



## Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ

Παρακαλούμε βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί στο βαθμό με τον οποίο βλέπετε τον εαυτό σας σε **σύγκριση με τους άλλους**.

Για παράδειγμα:

Κοντός    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    Ψηλός

Εάν σημειώσετε το 3 αυτό σημαίνει ότι βλέπετε τον εαυτό σας κοντύτερο από τους άλλους, εάν σημειώσετε το 5 (μέσον) τον βλέπετε στη μέση, και εάν σημειώσετε το 7 κάπως ψηλότερο.

Εάν κατανοείτε τις παραπάνω οδηγίες παρακαλώ συνεχίστε. Βάλτε σε κύκλο έναν αριθμό σύμφωνα με το πώς βλέπετε τον εαυτό σας σε σχέση με τους άλλους.

**Σε σχέση με τους άλλους νιώθω:**

Κατώτερος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ανώτερος/η
Ανίκανος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Πιο ικανός/ή
Αντιπαθής	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Πιο συμπαθής
Απομονωμένος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Αποδεκτός/ή
Διαφορετικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Όμοιος/α
Χωρίς ταλέντο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Πιο ταλαντούχος/α
Πιο αδύναμος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Πιο δυνατός/ή
Χωρίς αυτοπεποίθηση	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Με περισσότερη αυτοπεποίθηση
Ανεπιθύμητος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Πιο επιθυμητός/ή
Μη ελκυστικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Πιο ελκυστικός/ή
Στο περιθώριο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Μέσα σε όλα



## ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Απλώς προσθέστε τις βαθμολογίες.

Μερικές φορές είναι χρήσιμο να δείτε τις 3 προτάσεις του να είσαι απομονωμένος/η, να είσαι διαφορετικός/ή και στο περιθώριο ως μέτρηση του *Ανήκειν σε μια ομάδα*.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

*Η Κλίμακα της Κοινωνικής Σύγκρισης - Social Comparison Scale*

Αυτή η κλίμακα αναπτύχθηκε από τους Allan & Gilbert (1995) για να μετρήσει τις προσωπικές αντιλήψεις της κοινωνικής βαθμίδας και σχετικής κοινωνικής θέσης. Αυτή η κλίμακα χρησιμοποιεί μεθοδολογία σημασιολογικής διαφοροποίησης και αποτελείται από 11 διπολικές εννοιολογικές κατασκευές. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια ολική σύγκριση του εαυτού τους σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους και να βαθμολογήσουν τον εαυτό τους σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10. Για παράδειγμα, η κλίμακα ζητάει:

Σε σχέση με τους άλλους νιώθω:

Ανίκανος/η 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πιο ικανός/ή

Οι 11 χαρακτηρισμοί περιλαμβάνουν κρίσεις σχετικές με την θέση, ελκυστικότητα και πόσο καλά πιστεύει κάποιος/α ότι «ταιριάζει» με τους άλλους στην κοινωνία. Οι χαμηλές βαθμολογίες είναι ένδειξη αισθημάτων κατωτερότητας και γενικευμένες αντιλήψεις του εαυτού ότι ανήκει σε χαμηλότερη θέση.

Η κλίμακα έχει βρεθεί ότι έχει καλή αξιοπιστία, με Cronbach alpha 0,88 και 0,96 στους κλινικούς πληθυσμούς και 0,91 και 0,90 στους φοιτητικούς πληθυσμούς (Allan και Gilbert, 1995, 1997).

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Allan, S. & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19, 293-299.