

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΩΤΕΡΟΤΗΤΑΣ

ΜΕΡΟΣ 1

Μερικές φορές οι άνθρωποι βλέπουν την ζωή σαν ένα είδος διαγωνισμού. Για παράδειγμα, συχνά λέμε ότι είναι «μια ζούγκλα» ή «ο θάνατός σου η ζωή μου». Οι άνθρωποι μπορεί να διαφέρουν ως προς την πίεση που νιώθουν ότι πρέπει να πασχίζουν και να ανταγωνίζονται για πράγματα που είναι σημαντικά για αυτούς. Παρακάτω ακολουθεί μια σειρά προτάσεων που περιγράφουν πώς οι άνθρωποι σκέφτονται και νιώθουν σχετικά με την ανάγκη να παλεύουν και να ανταγωνίζονται στην ζωή. Παρακαλούμε βάλτε σε κύκλο το νούμερο δεξιά των προτάσεων που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο κάθε πρόταση **ισχύει** για εσάς.

Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την παρακάτω κλίμακα:

0 = ΠΟΤΕ 1 = ΣΠΑΝΙΑ 2 = ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ 3 = ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ 4 = ΠΑΝΤΑ

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Για να με εκτιμούν οι άλλοι πρέπει να αγωνίζομαι για να πετύχω | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Εάν κάνω λάθη, ξέρω ότι οι άλλοι θα εξακολουθούν να με συμπαθούν. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Η ζωή είναι μια αναμέτρηση | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Οι άνθρωποι δεν χρειάζεται να πετυχαίνουν για να αποδείξουν την αξία τους στους άλλους. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Οι άνθρωποι σε κρίνουν από το πόσο καλά αποδίδεις σε σχέση με τους άλλους. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Οι άνθρωποι με δέχονται είτε κερδίζω είτε χάνω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ποτέ δεν νιώθω ότι έχω μια ασφαλή θέση στην κοινωνία αλλά ότι πρέπει να αγωνίζομαι για να αποδείξω ότι την αξίζω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Οι άλλοι θα με αποδέχονται ακόμα κι αν αποτύχω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Πρέπει να φτάνω αυτό που οι άλλοι άνθρωποι πετυχαίνουν. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Οι άνθρωποι με αποδέχονται χωρίς να με συγκρίνουν με τους άλλους. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Εάν δεν παλέψω για να πετύχω, θα μείνω πίσω από όλους. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Είτε πετυχαίνω είτε αποτυχαίνω, οι άλλοι με εκτιμούν ως άνθρωπο. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Οι άνθρωποι με συγκρίνουν με τους άλλους για να δουν εάν είμαι εξίσου καλός/ή με εκείνους. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ανησυχώ για την αποτυχία γιατί σημαίνει ότι δεν μπορείς να προφτάσεις και να συναγωνιστείς τους άλλους στην ζωή. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Πασχίζω να πετυχαίνω πράγματα ώστε οι άλλοι να μη με βλέπουν υποτιμητικά. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

16. Εάν αποτύχω σε κάτι, ξέρω ότι οι άλλοι θα με βοηθήσουν να ξαναδοκιμάσω	0	1	2	3	4
17. Η αποδοχή είναι κάτι που πρέπει να κερδίσεις και να ανταγωνιστείς με τους άλλους	0	1	2	3	4
18. Για να προοδεύσεις στον κόσμο, πρέπει να συναγωνίζεσαι με τους άλλους	0	1	2	3	4
19. Εάν δεν διατηρείς όσο και οι άλλοι την εμφάνισή σου ή τα κατορθώματα οι άνθρωποι δεν θα ασχολούνται μαζί σου	0	1	2	3	4
20. Εάν δεν πασχίζω να πετύχω θα φαίνομαι κατώτερος από τους άλλους	0	1	2	3	4
21. Δεν νιώθω ότι είμαι υπό πίεση να αποδείξω τον εαυτό μου στους άλλους	0	1	2	3	4
22. Οι άνθρωποι που δεν μπορούν να ανταγωνιστούν φαίνονται αδύναμοι	0	1	2	3	4
23. Ακόμα κι αν όντως πετύχω οι άλλοι δεν θα πιστεύουν ότι αυτό είναι αρκετό	0	1	2	3	4
24. Οι άνθρωποι με αποδέχονται είτε είμαι πετυχημένος ή όχι.	0	1	2	3	4
25. Το να είμαι ανταγωνιστικός μου δίνει δικαίωμα στην ζωή	0	1	2	3	4
26. Δεν χρειάζεται να είμαι ο καλύτερος στην ζωή για να νιώθω επιθυμητός	0	1	2	3	4
27. Οι άλλοι πρέπει να δουν ότι πετυχαίνω αλλιώς είναι άχρηστο.	0	1	2	3	4
28. Δεν χρειάζεται να αποδεικνύω τον εαυτό μου για να νιώθω μέρος μιας ομάδας.	0	1	2	3	4
29. Είσαι αγαπητός/ή για αυτό που είσαι, όχι για αυτά που καταφέρνεις	0	1	2	3	4
30. Κερδίζεις το σεβασμό των άλλων όταν τους/τις ξεπερνάς.	0	1	2	3	4
31. Εάν δεν μπορείς να ανταγωνιστείς και να προφτάσεις τους άλλους, μένεις πίσω	0	1	2	3	4

ΟΙ ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΩΤΕΡΟΤΗΤΑΣ

ΜΕΡΟΣ 2

Ενδιαφερόμαστε να μάθουμε τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι νιώθουν υπό πίεση να ανταγωνίζονται. Ακολουθεί μια σειρά ερωτήσεων, που το διερευνά. Η κάθε μία πρόταση αρχίζει με: «Εάν δεν ανταγωνίζεσαι με τους άλλους για να πετύχεις ...» Παρακαλώ βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα πόσο πολύ συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.

1. ΘΑ ΒΓΕΙΣ ΧΑΜΕΝΟΣ

Εάν δεν ανταγωνίζεσαι με τους άλλους για να πετύχεις ...

Δεν θα προχωρήσεις στην ζωή

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

Θα χάσεις ευκαιρίες

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

Θα μείνεις πίσω από τους άλλους

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

2. ΘΑ ΣΕ ΑΓΝΟΗΣΟΥΝ

Εάν δεν ανταγωνίζεσαι με τους άλλους για να πετύχεις ...

Οι άνθρωποι θα σε παραβλέπουν

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

Οι άνθρωποι δεν θα ενδιαφέρονται πολύ για σένα

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

Οι άνθρωποι θα σε αγνοούν

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

Οι άνθρωποι θα σε ξεχάσουν

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

3. ΘΑ ΣΕ ΑΠΟΡΡΙΨΟΥΝ

Εάν δεν ανταγωνίζεσαι με τους άλλους για να πετύχεις ...

Οι άλλοι θα σε απορρίψουν ενεργητικά

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

Οι άλλοι θα σε απομακρύνουν

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

Οι άλλοι θα είναι επικριτικοί και θα σε ντροπιάζουν

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

Οι άλλοι θα κάνουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να σε αποκλείσουν ενεργητικά

Δεν συμφωνώ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ Απόλυτα

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Μέρος 1: Η κλίμακα βαθμολογείται ως δύο υποκλίμακες:

Ανασφαλής προσπάθεια = 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 27, 30, 31,

Ασφαλής μη προσπάθεια = 2, 4, 6, 8, 10, 12, 16, 21, 24, 26, 28, 29,

Μέρος 2: Προσθέστε τις βαθμολογίες όπως φαίνονται σε 3 υποκλίμακες: αποτυχία (θα βγεις χαμένος), παθητική απόρριψη (θα σε αγνοήσουν), ενεργητική απόρριψη (θα σε απορρίψουν).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η Κλίμακα Προσπάθειας Αποφυγής της Κατωτερότητας (ΚΠΑΚ) - Striving to avoid inferiority scale (SAIS): Μέρος ένα

Το πρώτο μέρος της κλίμακας ΚΠΑΚ σχεδιάστηκε από τους Gilbert et al. (2007) για να μετρήσει α) τις πεπιοθήσεις προσπάθειας ανταγωνισμού για την αποφυγή της κατωτερότητας (π.χ. «Εάν δεν πασχίζω να πετύχω θα φαίνομαι σαν κατώτερος από τους άλλους») και β) τα συναισθήματα αποδοχής των άλλων είτε κάποιος επιτυγχάνει είτε αποτυγχάνει και χωρίς την ανάγκη ανταγωνισμού (π.χ. «Οι άλλοι θα με αποδέχονται ακόμα κι αν αποτύχω»). Το στοιχείο της προσπάθειας το αναφέρουμε ως «ανασφαλής προσπάθεια», ενώ το δεύτερο στοιχείο το αναφέρουμε ως «ασφαλής μη προσπάθεια». Οι οδηγίες ζητούν από τους συμμετέχοντες να βαθμολογήσουν τις προτάσεις που περιγράφουν πως πιστεύουν και νιώθουν σχετικά με την ανάγκη να προσπαθούν και να ανταγωνίζονται στη ζωή. Κάθε πρόταση απαντάται χρησιμοποιώντας μία 5-βαθμη κλίμακα Likert από 0= «Ποτέ» έως 4= «Πάντα».

Κλίμακα Προσπάθειας Αποφυγής της Κατωτερότητας - Striving to avoid inferiority scale: Μέρος δύο

Το δεύτερο μέρος της κλίμακας ΚΠΑΚ εστιάζει στους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι νιώθουν υπό πίεση να ανταγωνίζονται και να αποφεύγουν την κατωτερότητα. Υποθέσαμε τρεις πιθανούς λόγους: τον φόβο του να μη βγεις χαμένος (να μην προχωράς στη ζωή, να χάνεις ευκαιρίες και να μένεις πίσω), τον φόβο του να σε αγνοούν/παραμελούν, που το θεωρούμε ένα είδος παθητικής απόρριψης και το φόβο της ενεργητικής απόρριψης, που αφορά στο να σε ντροπιάζουν και να σε απομακρύνουν. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε δηλώσεις σε μια 10-βαθμη κλίμακα από «δεν συμφωνώ» έως «συμφωνώ απόλυτα». Το πρώτο και το δεύτερο μέρος της ΚΠΑΚ έχουν επιδείξει καλή αξιοπιστία με Cronbach's alpha 0,84 για την ανασφαλής προσπάθεια, 0,69 για την ασφαλή μη προσπάθεια,

0,84 για την αποτυχία 0,80 για την παθητική απόρριψη και 0,79 για την ενεργητική απόρριψη (Gilbert et al., 2007).

REFERENCES

Gilbert, P., Broomhead, C., Irons, C., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., Gale, C. & Knibb, R. (2007). Striving to avoid inferiority: Scale development and its relationship to depression, anxiety and stress. *British Journal of Social Psychology*, 46, 633-648.