



Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΥΠΟΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Ακολουθεί μια σειρά από προτάσεις που περιγράφουν πώς οι άνθρωποι φέρονται και νιώθουν σε κοινωνικές καταστάσεις. Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό δεξιά των προτάσεων που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο μια πρόταση **αληθεύει** για εσάς.

Παρακαλούμε χρησιμοποιείστε την παρακάτω κλίμακα:

0 = ΠΟΤΕ 1 = ΣΠΑΝΙΑ 2 = ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ 3 = ΣΥΧΝΑ 4 = ΠΑΝΤΟΤΕ

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Συμφωνώ ότι είμαι λάθος, ακόμα κι αν ξέρω ότι δεν είμαι. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Κάνω πράγματα επειδή τα κάνουν άλλοι, παρά επειδή το θέλω | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Θα φύγω από ένα κατάσταση χωρίς να πω τίποτα, κι αν ξέρω ότι μου έχουν δώσει λάθος ρέστα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Αφήνω τους άλλους να με κριτικάρουν ή να με υποβιβάζουν χωρίς να υπερασπίζομαι τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Κάνω αυτό που αναμένεται από μένα ακόμα κι όταν δεν θέλω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Εάν προσπαθώ να μιλήσω και οι άλλοι συνεχίζουν, σιωπώ. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Απολογούμαι συνέχεια για μικρά λάθη. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Δεν μιλάω, όταν άνθρωποι σε θέση εξουσίας λένε δυσάρεστα πράγματα για μένα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Δεν είμαι ικανός/ή να το πω στους/στις φίλους/ες μου όταν είμαι θυμωμένος/η μαζί τους. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Σε συναντήσεις και συγκεντρώσεις, αφήνω τους άλλους να μονοπωλούν τη συζήτηση. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Δεν μου αρέσει οι άνθρωποι να με κοιτάζουν όταν μιλάνε | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Λέω «ευχαριστώ» με ενθουσιασμό και επανειλημμένα όταν κάποιος/α κάνει μια μικρή χάρη για μένα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Αποφεύγω την άμεση βλεμματική επαφή | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Αποφεύγω να ξεκινώ συζητήσεις σε κοινωνικές συγκεντρώσεις | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Κοκκινίζω όταν οι άνθρωποι με κοιτούν επίμονα | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Προσποιούμαι ότι είμαι άρρωστος/η όταν αρνούμαι μία πρόσκληση | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Απλά αθροίστε τις βαθμολογίες.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η Κλίμακα της Υποτακτικής Συμπεριφοράς - Submissive Behaviour Scale

Η Κλίμακα της Υποτακτικής Συμπεριφοράς προέρχεται από την εργασία των Buss και Craik (1986) και αναπτύχθηκε από τους Gilbert και Allan (1994) και βελτιστοποιήθηκε από τους Allan και Gilbert (1997). Αποτελείται από 16 παραδείγματα υποτακτικής συμπεριφοράς (π.χ. «**Συμφωνώ ότι είμαι λάθος ακόμα κι αν ξέρω ότι δεν είμαι**») τα οποία οι άνθρωποι τα κατατάσσουν σύμφωνα με τη συχνότητα (από 0 = Ποτέ μέχρι 4 = Πάντα). Η κλίμακα έχει καλή αξιοπιστία με Cronbach's alpha 0,89 και αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων σε διάστημα 4 μηνών $r = 0,84$, $p < 0,001$ σε έναν φοιτητικό πληθυσμό (Gilbert et al., 1996).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Allan, S. & Gilbert, P. (1997). Submissive behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 467-488.