



Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ ΖΕΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΠΩΡΗΣ

ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Αυτή η κλίμακα διερευνά κάποιες από τις συναισθηματικές αναμνήσεις της παιδικής σας ηλικίας. Παρακάτω υπάρχει ένα σύνολο ερωτήσεων που απευθύνεται σε διαφορετικά συναισθήματα που μπορεί να νιώθατε όταν ήσασταν παιδί. Παρακαλούμε διαβάστε κάθε πρόταση προσεχτικά και βάλτε σε κύκλο τον αριθμό δεξιά της πρότασης που περιγράφει καλύτερα τα συναισθήματά σας κατά τη διάρκεια της παιδικής σας ηλικίας. Χρησιμοποιήστε την παρακάτω κλίμακα.

0=Όχι, ποτέ

**1=Ναι, αλλά
σπανίως**

**2=Ναι,
μερικές
φορές**

**3=Ναι,
συχνά**

**4=Ναι, τις
περισσότερες
φορές**

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ένιωθα ασφαλής και σίγουρος/η. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ένιωθα ότι οι άλλοι με εκτιμούσαν για αυτό που ήμουν. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ένιωθα ότι οι άλλοι με καταλάβαιναν. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Είχα μια αίσθηση ζεστασιάς με τους ανθρώπους γύρω μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ένιωθα άνετα να μοιράζομαι τα συναισθήματα και τις σκέψεις μου με τους ανθρώπους γύρω μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ένιωθα ότι οι άνθρωποι απολάμβαναν την παρέα μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ήξερα ότι μπορούσα να βασίζομαι στην ενσυναίσθηση και την κατανόηση των κοντινών μου ανθρώπων όταν ήμουν δυστυχισμένος/η. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ένιωθα γαλήνη και ηρεμία. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ένιωθα ότι ήμουν ένα πολύτιμο και αγαπημένο μέλος της οικογένειας μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Οι κοντινοί μου άνθρωποι μπορούσαν εύκολα να με καταπραΰνουν όταν ένιωθα δυστυχία. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ένιωθα ότι με αγαπούσαν. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 12. Ένωθα άνετα να απευθύνομαι σε ανθρώπους σημαντικούς για μένα για βοήθεια και συμβουλές. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ένωθα ότι ήμουν μέρος των ανθρώπων γύρω μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ένωθα ότι με αγαπούσαν ακόμα κι όταν οι άλλοι ήταν αναστατωμένοι για κάτι που είχα κάνει. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ένωθα ευτυχισμένος/η. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Ένωθα συνδεδεμένος/η με τους άλλους. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Ήξερα ότι θα μπορούσα να βασίζομαι στους κοντινούς μου ανθρώπους για να με παρηγορήσουν όποτε ήμουν αναστατωμένος/η. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ένωθα ότι νοιάζονταν για μένα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Είχα την αίσθηση ότι ανήκω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Ήξερα ότι θα μπορούσα να βασίζομαι στη βοήθεια των κοντινών μου ανθρώπων όποτε ήμουν δυστυχισμένος/η. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Ένωθα άνετα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Προσθέστε τις βαθμολογίες της κλίμακας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:

Κλίμακα Αναμνήσεων Ζεστασιάς και Θαλπωρής στην Παιδική Ηλικία - Early Memories of Warmth and Safeness Scale (EMWSS)

Αυτή η κλίμακα σχεδιάστηκε προκειμένου να αξιολογηθεί η ανάκληση του αισθήματος ζεστασιάς, θαλπωρής και φροντίδας στην παιδική ηλικία. Οι 21 προτάσεις συμπεριελάμβαναν προτάσεις όπως «Ένιωθα ότι με φρόντιζαν», «Ένιωθα ότι με εκτιμούσαν όπως ήμουν» και «Ένιωθα ότι ήμουν μέρος των ανθρώπων γύρω μου». Η μέτρηση των απαντήσεων πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας μια κλίμακα τύπου Likert όπου ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να υπολογίσουν πόσο συχνά ταίριαζε η κάθε δήλωση με την παιδική τους ηλικία (0 = Όχι, ποτέ, 1 = Ναι, αλλά σπανίως, 2 = Ναι, μερικές φορές, 3 = Ναι, συχνά, 4 = Ναι, τις περισσότερες φορές). Η κλίμακα είχε την παρακάτω οδηγία: «Αυτή η κλίμακα διερευνά θετικές και ευχάριστες συναισθηματικές αναμνήσεις από την παιδική ηλικία. Παρακαλούμε διαβάστε κάθε δήλωση προσεχτικά και βάλτε σε κύκλο τον αριθμό στα δεξιά της πρότασης που περιγράφει καλύτερα τις δικές σας συναισθηματικές αναμνήσεις από την παιδική σας ηλικία. Χρησιμοποιείστε την παρακάτω κλίμακα». Η κλίμακα είχε alpha του Cronbach 0,97 (Richter et al., 2009).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Richter, A., Gilbert, P. & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82, 171-184

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Ελληνικό Κέντρο Θεραπείας Εστιασμένης στη Συμπόνια |
www.compassioncentre.gr