

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Παρόλο που μπορεί να έχουμε συχνά αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος και θυμό μπορεί επίσης να φοβόμαστε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα. Ακολουθεί μια σειρά προτάσεων για το πώς σκέφτονται ή βιώνουν μερικές φορές οι άνθρωποι αυτά τα συναισθήματα. Παρακαλούμε διαβάστε κάθε πρόταση προσεχτικά και κυκλώστε το νούμερο που περιγράφει πόσο κάθε πρόταση είναι αληθής για εσάς.

Παρακαλούμε χρησιμοποιείτε την παρακάτω κλίμακα.

	Καθόλου σαν εμένα 0	Λίγο σαν εμένα 1	Μέτρια σαν εμένα 2	Αρκετά σαν εμένα 3	Υπερβολικά σαν εμένα 4
1. Με φοβίζουν τα συναισθήματα του άγχους μου	0	1	2	3	4
2. Κάνω τα δυνατά μου για να αποφύγω να νιώσω άγχος	0	1	2	3	4
3. Με φοβίζουν τα συναισθήματα του θυμού μου	0	1	2	3	4
4. Κάνω τα δυνατά μου για να αποφύγω να νιώσω θυμό	0	1	2	3	4
5. Με φοβίζουν τα συναισθήματα της λύπης μου	0	1	2	3	4
6. Κάνω τα δυνατά μου για να αποφύγω να νιώσω λύπη	0	1	2	3	4

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Προσθέστε τις βαθμολογίες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Αυτή η νέα κλίμακα αποτελείται από έξι θέματα που διερευνούν το φόβο και την αποφυγή των ανθρώπων τριών αρνητικών συναισθημάτων: Θυμό, άγχος και λύπη. Για κάθε συναίσθημα υπάρχουν δύο ερωτήσεις. Η πρώτη ρωτάει πόσο φοβάται το πρόσωπο ένα συναίσθημα. Η δεύτερη ερώτηση αφορά πόσο θα προσπαθήσουν να αποφύγουν να νιώσουν το εκάστοτε συναίσθημα (π.χ. για το άγχος οι δύο ερωτήσεις είναι «Με φοβίζουν τα συναισθήματα του άγχους μου» και «Κάνω κάθε δυνατή προσπάθεια να αποφύγω να νιώσω άγχος»). Στους/στις ερωτηθέντες ζητείται να βαθμολογήσουν πόσο χαρακτηριστική είναι κάθε πρόταση για εκείνους/ες σε μια πεντάβαθμη κλίμακα Likert από 0 («Καθόλου σαν εμένα») ως το 4 («Υπερβολικά σαν εμένα»).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: A preliminary study. *Journal of Depression and Anxiety*, S2: 004. doi: 10.4172/2167-1044.S2-004.