



## Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Αυτή η κλίμακα έχει σχεδιαστεί για να διερευνήσει τις αναμνήσεις της παιδικής σας ηλικίας. Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι οι αρχικές εμπειρίες παίζουν ρόλο στις μετέπειτα ψυχολογικές δυσκολίες. Ακολουθεί ένα σύνολο ερωτήσεων που αφορούν σε διάφορους τομείς των πρώτων χρόνων της ζωής. Διαβάστε προσεχτικά κάθε πρόταση και βαθμολογήστε πόσο σας ταιριάζει. Κατόπιν, βάλτε σε κύκλο τον αντίστοιχο αριθμό κάτω από κάθε πρόταση.

Δεν ίσχυε καθόλου	Ίσχυε πολύ σπάνια	Ίσχυε μερικές φορές	Ίσχυε αρκετά	Ίσχυε πολύ
1	2	3	4	5

1. Συχνά έπρεπε να υποχωρώ στους άλλους στο σπίτι μας.

1                      2                      3                      4                      5

2. Ένιωθα πολύ ανήσυχος/η διότι δεν ήμουν σίγουρος/η πότε οι γονείς μου θα θύμωναν μαζί μου.

1                      2                      3                      4                      5

3. Σπάνια ένιωθα ότι μετρούσαν οι απόψεις μου.

1                      2                      3                      4                      5

4. Δεν μπορούσα να κάνω πολλά πράγματα για να ελέγξω τον θυμό των γονιών μου όταν αυτοί θύμωναν.

1                      2                      3                      4                      5

5. Εάν δεν έκανα αυτό που ήθελαν οι άλλοι ένιωθα ότι θα με απέρριπταν.

1                      2                      3                      4                      5

6. Ένιωθα ότι μπορούσα να υποστηρίξω τον εαυτό μου μέσα στην οικογένειά μου.

1                      2                      3                      4                      5



7. Ένιωθα πολύ άνετα και ήρεμα κοντά στους γονείς μου.

1                      2                      3                      4                      5

8. Οι γονείς μου μπορούσαν να με βλάψουν εάν δεν συμπεριφερόμουν με τον τρόπο που ήθελαν.

1                      2                      3                      4                      5

9. Ένιωθα ίσο μέλος της οικογένειάς μου.

1                      2                      3                      4                      5

10. Συχνά ένιωθα κατώτερος/η μέσα στην οικογένειά μου.

1                      2                      3                      4                      5

11. Οι γονείς μου ασκούσαν έλεγχο με απειλές και τιμωρίες.

1                      2                      3                      4                      5

12. Συχνά έπρεπε να συμφωνώ με τους άλλους ακόμα κι αν δεν το ήθελα.

1                      2                      3                      4                      5.

13. Συχνά προσπαθούσα να αποφεύγω τους γονείς μου προκειμένου να μη με βλάψουν.

1                      2                      3                      4                      5

14. Η ατμόσφαιρα στο σπίτι μπορούσε ξαφνικά να γίνει απειλητική χωρίς προφανή λόγο.

1                      2                      3                      4                      5

15. Ένιωθα ότι οι γονείς μου ήταν ισχυροί και σαρωτικοί.

1                      2                      3                      4                      5



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

### *Η Κλίμακα Εμπειριών της Παιδικής Ηλικίας - Early Life Experiences Scale (ELES)*

Αυτή η κλίμακα αναπτύχθηκε από τους Gilbert et al., (2003) προκειμένου να μετρήσει τις συναισθηματικές αναμνήσεις από την οικογένεια κάποιου/ας, που σχετίζονται με την αίσθηση απαξίωσης, εκφοβισμού και την αναγκαιότητα να συμπεριφέρεται κάποιος/α με τρόπο που να δηλώνει υποταγή. Ενώ πολλές ερωτήσεις για την παιδική ηλικία ζητούν την ανάκληση συγκεκριμένων εμπειριών ή τον τρόπο που ένας γονιός φερόταν σε κάποιον/α, αυτή η κλίμακα ρωτά για τις προσωπικές συναισθηματικές αναμνήσεις.

Αυτή η κλίμακα των 15 προτάσεων ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να βαθμολογήσουν με μια μέτρηση πέντε βαθμών (από το 1= Εντελώς αναληθές, μέχρι το 5= Εντελώς αληθές) πόσο συχνά κάθε πρόταση αλήθευε για τους/τις ίδιους/ίδιες. Τρεις δηλώσεις ήταν αντεστραμμένες προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί οποιοδήποτε συστηματικό σφάλμα στις απαντήσεις. Η κλίμακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μία ενιαία κατασκευή ή ως τρεις υποκλίμακες: ανάκληση αισθήματος απειλής (π.χ. «οι γονείς μου φαίνονταν ισχυροί και καταπιεστικοί»), αίσθηση αναγνώρισης ή υποτίμησης (π.χ. «Ένωθα πολύ άνετα και ήρεμα μαζί με τους γονείς μου»), και υποταγής (π.χ. «Συχνά έπρεπε να υποτάσσομαι στους άλλους στο σπίτι»). Οι Gilbert et al., (2003) βρήκαν Cronbach's alphas 0,89 για την απειλή, 0,85 για την υποταγή, 0,71 για την υποτίμηση και 0,92 για το συνολικό άθροισμα.

## ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βαθμολογήστε αντίστροφα τις παρακάτω προτάσεις: eles6 eles7 eles9

και έπειτα προσθέστε τις προτάσεις σε 3 υποκλίμακες ως εξής:

Υποτίμηση = eles6r + eles7r + eles9r .

Υποταγή = eles1 + eles2 + eles3 + eles5 + eles10 + eles12 .

Απειλούμενος = eles4 + eles8 + eles11 + eles13 + eles14 + eles15 .

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., Cheung, M.S.P., Grandfield, T., Campey, F. & Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 108-115.