



## ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΥΜΠΟΝΕΤΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗΣ

### Συμπόνια προς τον εαυτό μου

Όταν τα πράγματα μάς πάνε στραβά και μας στεναχωρούν κακοτυχίες, αποτυχίες, απογοητεύσεις ή απώλειες, έχουμε διάφορους τρόπους να τα βγάζουμε πέρα. Σε αυτό το μέρος του ερωτηματολογίου, μας ενδιαφέρει ο βαθμός στον οποίο, οι άνθρωποι μπορούν να είναι **συμπονετικοί με τον εαυτό τους**. Ορίζουμε τη συμπόνια ως: «την ευαισθησία απέναντι στον πόνο του εαυτού μας και των άλλων, που συνοδεύεται από τη δέσμευση να προσπαθούμε να καταπραΰνουμε αυτόν τον πόνο και να τον προλαμβάνουμε». Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν δύο πτυχές της συμπόνιας. Η πρώτη είναι η ικανότητα να είμαστε κινητοποιημένοι/ες καθώς ενδιαφερόμαστε και ασχολούμαστε με πράγματα/συναίσθημα τα οποία είναι πιο δύσκολο να διαχειριστούμε σε αντίθεση με το να προσπαθούμε να τα αποφύγουμε ή να τα καταστείλουμε. Η δεύτερη πτυχή της συμπόνιας, είναι η ικανότητά μας να εστιάζουμε σε ό,τι είναι βοηθητικό για εμάς. Όπως ο/η γιατρός με τους ασθενείς του/της. Η πρώτη λοιπόν πτυχή της συμπόνιας είναι να είμαστε κινητοποιημένοι/ες και ικανοί/ες να δίνουμε την προσοχή μας στον πόνο που βιώνουμε και (να μάθουμε πώς) να τον κατανοούμε. Έπειτα, η δεύτερη πτυχή είναι να είμαστε ικανοί/ες να ενεργούμε με τρόπους οι οποίοι θα είναι βοηθητικοί για εμάς. Παρακάτω ακολουθεί μια σειρά ερωτήσεων σχετικά με αυτές τις δύο πτυχές της συμπόνιας. Για αυτό, διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και σκεφτείτε πόσο σας ταιριάζει όταν είστε στεναχωρημένος/η από κάτι. Παρακαλούμε βαθμολογήστε τις προτάσεις με βάση την παρακάτω κλίμακα:

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

**Ενότητα 1 – Οι ακόλουθες ερωτήσεις αφορούν στο πόσο κινητοποιείστε και πόσο ενδιαφέρεστε και ασχολείστε με τη στεναχώρια σας όποτε τη βιώνετε. Επομένως:**

**Όταν είμαι στεναχωρημένος/η ή αναστατωμένος/η από τις καταστάσεις...**

1. Κινητοποιούμαι στο να ενδιαφερθώ και να ασχοληθώ με τη στεναχώρια μου όταν μου παρουσιάζεται.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

2. Δίνω σημασία και είμαι ευαίσθητος/η στα στενάχωρα συναισθήματά μου όταν μου παρουσιάζονται.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

3. (A) Αποφεύγω να σκέφτομαι τη στεναχώρια μου και προσπαθώ να αποσπώ τον εαυτό μου και να τη βγάλω από το μυαλό μου.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

4. Συγκινούμαι από τα στενάχωρά μου συναισθήματα ή τις στενάχωρες καταστάσεις.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

5. Αντέχω να νιώθω τα διάφορα συναισθήματα που είναι μέρος της στεναχώριας μου.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

6. Αναλογίζομαι και κατανοώ τα στενάχωρα συναισθήματά μου.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

7. (A) Δεν αντέχω να είμαι στεναχωρημένος/η.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

8. Αποδέχομαι τα στενάχωρα συναισθήματά μου, χωρίς να τα κατακρίνω ή επικρίνω.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

**Ενότητα 2 – Οι ερωτήσεις που ακολουθούν σχετίζονται με το πώς αντιμετωπίζετε ενεργά, με συμπονετικούς τρόπους, τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις καταστάσεις που σας στεναχωρούν. Επομένως:**

**Όταν είμαι στενοχωρημένος/η ή αναστατωμένος/η από καταστάσεις...**

1. Κατευθύνω την προσοχή μου σε αυτό που θα είναι πιθανά βοηθητικό για μένα

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

2. Σκέφτομαι και βρίσκω βοηθητικούς τρόπους να τα βγάλω πέρα με τη στεναχώρια μου.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

3. (A) Δεν ξέρω πώς να βοηθήσω τον εαυτό μου.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



CFT Greece



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ  
ΕΡΕΥΝΑΣ  
ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

4. Λαμβάνω δράση και κάνω τα πράγματα που θα με βοηθήσουν.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

5. Δημιουργώ εσωτερικά συναισθήματα υποστήριξης, βοήθειας και ενθάρρυνσης.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

## Συμπόνια προς τους άλλους

Όταν τα πράγματα πάνε στραβά στους άλλους ανθρώπους, και τους στεναχωρούν κακοτυχίες, αποτυχίες, απογοητεύσεις ή απώλειες, έχουμε διάφορους τρόπους που αντιμετωπίζουμε τη στεναχώρια τους. Μας ενδιαφέρει ο βαθμός στον οποίο, οι άνθρωποι μπορούν να είναι **συμπνευτικοί με τους άλλους**. Ορίζουμε τη συμπόνια ως: «την ευαισθησία απέναντι στον πόνο του εαυτού μας και των άλλων, που συνοδεύεται από τη δέσμευση να προσπαθούμε να καταπραΰνουμε αυτόν τον πόνο και να τον προλαμβάνουμε». Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν δύο πτυχές της συμπόνιας. Η πρώτη είναι η ικανότητα να είμαστε κινητοποιημένοι/ες καθώς ενδιαφερόμαστε και ασχολούμαστε με πράγματα/συναίσθημα τα οποία είναι πιο δύσκολο να διαχειριστούμε σε αντίθεση με το να προσπαθούμε να τα αποφύγουμε ή να τα καταστείλουμε. Η δεύτερη πτυχή της συμπόνιας, είναι η ικανότητά μας να εστιάζουμε σε ό,τι είναι βοηθητικό. Όπως ο/η γιατρός με τους ασθενείς του/της. Η πρώτη λοιπόν πτυχή της συμπόνιας είναι να είμαστε κινητοποιημένοι/ες και ικανοί/ες να δίνουμε την προσοχή μας στον πόνο και (να μάθουμε πως) να τον κατανοούμε. Έπειτα, η δεύτερη πτυχή είναι να είμαστε ικανοί/ες να ενεργούμε με τρόπους οι οποίοι θα είναι βοηθητικοί για τους άλλους. Παρακάτω ακολουθεί μια σειρά ερωτήσεων σχετικά με αυτές τις δύο πτυχές της συμπόνιας. Επομένως διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και σκεφτείτε κατά πόσο σας ταιριάζει όταν οι **άνθρωποι στη ζωή σας** αντιμετωπίζουν δυσκολίες ή είναι στεναχωρημένοι.

Παρακαλούμε βαθμολογήστε τις προτάσεις με βάση την παρακάτω κλίμακα :

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

**Ενότητα 1 – Οι ακόλουθες ερωτήσεις αφορούν στο πόσο κινητοποιείστε και πόσο ενδιαφέρεστε και ασχολείστε με τη στεναχώρια των άλλων ανθρώπων όταν τη βιώνουν. Επομένως:**

**Όταν οι άλλοι άνθρωποι είναι στεναχωρημένοι ή αναστατωμένοι από καταστάσεις, εγώ...**

1. Κινητοποιούμαι στο να ενδιαφερθώ και να ασχοληθώ με τη στεναχώρια τους όποτε τους παρουσιάζεται.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

2. Δίνω σημασία και είμαι ευαίσθητος/η στη στεναχώρια τους όταν τους παρουσιάζεται.



**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

3. (A) Αποφεύγω να σκέφτομαι τη στεναχώρια τους, και προσπαθώ να αποσπώ τον εαυτό μου και να τη βγάλω από το μυαλό μου

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

4. Συγκινούμαι από την έκφραση της στεναχώριας των άλλων.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

5. Αντέχω τα διάφορα συναισθήματα που είναι μέρος της στεναχώριας των ανθρώπων.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

6. Αναλογίζομαι και κατανοώ τα στενάχωρα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

7. (A) Δεν αντέχω τη στεναχώρια των άλλων ανθρώπων.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

8. Αποδέχομαι τη στεναχώρια των άλλων ανθρώπων χωρίς να την κατακρίνω ή να την επικρίνω.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

**Ενότητα 2 – Οι ερωτήσεις που ακολουθούν σχετίζονται με το πώς ανταποκρίνεστε ενεργά, με συμπονετικούς τρόπους, όταν οι άνθρωποι βιώνουν στεναχώρια. Επομένως:**

**Όταν οι άλλοι άνθρωποι είναι στεναχωρημένοι ή αναστατωμένοι από καταστάσεις, εγώ...**

1. Εστιάζω την προσοχή μου σε αυτό που πιθανά να είναι βοηθητικό για τους άλλους.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

2. Σκέφτομαι και βρίσκω βοηθητικούς τρόπους για να αντιμετωπίσουν τη στεναχώρια τους



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



CFT Greece



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ  
ΕΡΕΥΝΑΣ

ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

3. (Α) Δεν ξέρω πώς να βοηθήσω τους ανθρώπους όταν είναι στεναχωρημένοι.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

4. Λαμβάνω δράση και κάνω πράγματα που θα βοηθήσουν τους άλλους.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

5. Εκφράζω αισθήματα υποστήριξης, βοήθειας και ενθάρρυνσης στους άλλους.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**



## Συμπόνια από τους άλλους

Όταν τα πράγματα μας πάνε στραβά και μας στεναχωρούν κακοτυχίες, αποτυχίες, απογοητεύσεις ή απώλειες, οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να αντιμετωπίζουν τη στεναχώρια μας με διαφορετικούς τρόπους. Μας ενδιαφέρει ο βαθμός στον οποίο αισθάνεστε ότι οι **σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή σας μπορούν να είναι συμπονετικοί στη στεναχώρια σας**. Ορίζουμε τη συμπόνια ως: «την ευαισθησία απέναντι στον πόνο του εαυτού μας και των άλλων, που συνοδεύεται από τη δέσμευση να προσπαθούμε να καταπραϊνουμε αυτόν τον πόνο και να τον προλαμβάνουμε». Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν δύο πτυχές της συμπόνιας. Η πρώτη είναι η ικανότητα να είμαστε κινητοποιημένοι/ες καθώς ενδιαφερόμαστε και ασχολούμαστε με πράγματα/συναίσθημα τα οποία είναι πιο δύσκολο να διαχειριστούμε σε αντίθεση με το να προσπαθούμε να τα αποφύγουμε ή να τα καταστείλουμε. Η δεύτερη πτυχή της συμπόνιας, είναι η ικανότητά μας να εστιάζουμε σε ό,τι είναι βοηθητικό. Όπως ο/η γιατρός με τους ασθενείς του/της. Η πρώτη λοιπόν πτυχή της συμπόνιας είναι να είμαστε κινητοποιημένοι/ες και ικανοί/ες να δίνουμε την προσοχή μας στον πόνο που βιώνουμε και (να μάθουμε πως) να τον κατανοούμε. Η δεύτερη πτυχή είναι να είμαστε ικανοί/ες να ενεργούμε με τρόπους οι οποίοι θα είναι βοηθητικοί. Παρακάτω ακολουθεί μια σειρά ερωτήσεων σχετικά με αυτές τις δύο πτυχές της συμπόνιας. Επομένως, διαβάστε προσεχτικά κάθε πρόταση και σκεφτείτε τον τρόπο με τον οποίο σας ταιριάζει σε σχέση **με τους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή σας**.

Παρακαλούμε βαθμολογήστε τις προτάσεις με βάση την παρακάτω κλίμακα

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

**Ενότητα 1– Οι ερωτήσεις που ακολουθούν αφορούν στο πόσο κινητοποιημένοι πιστεύετε ότι είναι οι άλλοι άνθρωποι, και πόσο ενδιαφέρονται και ασχολούνται με τη στεναχώρια σας όταν τη βιώνετε. Επομένως:**

**Όταν είμαι στεναχωρημένος/η ή αναστατωμένος/η από τις καταστάσεις...**

1. Οι άλλοι άνθρωποι είναι ενεργά κινητοποιημένοι να ενδιαφερθούν και να ασχοληθούν με τη στεναχώρια μου όταν μου παρουσιάζεται.

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πάντα

2. Οι άλλοι δίνουν σημασία και είναι ευαίσθητοι/ες στα στενάχωρα συναισθήματά μου όταν μου παρουσιάζονται.



**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

3. (A) Οι άλλοι αποφεύγουν να σκέφτονται τη στεναχώρια μου, προσπαθούν να αποσπούν τον εαυτό τους και να τη βγάλουν από το μυαλό τους.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

4. Οι άλλοι συγκινούνται από τα στενάχωρα συναισθήματά μου.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

5. Οι άλλοι αντέχουν τα διάφορα συναισθήματα που αποτελούν μέρος της στεναχώριας μου.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

6. Οι άλλοι αναλογίζονται και κατανοούν τα στενάχωρα συναισθήματά μου

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

7. (A) Οι άλλοι δεν αντέχουν τη στεναχώρια μου.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

8. Οι άλλοι άνθρωποι αποδέχονται τη στεναχώρια μου χωρίς να την κατακρίνουν ή να την επικρίνουν.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

**Ενότητα 2 – Οι ερωτήσεις που ακολουθούν σχετίζονται με το πώς οι άλλοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν ενεργά, με συμπονετικούς τρόπους, τα συναισθήματα και τις καταστάσεις που σας στεναχωρούν. Επομένως:**

**Όταν είμαι στεναχωρημένος/η ή αναστατωμένος/η από τις καταστάσεις...**

1. Οι άλλοι κατευθύνουν την προσοχή τους σε αυτό που θα είναι πιθανά βοηθητικό για μένα.

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

2. Οι άλλοι σκέφτονται και βρίσκουν βοηθητικούς τρόπους να τα βγάλω πέρα με τη στεναχώρια μου





THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



CFT Greece



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ  
ΕΡΕΥΝΑΣ

ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

3. (A) Οι άλλοι δεν ξέρουν πώς να με βοηθήσουν όταν είμαι στεναχωρημένος/η

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

4. Οι άλλοι λαμβάνουν τη δράση και κάνουν τα πράγματα που θα με βοηθήσουν

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**

5. Οι άλλοι μου συμπεριφέρονται εκφράζοντας συναισθήματα υποστήριξης, βοήθειας και ενθάρρυνσης

**Ποτέ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Πάντα**



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



CFT Greece



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ  
ΕΡΕΥΝΑΣ  
ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



www.compassioncentre.gr

## ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Οι τρεις κλίμακες – Συμπόνια για τους άλλους, Συμπόνια από τους άλλους και Συμπόνια για τον εαυτό υπολογίζονται ξεχωριστά.

Για κάθε κλίμακα μπορούν να υπολογιστούν δύο υποκλίμακες: Ενασχόλησης (προτάσεις 1, 2, 4, 5, 6, 8) και Δράσης (1, 2, 4, 5).

Για την κλίμακα Συμπόνιας για τον εαυτό, δύο διαστάσεις μπορούν να αναλυθούν στην υποκλίμακα Ενασχόλησης (το άθροισμα των προτάσεων 2 και 4, και το άθροισμα των προτάσεων 1, 5, 6 και 8). Μια συνολική βαθμολογία προκύπτει (άθροισμα των προτάσεων στις υποκλίμακες Ενασχόλησης και Δράσης) για κάθε κλίμακα – Συμπόνια για τους άλλους, συμπόνια από τους άλλους και συμπόνια για τον εαυτό. Παρακαλούμε σημειώστε ότι οι αντίστροφες προτάσεις (Α) δεν συμπεριλαμβάνονται στη βαθμολόγηση.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

*Οι Κλίμακες Συμπονετικής Ενασχόλησης και Δράσης - The Compassionate Engagement and Action Scales*

Οι Κλίμακες Συμπονετικής Ενασχόλησης και Δράσης είναι τρεις κλίμακες που μετρούν την αυτοσυμπόνια («Κινητοποιούμαι στο να ενδιαφερθώ και να ασχοληθώ με τη στεναχώρια μου όποτε μου παρουσιάζεται»), την ικανότητα να είναι κανείς συμπονετικός με τους άλλους που βρίσκονται σε δυσκολία («Κινητοποιούμαι στο να ενδιαφερθώ και να ασχοληθώ με τη στεναχώρια τους όποτε τους παρουσιάζεται») και την ικανότητα να δεχθείς συμπόνια από σημαντικά πρόσωπα της ζωής των συμμετεχόντων («Οι άλλοι άνθρωποι είναι ενεργά κινητοποιημένοι να ενδιαφερθούν και να ασχοληθούν με τη στεναχώρια μου όταν μου παρουσιάζεται»).

Στο πρώτο μέρος κάθε κλίμακας, διατυπώνονται έξι προτάσεις που περιλαμβάνουν τις έξι ιδιότητες της συμπόνιας στην προσέγγιση της Θεραπείας Εστιασμένης στη Συμπόνια: ευαισθησία στην οδύνη, συμπάθεια, μη-επίκριση, ενσυναίσθηση, ανοχή της δυσφορίας και φροντίδα για την ευεξία. Αυτά τα μέρη επίσης περιλαμβάνουν δύο αντίστροφες προτάσεις που δεν αξιολογούνται (filler items). Το δεύτερο μέρος της κλίμακας έχει τέσσερις επιπλέον προτάσεις που κατοπτρίζουν συγκεκριμένες συμπονετικές δράσεις για να αντιμετωπίσει κανείς τη δυσφορία και μία επιπλέον αντίστροφη πρόταση. Από τους συμμετέχοντες ζητείται να βαθμολογήσουν κάθε πρόταση σύμφωνα με το πόσο συχνά συμβαίνει σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10 (1 = Ποτέ, 10 = Πάντα).



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



CFT Greece



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ  
ΕΡΕΥΝΑΣ  
ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 4.