

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟΥ

Για κάθε μια από τις παρακάτω προτάσεις στάσεων δηλώστε τον βαθμό στον οποίο πιστεύετε ότι εκφράζει τη δική σας άποψη για τον εαυτό σας. Διαβάστε κάθε πρόταση προσεχτικά και βάλτε σε κύκλο τον αριθμό δεξιά κάθε πρότασης που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό που κάθε πρόταση σας χαρακτηρίζει. Χρησιμοποιείστε την παρακάτω κλίμακα. Παρακαλούμε μην παραλείψετε καμία πρόταση.

ΚΛΙΜΑΚΑ

**0 = Καθόλου
σαν εμένα**

**1 = Λίγο
σαν εμένα**

**2 = Μέτρια
σαν εμένα**

**3 = Αρκετά
σαν εμένα**

**4 = Υπερβολικά
σαν εμένα**

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Βρίσκομαι σε μια κατάσταση στην οποία νιώθω παγιδευμένος/η. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Έχω μεγάλη επιθυμία να δραπετεύσω από πράγματα στην ζωή. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Είμαι σε μια σχέση από την οποία δεν μπορώ να φύγω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Έχω συχνά την αίσθηση ότι θα ήθελα απλά να το σκάσω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Νιώθω ανίσχυρος/η να αλλάξω τα πράγματα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Νιώθω παγιδευμένος/η από τις υποχρεώσεις μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Δεν μπορώ να δω διέξοδο από την τωρινή μου κατάσταση. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Θα ήθελα να ξεφύγω από άλλους πιο ισχυρούς ανθρώπους στη ζωή μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Έχω έντονη την επιθυμία να φύγω και να μείνω μακριά από την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι τώρα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Νιώθω παγιδευμένος/η από άλλους ανθρώπους. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Θέλω να ξεφύγω από τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Νιώθω ανίσχυρος/η να αλλάξω τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Θα ήθελα να δραπετεύσω από τις σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Νιώθω παγιδευμένος/η μέσα στον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Θα ήθελα να ξεφύγω από αυτό που είμαι και να ξαναρχίσω από την αρχή. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Νιώθω ότι είμαι σε έναν βαθύ λάκκο από τον οποίο δεν μπορώ να βγω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Οι προτάσεις 1-10 αφορούν στον Εξωτερικό Εγκλωβισμό
Οι προτάσεις 11-16 αφορούν στον Εσωτερικό Εγκλωβισμό

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Κλίμακα Εγκλωβισμού - The Entrapment Scale

Αυτή η κλίμακα δημιουργήθηκε από τους Gilbert και Allan (1998). Εστιάζει στον εγκλωβισμό και χωρίζεται σε μια κλίμακα εξωτερικού εγκλωβισμού και μία εσωτερικού εγκλωβισμού. Ο εξωτερικός εγκλωβισμός σχετίζεται με την αντίληψη πραγμάτων και καταστάσεων στον εξωτερικό κόσμο που οδηγούν σε κινητοποίηση για απόδραση. Ο εσωτερικός εγκλωβισμός σχετίζεται με κινητοποίηση για απόδραση που προκαλείται από εσωτερικές καταστάσεις, συναισθήματα και σκέψεις.

Αυτή η κλίμακα 16 προτάσεων ζητάει από τους συμμετέχοντες να υποδείξουν σε μια πεντάβαθμη κλίμακα το βαθμό στον οποίο οι δηλώσεις αντιπροσωπεύουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Οι επιλογές απόκρισης είναι 0 = καθόλου σαν εμένα, 1 = λίγο σαν εμένα, 2 = μέτρια σαν εμένα, 3 = αρκετά σαν εμένα, 4 = υπερβολικά σαν εμένα. Οι Gilbert και Allan (1998) ανέφεραν υψηλά επίπεδα εσωτερικής συνέπειας και στην ομάδα των φοιτητών και στην ομάδα των ανθρώπων με κατάθλιψη, με τα Cronbach alpha να είναι αντίστοιχα 0,93 και 0,86 στον Εσωτερικό Εγκλωβισμό και 0,88 και 0,89 στον Εξωτερικό Εγκλωβισμό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Gilbert, P. & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: an exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28, 584-97. (has scale).

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