

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Αν και συχνά πιστεύουμε ότι τα θετικά συναισθήματα είναι κάτι καλό, μερικές φορές μπορεί να αγχωνόμαστε στο να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να νιώσουμε θετικά. Παρακάτω υπάρχει μια σειρά σκέψεων και συναισθημάτων που έχουν ορισμένες φορές οι άνθρωποι. Παρακαλούμε διαβάστε κάθε δήλωση προσεχτικά και κυκλώστε το νούμερο που περιγράφει καλύτερα πόσο κάθε δήλωση είναι αληθής για εσάς.

Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την παρακάτω κλίμακα.

	Καθόλου σαν εμένα 0	Λίγο σαν εμένα 1	Μέτρια σαν εμένα 2	Αρκετά σαν εμένα 3	Υπερβολικά σαν εμένα 4
1. Ανησυχώ ότι εάν νιώσω καλά, κάτι άσχημο θα μπορούσε να συμβεί.	0	1	2	3	4
2. Το να νιώθω ωραία μου είναι άβολο	0	1	2	3	4
3. Μου είναι δύσκολο να εμπιστευτώ θετικά συναισθήματα	0	1	2	3	4
4. Τα καλά συναισθήματα ποτέ δεν διαρκούν	0	1	2	3	4
5. Όταν είσαι ευτυχισμένος/η ποτέ δεν μπορείς να είσαι σίγουρος/η ότι δεν θα έρθει κάποιο χτύπημα στα ξαφνικά.	0	1	2	3	4
6. Αν αισθάνεσαι καλά χαλαρώνεις τις άμυνές σου.	0	1	2	3	4
7. Δεν αφήνω τον εαυτό μου να ενθουσιάζεται υπερβολικά με θετικά πράγματα ή κατορθώματα.	0	1	2	3	4
8. Νιώθω ότι δεν μου αξίζει να είμαι ευτυχισμένος/η.	0	1	2	3	4
9. Με φοβίζει να αφήσω τον εαυτό μου να γίνει πολύ ευτυχισμένος/η.	0	1	2	3	4

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Απλά προσθέστε όλες τις βαθμολογίες των απαντήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η Κλίμακα του Φόβου της Ευτυχίας - The Fear of Happiness Scale

Αυτή η κλίμακα 9 προτάσεων διερευνά τις αντιλήψεις και το άγχος των ανθρώπων σχετικά με το να έχουν θετικά συναισθήματα γενικώς (π.χ. «Νιώθω ότι δεν μου αξίζει να είμαι ευτυχισμένος/η»). Οι προτάσεις αναφέρονται στο βαθμό στον οποίο κάθε πρόταση είναι αληθής για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και βαθμολογούνται σε μια πεντάβαθμη κλίμακα Likert από 0 («Καθόλου σαν εμένα») ως το 4 («Υπερβολικά σαν εμένα»). Οι προτάσεις δημιουργήθηκαν από δηλώσεις κατά τη διάρκεια θεραπευτικών συνεδριών με τον συγγραφέα PG (π.χ. «Ανησυχώ ότι εάν νιώσω καλά, κάτι άσχημο θα μπορούσε να συμβεί») και βαθμολογήθηκαν για τη φαινομενική τους εγκυρότητα από την ερευνητική ομάδα. Αυτή η κλίμακα είχε ένα καλό συντελεστή Cronbach alpha = 0,90.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 374- 390.