

## Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΕΠΙΚΡΙΣΗΣ / ΕΠΙΘΕΣΗΣ

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι γίνονται επικριτικοί και θυμώνουν με τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και βάλτε σε κύκλο το νούμερο που περιγράφει καλύτερα πόσο αληθεύει η κάθε πρόταση για εσάς.

Χρησιμοποιείτε την παρακάτω κλίμακα.

Καθόλου σαν εμένα 0	Λίγο σαν εμένα 1	Μέτρια σαν εμένα 2	Αρκετά σαν εμένα 3	Υπερβολικά σαν εμένα 4
---------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------

### Γίνομαι επικριτικός/ή και θυμώνω με τον εαυτό μου:

1. Για να είμαι σίγουρος/η ότι κρατώ υψηλά πρότυπα.	0	1	2	3	4
2. Για να εμποδίσω τον εαυτό μου να είμαι ευτυχισμένος/η.	0	1	2	3	4
3. Για να δείξω ότι νοιάζομαι για τα λάθη μου.	0	1	2	3	4
4. Επειδή, εάν τιμωρήσω τον εαυτό μου νιώθω καλύτερα.	0	1	2	3	4
5. Για να μην γίνω τεμπέλης/α.	0	1	2	3	4
6. Για να βλάψω ένα κομμάτι του εαυτού μου.	0	1	2	3	4
7. Για να έχω τον εαυτό μου υπό έλεγχο.	0	1	2	3	4
8. Για να τιμωρήσω τον εαυτό μου για τα λάθη μου.	0	1	2	3	4
9. Για να αντιμετωπίσω την αίσθηση αηδίας που έχω για τον εαυτό μου.	0	1	2	3	4
10. Για να εκδικηθώ μέρος του εαυτού μου.	0	1	2	3	4
11. Για να με εμποδίσω από το να έχω πολλή αυτοπεποίθηση.	0	1	2	3	4
12. Για να σταματήσω τον εαυτό μου να θυμώνει με άλλους.	0	1	2	3	4
13. Για να καταστρέψω μία πλευρά μου.	0	1	2	3	4
14. Για να με κάνω να συγκεντρωθώ.	0	1	2	3	4
15. Για να έχω καθυσυχασμό από τους άλλους.	0	1	2	3	4
16. Για να μη γίνω αλαζονικός/ή.	0	1	2	3	4
17. Για να μη βρεθώ σε αμηχανία στο μέλλον	0	1	2	3	4
18. Για να μου υπενθυμίζω τις προηγούμενές μου αποτυχίες.	0	1	2	3	4
19. Για να αποφεύγω να κάνω μικρά σφάλματα.	0	1	2	3	4
20. Για να μου υπενθυμίζω τις ευθύνες μου.	0	1	2	3	4
21. Για να επιτεθώ σε αυτά που μισώ στον εαυτό μου.	0	1	2	3	4

Εάν μπορείτε να σκεφτείτε οποιουσδήποτε άλλους λόγους για τους οποίους γίνεστε αυτο-επικριτικοί παρακαλώ γράψτε τους στον χώρο που ακολουθεί:

.....

.....

.....

.....

.....

## ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

$$SP = 2 + 4 + 6 + 8 + 9 + 10 + 13 + 21$$

$$SC = 1 + 3 + 5 + 7 + 11 + 12 + 14 + 15 + 16 + 17 + 18 + 19 + 20$$

## ΥΠΟΚΛΙΜΑΚΕΣ:

SP = αυτο-επίθεση (self-persecution)

SC = αυτο-διόρθωση (self-correction)

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ

*Η Κλίμακα των Λειτουργιών της Αυτο-επίκρισης/ Επίθεσης (FSCS)*

Αυτή η κλίμακα δημιουργήθηκε από τους Gilbert, Clarke, Hempel, Miles και Irons (2004) για τη μέτρηση τις λειτουργίες της αυτο-επίκρισης – για ποιους λόγους οι άνθρωποι πιστεύουν ότι επικρίνουν και επιτίθενται στον εαυτό τους. Η παραγοντική ανάλυση προτείνει δύο πολύ διαφορετικές λειτουργίες της αυτοεπίκρισης. Η μία είναι ένας για την προσπάθεια βελτίωσης του εαυτού και της εμπόδισής του από το να κάνει λάθη. Η άλλη λειτουργία αφορά στην έκφραση θυμού και στην επιθυμία να βλάψει τον εαυτό.

Η κλίμακα αποτελείται από 21 θέματα σχεδιασμένα για τη μέτρηση και των δύο αυτών παραγόντων. Οι απαντήσεις δίνονται μέσω μιας πεντάβαθμης κλίμακας Likert (από το 0=καθόλου σαν και μένα έως 4=εντελώς σαν και μένα). Τα Cronbach alpha ήταν 0,92 για τον αυτο-διορθωτικό και αυτο-επιθετικό εαυτό αντίστοιχα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., Clark, M., Hempel, S., Miles, J.N.V. & Irons, C. (2004). Criticising and reassuring oneself: an exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.