beskriver hvordan individer kan defineres ut ifra fem overordnede personlighetstyper. Disse er: ekstroversjon, planmessighet, nevrotisisme, medmenneskelighet og åpenhet. Alle personer har en grad av disse trekkene, og vil derfor kunne beskrives som for eksempel mer ekstroverte enn introverte heller en enten-eller (Kennair, L. 2018). Med hensyn til omfanget av vår oppgave, har vi valgt å gjøre et utvalg fra femfaktormodellen og kun undersøke trekkene ekstroversjon, nevrotisisme og planmessighet. Dette betyr at vi velger å utelukke de to andre trekkene, åpenhet og medmenneskelighet, da disse ikke har vært signifikante i tidligere forskning innenfor treningsatferd.

Ekstroverthet

Ekstroverthet blir brukt til å vurdere grad av sosial orientering, altså hvor utadvendte og trygge personer er i sosiale sammenhenger. Ekstroversjon inkluderer også trekkene selskapsøkning, selvsikkerhet, varme, spenningssøkning, høy grad av aktivitet og positive følelser (Costa & McCrae, 1992). Tidligere forskning viser at ekstroverthet er positivt assosiert til trening (Rhodes & Smith, 2006; Rhodes & Boudreau, 2017; Rhodes Courneya & Jones, 2006). I tillegg undersøkte de Bruijn et al. (2005) personlighetstrekkene opp mot rutinemessige fysiske aktiviteter (eks. sykling, gåturer) og sportsrelaterte aktiviteter. Resultatene indikerte at personer som er mer ekstroverte enn introverte bruker mer tid på sportsrelaterte aktiviteter, men fant ingen signifikant funn relatert til rutinemessig aktivitet. På bakgrunn av tidligere forskning ønsker vi å avdekke hvorvidt personlighetstrekket ekstroverthet har mye å si, når det kommer til fysisk aktivitet eller ikke. Med hensyn til

resultatene fra Bruijn et al. (2005) forventes det ikke sterke relasjoner, men at ekstroverthet kan bidra med signifikante relasjoner.

Nevrotisisme

Nevrotisisme blir brukt til å beskrive et individs emosjonelle stabilitet (Picazo, Chou, Melcher, & Pearson, 2010). Personer som er nevrotiske skiller seg fra emosjonelt stabile, da de beskrives som dårlige til å håndtere stress og blir lett engstelige (Kennair, 2020).

Nevrotiske personer kjennetegnes ved at de lett kan bli bekymret, har en tendens til å gruble, er sårbare overfor kritikk fra andre og er usikre på seg selv. Høy grad av nevrotisisme vil ofte lede til ytterlige problemer med søvn og ukarakteristiske kroppslige symptomer og plager (Malt, 2020). Tidligere forskning (Saklofske, Austin, Rohr & Andrews, 2007) har vist at positiv holdning til trening var negativt forbundet med nevrotisisme, som i likhet med funnene fra Rhodes og Smith (2006) indikerer at nevrotiske personer vil ha mindre sannsynlighet for å utføre regelmessig treningsatferd.

På bakgrunn av dette ønsker vi å undersøke hvorvidt nevrotiske individer har lavere intensjon til å trene enn ikke nevrotiske individer. Da trening på mange måter består av etablerte langvarige rutiner og metoder, ønsker vi å undersøke om nevrotiske individer har en mer ugunstig holdning til treningsatferd enn de som kan beskrives som mer emosjonelt stabile. I tillegg ønsker vi å undersøke hvorvidt nevrotiske personer opplever det som vanskeligere å utforme og gjennomføre selvreguleringsprosesser enn de som skårer lavere på nevrotisisme.

Planmessighet

Planmessighet brukes til å beskrive individer med gode planleggings og organiseringsevner og høy grad av selvdisciplin, forpliktelse og behovet for å prestere (McCrae & John, 1992). Ifølge McCrae & John, (1992) har planmessighetsbegrepet to aspekter, hvor det ene tar utgangspunkt i ønsket atferd og en spesifikk måte å handle på; og den andre om uønsket atferd og å holde tilbake slik atferd. Personer som skårer lavt på planmessighet er mindre organisert, mer impulsiv og har lavere forventninger til egen anerkjennelse. Ifølge Rhodes & Smith, (2006) er disponeringen for å opprettholde fysisk aktivitet logisk knyttet til personer som skårer høyt på planmessighet. Personer med høyere nivåer av planmessighet er mer sannsynlig å verdsette helsen sin og delta i handlinger (selvreguleringsprosesser) som støtter målet om å holde seg i form (Hampson, Edmonds, Goldberg, Dybanoski & Hillier, 2013).

På bakgrunn av dette ønsker vi å ta med planmessighet i vår undersøkelse da vi anser det som interessant å finne frem til om individer, med høy planmessighet innehar høyere intensjon om å trene, enn de som skårer lavt på planmessighetspersonlighetstrekket. I tillegg ønsker vi å undersøke hvorvidt planmessige individer opplever det lettere å utforme og gjennomføre selvreguleringsprosesser enn de som skårer lavt på planmessighet.

Selvkontroll og selvregulering

Selvkontroll inngår som en del av ulike selvreguleringsprosesser (Baumeister, Heatheron, & Tice, 1994, i Kwasnicka, Dombrowski, White & Sniehotka, 2016). Disse prosessene kan ses som en fremtredende forklaring til hvorfor enkeltindivider ikke klarer å handle på sine intensjoner, da deres selvregulerende evner er utilstrekkelige (Schwarzer, 2008).

Selvregulering referer til alle former for innsats for å kontrollere atferd ved å hindre automatisk atferd, følelser, ønsker, fristelser eller trang og erstatte disse med målrettede responser (Baumeister et al., 2016). Selvreguleringsbegrepet er bredt og dekker mange områder og begreper. For eksempel ble det av Nigg (2017) identifisert, mer enn 25 ulike begreper som ofte blir brukt til å beskrive selvregulatoriske prosesser med, hvorav mange beskrives som synonyme med begrepet selvkontroll (Nilsen, Bang, Boe, Martinsen, Lang-Ree & Røysamb, 2020; Baumeister & Vohs, 2004).

Selvkontroll defineres som evnen til å overstyre eller endre sine indre responser, samt avbryte uønskede atferdstendenser og avstå å handle på dem (Tangney et al., 2004). I mange sammenhenger brukes selvkontroll og impuls kontroll som fenomen Nigg, (2017), men i vår oppgave velger vi å bruke selvkontroll som begrep, samt benytte Tangney et al., (2004) som rettesnor for operasjonalisering. Ettersom selvkontroll er en begrenset ressurs som er vanskelig å opprettholde på alle mulige områder, er det forskning som viser at selvkontroll kan være høye på visse områder av livet (trening, arbeid), men lav på andre (sunn spising) (Tsukayama et al., 2012). Vi vil derfor i vår undersøkelse tilpasse vårt selvkontrollbegrep til fysisk aktivitet og trening.

Behovet for selvregulering vil endre seg over tid i en endringsprosess. Ofte vil behovet for selvregulering være størst i begynnelsen i etableringen av ny atferd da koblingen mellom ny atferd er svak og tidligere atferd er sterk (Rotter, 1960 i Kwasnicka, Dombrowski, White & Sniehotka, 2016). Individer starter ofte med ny atferd når det passer slik at selvreguleringsprosessen skal bli mindre krevende, for eksempel når de vet at de har mye tid

tilgjengelig, eller at ønsket atferd ikke kolliderer med annen atferd (Heckhausen & Beckman, 1990). Individuer har forskjellige evner til å regulere sin atferd og over tid vil kostnadene og «resursene» som kreves for å opprettholde ønsket atferd variere og individets evne til å selvregulere vil være viktigere når behovet for selvregulering er størst (Heckhausen & Beckmann, 1990).

En rekke studier har vist at selvkontroll (Pfeffer & Strobach, 2017) og impulskontroll (Kotbagi, Morvan, Romo & Kern, 2017) er med på å redusere gapet mellom intensjon og adferd for en rekke ulike aktiviteter inklusive trening og fysisk aktivitet (Tangney et al, 2004; Boat & Cooper, 2019). I vår oppgave vil vi teste hvorvidt dette også er tilfelle når det gjelder fysisk aktivitet og trening.

Selv-identitet

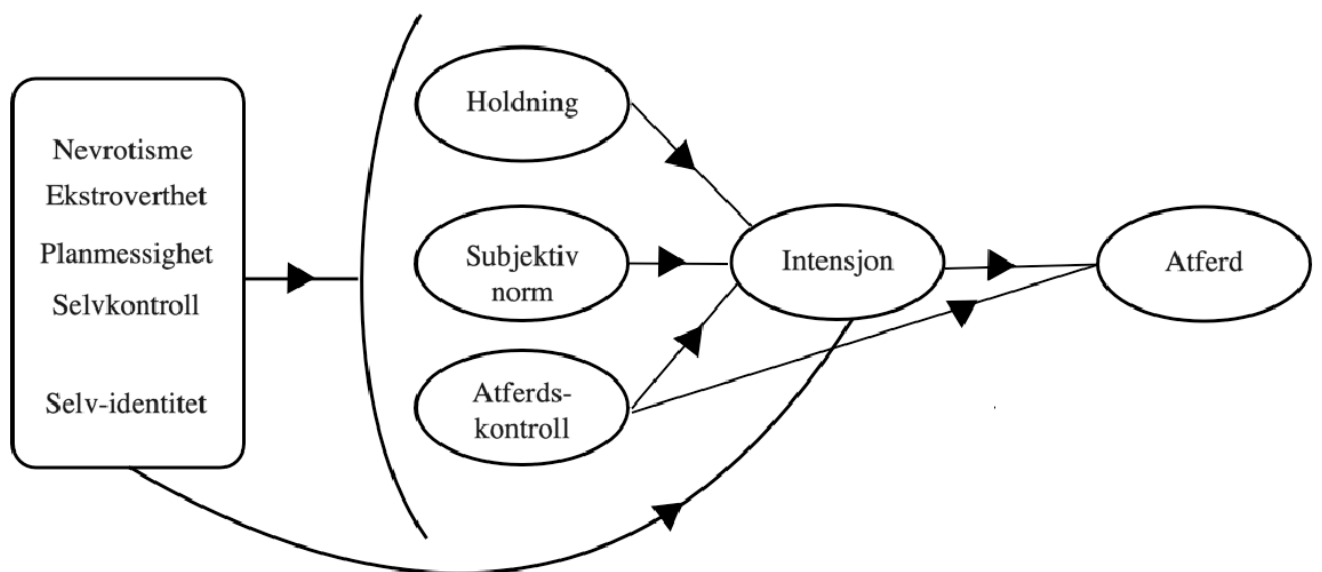
Selv-identitet brukes til å beskrive en persons oppfattelse av hvordan de ser på seg selv. I mange tilfeller tilskriver individer seg ulike egenskaper og selv-relevante betydninger for å kategorisere seg i spesifikke sosial roller (de Bruijn et al., 2012). I tillegg vil disse rollene styre individens motivasjon og atferd, slik at de både får en intensjon og en atferd som er i tråd med deres egen identitet (Hagger & Chatzisarantis, 2006; Stets & Burke, 2000 i de Bruijn et al. 2012). Denne påstanden er bekreftet også av empiriske undersøkelser som viste at de som rapporterer en sterk trenings-identitet også rapporterer høyere nivåer av treningsatferd og intensjon (de Bruijn et al. 2012; Sheeran & Orbell, 2000). Et individ kan utvikle en identitet rundt et tema, hvis atferden gjentas ofte. I vårt tilfelle kan dette for eksempel være en person som identifiserer selv som “en som trener mye” og ha en høyere intensjon om trening til sammenligning med en som ikke identifiserer seg med trening.

På denne måten kan det tenkes at selv-identitet kan påvirke både holdninger og intensjon. For en person som identifiserer seg selv som en som trener mye vil mest sannsynlig ha en positiv holdning til dette. Dette betyr videre at gapet mellom intensjon og atferd av fysisk aktivitet burde være lavere blant de som identifiserer seg sterk med trening. Derfor ønsker vi med denne undersøkelsen å finne ut hvorvidt individer har en sterk treningsidentitet eller ikke og om deres identitet stemmer overens med deres treningsatferd.

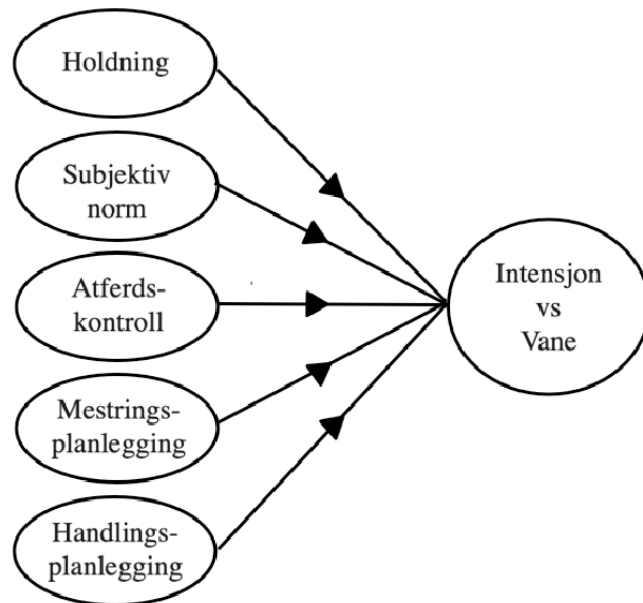
2.9 Alternative modeller for å forstå og forklare fysisk aktivitet

Med utgangspunkt i vår hovedmodell (figur 1) vil vi dele opp analysene av resultater i tre deler. Dette gjør vi for å legge til rette for en mer enkel og oversiktlig gjennomgang. Første delen omfatter alle TPB-variabler i tillegg til individuelle forhold (figur 2a). Videre vil vi kartlegger forskjeller og likheter mellom intensjon og vane hvor vi også inkluderer handlingsplanlegging og mestringsplanlegging (2b). Den tredje og siste delen tar utgangspunkt i forklaringsgraden til våre avhengige variabler, atferd og endring (2c).

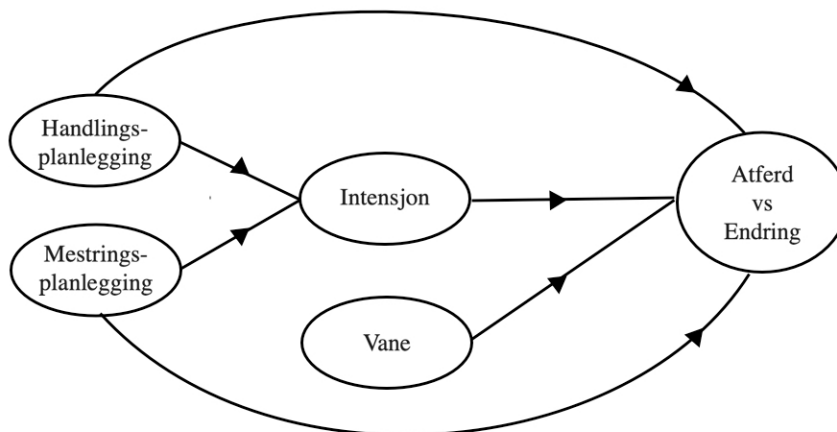
Figur 2a – Individuelle forhold og planlagt atferd



Figur 2b – Planlagt atferd med planlegging mot intensjon og vane



Figur 2c – Intensjon og vane mot atferd og endring



3.0 Metode

I dette kapittelet vil vi redegjøre for forskningsmetoden som er valgt for å svare på vår problemstilling. Formålet med denne oppgaven er å undersøke og forklare det fysiske aktivitetsnivået til folk og hvilken mulig endring er forekommet i løpet av covid-19 perioden.

3.1 Valg av forskningsdesign

Forskningsdesign kan beskrives som den generelle planen for hvordan forskeren velger å svare på problemstillingen, og er valgt på grunnlag av anvendt teori og formål (Ringdal, 2013). Det er derfor viktig å velge en fremgangsmåte som belyser tematikken som skal undersøkes. Fordi vi ønsker å undersøke det fysiske aktivitetsnivået til folk og hvordan denne muligvis har endret seg underveis i Covid-19 perioden, ble det vurdert at den best egnede metoden å anvende var en kvantitativ spørreundersøkelse. Begrunnelsen for dette var at kvantitative metoder egner seg godt til et stort antall respondenter og gjør det enklere å strukturere informasjonen (Jacobsen, 2005). Vi benyttet oss av survey i form av spørreskjema på nett. Denne metoden er godt egnet til formålet da den er tidsbesparende i forhold til andre metoder, samtidig som at den innebærer lave kostnader. I tillegg gir kvantitative metoder som tidligere nevnt muligheten for å spørre et stort antall respondenter som kan lede til et mer representativt utvalg (Jacobsen, 2005).

For å svare vår problemstilling: «*Hva påvirker og forklarer individets treningsatferd og mulige endringer under Covid-19 perioden*» har vi valgt å bruke et eksplorerende design. Vi valgte dette da det ifølge Selnes (1999) er anbefalt for å undersøke flere variabler samtidig og analysere potensielle relasjoner. I tillegg kategoriseres denne undersøkelsen som en deduktiv tilnærming da vi forsøker å konkretisere generelle påstander med empirisk data. Med vår kvantitative undersøkelse med faste og lukkede spørsmål, ønsker vi å samle inn større mengder data, som kan brukes å analysere og diskutere fysisk aktivitet med hensyn til de nye omstendighetene som ikke er forekommet før.

3.2 Utvalg og prosedyre

Som verktøy har vi benyttet oss av Universitetet i Oslo sitt nettskjema (www.nettskjema.no). Begrunnelsen for at velge dette nettskjemaet var at mange tidligere oppgaver har brukt det før, og at nettskjema.no var kompatibel med SPSS og videre AMOS. I tillegg var de også lett tilgjengelig og gratis gjennom UiT sin lisens.

Alle spørsmål i undersøkelsen er standardisert. Fordelen med dette er at standardiserte svar gjør at analysen og bearbeidelsen av data blir enklere og raskere å gjennomføre. Ulempen er at kontrollen over hvordan respondenter tolker spørsmålene svekkes (Jacobsen, 2005).

Før spørreundersøkelsen ble lagt ut for allmenningen, ble det gjennomført en pre-test hvor undersøkelsen ble gjennomgått av veileder, samt at den ble sent ut til fem av våre venner. Begrunnelsen for å gjøre dette var å sikre oss i større grad at respondenter ikke misforstod noen av spørsmålene og derved ville svare på riktig måte. Undersøkelsen ble justert etter tilbakemeldingene fra veileder og venner som hadde svart på undersøkelsen. For å få så mange respondenter så fort som mulig valgte vi å benytte oss av premier; 2 valgfrie gavekort på 500 kr og 1 premie med flakslodd for 250 kr.

Da tema for undersøkelsen er fysisk aktivitet og endringer i Covid-19 perioden beregnes alle voksne som relevante respondenter. Spørreundersøkelsen ble hovedsakelig distribuert på Facebook midtveis i april, uten noen fastsatt svarfrist. Heller ville vi følge med progresjonen og lukke spørreskjemaet når vi hadde fått nokk respondenter. Deretter opprettet vi en gruppe på Facebook hvor alle vår norske venner og bekjente ble invitert å svare på spørreskjemaet. I gruppen hadde vi skrevet en kort hilsen og forklaring om hva undersøkelsen omhandlet, og muligheten for gevinster. For å få flere respondenter valgte vi å legge vår spørreundersøkelse ut på syv forskjellige Facebook grupper som vi vurderte som relevante. Disse var; *Hjelp til alt i Norge*, *Hjelp til nesten alt mulig i Tromsø*, *Norsk forum for atferdsanalyse*, *Prestevannet studentboliger*, *Hjemmegym – Treningsutstyr*, *Norwegian Athletic Forum* og *Løping – Trening og inspirasjon*.

I tillegg til grupper på Facebook benyttet vi oss av plakater med QR-koder som ble både hengt opp og delt ut på campus, samt at undersøkelsen ble lagt ut på Kvindeguiden.no. Etter litt over to uker hadde vi fått inn 442 svar, som vi vurdertes som tilstrekkelig. Da en stor del av respondentene er venner og bekjente, invitert på Facebook og på campus, beregnes utvalget for denne undersøkelsen som et bekvemmelighetsutvalg og ikke et sannsynlighetsutvalg, og kan derfor ikke generaliseres til populasjon (Ringdal, 2013). Likevel tilstrebet vi på å finne så generelle grupper på Facebook som mulig, slik at vi fikk en så stor variasjon som mulig i svarene.

3.3 Operasjonalisering av begreper

Spørreskjemaet er utviklet på bakgrunn av den teori og begreper som tidligere ble presentert i oppgaven og alle anvendte spørsmålene i undersøkelsen er hovedsakelig basert på andre studier av fysisk aktivitet. I kvantitative metoder som denne prøver man å gjøre ord til uttrykk, som gir muligheten å stille respondenter konkrete spørsmål og påstander som er målbare. For å måle våre begreper har vi benyttet oss av flere spørsmål og påstander for hvert begrep for å sikre oss at fenomenene er godt dekket. Disse spørsmålene er som tidligere nevnt basert på tidligere forskning (e.g. Bruijn & Rhodes 2011, Maio et al., 2020; Rhodes & Smith 2006; Boudreau & Godin, 2014) hvor de fleste spørsmål tar i bruk Likert-skalaen (1-7), med grad av enighet og sannsynlighet.

Begreper som ble operasjonalisert er atferd, og endring av atferd, i tillegg til begrepene fra TPB (Ajzen, 1991): intensjon, holdning, subjektiv norm og atferdskontroll. Modellen er utvidet med begrepene: planlegging, vanestyrke, personlighetstrekk, selvkontroll og selv-identitet. Spørsmålene ble organisert slik at respondenter først ble spurt om de avhengige variablene atferd og endring av atferd i løpet av Covid-19 perioden. Etter dette ble de presentert for de uavhengige begrepene i denne rekkefølgen; intensjon å trene, planlegging, selvkontroll, vane, holdning, subjektiv norm, atferdskontroll, personlighetstrekk og selv-identitet.

Til slutt ble respondenter bedt om å svare på demografiske spørsmål som alder, kjønn, utdanningsnivå, inntekt, sivilstatus og antall barn i husstanden. Begrunnelsen for å plassere de demografiske spørsmålene på slutten var at disse krevde minst omtenkksomhet å svare på og egnet seg derfor best til slutt. Nedenfor vil vi gjennomgå hvordan de ulike begrepene i undersøkelsen ble operasjonalisert i samme rekkefølge som respondenter ble presentert for begrepene.

Atferd

Atferd ble operasjonalisert med utgangspunkt i tidligere undersøkelser av fysisk aktivitet og spørreskjemaet IPAQ (Craig, et al., 2003, & Kurtze, Gundersen & Holmen, 2003).

Respondenter ble bedt om å vurdere hvor ofte de har deltatt i fysisk aktivitet i gjennomsnitt per uke det siste året og ble presentert med 7 mulige svarmuligheter; (1) aldri, (2) 1-2 ganger, (3) 3-4 ganger, (4) 5-6, (5) 7-8, (6) 9-10, (7) 10+. I tillegg ble respondenter bedt om å

kartlegge hvor lenge en vanlig treningsøkt varer i gjennomsnitt, hvor de hadde 7 svarmuligheter; (1) < 20min, (2) 20-40, (3) 41-60, (4) 61-80, (5) 81-100, (6) 101-120, (7) over 2 timer per gang.

Videre ble respondenters intensitetsnivå og variasjon i atferd avdekket, ved å be respondenter om å vurdere følgende påstander på en 9-punkts Likert skala: «Hvordan vil du beskrive deg selv langs en skala fra å være lite aktiv til å være en svært aktiv treningsutøver» (1 = Inaktiv; 5 = , Aktiv mosjonist; 9 = Svært aktiv treningsutøver), «Når du utøver din vanlige mosjon eller trening, med hvor stor intensitet utøver du dine normale treningsøkter» (1 = Svært lav intensitet; 9 = Svært høy intensitet), «Variasjon i din fysiske aktivitet» (1 = Liten variasjon i intensitet; (9) Svært stor variasjon i intensitet), «Når du deltar i fysisk aktivitet, gjør du i løpet av en måned» (1 = Svært få øvelser; 9 = Svært mange ulike øvelser), «I hvilken grad er dine fysiske aktiviteter utført i henhold til plan, eller er den mer eller mindre spontant» (1= Ikke planlagt/spontan; 9 = Alltid planlagt), «Hvor uregelmessig eller fast er du på tidspunktene du er fysisk aktiv på» (1 = Uregelmessig; 9 = Alltid til faste tider), og «Hvor stor variasjon har du i din fysiske aktivitet året over året» (1 = Med liten variasjon; (9) til svært stor variasjon over året.

Fysisk form og endring i Covid-19 perioden

Operasjonalisering av endring i atferd var i likhet med atferds determinantene inspirert av IPAQ (2002), Kurtze, Gundersen & Holmen, (2003) og tilpasset konteksten. For å legge til rette for en kartlegging av endring, ble det både benyttet vurderinger av situasjonen i dag i forhold til før Covid-19 og hvor vesentlig respondenter vurderte endringene i denne perioden å være. Alle spørsmål ble utledet med en 9- og 7-punkts Likert skala.

Respondenter ble presentert for følgende spørsmål; «Hvordan vil du beskrive din fysiske form per i dag» (1= Svært dårlig; 9 = Svært god), «Hvordan vil du beskrive din fysiske form før Covid-19» (1 = Svært dårlig; 9 = Svært god), «Hvordan vil du beskrive din generelle fysiske aktivitet før Covid-19» (1 = Svært lite aktiv; 7 =Svært aktiv), «Hvordan vil du beskrive din generelle fysiske aktivitet etter Covid-19» (1 = Svært lite aktiv; 7 = Svært aktiv), «I hvilken grad vil du si du har endret din fysiske aktivitet etter Covid-19 (det siste året), (1 = Ingen endring; 7 = Svært stor endring, «I hvilken grad vil du si du har endret din deltakelse i fysisk aktivitet etter Covid-19 (det siste året) (-3 = Betydelig mindre; 0 = Som før, 3 = Betydelig mer), «På hvilken måte har du eventuelt endret din fysiske aktivitet etter at Covid-19 brøt ut (det siste året); Måten jeg trener på..., Intensiteten jeg trener på..., Tidspunktene jeg trener

på..., Stedene jeg trener på..., Hvem jeg trener sammen med....» (1 =Ingen endring; 7 = Svært stor endring).

Intensjon om å være fysisk aktiv

Intensjon til å være fysisk aktiv er operasjonalisert med utgangspunkt i Ajzen (2002) og de Bruijn & Rhodes, (2011) og tilpasset kontekst. Følgende påstander ble presentert, der respondentene ble bedt om å vurdere hver påstand på en 7-punkts Likert skala (1 = Høyest usannsynlig; 7 = Høyest sannsynlig): «Jeg har intensjoner om å delta i fysisk aktivitet», «Jeg har planer om å delta i fysisk aktivitet», «Jeg ønsker å delta i fysisk aktivitet», «Jeg vil prøve å delta i fysisk aktivitet» og «Jeg er sikker på at jeg vil delta i fysisk aktivitet».

Bevisst planlegging av regelmessig fysisk aktivitet

Bevisst planlegging i forbindelse med fysisk aktivitet ble operasjonalisert fra Sniehotta, Schwarzer, Scholz & Schüz (2005). Respondenter ble presentert med ulike spørsmål og bedt om å svare på en 7-punkts Likert skala; (1 = Aldri; 7 = Alltid): «I løpet av det siste året har jeg laget klare detaljerte planer om ... «... Når jeg skal være fysisk aktiv», «... Hvor jeg skal være fysisk aktiv», «... Hvordan jeg skal være fysisk aktiv», «... Hvor mange dager denne uken skal jeg være fysisk aktiv», «... Med hvem jeg skal trene med», «... Hva skal jeg gjøre hvis noe kommer i veien for mine planer», «... Hvordan jeg skal forholde meg til avvik fra mine planer» og «.. Når jeg må følge ekstra nøye med for å hindre avvik fra mine planer».

Vane

Vanestyrke ble målt med SRHI skalaen til Verplanken & Orbell (2003), og redusert fra 8 til 6 spørsmål, for å redusere samlet antall spørsmål i undersøkelsen. Respondenter ble presentert med overskriften: “I hvilken grad er dine fysiske aktiviteter blitt en vane?” og bedt om å svare på en 7-punkts Likert skala (1= helt uenig, 7= helt enig), hvorvidt det å utøve fysisk aktivitet minimum 2 timer hver uke; «... er noe jeg gjør regelmessig», «... er noe jeg har gjort i lang tid», «... er noe jeg gjør automatisk», «... er noe jeg gjør uten å måtte huske», «... er noe jeg gjør uten å tenke meg om» og «... er noe jeg ikke trenger å tenke over for å gjøre».

Holdning til regelmessig fysisk aktivitet

Holdninger ble operasjonalisert fra Ajzen, (1991) og Bruijn & Rhodes (2011), hvor en 7-punkts semantisk differensialskala, med polariserte adjektiver ble brukt.

Respondenter ble bedt om å ta stilling til følgende ytterpunkter, slik at deres generelle holdninger til fysisk aktivitet kunne måles; «Dårlig – Bra», «Negativt – Positivt», «Unyttig – Nyttig», «Dumt – Klokt», Utrivelig – Trivelig», «Ubehagelig – Behagelig» og «Kjedelig – Spennende».

Subjektiv norm

For å presentere variabelen subjektiv norm så enkelt som mulig endret vi den til «Påvirkning fra andre som betyr noe for deg» slik at det skulle bli lettere for respondenter å forstå hva som det ble spurt om. Subjektiv norm ble operasjonalisert fra Ajzen (1991) og Boudreau & Goldin (2014). På en 7-punkts Likert skala (1 = Helt uenig; 7 = Helt enig) ble respondenter bedt om å svare på følgende påstander: «Personer som betyr mye for meg, synes at jeg bør regelmessig delta i fysisk aktivitet», «Personer som betyr mye for meg, forventer at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet», «Personer som betyr mye for meg, ønsker at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet», «Jeg føler meg forpliktet å delta regelmessig i fysisk aktivitet», «Jeg føler skyld hvis jeg ikke deltar regelmessig i fysisk aktivitet» og «Jeg får god samvittighet når jeg er regelmessig fysisk aktiv».

Atferdskontroll

For at alle respondenter skulle forstå hva vi mente med atferdskontroll valgte vi å kalle det: «Hvilken grad av kontroll har du over å gjennomføre regelmessig fysisk aktivitet». Atferdskontroll ble operasjonalisert med hensyn til tidligere forskning og teori av Ajzen (1991), og Boudreau & Goldin (2014). Med en 7-punkt Likert skala ble respondenter bedt om å svare på følgende påstander: «For meg er regelmessig fysisk aktivitet» (1 = Veldig vanskelig; 7 = Veldig lett), «Om jeg virkelig ønsket å gjennomføre regelmessig fysisk aktivitet over de neste par uker ville det vært» (1 = Veldig vanskelig – 7 = Veldig lett), «Jeg føler at jeg har full kontroll over om jeg vil foreta fysisk aktivitet eller ikke» (1 = Ingen kontroll; 7 = Fullstendig kontroll) og «Hvor mye føler du at regelmessig fysisk aktivitet er utenfor din kontroll selv om du virkelig ønsker det?» (1 = Ikke i det hele tatt; 7 = Veldig mye).

Personlighetstrekk

Personlighetstrekk ble utledet med overskriften «Litt om hvordan du generelt er som person», og ble operasjonalisert fra Donellan et al., (2006). Begrunnelsen for at dette valget er at metoden til Donellan er en lett og forenklet måte å undersøke personlighetstrekk med kun 4

spørsmål per personlighetstrekk. For alle tre personlighetstrekk; planmessighet, nevrotisisme og ekstroverthet, ble respondenter bedt om å svare med en 7-punkts Likert skala (1 = Helt uenig; 7 = Helt enig), i hvilken grad de kjente seg igjen i følgende spørsmål:

Planmessighet: «Jeg gjør pliktene mine så snart som mulig», «Jeg glemmer ofte å legge ting tilbake på plass», «Jeg liker orden» og «Jeg gjør en grundig jobb». *Nevrotisisme:* «Jeg har ofte humørsvingninger», «Jeg er avslappet mesteparten av tiden», «Jeg blir lett opprørt» og «Jeg er sjeldent nedtrykt/deprimert». *Ekstroverthet:* «Jeg er midtpunktet i en fest», «Jeg snakker ikke mye», «Jeg snakker med mange forskjellige folk når jeg er til fest» og «Jeg holder meg i bakgrunnen».

Selvkontroll

Selvkontroll ble operasjonalisert fra Tangney et al., (2004). Respondenter ble bedt om å svare på følgende utsagn med en 7-punkts likertskala (1 = Helt uenig; 7 = Helt enig): «Folk vil si jeg har sterk selvdisciplin når det gjelder regelmessig fysisk aktivitet», «Jeg er i stand til å jobbe effektivt til å oppnå mine mål for regelmessig fysisk aktivitet», «Jeg er god til å motstå fristelser som hindrer meg i å være regelmessig fysisk aktiv», «Noen ganger kjenner jeg på skyld hvis jeg ikke har deltatt i fysisk aktivitet», «Jeg synes det er vanskelig å la en god mulighet til å være fysisk aktiv gå fra meg», «Jeg finner alltid en mulighet til å være fysisk aktiv».

Selvidentitet

Selvidentitet ble presentert med overskriften «Hvordan ser du på deg selv som en fysisk aktiv person» og ble operasjonalisert fra Sparks, & Shepherd (1992) og de Bruijn, et al., (2012). Respondenter bedt om å svare på følgende utsagn utfra en 7-punkts Likert skala (1 = Helt uenig; 7 = Helt enig); «Deltakelse i fysisk aktivitet passer til hvordan jeg ønsker å leve», «Deltakelse i fysisk aktivitet passer til hvem jeg er», «Jeg ser på meg selv som en som driver tilstrekkelig med fysisk aktivitet», «Jeg er en typisk person som driver med tilstrekkelig fysisk aktivitet».

3.4 Undersøkelsens troverdighet

3.4.1 Reliabilitet

Reliabilitet omhandler hvorvidt de anvendte analyseteknikker og prosedyrer ville gitt konsistente funn om de ble gjentatt i en tilsvarende situasjon eller i en re-test av samme

fenomen, utført av en annen forsker (Saunders, Lewis & Thornhill, 2009). Derfor er det viktig at forskningsprosesser ikke preges av feilaktige forutsetninger, men er grundig gjennomtenkte og nøytrale, slik at de kan repliseres og vurderes av andre forskere. Selv om reliabilitet kan beskrives som en nødvendighet for å opprettholde en høy forskningskvalitet, kan reliabilitet alene ikke garantere for kvalitetsforskning (Saunders et al., 2009). For å sikre høy reliabilitet i denne undersøkelsen, har vi benyttet og tilpassede målinger av variabler fra tidligere forskning av samme fenomener (e.g. Sheeran & Orbell, 2000; Rhodes & de Bruijn, 2013). Reliabilitet kan blant annet måles med intern reliabilitet eller intern konsistens, som måler hvorvidt anvendte indikatorer på skalaene er konsistente nok eller ikke. Denne undersøkelsen benytter Cronbach's Alfa for å måle intern konsistens. Cronbach's Alfa varierer fra 0 til 1. Indikatorer med en Cronbach's alfa verdi over 0,7 kan beskrives som reliable og med en høy intern konsistens (Ringdal, 2013).

Et alternativt mål på intern konsistens er Composit Relability (CR). Dette målet kan benyttes i sammenheng med bekreftende faktoranalyser i AMOS (Hair, Back, Babin, Anderson & Tatham, 2010). CR går fra 0-1 og måler om de indikatorene som en bruker til å måle en faktor er egnet eller ikke. Det er tilfredsstillende med en CR på 0,7, men det er akseptabelt med 0,6 hvis validiteten er høy. På grunnlag av dette valgt å sette et minstekrav til en CR på 0,7. CR måler imidlertid ikke graden av varians fanget opp av den enkelte variabelen relativt til graden av varians grunnet målefeil, og det er derfor hensiktsmessig å inkludere Average Variance Extracted (AVE) som et mer konservativt tilleggsmål på reliabilitet. Verdier på AVE burde ligge over 0,5 (Bagozzi og Yi, 1988). CR i vår analyse ble testet ved hjelp av tilleggsprogrammet StatTools til Microsoft Excel, basert på data som vi hentet ut ifra AMOS.

3.4.2. Validitet

Validitet omhandler hvorvidt undersøkelser faktisk måler det de er ment å måle. Validitet deles vanligvis i tre former: begrepsvaliditet, intern validitet og ekstern validitet.

For undersøkelser som benytter spørreskjema med fastsatte spørsmål, beskrives opprettholdelse av en høy begrepsvaliditet som en av de største utfordringene (Jacobsen, 2005). Denne problemstillingen er knyttet til utformingen av spørsmål (indikatorer) og hvordan disse faktisk måler det fenomenet som undersøkes. Det bør derfor settes tid av til å gjennomføre en grundig vurdering, også kalt for en konkretiseringsprosess, av hvorvidt undersøkelsens spørsmål er begrepsmessig gyldig eller ikke.

For å finne frem til undersøkelsens begrepsmessige gyldighet, er det normalt å forhøre seg med andre forskere og relevante personer, og avdekke hva som fremstår som valide fremgangsmåter og ikke. I tillegg bør sunn fornuft, også kjent som “face-validity” i slike sammenhenger, også vektlegges. Fordi alle spørsmål i vår undersøkelse enten er hentet eller inspirert av tidligere forskning av fysisk aktivitet (e.g. de Bruijn & Rhodes 2009; Maio et al., 2020; Sniehotta et al., 2005), forventer vi at begrepene i vår undersøkelse har en høy begrepsvaliditet.

Konvergent validitet, måler hvorvidt indikatorer samvarierer med de begreper som de er ment å samvarierte med (Selnes, 1999). Ønskelige faktorladninger er over 0,6, men ideelle faktorladninger beskrives å være høyere enn 0,7. Disse målingene validerer at anvendte indikatorer måler de begreper de er utformet å måle og at de derved har en høy konvergent validitet. I denne undersøkelsen ble konvergent validitet testet ved hjelp av eksplorerende faktoranalyse i SPSS, hvor faktorladninger under 0,3 ikke vises i tabellen.

Diskriminant validitet måler hvorvidt anvendte indikatorer diskriminerer mellom de ulike begrepene i analysen eller ikke (Selnes, 1999). For å opprettholde klare skiller mellom målinger, er det ønskelig å ekskludere spørsmål som måler på tvers av to eller flere begreper. Dersom kryssladninger oppstår, kan det konstateres utfordringer med den diskriminante validiteten (Hair et al., 2010). Begrunnelsen for kryssladninger er i fleste tilfeller at den anvendte indikatoren ikke er presis nok og måler flere fenomener samtidig. Denne undersøkelsen testet diskriminant validitet gjennom eksplorerende faktoranalyse i SPSS.

Ekstern validitet måler hvorvidt undersøkelsen kan generaliseres til populasjon eller ikke (Jacobsen, 2005). Denne målingen tar utgangspunkt i utvalget av respondenter. Tilfeldige utvalg vil ifølge (Jacobsen, 2005) kunne generaliseres til lignende grupper, og i noen tilfeller andre grupper også. Likevel økes sannsynligheten for en skeivfordeling, om det generaliseres til andre type grupper. Da utvalget ikke er tilfeldig, vil det også oppstå en viss grad for skeivfordeling, som også er gjeldende for vår undersøkelse. Fordi vi har foretatt oss et bekvemmelighetsutvalg, kan våre funn ikke generaliseres opp mot populasjonen (Jacobsen, 2005).

3.5 Analyse av data

For å gjennomføre vår analyse har vi i denne undersøkelsen benyttet SPSS i tillegg til utvidelsen Analysis of Moment Structures (AMOS). Analysemetodene innebærer deskriptiv statistikk, faktoranalyse, reliabilitetsanalyse, korrelasjonsanalyse og SEM analyse.

3.5.1 Eksplorerende faktoranalyse

Den første analysen som ble gjort var en faktoranalyse. Faktoranalyser benyttes til å teste reliabiliteten og validiteten i de anvendte begrepene, i tillegg til at fange opp unødvendige spørsmål og indikatorer (Selnes, 1999). Faktorladninger brukes til å beskrive hvor gode faktorene er til å forklare det de er ment å forklare. Minimumskravene til disse faktorladninger er 0,5 (Hair et al., 2010). I tillegg kan det forekomme at indikatorer kan lade på flere faktorer samtidig. For at sikre at indikatorer ikke måler flere begrep samtidig, bør det være en differanse på 0,3 mellom indikatorens faktorladninger på ulike faktorer (Ringdal, 2013).

For å avgjøre hvilke faktorer vi skulle bruke fra faktoranalysen, har vi benyttet oss av Kaisers kriterium, som tar utgangspunkt i faktorens Eigenvalue. Eigenvalue er et mål som forklarer hvor stor varians hver faktor har og bør overstige en verdi på 1 (Christophers, 2013). Alle faktorer som har en lavere verdi enn 1, burde gjøres en vurdering på. I utførelsen av faktoranalysen valgte vi også å benytte Varimax rotasjon som forenkler analysen av faktorene og som derved gjør den mer leservennlig. I tillegg har vi gjennomført en reliabilitetstest med SPSS. Denne analysen tester hvorvidt de ulike indikatorene som vi har tatt med har god nok intern konsistens (Cronbach's Alfa). Som tidligere nevnt har Cronbach's Alfa en verdi mellom 0-1, hvor verdien 0,7 er minimumskrav (Hair et al. 2010).

3.5.2 Bekreftende faktoranalyse

Bekreftende faktoranalyser tester hvorvidt de valgte indikatorene er egnet til å operasjonalisere et begrep eller ikke (Christophersen, 2012). Forskjellen mellom eksplorerende og bekreftende faktoranalyser er, at den eksplorerende tar utgangspunkt i empiri og den bekreftende i teori. For å finne frem til hvorvidt modellen er tilfredsstillende har vi benyttet oss av målene Degrees of Freedom (DF), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), TLI (Tucker Lewis index), og CFI (Confirmativ Fit Index).

RMSEA indikerer om modellen er korrekt spesifisert. Mål på mindre enn 0,05 beregnes som tilfredsstillende, hvor mål mellom 0,05 og 0,08 beskrives som brukbare. Når modellens verdier mellom, 0,08 og 0,10 beregnes den som dårlig anvendelig og med en verdi over 0,10 som ubrukelig (Christophersen, 2013). Til sammenligning med Christophersen, mener Hu & Bentler (1999) at 0,06 indikerer en god modelfit og at verdier over 0,10 bør revurderes. CFI og TLI sammenligner variablene i den estimerte modellen, med en basismodell hvor ingen målte variabler korrelerer. Både CFI og TLI har verdier fra som går i fra 0–1 (Christophersen, 2013), og verdiene burde ligge nært 0,95 eller høyere (Hu & Bentler, 1999). Christophersen, (2013) poengterer at det er viktig å se på CFI og TLI som veiledende verdier og at skjønn og erfaring må tas med i vurderingen. Det er ikke gitt at 0,95 er skillet mellom hva som er en akseptabel og ikke-akseptabel modell. Det gjøres og et poeng ut av at CFI er et mål som er godt egnet i undersøkelser hvor det er få respondenter (Christophersen, 2013).

3.5.3 Korrelasjonsmatrise

For å finne frem til potensielle samvariasjoner mellom de anvendte variablene har vi lagd en korrelasjonsmatrise. Dette ble gjort for å indentifisere hvor sterke de lineære sammenhengene er mellom fysisk aktivitet og endring og alle de ulike variablene tidligere gjennomgått i teorien. Med korrelasjonskoeffisienten r er det mulig å avdekke styrken av sammenhengen mellom de ulike variablene. Verdien til r varierer fra -1 til $+1$, hvor verdier nærmere -1 indikerer et sterkere negativt forhold, også kalt reverserte forhold, verdier nært 0 indikerer nøytrale forhold og verdier opp mot $+1$ indikerer et positivt forhold mellom de ulike variablene (Hair et al, 2010). Pearsons r verdier opp til $0,20$ i begge retninger (+/-) beskrives som svak korrelasjon, $0,30-0,40$ som moderat og $0,50+$ som sterk korrelasjon (Christophersen, 2013).

Dersom korrelasjon mellom uavhengige variabler er over $0,8$ betegnes som multikolaritet (Johansen, 2003; Ringdal, 2013). Dette betyr at variablene som er brukt kan skape multikolaritet som kan lede til høy kunstig forklart varians. I slike tilfeller er løsningen å ekskludere indikatorer innad i faktorene eller fjerne faktorene fullstendig før analysen blir gjennomført (Ringdal, 2013).

I tillegg er det viktig å avdekke signifikansgraden til samvariasjoner. Signifikansnivåer forteller noe om sikkerhetsnivå for feilvurderinger i forhold til utvalg. Vanlige

sikkerhetsnivåer er på 99, 95 og 90 prosent (Hair et al., 2010). Med andre ord beskriver et signifikansnivå på 0,01 at en er 99 % sikker på at målingene ikke er tilfeldig.

3.5.4 Analyse av alternative modeller - strukturer

Til slutt utførte vi en sti-analyse, av typen strukturelle (SEM) i AMOS, for å teste våre modeller. Vi har valgt SEM i stedet for regresjonsanalyse da sti-analysen i AMOS måler hele modellen i ett og dermed utnytter all tilgjengelig informasjon og tar høyde for målefeil (Christophersen, 2013). Selve analysen har vi delt opp i tre deler (figur 2) med utgangspunkt i hovedmodellen i figur 1. Bakgrunnen for dette er at det skal bli mer oversiktlig og lettere å forstå. Vi har i tillegg lagd noen enkle visualiseringer av modellene slik at leseren kan få et bilde av hvordan variablene i modellene henger sammen (figur 2).

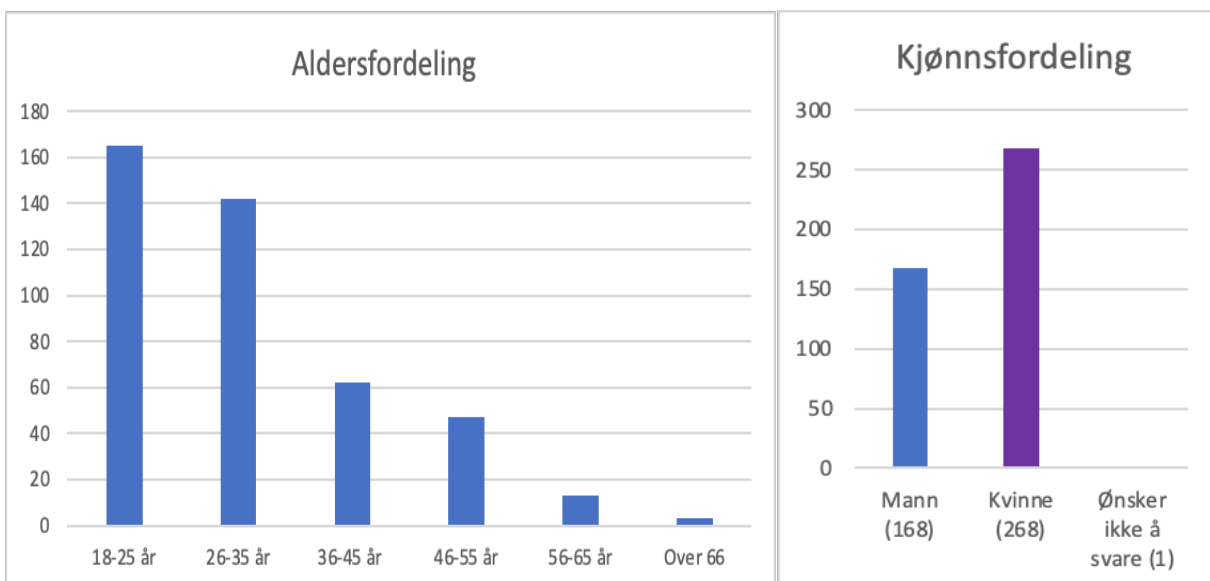
4.0 Analyse og resultater

I dette kapittelet vil vi gjennomgå alle analyser og presentere alle resultater fra undersøkelsen. Først vil vi presentere vår deskriptive statistikk, før vi siden gjennomgår vår eksplorerende faktoranalyse. Videre vil vi prestere resultatene fra vår bekreftende faktoranalyse og vår korrelasjonsmatrise. Etter dette gjennomgår vi SEM-analysen og til slutt oppsummeres kapittelet.

4.1 Utvalg

Som tidligere nevnt ble undersøkelsen distribuert via invitasjon på Facebook, i tillegg til at plakater ble hengt opp på campus. Etter den første dagen, la vi merke til at flere respondenter ikke hadde svart på blant annet demografiske spørsmål. Dette ledet til at vi valgte å gjøre alle spørsmålene i spørreundersøkelsen obligatoriske. Dette førte også til at vi valgt å fjerne 10 respondenter som ikke hadde fullført alle spørsmål. I tillegg ble respondenter som svarte med veldig liten variasjon eller brukte under 6 minutter på å svare på undersøkelsen fjernet. Etter at vi var ferdig med å rydde i datasettet hadde vi 432 respondenter igjen. Til venstre fremgår fordelinger på alder og kjønn. Nedenfor i tabell 1 fremgår fordelinger på kjønn og alder. Oversikt over utdannelse, sivilstatus, inntekt og antall barn kan ses i vedlegg om demografi.

Tabell 1 - Demografi



Vi kan se på aldersfordelingen hvordan de aller fleste respondentene var mellom 18 og 25 år, samtidig som at kvinner var i flertall av kjønnene. Videre så vi en overrepresentasjon av deltakere som er tidlig i sin utdanningsfase, med enten ferdig videregående eller 3 års høyere utdanning og at de fleste heller ikke har fått barn enda.

4.2 Eksplorerende faktoranalyse

Til å begynne med gjennomførte vi en eksplorerende faktoranalyse i SPSS. Som tidligere nevnt anvendte vi kun utvalg med Eigenvalue større enn 1 med noen unntak hvor vi forutsetter en mer teoretisk forankring av antall faktorer. I tillegg ble alle analyser rotert med Varimax, som ifølge Hair et al., (2010) vil få resultatene å fremstå som mer leservennlig. Alle faktorladninger under 0,3 ble sortert vekk og de gjenværende ladningene ble rangert slik at de høyeste ladningene kommer øverst og de laveste nederst. Cronbach's Alfa ble benyttet for å måle reliabilitet og i tråd med Hair et al., (2010) satte vi minstekrav til 0,6. Reverserte faktorer har vi valgt å markere med (R). I tillegg er de faktorladningene som hører til samme faktor markert med en ring rundt seg.

Vi valgte å dele faktoranalysen inn i 4 deler, hvor den første faktoranalysen (Tabell 2) inkluderte treningsatferd og endring i Covid-19 perioden. Deretter gjennomførte vi faktoranalyser for de uavhengige variablene i henhold til vår overordnede analysemodell (Figur 1) i fire sekvenser: (1) atferd og endring, (2) vane og intensjon/ planlegging, (3) holdninger, normer og atferdskontroll, og (4) personlighetstrekk, selvkontroll og selv-identitet.

4.2.1 Atferd og endring

I den første faktoranalysen tok vi for oss de avhengige variablene atferd og endring. Atferd og endring ble i utgangspunktet sjekket ut ifra 11 og 12 indikatorer, (se vedlegg) eksplorerende faktoranalyse. Vi gikk videre med 1 faktor på hver variabel. Faktorene ble valgt ut på grunnlag av høyest reliabilitet og validitet. Det hadde vært mulig for oss å velge ut flere faktorer på begge variabler, men bestemte oss å begrense det til kun to på grunn av omfang og kompleksitet. Resultatene av analysen kan ses i tabell 2 nedenfor. De 5 indikatorene som lader på faktor en, ser ut til å fange opp generelt aktivitetsnivå og vi har derfor valgt å kalle den faktoren for atferd. Alle de 5 indikatorene lader høyt og har en meget tilfredsstillende reliabilitet på 0,92. Faktor 2 fanger opp endringer i både type og intensitet og derfor har vi

valgt å kalle den for endring. Igjen lader alle indikatorene høyt og har en bra reliabilitet på 0,89.

Tabell 2 – Faktoranalyse av atferd og endring

	Faktor 1	Faktor 2
	Atferd	Endring
Hvordan vil du beskrive din generelle fysiske aktivitet etter Covid-19	0,91	
Hvordan vil du beskrive din fysiske aktivitet siste år (mars 2020- 2021)	0,90	
Hvordan vil du beskrive deg selv langs en skala fra å være lite aktiv til å være en svært aktiv treningsutøver	0,89	
Hvor ofte har du deltatt i fysisk aktivitet i gjennomsnitt per uke det siste året	0,74	
På hvilken måte har du eventuelt endret din fysiske aktivitet etter at Covid-19 brøt ut		0,92
Måten jeg trener på		0,87
I hvilken grad vil du si du har endret din fysiske aktivitet etter Covid-19 (det siste året)		0,85
Intensiteten jeg trener på		0,84
Cronbach's Alpha	0,92	0,89
Eigenvalue	3,89	2,98
Forklart i varians (%)	42,8	33,1

4.2.2 Vane, intensjon og planlegging

I den andre faktoranalysen tok vi for oss vane, intensjon og planlegging. Resultatet av analysen kan ses i tabell 3. På faktor én lader alle indikatorene som knytter seg mot vane. Alle de 4 indikatorene lader høyt og har en meget tilfredsstillende reliabilitet på 0,97. Vi testet vane på 6 indikatorer hvor vi kunne ha inkludert alle i vår faktor, (se vedlegg) i faktoranalysen, men siden 2 av spørsmålene har med frekvens og behaviorist-tradisjonen og gjøre, så fjernet vi disse to og gikk videre med de 4 siste som kan beskrives som kognitivt basert. I vår oppgave ser vi på vane som et kognitivt fenomen i den forstand at vi definerer det

som styrken av vårt «ubevisste», automatiserte og regulære handlingsmønster (Rebar et al., 2020), og som derfor passer bedre til vår oppgave, hvor vane betraktes som styrken av vårt «ubevisste», automatiserte og regulære handlingsmønster.

Faktor to lader på indikatorer til intensjon. Alle indikatorene lader høyt med igjen en meget tilfredsstillende reliabilitet på 0,95. Planlegging ble spredt over 2 faktorer: Handling og mestringsplanlegging. Dette samsvarer med vår teoretiske redegjørelse. Faktor 3 fanger opp spørsmål rundt planlegging av hvordan en skal mestre problemstillinger som kan knyttes til fysisk aktivitet. Samtlige 3 indikatorer innenfor faktoren lader høyt, og Cronbach's Alfa er på 0,90 som er tilfredsstillende. Faktor 4 slår ut på indikatorer som kan knyttes til planlegging av når, hvor og hvordan og er kjernen til begrepet handlingsplanlegging. Indikatorene lader høyt og reliabiliteten er høy, men Eigenvalue er under 1. Vi tar den med likevel da begrepet har forankring i teori (e.g. Maio et al., 2020; Bandura, 1977). Samtlige av indikatorene tas derfor med på denne faktoren.

Tabell 3 – Faktoranalyse av vane, intensjon, mestringsplanlegging og handlingsplanlegging

	Faktor 1 Vane	Faktor 2 Intensjon	Faktor 3 Mestrings- planlegging	Faktor 4 Handlings- planlegging
Er noe jeg gjør uten å tenke	0,93			
Er noe jeg ikke trenger å tenke over for å gjøre	0,91			
Er noe jeg gjør automatisk	0,89			
Er noe jeg gjør uten å måtte huske	0,88			
Jeg vil prøve å delta i fysisk aktivitet		0,90		
Jeg har planer om å delta i fysisk aktivitet		0,89		
Jeg har intensjoner om å delta i fysisk aktivitet		,087		
Jeg ønsker å delta i fysisk aktivitet		0,87		
Hvordan jeg skal forholde meg til avvik fra mine planer			0,89	
Hva jeg skal gjøre hvis noe kommer i veien for mine planer			0,88	
Når jeg må følge ekstra nøye med for å hindre avvik fra mine planer			0,84	
Hvor jeg skal være fysisk aktiv				0,85
Hvordan jeg skal være fysisk aktiv				0,84
Når jeg skal være fysisk aktiv			0,37	0,75
Cronbach's Alpha	0,97	0,95	0,90	0,92
Eigenvalue	7,31	2,22	1,85	0,89
Forklart i varians (%)	52,2	15,8	13,2	6,35

4.2.3 Holdning, subjektiv norm og atferdskontroll

I den tredje eksplorerende faktoranalysen tok vi for oss holdning, subjektiv norm og atferdskontroll. For å få samme verdi på alle indikatorene måtte noen av indikatorene re-kodes, disse er markert med en «R». Den eksplorerende analysen kan ses i tabell 6.

Holdningsbegrepet lader på 2 ulike faktorer. Den ene knyttes opp mot det rasjonelle og det andre mot det følelsesmessige; vi deler de derfor inn i instrumentell og affektiv holdning. Instrumentell holdning lader høyt på 4 av 5 ladninger. Vi velger derfor å ekskludere den lave ladningen på 0,35 og kun inkludere de 4 som lader høyt. Reliabiliteten er på 0,87 som er tilfredsstillende. Affektiv holdning lader høyt på de 3 indikatorene i sin faktor. Indikatoren: Utrivelig – Trivelig, diskriminerer noe med instrumentell holdning, men det er såpass lavt at

vi velger å inkludere den i affektiv holdning likevel. Reliabiliteten er på 0,81 og er tilfredsstillende.

Subjektiv Norm lader på to faktorer. Den ene faktoren har en samling av indikatorer som slår ut mot «hva andre synes» og vi har derfor kalt den som sosial norm. Alle ladninger i sosial norm lader høyt og har en reliabilitet på 0,86. Derfor tas alle indikatorer videre. Den andre lader på indikatorer som knyttes mot skyld og vi har derfor kalt den for personlig norm. Personlig norm lader høyt på begge av indikatorene og har en tilfredsstillende reliabilitet på 0,76.

Atferdskontroll ble i utgangspunktet analysert ut ifra 4 indikatorer, men kun to av fire indikatorer er aktuelle å ta med på grunn av reliabilitet og validitet, ref. vedlegg 4 i faktoranalyse. Til tross for at vi tok vekk to av indikatorene med lavest reliabilitet og validitet endte reliabiliteten på begrepet relativt lavt på 0,55 og diskriminerer med mindre enn 0,3 til affektiv holdning, (se vedlegg) i faktoranalyse. Atferdskontroll er et begrep som har god teoretisk forankring og derfor ønsker vi å inkludere det videre i undersøkelsen.

Tabell 4 – Faktoranalyse av instrumentell holdning, affektiv holdning, sosial norm, personlig norm og atferdskontroll

	Faktor 1 Instrumentell holdning	Faktor 2 Affektiv holdning	Faktor 3 Sosial norm	Faktor 4 Personlig norm	Faktor 5 Atferds- kontroll
Dumt – klokt?	0,84				
Dårlig – bra?	0,83				
Negativt – positivt?	0,83				
Unyttig – nyttig?	0,82				
Kjedelig – Spennende?		0,86			
Ubehagelig – behagelig?		0,84			
Utrivelig – trivelig?	0,35	0,78			
Personer som betyr mye for meg, ønsker at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet			0,91		
Personer som betyr mye for meg, synes at jeg bør regelmessig delta i fysisk aktivitet			0,89		
Personer som betyr mye for meg, forventer at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet			0,83		
Noen ganger kjenner jeg på skuld hvis jeg ikke har deltatt i fysisk aktivitet				0,90	
Jeg føler skyld hvis jeg ikke deltar regelmessig i fysisk aktivitet				0,87	
Hvor mye føler du at regelmessig fysisk aktivitet er utenfor din kontroll, selv om du virkelig ønsket det? (R)					0,98
Jeg føler at jeg har full kontroll over om jeg vil foreta fysisk aktivitet eller ikke		0,46			0,67
Cronbach's Alpha	0,87	0,81	0,86	0,76	0,55
Eigenvalue	3,84	2,72	24,77	1,36	1,00
Forklart i varians (%)	29,5	12,1	19,1	10,5	7,4

4.2.4 Personlighetstrekk og selv-identitet

I den fjerde og siste eksplorerende faktoranalysen tok vi for oss personlighetstrekk, selvkontroll og selv-identitet. For å få samme verdi på alle indikatorene måtte noen av indikatorene re-kodes. Disse indikatorene er markert med en «R». Resultatet av analysen kan ses i tabell 4. Indikatorene som knyttes til selv-identitet lader alle høyt og har en reliabilitet på 0,89 som er tilfredsstillende. Indikatorene knyttet til personlighetstrekk fordelte seg over 3 personlighetstrekk: ekstroverthet, nevrotisisme og planmessighet. Ekstroverthet har 4 indikatorer som alle lader høyt med en reliabilitet på 0,86. Nevrotisisme lader og høyt på 4 indikatorer med en reliabilitet på 0,74 og holder seg innenfor 0,7 kravet. Planmessighet lader på 4 indikatorer med greie ladninger og en reliabilitet på 0,69. Reliabiliteten på planmessighet

er under kravet på 0,7. Eigenvalue er godt over 1 og den forklarte variansen er på over 10%. Til tross for at denne faktoren har relativt lav validitet og ikke tilfredsstillende kravet til reliabilitet, velger vi likevel å ta faktoren med videre til den bekreftende faktoranalysen og ser hva analysen der resulterer i.

Vi hadde store forhåpninger til begrepet selvkontroll, men selv med 6 indikatorer så var det kun én indikator som kom ut uten å ikke diskriminere med andre faktorer. Vi var nødt til å kutte dette begrepet på grunn av denne problemstillingen og lave ladninger, (se vedlegg) i faktoranalyser. Derfor inkluderes ikke dette begrepet i den eksplorerende faktoranalysen. På den annen side er selvkontroll dekket i det generelle personlighetstrekket planmessighet (Hampson et al., 2013). Vi har også begrepet opplevd adferdskontroll som også kan inkludere assosiasjoner til selvkontroll relatert til trening og fysisk aktivitet spesielt.

Tabell 5 – Endelig faktoranalyse av personlighetstrekk og selv-identitet

	Faktor 1 Selv-identitet	Faktor 2 Ekstroverthet	Faktor 3 Nevrotisisme	Faktor 4 Planmessighet
Deltakelse i fysisk aktivitet passer til hvem jeg er	0,88			
Jeg ser på meg selv som en som driver tilstrekkelig med fysisk aktivitet	0,88			
Jeg er en typisk person som driver med tilstrekkelig fysisk aktivitet	0,86			
Deltakelse i fysisk aktivitet passer til hvordan jeg ønsker å leve	0,84			
Jeg holder meg i bakgrunnen (R)		0,87		
Jeg snakker med mange forskjellige folk når jeg er til fest		0,84		
Jeg er midtpunktet i en fest		0,82		
Jeg snakker ikke mye (R)		0,82		
Jeg har ofte humørsvingninger			0,85	
Jeg blir lett opprørt (R)			0,80	
Jeg er avslappet mesteparten av tiden			0,68	
Jeg er sjeldent nedtrykt/deprimert (R)			0,63	
Jeg liker orden				0,79
Jeg glemmer ofte å legge ting tilbake på plass (R)				0,73
Jeg gjør pliktene mine så snart som mulig				0,71
Jeg gjør en grundig jobb				0,65
Cronbach's Alpha	0,89	0,86	0,74	0,69
Eigenvalue	3,77	2,7	2,08	1,87
Forklart i varians (%)	23,5	16,87	12,99	11,7

4.3 Bekreftende faktoranalyse

Etter å ha gjennomført den eksplorerende analysen i SPSS gikk vi videre til den bekreftende analysen. Den bekreftende faktoranalysen ble gjennomført i SPSS sitt programtillegg AMOS. Den bekreftende analysen kan sjekke om spørsmålene (indikatorene) til et begrep er egnet til å måle (Christophersen, 2012) I den bekreftende faktoranalysen sjekket vi validitet, CR og modelfit. I vår analyse inkluderte vi alle 51 indikatorene i den eksplorerende faktoranalysen, men valgte å ekskludere ytterligere seks indikatorer gjennom den konformatoriske.

Faktorstrukturen var den samme. På grunn av den bekreftende analysens størrelse har vi valgt å lage en oppsummering, (se tabell 6), og heller legge den fullstendige analysen som vedlegg. For eksempel er begrepet selv-identitet blitt redusert med to indikatorer da begrepet med alle fire indikatorer korrelerte med atferd på 0,77. Se vedlegg for å se hvilke indikatorer som ble fjernet.

Tabell 6 – Reliabilitet i eksplorerende og bekreftende faktoranalyse av sentrale begreper

Bekreftende faktoranalyse	Composit reliability	Cronbach's alfa
Atferd	0,92	0,92
Endring	0,90	0,89
Vane	0,97	0,97
Intensjon	0,95	0,95
Handlingsplanlegging	0,92	0,92
Mestringsplanlegging	0,90	0,90
Instrumentell holdning	0,87	0,87
Affektiv holdning	0,81	0,81
Sosial norm	0,87	0,86
Personlig norm	0,78	0,76
Atferdskontroll	0,63	0,55
Planmessighet	0,70	0,69
Nevrotisme	0,76	0,74
Ekstroverthet	0,86	0,86
Selvidentitet	0,91	0,89

Av modelfit så er RMSEA på 0,56, TLI: 0,90 og CFI: 0,911. Alle disse er akseptable verdier (Christophersen, 2013; Hu & Bentler, 1999). Alle faktorladningene er signifikant på «0,01 nivå». Målingen av modelfit ble gjort etter at de seks indikatorene ble fjernet.

4.4 Korrelasjonsmatrise

For å kunne gi en oversikt over samvariasjonen og hvilke variabler i vår undersøkelse som hadde en signifikant sammenheng valgte vi å lage en korrelasjonsmatrise. Som vi kan se i matrisen er det ingen variabler som korrelerer på et nivå over 0,8 som vurderes som en trussel

mot manglende diskriminant validitet. Med andre ord måler ikke våre utvalgte variabler samme fenomen (Hair et al., 2010).

I vår matrise har vi markert sammenhenger som vi finner oppsiktsvekkende med en gul ramme. Spesielt til den høye samvariasjonen mellom vane til atferd ($b = 0,72, p < 0,05$), atferdskontroll til atferd ($b = 0,67, p < 0,05$), selv-identitet til affektiv holdning ($b = 0,67, p < 0,05$) og handlingsplan til mestringsplan ($b = 0,65, p < 0,05$). En annen observasjon er at det er svært få faktorer som har en signifikant sammenheng med endring.

Når det kommer til reliabilitet ligger atferdskontroll på en verdi på 0,63 som er noe lavere enn de andre begrepene. I tillegg er AVE på planmessighet og nevrotisisme relativt lavt på 0,38 og 0,45, mens CR er tilfredsstillende. Det er ikke uvanlig for disse og andre generelle personlighetstrekk.

Tabell 7 – Bekreftende korrelasjonsanalyse

Bekreftende Korrelasjonsmatrise	CR	AVE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Atferd	0,92	0,70	0,84														
2 Endring	0,90	0,68	-0,07	0,83													
3 Intensjon	0,95	0,83	0,62**	0,01	0,91												
4 Handlingsplanlegging	0,90	0,76	0,58**	0,045	0,54**	0,87											
5 Mestringsplanlegging	0,92	0,80	0,52**	0,04	0,33**	0,65**	0,89										
6 Vane	0,97	0,89	0,72**	-0,11*	0,51**	0,45**	0,44**	0,94									
7 Instrumentell holdning	0,87	0,62	0,28**	-0,04	0,47**	0,34**	0,17**	0,29**	0,79								
8 Affektiv holdning	0,82	0,60	0,57**	0,06	0,47**	0,38**	0,44**	0,58**	0,47**	0,77							
9 Sosial norm	0,87	0,69	0,04	-0,07	0,15**	0,01	0,02	0,09**	0,16**	0,11*	0,83						
10 Personlig norm	0,77	0,62	0,09*	0,09*	0,11*	0,21**	0,20**	0,09	0,14**	0,05	0,34**	0,79					
11 Atferds kontroll	0,63	0,50	0,66**	-0,11	0,48**	0,46**	0,46**	0,59**	0,32**	0,55**	0,02**	-0,03*	0,70				
12 Planmessighet	0,71	0,38	0,07	-0,03	0,15*	0,13*	0,21**	0,11	0,21	0,23**	0,02	0,13*	0,20	0,62			
13 Nevrotisme	0,76	0,45	-0,14*	0,14**	-0,05	-0,12**	-0,13**	-0,15**	-0,04	-0,18**	0,01	0,15**	-0,30**	-0,09	0,67		
14 Ekstroverthet	0,86	0,61	0,07	0,02	0,02	-0,02	0,05	0,09	0,01	-0,01	0,02**	0,06	0,08	0,05	-0,05	0,78	
15 Selv-identitet	0,91	0,83	0,62**	0,004	0,53**	0,39**	0,36**	0,58**	0,42**	0,68**	0,18**	0,14**	0,55**	0,13	-0,22**	0,13*	0,91

*** Korrelasjon er signifikant på et <0,01 nivå

** Korrelasjon er signifikant på et <0,05 nivå

* Korrelasjon er signifikant på et <0,10 nivå

4.5 Analyse og alternative modeller og strukturer

For å teste våre modeller brukte vi som tidligere nevnt sti-analyse, av typen SEM, i AMOS. Selve analysen har vi delt opp i 3 deler med utgangspunkt i vår hovedmodell (figur 1), slik at det skal bli mer oversiktlig og lettere å forstå. Den første delen tar for seg TPB med utvidelser av individuelle forskjeller (figur 2a). Den andre figuren (2b) har 2 ulike varianter hvor holdning, subjektiv norm og atferdskontroll blir målt mot intensjon og vane. Den tredje figuren (2c) varianter tar for seg sammenhengene mellom intensjon med utvidelser av planlegging og vane mot endring og atferd. Når vi skal diskutere de 3 delene vil vi alltid ta utgangspunkt i den avhengige variabelen i figurene. Kun signifikante sammenhenger av vesentlig størrelse eller med forankring i teori vil bli spesielt kommentert, men også relasjoner som avviker fra tidligere studier er ved å bemerke.

4.5.1 Individuelle forhold og teorien om planlagt atferd (TPB)

I vår faktoranalyse kom vi frem til to ulike holdningsbegreper; instrumentell og affektiv holdning. Det samme gjelder subjektiv norm som er delt opp i to ulike begreper: sosial og personlig norm. I tillegg har vi i modellen inkludert tre personlighetstrekk, selvkontroll og selv-identitet. Selvkontroll er utelatt fra vår hovedmodell.

Resultatene i tabell 8 viser at positiv sammenheng mellom intensjon og atferd ($b = 0.24, p < 0.001$). Relasjonen mellom instrumentell holdning er som forventet ($b = 0.28, p < .001$), mens relasjonen mellom affektiv holdning og intensjon ikke signifikant. Dette er noe overraskende i henhold til korrelasjonsmatrisen hvor korrelasjonene var 0.47. Ingen av normbegrepene var signifikante forklaringer til intensjon, mens adferdskontroll var det begrepet som i størst grad påvirket intensjon ($b = 0.43, p < 0.001$) og fysisk atferd ($b = 0.67, p < 0.001$).

Personlighetstrekk varierte i forklaringsgrad og viste moderate signifikante relasjoner mellom planmessighet og personlig norm ($b = 0.43, p < 0,02$), nevrotisisme til personlignorm ($b = 0,20, p < 0,001$) og nevrotisisme til atferdskontroll ($b = -0,12, p < 0,02$) i tillegg til ekstroverthet og affektiv holdning ($b = -0,09, p < 0,05$). Som individuell variabel viste selv-identitet sterke signifikante relasjoner til alle holdningsvariablene hvor de sterkeste relasjonene var atferdskontroll ($b = 0,70, p < 0,001$), affektiv holdning ($b = 0,62, p < 0,001$), og instrumentell holdning ($b = 0,40, p < 0,001$). I tillegg viste selv-kontroll svakere, men likevel både vesentlige og signifikante relasjoner til sosial norm ($b = 0,17, p < 0,001$), personlig norm ($b = 0,19,$

p<0,001) og intensjon (b = 0,16, p<0,08*). Alle målinger for målinger var også i tråd med anbefalinger.

Tabell 8 – Strukturanalyse, individuelle forhold mot TPB

	Standard estimat	P-verdi
I-A	0,24	***
IH - I	0,28	***
AH - I	0,07	0,14
SN - I	0,07	0,10
PN - I	0,05	0,21
AK - I	0,43	***
AK - A	0,67	***
PM - PN	0,14	0,02**
N – PN	0,20	***
N - AK	-0,12	0,02**
E - AH	-0,09	0,05*
SI - IH	0,40	***
SI – AH	0,62	***
SI - SN	0,17	***
SI - PN	0,19	***
SI - AK	0,70	***
SI - I	0,16	0,08*
Modell-fit		
Cmin/df	2,16	
GFI	0,86	
CFI	0,92	
TLI	0,92	
RMSEA	0,05	
R ² Atferd	0,68	
R ² Intensjon	0,42	

Forkortelser: A: Atferd, I: Intensjon, IH: Instrumentell holdning, AH: Affektiv holdning, SN: Sosial norm, PN: Personlig norm, AK: Atferdskontroll PM: Planmessighet, N: Nevrotisme, E: Ekstroverhet, SI: Selv-identitet.

4.5.2 TPB, bevisst planlegging og vaner

I vår teoretiske begrunnelse har vi drøftet et skille mellom tre faglige tilnærminger. Den ene tilnærmingen har basis i kjernen for planlagt atferd og i hvilken grad holdningsvariablene kan forklare intensjon om å delta i fysisk aktivitet. I den andre tilnærmingen har vi utvidet intensjonsbegrepet med handlingsplanlegging og mestringsplanlegging (figur 2b). Enkelte studier behandler disse som forløpere for generell intensjon og ser om de kan være med å øke forklart variasjon i intensjon (Sniehotta et al, 2005). Andre behandler de på linje med intensjon; som et alternativt intensjonsbegrep (Hagger & Łuszczynska, 2014). Vi har valgt å benytte det siste alternativet. Til slutt har vi lagt å teste en modell hvor intensjon er erstattet med vane (Figur 5).

Som det kommer frem i tabell 9 øker den forklarte variasjonen i intensjon fra 34% til 45%. Det er spesielt handlingsplanlegging ($b = 0.41, p < 0.001$) som positivt bidrar til dette. Mestringsplanlegging har derimot en svak negativ relasjon til intensjon ($b = -0.12, p < 0.05$). Ellers ser vi at instrumentell holdning ($b = 0,20, p < 0,001$) og affektiv holdning ($b = 0,20, p < 0,004$) er positiv relatert til intensjon, og at subjektiv norm enda er lav men signifikant ($b = 0,10, p < 0,02$). Personlig norm hadde ikke noen signifikant relasjon, mens atferdskontroll var positivt relatert til intensjon ($b = 0,18, p < 0,002$). Angående vane var det ikke mestringsplanlegging, men atferdskontroll som hadde den sterkeste relasjonen ($b = 0,53, p < 0,001$) fulget av affektiv holdning ($b = 0,24, p < 0,001$). Andre variabler som instrumentell holdning, sosial norm og moralsk norm hadde ingen signifikante relasjoner mot vaner, men handlingsplanlegging viste en moderat signifikant sammenheng ($b = 0,10, p < 0,03$).

I sammenligningen mellom hva som forklarer intensjon versus vane visert tabell 9 at modellen bedre forklarer vane 53% enn intensjon 45%. Mens instrumentell holdning i større grad forklarer intensjon ($b = 0,20, p < 0,001$) er det affektiv holdning som best forklarer vane ($b = 0,24 p < 0,001$) av holdningsbegrepene. Adferdskontroll er moderat relatert til intensjon ($b = 0.18 p < 0,002$) og den sterkt relatert til vane ($b = 0.53 p < 0,001$). Det er også forskjell i relasjonsstyrken mellom handlingsplanlegging og intensjon ($b = 0,41 p < 0,001$) og vane ($b = 0,10 p < 0,03$) og mellom mestringsplanlegging og intensjon ($b = -0,12 p < 0,05$) og vane ($b = 0,00 p < 0,96$).

Tabell 9 – Strukturanalyse av relasjoner i TPB som forklarer intensjon versus vanestyrke

Sti	Intensjon		Intensjon		Vane	
	Standard estimat	P-verdi	Standard estimat	P-verdi	Standard estimat	P-verdi
IH →	0,29	***	0,20	***	-0,06	0,22
AH →	0,20	0,004***	0,16	0,01**	0,24	***
SN →	0,07	0,12	0,10	0,02**	0,04	0,31
PN →	0,01	0,84	0,03	0,45	0,07	0,089*
AK →	0,25	0,002***	0,18	0,002***	0,53	***
HP →	-	-	0,41	***	0,10	0,03*
MP →	-	-	-0,12	0,05*	0,00	0,96
CMIN/df	3,455		2,721		3,115	
GFI	0,903		0,894		0,876	
CFI	0,937		0,945		0,937	
TLI	0,920		0,932		0,923	
RMSEA	0,075		0,063		0,070	
R ²	Intensjon: 0,34		Intensjon: 0,45		Vane: 0,53	

Forkortelser: IH: Instrumentell holdning, AH: Affektiv holdning, SN: Sosial norm, PN: Personlig norm I: Intensjon, AK: Atferdskontroll, MP:

Mestringsplanlegging, HP: Handlingsplanlegging.

*** Korrelasjon er signifikant på et <0,01 nivå

** Korrelasjon er signifikant på et <0,05 nivå

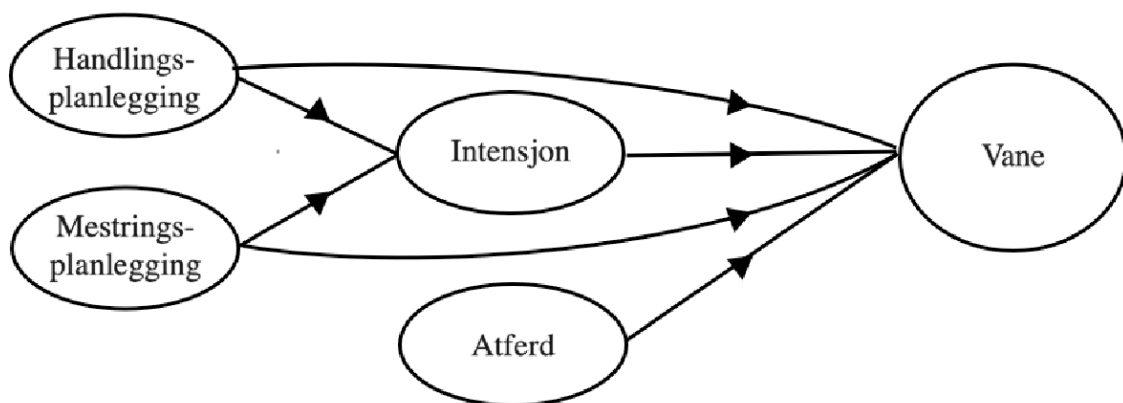
* Korrelasjon er signifikant på et <0,10 nivå

4.5.3 Atferd, vane og endring

I den teoretiske begrunnelsen gjennomgikk vi litteratur om hvordan vane i tillegg til intensjon, kan bidra med økt forklaringskraft mellom intensjon og atferd (e.g. de Bruijn, 2011; de Bruijn & Rhodes, 2009). I den første tilnærmingen adresseres disse relasjonene mellom atferd og intensjon, med både handlingsplanlegging og mestringsplanlegging knyttet mot intensjon, og vane og atferd. I den neste tilnærmingen anvendes samme modell, men at endring måles i stedet for atferd. Til slutt som en ekstra og tredje tilnærmingen (figur 3) tar vi for oss vane som den avhengige variabelen, for å se hvordan tidligere atferd påvirker vane

Tabell 10 viser relasjoner mellom planlegging og intensjon, og intensjon, vane og atferd. Forklaringsgrad av atferd var 51% og vane på 52%. Til gjengjeld var det vanskelig å forklare endring (3%) med en slik undersøkelse. Atferd påvirkes i størst grad av vane ($b = 0,60$, $p < 0,001$) etter fulgt av intensjon ($b = 0,36$, $p < 0,001$) noe som indikerer viktigheten av ubevisste prosesser. Handlings- og mestringsplanlegging viste også signifikante relasjoner som begge forklarer atferd ($b = 0,18$ $p < 0,001$). Endring kunne ikke forklares av hverken intensjon eller planlegging og viste kun én signifikant relasjon til vane ($b = -0,15$, $p < 0,001$).

Figur – 3 Planlegging, intensjon og atferd mot vane



Figur 3 gjør rede for relasjonene mellom avhengig variabel: vane, mot tidligere atferd og intensjon i tillegg til direkte relasjoner til handlings- og mestringsplanlegging. På denne måten får vi se i hvilken grad vane påvirkes av tidligere atferd. Resultatene viser vane hadde to signifikante relasjoner til mestringsplanlegging ($b = 0,12$, $p < 0,001$) og atferd ($b = 0,65$,

p<0,001) som viser at tidligere atferd har mye å si for vanedannelse. Alle modelfit tall var akseptable.

Tabell 10 – Strukturanalyse av relasjoner mellom intensjon og vane mot atferd og endring, og relasjoner mellom atferd og intensjon mot vane

Sti-analyse	Atferd		Endring		Vane	
	Standard estimat	P-verdi	Standard estimat	P-verdi	Standard estimat	P-verdi
I →	0,36	***	0,08	0,11	0,10	0,02
V →	0,60	***	-0,15	***	-	-
HP →	0,18	***	0,05	0,39	-0,20	0,62
MP →	0,18	***	0,07	0,16	0,12	***
A →					0,65	***
Model-fit						
Cmin/df	5,757		6,115		4,969	
GFI	0,829		0,832		0,85	
CFI	0,92		0,914		0,933	
TLI	0,917		0,9		0,922	
RMSEA	0,105		0,109		0,096	
R ²	0,51 (Atferd)		0,03 (Endring)		0,52 (Vane)	

Forkortelser: MP: Mestringsplanlegging, HP: Handlingsplanlegging I: Intensjon, V: Vane, AK: Atferdskontroll, A: Atferd, E: Endring.

*** Korrelasjon er signifikant på et 0,001 nivå

** Korrelasjon er signifikant på et 0,005 nivå

* Korrelasjon er signifikant på et 0,01 nivå

5.0 Diskusjon og konklusjon

Formålet med oppgaven er å svare på hva som påvirker og forklarer individets fysiske aktivitet og mulige endringer under covid-19 perioden. Som utgangspunkt for vår faglige tilnærming har vi brukt teorien om planlagt atferd (TPB: Ajzen, 1991). Teorien forventer at intensjon til fysisk aktivitet leder til faktisk fysisk aktivitet. Intensjon til fysisk aktivitet er forklart av variasjon i holdning til fysisk aktivitet, normer og forventninger fra andre og atferdskontroll. Vår modell ble utvidet med begreper som personlig norm (Boudreau & Godin, 2014), mestringsplanlegging og handlingsplanlegging (Sniehotta, 2005; Hagger & Łuszczynska, 2014), samt tre personlighetstrekk (Rhodes & Smith, 2007), selvkontroll (Tangney et al., 2004) og selv-identitet (de Bruijn et al., 2012)

Tilnærminger til å forklare variasjon i treningsatferd tar både utgangspunkt i reflektive og intensjonelle prosesser og automatiske prosesser som er av mer spontan og impulsiv karakter (Hoffman et al., 2009; Rhodes, 2019). Derfor valgte vi utvide vår modell og inkludere vanestyrke (de Bruijn & Rhodes 2013) i vår undersøkelse av fysisk aktivitet. Med hensyn til den spesielle perioden hvor Covid-19 har påvirket mange aspekter av hverdagen valgte vi også å se etter potensielle endringer underveis i denne perioden.

Resultatene av analysen viste at relasjonene mellom de ulike personlighetstrekkene og TPB var svake, men at selv-identitet hadde sterke relasjoner til alle holdningsvariablene. I tillegg kunne det avdekkes at handlingsplanlegging bidrar med økt forklaringsgrad av intensjon, men at mestringsplanlegging ikke gjør det. Vanedannelse viste ingen sammenheng med sosiale eller moralske rammer, men heller at de er basert på instrumentelle og affektive holdninger, i tillegg til atferdskontroll. Med hensyn til bevisste og ubevisste prosesser kunne vi konstatere, at treningsatferd i mye større grad er knyttet til ubevisste prosesser enn intensjonelle bevisste prosesser. Samtidig var det med denne undersøkelsen vanskelig forklare endring, hvor vi kun fant é signifikant relasjon mellom vaner og endring og hvordan sterke vaner kan bidra til å motstå endringer.

I det følgende vil vi gjennomgå disse relasjonene på et mer konkret nivå og diskutere det oppimot vår teoretiske forankring. Vi starter vår diskusjon i henhold til figur 2a om hva som i størst grad forklarer intensjoner til å drive fysisk aktivitet med utgangspunkt i holdninger, normer, atferdskontroll og de individuelle motivene.

5.1 Holdninger er viktige, mens normer er mindre betydningsfulle

I vår undersøkelse ønsket vi å undersøke hvorvidt individer har en gunstig eller ugunstig holdning til trening. Dette gjorde vi ved å kartlegge både instrumentelle og affektive holdninger og finne frem til hvilken av de har større påvirkning på avgjørelsen om å delta i fysisk aktivitet. Tidligere forskning (e.g. Ajzen & Driver 1992 og Lowe et al., 2002; Phipps et al., 2021) har vist hvordan det er de affektive holdningene som har mest å si for forklart varians og hvordan motivasjonen er drevet i større grad er av følelsesmessige vurderinger enn av de funksjonelle og instrumentelle. Dette var ikke tilfellet i denne undersøkelsen, noe som vi oppfatter som overraskende. Resultatene i tabell 8 viste 4 ganger sterkere relasjon fra instrumentell holdning til intensjon til sammenligning med affektiv holdning. Hva som er årsaken kan være vanskelig å si, men kan muligvis ha å gjøre med at figur 2a består av for mange variabler og at målingsfriheten derfor ikke er stor nok. Denne påstanden baseres på resultatene for figur 2b (tabell 9) som består av færre variabler og hvor instrumentelle og affektive holdninger viser jevnere relasjoner mot intensjon. Likevel er instrumentell holdning sterkere knyttet til intensjon. Ifølge Lowe et al., (2002), indikerer dette at holdninger til våre respondenter baseres i større grad på funksjonelle og rasjonelle mål heller enn følelsesmessige. Det kan diskuteres hvorvidt Covid-19 kan ha forårsaket de instrumentelle relasjonen. I løpet av de siste 12 månedene, har det vært unormalt høyt fokus på sykdom og helse, samtidig som at hjemmekontorer og karantener har ledet til mye snakk og bevisstgjøring rundt fysisk aktivitet. Det kan derfor tenkes, at fordi vi har vært i en unntakstilstand hvor det har vært ekstra viktig å holde et sterkt immunforsvar og holde seg frisk, at instrumentelle verdier har veid mye for respondentene i utvalget.

En mulig forklaring for at affektiv holdning er lavere, er at endringer i omgivelsene har ført til at den treningsformen som man er vant til ikke er tilgjengelig, og at alternativer med eksempelvis ute eller hjemmetrening er lite inspirerende. Det krever initiativ for å sette i gang ny atferd som kan virke både mindre trivelig og ikke spennende, til sammenligning med den treningsformen som man er vant til og foretrekker.

Tidligere undersøkelser til de Bruijn, (2011) og de Bruijn & Rhodes, (2011) fant liten til ingen relasjon mellom subjektive normer og intensjon å delta i fysisk aktivitet. Dette stemmer godt overens med våre resultater, hvor vi kun fant svake eller ikke signifikante relasjoner. Det antas derfor at verken sosiale eller moralske normer har hatt mye å bety for våre respondenter

når det kommer til intensjoner om å delta i fysisk aktivitet. Heller indikerer dette at fysisk aktivitet er noe individuelt som ikke er avhengig av sosiale sammenhenger i form av grupper eller lag. At vi har vært igjennom en periode hvor mange har vært mer alene enn normalt og hvor nærmest alt av lag-idrett er blitt avlyst, har mest sannsynligvis også påvirket sosiale normer negativt.

5.2 Atferdskontroll er svært viktig til å forklare variasjon

Et sentralt moment for denne oppgaven har vært å undersøke om individer føler de har kontroll over egen treningsatferd. Det ble gjort med å avdekke hvorvidt individer opplever å ha den mestringsevnen som kreves for å gjennomføre de relevante treningsaktivitetene. Samtidig kartlegger undersøkelsen og hvordan individer oppfatter de eksterne barrierene, og i hvilken grad disse hindrer treningsatferd (Ajzen, 1991). Atferdskontroll hevdes å være en viktig komponent for å forklare treningsatferd, ved en forklaringsgrad på $r = 0,26$ og beskrives som den eneste valide forklaringsvariabelen av treningsatferd foruten vane (de Bruijn & Rhodes, 2009). I resultatene kom det frem relativt sterke og signifikante relasjoner mot både intensjon og atferd. At atferdskontroll har så stor påvirkning på begge variablene indikerer hvor viktig rolle atferdskontroll har i denne sammenhengen. Begrunnelser for at atferdskontrollen i vår tilfelle har en så høy relasjon kan potensielt tilskrives eksterne barrierer i form av blant annet karantener, korona-tilpasninger og stengte treningssentre, forårsaket av Covid-19. Dette kan stemme overens med tidligere forskning til Slenker et al, (1984) som antyder at oppfattede barrierer både påvirket intensjon og atferd, og at nesten 40% av variansen i treningsatferd blant joggere og ikke-trenere skyldtes opplevde barrierer for handling. Det kan derfor diskuteres i hvilken grad tilpasningsprosessen fra blant annet treningssentre til enten hjemmetrening eller utetrening kan ha fungert som barrierer for at individer har følt at de kan fortsette sine treningsrutiner. Det hadde derfor vært interessant å gjennomføre samme undersøkelse i en annen periode som ikke var like hardt ramt av nedstengninger og veldig begrensede hverdagsrutiner, for å se om atferdskontroll ville gått ned i betydning.

5.3 Personlighetstrekk forklarer lite, mens selv-identitet er viktig

Personlighetstrekket ekstroverthet, omhandler forenklet sett i hvilken grad personer trives eller mistrives i sosiale sammenhenger. Tidligere studier har vist at ekstroverte vil bruke mer tid på sport relaterte aktiviteter og en positiv sammenheng til moderat trening (gåing og

jogging osv.), men ikke rutinemessig aktivitet (de Bruijn et al., 2005). Tabell 8 viste kun én signifikant sammenheng -0,09 til affektiv holdning. Vi finner derfor ingen sammenheng her.

Personlighetstrekket planmessighet belyser i hvilken grad individer er organiserte og strukturerte (John & McCrae, 1992). I en treningssammenheng kan dette være relevant, fordi ifølge Rhodes & Smith, (2006) er opprettholdelse av fysisk aktivitet logisk forbundet med planmessighet og høyere nivåer av planmessighet med verdsettelse av helsen (Hampson et al., 2017). Dette stemmer godt overens med våre funn, hvor planmessighet hadde en signifikant relasjon til personlig norm på 0,14, som adresserer skyldfølelse over manglende deltakelse i fysisk aktivitet. Planmessighet som faktor bør vi stille kritisk til fordi vi fant en AVE på 0,38 i den bekreftende korrelasjonsmatrisen.

Nevrotiske personer kjennetegnes ved at de lett kan bli bekymret, til å gruble, er sårbar overfor kritikk fra andre og usikre på seg selv (Malt, 2020). Tidligere forskning (Saklofske, Austin, Rohr & Andrews, 2007) har vist at positiv holdning til trening og nevrotisisme var negativt forbundet og funn fra Rhodes & Smith (2006) indikerer at nevrotiske personer vil ha mindre sannsynlighet for å delta i fysisk aktivitet. I vår undersøkelse fant vi en signifikant relasjon fra nevrotisisme til personlig norm som tar utgangspunkt i skyldfølelse. Det antas derfor at relasjonen mellom nevrotisisme og personlig norm baseres på hvordan nevrotiske personer har lettere ved å føle skyld over egen atferd, når de trener mindre enn de synes de burde. I tillegg fant vi en signifikant negativ relasjon til atferdskontroll. Da atferdskontroll baseres på egen tro om ferdigheter og barrierer (Ajzen, 1991; Bandura, 1977) kan dette indikere hvordan nevrotiske personer, som blant annet kan være usikre på seg selv, føler at de ikke har den atferdskontrollen som kreves for å delta i fysisk aktivitet. Som vi så tidligere, er atferdskontroll å regne som den sterkeste determinanten for atferd foruten vane. Med en negativ relasjon til nevrotisisme, vil nedsatt fysisk aktivitet kunne forklares via atferdskontroll og i tråd med Rhodes & Smith (2006) sin påstand om hvordan nevrotiske personer i mindre grad enn andre er sannsynlige til å være fysisk aktiv. I likhet med planmessighet fant vi i korrelasjonsmatrisen lave AVE verdier på 0,45 og stiller oss derfor kritisk til disse målingene.

5.4 Selv-identitet

Individer som identifiserer seg sterkt med trening rapporterer høyere nivåer av treningsatferd og intensjon (de Bruijn et al. 2012; Sherran & Orbell, 2000). På denne måten kan det tenkes at selv-identitet både kan påvirke individers holdninger og intensjon. Personer som identifiserer

seg selv som «en som trener mye», vil sannsynligvis ha en positiv holdning til dette. Disse påstandene stemmer godt overens med våre resultater, hvor vi fant vesentlige sammenhenger mellom selv-identitet og alle holdningsvariablene i TPB, i tillegg til intensjon. Sterkeste av disse relasjonene var til affektiv holdning, fulgt av instrumentell holdning. Dette indikerer at de som har en selv-identitet som baseres på fysisk aktivitet, har bedre holdninger, både affektive og instrumentelle, til det å være fysisk aktiv, enn de som ikke har.

Selv-identitet viser og en sterk positiv sammenheng til atferdskontroll. Om et individ har gjennomført samme trenings aktivitet mange ganger før og har gode erfaringer med dette så tenker vi at det vil spille positivt inn på mestringstroen. På samme måte vil handlingene og erfaringene til et individ også spille en viktig rolle i individers selv-identitet, hvor en som deltar mye i fysisk aktivitet vil etter hvert assosiere seg selv som «en som trener mye». Om oppfatningen av egen mestringstro eller eksterne barrierer stemmer overens med virkeligheten, spiller ingen rolle hvis det er den oppfatningen som individet har (Maio et al., 2020). Det antas derfor at personer med en sterk selv-identitet assosiert med trening, vil vurdere det som lettere å gjennomføre fysisk aktiviteter i forhold til andre som ikke har samme identitet.

Resultantene viser og signifikante relasjoner til sosial norm og personlig norm, som kan indikere at de som identifiserer seg sterkt med fysisk aktivitet, både opplever eksterne forventninger om deltakelse i fysisk aktivitet (fra eks. kollegaer venner og parter) (Ajzen, 1991) og moralske forpliktelser om å opprettholde egen helse (Boudreau & Godin, 2014). Det er ikke urimelig å tenke at mange med en selv-identitet assosiert med fysisk aktivitet omgås andre med lignende interesser. Dette vil automatisk skape sosiale kretser som vil ha en relativt høy forventning til aktivitetsnivå, til sammenligning med de som hverken identifiserer seg som «en som trener mye» eller omgås denne typen personer.

Den siste signifikante relasjonen som vi fant på selv-identitet var direkte koblet til intensjon, og passerte derfor alle holdningsvariantene i TPB modellen. At selv-identitet kan påvirke intensjon direkte er ikke overraskende da tidligere forskning har vist at selv-identitet etter hvert kan begynne å styre individers motivasjon og atferd, slik at de både får en intensjon og en atferd som er i tråd med deres egen identitet (Hagger & Chatzisarantis 2006; Stets & Burke, 2000 i de Bruijn et al., 2012).

Med kun TPB holdningsvariabler var forklaringsgraden til intensjon om å delta i fysisk aktivitet på 34% (se tabell 9). Ser vi dette i forhold til hvor individuelle forhold var inkludert kan det konstateres at individuelle forhold bidrar med å øke forklaringsgraden med 8%.

5.5 Bevisst planlegging påvirker intensjon til fysisk aktivitet

Ifølge tidligere forskning kan planlegging bidra med å øke forklaringsgraden av atferd når det kommer til fysisk aktivitet (e.g. Hseih et al., 2018, Maio et al., 2020, Sheeran & Webb, 2016, Rhodes & Dickau, 2012; Rhodes & Plotnikoff, 2006; Rhodes & de Bruijn, 2013), da gapet mellom intensjon og atferd, skyldes forhold som mangel på bevisst planlegging (Di Maio, et al., 2020). Som vi kan se i tabell 9 slår handlingsplanlegging ut som den variabelen med sterkeste relasjoner mot intensjon Dette stemmer bra overens med (Gollwitzer, 1999; Maio et al., 2020) som sier at de som lager planer har større sjanse for gjennomføring av intensjon. Både instrumentelle og affektive holdninger og atferdskontroll redusertes når vi inkluderte planlegging, men instrumentell holdning forholdt seg likevel høyere enn affektiv. Sosial norm økte også i relasjon samtidig som at den ble signifikant ($b = 0,10$, $p < 0,05$).

Tallene viser at mestringsplanlegging har en signifikant negativ sammenheng med intensjon (-0,12). I følge Hagger & Łuszczynska, (2014), har mestringsplanlegging mekanismer som både er bevisste og ubevisste da selve kontraksjonen av planen er bevisst, men utførelsen trigges ubevisst. Med andre ord vil mestringsplanlegging gjøre ubeviste koblinger mellom trigger og atferd som kan ses i motsetning til beviste intenderte handlinger.

Når det gjelder Schwarzer et al., (2008) fant de at det var mestringsplanlegging (0,43) som påvirket intensjon mest når det kom til inntak av frukt og grønt, og handlingsplanlegging ga nesten ikke utslag. Om vi prøver å sammenligne domeneene fysisk aktivitet og kosthold kan det antas at mestringsplanlegging er nærmere knyttet det å motstå lysten på noe godt, også kalt for «cravings» enn å hindre innaktivitet.

5.6 Er det forskjell i hva som påvirker intensjoner versus vaner?

For å finne ut hva som fører til vanedannelse, gjennomførte vi med tilnærming 2b samme analyse, men mot vane. Formålet var å avdekke signifikante relasjoner mellom holdningsvariablene, instrumentelle holdninger, affektive holdninger, sosial norm, personlig norm og atferdskontroll i tillegg til handlings og mestringsplanlegging mot vane.

Tidligere forskning til de Bruijn & Rhodes, (2011) fant at høyere treningsnivåer var assosiert med mer positive affektive holdninger, høy atferdskontroll og sterkere vaner mot trening. Disse funnene stemmer godt overens med resultatene i tabell 9 hvor affektiv holdning og atferdskontroll viser en sterk og signifikant relasjon til vane. Vi antar derfor at det er de samme forholdene som påvirker vane i dette tilfellet, da individer som trener mye, fort vil utvikle de ferdigheter som kreves for å overkomme mulige barrierer. I tillegg forventes det at individer som trener mye, og som derved har tilegnet seg en god fysisk form, vil oppleve deltakelse som en mer behagelig og mindre slitsom aktivitet og derved ha høyere affektive holdninger til fenomenet. Med hensyn til teorien om vanedannelse (e.g. Ouellette & Wood, 1998; Sheeran & Webb, 2016) kan gjentakelser av samme aktivitet lede til at kognitive tankeprosesser reduseres og vaner med ubeviste handlinger dannes. I figur 3 belyses dette i bedre grad, hvor vi undersøker relasjonsstyrken mellom atferd og vane og hvor tidligere atferd forklarer vanedannelse.

5.7 Planlegging, intensjon og vane som predikatorer for atferd og endring

De Bruijn & Rhodes (2009) viste hvordan vanestyrke, som de beskrev som en relativt oversett komponent kan bidra til å minske gapet mellom intensjon og treningsatferd. I tillegg konkluderte Rebar et al., (2020) med at treningsvaner kunne beskrives som en sterkere predikator for treningsatferd enn intensjon. Med hensyn til disse artikler inkluderte vi også vane i denne undersøkelsen. I vår oppgave valgte vi å behandle vane som et kognitivt fenomen for å måle styrken av vårt «ubeviste», automatiserte handlingsmønster. Dette gjorde vi med å se forskjellen på relasjonene mellom vår beviste intensjons variabel, og vår ubeviste variabel; vane, opp mot atferd. Resultatene fra tabell 10 viste at vane hadde nesten dobbel så sterk relasjon til atferd i forhold til intensjon. Dette funnet viser at vane i vår undersøkelse kan bidra med en større forklaringsgrad enn intensjon når det kommer til å delta i regelmessig fysisk aktivitet og som samsvarer godt overens med de tidligere nevnte undersøkelser.

For å adressere mulige endringer i atferd, valgte vi å gjennomføre samme tilnærming mot endring. Da endringer fremstår som en mer eksplorativ og empirisk tilnærming i denne undersøkelsen hadde vi ingen konkrete forventninger. Tabell 10 viser at vi fant kun én signifikant relasjon som var mellom vane og endring på. Dette tolkes som en indikator på at individer som innehar sterke treningsvaner har klart å opprettholde sin treningsrutine. De har

derved ikke vært preget av endringer i like stor grad som de som ikke innehar sterke treningsvaner. Her skal det også tas i betraktning at den forklarte variansen av endring kun var 3%. Med så liten forklaringsgrad ønsker vi ikke å konkludere med noe mer enn at der finnes en negativ relasjon mellom etablerte vaner og endring.

Da vane viste seg å være en så avgjørende predikator for atferd, valgte vi å gå videre, og gjøre en analyse av hvordan tidligere atferd og intensjon forklarer vane. I tabell 10 ser vi at det er atferd som har de sterkeste signifikante relasjonene til vane. Det indikerer hvordan det er tidligere atferd som ligger til grunn for at vaner blir dannet, som også er i tråd med vaneteorien (e.g. Rebar et al., 2020; Triandis, 1980; Ouellette & Wood, 1998). Noe vi synes er veldig interessant i denne sammenhengen er hvordan gjentatt atferd leder til vane og at vaner ifølge Rebar et al., (2020) vil lede til mer frekvent treningsatferd. På denne måten kan individer som får til å overvinne sine barrierer i begynnelsen av en treningsperiode, ende i en positiv spiral hvor deltakelse i fysisk aktivitet vil danne treningsvaner, som videre vil lede til økt treningsmengde. Figuren viste også en svak signifikant relasjon mellom intensjon og vane. Dette kom ikke som noen overraskelse, da disse begrepene av de Bruijn & Rhodes, (2009) beskrives som to sider av samme forklaring, hvor høy intensjon innehar lav vanestyrke og viseversa. I tillegg vil folks vaner normalt være nært knyttet til deres intensjoner, som også forklarer hvorfor tidligere forskning viser sterke korrelasjoner mellom treningsintensjoner og treningsvaner (Gardner & Lally, 2013 i Rebar et al., 2020).

Resultatene viser og at mestringsplanlegging har en svak, men signifikant relasjon til vane. Dette funnet kan ses i sammenheng med at mestringsplanlegging, har mekanismer som både er bevisste og ubevisste, hvor selve konstruksjonen av mestringsplanen er bevisst, men utførelsen av mestringsplanen trigges ubevisst (Hagger & Łuszczynska, 2014).

5.8 Teoretiske og praktiske implikasjoner

I dette kapitlet vil vi foreta en konklusjon for å besvare avhandlingens problemstilling ved å samle trådene fra diskusjonen i de foregående kapitlene. Formålet med denne avhandlingen har vært å avdekke hva som påvirker fysisk aktivitet og mulige endring under Covid-19 perioden. Våre analyser viser at våre modeller har moderat til svært god reliabilitet og stort sett god validitet og generelt god tilpasning. Dette impliserer at det er flere konklusjoner som kan trekkes fra undersøkelsen.

Ferske tall viser hvordan Covid-19 har ledet til en reduksjon i treningsmengden blant folk (Stuve & Amengual, 2020). Dette er bekymringsverdig, da kun én av tre nordmenn før utbruddet av Covid-19 oppfylte kravene om fysisk aktivitet (Helsedirektoratet.no).

Resultatene våre kan bidra til at selskaper kan få en bedre forståelse av hva som motiverer individer til å delta i fysisk aktivitet. Dette er viktig, for med bedre forståelse kan helseinstitusjoner og næringslivsaktører skape markedsføring, tilbud og kampanjer som fører til at befolkningen øker det fysiske aktivitetsnivået.

Denne undersøkelsen viste at vaner er viktig for fysisk aktivitet og at det er viktig at aktiviteten er lystbetont for at individet skal initiere atferden. I tillegg krever det at individer tror at de klarer å gjennomføre disse aktivitetene (de Bruijn & Rhodes, 2009). Dette understreker betydningen av å konstruere aktivitetene slik at de fremstår som artig og underholdende slik at folk vil knytte positive holdninger til trening. Instrumentelle holdninger har også en betydning for individers intensjon til å delta i fysisk aktivitet og bør derfor inkluderes, særlig i begynnelsen, da vaner som etter hvert vil ta over ikke påvirkes vesentlig av instrumentelle holdninger.

Disse aspektene er nært knyttet individers identitet, hvor denne undersøkelsen i tråd med de Bruijn et al., (2012) viste, at sterk selv-identitet knyttet til fysisk aktivitet ledet til økt følelse av mestring og bekjempning av barrierer. Derfor kan vaner potensielt dannes indirekte når man påvirker individers selv-identitet slik at de etter hvert vil se seg selv som «en som trener mye». Å danne vaner og ny identitet vil kreve at man trener mye, som også slå ut som den viktigste determinanten for vane i likhet med vaneteori (e.g. Ouelette & Woods, 1998; Verplanken & Aarts, 1998)

Planlegging vil også kunne hjelpe med å danne treningsvaner hvor det særlig i starten er bruk for å kartlegge aktiviteter og potensielle barrierer som kan komme i veien for å delta i fysisk aktivitet. Etter hvert vil også disse få automatiske egenskaper og bidrar til sterkere vaner (Hagger & Łuszczynska, 2014). Med hensyn til lave sammenhenger mellom normer og fysisk aktivitet, kan fysisk aktivitet ses som noe individuelt hvor sosiale knytninger i liten grad påvirker våre treningsrutiner.

Når det kommer til endring underveis i Covid-19 perioden, hadde vi ingen spesifikke forventninger, men et mer empirisk utgangspunkt. Resultatet var at vi med denne

undersøkelsen ikke klarte å få frem en vesentlig forklaringsgrad av endring. Til tross for dette fant vi én signifikant negativ relasjon mellom vaner og endring, som indikerer at de med etablerte treningsvaner i mindre grad har endret sine treningsrutiner enn de som ikke har sterke vaner.

5.9 Begrensninger og videre forskning

I dette kapitlet vil vi foreta en evaluering av den innsamlede empirien og gjøre rede for de begrensningene som ligger til grunn for hovedstudien og som kan tenkes å ha hatt betydning for våre resultater.

En svakhet med denne undersøkelsen var at vi på grunn av begrensninger tid valgte å bruke et bekvemmelighetsutvalg, og at våre resultater derfor ikke bør generaliseres til andre grupper. Forslag til videre forskning er derfor å anvende sannsynlighetsutvalg til en senere studiet.

Til tross for at vi baserte vår operasjonalisering på veletablerte kilder (e.g. Sniehotta et al., 2005; Verplanken & Orbell, 2003; Tangney et al., 2004) var vi nødt å eliminere begrepet selvkontroll begrepet på grunn av manglede diskriminantverdier opp imot planlegging og vane. Dette førte til at vi ikke fikk undersøkt relasjoner som mest sannsynlig i en annen sammenheng kan bidra med økt forklaringsgrad av fysisk aktivitet.

I denne undersøkelsen gjorde vi et forsøk å avdekke atferd og mulige endringer i Covid-19 perioden. Måten som vi gjorde dette på var å spørre respondenter om å svare på gjennomsnittlige aktivitetsnivåer for atferd og endring i løpet av de siste året. Dette setter store forventinger til våre respondenter, og at de må huske et helt år tilbake og gjøre en vurdering av et ukentlig antall økter. Det er heller ikke sikkert at vurderinger vil være riktig selv om respondenten er overbevist om at han har oppgitt en riktig vurdering. Som vi nevnte i starten av oppgaven så viser en nasjonal kartlegging gjort av helsedirektoratet i 2015 at vi nordmenn på generell basis tror at vi er mer aktive enn det vi egentlig er (Helsedirektoratet, 2015). Det kan derfor sette spørsmålsteget ved kausaliteten i en tversnittsstudie som denne, da den inkluderer både planlegging og vaner som utfolder seg over en lengre periode i tid. Den ideelle tilnærmingen å studere slike prosesser er å bruke tidsrekkestudier, hvor det er mulig å observere stabilitet og endring løpende i den gitte perioden (Ringdal, 2013). Derfor har denne undersøkelsen i motsetning til the Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), målt tidligere atferd og ikke atferd målt etter intensjon som predikerer fremtidig atferd.

Denne undersøkelsen viste også at det i større grad var vanestyrke heller enn intensjon som kunne forklare deltakelse i fysisk aktivitet. Da vi med denne oppgaven valgte å anvende en kvantitativ undersøkelse, valgte vi samtidig bort muligheten å gå i dybden med ulike fenomener. Av samme grunn har vi ikke noen grundig forklaring på hvilken type treningsvaner folk har og hvordan disse egentlig fungerer. Derfor hadde en kvalitativ undersøkelse som det neste skrittet vært anbefalt, hvor forskeren går videre med de mest sentrale delene av denne undersøkelsen. I tillegg til vane kunne selv-identitet blitt inkludert da denne variabelen viste sterke relasjoner til alle holdningsvariablene i TPB modellen.

Referanseliste

- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. & de Wit, J. B. F. (2009). Finding the Critical Cue: Implementation Intentions to Change One's Diet Work Best When Tailored to Personally Relevant Reasons for Unhealthy Eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(1), 60-71.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. (2002). Constructing a TPB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations.
- Ajzen I. & Driver, B. L. (1992). Application of the Theory of Planned Behavior to Leisure Choice. *Journal of Leisure Research*, 24(3), 207-224.
- Arbour-Nicitopoulos, K. P., Ginis, K. A. K. & Latimer, A. E. (2009). Planning, leisure-time, physical activity, and coping self-efficacy in persons with spinal cord injury: a randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 90(12), 2003-11.
- Bagozzi, R. P. & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models, *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74-94.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Handbook of self-regulation: *Research, theory, and applications*.
- Bårdsen Å. & Thornquist E. (2010, 12. august). Må vi trene for å ha god helse? *Tidsskriftet*. <https://tidsskriftet.no/2010/08/kronikk/ma-vi-trene-ha-god-helse>.
- Bergensen, H. (2019, 30. oktober). Styrketrening stadig mer populært. Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen. *Statistisk sentralbyrå* <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/styrketrening-stadig-mer-populaert>.
- Boat, R. & Cooper, S. (2019) Self Control and exercise: a review of the bidirectional relationship. *Brain plast* 5(1), 97-104.
- Boudreau, F. & Godin, G. (2014). Participation in regular leisure-time physical activity among individuals with type 2 diabetes not meeting Canadian guidelines: the influence of intention, perceived behavioral control, and moral norm. *International Journal of Behavioral Medicine* 21(6), 918-926.

- Carrington, M. J., Neville, B. A., Whitwell G. (2014). Lost in translation: Exploring the ethical consumer intention–behavior gap. *Journal of Business Research* 67(1), 2759-2767.
- Christoffersen, K. A. (2012). IBM SPSS/AMOS: Databehandling og statistisk analyse, Akademika Forlag, 5 utgave, Oslo.
- Craig, C. L., Marshall, L. A., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M. Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, F. J. Oja, P. (2003) International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). Normal Personality Assessment in Clinical Practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- de Bruijn G.-J. & Kremers, S. P. J., van Mechelen W. & Brug J. (2005). Is personality related to fruit and vegetable intake and physical activity in adolescents? *Health Education Research*, 20(6), 635- 644.
- de Bruijn G.-J., (2011). Exercise habit strength, planning and the theory of planned behavior: An action control approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(3), 482-491
- de Bruijn, G.-J., de Groot R., den Putte, B. v. & Rhodes, R. (2009). Conscientiousness, Extroversion, and Action Control: Comparing Moderate and Vigorous Physical Activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(6), 724-742.
- de Bruijn, G.-J. & Rhodes, R. (2009). - Exploring exercise behavior, intention, and habit strength relationships. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 2011, 21(3), 482–491.
- de Bruijn, G.-J. & Verkooijen, K. (2012). Exercise self-identity: Interactions with social comparison exercise behavior. *Psychology Health & Medicine*, 18(4), 490-499.
- de Bruijn G.-J., Verkooijen, K., de Vries, N. K. & den Putte, B. (2012). Antecedents of self identity and consequences for action control: An application of the theory of planned behaviour in the exercise domain. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 771-778.
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). The Mini-IPIP Scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five Factors of Personality. *Psychological Assessment*, 18(2), 192-203.
- Downs, D. S. & Hausenblas H. A. (2005). Elicitation studies and the theory of planned behavior: a systematic review of exercise beliefs. *Psychology of Sport & Exercise*, 6(1), 1-31.

- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley, Reading, MA
- FHI – *Kunnskapsgrunnlag for ny handlingsplan for fysisk aktivitet - oppdrag 2018* (1001)
https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/31.august2018_sendt-003.pdf
- Andersen, L. F., Bø, K., Børsheim, E., Graff-Iversen, S., Hilde, G., Jacobsen, B. K., Johansson, L., Ommundsen, Y., Sogaard, A. J., & Tomten, H. (2001). *Fysisk aktivitet og helse, kartlegging*. (1/2001)
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter>
- Frederick, C. M. & Ryan R. M. (1993). Differences in motivation for sport exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-146.
- Godin, G., Valois, P. & Lepage, L. (1993). The Pattern of Influence of perceived behavioral control upon exercising behavior: An application of Ajzen's theory of planned behavior. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(1) 81-102.
- Gollwitzer P. M. & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and Social Psychology Review*, 2(2), 124-136.
- Gollwitzer, P. M. & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 186–199.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503.
- Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-Analysis of Effects and Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38(6) 69-119
- Hair, J. F. Jr., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R.E. & Tatham, R. L. (2010). *Multivariate data analysis- A global perspective*. 7. utgave, Pearson Education, New Jersey.
- Hampson, S. E., Edmonds, G. W., Goldberg, L. R., Dubanoski, J. P., & Hiller, T. A., (2013). Childhood conscientiousness relates to objectively measured adult physical health four decades later. *Health Psychology*, 32(8), 925-8.
- Hampson, S. E., Edmonds, G. W., Barckley, M., Goldberg, L. R., Dubanoski, J. P. & Hiller, T. A. (2015). A Big Five Approach to Self-Regulation: Personality Traits and Health Trajectories in the Hawaii Longitudinal Study of Personality and Health. *Psychology Health & Medicine*, 21(2), 152-162.

- Hagger, M. S., & Łuszczynska, A. (2014). Implementation Intention and Action Planning Interventions in Health Contexts: State of the Research and Proposals for the Way Forward. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 6(1), 1-47.
- Hagger, M. S., Anderson, M., Kyriakaki M. & Darkings, S. (2007). Aspects of identity and their influence on intentional behavior: Comparing effects for three health behaviors. *Personality and individual differences*, 42(2), 355-367.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D. & Biddle, S. J. H. (2002) A Meta-Analytic Review of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior in Physical Activity: Predictive Validity and the Contribution of Additional Variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24 (1), 3-32.
- Hausenblas, H. A., Carron, A. V., & Mack, D. E. (1997). Application of the theories of reasoned action and planned behavior to exercise behavior: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(1), 36–51.
- Heckhausen, H. & Beckmann, J. (1990). Intentional action and action slips. *Psychological Review*, 97(1), 36–48.
- Helsedirektoratet (2014, 17. juni) – Vunne kvalitetsjusterte leveår (QALYs) ved fysisk aktivitet. www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting
- Hoffman, W., Friese, M., Wiers. R. W. (2009). Impulsive versus reflective influences on health behavior: a theoretical framework and empirical review. *Health Psychology Review*, 2(2), 111-137.
- Hu, L. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1): 1-55.
- Hull, C. L. (1943). Principles of behavior: an introduction to behavior theory. Appleton Century.
- Husin, M., Ismail, N., & Rahman, A. (2016). The roles of mass media, word of mouth and subjective norm in family takaful purchase intention. *Journal of Islamic Marketing*, 7(1) ,59-73
- Hsieh, H., Kanda, Y. & Fujii, S. (2017). Reducing car use by volitional strategy of action and coping planning enhancement. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 47, 163-175.
- Jacobsen, D. I. (2005). Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode, 2. utgave, Høyskoleforlaget AS, Kristiansand.

- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow* (7. Utgave) Doubleday Canada
- Kennair, O, L, E (2018, 3. desember) Ekstroversjon. *Den norske leksikon*.
<https://snl.no/ekstroversjon>.
- Kennair, L. E. O. (2020, 15. november) Femfaktormodellen. *Den norske leksikon*
- Kotbagi, G., Morvan, Y., Romo, L., & Kern, L. (2017). Which dimensions of impulsivity are related to problematic practice of physical exercise? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 221–228.
- Kurtze, N, Gundersen, K. T. & Holmen, J. (2003) Selvrappertert fysisk aktivitet i norske befolkningsundersøkelser – et metodeproblem. *Norsk Epidemiologi*, 13(1), 163–170
- Kvam, M. (2019 5. august) Fysisk aktivitet gir stor gevinst. *Nhi.no* <https://nhi.no/trening/>.
- Kwasnicka, D., Dombrowski, S. U., White, M., & Sniehotta, F. (2016). Theoretical Explanations for maintenance of behavior change: a systematic review of behavior theories. *Health Psychology Review*, 10(3): 277-296.
- Latimer, A. E., & Ginis, M. K. A. (2005). The Theory of Planned Behavior in Prediction of Leisure Time Physical Activity Among Individuals with Spinal Cord Injury. *Rehabilitation Psychology*, 50(4): 389–396.
- Larsen T., (2020 12. november) Korona vil forandre måten vi jobber på for alltid. *Nettavisen Økonomi*. <https://www.nettavisen.no/okonomi/korona-vil-forandre-maten-vi-jobber-pa-for-alltid/s/12-95-3424045784>
- Lorvik N. (2021, 5. februar) XXL økte salget av sportutstur med 20 prosent. *Nettavisen* <https://www.nettavisen.no/okonomi/xxl-okte-salget-av-sportsutstyr-med-20-prosent/s/12-95-3424084467>
- Lowe, R., Eves, F. & Douglas, C. (2002). The Influence of Affective and Instrumental Beliefs on Exercise Intentions and Behaviour: A Longitudinal Analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(6), 1241-1252.
- Łuszczynska, A., Sobczyk, A. & Abraham, C. (2017). Planning to lose weight: randomized controlled trial of an implementation intention prompt to enhance weight reduction among overweight and obese women. *Health Psychology*, 26(4), 507-12.
- Malt, U. (2020, 8. desember) Nevrotisisme. *Store medisinske leksikon*.
<https://sml.snl.no/nevrotisisme>
- Maio, S. D., Keller, J., Hohl D. H., Schwarzer, R. & Knoll, N, (2020). Habits and self efficacy moderate the effects of intentions and planning on physical activity. *British Journal of Health Psychology*, 26(1), 50-66.

- Manning, M. (2010). The effects of subjective norms on behaviour in the theory of planned behaviour: A meta-analysis. *The British Psychological Society*, 48(4), 649-705.
- McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90.
- Moffitt, T., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B., Ross, S., Sears, M., Thomson, M. & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C., & Røysamb, E. (2020). The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 32(11), 1057–74
- Nigg, J. T. (2017). Annual Research Review: On the relations among self-regulation, selfcontrol, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risktaking, and inhibition for developmental psychopathology. *Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 361-383
- Pfeffer, I. & Strobach, T. (2017) Executive Functions, Trait Self-Control and the Intention Behavior Gap in Physical Activity Behavior. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 39(4), 277-292.
- Phipps D. J., Hannan, T. E., Rhodes, R., & Hamilton, K. (2021). A dual-process model of affective and instrumental attitudes in predicting physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 54.
- Picazo-Vela, S., Chou, S. Y., Melcher, A. J., & Pearson, J. M. (2010). Why provide an online review? An extended theory of planned behavior and the role of Big-Five personality traits. *Computers in Human Behaviour*, 26(4), 685–696.
- Ravndal, D., Mjaaland O. & D. Krekling, D. (2020, 14. mars) Statsminister Erna Solberg: Delvis stenging av flyplasser og havner. NRK. https://www.nrk.no/norge/statsminister-erna-solberg_-stenger-flyplasser-og-havner-1.14944584
- Rebar, A. L., Gardner, B. & Verplanken, B. (2020). Habit in Exercise Behavior. *Handbook of Sport Psychology*, 4(2), 986-998.

- Rhodes, R. E., McEwan, D. & Rebar, A. L. (2019). Theories of physical activity behavior change: A history and synthesis of approaches, *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 100–109.
- Rhodes, R. E. & Lim, C. (2018). Promoting Parent and Child Physical Activity Together: Elicitation of Potential Intervention Targets and Preferences. *Health Education & Behavior*, 45(1), 112-123.
- Rhodes R. E. & Smith, N. E. I., (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965.
- Rhodes R. E. & Dickau L. (2012) Experimental evidence for the intention-behavior relationship in the physical activity domain: a meta-analysis. *Health Psychology* 31(6): 724-746.
- Rhodes, R. E. & de Bruijn G. J. (2013) How big is the physical activity intention-behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. *British Journal of Health Psychology*. 18(2). 296-309.
- Rhodes, R. E. & Plotnikoff, R. C. (2006) Understanding action control: predicting physical activity intention-behavior profiles across 6 months in a Canadian sample. *Health Psychology*, 25(83), 292-9.
- Ringdal, K. (2013): Enhet og Mangfold (3.utg) Bergen: Fagbokforlaget.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J. Rohr, B., Andrews, J. J. W. (2007) Personality, Emotional Intelligence and Exercise. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 937-948.
- Saunders, M. N., Lewis, P., & Thornhill, A. (2009). Research methods for business students, 5 Edition. Pearson Education Limited, England.
- Schwartz, S. H. (1977) Normative Influences on Altruism. *Advances in Experimental Social Psychology*, 10, 221-279.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling Health Behavior Change; How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. *Applied Psychology*, 75(1), 1-29.
- Selnes, F. (1999). Markedsundersøkelser (4. utg. ed.). Oslo: Tano Aschehoug.
- Sheeran P. (2002) Intention—Behavior Relations: A Conceptual and Empirical Review. *European Review of Social Psychology* 12(1): 1-36.
- Sheeran, P. & Orbell S. (2000). Self-schemas and the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 30(4), 533-550.
- Sheeran, P. & Webb L. T. (2016). The Intention-Behavior Gap. *Social and Personality Psychology Compass* 10(9): 503-518

- Slenker S. E., Price, J. H., Roberts S. M., Jurs, J. G. (1984) Jobbers versus Nonexercisers: An Analysis of Knowledge, Attitudes and Beliefs about Jogging. *Research quarterly for Exercise and Sport*, 55(4), 371-378.
- Sniehotta, F.F., Schwarzer, R., Scholz, U. & Schüz B. (2005). Action planning and coping planning for long-term lifestyle change: Theory and assessment. *European Journal of Social Psychology*, 35(4), 565-576.
- Stuve F. & Amengual, M. K. (2020, 9. November). Korona gjør at unge voksne trener mindre: De er alvor. NRK. https://www.nrk.no/sport/korona-gjor-at-unge-vokse-trener-mindre_-det-er-alvor-1.15209979.
- Sparks, P. & Shepherd, R. (1992). Self-Identity and the Theory of Planned Behavior: Assessing the Role of Identification with “Green Consumerism”. *Social Psychology Quarterly*, 55(4), 388-399.
- Tangney, J. P. Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324
- Triandis, H.C. (1980). Values, Attitudes, and Interpersonal Behavior. Nebraska Symposium on Motivation, University of Nebraska Press, Lincoln.
- Tsakayama, E., Duckwoth, A. L. & Betty, K. (2012). Resisting Everything except Temptation: Evidence and an Explanation for Domain-Specific Impulsivity. *Personality*, 26(3), 318-334
- Verplanken, B. (2006). Beyond frequency: Habit as mental construct. *British Journal of Social Psychology*, 45(3), 639-656.
- Verplanken, B., & Orbell, S. (2003). Reflections on past behavior: A self-report index of habit strength. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(6), 1313–1330.
- Verplanken, B & Aarts, H. & Moonen, A. (1998). Habit versus planned behavior: A field experiment. *British Journal of Social Psychology*, 37(1), 111-128.
- Villalobos R. I & Pedersen, A. (2020, 20. mars) Alle vil trene hjemme – tømmerbutikkhyllene for treningsutstyr. NRK. https://www.nrk.no/rogaland/alle-vil-trene-hjemme_-tømmer-hyllene-for-treningsutstyr-1.14950152
- Ouellette, J. A., & Wood, W. (1998). Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological Bulletin*, 124(1), 54-74.
- Triandis, H.C. (1980). Values, attitudes, and interpersonal behaviour. *Nebraska Symposium on Motivation*, 27, 195-259.

Warburton, D. E. R., Whitney C. N. & Bredin S. S. D. (2006). Heath benefits of Physical activity: The evidence. *National Center for Biotechnology Information*, 174(6), 809-809.

World Health Organization. (2020, 20. november). Physical activity.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

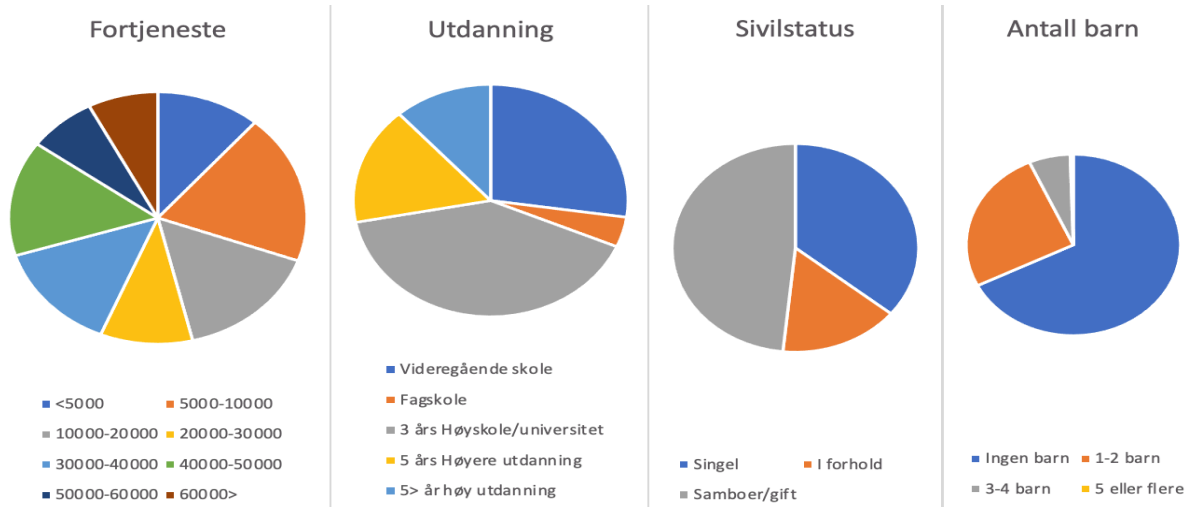
Vedlegg

Bekreftende faktoranalyse

	Standard faktorladninger	(CR) Composit reliability
Atferd		0,92
Hvor ofte har du deltatt i fysisk aktivitet i gjennomsnitt per uke det siste året (mars 2020 - mars 2021)	0,61	
Hvordan vil du beskrive din fysiske aktivitet siste år (mars 2020 - 2021)	0,82	
Hvordan vil du beskrive deg selv langs en skala fra å være lite aktiv til å være en svært aktiv treningsutøver	0,81	
Hvordan vil du beskrive din fysiske form per i dag?	0,85	
Hvordan vil du beskrive din generelle fysiske aktivitet etter Covid-19	0,88	
Endring		0,9
I hvilken grad vil du si du har endret din fysiske aktivitet etter Covid-19 (det siste året)	0,81	
På hvilken måte har du eventuelt endret din fysiske aktivitet etter at Covid-19 brøt ut	0,93	
Måten jeg trener på ...	0,81	
Intensiteten jeg trener på ...	0,74	
Vane		0,97
Er noe jeg gjør automatisk	0,91	
Er noe jeg gjør uten å måtte huske	0,92	
Er noe jeg gjør uten å tenke meg om	0,98	
Er noe jeg ikke trenger å tenke over for å gjøre	0,95	
Intensjon		0,95
Jeg har intensjoner om å delta i fysisk aktivitet	0,91	
Jeg har planer om å delta i fysisk aktivitet	0,96	
Jeg ønsker å delta i fysisk aktivitet	0,78	
Jeg vil prøve å delta i fysisk aktivitet	0,92	
Handlingsplan		0,9
Når jeg skal være fysisk aktiv	0,84	
Hvor jeg skal være fysisk aktiv	0,91	
Hvordan jeg skal være fysisk aktiv	0,86	
Mestringsplanlegging		0,92
... Hva jeg skal gjøre hvis noe kommer i veien for mine planer	0,92	
... Hvordan jeg skal forholde meg til avvik fra mine planer	0,94	
... Når jeg må følge ekstra nøye med for å hindre avvik fra mine planer	0,81	
Instrumentell holdning		0,87
Dårlig - bra?	0,84	
Negativt - positivt?	0,81	

Unyttig - nyttig?	0,73	
Dumt - klokt?	0,76	
Affektiv holdning		0,81
Ubehagelig - behagelig?	0,72	
Kjedelig - spennende?	0,8	
Trivelig – utrivelig?	0,78	
Sosial norm		0,87
Personer som betyr mye for meg, synes at jeg bør regelmessig delta i fysisk aktivitet	0,85	
Personer som betyr mye for meg, forventer at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet	0,72	
Personer som betyr mye for meg, ønsker at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet	0,91	
Personlig norm		0,78
Noen ganger kjenner jeg på skyld hvis jeg ikke har deltatt i fysisk aktivitet	1,00	
Jeg føler skyld hvis jeg ikke deltar regelmessig i fysisk aktivitet	0,61	
Atferdskontroll		0,63
Jeg føler at jeg har full kontroll over om jeg vil foreta fysisk aktivitet eller ikke	0,39	
Hvor mye føler du at regelmessig fysisk aktivitet er utenfor din kontroll, selv om du virkelig ønsket det?	0,76	
Planmessighet		0,70
Jeg gjør pliktene mine så snart som mulig *	0,59	
Jeg glemmer ofte å legge ting tilbake på plass (R) *	0,56	
Jeg liker orden	0,75	
Jeg gjør en grundig jobb*	0,55	
Nevrotisme		0,76
Jeg har ofte humørsvingninger	0,85	
Jeg er avslappet mesteparten av tiden (R) *	0,5	
Jeg liker orden	0,72	
Jeg er sjeldent nedtrykt/deprimert (R) *	0,54	
Ekstroverthet		0,86
Jeg er midtpunktet i en fest	0,74	
Jeg snakker ikke mye (R)	0,73	
Jeg snakker med mange forskjellig folk når jeg er til fest	0,8	
Jeg holder meg i bakgrunnen (R)	0,84	
Selvidentitet		0,91
Deltakelse i fysisk aktivitet passer til hvordan jeg ønsker å leve	0,86	
Deltakelse i fysisk aktivitet passer til hvem jeg er	0,92	
Jeg ser på meg selv som en som driver tilstrekkelig med fysisk aktivitet	0,77	
Jeg er en typisk person som driver med tilstrekkelig fysisk aktivitet	0,76	

Oversikt Demografi



Eksplorerende faktoranalyser

I det følgende har vi lagt ved en oversikt over utvalgte eksplorerende faktoranalyser. De er tatt med for å vise hvordan noen av faktorene er blitt ekskludert fra analysen.

Atferd og endring

De faktorene som er blitt inkludert er ringet rundt eller markert med grønn.

	Component				
	Atferd	Endring	3	4	5
END4 Hvordan vil du beskrive din generelle fysiske aktivitet etter Covid-19	,860				
END1 Hvordan vil du beskrive din fysiske form per i dag?	,829				
ATD4 Hvordan vil du beskrive din fysiske aktivitet siste år (mars 2020 - 2021)	,820				
ATD5 Hvordan vil du beskrive deg selv langs en skala fra å være lite aktiv til å være en svært aktiv treningsutøver	,798				
ATD1 Hvor ofte har du deltatt i fysisk aktivitet i gjennomsnitt per uke det siste året (mars 2020 - mars 2021)	,784				
END6 I hvilken grad vil du si du har endret din deltakelse i fysiske aktivitet etter Covid-19 (det siste året)	,636		-,628		
ATD2 Hvor lenge varer en vanlig treningsøkt. Tenk på et ukentlig gjennomsnitt for det siste året (mars 2020 – mars 2021)	,507				
ATD6 Når du utøver din vanlig mosjon eller trening, med hvor stor intensitet utøver du dine normale treningsøkter	,451			,403	,352
END8 Måten jeg trener på ...		,869			

END7 På hvilken måte har du eventuelt endret din fysiske aktivitet etter at Covid-19 brøt ut		,848		
END9 Intensiteten jeg trener på ...		,789		
END5 I hvilken grad vil du si du har endret din fysiske aktivitet etter Covid-19 (det siste året)		,767		
END11 Stedene jeg trener på ...		,737		
END10 Tidspunktene jeg trener på ...		,685		
END12 Hvem jeg trener sammen med...		,548		-,316
END2 Hvordan vil du beskrive din fysiske form før korona?			,883	
END3 Hvordan vil du beskrive din generelle fysiske aktivitet før Covid-19			,877	
ATD11 Hvor stor variasjon har du i din fysiske aktivitet over året				,815
ATD7 Variasjon i din fysiske aktivitet				,700
ATD8 Når du deltar i fysisk aktivitet, gjør du i løpet av en måned	,353			,599
ATD9 I hvilken grad er dine fysiske aktiviteter utført i henhold til plan, eller er de mer eller mindre spontant				,790
ATD10 Hvor uregelmessig eller fast er du på tidspunktene du er fysisk aktiv på?	,345			,710

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 5 iterations.

Faktoranalyse: selvkontroll

	Component					
	Vane	Intensjon	Hand. plan	selvkontroll	Mest. plan	Skyld (PN)
VAN5 ... er noe jeg gjør uten å tenke meg om	,877					
VAN6 ... er noe jeg ikke trenger å tenke over for å gjøre	,859					
VAN3 ... er noe jeg gjør automatisk	,859					
VAN4 ... er noe jeg gjør uten å måtte huske	,851					
VAN2 ... er noe jeg har gjort i lang tid	,776					
VAN1 ... er noe jeg gjør regelmessig	,731	,403				
INT4 ... Jeg vil prøve å delta i fysisk aktivitet		,891				
INT2 ...Jeg har planer om å delta i fysisk aktivitet		,887				
INT1 ...Jeg har intensjoner om å delta i fysisk aktivitet		,859				
INT3 ... Jeg ønsker å delta i fysisk aktivitet		,831				
INT5 ... Jeg er sikker på at jeg vil delta i fysisk aktivitet	,324	,761				
BPA2 ... Hvor jeg skal være fysisk aktiv			,813			
BPA3 ... Hvordan jeg skal være fysisk aktiv			,802			
BPA1 ... Når jeg skal være fysisk aktiv			,758			
BPA4 ... Hvor mange dager denne uken jeg skal være fysisk aktiv			,605	,319	,348	
BPA5 ... Med hvem jeg skal trene med			,556		,319	
SK3 Jeg er god til å motstå fristelser som hindrer meg i å være regelmessig fysisk aktiv	,336			,740		
SK2 Jeg er i stand til å jobbe effektivt til å oppnå mine mål for regelmessig fysisk aktivitet	,385			,691		

SK1 Folk vil si jeg har sterk selvdisciplin når det gjelder regelmessig fysisk aktivitet	,432		,321	,658	
SK6 Jeg finner alltid en mulighet til å være fysisk aktiv	,398			,635	
SK5 Jeg synes det er vanskelig å la en god mulighet til å være fysisk aktiv gå fra meg	,305			,629	,310
BPC2 ... Hvordan jeg skal forholde meg til avvik fra mine planer			,306		,843
BPC1 ... Hva jeg skal gjøre hvis noe kommer i veien for mine planer					,833
BPC3 ... Når jeg må følge ekstra nøye med for å hindre avvik fra mine planer			,330		,781
SK4 Noen ganger kjenner jeg på skyld hvis jeg ikke har deltatt i fysisk aktivitet					,957

Holdning, subjektiv norm og atferdskontroll

Indikatorer som er valgt vekk er satt en rød ring rundt, og de som er inkludert er satt en grønn ring rundt.

	Component				
	1	2	3	4	5
H4 Dumt - klokt?	,844				
H2 Negativt - positivt?	,814				
H1 Dårlig - bra?	,814				
H3 Unyttig - nyttig?	,801				
SN6 Jeg får god samvittighet når jeg er regelmessig fysisk aktiv	,496				,313
H6 Ubehagelig - behagelig?		,821			
H7 Kjedelig - spennende?		,821			
H5 Utrivelig - trivelig?	,384	,735			
AK1 For meg er regelmessig fysisk aktivitet		,647		,596	
SN3 Personer som betyr mye for meg, ønsker at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet			,895		
SN1 Personer som betyr mye for meg, synes at jeg bør regelmessig delta i fysisk aktivitet			,892		
SN2 Personer som betyr mye for meg, forventer at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet			,807		
AK4 Hvor mye føler du at regelmessig fysisk aktivitet er utenfor din kontroll, selv om du virkelig ønsket det?				,763	
AK3 Jeg føler at jeg har full kontroll over om jeg vil foreta fysisk aktivitet eller ikke		,409		,760	

AK2 Om jeg virkelig ønsket å gjennomføre regelmessig fysisk aktivitet over de neste par uker ville det vært			,508			,671	
SN5 Jeg føler skyld hvis jeg ikke deltar regelmessig i fysisk aktivitet							,885
SN4 Jeg føler meg forpliktet å delta regelmessig i fysisk aktivitet				,363			,769

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

Spørreskjema

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

Fysisk aktivitet, mosjon og trening med fokus på Covid-19 perioden

I forbindelse med vår masteroppgave i LIM (ledelse innovasjon & marked) ved Handelshøyskolen i Tromsø, vil vi undersøke treningsatferden til folk og potensielle endringer underveis i Covid-19 perioden. I denne sammenheng trenger vi din hjelp for å kunne svare på vår problemstilling.

Det tar omtrent 10 min å svare alle spørsmål og alle svar er anonyme. Vi hadde vært veldig takknemlig om du ville svare så konkret som mulig på vårt spørreskjema.

Det vil bli trukket 3 premier, 2 valgfrie gavekort på kr 500 hver og 10 flakslodd som kan sendes via post.

Takk på forhånd og lykke til!

Marni Kruse og Andreas Bottolfs

Masterstudenter ved UIT - Norges Arktiske Universitet

Kontakt: mkr116@uit.no, abo113@uit.no

Neste side

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden

6 %

Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres vanligvis om all kroppslig bevegelse som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket ut-over hvilenivå med et formål om å mosjonere og/eller trene. I denne undersøkelsen vil fysisk aktivitet inkludere alle vanlige former for å trene og mosjonere (eksempelvis turgåing, løping, sykling, fotball, svømming, vektløfting osv.), både innendørs og utendørs. Eneste kriteriet er at hver økt må ha en varighet på **minimum 20 min.** for at den skal bli tatt i betraktning.

Bemerk, at ulike fysiske arbeidsoppgaver i jobbsammenheng (e.g. postbud, bonde, håndverker, osv.) i denne undersøkelsen **ikke** beregnes som fysisk aktivitet.

Hvor fysisk aktiv er du?

Hvor ofte har du deltatt i fysisk aktivitet i gjennomsnitt per uke det siste året (mars 2020 - mars 2021) *

Velg ...

Hvor lenge varer en vanlig treningsøkt. Tenk på et ukentlig gjennomsnitt for det siste året (mars 2020 – mars 2021) *

Velg ...

Hva er dine mest vanlige former/typer av fysisk aktivitet? *

Eksempelvis: Jogging, langrenn, vektløfting, topturer, spinning/sykling

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

Variasjon i din fysiske aktivitet *

Liten variasjon i intensitet

Svært stor variasjon i intensitet



Verdi

Når du deltar i fysisk aktivitet, gjør du i løpet av en måned *

Svært få øvelser

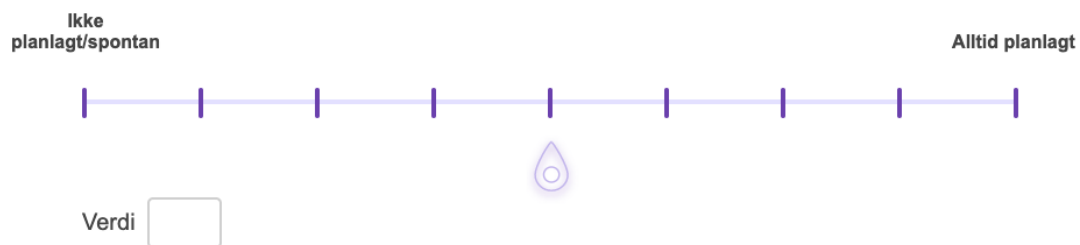
Svært mange ulike øvelser



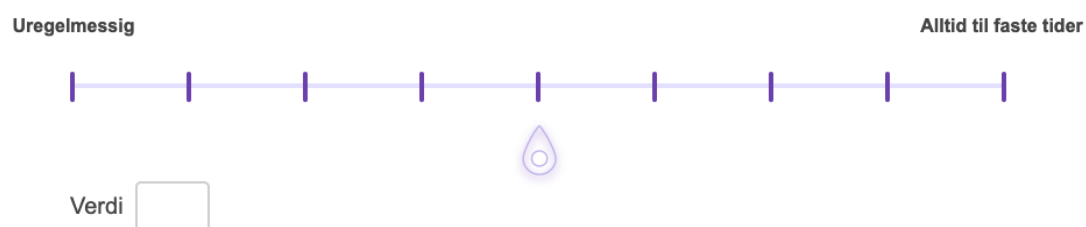
Verdi

I hvilken grad er dine fysiske aktiviteter utført i henhold til plan, eller er de mer eller mindre spontant *

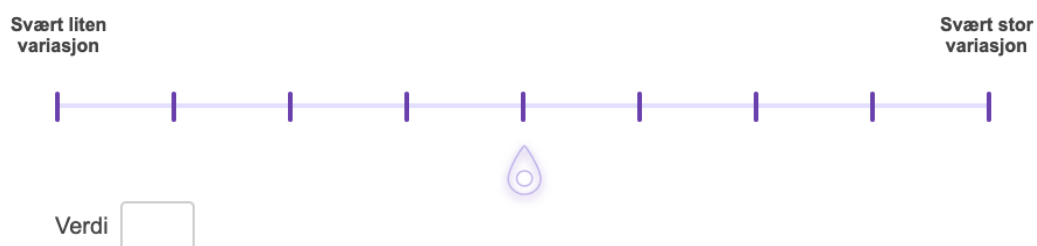
I hvilken grad er dine fysiske aktiviteter utført i henhold til plan, eller er de mer eller mindre spontant *



Hvor uregelmessig eller fast er du på tidspunktene du er fysisk aktiv på? *



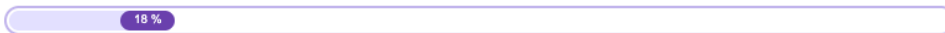
Hvor stor variasjon har du i din fysiske aktivitet over året *



[Forrige side](#)

[Neste side](#)

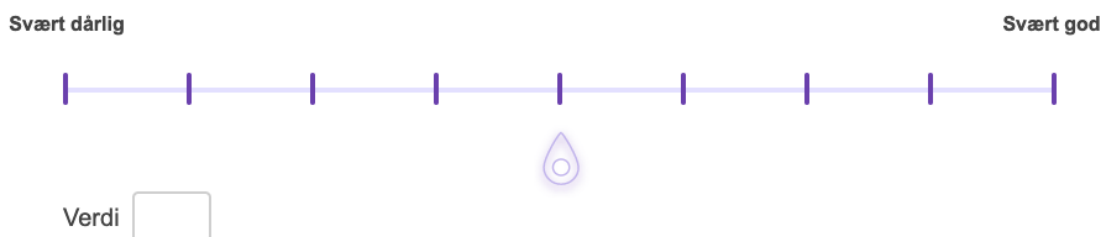
Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



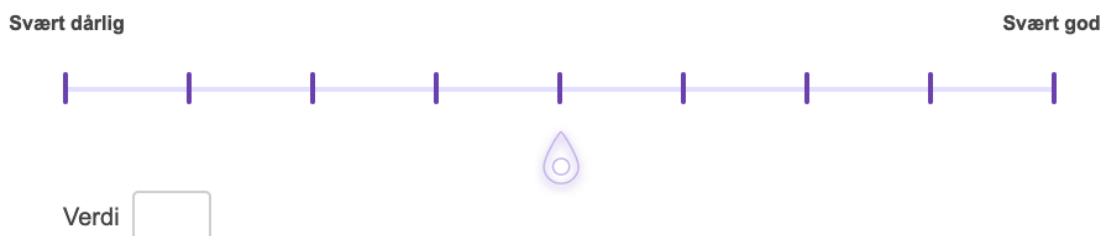
Obligatoriske felter er merket med denne stjernen

Fysisk form og endring i koronaperioden

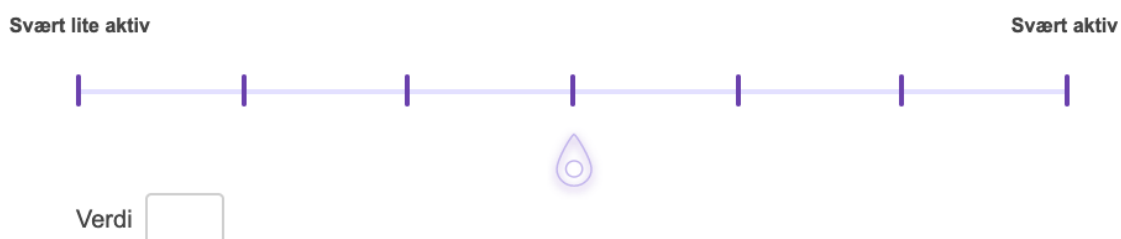
Hvordan vil du beskrive din fysiske form per i dag? *



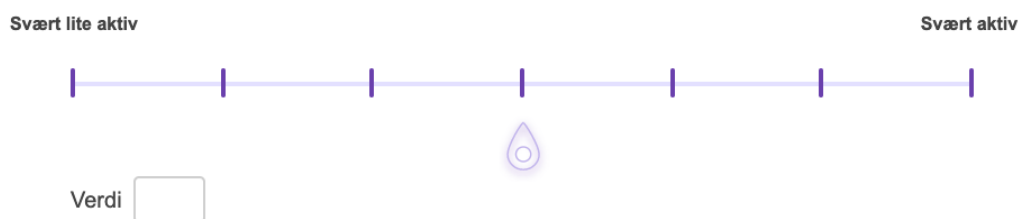
Hvordan vil du beskrive din fysiske form før korona? *



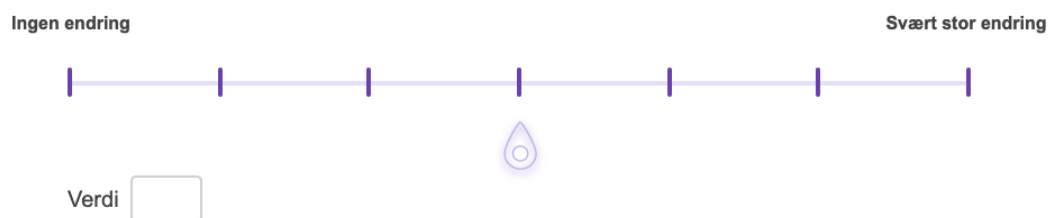
Hvordan vil du beskrive din generelle fysiske aktivitet før Covid-19? *



Hvordan vil du beskrive din generelle fysiske aktivitet etter Covid-19 *



I hvilken grad vil du si du har endret din fysiske aktivitet etter Covid-19 (det siste året) *



I hvilken grad vil du si du har endret din deltakelse i fysiske aktivitet etter Covid-19 (det siste året) *



Forrige side

Neste side

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



Obligatoriske felt er merket med denne stjernen *

På hvilken måte har du eventuelt endret din fysiske aktivitet etter at Covid-19 brøt ut *

Måten jeg trener på ... *

Intensiteten jeg trener på ... *

Tidspunktene jeg trener på ... *

Stedene jeg trener på ... *

Hvem jeg trener sammen med... *

Ingen endring

Svært stor endring



Verdi

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



Obligatoriske felt er merket med denne stjernen *

Intensjon om å være fysisk aktiv

Hva er dine intensjoner, planer eller ønsker om å foreta fysisk aktivitet på **tl sammen over 2 timer pr uke** i løpet av de neste ukene

...Jeg har intensjoner om å delta i fysisk aktivitet *

... Jeg har planer om å delta i fysisk aktivitet *

... Jeg ønsker å delta i fysisk aktivitet *

... Jeg vil prøve å delta i fysisk aktivitet *

... Jeg er sikker på at jeg vil delta i fysisk aktivitet *

Høyst usannsynlig

Høyst sannsynlig



Verdi

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



Obligatoriske felt er merket med denne stjernen *

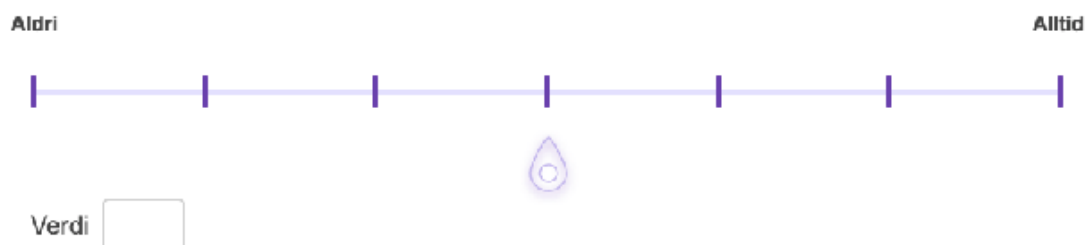
Bevisst planlegging av regelmessig fysisk aktivitet

Med planlegging menes å legge bevisste planer for når, hvor og hvordan fysiske aktiviteter skal gjennomføres, samt hvordan en kan overkomme utfordringer.

I hvor stor grad kjenner du deg igjen i følgende utsagn:

I løpet av det siste året har jeg laget klare planer om...

- ... Når jeg skal være fysisk aktiv *
- ... Hvor jeg skal være fysisk aktiv *
- ... Hvordan jeg skal være fysisk aktiv *
- ... Hvor mange dager denne uken jeg skal være fysisk aktiv *
- ... Med hvem jeg skal trene med *
- ... Hva jeg skal gjøre hvis noe kommer i veien for mine planer *
- ... Hvordan jeg skal forholde meg til avvik fra mine planer *
- ... Når jeg må følge ekstra nøye med for å hindre avvik fra mine planer *



Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

I hvilken grad er dine fysiske aktiviteter blitt en vane?

I hvor stor grad kjenner du deg igjen i følgende utsagn: Å utøve fysisk aktivitet **minimum 2 timer hver uke**

- ... er noe jeg gjør regelmessig *
- ... er noe jeg har gjort i lang tid *
- ... er noe jeg gjør automatisk *
- ... er noe jeg gjør uten å måtte huske *
- ... er noe jeg gjør uten å tenke meg om *
- ... er noe jeg ikke trenger å tenke over for å gjøre *

Helt uenig

Helt enig



Verdi

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

Selvkontroll

I hvor stor grad kjenner du deg igjen i følgende utsagn?

Folk vil si jeg har sterk selvdisciplin når det gjelder regelmessig fysisk aktivitet *

Jeg er i stand til å jobbe effektivt til å oppnå mine mål for regelmessig fysisk aktivitet *

Jeg er god til å motstå fristelser som hindrer meg i å være regelmessig fysisk aktiv *

Noen ganger kjenner jeg på skyld hvis jeg ikke har deltatt i fysisk aktivitet *

Jeg synes det er vanskelig å la en god mulighet til å være fysisk aktiv gå fra meg *

Jeg finner alltid en mulighet til å være fysisk aktiv *

Helt uenig

Helt enig



Verdi

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden

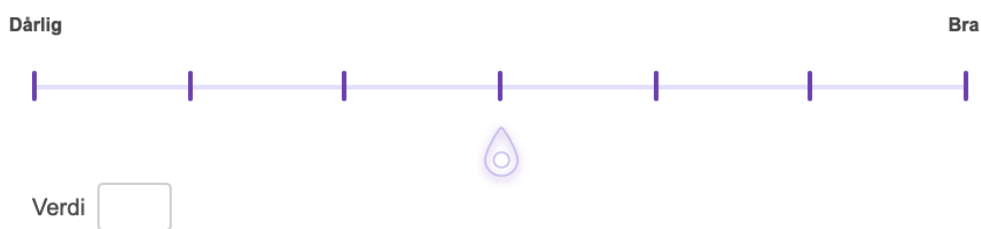


Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

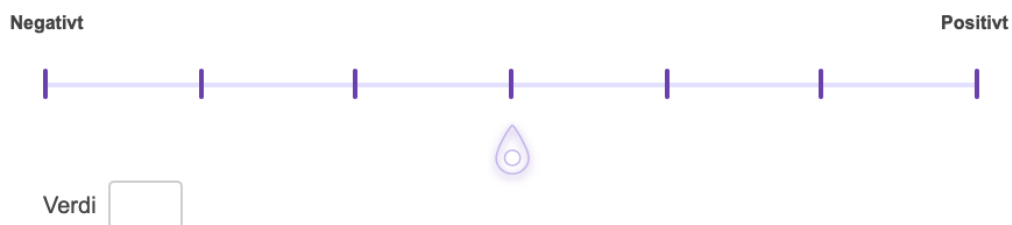
Holdning til regelmessig fysisk aktivitet

På en skala fra 1 til 7 hvordan vil du vurdere det å være regelmessig fysisk aktiv

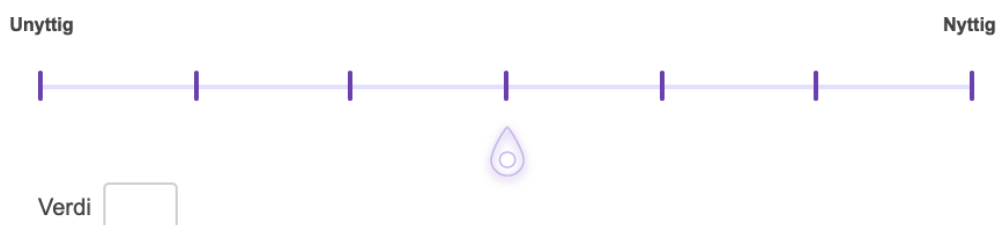
Dårlig - bra? *



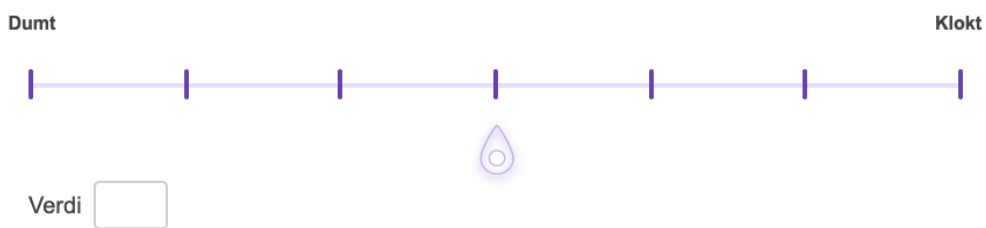
Negativt - positivt? *



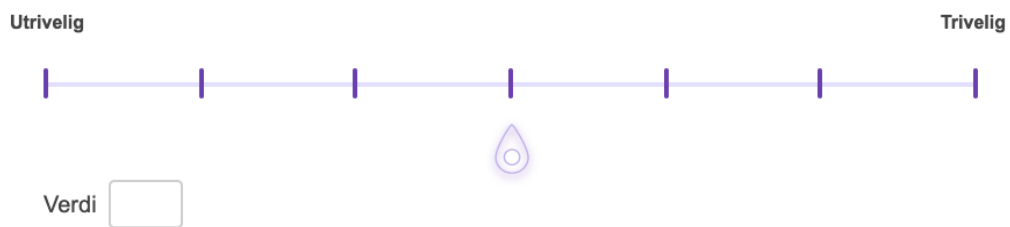
Unyttig - nyttig? *



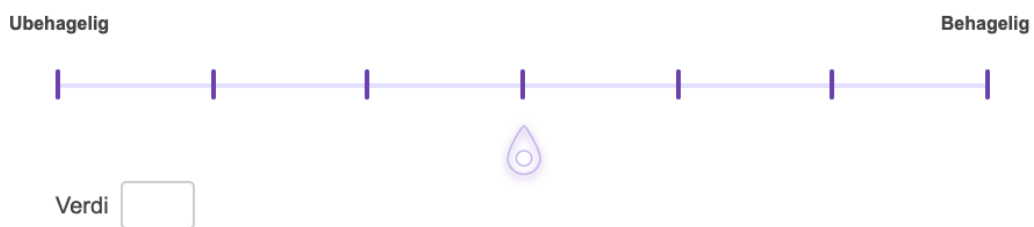
Dumt - klokt? *



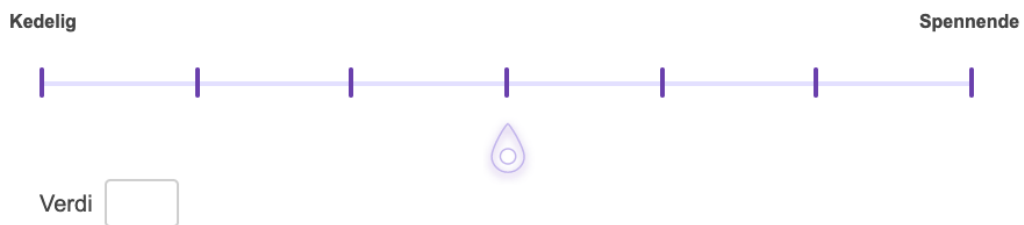
Utrivelig - trivelig? *



Ubehagelig - behagelig? *



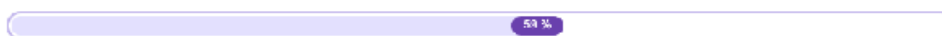
Kjedelig - spennende? *



Forrige side

Neste side

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

Påvirkning fra andre som betyr mye for deg

Vurder påstandene:

Personer som betyr mye for meg, synes at jeg bør regelmessig delta i fysisk aktivitet *

Personer som betyr mye for meg, forventer at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet *

Personer som betyr mye for meg, ønsker at jeg regelmessig deltar i fysisk aktivitet *

Jeg føler meg forpliktet å delta regelmessig i fysisk aktivitet *

Jeg føler skyld hvis jeg ikke deltar regelmessig i fysisk aktivitet *

Jeg får god samvittighet når jeg er regelmessig fysisk aktiv *

Helt uenig

Helt enig



Verdi

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden

65 %

Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

Hvilke kontroll har du over å gjennomføre regelmessig fysisk aktivitet

På en skala fra 1-7, vurder påstandene:

For meg er regelmessig fysisk aktivitet *

Veldig vanskelig

Veldig lett



Verdi

Om jeg virkelig ønsket å gjennomføre regelmessig fysisk aktivitet over de neste par uker ville det vært *

Veldig vanskelig

Veldig lett



Verdi

Jeg føler at jeg har full kontroll over om jeg vil foreta fysisk aktivitet eller ikke *

Ingen kontroll

Fullstendig kontroll



Verdi

Verdi

Hvor mye føler du at regelmessig fysisk aktivitet er utenfor din kontroll, selv om du virkelig ønsket det? *

Ikke i det hele tatt

Veldig mye



Verdi

Forrige side

Neste side

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden

215

Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

Litt generelt om hvordan du er som person

I hvor stor grad kjenner du deg igjen i følgende utsagn?

- Jeg gjør pliktene mine så snart som mulig *
- Jeg glemmer ofte å legge ting tilbake på plass *
- Jeg liker orden *
- Jeg gjør en grundig jobb *
- Jeg har ofte humørsvingninger *
- Jeg er avslappet mesteparten av tiden *
- Jeg blir lett opprørt *
- Jeg er sjeldent nedtrykt/deprimert *
- Jeg er midtpunktet i en fest *
- Jeg snakker ikke mye *
- Jeg snakker med mange forskjellig folk når jeg er til fest *
- Jeg holder meg i bakgrunnen *

Helt uenig

Helt enig



Verdi

Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden



Obligatoriske felt er merket med denne stjernen *

Hvordan ser du på deg selv som en fysisk aktiv person

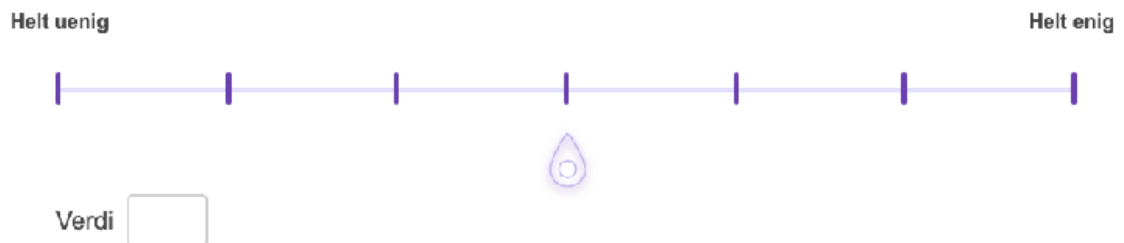
I hvor stor grad kjenner du deg igjen i følgende utsagn?

Deltakelse i fysisk aktivitet passer til hvordan jeg ønsker å leve *

Deltakelse i fysisk aktivitet passer til hvem jeg er *

Jeg ser på meg selv som en som driver tilstrekkelig med fysisk aktivitet *

Jeg er en typisk person som driver med tilstrekkelig fysisk aktivitet *



Treningsatferd og endring i Covid-19 perioden

94 %

Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

Demografiske faktorer

Kjønn *

Alder *

Høyeste fullførte utdanning *

Brutto inntekt før skatt i måneden (1000 kr) *

Sivilstand *

Antall barn i familien som bor helt eller delvis sammen med deg *

Forrige side

Send

Premie

Obligatoriske felter er merket med denne stjernen *

Ønsker du å delta i konkurransen om 2 gavekort på 500 kr og flakslodd for 250?

Venligst oppgiv din email nedenfor

(Denne delen er fraskilt alle dine tidligere svar, slik at anonymiteten i spørreundersøkelsen opprettholdes)

Send

