

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΥΠΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ

Ακολουθεί μια σειρά λέξεων που περιγράφουν διαφορετικά θετικά συναισθήματα. Κάποια από αυτά τα συναισθήματα έχουν σχέση με το να είμαστε ζωηροί, ενεργοποιημένοι και ενθουσιώδεις, ενώ άλλα σχετίζονται με συναισθήματα χαλάρωσης, ηρεμίας και γαλήνης. Μας ενδιαφέρει ο βαθμός στον οποίο νιώθετε συνήθως αυτά τα συναισθήματα.

Στην αριστερή πλευρά των λέξεων των συναισθημάτων θα θέλαμε να βαθμολογήσετε πόσο χαρακτηριστικά είναι για εσάς αυτά τα συναισθήματα χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

Δεν με χαρακτηρίζει	Με χαρακτηρίζει			Με χαρακτηρίζει πάρα πολύ
0	1	2	3	4

Πόσο χαρακτηριστικό είναι για εμένα;

0	1	2	3	4	Ασφαλής
0	1	2	3	4	Ήρεμος/η
0	1	2	3	4	Ενεργητικός/ή
0	1	2	3	4	Ανέμελος/η
0	1	2	3	4	Ζωντανός/ή
0	1	2	3	4	Ζωηρός/ή
0	1	2	3	4	Ήσυχος/η
0	1	2	3	4	Ανυπόμονος/η
0	1	2	3	4	Δυναμικός/ή
0	1	2	3	4	Προστατευμένος/η
0	1	2	3	4	Ζεστός/ή
0	1	2	3	4	Ευχαριστημένος/η
0	1	2	3	4	Ενθουσιασμένος/η
0	1	2	3	4	Περιπετειώδης
0	1	2	3	4	Γαλήνιος/α
0	1	2	3	4	Ειρηνικός/ή
0	1	2	3	4	Ενθουσιώδης
0	1	2	3	4	Χαλαρός/ή

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Αθροίστε τις βαθμολογίες ως εξής:

Ενεργητικό θετικό συναίσθημα

Ενεργητικός/ή
Ζωηρός/ή
Περιπτετειώδης
Ζωντανός/ή
Ενθουσιώδης
Δυναμικός/ή
Ενθουσιασμένος/η
Ανυπόμονος/η

Ήρεμο θετικό συναίσθημα

Χαλαρός/ή
Ειρηνικός/ή
Ήρεμος /ή
Γαλήνιος/α
Ανέμελος/η
Ήσυχος/η

Θετικό συναίσθημα Ασφάλειας/Ζεστασιάς.

Ασφαλής
Ευχαριστημένος/η
Προστατευμένος/η
Ζεστός/η

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η Κλίμακα Τύπων Θετικών Συναισθημάτων

Αυτή η κλίμακα σχεδιάστηκε για να μετρήσει το βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν διαφορετικά θετικά συναισθήματα. Από τους συμμετέχοντες ζητείται να βαθμολογήσουν 18 λέξεις «συναισθημάτων» σε μια 5-βαθμη κλίμακα για να δείξουν πόσο τους χαρακτηρίζει (0 = «δεν με χαρακτηρίζει» έως 4 = «με χαρακτηρίζει πάρα πολύ»). Η ανάλυση παραγόντων ανάδειξε τρεις παράγοντες ή υποκλίμακες, οι οποίες είναι: Ενεργητικό Θετικό Συναίσθημα (π.χ. «ενεργητικός/ή», «δυναμικός/η», «ενθουσιασμένος/η»), Ήρεμο Θετικό Συναίσθημα (π.χ. «ήρεμος/η», «ήσυχος/η», «χαλαρός/ή») και Θετικό Συναίσθημα Ασφάλειας/Ζεστασιάς (π.χ. «ασφαλής», «προστατευμένος/η», ζεστός/ή»). Η κλίμακα έδειξε καλές ψυχομετρικές ιδιότητες με Cronbach alpha 0,83 για το Ενεργητικό Θετικό Συναίσθημα και για το Ήρεμο Θετικό Συναίσθημα και 0,73 για το Θετικό Συναίσθημα Ασφάλειας/Ζεστασιάς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A. & Rockliff, H. (2008). 'Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism'. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 182-19