

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΜΟΡΦΩΝ ΑΥΤΟ-ΕΠΙΚΡΙΣΗΣ/ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΚΑΘΗΣΥΧΑΣΜΟΥ

Όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά στη ζωή μας ή δεν γίνονται όπως θα θέλαμε ή νιώθουμε ότι θα μπορούσαμε να είχαμε κάνει κάτι καλύτερο, μερικές φορές έχουμε αρνητικές και αυτό-επικριτικές σκέψεις και συναισθήματα προς τον εαυτό μας. Τέτοιοι τρόποι σκέψης μπορεί να έχουν τη μορφή συναισθήματος αναξιοσύνης, αχρηστίας, κατωτερότητας κτλ. Ωστόσο, οι άνθρωποι προσπαθούν επίσης να στηρίξουν τον εαυτό τους. Παρακάτω υπάρχει μια σειρά σκέψεων και συναισθημάτων που μερικές φορές έχουν οι άνθρωποι. Διαβάστε κάθε πρόταση προσεχτικά και βάλτε σε κύκλο το νούμερο που περιγράφει καλύτερα πόσο αληθής είναι κάθε μία πρόταση για εσάς.

Παρακαλούμε χρησιμοποιείτε την παρακάτω κλίμακα:

Καθόλου σαν εμένα	Λίγο σαν εμένα	Μέτρια σαν εμένα	Αρκετά σαν εμένα	Εντελώς σαν εμένα
0	1	2	3	4

Όταν τα πράγματα μου πάνε άσχημα:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Απογοητεύομαι εύκολα από τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Υπάρχει μία πλευρά μου που με υποτιμά. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Είμαι ικανός/ή να μου υπενθυμίζω θετικά πράγματα για μένα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Μου είναι δύσκολο να ελέγξω το θυμό και την απογοήτευση που νιώθω για τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Μου είναι εύκολο να συγχωρώ τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Υπάρχει μία πλευρά μου που νιώθει ότι δεν είμαι αρκετά καλός/ή | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Αισθάνομαι νικημένος/η από τις δικές μου αυτο-επικριτικές σκέψεις. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Εξακολουθεί να μου αρέσει ο εαυτός μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Έχω θυμώσει τόσο πολύ με τον εαυτό μου που μου έχει έρθει να θέλω να τον πονέσω ή να τον βλάψω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Έχω μια αίσθηση αηδίας για τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Εξακολουθώ να νιώθω άξιος/α αγάπης και αποδοχής. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Σταματώ να νοιάζομαι για εμένα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Μου είναι εύκολο να μου αρέσει ο εαυτός μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Θυμάμαι και κολλάω στις αποτυχίες μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Κατηγορώ τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Είμαι τρυφερός/ή και υποστηρικτικός/ή με τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Δεν μπορώ να δεχθώ αποτυχίες και πισωγυρίσματα χωρίς να νιώθω ανεπαρκής. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Νιώθω ότι μου αξίζει να είμαι επικριτικός/ή με τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Μπορώ να νοιάζομαι και να φροντίζω τον εαυτό μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Υπάρχει ένα μέρος μου που θέλει να ξεφορτωθεί τα κομμάτια μου που δεν μου αρέσουν. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Ενθαρρύνω τον εαυτό μου για το μέλλον. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Δεν μου αρέσει να είμαι ο εαυτός μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ΥΠΟΚΛΙΜΑΚΕΣ

Ανεπαρκής εαυτός: 1+2+4+6+7+14+17+18+20

Καθησυχασμένος εαυτός: 3+5+8+11+13+16+19+21

Μισητός εαυτός: 9+10+12+15+22

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ

*Κλίμακα Μέτρησης Μορφών Αυτό-Επίκρισης/Επίθεσης και Αυτό-Καθησυχασμού -
The Forms Of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSCRS)*

Αυτή η κλίμακα δημιουργήθηκε από τους Gilbert, Hempel, Miles και Irons (2004). Δημιουργήθηκε για τη μέτρηση της αυτοεπίκρισης και της ικανότητας ενθάρρυνσης/καθησυχασμού του εαυτού. Είναι μια κλίμακα 22 θεμάτων που μετράει διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι σκέφτονται και νιώθουν για τον εαυτό τους όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά. Τα θέματα χωρίζονται σε τρεις υποκλίμακες: υπάρχουν δύο μορφές αυτο-επίκρισης, ο *ανεπαρκής* εαυτός, που εστιάζει σε μια αίσθηση προσωπικής ανεπάρκειας («Απογοητεύομαι εύκολα από τον εαυτό μου»), και ο *μισητός* εαυτός, που μετράει τη διάθεση να βλάψω ή να καταδικάσω τον εαυτό μου («θυμώνω τόσο με τον εαυτό μου που θέλω να τον πονέσω ή να τον βλάψω»), και μια μορφή αυτο-ενθάρρυνσης, ο *καθησυχασμένος* εαυτός («Είμαι ικανός/ή να μου υπενθυμίζω θετικά πράγματα για μένα»). Οι απαντήσεις δίνονται σε μια πεντάβαθμη κλίμακα Likert (από 0=εντελώς αναληθές για μένα έως 4=τελείως αληθές για μένα). Τα Cronbach alpha ήταν 0,90 για τον ανεπαρκή εαυτό και 0,86 για τον μισητό και καθησυχασμένο εαυτό αντίστοιχα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., Clark, M., Hempel, S., Miles, J.N.V. & Irons, C. (2004) Criticising and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.

Έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές άλλες μελέτες.