



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 Ισότιμες Σχέσεις» - Μέρος Α'

### Άσκηση 2

Ένας οδηγός για πιο ισότιμες σχέσεις  
Ερωτηματολόγιο της Διεκδικητικότητας  
Των Ρόμπερτ Ε. Άλμπερτι και Μάικλ Λ Έμμονς

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να εκτιμήσετε τη διεκδικητικότητα σας. Προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς στις απαντήσεις σας. Κυκλώστε τον αριθμό, που σας εκφράζει καλύτερα. Για κάποιες ερωτήσεις το διεκδικητικό άκρο είναι στο 0 της κλίμακας και για άλλες το 3.

Σημείο - κλειδί:

**0=οχι ή ποτέ**

**1=καπως ή κάποτε**

**2=συνήθως ή αρκετές φορές**

**3=σχεδόν πάντα ή πάντα**

1. Όταν ένα άτομο είναι πολύ άδικο, του κάνετε συστάσεις
2. Σας είναι δύσκολο να παίρνετε αποφάσεις
3. Κριτικάρετε ανοιχτά τις ιδέες, γνώμες και συμπεριφορές των άλλων
4. Φωνάζετε διαμαρτυρόμενος, όταν κάποιος πάρει τη θέση σας σε μια σειρά
5. Αποφεύγετε συχνά ανθρώπους ή καταστάσεις από φόβο ότι θα αισθανθείτε ενόχληση ή αμηχανία
6. Έχετε συνήθως εμπιστοσύνη στη κρίση σας
7. Επιμένετε ώστε ο σύντροφος σας να μοιράζεται μαζί σας εξίσου δίκαια τις υποχρεώσεις του νοικοκυριού
8. Έχετε την τάση να σας ξεφεύγουν από τα χέρια οι καταστάσεις
9. Όταν ένας πωλητής προσπαθεί, σας είναι δύσκολο να πείτε «όχι» ακόμα και όταν το εμπόρευμα δεν είναι αυτό που πραγματικά θέλετε
10. Όταν ένας αργοπορημένος εξυπηρετείται πριν από εσάς, θα αντιδράσετε επισημαίνοντας την αδικία
11. Νιώθετε δυσφορία μιλώντας σε δημόσια συζήτηση ή διαμάχη
12. Αν κάποιος έχει δανειστεί χρήματα (ή ένα βιβλίο ή οτιδήποτε) από εσάς και έχει καθυστερήσει να σας το επιστρέψει, εσείς θα του το ζητήσετε
13. Συνεχίζετε να επιμένετε σε ένα επιχείρημα ενώ το άλλο πρόσωπο σας έχει δείξει ότι μέχρι εκεί αρκεί
14. Σε γενικές γραμμές εκφράζετε αυτό που νιώθετε
15. Σας ενοχλεί αν κάποιος σας παρακολουθεί την ώρα που εργάζεστε σε μια δουλειά
16. Αν κάποιος επανειλημμένα κτυπάει ή κλωτσάει την καρέκλα σας στο σινεμά ή σε μια διάλεξη, θα του ζητήσετε να σταματήσει

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

17. Σας είναι δύσκολο να κρατήσατε επαφή με το βλέμμα όταν μιλάτε σε ένα άλλο άτομο
18. Σε ένα καλό εστιατόριο όταν διαπιστώνετε ότι το γεύμα σας είναι μαγειρεμένο ή σερβιρισμένο αντίθετα με τον τρόπο που θέλετε, ζητάτε από το/τη σερβιτόρο/α να διορθώσει τη κατάσταση
19. Όταν ανακαλύπτετε ένα ελαττωματικό εμπόρευμα, το επιστρέφετε για αντικατάσταση
20. Δείχνετε το θυμό σας βρίζοντας ή λέγοντας κακίες - προσβολές
21. Σε κοινωνικές εκδηλώσεις προσπαθείτε να περνάτε εντελώς απαρατήρητοι, σαν να ήσασταν μέρος του σκηνικού («γλάστρα»)
22. Επιμένετε ώσπου ο διαχειριστής της πολυκατοικίας να σας κάνει τις επισκευές, ρυθμίσεις κλπ που είναι μέσα στις υποχρεώσεις του
23. Επεμβαίνετε συχνά παίρνοντας αποφάσεις για τους άλλους
24. Είστε ικανοί να εκφράζετε ανοιχτά αγάπη και συμπάθεια
25. Είστε ικανοί να ζητάτε από τους φίλους σας μικρές χαρές ή βοήθεια
26. Πιστεύετε ότι πάντα έχετε τη σωστή απάντηση για όλα
27. Όταν διαφωνείτε με ένα πρόσωπο, που σέβεστε μπορείτε να του το δηλώσετε και να υποστηρίξετε τη διαφορετική σας άποψη
28. Μπορείτε να αρνηθείτε στους φίλους σας, όταν σας ζητούν υπερβολικά πράγματα
29. Έχετε δυσκολία να επαινέσετε ή να κάνετε ένα κομπλιμέντο σε κάποιον
30. Αν σας ενοχλεί κάποιος, που καπνίζει δίπλα σας, θα του το πείτε
31. Για να καταφέρετε τους άλλους να κάνουν αυτό που θέλετε, χρησιμοποιείτε φωνές ή μεθόδους πίεσης
32. Συνηθίζεται να τελειώνετε εσείς τις προτάσεις των άλλων
33. Εμπλέκεστε και σε συμπλοκές με άλλους ιδίως με αγνώστους
34. Στα οικογενειακά γεύματα ελέγχετε εσείς τη συζήτηση
35. Όταν συναντήστε με έναν άγνωστο, είστε εσείς αυτός/ή, που θα συστηθεί πρώτος/η και θα ξεκινήσει τη συζήτηση

**ΜΗΝ ΠΡΟΣΘΕΣΕΤΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ, για να βρείτε το συνολικό άθροισμα!**

Το Ερωτηματολόγιο ΔΕΝ είναι Ψυχολογικό τεστ, αλλά μια εξερεύνηση της ικανότητάς σας να εκφράζετε κατάλληλα τον εαυτό σας.

Αναλύοντας τα αποτελέσματα σας

Κοιτάξετε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις

1,2,4,5,6,7,9,10,11,12,14,15,16,17,18,19,21,22,24,25,27,28,30,35

Αυτές οι ερωτήσεις παρουσιάζουν μια μη διεκδικητική συμπεριφορά

Κοιτάξετε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις

3,8,13,20,23,26,29,31,32,33,34

Αυτές οι ερωτήσεις παρουσιάζουν μια επιθετική συμπεριφορά

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/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr