



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Επικοινωνία και Διαπροσωπικές Σχέσεις

«Δυσκολίες και παγίδες σε μια σχέση»

Ερωτηματολόγιο Βασικών Πεποιθήσεων και Δομής Προσωπικότητας

(Young and Klosko, 1997) ταξινόμηση δυσλειτουργικών Πεποιθήσεων και συμπεριφορών 11 κατηγορίες.

Οι παγίδες αποτελούν άλλο ένα φακό, μέσα από τον οποίο αντικρίζουμε τον εαυτό μας, τους ανθρώπους και τον κόσμο που μας περιβάλλει.

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί περιλαμβάνει 22 προτάσεις, οι οποίες αντιστοιχούν σε συμπεριφορές και συναισθήματα που χαρακτηρίζουν τις διάφορες παγίδες.

Βαθμολογήστε κάθε πρόταση από 1-6 όπου:

1 = Δεν ισχύει καθόλου

2 = Δεν ισχύει σε μεγάλο βαθμό

3 = Ισχύει σε πολύ μικρό βαθμό

4 = Ισχύει σε μέτριο βαθμό

5 = Ισχύει σε μεγάλο βαθμό

6 = Ισχύει απόλυτα

Βαθμολογήστε κάθε πρόταση ξεχωριστά στις 2 στήλες που την ακολουθούν.

Η μία βαθμολογία αναφέρεται στο κατά πόσο η συγκεκριμένη πρόταση ίσχυε στην παιδική σας ηλικία και η άλλη αναφέρεται στο κατά πόσο ισχύει στην παρούσα φάση της ζωής σας.

Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Ο κάθε άνθρωπος απαντάει ανάλογα με τις δικές του σκέψεις, πεποιθήσεις, εμπειρίες και χαρακτηριστικά.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

1. Συνηθίζω να προσκολλώμαι στους οικείους μου ανθρώπους, γιατί φοβάμαι μήπως με εγκαταλείψουν
2. Ανησυχώ πολύ μήπως οι άνθρωποι που αγαπώ βρουν κάποιον άλλο που θα τον συμπαθήσουν περισσότερο και με εγκαταλείψουν
3. Συνήθως, προσπαθώ να αναλύσω τους απώτερους στόχους των ανθρώπων, δεν τους εμπιστεύομαι εύκολα
4. Νιώθω πως δεν μπορώ να σταματήσω να είμαι επιφυλακτικός/η με τους ανθρώπους γιατί θα με πληγώσουν
5. Ανησυχώ περισσότερο από ότι ο μέσος άνθρωπος για τους κινδύνους, για παράδειγμα ότι θα αρρωστήσω ή ότι κάτι κακό θα συμβεί
6. Ανησυχώ για το ότι εγώ ή η οικογένεια μου θα χάσουμε τα χρήματά μας και θα γίνουμε φτωχοί ή ότι θα εξαρτιόμαστε από άλλους
7. Δεν νιώθω πως μπορώ να τα βγάλω πέρα μόνος/η μου, γι' αυτό χρειάζομαι άλλους ανθρώπους να με βοηθούν για να τα καταφέρω
8. Οι γονείς μου και εγώ έχουμε την τάση να επεμβαίνουμε στη ζωή και στα προβλήματα ο ένας του άλλου
9. Δεν είχα ποτέ κανένα να με φροντίσει, να μου συμπαρασταθεί ή να νοιαστεί πραγματικά για τα προβλήματά μου
10. Οι άλλοι δεν στάθηκαν ποτέ στο πλάι μου για να καλύψουν τις συναισθηματικές μου ανάγκες για κατανόηση, υποστήριξη και καθοδήγηση
11. Νιώθω σα να μην ανήκω πουθενά. Είμαι διαφορετικός/ή. Δεν μπορώ να προσαρμοστώ
12. Νιώθω ότι είμαι πληκτική/ός και βαρετή/τός. Δεν ξέρω τι να πω στις διάφορες κοινωνικές καταστάσεις
13. Κανείς από όσους με ξέρουν δεν θα μπορούσε να με αγαπήσει, αν ήξερε τον πραγματικό μου εαυτό με όλα τα ελαττώματά μου

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

14. Ντρέπομαι για τον εαυτό μου. Είμαι ανάξιος/α της αγάπης, της προσοχής και του σεβασμού των άλλων
15. Δεν είμαι τόσο έξυπνος/η και ικανός/ή όσο οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά μου
16. Συχνά νιώθω ανεπαρκής επειδή δεν είμαι όσο καλός/ή όσο οι άλλοι στο θέμα των ταλέντων και της επιτυχίας
17. Νιώθω πως δεν έχω άλλη επιλογή από το να ενδίδω στις επιθυμίες των άλλων, ειδικά αν θα μου αντεπιτεθούν ή θα με απορρίψουν κατά κάποιο τρόπο
18. Μερικοί πιστεύουν ότι κάνω πάρα πολλά για τους άλλους και όχι αρκετά για τον εαυτό μου
19. Προσπαθώ να είμαι τέλειος/α. Δεν μπορώ να συμβιβαστώ με το λιγότερο καλό.
20. Έχω τόσα πολλά να κάνω, ώστε δεν μου μένει χρόνος για να ξεκουραστώ ή να διασκεδάσω
21. Νιώθω πως δεν θα έπρεπε να ακολουθώ τους κανόνες και τις συμβάσεις που ακολουθούν οι άλλοι άνθρωποι
22. Δεν μπορώ να επιβληθώ στον εαυτό μου, ώστε να ολοκληρώνω συνηθισμένες, βαρετές δραστηριότητες ή να ελέγχω τα συναισθήματά μου

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Αφού συμπληρώσετε τις βαθμολογίες των προτάσεων του ερωτηματολογίου και στις δύο στήλες μπορείτε να προχωρήσετε στην αξιολόγηση των απαντήσεών σας χρησιμοποιώντας το «φύλλο αξιολόγησης» που ακολουθεί.

Οι προτάσεις του ερωτηματολογίου αντιστοιχούν ανά δύο σε μία παγίδα.

Αφού συμπληρώσετε τις βαθμολογίες σας σε κάθε πρόταση, θα έχετε 4 βαθμολογίες για κάθε παγίδα (για την παιδική και την τωρινή ηλικία και για τις δύο προτάσεις). Στη τελευταία στήλη («μεγαλύτερος βαθμός») σημειώστε τη μεγαλύτερη από τις 4 αυτές βαθμολογίες για τη συγκεκριμένη παγίδα.

Αν η βαθμολογία είναι μεγαλύτερη ή ίση του 4, τότε η συγκεκριμένη παγίδα είναι πιθανό να ισχύει στην περίπτωση σας. Όσο μεγαλύτερη είναι η βαθμολογία αυτή, αλλά και όσο πιο υψηλές είναι και οι υπόλοιπες βαθμολογίες σας στη συγκεκριμένη παγίδα, τόσο πιο έντονα είναι πιθανό να σας χαρακτηρίζει και να σας επηρεάζει.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

	ΠΑΙΔΙΚΗ	ΤΩΡΑ	ΠΑΓΙΔΑ	ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΒΑΘΜΟΣ
ΠΡΟΤΑΣΗ 1			Εγκατάλειψη	
ΠΡΟΤΑΣΗ 2				
ΠΡΟΤΑΣΗ 3			Δυσπιστία και κακοποίηση	
ΠΡΟΤΑΣΗ 4				
ΠΡΟΤΑΣΗ 5			Να είσαι ευάλωτος	
ΠΡΟΤΑΣΗ 6				
ΠΡΟΤΑΣΗ 7			Εξάρτηση	
ΠΡΟΤΑΣΗ 8				
ΠΡΟΤΑΣΗ 9			Συναισθηματική στέρηση	
ΠΡΟΤΑΣΗ 10				
ΠΡΟΤΑΣΗ 11			Κοινωνικός αποκλεισμός	
ΠΡΟΤΑΣΗ 12				
ΠΡΟΤΑΣΗ 13			Μειονεκτικότητα	
ΠΡΟΤΑΣΗ 14				
ΠΡΟΤΑΣΗ 15			Αποτυχία	
ΠΡΟΤΑΣΗ 16				
ΠΡΟΤΑΣΗ 17			Υποταγή	
ΠΡΟΤΑΣΗ 18				
ΠΡΟΤΑΣΗ 19			Ανελαστικά στάνταρ	
ΠΡΟΤΑΣΗ 20				
ΠΡΟΤΑΣΗ 21			Αυτονόητο δικαίωμα	
ΠΡΟΤΑΣΗ 22				

Young J.E., & Klosko, J.S. (1997), «Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας»
(Γ. Σίμος, επιμέλεια έκδοσης), Αθήνα, εκδόσεις Πατάκη, έτος πρωτότυπης, 1993

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr