

Ερωτηματολόγιο: Προσδιορίστε τις δικές σας κατευθυντήριες οδηγίες

Παρακαλούμε αξιολογήστε τις ακόλουθες προτάσεις σύμφωνα με το πώς βλέπετε τον εαυτό σας αυτή τη στιγμή, χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα. Γράψτε την αντίστοιχη αριθμητική τιμή στο κατάλληλο πλαίσιο.

Η πρόταση είναι	πέρα για πέρα αληθινή για μένα	= 5
	αληθινή στην περίπτωσή μου	= 4
	εν μέρει αληθινή	= 3
	σπανίως αληθινή	= 2
	εντελώς αναληθής	= 1

	Score
1. Κάθε φορά που κάνω μια δουλειά την κάνω καλά.	_____
2. Αισθάνομαι υπεύθυνος να διασφαλίζω ότι ο καθένας με τον οποίο συνεργάζομαι αισθάνεται άνετα.	_____
3. Είμαι πάντοτε στο τρέξιμο.	_____
4. Δεν μου αρέσει να δείχνω τις αδυναμίες μου σε άλλους.	_____
5. Αν σταματήσω να κινούμαι θα χάσω το πλεονέκτημά μου.	_____
6. Χρησιμοποιώ συχνά τη φράση «Είναι δύσκολο να πω κάτι έτσι ακριβώς».	_____
7. Συχνά λέω περισσότερα από ό,τι χρειάζεται.	_____
8. Έχω πρόβλημα να αποδεχθώ ανθρώπους που δεν είναι ακριβείς.	_____
9. Έχω πρόβλημα να δείχνω τα συναισθήματά μου.	_____
10. Το σύνθημά μου είναι «Ποτέ μην εγκαταλείπεις».	_____
11. Όταν διατυπώνω τη γνώμη μου, παραθέτω τους λόγους που την στηρίζουν.	_____
12. Αν έχω μια επιθυμία την ικανοποιώ άμεσα.	_____
13. Δεν υποβάλλω μια αναφορά αν δεν την έχω ελέγξει αρκετές φορές.	_____
14. Οι άνθρωποι που καθυστερούν με εκνευρίζουν.	_____
15. Είναι σημαντικό για μένα να με αποδέχονται οι άλλοι.	_____
16. Φαίνομαι σκληρός εξωτερικά, αλλά είμαι μαλακός στο εσωτερικό.	_____
17. Προσπαθώ συχνά να ανακαλύψω αυτό που οι άλλοι περιμένουν από μένα και να ενεργήσω αναλόγως.	_____
18. Δυσκολεύομαι να κατανοήσω ανθρώπους που ζουν ανέμελα την μια ημέρα μετά την άλλη.	_____
19. Συχνά διακόπτω άλλους στις συζητήσεις.	_____
20. Επιλύω προβλήματα μόνος μου.	_____
21. Ολοκληρώνω δράσεις το συντομότερο δυνατό.	_____

22. Κρατάω τις αποστάσεις μου όταν ασχολούμαι με τους άλλους. _____
23. Θα έπρεπε να κάνω κι άλλα πράγματα ακόμη καλύτερα. _____
24. Προσωπικά φροντίζω ακόμη και μικρές λεπτομέρειες. _____
25. Η επιτυχία δεν συμβαίνει από μόνη της. Θα πρέπει να εργαστώ σκληρά για να πετύχω. _____
26. Δείχνω μικρή κατανόηση σε ανόητα λάθη. _____
27. Το εκτιμώ όταν οι άλλοι απαντούν στις ερωτήσεις μου σύντομα και περιεκτικά. _____
28. Είναι σημαντικό για μένα να ακούσω από τους άλλους αν έχω κάνει τη δουλειά μου καλά. _____
29. Αν αρχίσω μια εργασία θα την ολοκληρώσω. _____
30. Καταπιέζω τις ανάγκες και τις επιθυμίες μου για το καλό όλων των άλλων. _____
31. Είμαι συχνά σκληρός με τους άλλους ανθρώπους. _____
32. Μου συμβαίνει συχνά να χτυπώ τα δάχτυλά μου με ανυπομονησία. _____
33. Όταν εξηγώ κάτι χρησιμοποιώ συχνά τις εκφράσεις, «Πρώτον..., δεύτερον..., τρίτον...». _____
34. Πιστεύω ότι τα περισσότερα πράγματα δεν είναι τόσο απλά όπως πολλοί άνθρωποι πιστεύουν. _____
35. Θεωρώ ότι είναι δυσάρεστο να επικρίνουμε τους άλλους ανθρώπους. _____
36. Συχνά κουνώ το κεφάλι μου κατά τη διάρκεια των συζητήσεων. _____
37. Κάνω προσπάθεια να πετύχω τους στόχους μου. _____
38. Η έκφραση του προσώπου μου είναι πιο σοβαρή από άλλες στιγμές. _____
39. Είμαι νευρικός. _____
40. Δεν βγαίνω εύκολα εκτός ισορροπίας. _____
41. Τα προβλήματά μου δεν είναι δουλειά κανενός. _____
42. Συχνά λέω: «Ξεκίνα το». _____
43. Συχνά λέω: «επακριβώς», «ακριβώς», «σίγουρα», «φυσικά». _____
44. Συχνά λέω: «Δεν καταλαβαίνω». _____
45. Είμαι πιθανό να πω: «Μπορούμε να το δοκιμάσουμε αυτό ξανά;» _____
46. Είμαι διπλωματικός. _____
47. Προσπαθώ να υπερβαίνω τις προσδοκίες των άλλων για μένα. _____
48. Μου συμβαίνει συχνά να εργάζομαι ή να απαντώ e-mail ενώ μιλάω στο τηλέφωνο. _____
49. Το σύνθημά μου είναι «Σφίξτε τα δόντια σας». _____
50. Αποτυγχάνω σε πολλά πράγματα παρά τη μεγάλη προσπάθεια. _____

Πηγή:
Karl Kalin/ Peter
Muri, *Sich und
andere fuhren.*

Λύση αξιολόγησης για το Ερωτηματολόγιο «Κατευθυντήριες»

«ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ»

Ερώτηση 1 8 11 13 23 24 33 38 43 47
 _____ ΣΥΝΟΛΟ: _____

«ΒΙΑΣΟΥ»

Ερώτηση 3 12 14 19 21 27 32 39 42 48
 _____ ΣΥΝΟΛΟ: _____

«ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ»

Ερώτηση 5 6 10 18 25 29 34 37 44 50
 _____ ΣΥΝΟΛΟ: _____

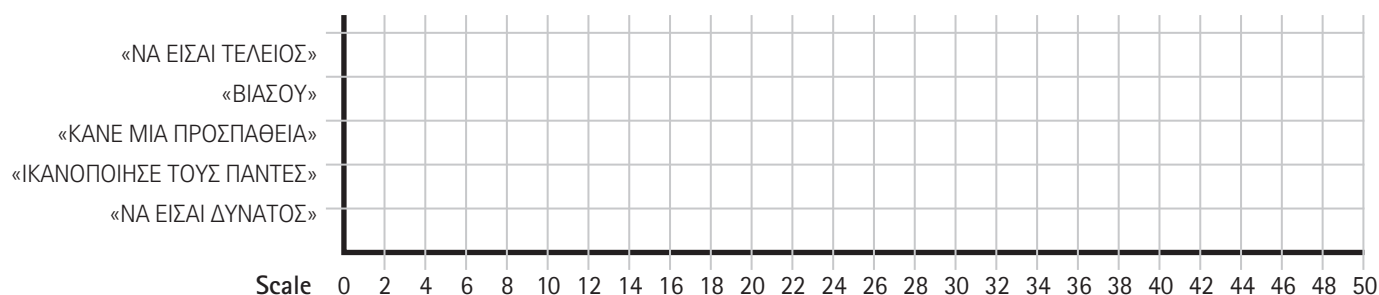
«ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟΥΣ ΠΑΝΤΕΣ»

Ερώτηση 2 7 15 17 28 30 35 36 45 46
 _____ ΣΥΝΟΛΟ: _____

«ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ»

Ερώτηση 4 9 16 20 22 26 31 40 41 49
 _____ ΣΥΝΟΛΟ: _____

Οι κατευθυντήριες συμβολίζονται με πέντε γονικές απαιτήσεις που έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τα παιδιά να «τα καταφέρουν στη ζωή».



Αν κάποια από τις κατευθυντήριες οδηγίες ξεπερνάει το σκορ των 40, είναι ασφαλές να εννοηθεί ότι αυτή η κατευθυντήρια οδηγία κατέχει «φυσικά και απολύτως ασυνείδητα» μεγάλο ρόλο στη διαμόρφωση και την επιρροή της συμπεριφοράς σας.

«ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ»	[Απαιτεί από εμάς πληρότητα και τελειότητα]
«ΒΙΑΣΟΥ»	[Μας ωθεί να κάνουμε τα πάντα γρήγορα]
«ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ»	[Μας παροτρύνει να προσπαθήσουμε σκληρά, να βάλουμε τα δυνατά μας, να κάνουμε σοβαρή προσπάθεια]
«ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟΥΣ ΠΑΝΤΕΣ»	[Ζητά να είμαστε καλοί: «για κατήρι τους»]
«ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ»	[Παροτρύνει να ελέγξουμε τον εαυτό μας, να είμαστε πρότυπο για τους άλλους. Να αρνηθούμε βοήθεια]

Η ψυχολογική σημασία αυτών των αξιωμάτων γίνεται σαφής από την παρουσία της λέξης «πάντα», δηλαδή όταν οι κατευθυντήριες μετατρέπονται σε προτάσεις με απόλυτη σημασία. Στη συνέχεια, αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές ακολουθούνται πιστά, σαν να πρόκειται να συμβεί κάποια καταστροφή, εάν δεν ικανοποιηθούν. Οι κατευθυντήριες που γίνονται κατανοητές με αυτόν τον τρόπο σχεδόν πάντοτε οριοθετούν τις μετέπειτα επιλογές που κάνει ο άνθρωπος κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Οι γονείς συνήθως μεταφέρουν στα παιδιά τους τις κατευθυντήριες που κυριαρχούν στη ζωή των ίδιων. Αν και η προώθηση αυτών των κατευθυντηρίων γίνεται με καλή πρόθεση, κάτι τέτοιο είναι καταστροφικό γιατί τελικά αυτές οι «εντολές», στην απόλυτη έκφρασή τους, είναι αδύνατο να ικανοποιηθούν και εντέλει γεννούν απογοήτευση.