



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» Ερωτηματολόγιο Πώς επικοινωνούμε μέσα στη σχέση μας;

Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται στις αντιδράσεις, που έχουν οι άνθρωποι, όταν αλληλεπιδρούν με άλλους. Σημειώστε την απάντηση, που σας αντιπροσωπεύει διαλέγοντας ένα νούμερο από την ακόλουθη κλίμακα. Παρακαλούμε να απαντήσετε με βάση το πώς Ε Σ Ε Ι Σ αντιδράτε, όχι πώς νομίζετε ότι αντιδρούν οι άλλοι, ή πώς πιστεύετε ότι ένα άτομο πρέπει να αντιδρά, γενικά.

1. Διαφωνώ
2. Μάλλον διαφωνώ
3. Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ
4. Μάλλον συμφωνώ
5. Συμφωνώ απόλυτα

1. Αν έχω κάτι να πω, δε διστάζω να το πω.
2. Συχνά μου παίρνει λίγο χρόνο μέχρι να βρω πώς να εκφραστώ.
3. Αν διαφωνώ με κάποιον, έχω την τάση να περιμένω να περάσει λίγος χρόνος μέχρι να πω κάτι (το αφήνω για αργότερα).
4. Λέω πάντα αυτό, που με απασχολεί.
5. Μερικές φορές απλώς δεν ξέρω τι να πω στους ανθρώπους.
6. Δε δυσκολεύομαι ποτέ να πω αυτό που σκέπτομαι.
7. Όταν πρόκειται για συναισθήματα, είναι δύσκολο για μένα να υποστηρίξω τη γνώμη μου.
8. Μιλάω ειλικρινά αμέσως μόλις μια σκέψη περάσει από το μυαλό 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

Στις παρακάτω ερωτήσεις σημειώστε πως αντιδρά Ο/Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΣΑΣ σε αυτά τα γεγονότα διαλέγοντας ένα νούμερο από την ακόλουθη κλίμακα. Απαντήστε με βάση το πώς πιστεύετε ότι αντιδρά ο/η σύντροφός σας και όχι πώς θα θέλατε να αντιδράει.

1. Διαφωνώ απόλυτα
2. Μάλλον διαφωνώ
3. Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ
4. Μάλλον συμφωνώ
5. Συμφωνώ απόλυτα

1. Αν ο/η σύντροφός μου έχει κάτι να πει, δε διστάζει να το πει.
2. Συχνά του/της παίρνει λίγο χρόνο μέχρι να βρει, πώς να εκφραστεί.
3. Αν διαφωνεί με κάποιον, έχει την τάση να περιμένει να περάσει λίγος χρόνος μέχρι να πει κάτι (το αφήνει γι' αργότερα).
4. Λέει πάντα αυτό που τον/την απασχολεί.
5. Μερικές φορές απλώς δεν ξέρει τι να πει στους ανθρώπους.
6. Δεν δυσκολεύεται ποτέ να πει αυτό, που σκέπτεται.
7. Όταν πρόκειται για συναισθήματα, είναι δύσκολο γι' αυτόν/αυτήν να υποστηρίξει τη γνώμη του/της.
8. Μιλάει ειλικρινά αμέσως μόλις μια σκέψη περάσει από το μυαλό 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