

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΘΑΛΠΩΡΗΣ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗΣ

Μας ενδιαφέρει το πώς οι άνθρωποι βιώνουν ευχαρίστηση, θετικά συναισθήματα, και τι είδους συναισθηματικές εμπειρίες έχουν σε κοινωνικές καταστάσεις. Ακολουθεί μια σειρά από προτάσεις για το πώς μπορεί να νιώθετε σε διάφορες καταστάσεις. Παρακαλούμε διαβάστε προσεχτικά κάθε πρόταση και διαλέξτε τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα το πώς νιώθετε.

Σχεδόν ποτέ	1	2	3	4	5	Σχεδόν πάντα
1. Νιώθω ευχαριστημένος/η στις σχέσεις μου	1	2	3	4	5	
2. Ανακουφίζομαι εύκολα από τους ανθρώπους γύρω μου	1	2	3	4	5	
3. Νιώθω συνδεδεμένος/η με τους άλλους	1	2	3	4	5	
4. Νιώθω ότι είμαι μέρος από κάτι που είναι μεγαλύτερο από μένα	1	2	3	4	5	
5. Έχω την αίσθηση ότι ο κόσμος νοιάζεται για εμένα	1	2	3	4	5	
6. Νιώθω ασφάλεια και ότι είμαι επιθυμητός/ή	1	2	3	4	5	
7. Έχω την αίσθηση ότι ανήκω	1	2	3	4	5	
8. Νιώθω αποδεκτός/ή από τους άλλους	1	2	3	4	5	
9. Νιώθω ότι οι άλλοι με καταλαβαίνουν	1	2	3	4	5	
10. Νιώθω μια αίσθηση ζεστασιάς στις σχέσεις μου με τους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	
11. Μου είναι εύκολο να νιώσω ότι ηρεμώ με τους κοντινούς μου ανθρώπους.	1	2	3	4	5	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Προσθέστε τις βαθμολογίες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η Κλίμακα της Κοινωνικής Θαλπωρής και Ευχαρίστησης – Social Safeness and Pleasure Scale

Αυτή η κλίμακα δημιουργήθηκε για να μετρήσει το βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν το κοινωνικό τους περιβάλλον ως ασφαλές, ζεστό και καταπραϊντικό. Τα θέματα σχετίζονται με συναισθήματα ανήκειν, αποδοχής και συναισθήματα ζεστασιάς από τους άλλους (π.χ. «Νιώθω ικανοποιημένος/η στις σχέσεις μου», «Νιώθω ασφάλεια και ότι είμαι επιθυμητός/ή», «Νιώθω μια αίσθηση ζεστασιάς στις σχέσεις μου με τους άλλους ανθρώπους»). Οι συμμετέχοντες/ουσες βαθμολογούν σε μια πεντάβαθμη κλίμακα Likert το βαθμό στον οποίο συμφωνούν με κάθε μία από τις 12 προτάσεις από το 0 («σχεδόν ποτέ») μέχρι το 4 («σχεδόν πάντα»). Κατά τη δημιουργία αυτής τις κλίμακας, μια λίστα 14 επιθέτων που δηλώνουν ασφάλεια/καταπραΐνση όπως «καταπραΰμένος/η», «γαλήνιος/α», «ζεστός/ή», «ήρεμος/η», «ασφαλής», «προστατευμένος/η», επιλέχθηκαν αρχικά από τρεις εκ των ερευνητών και ερευνητριών. Κάθε ένα από αυτά έπειτα κατατάχθηκε σε μια κλίμακα από το 1 έως 3 από πέντε ερευνητές (1 = χαμηλή καταπραΐνση, 3 = υψηλή καταπραΐνση). Οι βαθμολογίες σε κάθε επίθετο προστέθηκαν και σχεδιάστηκαν 12 προτάσεις σχετιζόμενες με καθημερινές καταστάσεις για να αποτυπώσουν την αίσθηση της ασφάλειας όπως «ικανοποιημένος/η», «καταπραΰμένος/η», «ασφαλής», «ήρεμος/η». Η Κλίμακα της Κοινωνικής Θαλπωρής και Ευχαρίστησης έχει ένα υψηλό Cronbach alpha 0,92.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Richter, A., Franks, L., Mills, A., Bellew, R. & Gale, C. (2009). An exploration of different types of positive affect in students and patients with bipolar disorder. *Clinical Neuropsychiatry*, 6135-143.