

7. Διάρκεια Επαγγελματικής Εμπειρίας: Στη Γενική Εκπαίδευση..... έτη
 Στην Ειδική Εκπαίδευση..... έτη
8. Τίτλοι σπουδών εκτός του βασικού πτυχίου (εάν υπάρχουν):

- Δεύτερο πτυχίο
 Μεταπτυχιακό
 Διδακτορικό

Παρακάτω υπάρχει μια σειρά από 26 προτάσεις οι οποίες εκφράζουν διαφορετικές απόψεις σχετικά με τη διδασκαλία. Διαβάστε κάθε φράση και επιλέξτε την επιλογή που αντανακλά καλύτερα την άποψή σας, δηλώνοντας κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την καθεμιά. Κάθε αριθμός αντιστοιχεί σε άλλη απάντηση. Η επεξήγηση για την αντιστοιχία αυτή δίνεται παρακάτω.

 1 2 3 4 5
 Διαφωνώ απόλυτα Διαφωνώ Δεν είμαι σίγουρος/η Συμφωνώ Συμφωνώ απόλυτα

1. Στο σχολείο μπορώ να λειτουργώ με ευελιξία όταν αλλάζουν οι συνθήκες.	1	2	3	4	5
2. Μπορώ γρήγορα να προσαρμοστώ σε νέες συνθήκες στο σχολείο.	1	2	3	4	5
3. Είμαι πολύ οργανωμένος/η στη δουλειά μου στο σχολείο.	1	2	3	4	5
4. Σκέφτομαι πάνω στη διδασκαλία μου και τη μάθηση για να κάνω μελλοντικά σχέδια	1	2	3	4	5
5. Όταν κάτι δεν πάει καλά στο σχολείο δεν το παίρνω πολύ προσωπικά.	1	2	3	4	5
6. Μετά από σκέψη, συνήθως βρίσκω την αστεία πλευρά των προκλητικών καταστάσεων που αντιμετωπίζω στο σχολείο.	1	2	3	4	5
7. Όταν νιώθω εκνευρισμό ή θυμό στο σχολείο, μπορώ να διατηρήσω την ψυχραιμία μου.	1	2	3	4	5
8. Εξισορροπώ το ρόλο μου ως εκπαιδευτικός με τις άλλες διαστάσεις της ζωής μου.	1	2	3	4	5
9. Διατηρώ γενικά αισιόδοξη στάση στο σχολείο.	1	2	3	4	5
10. Στο σχολείο, επιλέγω να αναπτύσσω τα δυνατά μου σημεία παρά να επικεντρώνομαι στις ελλείψεις μου.	1	2	3	4	5
11. Όταν κάνω λάθη στο σχολείο, τα βλέπω σαν ευκαιρία για να μάθω.	1	2	3	4	5
12. Στο πλαίσιο του ρόλου μου ως εκπαιδευτικός, θέτω στόχους και προσπαθώ να τους επιτύχω.	1	2	3	4	5
13. Έχω ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό μου ως εκπαιδευτικός.	1	2	3	4	5
14. Πιστεύω ότι, αν βάλω κάτι στο μυαλό μου για το σχολείο, μπορώ να το πετύχω.	1	2	3	4	5
15. Μπορώ να διατηρώ τον ενθουσιασμό και το κίνητρό μου ακόμα και όταν τα πράγματα στο σχολείο γίνονται δύσκολα.	1	2	3	4	5
16. Μου αρέσει να μαθαίνω και ο/η ίδιος/α εν ώρα εργασίας.	1	2	3	4	5
17. Μου αρέσουν οι προκλήσεις στη δουλειά μου.	1	2	3	4	5
18. Είμαι επίμονος/η στη δουλειά μου.	1	2	3	4	5
19. Πιστεύω ότι διατηρώ τον έλεγχο της δουλειάς μου.	1	2	3	4	5
20. Είναι σημαντικό για μένα να βάζω τα δυνατά μου ώστε να κάνω τη δουλειά μου καλά.	1	2	3	4	5
21. Όταν δεν είμαι βέβαιος/η για κάτι, ζητώ τη βοήθεια συναδέλφων μου.	1	2	3	4	5

22.Είμαι καλός/ή στο να δημιουργώ σχέσεις στα νέα σχολεία.	1	2	3	4	5
23.Είμαι αρκετά επικοινωνιακός/ή ως εκπαιδευτικός.	1	2	3	4	5
24.Στη δουλειά μου, μπορώ να δω μια κατάσταση από διαφορετικές μεριές, προκειμένου να βρω μια λύση.	1	2	3	4	5
25.Στη δουλειά, μπορώ να κοιτώ τα πράγματα υπό την οπτική των άλλων ανθρώπων.	1	2	3	4	5
26.Στη δουλειά, μπορώ γενικά να επιλύω τις όποιες συγκρούσεις με άλλα άτομα.	1	2	3	4	5

Οι παρακάτω ερωτήσεις διερευνούν τα συναισθήματα και τις στάσεις σας ως προς την εργασία σας. Κυκλώστε στο τέλος της κάθε πρότασης, με βάση την παρακάτω κλίμακα, πόσο συχνά νιώθετε αυτό που εκφράζει η κάθε πρόταση.

0	1	2	3	4	5	6
Ποτέ	Μερικές φορές	Μια φορά	Μερικές φορές	Μια φορά την	Μερικές φορές	Κάθε
	Τον χρόνο	το μήνα	το μήνα	εβδομάδα	την εβδομάδα	μέρα

1.	Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη διδασκαλία	0	1	2	3	4	5	6
2.	Νιώθω εξαντλημένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα δουλειάς.	0	1	2	3	4	5	6
3.	Είναι πολύ κουραστικό για μένα να δουλεύω με ανθρώπους όλη την ημέρα	0	1	2	3	4	5	6
4.	Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
5.	Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
6.	Νιώθω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στο σχολείο	0	1	2	3	4	5	6
7.	Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση/στρες το να εργάζομαι στενά με μαθητές	0	1	2	3	4	5	6
8.	Νιώθω ότι βρίσκομαι στα όρια της αντοχής μου	0	1	2	3	4	5	6
9.	Νιώθω «άδειος/α» στο τέλος μιας σχολικής ημέρας	0	1	2	3	4	5	6
10.	Μπορώ εύκολα να καταλάβω πως αισθάνονται οι μαθητές μου	0	1	2	3	4	5	6
11.	Αντιμετωπίζω τα προβλήματα των μαθητών μου πολύ αποτελεσματικά	0	1	2	3	4	5	6
12.	Νιώθω ότι με την εργασία μου επηρεάζω θετικά τις ζωές των άλλων	0	1	2	3	4	5	6
13.	Νιώθω γεμάτος/η ενεργητικότητα	0	1	2	3	4	5	6
14.	Μπορώ να δημιουργήσω μια άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου	0	1	2	3	4	5	6
15.	Έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σε αυτήν την δουλειά	0	1	2	3	4	5	6
16.	Αντιμετωπίζω ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
17.	Νιώθω αναζωογονημένος/η όταν δουλεύω με τους μαθητές μου	0	1	2	3	4	5	6

18.	Νιώθω ότι συμπεριφέρομαι σε μερικούς μαθητές μου απρόσωπα, σαν να είναι αντικείμενα	0	1	2	3	4	5	6
19.	Έχω γίνει περισσότερο σκληρός με τους ανθρώπους από τότε που άρχισα αυτήν την δουλειά	0	1	2	3	4	5	6
20.	Ανησυχώ μήπως αυτή η δουλειά με κάνει περισσότερο σκληρό/ή	0	1	2	3	4	5	6
21.	Αισθάνομαι ότι οι μαθητές μου κατηγορούν εμένα για μερικά από τα προβλήματά τους	0	1	2	3	4	5	6
22.	Στην πραγματικότητα δεν με ενδιαφέρει τι συμβαίνει σε μερικούς μαθητές μου	0	1	2	3	4	5	6

Παρακαλούμε αναλογιστείτε το επαγγελματικό σας περιβάλλον και, με βάση την κλίμακα που ακολουθεί, κυκλώστε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει καλύτερα το πόσο στρες σας προκαλεί καθεμιά από τις παρακάτω εργασιακές εμπειρίες, καταστάσεις ή συνθήκες.

- 1 = Σε καμία περίπτωση δεν μου προκαλεί στρες
- 2 = Δεν μου προκαλεί καθόλου στρες
- 3 = Γενικώς, δεν μου προκαλεί στρες
- 4 = Γενικώς, μου προκαλεί στρες
- 5 = Μου προκαλεί μεγάλο στρες
- 6 = Μου προκαλεί πολύ μεγάλο στρες.

1.	Η έλλειψη υποστήριξης από γονείς σε θέματα πειθαρχίας	1	2	3	4	5	6
2.	Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στην τάξη	1	2	3	4	5	6
3.	Ο γενικότερος φόρτος εργασίας	1	2	3	4	5	6
4.	Η διαρκής ευθύνη για τους μαθητές	1	2	3	4	5	6
5.	Η πιστή τήρηση του προγράμματος	1	2	3	4	5	6
6.	Η έλλειψη βοηθητικού προσωπικού	1	2	3	4	5	6
7.	Η συνεχής λήψη αποφάσεων μέσα στην τάξη	1	2	3	4	5	6
8.	Ο ανταγωνισμός μεταξύ των συναδέλφων	1	2	3	4	5	6
9.	Η μη συμμετοχή στις αποφάσεις του σχολείου	1	2	3	4	5	6
10.	Η έλλειψη χρόνου ατομικής ενασχόλησης με μαθητές	1	2	3	4	5	6
Οι παρακάτω ερωτήσεις να απαντηθούν μόνο από τους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής							
1.	Υλοποίηση διδασκαλίας παιδιών που ανήκουν σε περισσότερες από μία κατηγορίες ειδικών αναγκών.	1	2	3	4	5	6
2.	Συνεχής προσαρμογή των διδακτικών μεθόδων στις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών μου.	1	2	3	4	5	6
3.	Συνεργασία με το Σχολικό Σύμβουλο Ειδικής Αγωγής.	1	2	3	4	5	6
4.	Συνεργασία με συναδέλφους της γενικής εκπαίδευσης.	1	2	3	4	5	6
5.	Συνεργασία με επιστήμονες άλλων ειδικοτήτων του χώρου της ειδικής εκπαίδευσης.	1	2	3	4	5	6
6.	Συνειδητοποίηση ότι η πανεπιστημιακή μου εκπαίδευση δεν είναι επαρκής, ώστε να αντεπεξέλθω στις πολυσχιδείς ανάγκες διδασκαλίας των παιδιών με ειδικά προβλήματα.	1	2	3	4	5	6

7.	Συνειδητοποίηση ότι πολλές από τις γνώσεις που έχω αποκτήσει σε διάφορα πλαίσια επιμόρφωσης δεν μπορούν να εφαρμοστούν στο συγκεκριμένο χώρο που εργάζομαι.	1	2	3	4	5	6
8.	Διαφοροποίηση της διδασκαλίας για την εκπαιδευτική στήριξη μαθητών που έχουν καταταχθεί στην ίδια κατηγορία ειδικών αναγκών από το ΚΕΔΔΥ, αλλά κατά τη γνώμη μου δεν έχουν τις ίδιες εκπαιδευτικές ανάγκες.	1	2	3	4	5	6

Οι παρακάτω ερωτήσεις έχουν κατασκευαστεί για να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε καλύτερα τις αιτίες που δυσκολεύουν τους εκπαιδευτικούς κατά τη διάρκεια των σχολικών τους δραστηριοτήτων.

Παρακαλώ σημειώστε με κύκλο την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 καθόλου σε μικρό σε κάποιο σε μεγάλο
 σε πολύ βαθμό βαθμό βαθμό
 μεγάλο βαθμό

A/ A	Σε ποιο βαθμό μπορείτε ...									
1.	...να ελέγχετε συμπεριφορές που διασπούν τη συνοχή της τάξης;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	...να παρακινήσετε τους μαθητές που δείχνουν μειωμένο ενδιαφέρον;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	...να ηρεμείτε ένα μαθητή που είναι ενοχλητικός και κάνει φασαρία;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	...να βοηθάτε του μαθητές σας να εκτιμούν την αξία της μάθησης;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	...να θέτετε εύστοχες και κατανοητές ερωτήσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	...να κάνετε τα παιδιά να συμμορφώνονται με τους κανόνες της τάξης;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.	...να κάνετε τους μαθητές να πιστέψουν ότι μπορούν να τα πάνε καλά στις σχολικές εργασίες;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.	...να καθιερώσετε ένα σύστημα διοίκησης της τάξης;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.	...να χρησιμοποιείτε διάφορες μεθόδους αξιολόγησης της επίδοσης των μαθητών σας;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.	...να δίνετε εναλλακτική εξήγηση ή παράδειγμα, όταν οι μαθητές δυσκολεύονται να κατανοήσουν κάτι που διδάξατε;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.	...να βοηθάτε τις οικογένειες, ώστε με τη σειρά τους να βοηθήσουν τα παιδιά τους να τα πάνε καλά στο σχολείο;	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12.	...να εφαρμόζετε εναλλακτικές μεθόδους διδασκαλίας στην τάξη σας;	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας και τα συναισθήματά σας κατά τον τελευταίο μήνα. Σε κάθε ερώτηση θα πρέπει να απαντήσετε πόσο συχνά αισθανθήκατε ή σκεφτήκατε αυτό που εκφράζουν οι δηλώσεις ακολουθώντας την προτεινόμενη κλίμακα.

		Ποτέ	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Αρκετά Συχνά	Πολύ Συχνά
1.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά είσαστε σε ένταση επειδή κάτι συνέβη απρόοπτα;	1	2	3	4	5
2.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει αδύναμος/η να ελέγξετε τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας;	1	2	3	4	5
3.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει νευρικός/ή ή «στρεσαρισμένος/η»;	1	2	3	4	5
4.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει σίγουρος για την ικανότητά σας να χειριστείτε τα προσωπικά σας προβλήματα;	1	2	3	4	5
5.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει ότι τα πράγματα πάνε όπως θέλετε;	1	2	3	4	5
6.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά βρεθήκατε να μην μπορείτε να αντιμετωπίσετε όλα όσα έπρεπε να κάνετε;	1	2	3	4	5
7.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά μπορούσατε να ελέγξετε πράγματα που προκαλούσαν εκνευρισμό;	1	2	3	4	5
8.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει ότι έχετε τον έλεγχο των πραγμάτων;	1	2	3	4	5
9.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε θυμώσει εξαιτίας των πραγμάτων που ήταν έξω από τον έλεγχό σας;	1	2	3	4	5
10.	Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει ότι οι δυσκολίες συσσωρευόταν σε τέτοιο βαθμό, ώστε να μην μπορείτε να τις ξεπεράσετε;	1	2	3	4	5

Η παρούσα έρευνα περιλαμβάνει δύο φάσεις. Η πρώτη φάση μόλις ολοκληρώθηκε, με τη συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου. Η δεύτερη φάση περιλαμβάνει μια μικρή ατομική συνέντευξη, η οποία θα διαρκέσει 15-20 λεπτά και θα γίνει στο χώρο και τον χρόνο που επιθυμείτε. Η φάση αυτή αναμένεται να δώσει πολύτιμη γνώση, καθώς θα βοηθήσει στην εις βάθος διερεύνηση των προστατευτικών παραγόντων της ψυχικής υγείας. Ελπίζουμε, λοιπόν, στη συμμετοχή σας και στην φάση αυτή!

ΕΝΟΤΗΤΑ ΔΕΥΤΕΡΗ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ)

Παρακάτω υπάρχει μια σειρά από προτάσεις που αναφέρονται στο πώς μπορεί να νιώθει κάποιος στην εργασία του. Παρακαλώ σημειώστε με κύκλο τον αριθμό εκείνο που αντιστοιχεί στην συχνότητα που σας αντιπροσωπεύει. Η επεξήγηση δίνεται παρακάτω.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ:

0	1	2	3	4	5	6
Ποτέ	Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο	Μία φορά το μήνα ή λιγότερο	Μερικές φορές το μήνα	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα

	0	1	2	3	4	5	6
1) Νιώθω συναισθηματικά στραγγισμένος/η από τη δουλειά μου _{sc1}	0	1	2	3	4	5	6
2) Νιώθω εξαντλημένος/η στο τέλος της εργασιακής μέρας _{sc2}	0	1	2	3	4	5	6
3) Νιώθω κουρασμένος/η όταν σηκώνομαι το πρωί και πρέπει να αντιμετωπίσω μια μέρα ακόμη στη δουλειά μου _{sc3}	0	1	2	3	4	5	6
4) Μπορώ εύκολα να καταλάβω πώς αισθάνονται οι μαθητές/τριες μου _{sc4}	0	1	2	3	4	5	6
5) Αισθάνομαι ότι μεταχειρίζομαι τους μαθητές/τριες μου σαν να ήταν απρόσωπα αντικείμενα _{sc5}	0	1	2	3	4	5	6
6) Το να εργάζομαι με ανθρώπους όλη μέρα αποτελεί πίεση για μένα _{sc6}	0	1	2	3	4	5	6
7) Αντιμετωπίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών/τριών μου _{sc7}	0	1	2	3	4	5	6
8) Αισθάνομαι εξοφλημένος εξαιτίας της δουλειάς μου _{sc8}	0	1	2	3	4	5	6
9) Νιώθω ότι πραγματικά επηρεάζω τη ζωή άλλων ανθρώπων μέσα από την δουλειά μου _{sc9}	0	1	2	3	4	5	6
10) Έγινα σκληρότερος προς τους ανθρώπους από τότε που είμαι σ' αυτή τη δουλειά _{sc10}	0	1	2	3	4	5	6
11) Ανησυχώ ότι η δουλειά αυτή με σκληραίνει συναισθηματικά _{sc11}	0	1	2	3	4	5	6
12) Νιώθω εξαιρετικά ενεργητικός _{sc12}	0	1	2	3	4	5	6
13) Αισθάνομαι απογοητευμένος από τη δουλειά μου _{sc13}	0	1	2	3	4	5	6
14) Αισθάνομαι ότι εργάζομαι πολύ σκληρά _{sc14}	0	1	2	3	4	5	6
15) Δεν νοιάζομαι πραγματικά για το τι συμβαίνει σε κάποιους από τους μαθητές/τριες μου _{sc15}	0	1	2	3	4	5	6
16) Το να κάνω μια εργασία που με φέρνει σε άμεση σχέση με ανθρώπους μου προκαλεί υπερβολικό άγχος _{sc16}	0	1	2	3	4	5	6
17) Μπορώ εύκολα να δημιουργήσω άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές/τριες μου _{sc17}	0	1	2	3	4	5	6
18) Αισθάνομαι τονωμένος/η μετά από μια καλή συνεργασία με τους μαθητές/τριες μου _{sc18}	0	1	2	3	4	5	6
19) Έχω επιτύχει πολλά αξιοσημείωτα πράγματα σε αυτή τη δουλειά _{sc19}	0	1	2	3	4	5	6
20) Νιώθω σαν να είμαι στο τέλος μου _{sc20}	0	1	2	3	4	5	6
21) Στη δουλειά μου χειρίζομαι τα συναισθηματικά προβλήματα πολύ ήρεμα _{sc21}	0	1	2	3	4	5	6
22) Αισθάνομαι ότι οι μαθητές/τριες μου με κατηγορούν για κάποια από τα προβλήματα τους _{sc22}	0	1	2	3	4	5	6

Παρακάτω υπάρχει μια σειρά από προτάσεις με τις οποίες θέλω να διαλέξετε κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε. Παρακαλώ σημειώστε με κύκλω την απάντησή σας στις αντιπροσωπείες. Κάθε αριθμός αντιστοιχεί σε άλλη απάντηση. Η επιλογή για την απουσία απηχώνεται με το κενό πεδίο.

1 2 3 4 5
Διαφωνώ απόλυτα Διαφωνώ Δεν είμαι σίγουρος Συμφωνώ Συμφωνώ απόλυτα

	1	2	3	4	5
1. Οι συνθήκες εργασίας είναι οι καλύτερες που έχω ποτέ <small>cas1</small>	1	2	3	4	5
2. Ο χώρος της εργασίας μου είναι ευχάριστος <small>cas2</small>	1	2	3	4	5
3. Οι συνθήκες εργασίας είναι επαρκείς για την υγεία μου <small>cas3</small>	1	2	3	4	5
4. Ο εξοπλισμός δεν είναι επαρκής στο χώρο της δουλειάς μου <small>cas4</small>	1	2	3	4	5
5. Ο φωτισμός δεν είναι επαρκής στο χώρο της δουλειάς μου <small>cas5</small>	1	2	3	4	5
6. Πληρότητα όσο πρέπει για τη δουλειά που προσφέρει <small>cas6</small>	1	2	3	4	5
7. Ασφάλεια ανασφάλεια με τέτοιο μιστό <small>cas7</small>	1	2	3	4	5
8. Ίσα-ισα που μπορώ και επιβίωω μ' αυτό το μιστό <small>cas8</small>	1	2	3	4	5
9. Πληρότητα λιγότερο από ότι αξίζω <small>cas9</small>	1	2	3	4	5
10. Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για προαγωγή <small>cas10</small>	1	2	3	4	5
11. Η κλίση και οπότετα ανέβαινε τις προοπτικές μου για προαγωγή <small>cas11</small>	1	2	3	4	5
12. Οι προοπτικές για προαγωγή είναι πολύ περιορισμένες <small>cas12</small>	1	2	3	4	5
13. Η δουλειά μου είναι αξιόλογη <small>cas13</small>	1	2	3	4	5
14. Η δουλειά μου με ικανοποιεί <small>cas14</small>	1	2	3	4	5
15. Η δουλειά μου είναι μονότονη (ρουτίνα) <small>cas15</small>	1	2	3	4	5
16. Η δουλειά μου είναι βαρετή <small>cas16</small>	1	2	3	4	5
17. Ο προϊστάμενός μου με υποστηρίζει όταν τον χρειάζομαι <small>cas17</small>	1	2	3	4	5
18. Ο προϊστάμενός μου κατανοεί τα προβλήματά μου <small>cas18</small>	1	2	3	4	5
19. Ο προϊστάμενός μου είναι αγενής <small>cas19</small>	1	2	3	4	5
20. Ο προϊστάμενός μου είναι ενοχλητικός <small>cas20</small>	1	2	3	4	5
21. Η υπηρεσία φροντίζει τους εργαζομένους της <small>cas21</small>	1	2	3	4	5
22. Είναι η καλύτερη υπηρεσία που έχω δώσει ποτέ <small>cas22</small>	1	2	3	4	5
23. Υπάρχει ανομοιοκρατία (έλλειψη αξιοκρατίας) στην υπηρεσία <small>cas23</small>	1	2	3	4	5
24. Η υπηρεσία κάνει διακρίσεις ανάμεσα στους εργαζομένους της <small>cas24</small>	1	2	3	4	5

Παράρτημα Α. Πρωτόκολλο Έρευνας

Αγαπητέ μας μαθητή, αγαπητή μας μαθήτριά,
Θέλουμε να ζητήσουμε τη βοήθειά σου σε μια μικρή έρευνα που κάνουμε σε παιδιά της ηλικίας σου σχετικά με τις σκέψεις τους για τον εαυτό τους και τους γύρω τους. Σε παρακαλούμε να απαντήσεις με ειλικρίνεια στις παρακάτω ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Οι απαντήσεις σου δεν επηρεάζουν το βαθμό σου, γιατί είναι ανώνυμες. Η γνώμη σου είναι σημαντική για μας, γι' αυτό σε παρακαλούμε να απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις προσεκτικά. Σε περίπτωση που κάτι σε δυσκολεύει, μη διστάσεις να ζητήσεις τη βοήθειά μας. Επίσης, μπορείς να αποχωρήσεις όποια στιγμή εσύ το θελήσεις.

Σε ευχαριστούμε πολύ για τη βοήθεια.

A) Φύλο: Α (Αγόρι) Κ (Κορίτσι) Τάξη: Ε' ΣΤ'

B) Παρακαλούμε, βάλε ένα X στο κουτάκι που ταιριάζει καλύτερα με ό,τι εσύ νομίζεις.

Ερωτήσεις	Διαφωνώ απόλυτα 1	Διαφωνώ αρκετά 2	Διαφωνώ λίγο 3	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ 4	Συμφωνώ λίγο 5	Συμφωνώ αρκετά 6	Συμφωνώ απόλυτα 7
1. Όταν κάνω σχέδια, τα πραγματοποιώ.							
2. Συνήθως τα καταφέρνω με κάποιο τρόπο.							
3. Μπορώ να βασίζομαι περισσότερο στον εαυτό μου παρά στους άλλους.							
4. Είναι σημαντικό για μένα να έχω ενδιαφέροντα.							
5. Μπορώ να είμαι μόνα/η αν χρειαστεί.							
6. Αισθάνομαι υπερήφανος/η που έχω επιτύχει πράγματα στη ζωή μου.							
7. Συνήθως αντιμετωπίζω με ηρεμία τις δύσκολες καταστάσεις.							
8. Είμαι φίλος/η με τον εαυτό μου.							
9. Αισθάνομαι ότι μπορώ να αντιμετωπίσω πολλά πράγματα ταυτόχρονα.							
10. Είμαι αποφασιστικός/ή.							
11. Σπάνια αναρωτιέμαι ποιο είναι το νόημα αυτών που γίνονται γύρω μου.							
12. Αντιμετωπίζω τα πράγματα όπως έρχονται μέρα με τη μέρα.							
13. Μπορώ να τα καταφέρω σε δύσκολες καταστάσεις, γιατί έχω βιώσει δυσκολίες στο παρελθόν.							
14. Μπορώ να βάζω όρια στον εαυτό μου και να τα τηρώ (έχω αυτοπειθαρχία).							

Ερωτήσεις	Διαφωνώ απόλυτα 1	Διαφωνώ αρκετά 2	Διαφωνώ λίγο 3	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ 4	Συμφωνώ λίγο 5	Συμφωνώ αρκετά 6	Συμφωνώ απόλυτα 7
15. Διατηρώ το ενδιαφέρον μου στα πράγματα που κάνω.							
16. Συνήθως μπορώ να βρω κάτι να με κάνει να γελάω.							
17. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να τα καταφέρνω στα δύσκολα.							
18. Είμαι ένα άτομο στο οποίο οι άλλοι μπορούν να βασιστούν σε μια δύσκολη στιγμή.							
19. Συνήθως, μπορώ να δω τα πράγματα από πολλές πλευρές.							
20. Μερικές φορές αναγκάζω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα είτε το θέλω, είτε όχι.							
21. Η ζωή μου έχει νόημα.							
22. Δεν επιμένω σε πράγματα για τα οποία δεν μπορώ να κάνω κάτι.							
23. Όταν αντιμετωπίζω μια δυσκολία, συνήθως μπορώ να βρω μια λύση.							
24. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω.							
25. Δε με πειράζει αν κάποια άτομα δε με συμπαθούν.							

Γ) Οι παρακάτω προτάσεις αναφέρονται σε συναισθήματα που μπορεί να αισθάνεσαι για τον εαυτό σου. Για κάθε πρόταση σημείωσε **X** στον αριθμό που περιγράφει καλύτερα τις απόψεις σου.

Ερωτήσεις	Διαφωνώ απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4
1. Αισθάνομαι ότι είμαι άτομο που αξίζω, τουλάχιστον όπως και οι άλλοι.				
2. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετά καλά χαρακτηριστικά.				
3. Συνήθως νιώθω ότι δεν τα καταφέρνω καλά (έχω την τάση να αισθάνομαι αποτυχημένος/η).				
4. Είμαι ικανός/η να κάνω πράγματα το ίδιο καλά όπως και πολλοί άλλοι άνθρωποι.				

Ερωτήσεις	Διαφωνώ απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4
5. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά χαρακτηριστικά για τα οποία να είμαι περήφανος/η.				
6. Έχω μια θετική στάση για τον εαυτό μου.				
7. Γενικά είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου.				
8. Κατά καιρούς αισθάνομαι άχρηστος/η.				
9. Μακάρι να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.				
10. Κάποιες φορές σκέφτομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/ή.				

Δ) Βάλε πάλι ένα **X** στο κουτάκι που αντιπροσωπεύει καλύτερα πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με κάθε πρόταση (ή είσαι κάπου ενδιάμεσα).

Ερωτήσεις	Διαφωνώ απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ απόλυτα 5
1. Μπορώ να πετύχω τους περισσότερους από τους στόχους που έχω βάλει για τον εαυτό μου.					
2. Όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες, είμαι σίγουρος/η ότι θα τα καταφέρω.					
3. Γενικά μπορώ να πετύχω αποτελέσματα που είναι σημαντικά για μένα (π.χ. να είμαι καλός μαθητής).					
4. Μπορώ να πετύχω σε κάθε προσπάθεια στην οποία χρησιμοποιώ το μυαλό μου.					
5. Μπορώ να ξεπεράσω με επιτυχία πολλές προκλήσεις.					
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να πραγματοποιήσω αποτελεσματικά πολλές διαφορετικές εργασίες.					
7. Σε σύγκριση με άλλα άτομα, μπορώ να κάνω τις περισσότερες εργασίες πολύ καλά.					
8. Ακόμα και όταν τα πράγματα είναι δύσκολα, μπορώ να τα καταφέρω αρκετά καλά.					

Ε) Τώρα σκέψου πόσο συχνά κάνεις τα παρακάτω όταν έχεις να χειριστείς ένα πρόβλημα και βάλε **X** στο κουτάκι που σε αντιπροσωπεύει.

Όταν έχω ένα πρόβλημα:	Ποτέ 1	Μερικές φορές 2	Συχνά 3	Πολύ συχνά 4
1. Ζητώ βοήθεια από κάποιο άτομο της οικογένειάς μου.				
2. Συμβουλευόμαι κάποιον σχετικά με το τι πρέπει να κάνω.				
3. Μοιράζομαι με κάποιον άλλο τα συναισθήματά μου για το πρόβλημά μου.				
4. Κρατάω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου.				
5. Σκέφτομαι το πρόβλημά μου και προσπαθώ να καταλάβω τι θα μπορούσα να κάνω γι' αυτό.				
6. Τολμώ να λύσω το πρόβλημά μου με έναν νέο τρόπο.				
7. Καταστρώνω ένα σχέδιο για να λύσω το πρόβλημά μου και ακολουθώ το σχέδιό μου.				
8. Ξανασκέφτομαι μερικά από αυτά που θα μπορούσα να κάνω για να λύσω το πρόβλημά μου.				
9. Σκέφτομαι το πρόβλημα με έναν νέο τρόπο έτσι ώστε να μην με αναστατώνει τόσο πολύ.				
10. Μαθαίνω έναν νέο τρόπο για την αντιμετώπιση του προβλήματός μου.				
11. Προσπαθώ να καταλάβω πώς νιώθω σχετικά με το πρόβλημά μου.				
12. Καταλαβαίνω τι πρέπει να κάνω και το κάνω.				
13. Προσπαθώ να μην σκέφτομαι το πρόβλημά μου.				
14. Συνεχίζω σαν να μην συμβαίνει τίποτα.				
15. Προσποιούμαι ότι το πρόβλημα δεν είναι πολύ σημαντικό για μένα.				
16. Ξέρω ότι νιώθω πολλά για το πρόβλημά μου, αλλά δεν δίνω σημασία σε αυτά που νιώθω.				
17. Προσπαθώ να ξεφύγω για λίγο από το πρόβλημά μου κάνοντας άλλα πράγματα.				
18. Προσποιούμαι ότι το πρόβλημα δεν έχει σχέση με μένα.				
19. Προσπαθώ να υποκριθώ ότι το πρόβλημα δεν υπήρξε ποτέ.				