

## **Πρόγραμμα πρόληψης μείωσης της δυσαρέσκειας του σώματος και αύξησης της ποιότητας της ζωής του ατόμου**

### **Προς τα άτομα που θέλουν να συμμετάσχουν στην έρευνα:**

Το πρόγραμμα που καλείστε να συμμετάσχετε έχει σκοπό την αύξηση της αποδοχής της εικόνας του σώματος και της ποιότητας ζωής. Η έρευνα διεξάγεται από το εργαστήριο Act Healthy του Πανεπιστημίου Κύπρου. Η υπεύθυνη του προγράμματος είναι η Δρ. Μαρία Καρεκλά.

Η πρώτη φάση του πειράματος είναι η συμπλήρωση κάποιων διαδικτυακών σύντομων ερωτηματολογίων. Έπειτα κάποια άτομα ανάλογα με τις απαντήσεις τους θα καλεστούν στην δεύτερη φάση του πειράματος. Η δεύτερη φάση του πειράματος θα διεξαχθεί στο εργαστήριο Act Healthy του Πανεπιστημίου Κύπρου, για μια πειραματική διαδικασία διάρκειας 60 λεπτών. Όταν έρθετε στο εργαστήριο οι ερευνητές μας θα σας εξηγήσουν βήμα προς βήμα την διαδικασία. Σε αυτή τη φάση θα χρειαστεί να συμπληρώσετε και κάποια σύντομα ερωτηματολόγια. Ακόμη θα οδηγηθείτε μπροστά στην οθόνη ηλεκτρονικού υπολογιστή, όπου θα φορέσετε τα ειδικά γυαλιά εικονικής πραγματικότητας. Στη συνέχεια, θα σας δοθούν οι οδηγίες για το πειραματικό έργο που θα αποτελείται από ασκήσεις/παιχνίδια μέσα στο σύστημα εικονικής πραγματικότητας, καθώς επίσης θα έχετε την ευκαιρία να δημιουργήσετε και το δικό σας avatar! Η τρίτη φάση του πειράματος θα πραγματοποιηθεί έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα (ένα μήνα μετά την ολοκλήρωση της δεύτερης) όπου θα χρειαστεί να συμπληρώσετε κάποια σύντομα διαδικτυακά ερωτηματολόγια.

Η συμμετοχή σας θα είναι πολύτιμη, καθώς θα μας επιτρέψει να μελετήσουμε τους ψυχολογικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη ανησυχιών γύρω από την εικόνα του σώματος, σε έφηβους και νεαρούς ενήλικες, κάτι που θα βοηθήσει στην πιο αποτελεσματική κατανόηση τους.

### **Προς τα άτομα που θα ήθελαν να βοηθήσουν με την συλλογή του δείγματος:**

Όποιος επιθυμεί να προωθήσει την έρευνα μέσω των φοιτητών του, δίνοντας ενδεχομένως και κάποιον επιπλέον βαθμό σε αυτούς που θα συμμετάσχουν στην έρευνα μπορεί να επικοινωνήσει για περισσότερες πληροφορίες στο email: [diosif01@ucy.ac.cy](mailto:diosif01@ucy.ac.cy).

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων!