



ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Θέμα: <<Πως επηρεάζεται η καθημερινότητα του μέσου Κύπριου λόγο του άγχους>>

Η έρευνα αυτή διεξάγεται στα πλαίσια του μαθήματος της Στατιστικής και Πιθανότητες του Τμήμα Μηχανικών Περιβάλλοντος του Πολυτεχνείου Κρήτης.
Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν αυστηρά και μόνο στα πλαίσια της στατιστικής ανάλυσης της έρευνας.

1. Φύλο

Ανδρας ☐

Γυναίκα ☐

2. Ηλικία

Κάτω των 25 ετών ☐ 26-35 ετών ☐ 36-45 ετών ☐ 46-55 ετών ☐

Ανω των 55 ετών ☐

3. Οικογενειακή κατάσταση

Παντρεμένος/η ☐

Διαζευγμένος/η ☐

Ελεύθερος/η ☐

Χήρος/α ☐

4. Ποιο από τα παρακάτω είναι ο πιο συχνός λόγος που σας δημιουργεί άγχος(βάλτε x σε ένα από τα παρακάτω):

Η οικογένεια ☐

Κάποιο θέμα υγείας ☐

Ο θάνατος ☐

Τα χρήματα ☐

Το σχολείο (μαθήματα, διαγωνίσματα, εξετάσεις) ☐

Άλλο ☐

5. Το άγχος σας προκαλεί προβλήματα υγείας(ενοχλήσεις από πονοκεφάλους ,πόνους στο στομάχι, δυσπεψία, καούρες, κ.α.);

Καθόλου ☐ Συχνά ☐ Όλη την ώρα ☐

6. Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στην όρεξη και στο βάρος σας τους τελευταίους μήνες λόγω του άγχους;

Ναι ☐ Όχι ☐

7. Έχετε αϋπνίες;

Καθόλου ☐ Συχνά ☐ Όλη την ώρα ☐

8. Επηρεάζονται οι προσωπικές σας σχέσεις λόγω του άγχους;

Καθόλου ☐ Συχνά ☐ Όλη την ώρα ☐

9. Έχετε απευθυνθεί σε κάποιο ψυχολόγο για το άγχος;

Ναι ☐ Όχι ☐

10. Αν απαντήσατε όχι πως αντιμετωπίζεται τις κρίσεις άγχους σας(βάλτε χ σε ένα από τα παρακάτω);

Να κάνετε μια βόλτα μόνοι σας ☐

Να ακούσετε μουσική ☐

Να πάρετε έναν ύπνο ☐

Να το συζητήσετε με τα κοντινά σας πρόσωπα ☐

Άλλο ☐