



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 (ATTICA)

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

«Αυτοεκτίμηση και Αυτογνωσία για Ισοτίμες Σχέσεις» - Μέρος Α'

Άσκηση 1

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν το σύντροφο της τωρινή σας ερωτικής σχέσης. Για να τις απαντήσετε χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα βάζοντας σε κύκλο έναν από τους αριθμούς (1 – 9), που βρίσκονται κάτω από κάθε ερώτηση.

Το συστατικό της Εγγύτητας

1. Υποστηρίζω ενεργά την ευημερία του/ της συντρόφου μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

2. Έχω ζεστή σχέση με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

3. Μπορώ να βασιστώ στο/ στη σύντροφό μου σε μian ανάγκη

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

4. Ο/ Η σύντροφός μου μπορεί να βασιστεί σε μένα σε μian ανάγκη

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

5. Είμαι πρόθυμος να μοιραστώ ό,τι είμαι και όσα μου ανήκουν με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

6. Παίρνω ιδιαίτερη συναισθηματική υποστήριξη από το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

7. Δίνω ιδιαίτερη συναισθηματική υποστήριξη στο/στη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

8. Έχω καλή επικοινωνία με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

9. Στην ζωή μου, δίνω μεγάλη αξία στο/στη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

10. Νιώθω κοντά στο/στη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

Κατερίνα Τζόαν, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



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 (ATTICA)**

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

11. Έχω άνετη σχέση με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

12. Νιώθω πως καταλαβαίνω πραγματικά το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

13. Νιώθω πως ο/ η σύντροφός μου με καταλαβαίνει πραγματικά

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

14. Νιώθω πως μπορώ πραγματικά να εμπιστευτώ το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

15. Με το/τη σύντροφό μου λέμε πολύ βαθιά προσωπικά μας πράγματα

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

Το συστατικό του Πάθους

16. Και μόνο που βλέπω το/τη σύντροφό μου αναστατώνομαι

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

17. Πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται το/τη σύντροφό μου συχνά στη διάρκεια της ημέρας

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

18. Η σχέση μου με το/τη σύντροφό μου είναι πολύ ρομαντική

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

19. Βρίσκω, προσωπικά, το/τη σύντροφό μου πολύ ελκυστικό/ή

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

20. Εξιδανικεύω το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

21. Δεν μπορώ να φανταστώ πως άλλο πρόσωπο μπορεί να με κάνει τόσο ευτυχισμένο/η όσο ο/η σύντροφός μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

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/Τέλι: 210-6147002 ❖ φαξ/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 (ATTICA)**

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

22. Θα προτιμούσα να είμαι με το/τη σύντροφό μου παρά με οποιονδήποτε άλλο/η

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

23. Δεν υπάρχει τίποτα σημαντικότερο στη ζωή μου από τη σχέση μου με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

24. Μου αρέσει ιδιαίτερα η σωματική επαφή με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

25. Υπάρχει σχεδόν κάτι "μαγικό" στη σχέση μου με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

26. Λατρεύω το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

27. Δεν μπορώ να φανταστώ τη ζωή χωρίς το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

28. Η σχέση μου με το/τη σύντροφό μου έχει πάθος

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

29. Όταν βλέπω ρομαντικές ταινίες και διαβάζω ρομαντικά βιβλία σκέφτομαι το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

30. Φαντασιώνομαι για το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

Το συστατικό της Απόφασης/Δέσμευσης

31. Το ξέρω πως νοιάζομαι για το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

32. Είμαι αποφασισμένος να κρατήσω τη σχέση μου με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

33. Λόγω της δέσμευσής μου με το/τη σύντροφό μου, δεν θα άφηνα άλλους να μπουν ανάμεσά μας

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



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 (ATTICA)**

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

34. Έχω εμπιστοσύνη στη σταθερότητα της σχέσης μου με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

35. Δεν θα άφηνα τίποτα να μπει εμπόδιο στη δέσμευσή μου με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

36. Έχω την προσδοκία πως η αγάπη μου για το/τη σύντροφό μου θα κρατήσει για όλη την υπόλοιπή μου ζωή

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

37. Πάντα θα αισθάνομαι πολύ μεγάλη ευθύνη για το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

38. Θεωρώ πως η δέσμευσή μου για το/τη σύντροφό μου είναι ακλόνητη

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

39. Δε μπορώ να φανταστώ τη σχέση με το/τη σύντροφό μου να τερματίζεται

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

40. Είμαι σίγουρος για την αγάπη μου για το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

41. Θεωρώ τη σχέση μου με το/τη σύντροφό μου μόνιμη

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

42. Θεωρώ τη σχέση μου με το/τη σύντροφό μου καλή απόφαση

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

43. Νιώθω ευθύνη απέναντι στο/στη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

44. Σκοπεύω να συνεχίσω τη σχέση μου με το/τη σύντροφό μου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

45. Ακόμα και όταν έχω προβλήματα με το/τη σύντροφό μου, παραμένω δεσμευμένος στη σχέση μου μαζί του/της

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

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