**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ**

**Οδηγίες:** Παρακάτω ακολουθούν ορισμένες φράσεις που οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους ζωή, προκειμένου να εκφράσουν την ψυχολογική τους κυρίως κατάσταση. Ζητείται από εσάς να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε φράση και στη συνέχεια να επιλέξετε με ένα √ στο δεξιό μέρος του πίνακα, το κατά πόσο σας αντιπροσωπεύει η κάθε φράση **αυτή τη στιγμή**. Σας υπενθυμίζουμε πως δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς, σε σχέση με το πώς αισθάνεστε τη στιγμή που συμπληρώνετε το ερωτηματολόγιο.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Σχεδόν**  **ποτέ** | **Μερικές φορές** | **Συχνά** | **Σχεδόν πάντοτε** |
| **1. Αισθάνομαι ήρεμος/η.** |  |  |  |  |
| **2. Αισθάνομαι ασφαλής.** |  |  |  |  |
| **3. Αισθάνομαι μια εσωτερική ένταση.** |  |  |  |  |
| **4. Έχω αγωνία.** |  |  |  |  |
| **5. Αισθάνομαι άνετα.** |  |  |  |  |
| **6.Αισθάνομαι αναστατωμένος/η.** |  |  |  |  |
| **7. Ανησυχώ αυτή τη στιγμή για ενδεχόμενες ατυχίες.** |  |  |  |  |
| **8.Αισθάνομαι αναπαυμένος/η.** |  |  |  |  |
| **9. Αισθάνομαι άγχος.** |  |  |  |  |
| **10. Αισθάνομαι βολικά.** |  |  |  |  |
| **11.Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση.** |  |  |  |  |
| **12. Αισθάνομαι νευρικότητα.** |  |  |  |  |
| **13. Αισθάνομαι ήσυχος/η.** |  |  |  |  |
| **14. Βρίσκομαι σε διέγερση.** |  |  |  |  |
| **15. Είμαι χαλαρωμένος/η.** |  |  |  |  |
| **16.Αισθάνομαι ικανοποιημένος/η.** |  |  |  |  |
| **17. Ανησυχώ.** |  |  |  |  |
| **18. Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή.** |  |  |  |  |
| **19. Αισθάνομαι υπερένταση.** |  |  |  |  |
| **20. Αισθάνομαι ευχάριστα.** |  |  |  |  |

**ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

**Παρακαλώ, σημειώστε με Χ την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει και συμπληρώστε τα κενά όπου ζητείται για κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις:**

1. **Φύλο**

Άντρας

Γυναίκα

1. **Ηλικία:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Ποιά είναι η απασχόλησή σας**;

Φοιτητής/Φοιτήτρια

Δημόσιος Υπάλληλος

Ιδιωτικός Υπάλληλος

Ελεύθερος Επαγγελματίας

Άνεργος/η

**4. Μένετε:**

μόνος/η

με συγκάτοικο

με σύντροφο

με την οικογένειά σας

**State – Trait Anxiety Inventory (STAI)**

**Βιβλιογραφία**

Spielberger CD, State – Trait Anxiety Inventory: A Comprehensive Bibliography,

Consultant Psychologists Press: Palo Alto, CA, 1984.