***Αναλυτικό σχέδιο έρευνας***

**Ερευνητικό ερώτημα**

Έρευνες των τελευταίων ετών κατέδειξαν ότι ένα στα 3 παιδιά στην Ευρώπη αντιμετωπίζουν πρόβλημα παχυσαρκίας (*World Obesity Day – PAHO Urges Countries to Tackle Main Driver of NCDs in the Americas*, n.d.). Πέρα από τις οδυνηρές μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών (Daniels et al., 2005), η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά και την ψυχική και συναισθηματική τους υγεία (Schwimmer et al., 2003; Williams et al., 2005). Μεταξύ άλλων, μπορεί να οδηγήσει και στη διαμόρφωση μιας αρνητικής εικόνας που έχουν για το σώμα τους . Η σωματική δυσαρέσκεια, που συνδέεται άμεσα, αν και όχι αποκλειστικά, με φαινόμενα διατροφικής παθολογίας (Lawler & Nixon, 2011; Stice & Shaw, 2002 ), απασχολεί όλο και περισσότερο παιδιά και εφήβους από μικρή ηλικία, και φαίνεται να επηρεάζει την ψυχική τους υγεία (Stice & Shaw, 2002), την συναισθηματική τους κατάσταση (Paxton et al., 2006 ; Tiggermann, 2005) και την καθημερινότητα τους (Porras-Garcia et al., 2020).

Ένα παιδί που είναι δυσαρεστημένο με την εικόνα του σώματος του ενδεχομένως να αποφασίσει να ασκηθεί ενδεχομένως και όχι. Σε περίπτωση που δεν έχει τα κατάλληλα κίνητρα, θα ασκηθεί λιγότερο ή και καθόλου υιοθετώντας θα έναν πιο καθιστικό τρόπο ζωής (Ha & Ng, 2015), που με τη σειρά του ενισχύει την πιθανότητα αύξησης του σωματικού βάρους ή ακόμα και παχυσαρκίας (Bullock et al., 2016), και συνακόλουθα σωματικής δυσαρέσκειας (Lawler & Nixon, 2011). Η έλλειψη λοιπόν φυσικής δραστηριότητας, που αποτελεί συνέπεια της σωματικής δυσαρέσκειας και της έλλειψης κινήτρων, με τη σειρά της μπορεί να επιδεινώσει περαιτέρω την σωματική δυσαρέσκεια (Sánchez-Miguel et al., 2021) και την ψυχική ευημερία, οδηγώντας, λοιπόν, σε έναν φαύλο κύκλο κακής ψυχικής κατάστασης σχετικά με τον εαυτό τους. Υπάρχει όμως περίπτωση ένα παιδί που είναι δυσαρεστημένο με το σώμα του να αναπτύξει τα κατάλληλα κίνητρα μέσα του και να αποφασίσει να ασκηθεί. Όμως, τι κάνει ένα παιδί να έχει τα κατάλληλα κίνητρα; Και τι είναι αυτό που ενδεχομένως το δυσκολεύει να τα αποκτήσει; Αυτό είναι ένα σημαντικό ερώτημα επειδή, ένας από τους παράγοντες που φαίνεται να συσχετίζεται με την σωματική δυσαρέσκεια είναι η παρακίνηση των ατόμων για φυσική δραστηριότητα (Davelaar, 2021).

**Σκοπός, Σημασία και Αναγκαιότητα της έρευνας**

Στην παρούσα μελέτη, θα προσπαθήσω να διερευνήσω πώς η σωματική δυσαρέσκεια σχετίζεται με τα κίνητρα για σωματική άσκηση. Συγκεκριμένα θα μελετήσω κατά πόσο ο εν δυνάμει φαύλος κύκλος μεταξύ σωματικής δυσαρέσκειας, έλλειψης φυσικής δραστηριότητας, και ψυχικής ευημερίας μπορεί να αναστραφεί μέσω των κινήτρων που έχουν τα παιδιά για τη φυσική δραστηριότητα. Θα εξετάσω κατά πόσο οι στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσκολιών (coping) που αντιμετωπίζουν τα παιδιά μπορεί να προβλέψει συγκεκριμένες μορφές θετικής ή λιγότερο θετικής παρακίνησης και πώς αυτές με τη σειρά τους μπορούν να προβλέψουν αντίστοιχα περισσότερη ή λιγότερη φυσική δραστηριότητα και ψυχική ευημερία. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσουμε να κατανοήσουμε καλύτερα τη σχέση κινήτρων και σωματικής δυσαρέσκειας, δηλαδή, πότε η σωματική δυσαρέσκεια προβλέπει πράγματι έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Έτσι, μέσα από αυτή τη μελέτη θα μπορέσουμε να προτείνουμε λύσεις που θα αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας και θα προωθούν την ψυχική ευημερία των παιδιών. Για την πληρέστερη εξέταση των σχέσεων μεταξύ σωματικής δυσαρέσκειας και φυσική δραστηριότητας (μέσω των μηχανισμών παρακίνησης και πώς αυτές διαμορφώνονται από της στρατηγικές αντιμετώπισης), θα εξετάσω και δύο παράγοντες που κατά τη βιβλιογραφία προβλέπουν εν μέρει την σωματική δυσαρέσκεια: Τις κοινωνικές συγκρίσεις (ιδιαίτερα αυτές που προωθούνται μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης) και την κριτική που δέχονται τα παιδιά για το βάρος τους από τους συνομηλίκους το

**Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας**

Ως σωματική δυσαρέσκεια ορίζουμε την αρνητική αξιολόγηση που κάνει ο καθένας στο σώμα του, σχετικά με το σωματικό μέγεθος, σχήμα, βάρος και το μυϊκό του σύστημα. Πρόκειται για έναν παράγοντα που προβλέπει αρκετές μεταβλητές όπως κινδύνους ψυχικής και σωματικής υγείας (Stice & Shaw, 2002). Παρόλο που η σωματική δυσαρέσκεια φαίνεται να συνδέεται με την κατάσταση βάρους των ατόμων, δηλαδή εμφανίζεται κυρίως σε παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το βάρος τους (Bordeleau et al., 2021), έχει επεκταθεί και σε παιδιά που δεν είναι υπέρβαρα ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, με τα κορίτσια να είναι περισσότερο δυσαρεστημένα με το σώμα τους και να θέλουν κυρίως πιο αδύνατο σώμα, ενώ τα αγόρια πιο μυώδες. (Bessenoff & Snow, 2006; De Carvalho et al., 2020; Gioia et al., 2020; Leppänen et al., 2022; Salomon & Brown, 2019).

Σε μεγάλο βαθμό, η σωματική δυσαρέσκεια που παρατηρείται κατά την ενήλικη ζωή φαίνεται να σχηματίζεται πριν από τη μέση εφηβεία. Υπάρχει μια κρίσιμη περίοδος μετάβασης από την παιδική ηλικία στην πρώιμη εφηβεία κατά την οποία, τα παιδιά αναπτύσσουν προβληματισμούς σχετικά με το σώμα τους (Wang et al., 2019). Η σωματική δυσαρέσκεια που παρουσιάζεται κατά την περίοδο αυτή, σχετίζεται με μείωση της ποιότητας ζωής ιδιαίτερα με την υγεία. Αποτελεί δηλαδή, απειλή για την υγεία των παιδιών δημοτικού και γυμνασίου (Liu et al., 2019). Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια επιδίδονται σε ανθυγιεινές συμπεριφορές ελέγχου του βάρους με ανησυχητικό ρυθμό (Kennedy et al., 2019), για να αντιμετωπίσουν τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθουν για σώμα τους. Μπορεί να υιοθετήσουν επικίνδυνες για την υγεία συμπεριφορές, όπως είναι κακές διατροφικές συνήθειες (Bornioli et al., 2019 ; De Oliveira Figueiredo et al., 2019 ; Duarte et al., 2021 ; Gualdi-Russo et al., 2022 & Wawrzyniak et al., 2020 ).

Πέρα από τις επιπτώσεις της σωματικής δυσαρέσκειας στη σωματική υγειά, φαίνεται να υπάρχει άμεση συσχέτιση με χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης (Moradi et al., 2022 ; Lacroix et al., 2022; Uchoa et al., 2020 ). Αυτή η κατάσταση, οδηγεί στην εμφάνιση και διατήρηση συμπτωμάτων κατάθλιψης (Filho et al., 2021), ειδικά στο πρώτο μισό της εφηβείας, η ένταση των οποίων εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο και την κατάσταση του βάρους των παιδιών (Carapeto et al., 2020 ; Filho et al., 2021 ; Escrivá et al., 2021). Μάλιστα, η σωματική δυσαρέσκεια στην εφηβεία προβλέπει την εμφάνιση μεταγενέστερων καταθλιπτικών επεισοδίων (Bornioli et al., 2021).

Τι οδηγεί τα παιδιά να μην είναι ευχαριστημένα με το σώμα τους; Η δυσμενής σύγκριση του εαυτού μας με τους άλλους σχετικά με την εμφάνιση μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά συναισθήματα για το σώμα. Ένας παράγοντας που προβλέπει θετικά τη σωματική δυσαρέσκεια είναι οι κοινωνικές συγκρίσεις (Fitzsimmons-Craft et al., 2015; Myers & Crowther, 2009; Vartanian & Dey, 2013). Η θεωρία των κοινωνικών συγκρίσεων αναφέρει ότι τα άτομα συχνά συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους άλλους για να προσδιορίσουν τη δική τους αξία (Festinger, 1954). Αυτό συμβαίνει και όσον αφορά τη σωματική εμφάνιση. Οι συγκρίσεις αυτές συχνά ενεργοποιούνται από την έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν τις κοινωνικές συγκρίσεις για να αυξήσουν την επιρροή τους (Betz et al, 2019). Μάλιστα, φαίνεται να υπάρχει σύνδεση του φαινομένου της σωματικής δυσαρέσκειας με την αυξημένη χρήση των κινητών τηλεφώνων γενικά (Q. Liu et al., 2020) και ειδικά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Bennett et al., 2020; Charmaraman et. Al, 2021; ). Η επίγνωση, η πίεση και η εσωτερίκευση των προτύπων σωμάτων που προβάλλονται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συσχετίζονται με την εμφάνιση σωματικής δυσαρέσκειας στα παιδιά (De Coen et al., 2021; Mahon & Hevey, 2021).

Τα παιδιά εκτός από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επηρεάζονται άμεσα από τις αντιλήψεις των συνομήλικων τους σχετικά με το σώμα τους (Amaya-Hernández et al., 2019). Όταν οι αντιλήψεις αυτές είναι αρνητικές, μπορεί να οδηγήσουν σε κριτική για το βάρος από του συνομηλίκους, η οποία αναφέρεται ως μία ειδική περίπτωση θυματοποίησης συνομηλίκων στην οποία το αντικείμενο κοροϊδίας είναι το σωματικό μέγεθος (Libbey et. Al, 2008). Η κριτική που δέχονται τα παιδιά και οι έφηβοι από τους συνομηλίκους τους σχετικά με το βάρος προβλέπουν θετικά τη σωματικής τους δυσαρέσκεια (De Santana et al., 2013; Guardabassi & Tomasetto, 2022; Fowler et al., 2021; Lee & Vaillancourt, 2019; Nelson et al., 2010; Puhl & King, 2013; Wang et al., 2019). Τα πειράγματα σχετικά με το βάρος, όπως και η σωματική δυσαρέσκεια σχετίζονται αρνητικά με την υγεία και την ψυχολογική ευεξία (Guardabassi & Tomasetto, 2022 ;Greenleaf et al., 2013; Szwimer et al., 2020).

Καθώς τα παιδιά βιώνουν τις αρνητικές συνέπειες της σωματικής δυσαρέσκειας, αναπτύσσουν μηχανισμούς αντιμετώπισης, δηλαδή μηχανισμούς με τους οποίους κάθε άτομο προσπαθεί να προσαρμοστεί ή να μειώσει τη δυσφορία που βιώνει σε στρεσογόνες καταστάσεις (Lazarus, 1984). Υπάρχουν δύο τύποι μηχανισμών αντιμετώπισης, ο προσαρμοστικός και ο δυσπροσαρμοστικός (Faith et. al, 2002). Εκτός από αυτή την κατηγοριοποίηση, οι στρατηγικές αντιμετώπισης χωρίζονται και σε τρεις τύπους: η αντιμετώπιση εστιασμένη στο πρόβλημα, η αντιμετώπιση εστιασμένη στο συναίσθημα και η αποφυγή (Parker & Endler 1992). Χρησιμοποιώντας τις εστιασμένες στο πρόβλημα στρατηγικές αντιμετώπισης, το άτομο αντιμετωπίζει το πρόβλημά του κατά μέτωπο (δηλαδή, το άτομο αναλαμβάνει δράση για να διορθώσει ή να επιλύσει το πρόβλημα). Χρησιμοποιώντας στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο συναίσθημα, το άτομο προσπαθεί να μειώσει την άρνηση του/της συναισθήματα που οφείλονται στο άγχος (π.χ., το άτομο βλέπει τηλεόραση ως απόσπαση της προσοχής). Οι στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής περιλαμβάνουν την αποφυγή τόσο των αρνητικών συναισθημάτων όσο και της εύρεσης λύσης στα προβλήματα, με την ελπίδα ότι το πρόβλημα θα εξαφανιστεί από μόνο του(π.χ., το άτομο αναβάλλει μια σημαντική εργασία επειδή προκαλεί δυσφορία) (J. H. Lee et al., 2017). Για τη σωματική δυσαρέσκεια λοιπόν, θα μπορούσε να ένα άτομο να αναπτύξει τη συνήθεια του «συναισθηματικού» φαγητού (στρατηγική εστιασμένη στο συναίσθημα), να αρχίσει να αθλείται για να βελτιώσει την εικόνα και την ψυχολογία του (στρατηγική εστιασμένη στο πρόβλημα) ή να μην κάνει τίποτα (αποφυγή).

Σύμφωνα, λοιπόν, με τα παραπάνω, ένα άτομο μπορεί να παρακινηθεί για σωματική άσκηση, ώστε να αντιμετωπίσει τη σωματική του δυσαρέσκεια, ή και όχι (Ingledew & Sullivan, 2002; Sánchez-Miguel et al., 2017). Οι στρατηγικές αντιμετώπισης που θα αναπτύξει μπορεί να επιφέρουν και διαφορετική ποιότητα παρακίνησης. Η θεωρία αυτοκαθορισμού είναι η βασική θεωρία που χρησιμοποιείται για την κατανόηση του ανθρώπινου κινήτρου στη φυσική δραστηριότητα (Deci & Ryan, 1985, 2000; Deci et al., 2013). Σύμφωνα με αυτήν υπάρχουν τρεις τύποι παρακινητικών κανονισμών που υπάρχουν σε οποιοδήποτε πλαίσιο ζωής: εσωτερική παρακίνηση, εξωγενής παρακίνηση και η έλλειψη κινητοποίησης (Deci & Ryan, 2000). Η εσωτερική παρακίνηση αντιπροσωπεύει τη δέσμευση σε μια δραστηριότητα για την ευχαρίστηση και τον ενθουσιασμό, ενώ η εξωτερική παρακίνηση συνήθως χωρίζεται σε τρεις παρακινητικούς τύπους που αντιστοιχούν σε διαφορετικά επίπεδα αυτονομίας (Deci & Ryan, 2000). Ο πιο αυτόνομος τύπος, ο οποίος ονομάζεται αναγνωρισμένος τύπος, περιλαμβάνει τη συμμετοχή στη δραστηριότητα ως αποτέλεσμα της επιλογής του ατόμου, καθώς αυτό αναγνωρίζει την αξία και τη σημασία της δραστηριότητας για τον εαυτό του. Ο επόμενος τύπος που ονομάζεται ενσωματωμένος περιγράφει συμπεριφορές που έχουν έχουν εσωτερικευτεί ελαφρώς δηλαδή εκτελούνται από αισθήματα ενοχής ή ντροπής. Ο τελευταίος τύπος, ο εξωτερικός περιγράφει τη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα λόγω εξωτερικών απαιτήσεων, όπως η απόκτηση ανταμοιβών, αποφυγή τιμωρίας ή οποιασδήποτε άλλης δραστηριότητας λόγω εξωτερικής πίεσης. Επιπλέον, έλλειψη είτε εσωτερικών είτε εξωτερικών κινήτρων, δηλαδή η έλλειψη παρακίνησης, αντιστοιχεί σε απουσία συλλογισμού και πρόθεσης και εμφάνισης μιας συμπεριφοράς. (Deci & Ryan, 1985, 2012). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτοκαθορισμού, τα άτομα που διαθέτουν αυτόνομα κίνητρα (δηλαδή, εσωτερικος και αναγνωρισμένους τύπους παρακίνησης) θα βιώσουν πιο προσαρμοστικές γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές συνέπειες. Αντίθετα, τα άτομα που έχουν ελεγκτικά κίνητρα (ενσωματωμένοι και εξωτερικοί τύποι παρακίνησης) ή καθόλου κίνητρα θα βιώσουν αρνητικά αποτελέσματα (Chanal et al., 2019).

Προκύπτει, λοιπόν, η σκέψη ότι ανάλογα με τις στρατηγικές αντιμετώπισης, τα παιδιά θα εμφανίσουν διαφορετική παρακίνηση για σωματική δραστηριότητα, ώστε να αντιμετωπίσουν τη σωματική τους δυσαρέσκεια. Κάποιοι μπορεί να αθλούνται για να ρυθμίσουν το βάρος τους, ώστε να μην τους κοροϊδεύουν (ελεγκτική παρακίνηση), άλλοι γιατί αντιλαμβάνονται την αξία της γυμναστικής για το σώμα τους (αυτόνομη παρακίνηση), άλλοι γιατί χαίρονται να γυμνάζονται ανεξαρτήτως της δυσαρέσκειας τους (αυτόνομη παρακίνηση) και άλλοι δε θα θέλουν να αθληθούν καθόλου (έλλειψη παρακίνησης). Ανάλογα με την ποιότητα παρακίνησης θα προκύψουν και διαφορετικά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά. Πιο συγκεκριμένα τα παιδιά που αναπτύσσουν αυτόνομα κίνητρα εμφανίζουν υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, ενώ αυτά που έχουν ελεγκτικά κίνητρα ή έλλειψη κινήτρων πού χαμηλά (Nogg et al., 2020).

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να επιτύχουν μια θετική αυτοαντίληψη και να προάγει την ψυχολογική ευεξία στους εφήβους μέσω της βελτίωσης των σωματικών αντιλήψεων και της σωματικής ικανοποίησης (Bustos et al., 2019). Μάλιστα, από έρευνες φαίνεται ότι υψηλότερα επίπεδα PA στους εφήβους έχουν προστατευτική επίδραση στη δυσαρέσκεια με το σώμα. (Gaspar et al., 2011; Kantanista et al., 2015). Η παρακίνηση για σωματική δραστηριότητα και η αύξηση των επιπέδων της, φαίνεται ότι μπορούν να λειτουργήσουν ευεργετικά στην επίλυση του προβλήματος της σωματικής δυσαρέσκειας σε παιδιά και έφηβους, ώστε να προωθηθεί η ψυχική ευημερία τους.

**Ερευνητικές υποθέσεις**

Σύμφωνα με τα παραπάνω ευρήματα από τη βιβλιογραφία, προκύπτουν οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας. Συγκεκριμένα, υποθέτω ότι οι κοινωνικές συγκρίσεις και η κριτική των συνομηλίκων σχετικά με το βάρος θα συσχετίζονται θετικά με τη σωματική δυσαρέσκεια (Υπόθεση 1). Επιπλέον, υποθέτω πως η σωματική δυσαρέσκεια ενδέχεται να θα συσχετίζεται θετικά με την αυτόνομη παρακίνηση και αρνητικά με την ελεγκτική παρακίνηση και μη παρακίνηση για φυσική άσκηση ανάλογα με τον τρόπο διαχείρισης που υιοθετεί το κάθε παιδί (Υπόθεση 2). Επίσης, η σωματική δυσαρέσκεια αναμένω να συσχετίζεται με τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας ανάλογα με το είδος παρακίνησης των παιδιών (Υπόθεση 3). Ακόμα, υποθέτω πως υπάρχει αρνητική συσχέτιση της σωματικής δυσαρέσκειας με την υποκειμενική αντίληψη του κάθε παιδιού για την ποιότητα ζωής του (Υπόθεση 4). Τέλος, υποθέτουμε πώς υπάρχουν διαφορές σχετικά με τη σωματική δυσαρέσκεια και την παρακίνηση για σωματική άσκηση ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια, αλλά και σε παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους (Υπόθεση 5).

Για τη διερεύνηση των ερευνητικών υποθέσεων παραβάλλεται ο παρακάτω πίνακας.

***Πίνακας 2.1***

Αυτόνομη παρακίνηση

Κοινωνικές συγκρίσεις

 + +

Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας

 +

Στρατηγικές αντιμετώπισης

Σωματική δυσαρέσκεια

 + -

Ελεγχόμενη παρακίνηση

Κριτική για το βάρος

 + -

Ψυχική ευημερία

Έλλειψη παρακίνησης

**Μέθοδος**

**Συμμετέχοντες και Διαδικασία**

Στην επικείμενη έρευνα θα συμμετέχουν παιδιά και έφηβοι ηλικία από 10 έως 15 ετών. Οι συμμετέχοντες θα είναι μαθητές των τελευταίων τάξεων του δημοτικού (Ε’ και Στ’ δημοτικού) και των τριών τάξεων του γυμνασίου (Α’, Β’ και Γ’ γυμνασίου). Επιλέχθηκε αυτό το εύρος ηλικίας για να περιλαμβάνει την περίοδο της προεφηβείας και της πρώιμης εφηβείας, όπου οι σωματικές αλλαγές που αρχίζουν να κάνουν την εμφάνισή τους, εγείρουν προβληματισμούς σχετικά με την εικόνα του σώματος (Frisén et al., 2015).

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα θα κληθούν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που θα περιέχει στοιχεία από διάφορες κλίμακες, ώστε να μετρηθεί η σωματική τους δυσαρέσκεια, η επιρροή τους από τις κοινωνικές συγκρίσεις για το σώμα, η κριτική που δέχονται για το βάρος τους καθώς και η παρακίνηση τους για σωματική δραστηριότητα. Επίσης, θα χρησιμοποιηθούν κλίμακες για τη συχνότητα με την οποία πραγματοποιούν φυσική άσκηση και τέλος η υποκειμενική τους αντίληψη για την ποιότητα ζωής τους.

Πριν συμπληρώσουν το εν λόγω ερωτηματολόγιο, θα ζητηθεί συγκατάθεση από τους κηδεμόνες τους για τη συμμετοχή στην έρευνα. Το ίδιο θα ισχύει και για τις ίδιες τις μαθήτριες (και μαθητές) οι οποίες (οποίοι) θα πρέπει να έχουν συναινέσει για να συμμετάσχουν. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα γίνει ανώνυμα και κανένα προσωπικό στοιχείο που θα μπορεί να ταυτοποιήσει τους μαθητές δεν θα συλλεχθεί. Επίσης, οι μαθήτριες (μαθητές) θα ξέρουν πως θα έχουν τη δυνατότητα να αποχωρήσουν ενδιαμέσως, σε περίπτωση που το θελήσουν, χωρίς τη παραμικρή συνέπεια για τις ίδιες (ίδιους). Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα διαρκέσει περίπου 20 λεπτά και θα γίνει ανά τάξη κατά τη διάρκεια της ώρας ενός μαθήματος σε ημέρα και ώρα που θα υποδειχθεί από τον Διευθυντή του εκάστοτε σχολείου.

Επίσης θα έχει ζητηθεί άδεια συμμετοχής των σχολείων από το υπουργείο Παιδείας. Η επιλογή των σχολείων θα γίνει με τρόπο τυχαίο, όσο αυτό επιτραπεί από τις συνθήκες. Όσον αφορά τον αριθμό των συμμετεχόντων, θα προσπαθήσουμε να συλλέξουμε περίπου 400 ερωτηματολόγια, για να μπορέσουμε να διασφαλίσουμε την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων.

Για κάθε ένα ερωτηματολόγιο που δεν έχει χρησιμοποιηθεί ξανά στα Ελληνικά από προηγούμενους ερευνητές, ακολουθήθηκε η μέθοδος της επαναμετάφρασης (back translation)κατά την οποία το περιεχόμενο μεταφράστηκε πίσω στην αρχική του γλώσσα και, στη συνέχεια έγινε σύγκριση με το κείμενο προέλευσης ώστε να βρεθούν αποκλίσεις και να αξιολογηθεί η ακρίβεια της μετάφρασης. Σε κάθε περίπτωση που βρέθηκε διαφορά, επιλέχθηκε η μετάφραση που κρίθηκε ότι είναι πιο κοντά στο πρωτότυπο.

**Εργαλεία μέτρησης**

***Σωματική δυσαρέσκεια***

Η σωματική δυσαρέσκεια θα μετρηθεί μέσω της Κλίμακας Φιγούρων (Figural Rating Scale) της Collins (1991). Θα παρουσιαστεί στα παιδιά μια σειρά από 7 σκίτσα (ανάλογα με το φύλο τους) που απεικονίζουν άτομα του ίδιου φύλου αλλά με διαφορετικούς σωματότυπους. Θα ερωτηθούν (α) με ποιο άτομο νομίζουν ότι μοιάζει περισσότερο το σώμα τους τη δεδομένη στιγμή και (β) με ποιο θα ήθελαν να μοιάζει στο μέλλον. Τα παιδιά θα πρέπει να επιλέξουν ένα από σκίτσα. Η σωματική δυσαρέσκεια θα υπολογιστεί βάσει της απόκλισης της εικόνας που νομίζουν ότι έχουν τα παιδιά, σε σχέση με αυτή που επιθυμούν. Η συγκεκριμένη κλίμακα επιλέχθηκε γιατί από έρευνες φαίνεται να έχει εγκυρότητα στα αποτελέσματά της και προσφέρει αρκετά δεδομένα σχετικά με τις αντιλήψεις των παιδιών για το σώμα τους (Zitzmann & Warschburger, 2020) και έχει σταθμιστεί στα ελληνικά (Θεοδωράκης, 1999).

***Κοινωνικές συγκρίσεις***

Για τις κοινωνικές συγκρίσεις που κάνουν τα παιδιά σχετικά με το σώμα τους θα αξιοποιήσουμε επίσης τις κλίμακες φιγούρων της Collins (1991), ρωτώντας τα παιδιά με ποιο από μια σειρά επιλογών θα ήθελε το κάθε παιδί να μοιάζει περισσότερο το σώμα σου στο μέλλον, ώστε να διαλέξουν πάλι μία από τις φιγούρες. Όπως προαναφέρθηκε το συγκεκριμένο εργαλείο έχει ελεγχθεί σχετικά με την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του για ψυχομετρικές διαδικασίες (Zitzmann & Warschburger, 2020) και έχει σταθμιστεί στα ελληνικά (Θεοδωράκης, 1999).

***Κοινωνικές συγκρίσεις μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.***

Καθώς επιθυμούμε να δούμε πώς συσχετίζονται οι εικόνες που προβάλλουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τη σωματική δυσαρέσκεια θα προσθέσουμε στο ερωτηματολόγια μας την κλίμακα συσχέτισης εμφάνισης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ( The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale - ASMC Scale) η οποία αποτελείται από 13 αντικείμενα με απαντήσεις διαβαθμισμένες με την κλίμακα τύπου Likert (1 = ποτέ – 7 = πάντα). Ενδεικτικά, η κλίμακα περιλαμβάνει θέματα (items) όπως, «Όταν οι άνθρωποι με φωτογραφίζουν, σκέφτομαι πώς θα φαίνομαι αν αναρτηθούν οι φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.». Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει ελεγχθεί για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της (Choukas-Bradley et al., 2020) και μεταφράστηκε για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας, καθώς δεν έχει αξιοποιηθεί ξανά σε κάποια ελληνική μελέτη. Για τη μετάφρασή της αξιοποιήθηκε η μέθοδος της επαναμετάφρασης (back translation) για να αποδοθεί το νόημα της κλίμακας όσο πιο πιστά γίνεται.

***Κριτική για το σωματικό βάρος από τους συνομηλίκους***

Για τη μεταβλητή αυτή θα αξιοποιηθεί η κλίμακα αντίληψης της κορoϊδίας (Perception of teasing scale, POTS) (Thompson et al., 1995), η οποία περιέχει 11 αντικείμενα με απαντήσεις στην κλίμακα Likert (1 = ποτέ – 5 = πολύ συχνά ή 1 = δεν αναστατώθηκα – 5 = αναστατώθηκα πολύ) και έχει ελεγχθεί για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της (Jensen & Steele, 2010). Στη συγκεκριμένη κλίμακα υπάρχουν ερωτήσεις όπως «Ο κόσμος κορόιδευε για το βάρος σου όταν μπήκες σε ένα δωμάτιο μόνος/η.» και μετά από κάθε βασική ερώτηση ακολουθεί η ερώτηση «Πόσο αναστατώθηκες;». Για τη μετάφρασή της αξιοποιήθηκε η μέθοδος της επαναμετάφρασης (back translation) για να αποδοθεί το νόημα της κλίμακας όσο πιο πιστά γίνεται.

***Μηχανισμοί αντιμετώπισης καταστάσεων ( coping mechanism)***

Για να δούμε πώς αντιμετωπίζουν τα παιδιά διάφορα προβλήματα που προκύπτουν, άρα και τη σωματική δυσαρέσκεια, θα διερευνήσουμε τους μηχανισμούς αντιμετώπισης, μέσω της σύντομης κλίμακας της αντιμετώπισης του Carver (1997) (Brief COPE scale), η οποία έχει σταθμιστεί στα Ελληνικά (Kapsou et. al, 2008) και αποτελείται από 28 αντικείμενα με απαντήσεις στην κλίμακα Likert (1= καθόλου – 4= πάρα πολύ). Τα αντικείμενα χωρίζονται σε 13 υποκατηγορίες (απόσπαση προσοχής, ενεργητική αντιμετώπιση, αρνηση, χρήση ουσιών, χρήση συναισθηματικής υποστήριξης, χρήση οργανικής υποστήριξης, συμπεριφορική απεμπλοκή, διέξοδος, θετική αναπλαισίωση, προγραμματισμός, χιούμορ, αποδοχή, θρησκεία, αυτοκατηγορία) για να ελέγξουν τη προσαρμοστική (π.χ «Επικεντρώνομαι στο να κάνω κάτι για να αλλάξω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.») και δυσπροσαρμοστική (π.χ «Αρνούμαι να πιστέψω ότι συμβαίνει.») αντιμετώπιση.

***Παρακίνηση για φυσική δραστηριότητα***

Η μεταβλητή αυτή θα μετρηθεί μέσω της κλίμακας αυτοσυμφωνίας (Self Regulation questionnaire – SRQ) (Sheldon et al., 2017) που ξεκινά με την ερώτηση «Γιατί κάνεις φυσική δραστηριότητα;» και αποτελείται από 23 αντικείμενα με απαντήσεις διαβαθμισμένες με την κλίμακα Likert (1= διαφωνώ πολύ – 5= συμφωνώ). Οι απαντήσεις είναι χωρισμένες σε 5 υποκατηγορίες εκ των οποίων οι δύο είναι για να ελέγξουν την αυτόνομη παρακίνηση (π.χ «Επειδή είναι σημαντική για μένα.»), οι δύο την ελεγκτική (π.χ «Επειδή θα ένιωθα ενοχές/ένοχος/η, αν δεν έκανα.») και μία για την έλλειψη παρακίνησης (π.χ «Ειλικρινά, δεν ξέρω γιατί κάνω φυσική δραστηριότητα.»). Η κλίμακα αυτή έχει σταθμιστεί στα ελληνικά από (Ρηγούτσος, 2023).

***Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας***

Για να δούμε πόση φυσική δραστηριότητα αναπτύσσουν τα παιδιά θα χρησιμοποιήσουμε τη σύντομη ελληνική έκδοση του διεθνούς ερωτηματολόγιου φυσικής δραστηριότητας (IPAQ) . Πρόκειται για αυτοχορηγούμενο όργανο ανάκλησης φυσικής δραστηριότητας για τις τελευταίες 7 ημέρες. Αναπτύχθηκε για να αξιολογήσουν τα γενικά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας . Τα ερωτηματολόγιο αποτελείται από 7 στοιχεία, στα οποία τα παιδιά θα πρέπει να αναφέρουν τον χρόνο που αφιέρωσαν στην εκάστοτε φυσική δραστηριότητα. Για παράδειγμα « Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά;». Το ερωτηματολόγιο έχει σταθμιστεί στα ελληνικά (Papathanasiou et al., 2009).

***Ψυχική ευημερία των παιδιών***

 Για την μέτρηση της ψυχικής ευημερίας των παιδιών θα χρησιμοποιηθεί η κλίμακα υποκειμενικής ευτυχίας (The subjective happiness scale - SHS) (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 4 αντικείμενα με απαντήσεις διαβαθμισμένες από το 1 έως 7. Ένα παράδειγμα είναι: «Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ ευτυχισμένοι. Χαίρονται τη ζωή ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, παίρνοντας ό,τι καλύτερο από κάθε περίσταση.». Η κλίμακα αυτή έχει σταθμιστεί στα ελληνικά (Karakasidou et al., 2016)

**Μέθοδος Ανάλυσης**

 Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων θα πραγματοποιήσουμε ανάλυση διαδρομών (path analysis), με την οποία θα παρουσιαστεί το συνολικό μοντέλο των παλινδρομήσεων των μεταβλητών. Για την ανάλυση θα χρησιμοποιήσουμε το πρόγραμμα R-studio.

Βιβλιογραφία

Amaya-Hernández, A., Ortega-Luyando, M., Bautista-Díaz, M. L., Alvarez-Rayón, G., & Mancilla-Díaz, J. M. (2019). Children with obesity: peer influence as a predictor of body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders-studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, *24*(1), 121–127. https://doi.org/10.1007/s40519-017-0374-0

Bennett, B. L., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Wagner, A. F., Latner, J. D., Stefano, E. C., & Beauchamp, M. T. (2020). Examining the impact of social media on mood and body dissatisfaction using ecological momentary assessment. *Journal of American College Health*, *68*(5), 502–508. https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583236

Bessenoff, G. R., & Snow, D. D. (2006). Absorbing Society’s Influence: Body Image Self-Discrepancy and Internalized Shame. *Sex Roles*, *54*(9–10), 727–731. https://doi.org/10.1007/s11199-006-9038-7

Betz, D. E., Sabik, N. J., & Ramsey, L. S. (2019). Ideal comparisons: Body ideals harm women’s body image through social comparison. *Body Image*, *29*, 100–109. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.004

Bordeleau, M., Leduc, G., Blanchet, C., Drapeau, V., & Alméras, N. (2021). Body Size Misperception and Dissatisfaction in Elementary School Children. *Childhood Obesity*. https://doi.org/10.1089/chi.2020.0221

Borges, A., De Matos, M. G., & Diniz, J. A. (2013). Body Image and Subjective Well-Being in Portuguese Adolescents. *Spanish Journal of Psychology*, *16*. https://doi.org/10.1017/sjp.2013.24

Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., & Bray, I. (2021). Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: a prospective study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *75*(4), 343–348. https://doi.org/10.1136/jech-2019-213033

Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A., & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine*, *238*, 112458. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112458

Bullock, V. E., Griffiths, P. L., Sherar, L. B., & Clemes, S. A. (2016). Sitting time and obesity in a sample of adults from Europe and the USA. *Annals of Human Biology*, *44*(3), 230–236. https://doi.org/10.1080/03014460.2016.1232749

Bustos, J. G. F., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. (2019). Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *10*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537

Carapeto, M., Domingos, R., & Veiga, G. (2020). Is the Effect of Body Dissatisfaction on Depressive Symptoms Dependent on Weight Status? A Study with Early-to-Middle Adolescents. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *10*(4), 1020–1034. https://doi.org/10.3390/ejihpe10040072

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol’ too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, *4*(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\_6

Chanal, J., Cheval, B., Courvoisier, D. S., & Paumier, D. (2019a). Developmental relations between motivation types and physical activity in elementary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, *43*, 233–242. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.03.006

Chanal, J., Cheval, B., Courvoisier, D. S., & Paumier, D. (2019b). Developmental relations between motivation types and physical activity in elementary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, *43*, 233–242. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.03.006

Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C. H., Lynch, A. D., & Moreno, M. A. (2021). Early Adolescent Social Media–Related Body Dissatisfaction. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, *Publish Ahead of Print*. https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000911

Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2020). The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with adolescents. *Body Image*, *33*, 164–174. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017

Collins, M. E. (1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, *10*(2), 199–208. https://doi.org/10.1002/1098-108x(199103)10:2

Cortes-Garcia, L., Hoffmann, S., Warschburger, P., & Senra, C. (2019). Exploring the reciprocal relationships between adolescents’ perceptions of parental and peer attachment and disordered eating: A multiwave cross‐lagged panel analysis. *International Journal of Eating Disorders*, *52*(8), 924–934. https://doi.org/10.1002/eat.23086

Daniels, S. R., Arnett, D. K., Eckel, R. H., Gidding, S. S., Hayman, L. L., Kumanyika, S. K., Robinson, T. N., Scott, B., St Jeor, S. T., & Williams, C. M. (2005). Overweight in Children and Adolescents. *Circulation*, *111*(15), 1999–2012. https://doi.org/10.1161/01.cir.0000161369.71722.10

Davelaar, C. M. F. (2021). Body Image and its Role in Physical Activity: A Systematic Review. *Cureus*. https://doi.org/10.7759/cureus.13379

De Carvalho, G. X., Nunes, A., Moraes, C. L., & Da Veiga, G. V. (2020). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. *Ciencia & Saude Coletiva*, *25*(7), 2769–2782. https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018

De Coen, J., Verbeken, S., & Goossens, L. (2021). Media influence components as predictors of children’s body image and eating problems: A longitudinal study of boys and girls during middle childhood. *Body Image*, *37*, 204–213. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.001

De Oliveira Figueiredo, R. A., Simola-Ström, S., Isomaa, R., & Weiderpass, E. (2019). Body dissatisfaction and disordered eating symptoms in Finnish preadolescents. *Eating Disorders*, *27*(1), 34–51. https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1499335

De Santana, M. L. P., De Cássia Ribeiro Silva, R., De Oliveira Assis, A. M., Raich, R. M., Da Conceição Machado, M. E. P., De Jesus Pinto, E., De Moraes, L. T. L. P., & Da Costa Ribeiro, H., Junior. (2013). Factors associated with body image dissatisfaction among adolescents in public schools students in Salvador, Brazil. *PubMed*, *28*(3), 747–755. https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.3.6281

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. In *Springer eBooks*. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7

Delgado-Floody, P., Guzmán-Guzmán, I. P., Caamaño-Navarrete, F., Jerez-Mayorga, D., Zulic-Agramunt, C., & Cofré-Lizama, A. (2021). Depression is associated with lower levels of physical activity, body image dissatisfaction, and obesity in Chilean preadolescents. *Psychology Health & Medicine*, *26*(4), 518–531. https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1817958

Delgado-Floody, P., Mayorga, D. J., Caamaño-Navarrete, F., Carter-Thuillier, B., Cofré-Lizama, A., & Álvarez, C. (2019). Psychological well-being related to screen time, physical activity after school, and weight status in Chilean schoolchildren. *Nutricion Hospitalaria*. https://doi.org/10.20960/nh.02751

Duarte, L. S., Palombo, C. N. T., Solís-Cordero, K., Kurihayashi, A. Y., Steen, M., Borges, A. L. V., & Fujimori, E. (2021). The association between body weight dissatisfaction with unhealthy eating behaviors and lack of physical activity in adolescents: A systematic review. *Journal of Child Health Care*, *25*(1), 44–68. https://doi.org/10.1177/1367493520904914

Escrivá, D. M. L., Moreno-Latorre, E., Caplliure-Llopis, J., Benet, I., & Barrios, C. (2021). Relationship of Overweight and Obesity with Body Self-Image Dissatisfaction in Urban Mediterranean Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(15), 7770. https://doi.org/10.3390/ijerph18157770

Faith, M. S., Leone, M. A., Ayers, T. S., Heo, M., & Pietrobelli, A. (2002). Weight Criticism During Physical Activity, Coping Skills, and Reported Physical Activity in Children. *Pediatrics*, *110*(2), e23. https://doi.org/10.1542/peds.110.2.e23

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Filho, L. N., Batista, R. F. L., Cardoso, V. C., Simões, V. M. F., Santos, A. C. F., Coelho, S., & Silva, A. M. (2021). Body image dissatisfaction and symptoms of depression disorder in adolescents. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, *54*(1). https://doi.org/10.1590/1414-431x202010397

Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., & Bulik, C. M. (2015). The Relationships Among Social Comparisons, Body Surveillance, and Body Dissatisfaction in the Natural Environment. *Behavior Therapy*. https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.006

Fowler, L. A., Staiano, A. E., Denstel, K. D., & Stewart, T. M. (2021). Bullying experiences, body esteem, body dissatisfaction, and the moderating role of weight status among adolescents. *Journal of Adolescence*, *91*(1), 59–70. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.07.006

Frisén, A., Lunde, C., & Berg, A. T. (2015). Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood: A growth curve analysis. *European Journal of Developmental Psychology*, *12*(1), 99–115. https://doi.org/10.1080/17405629.2014.951033

Gaspar, M. J. M. M., Amaral, T., Oliveira, B., & Borges, N. (2011). Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children – A cross-sectional study. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(5), 563–569. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.004

Gioia, F., Griffiths, M. D., & Boursier, V. (2020). Adolescents’ Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos. *Sex Roles*, *83*(11–12), 773–785. https://doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0

Greenleaf, C., Petrie, T. A., & Martin, S. T. (2013). Relationship of Weight-Based Teasing and Adolescents’ Psychological Well-Being and Physical Health. *Journal of School Health*, *84*(1), 49–55. https://doi.org/10.1111/josh.12118

Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(20), 13190. https://doi.org/10.3390/ijerph192013190

Guardabassi, V., & Tomasetto, C. (2022a). Weight-based teasing, body dissatisfaction, and eating restraint: Multilevel investigation among primary schoolchildren. *Health Psychology*, *41*(8), 527–537. https://doi.org/10.1037/hea0001213

Guardabassi, V., & Tomasetto, C. (2022b). Weight-based teasing, body dissatisfaction, and eating restraint: Multilevel investigation among primary schoolchildren. *Health Psychology*, *41*(8), 527–537. https://doi.org/10.1037/hea0001213

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23–35. https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2

Ha, A. S., & Ng, J. (2015). Autonomous Motivation Predicts 7-Day Physical Activity in Hong Kong Students. *Applied Psychology: Health and Well-being*, *7*(2), 214–229. https://doi.org/10.1111/aphw.12045

Himmelstein, M. S., & Puhl, R. M. (2019). Weight-based victimization from friends and family: implications for how adolescents cope with weight stigma. *Pediatric Obesity*, *14*(1), e12453. https://doi.org/10.1111/ijpo.12453

Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, *11*(2), 101–108. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003

Ingledew, D. K., & Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, *3*(4), 323–338. https://doi.org/10.1016/s1469-0292(01)00029-2

Jensen, C. D., & Steele, R. G. (2009). Brief Report: Body Dissatisfaction, Weight Criticism, and Self-Reported Physical Activity in Preadolescent Children. *Journal of Pediatric Psychology*, *34*(8), 822–826. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn131

Jensen, C. D., & Steele, R. G. (2010). Validation of the Perceptions of Teasing Scale (POTS) in a Preadolescent Sample: Associations With Attitudes Toward Physical Activity. *Children’s Health Care*, *39*(4), 249–265. https://doi.org/10.1080/02739615.2010.515925

Kantanista, A., Osiński, W., Borowiec, J., Tomczak, M. T., & Król-Zielińska, M. (2015). Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body Image*, *15*, 40–43. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.05.001

Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., & Demetriou, A. (2010). Dimensionality of Coping. *Journal of Health Psychology*, *15*(2), 215–229. https://doi.org/10.1177/1359105309346516

Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016a). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek Sample. *Psychology*, *07*(14), 1753–1765. https://doi.org/10.4236/psych.2016.714164

Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016b). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek Sample. *Psychology*, *07*(14), 1753–1765. https://doi.org/10.4236/psych.2016.714164

Kennedy, A., Schneiderman, J. U., & Winter, V. R. (2019). Association of body weight perception and unhealthy weight control behaviors in adolescence. *Children and Youth Services Review*, *96*, 250–254. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.11.053

Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Faulkner, R. (1997). Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Pediatric Exercise Science*, *9*(2), 174–186. https://doi.org/10.1123/pes.9.2.174

La Garza, F. J. G., Salinas-Martínez, A. M., Zendejas‐Valdéz, J. M., Cordero-Franco, H. F., Mathiew-Quirós, Á., & De La Garza-Salinas, L. H. (2019). Body frame size, body image, self‐esteem, and health‐related quality of life in schoolchildren. *American Journal of Human Biology*, *31*(5). https://doi.org/10.1002/ajhb.23294

Lacroix, E., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., & Diedrichs, P. C. (2022). One size does not fit all: Trajectories of body image development and their predictors in early adolescence. *Development and Psychopathology*, *34*(1), 285–294. https://doi.org/10.1017/s0954579420000917

Laudańska-Krzemińska, I., Krzysztoszek, J., Naczk, M., & Gajewska, E. (2020). Physical Activity, Physical Fitness and the Sense of Coherence—Their Role in Body Acceptance among Polish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(16), 5791. https://doi.org/10.3390/ijerph17165791

Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(1), 59–71. https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2

Lazarus, R. S., PhD, & Folkman, S., PhD. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Lee, J. H., Seo, M. S., Lee, M. Y., Park, S. S., Lee, J. H., & Lee, S. Y. (2017). Profiles of Coping Strategies in Resilient Adolescents. *Psychological Reports*, *120*(1), 49–69. https://doi.org/10.1177/0033294116677947

Lee, K., & Vaillancourt, T. (2019). Body mass index, peer victimization, and body dissatisfaction across 7 years of childhood and adolescence: Evidence of moderated and mediated pathways. *Developmental Science*, *22*(2). https://doi.org/10.1111/desc.12734

Leppänen, M. H., Lehtimäki, A., Roos, E., & Viljakainen, H. (2022). Body Mass Index, Physical Activity, and Body Image in Adolescents. *Children (Basel)*, *9*(2), 202. https://doi.org/10.3390/children9020202

Libbey, H. P., Story, M., Neumark-Sztainer, D., & Boutelle, K. N. (2008). Teasing, Disordered Eating Behaviors, and Psychological Morbidities Among Overweight Adolescents. *Obesity*, *16*(S2), S24–S29. https://doi.org/10.1038/oby.2008.455

Liu, Q., Sun, J., Li, Q., & Zhou, Z. (2020). Body dissatisfaction and smartphone addiction among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, *108*, 104613. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104613

Liu, W., Lin, R., Guo, C., Xiong, L., Chen, S., & Liu, W. (2019). Prevalence of body dissatisfaction and its effects on health-related quality of life among primary school students in Guangzhou, China. *BMC Public Health*, *19*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-019-6519-5

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*(2), 137–155. https://doi.org/10.1023/a:1006824100041

Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022). Psychometric properties and factor structure of the Appearance-Related Social Media Consciousness Scale among emerging adults. *Body Image*, *43*, 63–74. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.002

Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys’ and Girls’ Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763

Martínez-López, E. J., Fernández-Martínez, A., & Nuviala, A. N. (2014). Association of Fitness With Life Satisfaction, Health Risk Behaviors, and Adherence to the Mediterranean Diet in Spanish Adolescents. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *28*(8), 2164–2172. https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000363

Moradi, M., Mozaffari, H., Askari, M., & Azadbakht, L. (2022). Association between overweight/obesity with depression, anxiety, low self-esteem, and body dissatisfaction in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, *62*(2), 555–570. https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1823813

More, K. R., & Phillips, L. A. (2019). The influence of body dissatisfaction on cardiovascular and strength-based physical activity by gender: a self-determination theory approach. *Psychology & Health*. https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1614587

Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, *118*(4), 683–698. https://doi.org/10.1037/a0016763

Nelson, T. J., Jensen, C. D., & Steele, R. G. (2010a). Weight-related Criticism and Self-perceptions among Preadolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, *36*(1), 106–115. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq047

Nelson, T. J., Jensen, C. D., & Steele, R. G. (2010b). Weight-related Criticism and Self-perceptions among Preadolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, *36*(1), 106–115. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq047

Nogg, K. A., Vaughn, A. A., Levy, S. E., & Blashill, A. J. (2020). Motivation for Physical Activity among U.S. Adolescents: A Self-Determination Theory Perspective. *Annals of Behavioral Medicine*, *55*(2), 133–143. https://doi.org/10.1093/abm/kaaa037

Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, *6*(5), 321–344. https://doi.org/10.1002/per.2410060502

Patón, R. N., Kawahata, T., Villa, S., Anaya, V., Martí-González, M., & Lago-Ballesteros, J. (2021). Perceptions of the Body and Body Dissatisfaction in Primary Education Children According to Gender and Age. A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23), 12460. https://doi.org/10.3390/ijerph182312460

Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *35*(4), 539–549. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504\_5

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of Eating Disorders. *Annual Review of Psychology*, *53*(1), 187–213. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103

Porras-Garcia, B., Ferrer-García, M., Yilmaz, L., Sen, Y. O., Olszewska, A., Ghita, A., Serrano-Troncoso, E., Treasure, J., & Gutiérrez-Maldonado, J. (2020). Body‐related attentional bias as mediator of the relationship between body mass index and body dissatisfaction. *European Eating Disorders Review*, *28*(4), 454–464. https://doi.org/10.1002/erv.2730

Puhl, R. M., & King, K. A. (2013). Weight discrimination and bullying. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, *27*(2), 117–127. https://doi.org/10.1016/j.beem.2012.12.002

Puhl, R. M., & Luedicke, J. (2011). Weight-Based Victimization Among Adolescents in the School Setting: Emotional Reactions and Coping Behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, *41*(1), 27–40. https://doi.org/10.1007/s10964-011-9713-z

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68

Salazar, L. R. (2021). Cyberbullying Victimization as a Predictor of Cyberbullying Perpetration, Body Image Dissatisfaction, Healthy Eating and Dieting Behaviors, and Life Satisfaction. *Journal of Interpersonal Violence*, *36*(1–2), 354–380. https://doi.org/10.1177/0886260517725737

Salomon, I., & Brown, C. S. (2019). The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image. *Journal of Early Adolescence*, *39*(4), 539–560. https://doi.org/10.1177/0272431618770809

Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H., Willmore, J., & Chaput, J. (2017). Perceptions and attitudes about body weight and adherence to the physical activity recommendation among adolescents: the moderating role of body mass index. *Public Health*, *146*, 75–83. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.01.002

Sánchez-Miguel, P. A., Lanaspa, E. G., Sánchez-Oliva, D., Vaquero-Solís, M., & Tapia-Serrano, M. A. (2021). Does gender moderate the relationship between physical activity and body dissatisfaction among adolescents? *Journal of Gender Studies*, *30*(6), 676–686. https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937078

Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Alonso, D. A., Alcalá, D. H., Tapia-Serrano, M. A., & De La Cruz-Sánchez, E. (2020). Children’s Physical Self-Concept and Body Image According to Weight Status and Physical Fitness. *Sustainability*, *12*(3), 782. https://doi.org/10.3390/su12030782

Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Alonso, D. A., Pulido, J. N., & Sánchez-Oliva, D. (2017). Relationships Between Physical Activity Levels, Self-Identity, Body Dissatisfaction and Motivation Among Spanish High School Students. *Journal of Human Kinetics*, *59*(1), 29–38. https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0145

Schvey, N. A., Sbrocco, T., Bakalar, J. L., Ress, R., Barmine, M., Gorlick, J., Pine, A., Stephens, M. B., & Tanofsky-Kraff, M. (2017). The experience of weight stigma among gym members with overweight and obesity. *Stigma and Health*, *2*(4), 292–306. https://doi.org/10.1037/sah0000062

Schwimmer, J. B., Burwinkle, T. M., & Varni, J. W. (2003). Health-Related Quality of Life of Severely Obese Children and Adolescents. *JAMA*, *289*(14), 1813. https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1813

Sheldon, K. M., Osin, E., Gordeeva, T. O., Suchkov, D. S., & Sychev, O. (2017). Evaluating the Dimensionality of Self-Determination Theory’s Relative Autonomy Continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *43*(9), 1215–1238. https://doi.org/10.1177/0146167217711915

Stice, E., & Shaw, H. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology. *Journal of Psychosomatic Research*, *53*(5), 985–993. https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00488-9

Szwimer, E., Mougharbel, F., Goldfield, G. S., & Alberga, A. S. (2020a). The Association Between Weight-Based Teasing from Peers and Family in Childhood and Depressive Symptoms in Childhood and Adulthood: A Systematic Review. *Current Obesity Reports*, *9*(1), 15–29. https://doi.org/10.1007/s13679-020-00367-0

Szwimer, E., Mougharbel, F., Goldfield, G. S., & Alberga, A. S. (2020b). The Association Between Weight-Based Teasing from Peers and Family in Childhood and Depressive Symptoms in Childhood and Adulthood: A Systematic Review. *Current Obesity Reports*, *9*(1), 15–29. https://doi.org/10.1007/s13679-020-00367-0

Thompson, J. K., Cattarin, J., Fowler, B. A., & Fisher, E. (1995). The Perception of Teasing Scale (POTS): A Revision and Extension of the Physical Appearance Related Teasing Scale (PARTS). *Journal of Personality Assessment*, *65*(1), 146–157. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6501\_11

Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body Image*, *2*(2), 129–135. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.006

Uchoa, F. N. M., Uchoa, N. M., De Bruin, V. M. S., Lustosa, R. P., De Castro Nogueira, P. R., Reis, V. M., De Andrade, J. P., Deana, N. F., Aranha, Á., & Alves, N. (2020). Influence of Body Dissatisfaction on the Self-Esteem of Brazilian Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(10). https://doi.org/10.3390/ijerph17103536

Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, *10*(4), 495–500. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004

Wang, S. V., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019a). Fifteen-Year Prevalence, Trajectories, and Predictors of Body Dissatisfaction From Adolescence to Middle Adulthood. *Clinical Psychological Science*, *7*(6), 1403–1415. https://doi.org/10.1177/2167702619859331

Wang, S. V., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019b). Fifteen-Year Prevalence, Trajectories, and Predictors of Body Dissatisfaction From Adolescence to Middle Adulthood. *Clinical Psychological Science*, *7*(6), 1403–1415. https://doi.org/10.1177/2167702619859331

Wawrzyniak, A., Myszkowska-Ryciak, J., Harton, A., Lange, E., Laskowski, W., Hamułka, J., & Gajewska, D. (2020). Dissatisfaction with Body Weight among Polish Adolescents Is Related to Unhealthy Dietary Behaviors. *Nutrients*, *12*(9), 2658. https://doi.org/10.3390/nu12092658

Williams, J., Wake, M., Hesketh, K. D., Maher, E., & Waters, E. (2005). Health-Related Quality of Life of Overweight and Obese Children. *JAMA*, *293*(1), 70. https://doi.org/10.1001/jama.293.1.70

*World Obesity Day – PAHO urges countries to tackle main driver of NCDs in the Americas*. (n.d.). PAHO/WHO | Pan American Health Organization. https://www.paho.org/en/news/3-3-2023-world-obesity-day-paho-urges-countries-tackle-main-driver-ncds-americas

Yang, H., Wang, J., Tng, G. Y. Q., & Yang, S. (2020). Effects of Social Media and Smartphone Use on Body Esteem in Female Adolescents: Testing a Cognitive and Affective Model. *Children (Basel)*, *7*(9), 148. https://doi.org/10.3390/children7090148

Zitzmann, J., & Warschburger, P. (2020). Psychometric Properties of Figure Rating Scales in Children: The Impact of Figure Ordering. *Journal of Personality Assessment*, *102*(2), 259–268. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1505731>

Ερωτηματολόγια

1. Κοινωνικές συγκρίσεις και σωματική δυσαρέσκεια

Κλίμακες Φιγούρων Μέτρησης της Σωματικής Δυσαρέσκειας -Βασισμένες στην Κλίμακα Φιγούρων της Collins (1991) (Figures Rating Scale)

Τα σκίτσα πιο κάτω δείχνουν διαφορετικά μεγέθη σώματος. Κύκλωσε τον αριθμό:

Α) Με ποιο παιδί νομίζεις ότι μοιάζει περισσότερο το σώμα σου (ΤΩΡΑ);





 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Τα σκίτσα πιο κάτω δείχνουν διαφορετικά μεγέθη σώματος. Κύκλωσε τον αριθμό:

Β) Με ποιο παιδί θα ήθελες να μοιάζει περισσότερο το σώμα σου (ΜΕΛΛΟΝ);





 1 2 3 4 5 6 7 8 9

1. Κοινωνικές συγκρίσεις μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Κλίμακα συσχέτισης εμφάνισης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ( The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale - ASMC Scale)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Όταν οι άνθρωποι με φωτογραφίζουν, σκέφτομαι πώς θα φαίνομαι αν αναρτηθούν οι φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Σκέφτομαι πώς θα φαίνονται συγκεκριμένα μέρη του σώματός μου όταν οι άνθρωποι βλέπουν τις φωτογραφίες μου στα μέσα ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Ακόμα και όταν είμαι μόνος/μόνη, φαντάζομαι πώς θα ήταν το σώμα μου σε μια φωτογραφία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, περνάω χρόνο σκεπτόμενος/σκεπτόμενη πόσο ελκυστικός/ ελκυστική μπορεί να φαίνομαι όταν οι άνθρωποι βλέπουν φωτογραφίες μου στα social media. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Προσπαθώ να μαντέψω πώς θα αντιδράσουν οι άνθρωποι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην εξωτερική μου εμφάνιση στις φωτογραφίες μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Η ελκυστικότητά μου στις φωτογραφίες είναι πιο σημαντική από οτιδήποτε άλλο κάνω στα social media. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Όταν πηγαίνω σε κοινωνικές εκδηλώσεις, με νοιάζει περισσότερο να φαίνομαι ελκυστικός/ελκυστική στις φωτογραφίες που μπορεί να αναρτήσουν οι άνθρωποι | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρά να περνάω καλά. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Αν μια μη ελκυστική φωτογραφία μου αναρτηθεί στα social media, νιώθω άσχημα με τον εαυτό μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Κοιτάζω φωτογραφίες μου στα social media ξανά και ξανά. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Μεγεθύνω τις φωτογραφίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να δω πώς μοιάζουν συγκεκριμένα μέρη του σώματός μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Αν κάποιος με βγάλει μια φωτογραφία που μπορεί να αναρτηθεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ζητώ να την κοιτάξω πρώτα για να βεβαιωθώ ότι δείχνω καλά. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Πριν δημοσιεύσω φωτογραφίες στα social media, τις κόβω ή εφαρμόζω φίλτρα για να φαίνομαι καλύτερα. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1=Ποτέ, 2=Σχεδόν ποτέ, 3=Σπάνια, 4=Μερικές φορές, 5=Συχνά, 6=Σχεδόν πάντα, 7=Πάντα

1. Κριτική από τους συνομηλίκους για το βάρος

Κλίμακα αντίληψης της κορoϊδίας (Perception of teasing scale, POTS)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Σου κάνανε πλάκα επειδή είσαι «βαρύς». | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Σε κορόιδεψαν επειδή είσαι «βαρύς» | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Γέλασαν μαζί σου γιατί προσπάθησες να κάνεις αθλήματα, επειδή είσαι «βαρύς». | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Σε αποκάλεσαν με παρατσούκλια όπως «χοντρός». | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Σε έδειξαν κοροϊδευτικά επειδή είσαι υπέρβαρος. | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Ο κόσμος κορόιδευε για το βάρος σου όταν μπήκες σε ένα δωμάτιο μόνος/η | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Σε κορόιδεψαν επαναλαμβάνοντας κάτι που είπες επειδή το θεωρούσαν χαζό | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | σε κορόιδευαν επειδή φοβόσουννα κάνεις κάτι | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Είπαν ότι φέρθηκες σαν χαζός | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Γελούσαν μαζί σου επειδή δεν κατάλαβες κάτι. | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Σε κορόιδεψαν γιατί δεν έπιασες ένα αστείο | Ποτέ |  | Κάποιες φορές |  | Πολύ συχνά |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.a | Πόσο αναστατώθηκες; | Δεν αναστατώθηκα καθόλου |  | Αναστατώθηκα |  | Αναστατώθηκα πολύ |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Coping

Σύντομη κλίμακα αντιμετώπισης (Brief Cope Scale)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Στρέφομαι προς τη δουλειά ή άλλες ασχολίες για να παίρνω το μυαλό μου από τα προβλήματα | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Επικεντρώνομαι στο να κάνω κάτι για να αλλάξω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Λέω στον εαυτό μου «αυτό δεν μπορεί να συμβαίνει». | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να αισθάνομαι καλύτερα | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Παίρνω συναισθηματική υποστήριξη από άλλους. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Παραιτούμαι από την προσπάθεια να το αντιμετωπίσω | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Λαμβάνω μέτρα για να βελτιώσω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Αρνούμαι να πιστέψω ότι συμβαίνει. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Λέω πράγματα για να εκτονωθούν τα αρνητικά μου συναισθήματα. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Παίρνω βοήθεια και συμβουλές από άλλους. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να μπορέσω να το ξεπεράσω. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Προσπαθώ να δω την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο, πιο θετικά. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Εξασκώ κριτική προς τον εαυτό μου. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Προσπαθώ να σκεφτώ κάποια στρατηγική για το τι θα κάνω. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Παίρνω παρηγοριά και κατανόηση από κάποιον. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Παραιτούμαι από την προσπάθεια να ανταπεξέλθω | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Ψάχνω για κάτι θετικό σε αυτό που συμβαίνει. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Κάνω αστεία για αυτό που συμβαίνει. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Κάνω κάτι για να μην το σκέφτομαι, όπως πηγαίνω στο σινεμά, βλέπω τηλεόραση, διαβάζω, ονειροπολώ, κοιμούμαι, πάω για ψώνια. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Αποδέχομαι την πραγματικότητα για αυτό που έγινε. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Εκφράζω τα αρνητικά μου συναισθήματα. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Προσπαθώ να βρω παρηγοριά στη θρησκεία ή άλλες πνευματικέςενασχολήσεις | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Προσπαθώ να πάρω συμβουλές και βοήθεια από άλλους για το τι να κάνω. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Σκέφτομαι σοβαρά για το τι βήματα πρέπει να ακολουθήσω. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Ρίχνω το φταίξιμο στον εαυτό μου για αυτό που έγινε. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Προσεύχομαι ή αυτοσυγκεντρώνομαι. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Ειρωνεύομαι την κατάσταση. | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Κίνητρα για φυσική δραστηριότητα

Ερωτηματολόγιο αυτοσυμφωνίας (Self Cordance questionnaire – SRQ)

Όταν λέμε φυσική δραστηριότητα, εννοούμε ότι κινούμαστε, παίζουμε ή γυμναζόμαστε. Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα κάνει την καρδιά σου να χτυπά γρηγορότερα ή σε κάνει να λαχανιάζεις κάποιες φορές. Σχετικά λοιπόν με τη φυσική δραστηριότητα, θα θέλαμε να σε ρωτήσουμε το εξής:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Γιατί κάνεις φυσική δραστηριότητα;*** | Διαφωνώ πολύ | Διαφωνώ | Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ | Συμφωνώ πολύ | Συμφωνώ |
|  | Επειδή αν κάνω φυσική δραστηριότητα, θα με συμπαθούν περισσότερο οι άνθρωποι που είναι σημαντικοί για μένα (δηλαδή γονείς, δάσκαλοι). (ext1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή θέλω να νιώθω περήφανος/η για τον εαυτό μου. (injap1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή θα ένιωθα ενοχές/ένοχος/η, αν δεν έκανα. (injav1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή εκτιμώ πολύ τη φυσική δραστηριότητα. (ide1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή απολαμβάνω τη φυσική δραστηριότητα. (im1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Κάποτε είχα πολλούς λόγους για να κάνω φυσική δραστηριότητα, αλλά δεν έχω πια.(amo1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή αν δεν κάνω φυσική δραστηριότητα, οι άλλοι θα θυμώσουν. (ext2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή θα ντρεπόμουν, αν δεν έκανα. (injav2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή θέλω να αποδείξω στον εαυτό μου ότι είμαι ικανός/ή. (injap2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή είναι σημαντική για μένα. (ide2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή είναι διασκεδαστική. (im2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Ειλικρινά, δεν ξέρω γιατί κάνω φυσική δραστηριότητα. (amo2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή θα βρω τον μπελά μου, αν δεν κάνω φυσική δραστηριότητα. (ext3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή θα ένιωθα αποτυχημένος/η, αν δεν έκανα. (injav3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή η φυσική δραστηριότητα ενισχύει την αυτοπεποίθησή μου. (injap3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή είναι προσωπική μου επιλογή να κάνω. (ide3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Δεν είμαι σίγουρος/η. Αναρωτιέμαι αν πρέπει να συνεχίσω να κάνω φυσική δραστηριότητα. (amo3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή δεν έχω άλλη επιλογή από το να κάνω. (ext4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή δεν θέλω να νιώθω άσχημα για τον εαυτό μου. (injav4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή θέλω να νιώθω καλά με τον εαυτό μου. (injap4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή η φυσική δραστηριότητα έχει σημασία για μένα. (ide4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή είναι χαρά μου να κάνω φυσική δραστηριότητα. (im3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Επειδή η φυσική δραστηριότητα έχει ενδιαφέρον. (im4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Ήξερα γιατί κάνω φυσική δραστηριότητα, αλλά δεν ξέρω γιατί συνεχίζω ακόμα. (amo4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας

Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας IPAQ 7ήμερη έκδοση

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν στο χρόνο που έχετε αφιερώσει για κάποια σωματική δραστηριότητα τις τελευταίες 7 ημέρες. Περιλαμβάνουν ερωτήσεις σχετικά με δραστηριότητες που κάνετε κατά την εργασία σας, στις μετακινήσεις σας, στις δουλειές του σπιτιού, του κήπου και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση. Σας παρακαλώ να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις, ακόμα και εάν πιστεύετε ότι δεν είστε ένα ιδιαίτερα σωματικά δραστήριο άτομο. Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 1 και 2, σκεφτείτε όλες τις έντονες σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια έντονη σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν έντονη σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε σημαντικά δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις έντονες σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

1. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις μονό, αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο, basketball-μπάσκετ, volleyball-βόλεϊ, κλπ);

 **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Καμία έντονη φυσική δραστηριότητα → **Πηγαίνετε στην ερώτηση 3**

1. Τις ημέρες που κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως;

 **Ώρες ανά ημέρα**

 **Λεπτά ανά ημέρα**

Δε γνωρίζω / Δεν είμαι σίγουρος

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 3 και 4, σκεφτείτε όλες τις μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητές που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

1. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως το να σηκώσετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη (λιγότερο από 10 κιλά), συνολική καθαριότητα του σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση; Σας παρακαλώ να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα.

 **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Καμία μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα → **Πηγαίνετε στην ερώτηση 5**

1. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως για τις φυσικές δραστηριότητες **μέτριας έντασης** σε μία από τις ημέρες αυτές;

 **Ώρες ανά ημέρα**

 **Λεπτά ανά ημέρα**

Δε γνωρίζω / Δεν είμαι σίγουρος.

Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις 5 και 6, σκεφτείτε το χρόνο που περπατήσατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Να συμπεριλάβετε το περπάτημα στο χώρο της εργασίας σας, στο σπίτι, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση.

1. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά;

 \_\_\_\_\_ ημέρες ανά εβδομάδα

εάν δεν περπατήσατε καμία φορά περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, τότε προχωρήστε στην ερώτηση 7

1. Τις ημέρες που περπατήσατε, για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας;

\_\_\_\_\_ λεπτά ανά ημέρα

 δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

1. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε καθισμένος/η σε μια συνηθισμένη μέρα; Ο χρόνος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περνάτε καθισμένος/η στο σπίτι, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, όταν διαβάζετε, όταν είστε με φίλους, ξεκουράζεστε σε πολυθρόνα ή βλέπετε τηλεόραση, αλλά δεν περιλαμβάνει τον ύπνο.

 \_\_\_\_\_ ώρες ανά ημέρα

δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

1. Ψυχική ευημερία

 Κλίμακα υποκειμενικής ευτυχίας (The subjective happiness scale - SHS)

Για κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις ή /και ερωτήσεις, παρακαλώ κυκλώστε εκείνο το σημείο στην κλίμακα απαντήσεων που αισθάνεστε ότι είναι το πιο κατάλληλο για να περιγράψει τον εαυτό

σας.

1. Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου:

1 2 3 4 5 6 7

Όχι ιδιαίτερα Ιδιαίτερα ευτυχισμένο ευτυχισμένο άτομο άτομο

1. Σε σύγκριση με τους περισσότερους από τους ομοίους μου, θεωρώ τον εαυτό μου: 1 2 3 4 5 6 7

Λιγότερο Περισσότερο

ευτυχισμένο ευτυχισμένο

1. Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ ευτυχισμένοι. Χαίρονται τη ζωή ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, παίρνοντας ό,τι καλύτερο από κάθε περίσταση. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

1 2 3 4 5 6 7

Καθόλου Πάρα πολύ

1. Κάποιοι άνθρωποι γενικά δεν είναι πολύ ευτυχισμένοι. Μολονότι δεν έχουν κατάθλιψη, ποτέ δεν φαίνονται τόσο ευτυχισμένοι όσο θα μπορούσαν να είναι. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

1 2 3 4 5 6 7