



Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΤΙΜΗΣΗ (1 & 2)

ΟΔΗΓΙΕΣ

Σε μερικές κοινωνικές καταστάσεις οι άνθρωποι μπορεί να παρουσιάζουν διαφορετικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, η αργοπορία σε μια συνάντηση μπορεί να κάνει κάποιους ανθρώπους να νιώθουν άγχος ή εκνευρισμό. Παρακάτω θα βρείτε μια λίστα καταστάσεων που μπορεί να σας αγχώνουν ή να σας στρεσάρουν, ή να σας θυμώνουν/εκνευρίζουν ή και τα δύο σε κάποιο βαθμό.

Στην αριστερή μεριά των ερωτήσεων θα θέλαμε να σημειώσετε το βαθμό άγχους/δυσφορίας που θα νιώθατε για κάθε κατάσταση.

Αφού ολοκληρώσετε με όλες τις προτάσεις μία φορά, θα θέλαμε να τις δείτε πάλι, αυτή τη φορά σημειώνοντας πόσο θυμωμένοι/ες, εκνευρισμένοι/ες ή ενοχλημένοι/ες θα νιώθατε.

Παρακαλούμε χρησιμοποιείστε την παρακάτω κλίμακα

ΚΛΙΜΑΚΑ

1 = ΚΑΘΟΛΟΥ 2 = ΛΙΓΟ 3 = ΑΡΚΕΤΑ 4 = ΠΟΛΥ 5 = ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ

Πόσο αγχωμένοι/ες-
στρεσαρισμένοι/ες

Πόσο θυμωμένοι/ες-
εκνευρισμένοι/ες

1 2 3 4 5	a) Να σας επικρίνουν.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	b) Να σας ντροπιάζουν δημόσια.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	c) Να σας φωνάζουν με υποτιμητικές λέξεις, π.χ. βλάκα/άσχημε	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	d) Να σας φέρονται σαν παιδί	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	e) Κάποιος/α να επισημαίνει τα μη ελκυστικά σας χαρακτηριστικά	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	f) Να σας κοιτούν με περιφρόνηση	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	g) Κάποιος/α να κυριαρχεί πάνω σας	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	h) Να απορρίπτουν την άποψή σας ως άσχετη	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	i) Οι άνθρωποι να αντιδρούν επικριτικά σε αυτά που λέτε	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	j) Να σας βλέπουν ως κατώτερο/η	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	k) Να σας λένε ότι δεν είστε «αρκετά καλός/ή»	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	l) Οι άνθρωποι να σας υποβιβάζουν πίσω από την πλάτη σας.	1 2 3 4 5



- | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | m) Κάποιος/α να προσπαθεί να σας κάνει να φαίνεστε αδύναμος/η ή χαζός/ή. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | η) Οι άνθρωποι να γελούν εις βάρος σας | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ο) Να μη σας φέρονται με σεβασμό | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ρ) Κάποιος/α να σας χτυπάει τα ελαττώματά σας | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | α) Να σας βλέπουν σαν ενόχληση. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ρ) Να σας λένε ότι η απόδοσή σας είναι ανεπαρκής | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ς) Κάποιος/α να σας κοροϊδεύει δημοσίως | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | τ) Κάποιος/α να κάνει αρνητικά σχόλια για την φυσική σας εμφάνιση. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΥΠΟΤΙΜΗΣΗ (2)

ΟΔΗΓΙΕΣ

Όταν μας κριτάρουν ή νιώθουμε ότι μας υποβιβάζουν σε κοινωνικές καταστάσεις, μερικές φορές κατηγορούμε κάποιον γι' αυτό. Για παράδειγμα, ένα επικριτικό σχόλιο μπορεί να μας κάνει να σκεφτόμαστε ότι φταίμε με κάποιο τρόπο. Μπορεί επίσης να σκεφτούμε ότι είμαστε ελαττωματικοί ή κατώτεροι. Με άλλα λόγια κατηγορούμε τον εαυτό μας για την υποτίμηση. Από την άλλη μπορεί επίσης να κατηγορούμε τους άλλους και να πιστεύουμε ότι είναι άδικοι ή αγενείς. Με αυτήν την σκέψη κατά νου παρακαλούμε διαβάστε τις προτάσεις ξανά και σημειώστε τον βαθμό στον οποίο πιστεύετε ότι κατηγορείτε τον εαυτό σας (στην αριστερή πλευρά) και τον βαθμό στον οποίο κατηγορείτε τους άλλους (στην δεξιά πλευρά). Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την παρακάτω κλίμακα.

ΚΛΙΜΑΚΑ

1 = ΚΑΘΟΛΟΥ 2 = ΛΙΓΟ 3 = ΑΡΚΕΤΑ 4 = ΠΟΛΥ 5 = ΕΝΤΕΛΩΣ

Κατηγορώ τον εαυτό μου

Κατηγορώ τους άλλους

1 2 3 4 5	a) Να σας επικρίνουν.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	b) Να σας ντροπιάζουν δημόσια.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	c) Να σας φωνάζουν με υποτιμητικές λέξεις, π.χ. βλάκα/άσχημη	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	d) Να σας φέρονται σαν παιδί	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	e) Κάποιος/α να επισημαίνει τα μη ελκυστικά σας χαρακτηριστικά	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	f) Να σας κοιτούν με περιφρόνηση	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	g) Κάποιος/α να κυριαρχεί πάνω σας	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	h) Να απορρίπτουν την άποψή σας ως άσχετη	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	i) Οι άνθρωποι να αντιδρούν επικριτικά σε αυτά που λέτε	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	j) Να σας βλέπουν ως κατώτερο/η	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	k) Να σας λένε ότι δεν είστε «αρκετά καλός/ή»	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	l) Οι άνθρωποι να σας υποβιβάζουν πίσω από την πλάτη σας.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	m) Κάποιος/α να προσπαθεί να σας κάνει να φαίνεστε αδύναμος/η ή χαζός/ή.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	n) Οι άνθρωποι να γελούν εις βάρος σας	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	o) Να μη σας φέρονται με σεβασμό	1 2 3 4 5



- | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ρ) Κάποιος/α να σας χτυπάει τα ελαττώματά σας | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | α) Να σας βλέπουν σαν ενόχληση. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ρ) Να σας λένε ότι η απόδοσή σας είναι ανεπαρκής | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ς) Κάποιος/α να σας κοροϊδεύει δημοσίως | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | τ) Κάποιος/α να κάνει αρνητικά σχόλια για την φυσική σας εμφάνιση. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η κλίμακα έχει δύο μέρη (Πώς νιώθει κάποιος/α και Ποιον/α κατηγορεί) που δίνει τέσσερις μετρήσεις – ωστόσο κάθε κλίμακα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ξεχωριστά. Οι απαντήσεις απλά προστίθενται.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Διερευνήσαμε τη βιβλιογραφία για συνήθειες καταστάσεις που σχετίζονται με κριτική και κοινωνική υποτίμηση. Ζητήσαμε από ψυχοθεραπευτές/τριες να καταγράψουν χαρακτηριστικές καταστάσεις που έκαναν τους/τις ασθενείς τους να νιώθουν συχνά πληγωμένοι/ες, αναστατωμένοι/ες ή μια αίσθηση θλίψης. Το πρώτο βήμα σε αυτή την έρευνα ήταν, όχι να δημιουργηθεί ένας πλήρης κατάλογος, αλλά ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα καταστάσεων που είναι χαρακτηριστικές περιπτώσεις συνηθισμένης κοινωνικής κριτικής και κοινωνικής υποτίμησης. Σε μια ερευνητική συνάντηση επιλέχθηκαν δώδεκα από αυτές ως κύρια θέματα. Τα θέματα περιλαμβάνουν: το να σε επικρίνουν και να σου λένε ότι «δεν είσαι αρκετά καλός/ή».

Ο σχεδιασμός της κλίμακας χρησιμοποίησε μια μορφή που έχει προταθεί από τους Arrindell et al. (1990). Μελέτησαν το επίπεδο δυσφορίας (συναισθημάτων) και συχνότητας ορισμένων συμπεριφορών σε διάφορες καταστάσεις διεκδικητικότητας, χρησιμοποιώντας δύο στήλες για τις απαντήσεις (μία για τη δυσφορία και μία για τις συμπεριφορές) σε κάθε πλευρά των θεμάτων. Επομένως, σε αυτή τη μελέτη, στο πρώτο μέρος της κλίμακας οι συμμετέχοντες/ουσες βαθμολογούν σε μια κλίμακα Likert το βαθμό άγχους/στρες (δυσφορία) που θα ένιωθαν στην κάθε κατάσταση. Έπειτα ξαναβαθμολογούν τις ίδιες προτάσεις (στη δεξιά πλευρά) για το πόσο θυμό/εκνευρισμό θα ένιωθαν. Τα αθροίσματα δείχνουν τα επίπεδα άγχους/δυσφορίας και θυμού/εκνευρισμού αντίστοιχα. Στη συνέχεια, δόθηκε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες η ίδια κλίμακα αλλά αυτή τη φορά τους/τις ζητήθηκε να την απαντήσουν σε σχέση με το πόσο κατηγορούσαν τον εαυτό τους για την κριτική και κοινωνική υποτίμηση (στην αριστερή στήλη) και πόσο κατηγορούσαν τους άλλους (δεξιά στήλη). Από αυτό προκύπτει μια συνολική βαθμολογία για το 'κατηγορώ τον εαυτό' και μία βαθμολογία για το 'κατηγορώ τους άλλους'. Οι συντελεστές αξιοπιστίας (Cronbach, 1951) είναι πάνω από 0,9 για κάθε μία από τις 4 υποκλίμακες υποδεικνύοντας ότι η κλίμακα έχει καλή εσωτερική αξιοπιστία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Gilbert, P. & Miles J.N.V. (2000). Sensitivity to put-down: Its relationship to perceptions of shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*, 29, 757-774.

Gilbert, P. Irons, C. Olsen, K., Gilbert, J. & McEwan, K. (2006). Interpersonal sensitivities: Their link to mood, anger and gender. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 79, 37-51.