



ΟΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μας ενδιαφέρουν οι σκέψεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων για τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Όπως μπορεί να γνωρίζετε, μερικοί άνθρωποι υποφέρουν από προβλήματα ψυχικής υγείας όπως την κατάθλιψη και το άγχος. Τέτοια προβλήματα καθιστούν δύσκολο στους ανθρώπους να ανταπεξέλθουν στην καθημερινότητα. Οι άνθρωποι με κατάθλιψη μπορεί να νιώθουν κουρασμένοι, να μην απολαμβάνουν τη ζωή, να θέλουν να κρυφτούν και να αποσύρονται από την οικογενειακή ζωή. Παρακάτω ακολουθούν ορισμένες προτάσεις για το πώς εσείς, η κοινότητά σας και η οικογένειά σας μπορεί να αντιλαμβάνονται τέτοιου είδους προβλήματα. Διαβάστε κάθε πρόταση προσεχτικά και βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα το πόσο πολύ συμφωνείτε με την κάθε μία.

Παρακαλούμε χρησιμοποιείστε την παρακάτω κλίμακα:

0 = Διαφωνώ απόλυτα 1 = Συμφωνώ λίγο, 2 = Συμφωνώ αρκετά 3 = Συμφωνώ απόλυτα

Στάσεις απέναντι στα Προβλήματα Ψυχικής Υγείας

Σε αυτή την πρώτη ομάδα ερωτήσεων παρακαλούμε σκεφτείτε πώς η κοινότητά σας και η οικογένειά σας αντιλαμβάνονται τα προβλήματα ψυχικής υγείας όπως την κατάθλιψη και το άγχος που προκαλούν δυσκολία στο να ανταπεξέλθει κάποιος στην καθημερινή ζωή.

1. Η κοινότητά μου πιστεύει ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας πρέπει να κρατιούνται μυστικά. 0 1 2 3
2. Η κοινότητά μου αντιλαμβάνεται τα προβλήματα ψυχικής υγείας ως προσωπική αδυναμία. 0 1 2 3
3. Η κοινότητά μου τείνει να υποτιμά κάποιον που έχει προβλήματα ψυχικής υγείας. 0 1 2 3
4. Η κοινότητά μου θα κρατούσε απόσταση από κάποιον που έχει προβλήματα ψυχικής υγείας. 0 1 2 3
5. Η οικογένειά μου πιστεύει ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας πρέπει να κρατιούνται μυστικά. 0 1 2 3
6. Η οικογένειά μου αντιλαμβάνεται τα προβλήματα ψυχικής υγείας ως προσωπική αδυναμία. 0 1 2 3
7. Η οικογένειά μου τείνει να υποτιμά κάποιον που έχει προβλήματα ψυχικής υγείας. 0 1 2 3
8. Η οικογένειά μου θα κρατούσε απόσταση από κάποιον που έχει προβλήματα ψυχικής υγείας. 0 1 2 3



Εξωτερική Ντροπή/ Επίγνωση Στίγματος

Για την επόμενη ομάδα ερωτήσεων παρακαλούμε σκεφτείτε πώς εσείς μπορεί να νιώθατε εάν πάσχατε από προβλήματα ψυχικής υγείας όπως την κατάθλιψη και το άγχος που θα σας προκαλούσαν δυσκολία στο να ανταπεξέλθετε στην καθημερινή ζωή.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9. Θεωρώ ότι η κοινότητά μου θα με υποτιμούσε | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Θεωρώ ότι η κοινότητά μου θα με έβλεπε ως κατώτερο/η | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Θεωρώ ότι η κοινότητά μου θα με έβλεπε ως ανεπαρκή | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Θεωρώ ότι η κοινότητά μου θα με έβλεπε ως αδύναμο/η | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Πιστεύω ότι η κοινότητά μου θα θεωρούσε ότι δεν μπορώ να ανταποκριθώ στα πρότυπά της | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Θεωρώ ότι η οικογένειά μου θα με υποτιμούσε | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Θεωρώ ότι η οικογένειά μου θα με έβλεπε ως κατώτερο/η | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Θεωρώ ότι η οικογένειά μου θα με έβλεπε ως ανεπαρκή | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Θεωρώ ότι η οικογένειά μου θα με έβλεπε ως αδύναμο/η | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Πιστεύω ότι η οικογένειά μου θα θεωρούσε ότι δεν μπορώ να ανταποκριθώ στα πρότυπά της | 0 | 1 | 2 | 3 |

Εσωτερική Ντροπή

Για την επόμενη ομάδα ερωτήσεων παρακαλούμε σκεφτείτε πώς θα νιώθατε εάν εσείς πάσχατε από προβλήματα ψυχικής υγείας όπως την κατάθλιψη και το άγχος που θα σας προκαλούσαν δυσκολία να ανταπεξέλθετε στην καθημερινή ζωή.

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 19. Θα έβλεπα τον εαυτό μου κατώτερο/η | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Θα έβλεπα τον εαυτό μου ανεπαρκή | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Θα κατηγορούσα τον εαυτό μου για τα προβλήματά μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. Θα έβλεπα τον εαυτό μου ως ένα αδύναμο άτομο | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. Θα έβλεπα τον εαυτό μου σαν αποτυχία | 0 | 1 | 2 | 3 |

Αντανακλώμενη Ντροπή 1

Για την επόμενη ομάδα ερωτήσεων θα θέλαμε να σκεφτείτε πώς θα νιώθατε εάν πάσχατε από προβλήματα ψυχικής υγείας όπως την κατάθλιψη και το άγχος που θα σας προκαλούσαν δυσκολία να ανταπεξέλθετε στην καθημερινή ζωή. Αυτήν την φορά αναλογιστείτε πόσο πολύ θα ανησυχούσατε ή θα σας απασχολούσε ο αντίκτυπος των προβλημάτων σας στην οικογένειά σας.



| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 24. | Η οικογένειά μου θα θεωρούνταν κατώτερη | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. | Η οικογένειά μου θα θεωρούνταν ανεπαρκής | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. | Η οικογένειά μου θα κατηγορούνταν για τα προβλήματά μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. | Η οικογένειά μου θα έχανε το κύρος της στην κοινότητα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. | Θα ανησυχούσα για το αντίκτυπο στην οικογένειά μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. | Θα ανησυχούσα ότι θα ντρόπιαζα την τιμή της οικογένειάς μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30. | Θα ανησυχούσα ότι τα προβλήματα της ψυχικής υγείας μου θα έβλαπταν την υπόληψη της οικογένειάς μου | 0 | 1 | 2 | 3 |

Αντανακλώμενη Ντροπή 2

Για την επόμενη ομάδα ερωτήσεων θα θέλαμε να σκεφτείτε πώς θα νιώθατε εάν κάποιος κοντινός συγγενής σας έπασχε από προβλήματα ψυχικής υγείας όπως την κατάθλιψη και το άγχος που θα του/της προκαλούσαν δυσκολία να ανταπεξέλθει στην καθημερινή ζωή. Αυτήν την φορά αναλογιστείτε πόσο πολύ θα ανησυχούσατε ή θα σας απασχολούσε ο αντίκτυπος των προβλημάτων του/της πάνω σας.

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 31. | Θα ανησυχούσα ότι οι άλλοι θα με έβλεπαν υποτιμητικά. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32. | Θα ανησυχούσα ότι οι άλλοι δεν θα ήθελαν να σχετίζονται μαζί μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33. | Θα ανησυχούσα ότι θα μπορούσε να πληγεί η υπόληψη και η τιμή μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34. | Θα ανησυχούσα ότι εάν αυτό γινόταν γνωστό θα έχανα το κύρος μου στην κοινότητα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35. | Θα ανησυχούσα ότι οι άλλοι μπορεί να σκεφτούν ότι κι εγώ μπορεί να έχω κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας. | 0 | 1 | 2 | 3 |



ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Προσθέστε απλά τις απαντήσεις στα θέματα για κάθε μέρος της κλίμακας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Οι Στάσεις Απέναντι στα Προβλήματα Ψυχικής Υγείας - Attitudes Towards Mental Health Problems

Σχεδιάσαμε την κλίμακα ΣΑΨΥ σαν μια κλίμακα 35 θεμάτων για να διερευνήσουμε διαφορετικές πλευρές της ντροπής σε σχέση με ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας. Προηγούμενη έρευνα (Gilbert et al., 2004) κατέδειξε μια σειρά δυσκολιών σε σχέση με τη ντροπή σε γυναίκες ασιατικής καταγωγής. Αυτές αφορούσαν σε στάσεις της κοινότητας, της οικογένειας και προσωπικές στάσεις. Κάποιες από αυτές αποτελούν τρόπους εξωτερικής ντροπής όπου ένα πρόσωπο εστιάζει στο πώς τον/την βλέπουν οι άλλοι (Gilbert, 1998, 2002). Επιπρόσθετα, αυτή η κλίμακα διερευνά τις προσωπικές αντιλήψεις που εστιάζουν στη ντροπή για ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας. Όπως αναφέρεται παραπάνω, η στάση της αντανακλώμενης ντροπής και η Ιζζάτ – που σημαίνει ότι κάποιος/α μπορεί να ντροπιάσει άλλους (π.χ. την οικογένειά του/της), και οι άλλοι μπορούν να ντροπιάσουν τον ίδιο – είναι μια κυρίαρχη ανησυχία για ορισμένους ανθρώπους και σχεδιάστηκαν ειδικές προτάσεις για να τη διερευνήσουν. Για αυτό η κλίμακα χωρίζεται σε πέντε μέρη.

Το 1^ο μέρος χωρίζεται σε δύο υπομέρη. 1. Η αντίληψη ενός προσώπου για το πώς η κοινότητά του/της βλέπει τα προβλήματα ψυχικής υγείας (θέματα 1- 4), και 2. Η αντίληψη ενός προσώπου για το πώς η οικογένειά του/της αντιλαμβάνεται τα προβλήματα ψυχικής υγείας (θέματα 5 – 8).

Το 2^ο μέρος επίσης χωρίζεται σε δύο υπομέρη. 1. Η αντίληψη ενός προσώπου για το πώς η κοινότητά του/της θα τους/τις έβλεπε εάν είχαν ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας (θέματα 9-13), και 2. Η αντίληψη ενός προσώπου για το πώς η οικογένειά του/της θα τους έβλεπε αν είχαν ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας (θέματα 14-18).

Το 3^ο μέρος εστιάζει στην εσωτερική ντροπή και την αρνητική αυτοεκτίμηση που προκύπτει από το να έχει κάποιος/α ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας (θέματα 19-23).

Το 4^ο μέρος εστιάζει στην αντανακλώμενη ντροπή και τις πεπιοθήσεις για το πώς θα φαινόταν η οικογένεια κάποιου/ας που είχε ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας (θέματα 24-30).

Το 5^ο μέρος κοιτάζει τους φόβους της αντανακλώμενης ντροπής απέναντι στον εαυτό, που σχετίζεται με έναν κοντινό συγγενή που έχει ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας (θέματα 31-35). Όλα τα θέματα βαθμολογούνται σε μια τετράβάθμη κλίμακα Likert από 0 = «Δεν συμφωνώ καθόλου» μέχρι 3 = Συμφωνώ απόλυτα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., Bhundia, R Mitra, R., McEwan, K., Irons, C. & Sanghera, J. (2007). Cultural differences in shame-focused attitudes towards mental health problems in Asian and non-Asian student women. *Mental Health, Religion & Culture*, 10, 127-141.