

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΥΠΟΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Οι παρακάτω προτάσεις σχετίζονται με τρόπους που κάποιος/α σκέφτεται ή νιώθει όσον αφορά στο να είναι συμπονετικός/ή ή φροντιστικός/ή με τους άλλους ανθρώπους. Γνωρίζουμε ότι υπάρχουν πολλοί λόγοι για να είναι οι άνθρωποι φροντιστικοί όπως: από συγκίνηση για τη δυσφορία των άλλων, επειδή χαίρονται με το να είναι βοηθητικοί, για να αποφεύγουν συγκρούσεις ή για να είναι συμπαθείς. Μας ενδιαφέρουν αυτοί οι διαφορετικοί λόγοι. Για αυτό διαβάστε κάθε λόγο που θα σας έκανε να είστε φροντιστικοί/ές και αναλογιστείτε πόσο σημαντικός είναι αυτός ο λόγος για εσάς, και **πόσο «σαν εσάς» θα ήταν να δράτε για αυτό το λόγο**. Παρακαλούμε κυκλώστε το νούμερο που τον περιγράφει καλύτερα, χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

	Καθόλου σαν εμένα 0	Λίγο σαν εμένα 1	Μέτρια σαν εμένα 2	Αρκετά σαν εμένα 3	Υπερβολικά σαν εμένα 4
1. Όταν φροντίζω τους άλλους, ελπίζω ότι θα με βλέπουν ως ένα ευγενικό άτομο.	0	1	2	3	4
2. Ανησυχώ ότι αν δεν είμαι αρκετά φροντιστικός/ή, οι άνθρωποι θα με απορρίψουν.	0	1	2	3	4
3. Προσπαθώ να κάνω αυτό που θέλουν οι άλλοι έτσι ώστε να μη μείνω μόνος/η.	0	1	2	3	4
4. Προσπαθώ να βοηθώ τους ανθρώπους όσο περισσότερο μπορώ έτσι ώστε να με εκτιμούν.	0	1	2	3	4
5. Προσπαθώ πολύ να είμαι πάντα εκεί για τους άλλους ούτως ώστε να πιστεύουν ότι είμαι σημαντικός/ή για τη ζωή τους.	0	1	2	3	4
6. Συμφωνώ στο να βοηθώ αλλά μπορεί μετά να μετανιώσω για τις απαιτήσεις πάνω μου.	0	1	2	3	4
7. Προσπαθώ να είμαι φροντιστικός/ή και βοηθητικός/ή για να αποφύγω διαφωνίες και συγκρούσεις.	0	1	2	3	4
8. Δίνω προσοχή στους άλλους για να με βλέπουν ως ένα φροντιστικό άτομο.	0	1	2	3	4
9. Προσπαθώ να δείχνω ότι ενδιαφέρομαι για τα συναισθήματα των άλλων ώστε να με βλέπουν ως καλόκαρδο και ευαίσθητο άτομο.	0	1	2	3	4
10. Βάζω πάντα τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μου, γιατί αυτό χρειάζεται να κάνει κανείς για να τον/την αγαπούν.	0	1	2	3	4

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ο συνολικός βαθμός για την κλίμακα υποτακτικής συμπόνιας υπολογίζεται προσθέτοντας όλους τους μεμονωμένους βαθμούς για κάθε πρόταση. Η συνολική βαθμολογία κυμαίνεται από το 0 έως το 40.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η Κλίμακα της Υποτακτικής Συμπόνιας - Submissive Compassion Scale

Αυτή η κλίμακα αναπτύχθηκε από τους Catarino, Gilbert, McEwan, & Baião (2015). Αυτή η κλίμακα 10 προτάσεων αναπτύχθηκε με σκοπό την ανάλυση του βαθμού στον οποίο οι πράξεις καλοσύνης και συμπόνιας σχετίζονται με υποτακτική συμπεριφορά, δηλ. με την επιθυμία να φαίνεται κάποιος/α συμπαθής και να νιώθει ότι τον/την εκτιμούν και κατ' αυτόν τον τρόπο να μειώνει το φόβο της απόρριψης. Οι προτάσεις αφορούν στο βαθμό στον οποίο κάθε πρόταση είναι αληθής για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και βαθμολογούνται σε μια πεντάβαθμη κλίμακα Likert από 0 («Καθόλου σαν εμένα») ως το 4 («Υπερβολικά σαν εμένα»). Η κλίμακα είχε καλή εσωτερική συνοχή με Cronbach's alpha = 0,89.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Catarino, F., Gilbert, P., McEwan, K., & Baião, R. (2014). Compassion motivations: Distinguishing submissive compassion from genuine compassion and its association with depression, anxiety and stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(5), 399-412. doi: 10.1521/jscp.2014.33.5.399