**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ**

**(μέρος του Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire)**

**Παρακαλώ, σημειώστε με Χ την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει και συμπληρώστε τα κενά όπου ζητείται για κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις:**

1. **Φύλο**

Άντρας

Γυναίκα

1. **Ηλικία:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Ποιά είναι η απασχόλησή σας**;

Φοιτητής/Φοιτήτρια

Δημόσιος Υπάλληλος

Ιδιωτικός Υπάλληλος

Ελεύθερος Επαγγελματίας

Άνεργος/η

 **4. Μένετε:**

μόνος/η

με συγκάτοικο

με σύντροφο

με την οικογένειά σας

 **5. Έχω προσπαθήσει να χάσω βάρος κάνοντας νηστεία ή εξαντλητικές δίαιτες.**

 Ποτέ Σπάνια Μερικές φορές Συχνά Πολύ συχνά

 **6. Πιστεύω πως είμαι:**

 Πολύ πιο κάτω από το κανονικό βάρος

 Μάλλον πιο κάτω από το κανονικό βάρος

 Κανονικού βάρους

 Μάλλον πιο πάνω από το κανονικό βάρος

 Πολύ πιο πάνω από το κανονικό βάρος

 **7.** Πιστεύω πως οι περισσότεροι άνθρωποι κοιτάζοντάς με, θεωρούν πως είμαι:

 Πολύ πιο κάτω από το κανονικό βάρος

 Μάλλον πιο κάτω από το κανονικό βάρος

 Κανονικού βάρους

 Μάλλον πιο πάνω από το κανονικό βάρος

 Πολύ πιο πάνω από το κανονικό βάρος

 **8. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τη συνολική εμφάνιση του σώματός σας;**

 Πολύ δυσαρεστημένος/η

 Αρκετά δυσαρεστημένος/η

 Ούτε ικανοποιημένος/η, ούτε δυσαρεστημένος/η

 Αρκετά ικανοποιημένος/η

 Πολύ ικανοποιημένος/η

Στη συνέχεια θα βρείτε μια σειρά από εκφράσεις ατόμων, που φανερώνουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται, αισθάνονται ή συμπεριφέρονται. Σας ζητείται να σημειώσετε το βαθμό στον οποίο κάθε έκφραση χαρακτηρίζει περισσότερο εσάς προσωπικά. Προκειμένου να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο, διαβάστε κάθε φράση προσεκτικά και αποφασίστε κατά πόσο σας εκφράζει ατομικά η κάθε μία. Χρησιμοποιώντας μία κλίμακα όπως οι παρακάτω, σημειώστε την απάντησή σας μαρκάροντας την κατάλληλη.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Διαφωνώ****απόλυτα** | **Διαφωνώ****αρκετά** | **Ούτε Συμφωνώ / Ούτε Διαφωνώ** | **Συμφωνώ αρκετά** | **Συμφωνώ απόλυτα** |
| **9.Πάντα προσέχω την εμφάνισή μου,****όταν πρόκειται να βγω κάπου δημοσίως.** |  |  |  |  |  |
| **10.Φροντίζω να αγοράζω ρούχα που με κάνουν να δείχνω όσο το δυνατόν καλύτερα.** |  |  |  |  |  |
| **11.Είναι σημαντικό για μένα να διαθέτω σωματική δύναμη.** |  |  |  |  |  |
| **12.Θεωρώ πως το σώμα μου είναι****ελκυστικό.** |  |  |  |  |  |
| **13.Δεν ανήκω σε κάποιο πρόγραμμα****συστηματικής φυσικής άσκησης.** |  |  |  |  |  |
| **14.Έχω τον έλεγχο της υγείας μου.** |  |  |  |  |  |
| **15.Έχω καλή γνώση των παραγόντων****που επιδρούν στη σωματική μου υγεία.** |  |  |  |  |  |
| **16.Έχω προσεκτικά αναπτύξει έναν υγιή****τρόπο ζωής.** |  |  |  |  |  |
| **17.Συνεχώς ανησυχώ είτε για το αν είμαι****παχυς/παχιά, είτε για το αν πρόκειται να γίνω.** |  |  |  |  |  |
| **18.Μου αρέσει το παρουσιαστικό μου,****απλά όπως είναι.** |  |  |  |  |  |
| **19.Πάντα ελέγχω την εμφάνισή μου σε κάποιο καθρέπτη, οποτεδήποτε μπορώ.** |  |  |  |  |  |
| **20.Προτού βγω κάπου δημοσίως,****συνήθως ξοδεύω πολύ χρόνο για να****ετοιμαστώ.** |  |  |  |  |  |
| **21.Η φυσική μου αντοχή είναι καλή.** |  |  |  |  |  |
| **22.Η συμμετοχή μου σε αθλήματα είναι****ασήμαντη για μένα.** |  |  |  |  |  |
| **23.Δεν ασχολούμαι με δραστηριότητες****που να διατηρούν τη σωματική μου****υγεία.** |  |  |  |  |  |
| **24.Η κατάσταση της υγείας μου****υπόκειται σε απροσδόκητες****διακυμάνσεις.** |  |  |  |  |  |
| **25.Η καλή υγεία αποτελεί ένα από τα****σημαντικότερα πράγματα στη ζωή μου.** |  |  |  |  |  |
| **26.Δεν κάνω ποτέ κάτι που θα****μπορούσε πιθανώς να απειλήσει την****υγεία μου.** |  |  |  |  |  |
| **27.Έχω επίγνωση ακόμη και για τις****μικρότερες αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα μου.** |  |  |  |  |  |