**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.** |  |  |  |  |  |