

BIAS v2

Mai jos aveți diferite afirmații despre propria persoană, despre sinceritate și despre imaginea pe care o avem despre noi înșine. Vă rugăm să citiți fiecare afirmație în parte și să decideți **în ce măsură** aceasta este **ADEVĂRATĂ** pentru dumneavoastră, marcând cu un "X" una dintre căsuțe, de la „**NICIODATĂ adevărat**” până la „**ÎNTOTDEAUNA adevărat!**”.

NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE CI DOAR OPINII SAU CREDINȚE DIFERITE!

ÎNTOTDEAUNA
 adevărat
 DESEORI adevărat
 UNEORI adevărat
 RAREORI adevărat
 NICIODATĂ adevărat

1. Sunt mulțumit(ă) de felul în care arăt, de aspectul meu fizic.					
2. Cred că sunt mai gras(ă) decât alți oameni de aceeași înălțime și greutate.					
3. Prietenii sau familia fac adesea comentarii despre greutate sau forma corporală.					
4. Consider că aspectul meu fizic spune totul despre mine ca persoană.					
5. Mă indispun atunci când mă gândesc la felul în care arăt.					
6. Merg fără rețineri la plajă sau la piscină, unde trebuie să port un costum de baie.					
7. Țin diete pentru a slăbi sau a-mi modifica forma corpului.					
8. În loc să mă critic, încerc să găsesc aspecte pozitive despre corpul meu.					
9. Fac mișcare pentru sănătatea mea, nu ca să slăbesc cu orice preț.					
10. Încerc în mod constant să ascund acea parte a corpului care îmi displace profund.					
11. Mă simt rușinat(ă) de formele corpului meu.					
12. Mă simt supraponderal(ă), chiar dacă alții spun că nu sunt.					
13. Mă compar cu imaginile văzute pe internet, în reclame sau reviste.					
14. Cred că alții mă judecă în funcție de aspectul meu fizic.					
15. Mă simt vinovat(ă) pentru modul în care arată corpul meu.					
16. Aleg haine largi pentru a-mi ascunde corpul.					
17. Fac exerciții fizice în mod regulat doar pentru a slăbi/ scădea în greutate.					
18. Mă învinovățesc des pentru felul în care arată corpul meu.					
19. Mănânc mai puțin caloric doar când vreau să slăbesc sau să arăt mai bine.					
20. Mă simt jenat(ă) de felul în care arată anumite părți ale corpului meu.					
21. Mă simt atractiv(ă), chiar dacă nu am un corp „perfect”.					
22. Simt că am multe kilograme în plus, chiar dacă alții spun că nu este adevărat.					
23. Îmi doresc să ating greutatea ideală promovată în mass-media					
24. Kilogramele în plus sau greutatea nu sunt o preocupare majoră pentru mine.					

25. Trăiesc stări de rușine legate de aspectul meu fizic.					
26. Refuz momente de socializare dacă mă simt judecat(ă) în funcție de felul în care arăt.					
27. Îmi planific mesele cu scopul de a reduce aportul caloric și greutatea.					
28. Îmi spun în anumite ocazii că trebuie să arăt perfect ca să fiu apreciată de ceilalți.					
29. Mă ghidez după cum mă simt în corpul meu, nu după cântar sau aspectul exterior.					
30. Petrec mult timp în fața oglinzii analizând unul dintre defectele mele fizice majore.					
31. Am puține lucruri pozitive de spus despre felul în care arăt.					
32. Cred că apreciez realist proporțiile corpului meu.					
33. Idealul meu corporal este influențat de ceea ce văd în jurul meu.					
34. Mă gândesc deseori la modul în care arăt sau mă văd ceilalți.					
35. Evit să merg la plajă sau la piscină din cauza modului în care arăt.					
36. Aleg hainele în funcție de stil, nu pentru a-mi ascunde corpul.					
37. Am folosit suplimente sau produse pentru slăbit sau masă musculară.					
38. Neutralizez ușor și nu mă mai preocupă gândurile despre felul în care arăt.					
39. Caut alimentele care fac bine la sănătate, nu pe cele cu puține calorii.					
40. Felul în care arată o parte a corpului meu, îmi afectează profund viața.					
41. Chiar dacă nu îmi place ceva la felul în care arăt, acesta nu îmi afectează starea de spirit sau alegerile zilnice.					
42. Când mă uit în oglindă, mi se pare că sunt mai gras(ă) decât arată cântarul.					
43. Simt că ceilalți mă judecă pentru modul în care arăt/ greutatea mea.					
44. Gândurile despre corpul meu sunt, în general, echilibrate și raționale.					
45. Am momente în care urăsc modul în care arăt.					
46. Evit să port haine mulate sau care îmi evidențiază talia.					
47. Mă înfometez periodic și sufăr restricții majore în încercarea de a slăbi					
48. Găsesc ușor argumente care să-mi redea încrederea, atunci când sunt nesigur(ă) de modul în care arăt.					
49. Dacă nu este vorba de slăbit, nu văd rostul unei alimentații echilibrate.					
50. Mă gândesc frecvent cum să-mi corectez aspectul fizic prin metode cosmetice sau medicale.					

Nume / cod/ ID: _____

Vârsta /anul nașterii _____ **Genul:** ☐ M ☐ F **Ocupația (COR):** _____

Studii finalizate: ☐ gimnaziale(4 clase), ☐ primare (8 clase), ☐ școală profesională,
☐ liceale (12 clase), ☐ post- liceale,
☐ universitare (licență) ☐ universitare (master), ☐ post-universitare (doctorat)

Înălțime: _____ cm **Greutate:** _____ kg **Circumferința taliei:** _____ cm

E-mail: _____