

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ηλικία:..... Φύλο: Αγόρι  Κορίτσι

Ασχολείσαι με κάποιο άθλημα εκτός σχολείου; ΝΑΙ  ΟΧΙ

Σχολείο:..... Τμήμα:..... Βαθμός στη φυσική αγωγή:.....

Πόσο συμφωνείς με κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις; Βάλε σε κύκλο **μόνο έναν αριθμό** για κάθε πρόταση.

<b>Στη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής...</b>	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ουδέτερο	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. δεν πειράζει όταν κάνεις λάθη, αρκεί να μαθαίνεις.	1	2	3	4	5
2. υπάρχει μεγάλος ανταγωνισμός μεταξύ των μαθητών.	1	2	3	4	5
3. ο καθένας προσπαθεί να μην είναι χειρότερος από τους υπόλοιπους συμμαθητές του.	1	2	3	4	5
4. το πόσο κάθε φορά βελτιώνεσαι είναι πολύ σημαντικό.	1	2	3	4	5
5. κανείς δεν θέλει να δείχνει «άσχετος».	1	2	3	4	5
6. υπάρχει πίεση να είναι ο κάθε μαθητής καλύτερος από τους άλλους.	1	2	3	4	5
7. το να μαθαίνεις καινούργια πράγματα είναι πολύ σημαντικό.	1	2	3	4	5
8. ο καθένας προσπαθεί να δείξει στους άλλους πόσο καλός είναι.	1	2	3	4	5
9. το να κάνεις λάθη δεν αποτελεί πρόβλημα, αρκεί να μαθαίνεις.	1	2	3	4	5
10. ο καθένας θέλει να ξεπερνά τους συμμαθητές του.	1	2	3	4	5
11. κανείς δεν θέλει να αποδίδει λιγότερο καλά από όσο πραγματικά μπορεί.	1	2	3	4	5
12. κανείς δεν θέλει να δείξει στους άλλους ότι δυσκολεύεται στις διάφορες ασκήσεις.	1	2	3	4	5
13. είναι σημαντικό να κατανοείς αυτά που μαθαίνεις.	1	2	3	4	5
14. ο κύριος στόχος είναι να καταλαβαίνεις καλά αυτά που διδάσκει ο γυμναστής.	1	2	3	4	5
15. οι καλοί βαθμοί είναι ο κύριος στόχος μου.	1	2	3	4	5
16. είναι σημαντικό να μην κάνεις λάθη μπροστά στους άλλους.	1	2	3	4	5
17. κανείς δεν θέλει να αποδίδει λιγότερο καλά από όσο πραγματικά θα ήθελε.	1	2	3	4	5
18. θεωρείται διασκεδαστικό να μαθαίνεις καινούργια πράγματα.	1	2	3	4	5
19. είναι πολύ σημαντικό να τα κάνεις όλα σωστά.	1	2	3	4	5

20. δίνεται έμφαση στην ανακάλυψη και την κατανόηση καινούργιων δεξιοτήτων.	1	2	3	4	5
21. είναι σημαντικό να μην δείχνεις στους άλλους ότι δεν μπορείς να τα καταφέρεις.	1	2	3	4	5
22. είναι πολύ σημαντικό να έχεις καλές επιδόσεις στις διάφορες δοκιμασίες.	1	2	3	4	5
23. ο καθένας ενδιαφέρεται μήπως και δεν αποδώσει τόσο καλά όσο πραγματικά μπορεί.	1	2	3	4	5
24. είναι σημαντικό να αποφεύγεις να δείχνεις στους άλλους ότι δεν τα καταφέρνεις.	1	2	3	4	5

Στην φυσική αγωγή...	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Έτσι & έτσι	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα
1. αισθάνομαι ότι τα πάω κάθε φορά και καλύτερα ακόμη και στις ασκήσεις που είναι δύσκολες για τους περισσότερους.	1	2	3	4	5	6	7
2. οι σχέσεις μου με τους συμμαθητές/τριές μου είναι πάρα πολύ φιλικές.	1	2	3	4	5	6	7
3. στο μάθημα κάνουμε πράγματα που με ενδιαφέρουν.	1	2	3	4	5	6	7
4. νοιώθω ότι κάνω σωστά ακόμη και τις δύσκολες για τους περισσότερους ασκήσεις.	1	2	3	4	5	6	7
5. αισθάνομαι πάρα πολύ δεμένος/-η με τους/τις συμμαθητές/τριές μου.	1	2	3	4	5	6	7
6. νοιώθω ότι ο τρόπος που γίνεται το μάθημα είναι και ο τρόπος που θα ήθελα.	1	2	3	4	5	6	7
7. αισθάνομαι ότι τα πηγαίνω πάρα πολύ καλά ακόμη και στις δύσκολες για τους περισσότερους ασκήσεις	1	2	3	4	5	6	7
8. αισθάνομαι σαν να είμαι ένα σημαντικό μέλος της παρέας των παιδιών του τμήματός μου.	1	2	3	4	5	6	7
9. αισθάνομαι ότι ο τρόπος που γίνεται το μάθημα με εκφράζει απόλυτα.	1	2	3	4	5	6	7
10. τα καταφέρνω με μεγάλη άνεση ακόμη και στις δύσκολες για τους περισσότερους απαιτήσεις του μαθήματος.	1	2	3	4	5	6	7
11. αισθάνομαι ότι ανήκω στην παρέα των παιδιών του τμήματός μου.	1	2	3	4	5	6	7
12. αισθάνομαι ότι οι ασκήσεις που κάνουμε στο μάθημα είναι σαν να τις έχω διαλέξει εγώ.	1	2	3	4	5	6	7

Σε αυτό το τμήμα του ερωτηματολογίου υπάρχουν ερωτήσεις αναφορικά με το γιατί συμμετέχεις στο μάθημα φυσικής αγωγής. Δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις γι' αυτό σου ζητούμε να είσαι ειλικρινής. Βάλε σε κύκλο τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα την γνώμη σου.

Συμμετέχω στο μάθημα φυσικής αγωγής επειδή ...	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ
1. θέλω ο γυμναστής μου να με θεωρεί καλό μαθητή.	1	2	3	4
2. θα έχω προβλήματα αν δεν το κάνω.	1	2	3	4
3. είναι διασκεδαστικό.	1	2	3	4
4. θα αισθάνομαι άσχημα με τον εαυτό μου αν δεν το κάνω.	1	2	3	4
5. θέλω να τα πάω καλά στα μαθήματα φυσικής αγωγής.	1	2	3	4
6. αυτό πρέπει να κάνω.	1	2	3	4
7. απολαμβάνω τα μαθήματα φυσικής αγωγής.	1	2	3	4
8. είναι σημαντικό για μένα να συμμετέχω στα μαθήματα φυσικής αγωγής.	1	2	3	4

1 Διαφωνώ απόλυτα (ΔΑ)	2 Διαφωνώ (Δ)	3 Ουδέτερο (Ο)	4 Συμφωνώ (Σ)	5 Συμφωνώ απόλυτα (ΣΑ)
------------------------------	---------------------	-------------------	------------------	------------------------------

Στο μάθημα φυσικής αγωγής ...	ΔΑ	Δ	0	ΣΔ	ΣΑ
1. είμαι περήφανος για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
2. καμαρώνω που μπορώ να κάνω αυτά που πρέπει.	1	2	3	4	5
3. νιώθω περήφανος που μπορώ να τα καταφέρω καλύτερα από τους άλλους.	1	2	3	4	5
4. νομίζω ότι μπορώ να είμαι περήφανος γι' αυτά που καταφέρνω.	1	2	3	4	5
5. είμαι περήφανος για τη συνεισφορά μου.	1	2	3	4	5
6. όταν συμβάλλω θετικά στο μάθημα, τότε θέλω να κάνω ακόμη περισσότερο (γυμναστική).	1	2	3	4	5
7. νιώθω περήφανος για αυτά που καταφέρνω και αυτό με κάνει να θέλω να συνεχίσω κι άλλο τη γυμναστική.	1	2	3	4	5
8. θα ήθελα να πω στους φίλους μου πόσο καλά τα πάω.	1	2	3	4	5
9. όταν τα πηγαίνω καλά στο μάθημα, η καρδιά μου χτυπά δυνατά από περηφάνια.	1	2	3	4	5
10. ευχαριστιέμαι το μάθημα.	1	2	3	4	5
11. νιώθω γεμάτος/-η ενέργεια και ζωή.	1	2	3	4	5
12. καταβάλλω πολύ μεγάλη προσπάθεια.	1	2	3	4	5
13. διασκεδάζω στο μάθημα.	1	2	3	4	5
14. δεν νιώθω πολύ δραστήριος/-α.	1	2	3	4	5

15. δεν προσπαθώ πάρα πολύ.	1	2	3	4	5
16. νομίζω ότι είναι βαρετό.	1	2	3	4	5
17. έχω τόση ζωντάνια που θα μπορούσα να κάνω τα πάντα.	1	2	3	4	5
18. προσπαθώ πάρα πολύ.	1	2	3	4	5
19. δεν μου τραβάει καθόλου την προσοχή μου.	1	2	3	4	5
20. έχω ενέργεια και ζωντάνια.	1	2	3	4	5
21. είναι πολύ ενδιαφέρον το μάθημα.	1	2	3	4	5
22. είναι σημαντικό για μένα να τα πάω καλά.	1	2	3	4	5
23. νιώθω σε εγρήγορση και έτοιμος / -η για δράση.	1	2	3	4	5
24. δεν βάζω όλες μου τις δυνάμεις.	1	2	3	4	5

Πόσο συμφωνείς με κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις; Βάλε σε κύκλο **μόνο έναν αριθμό** για κάθε πρόταση.

Στην φυσική αγωγή ...	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Ουδέτερο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
1. η επιδίωξή μου είναι να κατανοώ όσα μας δείχνει ο γυμναστής/-τρια.	1	2	3	4	5
2. ο στόχος μου είναι να μην έχω χειρότερες επιδόσεις από αυτές των άλλων συμμαθητών μου	1	2	3	4	5
3. η επιδίωξή μου είναι να βελτιώνω τις επιδόσεις μου όσο περισσότερο μπορώ.	1	2	3	4	5
4. προσπαθώ να τα πηγαίνω καλύτερα από τους άλλους συμμαθητές μου.	1	2	3	4	5
5. η επιδίωξή μου είναι να αποφύγω την περίπτωση να μη μάθω όσα πιθανόν θα μπορούσα.	1	2	3	4	5
6. η επιδίωξή μου είναι να μη χειροτερέψω τις επιδόσεις που είχα σε σχέση με τις προηγούμενες φορές.	1	2	3	4	5
7. ο στόχος μου είναι να μαθαίνω όσο περισσότερα μπορώ.	1	2	3	4	5
8. η επιδίωξή μου είναι να είμαι καλύτερος από τους άλλους συμμαθητές μου.	1	2	3	4	5
9. προσπαθώ να μην τα πηγαίνω χειρότερα σε σχέση με τις προηγούμενές μου επιδόσεις.	1	2	3	4	5
10. προσπαθώ κάθε φορά να βελτιώνω τις επιδόσεις μου.	1	2	3	4	5
11. προσπαθώ να μην τα πηγαίνω χειρότερα από τους άλλους συμμαθητές μου.	1	2	3	4	5
12. προσπαθώ να αποφύγω την περίπτωση να μη μάθω όλα όσα μας δείχνει ο γυμναστής / γυμνάστριά μας.	1	2	3	4	5

13. ο στόχος μου είναι να έχω καλύτερη επίδοση σε σχέση με τη προηγούμενη φορά.	1	2	3	4	5
14. προσπαθώ να μαθαίνω όσο γίνεται καλύτερα αυτά που μας δείχνει ο γυμναστής/-τρια.	1	2	3	4	5
15. ο στόχος μου είναι να έχω καλύτερες επιδόσεις από αυτές των άλλων συμμαθητών μου.	1	2	3	4	5
16. ο στόχος μου είναι να μην χειροτερέψω τις προσωπικές μου επιδόσεις.	1	2	3	4	5
17. ο στόχος μου είναι να αποφύγω τη περίπτωση να μάθω λιγότερα από αυτά που θα μπορούσα.	1	2	3	4	5
18. η επιδίωξή μου είναι να αποφύγω να είμαι χειρότερος από τους συμμαθητές μου.	1	2	3	4	5

Βάλε σε κύκλο **μόνο έναν αριθμό** για κάθε πρόταση, αυτόν που περιγράφει καλύτερα πόσο συχνά συμβαίνει κάτι από αυτά.

	Ποτέ					Συνέχεια
1. Επιδιώκω να είμαι τέλειος.	1	2	3	4	5	6
2. Είναι σημαντικό για μένα να είμαι τέλειος σε ότι κάνω.	1	2	3	4	5	6
3. Είμαι τελειομανής όταν βάζω στόχους.	1	2	3	4	5	6
4. Έχω την διάθεση να τα κάνω όλα τέλεια.	1	2	3	4	5	6
5. Νιώθω πολύ πιεσμένος όταν δεν γίνονται όλα τέλεια.	1	2	3	4	5	6
6. Γίνομαι έξαλλος όταν κάνω λάθη.	1	2	3	4	5	6
7. Στεναχωριέμαι πολύ όταν δεν κάνω κάτι τέλεια.	1	2	3	4	5	6
8. Αν κάτι δεν γίνεται τέλεια, μου χαλάει όλη τη διάθεση.	1	2	3	4	5	6