

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΜΑΤΑΙΩΣΗΣ

Ακολουθεί μια σειρά από προτάσεις, που περιγράφουν το πώς μπορούν να νιώθουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε μία πρόταση προσεχτικά και κυκλώστε τον αριθμό δεξιά της πρότασης που περιγράφει καλύτερα πώς νιώθατε τις τελευταίες 7 μέρες. Χρησιμοποιείστε την παρακάτω κλίμακα. Παρακαλούμε μη παραλείψετε καμία πρόταση.

ΚΛΙΜΑΚΑ

	0	1	2	3	4
	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Πολλές φορές	Πάντοτε
1. Νιώθω ότι δεν τα έχω καταφέρει στη ζωή.	0	1	2	3	4
2. Νιώθω ότι είμαι ένα πετυχημένο άτομο.	0	1	2	3	4
3. Νιώθω ηττημένος/η από τη ζωή.	0	1	2	3	4
4. Νιώθω ότι βασικά είμαι νικητής/τρια.	0	1	2	3	4
5. Νιώθω ότι έχω χάσει τη θέση μου στον κόσμο.	0	1	2	3	4
6. Νιώθω ότι η ζωή μου έχει φερθεί σαν σάκο του μποξ.	0	1	2	3	4
7. Νιώθω ανήμπορος/η.	0	1	2	3	4
8. Νιώθω ότι έχω χάσει την αυτοπεποίθησή μου.	0	1	2	3	4
9. Νιώθω ικανός/ή να αντιμετωπίσω οτιδήποτε μου φέρει η ζωή.	0	1	2	3	4
10. Νιώθω ότι έχω πιάσει πάτο.	0	1	2	3	4
11. Νιώθω τελείως ματαιωμένος/η.	0	1	2	3	4
12. Νιώθω ότι είμαι έχω αποτύχει στη ζωή.	0	1	2	3	4
13. Νιώθω ότι έχω παραδοθεί.	0	1	2	3	4
14. Νιώθω φτωχός/ή.	0	1	2	3	4
15. Νιώθω ότι έχω χάσει σημαντικές μάχες στη ζωή μου.	0	1	2	3	4
16. Νιώθω ότι δεν μου έχει απομείνει καμιά δύναμη για οποιαδήποτε προσπάθεια.	0	1	2	3	4

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΜΑΤΑΙΩΣΗΣ (DEFEAT SCALE)

Οι Gilbert & Allan (1998) σχεδίασαν τις προτάσεις αυτής της κλίμακας προκειμένου να περιγράψουν την αίσθηση μιας αποτυχημένης προσπάθειας και την αίσθηση απώλειας του κύρους. Αυτή η κλίμακα ρωτάει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αξιολογήσουν 16 προτάσεις χρησιμοποιώντας μια πεντάβαθμη κλίμακα Likert (που κυμαίνεται από 0=Ποτέ μέχρι 4=Πάντοτε), ρωτώντας τους/τις πόσο ματαιωμένοι/ες έχουν νιώσει τις περασμένες 7 μέρες, για παράδειγμα η πρόταση 1: «Νιώθω ότι δεν τα έχω καταφέρει στη ζωή». Αυτή η κλίμακα έχει πολύ υψηλή εσωτερική συνοχή με τους συντελεστές alpha 0,94 για γυναίκες και 0,93 για άνδρες στις ίδιες ομάδες, επίσης έχει αξιοπιστία 0,94 για φοιτητές και 0,93 για την ομάδα με κατάθλιψη.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Οι προτάσεις 2, 4 & 9 βαθμολογούνται αντιστρόφως.

ΠΗΓΗ

Gilbert, P. & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28, 585-598.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., Allan, S., Brough, S., Melley, S. & Miles, J. (2002). Anhedonia and positive affect: relationship to social rank, defeat and entrapment. *Journal of Affective Disorders*, 71, 141-151.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ

Gilbert, P. (2001a). Evolutionary approaches to psychopathology: The role of natural defences. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35, 17-27.

Gilbert, P. (2001b). Depression and stress: A biopsychosocial exploration of evolved functions and mechanisms *Stress: The International Journal of the Biology of Stress*, 4, 121-135.

Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and Counselling for depression*. London: Sage.