

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΩΝ ΦΟΒΩΝ ΤΗΣ ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Οι άνθρωποι διαφέρουν στις αντιλήψεις τους για τη συμπόνια και την καλοσύνη. Κάποιοι άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι σημαντικό να δείχνουμε συμπόνια και καλοσύνη σε όλες τις καταστάσεις και περιστάσεις ενώ μερικοί άλλοι πιστεύουν ότι πρέπει να είμαστε πιο επιφυλακτικοί και τους ανησυχεί μήπως δείχνουν παραπάνω συμπόνια από ό,τι χρειάζεται στον εαυτό τους και στους άλλους. Μας ενδιαφέρουν οι σκέψεις σας και οι πεποιθήσεις σας σχετικά με την καλοσύνη και τη συμπόνια σε τρεις τομείς της ζωής σας:

1. Την έκφραση συμπόνιας προς τους άλλους
2. Την ανταπόκριση στη συμπόνια των άλλων
3. Την έκφραση καλοσύνης και συμπόνιας προς τον εαυτό σας

Ακολουθεί μια σειρά από προτάσεις που θα θέλαμε να σκεφτείτε προσεχτικά και έπειτα να επιλέξετε το νούμερο που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό που σας ταιριάζει η κάθε πρόταση.

ΚΛΙΜΑΚΑ

Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε αυτήν την κλίμακα για να δηλώσετε τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.

Δεν συμφωνώ καθόλου		Συμφωνώ εν μέρει		Συμφωνώ απόλυτα
0	1	2	3	4

Κλίμακα 1: Έκφραση συμπόνιας για τους άλλους

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Οι άλλοι θα με εκμεταλλευτούν εάν δουν ότι είμαι υπερβολικά συμπονετικός/ή. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Το να είσαι συμπονετικός/ή με ανθρώπους που έχουν κάνει άσχημες πράξεις, σημαίνει ότι τους αφήνεις να ξεφεύγουν. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Μερικοί άνθρωποι δεν αξίζουν συμπόνια. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Φοβάμαι ότι αν κάποιος/α είναι πολύ συμπονετικός/ή, γίνεται εύκολος στόχος. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Οι άλλοι θα σε εκμεταλλεύονται, εάν παραείσαι συγχωρητικός/ή και συμπονετικός/ή. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ανησυχώ ότι εάν είμαι συμπονετικός/ή, θα ελκύω ευάλωτους ανθρώπους, που θα με στραγγίξουν συναισθηματικά. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Οι άνθρωποι πρέπει να βοηθούν τον εαυτό τους, αντί να περιμένουν τους άλλους να τους βοηθήσουν. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

8. Φοβάμαι ότι εάν είμαι συμπονετικός/ή, κάποιοι άνθρωποι θα γίνουν υπερβολικά εξαρτημένοι από μένα. 0 1 2 3 4
9. Το να είναι κάποιος υπερβολικά συμπονετικός/ή, τον/την κάνει αδύναμο/η και εύκολο/η στο να τον/την εκμεταλλευτούν οι άλλοι. 0 1 2 3 4
10. Πιστεύω ότι η πειθαρχία και οι κατάλληλες τιμωρίες είναι πιο βοηθητικές για κάποιους ανθρώπους, από ό,τι να τους δείχνουμε συμπόνια. 0 1 2 3 4

Κλίμακα 2: Ανταπόκριση στη συμπόνια των άλλων

Δεν συμφωνώ καθόλου	Συμφωνώ εν μέρει				Συμφωνώ απόλυτα
	0	1	2	3	
1. Το να θέλω οι άλλοι να είναι καλοί μαζί μου είναι αδυναμία.					0 1 2 3 4
2. Φοβάμαι ότι όταν χρειαστώ οι άλλοι να είναι καλοί και να μου δείχνουν κατανόηση, δεν θα το κάνουν.					0 1 2 3 4
3. Φοβάμαι να εξαρτηθώ από τη φροντίδα των άλλων, γιατί μπορεί να μην είναι πάντα διαθέσιμοι ή πρόθυμοι να μου την προσφέρουν.					0 1 2 3 4
4. Συχνά αναρωτιέμαι εάν οι εκδηλώσεις ζεστασιάς και καλοσύνης από τους άλλους είναι αυθεντικές.					0 1 2 3 4
5. Τα αισθήματα καλοσύνης των άλλων είναι κάπως τρομαχτικά.					0 1 2 3 4
6. Όταν οι άνθρωποι είναι καλοί και συμπνετικοί μαζί μου αισθάνομαι άγχος ή αμηχανία.					0 1 2 3 4
7. Εάν οι άνθρωποι είναι φιλικοί και ευγενικοί μαζί μου, ανησυχώ ότι θα ανακαλύψουν κάτι άσχημο για μένα και θα αλλάξουν γνώμη.					0 1 2 3 4
8. Ανησυχώ ότι οι άνθρωποι είναι καλοί και συμπνετικοί μαζί μου μόνο όταν θέλουν κάτι από μένα.					0 1 2 3 4
9. Όταν οι άνθρωποι είναι καλοί και συμπνετικοί μαζί μου νιώθω άδειος/α και λυπημένος/η.					0 1 2 3 4
10. Εάν οι άλλοι είναι καλοί νιώθω ότι έρχονται υπερβολικά κοντά μου.					0 1 2 3 4
11. Ακόμα κι αν οι άλλοι είναι καλοί μαζί μου, εγώ σπάνια έχω νιώσει ζεστασιά από τις σχέσεις μου με τους άλλους.					0 1 2 3 4
12. Προσπαθώ να κρατώ μια απόσταση από τους άλλους, ακόμα κι αν ξέρω ότι είναι καλοί.					0 1 2 3 4
13. Εάν νομίζω ότι κάποιος/α είναι καλός και με νοιάζεται, «υψώνω ένα τοίχο».					0 1 2 3 4

Κλίμακα 3: Έκφραση καλοσύνης και συμπόνιας προς τον εαυτό μου

	Δεν συμφωνώ καθόλου		Συμφωνώ εν μέρει		Συμφωνώ απόλυτα	
	0	1	2	3	4	
1. Αισθάνομαι ότι δεν μου αξίζει να είμαι καλός/ή και να συγχωρώ τον εαυτό μου.					0	1 2 3 4
2. Το να σκέφτομαι πραγματικά να είμαι καλός/ή και ευαίσθητος/ή με τον εαυτό μου με στενοχωρεί.					0	1 2 3 4
3. Το να προχωράς στην ζωή έχει να κάνει με το να είσαι σκληρός/ή και όχι με το να είσαι συμπονετικός/ή.					0	1 2 3 4
4. Θα προτιμούσα να μην ξέρω πως είναι να νιώθω καλοσύνη και συμπόνια για τον εαυτό μου.					0	1 2 3 4
5. Όταν προσπαθώ να νιώσω καλοσύνη και ζεστασιά προς τον εαυτό μου, νιώθω ένα είδος κενού.					0	1 2 3 4
6. Φοβάμαι ότι εάν αρχίσω να νιώθω συμπόνια και στοργή για τον εαυτό μου, θα με καταβάλει μία αίσθηση απώλειας/θλίψη.					0	1 2 3 4
7. Φοβάμαι ότι εάν δείχνω περισσότερη καλοσύνη και λιγότερη επίκριση στον εαυτό μου, θα χαμηλώσει ο πήχυς των προσδοκιών μου					0	1 2 3 4
8. Φοβάμαι ότι εάν είμαι πιο συμπονετικός/ή με τον εαυτό μου, θα γίνω ένα αδύναμο άτομο.					0	1 2 3 4
9. Δεν έχω νιώσει ποτέ συμπόνια για τον εαυτό μου, κι έτσι δεν θα ήξερα από πού να αρχίσω για να αναπτύξω αυτά τα συναισθήματα.					0	1 2 3 4
10. Ανησυχώ ότι εάν αρχίσω να καλλιεργώ συμπόνια για τον εαυτό μου θα εξαρτηθώ από αυτή.					0	1 2 3 4
11. Φοβάμαι ότι εάν γίνω πολύ συμπονετικός/ή με τον εαυτό μου, θα χάσω την αυτοκριτική μου και θα φανούν τα ελαττώματά μου.					0	1 2 3 4
12. Φοβάμαι ότι εάν αναπτύξω συμπόνια για τον εαυτό μου, θα γίνω κάποιος/α που δεν θέλω να είμαι.					0	1 2 3 4
13. Φοβάμαι ότι εάν γίνω υπερβολικά συμπονετικός/ή με τον εαυτό μου, οι άλλοι θα με απορρίψουν.					0	1 2 3 4

14. Μου είναι πιο εύκολο να είμαι επικριτικός/ή με τον εαυτό μου, παρά συμπονετικός/ή. 0 1 2 3 4
15. Φοβάμαι ότι εάν είμαι υπερβολικά συμπονετικός/ή με τον εαυτό μου, θα συμβούν άσχημα πράγματα. 0 1 2 3 4

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Προσθέστε απλά τα νούμερα των απαντήσεων στα θέματα για κάθε μία από τις τρεις κλίμακες.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Κλίμακες Αξιολόγησης της Συμπόνιας - Compassion Evaluation Scales

Αναπτύξαμε τρεις κλίμακες για αυτή τη μελέτη, για τη μέτρηση του Φόβου της συμπόνιας για τον εαυτό (η συμπόνια που έχουμε για τον εαυτό μας όταν κάνουμε λάθη ή όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά στη ζωή μας), του Φόβου της συμπόνιας των άλλων (η συμπόνια που βιώνουμε από τους άλλους και εκφράζεται προς εμάς) και του Φόβου της συμπόνιας για τους άλλους (η συμπόνια που νιώθουμε για τους άλλους, σύμφωνα με με την ευαισθησία μας στις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων). Δημιουργήσαμε μια σειρά θεμάτων βασισμένων σε διάφορους φόβους της συμπόνιας για κάθε μία από αυτές τις κλίμακες. Πολλά από αυτά τα θέματα προέρχονται από συζητήσεις του PG με ασθενείς και ιδέες που αναδύονται στη ψυχοθεραπευτική βιβλιογραφία (π.χ. Arieti & Bemorad, 1980) και στη βιβλιογραφία για τη θεωρία δεσμού (Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Δημιουργήσαμε είκοσι θέματα για κάθε κλίμακα και έπειτα ρωτήσαμε την ερευνητική ομάδα να κατατάξει τα θέματα ανάλογα με τη φαινομενική εγκυρότητά τους. Τα θέματα για τα οποία υπήρχε γενικότερη συμφωνία ότι είχαν χαμηλή εγκυρότητα ή ήταν δύσκολο να κατανοηθούν απορρίφθηκαν. Οι τελικές υποκλίμακες αποτελούνταν από: τη *Συμπόνια για τον Εαυτό* που περιλάμβανε 15 θέματα (π.χ. «Ανησυχώ ότι εάν αρχίσω να νιώθω συμπόνια για τον εαυτό μου θα εξαρτώμαι από αυτό»), τη *Συμπόνια από τους Άλλους* που περιλάμβανε 13 θέματα (π.χ. «Προσπαθώ να κρατώ μια απόσταση από τους άλλους, ακόμα κι αν ξέρω ότι είναι καλοί»), τη *Συμπόνια προς τους Άλλους* που περιλάμβανε 10 θέματα (π.χ. «Το να είναι κάποιος υπερβολικά συμπονετικός/ή, τον κάνει αδύναμο και εύκολο στο να τον εκμεταλλευτούν οι άλλοι»). Τα θέματα βαθμολογούνται σε μια 5βαθμια κλίμακα Likert (0=Δεν συμφωνώ καθόλου, 4=Συμφωνώ απόλυτα). Τα Cronbach's alpha για αυτή την κλίμακα είναι 0,85 για το φόβο της συμπόνιας προς τον εαυτό, 0,87 για το φόβο της συμπόνιας από τους άλλους και 0,78 για το φόβο της συμπόνιας προς τους άλλους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014). Fears of compassion in a depressed population: Implications for psychotherapy. *Journal of Depression and Anxiety*, <http://dx.doi.org/10.4172/2167-1044.S2-003>

Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: A preliminary study. *Journal of Depression and Anxiety*, <http://dx.doi.org/10.4172/2167-1044.S2-004>



Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 85, 374–390. DOI:10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x