

3S - School, Sport and Social media

Tutkimukseen pyydetään mukaan ensimmäisen vuoden opiskelijoita Helsingin, Espoon ja Vantaan lukioista.

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää koulunkäynnin ja urheilun sekä sosiaalisen median vaikutuksia nuorten kehonkuvaan ja murrosiän kehitykseen.

Kyselyyn osallistumisen kestää noin 15 min.

Kiitos, että osallistut!

Päivämäärä

Nimi (etu-, sukunimi)

Syntymäaika

Sukupuoli-identiteetti

- ☐ nainen
☐ mies
☐ muu kuin edellä mainitut

Koulu

Mikä aine oli peruskoulussa sinulle mieleisin?

Matematiikan arvosanasi peruskoulun
päättötodistuksessa?

Äidinkielen arvosanasi peruskoulun
päättötodistuksessa?

Peruskoulun päättötodistuksen keskiarvosi?

Missä lukiossa opiskelet tällä hetkellä?

Matematiikka

☐ lyhyt oppimäärä ☐ pitkä oppimäärä

Onko sinulla jo suunnitelma, mitä aineita aiot
kirjoittaa ylioppilaskirjoituksissa?

☐ kyllä ☐ ei

Kirjaa tähän tämän hetken ajatuksesi niistä aineista, jotka aiot kirjoittaa.

Matematiikka

☐ kyllä ☐ ei

Lyhyt vai pitkä oppimäärä?

☐ lyhyt ☐ pitkä

Äidinkieli

☐ kyllä ☐ ei

Ruotsi

☐ kyllä ☐ ei

Lyhyt vai pitkä oppimäärä?

☐ lyhyt ☐ pitkä

Englanti

☐ kyllä ☐ ei

Lyhyt vai pitkä oppimäärä?

☐ lyhyt ☐ pitkä

Muu/muut kielet

☐ kyllä _____ ☐ ei

Kemia

☐ kyllä ☐ ei

Fysiikka

☐ kyllä ☐ ei

Biologia

☐ kyllä ☐ ei

Maantiede

☐ kyllä ☐ ei

Terveystieto

☐ kyllä ☐ ei

Historia

☐ kyllä ☐ ei

Yhteiskuntaoppi

☐ kyllä ☐ ei

Filosofia	☐ kyllä ☐ ei
Uskonto	☐ kyllä _____ ☐ ei
Elämäkatsomustieto	☐ kyllä ☐ ei
Psykologia	☐ kyllä ☐ ei
Mikä on tavoiteaikasi lukion käymiselle?	_____
Onko sinulla jatko-opintosuunnitelmia?	☐ kyllä ☐ ei
Mitkä ovat jatko-opintosuunnitelmasi?	_____
Koetko lukio-opinnot stressaavina?	☐ kyllä ☐ en ☐ en tiedä

Kouluinto

	Ei koskaan	Pari kertaa vuodessa	Kerran kuussa	Pari kertaa kuussa	Kerran viikossa	Pari kertaa viikossa	Joka päivä
Opiskellessani olen täynnä energiaa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aika rientää, kun opiskelen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen innoissani opiskelusta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kun olen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opiskelu inspiroi minua.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olen uppoutunut opiskeluuni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Koulu-uupumus

	Täysin eri mieltä					Täysin samaa mieltä
Tunnen hukkuvani koulutyöhön.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnen itseni haluttomaksi koulussa ja ajattelen usein lopettaa koulunkäynnin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on usein riittämättömyyden tunteita koulussa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nukun usein huonosti erilaisten kouluasioiden takia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni koulua kohtaan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kyselen toistuvasti, onko koulunkäynnilläni merkitystä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa koulussa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Murehdin kouluasioita paljon myös vapaa-aikana.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ennen odotin saavani koulussa paljon enemmän aikaan kuin nyt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Harrastukset

Onko sinulla harrastuksia?

☐ kyllä ☐ ei

Mitä harrastuksia sinulla on?

Harrastatko urheilua tai liikutko omatoimisesti?

☐ kyllä, harrastan urheilua omatoimisesti
☐ kyllä, harrastan urheilua urheiluseurassa
☐ en

Kuinka monta kertaa viikossa? (x/vko)

Kuinka monta tuntia viikossa? (h/vko)

Kohdistuuko harrastukseesi odotuksia tai vaatimuksia sinulta itseltäsi tai muilta?

☐ kyllä ☐ ei

Harrastan omaksi ilokseni

☐ kyllä ☐ ei

Minulle on asetettu tavoitteita ja käyn kilpailuissa

☐ kyllä ☐ ei

Vanhempani odottavat minulta menestystä

☐ kyllä ☐ ei

Valmentajani odottaa minulta menestystä

☐ kyllä ☐ ei

Odotan itseltäni menestystä

☐ kyllä ☐ ei

Kuinka tavoitteellisesti harrastat urheilua?

☐ harrastustaso
☐ kilpataso
☐ tähtään ammattilaiseksi

Ovatko vammat estäneet normaalia harjoitteluasi viimeisen vuoden aikana?

☐ eivät kertaakaan ☐ kyllä, 1-2 kertaa
☐ kyllä, 3-4 kertaa ☐ kyllä, 5 kertaa tai enemmän

Onko sinulla ollut rasitusmurtumia?

☐ kyllä _____ ☐ ei

Sosiaalisen median käyttö

Kuinka monta tuntia päivässä käytät sosiaalista mediaa? (h/vrk)

Onko sinulla puhelimesi käytössä ruutuajan seuranta (iphone) tai digitaalinen saldo (huawei) tai digitaalinen hyvinvointi (android)?

- ☐ kyllä
☐ ei

Pyydämme sinua lataamaan tähän "screenshotin" eli ruutukaappauksen puhelimesi asetuksista ruutuaikasi seurannasta viimeisen viikon ajalta.

Pyydämme sinua lataamaan tähän "screenshotin" eli ruutukaappauksen puhelimesi asetuksista ruutuaikasi seurannasta viimeisen viikon ajalta, missä näkyy eniten käyttämäsi applikaatiot.

Pyydämme sinua aktivoimaan puhelimesi asetuksista ruutuaika/digitaalinen saldo/digitaalinen hyvinvointi -asetuksen seuraamaan puhelimesi käyttöä viikon ajan.
Pyydämme sinua vastaamaan tähän osuuteen uudelleen viikon kuluttua.
Saat viikon kuluttua vastauslinkin sähköpostiisi.

Sähköpostiosoitteesi?

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

Alle on listattu kysymyksiä koskien suhtautumisestasi sosiaaliseen mediaan (Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, ja vastaavat) ja sen käyttöön. Valitse seuraavista vaihtoehtoista se, joka parhaiten kuvaa sinua.

Kuinka usein olet viime vuonna...

	Hyvin harvoin	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
...käyttänyt paljon aikaa ajatellen sosiaalista mediaa tai suunnitellut käyttäväsi sosiaalista mediaa?	☐	☐	☐	☐	☐
...tuntenut voimakasta tarvetta käyttää sosiaalista mediaa entistä enemmän?	☐	☐	☐	☐	☐
...käyttänyt sosiaalista mediaa unohtaaksesi henkilökohtaisia ongelmiasi?	☐	☐	☐	☐	☐
...yrittänyt vähentää sosiaalisen median käyttöä siinä onnistumatta?	☐	☐	☐	☐	☐
...kokenut rauhattomuutta tai ahdistusta, jos sinua on estetty käyttämästä sosiaalista mediaa?	☐	☐	☐	☐	☐
...käyttänyt sosiaalista mediaa niin paljon, että sillä on ollut kielteinen vaikutus työhösi tai opintoihisi?	☐	☐	☐	☐	☐

Murrosikä

Onko sinulla kuukautisia?

- ☐ kyllä
☐ ei

Minkä ikäisenä kuukautisesi alkoivat?

Alkoivatko kuukautisesi luonnostaan/itsestään?

- ☐ kyllä ☐ kuukautiset käynnistettiin
keltarauhashormonilla/e-pillerillä
☐ ei ☐ en tiedä

Ovatko kuukautisesi säännölliset?

- ☐ kyllä ☐ ei

Kuukautiskierron pituus? (vrk) esim. 14-30 vrk

Kuukautisten kesto? (vrk)

Onko sinulla käytössä hormonivalmisteita
(esim.e-pillerit)?

- ☐ kyllä ☐ ei

Mikä hormonivalmiste sinulla on käytössäsi?

Terveys

Pituus (cm)

Paino (kg)

Onko joku kommentoinut painoasi tai kehoittanut muuttamaan sitä?

☐ kyllä ☐ ei

Kuka?

Ystävät

☐ kyllä ☐ ei

Vanhemmat

☐ kyllä ☐ ei

Valmentaja

☐ kyllä ☐ ei

Joku muu

☐ kyllä _____ ☐ ei

Onko sinulla lääkärin toteamia
pitkäaikaissairauksia?

☐ kyllä _____
☐ ei _____

Käytätkö säännöllistä lääkitystä?

☐ kyllä _____
☐ ei _____

Tupakoitko tai käytätkö muita nikotiinivalmisteita?

☐ kyllä
☐ ei

Miten koet terveydentilasi?

huono hyvä

[illegible]

(Place a mark on the scale above)

Koetko olevasi väsynyt?

usein en koskaan

[illegible]

(Place a mark on the scale above)

Koetko olevasi yksinäinen?

usein en koskaan

[illegible]

(Place a mark on the scale above)

Minkälaiseksi olet kokenut mielialasi viimeisen kahden viikon aikana?

huono hyvä

[illegible]

(Place a mark on the scale above)

Laihdutatko tällä hetkellä?

☐ kyllä
☐ ei

Oletko yrittänyt aiemmin laihduttaa?

☐ kyllä
☐ ei

Noudatatko erityisruokavaliota?

☐ kyllä ☐ ei

Mitä?

Syömishäiriöseula (SCOFF)**Arvioi jokaisen väittämän kohdalla, sopiiko väittämän kuvaus tämänhetkiseen tilanteeseesi.**

Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?

- ☐ kyllä
☐ ei

Huolestuttaako sinua ajatus, ettet enää pysty hallitsemaan syömisestä määrää?

- ☐ kyllä
☐ ei

Oletko laihtunut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana?

- ☐ kyllä
☐ ei

Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha?

- ☐ kyllä
☐ ei

Hallitseeko ruoka mielestäsi elämääsi?

- ☐ kyllä
☐ ei

Body Appreciation Scale (BAS-2)

Kuinka usein seuraavat väittämät pitävät kohdallasi paikkansa?

	En koskaan	Harvoin	Toisinaan	Usein	Aina
Arvostan ja kunnioitan kehoani	☐	☐	☐	☐	☐
Olen tyytyväinen kehooni	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnen, että kehossani on ainakin jotain hyviä ominaisuuksia	☐	☐	☐	☐	☐
Asennoidun kehooni positiivisesti	☐	☐	☐	☐	☐
Huomioin kehoni tarpeita	☐	☐	☐	☐	☐
Kehoni on minulle rakas	☐	☐	☐	☐	☐
Arvostan kehoni monenlaisia ja ainutlaatuisia piirteitä	☐	☐	☐	☐	☐
Positiivinen asenteeni kehoani kohtaan näkyy käytöksessäni; esimerkiksi uskallan pitää pääni pystyssä ja hymyillä	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnen oloni mukavaksi kehossani	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnen olevani hyvännäköinen, vaikka olisinkin erilainen kuin median kuvissa näkyvät ihmiset (esim.mallit ja näyttelijät)	☐	☐	☐	☐	☐

Ahdistuneisuuskysely (GAD-7)

Arvioi jokaisen väittämän kohdalla, kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua kyselyn täyttöö edeltäneen kahden viikon aikana.

	Ei lainkaan	Useana päivänä	Suurimpana osana päivistä	Lähes joka päivä
Hermostuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne	☐	☐	☐	☐
En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani	☐	☐	☐	☐
Liiallinen huolestuneisuus erilaisista asioista	☐	☐	☐	☐
Vaikeus rentoutua	☐	☐	☐	☐
Niin levoton olo, että on vaikea pysyä aloillaan	☐	☐	☐	☐
Taipumus harmistua tai ärsyntyä helposti	☐	☐	☐	☐
Pelko siitä, että jotain kauheaa saattaisi tapahtua	☐	☐	☐	☐

Vapaamuotoinen palautteesi kyselystä

Herättikö kysely tai joku osa siitä sinussa ajatuksia tai puuttuiko siitä mielestäsi joku oleellinen kysymys? Tässä toivomme sinun voivan jakaa ajatuksiasi ja/tai kertoa, miten olisimme voineet kysyä niistä sinulta paremmin.

3S - School, Sport and Social media

I studien deltar första års studeranden från gymnasier i Helsingfors, Esbo och Vanda.

Studiens syfte är att utreda hur skolgång och idrott samt sociala medier påverkar ungdomars kroppsbild och pubertetsutveckling.

Det tar ca 15 min att svara på enkäten

Tack för ditt deltagande!

Datum

Namn (för-, efternamn)

Födelsedatum

Könsidentitet

- ☐ kvinna
☐ man
☐ annan än ovan nämnd

Skola

Vilket var ditt favoritämne i grundskolan?

Vitsord i matematik i grundskolans avgångsbetyg?

Vitsord i modersmål i grundskolans avgångsbetyg?

Medeltal i grundskolans avgångsbetyg?

Vid vilket gymnasium studerar du för tillfället?

Matematik

- ☐ kort lärokurs
☐ lång lärokurs

Har du planerat vilka ämnen du kommer att skriva i studentexamen?

- ☐ ja
☐ nej

Vilka ämnen har du planerat att skriva?

Matematik

- ☐ ja _____
☐ nej

Modersmål

- ☐ ja
☐ nej

Finska

- ☐ ja
☐ nej

Engelska

- ☐ ja
☐ nej

Annat/andra språk?

- ☐ ja _____
☐ nej

Kemi

- ☐ ja
☐ nej

Fysik

- ☐ ja
☐ nej

Biologi

- ☐ ja
☐ nej

Geografi

- ☐ ja
☐ nej

Hälsokunskap

- ☐ ja
☐ nej

Historia

- ☐ ja
☐ nej

Samhällslära

- ☐ ja
☐ nej

Filosofi

- ☐ ja
☐ nej

Religion

- ☐ ja _____
☐ nej

Livsåskådning

- ☐ ja
☐ nej

Psykologi

- ☐ ja
☐ nej

Hur snabbt siktar du på att avklara dina gymnasiestudier?

Har du planer på fortsatta studier?

- ☐ ja
☐ nej

Ifall du har (planer på fortsatta studier), vilka är de?

Upplever du gymnasiestudier som stressande?

- ☐ ja
☐ nej
☐ vet ej

Skolentusiasm

Fundera på din skolgång och sådant som är relaterat med den. Hur ofta stämmer följande påståenden in på dig?

	Aldrig	Några gånger per år	En gång i månaden	Några gånger i månaden	En gång i veckan	Några gånger per vecka	Varje dag
Jag är full av energi när jag studerar.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skolgång är väldigt meningsfullt för mig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tiden flyger iväg när jag gör skoluppgifter.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är ivrig över att gå i skolan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
När jag gör skoluppgifter glömmer jag allt runtomkring mig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mina studier inspirerar mig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
När jag vaknar på morgonen känns det bra att gå till skolan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är uppslukad av mina studier.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Skoltrötthet

Fundera på din skolgång och sådant som är relaterat med den. Vad anser du om följande påståenden?

	Helt av annan åsikt					Helt av samma åsikt
Jag känner att jag drunknar i skolarbete.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
I skolan känner jag mig olustig och jag tänker ofta att jag vill sluta i skolan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig ofta otillräcklig i skolan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag sover ofta dåligt på grund av sådant som har med skolan att göra.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner att jag håller på att tappa intresset för skolan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag frågar jämt om min skolgång har någon mening.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner att jag har allt mindre att ge i skolan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tänker mycket på skolan även på fritiden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tidigare förväntade jag mig att uppnå mer i skolan än nu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hobbyer

Har du hobbyer?

- ☐ ja
☐ nej

Vilka är dina hobbyer?

Utövar du idrott eller motionerar du på eget bevåg?

- ☐ ja, jag motionerar på eget bevåg
☐ ja, jag idrottar i en förening/ett lag
☐ nej

Hur många gånger i veckan? (ggr/vecka)

Hur många timmar i veckan? (h/vecka)

Har du eller någon i din omgivning förväntningar eller krav gentemot dina hobbyer?

- ☐ ja
☐ nej

Jag motionerar på eget bevåg

- ☐ ja
☐ nej

Målsättningar har satts för min del och jag deltar i tävlingar

- ☐ ja
☐ nej

Mina föräldrar förväntar sig att jag når framgång

- ☐ ja
☐ nej

Min tränare förväntar sig att jag når framgång

- ☐ ja
☐ nej

Jag förväntar mig att jag når framgång

- ☐ ja
☐ nej

Hur målinriktat utövar du idrott?

- ☐ hobbynivå
☐ tävlingsnivå
☐ jag siktar på att bli proffs

Har skador hindrat dig att utöva din normala träning under det gångna året?

- ☐ nej, inte en enda gång
☐ ja, 1-2 gånger
☐ ja, 3-4 gånger
☐ ja, 5 eller flera gånger

Har du haft stressfrakturer?

- ☐ ja _____
☐ nej

Användning av sociala medier

Hur mycket tid per dag spenderar du på sociala medier? (h/dygn)

Använder du applikationer för uppföljning av din skrämtid (Skrämtid (iPhone), Digitalt saldo (Huawei), Digitalt välmående (Android) m.m.)?

- ☐ ja
☐ nej

Vi ber dig ladda upp en "screenshot" alltså en skrämdump (från telefonens inställningar), som visar din skrämtid från den gångna veckan.

Vi ber dig ladda upp en "screenshot" alltså en skrämdump (från telefonens inställningar), som visar din skrämtid från den gångna veckan samt visar de mest använda applikationerna.

Vi ber dig följa upp din skärmtid (med ovan nämnda applikationer) under den kommande veckan och därefter svara på denna del av enkäten en gång till. Vi skickar länken till din e-post om en vecka.

Din e-postadress?

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

Nedan finns påståenden, vilka berör dina tankar kring och användning av sociala medier (Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok eller motsvarande). Välj det svarsalternativ som passar dig bäst.

Hur ofta har du under det senaste året...

	Mycket sällan	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
...ägnat mycket tid åt att tänka på sociala medier eller planerat din användning av sociala medier?	☐	☐	☐	☐	☐
...upplevt ett starkt behov att använda sociala medier alltmer?	☐	☐	☐	☐	☐
...använt sociala medier för att förtränga personliga problem eller utmaningar?	☐	☐	☐	☐	☐
...örsökt minska användningen av sociala medier utan att lyckas?	☐	☐	☐	☐	☐
...upplevt oro eller ångest då någon försökt begränsa din användning av sociala medier?	☐	☐	☐	☐	☐
...använt sociala medier till den grad att användningen haft en negativ inverkan på ditt arbete eller dina studier?	☐	☐	☐	☐	☐

Pubertet

Har du mens?

- ☐ ja
☐ nej

Hur gammal var du när du fick mens första gången?

Började din mens spontant/av sig själv?

- ☐ ja
☐ mensen började med hjälp av
gulkroppshormon/p-piller
☐ nej
☐ vet ej

Är din menscykel regelbunden?

- ☐ ja
☐ nej

Menscykelns längd? (dygn t.ex. 14-30 dygn)

Mensens längd? (dygn)

Använder du hormonpreparat (t.ex. hormonella preventivmedel)

- ☐ ja
☐ nej

Vilket hormonpreparat använder du?

Hälsa

Längd (cm)

Vikt (kg)

Har någon kommenterat din vikt eller uppmanat dig att ändra den?

☐ ja

☐ nej

Vem?

Vänner?

☐ ja

☐ nej

Föräldrar?

☐ ja

☐ nej

Tränare?

☐ ja

☐ nej

någon annan?

☐ ja _____

☐ nej

Har du en av läkare konstaterad kronisk sjukdom?

☐ ja _____

☐ nej

Har du regelbunden medicinering?

☐ ja _____

☐ nej _____

Röker du eller använder du andra nikotinpreparat?

☐ ja

☐ nej

Hur upplever du din hälsa?

dålig god

[illegible]

(Place a mark on the scale above)

Känner du dig trött?

[illegible][illegible]

(Place a mark on the scale above)

Känner du dig ensam?

ofta aldrig

[illegible]

(Place a mark on the scale above)

Hur har du upplevt ditt humör under de senaste två veckorna?

dålig

gott

[illegible]

(Place a mark on the scale above)

Försöker du gå ner i vikt för tillfället?

☐ ja ☐ nej

Har du tidigare försökt gå ner i vikt?

☐ ja ☐ nej

Följer du någon specialdiet?

☐ ja ☐ nej

Vilken?

SCOFF

Ja

Nej

Gör du så att du kräks för att du känner dig obehagligt mätt?

☐☐

Oroar du dig för att du har förlorat kontrollen över hur mycket du äter?

☐☐

Har du nyligen gått ner mer än 6 kg inom loppet av 3 månader?

☐☐

Tycker du att du är fet även när andra säger att du är för smal?

☐☐

Skulle du säga att mat dominerar ditt liv?

☐☐

Body Appreciation Scale (BAS-2)

**Var god, ange om påståendet är
sant om du aldrig, sällan, ibland, ofta eller alltid:**

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
Jag respekterar min kropp	☐	☐	☐	☐	☐
Jag trivs med min kropp	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker att min kropp har åtminstone några bra egenskaper	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har en positiv inställning till min kropp	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är uppmärksam på min kroppens behov	☐	☐	☐	☐	☐
Jag älskar min kropp	☐	☐	☐	☐	☐
Jag uppskattar min kropps olika och unika egenskaper	☐	☐	☐	☐	☐
Mitt beteende visar min positiva inställning till min kropp, till exempel sträcker jag på mig och ler	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är bekväm i min kropp	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker att jag är vacker även om jag inte ser ut som attraktiva människor (t ex modeller, skådespelare) på bilder i media	☐	☐	☐	☐	☐

GAD-7**Har du under de senaste två veckorna besvärats av något av detta:**

	Inte Alls	Flera Dagar	Flertalet Dagar	Dagligen
Känt mig nervös, orolig, spänd	☐	☐	☐	☐
Inte kunnat låta bli att ängslas	☐	☐	☐	☐
Ängslats för mycket om olika saker	☐	☐	☐	☐
Haft svårt att koppla av	☐	☐	☐	☐
Varit så rastlös att det varit svårt att sitta still	☐	☐	☐	☐
Varit retlig och lättstörd	☐	☐	☐	☐
Varit rädd, som om något förfärligt skulle hända	☐	☐	☐	☐

Fritt formulerad feedback angående enkäten

Väckte enkäten, eller någon del av den, tankar hos dig eller saknades det någon väsentlig fråga? Dela gärna med dig av dina tankar och/eller berätta för oss hur vi bättre kunde ha beaktat dem i enkäten.
