

Τμήμα Διοίκησης Συστημάτων Εφοδιασμού - ΤΕΙ Στερεάς Ελλάδας

Παρακαλώ, σημειώστε το βαθμό που ισχύουν οι παρακάτω προτάσεις σε κλίμακα από 1 έως 7, ως εξής:

Διαφωνώ απολύτως / Καθόλου / Ποτέ			Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ / Μέτρια / Μερικές φορές			Συμφωνώ απολύτως / Πάρα πολύ / Πάντα
1	2	3	4	5	6	7

1. Παρακαλώ, σημειώστε το βαθμό που ισχύουν οι παρακάτω προτάσεις για εσάς:

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Η δουλειά μου περιορίζει την προσπάθεια που μπορώ να καταβάλω σε δραστηριότητες στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Το άγχος της δουλειάς με κάνει ευέξαπτο-η στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Η δουλειά μου με κάνει να αισθάνομαι πολύ κουρασμένος-η για να κάνω πράγματα που απαιτούν προσήλωση στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Προβλήματα ή έγνοιες της δουλειάς με αποσπούν όταν είμαι στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Τα πράγματα που κάνω στη δουλειά με βοηθούν να διαχειριστώ προσωπικά και πρακτικά θέματα στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Τα πράγματα που κάνω στην δουλειά με κάνουν πιο ενδιαφέρον άτομο στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Μια καλή μέρα στη δουλειά με κάνει καλύτερο σύντροφο στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Οι δεξιότητες που χρησιμοποιώ στη δουλειά είναι χρήσιμες για πράγματα που πρέπει να κάνω στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Οι υποχρεώσεις του σπιτιού περιορίζουν την προσπάθεια που μπορώ να καταβάλω στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Προσωπικές ή οικογενειακές έγνοιες και προβλήματα με αποσπούν όταν είμαι στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Δραστηριότητες και αγγαρείες του σπιτιού με εμποδίζουν να κοιμάμαι όσο χρειάζεται για να αποδίδω καλά στη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Το άγχος του σπιτιού με κάνει ευέξαπτο-η στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Η συζήτηση με κάποιον στο σπίτι , με βοηθά να αντιμετωπίζω προβλήματα στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Το να παρέχω τα απαραίτητα στο σπίτι , με κάνει να εργάζομαι πιο σκληρά στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Η αγάπη και ο σεβασμός που λαμβάνω στο σπίτι με κάνει να αισθάνομαι σίγουρος για τον εαυτό μου στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Η ζωή μου στο σπίτι με βοηθά να χαλαρώνω και να αισθάνομαι έτοιμος-η για την επόμενη μέρα στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Παρακαλώ, σημειώστε το βαθμό που ισχύουν οι παρακάτω προτάσεις για εσάς:

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Είμαι ικανός-η να διαπραγματεύομαι και να επιτυγχάνω όσα αναμένονται από εμένα στη δουλειά και στην οικογένειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Καταφέρνω πολύ καλά να ικανοποιώ τις απαιτήσεις που έχουν σημαντικά άτομα από εμένα στον εργασιακό και τον οικογενειακό μου ρόλο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Οι κοντινοί μου άνθρωποι θα έλεγαν ότι καταφέρνω πολύ καλά να ισορροπώ εργασία και οικογένεια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Είμαι ικανός-η να ανταποκρίνομαι στις προσδοκίες που έχουν οι προϊστάμενοι και η οικογένεια για εμένα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Οι συνάδελφοι και τα μέλη της οικογένειάς μου θα έλεγαν ότι ικανοποιώ τις απαιτήσεις και προσδοκίες τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Με βάση τα σχόλια και την κριτική συναδέλφων και της οικογένειάς μου, είναι σαφές ότι ανταποκρίνομαι στις εργασιακές και οικογενειακές μου υποχρεώσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Σε ποιο βαθμό ισχύουν τα παρακάτω σχετικά με το πώς νιώθετε **συνήθως**:

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Δεν μου αρέσει να πρέπει να σκέφτομαι τη δουλειά μου όταν είμαι στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Προτιμώ να κρατώ τα θέματα της δουλειάς στον εργασιακό μου χώρο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Δεν μου αρέσει τα θέματα της δουλειάς να « τρυπάνουν » στην προσωπική μου ζωή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Μου αρέσει να μπορώ να αφήνω πίσω μου τη δουλειά, όταν φτάνω στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Σε ποιο βαθμό ισχύουν τα παρακάτω:
Οη σύντροφος/σύζυγος μου...

	Καθόλου				Πάρα πολύ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. ...είναι πρόθυμος-η να ακούσει τα προβλήματά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... νοιάζεται για την ευημερία/ ευτυχία μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... συμμετέχει στις δουλειές του σπιτιού ή/και στην ανατροφή των παιδιών.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... ενθαρρύνει τη λήψη εξωτερικής βοήθειας (π.χ. babysitting, καθάρισμα σπιτιού).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ... με συμβουλεύει ή μου δίνει εναλλακτικές όταν έχω ένα πρόβλημα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ... υποστηρίζει την ανάγκη μου να κάνω πράγματα που θέλω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ... μου κάνει ειλικρινή κριτική .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ... με επαινεί/εγκωμιάζει για τα επιτεύγματά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Σε ποιο βαθμό ισχύουν τα παρακάτω σχετικά με το πώς νιώθετε **συνήθως**;
(όχι μόνο σήμερα):

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Με βασανίζουν σκέψεις ότι δεν τα πηγαίνω καλά στη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Νιώθω αγχωμένος-η/νευρικός-ή για το αν θα καταφέρω να επιτύχω τους στόχους απόδοσης.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Αισθάνομαι συχνά αγχωμένος-η ότι δεν θα μπορέσω να εκτελέσω τα καθήκοντά μου στο χρόνο που πρέπει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ανησυχώ κατά πόσο οι άλλοι με θεωρούν καλό-ή στη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ανησυχώ ότι δεν θα είμαι ικανός-η να διαχειριστώ αποτελεσματικά τις απαιτήσεις της δουλειάς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ακόμη και όταν δίνω τον καλύτερο μου εαυτό, ανησυχώ μήπως η εργασιακή μου απόδοση δεν είναι αρκετά καλή .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Με αγχώνει η γραφειοκρατία που πρέπει να αντιμετωπίσω για να κάνω τη δουλειά μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Με αγχώνει το εύρος των ευθυνών που έχω αναλάβει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Με αγχώνει ότι οι προσωπικές σχέσεις και οι ισορροπίες επηρεάζουν τις οργανωσιακές αποφάσεις αντί για την απόδοση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Νιώθω ψυχικά και συναισθηματικά εξαντλημένος-η από τη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Όταν φεύγω από τη δουλειά, νιώθω άδειος-α , σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια από τον φόρτο στη δουλειά, «ο κόμπος έφτασε στο χτένι».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Ακολουθούν μια σειρά με προτάσεις για την **καθημερινή σας εμπειρία στη δουλειά**. Παρακαλούμε, δείξτε πόσο **συχνά** συμβαίνουν στη δουλειά σας τα ακόλουθα:
Η δουλειά μου απαιτεί ...

	Ποτέ				Πάντα		
	1	2	3	4	5	6	7
1. ...να εργάζομαι πολύ γρήγορα .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ...να εργάζομαι πολύ σκληρά .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... λίγο χρόνο για να γίνουν τα πράγματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ...να γίνουν πολλά .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ...να κάνω περισσότερα πράγματα από όσα μπορώ να κάνω καλά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Πόσο **ικανοποιημένος-η** είστε από την...

	Καθόλου				Πάρα πολύ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. ... επιτυχία που έχετε στην καριέρα σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... πρόοδο που έχετε επιτύχει ως προς τους στόχους της καριέρας σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... πρόοδο που έχετε επιτύχει ως προς το εισόδημά σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... πρόοδο που έχετε επιτύχει ως προς την εξέλιξή σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ... πρόοδο που έχετε επιτύχει ως προς την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Παρακαλώ σημειώστε το βαθμό που **ισχύουν** οι παρακάτω προτάσεις για εσάς:

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Στη δουλειά, νιώθω ότι σφύζω από ενέργεια .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Στη δουλειά, νιώθω δυνατός-η και δραστήριος-α .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Είμαι ενθουσιασμένος-η με τη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Η δουλειά μου με εμπνέει .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Όταν ξυπνώ το πρωί, έχω « όρεξη » να πάω στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Όταν δουλεύω πυρετωδώς , νιώθω χαρούμενος-η .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Είμαι περήφανος-η για τη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Η δουλειά μου με απορροφά πλήρως .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Παρακαλώ σημειώστε το βαθμό που **συμφωνείτε** με τις παρακάτω προτάσεις:

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Έχω εμπιστοσύνη στην ικανότητά μου να επιλύω προβλήματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Αισθάνομαι ότι είμαι καλός-η στο να παράγω καινοτόμες ιδέες .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Έχω ευχέρεια στο να αναπτύσσω περαιτέρω τις ιδέες των άλλων.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Είμαι πάντοτε ευγενικός-η , ακόμα και απέναντι σε άτομα που μου είναι δυσάρεστα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ανεξάρτητα με ποιον/α μιλάω, είμαι πάντα καλός-η ακροατής-τρια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Σε ποιο βαθμό χρησιμοποιήσατε καθεμία από τις παρακάτω στρατηγικές για να διαχειριστείτε ένα σημαντικό πρόβλημα που αντιμετωπίσατε τους **τελευταίους έξι μήνες** και σας προκάλεσε αναστάτωση;

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Προσπάθησα να λύσω το πρόβλημα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Προσπάθησα να σχεδιάσω προσεκτικά ένα πλάνο ενεργειών , παρά να το αντιμετωπίσω σπασμωδικά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Σκέφτηκα όλες τις εναλλακτικές λύσεις πριν αποφασίσω τι θα κάνω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Έθεσα κάποιους στόχους στον εαυτό μου για να διαχειριστώ την κατάσταση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Δοκίμησα διαφορετικούς τρόπους για να λύσω το πρόβλημα, μέχρι να βρω κάποιον με αποτέλεσμα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Εκμυστηρεύτηκα τους φόβους και τις έγνοιες μου σ' ένα φίλο ή συγγενή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Για να καθυστεραστώ απευθύνθηκα σ' εκείνους που με ξέρουν καλύτερα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Μίλησα για την κατάσταση με άλλα άτομα, γιατί η συζήτηση με βοηθά να αισθάνομαι καλύτερα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Δέχθηκα τη συμπάθεια και κατανόηση από φίλους που είχαν το ίδιο πρόβλημα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Απευθύνθηκα σε ένα φίλο για συμβουλές στο πώς να αλλάξω την κατάσταση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Απέφευγα να είμαι με άλλα άτομα γενικά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ονειροπολούσα καλύτερες μέρες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ευχόμουν να με αφήσουν οι άλλοι στην ησυχία μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ταυτιζόμουν με χαρακτήρες σε μυθιστορήματα ή ταινίες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Έβλεπα τηλεόραση περισσότερο απ' ότι συνήθως.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Παρακαλώ σημειώστε το βαθμό που **ισχύουν** οι παρακάτω προτάσεις για εσάς:

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Το να έχω μια ενδιαφέρουσα και συναρπαστική δουλειά είναι για εμένα ο πιο σημαντικός στόχος στη ζωή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Περιμένω ότι από τη δουλειά μου θα παίρνω περισσότερη πραγματική ευχαρίστηση απ' ό,τι άλλο κάνω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Το να χτίσω όνομα και φήμη για τον εαυτό μου μέσω της δουλειάς, είναι ένας από τους στόχους μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Είναι σημαντικό για εμένα το ότι έχω μια δουλειά στην οποία μπορώ να επιτύχω κάτι σημαντικό .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Παρακαλώ σημειώστε το βαθμό που **ισχύουν** οι παρακάτω προτάσεις για εσάς:

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Τις περισσότερες φορές, γνωρίζω πολύ καλά την αιτία για αυτό που νιώθω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Έχω μεγάλη κατανόηση των συναισθημάτων μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Πραγματικά αντιλαμβάνομαι τί αισθάνομαι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Πάντα μπορώ να καταλάβω εάν είμαι χαρούμενος-η ή όχι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Μπορώ να διακρίνω πάντα τα συναισθήματά των φίλων μου από τη συμπεριφορά τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Είμαι καλός-ή παρατηρητής των συναισθημάτων των άλλων .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Είμαι ευαίσθητος-η στα αισθήματα και συναισθήματα των άλλων .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Έχω μεγάλη κατανόηση για τα συναισθήματα των ανθρώπων που βρίσκονται γύρω μου .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Πάντα θέτω στόχους και μετά κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ για να τους επιτύχω .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Πάντα λέω στον εαυτό μου ότι είμαι ένας ικανός άνθρωπος .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Δεν χρειάζομαι την χειραγώγηση κάποιου για να αναλάβω μια δραστηριότητα ή να πάρω μια πρωτοβουλία.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Πάντα θα ενθαρρύνω τον εαυτό μου να κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Είμαι ικανός-ή να ελέγχω το θυμό μου, καθώς και να χειρίζομαι τις δυσκολίες ορθολογικά .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Είμαι σχετικά ικανός-ή στο να ελέγχω τα δικά μου συναισθήματα .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Μπορώ πάντα να ηρεμώ γρήγορα όταν είμαι πολύ θυμωμένος-η .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Μπορώ να ελέγχω πολύ καλά τα συναισθήματά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Αξιολογήστε πόσο ικανοποιημένος-η είστε με τη θέση εργασίας σας από τα εξής:	Καθόλου				Πάρα πολύ		
1. Το περιεχόμενο της εργασίας σας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Τους συνεργάτες σας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Τις ανταμοιβές (μισθός, bonus κ.λπ.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Τις ευκαιρίες εξέλιξης/προαγωγών .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Συνολικά από την εργασία σας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Παρακαλώ σημειώστε το βαθμό που ισχύουν οι παρακάτω προτάσεις για εσάς:

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Εκπληρώνω με συνέπεια όλες τις τυπικές απαιτήσεις για ικανοποιητική εργασιακή απόδοση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Εκτελώ τα εργασιακά μου καθήκοντα/υποχρεώσεις ευσυνείδητα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ολοκληρώνω ικανοποιητικά όλα τα καθήκοντα/υποχρεώσεις που έχω αναλάβει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Μερικές φορές παραμελώ πτυχές της εργασίας μου που είμαι αναγκασμένος-η να εκτελώ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Η δουλειά μου επιτρέπει να παίρνω τις δικές μου αποφάσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Η δουλειά μου παρέχει μεγάλη ελευθερία λήψης αποφάσεων.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Στη δουλειά μου έχω λόγο για το πώς εκτελώ τα καθήκοντα μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Σημειώστε το βαθμό που ισχύουν οι παρακάτω προτάσεις για το έργο/υπηρεσίες σας
Το έργο/υπηρεσίες μου

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. ...βοηθά στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ...συνεισφέρει στην τοπική κοινότητα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ...αναλαμβάνει κοινωνικό ρόλο και δεν εστιάζει μόνο στο κέρδος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ...απαιτεί να παρέχεται πλήρης και ακριβής ενημέρωση σε πελάτες/αποδέκτες υπηρεσιών.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ...αξιολογούνται ως υψηλής ποιότητας από πελάτες/αποδέκτες υπηρεσιών.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ...διαθέτει έναν ολοκληρωμένο κώδικα ηθικής συμπεριφοράς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ...αναγνωρίζεται από όλους για την αξιοπιστία του.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ...συμβάλλει θετικά στο φυσικό περιβάλλον (μικρότερη επιβάρυνση).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ...χρειάζεται μερικές φορές να τροποποιώ αρχεία, έγγραφα, στοιχεία μέτρησης κλπ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ...χρειάζεται μερικές φορές να λέω κάτι αν και ξέρω ότι πρέπει να κάνω κάτι διαφορετικό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ...χρειάζεται για την υλοποίησή του μερικές φορές να συμβιβάζω τα πιστεύω μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Πόσο πιθανό θεωρείτε να συμβούν τα ακόλουθα:

	Καθόλου				Πάρα πολύ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Να χάσετε τη δουλειά σας σε σύντομο χρονικό διάστημα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Να αναγκαστείτε σε πρόωρη συνταξιοδότηση ή σε έξοδο από την εργασία σε σύντομο χρονικό διάστημα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Να μειωθούν τα οικονομικά αποτελέσματα από το έργο σας εντός του επόμενου έτους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Να επιδεινωθούν οι συνθήκες εργασίας σας σε σύντομο χρονικό διάστημα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Να νιώθετε ανασφάλεια για το εργασιακό σας μέλλον.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Παρακαλώ σημειώστε το βαθμό που ισχύουν οι παρακάτω προτάσεις για εσάς:

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Σε στιγμές αβεβαιότητας, συνήθως περιμένω τα καλύτερα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Είμαι πάντα αισιόδοξος-η για το μέλλον μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Γενικά, περιμένω ότι θα μου συμβούν περισσότερα καλά πράγματα παρά άσχημα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Αν είναι κάτι να μου πάει στραβά, θα πάει σίγουρα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Σπάνια, περιμένω τα πράγματα να μου έρθουν όπως τα θέλω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Σπάνια, υπολογίζω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Κάποιες φορές, προτιμώ να πάρω εκδίκηση παρά να συγχωρέσω και να ξεχάσω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ορισμένες φορές αισθάνομαι αγανάκτηση αν δε γίνει το δικό μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Υπήρξαν φορές που εκμεταλλεύτηκα κάποιον.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Σε ποιο βαθμό, εσείς έχετε επηρεαστεί από την ΚΡΙΣΗ (μείωση μισθών);

	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Η κρίση έχει προκαλέσει οικονομικές δυσκολίες σε μένα και στην οικογένειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Η κρίση έχει οδηγήσει σε αναπροσαρμογή τον οικογενειακό μου προϋπολογισμό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Η κρίση έχει επηρεάσει αρνητικά το μέχρι πρότινος στιλ ζωής μου (Lifestyle).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Η κρίση έχει επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογική μου κατάσταση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Σημειώστε πως νιώθετε για την ποιότητα της υγείας σας και άλλων πλευρών της ζωής σας.	Καθόλου				Πάρα πολύ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Παίρνετε την υποστήριξη που χρειάζεστε από τους άλλους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Πόσο ικανοποιημένος-η είστε με την ποιότητα της ζωής σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Πόσο ικανοποιημένος-η είστε με την υγεία σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Σε ποιο βαθμό σωματικοί πόνοι σας αποτρέπουν να κάνετε αυτά που πρέπει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Σε ποιο βαθμό χρειάζεστε φαρμακευτική αγωγή για να ανταπεξέρχεστε στην καθημερινότητά σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Πόσο απολαμβάνετε τη ζωή σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι η ζωή σας έχει νόημα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Πόσο καλά μπορείτε να συγκεντρώνεσαι σε ό,τι κάνετε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Πόσο ασφαλής αισθάνεστε στην καθημερινή ζωή σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Πόσο υγιείς είναι οι συνθήκες στο φυσικό σας περιβάλλον;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Έχετε αρκετή ενέργεια στην καθημερινότητά σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Σε ποιο βαθμό αποδέχεστε την εικόνα του σώματος σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Έχετε αρκετά χρήματα για να καλύπτετε τις ανάγκες σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Έχετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε στην καθημερινότητά σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Έχετε ευκαιρίες ψυχαγωγίας στην καθημερινότητά σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Πόσο ικανός-η είστε να τα «φέρνετε βόλτα»;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Πόσο υγιεινή και κατάλληλη στις ανάγκες σας είναι η διατροφή σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Πόσο ικανοποιημένος-η είστε από...	Καθόλου				Πάρα πολύ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. ...την ποσότητα του ύπνου σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ...την ποιότητα του ύπνου σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ...την ικανότητα εκτέλεσης των καθημερινών δραστηριοτήτων;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ...τη δυνατότητά σας για εργασία;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ...τον εαυτό σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ...τις προσωπικές σας σχέσεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ...τη σεξουαλική σας ζωή;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ...την υποστήριξη από τους φίλους σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ...τις συνθήκες εκεί που ζείτε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ...την πρόσβαση που έχετε σε υπηρεσίες υγείας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ...τον τρόπο/δυνατότητες μετακίνησής σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ...τους κοινωνικούς σας ρόλους και τις κοινωνικές σας δραστηριότητες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ...τη ζωή σας στο σπίτι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ποτέ				Πολύ συχνά		
14. Πόσο συχνά έχετε αρνητικά συναισθήματα (όπως κακή διάθεση, απελπισία, κατάθλιψη...);	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Παρακαλώ σημειώστε το βαθμό που ισχύουν οι παρακάτω προτάσεις για εσάς: Το χρόνο που έχω μετά τη δουλειά...	Διαφωνώ				Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5	6	7
1. ...δεν σκέφτομαι καθόλου τη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ...αποστασιοποιούμαι από τα ζητήματα της δουλειάς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ...απλά δεν κάνω τίποτα και χαλαρώνω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ...κάνω πράγματα που με αποφορτίζουν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ...μαθαίνω καινούρια πράγματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ...αναζητώ πνευματικές προκλήσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ...κάνω πράγματα που μου διευρύνουν τους ορίζοντες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ...ρυθμίζω μόνος-η μου το πρόγραμμά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ...κάνω τα πράγματα με τον τρόπο που θέλω εγώ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ...συνεχίζουν να με εκνευρίζουν τα ζητήματα της δουλειάς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ...πιάνω τον εαυτό μου να επαναξιολογεί κάτι που έκανα στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ...σκέφτομαι τι πρέπει να κάνω την επόμενη μέρα στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ...βρίσκω λύσεις για τα ζητήματα της δουλειάς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ...ξοδεύω ένα σημαντικό μέρος του χρόνου μου για να τελειώσω αυτά που έκανα στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ...προετοιμάζομαι/οργανώνω αυτά που έχω να κάνω την επόμενη μέρα στη δουλειά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ...κάνω συχνά πράγματα της δουλειάς που έπρεπε να έχουν γίνει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Το χρόνο που έχω μετά τη δουλειά...	1	2	3	4	5	6	7
17...περνώ το χρόνο μου σε κοινωνικές συναναστροφές.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18...συναντώ/συζητώ με φίλους και συγγενείς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Παρακαλώ, περιγράψτε για μια τυπική σας ημέρα την κατανομή των ωρών:

Εργασία	Φροντίδα Σπιτιού/ Οικογένειας	Προσωπική Ζωή/ Ελεύθερος Χρόνος	Ύπνος	Σύνολο
_____ ώρες	_____ ώρες	_____ ώρες	_____ ώρες	24 ώρες

24. Παρακαλώ, **επιλέξτε με Χ ένα σημείο** στην ακόλουθη κλίμακα όπου στο αριστερό άκρο κυριαρχεί η εργασιακή ζωή και στο δεξί άκρο η οικογενειακή/προσωπική ζωή: π.χ. —X—

24α. Συνολικά, πως θα αξιολογούσατε **ΣΗΜΕΡΑ** τη σχέση μεταξύ:

Εργασιακής Ζωής |-----|

Προσωπικής/
Οικογενειακής ζωής

24β. Συνολικά, πως θα αξιολογούσατε την **ΙΔΑΝΙΚΗ** σχέση μεταξύ:

Εργασιακής Ζωής |-----|

Προσωπικής/
Οικογενειακής ζωής

25. Παρακαλώ, συμπληρώστε τα παρακάτω στοιχεία, όπως ισχύουν για εσάς:

1. Φύλο / 2. Ηλικία	Ανδρας <input type="checkbox"/>	Γυναίκα <input type="checkbox"/>	2. Ηλικία:..... ετών					
3. Εθνικότητα	Ελλάδα <input type="checkbox"/>	Βαλκάνια <input type="checkbox"/>	Υπόλοιπη Ευρώπη <input type="checkbox"/>	Αφρική <input type="checkbox"/>	Ασία <input type="checkbox"/>	Αμερική <input type="checkbox"/>	Αυστραλία <input type="checkbox"/>	
4. Εκπαίδευση	Υποχρεωτική <input type="checkbox"/>	Λύκειο <input type="checkbox"/>	Μετα-λυκειακή <input type="checkbox"/>	Πτυχίο <input type="checkbox"/>	Μεταπτυχιακά <input type="checkbox"/>	Ph.D. <input type="checkbox"/>		
5. Συνολική προϋπηρεσία	Έως 1 έτος <input type="checkbox"/>	1 - 5 έτη <input type="checkbox"/>	5 - 10 έτη <input type="checkbox"/>	10 - 20 έτη <input type="checkbox"/>	>20έτη <input type="checkbox"/>			
6. Εργάζεστε:	Ώρες γραφείου <input type="checkbox"/>	Νυχτερινή Βάρδια <input type="checkbox"/>	Αργίες-Σαβ/Κυρ. <input type="checkbox"/>	Ευέλικτο ωράριο (εξαρτάται από εμένα) <input type="checkbox"/>	Ευέλικτο ωράριο (εξαρτάται από τον εργοδότη) <input type="checkbox"/>			
7. Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος-η <input type="checkbox"/>	Διαζευγμένος-η <input type="checkbox"/>	Έγγαμος-η <input type="checkbox"/>	Μακροχρόνια σχέση <input type="checkbox"/>	Χήρος/α <input type="checkbox"/>			
8. Συζείτε με σύντροφο/ σύζυγο;	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	Αν, ΝΑΙ απαντήστε στην επόμενη ερώτηση:					
9. Ο/η σύντροφος/ σύζυγος σας έχει:	Πλήρη Απασχόληση <input type="checkbox"/>		Μερική Απασχόληση <input type="checkbox"/>		Άνεργος/η <input type="checkbox"/>			
	Σύμβαση έργου <input type="checkbox"/>		Ελεύθερος επαγγελματίας <input type="checkbox"/>		Συνταξιούχος <input type="checkbox"/>			
10. Λαμβάνετε κάποια βοήθεια από άλλο άτομο πλην του/της συζύγου/συντρόφου για τη φροντίδα της οικογένειας/ σπιτιού;	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>						ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	
11. Έχετε παιδιά;	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	ΝΑΙ, ένα (1) <input type="checkbox"/>	δύο (2) <input type="checkbox"/>	τρία(3) <input type="checkbox"/>	τέσσερα ή περισσότερα (>4) <input type="checkbox"/>			
Αν ΝΑΙ, ποια είναι η ηλικία/ες που έχει/ουν:								
12. Παρέχετε φροντίδα σε:	Ηλικιωμένο (>65 ετών) <input type="checkbox"/>	Ενήλικα με μαθησιακές/ κινητικές δυσκολίες <input type="checkbox"/>	Ανήλικο με μαθησιακές/ κινητικές δυσκολίες <input type="checkbox"/>	Άνεργο μέλος της οικογένειας <input type="checkbox"/>				
13. Πληρώνετε ενοίκιο για το σπίτι στο οποίο διαμένετε;	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>							ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
14. Σύνολο μηνιαίων καθαρών αποδοχών(€)	έως 500 <input type="checkbox"/>	501-800 <input type="checkbox"/>	801-1.200 <input type="checkbox"/>	1.201-1.600 <input type="checkbox"/>	1.601-2.000 <input type="checkbox"/>	2.001-2.750 <input type="checkbox"/>	Πάνω από 2.750 <input type="checkbox"/>	
15. Ιδιότητα	Σύμβαση Έργου <input type="checkbox"/>	Ελεύθερος Επαγγελματίας/ Ατομική Επιχείρηση <input type="checkbox"/>	Ιδιοκτήτης/Επικεφαλής πολύ Μικρής επιχείρησης (<3 εργαζ.) <input type="checkbox"/>	Ιδιοκτήτης/Επικεφαλής Μικρής επιχείρησης (4-10 εργ.) <input type="checkbox"/>				
		Ιδιοκτήτης/Επικεφαλής Μ. Μεσαίας επιχείρησης (10-25 εργ.) <input type="checkbox"/>	Ιδιοκτήτης/Επικεφαλής Μεσαίας επιχείρησης (26-50 εργ.) <input type="checkbox"/>	Ιδιοκτήτης/Επικεφαλής Μεσαίας επιχείρησης (51-250 εργ.) <input type="checkbox"/>	Ιδιοκτήτης/Επικεφαλής Μεγάλης επιχείρησης (>250 εργ.) <input type="checkbox"/>			
16. Βασική δραστηριότητα/ κλάδος	Δραστηριότητα:.....							
	/Κλάδος:..... (π.χ. για ιδιοκτήτη μικρής επιχείρησης (εμπορική δραστηριότητα, βιοτεχνία, μεταποίηση, αγροτικές δραστηριότητες, εστίαση κλπ.), ελεύθερος επαγγελματίας (π.χ. νομικές, λογιστικές, συμβουλευτικές, ιατρικές, εκπαιδευτικές υπηρεσίες, αρχιτέκτων, πολιτικός μηχανικός, ηλεκτρολόγος, υδραυλικός),)							