**Neuroception of Psychological Safety Scale - Generic Version (NPSS-G)**

**Greek Translation**

**Morton, L., Cogan, N., Kolacz, J., Calderwood, C., Nikolič, M., Bacon, T., Pathe, E.,**

**Williams, D., Porges, S. (2021) ©**

**Translated By: Marietta Remoundou (PhD)**

**mremoundou1@mitropolitiko.edu.gr**

**Παρακαλώ αξιολογείστε πόσο καλά περιγράφουν τα συναισθήματα σας οι παρακάτω προτάσεις κατά τη διάρκεια μιας …………... ( προσδιορίσετε μια συγκεκριμένη κατάσταση, χρονικό πλαίσιο ή εμπειρία)**

**Για παράδειγμα:** «Η εμπειρία σας στη δουλειά την προηγούμενη εβδομάδα», « Μια πρόσφατη διαμονή σας στο νοσοκομείο», «Η εμπειρία σας στην αίθουσα διδασκαλίας» ή «Ο χρόνος που ξοδέψατε στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης την περασμένη εβδομάδα»

Διαφωνώ έντονα (1), Διαφωνώ (2), Δεν συμφωνώ αλλά ούτε και διαφωνώ (3), Συμφωνώ (4) Συμφωνώ απόλυτα (5)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Ένιωθα αξιόλογος. | 1 2 3 4 5 |
| 2 | Ένιωθα άνετα για να εκφραστώ. | 1 2 3 4 5 |
| 3 | Ένιωθα αποδεκτός από τους άλλους. | 1 2 3 4 5 |
| 4 | Ένιωθα κατανοητός. | 1 2 3 4 5 |
| 5 | Ένιωθα ότι με καταλάβαιναν. | 1 2 3 4 5 |
| 6 | Ένιωθα ότι με σέβονται.  | 1 2 3 4 5 |
| 7 | Υπήρχε κάποιος που με έκανε να νιώθω ασφαλής. | 1 2 3 4 5 |
| 8 | Υπήρχε κάποιος που μπορούσα να εμπιστευτώ. | 1 2 3 4 5 |
| 9 | Ένιωθα παρηγοριά. | 1 2 3 4 5 |
| 10 | Ένιωθα ότι με προσέχουν όταν μιλώ. | 1 2 3 4 5 |
| 11 | Ένιωθα ότι οι άλλοι θα έκαναν ότι μπορούσαν για να με βοηθήσουν. | 1 2 3 4 5 |
| 12 | Ένιωθα φροντισμένος. | 1 2 3 4 5 |
| 13 | Ένιωθα επιθυμητός. | 1 2 3 4 5 |
| 14 | Δεν ένιωσα να με κρίνουν. | 1 2 3 4 5 |
| 15 | Ένιωθα ικανός να συμπάσχω με τους άλλους. | 1 2 3 4 5 |
| 16 | Ένιωθα ικανός να παρηγορήσω κάποιον εάν το είχε ανάγκη. | 1 2 3 4 5 |
| 17 | Ένιωθα συμπόνια για τους άλλους. | 1 2 3 4 5 |
| 18 | Ήθελα να βοηθήσω τους άλλους να χαλαρώσουν. | 1 2 3 4 5 |
| 19 | Ένιωθα ότι μπορούσα να παρηγορήσω ένα αγαπημένο πρόσωπο. | 1 2 3 4 5 |
| 20 | Ένιωθα τόσο συνδεδεμένος με τους άλλους ώστε ήθελα να τους βοηθήσω. | 1 2 3 4 5 |
| 21 | Ένιωθα στοργικός. | 1 2 3 4 5 |
| 22 | Ένιωθα ότι ο παλμός της καρδιάς μου ήταν σταθερός.  | 1 2 3 4 5 |
| 23 | Ανέπνεα αβίαστα. | 1 2 3 4 5 |
| 24 | Ένιωθα την φωνή μου φυσιολογική. | 1 2 3 4 5 |
| 25 | Ένιωθα το σώμα μου χαλαρό. | 1 2 3 4 5 |
| 26 | Ένιωθα το στομάχι μου ήρεμο. | 1 2 3 4 5 |
| 27 | Η αναπνοή μου ήταν σταθερή. | 1 2 3 4 5 |
| 28 | Ένιωθα ότι μπορούσα να μείνω ακίνητος. | 1 2 3 4 5 |
| 29 | Αισθανόμουν το προσωπό μου χαλαρό. | 1 2 3 4 5 |

# Guidance notes:

* This scale aims to provide a standardised measure of psychological safety grounded in The Polyvagal Theory.
* A higher score indicates higher feelings of psychological safety, it is important to note that this is likely to vary depending on context (for example, being at work versus being at home).
* The establishment of the psychometric properties of the NPSS-S are under development please contact (nicola.cogan@strath.ac.uk or liza.morton@gla.ac.uk) for further information.
* While this measure is free to use, please contact us for permission beforehand.
* Please keep us updated with your feedback on the scale to assist us with its development and guidance for use.

# Citation:

Morton, L., Cogan, N., Kolacz, J., Calderwood, C., Nikolič, M., Bacon, T., Pathe, E., Williams, D., Porges, S (2021) Developing a standardised measure of psychological safety, 35th Annual Conference of the European Health Psychology Society.