***AΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2020-2021***

Η συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου θα μου επιτρέψει να βελτιώσω το περιεχόμενο και τον προσανατολισμό του μαθήματος γαλλικής γλώσσας για ακαδημαϊκούς σκοπούς.

Συμπληρώστε τα στοιχεία σας και στη συνέχεια, απαντήστε στις ερωτήσεις, χρωματίζοντας την απάντηση που σας ικανοποιεί. Όπου σας ζητείται να δικαιολογείστε την απάντησή σας γράψτε την στον διαθέσιμο χώρο (μπορείτε να προσθέσετε όσες σειρές σας χρειάζονται).

Συμπληρώστε το αρχικό γράμμα του ονόματος σας

Συμπληρώστε το αρχικό γράμμα του επωνύμου σας

Τμήμα Σπουδών ………………….

1. **Τι σας αρέσει να κάνετε όταν έχετε ελεύθερο χρόνο;**
* Να διαβάζετε
	+ λογοτεχνία [ ]
* εφημερίδες [ ]
	+ περιοδικα [ ]
* Να κάνετε εκδρομές [ ]
* Να κάνετε ψώνια [ ]
* Να βγαίνετε με φίλους [ ]
* να προσφέρετε εθελοντικό έργο [ ]
* να πηγαίνετε στον κινηματογράφο [ ]
* να βγάζετε φωτογραφίες [ ]
* να ακούτε μουσική [ ]
* άλλο

διευκρινίστε:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Σας αρέσει να ασχολείστε με τις νέες τεχνολογίες;**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

**Δικαιολογήστε την απάντησή σας.**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Χρησιμοποιείτε κάποιο από τα παρακάτω μέσα κοινωνικής δικτύωσης;**
* Facebook [ ]
* Twitter [ ]
* LinkedIn [ ]
* Google+ [ ]
* Άλλο/Διευκρινίστε) [ ]

 ………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Συμπληρώστε αν έχετε τον παρακάτω εξοπλισμό:**
* Κινητό [ ]
* Android [ ]
* Iphone [ ]
* Άλλο [ ]

Διευκρινίστε ………………………………………………………………………………………………………………………………..

* Ηλεκτρονικό υπολογιστή
* PC [ ]
* Laptop [ ]
* Mac [ ]
* Tablet [ ]
* Άλλο [ ]
* Άλλα

Διευκρινίστε

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Χρησιμοποιείτε κάποια από τα παρακάτω εργαλεία/προγράμματα/εφαρμογές/ διαδικτυακούς τόπους;**
* Πλατφόρμες επιλογής, επιμέλειας και αναδημοσίευσης περιεχομένου από το διαδίκτυο
* Scoop.it…………………………………………………………... [ ]
* Λογισμικά/Εργαλεία παρουσίασης
* Prezi………………………………………………………………. [ ]
* Powerpoint……………………………………………………….. [ ]
* SlideShare………………………………………………………… [ ]
* VoiceThread………………………………………………………. [ ]
* Εφαρμογές αποθηκευτικού νέφους
* Dropbox ………………………………………………………… [ ]
* Google drive…………………………………………………….. [ ]
* Λογισμικά επεξεργασίας βίντεο
* imovie …………………………………………………………... [ ]
* Movie Maker Windows………………………………………….. [ ]
* Λογισμικά επεξεργασίας εικόνων
* Photoshop ………………………………………………………. [ ]
* GIMP…………………………………………………………….. [ ]
* Photo Studio……………………………………………………… [ ]
* Microsoft Photo Story3………………………………………….. [ ]
* Λογισμικό μουσικής επεξεργασίας
* Amadeus…………………………………………………………. [ ]
* Πρόγραμμα ψηφιακής επεξεργασίας ήχου και ηχογράφησης
* Audacity…………………………………………………………. [ ]
* Κοινωνικό δίκτυο διαμοιρασμού φωτογραφιών
* Pinterest …………………………………………………………. [ ]
* Υπηρεσία διαχείρισης και οργάνωσης συνδέσμων
* Pearltrees ………………………………………………………… [ ]
* Διαδικτυακός τόπος για ψηφιακές ταινίες
* Youtube…………………………………………………………… [ ]
* Vimeo……………………………………………………………… [ ]
* Ιστοσελίδα για φωτογραφίες και βίντεο
* Instagram………………………………………………………… [ ]
* Flickr………………………………………………………………. [ ]
* Υπηρεσίες/Εφαρμογές χαρτογράφησης στο διαδίκτυο
* Google maps…………………………………………………….. [ ]
* Scribble………………………………………………………….. [ ]
* Everytrail………………………………………………………… [ ]
* Εφαρμογή για βιντεοπαρουσιάσεις
* Animoto…………………………………………………………. [ ]
* Πλατφόρμα εκπαιδευτικής κοινωνικής δικτύωσης
* Edmodo………………………………………………………….. [ ]
* Προγράμματα/Εφαρμογές VoIP : τηλεφωνικές κλήσεις, μηνύματα, τηλεδιασκέψεις)
* Skype…………………………………………………………… [ ]
* Viber……………………………………………………………. [ ]
1. **Εχετε διδαχθεί πως να οργανώνετε αποτελεσματικά το χρόνο σας;**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

1. **Αν απαντήσατε ναι στην έκτη ερώτηση, διευκρινίστε τις συνθήκες (π.χ. στο πλαίσιο του μαθήματος με όνομα…)**

………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Αν απαντήσατε όχι στην έκτη ερώτηση, απαντήστε αν θα σας ενδιέφερε να μάθετε τρόπους αποτελεσματικής οργάνωσης του χρόνου σας**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

Τεκμηριώστε την απάντησή σας

………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Έχετε διδαχθεί πως να μελετάτε αποτελεσματικά;**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

1. **Αν απαντήσατε ναι στην ένατη ερώτηση, διευκρινίστε τις συνθήκες (π.χ. με όνομα…)**

………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Αν απαντήσατε όχι στην ένατη ερώτηση, απαντήστε αν θα σας ενδιέφερε να μάθετε τρόπους αποτελεσματικής μελέτης**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

Τεκμηριώστε την απάντησή σας

………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Έχετε διδαχθεί πως να γράφετε μια ακαδημαϊκή εργασία;**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

1. **Αν απαντήσατε ναι στην δωδέκατη ερώτηση, διευκρινίστε τις συνθήκες (π.χ. μάθημα)**

………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Αν απαντήσατε όχι στην δωδέκατη ερώτηση, απαντήστε αν θα σας ενδιέφερε να διδαχθείτε πως να γράφετε μια ακαδημαϊκή εργασία.**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

Τεκμηριώστε την απάντησή σας

………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Έχετε διδαχθεί πως να παρουσιάζετε μια επιστημονική εργασία;**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

1. **Αν απαντήσατε ναι στην δέκατη πέμπτη ερώτηση, διευκρινίστε τις συνθήκες (π.χ. μάθημα, υλικό)**

………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Αν απαντήσατε όχι στην δέκατη πέμπτη ερώτηση, απαντήστε αν θα σας ενδιέφερε να μάθετε τα χαρακτηριστικά μιας καλής παρουσίασης**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

Τεκμηριώστε την απάντησή σας

………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Πόσες γλώσσες γνωρίζετε;**

Μία: την μητρική μου [ ]

Διευκρινίστε ποια είναι η μητρική σας

Δύο: την μητρική μου και μία ξένη γλώσσα [ ]

Διευκρινίστε ποια είναι η μητρική σας, ποια η ξένη γλώσσα που γνωρίζετε και ποιο είναι το επίπεδό σας (Α1, Α2, Β1, Β2)

Τρείς ή περισσότερες: την μητρική μου και δύο ξένες γλώσσες [ ]

Διευκρινίστε ποια είναι η μητρική σας και ποια η ξένη γλώσσα που γνωρίζετε και ποιο είναι το επίπεδό σας (Α1, Α2, Β1, Β2)

1. **Για εσάς η γαλλική γλώσσα είναι μια γλώσσα**

χρήσιμη [ ]

εύκολη [ ]

ενδιαφέρουσα [ ]

αναγκαία [ ]

Άλλο [ ]

Διευκρινήστε

**Τεκμηριώστε την απάντησή σας.**

………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. **Πριν την είσοδο σας στο Πανεπιστήμιο είχατε παρακολουθήσει μαθήματα για την εκμάθηση της γαλλικής γλώσσας;**

Ναι [ ]

Όχι [ ]

1. **Αν απαντήσατε ναι στην εικοστή ερώτηση, διευκρινίστε**
* αν παρακολουθήσατε μαθήματα στο σχολείο
	+ δημοτικό [ ]
	+ γυμνάσιο [ ]
	+ Λύκειο [ ]
* αν παρακολουθήσατε μαθήματα σε ένα φροντιστήριο [ ]
* αν παρακολουθήσατε μαθήματα στο γαλλικό Ινστιτούτο [ ]
* αν κάνατε ιδιαίτερα μαθήματα) [ ]
* Άλλο [ ]

Διευκρινίστε

1. **Αν απαντήσατε ναι στην εικοστή ερώτηση διευκρινίστε αν κατά τη διάρκεια του μαθήματος δουλεύατε περισσότερο:**
* Σε ομάδες [ ]
* ατομικά [ ]
* Και τα δύο [ ]
1. **Πόσα χρόνια παρακολουθήσατε μαθήματα γαλλικής γλώσσας;**
2. **Αν απαντήσατε ναι στην εικοστή ερώτηση γράψτε αν αποκτήσατε κάποιο πιστοποιητικό γλωσσομάθειας;**
* Ancien DELF (A1, A2, A3, A4, A5, A6) [ ]
* Ancien DALF (B1, B2, B3, B4) [ ]
* Nouveau DELF (A1, A2, B1, B2) [ ]
* Nouveau DALF (C1, C2) [ ]
* Sorbonne (B1, B2, C1, C2) [ ]
* Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσομάθειας (Α1, Α2, Β1, Β2, Γ1) [ ]
* Autre (Άλλο) [ ]
1. **Πριν πόσο καιρό τελειώσατε τα μαθήματα για την εκμάθηση της γαλλικής γλώσσας;**

…………………………………………………………………………………………………..

1. **Πώς μάθατε πως έχετε τη δυνατότητα να παρακολουθήσετε μαθήματα γαλλικής γλώσσας στο τμήμα σας;**
* από τον οδηγό σπουδών [ ]
* από τη γραμματεία [ ]
* από την ιστοσελίδα του τμήματος [ ]
* από άλλους φοιτητές [ ]
* από τη διδάσκουσα όταν σας μίλησε σχετικά στο τέλος ενός υποχρεωτικού μαθήματος [ ]
* άλλο

Διευκρινίστε

1. **Γιατί επιλέξατε τη γαλλική γλώσσα στο Πανεπιστήμιο;**
* για να βελτιώσετε τις γνώσεις σας στη γαλλική γλώσσα ούτως ώστε
	+ να είστε σε θέση να διαβάζετε γαλλόφωνη βιβλιογραφία σε θέματα ειδικότητας και / ή να ακούτε διαλέξεις ειδικών του γνωστικού σας αντικειμένου) [ ]
	+ να πραγματοποιήσετε ένα μέρος των σπουδών σας σε γαλλόφωνη χώρα ως φοιτητής/φοιτήτρια Erasmus) [ ]
	+ να πραγματοποιήσετε τις μεταπτυχιακές σας σπουδές σε γαλλόφωνη χώρα [ ]
* για επαγγελματικούς λόγους
	+ για να βρείτε εργασία [ ]
	+ για να έρθετε σε επαφή με γαλλόφωνους επαγγελματίες [ ]
	+ για να διαβάσετε τον εξειδικευμένο Τύπο σε θέματα της ειδικότητάς σας [ ]
* για να έχετε έναν καλό βαθμό [ ]
* από αγάπη για τη γαλλική γλώσσα και πολιτισμό
	+ για να καταλαβαίνετε τα τραγούδια στη γαλλική γλώσσα [ ]
	+ για να διαβάσετε γαλλική λογοτεχνία [ ]
	+ για να ταξιδέψετε στη Γαλλία στις γαλλόφωνες χώρες) [ ]
* από οικογενειακή παράδοση [ ]
* άλλο

Διευκρινίστε

1. **Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων γαλλικής γλώσσας στο Πανεπιστήμιο επιθυμείτε να**
	* ενημερωθείτε για τη φοιτητική ζωή και τις σπουδές σε γαλλόφωνη χώρα [ ]
	* προετοιμαστείτε για τα προγράμματα κινητικότητας Erasmus [ ]
	* ασχοληθείτε με υλικό που αφορά στον κλάδο σας [ ]
	* άλλο

Διευκρινίστε

1. **Με ποιον τρόπο επιθυμείτε να δουλεύετε κατά τη διάρκεια του μαθήματος;**
* Σε ομάδες [ ]
* Ατομικά [ ]
* Και τα δύο [ ]
1. **Τι προτίθεστε να κάνετε με το πέρας των σπουδών σας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας;**
* Να συνεχίσετε τις σπουδές σας
* στην Ελλάδα [ ]
* σε μια γαλλόφωνη χώρα) [ ]
* σε μια μη γαλλόφωνη χώρα) [ ]
* Να εργαστείτε
	+ στην Ελλάδα [ ]
	+ στη Γαλλία ή σε μια γαλλόφωνη χώρα) [ ]
	+ σε μια μη γαλλόφωνη χώρα) [ ]

**Σημειώστε οτιδήποτε θέλετε να προσθέσετε!!!**

Σας παρακαλώ ακόμα να συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο που θα χρησιμοποιήσω σε άλλη έρευνα που πραγματοποιώ με την κ. Παπουτσάκη. Όπως θα δείτε το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ερωτήσεις που αφορούν προσωπικά δεδομένα. Δυστυχώς δεν μπορώ να το τροποποιήσω καθώς είναι σταθμισμένο. Σας προτείνω λοιπόν να μην απαντήσετε σε όποιες ερωτήσεις σας δυσκολεύουν.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Φύλο: | Γυναίκα | Άνδρας |  |  |  |
| Ηλικία |  |  |  |  |  |
| Επίπεδο φοίτησης | Προ-πτυχιακό | Μετ/κό |  |  |  |
| ΚΑΤΕΧΩ | Πτυχίο | Μετ/κό | Διδακτορικό |  |  |
| Εργάζεσαι στην εκπαίδευση | Ναι | Όχι |  |  |  |
| Ειδικότητα:(εάν απάντησες ναι στην προηγούμενη) |  |  |  |  |  |
| Σχέση εργασίας στην εκπαίδευση | Μόνιμος | Αναπληρωτής | Παράλληλη | Ιδιωτική |  |
| Εργασία σε άλλο τομέα | Ναι | ‘Οχι |  |  |  |
| Ειδικότητα: |  |  |  |  |  |
| Έγγαμος | Ναι | Όχι | Διαζευγ/νος | Χήρος/α | Άλλο |
| Αριθμός παιδιών: |  |  |  |  |  |
| Οικονομικής κατάσταση (μηνιαίως | 0-500 ευρώ  | 500-1000 | 1000-1500 | 1500 και άνω |  |
| Τόπος διαμονής |  |  |  |  |  |
| 1.Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 2.Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 3.Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορεί να βοηθήσουν | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 4. Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ότι μου προκύπτει | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 5. Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 6. Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 7. Το να αντιμετωπίζω το στρες με ενδυναμώνει | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 8. Μπορώ να επανέρχομαι μετά από αντιξοότητα | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 9. Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 10. Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ότι και να γίνει | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 11. Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 12. Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα εγώ δεν παραιτούμαι | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 13. Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 14. Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 15. Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 16. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 17. Με θεωρώ δυνατό άτομο | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 18. Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 19. Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 20. Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 21. Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 22. Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 23. Μου αρέσουν οι προκλήσεις | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 24. Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| 25. Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου | Καθόλουαληθές | Σπάνιααληθές | Κάποιες φορές αληθές | Συχνά αληθές | Σχεδόν πάντα αληθές |
| PSS.1. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει αναστάτωση εξαιτίας κάποιου γεγονότος που συνέβη αναπάντεχα; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.2. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει ότι αδυνατούσατε να ελέγξετε τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.3. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε νευρικοί και στρεσαρισμένοι; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.4. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε αντιμετωπίσει επιτυχώς τα προβλήματα και τις ενοχλήσεις της καθημερινότητας; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.5. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε να αντεπεξέρχεστε αποτελεσματικά στις σημαντικές αλλαγές που συνέβαιναν στη ζωή σας; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.6. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε πεπεισμένοι για την ικανότητά σας να χειριστείτε τα προσωπικά σας προβλήματα; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.7. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι τα πράγματα πήγαιναν με τον τρόπο που θέλατε; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.8. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ανακαλύψατε ότι δεν μπορούσατε να αντεπεξέλθετε στο σύνολο των υποχρεώσεων σας; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.9. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ήσασταν σε θέση να ελέγξετε τους εκνευρισμούς στη ζωή σας; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.10. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι είχατε τον απόλυτο έλεγχο των πραγμάτων; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.11. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά εξοργιστήκατε εξαιτίας κάποιων συμβάντων που δεν άπτονταν του ελέγχου σας; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.12. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε πιάσει τον εαυτό σας να σκέφτεται για πράγματα που πρέπει να φέρετε εις πέρας; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.13. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ήσασταν σε θέση να ελέγξετε τον τρόπο που ξοδεύετε τον χρόνο σας; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |
| PSS.14. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονταν σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην μπορείτε να τις ξεπεράσετε; | Ποτέ  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Αρκετά Συχνά | Πολύ συχνά |

Ποιο στρεσογόνο γεγονός θεωρείτε ότι σας επηρέασε τον τελευταίο μήνα;

……………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………….

Κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού εξαιτίας του COVID19 βιώσατε έντονο stress και για ποιο γεγονός αγχωθήκατε ιδιαίτερα;

………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Σας ευχαριστώ θερμά για το χρόνο σας !!!**