

Ερωτηματολόγιο προς απάντηση

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο, αποτελείται από διάφορες ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματά μας για το σώμα μας και τη σωματική δραστηριότητα . Παρακαλώ, να απαντήσετε με ειλικρίνεια και αν υπάρχει κάποια ανησυχία ή απορία να μη διστάσετε να ρωτήσετε. Η συμπλήρωσή του θα διαρκέσει περίπου 20 λεπτά.

1. Προσωπικά στοιχεία

Φύλο:

Κορίτσι



Αγόρι



Ηλικία:.....

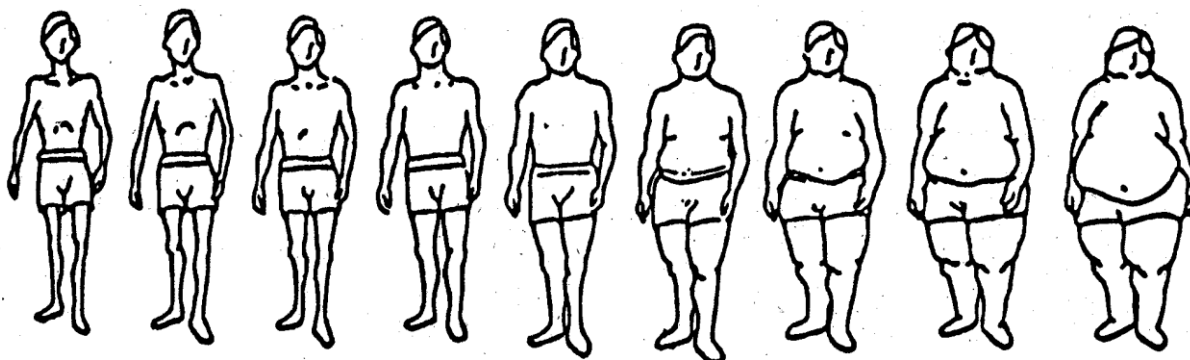
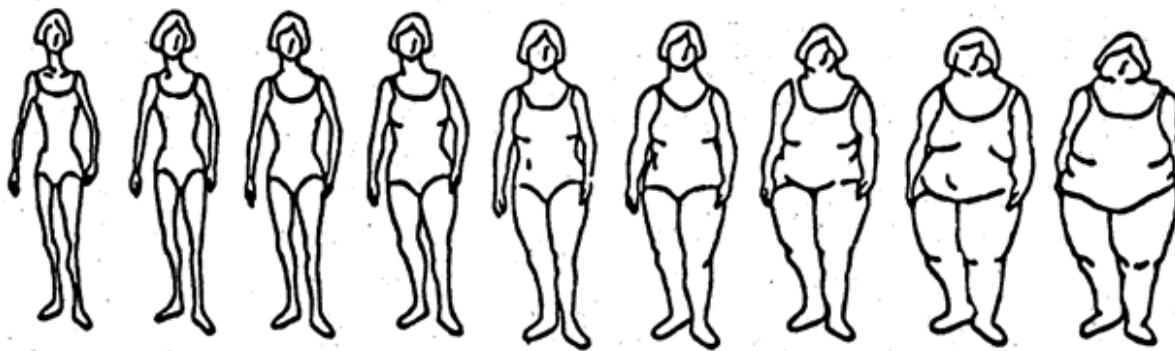
Βάρος σε κιλά:.....

Ύψος σε μέτρα:.....

2. Ερωτήσεις για το πώς βλέπουμε το σώμα μας.

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

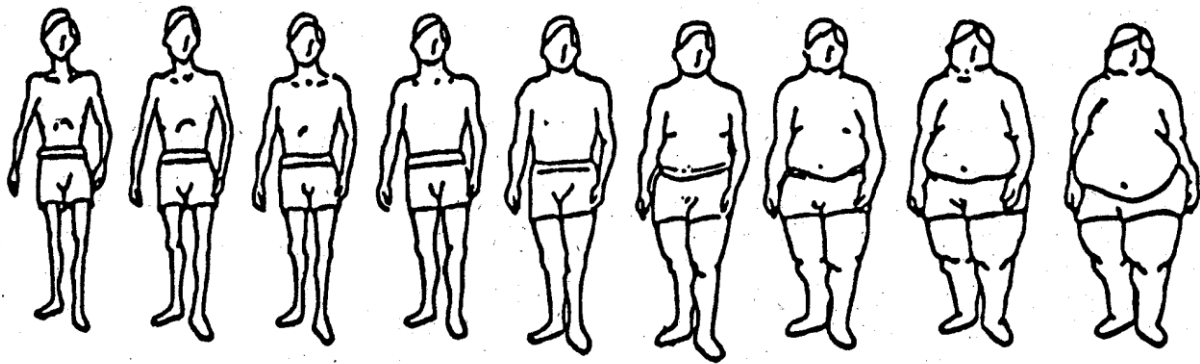
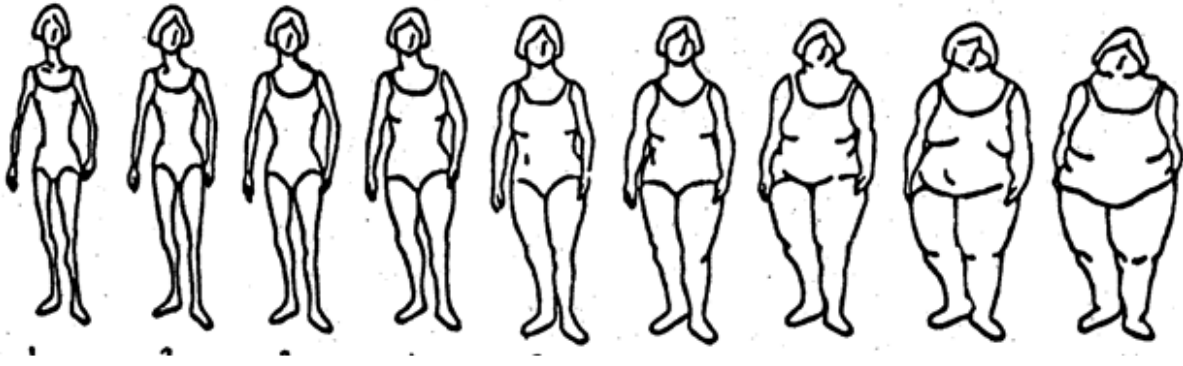
7

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

3. Παρακάτω υπάρχουν κάποιες ερωτήσεις σχετικά με εμάς και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Σε κάθε μία από της ερωτήσεις σημείωσε το κουτί με τον αριθμό που ανταποκρίνεται στην απάντησή σου.

	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
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 κοινωνικής δικτύωσης.	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 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

4. Σε κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις κύκλωσε την απάντηση που νομίζεις πως ταιριάζει καλύτερα στην κατάσταση που περιγράφει.

Πόσο συχνά τον τελευταίο μήνα....

1. ... σου κάνανε πλάκα επειδή είσαι «βαρύς».	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
1α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

2. ... σε κορόιδεψαν επειδή είσαι «βαρύς»	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
2α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

3. ... γέλασαν μαζί σου γιατί προσπάθησες να κάνεις αθλήματα, επειδή είσαι «βαρύς».	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
3α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

4. ... σε αποκάλεσαν με παρατσούκλια όπως «χοντρός».	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
4α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

5. ... σε έδειξαν κοροϊδευτικά επειδή είσαι υπέρβαρος.	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
5α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

6. ... Ο κόσμος κορόιδευε για το βάρος σου όταν μπήκες σε ένα δωμάτιο μόνος/η.	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
6α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

7. ... σε κορόιδεψαν επαναλαμβάνοντας κάτι που είπες επειδή το θεωρούσαν χαζό	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
---	------	--------	---------------	-------	------------

7α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
--	---------	-----------	------	--------	------

8. ... σε κορόιδευαν επειδή φοβόσουν να κάνεις κάτι	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
8α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

9. ... είπαν ότι φέρθηκες σαν χαζός / χαζή	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
9α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

10. ... γελούσαν μαζί σου επειδή δεν κατάλαβες κάτι.	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
10α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

11. ... σε κορόιδεψαν γιατί δεν έπιασες ένα αστείο	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
11α. Αν ναι, πόσο αναστατώθηκες για αυτό;	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Αρκετά	Πολύ

5. Ερωτήσεις σχετικά με το πώς αντιμετωπίζουμε τις δύσκολες καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή μας.

Σε κάθε μία από της ερωτήσεις σημείωσε το κουτί με τον αριθμό που ανταποκρίνεται στην απάντηση σου.

Όταν συναντώ διάφορες δυσκολίες	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
1. ... στρέφω προς τη δουλειά ή άλλες ασχολίες για να παίρνω το μυαλό μου από τα προβλήματα	1	2	3	4	5	6	7
2. ... επικεντρώνομαι στο να κάνω κάτι για να αλλάξω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.	1	2	3	4	5	6	7
3. ... λέω στον εαυτό μου «αυτό δεν μπορεί να συμβαίνει».	1	2	3	4	5	6	7
4. ... παίρνω συναισθηματική υποστήριξη από άλλους.	1	2	3	4	5	6	7
5. ... παραιτούμαι από την προσπάθεια να το αντιμετωπίσω	1	2	3	4	5	6	7
6. ... λαμβάνω μέτρα για να βελτιώσω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.	1	2	3	4	5	6	7
7. ... αρνούμαι να πιστέψω ότι συμβαίνει.	1	2	3	4	5	6	7
8. ... λέω πράγματα για να εκτονωθούν τα αρνητικά μου συναισθήματα.	1	2	3	4	5	6	7
9. ... παίρνω βοήθεια και συμβουλές από άλλους.	1	2	3	4	5	6	7
10. ... προσπαθώ να δω την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο, πιο θετικά.	1	2	3	4	5	6	7
11. ... ασκώ κριτική προς τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6	7
12. ... προσπαθώ να σκεφτώ κάποια στρατηγική για το τι θα κάνω.	1	2	3	4	5	6	7
13. ... παίρνω παρηγοριά και κατανόηση από κάποιον.							
14. ... παραιτούμαι από την προσπάθεια να ανταπεξέλθω	1	2	3	4	5	6	7
15. ... ψάχνω για κάτι θετικό σε αυτό που συμβαίνει.							
16. ... κάνω αστεία για αυτό που συμβαίνει.	1	2	3	4	5	6	7

17. ... κάνω κάτι για να μην το σκέφτομαι, (π.χ. βλέπω τηλεόραση, διαβάζω, ονειροπολώ, παίζω βιντεοπαιχνίδια, κοιμάμαι.							
18. ... αποδέχομαι την πραγματικότητα για αυτό που έγινε.	1	2	3	4	5	6	7
19. ... εκφράζω τα αρνητικά μου συναισθήματα.							
20. ... προσπαθώ να βρω παρηγοριά στη θρησκεία ή άλλες πνευματικές ενασχολήσεις	1	2	3	4	5	6	7
21. ... προσπαθώ να πάρω συμβουλές και βοήθεια από άλλους για το τι να κάνω.	1	2	3	4	5	6	7
22. ... μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα.	1	2	3	4	5	6	7
23. ... σκέφτομαι σοβαρά για το τι βήματα πρέπει να ακολουθήσω.	1	2	3	4	5	6	7
24. ... ρίχνω το φταίξιμο στον εαυτό μου για αυτό που έγινε.	1	2	3	4	5	6	7
25. ... προσεύχομαι ή αυτοσυγκεντρώνομαι.	1	2	3	4	5	6	7
26. ... ειρωνεύομαι την κατάσταση.	1	2	3	4	5	6	7

6. Ερωτήσεις για τους λόγους που κάνουμε φυσική δραστηριότητα.

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	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
1.Επειδή αν κάνω φυσική δραστηριότητα, θα με συμπαθούν περισσότερο οι άνθρωποι που είναι σημαντικοί για μένα (δηλαδή γονείς, δάσκαλοι).	1	2	3	4	5	6	7
2. Επειδή θέλω να νιώθω περήφανος/η για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6	7
3. Επειδή θα ένιωθα ενοχές/ένοχος/η, αν δεν έκανα.	1	2	3	4	5	6	7
4. Επειδή εκτιμώ πολύ τη φυσική δραστηριότητα.	1	2	3	4	5	6	7
5. Επειδή απολαμβάνω τη φυσική δραστηριότητα.	1	2	3	4	5	6	7
6. Κάποτε είχα πολλούς λόγους για να κάνω φυσική δραστηριότητα, αλλά δεν έχω πια	1	2	3	4	5	6	7
7. Επειδή αν δεν κάνω φυσική δραστηριότητα, οι άλλοι θα θυμώσουν.	1	2	3	4	5	6	7
8. Επειδή θα ντρεπόμουν, αν δεν έκανα.	1	2	3	4	5	6	7
9. Επειδή θέλω να αποδείξω στον εαυτό μου ότι είμαι ικανός/ή.	1	2	3	4	5	6	7
10. Επειδή είναι σημαντική για μένα.	1	2	3	4	5	6	7
11. Επειδή είναι διασκεδαστική.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ειλικρινά, δεν ξέρω γιατί κάνω φυσική δραστηριότητα.	1	2	3	4	5	6	7
13. Επειδή θα βρω τον μπελά μου, αν δεν κάνω φυσική δραστηριότητα.							
14. Επειδή θα ένιωθα αποτυχημένος/η, αν δεν έκανα.	1	2	3	4	5	6	7
15. Επειδή η φυσική δραστηριότητα ενισχύει την αυτοπεποίθησή μου.							
16. Επειδή είναι προσωπική μου επιλογή να κάνω.	1	2	3	4	5	6	7

17. Δεν είμαι σίγουρος/η. Αναρωτιέμαι αν πρέπει να συνεχίσω να κάνω φυσική δραστηριότητα.							
18. Επειδή δεν έχω άλλη επιλογή από το να κάνω.	1	2	3	4	5	6	7
19. Επειδή δεν θέλω να νιώθω άσχημα για τον εαυτό μου.							
20. Επειδή θέλω να νιώθω καλά με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6	7
21. Επειδή η φυσική δραστηριότητα έχει σημασία για μένα.	1	2	3	4	5	6	7
22. Επειδή είναι χαρά μου να κάνω φυσική δραστηριότητα.	1	2	3	4	5	6	7
23. Επειδή η φυσική δραστηριότητα έχει ενδιαφέρον.	1	2	3	4	5	6	7
24. Ήξερα γιατί κάνω φυσική δραστηριότητα, αλλά δεν ξέρω γιατί συνεχίζω ακόμα.	1	2	3	4	5	6	7

7. Ερωτήσεις για το πόση φυσική δραστηριότητα είχαμε τις προηγούμενες μέρες.

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**

2. Τις ημέρες που κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως;

_____ **Ώρες ανά ημέρα**

_____ **Λεπτά ανά ημέρα**

Δε γνωρίζω / Δεν είμαι σίγουρος

☐

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 3 και 4, σκεφτείτε όλες τις μέτριες 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 μέτριες έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

3. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως το να σηκώνετε 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**

4. 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.

5. 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 ☐

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

_____ λεπτά ανά ημέρα

δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος ☐

7. 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

☐

8. Ερωτήσεις για το πώς νιώθουμε για τη ζωή μας γενικά.

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.

	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
1. Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου ιδιαίτερα ευτυχισμένο άτομο.	1	2	3	4	5	6	7
2. Σε σύγκριση με τους περισσότερους από τους ομοίους μου, θεωρώ τον εαυτό περισσότερο ευτυχισμένο.	1	2	3	4	5	6	7
3. Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ ευτυχισμένοι. Χαίρονται τη ζωή ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, παίρνοντας ό,τι καλύτερο από κάθε περίπτωση. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;	1	2	3	4	5	6	7
4. 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