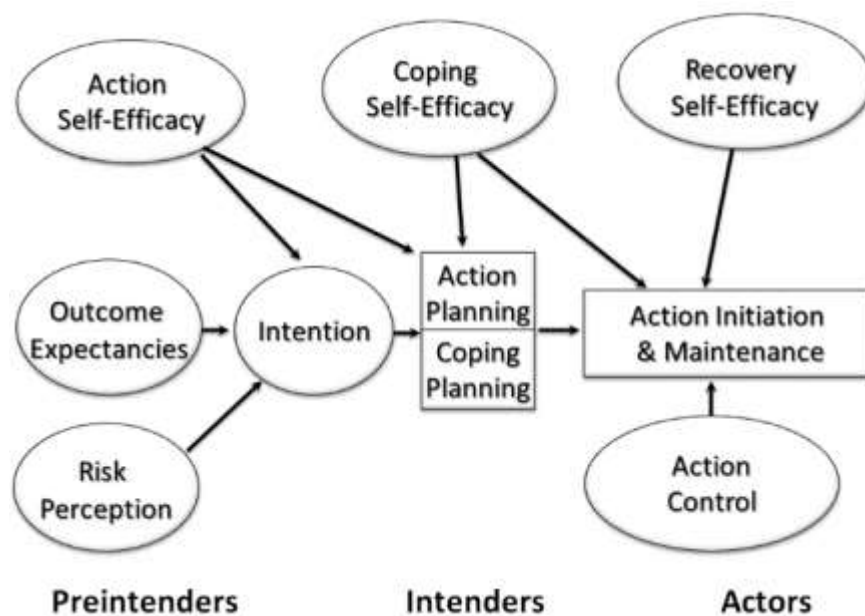


Brief Scales for the Multilingual Assessment of HAPA Variables



Health Action Process Approach

Maryam Gholami

Department of Health Psychology, Freie Universität Berlin, Germany

and

Ralf Schwarzer

Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University, Sydney, Australia.

Collaborators:

Agata Antoniuk, Poland

Cristina Godinho, Portugal

Pempa Lhaxhang, India

Benjamin Reyes-Fernandez, Costa Rica

Guangyu Zhou, China

Preface

The health action process approach (HAPA; Schwarzer, 2008) was originally developed in the 1980ies (Schwarzer, 1992), integrating the model of action phases with social-cognitive theory to understand processes of health behavior change. More information can be retrieved from

<http://www.hapa-model.de/>

Back in the 1990ies, two major longitudinal studies in Germany and South Korea have been conducted that included more detailed assessment tools which can be retrieved from the web

- BRAHMS (Berlin Risk Appraisal and Health Motivation Study):

<http://www.gesundheitsrisiko.de/brahms.html>

- RACK (Risk Appraisal Consequences in Korea):

<http://www.gesundheitsrisiko.de/rack.html>

- A previous collection of health-behavior-specific scales in English can also be found at <http://userpage.fu-berlin.de/~health/healslf.pdf>

In the meantime, hundreds of studies for various health behaviors, guided by this model, have been conducted in many countries, and the number of requests for more parsimonious psychometric scales becomes overwhelming. Therefore, we have produced this collection of validated brief scales that have been successfully applied in various cultures. No permission is needed to copy and use these scales for research. We usually do not respond to requests because this is no longer manageable.

Maryam Gholami maryam.gholami@fu-berlin.de

Ralf Schwarzer raschwarzer@acu.edu.au

Berlin, September 2014

Table of Contents

Physical Activity	4
English	5
Chinese	8
Spanish	17
Fruit and Vegetable Intake	18
English	19
Chinese	23
Persian	25
Portuguese	27
Spanish	32
Dental Flossing	34
English	35
Chinese	38
Persian	40
Polish	42
Hand Hygiene	46
English	47
Chinese	50
Sunscreen Use	52
English	53
Chinese	56
References	59

Physical Activity



English

Behavior

Please list only those physical activities, which are not part of your job or your household duties.

During the past 2 weeks, how often did you engage in the following physical activities?		
	How often per week?	Average duration per session
Vigorous physical activity (Exalted effort & sweating) e.g., intensive swimming, running, Playing football, or cycling.	_____ times per week	_____ minutes
Mild or moderate physical activity (No exalted effort & only somewhat sweating) e.g., swift walking, slow cycling or swimming.	_____ times per week	_____ minutes

Intention

	Completely disagree	Partially disagree	Partially agree	Completely agree
I intend to practice physical exercise on a regular basis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I intend to practice exercise for at least 30 minutes every occasion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I intend to practice physical exercise several times every week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Planning

	Not at all true	Slightly true	Quite true	Completely true
I have already planned on which days I will do exercise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have already planned where to practice exercise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have already planned how to practice exercise (what kind of exercise will I practice)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coping Planning

	Not at all true	Slightly true	Quite true	Completely true
I have already planned what to do if something interferes with my plans?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have already planned what to do in difficult situations to stick to my intentions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have already planned what to do with possible setbacks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Control

	Completely disagree	Partially disagree	Partially agree	Completely agree
I have constantly monitored if I do enough exercise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have carefully observed that I trained at least 30 minutes with the suggested strain per occasion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have had been always aware of my plans of doing exercise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have tried to exercise regularly.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Chinese¹

被试编号规则

本研究的调查一共有两次，每次大约需要 20 分钟。这是第一次调查，第二次调查将在一个月以后进行。为了方便将两次数据进行对照，我们需要您给出一个专属问卷编号。编号的规则是：姓名的首字母加出生月日。例如：“李晓明的出生日期是 1980 年 10 月 9 日”，他的编号是“lxm1009”

请将您的编号填写在下方的横线上：

人口统计信息

性别 男 / 女

年龄 _____ 岁

教育背景 小学 / 初中 / 高中或大学辍学 / 专科
本科 / 硕士及以上

职业 在校学生：大一 / 大二 / 大三 / 大四
硕士研究生 / 博士研究生

公司员工

收入状况 3000 元或更少 / 3001-5000 元 / 5001-10000 元
(家庭月收入) 10001-20000 元 / 20001 元或更多

婚姻状况 单身 / 已婚或同居 / 丧偶 / 再婚 / 分居

E-mail 地址 _____

¹ For questions regarding the Chinese version please contact Guangyu Zhou (guangyu@zedat.fu-berlin.de)

第一部分（体育锻炼）

一、此调查表旨在了解您在闲暇时间内是如何进行体育锻炼的（如您为在校学生，此问卷中的所有“体育锻炼”均不包括您选修的学校体育课程）。请您阅读每题后，根据自己的实际情况认真填写相关内容。

1、对于下列各项体育活动，您多久进行一次？

	(几乎)每天	每周 3-4 次	每周 1 次	每月 1-3 次	极少/从不
骑自行车（包括动感单车）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
散步	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
耐力运动（游泳、跑步、慢跑、划艇等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有氧运动（健美操、有氧操、舞蹈、瑜伽、普拉提等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
塑型（力量训练、举重等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
武术（空手道、柔道、跆拳道、合气道、剑道、拳击等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
竞技游戏（足球、排球、网球、篮球、壁球、羽毛球等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

您每周花多少时间从事上述活动？ _____ 小时

2、过去一年中，您的锻炼是否有规律地进行着？

- 没有
 是的，但有较长时间的中断
 是的，但有较短时间的中断
 是的，无中断

3、过去一周中的至少三次锻炼中，您是否都锻炼了 30 分钟以上，直到出汗；或过去一周累计锻炼时间超过 90 分钟，并达到出汗的锻炼强度？

- 是
 如果选择“是”，学习/工作一天之后，您是否还是可以轻松坚持锻炼？ 是 否
 否
 如果选择“否”，您是否至少尝试过要开始每周三次或累计 90 分钟以上的锻炼？ 是 否

二、此调查问卷旨在了解您目前所处的体育锻炼阶段类型。请回想在过去的 4 周中，您是否每周锻炼至少三次、每次至少 30 分钟（或者每周累计锻炼超过一个半小时），并且每次锻炼结束后会感觉到中等程度的疲惫？（请从下列五项中选出您最符合的一项）

- 没有，且无此计划
 没有，不过我正在考虑
 没有，不过我已经考虑并有详细计划了
 是的，最近刚开始
 是的，已经有一段时间了

三、以下三个问卷主要涉及您的体育锻炼现状及对体育锻炼的看法和感受。您的答案没有对错之分，请根据您的第一感觉作出选择。每题只选择一个答案。

1、如果您有规律地参加体育锻炼，这将对您带来什么样的影响？

如果我有规律地锻炼...

	不符合	较不符合	不确定	较符合	符合
我将变得更加好	1	2	3	4	5
我不再担心自己的体重	1	2	3	4	5
我将每次为此付出巨大的努力	1	2	3	4	5
其他人将会羡慕我的意志力	1	2	3	4	5
我的胆固醇水平将会降低	1	2	3	4	5
我将会看起来更具吸引力	1	2	3	4	5
在日常生活中，我会变得更加平衡	1	2	3	4	5
那将意味着我的生活质量提高	1	2	3	4	5
我每次都将浪费很多时间	1	2	3	4	5
我将由此而受到其他人的羡慕	1	2	3	4	5
那将使得我在经济上更加拮据	1	2	3	4	5
我将不会得心脏病	1	2	3	4	5
那将对我的血压有益处	1	2	3	4	5

2、某些障碍使得我们很难开始体育锻炼，您有多大把握开始有规律的体育锻炼？

我确信...

	不符合	较不符合	不确定	较符合	符合
我能变得更加主动地参加体育锻炼	1	2	3	4	5
我能坚持每周锻炼一次	1	2	3	4	5
我能每周坚持锻炼三次，每次 30 分钟； 或每周累计锻炼超过 90 分钟	1	2	3	4	5

3、开始体育锻炼是非常困难的。您有多大把握能够开始进行有规律地体育锻炼？

我确信自己能够立即开始积极主动地进行体育锻炼，即使...

	不符合	较不符合	不确定	较符合	符合
我一开始必须重新考虑对体育锻炼的看法	1	2	3	4	5
计划体育锻炼非常辛苦	1	2	3	4	5
我必须强迫自己立即行动起来	1	2	3	4	5
我必须逼迫自己	1	2	3	4	5

四、此调查表旨在了解您的锻炼意向情况。请您阅读每题后，选出最符合您的选项。每题只选择一个答案。

	完全不可能	不可能	不确定	可能	完全可能
我打算在闲暇时间进行每周至少 3 次、每次至少 30 分钟（或每周 90 分钟）的中等强度的体育锻炼	1	2	3	4	5
我打算在闲暇时间偶尔进行体育锻炼（每月至少一次）	1	2	3	4	5
我打算闲暇时间积极的进行体育锻炼	1	2	3	4	5
我打算在闲暇时间进行增强体质和肌肉力量的锻炼活动	1	2	3	4	5

第二部分（健康相关）

一、下列健康问题，有多大可能会发生在您的身上？

	完全不可能	不可能	不太可能	不确定	稍有可能	有可能	非常可能
高胆固醇水平	1	2	3	4	5	6	7
心脏病发作	1	2	3	4	5	6	7
血压高	1	2	3	4	5	6	7
中风	1	2	3	4	5	6	7
心血管疾病	1	2	3	4	5	6	7

二、下列健康问题，有多大可能会发生在与您同龄同性的普通人身上？

	完全不可能	不可能	不太可能	不确定	稍有可能	有可能	非常可能
高胆固醇水平	1	2	3	4	5	6	7
心脏病发作	1	2	3	4	5	6	7
血压高	1	2	3	4	5	6	7
中风	1	2	3	4	5	6	7
心血管疾病	1	2	3	4	5	6	7

三、您觉得与您同龄同性的普通人相比，您...

	低很多	低	略低	一样	略高	高	高很多
高胆固醇水平的可能性	1	2	3	4	5	6	7
心脏病发作的可能性	1	2	3	4	5	6	7
高血压发生的可能性	1	2	3	4	5	6	7
患心血管疾病的可能性	1	2	3	4	5	6	7

四、下列健康问题，如果不进行治疗或者未被发现，会有多严重？

	毫不严重 (可以忽视)	不严重 (就像喷嚏)	不太严重 (就像感冒)	不确定	一般严重 (就像发烧)	比较严重 (就像肺炎)	非常严重 (威胁生命)
高胆固醇水平	1	2	3	4	5	6	7
心脏病发作	1	2	3	4	5	6	7
血压高	1	2	3	4	5	6	7
中风	1	2	3	4	5	6	7
心血管疾病	1	2	3	4	5	6	7

五、对您的健康而言，您的胆固醇水平是多严重的威胁？

	毫不严重 (可以忽视)	不严重 (就像喷嚏)	不太严重 (就像感冒)	不确定	一般严重 (就像发烧)	比较严重 (就像肺炎)	非常严重 (威胁生命)
	1	2	3	4	5	6	7

六、对您的健康而言，您的血压水平是多严重的威胁？

	毫不严重 (可以忽视)	不严重 (就像喷嚏)	不太严重 (就像感冒)	不确定	一般严重 (就像发烧)	比较严重 (就像肺炎)	非常严重 (威胁生命)
	1	2	3	4	5	6	7

七、您的胆固醇水平测量结果在多大程度上对您的健康构成威胁？

完全无威胁	基本无威胁	威胁不大	不确定	有一定威胁	比较有威胁	严重威胁
1	2	3	4	5	6	7

八、您的血压测量结果在多大程度上对您的健康构成威胁？

完全无威胁	基本无威胁	威胁不大	不确定	有一定威胁	比较有威胁	严重威胁
1	2	3	4	5	6	7

九、下列健康问题如果一旦发生，受您行为影响的程度。。。

	极其低	低	一般	高	非常高
高胆固醇水平	1	2	3	4	5
心脏病发作	1	2	3	4	5
血压高	1	2	3	4	5
中风	1	2	3	4	5
心血管疾病	1	2	3	4	5

十、以下问题是为了更好地了解您对健康的理解。选择没有对错之分，请您如实的按照您的实际情况进行选择。

	完全不符合	基本不符合	不确定	基本符合	完全符合
假如我病了，恢复得多快是由我自己的行为决定的 (如感冒了，我吃药就会好得快，否则就好得慢)	1	2	3	4	5
我的健康由自己掌控	1	2	3	4	5
如果我生病，责任全在我自己	1	2	3	4	5
影响我健康状况的主要因素全在我自己的所作所为	1	2	3	4	5
假如我自己当心，我就不会得病	1	2	3	4	5
假如我采取了恰当的行动，我就会健康	1	2	3	4	5
定期去看医生，对我来说是避免生病的最佳方式	1	2	3	4	5
每当我觉得不舒服，我就会向专业医务人员求助	1	2	3	4	5
我生病或身体健康与我的家人有很大关系	1	2	3	4	5
医务人员能够保证我的身体健康	1	2	3	4	5
如果我病愈，通常是因为其他人的悉心照顾 (如，医生、护士、家人、朋友)	1	2	3	4	5
为了自己的健康，我只按医生的话做	1	2	3	4	5
不管我怎样自我调整，假如我觉得自己快生病了， 就真会生病	1	2	3	4	5
影响我健康状况的大多数事件都是偶然发生的	1	2	3	4	5
我康复的速度有多快，运气从中起了很大的作用	1	2	3	4	5
我身体好多半是走运的关系	1	2	3	4	5
不管我做什么总是爱生病	1	2	3	4	5
我身体好，似乎注定如此	1	2	3	4	5

**本次问卷调查到此结束，
再次感谢您的配合，祝您生活学习愉快！**

人口统计信息

性别 男 / 女

年龄 _____ 岁

教育背景 小学 / 初中 / 高中或大学辍学 / 专科
本科 / 硕士及以上

职业 在校学生：大一 / 大二 / 大三 / 大四
硕士研究生 / 博士研究生

公司员工

收入状况 3000 元或更少 / 3001-5000 元 / 5001-10000 元
(家庭月收入) 10001-20000 元 / 20001 元或更多

婚姻状况 单身 / 已婚或同居 / 丧偶 / 再婚 / 分居

E-mail 地址 _____

第一部分（体育锻炼）

一、此调查表旨在了解您的体育锻炼计划（如您现为在校学生，此问卷中的“体育锻炼”均不包括您选修的学校体育课程）在以下方面的准备程度。请您阅读每题后，选出适合自己情况的答案。每题只选择一个答案。

为能坚持进行体育锻炼，您是否有可行的体育锻炼计划以及应对锻炼中所遇到的时间冲突或困难的方法？

	不符合	较不符合	不确定	较符合	符合
我有计划一天或一周之内哪段时间去哪里锻炼	1	2	3	4	5
我有计划和谁一起去锻炼	1	2	3	4	5
我已经确定了采用哪些方式锻炼	1	2	3	4	5
我已经确定了一周或一天锻炼几次	1	2	3	4	5
我已经准备好在什么时间多加留意以不忘记锻炼	1	2	3	4	5
我已经准备好遇到冲突时，应该如何做以坚持锻炼	1	2	3	4	5
我知道错过了计划的锻炼后该怎么来做来坚持锻炼	1	2	3	4	5
我知道遇到天气场地等问题时怎么做以坚持锻炼	1	2	3	4	5

二、以下两个问卷主要涉及您的体育锻炼现状及对体育锻炼的看法和感受。下列题目没有对错之分，请根据您的实际感受选择。每题只选择一个答案。

1、保持积极主动地进行体育锻炼是一件非常重要的事您是否确信自己能够掌控它？

我确信自己能积极主动地进行有规律的体育锻炼，即使...

	不符合	较不符合	不确定	较符合	符合
养成体育锻炼习惯需要很长一段时间	1	2	3	4	5
我变得焦虑，并遇到一些麻烦	1	2	3	4	5
我不能立即看到成效	1	2	3	4	5
我累了	1	2	3	4	5
我有压力	1	2	3	4	5
我挺紧张的	1	2	3	4	5
我的血压不会立即出现改善	1	2	3	4	5
我将不会立即得到社会支持	1	2	3	4	5
我必须尝试多次以后才能成功	1	2	3	4	5
我的伴侣、家人并未参加体育锻炼	1	2	3	4	5
我的胆固醇水平并未立即改善	1	2	3	4	5

2、尽管有好的体育锻炼意图，但是总会出现不能坚持锻炼的现象。想象您已经停止体育锻炼了一段时间，您现在有多大信心再重新开始锻炼？

	不符合	较不符合	不确定	较符合	符合
我确信自己能再次进行规律地体育锻炼，即使我多次推迟自己的锻炼计划	1	2	3	4	5
我确信自己能再次进行规律地体育锻炼，即使我有时候不能控制自己	1	2	3	4	5
我确信自己能再次进行规律地体育锻炼，即使我已经停止锻炼几周了	1	2	3	4	5

三、此调查表旨在了解您在闲暇时间内是如何进行体育锻炼的。请您阅读每题后，根据自己的实际情况认真填写相关内容。

1、对于下列各项体育活动，您多久进行一次？

	(几乎)每天	每周 3-4 次	每周 1 次	每月 1-3 次	极少/从不
骑自行车（包括动感单车）	1	2	3	4	5
散步	1	2	3	4	5
耐力运动（游泳、跑步、慢跑、划艇等）	1	2	3	4	5
有氧运动（健美操、有氧操、舞蹈、瑜伽、普拉提等）	1	2	3	4	5
塑型（力量训练、举重等）	1	2	3	4	5
武术（空手道、柔道、跆拳道、合气道、剑道、拳击等）	1	2	3	4	5
竞技游戏（足球、排球、网球、篮球、壁球、羽毛球等）	1	2	3	4	5

您每周花多少时间从事上述活动? _____小时

2、过去一年中，您的锻炼是否在有规律地进行着？

- 没有
 是的，但有较长时间的中断
 是的，但有较短时间的中断
 是的，无中断

3、过去一周中的至少三次锻炼中，您是否都锻炼了 30 分钟以上，直到出汗；或过去一周累计锻炼时间超过 90 分钟，并达到出汗的锻炼强度？

- 是
 如果选择“是”，学习/工作一天之后，您是否还是可以轻松坚持锻炼？ 是 否
 否
 如果选择“否”，您是否至少尝试过要开始每周三次或累计 90 分钟以上的锻炼？ 是 否

第二部分（健康相关）

一、请您仔细阅读以下的陈述性语句，并根据自己的实际情况在相应的数字上划“○”。答案不存在正确和错误之分，请根据您的第一感觉作出选择。

	完全 不符合	基本 不符合	不确定	基本 符合	完全 符合
我为可能发生的不利事件做准备	1	2	3	4	5
我试图任由事情发展	1	2	3	4	5
我喜欢为不时之需做准备，而不是花光全部积蓄	1	2	3	4	5
我喜欢事先做计划	1	2	3	4	5
由于计划很难被实现，做计划只会让人不开心	1	2	3	4	5
我宁愿在花时间、精力或金钱之前先观望一下，看它是不是一个需要解决的问题	1	2	3	4	5
我愿意现在花一些时间、精力或金钱，以便为将来节省更多的时间、精力或金钱	1	2	3	4	5
我试图在小问题变大之前解决它们	1	2	3	4	5

	完全 不符合	基本 不符合	不确定	基本 符合	完全 符合
在完成一个目标后，我会寻找另一个更具挑战性的目标	1	2	3	4	5
我不会将我挣的钱全部花掉，而是积攒下来以备不时之需	1	2	3	4	5
我喜欢接受挑战和克服困难	1	2	3	4	5
在灾难降临之前，我会为其后果做出充分准备	1	2	3	4	5
我勾勒自己的梦想并试图将它们实现	1	2	3	4	5
在行动之前，我会为我想改变的状况制订出策略	1	2	3	4	5
尽管遭受很多挫折，我通常都能成功地得到我所想要的	1	2	3	4	5
我会提高我的工作技能来避免失业	1	2	3	4	5
我总尝试去找出排除阻碍的途径，没有什么能真正阻止我	1	2	3	4	5

我会确保我的家人得到了很好的照顾，以免他们遭受未来的不幸	1	2	3	4	5
我总是失败所以对自己不报太大的希望	1	2	3	4	5
我会事先考虑以免遇到危险的状况	1	2	3	4	5
当我遇到问题时，我会主动着手解决它	1	2	3	4	5
我会制订策略来得到我所希望的最好的结果	1	2	3	4	5
当我遇到问题时，我总认为自己处在无法成功的境地	1	2	3	4	5
我试图很好地理财以免老来贫困	1	2	3	4	5

二、以下问题是为了更好地了解您对健康的理解。请根据您的情况作出判断，并在相应的数字上打勾。选择没有对错之分，请您如实的按照您的实际情况进行选择。

	完全 不符合	基本 不符合	不确定	基本 符合	完全 符合
假如我病了，恢复得多快是由我自己的行为决定的（如感冒了，我吃药就会好得快，否则就好得慢）	1	2	3	4	5
我的健康由自己掌控	1	2	3	4	5
如果我生病，责任全在我自己	1	2	3	4	5
影响我健康状况的主要因素全在我自己的所作所为	1	2	3	4	5
假如我自己当心，我就不会得病	1	2	3	4	5
假如我采取了恰当的行动，我就会健康	1	2	3	4	5
定期去看医生，对我来说是避免生病的最佳方式	1	2	3	4	5
每当我觉得不舒服，我就会向专业医务人员求助	1	2	3	4	5
我生病或身体健康与我的家人有很大关系	1	2	3	4	5
医务人员能够保证我的身体健康	1	2	3	4	5
如果我病愈，通常是因为其他人的悉心照顾（如，医生、护士、家人、朋友）	1	2	3	4	5
为了自己的健康，我只按医生的话做	1	2	3	4	5
不管我怎样自我调整，假如我觉得自己快生病了，就真会生病	1	2	3	4	5
影响我健康状况的大多数事件都是偶然发生的	1	2	3	4	5
我康复的速度有多快，运气从中起了很大的作用	1	2	3	4	5
我身体好多半是走运的关系	1	2	3	4	5
不管我做什么总是爱生病	1	2	3	4	5
我身体好，似乎注定如此	1	2	3	4	5

**本次问卷调查到此结束，
再次感谢您的配合，祝您生活学习愉快！**

Spanish¹

Durante las últimas semanas	¿Cuántas veces a la semana práctica ejercicio?	Duración aproximada por ocasión
Ejercicio físico (Por ejemplo: correr, trotar, nadar, jugar fútbol, hacer ciclismo, aeróbicos, levantar pesas).	_____ veces por semana.	_____ minutos

Durante las últimas semanas...

	Completamente en desacuerdo		Completamente de acuerdo	
...he vigilado constantemente si hago suficiente ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...he observado cuidadosamente que hice ejercicio al menos 30 minutos con la tensión recomendada por ocasión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... he estado siempre consciente de mis planes de hacer ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...he tratado de ejercitarme regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Cuán verdaderas son las siguientes afirmaciones?

Ya he planeado en cuales días voy a hacer ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ya he planeado donde practicar ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ya he planeado cómo practicar ejercicio (qué tipo de ejercicio voy a practicar).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ya he planeado qué hacer si algo interfiere con mis planes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ya he planeado qué hacer en situaciones difíciles para apegarme a mis intenciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ya he planeado qué hacer ante posibles reveses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Qué intenciones tiene usted para las próximas semanas?

	Completamente en desacuerdo		Completamente de acuerdo	
Tengo la intención de practicar ejercicio físico regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo la intención de practicar ejercicio por al menos 30 minutos en cada ocasión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo la intención de practicar ejercicio físico varias veces a la semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¹ For questions regarding the Spanish version please contact Benjamin Reyes Fernandez (benjamin.reyes.fernandez@fu-berlin.de)

Fruit and Vegetable Intake



English

Behavior

On average, a portion of fruit or vegetables is equivalent to one handful, examples are one hand full of chopped fruits, or grapes, or vegetables.

How many portions of fruit have you eaten on average per day in the last week?	_____ Portions of fruits
How many portions of vegetables have you eaten on average per day in the last week?	_____ Portions of Vegetables

Outcome expectancy

If I eat Five servings of Fruit and Vegetable per day...	Very unlikely			Very likely
...I'll feel more comfortable mentally.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I have beautiful skin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I feel attractive.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I am able to control my weight.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I feel healthy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I can prevent diseases (e.g., cardiovascular diseases, diabetes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then friends and parents will see that I am a health conscious person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I will be healthier for most of my life.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I will feel good with beautiful skin all the time.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Risk Perception

If I don't eat enough fruit and vegetables regularly...	Very unlikely			Very likely
...then I risk getting cardiovascular diseases.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then my diet would be harmful to my health.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I might look less attractive.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Self-Efficacy

I am confident that I can regularly eat five servings of fruit and vegetables...	Not true at all	not true	True	exactly true
...even if it is not always easy for me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even if it is time consuming.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Self-efficacy

I am confident that I can start eating enough fruit and vegetables immediately on a regular basis...	Not true at all	not true	True	exactly true
...even if I have to force myself to start eating fruit or vegetables right now.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even if it is expensive.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even if others do not eat fruit and vegetables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coping Self-efficacy

I am confident that I can eat fruit and vegetable regularly on a long term basis...	Not true at all	not true	True	exactly true
...even when I cannot see any positive changes immediately.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even when it costs some extra money.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even when it takes a long time to become part of my daily diet routine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Intention

	Not true at all	not true	True	exactly true
I intend to eat fruit and vegetables on a regular basis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I intend to eat fruit or vegetables with meals or between meals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I intend to eat fruit and vegetables regularly more than five portions a day.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I intend to eat fruit and vegetables regularly at least five portions a day.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action planning

	Not true at all	not true	True	Exactly true
I have made plans of what a particular fruit or vegetable to eat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have made plans of when to eat a particular fruit or vegetable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have made plans of where to eat a particular fruit or vegetable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have made plans of with whom to eat fruit and vegetable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coping Planning

To keep my nutrition habit in difficult situations, I have made a concrete plan regarding...	Not true at all	not true	True	Exactly true
...what to do if something interferes with my goal of eating required fruit and vegetables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...what to do when there is not enough fruit or vegetables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how to cope with the family diet habits.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how to maintain fruit and vegetable intake despite other obligations or interests.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Control

During the last week...	Not true at all	not true	True	Exactly true
...I have consistently monitored when, where and how to eat either fruit or vegetables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I have often had my fruit and vegetables intake intentions on my mind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I have really tried hard to eat the required amount of fruit and vegetables regularly.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Chinese¹

请您根据自己的实际情况回答以下**所有**题目，在对应的方框里打钩√。这些题目的选项强度**从左到右逐渐增强**，答案没有正确与错误之分。

根据世界卫生组织（WHO）建议，每人每天应当摄取至少 5 份果蔬（1 份约为一个拳头大小）。

上一周，							
我每天大约吃了.....份的水果。							
我每天大约吃了.....份的蔬菜。							
上一周中有几天你吃了至少 5 份水果或蔬菜？							
一天也没有	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	6 天	7 天
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我 未来 打算经常吃水果和蔬菜...	完全不准确			完全准确
...每天 多于 5 份。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...每天 至少 5 份。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果我不经常吃足够分量的水果和蔬菜...	非常不可能			非常可能
那么，我会有得心血管疾病的风险。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
那么，我的饮食习惯会危害我的健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
那么，我会看上去没有吸引力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

假如你现在**尚未**达到WHO推荐每天吃5份水果和蔬菜的标准....

我有信心立即开始经常性地摄取足够的水果和蔬菜...	完全不准确			完全准确
...即使现阶段我必须强迫自己吃水果和蔬菜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使它们比较昂贵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使周围其他人不吃水果和蔬菜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

假如你现在**已经**达到了 WHO 推荐每天吃 5 份水果和蔬菜的标准....

我有信心长期性、经常性地摄取足够的水果和蔬菜...	完全不准确			完全准确
...即使我不能马上体会到它的好处。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使它们花费更多的钱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使让它成为我的饮食习惯需要花费较长的时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¹ For questions regarding the Chinese version please contact Guangyu Zhou (guangyu@zedat.fu-berlin.de)

如果我吃了每日所需的水果或蔬菜...	非常不可能				非常可能			
...那么我的父母和朋友会认为我是一个注意健康的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...那么我生命的绝大部分时间都会是健康的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...那么我会一直对自己美丽健康的皮肤感到高兴。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

请考虑**接下来的一周**....

我已经制定了一个详细而具体的计划关于...	完全不准确				完全准确			
... 何时何地 食用水果或蔬菜（在何种场合）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...食用 哪种 水果或蔬菜以及食用的数量。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... 和谁一起 食用水果或蔬菜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

为了在特殊情景下仍然保持我的营养习惯, 我已经制 定了一个具体的计划关于...	完全不准确				完全准确			
...如果一些事情妨碍我实现食用水果和蔬菜的目 标, 我应该怎么做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...如果没有足够的水果或蔬菜, 我应该怎么做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...如何应对家庭饮食习惯。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

现在请思考**上一周**....

在上一周中,	完全不准确				完全准确			
...我始终如一地 监督 自己何时、何地以及以何种方 式食用水果或蔬菜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... 我脑子里 经常有食用水果和蔬菜的想法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... 我非常努力地 经常食用足够量的水果和蔬菜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

以下每一项陈述多大程度上符合你的营养习惯?	否	是
我是一个素食主义者。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我经常服用维他命营养品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

年龄: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	民族: <input type="text"/>	今天的日期:
请给你的答卷制定一个匿名的代码, 用来使它和你的其他答卷合并。			
你母亲姓氏的后两个字母 (比如: 张, ZHANG)	<input type="text"/>	示例	NG
你籍贯地的头两个字母 (比如, 湖南, HUNAN)	<input type="text"/>		HU
你父亲姓氏的头两个字母 (比如, 王, WANG)	<input type="text"/>		WA

请您认真阅读后面的材料, 并回答相关问题。

Persian¹

شرکت کننده عزیز

از شما برای شرکت در برنامه تغذیه سالم تشکر می کنیم.
 هنگام پاسخ دادن به پرسشنامه، به خاطر داشته باشید که ما علاقه مند به
 نظر شما هستیم ،
 بنابراین هیچ پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. تمام پاسخ ها برای ما
 ارزشمند است.

لطفاً به تمام سوالات پاسخ دهید حتی اگر برخی از آنها به نظر مشابه می
 رسد.



مصرف میوه و سبزیجات
 یک واحد از میوه یا سبزیجات
 یک مشت یا اندازه
 یک دست پر است ، مثل یک دست پر از میوه های خرد شده ، یا انگور
 ، یا سبزیجات.

شما در طول هفته گذشته به طور متوسط در هر
 روز چند واحد میوه خورده اید؟
 واحد میوه _____

شما در طول هفته گذشته به طور متوسط در هر
 روز چند واحد سبزیجات (خام یا پخته) خورده
 اید؟
 سبزیجات واحد _____

اصلاً درست نیست	درست نیست	درست است	کاملاً درست است	اگر من میوه و سبزیجات بیشتری بخورم ...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس آرامش ذهنی بیشتری می کنم .
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پوستی زیبا و شاداب خواهم داشت.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس می کنم جذابتر هستم .
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	می توانم وزنم را کنترل کنم .
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس سلامتی می کنم .
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	می توانم از ابتلا به بیماری ها (مثل بیماری های قلبی و عروقی، دیابت) جلوگیری کنم .

اصلاً درست نیست	درست نیست	درست است	کاملاً درست است	من مطمئن هستم که می توانم به طور منظم روزی پنج واحد میوه و سبزیجات بخورم...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... حتی اگر این همیشه برای من آسان نباشد.

¹ For questions regarding the Persian version please contact Maryam Gholami (maryam.gholami@fu-berlin.de)

... حتی اگر وقت گیر باشد.

اصلاً درست نیست	درست نیست	درست است	کاملاً درست است	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من قصد دارم به صورت منظم میوه و سبزیجات بخورم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من قصد دارم میوه و یا سبزیجات را همراه با غذا یا بین وعده های غذایی بخورم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می دانم چه میوه یا سبزی خاصی را در چه وقتی و در کجا بخورم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من یک برنامه ریزی دقیق در مورد خوردن مرتب میوه و سبزیجات دارم حتی در مواقعی که کارهای دیگری داشته باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تغذیه من می تواند روی ظاهر من تاثیر داشته باشد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تغذیه من می تواند روی سلامت من تاثیر داشته باشد.

لطفا سوالات زیر را پاسخ دهید...

سن.....

جنسیت : زن مرد

قد: سانتی متر

وزن: کیلوگرم

میزان تحصیلات : ابتدایی راهنمایی دبیرستان کارشناسی کارشناسی ارشد دکترا

شغل:

وضعیت تاهل : متاهل مطلقه بیوه مجرد

تعداد فرزندان: 0 1 2 3 4 5 بیشتر

Portuguese¹

Comportamento

Estamos interessados em conhecer alguns dos seus hábitos alimentares. Por favor, complete a frase seguinte com a opção que se aproximar mais do que acontece habitualmente.

Quantas porções de fruta* comeu por dia, em média, na semana passada?	_____ Porções de fruta
Quantas porções de vegetais** comeu por dia, em média, na semana passada?	_____ Porções de vegetais

* *Em média, uma porção de fruta corresponde a uma peça de fruta média, como a laranja ou maçã, a duas peças de fruta pequena, como kiwis ou ameixas, ou a meia chávena almoçadeira de frutos de baga, como morangos ou cerejas. Um copo de sumo de fruta poderá ser considerado como uma porção desde que seja natural e tenha uma constituição de 100% de fruta*

** *Uma porção de vegetais corresponde a uma chávena almoçadeira de vegetais crus ou meia chávena almoçadeira de vegetais cozidos ou picados.*

Expectativas de resultado

¹ For questions regarding the Portuguese version please contact Cristina Godinho (godinhocristina@gmail.com)

Se eu consumisse 5 ou mais porções de frutas e vegetais por dia...	Muito pouco provável			Muito provável
Melhoraria a minha saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentiria satisfação e prazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preveniria diversas doenças (doenças cardiovasculares, cancro, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentir-me-ia melhor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comeria menos de outros alimentos menos saudáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Percepção de risco

Se não comer frutas e vegetais regularmente...	Muito pouco provável			Muito provável
arrisco-me a ter uma doença cardiovascular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
estarei a prejudicar a minha saúde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
poderei ficar fisicamente menos atraente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auto-Eficácia de acção

Acredito que consigo consumir cinco porções de frutas e vegetais regularmente...	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
mesmo se tiver de estabelecer um plano detalhado para não me esquecer de consumir frutas e vegetais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mesmo que esteja cansado(a) e não me apeteça muito preparar/ comer frutas e vegetais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mesmo que tenha de ultrapassar os meus hábitos de não consumir muita fruta e /ou de não consumir muitos vegetais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auto-eficácia de manutenção

Acredito que consigo manter o hábito de consumir 5 ou mais porções de frutas e vegetais por dia mesmo se...	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
precisar de bastante tempo para desenvolver as rotinas necessárias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tiver de recomeçar várias vezes até conseguir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
estiver preocupado com outros aspectos da minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a minha família não alterar os seus hábitos alimentares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auto-eficácia de recuperação

Acredito que consigo / conseguiria voltar a consumir 5 ou mais porções diárias de frutas e vegetais, mesmo se...	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
tivesse passado alguns dias sem o fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tivesse passado muitos dias sem o fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tivesse passado algumas semanas sem o fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Intenção

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Tenciono passar a consumir pelo menos 5 porções de frutas e vegetais por dia de hoje em diante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daqui para a frente tenho a intenção de consumir 5 ou mais porções de frutas e vegetais por dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo consumir um mínimo de 5 porções de frutas e vegetais por dia, todos os dias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Planeamento da acção

Já tenho planos concretos sobre...	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
quando consumir mais frutas e vegetais (por exemplo, às refeições e/ ou entre as refeições)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
onde consumir mais frutas e vegetais (por exemplo, em casa, na faculdade, quando como fora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
como consumir mais frutas e vegetais (por exemplo, comprar mais frutas e vegetais, escolher opções que incluam frutas e vegetais quando comer fora, cozinhar com mais vegetais, andar com uma peça de fruta para comer entre as refeições)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Planeamento de coping

Para lidar com situações que possam dificultar a manutenção deste hábito alimentar, tenho planos concretos sobre...	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
quando terei de estar especialmente atento para conseguir manter o consumo de 5 porções de frutas e vegetais por dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o que fazer em situações difíceis de forma a conseguir cumprir a minha intenção de consumir 5 ou mais porções diárias de frutas e vegetais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
como deverei lidar em caso de recaída, isto é, sobre como deverei agir se deixar de consumir 5 porções de frutas e vegetais por dia durante algum tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Controlo da acção

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Actualmente avalio o meu comportamento para verificar se estou a consumir pelo menos 5 porções de frutas e vegetais por dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho sempre presente na minha mente a intenção de consumir 5 porções de frutas e vegetais por dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esforço-me por agir de acordo com as minhas intenções de consumir 5 ou mais porções de frutas e vegetais por dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spanish¹

Consumo de frutas y vegetales

En promedio, **una porción de frutas o de vegetales** equivale a lo que cabe dentro de un puño (un puñado), lleno de frutas o vegetales, ya sea picadas o enteras.

Frutas ¿Cuántas porciones de frutas ha comido usted en promedio diariamente la semana pasada?	La semana pasada he comido.....porciones de frutas diarias.
Vegetales ¿Cuántas porciones de vegetales ha comido en promedio diariamente la semana pasada?	La semana pasada he comido.....porciones de vegetales diarios.

Apoyo social recibido para la dieta

La semana pasada, ¿cómo obtuvo apoyo para comer frutas y vegetales?

	Para nada cierto			Completamente cierto
1) Hubo alguien que me animó a comer saludablemente con regularidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Hubo alguien a mi alrededor quien come saludablemente y quiso que yo lo intentara.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Me sentí apoyado a comer frutas y vegetales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Intenciones de dieta

¿Qué **intenciones** tiene usted para las próximas semanas?

	Completamente en desacuerdo			Completamente de acuerdo
1) Tengo la intención de comer frutas y vegetales regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Tengo la intención de comer frutas y vegetales cada día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Tengo la intención de comer frutas y vegetales varias veces a la semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¹ For questions regarding the Spanish version please contact Benjamin Reyes Fernandez (benjamin.reyes.fernandez@fu-berlin.de)

Autoeficacia para la acción

¿Cuán ciertas son las siguientes afirmaciones?

	Para nada cierto			Completamente cierto
1) Estoy seguro de que puedo comer frutas y vegetales regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Estoy seguro de que puedo comer frutas y vegetales a largo plazo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Estoy seguro de que puedo comer frutas y vegetales cada día en las próximas semanas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dental Flossing



English

Behavior

How many times in last week did you brush your teeth?
How many times in last week did you floss?

Intention

I intend to floss my teeth properly ...	Not true at all	Not True	True	Definitely true
...at least once a day.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...more than twice a day.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Outcome Expectancy

If I floss my teeth frequently on a daily basis...	Very unlikely			Very likely
...then friends and parents will see that I am a clean person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I will have healthy teeth for most of my life.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I will feel good with beautiful teeth all the time.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Risk Perception

If I don't floss my teeth frequently...	Very unlikely			Very likely
...then I risk getting gum or periodontal diseases.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I might lose some teeth prematurely.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I might have bad smell from my mouth.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Self-efficacy

I am confident that I can start flossing immediately on a regular basis...	Not true at all			Definitely true
...even if I have to force myself to start flossing my teeth right now.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even if it is time consuming.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even if others do not floss their teeth.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coping Self-efficacy

I am confident that I can frequently floss my teeth regularly on a long-term basis...	Not true at all			Definitely true
...even when I cannot see any positive changes immediately.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even when I am in a hurry.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even when it takes a long time to become part of my daily routine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Planning

I have made a concrete and detailed plan regarding...	Not true at all			Definitely true
...when and where to floss my teeth (at which occasion).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how often to floss my teeth.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how to use dental floss and how much time to spend with flossing.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coping Planning

To keep my flossing habit in difficult situations, I have made a concrete plan regarding...	Not true at all			Definitely true
...what to do if something interferes with my goal of flossing.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...what to do when I am in a hurry.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how to cope when there is bleeding gums or pain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Control

During the last week...	Not true at all			Definitely true
...I have consistently monitored when, how often, and how to floss my teeth.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I have often had my dental flossing intentions on my mind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I have really tried hard to floss my teeth frequently.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

请您根据自己的实际情况回答以下**所有**题目，在对应的方框里 打钩 。这些题目的选项强度**从左到右逐渐增强**，答案没有正确与错误之分。

除使用牙刷刷牙外，每天2次使用**牙线**清洁牙齿可以显著降低牙周炎和牙结石的发病率。

上一周，

我每天使用牙线清洁牙齿.....次。

我 未来 打算使用牙线清洁牙齿...	完全不准确		非常准确	
...每天 超过 两次。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...每天 至少 两次。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果我不经常使用牙线...	非常不可能		非常可能	
那么我就会得牙周炎或牙龈炎。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
那么我的牙齿就会较早地脱落。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
那么我就会有口臭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

假如你现在**尚未**开始使用牙线清洁牙齿...

我有信心立即开始使用牙线且形成使用习惯...	完全不准确		完全准确	
...即使现阶段我必须强迫自己开始使用牙线。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使它很耗费时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使其他人不使用牙线。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

假如你现在**已经**开始每天使用牙线清洁牙齿...

我有信心长期性、经常性地使用牙线...	完全不准确		完全准确	
...即使我不能马上体会到它的好处。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使我在赶时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使让它成为我的习惯需要花费较长的时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果我每天使用牙线清洁牙齿...	非常不可能		非常可能	
...那么我的父母和朋友会认为我是一个干净的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...那么在我生命的绝大部分时间里，我的牙齿是健康的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...那么我会一直对自己健康的牙齿感到高兴。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

请考虑接下来的一周...

¹ For questions regarding the Chinese version please contact Guangyu Zhou (guangyu@zedat.fu-berlin.de)

我已经制定了一个详细而且具体的计划关于...	完全不准确		完全准确	
...何时、何地使用牙线（在何种场合）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...每天使用牙线的频率。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...每天花费多长时间使用牙线。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
为了在困难的情况下仍然保持使用牙线的习惯，我已经制定了一个具体的计划关于...	完全不准确		完全准确	
...如果一些事情妨碍我使用牙线，我应该怎么做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...当我赶时间的时候该怎么做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...如何应对牙龈出血或牙龈疼痛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

现在请思考上一周...

在上一周中，	完全不准确		完全准确	
...我始终如一地监督自己何时、何地使用牙线。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...我脑子里经常有使用牙线的想法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...我非常努力地使用牙线。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...我的朋友或家人和我一起使用牙线。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...我的朋友或家人提醒我使用牙线。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...我的朋友或家人帮我购买了牙线。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

年龄: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	民族: <input type="text"/>	填写日期:
请给你的答案制定一个匿名的代码，用来使它和你的其他问卷合并。			
你的出生年月（比如“8月份”出生，填写“8”）	<input type="text"/>	示例	8
你的出生日期（比如“20号”出生，填写“20”）	<input type="text"/>		20
你的姓氏的头两个字母（比如，姓氏“周”，填写“ZH”）	<input type="text"/>		ZH

请您认真阅读下面材料，并回答相关问题。

Persian¹

شرکت کننده عزیز
 از شما برای شرکت در تحقیق سلامت دندان تشکر می کنیم.
 هنگام پاسخ دادن به پرسشنامه، به خاطر داشته باشید که ما علاقمند به نظر شما هستیم،
 بنابراین هیچ پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. تمام پاسخ ها برای ما ارزشمند است.
 لطفاً به تمام سؤالات پاسخ دهید حتی اگر برخی از آنها به نظر مشابه می رسد.

اصلاً درست نیست	درست نیست	درست است	کاملاً درست است	ارزیابی مراقبت از دندان
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	به نظر من مسواک زدن برای سلامت دندان ها مهم است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	به نظر من استفاده از نخ دندان برای سلامت دندان ها مهم است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	برای روزی یکبار استفاده کردن، نخ دندان در دسترس من هست.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من قصد دارم در طول 4 هفته ی آینده، روزی یکبار نخ دندان بکشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من مطمئن هستم که می توانم در 4 هفته ی آینده روزی یکبار نخ دندان بکشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من دقیقاً می دانم چه موقع از روز و در کجا، در طول 4 هفته ی آینده نخ دندان بکشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اگر نتوانم طبق برنامه نخ دندان بکشم، کمی دیرتر در همان روز یا صبح روز بعد می کشم.

.....	شما در هفته ی گذشته چند بار مسواک زدید؟
.....	شما در هفته ی گذشته چند بار نخ دندان کشیدید؟
.....	شما قصد دارید از این به بعد، چند بار در هفته نخ دندان بکشید؟
.....	چند بار در هفته را مطمئن هستید که می توانید نخ دندان بکشید؟

¹ For questions regarding the Persian version please contact Maryam Gholami (maryam.gholami@fu-berlin.de)

سن:				
جنسیت: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد				
میزان تحصیلات: <input type="checkbox"/> ابتدایی <input type="checkbox"/> راهنمایی <input type="checkbox"/> دبیرستان <input type="checkbox"/> کارشناسی <input type="checkbox"/> کارشناسی ارشد <input type="checkbox"/> دکترا				
شغل:				
وضعیت تأهل: <input type="checkbox"/> متأهل <input type="checkbox"/> مطلقه <input type="checkbox"/> بیوه <input type="checkbox"/> مجرد				
تعداد فرزندان: <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> بیشتر				

Polish¹

Dziękuję za udział w badaniu dotyczącym zdrowia jamy ustnej. Odpowiadając na ankietę, należy pamiętać, że jestem zainteresowana wyłącznie Twoim zdaniem, a więc nie ma ani dobrych ani złych odpowiedzi. Wszystkie odpowiedzi są dla mnie bardzo cenne.

Proszę udzielić odpowiedzi na wszystkie pytania, nawet jeśli niektóre wydają się być równoważne.

Wiek:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Dzisiejsza data: (dzień, miesiąc)
	Kobieta	Mężczyzna	
Jeżeli jesteś mieszkańcem akademika proszę wpisać jego nazwę:			

Proszę stworzyć swój własny kod, który pozwoli anonimowo połączyć Twoje ankiety na które odpowiesz podczas badania.

Pierwsze dwie litery imienia Twojej matki (np. A neta)	<input type="text"/>	Przykład:	AN
Dzień Twoich urodzin (np. 14 marzec)	<input type="text"/>	Przykład:	14
Pierwsze dwie litery imienia Twojego ojca (np. K rzysztof)	<input type="text"/>	Przykład:	KR

Nitkowanie zębów dwa razy dziennie -- które jest uzupełnieniem ich szczotkowania -- zapobiega chorobie przyzębia oraz powstawaniu trudnego do usunięcia osadu nazębnego (zazwyczaj jasnożółtego).

Podczas ostatniego tygodnia,

Nitkowałem/nitkowałam zęby.....razy w ciągu dnia.

Zamierzam dokładnie nitkować zęby nicią dentystyczną ...	Zdecydowa- nie nieprawda		Zdecydowanie prawda	
... więcej niż dwa razy dziennie.	0 <input type="text"/>	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>

¹ For questions regarding the Polish version please contact Agata Antoniuk (aantoniuk2@st.swps.edu.pl)

... co najmniej raz dziennie.	0□□	1□□	2□□	3□□
--------------------------------------	-----	-----	-----	-----

0 – zdecydowanie nieprawda, 1 – raczej nieprawda, 2 – raczej prawda, 3 – zdecydowanie prawda

Jeśli nie nitkuję zębów regularnie....	Bardzo nieprawdopodobne			Bardzo prawdopodobne
to narażam się na chorobę dziąseł i chorobę przyzębia.	0□□	1□□	2□□	3□□
to możliwe, że przedwcześnie stracę część zębów.	0□□	1□□	2□□	3□□
to mogę mieć nieświeży oddech.	0□□	1□□	2□□	3□□

0 – bardzo nieprawdopodobne, 1 – raczej nieprawdopodobne, 2 – raczej prawdopodobne, 3 – bardzo prawdopodobne

Proszę, pomyśl o **kilku dniach przed** przyjęciem nowego nawyku nitkowania zębów...

Jestem pewny/pewna, że mogę <i>natychmiast</i> zacząć nitkować zęby regularnie...	Zdecydowanie nieprawda			Zdecydowanie prawda
...nawet jeśli miałbym/miałabym zmusić siebie do rozpoczęcia nitkotwania zębów w tej chwili.	0□□	1□□	2□□	3□□
...nawet jeśli jest to czasochłonne.	0□□	1□□	2□□	3□□
...nawet jeśli inni nie nitkują zębów.	0□□	1□□	2□□	3□□

0 – zdecydowanie nieprawda, 1 – raczej nieprawda, 2 – raczej prawda, 3 – zdecydowanie prawda

Proszę, pomyśl o **kilku dniach po** przyjęciu nowego nawyku nitkowania zębów...

Jestem pewny/pewna, że mogę regularnie nitkować zęby w długiej perspektywie czasowej...	Zdecydowanie nieprawda			Zdecydowanie prawda
...nawet jeśli nie widzę pozytywnych zmian natychmiast.	0□□	1□□	2□□	3□□
...nawet jeśli często się gdzieś spieszę.	0□□	1□□	2□□	3□□
...nawet jeśli zajmie to długi czas by stało się częścią moich <u>codziennych nawyków</u> .	0□□	1□□	2□□	3□□

0 – zdecydowanie nieprawda, 1 – raczej nieprawda, 2 – raczej prawda, 3 – zdecydowanie prawda

Jeżeli będę regularnie nitkować zęby każdego dnia....	Bardzo nieprawdopodobne			Bardzo prawdopodobne
...to moi rodzice i znajomi zobaczą, że właściwie dbam o <u>higienę</u> .	0□□	1□□	2□□	3□□
...to będę mieć zdrowe zęby przez większość swego życia.	0□□	1□□	2□□	3□□
...to będę dobrze się czuć mając piękne zęby przez cały czas.	0□□	1□□	2□□	3□□

0 – bardzo nieprawdopodobne, 1 – raczej nieprawdopodobne, 2 – raczej prawdopodobne, 3 – bardzo prawdopodobne

Proszę, pomyśl o **przyszłym** tygodniu...

Zrobiłem/zrobiłam konkretny i szczegółowy plan odnośnie ...	Zdecydowanie nieprawda		Zdecydowanie prawda	
... kiedy i gdzie nitkuję zęby (w jakich okolicznościach).	0□□	1□□	2□□	3□□
... jak często nitkuję zęby.	0□□	1□□	2□□	3□□
... jak używać nici dentystycznej oraz ile czasu poświęcam na nitkowanie.	0□□	1□□	2□□	3□□

0 – zdecydowanie nieprawda, 1 – raczej nieprawda, 2 – raczej prawda, 3 – zdecydowanie prawda

By utrzymać nawyk nitkowania w trudnych sytuacjach zrobiłem/zrobiłam konkretny plan w nawiązaniu do...	Zdecydowanie nieprawda		Zdecydowanie prawda	
...co zrobić jeśli coś może mi zakłócić możliwość wynitkowania zębów.	0□□	1□□	2□□	3□□
...co zrobić kiedy się spieszę.	0□□	1□□	2□□	3□□
...jak sobie poradzić gdy krwawią lub boła dziąsła.	0□□	1□□	2□□	3□□

0 – zdecydowanie nieprawda, 1 – raczej nieprawda, 2 – raczej prawda, 3 – zdecydowanie prawda

Teraz pomyśl proszę o **ubiegłym** tygodniu...

Podczas ostatniego tygodnia...	Zdecydowanie nieprawda		Zdecydowa- nie prawda	
...Stale monitorowałem/monitorowałam kiedy, jak często oraz jak nitkować moje zęby.	0□□	1□□	2□□	3□□
... Często miałem/miałam intencję nitkowania zębów w mojej głowie.	0□□	1□□	2□□	3□□
...Naprawdę bardzo mocno starałem/staralam się nitkować zęby regularnie.	0□□	1□□	2□□	3□□

0 – zdecydowanie nieprawda, 1 – raczej nieprawda, 2 – raczej prawda, 3 – zdecydowanie prawda

Proszę przejrzeć wszystkie pytania, aby sprawdzić, czy zaznaczyłeś odpowiedź na każde z nich!

Bardzo dziękuję za wzięcie udziału w tym badaniu oraz życzę Ci wszystkiego dobrego!
Jeżeli masz jakies pytania, napisz do mnie ✉✉ aantoniuk2@st.swps.edu.pl

Hand Hygiene



English

Behavior

During the last week I have...	Not true at all	Not True	True	Definitely true
...washed my hands with plain water.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...washed my hands with soap and water.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...disinfected my hands with disinfectant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Intention

I intend to wash my hands properly either with soap or with an alcohol-based solution....	Not true at all	Not True	True	Definitely true
...more than ten times a day.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...at least ten times a day.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Outcome Expectancy

If I wash my hands frequently on a daily basis...	Not true at all	Not True	True	Definitely true
...then friends and parents will see that I am a clean person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I will stay healthy for the most of my life.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I will feel good with clean hands all the time.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Risk Perception

If I don't wash my hands frequently...	Very unlikely			Very likely
...then I risk getting infectious diseases.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...then I might catch the flu easily.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Self-efficacy

I am confident that I can start hand washing immediately on a regular basis...	Not true at all			Definitely true
...even if I have to force myself to start washing hands right now.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even if it is time consuming.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even if others do not wash their hands.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coping Self-efficacy

I am confident that I can frequently wash my hands regularly on a long-term basis...	Not true at all			Definitely true
...even when I cannot see any positive changes immediately.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even when I am in a hurry.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...even when it takes a long time to become part of my daily routine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Planning

I have made a concrete and detailed plan regarding...	Not true at all			Definitely true
...when and where to wash my hands (at which occasion).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how often to wash my hands.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how to wash my hands, with water, soap or disinfectant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coping Planning

To keep my habit in difficult situations, I have made a concrete plan regarding...	Not true at all			Definitely true
...what to do if something interferes with my goal of hand washing.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...what to do when I am in a hurry.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how to cope when there is no water or soap.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Action Control

During the last week...	Not true at all			Definitely true
...I have consistently monitored when, how often, and how to wash my hands.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I have often had my hand washing intentions on my mind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...I have really tried hard to wash my hands frequently.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Chinese¹

请您根据自己的实际情况回答以下**所有**题目，在对应的方框里 打钩 。这些题目的选项强度**从左到右逐渐增强**，答案没有正确与错误之分。

根据世界卫生组织（WHO）建议，每天至少洗手十次。

上一周，我...	每天 0-2 次	每天 3-4 次	每天 5-6 次	每天 7-8 次	每天 10 次以上
...用清水洗手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...用水和肥皂洗手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...用洗手液洗手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我 将来 打算正确地用肥皂或者洗手液洗手...	完全不准确				非常准确
...每天 超过 十次	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...每天 至少 十次	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果我不经常洗手...	非常不可能				非常可能
那么我就要承担得传染病的风险。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
那么我就可能很容易得流行性感冒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

假如你现在**尚未**达到WHO推荐每天至少洗手10次的标准....

我有信心立即开始经常性地洗手...	完全不准确				完全准确
...即使现阶段我必须强迫自己开始洗手。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使它很耗费时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使其他人不洗手。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

假如你现在**已经**达到了WHO推荐每天至少洗手10次的标准....

我有信心长期性、经常性地洗手...	完全不准确				完全准确
...即使我不能马上体会到它的好处。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使我在赶时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...即使让它成为我的习惯需要花费较长的时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¹ For questions regarding the Chinese version please contact Guangyu Zhou (guangyu@zedat.fu-berlin.de)

如果我每天勤洗手...	非常不可能				非常可能			
...那么我的父母和朋友会认为我是一个干净的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...那么我生命的绝大部分时间都会是健康的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...那么我会一直对自己干净的双手感到高兴。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

请考虑**接下来的一周**....

我已经制定了一个详细而且具体的计划关于...	完全不准确				完全准确 true			
... 何时、何地 洗手（在何种场合）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...洗手的 频率 。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... 怎样 洗手（用水、肥皂还是消毒溶液）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

为了在困难的情况下仍然保持我的洗手习惯，我已经制定了一个具体的计划关于...	完全不准确				完全准确 true			
...如果一些事情妨碍我实现勤洗手的目标，我应该怎么做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...当我赶时间的时候该怎么做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...如果没有清水和肥皂时该怎么办。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

现在请思考**上一周**....

在上一周中，	完全不准确				完全准确			
...我始终如一地 监督 自己何时、何地以及以何种方式洗手。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...我 脑子里 经常有洗手的想法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...我 非常努力地 经常洗手。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

年龄: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 男	今天的日期:
--------------------------	----------------------------	----------------------------	--------

请给你的答卷制定一个匿名的代码，用来使它和你的其他答卷合并。

你的出生月份（比如“8月份”出生，填写“8”）		示例	8
你的出生日期（比如“20号”出生，填写“20”）			20
你的姓氏的头两个字母（比如. 姓氏是“周”，填写“ZH”）			ZH

接下来，请您认真阅读后面的材料，并回答相关问题。

Sunscreen Use



English

Behavior

	Strongly disagree			Strongly agree
I applied sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 15+ when I was in the sun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Risk perception

How likely is it that you will develop...	Very unlikely				Very likely
...wrinkles and skin spots due to unprotected sun exposure?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...skin cancer due to unprotected sun exposure?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Risk perception

	Much below average				Much above average
Compared to an average person of your sex and age, your chances for premature aging are	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compared to an average person of your sex and age, your chances of developing skin cancer are	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Positive outcome expectancies

	Not at all true			Exactly true
If I use sunscreen with SPF 15+ I avoid getting sunburned.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
If I use sunscreen with SPF 15+ I avoid getting wrinkles and age spots.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
If I use sunscreen with SPF 15+ I reduce my chances of developing skin cancer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
If I apply sunscreen when I am in the sun I keep my skin looking young and healthy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Self-efficacy

	Not at all true			Exactly true
I believe I can use sunscreen even if I think I will not get a tan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I believe I can use sunscreen even if my friends do not apply sunscreen when they are in the sun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I believe I can use sunscreen even if I have to invest time and money to buy it.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I believe I can use sunscreen even if I have to remember to carry it with me and apply it regularly.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Intention

	Strongly disagree			Strongly agree
I intend to use sunscreen with a SPF 15+ when I am in the sun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Planning

	Not at all true			Exactly true
I have already made concrete plans on how, when and where to use sunscreen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have already made concrete plans about what to do if I don't have sunscreen with me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have already made concrete plans about what to do if I feel awkward when applying sunscreen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have already made concrete plans about what to do if I forget to apply sunscreen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Chinese¹

请您根据自己的实际情况回答以下**所有**题目，在对应的方框里打钩√。这些题目的选项强度**从左到右逐渐增强**，答案没有正确与错误之分。

根据世界卫生组织(WHO)建议，出门前擦拭**防晒霜**或者具有**防晒功能的隔离霜**。
(WHO 专家推荐使用 SPF15 以上的广谱(Broad Spectrum)防晒霜)

上一周，在晴天出门前...	完全不同意				完全同意
我使用了防晒霜或者具有防晒功能的隔离霜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我 将来 打算在晴天出门前...	完全不同意				完全同意
...使用防晒霜或者具有隔离功能的隔离霜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果我不使用防晒霜...	非常不可能				非常可能
那么我的皮肤就起皱纹和斑点。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
那么我就会得皮肤癌。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

与同龄人相比...	远低于平均值		一样大	远高于平均值	
我的皮肤过早老化的可能性是...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我得皮肤癌的可能性是...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我有信心经常使用防晒霜...	完全不同意				完全同意
即使我得不到古铜色的皮肤。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
即使我的朋友们都不涂防晒霜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
即使它会耗费我的时间和金钱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
即使我得时刻心里想着这件事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¹ For questions regarding the Chinese version please contact Guangyu Zhou (guangyu@zedat.fu-berlin.de)

请给你的答卷制定一个匿名的代码，用来使它和你的其他答卷合并。				
你的出生月份（比如“8月份”出生，填写“8”）	完全不准确		示例	
你的出生日期（比如“20号”出生，填写“20”）	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	8
你的姓氏的拼音或家人帮助我提供防晒霜填写“ZH”	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	20
出门前，我的朋友或家人提醒我使用防晒霜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ZH
每次出门前，我都会想着使用防晒霜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
我经常检查自己是否按照计划使用了防晒霜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
我为使用防晒霜付出了努力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

☞请您认真阅读后面的材料，并回答相关问题。

References

- Barz, M., Parschau, L., Warner, L.M., Lange, D., Fleig, L., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014). Planning and preparatory actions facilitate physical activity maintenance. *Psychology in Sports and Exercise*,
- Carvalho, T., Alvarez, M.J., Barz, M., and Schwarzer, R. (2014). Preparatory behavior for condom use among heterosexual young men: A longitudinal mediation model. *Health Education and Behavior*. Published online: 02 July 2014. DOI: 10.1177/1090198114537066
- Craciun, C., Schüz, N., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2012b). Enhancing planning strategies for sunscreen use at different stages of change. *Health Education Research*, 27, 857-867. doi: 10.1093/her/cys091
- Craciun, C., Schüz, N., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2012a). A mediator model of sunscreen use: A longitudinal analysis of social-cognitive predictors and mediators. *International Journal of Behavioral Medicine*, 19, 65-72. doi: 10.1007/s12529-011-9153-x
- Ernsting, A., Gellert, P., Schneider, M., and Lippke, S. (2013). A mediator model to predict workplace influenza vaccination behaviour--an application of the health action process approach. *Psychology and Health*. ;28(5):579-92. doi: 10.1080/08870446.2012.753072
- Evers, A., Klusmann, V., Schwarzer, R., and Heuser, I. (2012). Adherence to physical and mental activity interventions: coping plans as a mediator and prior adherence as a moderator. *British Journal of Health Psychology*, 17(3), 477-491. doi: 10.1111/j.2044-8287.2011.02049.x
- Fleig, L., Küper, C., Schwarzer, R., Lippke, S., and Wiedemann, A. U. (2014). Cross-behavior associations and multiple behavior change: A longitudinal study on physical activity and fruit and vegetable intake. *Journal of Behavioral Medicine*. In press.
- Fleig, L., Lippke, S., Pomp, S., and Schwarzer, R. (2011). Exercise maintenance after rehabilitation: How experience can make a difference. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 293-299. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.01.003
- Fleig, L., Lippke, S., Wiedemann, A. U., Ziegelmann, J. P., Reuter, T., and Gravert, C. (2010). Förderung von körperlicher Aktivität im betrieblichen Kontext [Physical activity promotion at the workplace]. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18(2), 69-78.

- Fleig, L., Pomp, S., Parschau, L., Barz, M., Lange, D., Schwarzer, R., and Lippke, S. (2013). From intentions via planning and behavior to physical exercise habits. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 632-639.
- Gellert, P., Ziegelmann, J. P., Krupka, S., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014). An Age-Tailored Intervention Sustains Physical Activity Changes in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21 (3), 519-528. DOI 10.1007/s12529-013-9330-1
- Gholami, M. (2014). Self regulation and health behavior across the life span. (Doctoral dissertation). FUDISS_derivate_000000015447 http://www.diss.fu-berlin.de/diss/servlets/MCRFileNodeServlet/FUDISS_derivate_000000015447/Dissertation_Maryam_Gholami_online_submission.pdf;jsessionid=B7C992882B27C8A262FCC10DD0AAAED2?hosts=
- Gholami, M., Lange, D., Luszczynska, A., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2013). A dietary planning intervention increases fruit consumption in Iranian women. *Appetite*, 63, 1–6. doi:10.1016/j.appet.2012.12.005.
- Godinho, C. A., Alvarez, M. J., Lima, M. L., and Schwarzer, R. (2014). Will is Not Enough: Coping Planning and Action Control as Mediators in the Prediction of Fruit and Vegetable Intake. *British Journal of Health Psychology*. DOI:10.1111/bjhp.12084
- Gutiérrez-Doña, B., Lippke, S., Renner, B., Kwon, S., and Schwarzer, R. (2009). How self-efficacy and planning predict dietary behaviors in Costa Rican and South Korean women: A moderated mediation analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 91–104.
- Koring, M., Parschau, L., Lange, D., Fleig, L., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2013). Preparing for physical activity: Pedometer acquisition as a self-regulatory strategy. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(1), 136-147. doi: 10.1111/aphw.12003
- Koring, M., Richert, J., Lippke, S., Parschau, L., Reuter, T., and Schwarzer, R. (2012). Synergistic effects of planning and self-efficacy on physical activity. *Health Education and Behavior*, 39(2), 152-158. doi: 10.1177/1090198111417621
- Kreusikon, P., Gellert, P., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2012). Planning and self-efficacy can increase fruit and vegetable consumption: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 443-451. doi: 10.1007/s10865-011-9373-1
- Lange, D., Richert, J., Koring, M., Knoll, N., Schwarzer, R., and Lippke, S. (2013). Self-regulation prompts can increase fruit consumption: A one-hour randomized controlled online trial. *Psychology and Health*, 28 (5), 533–545. doi: 10.1080/08870446.2012.751107

- Lhakhang, P., Gholami, M., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014b). Comparing an Educational with a Self-Regulatory Intervention to Adopt a Dental Flossing Regimen. *Psychology, Health and Medicine*, in press.
- Lhakhang, P., Godinho, C., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014a). A self-regulatory intervention increases fruit and vegetable intake: A comparison of two intervention sequences. *Appetite* 82 (2014) 103–110 <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.014>
- Lippke, S., and Plotnikoff, R.C. (2014). Testing two principles of the Health Action Process Approach in individuals with type 2 diabetes. *Health Psychology*, 33(1):77-84. doi: 10.1037/a0030182.
- Lippke, S., Fleig, L., Pomp, S., and Schwarzer, R. (2010). Validity of a stage algorithm for physical activity in participants recruited from orthopedic and cardiac rehabilitation clinics. *Rehabilitation Psychology*, 55, 398-408. doi: 10.1037/a0021563
- Lippke, S., Wiedemann, A. U., Ziegelmann, J. P., Reuter, T., and Schwarzer, R. (2009). Self-efficacy moderates the mediation of intentions into behavior via plans. *American Journal of Health Behavior*, 33, 521-529.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., and Schwarzer, R. (2004). Initiation and maintenance of physical exercise: Stage-specific effects of a planning intervention. *Research in Sports Medicine*, 12, 221–240.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., and Schwarzer, R. (2005). Stage-specific adoption and maintenance of physical activity: Testing a three-stage model. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 585-603.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., Schwarzer, R., and Velicer, W. F. (2009). Validity of stage assessment in the adoption and maintenance of physical activity and fruit and vegetable consumption. *Health Psychology*, 28, 183-193.
- Luszczynska, A., Schwarzer, R., Lippke, S., and Mazurkiewicz, M. (2011). Self-efficacy as a moderator of the planning-behaviour relationship in interventions designed to promote physical activity. *Psychology and Health*, 26(2), 151-166. doi: 10.1080/08870446.2011.531571
- Luszczynska, A., Tryburcy, M., and Schwarzer, R. (2007). Improving fruit and vegetable consumption: A self-efficacy intervention compared to a combined self-efficacy and planning intervention. *Health Education Research*, 22, 630-638.
- Parschau, L., Barz, M., Richert, J., Knoll, N., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2014). Physical Activity among Adults with Obesity: Testing the Health Action Process Approach. *Rehabilitation Psychology*, 59, 42-49. doi: 10.1037/a0035290

- Parschau, L., Fleig, L., Koring, M., Lange, D., Knoll, N., Schwarzer, R., and Lippke, S. (2013). Positive experience, self-efficacy, and action control predict physical activity changes: A moderated mediation analysis. *British Journal of Health Psychology*, 18(2), 395-406. doi: 10.1111/j.2044-8287.2012.02099.x
- Parschau, L., Richert, J., Koring, M., Ernsting, A., Lippke, S. and Schwarzer, R. (2012). Changes in social-cognitive variables are associated with stage transitions in physical activity. *Health Education Research*, 27, 129-140. doi: 10.1093/her/cyr085
- Renner, B., Kwon, S., Yang, B.-H., Paik, K-C., Kim, S. H., Roh, S., Song, J., and Schwarzer, R. (2008). Social-cognitive predictors of dietary behaviors in South Korean men and women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 4-13.
- Renner, B., Spivak, Y., Kwon, S., and Schwarzer, R. (2007). Does age make a difference? Predicting physical activity of South Koreans. *Psychology and Aging*, 22(3), 482-493. doi: 10.1037/0882-7974.22.3.482
- Reuter, T., Ziegelmann, J. P., Wiedemann, A. U., Lippke, S., Schüz, B., and Aiken, L. S. (2010). Planning bridges the intention-behaviour gap: Age makes a difference and strategy use explains why. *Psychology and Health*, 25(7), 873-887. doi: 10.1080/08870440902939857
- Reyes Fernández, B., Montenegro-Montenegro, E., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014). Self-efficacy, Action Control, and Social Support Explain Physical Activity Changes among Costa Rican Older Adults. *Journal of Physical Activity and Health*. DOI:10.1123/jpah.2013-0175
- Richert, J., Reuter, T., Wiedemann, A. U., Lippke, S., Ziegelmann, J., and Schwarzer, R. (2010). Differential effects of planning and self-efficacy on fruit and vegetable consumption. *Appetite*, 54, 611-614. doi: 10.1016/j.appet.2010.03.006
- Scholz, U., Keller, R., and Perren, S. (2009). Predicting behavioral intentions and physical exercise: A test of the health action process approach at the intrapersonal level. *Health Psychology*, 28(6),702-708. doi: 10.1037/a0016088.
- Scholz, U., Schüz, B., Ziegelmann, J. P., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2008). Beyond behavioural intentions: Planning mediates between intentions and physical activity. *British Journal of Health Psychology*, 13, 479-494.
- Scholz, U., Sniehotta, F. F., and Schwarzer, R. (2005). Predicting physical exercise in cardiac rehabilitation: The role of phase-specific self-efficacy beliefs. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 135-151.
- Scholz, U., Sniehotta, F. F., Burkert, S., and Schwarzer, R. (2007). Increasing physical exercise levels: Age-specific benefits of planning. *Journal of Aging and Health*, 19, 851-866.

- Schüz, B., Sniehotta, F. F., Mallach, N., Wiedemann, A., and Schwarzer, R. (2009). Predicting transitions from preintentional, intentional and actional stages of change: Adherence to oral self-care recommendations. *Health Education Research*, 24, 64-75.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 217-243). Washington, DC: Hemisphere.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 1-29. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x
- Schwarzer, R., Antoniuk, A., and Gholami, M. (2014). A brief intervention changing oral self-care, self-efficacy, and self-monitoring. *British Journal of Health Psychology*. DOI: 10.1111/bjhp.12091
- Schwarzer, R., Richert, J., Kreausukon, P., Remme, L., Wiedemann, A. U., and Reuter, T. (2010). Translating intentions into nutrition behaviors via planning requires self-efficacy: Evidence from Thailand and Germany. *International Journal of Psychology*, 54, 260-268.
- Schwarzer, R., Schüz, B., Ziegelmann, J. P., Lippke, S., Luszczynska, A., and Scholz, U. (2007). Adoption and maintenance of four health behaviors: Theory-guided longitudinal studies on dental flossing, seat belt use, dietary behavior, and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 156-166.
- Sniehotta, F. F., Nagy, G., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2006). The role of action control in implementing intentions during the first weeks of behaviour change. *British Journal of Social Psychology*, 45(1), 87-106.
- Sniehotta, F. F., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health*, 20(2), 143-160. doi: 10.1080/08870440512331317670
- Sniehotta, F. F., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2006). Action plans and coping plans for physical exercise: A longitudinal intervention study in cardiac rehabilitation. *British Journal of Health Psychology*, 11, 23-37.
- Wiedemann, A. U., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2012). Multiple plans and memory performance: Results of a randomized controlled trial targeting fruit and vegetable intake. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 387-392. doi: 10.1007/s10865-011-9364-2
- Wiedemann, A. U., Schüz, B., Sniehotta, F., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2009). Disentangling the relation between intentions, planning, and behaviour: A moderated mediation analysis. *Psychology and Health*, 24(1), 67-79. doi: 10.1080/08870440801958214

- Zhou, G., Gan, Y., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2013). Proactive coping moderates the dietary intention–planning–behavior path. *Appetite*, 70, 127–133. doi.org/10.1016/j.appet.2013.06.097.
- Ziegelmann, J. P., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2006). Adoption and maintenance of physical activity: Planning interventions in young, middle-aged, and older adults. *Psychology and Health*, 21(2), 145-163. doi: 10.1080/1476832050018891