



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

Σεμινάριο «Αυτογνωσία και Δεσμός Προσκόλλησης: Χτίζοντας Υγιείς Προσωπικότητες» ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΔΕΣΜΟΥ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ

Στην παρακάτω κλίμακα εξετάζονται οι τρόποι, που οι άνθρωποι σχετίζονται με τους άλλους. Παρακαλούμε επιλέξτε ποια από τις ακόλουθες περιγραφές περιγράφει καλύτερα τα συναισθήματά σας κυκλώνοντας τον αντίστοιχο αριθμό, που βρίσκεται στο πάνω μέρος της κάθε περιγραφής. Μπορείτε να επιλέξετε **μόνο μία** από τις παρακάτω περιγραφές.

1

Μου είναι σχετικά εύκολο να πλησιάζω τους άλλους. Δε με ενοχλεί να εξαρτώμαι εγώ από αυτούς και αυτοί από μένα. Σπάνια ανησυχώ μήπως με εγκαταλείψουν ή μήπως κάποιος είναι στενά δεμένος μαζί μου.

2

Δε μου αρέσει να είμαι πολύ κοντά στους άλλους. Μου είναι δύσκολο να τους εμπιστευτώ απόλυτα και να επιτρέψω στον εαυτό μου να στηριχτεί πάνω τους. Είμαι νευρικός/ή όταν κάποιος με πλησιάζει πολύ και συχνά οι ερωτικοί μου σύντροφοι θέλουν να έχουμε μεγαλύτερη οικειότητα από αυτήν, που εγώ νοιώθω ασφαλής να έχω.

3

Νομίζω ότι οι άλλοι δεν είναι πρόθυμοι να δεθούν μαζί μου, όσο θα ήθελα. Συχνά ανησυχώ ότι ο σύντροφός μου δε με αγαπά πραγματικά ή ότι δε θέλει να μείνει μαζί μου. Θέλω να ενωθώ απόλυτα με κάποιο άλλο άτομο κι αυτή η επιθυμία μερικές φορές απομακρύνει τους ανθρώπους από κοντά 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

Στην παρακάτω κλίμακα εξετάζονται οι τρόποι που ο/η σύντροφός σας σχετίζεται με τους άλλους. Παρακαλούμε επιλέξτε ποια από τις ακόλουθες περιγραφές πιστεύετε ότι περιγράφει καλύτερα τα συναισθήματά του/της συντρόφου σας κυκλώνοντας τον αντίστοιχο αριθμό, που βρίσκεται στο πάνω μέρος της κάθε περιγραφής. Μπορείτε να επιλέξετε **μόνο μία** από τις παρακάτω περιγραφές.

1

Του/της είναι σχετικά εύκολο να πλησιάζει τους άλλους. Δε τον/την ενοχλεί να εξαρτάται αυτός/αυτή από αυτούς και αυτοί από αυτόν/αυτήν. Σπάνια ανησυχεί μήπως τον/την εγκαταλείψουν ή μήπως κάποιος είναι στενά δεμένος μαζί του/της.

2

Δεν του/της αρέσει να είναι πολύ κοντά στους άλλους. Του/της είναι δύσκολο να τους εμπιστευτεί απόλυτα και να επιτρέψει στον εαυτό του/της να στηριχτεί πάνω τους. Είναι νευρικός/ή όταν κάποιος τον/την πλησιάζει πολύ και συχνά οι ερωτικοί του/της σύντροφοι θέλουν να έχουμε μεγαλύτερη οικειότητα από αυτήν, που αυτός/αυτή νιώθει ασφαλής.

3

Νομίζει ότι οι άλλοι δεν είναι πρόθυμοι να δεθούν μαζί του/της όσο θα ήθελε. Συχνά ανησυχεί ότι ο σύντροφός του/της δεν τον/ην αγαπά πραγματικά ή ότι δε θέλει να μείνει μαζί του/της. Θέλει να ενωθεί απόλυτα με κάποιο άλλο άτομο κι αυτή η επιθυμία μερικές φορές απομακρύνει τους ανθρώπους από κοντά του/της.

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