



# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

για τις στάσεις, τη χρήση και τη συμπεριφορά σε σχέση με ουσίες επιβλαβείς για τον οργανισμό



Ποιο είναι το φύλο σου;

1  αγόρι

2  κορίτσι

1. Πότε γεννήθηκες;

Έτος: 19

2. Ποια από τα παρακάτω άτομα ζουν στο σπίτι σου; Σημείωσε όλα όσα ισχύουν

1  Πατέρας

1  Πατριός

1  Μητέρα

1  Μητριά

1  Αδέλφια / ετεροθαλή αδέρφια

1  Παππούς / γιαγιά

1  Άλλοι συγγενείς

1  Μη συγγενικά πρόσωπα

3. Έχεις αδέρφια (συμπεριλαμβάνονται και τα ετεροθαλή αδέρφια); Σημείωσε όλα όσα ισχύουν

1  Όχι

1  Ναι, μεγαλύτερα αδέρφια

1  Ναι, μικρότερα αδέρφια

1  Ναι, δίδυμα

5. Έχεις καπνίσει ποτέ τσιγάρο, και αν ναι, πόσες φορές έχεις καπνίσει;

Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

Αριθμός φορές

0

1-2

3-5

6-9

10-19

20-29

30 και  
πάνω

α) Σε όλη σου τη ζωή μέχρι και

σήμερα .....

β) Στη διάρκεια των 12 τελευταίων

μηνών μέχρι και σήμερα .....

γ) Στη διάρκεια των 30 τελευταίων

ημερών μέχρι και σήμερα .....

1

2

3

4

5

6

7

6. Πόσα τσιγάρα καπνίζεις συνήθως μέσα στην εβδομάδα;

Εάν δεν καπνίζεις κάθε εβδομάδα ή δεν καπνίζεις καθόλου, σημείωσε το 0.

Αριθμός τσιγάρων την εβδομάδα

0

1-2

3-5

6-9

10-19

20 ή περισσότερα

1

2

3

4

5

6

7. **Πόσο πιθανό είναι να σου συμβεί κάτι από τα παρακάτω εάν καπνίσεις τον επόμενο μήνα;** Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Πολύ πιθανό	Πιθανό	Απίθανο	Πολύ απίθανο
a) Να έχω προβλήματα με τους γονείς μου.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Να έχω προβλήματα με τους φίλους μου .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Να εξαρτηθώ από το τσιγάρο.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Να έχω οικονομικά προβλήματα .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Να νιώσω πιο χαλαρός.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Να διασκεδάσω περισσότερο .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Να είμαι πιο δημοφιλής .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Να έχω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να είμαι πιο ανοιχτός στην παρέα .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

8. **Αυτή την εποχή, πόσο συχνά πίνεις αλκοολούχα ποτά, όπως μπίρα, κρασί ή άλλα οινοπνευματώδη;** Βάλε ακόμη και τις φορές εκείνες που πίνεις μικρή ποσότητα.

Κάθε μέρα	Κάθε βδομάδα	Κάθε μήνα	Σπάνια	Ποτέ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

9. **Έχεις μεθύσει ποτέ και αν ναι, πόσες φορές;**

Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Αριθμός φορές						
	0	1-2	3-5	6-9	10-19	20-29	30 και πάνω
a) Σε όλη σου τη ζωή μέχρι και σήμερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Στη διάρκεια των 12 τελευταίων μηνών μέχρι και σήμερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Στη διάρκεια των 30 τελευταίων ημερών μέχρι και σήμερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7

10. **Πόσο πιθανό είναι να σου συμβεί κάτι από τα παρακάτω εάν πεις κάποιον οινοπνευματώδες ποτό τον επόμενο μήνα;** Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Πολύ πιθανό	Πιθανό	Απίθανο	Πολύ απίθανο
a) Να τα πάω άσχημα στα μαθήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Να έχω προβλήματα με τους γονείς μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Να έχω προβλήματα με τους φίλους μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Να εξαρτηθώ από το αλκοόλ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Να έχω οικονομικά προβλήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Να νιώσω πιο χαλαρός	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Να διασκεδάσω περισσότερο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Να είμαι πιο δημοφιλής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Να ξεχάσω τα προβλήματά μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Να έχω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να είμαι πιο ανοιχτός στην παρέα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

11. Έχεις ποτέ προσπαθήσει να αλλάξεις τη διάθεσή σου ή να νιώσεις διαφορετικά, με τη χρήση κάποιας εισπνεόμενης ουσίας, όπως κόλλα ή βενζίνη, και αν ναι, πόσες φορές; Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

		Αριθμός φορές						
		0	1-2	3-5	6-9	10-19	20-29	30 και πάνω
a)	Σε όλη σου τη ζωή μέχρι και σήμερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b)	Στη διάρκεια των 12 τελευταίων μηνών μέχρι και σήμερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c)	Στη διάρκεια των 30 τελευταίων ημερών μέχρι και σήμερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2	3	4	5	6	7

12. Έχεις ακούσει κάτι για τις παρακάτω ουσίες; Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

		Ναι	Όχι
a)	Ηρεμιστικά ή υπνωτικά χάπια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b)	Μαριχουάνα ή χασίς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c)	LSD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d)	Αμφεταμίνες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e)	Κρακ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f)	Κοκαΐνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g)	Ρελεβίνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h)	Ηρωίνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i)	Έκσταση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j)	GHB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k)	Μεθαδόνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l)	«Μαγικά μανιτάρια»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m)	Κεταμίνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2

13. Έχεις δοκιμάσει ή πάρει ποτέ μαριχουάνα ή χασίς, και αν ναι, πόσες φορές; (αν ποτέ=0) Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

		Αριθμός φορές						
		0	1-2	3-5	6-9	10-19	20-29	30 και πάνω
a)	Σε όλη σου τη ζωή μέχρι και σήμερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b)	Στη διάρκεια των 12 τελευταίων μηνών μέχρι και σήμερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c)	Στη διάρκεια των 30 τελευταίων ημερών μέχρι και σήμερα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2	3	4	5	6	7

14. Έχεις δοκιμάσει ή πάρει ποτέ κάποια από τις παρακάτω ουσίες;

Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή .

		Στη διάρκεια των 30 τελευταίων ημερών μέχρι και σήμερα		Στη διάρκεια των 12 τελευταίων μηνών μέχρι και σήμερα		Πριν από τους 12 τελευταίους μήνες	
		Ναι	Όχι	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
a)	Ηρεμιστικά ή υπνωτικά χάπια (χωρίς συνταγή γιατρού)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b)	LSD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c)	Αμφεταμίνες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d)	Κρακ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e)	Κοκαΐνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f)	Ρελεβίνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g)	Ηρωίνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h)	Έκσταση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i)	GHB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j)	Μεθαδόνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k)	«Μαγικά μανιτάρια»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l)	Κεταμίνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2	1	2	1	2

15. Πόσο πιθανό είναι να σου συμβεί κάτι από τα παρακάτω εάν χρησιμοποιήσεις χασίς ή άλλες παράνομες ουσίες τον επόμενο μήνα;

Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Πολύ πιθανό	Πιθανό	Απίθανο	Πολύ απίθανο
a) Να μπλέξω με την αστυνομία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Να έχω προβλήματα στο σχολείο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Να έχω προβλήματα με τους γονείς μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Να έχω προβλήματα με τους φίλους μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Να εξαρτηθώ από το χασίς ή τις άλλες ουσίες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Να έχω οικονομικά προβλήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Να νιώσω πιο χαλαρός	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Να διασκεδάσω περισσότερο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Να είμαι πιο δημοφιλής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Να έχω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να είμαι πιο ανοιχτός στην παρέα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

16. **Πόσο πιθανό είναι να κάνεις κάτι από τα παρακάτω ΣΕ ΕΝΑΝ ΧΡΟΝΟ ΑΠΟ ΤΩΡΑ;**

Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Πολύ πιθανό	Πιθανό	Απίθανο	Πολύ απίθανο
a) Να καπνίζω τσιγάρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Να πίνω οινοπνευματώδη ποτά (μπύρα, κρασί, άλλα αλκοολούχα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Να μεθάω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Να καπνίζω μαριχουάνα ή χασίς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Να χρησιμοποιώ εισπνεόμενες ουσίες (βενζίνη, κ.ά.) για να αλλάξω τη διάθεσή μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Να χρησιμοποιώ άλλες παράνομες ουσίες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

17. *Παρακάτω αναφέρονται απόψεις που έχουν εκφράσει άλλα άτομα για τη χρήση ουσιών.*

**Σε ποιο βαθμό συμφωνείς με τις απόψεις αυτές;** Σημείωσε την απάντηση που είναι πιο κοντά στη δική σου προσωπική άποψη. Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
a) Η χρήση ναρκωτικών μπορεί να προσφέρει ευχαρίστηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Οι νέοι δεν θα πρέπει να δοκιμάζουν ποτέ ναρκωτικά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Το να χρησιμοποιεί κανείς ναρκωτικά έχει «πλάκα»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Πολλά πράγματα είναι πιο επικίνδυνα από το να δοκιμάζει κανείς ναρκωτικά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Οποιοσδήποτε δοκιμάζει ναρκωτικά μετά το μετανιώνει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Οι νόμοι για τα ναρκωτικά θα έπρεπε να γίνουν αυστηρότεροι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Η χρήση ναρκωτικών είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα στη χώρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Τα ναρκωτικά βοηθούν τους ανθρώπους να ζουν πιο ολοκληρωμένα τη ζωή τους	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Το σχολείο θα πρέπει να μας μαθαίνει για τους πραγματικούς κινδύνους από τη χρήση ναρκωτικών	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Η αστυνομία δε θα πρέπει να ενοχλεί τους νέους που δοκιμάζουν ναρκωτικά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Το να πειραματίζεσαι με ναρκωτικά είναι σα να χάνεις τον έλεγχο της ζωής σου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

18. Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις, σημείωσε εάν πιστεύεις ότι κάθε πρόταση είναι σωστή ή όχι στο αντίστοιχο .

	Ναι	Όχι	Δεν ξέρω
a) Η νικοτίνη είναι η ουσία στα τσιγάρα που προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Θα πρέπει κανείς να καπνίζει για πολλά χρόνια αρκετά τσιγάρα την ημέρα για να εξαρτηθεί από το τσιγάρο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Οι γυναίκες αντέχουν το αλκοόλ λιγότερο από τους άντρες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Χρειάζεται κανείς περίπου μισή ώρα για να αποβάλει από τον οργανισμό του το αλκοόλ που περιέχεται σε ένα κουτί δυνατής μπύρας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Η χρήση μαριχουάνας δεν προκαλεί σωματική εξάρτηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Η μεγάλη κατανάλωση χασίς ή μαριχουάνας μειώνει την παραγωγή των σεξουαλικών ορμονών	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3

19. Οι επόμενες προτάσεις αφορούν τις γνώσεις σου για κάποιες ουσίες. Σε ποιο βαθμό συμφωνείς με τις προτάσεις αυτές; Σημείωσε την απάντηση που είναι πιο κοντά στη δική σου άποψη.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
a) Γνωρίζω όλα όσα πρέπει να ξέρω για τη νικοτίνη και τις επιδράσεις της	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Γνωρίζω όλα όσα πρέπει να ξέρω για το αλκοόλ και τις επιδράσεις του	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Γνωρίζω όλα όσα πρέπει να ξέρω για άλλα ναρκωτικά και τις επιδράσεις τους	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

20. Σε ποιο βαθμό πιστεύεις πως ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ να βλάψουν τον εαυτό τους (σωματικά ή με άλλον τρόπο) αν ....

Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Ακίνδυνο	Ελαφρός κίνδυνος	Μεγάλος κίνδυνος	Δεν ξέρω
a) Καπνίζουν τσιγάρα περιστασιακά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Καπνίζουν ένα ή περισσότερα πακέτα τσιγάρα την ημέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Πίνουν ένα ή δύο ποτά σχεδόν κάθε βδομάδα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Πίνουν αλκοόλ κάθε μέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Δοκιμάσουν μια-δυο φορές κάποια εισπνεόμενη ουσία (κόλλα, κ.ά.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Δοκιμάσουν μια-δυο φορές μαριχουάνα ή χασίς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Καπνίζουν τακτικά μαριχουάνα ή χασίς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Χρησιμοποιούν περιστασιακά άλλα ναρκωτικά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

21. **Καπνίζει τσιγάρα κάποιος από τους παρακάτω; Σημείωσε μία απάντηση για κάθε πρόσωπο.**

	Καπνίζει καθημερινά	Καπνίζει μερικές φορές	Δεν καπνίζει	Δεν ξέρω	Δεν έχω/ δεν βλέπω αυτό το πρόσωπο
a) Μητέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Πατέρας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Καλύτερος/ η φίλος/ η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Αδέρφια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5

22. **Καθώς θα απαντάς τις παρακάτω ερωτήσεις, έχει στο νου σου την παρέα των φίλων σου με τους οποίους περνάς τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο σου.**

Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Κανένας	Λιγότεροι από μισοί	Περίπου οι μισοί	Περισσότεροι από μισοί	Όλοι	Δεν ξέρω
a) Σε πόσους από την παρέα αρέσει το σχολείο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Πόσοι από την παρέα τα πάνε καλά στο σχολείο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Πόσοι από την παρέα καπνίζουν τσιγάρα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Πόσοι από την παρέα μεθούν;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Πόσοι από την παρέα έχουν χρησιμοποιήσει μαριχουάνα ή άλλες ουσίες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6

23. **Κάποιο από τα αδέρφια σου.....; Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.**

	Ναι	Όχι	Δεν ξέρω	Δεν έχω αδέρφια
a) Πίνει οινόπνευματώδη ποτά (μπύρα, κρασί, βότκα, ουίσκι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Μεθάει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Καπνίζει μαριχουάνα ή χασίς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Χρησιμοποιεί εισπνεόμενες ουσίες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Χρησιμοποιεί άλλες ουσίες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

24. **Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν τους γονείς και τους φίλους. Για κάθε μία πρόταση σημείωσε την απάντηση που είναι πιο κοντά στη δική σου άποψη.**

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
a) Οι γονείς μου θέτουν σαφείς κανόνες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Οι γονείς μου γνωρίζουν πού βρίσκομαι τα βράδια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Μπορώ εύκολα να έχω την υποστήριξη του πατέρα ή /και της μητέρας μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Είναι πολύ σημαντικό για μένα να μην απογοητεύσω τους γονείς μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Μπορώ πραγματικά να βασίζομαι στον /στην καλύτερο /η φίλο /η μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4



25. **Στην επόμενη ερώτηση σημείωσε σε ποιο βαθμό συμφωνείς ή διαφωνείς με κάθε μία πρόταση για τη δική σου οικογένεια.** Σημείωσε την απάντηση που είναι πιο κοντά στη δική σου άποψη.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
a) Στην οικογένεια μου πραγματικά βοηθάει και υποστηρίζει ο ένας τον άλλον	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Η οικογένεια μου δεν συζητά τα προβλήματά της	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Δεν καυγαδίζουμε συχνά στην οικογένεια μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Οι υποχρεώσεις που έχει ο καθένας στην οικογένεια μου είναι ξεκάθαρες και συγκεκριμένες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Στην οικογένεια μου μπορείς να «τη γλιτώσεις» χωρίς σχεδόν καμία επίπτωση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Στην οικογένεια μου είμαστε γεμάτοι ζωή και ευδιαθεσία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Στην οικογένεια μου είναι σημαντικό για όλους να εκφράζει ο καθένας τη δική του άποψη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Στην οικογένεια μου σπάνια χάνουμε την ψυχραιμία μας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Στην οικογένεια μου όταν κάποιος παραβιάζει τους κανόνες τιμωρείται αυστηρά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Στην οικογένεια μου μπορεί ο καθένας να κάνει ό,τι θέλει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Η οικογένεια μου κάνει πάντα πράγματα μαζί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Συζητάμε πολύ στην οικογένεια μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Στην οικογένεια μου δεν χτυπάμε ποτέ ο ένας τον άλλον	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) «Πρώτα η δουλειά και μετά το παιχνίδι» είναι ο κανόνας στην οικογένεια μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Στην οικογένεια μου δεν μας τιμωρούν ή μας κατσαδιάζουν όταν κάνουμε κάτι λάθος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p) Τα πάμε πραγματικά καλά μεταξύ μας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q) Δεν μιλάμε μεταξύ μας για τα προσωπικά μας προβλήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r) Στην οικογένεια μου δεν κριτικάρουμε συχνά ο ένας τον άλλον	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s) Τα μέλη της οικογένειάς μου έχουν αυστηρές αντιλήψεις για το τι είναι καλό και τι κακό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
t) Στην οικογένεια μου μπαινοβγαίνουμε όποτε θέλουμε στο σπίτι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

26. **Εάν ήθελες να πεις αλκοόλ (ή αν ήδη πίνεις), πιστεύεις ότι οι γονείς σου θα το επέτρεπαν;** Σημείωσε μία απάντηση.

Θα επέτρεπαν (επιτρέπουν) να πίνω αλκοόλ	Δεν θα επέτρεπαν (δεν επιτρέπουν) να πίνω στο σπίτι	Δεν θα επέτρεπαν (δεν επιτρέπουν) να πίνω καθόλου	Δεν ξέρω
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4

27. **Εάν ήθελες να καπνίσεις (ή αν ήδη καπνίζεις), πιστεύεις ότι οι γονείς σου θα το επέτρεπαν;** Σημείωσε μία απάντηση.

Θα επέτρεπαν  
(επιτρέπουν) να  
καπνίζω

1

Δεν θα επέτρεπαν (δεν  
επιτρέπουν) να  
καπνίζω στο σπίτι

2

Δεν θα επέτρεπαν (δεν  
επιτρέπουν) να  
καπνίζω καθόλου

3

Δεν  
ξέρω

4

28. **Πώς ήταν οι βαθμοί σου σε σύγκριση με τους βαθμούς των συμμαθητών σου την περσινή σχολική χρονιά;**

Πολύ καλύτεροι

1

Καλύτεροι

2

Το ίδιο με τους περισσότερους

3

Χειρότεροι

4

29. **Κατά τη γνώμη σου, πιστεύεις ότι θα έχεις βελτιώσει τους βαθμούς σου στο τέλος αυτής της σχολικής χρονιάς;**

- 1  Ναι  
2  Μάλλον ναι  
3  Μάλλον όχι  
4  Όχι

30. **Πώς αισθάνεσαι για το σχολείο αυτή τη στιγμή;**

- 1  Μου αρέσει πολύ  
2  Μου αρέσει  
3  Δε μου αρέσει πολύ  
4  Δε μου αρέσει καθόλου

31. **Σε ποιο βαθμό συμφωνείς με τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με το σχολείο σου;**  
Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
a) Οι συμμαθητές της τάξης μου χαίρονται να είναι όλοι μαζί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Οι περισσότεροι συμμαθητές της τάξης μου είναι ευγενικοί και βοηθητικοί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Οι συμμαθητές μου με δέχονται όπως είμαι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Έχει μεγάλη σημασία για μένα το πώς τα πάω στο σχολείο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Σέβομαι πολύ όσα μου λένε οι καθηγητές μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

32. **Είχες ποτέ κάποιο από τα παρακάτω προβλήματα τους τελευταίους 12 μήνες, και αν ναι, για ποιο λόγο;**  
 Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Ποτέ	Ναι, λόγω χρήσης αλκοόλ	Ναι, λόγω χρήσης ναρκωτικών	Ναι, για άλλους λόγους
a) Λογομάχες ή τσακώθηκες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Καβγάδισες και ήρθες στα χέρια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Είχες κάποιο ατύχημα ή τραυματισμό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Έχασες χρήματα ή άλλα πολύτιμα αντικείμενα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Καταστράφηκαν ρούχα ή άλλα αντικείμενά σου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Είχες προβλήματα στις σχέσεις με τους γονείς σου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Είχες προβλήματα στις σχέσεις με τους φίλους σου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Είχες προβλήματα στις σχέσεις με τους καθηγητές σου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Μειώθηκε η απόδοσή σου στο σχολείο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Έπεσες θύμα κλοπής ή ληστείας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Νοσηλεύτηκες ή μεταφέρθηκες επείγοντως στο νοσοκομείο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	1	1	1

33. **Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να παίρνει κανείς αποφάσεις. Πόσο πολύ ταιριάζουν οι παρακάτω προτάσεις σε σένα;** Σημείωσε την απάντηση που είναι πιο κοντά στη δική σου άποψη.  
 Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
a) Όταν έχω αποφασίσει να κάνω κάτι, τα βγάζω πέρα πάντοτε	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Συχνά αποφασίζω για κάτι χωρίς να σκέφτομαι τις συνέπειες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Πριν αποφασίσω για κάτι, σκέφτομαι όλες τις εναλλακτικές λύσεις που έχω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Συχνά μετανιώνω για αποφάσεις που έχω πάρει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Όταν αποφασίζω για κάτι δε με νοιάζει τι σκέφτονται οι φίλοι μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

34. **Φαντάσου τον εαυτό σου σε κάθε μία από τις παρακάτω καταστάσεις. Κάποιες από αυτές μπορεί να σου είναι πολύ οικείες, κάποιες άλλες λιγότερο οπότε να μην αισθάνεσαι ότι μπορείς να απαντήσεις με σιγουριά. Είναι αρκετό να προσπαθήσεις να απαντήσεις αυτό που νομίζεις ότι σε εκφράζει.**

Σημείωσε την απάντησή που είναι πιο κοντά στη δική σου άποψη.

	Πολύ πιθανό	Πιθανό	Απίθανο	Πολύ απίθανο
A Εσύ και ο/η καλύτερος/η σου φίλος/η είσαστε σε ένα πάρτι όπου συναντάτε νέα άτομα και αισθάνεσαι πως πραγματικά θέλεις να γνωρίσεις αυτά τα άτομα καλύτερα. Κάποιος σας προσφέρει να καπνίσετε χασίς μαζί. Ο/Η φίλος/η σου δέχεται. Εσύ δέχεσαι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B Εσύ και ο/η ίδιος/α φίλος/η σου μελετάτε σκληρά για ένα διαγώνισμα που έχετε την επόμενη μέρα στο σχολείο. Και οι δύο αισθάνεστε πολύ αγχωμένοι και θέλετε κάπως να ηρεμήσετε. Ο/ Η φίλος/ η σου προτείνει ότι ένα τσιγάρο μπορεί να βοηθήσει και σου προσφέρει ένα. Το δέχεσαι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C Την επόμενη μέρα, και οι δύο έχετε γράψει καλά στο διαγώνισμα και αισθάνεστε ότι τώρα σας αξίζει να το γιορτάσετε. Σας έχει περισσέψει κάτι από το χαρτζιλίκι σας και κοντά σας είναι μια κάβα. Θα αγοράσετε αλκοόλ (μπύρα, κρασί) για να το γιορτάσετε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

35. **Πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω περιγραφές για τον εαυτό σου;**

Σημείωσε την απάντησή που είναι πιο κοντά στη δική σου άποψη.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
a) Νιώθω ότι έχω αρκετά προτερήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Είμαι ικανός/ ικανή να κάνω διάφορα πράγματα τόσο καλά όσο και οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Μερικές φορές σκέφτομαι πως δεν αξίζω τίποτα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Τα περισσότερα αγόρια και κορίτσια της ηλικίας μου είναι πιο έξυπνα από εμένα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Είμαι αρκετά καλός/ καλή στα αθλητικά παιχνίδια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Νιώθω μεγάλη ντροπή όταν πρέπει να πω κάτι μέσα στην τάξη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Το να είμαι ευτυχισμένος/ ευτυχισμένη είναι πολύ σημαντικό για τους γονείς μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Ανησυχώ πολύ για ασήμαντα πράγματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Συχνά αγχώνομαι χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερος λόγος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Έχω πολλά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

36. **Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν τις σχέσεις με άλλους ανθρώπους.** Σημείωσε την απάντηση που είναι πιο κοντά στη δική σου άποψη.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
a) Όταν κάποιος προσπαθεί να σε υποτιμήσει, πρέπει να κάνεις και εσύ το ίδιο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Είναι σημαντικό να το δείχνεις στους άλλους όταν είσαι θυμωμένος/ θυμωμένη μαζί τους	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Ο μόνος τρόπος να αντιμετωπίσεις κάποιον που σου κάνει τον «μάγκα» είναι να του δείξεις ότι εσύ έχεις τον έλεγχο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Υπάρχουν πάντοτε τρόποι να αντιμετωπίζεις τα προβλήματα χωρίς να χρειάζεται να τσακώνεσαι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Είναι πολύ καλύτερο να γίνεσαι έξω φρενών παρά να εξηγείς τα πράγματα ήρεμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

37. **Φαντάσου ότι θα ήθελες να κάνεις κάτι από τα παρακάτω. Πόσο εύκολο ή δύσκολο θα σου ήταν να το κάνεις;** Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε γραμμή.

**Θα ήθελα να ...**

	Πολύ εύκολο	Εύκολο	Δύσκολο	Πολύ δύσκολο
a) πω κάτι ωραίο σε έναν φίλο/ μία φίλη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ζητήσω μία χάρη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) δείξω σε κάποιον/ κάποια ότι μου αρέσει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) πω «όχι» όταν κάποιος μου ζητά να κάνω κάτι που δε θέλω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) ζητήσω βοήθεια όταν έχω προβλήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) βοηθήσω κάποιον που χρειάζεται βοήθεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4