

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 φροντιστικός/ή και αναλογιστείτε πόσο σημαντικός είναι αυτός ο λόγος για εσάς, και **πόσο «σαν εσάς» θα ήταν να δράτε για αυτόν τον 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 που θα δημιουργηθούν 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 (2014). Οι 10 προτάσεις της κλίμακας αναπτύχθηκαν με σκοπό την ανάλυση του βαθμού στον οποίο οι πράξεις καλοσύνης και συμπόνιας σχετίζονται με υποτακτική συμπεριφορά, δηλαδή με την επιθυμία να φαίνεται κάποιος/α συμπαθής και να νιώθει ότι τον/την εκτιμούν και κατ' αυτόν τον τρόπο να μειώνει τον φόβο της απόρριψης. Οι προτάσεις αφορούν στον 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

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Ελληνικό Κέντρο Θεραπείας Εστιασμένης στη Συμπόνια |
www.compassioncentre.gr