

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**

**Έντυπο συναίνεσης συμμετοχής σε ερευνητική εργασία**

**Τίτλος ερευνητικής εργασίας**: Ψυχικές δυνάμεις, ως έννοιες της θετικής ψυχολογίας, γονέων παιδιών με αναπηρία.

**Ερευνήτρια:** Βίλλη Μαρία, Ψυχολόγος, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών στην κατεύθυνση: «Ψυχολογία στην Εκπαίδευση και την Ειδική Αγωγή» (e-mail: mariavilli@yahoo.gr).

**Επόπτρια:** Παπαντωνίου Γεωργία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Γνωστικής Ψυχολογίας.

**Σκοπός της ερευνητικής εργασίας:** Σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση ατομικών παραγόντων που σχετίζονται με την ψυχολογία της γονεϊκότητας.

**Διαδικασία:** Στην έρευνα θα συμμετάσχουν γονείς παιδιών που έχουν διαγνωσθεί με κάποια μορφή αναπηρίας, αλλά και γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης. Θα σας ζητηθεί να διαβάσετε και να απαντήσετε στις ερωτήσεις οχτώ (8) ερωτηματολογίων, συνολικής διάρκειας συμπλήρωσης λιγότερης της μιας ώρας. Τα ερωτηματολόγια θα επιστραφούν στην ερευνήτρια σε συγκεκριμένο χρόνο και τόπο μετά από συνεννόηση.

**Κίνδυνοι:** Δεν υπάρχει κάποιος αναμενόμενος κίνδυνος με την συμμετοχή σας σε αυτήν την μελέτη. Παρόλα αυτά μπορείτε να μην απαντήσετε σε κάποια ερώτηση που τυχόν σας προκαλέσει αμηχανία ή σας κάνει να νιώσετε άβολα.

**Προσδοκώμενες ωφέλειες:** Η συγκεκριμένη έρευνα μπορεί να σας ωφελήσει δίνοντάς σας πληροφορίες σχετικές με τις ψυχικές σας δυνάμεις. Επίσης, θα συνεισφέρει σε μια καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχολογία των γονέων παιδιών με αναπηρία, ωφελώντας έτσι ανθρώπους που εργάζονται με το συγκεκριμένο πληθυσμό, στην παροχή καταλληλότερης βοήθειας και υποστήριξης, όπου χρειάζεται.

**Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων και Εμπιστευτικότητα:** Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δεν θα αποκαλυφθούν τα στοιχεία σας. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, έτσι ώστε τα αρχικά του ονόματός σας να μην φαίνονται πουθενά.

**Πληροφορίες:** Μην διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις ή επικοινωνήστε μαζί μας μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

**Ελευθερία συναίνεσης:** Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

**Δήλωση συναίνεσης:** Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Αρχικά ονόματος Υπογραφή συμμετέχοντος

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Δημογραφικά στοιχεία**

**Φύλο:**

1. Άντρας **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2. Γυναίκα **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ηλικία (σε έτη) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Συνολικά χρόνια εκπαίδευσης: \_\_\_\_\_\_\_\_**

**Απασχόληση:**

1. Εργαζόμενος/η **\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. Άνεργος/η **\_\_\_\_\_\_\_\_**
3. Συνταξιούχος **\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. Άλλο **\_\_\_\_\_\_\_\_ (Παρακαλώ διευκρινίστε) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Αν εργάζεστε, ποιο είναι το κύριο επάγγελμά σας; **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Τόπος Διαμονής:**

1. Πόλη **\_\_\_\_\_\_\_\_**

2. Κωμόπολη **\_\_\_\_\_\_\_\_**

3. Χωριό **\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Οικογενειακή κατάσταση:**

1. Έγγαμος/η **\_\_\_\_\_\_\_\_**

2. Άγαμος/η **\_\_\_\_\_\_\_\_**

3. Απλή συγκατοίκηση

με σύντροφο **\_\_\_\_\_\_\_\_**

3. Άλλο **\_\_\_\_\_\_\_\_** **(Παρακαλώ διευκρινίστε) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Πόσα χρόνια/μήνες διαρκεί ο γάμος/η σχέση σας; \_\_\_\_ χρόνια / \_\_\_\_μήνες

Πόσα παιδιά έχετε; \_\_\_\_\_\_\_\_

Προσδιορίστε την ημερομηνία γέννησης και το φύλο των παιδιών σας

1ο παιδί: ημερομηνία γέννησης \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ φύλο: Αγόρι \_\_\_\_\_Κορίτσι \_\_\_\_\_ 2ο παιδί: ημερομηνία γέννησης \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ φύλο: Αγόρι \_\_\_\_\_Κορίτσι \_\_\_\_\_ 3ο παιδί: ημερομηνία γέννησης \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ φύλο: Αγόρι \_\_\_\_\_Κορίτσι \_\_\_\_

4ο παιδί: ημερομηνία γέννησης \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ φύλο: Αγόρι \_\_\_\_\_Κορίτσι \_\_\_\_

5ο παιδί: ημερομηνία γέννησης \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ φύλο: Αγόρι \_\_\_\_\_Κορίτσι \_\_\_\_

Έχει διαγνωσθεί κάποιο από τα παιδιά σας με κάποια αναπηρία;

1. Ναι \_\_\_\_\_\_\_\_ 2. Όχι \_\_\_\_\_\_\_\_

Αν ναι, προσδιορίστε:

το φύλο του παιδιού 1. Αγόρι \_\_\_\_\_\_\_\_

2. Κορίτσι \_\_\_\_\_\_\_\_

την ημερομηνία γέννησης του παιδιού \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Προσδιορίστε τη διάγνωση της αναπηρίας του παιδιού σας; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Πριν πόσα χρόνια έγινε η διάγνωση της αναπηρίας του παιδιού; \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **A**  **1**  **1.5**  **2**  **2.5**  **3**  **3.5**    **4** | **ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ**  **Δεν υπάρχουν ενδείξεις δυσκολιών ή ανωμαλιών στον τρόπο με τον οποίο το παιδί σχετίζεται με τους άλλους.** Η συμπεριφορά του είναι κατάλληλη για την ηλικία του. Το παιδί μπορεί να είναι κάπως ντροπαλό ή αναστατωμένο επειδή ξέρει ότι το παρατηρούν, όχι όμως σε μη φυσιολογικό βαθμό.  **Μη φυσιολογικές σχέσεις ήπιου βαθμού.** Το παιδί μπορεί να αποφεύγει τη βλεμματική επαφή με τον ενήλικα, να αποφεύγει τον ενήλικα ή να αναστατώνεται όταν του επιβάλλεται κάποιου τύπου αλληλεπίδραση. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα ντροπαλό, να μην ανταποκρίνεται στον ενήλικα όσο θα ήταν αναμενόμενο για την ηλικία του ή μπορεί να είναι κάπως περισσότερο προσκολλημένο στους γονείς από ό,τι τα παιδιά της ηλικίας του.  **Μη φυσιολογικές σχέσεις μέτριου βαθμού.** Το παιδί φαίνεται επιφυλακτικό, απόμακρο (σαν να μη αντιλαμβάνεται μερικές φορές την παρουσία του άλλου). Χρειάζονται επίμονες προσπάθειες για να τραβήξουν την προσοχή του. Παίρνει ελάχιστες φορές πρωτοβουλία για επαφή με τον ενήλικα.  **Μη φυσιολογικές σχέσεις σοβαρού βαθμού.** Το παιδί είναι συνεχώς απόμακρο, επιφυλακτικό. Δεν ανταποκρίνεται σχεδόν ποτέ στις προσπάθειες του ενήλικα για επαφή ή δεν παίρνει το ίδιο πρωτοβουλία να ξεκινήσει επαφή. Χρειάζονται ιδιαίτερα επίμονες προσπάθειες για να τραβήξει κανείς την προσοχή του. |

Διαβάστε τις περιγραφές που ακολουθούν και κυκλώστε εκείνη που ανταποκρίνεται καλύτερα στη συμπεριφορά του παιδιού με αναπηρία. Αν η συμπεριφορά του παιδιού αντιστοιχεί στο ενδιάμεσο δύο περιγραφών, μπορείτε να βαθμολογήσετε με 1.5, 2.5, ή 3.5.

|  |  |
| --- | --- |
| **B**  **1**  **1.5**  **2**  **2.5**  **3**  **3.5**  **4** | **ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ, ΟΣΦΡΗΤΙΚΕΣ, ΑΠΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ**  **Φυσιολογική χρήση των αισθήσεων και φυσιολογικές αντιδράσεις.** Το παιδί εξερευνά καινούργια αντικείμενα με κατάλληλο τρόπο για την ηλικία του με την αφή και την όραση. Η γεύση και η όσφρηση χρησιμοποιούνται όταν χρειάζεται. Το παιδί αντιδρά σε ένα μικρό καθημερινό πόνο με δυσαρέσκεια αλλά όχι υπερβολικά.  **Μη φυσιολογική χρήση των αισθήσεων, μη φυσιολογικές αντιδράσεις ήπιου βαθμού.** Το παιδί επιμένει να βάζει αντικείμενα στο στόμα, να μυρίζει ή να δοκιμάζει μη βρώσιμα υλικά. Μπορεί να αγνοεί ή να αντιδρά υπερβολικά σε ήπιο πόνο, αντίθετα με ένα φυσιολογικό παιδί, το οποίο θα εκδήλωνε απλώς δυσαρέσκεια.  **Μη φυσιολογική χρήση των αισθήσεων, μη φυσιολογικές αντιδράσεις μέτριου βαθμού.** Το παιδί μπορεί να αφοσιώνεται στο να ακουμπά, να γλύφει αντικείμενα ή ανθρώπους. Οι αντιδράσεις του μπορεί να είναι υπερβολικές ή ελάχιστες.  **Μη φυσιολογική χρήση των αισθήσεων, μη φυσιολογικές αντιδράσεις σοβαρού βαθμού.** Το παιδί απορροφάται μυρίζοντας, δοκιμάζοντας, ακουμπώντας τα αντικείμενα, εστιαζόμενο στην αίσθηση παρά στην εξερεύνηση. Μπορεί να αγνοεί τελείως τον πόνο ή να αντιδρά υπερβολικά σε μικρή ενόχληση. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Γ**  **1**  **1.5**  **2**  **2.5**  **3**  **3.5**  **4** | **ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**  **Φυσιολογική λεκτική επικοινωνία,** κατάλληλη για την ηλικία και το πλαίσιο.  **Μη φυσιολογική λεκτική επικοινωνία ήπιου βαθμού.** Υπάρχει σφαιρική καθυστέρηση στην ανάπτυξη του λόγου. Σε μεγαλύτερο ποσοστό, ο λόγος είναι χωρίς νόημα. Μπορεί να παρατηρηθεί ηχολαλία ή αντιστροφή των αντωνυμιών ή χρησιμοποιούνται παράξενες λέξεις ή ακατάληπτος λόγος.  **Μη φυσιολογική λεκτική επικοινωνία μέτριου βαθμού.** Ο λόγος μπορεί να απουσιάζει. Όταν υπάρχει, μπορεί να αποτελείται από λόγο με νόημα και ιδιόμορφο λόγο όπως, ηχολαλία, αντιστροφή αντωνυμιών ή ακατάληπτες λέξεις.. Ο λόγος με νόημα μπορεί να παρουσιάζει ιδιαιτερότητες, όπως πολλές ερωτήσεις ή έντονη ενασχόληση με ένα συγκεκριμένο θέμα.  **Μη φυσιολογική λεκτική επικοινωνία σοβαρού βαθμού.** Το παιδί δεν χρησιμοποιεί λόγο με νόημα. Μπορεί να παράγει μωρουδίστικες κραυγές, περίπλοκους θορύβους ή να χρησιμοποιεί λέξεις κατά προσέγγιση. Μερικές φορές μπορεί να χρησιμοποιεί αναγνωρίσιμες λέξεις ή φράσεις με παράξενο και επίμονο τρόπο. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Δ**  **1**  **1.5**  **2**  **2.5**  **3**  **3.5**  **4** | **ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΙ ΣΥΝΟΧΗ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ**  **Φυσιολογική νοημοσύνη και συνοχή μεταξύ διαφορετικών τομέων.** Το παιδί είναι έξυπνο όσο κι ένα φυσιολογικό παιδί της ίδιας ηλικίας. Δεν παρουσιάζει κάποια ασυνήθιστη νοητική δεξιότητα ή νοητικά προβλήματα.  **Μη φυσιολογική νοητική λειτουργία ήπιου βαθμού.** Το παιδί δεν είναι τόσο έξυπνο όσο και τα φυσιολογικά παιδιά της ηλικίας. Υπάρχει καθυστέρηση στις δεξιότητες αρκετά ομοιόμορφα κατανεμημένη στους διάφορους τομείς της νοημοσύνης.  **Μη φυσιολογική νοητική λειτουργία μέτριου βαθμού.** Γενικά το παιδί δεν είναι τόσο έξυπνο όσο ένα φυσιολογικό παιδί της ίδιας ηλικίας. Μπορεί όμως να λειτουργεί σχεδόν φυσιολογικά σε ένα ή περισσότερους τομείς της νοημοσύνης.  **Μη φυσιολογική νοητική λειτουργία σοβαρού βαθμού.** Αν και το παιδί δεν είναι γενικά τόσο έξυπνο όσο ένα φυσιολογικό παιδί της ίδιας ηλικίας, μπορεί να λειτουργεί καλύτερα από ένα φυσιολογικό παιδί σε ένα ή περισσότερους τομείς της νοημοσύνης. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Παρακαλώ διαβάστε κάθε δήλωση και κυκλώστε έναν αριθμό 0, 1, 2, ή 3 που προσδιορίζει πόσο η συγκεκριμένη φράση ταιριάζει στο πώς αισθανόσασταν την προηγούμενη εβδομάδα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μην μένετε πολύ σε κάθε δήλωση. | | ***Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:***  **0 Δεν μου ταιριάζει καθόλου.**  **1 Μου ταιριάζει σε κάποιο βαθμό ή σε κάποιες στιγμές.**  **2 Μου ταιριάζει σε μεγάλο βαθμό ή για μεγάλο χρονικό διάστημα.**  **3 Μου ταιριάζει πάρα πολύ ή το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.** | | | |
|  | | |
| 1. | Έπιασα τον εαυτό μου να αναστατώνεται από αρκετά ασήμαντα πράγματα. | 0 1 2 3 |
| 2. | Ένιωθα ότι το στόμα μου ήταν ξηρό. | 0 1 2 3 |
| 3. | Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα. | 0 1 2 3 |
| 4. | Δυσκολευόμουν να ανασάνω (π.χ., υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, κόψιμο της ανάσας μου χωρίς να έχω κάνει σωματική προσπάθεια). | 0 1 2 3 |
| 5. | Μου φαινόταν πως δεν μπορούσα να κινητοποιηθώ. | 0 1 2 3 |
| 6. | Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα. | 0 1 2 3 |
| 7. | Είχα ένα αίσθημα τρεμούλας (π.χ., σαν να μου κόβονται τα πόδια). | 0 1 2 3 |
| 8. | Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω. | 0 1 2 3 |
| 9. | Βρέθηκα σε καταστάσεις που με έκαναν να έχω τόσο άγχος, που ένιωσα ανακουφισμένος/η όταν τελείωσαν. | 0 1 2 3 |
| 10 | Ένιωσα ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον. | 0 1 2 3 |
| 11 | Έπιασα τον εαυτό μου να αναστατώνεται αρκετά εύκολα. | 0 1 2 3 |
| 12 | Αισθανόμουν συχνά νευρικότητα. | 0 1 2 3 |
| 13 | Ένιωθα λυπημένα και καταθλιπτικά | 0 1 2 3 |
| 14 | Έπιασα τον εαυτό μου να γίνεται ανυπόμονος/η όταν καθυστερούσα με οποιοδήποτε τρόπο (π.χ., σε ανελκυστήρες, στα φανάρια κυκλοφορίας, όταν με έκαναν να περιμένω). | 0 1 2 3 |
| 15 | Είχα μια αίσθηση λιποθυμίας. | 0 1 2 3 |
| 16 | Ένιωθα ότι είχα χάσει το ενδιαφέρον μου σχεδόν για όλα τα πράγματα. | 0 1 2 3 |
| 17 | Ένιωσα ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο. | 0 1 2 3 |
| 18 | Ένιωσα ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος/η. | 0 1 2 3 |
| 19 | Ίδρωνα σε εμφανή σημεία (π.χ., χέρια ιδρωμένα) χωρίς να υπάρχουν υψηλές θερμοκρασίες ή να έχω κάνει σωματική άσκηση. | 0 1 2 3 |
| 20 | Ένιωσα φοβισμένος/η χωρίς να υπάρχει λόγος. | 0 1 2 3 |
| 21 | Ένιωσα πως η ζωή δεν είναι σημαντική. | 0 1 2 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |
| ***Υπενθύμιση κλίμακας βαθμολόγησης:***  **0 Δεν μου ταιριάζει καθόλου.**  **1 Μου ταιριάζει σε κάποιο βαθμό ή σε κάποιες στιγμές.**  **2 Μου ταιριάζει σε μεγάλο βαθμό ή για μεγάλο χρονικό διάστημα.**  **3 Μου ταιριάζει πάρα πολύ ή το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.** | | | |
| 22 | Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου. | | 0 1 2 3 |
| 23 | Δυσκολευόμουν να καταπιώ. | | 0 1 2 3 |
| 24 | Δεν μπορούσα να απολαύσω ό,τι και να έκανα. | | 0 1 2 3 |
| 25 | Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία). | | 0 1 2 3 |
| 26 | Ένιωθα μελαγχολικός/ή και απογοητευμένος/η. | | 0 1 2 3 |
| 27 | Διαπίστωσα ότι ήμουν πολύ οξύθυμος/η. | | 0 1 2 3 |
| 28 | Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό. | | 0 1 2 3 |
| 29 | Μου φάνηκε δύσκολο να ηρεμήσω αφού κάτι με είχε αναστατώσει πιο πριν. | | 0 1 2 3 |
| 30 | Φοβήθηκα ότι κάτι ασήμαντο, αλλά μη οικείο, θα με έριχνε. | | 0 1 2 3 |
| 31 | Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό. | | 0 1 2 3 |
| 32 | Μου ήταν δύσκολο να ανεχτώ να με διακόψει κάποιος σε αυτό που έκανα. | | 0 1 2 3 |
| 33 | Ήμουν σε μια κατάσταση νευρικής έντασης. | | 0 1 2 3 |
| 34 | Ένιωθα σε αρκετό βαθμό ότι δεν άξιζα. | | 0 1 2 3 |
| 35 | Δεν μπορούσα να ανεχτώ ο,τιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω με αυτό που έκανα. | | 0 1 2 3 |
| 36 | Ένιωθα τρομοκρατημένος/η. | | 0 1 2 3 |
| 37 | Δεν μπορούσα να δω κάτι ελπιδοφόρο στο μέλλον. | | 0 1 2 3 |
| 38 | Ένιωσα ότι η ζωή μου δεν είχε νόημα. | | 0 1 2 3 |
| 39 | Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος/η. | | 0 1 2 3 |
| 40 | Ανησυχούσα για τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος/η στους άλλους. | | 0 1 2 3 |
| 41 | Αισθάνθηκα τρεμούλα (π.χ. στα χέρια). | | 0 1 2 3 |
| 42 | Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα. | | 0 1 2 3 |

Οι παρακάτω λέξεις και φράσεις περιγράφουν μια σειρά από διαφορετικά αισθήματα και συναισθήματα. Διαβάστε κάθε λέξη και, μετά, σημειώστε την απάντησή σας μπροστά από τη λέξη αυτή. Δείξτε σε πoιο βαθμό αισθάνεστε έτσι όπως λέει η λέξη συνήθως, χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα για να δώσετε τις απαντήσεις σας:

1 2 3 4 5

ελάχιστες φορές λίγες μερικές πολλές πάρα πολλές

ή καθόλου φορές φορές φορές φορές

----- γεμάτος/η με ενοχές

----- παθιασμένος/η

----- σε επαγρύπνηση

----- φοβισμένος/η

----- νευρικός/ή

----- συντετριμμένος/η

----- ενθουσιασμένος/η

----- αποφασισμένος/η

----- δυνατός/ή

----- εχθρικός/ή

----- περήφανος/η

----- σε εγρήγορση

----- ταραγμένος/η

----- γεμάτος/η ενδιαφέρον

----- ευέξαπτος/η

----- συγχυσμένος/η

----- ντροπιασμένος/η

----- γεμάτος/η με έμπνευση

----- δραστήριος/α

----- τρομαγμένος/η

Στόχος μας είναι να δούμε πώς αντιδρούν οι άνθρωποι όταν έρχονται αντιμέτωποι με δύσκολα ή στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή τους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να δοκιμάσει κανείς να διαχειριστεί το στρες. Το ερωτηματολόγιο αυτό σου ζητά να δείξεις, σε γενικές γραμμές, τί κάνεις και πώς αισθάνεσαι εσύ, όταν βιώνεις στρεσογόνα γεγονότα. Προφανώς, διαφορετικά γεγονότα οδηγούν σε κάπως διαφορετικές αντιδράσεις, αλλά σκέψου **τί κάνεις συνήθως όταν έχεις πολύ στρες.** Παρακαλούμε, βάλε σε κύκλο την απάντηση που αντιπροσωπεύει περισσότερο από όλες τις άλλες απαντήσεις το **τί κάνεις εσύ για να διαχειριστείς τα στρεσογόνα γεγονότα**, χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Συνήθως, δεν το κάνω**  **καθόλου** | **Συνήθως, το κάνω**  **σε μικρό βαθμό** | **Συνηθίζω να το κάνω**  **σε μέτριο βαθμό** | **Συνηθίζω να το κάνω**  **πολύ** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Παίρνω πρόσθετα μέτρα, για να προσπαθήσω να απαλλαχτώ από το πρόβλημα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Συγκεντρώνω τις προσπάθειές μου στο να κάνω κάτι για το πρόβλημα αυτό. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Κάνω ό,τι πρέπει να γίνει, ένα βήμα τη φορά. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Λαμβάνω αμέσως τα μέτρα μου, ώστε να ξεφύγω από το πρόβλημα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Προσπαθώ να βρω μια στρατηγική για το τι να κάνω. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Φτιάχνω ένα σχέδιο δράσης. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Σκέφτομαι εντατικά ποια βήματα θα ακολουθήσω. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Εξετάζω πώς θα μπορούσα να χειριστώ με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το πρόβλημα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Βάζω στην μπάντα άλλες δουλειές, για να συγκεντρωθώ στο πρόβλημα αυτό. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Συγκεντρώνομαι στη διαχείριση αυτού του προβλήματος, και, αν είναι ανάγκη, αδιαφορώ λιγάκι για τα άλλα πράγματα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Δεν επιτρέπω να αποσπαστεί η προσοχή μου από άλλες σκέψεις ή δουλειές. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Προσπαθώ, όσο μπορώ, να εμποδίσω άλλα πράγματα να χαλάσουν τις προσπάθειές μου να διαχειριστώ το πρόβλημα αυτό. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | | | |
| **Συνήθως, δεν το κάνω**  **καθόλου** | **Συνήθως, το κάνω**  **σε μικρό βαθμό** | **Συνηθίζω να το κάνω**  **σε μέτριο βαθμό** | **Συνηθίζω να το κάνω**  **πολύ** | | | | |
|  | | | |  |  |  |  |
| 1. Αναγκάζομαι να περιμένω την κατάλληλη στιγμή για να κάνω κάτι. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Δεν κάνω κάτι για αυτό, μέχρι να το επιτρέψει η περίσταση. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Σιγουρεύομαι ότι δεν θα χειροτερέψω τα πράγματα ενεργώντας πολύ γρήγορα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Συγκρατούμαι να μην κάνω κάτι πολύ γρήγορα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Ρωτώ ανθρώπους που έχουν περάσει παρόμοιες εμπειρίες, τί έκαναν αυτοί. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Προσπαθώ να συμβουλευτώ κάποιον για το τί να κάνω. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Κουβεντιάζω πιο αναλυτικά με κάποιον για την κατάσταση. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Μιλώ σε κάποιον που θα μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για το πρόβλημα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Μιλώ σε κάποιον για το πώς νιώθω. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Προσπαθώ να κερδίσω τη συναισθηματική υποστήριξη φίλου ή συγγενών. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Συζητώ με κάποιον για αυτά που αισθάνομαι. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Κερδίζω τη συμπάθεια και την κατανόηση κάποιου. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Ψάχνω για κάτι καλό μέσα σε αυτό που συμβαίνει, | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Προσπαθώ να δω την κατάσταση από μια διαφορετική σκοπιά, για να την κάνω να μοιάζει πιο θετική. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Μαθαίνω κάτι από την εμπειρία αυτή. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Προσπαθώ να γίνω καλύτερο άτομο μέσα από αυτή την εμπειρία. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Αποδέχομαι ότι αυτό έχει συμβεί και δεν μπορεί να αλλάξει. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Συνηθίζω στην ιδέα ότι αυτό συνέβη | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Αποδέχομαι την πραγματικότητα του γεγονότος που συνέβη. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | | | |
| **Συνήθως, δεν το κάνω**  **καθόλου** | **Συνήθως, το κάνω**  **σε μικρό βαθμό** | **Συνηθίζω να το κάνω**  **σε μέτριο βαθμό** | **Συνηθίζω να το κάνω**  **πολύ** | | | | |
| 1. Ζητώ τη βοήθεια του Θεού. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Εναποθέτω τις ελπίδες μου στο Θεό. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Προσπαθώ να βρω παρηγοριά στη θρησκεία μου. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Προσεύχομαι περισσότερο απ’ ό,τι συνήθως. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Ταράζομαι και βγάζω τα συναισθήματά μου προς τα έξω. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Βγάζω προς τα έξω αυτά που αισθάνομαι. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Νιώθω πολύ φορτισμένος/η συναισθηματικά και αισθάνομαι ότι εκφράζω σε μεγάλο βαθμό αυτά που νιώθω. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Ταράζομαι, και πράγματι, το αντιλαμβάνομαι. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Αρνούμαι να πιστέψω ότι αυτό έχει συμβεί. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Προσποιούμαι ότι αυτό δεν έχει συμβεί στα αλήθεια. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Ενεργώ σαν να μην έχει καν συμβεί αυτό. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Λέω μέσα μου: αυτό δεν είναι αλήθεια. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Εγκαταλείπω την προσπάθεια να πάρω αυτό που θέλω. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Σταματώ, δίχως κουβέντα, να προσπαθώ να φτάσω τον στόχο μου. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Παραδέχομαι μέσα μου ότι δεν μπορώ να διαχειριστώ το πρόβλημα, και σταματώ να προσπαθώ. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Μειώνω τον βαθμό της προσπάθειας που καταβάλλω για να λύσω το πρόβλημα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Στρέφομαι στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες που την υποκαθιστούν, για να ξεκολλήσω τη σκέψη μου από αυτά τα πράγματα. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Πηγαίνω στο σινεμά ή βλέπω τηλεόραση, για να το σκέφτομαι λιγότερο. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Κάνω όνειρα για άλλα πράγματα πέρα από αυτό. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | | | |
| **Συνήθως, δεν το κάνω**  **καθόλου** | **Συνήθως, το κάνω**  **σε μικρό βαθμό** | **Συνηθίζω να το κάνω**  **σε μέτριο βαθμό** | **Συνηθίζω να το κάνω**  **πολύ** | | | | |
| 1. Κοιμάμαι περισσότερο απ’ ό,τι συνήθως. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Πίνω αλκοολούχα ποτά ή παίρνω υπνωτικά φάρμακα/ναρκωτικά, για να το σκέφτομαι λιγότερο. | | | | **1** | **2** | **3** | **4** |

Παρακαλώ, διαβάστε κάθε πρόταση πολύ προσεκτικά. Αμέσως μετά, σημειώστε δίπλα στην κάθε πρόταση τον αριθμό που θεωρείτε ότι δείχνει το **πόσο ταιριάζει στον εαυτό σας η πρόταση**, χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

--------------1---------------2--------------3---------------4-----------------5---------------

καθόλου λίγο αρκετά πολύ πάρα πολύ

1. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να βγω από μια δύσκολη θέση. -----

2. Επιδιώκω δραστήρια τους στόχους μου. -----

3. Τον περισσότερο καιρό νιώθω κουρασμένος/η. -----

4. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να χειριστείς ένα πρόβλημα. -----

5. Αποσύρομαι εύκολα σε μια λογομαχία. -----

6. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να πετύχω τα πράγματα που

θεωρώ ότι είναι τα πιο σημαντικά για μένα στη ζωή. -----

7. Ανησυχώ για την υγεία μου. -----

8. Ακόμα κι όταν οι άλλοι χάνουν το θάρρος τους, εγώ ξέρω ότι μπορώ

να βρω έναν τρόπο να λύσω το πρόβλημα. -----

9. Οι προηγούμενες εμπειρίες μου με έχουν προετοιμάσει καλά, για να

αντιμετωπίσω τη ζωή από εδώ πέρα. -----

10. Είμαι αρκετά πετυχημένος/η στη ζωή μου. -----

11. Συνήθως αισθάνομαι ότι ανησυχώ για κάτι. -----

12. Πετυχαίνω τους στόχους που έθεσα για τον εαυτό μου. -----

Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για τον εαυτό σας, σημειώνοντας

πόσο συμφωνείτε (ή διαφωνείτε) με την χρήση της παρακάτω κλίμακας

[1] = διαφωνώ απόλυτα

[2] = διαφωνώ

[3] = ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ

[4] = συμφωνώ

[5] = συμφωνώ απόλυτα

Παρακαλώ, να είστε όσο γίνεται πιο ειλικρινείς και προσπαθήστε οι απαντήσεις σας σε μια ερώτηση να μην επηρεάσουν τις απαντήσεις σας σε άλλες ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Σε στιγμές αβεβαιότητας συνήθως περιμένω να μου  συμβεί το καλύτερο. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Μπορώ εύκολα να χαλαρώσω. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Εάν κάτι μπορεί να μου πάει στραβά, θα πάει στραβά. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Είμαι πάντα αισιόδοξος/η για το μέλλον μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Μου αρέσει να κάνω παρέα με τους φίλους μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Είναι σημαντικό για μένα να απασχολούμαι συνέχεια  με κάτι. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Σχεδόν ποτέ δεν περιμένω τα πράγματα να πάνε όπως τα  θέλω. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Δεν θυμώνω πολύ εύκολα. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Σπάνια πιστεύω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Συνολικά περιμένω να μου συμβούν περισσότερα καλά  πράγματα παρά κακά. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Παρακαλούμε, διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση. Αμέσως μετά βάλτε σε κύκλο, δίπλα στην κάθε πρόταση, τον αριθμό που δείχνει πόσο αληθινή είναι για εσάς η πρόταση αυτή, χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:**

**1 2 3 4 5**

**Καθόλου/Ποτέ Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ/Πάντα**

|  |
| --- |
| 1. Συνήθως έχω καλή διάθεση, είμαι ήρεμος/η και νιώθω   γαλήνη μέσα μου. 1 2 3 4 5     1. Νιώθω ευτυχισμένος/η τουλάχιστον σε μερικούς τομείς   της ζωής μου. 1 2 3 4 5   1. Αισθάνομαι ικανοποιημένος/η από την κοινωνική μου ζωή. 1 2 3 4 5 2. Θεωρώ ότι «τα έχω βρει» με τον εαυτό μου, έχω αποδεχτεί τις   αδυναμίες μου και τα σφάλματά μου σε γενικές γραμμές. 1 2 3 4 5   1. Πιστεύω και νιώθω ότι η ζωή μου έχει κάποιο νόημα. 1 2 3 4 5 2. Συνήθως αναπτύσσω στενές σχέσεις με τους άλλους. 1 2 3 4 5 3. Μου αρέσει να συμμετέχω σε συλλογικές δραστηριότητες. 1 2 3 4 5 4. Αισθάνομαι ότι εγώ, όπως και ο καθένας μας, είμαι χρήσιμος   για την κοινωνία και για τους άλλους. 1 2 3 4 5   1. Αισθάνομαι ότι ανήκω σε μια ευρύτερη κοινωνική ομάδα ή   κοινότητα, η οποία με υποστηρίζει. 1 2 3 4 5   1. Γενικά, μπορώ να νιώθω ευχάριστα και άνετα με άλλους   ανθρώπους. 1 2 3 4 5   1. Πιστεύω ότι είμαι περισσότερο αισιόδοξος/η παρά απαισιόδοξος/η. 1 2 3 4 5 2. Μου αρέσει να βάζω στόχους και να προσπαθώ για την επίτευξή τους. 1 2 3 4 5      1. Πιστεύω ότι έχω ικανότητες και μπορώ να πραγματοποιήσω   τις επιθυμίες μου. 1 2 3 4 5   1. Γενικά είμαι ευχαριστημένος/η από τη ζωή μου. 1 2 3 4 5 |

Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα από το 1 έως το 7, καταδείξτε τη συμφωνία σας σε κάθε πρόταση τοποθετώντας τον κατάλληλο αριθμό στη γραμμή που προηγείται της πρότασης αυτής. Παρακαλώ, να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

1 = Διαφωνώ Πολύ

2 = Διαφωνώ

3 = Διαφωνώ Λίγο

4 = Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ

5 = Συμφωνώ Λίγο

6 = Συμφωνώ

7 = Συμφωνώ Πολύ

**\_\_\_\_\_\_\_** 1. Από τις περισσότερες απόψεις, η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.

\_\_\_\_\_\_\_ 2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.

\_\_\_\_\_\_\_ 3. Είμαι ικανοποιημένος/-η με τη ζωή μου.

\_\_\_\_\_\_\_ 4. Μέχρι στιγμής έχω αποκτήσει τα πιο σημαντικά πράγματα που θέλω στη

ζωή.

\_\_\_\_\_\_\_ 5. Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα τίποτα.

Παρακαλώ διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις/ερωτήσεις και βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που δείχνει **πόσο ταιριάζει στον εαυτό σας η πρόταση αυτή**.

1. Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου ένα

1 2 3 4 5 6 7

όχι πολύ πολύ

χαρούμενο χαρούμενο

άτομο άτομο

2. Σε σύγκριση με τους περισσότερους συνομηλίκους μου, θεωρώ τον εαυτό μου

1 2 3 4 5 6 7

λιγότερο περισσότερο

χαρούμενο χαρούμενο

3. Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ χαρούμενοι. Απολαμβάνουν τη ζωή ανεξάρτητα από το τί συμβαίνει, παίρνοντας τα περισσότερα από κάθε τι. Σε ποιο βαθμό η παραπάνω πρόταση σας χαρακτηρίζει;

1 2 3 4 5 6 7

καθόλου πολύ

4. Κάποιοι άνθρωποι γενικά δεν είναι πολύ χαρούμενοι. Παρά το γεγονός ότι δεν είναι μελαγχολικοί, δεν φαίνονται ποτέ τόσο χαρούμενοι όσο θα μπορούσαν να είναι. Σε ποιο βαθμό η παραπάνω πρόταση σας χαρακτηρίζει;

1 2 3 4 5 6 7

καθόλου πολύ

**Τώρα, παρακαλούμε, ελέγξτε εάν έχετε απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις.**

**Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία.**