

## Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΝΤΡΟΠΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Μας ενδιαφέρει να μάθουμε πώς οι άνθρωποι σκέφτονται ότι τους βλέπουν οι άλλοι. Ακολουθεί μια λίστα προτάσεων που περιγράφουν συναισθήματα ή εμπειρίες για το πώς νιώθετε ότι σας βλέπουν οι άλλοι.

Διαβάστε κάθε πρόταση προσεχτικά και βάλτε σε κύκλο τον αριθμό στα δεξιά της πρότασης που δηλώνει τη συχνότητα με την οποία νιώθετε ή βιώνετε αυτό που περιγράφει η πρόταση. Χρησιμοποιείστε την παρακάτω κλίμακα:

**0 =ΠΟΤΕ 1 =ΣΠΑΝΙΑ 2 =ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ 3 = ΣΥΧΝΑ 4 =ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ**

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Νιώθω ότι οι άλλοι άνθρωποι δεν με βλέπουν ως αρκετά καλό.                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Νομίζω ότι οι άλλοι με περιφρονούν.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Οι άλλοι με υποβιβάζουν πολύ.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Αισθάνομαι ανασφάλεια για τις απόψεις των άλλων για μένα.                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Οι άλλοι δεν θεωρούν ότι είμαι στο ίδιο επίπεδο με αυτούς.                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Οι άλλοι με βλέπουν μικρό/ή και ασήμαντο/η.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Οι άλλοι με θεωρούν κάπως ελαττωματικό ως άνθρωπο.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Οι άλλοι θεωρούν ότι δεν είμαι σημαντικός/ή σε σχέση με άλλους.                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Οι άλλοι άνθρωποι ψάχνουν να βρουν τα ελαττώματά μου                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Οι άλλοι με βλέπουν να πασχίζω για την τελειότητα χωρίς να μπορώ να φτάσω τα στάνταρ μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Πιστεύω ότι οι άλλοι μπορούν να δουν τα ελαττώματά μου                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Οι άλλοι είναι επικριτικοί ή τιμωρητικοί όταν κάνω ένα λάθος                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Οι άνθρωποι απομακρύνονται από μένα όταν κάνω λάθη  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Οι άλλοι θυμούνται πάντοτε τα λάθη μου  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Οι άλλοι θεωρούν ότι είμαι εύθραυστος/η   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Οι άλλοι θεωρούν ότι είμαι κενός/ή και ανικανοποίητος/η                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Οι άλλοι πιστεύουν ότι υπολείπομαι σε κάτι  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Οι άλλοι πιστεύουν ότι έχω χάσει τον έλεγχο του σώματός μου και των συναισθημάτων μου     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Προσθέστε όλες τις απαντήσεις

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

*Η Κλίμακα της Ντροπής Από τους Άλλους - The Other as Shamer Scale (OAS)*

Η Κλίμακα της Ντροπής Από τους Άλλους έχει προσαρμοσθεί από την Κλίμακα της Εσωτερικής Ντροπής του Cook (1993) για τη μέτρηση της «εξωτερικής ντροπής» (Allan, Gilbert & Goss, 1994; Goss, Gilbert & Allan, 1998). Η κλίμακα αποτελείται από 18 προτάσεις που βαθμολογούνται από το 0 έως το 5 ανάλογα με τη συχνότητα που εκτιμάται ότι ο εαυτός κρίνεται από τους άλλους (από 0=Ποτέ έως 4= Σχεδόν πάντα). Η κλίμακα περιλαμβάνει θέματα όπως: «Νιώθω ότι οι άλλοι με περιφρονούν», «οι άλλοι με θεωρούν κάπως ελαττωματικό ως άνθρωπο» και «οι άλλοι άνθρωποι πάντα θυμούνται τα λάθη μου». Στην πρωτότυπη μελέτη η κλίμακα είχε υψηλή εσωτερική συνέπεια με Cronbach alpha 0,92. Η κλίμακα έχει δειχθεί ότι έχει υψηλό επίπεδο alpha = 0,96.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Allan, S., Gilbert, P. & Goss, K. (1994). An exploration of shame measures: II: Psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 17, 719-722

Goss, K., Gilbert, P. & Allan, S. (1994) An exploration of shame measures: I: The 'other as shamer'scale. *Personality and Individual Differences*, 17, 713 - 717.