

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ

Δίπλα σε κάθε μια από τις παρακάτω προτάσεις υπάρχουν τέσσερις πιθανές απαντήσεις: Καθόλου Αληθές (1), Ελάχιστα Αληθές (2), Αρκετά Αληθές (3) και Απόλυτα Αληθές (4). Διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και διαλέξτε ποια από τις απαντήσεις περιγράφει καλύτερα το πως αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Βάλτε την απάντησή σας μέσα σε κύκλο. Σας παρακαλώ να απαντήσετε σε όλες τις προτάσεις. Εάν καμμία από τις απαντήσεις δεν σας εκφράζει ακριβώς, βάλτε μέσα σε κύκλο αυτή που σας εκφράζει περισσότερο. Μην σπαταλήσετε πολύ χρόνο σε κάθε ερώτηση και απαντήστε όσο το δυνατό πιο ειλικρινά. Όλες οι πληροφορίες που θα μας δώσετε θα κρατηθούν απολύτως εμπιστευτικές.

|    | ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ                                                                                          | ΚΑΘΟΛΟΥ<br>ΑΛΗΘΕΣ | ΕΛΑΧΙΣΤΑ<br>ΑΛΗΘΕΣ | ΑΡΚΕΤΑ<br>ΑΛΗΘΕΣ | ΑΠΟΛΥΤΩΣ<br>ΑΛΗΘΕΣ | ΜΗΝ<br>ΓΡΑΦΕΤΕ<br>ΕΔΩ |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|------------------|--------------------|-----------------------|
| 37 | Πάντα καταφέρνω να λύνω δύσκολα προβλήματα εάν βέβαια προσπαθήσω αρκετά.                           | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |
| 38 | Εάν κάποιος μου αντιτίθεται μπορώ πάντα να βρώ τρόπους να κάνω αυτό που θέλω εγώ.                  | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |
| 39 | Μου είναι εύκολο να παραμείνω σταθερός/ή στους στόχους μου και να πραγματοποιήσω τα σχέδιά μου.    | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |
| 40 | Πιστεύω για τον εαυτό μου ότι μπορώ να αντιμετωπίσω με αποτελεσματικότητα απροσδόκητα γεγονότα.    | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |
| 41 | Ευτυχώς λόγω της επινοητικότητας μου ξέρω πάντα πως να χειριστώ απρόοπτες καταστάσεις.             | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |
| 42 | Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα εάν αφιερώσω την αναγκαία προσπάθεια.                      | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |
| 43 | Όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες παραμένω ήρεμος/η επειδή μπορώ να βασίζομαι στις ικανότητες μου.       | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |
| 44 | Όταν βρεθώ αντιμέτωπος/η με ένα πρόβλημα συνήθως βρίσκω αρκετές λύσεις.                            | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |
| 45 | Εάν είμαι αναγκασμένος/η να αντιμετωπίσω μια κατάσταση συνήθως μπορώ να σκεφτώ τρόπους να το κάνω. | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |
| 46 | Δεν παίζει ρόλο τι θα μου συμβεί, συνήθως μπορώ να το αντιμετωπίσω.                                | 1                 | 2                  | 3                | 4                  |                       |

ΤΕΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ