**Levels of Self-Criticism scale**

(R. Thompson, D. C. Zuroff)

Μετάφραση: Μ. Βασάλου, Α. Σπυροπούλου, Γ. Περβανά

Οδηγίες: Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση και επιλέξτε έναν αριθμό από το 1 έως το 7, για να προσδιορίσετε αυτό που σας εκφράζει περισσότερο.

**1**=Καθόλου **2**=Πολύ λίγο  **3**=Λίγο **4**=Μέτρια  **5**=Πολύ **6**=Πάρα πολύ **7**=Απόλυτα

1. Είμαι πολύ οξύθυμος/-η όταν έχω αποτύχει.

2. Έχω μία επίμονη αίσθηση κατωτερότητας.

3. Είμαι πολύ απογοητευμένος/-η με τον εαυτό μου όταν δεν πληρώ τα πρότυπα που έχω θέσει για εμένα.

4. Συνήθως νιώθω άβολα σε κοινωνικές καταστάσεις στις οποίες δεν ξέρω τι να περιμένω.

5. Συχνά θυμώνω πολύ με τον εαυτό μου όταν αποτυγχάνω.

6. Δεν ξοδεύω πολύ χρόνο ανησυχώντας τι θα σκεφτούν οι άλλοι για μένα.

7. Αναστατώνομαι πολύ όταν αποτυγχάνω.

8. Αν μιλάς ανοιχτά στους άλλους για τις αδυναμίες σου, είναι πιθανό να συνεχίσουν να σε σέβονται.

9. Η αποτυχία είναι μία πολύ επώδυνη εμπειρία για μένα.

10. Συχνά ανησυχώ ότι οι άλλοι θα ανακαλύψουν ποιος/-α πραγματικά είμαι και θα απογοητευτούν με μένα.

11. Δεν ανησυχώ συχνά για την πιθανότητα αποτυχίας.

12. Είμαι βέβαιος/-η ότι οι περισσότεροι άνθρωποι για τους οποίους νοιάζομαι, θα με δεχτούν για αυτό που είμαι.

13. Όταν δεν επιτυγχάνω, πιάνω τον εαυτό μου να αναρωτιέται πόσο αξίζω.

14. Αν αντιμετωπίζεις τους άλλους καλή τη πίστει (καλοπροαίρετα), είναι πιθανό να σε εκμεταλλευτούν.

15. Νιώθω αποτυχημένος/-η όταν δεν τα καταφέρνω τόσο καλά όσο θα ήθελα.

16. Συνήθως νιώθω άνετα όταν οι άλλοι με ρωτούν για μένα.

17. Αν αποτύχω σε έναν τομέα, έχει άσχημη επίπτωση σε μένα ως άνθρωπο.

18. Φοβάμαι ότι αν οι άνθρωποι με γνωρίσουν πολύ καλά δεν θα με σεβαστούν.

19. Συγκρίνω συχνά τον εαυτό μου με τους στόχους μου και τα ιδανικά μου.

20. Σπάνια νιώθω ντροπή για τον εαυτό μου.

21. Το να είσαι ανοιχτός/-η και ειλικρινής είναι συνήθως ο καλύτερος τρόπος να κρατήσεις τον σεβασμό των άλλων.

22. Υπάρχουν στιγμές που είναι αναγκαίο να είσαι κάπως ανειλικρινής, προκειμένου να αποκτήσεις αυτό που θέλεις.

Υπολογισμός κλίμακας

Για να υπολογίσετε το σύνολο της κλίμακας αντιστρέψτε τις αρνητικές απαντήσεις (δηλαδή 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1) και προσθέστε τις απαντήσεις για κάθε υποκλίμακα. Στην συνέχεια, προσθέστε τις συνολικές βαθμολογίες της κάθε υποκλίμακας.

Αρνητικές απαντήσεις: 6, 8, 11, 12, 16, 20, 21

Υποκλίμακες

* Comparative Self-Criticism (CSC, Συγκριτική Αυτοκριτική): 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22
* Internalized Self-Criticism (ISC, Εσωτερικευμένη Αυτοκριτική): 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19

Άρθρο αναφοράς

Thompson, R., Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism

and internalized self-criticism. Personality and Individual Differences, 36, 419-430.

<https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5>