

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Οι ψυχομετρικές ιδιότητες της Κλίμακας της Συμπόνιας σε ελληνικό πληθυσμό

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Αγγελική Παγουλάτου

Αθήνα, 2018

Τριμελής Επιτροπή

Αναστάσιος Σταλίκας, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπων)

Ιωάννης Κατερέλος, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Παναγιώτης Κορδούτης, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Αγγελική Παγουλάτου, 2018

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ' ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

Περιεχόμενα

Περίληψη	5
Abstract.....	6
Εισαγωγή	7
Θετική Ψυχολογία.....	7
Συμπόνια	9
Η κατασκευή της Κλίμακας της Συμπόνιας.....	16
Η σχέση της συμπόνιας με άλλες έννοιες	18
Συμπόνια και Ενσυνειδητότητα.....	18
Συμπόνια και Ενσυναίσθηση.....	19
Συμπόνια και Κατάθλιψη - Άγχος – Στρες.....	22
Συμπόνια και Θετικό - Αρνητικό Συναίσθημα.....	24
Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα.....	26
Μέθοδος.....	28
Δείγμα.....	28
Εργαλεία μέτρησης	28
Κλίμακα δημογραφικών στοιχείων.....	29
Κλίμακα Συμπόνιας.....	29
Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας.....	29
Κλίμακα Ενσυνείδητης Προσοχής ή Επίγνωσης Προσοχής και Συνείδησης.....	29
Κλίμακα Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης.....	30
Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες.....	31

Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος.....	32
Διαδικασία.....	32
Στατιστική Ανάλυση.....	34
Αποτελέσματα.....	35
Συζήτηση.....	41
Περιορισμοί.....	46
Μελλοντική Έρευνα.....	48
Βιβλιογραφία.....	49
Ελληνόγλωσση.....	49
Ξενόγλωσση.....	49
Παράρτημα.....	55

Περίληψη

Η παρούσα εργασία αφορά στον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της Κλίμακας της συμπόνιας της Pommier (2010), σε ελληνικό πληθυσμό στα πλαίσια μιας προσπάθειας προσαρμογής του συγκεκριμένου ψυχομετρικού εργαλείου στα ελληνικά δεδομένα. Στο εισαγωγικό μέρος μετά από μια σύντομη αναφορά στον κλάδο της θετικής ψυχολογίας, ακολουθεί ανασκόπηση της εννοιολογικής κατασκευής της συμπόνιας και η σχέση της με συναφείς και διαφορετικές έννοιες των οποίων οι κλίμακες χρησιμοποιήθηκαν για τους σκοπούς της μελέτης. Οι έξι πυλώνες της έννοιας της συμπόνιας, η καλοσύνη, η οικουμενικότητα, η ενσυνειδητότητα και τα αντίθετά τους, η αδιαφορία, ο διαχωρισμός και η αποσύνδεση αποτελούν το μοντέλο στο οποίο βασίζεται η σύνθεση της κλίμακας. Την μετάφραση και προσαρμογή των ερωτημάτων ακολούθησε η χορήγηση της ελληνικής εκδοχής του ερωτηματολογίου μαζί με άλλες κλίμακες συναφών ή διαφορετικών εννοιών σε δείγμα 216 συμμετεχόντων από τους οποίους συλλέχθηκαν δεδομένα που επέτρεψαν τον έλεγχο της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας του εργαλείου στα ελληνικά. Τα αποτελέσματα έδειξαν αδύναμη ομοιογένεια περιεχομένου, ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής του συνολικού εργαλείου αλλά όχι όλων των επιμέρους παραγόντων του, ενώ η εννοιολογική εγκυρότητα εκφράζεται μέσα από τις σχέσεις της συμπόνιας με άλλες κλίμακες. Έτσι, η κλίμακα της συμπόνιας παρουσίασε συγκλίνουσα εγκυρότητα με την ενσυναίσθηση, την ενσυνείδητη προσοχή και το θετικό συναίσθημα, ενώ παρουσίασε επίσης αποκλίνουσα εγκυρότητα με την αυτοσυμπόνια την κατάθλιψη, το άγχος, το στρες και το αρνητικό συναίσθημα. Η συζήτηση σχετικά με τα αποτελέσματα υποδεικνύει ότι η έρευνα αυτή μπορεί να θεωρηθεί πιλοτική για την δημιουργία μιας αξιόπιστης και έγκυρης ελληνικής εκδοχής του εργαλείου, καθώς διέπεται από περιορισμούς και παρουσιάζει ενδείξεις που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης.

Λέξεις κλειδιά: συμπόνια, Κλίμακα Συμπόνιας, ψυχομετρικές ιδιότητες, ελληνικός πληθυσμός, αξιοπιστία, εγκυρότητα.

The psychometric properties of The Compassion Scale in Greek Population

Angeliki Pagoulatou

Abstract

The aim of the present study was to present the psychometric properties of Pommier's Compassion Scale (2010) in Greek population after the attempt of translation and adaption of the specific measure in Greek language. The introduction, apart from a brief report of the field of positive psychology, includes a theoretical review of compassion construct and of its relationship with other constructs, similar or different, the measures of which were also used for the study. The six pylons of compassion: kindness, common humanity, mindfulness and their opposite poles indifference, separation, disengagement consist the model on which the structure of the Compassion Scale was based. After translation and adaptation of the scale the Greek version of Compassion Scale along with other measures of similar or different constructs was answered by a sample of 216 participants and the collected data allowed the test of internal consistency reliability and construct validity of the Greek version. The results demonstrated weak content homogeneity, acceptable internal consistency reliability for the overall compassion but not for all the six factors separately, while the construct validity was assessed by the correlations of compassion with other constructs. Thus, the Greek version of Compassion Scale demonstrated convergent validity with empathy, mindful attention and positive affect and also discriminant validity with self-compassion, depression, anxiety, stress and negative affect. The discussion of the results concludes that the present study could be thought as a pilot one for the creation of a reliable and valid Greek version of the Compassion Scale, because of limitations and indications for further research.

Keywords: compassion, Compassion Scale, psychometric properties, Greek population, reliability, validity.

Εισαγωγή

Θετική Ψυχολογία

Η θετική ψυχολογία είναι ένας νέος και ταχέως εξελισσόμενος κλάδος που ασχολείται με τη διερεύνηση των ανθρώπινων δυνατοτήτων και αρετών, καθώς επίσης και της επίδρασης των θετικών συναισθημάτων και χαρακτηριστικών σε καθημερινές προκλήσεις και εκφάνσεις της ζωής. Μέσα από την θεωρία, την μεθοδολογία και την έρευνα, η θετική ψυχολογία επιχειρεί να φωτίσει εκείνες τις θετικές διαστάσεις που το άτομο διαθέτει και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να τις αναπτύξει ώστε τελικά να επιτύχει την ψυχολογική ευημερία (Gable & Haidt, 2005). Πιο συγκεκριμένα οι θετικές αυτές διαστάσεις αφορούν στις δυνατότητες του ατόμου, το νόημα και την ποιότητα της ζωής, την ψυχολογική ανθεκτικότητα, την ευημερία, την αισιοδοξία, τα θετικά συναισθήματα, την ανάπτυξη των κλίσεων και των ταλέντων (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Το ερευνητικό πεδίο της θετικής ψυχολογίας εστιάζει στη μελέτη της ανάπτυξης και των επιδράσεων που ασκούν αυτές οι θετικές διαστάσεις σε άλλες μεταβλητές καθώς και τη συσχέτισή τους με αυτές.

Το 1998 θεωρείται η χρονολογία ορόσημο για την θεμελίωση του κλάδου, καθώς τότε ο Martin Seligman, πρόεδρος της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης, έθεσε τον προβληματισμό του σχετικά με τον αναγκαίο επαναπροσδιορισμό των στόχων της επιστήμης της ψυχολογίας η οποία είχε παραγκωνίσει την ενασχόληση με τις θετικές πτυχές του ανθρώπου και το ενδιαφέρον της μονοπωλούσε η ψυχική διαταραχή και η θεραπεία της. Εκτός από τον Seligman την ίδια περίοδο, στα τέλη δηλαδή του προηγούμενου αιώνα και άλλες ομάδες ερευνητών όπως η Fredrickson, ο Csikszentmihalyi, η Lubomirsky, η Folkman, διαπίστωσαν την ίδια αναγκαιότητα διερωτώμενοι αν τελικά η απουσία ψυχικής νόσου, η θεραπεία της οποίας ήταν το επίκεντρο της επιστήμης, ταυτίζεται με την ψυχική υγεία.

Ο προβληματισμός του Seligman και των συναδέλφων του ήταν ρεαλιστικός και εξηγείται απόλυτα αν λάβει κανείς υπόψη τις συνθήκες μέσα στις οποίες αναδύθηκε. Όπως αναφέρει ο ίδιος ο Seligman (2000), πριν από τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο η ψυχολογία είχε τρεις κύριους και σαφείς στόχους: την θεραπεία της ψυχικής νόσου, την παροχή βοήθειας στο άτομο προκειμένου να γίνει η ζωή του καλύτερη, πιο παραγωγική, με αίσθημα πληρότητας και τέλος την αναγνώριση και την καλλιέργεια

των ταλέντων. Η ύπαρξη αυτών των στόχων επιβεβαιώνεται από μελέτες όπως του Terman σχετικά με τα χαρισματικά άτομα (1939) και την οικογενειακή ευτυχία (1938), του Watson σχετικά με την αποτελεσματική επιτέλεση του γονεϊκού ρόλου (1928) και του Jung σχετικά με την εύρεση νοήματος στη ζωή (1933). Ακριβώς μετά τη λήξη του πολέμου, δύο οικονομικά γεγονότα άλλαξαν τον προσανατολισμό της ψυχολογίας. Όπως επισημαίνει ο Seligman (2000) το πρώτο ήταν η ίδρυση, το 1946, της Ένωσης Βετεράνων Πολέμου, οπότε χιλιάδες ψυχολόγοι κατέληξαν στη διαπίστωση ότι κύρια απασχόλησή τους και για βιοποριστικούς λόγους, θα έπρεπε να είναι η θεραπεία της ψυχικής νόσου, ενώ το δεύτερο ήταν η ίδρυση του Εθνικού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, το οποίο ήταν εξαρχής προσανατολισμένο στη μελέτη των χαρακτηριστικών της ψυχικής νόσου και των θεραπευτικών προσεγγίσεων. Το συγκεκριμένο ινστιτούτο προώθησε την ανάπτυξη της ερευνητικής δραστηριότητας στο πεδίο της ψυχοπαθολογίας διαθέτοντας κονδύλια και υψηλές υποτροφίες στους ψυχολόγους για τέτοιου είδους έρευνες.

Αυτές οι συνθήκες οδήγησαν τους δύο από τους τρεις βασικούς στόχους της ψυχολογίας στο περιθώριο. Ωστόσο, θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθούν τα τεράστια άλματα που σημειώθηκαν εκείνη την εποχή στην κατανόηση και τη θεραπεία των ψυχικών νόσων. Τουλάχιστον δεκατέσσερις διαταραχές, προηγουμένως ανίατες, χαρτογραφήθηκαν ως ιάσιμες ή στην χειρότερη των περιπτώσεων βρέθηκαν στρατηγικές για την ανακούφιση των πασχόντων (Seligman, 1994). Παρά την θετική αυτή εξέλιξη, η ψυχολογία σίγουρα παραγνώρισε το ρόλο που θα έπρεπε να διαδραματίζει για εκείνους που δεν αντιμετωπίζουν κάποια ψυχική νόσο ή ακόμη και για εκείνους που τελικά θεραπεύονται.

Οι συνέπειες των ιστορικών αυτών γεγονότων έκαναν τους προαναφερθέντες ερευνητές να προβληματιστούν και με εκφραστή τον Seligman να κινητοποιηθούν προς μια κατεύθυνση που θα αντιμετωπίζει την απουσία ψυχικής νόσου ως το σημείο εκκίνησης για την καλλιέργεια όλων εκείνων των θετικών χαρακτηριστικών και αρετών που θα οδηγήσουν στην ψυχική ευημερία και την αίσθηση ολοκλήρωσης. Επιπλέον, όπως αναφέρει ο Csikszentmihalyi (2000), η καλλιέργεια και η ανάπτυξη τέτοιων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας καθώς και η ενασχόληση με την ενίσχυση των κλίσεων έναντι της διόρθωσης των ελλειμμάτων, μπορεί να

λειτουργήσει ως παράγοντας πρόληψης ενάντια στην εκδήλωση της ψυχικής ασθένειας.

Ο σκοπός της θετικής ψυχολογίας είναι να κατανοηθούν και να ενδυναμωθούν οι παράγοντες που επιτρέπουν στα άτομα, τις κοινότητες και τις κοινωνίες να ακμάσουν (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ο σκοπός αυτός ωστόσο δεν αναιρεί σε καμία περίπτωση και την ενασχόληση με την παθολογική συμπεριφορά και την ψυχοπαθολογία. Οι ψυχολογικές διαταραχές συμπεριλαμβάνονται στα πλαίσια του κλάδου με τη διαφορά ότι εστιάζει σε μια προσπάθεια αξιοποίησης των θετικών διαστάσεων της ανθρώπινης ύπαρξης και την επίδρασή τους στην θεραπεία και την πορεία της ασθένειας (Stalikas & Fitzpatrick, 2008). Έτσι γίνεται εμφανής η πρακτική χρησιμότητα και η ανάγκη διερεύνησης της πρακτικής εφαρμογής των νέων γνώσεων σε σειρά άλλων κλάδων όπως είναι η κλινική, οργανωτική και συμβουλευτική ψυχολογία, η εκπαίδευση και ο ευρύτερος χώρος των ιατρικών επιστημών.

Συμπόνια

Στο χρονικό διάστημα από την ανάπτυξη της ψυχολογίας ως επιστήμης έως και πρόσφατα, ελάχιστη προσοχή είχε δοθεί στην έννοια της συμπόνιας σε επίπεδο έρευνας (Gilbert, 2005; Goleman, 2003; Glaser, 2005). Ωστόσο, η συμπόνια τα τελευταία χρόνια συγκαταλέγεται στις έννοιες που έχουν κεντρίσει το ερευνητικό ενδιαφέρον του πεδίου της ψυχολογίας, ιδιαιτέρως στα πλαίσια μελέτης της θετικής ψυχολογίας. Για παράδειγμα, ο Gilbert (2005) δημοσιεύει έναν τόμο που αναφέρεται αποκλειστικά στην ενσωμάτωση της συμπόνιας ως εργαλείο στο ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο. Η Glaser (2005) εκδίδει ένα βιβλίο στο οποίο αναφέρεται στην ένταξη της συμπόνιας και άλλων πρακτικών της βουδιστικής σκέψης στον πυρήνα της ψυχολογικής πρακτικής. Την ίδια περίοδο οι Sprecher και Fehr (2005) κατασκευάζουν την κλίμακα της συμπονετικής αγάπης (compassionate love scale) η οποία θα μπορούσε να θεωρηθεί μια πρώτη προσπάθεια κατασκευής ενός εργαλείου για την μέτρηση της συμπόνιας. Λίγο αργότερα η Pommier (2010), με την διδακτορική της διατριβή, παρουσιάζει ένα ολοκληρωμένο εργαλείο μέτρησης της συμπόνιας, την Κλίμακα Συμπόνιας (Compassion Scale).

Στα πλαίσια της μελέτης της συγκεκριμένης έννοιας γίνεται αρχικά μια προσπάθεια ορισμού και αποσαφήνισης της εννοιολογικής της κατασκευής. Ο Gilbert (2005) ορίζει την συμπόνια ως το στοιχείο αγάπης και καλοσύνης που εμπεριέχει το να είναι κανείς ανοιχτός στον πόνο και τη δυστυχία του εαυτού και των άλλων με τρόπο όχι επικριτικό ή αμυντικό. Επίσης, η συμπόνια περιλαμβάνει την επιθυμία ανακούφισης από τον πόνο αυτό μέσω της κατανόησης των αιτιών του και μέσω συμπεριφορών – δράσεων που εκδηλώνουν συμπόνια (Gilbert, 2005). Η συμπόνια λοιπόν, σύμφωνα με τον Gilbert (2005), αναδύει μια συνισταμένη κινήτρων, συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών. Παρόμοια ορίζουν τη συμπόνια και άλλοι ερευνητές ως το συναίσθημα που γεννάται όταν κανείς είναι μάρτυρας της δυστυχίας ενός συνανθρώπου και κινητοποιεί τη συνακόλουθη επιθυμία να βοηθήσει (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010; Lazarus, 1991). Όπως επισημαίνει η Goetz και οι συνεργάτες της, αυτή είναι μια θεώρηση της συμπόνιας ως συναισθηματικής κατάστασης (state) και λιγότερο ως στάσης (attitude). Οι Feldman & Kuyken (2011) αναφέρονται στην συμπόνια ως έναν προσανατολισμό του που αναγνωρίζει τον πόνο και την καθολικότητα του πόνου στην ανθρώπινη εμπειρία και δύναται να απαντήσει στον πόνο αυτό με καλοσύνη, ενσυναίσθηση, ψυχραιμία και υπομονή.

Η συμπόνια (compassion) αποτελεί κεντρική έννοια της Βουδιστικής σκέψης και αντιμετωπίζεται ως μέσο απελευθέρωσης από τους περισπασμούς των αρνητικών συναισθημάτων όπως είναι ο φόβος, ο φθόνος, ο θυμός, η εκδίκηση (Goleman, 2003). Το σκεπτικό γύρω από την συμπόνια συνδέεται με αισθήματα αγάπης και καλοσύνης, τα οποία όμως δεν σχετίζονται με την επιθυμία για κάποιον ή με την αναζήτηση δεσμού. Αντιθέτως σχετίζονται με το να είναι κανείς ανοιχτός στην οδύνη του εαυτού και των άλλων με μη αμυντικό ή επικριτικό τρόπο. Επιπλέον εμπλέκει και την επιθυμία ανακούφισης του ψυχικού πόνου, την κατανόηση των αιτιών του και την εκδήλωση συμπεριφορών συμπόνιας. Πρόκειται λοιπόν για έναν συνδυασμό κινήτρων, συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών προς τους άλλους που αναδύονται από συμπόνια προς την οδύνη τους. Ουσιαστικά η συμπόνια λογίζεται ως η αντίθετη έννοια από την σκληρότητα (cruelty) που περιλαμβάνει την διαφοροποίηση ή ακόμη την ικανοποίηση από τον πόνο του άλλου και την εσκεμμένη πρόκληση πόνου στους άλλους.

Οι Specher και Fehr (2005) από την άλλη, εισάγοντας την έννοια της συμπονετικής αγάπης, την ορίζουν ως μια στάση απέναντι στους άλλους, οικείους ή αγνώστους ή και προς όλη την ανθρωπότητα, η οποία εμπεριέχει συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές που εστιάζουν στη φροντίδα, το ενδιαφέρον, την τρυφερότητα και έναν γενικότερο προσανατολισμό προς υποστήριξη, βοήθεια και κατανόηση των άλλων, ιδιαιτέρως όταν γίνεται αντιληπτό ότι οι τελευταίοι βρίσκονται σε κατάσταση ανάγκης ή υποφέρουν. Η δημιουργία της κλίμακας της συμπονετικής αγάπης από τους Specher και Fehr (2005) βασίστηκε στην άποψη ότι ο όρος συμπόνια εκτοπίζει κάποια συναισθηματικά και υπερβατικά στοιχεία που ο όρος αγάπη περιλαμβάνει (Underwood, 2002).

Μια άλλη εναλλακτική εννοιολογική κατασκευή για τη συμπόνια εισέρχεται στο προσκήνιο από την Kristin Neff (2003a), η οποία αναφέρεται στην συμπόνια προς τον εαυτό, την αυτό-συμπόνια. Σε αυτή τη μελέτη η συμπόνια ορίζεται ως η κατάσταση κατά την οποία νιώθει κανείς ότι τον αγγίζει ο πόνος ή η δυστυχία του άλλου, ευαισθητοποιείται και ανοίγεται συνειδητά στον πόνο του άλλου χωρίς να αγνοεί και να αποσυνδέεται από αυτόν, έτσι ώστε να αναδυθούν συναισθήματα καλοσύνης προς του άλλους και επιθυμία για ανακούφιση της οδύνης τους (Neff, 2003a). Από αυτόν τον ορισμό αναδύονται τρία βασικά συστατικά στοιχεία που απαρτίζουν τόσο την έννοια της αυτό-συμπόνιας όσο και την έννοια της συμπόνιας και αυτά είναι η καλοσύνη, η οικουμενικότητα και η ενσυνειδητότητα (Neff, 2003a). Η καλοσύνη αναφέρεται στην κατανόηση και τη ζεστασιά απέναντι στους άλλους στον αντίποδα της αιχμηρής κριτικής και ενοχής. Η οικουμενικότητα αναφέρεται στην αναγνώριση της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας που επιτρέπει μια αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους. Η ενσυνειδητότητα αναφέρεται στην συναισθηματική ισορροπία που αποτρέπει είτε την υπερ-ενασχόληση και την υπερβολική ταύτιση με τον πόνο είτε την πλήρη αποδέσμευση από αυτόν (Neff, 2003a).

Ο τρόπος που προσεγγίζει την συμπόνια η Neff διαφέρει κάπως από την προσέγγιση των Specher και Fehr για την συμπονετική αγάπη. Κοινά στοιχεία και στις δύο θεωρήσεις είναι οι καλοσύνη και η φροντίδα με κατεύθυνση τη δυστυχία του άλλου. Ωστόσο, η Neff εισάγει τα στοιχεία της η οικουμενικής ανθρώπινης εμπειρίας και της ενσυνειδητότητας, διαμορφώνοντας έτσι μια θεώρηση πιο συναφή με τις

αρχές της βουδιστικής σκέψης και πάνω σε αυτήν ακριβώς τη θεώρηση βασίστηκε η κατασκευή της Κλίμακας της Συμπόνιας (Pommier, 2010).

Η Neff (2003a) λοιπόν, δόμησε ένα μοντέλο για την αυτό-συμπόνια το οποίο απορρέει από την ανατολική ψυχολογία και τη βουδιστική σκέψη και μπορεί να αποτελέσει ευρύτερα την εννοιολογική δομή της συμπόνιας. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω τρία είναι τα βασικά στοιχεία που απαρτίζουν τη σύσταση της έννοιας είναι η καλοσύνη, η οικουμενικότητα και η ενσυνειδητότητα.

Στη δυτική κουλτούρα η σύνδεση της καλοσύνης με την συμπόνια είναι ίσως το πιο αναγνωρίσιμο και οικείο στοιχείο του μοντέλου που προτείνει η Neff (Pommier, 2010). Η καλοσύνη στα πλαίσια της αυτό-συμπόνιας ορίζεται ως η εκδήλωση καλοσύνης και κατανόησης προς τον εαυτό αντί της σκληρής αυτό-κριτικής (Neff, 2003a). Σύμφωνα με αυτό το σκεπτικό ο αντίστοιχος ορισμός για τη συμπόνια διατηρεί ακριβώς τα ίδια στοιχεία με αποδέκτες τους άλλους. Επομένως, η συμπόνια είναι το να προσφέρει κανείς κατανόηση προς τους άλλους σε περιπτώσεις αποτυχίας ή πόνου αντί της διατήρησης μια αρνητικής στάσης που εμπεριέχει επίκριση ή αδιαφορία.

Ο Gilbert (2005) αναφέρεται σε αυτήν την εγγύτητα που συνεπάγεται η συμπόνια ως ζεστασιά και τονίζει τη σημαντικότητα της στην βιο-ψυχολογική του προσέγγιση για τη συμπόνια. Ο Gilbert (2005) αντιλαμβάνεται την συμπόνια με εξελικτικούς όρους εστιάζοντας στην αλληλεπίδραση μεταξύ τριών συστημάτων με νευροψυχολογική βάση: α) σύστημα απειλής (threat), β) κινητήριο σύστημα (motivational), γ) καταπραϋντικό – καθησυχαστικό σύστημα (soothing). Το πρώτο σχετίζεται με μηχανισμούς επιβίωσης απέναντι στον κίνδυνο, οι οποίοι ενεργοποιούνται από τα αρνητικά συναισθήματα. Το δεύτερο σχετίζεται με εξελικτικές ανάγκες όπως τροφή, αναπαραγωγή, συμμαχίες προς εύρεση εστίας και ασφαλούς επικράτειας. Το τρίτο σχετίζεται με τα θηλαστικά και την εξέλιξη του συστήματος προσκόλλησης και πρόκειται για μια κοινωνική νοοτροπία που εμπεριέχει την πρόθεση και κινητοποίηση προς ανακούφιση της αγωνίας των άλλων, την πρόσληψη χαρακτηριστικών γνωρισμάτων που απαιτούν ευαισθησία, την συμπόνια, την ενσυναίσθηση, την μη επικριτική στάση, την αντοχή στην αγωνία και το άγχος. Σύμφωνα με αυτήν την θεώρηση η συμπόνια έχει τις ρίζες της στην ικανότητα των θηλαστικών να συνεργάζονται, να εγκαθιδρύουν φροντίδα δεσμών αίματος και να

σχηματίζουν δεσμούς προσκόλλησης. Σύμφωνα με τον Gilbert (2005) όταν τα παιδιά λαμβάνουν αγάπη και καθησυχάζονται τα πρώτα χρόνια της ζωής τους αναπτύσσουν ψυχολογικούς και βιολογικούς μηχανισμούς που θέτουν τα θεμέλια για εκείνα ώστε να ωριμάσουν και να εξελιχθούν σε ήρεμους ενήλικες που είναι ανοιχτοί στους άλλους ακριβώς επειδή οι ίδιοι νιώθουν ασφαλείς. Αυτοί οι μηχανισμοί επιτρέπουν στην καλοσύνη να εκδηλωθεί φυσικά καθώς η εστίαση δεν είναι πλέον περιορισμένη στο άτομο αλλά επεκτείνεται στους άλλους.

Αντίθετα, σε περιπτώσεις απειλής ή ανασφάλειας η προσοχή είναι στραμμένη στον εαυτό ως αντίδραση προστασίας από την απειλή ή το φόβο. Με αυτόν τον τρόπο εκδηλώνεται συνακόλουθα μια διαφοροποίηση ή αδιαφορία για τον πόνο του άλλου και μια πιο επικριτική διάθεση διότι η επαπειλούμενη ασφάλεια του εαυτού είναι μια σημαντική προτεραιότητα (Pommier, 2010).

Η οικουμενικότητα είναι το αμέσως επόμενο συστατικό στοιχείο του μοντέλου της Neff (2003a) και ίσως όχι τόσο προφανές όσο η καλοσύνη. Η οικουμενικότητα είναι η αναγνώριση της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας, η κατανόηση δηλαδή ότι η προσωπική δυσκολία, ο προσωπικός πόνος, η προσωπική αποτυχία αποτελούν μέρος της ευρύτερου ανθρώπινου βιώματος (Neff, 2003a). Η εφαρμογή αυτού του ορισμού στα πλαίσια της συμπόνιας πιο γενικά αναφέρεται στην ικανότητα να αντιμετωπίζει κανείς τον πόνο και τη δυστυχία του άλλου ως κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας αντί ως ένα ξεχωριστό μεμονωμένο περιστατικό (Pommier, 2010).

Η ενσυνειδητότητα έρχεται να συμπληρώσει την ορισμό της Neff και αποτελεί ίσως σύμφωνα με την Pommier (2010) το λιγότερο κατανοητό στοιχείο της εννοιολογικής αυτής κατασκευής. Η ενσυνειδητότητα στην περίπτωση της αυτοσυμπόνιας είναι η αναγνώριση των επίπονων σκέψεων και συναισθημάτων και η προσπάθεια διατήρησης μιας ισορροπίας αυτής της επίγνωσης, αποφεύγοντας δηλαδή την μεγιστοποίηση και την αυστηρή κριτική ή την παράλειψή τους (Neff, 2003). Δηλαδή, το γεγονός ότι το άτομο δεν πρέπει να ασκεί στον εαυτό του σκληρή κριτική για την αποτυχία του να αγγίξει υψηλούς στόχους, δεν σημαίνει ότι τα λάθη παραγράφονται ή παραμένουν ανεπανόρθωτα. Αυτό θα καθιστούσε την αυτοσυμπόνια μια παθητική στάση ενώ αντιθέτως αυτό που επιδιώκεται, όταν τα συναισθήματα της αυτοσυμπόνιας είναι γνήσια, είναι να επιδιωχθούν όλες οι απαραίτητες διορθωτικές κινήσεις με καλοσύνη και υπομονή για την βέλτιστη λειτουργικότητα και υγεία (Neff,

2003a). Διευρύνοντας αυτόν τον ορισμό στα πλαίσια της συμπόνιας προς του άλλους φαίνεται ότι υπάρχουν δυο άκρα που παρεμποδίζουν τη συμπνετική στάση και αποτελούν συναισθηματικά ανισόρροπες απαντήσεις στον πόνο του άλλου. Σύμφωνα με την Pommier (2010) αυτά είναι ο προσωπικός πόνος που μπορεί να προκληθεί σε αυτούς που ταυτίζονται υπερβολικά με το δυσάρεστο βίωμα του άλλου ή στο άλλο άκρο η πλήρης αποδέσμευση και αποσύνδεση από τον πόνο αυτό. Στο σημείο αυτό η Pommier (2010) διευκρινίζει ότι η συμπόνια και η αυτό-συμπόνια λειτουργούν διαφορετικά όσον αφορά σε αυτό τον διαχωρισμό των δύο άκρων που παρακωλύουν την ενσυνειδητότητα. Πιο αναλυτικά τονίζει ότι η έλλειψη ενσυνειδητότητας στην περίπτωση της αυτό-συμπόνιας είναι πιθανότερο να εκδηλώνεται με τη μορφή της υπερβολικής ταύτισης με τον προσωπικό πόνο και για αυτό το λόγο η έλλειψη ενσυνειδητότητας στην αυτό-συμπόνια είναι η υπερβολική ταύτιση (over-identification), ενώ στην περίπτωση της συμπόνιας προς τους άλλους η τάση είναι μάλλον προς την κατεύθυνση της αποδέσμευσης και αποσύνδεσης. Έτσι καταλήγει στην περίπτωση του θεωρητικού μοντέλου της συμπόνιας η έλλειψη της ενσυνειδητότητας να εκφράζεται ως αποδέσμευση από τον πόνο των άλλων (disengagement).

Οι τρεις αυτές βασικές όψεις της συμπόνιας ευρύτερα που αναλύθηκαν παραπάνω είναι εννοιολογικά διακριτές και βιώνονται διαφορετικά, ωστόσο αλληλεπιδρούν μεταξύ τους έτσι ώστε αμοιβαία να ενισχύσουν και να προκαλέσουν η μία την άλλη (Neff, 2003a). Πιο συγκεκριμένα, θεωρείται ότι ένας συγκεκριμένος βαθμός ενσυνειδητότητας είναι αναγκαίος έτσι ώστε να δημιουργηθεί η κατάλληλη νοητική απόσταση από τις αρνητικές εμπειρίες και να βγουν στην επιφάνεια ή καλοσύνη προς τους άλλους και η αντίληψη της οικουμενικότητας. Η ενσυνειδητότητα βοηθά την επίγνωση της κατάστασης ψυχικού πόνου ή δυσκολίας των άλλων καθώς αντιπροσωπεύει την συναισθηματική ισορροπία που επιτρέπει στο άτομο να είναι ανοιχτό προς την εμπειρία του συνανθρώπου χωρίς υπερβολική συναισθηματική εμπλοκή ή ταύτιση (Pommier, 2010). Επιπλέον η μη κριτική και αμερόληπτη στάση που συνιστά την ενσυνειδητότητα μειώνει την σκληρή κριτική απέναντι στους άλλους και τον εγωκεντρισμό, που αποκόπτει το άτομο από την υπόλοιπη ανθρωπότητα, ενώ αυξάνει τα συναισθήματα διασύνδεσης. Παράλληλα η καλοσύνη και η οικουμενικότητα μπορούν να αμοιβαία να προκαλέσουν η μία την

άλλη. Συναισθήματα σκληρότητας και επικριτική διάθεση έχουν σαν αποτέλεσμα την ενίσχυση της αντίληψης των άλλων και των δυσκολιών τους ως μακρινών ή ξένων. Αντίθετα όταν ενεργεί κανείς με καλοσύνη είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπίσει τους άλλους τόσο απόμακρα ή αδιάφορα καθώς η καλοσύνη εγείρει συναισθήματα εγγύτητας. Αντίστροφα, όταν βιώνεται η οικουμενικότητα τα αυστηρά όρια μεταξύ του εαυτού και των άλλων είναι λιγότερο διακριτά και συνακόλουθα εγείρονται συναισθήματα ζεστασιάς και καλοσύνης απέναντι στους άλλους. Η οικουμενικότητα διευρύνει τα όρια εκδήλωσης καλοσύνης από την οικογένεια και τους φίλους, σε ένα μεγαλύτερο φάσμα ανθρώπινης διασύνδεσης που δεν περιλαμβάνει μόνο σημαντικούς άλλους. Επομένως τα συστατικά στοιχεία που δομούν τη συμπόνια, όπως διαμορφώθηκαν από το μοντέλο της Neff, λειτουργούν αλληλο-συμπληρωματικά στην διαδικασία εκδήλωσης της συμπονετικής στάσης απέναντι στους άλλους.

Τα οφέλη της συμπόνιας εκτείνονται σε διάφορους τομείς και συνιστούν τους λόγους για τους οποίους αποτελεί ένα ενδιαφέρον πεδίο μελέτης που καθιστά χρήσιμη την προσαρμογή του εργαλείου μέτρησης της έννοιας.

Ο τομέας της ψυχοθεραπείας για παράδειγμα φαίνεται να αναγνωρίζει τη χρησιμότητα της συμπόνιας και να την ενσωματώνει στην πρακτική της (Gilbert, 2005; Gilbert, 2014; Leaviss & Uttley, 2015). Πιο συγκεκριμένα, η εστιασμένη στη συμπόνια θεραπεία (Compassion focused therapy) φαίνεται να αποτελεί μια ψυχοθεραπευτική παρέμβαση αρκετά αποτελεσματική κυρίως για άτομα που τείνουν να έχουν μια επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό ή τους άλλους και δυσκολεύονται να νιώσουν αισθήματα καλοσύνης και να αναπτύξουν μια στάση αυτό-υποστηρικτική. Παράλληλα φαίνεται να ευνοεί τόσο κλινικούς όσο και μη κλινικούς πληθυσμούς (Leaviss et al., 2015). Θεωρώντας ως δεδομένο ότι στα πλαίσια της ψυχοθεραπείας αγγίζονται και διερευνώνται στρεσογόνες, τραυματικές και δυσάρεστες εμπειρίες, η καλλιέργεια και η ανάδυση της συμπόνιας θα βοηθούσε στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού πλαισίου που θα διευκολύνει αυτήν ακριβώς τη διερεύνηση τόσο προσωπικών και δύσκολων καταστάσεων (Bates, 2005). Σε συμφωνία με τα παραπάνω οι Greenberg & Ραίνο (1997) αναφέρουν ότι η παρουσία συμπόνιας στη θεραπευτική συμμαχία μπορεί να βοηθήσει τον πελάτη να αναπτύξει μια άλλη οπτική που θα τον διευκολύνει να εξετάσει επίπονες εμπειρίες.

Η συμπόνια θεωρείται ότι μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό, ευεργετικό ρόλο και σε περιπτώσεις κατάθλιψης. Σύμφωνα με τους Allen & Knight (2005) η συμπόνια ως εστιασμένη στους άλλους μεταθέτει την προσοχή από τον καταθλιπτικό, περιχαρακωμένο εαυτό και μπορεί να οδηγήσει σε μία πιο θετική, συμπονετική στάση με κατεύθυνση τους άλλους.

Ακόμη ένας τομέας στον οποίο η συμπόνια προτείνεται ως εργαλείο με θετικά αποτελέσματα είναι η εκπαίδευση. Ο Goleman (2005) τονίζει την ανισορροπία της εκπαίδευσης η οποία φροντίζει ενδελεχώς για ακαδημαϊκές δεξιότητες και αφήνει σχεδόν στην τύχη την καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων για την υγιή συναναστροφή με τους συνομηλίκους με αποτέλεσμα εκδηλώσεις του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού. Ο Peterson (2017) αναφέρει ασκήσεις στα πλαίσια του τυπικού μαθήματος οι οποίες θα μπορούσαν να αναπτύξουν στα παιδιά ενσυναίσθηση και συμπόνια, να τα ωθήσουν να μπουκ στην θέση του άλλου (π.χ. να γράψουν ένα μικρό κείμενο σαν να ήταν τα ίδια στη θέση ενός άστεγου παιδιού). Όλα τα παραπάνω εξηγούν την χρησιμότητα και τα οφέλη που προκύπτουν από την συμπόνια και τη διερεύνηση γύρω από αυτήν.

Η κατασκευή της Κλίμακας της Συμπόνιας

Μέσα σε αυτά τα πλαίσια του αυξανόμενου ενδιαφέροντος γύρω από τη μεταβλητή της συμπόνιας και ελλείπει ψυχομετρικού εργαλείου της έννοιας, η Pommier (2010) κατασκευάζει την Κλίμακα της Συμπόνιας (Compassion scale). Η κατασκευή της κλίμακας βασίστηκε στο μοντέλο της Neff (2003a) για την αυτοσυμπόνια ακριβώς με την δομή και την εννοιολογική βάση που περιγράφηκε προηγουμένως.

Αρχικά, πριν από την δημιουργία των επιμέρους ερωτημάτων η Pommier (2010) διατήρησε εκ των προτέρων το σκεπτικό και τη δομή των έξι παραγόντων. Έτσι, η κλίμακα ακολουθεί επακριβώς τη συλλογιστική της Neff (2003b) για την αυτοσυμπόνια. Περιλαμβάνονται έξι παράγοντες η καλοσύνη, η αδιαφορία, η οικουμενικότητα, ο διαχωρισμός, η ενσυνειδητότητα και η αποσύνδεση θεωρώντας ότι οι αρνητικοί παράγοντες δεν αποτελούν απλώς έκφραση της έλλειψης των

θετικών, άρα δεν πρόκειται για αμοιβαίως αποκλειόμενους παράγοντες αλλά για ξεχωριστές συστατικές έννοιες της συνολικής μεταβλητής οι οποίες συνιστούν έναν πρωταρχικό παράγοντα, αυτόν της συμπόνιας (Pommier 2010).

Ακολούθησαν τρεις ξεχωριστές μελέτες πριν το ερωτηματολόγιο λάβει την τελική του μορφή.

Η πρώτη μελέτη της Pommier περιελάμβανε τη δημιουργία 118 ερωτημάτων: 22 ερωτήματα για την καλοσύνη, 19 ερωτήματα για την αδιαφορία, 23 ερωτήματα για την οικουμενικότητα, 18 ερωτήματα για το διαχωρισμό, 17 ερωτήματα για την ενσυνειδητότητα και 19 για την αποσύνδεση. Σε συνέπεια με το σκεπτικό ότι η συμπόνια και η αυτοσυμπόνια έχουν κοινή δομή, τα ερωτήματα που διαμορφώθηκαν είχαν κοινά στοιχεία με τα ερωτήματα της αυτοσυμπόνιας. Την αξιολόγηση των αρχικών αυτών ερωτημάτων ανέλαβε μία ομάδα 18 ερευνητών και ειδικών στο συγκεκριμένο θέμα η οποία και προχώρησε στην κατηγοριοποίηση των ερωτημάτων ανά συστατική έννοια, στην εξαίρεση ερωτημάτων και στην αξιολόγηση των ερωτημάτων ως προς το κατά πόσον είναι κατανοητά. Έτσι, εξαιρέθηκαν 38 ερωτήματα (Pommier 2010).

Στη δεύτερη μελέτη, η κλίμακα των 80 ερωτημάτων διαμοιράστηκε σε 439 προπτυχιακούς φοιτητές ψυχολογίας συνοδευόμενο από μία κλίμακα κοινωνικά επιθυμητής απάντησης (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale), ένα ερώτημα για τον έλεγχο της εγκυρότητας περιεχομένου το οποίο ρωτούσε τους συμμετέχοντες αν τους απασχολεί ο πόνος των άλλων και τέλος κλίμακες για τον έλεγχο της συγκλίνουσας και αποκλίνουσας εγκυρότητας [αυτοσυμπόνιας - The Self-Compassion Scale (Neff, 2003a), ενσυνειδητότητας- The Southampton Mindfulness Questionnaire, σοφίας - Three-Dimensional Wisdom Scale, ενσυναίσθησης - The Interpersonal Reactivity Index (IRI) (Davis, 1980) - The Questionnaire Measure of Empathic Tendency (Mehrabian & Epstein, 1972), συμπονετικής αγάπης - The Compassionate Love Scale (Sprecher & Fehr, 2005), κοινωνικής σύνδεσης -The Social Connectedness Scale (Lee & Robbins, 1995)] (Pommier 2010). Στο σημείο αυτό η Pommier πραγματοποίησε παραγοντική ανάλυση για τον κάθε παράγοντα ξεχωριστά ώστε να εξετάσει ποια ερωτήματα φορτώνουν καλύτερα στον κάθε ένα από τους έξι παράγοντες. Από αυτήν την ανάλυση προέκυψαν τα τελικά 24 ερωτήματα της Κλίμακας της Συμπόνιας τα οποία στη συνέχεια συμπεριλήφθησαν σε επιβεβαιωτική

ανάλυση παραγόντων η οποία έδειξε ότι το μοντέλο ενός πρωταρχικού παράγοντα με έξι υποκλίμακες προσαρμόζεται στα δεδομένα και έτσι κρίθηκε σωστή η εφαρμογή ενός συνολικού σκορ για την συμπόνια (Pommier 2010).

Στην τρίτη μελέτη διασταυρωμένης επικύρωσης χορηγήθηκε η κλίμακα των 24 ερωτημάτων σε 510 προπτυχιακούς φοιτητές ψυχολογίας, προκειμένου να επανεξεταστεί με επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων η καλή προσαρμογή του μοντέλου στα δεδομένα η οποία και υπέδειξε παρόμοια αποτελέσματα (Pommier 2010)

Η σχέση της συμπόνιας με άλλες έννοιες

Συμπόνια και Ενσυνειδητότητα. Η ενσυνειδητότητα είναι μια πολύπλοκη και συνήθως δυσνόητη έννοια που μελετάται στα πλαίσια της θετικής ψυχολογίας. Πρόκειται για μια μεταβλητή που φαίνεται να προάγει το ευ ζην και σχετίζεται με έννοιες όπως η αυτοεπίγνωση, η αυτορρύθμιση, η ικανοποίηση από τη ζωή (Brown & Ryan, 2003).

Η ενσυνειδητότητα συνεπάγεται να έχει κανείς συναίσθηση της τρέχουσας εμπειρίας, να είναι ολοκληρωτικά παρών σε αυτό που είναι σε εξέλιξη με έναν τρόπο ισορροπημένο (Brown and Ryan, 2003). Πρόκειται για μια μεταγνωστική δεξιότητα που περιλαμβάνει προσοχή και επίγνωση, σύνδεση του ατόμου με την παρούσα στιγμή με έναν τρόπο που εμπεριέχει περιέργεια αλλά και αποδοχή της παρούσας εμπειρίας όπως ακριβώς είναι (Neff & Dahm, 2015).

Η θεωρητική κατασκευή της συμπόνιας, όπως την παρουσιάζει η Pommier, (2010) ακολουθεί ακριβώς το μοντέλο της Neff για την αυτοσυμπόνια το οποίο βασίστηκε στην βουδιστική σκέψη, πηγή της οποίας είναι και η ενσυνειδητότητα. Άλλωστε το μοντέλο συμπόνιας και αυτοσυμπόνιας εμπεριέχει την έννοια της ενσυνειδητότητας ως δομικό στοιχείο. Οι δύο έννοιες λοιπόν συνδέονται και σχετίζονται χωρίς βέβαια να ταυτίζονται. Και οι δύο έννοιες εμπεριέχουν το στοιχείο της αποδοχής που επιβάλλει μια δεκτική στάση απέναντι στην στιγμή ή την επώδυνη εμπειρία όπως ακριβώς είναι. Αυτό ακριβώς το στοιχείο φαίνεται να είναι αυτό που συνδέει την ενσυνειδητότητα και την αυτοσυμπόνια με το ευ ζην, καθώς η αποδοχή

φαίνεται να μειώνει τις ακραίες αντιδράσεις που αποπροσανατολίζουν (Neff & Dahm, 2015)

Ωστόσο, η συμπόνια περιλαμβάνει την ενσυνειδητότητα ως δομικό στοιχείο, όχι όμως στο σύνολό της. Αντιθέτως, ένα περιορισμένο μέρος έχει ενταχθεί στο μοντέλο της συμπόνιας αφού η ενσυνειδητότητα της συμπόνιας ορίζεται ως η ισορροπημένη επίγνωση των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων (Neff, 2003a). Η ενσυνειδητότητα στο σύνολό της εμπλέκει τόσο την ισορροπία και την αποδοχή της παρούσας στιγμής όσο και την προσοχή και την επίγνωση, τη συνειδητή παρουσία σε αυτό που λαμβάνει χώρα (Mantzios, Wilson & Giannou, 2013).

Επίσης, η ενσυνειδητότητα δεν αναφέρεται μόνο σε αρνητικές εμπειρίες αλλά και θετικές ή ουδέτερες στιγμές οι οποίες βιώνονται με επίγνωση (Neff & Dahm, 2015). Η Neff επίσης τονίζει ότι κάποιος μπορεί να βιώσει μια δυσάρεστη εμπειρία ενσυνείδητα χωρίς όμως αυτό να συνεπάγεται και την ανάδυση καλοσύνης και αναγνώρισης της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας, άρα αυτοσυμπόνιας. Παρόμοια κάποιος μπορεί να ακούσει με ενσυνείδητη προσοχή τη δυσάρεστη εμπειρία του συνομιλητή του χωρίς απαραίτητα την ταυτόχρονη βίωση συμπόνιας στο σύνολό της. Μια ακόμη ένδειξη για το πώς σχετίζονται οι δύο αυτές έννοιες είναι ότι πιθανότατα η συμπόνια ή αυτοσυμπόνια ακουμπά σε διαφορετικά αναπτυξιακά συστήματα από την ενσυνειδητότητα (Gilbert, 2009). Η ενσυνειδητότητα είναι μια μορφή γνωστικής διεργασίας και ρύθμισης της προσοχής που σχετίζεται με αυξημένη δραστηριότητα στο κέντρο των προμετωπιαίων περιοχών του εγκεφάλου (Siegel, 2007). Η συμπόνια σχετίζεται με το σύστημα παροχής φροντίδας των θηλαστικών που εμπλέκει ορμόνες που συνδέονται με συναισθήματα φροντίδας και ασφαλούς προσκόλλησης (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010) και με νευρωνικά δίκτυα που σχετίζονται με την αγάπη και τη σύνδεση (Klimecki, Leiberg, Lamm & Singer, 2012).

Οι δύο αυτές έννοιες είναι διακριτές, έχουν παρόμοια ψυχολογικά οφέλη και τέλος φαίνεται από τα εργαλεία μέτρησής τους ότι έχουν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση (Neff & Dahm, 2015).

Συμπόνια και Ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση αποτελεί μία έννοια που έχει απασχολήσει ιδιαίτερα το ερευνητικό πεδίο της ψυχολογίας ιδιαίτερος εφόσον αποτελεί κεντρική δεξιότητα στα πλαίσια της ψυχοθεραπείας (Rogers, 1975). Η

ενσυναίσθηση έχει δεχθεί ποικίλους ορισμούς ανάλογα με την οπτική του εκάστοτε ερευνητή και τις πτυχές της ενσυναίσθησης που εξυπηρετούν τη θεωρία του (Davis, Luce, & Kraus, 1994). Αυτό έχει δημιουργήσει μια πολυπλοκότητα στη μελέτη της ενσυναίσθησης και τη σύγχυσή της με παρεμφερείς έννοιες.

Ο Rogers (1965) ορίζει την ενσυναίσθηση ως την ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς με ακρίβεια τα εσωτερικά πλαίσια αναφοράς των άλλων με όρους των δικών τους ερμηνειών και συναισθηματικών στοιχείων. Ένας ακόμη από τους πρώιμους ορισμούς αναφέρεται στην ενσυναίσθηση ως την συναισθηματική αντίδραση ενός παρατηρητή όταν αντιλαμβάνεται ότι κάποιος άλλος βιώνει ή ετοιμάζεται να βιώσει ένα συναίσθημα (Stotland, 1969). Μέσα από τον ορισμό του Rogers διαφαίνονται στοιχεία τόσο συναισθηματικά όσο και γνωστικά σε αντίθεση με τον ορισμό του Stotland ο οποίος εστιάζει περισσότερο στη συναισθηματική αντίδραση. Παρόμοια και άλλοι ερευνητές έτειναν να ορίζουν την ενσυναίσθηση περισσότερο με όρους συναισθηματικών αντιδράσεων (Eisenberg & Strayer, 1987; Hoffman, 1984) ωστόσο φαίνεται ότι τελικά υπάρχει συμφωνία ως προς το ότι η ενσυναίσθηση εμπλέκει τόσο το συναίσθημα όσο και γνωστικές διεργασίες (Watson, 2000).

Ένα από τα δημοφιλή εργαλεία μέτρησης της ενσυναίσθησης, η κλίμακα διαπροσωπικής ανταπόκρισης του Davis (1980), περιλαμβάνει τέσσερις παράγοντες ενσυναίσθησης που χωρίζονται ισομερώς σε συναισθηματικούς και γνωστικούς. Τουλάχιστον σε επίπεδο ψυχομετρίας τα γνωστικά συστατικά της ενσυναίσθησης είναι η υιοθέτηση της οπτικής του άλλου και η φαντασία που ορίζεται ως η ικανότητα να των ατόμων να ταυτιστούν με τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές πλασματικών χαρακτήρων στο κινηματογράφο, τα βιβλία, και τα παιχνίδια (Davis, 1983). Τα συναισθηματικά συστατικά της ενσυναίσθησης είναι η θυμική ενσυναίσθηση και το προσωπικό άγχος ή ενσυναίσθητη ανησυχία. Το πρώτο αφορά στην τάση των ατόμων να εκδηλώνουν συναισθήματα ζεστασιάς και φροντίδας και το δεύτερο αφορά στα συναισθήματα ανησυχίας και άγχους που βιώνει το άτομο ως αντίδραση σε ακραίο άγχος που βιώνεται από άλλα άτομα λόγω σύγχυσης μεταξύ του εαυτού και του υποκειμένου που βιώνει άγχος ή πόνο (Davis, 1983).

Η συμπόνια δεν έχει έως τώρα λάβει ιδιαίτερη προσοχή ως ανεξάρτητη θεωρητική κατασκευή, φαίνεται όμως ότι έχει συχνά χρησιμοποιηθεί για να ορίσει την

ενσυναίσθηση (Batson, Lishner, Cook & Sawyer, 2005; Davis, 1996; Eisenberg, Fabes, Miller, Fultz, Shell, Mathy & Reno 1989). Από αυτό φαίνεται λοιπόν ότι είχε χρησιμοποιηθεί σαν όρος συνώνυμος της ενσυναίσθησης. Παρά την θεώρηση ότι η συμπόνια είναι συνώνυμη της ενσυναίσθησης και την δυσκολία στο διαχωρισμό των δυο εννοιών, στην πιο πρόσφατη βιβλιογραφία εντοπίζονται στοιχεία που διαχωρίζουν τις δύο έννοιες οι οποίες ως ένα βαθμό αλληλο-επικαλύπτονται χωρίς να είναι ταυτόσημες (Pommier, 2010; Singer & Klimecki, 2014).

Η Pommier (2010) εντοπίζει ότι οι δύο έννοιες διαφοροποιούνται ως προς την έμφαση στο γνωστικό μέρος του ορισμού τους, με τη συμπόνια να αγγίζει περισσότερο συναισθηματικά στοιχεία. Παράλληλα, προτείνεται ότι η ενσυναίσθηση μπορεί αποτελεί ένα εξελικτικό δομικό στοιχείο που οδηγεί στο «χτίσιμο» μιας συμπονετικής στάσης (Glaser, 2005). Ακόμη, το μοντέλο της Neff πάνω στο οποίο βασίστηκε η θεωρητική κατασκευή της συμπόνιας προσθέτει στοιχεία όπως την αναγνώριση της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας, και την ενσυνειδητότητα που δεν εντάσσονται στο μοντέλο της ενσυναίσθησης. Πιο συγκεκριμένα, παρόλο που η γενικότερη κατανόηση της εμπειρίας του άλλου είναι στοιχείο ενσυναίσθησης, η γεφύρωση μεταξύ του εαυτού και του άλλου και η νόηση του εαυτού ως τμήμα ενός ευρύτερου συνόλου είναι αποκλειστικό τμήμα της συμπόνιας (Pommier, 2010). Η ενσυναίσθηση εμπεριέχει ακόμη το στοιχείο του προσωπικού πόνου ή άγχους (personal distress) που προκαλείται ως αποτέλεσμα της θλίψης ενός άλλου ατόμου (Batson, 1997). Ο προσωπικός πόνος ως ένα βαθμό έρχεται σε αντίθεση με την ενσυνειδητότητα που εμπεριέχεται στη συμπόνια εφόσον αντικατοπτρίζει την ισορροπία που επιτρέπει στο άτομο να μην αρνείται το δυσάρεστο συναίσθημα αλλά ούτε και να πλημμυρίζεται από αυτό (Pommier, 2010). Επιπλέον, η ενσυναίσθηση δίνει έμφαση στην αναγνώριση αυτού που βιώνεται από τον άλλον, των συναισθημάτων ή της θέσης στην οποία βρίσκεται. Η συμπόνια δεν μένει στην αναγνώριση του πόνου αλλά δίνει έμφαση στην συνακόλουθη επιθυμία ανακούφισης του άλλου από αυτόν τον πόνο (Pommier, 2010).

Σε συνέχεια όλων όσων παρατέθηκαν παραπάνω είναι σκόπιμο να αναφερθεί και η πρόταση των Singer και Klimecki (2014), οι οποίες βασιζόμενες στην νευροψυχολογική διάσταση των δύο αυτών εννοιών εξετάζουν τη συμπόνια ως μια στάση που εκφράζει ενσυναίσθηση προστατεύοντας παράλληλα από τους κινδύνους

του προσωπικού ψυχικού πόνου (personal distress). Χαρακτηρίζουν τη συμπόνια ως μια στάση που ωθεί τα άτομα να νιώσει «για τον άλλον» και όχι «με τον άλλον». Τονίζουν έτσι την σύνδεση που οδηγεί σε εκδήλωση ζεστασιάς, καλοσύνης και φροντίδας προς τον άλλο χωρίς τους κινδύνους της ταύτισης που οδηγούν σε βίωση πόνου και σύγχυση μεταξύ του εαυτού και του άλλου.

Όπως φαίνεται και από τους ορισμούς αλλά και από τα εργαλεία μέτρησης της συμπόνιας και της ενσυναίσθησης, οι δύο έννοιες έχουν λειτουργικές και δομικές διαφορές. Ωστόσο και οι δύο αποτελούν εκδηλώσεις νοητικής και συναισθηματικής επεξεργασίας της κατάστασης του άλλου.

Συμπόνια και Κατάθλιψη - Άγχος – Στρες. Η συμπόνια και η αυτοσυμπόνια έχουν προσελκύσει το ερευνητικό ενδιαφέρον και στον τομέα που αφορά τη σχέση τους με την ψυχοπαθολογία και κυρίως την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες (MacBeth & Gumley, 2012; Gilbert, MacEwan, Matos & Rivis, 2011; Pace, Negi, Adame, Cole, Sivilli, Brown & Raison, 2009; Catarino, Gilbert, McEwan & Baiao, 2014). Στην παρούσα έρευνα η κλίμακα μέτρησης της κατάθλιψης – άγχους – στρες χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο της εννοιολογικής εγκυρότητας του εργαλείου της συμπόνιας.

Η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από ένα υποκειμενικό αίσθημα λύπης, συναισθήματα μελαγχολίας, ανηδονία, κοινωνική απόσυρση, μικρή ανοχή στη ματαίωση, απογοήτευση (Kaplan & Sadock, 2007). Το άγχος αποτελεί μια κατάσταση που σχετίζεται με έντονα συναισθήματα φόβου συνοδευόμενα από σημαντικά ενοχλήματα όπως αυξημένους παλμούς και εφίδρωση· διαφοροποιείται από το φόβο που αποτελεί αντίδραση σε γνωστή απειλή καθώς το άγχος είναι αντίδραση σε απειλή που είναι άγνωστη, ασαφής ή συγκρουσιακή (Kaplan & Sadock, 2007). Το στρες είναι η αντίληψη της απειλής με συνακόλουθο άγχος, δυσφορία, συναισθηματική ένταση και δυσκολία προσαρμογής στην παρούσα συνθήκη (Selye, 1993). Πρόκειται λοιπόν για δυσάρεστες ψυχολογικές καταστάσεις που εγείρουν αρνητικά συναισθήματα και φαίνεται να παρουσιάζουν κλινικά μία αλληλο-επικάλυψη (Lovibond & Lovibond, 1995).

Η συμπόνια και η αυτοσυμπόνια φαίνεται να σχετίζονται αρνητικά με τις συγκεκριμένες αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις. Πιο συγκεκριμένα, τα υψηλότερα

επίπεδα συμπόνιας φαίνεται να σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα ψυχικών συμπτωμάτων (MacBeth & Gumley, 2012). Και άλλοι ερευνητές τονίζουν το σημαντικό ρόλο της αυτοσυμπόνιας για την ανάπτυξη του ευ ζην, τη μείωση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης και την παράλληλη αύξηση της ανθεκτικότητας στο στρες (Gilbert, 2010; Feldman & Kuyen, 2011; Neff & Knox, 2017).

Ενδιαφέροντα ευρήματα για τη σχέση της συμπόνιας με την κατάθλιψη και το άγχος παραθέτει ο Gilbert (2010) ο οποίος μελέτησε τη σχέση που μπορεί να έχει ο φόβος για βίωση της συμπόνιας με αυτές τις αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις. Παρατήρησε ότι κάποια άτομα μπορεί να φοβούνται τη βίωση συμπόνιας για άτομα που δυστυχούν ή υποφέρουν ή ακόμη και την είσπραξη συμπόνιας από άλλους ως απειλητική για τα ίδια, ιδίως άτομα με αυξημένη επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό (Gilbert, 2010). Μελετώντας λοιπόν τη σχέση του φόβου για συμπόνια και άλλων ψυχολογικών καταστάσεων κατέδειξε ότι ο φόβος για συμπόνια σχετίζεται θετικά με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες, καθώς και τη σκληρή αυτοκριτική που αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα κατάθλιψης (Gilbert, MacEwan, Gibbons, Chotai, Duarte & Matos, 2012).

Επίσης, άλλα ευρήματα δείχνουν ότι η εξάσκηση στη συμπόνια μειώνει τη θλίψη που σχετίζεται με το στρες ή ακόμη και σωματικά συμπτώματα που σχετίζονται με αυτό (Pace et al., 2009). Ο Cosley (2010) και οι συνεργάτες του, σε έρευνά τους για τον προστατευτικό ρόλο της συμπόνιας απέναντι στο στρες, βρήκαν ότι άτομα με υψηλά επίπεδα συμπόνιας είχαν χαμηλότερα επίπεδα στρες σε σχετική δοκιμασία που υποβλήθηκαν και επωφελούνταν περισσότερο από τη συνθήκη στην οποία τους παρεχόταν κοινωνική υποστήριξη. Η Catarino (2014) προσπάθησε να εξετάσει τα κίνητρα που οδηγούν στη συμπονετική συμπεριφορά και διαχώρισε την γνήσια συμπόνια (genuine compassion) από την υποτακτική συμπόνια (submissive compassion) της οποίας τα κίνητρα είναι απλώς η επίδειξη μιας κοινωνικά επιθυμητής συμπεριφοράς και όχι γνήσιο ενδιαφέρον ανακούφισης του άλλου. Βρήκε λοιπόν ότι η γνήσια συμπόνια σχετίζεται θετικά με την συμπόνια των Sprecher & Fehr και ότι έχει αρνητική συσχέτιση με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Τέλος, οι Leaviss & Uttley (2015), σε συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση γύρω από την εστιασμένη στη συμπόνια θεραπεία και τα οφέλη της, παραθέτουν ότι στην πλειονότητα των

ερευνών που περιλαμβάνονται παρατηρήθηκε μείωση των επιπέδων κατάθλιψης κατόπιν εφαρμογής της συγκεκριμένης θεραπείας.

Τα παραπάνω στοιχεία καταδεικνύουν τη σχέση μεταξύ συμπόνιας και ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες και αφήνουν πάντοτε το περιθώριο για περαιτέρω διερεύνηση. Ωστόσο μας επιτρέπουν να υποθέσουμε ότι μεταξύ τους σχετίζονται αρνητικά.

Συμπόνια και Θετικό - Αρνητικό Συναίσθημα. Η συμπόνια έχει απασχολήσει κάποιους ερευνητές και αναφορικά με τη σχέση που μπορεί να έχει με τη θετική ψυχολογική λειτουργία και το ευ ζην αλλά και πιο συγκεκριμένα με το θετικό και αρνητικό συναίσθημα (Neff, Kirkpatrick, Rude, 2007; Sirois, Kitner, Hirsh, 2015; Klimecki et al., 2012; Jazaieri, MacGonigal, Jinpa, Doty, Gross & Goldin, 2014). Η δομή του θετικού και αρνητικού συναισθήματος έχει αποτελέσει αντικείμενο του κλάδου της θετικής ψυχολογίας αναφορικά με το πώς βιώνονται από τα άτομα και σε ποια αναλογία η εμφάνισή τους στην καθημερινότητα μπορεί να προβλέψει τα επίπεδα του συνολικού ευ ζην (Diener, 2000; Fredrickson, 2008).

Οι μελέτες γύρω από το συναίσθημα (affect) οδηγούν σε δύο κυρίαρχους πυλώνες συναισθημάτων που δημιουργούν ένα μοντέλο δύο παραγόντων που αποδίδονται με τους όρους θετικό συναίσθημα (positive affect) και αρνητικό συναίσθημα (negative affect) (Watson, Clark, Tellegen, 1988). Συνοπτικά το θετικό συναίσθημα αντικατοπτρίζει την έκταση στην οποία ένα άτομο αισθάνεται ενθουσιασμένο, ενεργό και σε επαγρύπνηση (Watson et al., 1988). Αντίθετα το αρνητικό συναίσθημα είναι μία συνιστώσα υποκειμενικής θλίψης και δυσάρεστης δέσμευσης, ενώ περιλαμβάνει ένα φάσμα αποφευκτικών συναισθηματικών καταστάσεων που ενέχουν φόβο, περιφρόνηση, απέχθεια, ενοχή και νευρικότητα (Watson et al., 1988).

Παρά την ύπαρξη ποικίλων ορισμών για το συναίσθημα υπάρχει συμφωνία ως προς το ότι τα συναισθήματα (emotions) αποτελούν ένα υποσύνολο μιας ευρύτερης τάξης συναισθηματικών φαινομένων που αποδίδονται στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία με τον όρο «affect» (Fredrickson, 2001). Ο όρος «emotion» αναφέρεται περισσότερο σε μια τάση αντίδρασης σε γεγονότα συνειδητή ή ασυνείδητη, μπορεί και σύντομης διάρκειας, η οποία ξεδιπλώνεται από τη στιγμή που άτομο αρχίζει να αξιολογεί αυτό

που συμβαίνει ή αυτό που συνέβη (Fredrickson, 2001). Ενώ ο όρος «affect» είναι γενικότερος, αναφέρεται σε συνειδητά αισθήματα συχνά μεγαλύτερης διάρκειας και είναι παρών σε ποικίλα συναισθηματικά φαινόμενα όπως διάθεση και συμπεριφορά αποτελώντας μέρος της γενικότερης υποκειμενικής συναισθηματικής εμπειρίας (Fredrickson, 2001).

Υπάρχουν αυξανόμενες ενδείξεις ότι η συμπόνια προωθεί το θετικό και μειώνει το αρνητικό συναίσθημα (Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard & Davidson, 2004). Ο ρόλος του συναισθήματος στην έννοια της συμπόνιας και της αυτοσυμπόνιας και η σχέση μεταξύ τους εντοπίζεται κυρίως στο κομμάτι της αυτορρύθμισης (Sirois et al., 2015). Η αυτοσυμπόνια σε περιπτώσεις προκλήσεων ή αποτυχίας μετριάζει τις αρνητικές συναισθηματικές απαντήσεις που θα εμπόδιζαν την αποτελεσματική αυτορρύθμιση (Terry & Leary, 2011). Πάνω στην υπόθεση ότι η συμπόνια και η αυτοσυμπόνια σχετίζονται με το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα, θετικά και αρνητικά αντίστοιχα, βασίστηκαν έρευνες που στόχο είχαν να διερευνήσουν τα οφέλη των παραπάνω εννοιών. Η Neff (2007) και οι συνεργάτες της παρατήρησαν ότι τα αυτό-συμπνετικά άτομα παρουσιάζουν υψηλότερο θετικό συναίσθημα και λιγότερο αρνητικό και παράλληλα βρήκαν ότι η αυτοσυμπόνια προέβλεπε σημαντικό μέρος της συνολικής διακύμανσης της θετικής λειτουργικότητας. Ακόμη, στη σχέση μεταξύ αυτοσυμπόνιας και υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών φαίνεται να μεσολαβεί ο συνδυασμός υψηλών επιπέδων θετικού συναισθήματος και χαμηλών επιπέδων αρνητικού συναισθήματος (Sirois et al., 2015).

Σε άλλες έρευνες που στόχο είχαν να εξετάσουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της εξάσκησης στην συμπόνια προς τους άλλους παρατέθηκαν παρόμοια αποτελέσματα για τη σχέση της συμπόνιας με το θετικό – αρνητικό συναίσθημα. Η εξάσκηση στη συμπόνια μέσω δομημένου προγράμματος αύξησε το θετικό συναίσθημα και φάνηκε να σχετίζεται με ισχυρότερη ενεργοποίηση περιοχών του εγκεφάλου που σχετίζονται με την αγάπη και τη σύνδεση (Klimecki et al., 2012). Η συμπόνια και η σχέση της με υψηλότερο θετικό συναίσθημα εξηγείται και από τους Engen και Singer (2015) οι οποίοι χαρακτηρίζουν τη συμπόνια ως αποτελεσματική στρατηγική αυτορρύθμισης που εμπλέκει νευρωνικά συστήματα που σχετίζονται με το θετικό συναίσθημα. Παρόμοια, η Jazaieri (2014) και οι συνεργάτες της μέσω διαμορφωμένου προγράμματος για την καλλιέργεια συμπόνιας κατέδειξαν ότι η

καλλιέργεια συμπονετικών συμπεριφορών απέναντι στους άλλους σχετίζεται με μειώσεις στα επίπεδα του αρνητικού συναισθήματος.

Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Δεδομένων των οφελών της συμπόνιας σε επίπεδο ψυχοθεραπείας και εκπαίδευσης και δεδομένου του αυξανόμενου ερευνητικού ενδιαφέροντος γύρω από την έννοια αυτή, θα ήταν χρήσιμο να εξεταστούν οι ψυχομετρικές ιδιότητες της Κλίμακας της Συμπόνιας σε ελληνικό πληθυσμό. Προκειμένου να μπορεί η συμπόνια να μελετηθεί και να εφαρμοστούν ωφέλιμες παρεμβάσεις που στόχο έχουν την καλλιέργεια συμπόνιας και την ενδυνάμωσή της, η ύπαρξη ενός ψυχομετρικού εργαλείου στα ελληνικά είναι απαραίτητη. Η παρούσα έρευνα στόχο έχει να διερευνήσει τις ψυχομετρικές ιδιότητες της Κλίμακας της Συμπόνιας σε ελληνικό πληθυσμό και πιο συγκεκριμένα να εξετάσει:

- 1) Αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των ερωτημάτων της κλίμακας που να υποδεικνύει καλή εννοιολογική εγκυρότητα και ομοιογένεια περιεχομένου.
- 2) Αν είναι η κλίμακα και οι παράγοντες αυτής αξιόπιστοι σύμφωνα με τους δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής Cronbach's alpha.
- 3) Αν παρουσιάζει η κλίμακα της Συμπόνιας συγκλίνουσα εγκυρότητα με την ενσυναίσθηση, την ενσυνειδητότητα και το θετικό συναίσθημα και αποκλίνουσα με την αυτοσυμπόνια, την κατάθλιψη, το άγχος, το στρες και το αρνητικό συναίσθημα.

Η επιλογή των εργαλείων μέτρησης για τον έλεγχο της συγκλίνουσας και αποκλίνουσας εγκυρότητας βασίζεται στον κατασκευαστή και στην βιβλιογραφία. Πιο συγκεκριμένα, εφόσον δεν έχει πραγματοποιηθεί στάθμιση της κλίμακας σε κάποια άλλη χώρα, χρησιμοποιήθηκε για την συγκλίνουσα εγκυρότητα η ενσυνειδητότητα και η ενσυναίσθηση - σύμφωνα με την Pommier - και το θετικό συναίσθημα το οποίο σύμφωνα με τη βιβλιογραφία παρουσιάζει θετική συσχέτιση με τη συμπόνια (Klimecki et al, 2012; Lutz et al., 2004). Για την αποκλίνουσα εγκυρότητα εφόσον δεν υπήρχαν οι ελληνικές εκδοχές των εργαλείων που χρησιμοποίησε η Pommier, πέραν της κλίμακας της Αυτοσυμπόνιας, χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες του αρνητικού συναισθήματος και της κατάθλιψης, άγχους και στρες με βάση την αρνητική συσχέτιση που φαίνεται να παρουσιάζουν με τη συμπόνια σύμφωνα με τη

βιβλιογραφία (Catarino et al., 2014; Gilbert, 2010; Jazaieri et al., 2014; Leaviss & Uttley, 2015; Lutz et al., 2004; MacBeth & Gumley, 2012; Pace et al., 2009).

Μέθοδος

Δείγμα

Η συγκεκριμένη έρευνα απευθύνθηκε σε γενικό πληθυσμό ενηλίκων Ελλήνων. Συγκεντρώθηκαν απαντήσεις από 215 συμμετέχοντες εκ των οποίων το 65,3% αποτέλεσαν γυναίκες και το υπόλοιπο 34,7% άνδρες. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων κυμάνθηκαν μεταξύ 18 και 71 ετών με μέσο όρο ηλικίας του δείγματος στα 33,78 έτη. Όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων από την ανάλυση συχνοτήτων προκύπτει ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματός μας, 62%, είναι άγαμοι, το 32,4% έγγαμοι ή συζούν και το υπόλοιπο 5,6% διαζευγμένοι ή χήροι. Επίσης από τα δημογραφικά στοιχεία προκύπτουν στοιχεία για το μορφωτικό επίπεδο. Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων αποτελείται από κατόχους πτυχίου και φοιτητές με ποσοστό 41,7% και 25,9% αντίστοιχα. Κατόχους μεταπτυχιακού διπλώματος αντανακλά το 17,1% ενώ κατόχους διδακτορικού το 2,3%. Το υπόλοιπο 13% αποτελείται από αποφοίτους δημοτικού ή γυμνασίου και αποφοίτους λυκείου. Τελευταίο χαρακτηριστικό του δείγματος αποτελεί η εργασιακή κατάσταση με το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (72,3%) να εργάζονται είτε σε κάποιο οργανισμό ή εταιρία είτε ως ελεύθεροι επαγγελματίες. Το 24,1% αποτελείται από ανέργους, και τέλος μόνο το 3,7% ασχολείται με τα οικοκυρικά.

Το δείγμα που περιγράφεται παραπάνω συλλέχθηκε με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας. Πιο συγκεκριμένα, η φόρμα google που διαμορφώθηκε με τα εργαλεία που παρουσιάζονται παρακάτω, αναρτήθηκε στο facebook στο προσωπικό προφίλ του ερευνητή με την παρότρυνση να κοινοποιηθεί ελεύθερα από τους συμμετέχοντες και στο προσωπικό τους προφίλ. Επίσης η φόρμα κοινοποιήθηκε στις ομάδες «Ψυχολογία» (γενικού ενδιαφέροντος γύρω από θέματα ψυχολογίας), «Θετική Ψυχολογία, Η επιστήμη», «Ψυχολογία Παντείου», «Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΕΚΠΑ» του ίδιου κοινωνικού δικτύου.

Εργαλεία μέτρησης

Τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν για το σκοπό της παρούσας εργασίας αποτελούνται από έξι ερωτηματολόγια συμπεριλαμβανομένου και του υπό προσαρμογή εργαλείου. Τα ερωτηματολόγια επισυνάφθηκαν και χορηγήθηκαν

ταυτόχρονα. Επίσης κατασκευάστηκε μια κλίμακα δημογραφικών στοιχείων για την περιγραφή του δείγματός μας. Πιο αναλυτικά:

Κλίμακα δημογραφικών στοιχείων. Σε αυτήν την κλίμακα οι συμμετέχοντες δήλωναν: το φύλο τους, την ηλικία τους, την οικογενειακή τους κατάσταση, το μορφωτικό τους επίπεδο και τέλος την επαγγελματική τους κατάσταση.

Κλίμακα Συμπόνιας. Η συγκεκριμένη κλίμακα (Compassion Scale) κατασκευάστηκε από την Ann Pommier (2010) και μετρά τα επίπεδα της συμπόνιας. Πρόκειται για την υπό προσαρμογή κλίμακα αφού δεν έχει επιχειρηθεί η στάθμισή της στα ελληνικά. Αποτελείται από 24 ερωτήματα τα οποία αντανακλούν τους έξι παράγοντες που συναποτελούν την έννοια δηλαδή τα δίπολα καλοσύνη - αδιαφορία , οικουμενικότητα - διαχωρισμός, και την ενσυνειδητότητα – αποσύνδεση. Κάθε ένας από τους έξι παράγοντες περιλαμβάνει τέσσερα ερωτήματα. Οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν πόσο συχνά αισθάνονται ή συμπεριφέρονται με τον τρόπο που διατυπώνεται στο κάθε ερώτημα επιλέγοντας έναν αριθμό από το 1 έως το 5 σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= σχεδόν ποτέ, 5= σχεδόν πάντα). Το συνολικό σκορ για την συμπόνια υπολογίζεται αντιστρέφοντας τα αρνητικά ερωτήματα και προσθέτοντας όλα τα σκορ των υποκλιμάκων.

Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας. Η συγκεκριμένη κλίμακα (Self-Compassion Scale) κατασκευάστηκε από την Neff (2003b) και μετρά τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας. Αποτελείται από 26 ερωτήματα τα οποία αναφέρονται στους έξι παράγοντες που συναποτελούν την εννοιολογική κατασκευή της συμπόνιας οι οποίοι διαμορφώνονται στα δίπολα καλοσύνη – σκληρή αυτοκριτική, οικουμενικότητα – απομόνωση, ενσυνειδητότητα – υπερβολική ταύτιση. Ο παράγοντας καλοσύνη και ο αντίθετός του (σκληρή αυτοκριτική), περιλαμβάνουν από πέντε ερωτήματα ενώ όλοι οι υπόλοιποι παράγοντες περιλαμβάνουν από τέσσερα. Όπως και στο ερωτηματολόγιο της συμπόνιας, οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν πόσο συχνά αισθάνονται ή συμπεριφέρονται με τον τρόπο που διατυπώνεται στο κάθε ερώτημα επιλέγοντας έναν αριθμό από το 1 έως το 5 σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= σχεδόν ποτέ, 5= σχεδόν πάντα). Το συνολικό σκορ για την συμπόνια υπολογίζεται αντιστρέφοντας τα αρνητικά ερωτήματα και προσθέτοντας όλα τα σκορ των υποκλιμάκων.

Κλίμακα Ενσυνείδητης Προσοχής ή Επίγνωσης Προσοχής και Συνείδησης. Πρόκειται για την κλίμακα των Brown and Ryan (2003) με πρωτότυπο

τίτλο Mindful Attention and Awareness Scale. Η κλίμακα αυτή μετρά την τάση του ατόμου να λειτουργεί στην καθημερινότητα του αυτοματοποιημένα (σαν να βρίσκεται σε λειτουργία «αυτόματου πιλότου») χωρίς να δίνει προσοχή στην τρέχουσα εμπειρία (Mantzios et al., 2013). Το ερωτηματολόγιο βασίζεται στον ορισμό των Brown and Ryan (2003) για την ενσυνειδητότητα ο οποίος περιορίζεται στο στοιχείο της εστιασμένης στο παρόν προσοχής ως θεμελιώδες για την ύπαρξη ενσυνειδητότητας, εξαιρώντας άλλα στοιχεία της όπως π.χ. την αποδοχή της τρέχουσας εμπειρίας. Επομένως πρόκειται για ένα μονοπαραγοντικό εργαλείο που αποτελείται από 15 ερωτήματα που εξετάζουν το στοιχείο της επίγνωσης και της ενσυνείδητης προσοχής μέσω διατυπώσεων όπως για παράδειγμα «Ξεχνώ το όνομα ενός ανθρώπου που γνωρίζω, σχεδόν την ίδια στιγμή». Τα άτομα καλούνται να δηλώσουν σε μία εξαβάθμια κλίμακα τύπου Likert πόσο συχνά συμπεριφέρονται με τον τρόπο που εκφράζουν οι προτάσεις όπου 1=σχεδόν πάντα, 2=πολύ συχνά, 3=συχνά, 4=σπάνια, 5=πολύ σπάνια, και 6=σχεδόν ποτέ. Προσθέτοντας όλες τις απαντήσεις και διαιρώντας με το 15 έχουμε το συνολικό μέσο όρο.

Κλίμακα Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης. Το συγκεκριμένο εργαλείο κατασκευάστηκε από τον Davis (1980) για τη μέτρηση της ενσυναίσθησης και ονομάστηκε Κλίμακα Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης (Interpersonal Reactivity Index – IRI). Αποτελείται από 28 ερωτήματα αυτό-αναφοράς τα οποία διαμορφώνουν τέσσερις υπο-κλίμακες των επτά ερωτημάτων οι οποίες αντανακλούν τις συστατικές έννοιες της ενσυναίσθησης όπως διαμορφώθηκαν από τον Davis. Ο Davis χρησιμοποίησε μια κλίμακα Likert πέντε σημείων που κυμαίνεται από 0 (δεν με περιγράφει καλά) ως 4 (με περιγράφει πολύ καλά). Το να υιοθετείς την προοπτική του άλλου, ή γνωστική ενσυναίσθηση (Perspective Taking) αποτελεί την υποκλίμακα που μετρά την τάση των ατόμων να υιοθετήσουν αυθόρμητα τις απόψεις των άλλων, τη γνωστική ικανότητα που έχει το άτομο να δει τα πράγματα από την άποψη των άλλων χωρίς απαραίτητα να δοκιμάσει οποιαδήποτε συναισθηματική συμμετοχή (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2003). Φαντασία ή φαντασιακή ενσυναίσθηση (Fantasy) αποτελεί τη δεύτερη υποκλίμακα που μετρά την ικανότητα των ατόμων να ταυτιστούν με τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές πλασματικών χαρακτήρων στο κινηματογράφο, τα βιβλία, και τα παιχνίδια (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2003). Ενσυναίσθηση ή σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (Empathic Concern) αποτελεί την

υποκλίμακα που αξιολογεί τα συναισθήματα ενδιαφέροντος, ζεστασιάς και συμπάθειας του ατόμου προς άλλα άτομα (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2003). Το προσωπικό άγχος ή ενσυναίσθητη ανησυχία (Personal Distress) αποτελεί την τελευταία υποκλίμακα που μετρά τα συναισθήματα ανησυχίας και άγχους που βιώνει το άτομο ως αντίδραση σε ακραίο άγχος που βιώνεται από άλλα άτομα (Davis, 1980; Davis et al., 1994). Το άτομο βιώνει το άγχος του άλλου ως δικό του επειδή δεν μπορεί να αντιληφθεί τη διαφορά (Davis, 1983). Θεωρείται η υποκλίμακα που συνδυάζει γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2003). Η πιθανή σειρά των αποτελεσμάτων για κάθε υποκλίμακα είναι 0 έως 28 και λαμβάνονται με το άθροισμα των απαντήσεων σε κάθε σύνολο επτά στοιχείων (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2003). Τα υψηλότερα αποτελέσματα σε κάθε υποκλίμακα αντιστοιχούν σε μεγαλύτερα επίπεδα ενσυναίσθησης.

Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες. Πρόκειται για το εργαλείο DASS-21, την σύντομη έκδοχή της κλίμακας των Lovibond & Lovibond (1995) Depression, Anxiety, Stress Scales-42. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 21 ερωτήσεις αυτό-αναφοράς σχεδιασμένες να μετρούν τις αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Κάθε μία από τις τρεις αυτές έννοιες περιλαμβάνει επτά ερωτήματα. Τα άτομα καλούνται να απαντήσουν σε τι βαθμό βίωσαν τα συμπτώματα που περιγράφουν οι ερωτήσεις σε μία τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 0 έως το 4 όπου κάθε αριθμός περιγράφει διαφορετικό επίπεδο έντασης ή διάρκειας του συμπτώματος με αναφορά την τελευταία εβδομάδα (0 = Δεν ισχύει για μένα καθόλου, 1= Ισχύει για μένα σε κάποιο βαθμό, ή για κάποιο χρονικό διάστημα, 2 = Ισχύει για μένα σε αρκετά μεγάλο βαθμό, ή για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, 3 = Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα). Η κλίμακα της κατάθλιψης αξιολογεί την ένταση συμπτωμάτων όπως δυσφορία, απουσία ελπίδα, υποτίμηση της ζωής, αυτό-επίκριση, απουσία ενδιαφέροντος / εμπλοκής, ανηδονία και νωθρότητα. Η κλίμακα άγχους αξιολογεί την ένταση συμπτωμάτων όπως αυτόνομη διέγερση, μυοσκελετικά φαινόμενα, περιστασιακό άγχος, και την υποκειμενική εμπειρία του αισθήματος άγχους. Η κλίμακα του στρες αξιολογεί τα επίπεδα της χρόνιας μη συγκεκριμένης διέγερσης με ερωτήσεις που αναφέρονται σε δυσκολία χαλάρωσης, νευρική διέγερση και τέλος στο κατά πόσο τα άτομα θυμώνουν, αναστατώνονται ή ενοχλούνται εύκολα, χάνουν τον

έλεγχου ή είναι ανυπόμονοι. Απευθύνεται τόσο σε ερευνητές όσο και σε κλινικούς ιατρούς οι οποίοι επιθυμούν να μετρήσουν την τρέχουσα κατάσταση ή την πιθανή αλλαγή στα επίπεδα της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες (Lovibond & Lovibond, 1995). Το σκορ για την κάθε αρνητική ψυχολογική κατάσταση υπολογίζεται από το άθροισμα των απαντήσεων των σχετικών επτά ερωτημάτων (Lovibond & Lovibond, 1995).

Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος. Πρόκειται για την κλίμακα Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) των Watson, Clark & Tellegen (1988) που μετρά τα επίπεδα διαφορετικών θετικών και αρνητικών συναισθημάτων αναφορικά με το τελευταίο έτος. Αποτελείται από δέκα θετικά και δέκα αρνητικά συναισθήματα για τα οποία τα άτομα καλούνται να απαντήσουν σε μία πενταβάθμια κλίμακα (1 = ελάχιστα ή καθόλου, 2 = λίγο, 3 = μέτρια, 4 = αρκετά, 5 = πάρα πολύ) τον βαθμό στον οποίο τα έχουν βιώσει τον τελευταίο χρόνο. Το συνολικό σκορ για την κάθε κλίμακα προκύπτει από το άθροισμα των αντίστοιχων δέκα ερωτήσεων το οποίο κυμαίνεται από 10 έως 50 όπου υψηλότερο σκορ αντανακλά υψηλότερα επίπεδα των αντίστοιχων συναισθημάτων, ενώ χαμηλότερο σκορ αντανακλά χαμηλότερα επίπεδα θετικού ή αρνητικού συναισθήματος (Watson et al., 1988).

Διαδικασία

Το πρώτο στάδιο της διαδικασίας προκειμένου να χορηγηθεί η κλίμακα της συμπόνιας σε ελληνικό πληθυσμό προς έλεγχο των ψυχομετρικών της ιδιοτήτων ήταν η διαδικασία της μετάφρασης του εργαλείου στα ελληνικά. Δύο διαφορετικοί ερευνητές γνώστες της αγγλικής γλώσσας μετέφρασαν το εργαλείο από τα αγγλικά στα ελληνικά (Yu, Lee & Woo, 2004). Ο πρώτος μεταφραστής ήταν σχετικός και εξοικειωμένος με το στόχο της παρούσας έρευνας και με τη θεωρητική βάση του εργαλείου, ενώ ο δεύτερος μεταφραστής ήταν ουδέτερος και απλώς του δόθηκε το πρωτότυπο για μετάφραση (Beaton, Bombardier, Guillemin & Ferraz, 2000). Από τις δύο αυτές διαφορετικές μεταφράσεις με περαιτέρω συζήτηση και επεξεργασία των διαφορετικών διατυπώσεων ώστε να αποδίδεται πλήρως το νόημα των ερωτημάτων, οι ερευνητές κατέληξαν σε μία τελική ελληνική μετάφραση του εργαλείου ως

αποτέλεσμα σύνθεσης των δύο αρχικών (Beaton et al., 2000). Στη συνέχεια, ένας τρίτος μεταφραστής, ο οποίος δεν γνώριζε καθόλου το πρωτότυπο εργαλείο, ανέλαβε τη μετάφραση της ελληνικής εκδοχής του ερωτηματολογίου και πάλι πίσω στην γλώσσα του πρωτοτύπου, δηλαδή στην αγγλική. Με τον τρόπο αυτό εξετάστηκε το κατά πόσον η ελληνική εκδοχή αντανακλούσε πράγματι το περιεχόμενο των ερωτήσεων του πρωτοτύπου και αποσαφηνίστηκαν σημεία στα οποία έπρεπε να δοθεί περισσότερη προσοχή μέχρι να υπάρξει αρμονία και συνέπεια μεταξύ του γνήσιου εργαλείου και της ελληνικής μετάφρασης (Wang, Lee & Fetzer, 2006). Όλα τα στάδια μετάφρασης του εργαλείου παρακολουθούνταν από μια ομάδα ειδημόνων στο συγκεκριμένο θέμα η οποία και ενέκρινε την τελική ελληνική εκδοχή (Beaton et al., 2000).

Μετά από τη διαδικασία των μεταφράσεων ακολούθησε η σύνθεση μιας διαδικτυακής φόρμας συμπλήρωσης (google form) η οποία περιελάμβανε όλα τα εργαλεία που αναφέρθηκαν παραπάνω. Στην αρχή της φόρμας οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν για τη διαδικασία συμπλήρωσης και τον στόχο της έρευνας με εισαγωγικό κείμενο στο οποίο επίσης κατέστη σαφής η εθελοντική τους συμμετοχή στην έρευνα, η τήρηση ανωνυμίας και χρήσης των δεδομένων αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας και το δικαίωμα τους να αποχωρήσουν από τη διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμούν. Τα στοιχεία επικοινωνίας του ερευνητή ήταν στη διάθεση των συμμετεχόντων για τυχόν απορίες ή διευκρινήσεις κατά τη συμπλήρωση. Η συμπλήρωση του συνόλου της φόρμας είχε διάρκεια 35 με 40 λεπτά. Η συλλογή των δεδομένων μέσω της διαδικτυακής φόρμας πραγματοποιήθηκε από τις αρχές του Μαΐου 2018 έως και τις αρχές Ιουνίου 2018. Η φόρμα αναρτήθηκε σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εστάλη σε προσωπικό μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μέσου κοινωνικής δικτύωσης.

Στατιστική Ανάλυση

Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας και εγκυρότητας του υπό προσαρμογή εργαλείου πραγματοποιήθηκαν στατιστικές αναλύσεις μέσω του στατιστικού πακέτου PASW Statistics 18.

Σε πρώτη φάση πραγματοποιήθηκε έλεγχος των δεικτών κατανομής των ερωτημάτων του εργαλείου της συμπόνιας που περιελάμβανε τις μέσες τιμές, την τυπική απόκλιση, το τυπικό σφάλμα μέσων τιμών, τη λοξότητα και την κυρτότητα. Οι τιμές λοξότητας και κυρτότητας μεταξύ +2 και -2 δείχνουν κανονική κατανομή σε επίπεδο ερωτημάτων (Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti & Yiotsidi, 2018). Στη συνέχεια διεξήχθησαν συσχετίσεις μεταξύ των 26 ερωτημάτων του ψυχομετρικού εργαλείου της συμπόνιας. Ο δείκτης Pearson r μεταξύ των τιμών 0,20 και 0,40 αποκαλύπτει ότι τα ερωτήματα είναι εννοιολογικά ομοιογενή αλλά και ότι παράλληλα δεν αξιολογούν το ίδιο ακριβώς μέρος του συνολικού περιεχομένου και άρα εξηγούν επαρκώς τη διακύμανση (Pezirkianidis et al., 2018). Οι συσχετίσεις με τιμές χαμηλότερες από 0,20 υποδεικνύουν ότι τα ερωτήματα πιθανώς δεν φορτώνουν στον ίδιο παράγοντα ενώ τιμές μεγαλύτερες του 0,40 πιθανώς υποδεικνύουν ότι τα ερωτήματα εξηγούν μικρό εύρος της διακύμανσης του παράγοντα (Pezirkianidis et al., 2018). Έπειτα ελέγχθηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής με τον δείκτη Cronbach's alpha προκειμένου να εξεταστεί σε ποιο βαθμό τα ερωτήματα της κλίμακας της συμπόνιας μετρούν πράγματι την ίδια εννοιολογική κατασκευή. Υψηλότερες από 0,90 τιμές του δείκτη alpha υποδεικνύουν άριστη εσωτερική συνοχή. Τιμές μεταξύ 0,80 και 0,90 υποδεικνύουν καλή εσωτερική συνοχή, ενώ τιμές μεταξύ 0,70 και 0,80 υποδεικνύουν αποδεκτή εσωτερική συνοχή (Pezirkianidis et al., 2018). Τέλος εξετάστηκαν οι δείκτες συγκλίνουσας και αποκλίνουσας εγκυρότητας για την κλίμακα της συμπόνιας. Στο σημείο αυτό πραγματοποιήθηκε έλεγχος συσχετίσεων Pearson r μεταξύ των σκορ των παραγόντων της κλίμακας της συμπόνιας και των υπολοίπων κλιμάκων. Η ύπαρξη θετικής συσχέτισης με παρόμοιες έννοιες συνιστά την συγκλίνουσα εγκυρότητα, η αρνητική συσχέτιση με αντίθετες έννοιες ή η μηδενική συσχέτιση με καθόλα μη σχετικές έννοιες συνιστούν την αποκλίνουσα εγκυρότητα. (Pezirkianidis et al., 2018).

Αποτελέσματα

Για την εκτίμηση της κανονικότητας της κατανομής των ερωτημάτων της Κλίμακας της συμπόνιας πραγματοποιήθηκε ο σχετικός έλεγχος κανονικής κατανομής για το κάθε ένα από τα ερωτήματα της κλίμακας. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 1 και υποδεικνύουν ότι όλα τα ερωτήματα ακολουθούν την κανονική κατανομή, εφόσον οι τιμές της λοξότητας και της κυρτότητας κυμαίνονται μεταξύ -2 και +2, εκτός από το ερώτημα 15. Πιο συγκεκριμένα οι τιμές λοξότητας κυμαίνονται μεταξύ των τιμών -1,28 και 1,80 και οι τιμές κυρτότητας κυμαίνονται μεταξύ των τιμών -1,52 και 1,97. Το ερώτημα 15 παρουσιάζει λοξότητα με τιμή 6,99 και κυρτότητα με τιμή -2,51, δηλαδή τιμές εκτός των αποδεκτών ορίων για την κανονικότητα της κατανομής.

Πίνακας 1. Δείκτες κατανομής των ερωτημάτων της κλίμακας της συμπόνιας (n=216)

Ερωτήματα	Μέση Τιμή	Τυπικό Σφάλμα μέσης τιμής	Τυπική Απόκλιση	Διακύμανση	Λοξότητα	Κυρτότητα
1	1,85	,074	1,083	1,172	1,196	,674
2	2,06	,066	,965	,931	,788	,291
3	1,97	,072	1,056	,572	1,060	1,116
4	4,09	,066	,963	,454	-,966	,927
5	1,85	,069	1,007	1,014	1,122	1,222
6	4,29	,061	,891	,794	2,579	-1,525
7	1,83	,064	,947	,896	,929	1,146
8	4,15	,063	,928	,862	,787	-1,039
9	4,00	,063	,930	,865	1,444	-1,085
10	2,30	,069	1,009	-,108	,556	1,019
11	4,35	,064	,938	,880	1,802	-1,473
12	1,81	,071	1,038	1,078	1,258	1,328
13	4,00	,068	1,005	1,009	,661	-1,046
14	1,97	,068	,999	,999	,525	,968
15	4,57	,057	,832	,693	6,992	-2,518
16	4,04	,068	,997	,994	-1,098	,940
17	4,04	,075	1,101	1,212	-1,096	,467
18	2,31	,064	,945	,892	,557	,156
19	2,39	,072	1,059	1,122	,449	-,335
20	3,85	,072	1,061	1,125	-,564	-,439
21	4,05	,065	,949	,900	-1,049	1,059
22	2,17	,067	,985	,971	,622	,041
23	2,46	,075	1,099	1,208	,339	-,720
24	4,15	,061	,892	,797	-1,286	1,969

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε έλεγχος συσχετίσεων μεταξύ των ερωτημάτων της κλίμακας Συμπόνιας για να διαπιστωθεί η ομοιογένεια περιεχομένου των ερωτημάτων της κλίμακας. Τα αποτελέσματα παρατίθενται στους πίνακες 2.1, 2.2, 2.3 οι οποίοι συνιστούν ένα συνολικό πίνακα χωρισμένο σε τρία μέρη. Οι αποδεκτές τιμές του δείκτη συσχέτισης πρέπει να είναι $r > |0,2|$ (απόλυτη τιμή εφόσον περιλαμβάνονται και αρνητικές ερωτήσεις). Κανένα ερώτημα της κλίμακας δεν συσχετίζεται με όλα τα άλλα, ενώ φαίνεται ότι πέραν των αποδεκτών δεικτών συσχετίσεων, υπάρχουν αρκετές συσχετίσεις τιμές $r > |0,20|$ και κάποιες μη στατιστικά σημαντικές. Πιο συγκεκριμένα, από τις 276 τιμές του πίνακα μόνο οι 155 παρουσιάζουν δείκτη $r = >|0,20|$.

Πίνακας 2.1. Συσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων της Κλίμακας της Συμπόνιας (n=216) - Δείκτης Pearson r

Ερωτήματα	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1							
2	,481**	1						
3	,427**	,481**	1					
4	,044	-,151*	-,080	1				
5	,324**	,455**	,460**	-,039	1			
6	-,224**	-,286**	-,184**	,268**	-,199**	1		
7	,365**	,464**	,367**	-,239**	,480**	-,304**	1	
8	-,163*	-,171*	-,114	,188**	-,279**	,375**	-,246**	1
9	-,065	-,047	-,009	,270**	-,089	,213**	-,116	,291**
10	,327**	,383**	,309**	-,151*	,443**	-,288**	,380**	-,265**
11	-,125	-,142*	-,154*	,187**	-,219**	,155*	-,094	,170*
12	,226**	,295**	,211**	-,215**	,247**	-,235**	,292**	-,211**
13	-,039	-,283**	-,079	,500**	-,185**	,319**	-,265**	,320**
14	,322**	,451**	,466**	-,190**	,494**	-,292**	,476**	-,271**
15	-,135*	-,141*	-,056	,262**	-,151*	,377**	-,200**	,209**
16	-,249**	-,254**	-,189**	,186**	-,272**	,297**	-,181**	,341**
17	-,280**	-,116	-,115	,282**	-,233**	,196**	-,198**	,190**
18	,146*	,296**	,181**	-,127	,230**	-,195**	,215**	-,253**
19	,230**	,396**	,313**	-,184**	,274**	-,224**	,336**	-,324**
20	,012	,050	-,049	,145*	-,157*	,008	-,045	,066
21	,011	-,028	,076	,097	,061	,066	-,043	,034
22	,330**	,415**	,326**	-,246**	,355**	-,354**	,351**	-,313**
23	,173*	,316**	,232**	-,021	,358**	-,167*	,282**	-,300**
24	-,222**	-,199**	-,168*	,282**	-,182**	,478**	-,207**	,366**

Σημείωση: * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Πίνακας 2.2. Συσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων της Κλίμακας της Συμπόνιας (n=216) - Δείκτης Pearson r

Ερωτήματα	9	10	11	12	13	14	15	16
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9	1							
10	-,188**	1						
11	,282**	-,194**	1					
12	-,183**	,321**	-,025	1				
13	,244**	-,233**	,224**	-,152*	1			
14	-,125	,411**	-,231**	,343**	-,334**	1		
15	,360**	-,290**	,451**	-,135*	,281**	-,246**	1	
16	,296**	-,284**	,354**	-,254**	,204**	-,195**	,384**	1
17	,250**	-,250**	,341**	-,208**	,240**	-,269**	,410**	,329**
18	-,053	,114	-,064	,241**	-,082	,301**	-,128	-,195**
19	-,184**	,266**	-,138*	,259**	-,226**	,469**	-,163*	-,247**
20	,075	-,079	,442**	-,010	,143*	-,062	,167*	,054
21	,206**	-,107	,191**	-,132	,151*	-,087	,249**	,082
22	-,188**	,482**	-,191**	,360**	-,286**	,577**	-,318**	-,314**
23	-,068	,341**	,026	,295**	-,141*	,247**	,031	-,113
24	,258**	-,286**	,165*	-,305**	,260**	-,224**	,368**	,396**

Σημείωση: * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Πίνακας 2.3. Συσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων της Κλίμακας της Συμπόνιας (n=216) - Δείκτης Pearson r

Ερωτήματα	17	18	19	20	21	22	23	24
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17	1							
18	-,178**	1						
19	-,134*	,397**	1					
20	,185**	,005	,024	1				
21	,047	-,089	-,115	,187**	1			
22	-,358**	,373**	,453**	-,019	-,093	1		
23	-,104	,302**	,324**	,045	-,043	,386**	1	
24	,188**	-,264**	-,337**	,058	,162*	-,346**	-,217**	1

Σημείωση: * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής της κλίμακας της συμπόνιας υπολογίστηκαν οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's alpha για τη συμπόνια και τους έξι παράγοντες της κλίμακας της. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 3. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής της συνολικής συμπόνιας ($\alpha=0,87$), άρα του εργαλείου στο σύνολό του, μαρτυρά ότι το εργαλείο μετρά με συνέπεια τη συγκεκριμένη έννοια. Ωστόσο στους παράγοντες παρατηρείται ότι οι τέσσερις από τους έξι (αδιαφορία, οικουμενικότητα, ενσυνειδητότητα, αποσύνδεση) εμφανίζουν δείκτες $<0,70$ οι οποίοι δείχνουν ότι μάλλον δεν μετρώνται με συνέπεια οι έννοιες που συνθέτουν τους παράγοντες.

Πίνακας 3. Δείκτες Αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής για την συμπόνια και τους παράγοντες της (n=216)

	Δείκτης Αξιοπιστίας Cronbach's alpha
Καλοσύνη	0,704
Αδιαφορία	0,654
Οικουμενικότητα	0,654
Διαχωρισμός	0,723
Ενσυνειδητότητα	0,567
Αποσύνδεση	0,609
Συμπόνια	0,873

Τέλος, για τον έλεγχο της συγκλίνουσας και της αποκλίνουσας εγκυρότητας πραγματοποιήθηκε έλεγχος συσχετίσεων (Pearson Correlation) μεταξύ της συνολικής συμπόνιας, των παραγόντων της και άλλων εργαλείων που μετρούν παρόμοιες και διαφορετικές ή αντίθετες έννοιες. Τα αποτελέσματα του πίνακα 4 υποδεικνύουν ότι οι παράγοντες της συμπόνιας σχετίζονται μεταξύ τους στατιστικά σημαντικά με τον εξής τρόπο: Οι θετικοί παράγοντες (καλοσύνη, οικουμενικότητα, ενσυνειδητότητα) σχετίζονται μεταξύ τους θετικά όπως και οι αρνητικοί (αδιαφορία, διαχωρισμός, αποσύνδεση) σχετίζονται θετικά μεταξύ τους. Παράλληλα ο κάθε θετικός παράγοντας σχετίζεται θετικά με κάθε αρνητικό. Ακόμη, η συμπόνια στο σύνολό της φαίνεται να σχετίζεται θετικά με τη ενσυναίσθηση, την ενσυνείδητη προσοχή και το θετικό συναίσθημα (συγκλίνουσα εγκυρότητα), ενώ δεν συσχετίζεται καθόλου με την αυτοσυμπόνια, την κατάθλιψη, το άγχος, το στρες και το αρνητικό συναίσθημα (αποκλίνουσα εγκυρότητα). Μια γενική εικόνα του πίνακα, σε επίπεδο παραγόντων της συμπόνιας, δείχνει ότι η καλοσύνη σχετίζεται θετικά με την ενσυναίσθηση και το θετικό συναίσθημα· η οικουμενικότητα σχετίζεται θετικά με την ενσυναίσθηση· η ενσυνειδητότητα σχετίζεται θετικά με την αυτοσυμπόνια, την ενσυναίσθηση, την ενσυνείδητη προσοχή και το θετικό συναίσθημα ενώ παράλληλα σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη και το στρες· η αδιαφορία σχετίζεται αρνητικά με την ενσυναίσθηση και την ενσυνείδητη προσοχή· ο διαχωρισμός σχετίζεται αρνητικά με την ενσυναίσθηση και την ενσυνείδητη προσοχή· η αποσύνδεση σχετίζεται αρνητικά με την ενσυναίσθηση, την ενσυνείδητη προσοχή και το θετικό συναίσθημα. Όλα τα παραπάνω μας επιτρέπουν να θεωρήσουμε ότι η κλίμακα της συμπόνιας χαρακτηρίζεται από σχετικά ικανοποιητικά επίπεδα εννοιολογικής εγκυρότητας.

Πίνακας 4. Συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα: Συσχετίσεις της κλίμακας της συμπόνιας και των παραγόντων της με άλλες έννοιες - Δείκτης Pearson r

	Συμπ	Καλ	Αδιαφ	Οικ/τα	Διαχ	Ενσυν	Αποσ
Συμπόνια	1						
Καλοσύνη	,744**	1					
Αδιαφορία	-,793**	-,465**	1				
Οικομενικότητα	,597**	,387**	-,238**	1			
Διαχωρισμός	-,806**	-,467**	,690**	-,335**	1		
Ενσυνειδητότητα	,602**	,446**	-,313**	,448**	-,235**	1	
Αποσύνδεση	-,769**	-,468**	,692**	-,189**	,694**	-,232**	1
Αυτοσυμπόνια	,006	-,085	-,038	,071	,159*	,198**	,008
Καλοσύνη Αυτ.	,027	,004	-,005	,119	,173*	,189**	-,004
Επικριτικότητα	,129	,222**	-,017	,082	-,105	,066	-,068
Οικομενικότητα Αυτοσυμπόνιας	,157*	,103	-,054	,266**	,024	,251**	-,053
Απομόνωση	-,014	,133	,107	,019	-,066	-,131	,050
Ενσυνειδητότητα Αυτοσυμπόνιας	,093	,047	-,052	,133	,105	,298**	-,011
Υπερ-ταύτιση	,110	,149*	-,025	,087	-,218**	-,105	-,078
Ενσυναίσθηση	,485**	,369**	-,419**	,237**	-,449**	,222**	-,384**
Υιοθέτηση	,375**	,212**	-,357**	,203**	-,221**	,316**	-,321**
εταίρας οπτικής							
Φαντασία	,287**	,242**	-,172*	,241**	-,254**	,178**	-,154*
Θυμική	,646**	,544**	-,569**	,217**	-,576**	,327**	-,541**
Ενσυναίσθηση							
Προσωπικό	-,030	-,021	-,014	-,058	-,118	-,220**	-,008
άγχος							
Ενσυνείδητη Προσοχή	,182**	,014	-,170*	,132	-,162*	,146*	-,160*
Κατάθλιψη	-,024	,044	,032	-,095	-,121	-,194**	-,024
Άγχος	,055	,105	-,032	-,041	-,102	-,073	-,098
Στρες	-,023	,043	,057	-,046	-,094	-,146*	,005
Θετικό	,225**	,198**	-,103	,109	-,049	,364**	-,176**
Συναίσθημα							
Αρνητικό	,037	,081	,001	,051	-,117	-,117	-,013
Συναίσθημα							

Συζήτηση

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η μετάφραση, η προσαρμογή και ο έλεγχος αξιοπιστίας και εγκυρότητας του εργαλείου μέτρησης της Συμπόνιας (Compassion Scale) στα ελληνικά δεδομένα. Η ύπαρξη ελληνικής εκδοχής του εργαλείου αυτού θα επέτρεπε την διερεύνηση και τις παρεμβάσεις που αφορούν στην συμπόνια σε ελληνικό πληθυσμό. Σε γενικές γραμμές τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η ελληνική εκδοχή της κλίμακας της συμπόνιας χρήζει περαιτέρω διερεύνησης και επανελέγχου ώστε να προσαρμοστεί στα ελληνικά δεδομένα και να μπορεί να χορηγηθεί. Τα αποτελέσματα που θα συζητηθούν παρακάτω θα μπορούσαν να θεωρηθούν μια πιλοτική προσπάθεια για την προσαρμογή του εν λόγω εργαλείου.

Ο έλεγχος σε επίπεδο ερωτημάτων του ψυχομετρικού εργαλείου της συμπόνιας έδειξε ότι τα ερωτήματα ακολουθούν την κανονική κατανομή με μόνη εξαίρεση το ερώτημα 15. Όμως, οι συσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων εμφάνισαν αποδεκτές τιμές μόνο κατά το ήμισυ, με τις υπόλοιπες μισές τιμές στην πλειονότητά τους να εμφανίζουν συσχέτιση στατιστικά σημαντική αλλά όχι μεγαλύτερη του 0,20 ενώ ένας μικρός αριθμός τιμών δεν έδειχνε κάποια στατιστικά σημαντική συσχέτιση. Αυτό υποδεικνύει αδύναμη ομοιογένεια περιεχομένου ιδιαίτερος λόγω του ότι κανένα ερώτημα δεν φαίνεται να σχετίζεται με όλα τα υπόλοιπα ερωτήματα του ερωτηματολογίου. Ιδιαίτερος το ερώτημα 20 (*Το να υποφέρει κανείς είναι μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας*) και το ερώτημα 21 (*Όταν οι άλλοι μου μιλούν για τα προβλήματά τους, προσπαθώ να διατηρώ μια ισορροπημένη οπτική της κατάστασης*) φαίνεται ότι δεν παρουσιάζουν καμία συσχέτιση με τα υπόλοιπα ερωτήματα της κλίμακας παρά μόνο με τέσσερα από αυτά. Ίσως λοιπόν αυτό να υποδεικνύει ότι τα συγκεκριμένα ερωτήματα χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής για το κατά πόσον γίνονται κατανοητά από τους Έλληνες συμμετέχοντες και κατά πόσον αντικατοπτρίζουν πράγματι τη συγκεκριμένη πτυχή της κεντρικής έννοιας της συμπόνιας. Ο ίδιος προβληματισμός βέβαια προκύπτει και για κάθε ένα από τα υπόλοιπα ερωτήματα της κλίμακας, εφόσον και αυτά παρουσιάζουν τις επιθυμητές τιμές του δείκτη συσχέτισης μόνο με ένα μέρος του συνόλου των ερωτημάτων (περίπου με τα μισά).

Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's alpha του εργαλείου συνολικά είναι αρκετά ικανοποιητικός με $\alpha=0,87$. Ωστόσο ο δείκτης αξιοπιστίας των παραγόντων αγγίζει τα αποδεκτά όρια μόνο για δύο από τους τέσσερις παράγοντες της έννοιας. Η καλοσύνη

και ο διαχωρισμός παρουσιάζουν οριακά αποδεκτό δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής ενώ οι παράγοντες αδιαφορία, οικουμενικότητα, ενσυνειδητότητα, αποσύνδεση εκφράζουν δείκτη μικρότερο από 0,70. Οι δείκτες αξιοπιστίας που αναφέρθηκαν, με εξαίρεση τον δείκτη της συνολικής συμπόνιας, είναι χαμηλότεροι από αυτούς του κατασκευαστή. Η Pommier (2010), κατασκευαστής της κλίμακας της συμπόνιας, εμφανίζει έναν υψηλό δείκτη αξιοπιστίας ($\alpha=0,87$) για τη συνολική κλίμακα, ισότιμο με τον δείκτη της ελληνικής εκδοχής. Σε επίπεδο παραγόντων τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι συνεπή με εκείνα της προκαταρκτικής έρευνας του κατασκευαστή του πρωτότυπου εργαλείου, το οποίο στο στάδιο αυτό περιελάμβανε ογδόντα ερωτήματα. Στην προκαταρκτική αυτή μορφή οι δείκτες του κατασκευαστή ήταν: για τη συνολική συμπόνια $\alpha=0,90$, για την καλοσύνη $\alpha=0,77$, για την αδιαφορία $\alpha=0,68$, για την οικουμενικότητα, $\alpha=0,70$, , για το διαχωρισμό $\alpha=0,64$, για την ενσυνειδητότητα $\alpha=0,67$ και για την αποσύνδεση $\alpha=0,57$ (Pommier, 2010). Μετά από την προκαταρκτική έρευνα επιλέχθηκαν τα τελικά 24 ερωτήματα του εργαλείου τα οποία στις τελικές μετρήσεις έδειξαν αξιόπιστους δείκτες. Αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί μία ακόμη ένδειξη ότι η παρούσα απόπειρα προσαρμογής του εργαλείου αποτελεί περισσότερο μια πιλοτική προσπάθεια και μια προκαταρκτική έρευνα που θα μπορούσε να αποτελέσει τη βάση για αναπροσαρμογή των ερωτημάτων και περαιτέρω διερεύνηση.

Η συσχέτιση του υπό προσαρμογή εργαλείου και των παραγόντων του με άλλες έννοιες και τους παράγοντές τους μας επιτρέπει να εξάγουμε συμπεράσματα για την συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα. Η συμπόνια φάνηκε σε γενικές γραμμές να σχετίζεται θετικά με τις έννοιες που και από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση προβλεπόταν να έχει θετική συσχέτιση όπως ενσυναίσθηση, ενσυνειδητότητα, θετικό συναίσθημα.

Πιο συγκεκριμένα η συμπόνια παρουσιάζει μέτρια θετική συσχέτιση με την ενσυναίσθηση, γεγονός που συμφωνεί με τις βιβλιογραφικές ενδείξεις για τη σχέση τους. Η ενσυναίσθηση αποτελείται από τέσσερις παράγοντες: υιοθέτηση της οπτικής του άλλου ,φαντασία, θυμική ενσυναίσθηση, προσωπικό άγχος. Η συμπόνια σχετίζεται θετικά και με τους παράγοντες της ενασυναίσθησης με εξαίρεση το προσωπικό άγχος το οποίο δεν εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση, ωστόσο το πρόσημο της τιμής είναι αρνητικό. Η πιο υψηλή τιμή συσχέτισης συγκριτικά με τις

άλλες εμφανίζεται μεταξύ συμπόνιας και θυμικής ενσυναίσθησης, ένδειξη η οποία ίσως ισχυροποιεί την περισσότερο συναισθηματική βάση της συμπόνιας σε σχέση με την ενσυναίσθηση και σαφώς εξηγείται από τα κεντρικά στοιχεία της φροντίδας και της καλοσύνης προς τους άλλους που είναι κοινά στη θυμική ενσυναίσθηση και στην συμπόνια. Η σχέση της υιοθέτησης της οπτικής του άλλου και της φαντασίας με τη συμπόνια μπορεί να εξηγηθεί κυρίως από την οικουμενικότητα. Η ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς ότι τα συναισθήματα και τα βιώματα έχουν πανανθρώπινο χαρακτήρα ενέχει το να κατανοεί κανείς τη θέση του άλλου και να μπορεί να εισέλθει για λίγο στην οπτική του. Όσο για το προσωπικό στρες της ενσυναίσθησης, δεν υπήρξε κάποια σαφής θεωρητική ένδειξη για τη σχέση τους, η οποία στην περίπτωση αυτή είναι αρνητική αλλά όχι στατιστικά σημαντική. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι η ενσυνειδητότητα της συμπόνιας έχει αρνητική συσχέτιση με το προσωπικό στρες που προκαλεί η ενσυναίσθηση. Η πληροφορία αυτή ισχυροποιεί την άποψη ότι ο προσωπικός πόνος ως ένα βαθμό έρχεται σε αντίθεση με την ενσυνειδητότητα η οποία αντικατοπτρίζει την ισορροπία που επιτρέπει στο άτομο να μην αρνείται το δυσάρεστο συναίσθημα αλλά ούτε και να πλημμυρίζεται από αυτό (Pommier, 2010).

Η κλίμακα της ενσυνείδητης προσοχής που μετρά την ενσυνειδητότητα και αυτή της συμπόνιας σχετίζονται θετικά όπως προβλεπόταν. Ο δείκτης συσχέτισης μεταξύ τους αν και σχετικά χαμηλός, είναι στατιστικά σημαντικός και μπορεί να θεωρηθεί ένδειξη συγκλίνουσας εγκυρότητας. Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή ένα τμήμα της ενσυνειδητότητας αποτελεί δομικό στοιχείο της συμπόνιας. Άλλωστε η ενσυνειδητότητα της συμπόνιας ως μεμονωμένος παράγοντας σχετίζεται επίσης θετικά με την ενσυνείδητη προσοχή. Η καλοσύνη και η οικουμενικότητα δεν παρουσιάζουν συσχέτιση με την ενσυνείδητη προσοχή ενώ οι αρνητικοί πυλώνες της συμπόνιας παρουσιάζουν μια χαμηλή αρνητική συσχέτιση με την ενσυνειδητότητα. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι το ερωτηματολόγιο της Ενσυνείδητης Προσοχής έχει δομηθεί με βάση τον ορισμό της ενσυνειδητότητας ως εστιασμένης στο παρόν προσοχής και εξετάζει το κατά πόσον τα άτομα λειτουργούν αυτοματοποιημένα στην καθημερινότητά τους χωρίς να έχουν πλήρη επίγνωση της τρέχουσας εμπειρίας (Brown & Ryan 2003). Επομένως η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε εστιάζει σε ένα μέρος της έννοιας που οι κατασκευαστές της θεωρούν απαραίτητο για την ύπαρξη ενσυνειδητότητας. Τα παραπάνω θα μπορούσαν

να εξηγήσουν τη σχέση των δύο εννοιών όπως αυτή προέκυψε από τις συγκεκριμένες αναλύσεις.

Το θετικό συναίσθημα έχει επίσης στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη συμπόνια. Η καλλιέργεια συμπόνιας σύμφωνα με την ανασκόπηση της εισαγωγής φαίνεται να συνδέεται με το θετικό συναίσθημα και ο δείκτης συσχέτισης επιβεβαιώνει τη σύνδεση αυτή. Εξετάζοντας και τους παράγοντες της συμπόνιας, φαίνεται ότι η καλοσύνη και η ενσυνειδητότητα είναι οι βασικοί πυλώνες της συμπόνιας που σχετίζονται με το θετικό συναίσθημα, ενώ ακολουθεί και η αποσύνδεση η οποία σχετίζεται αρνητικά με το θετικό συναίσθημα. Η συμπόνια σχετίζεται με την αγάπη και τη σύνδεση (Gilbert, 2005; Klimentki et al., 2012) και συνιστά μία στάση που εμπεριέχει καλοσύνη και ρύθμιση καταγιγιστικών των συναισθημάτων που μπορεί να προκληθούν από το μοίρασμα της δυσάρεστης εμπειρία ή του πόνου ενός άλλου ατόμου. Η σύνδεση της συμπόνιας με την αγάπη και τη σύνδεση με τους άλλους καθώς και η ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να εξηγή τη σχέση της με το θετικό συναίσθημα.

Η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες όπως και το αρνητικό συναίσθημα φάνηκε να μην σχετίζονται με τη συμπόνια. Η έρευνα γύρω από τη συμπόνια και τις συγκεκριμένες μεταβλητές είναι περιορισμένη και παρά το γεγονός ότι τα ελάχιστα δεδομένα δείχνουν ότι η συμπόνια σχετίζεται αρνητικά με αυτές, η σύνδεση μεταξύ τους αφήνει πολλά περιθώρια διερεύνησης. Η αυτοσυμπόνια έχει μελετηθεί περισσότερο σε σχέση με αυτές τις μεταβλητές (MacBeth & Gumley, 2012) αλλά η συμπόνια δεν έχει αντιμετωπιστεί ως ανεξάρτητη έννοια ώστε να μελετηθεί αναλόγως. Ακόμη, οι περισσότερες μελέτες εξετάζουν την εφαρμογή είτε της εστιασμένης στη συμπόνια θεραπείας (compassion focused therapy) είτε ασκήσεων ανάπτυξης της συμπόνιας όπως διαλογισμός (compassion mediatation) σε σχέση με την ψυχοπαθολογία, οπότε και άλλοι παράγοντες ή μεταβλητές μπορεί να συντρέχουν στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης άγχους και στρες (Jazaieri et al., 2014, Leaviss & Uttley, 2015; Pace et al., 2009;). Επιπλέον, τα επίπεδα συμπόνιας φαίνεται να σχετίζονται με τη μείωση του στρες όταν υπάρχει ταυτόχρονη κοινωνική υποστήριξη κατά τη διάρκεια του στρεσογόνου παράγοντα, δηλαδή τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα συμπόνιας παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα στρες σε σχέση με τα άτομα με χαμηλότερα επίπεδα συμπόνιας δεδομένης της παρουσίας κοινωνικής

υποστήριξης (Cosley, McCoy, Saslow & Epel, 2010). Ακόμη ο Gilbert (2012), διερευνώντας τη σχέση μεταξύ συμπόνιας και ψυχοπαθολογίας και αρνητικού συναισθήματος εξέτασε πως σχετίζονται με αυτά οι φόβοι για βίωση συμπόνιας και το άγχος για συμπόνια, ενώ η Catarino (2014) χώρισε τη συμπόνια σε γνήσια και υποτακτική (που υπάγεται στην κοινωνικά επιθυμητή συμπεριφορά και δεν είναι αυθόρμητη) και μελέτησε τη σχέση της με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Επομένως, είναι εμφανές ότι το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε την παρούσα έρευνα και αντανακλά ένα συγκεκριμένο μοντέλο συμπόνιας, δεν έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως η συμπόνια έχει διάφορες εκδοχές με τις οποίες έχει διερευνηθεί.

Όσον αφορά στη σχέση μεταξύ συμπόνιας και αυτοσυμπόνιας τα αποτελέσματα παρουσιάζουν ενδιαφέρον καθώς φαίνεται να μην υπάρχει σχέση μεταξύ τους. Το ερώτημα του πώς οι δύο έννοιες σχετίζονται μεταξύ τους παραμένει ανοιχτό. Οι δύο έννοιες παρουσιάζουν την ίδια εννοιολογική βάση και δομή. Ωστόσο, θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι είναι τελείως διαφορετικές καθώς η συμπόνια έχει κατεύθυνση προς του άλλους ενώ η αυτοσυμπόνια προς τον εαυτό, ενώ παράλληλα φαίνεται ότι τα άτομα τείνουν να είναι πιο συμπονετικά με τους άλλους από ότι με τον εαυτό τους (Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008). Αυτό αντικατοπτρίζεται και στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καθώς η υποκλίμακα της καλοσύνης προς του άλλους σχετίζεται θετικά με την υποκλίμακα της επικριτικότητας προς τον εαυτό. Τα ευρήματα της Pommier (2010) σχετικά με αυτό το στοιχείο υποδεικνύουν ότι τα αυτοσυμπονετικά άτομα δείχνουν εξίσου καλοσύνη και συμπόνια προς τους άλλους, ενώ εκείνοι που σκοράρουν χαμηλά στην αυτοσυμπόνια τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα συμπόνιας προς του άλλους.

Ακόμη, είναι αξιοσημείωτο και ενδυναμώνει την εξήγηση αυτών των αποτελεσμάτων το γεγονός ότι τα στοιχεία που δεν αλλάζουν και παραμένουν κοινά στις δύο έννοιες είναι η οικουμενικότητα και η ενσυνειδητότητα. Η καλοσύνη αν και δεν αλλάζει ως προς το περιεχόμενο αλλάζει όμως ως προς την κατεύθυνση (εαυτός – άλλος). Οι αντίθετοι πόλοι των βασικών τριών συστατικών αλλάζουν και αναπλαισιώνονται εφόσον η συμπόνια αλλάζει προσανατολισμό. Έτσι, η έλλειψη καλοσύνης τείνει προς την αδιαφορία και όχι προς την επικριτικότητα προς τον εαυτό · η αδυναμία αντίληψης της οικουμενικότητας δεν ισοδυναμεί με απομόνωση αλλά με διαχωρισμό από τους άλλους και διαφοροποίηση ενώ η αδυναμία διατήρησης της

ισορροπίας των συναισθημάτων στην περίπτωση της συμπόνιας προς τους άλλους οδηγεί σε αποσύνδεση, ανάγκη απεμπλοκής από τον πόνο του άλλου.

Η εννοιολογική κατασκευή των εννοιών παρέχει κάποια στοιχεία που ενδυναμώνουν την διαφοροποίηση των δύο εννοιών ωστόσο ένα ακόμη βασικό στοιχείο είναι ίσως η κουλτούρα. Όπως τονίζει η Pommier (2010), η οποία επίσης διαπίστωσε την απουσία συσχέτισης, πιθανότατα το πλαίσιο αναφοράς για την αντίληψη των δύο εννοιών ως αδιαχώριστων ή διαφορετικών να είναι η κουλτούρα. Άλλωστε η φιλοσοφία από την οποία προήλθαν οι έννοιες δεν τις αντιμετωπίζει ως διακριτές. Η συμπόνια δεν είναι ή εστιασμένη στον άλλο ή στον εαυτό αλλά αντίθετα είναι μια έννοια που εκφράζει και τους δύο προσανατολισμούς ταυτόχρονα (Neff, 2003a). Επομένως σε πληθυσμούς όπου συμπόνια προς τον εαυτό και συμπόνια προς τους άλλους είναι ένα και το αυτό, ενδεχομένως οι κλίμακες να παρουσίαζαν μια πιο ισχυρή σχέση.

Περιορισμοί

Οι περιορισμοί που διέπουν την παρούσα προσπάθεια είναι σημαντικοί για το τελικό αποτέλεσμα. Η διαδικασία της μετάφρασης πραγματοποιήθηκε βάσει των βημάτων που επιβάλλει η διαδικασία προσαρμογής και μετάφρασης «forward-back translation» όπως ακριβώς περιγράφηκε παραπάνω. Στο στάδιο αυτό έγινε κάθε δυνατή προσπάθεια να αποδοθούν τα νοήματα των ερωτήσεων με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι κατανοητά στον Έλληνα συμμετέχοντα και παράλληλα να μην αλλοιώνουν το νόημα των ερωτημάτων του πρωτοτύπου. Ωστόσο, βασικός περιορισμός στο σημείο αυτό είναι ότι δεν πραγματοποιήθηκε κάποιος πιλοτικός έλεγχος της ελληνικής εκδοχής σε σχέση με την πρωτότυπη εκδοχή. Πιο συγκεκριμένα, μετά από την τελική προσαρμογή ενός ψυχομετρικού εργαλείου ακολουθεί μια διαδικασία προελέγχου κατά την οποία τριάντα έως σαράντα συμμετέχοντες συμπληρώνουν την προσαρμοσμένη εκδοχή του ερωτηματολογίου και κατόπιν ερωτώνται από τον ερευνητή με σύντομη συνέντευξη για το πώς αντιλαμβάνονται το νόημα των ερωτημάτων και των απαντήσεων που έδωσαν σε αυτά (Beaton et al., 2000). Υπάρχουν και άλλες εκδοχές προελέγχου με στόχο να εξεταστούν πιλοτικά τα νοήματα που αποδίδονται στα ερωτήματα και στις απαντήσεις από συμμετέχοντες.

Μια από αυτές είναι η συμπλήρωση των δύο εκδοχών του ερωτηματολογίου με διαφορά δύο εβδομάδων από άτομα που μιλούν άριστα και τη γλώσσα προσαρμογής και τη γλώσσα του πρωτοτύπου έτσι ώστε να ελεγχθεί η συνάφεια των απαντήσεων. (π.χ. Perzirkianidis et al., 2018). Η πιλοτική αυτή χορήγηση θα επέτρεπε τη σύγκριση μεταξύ του πρωτοτύπου και της ελληνικής εκδοχής και την αποσαφήνιση του κατά πόσον τα δύο εργαλεία είναι ισότιμα.

Πέρα από τις αδυναμίες της διαδικασίας που αναφέρθηκαν παραπάνω (εφόσον δεν πραγματοποιήθηκε μια πρώτη χορήγηση του ερωτηματολογίου σε λίγα άτομα), το δείγμα από το οποίο συλλέχθηκαν δεδομένα θεωρείται περιορισμένο για τους σκοπούς μιας προσαρμογής εργαλείου, ενώ παράλληλα η δειγματοληπτική μέθοδος έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία κάποιων προβληματισμών αναφορικά με την τυχαιότητα του δείγματος και την μεροληψία. Ακόμη, είναι σκόπιμο να τονιστεί ότι δεν ελέγχθηκε με κάποιο σχετικό ερωτηματολόγιο ο βαθμός στον οποίο τα άτομα έδωσαν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις ενώ και σε επίπεδο οικολογικής εγκυρότητας δεν εξετάστηκε το κατά πόσον απασχολεί τους συμμετέχοντες σε ρεαλιστικές συνθήκες η έννοια της συμπόνιας ή απλώς μπήκαν στη διαδικασία να σκεφτούν για αυτήν μόνο κατά την συμπλήρωση.

Όσον αφορά στην αξιοπιστία του συνολικού εργαλείου, είναι ικανοποιητική αλλά οι επιμέρους παράγοντες δεν μπορούν να θεωρηθούν αξιόπιστοι στο σύνολό τους. Επιπλέον, ένας ακόμη περιορισμός σε επίπεδο αξιοπιστίας θα μπορούσε να θεωρηθεί η απουσία αξιολόγησης της αξιοπιστίας με τη μέθοδο ελέγχου – επανελέγχου (test – retest reliability).

Σε επίπεδο εννοιολογικής εγκυρότητας τα αποτελέσματα φαίνεται να είναι επίσης μετριοπαθή. Η συγκλίνουσα εγκυρότητα φάνηκε από τις έννοιες που προβλεπόταν να σχετιστούν θετικά με τη συμπόνια, παράλληλα όμως οι έννοιες που προβλεπόταν να σχετιστούν αρνητικά, δεν παρουσίασαν καμία συσχέτιση. Η απουσία συσχέτισης με διαφορετικές έννοιες μπορεί βέβαια να θεωρηθεί ένδειξη αποκλίνουσας εγκυρότητας. Στο σημείο αυτό πρέπει να επισημανθεί ότι τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για την κατάθλιψη – άγχος - στρες και το θετικό - αρνητικό συναίσθημα μετρούν μια εφήμερη κατάσταση, καθώς αναφέρονται στην τελευταία εβδομάδα και στον τελευταίο χρόνο αντίστοιχα. Επομένως, οι συσχετίσεις που αναφέρθηκαν είναι μεταξύ της στάσης της συμπόνιας και της

ψυχολογικής κατάστασης των συμμετεχόντων τα συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα πριν τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Ακόμη, θα ήταν απαραίτητος ο επιβεβαιωτικός έλεγχος παραγόντων ώστε να διερευνηθεί κατά πόσον τα δεδομένα που συλλέχθηκαν προσαρμόζονται και ταιριάζουν στο μοντέλο της έννοιας. Τα περιθώρια για περαιτέρω διερεύνηση ώστε να υπάρξει μια αξιόπιστη και έγκυρη εκδοχή της κλίμακας στα ελληνικά αφήνονται ανοιχτά. Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα μπορεί να θεωρεί προκαταρκτική για την διερεύνηση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας της συμπόνιας και της προσαρμογής της στα ελληνικά δεδομένα.

Μελλοντική Έρευνα

Η κλίμακα της συμπόνιας αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο το οποίο θα επέτρεπε τη μέτρηση της έννοιας εφόσον αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία και ενεργότερο ρόλο σε επίπεδο ψυχοθεραπείας και εκπαίδευσης. Περαιτέρω διερεύνηση σχετικά με την ελληνική εκδοχή της κλίμακας είναι απαραίτητη.

Η χορήγηση της κλίμακας σε ένα μικρό δείγμα δίγλωσσων συμμετεχόντων οι οποίοι θα συμπληρώσουν και τις δύο εκδοχές, θα αποσαφηνίσει την ισοτιμία μεταξύ του πρωτοτύπου και της ελληνικής εκδοχής. Μετά από αυτό το στάδιο θα ήταν χρήσιμος ο επανέλεγχος των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας με την χορήγησή της να μην περιορίζεται μόνο σε μια διαδικτυακή συλλογή δεδομένων αλλά ενδεχομένως ένα μέρος της χορήγησης να έχει πιο ποιοτικά στοιχεία, όπως για παράδειγμα χορήγηση εκ του σύνεγγυς και ερωτήσεις αναφορικά με το κατά πόσον η συμπόνια παίζει κάποιο ρόλο στη ζωή των συμμετεχόντων και πόσο σημαντική μπορεί να είναι γι αυτούς. Με τον τρόπο αυτό θα μπορούσε να εξασφαλιστεί τουλάχιστον έως ένα βαθμό και η οικολογική εγκυρότητα. Ακόμη θα μπορούσαν τα ερωτήματα των διάφορων κλιμάκων συμπεριλαμβανομένης της συμπόνιας να χορηγηθούν σε τυχαία σειρά ή να συνοδεύονται και από ένα ερωτηματολόγιο κοινωνικά επιθυμητής απάντησης, στοιχεία τα οποία θα μετρίαζαν την ανταπόκριση των ατόμων στις ερωτήσεις με κοινωνικά επιθυμητό και όχι αυθόρμητο τρόπο.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2003) Μια κριτική ματιά στην ενσυναίσθηση. *Ψυχολογία* , 10(2 και 3), 210-219.

Ξενόγλωσση

Allen, N.B., & Knight, W.E.J. (2005). Mindfulness, compassion, for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 239-262). New York: Routledge.

Bates, T. (2005). The expression of compassion in group cognitive therapy. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy* (pp. 369-386). New York: Routledge.

Batson, C. D. (1997). Self–other Merging and the Empathy–altruism Hypothesis: Reply to Neuberg et al.(1997). *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 517-522.

Batson, C. D., Lishner, D. A., Cook, J., & Sawyer, S. (2005). Similarity and nurturance: Two possible sources of empathy for strangers. *Basic and applied social psychology*, 27(1), 15-25.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

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.

Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for

- physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823.
- Davis, M. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10(4), 1-17.
- Davis, M. (1983). The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping: A multidimensional approach. *Journal of Personality*, 51(2), 167-184.
- Davis, M. (1996). *Empathy: A social psychological approach*. Boulder, CO: Westview Press.
- Davis, M. H., Luce, C., & Kraus, S. J. (1994). The heritability of characteristics associated with dispositional empathy. *Journal of Personality*, 62(3), 369-391.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1987). Critical issues in the study of empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 3-13). Cambridge: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., Mathy, R. M., & Reno, R. R. (1989). Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: a multimethod study. *Journal of personality and social psychology*, 57(1), 55.
- Engen, H. G., & Singer, T. (2015). Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks. *Social cognitive and affective neuroscience*, 10(9), 1291-1301.
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 143-155.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (2008). Promoting positive affect. *The science of subjective well-being*, 449-468.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103.

- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment, 15*(3), 199-208
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 6-41
- Gilbert, P.(Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. New York: Routledge.
- 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: Theory, Research and Practice, 85*(4), 374-390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice, 84*(3), 239-255.
- Glaser, A. (2005). *A call to compassion: Bringing Buddhist practices of the heart into the soul of psychology*. Berwick, Maine: Nicolas-Hays, Inc.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin, 136*(3), 351-374.
- Goleman, D. (Ed.). (2003) *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? : A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*. New York: A Bantam Book.
- Greenberg, L.S., & Paivio. S.C. (1997). Working with emotions in psychotherapy. New York: Guilford Press.
- Hoffman, M.L. (1984). Interaction of affect and cognition in empathy. In C.E. Izard, J. Kagan, & R.B Zajonc (Eds.), *Emotions, cognitions, & behavior* (pp. 103-131). NY: Cambridge University Press.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion, 38*(1), 23-35.
- Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt.
- Kaplan, J. B., & Sadock, A. V. (2007). *Εγχειρίδιο Κλινικής Ψυχιατρικής*. Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα.

- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2012). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral cortex*, *23*(7), 1552-1561.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological medicine*, *45*(5), 927-945.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, *33*(3), 335-343.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, *101*(46), 16369-16373.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, *32*(6), 545-552.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness*, *6*(1), 123-132.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, *2*(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, *41*(1), 139-154.

- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(3), 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality, 41*(4), 908-916.
- Pace, T. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., ... & Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology, 34*(1), 87-98.
- Peterson, A. (2017). Teaching about and for Compassion: Pedagogical Connections. In *Compassion and Education* (pp. 111-134). Palgrave Macmillan, London.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., Yotsidi, V. (2018) *A multidimensional measure of wellbeing: PERMA Profiler translation and validation in Greece - implications for the relationship of wellbeing components to other constructs*. Unpublished manuscript.
- Pommier, E. A. (2010). The compassion scale (Doctoral dissertation). *Retried from ProQuest Dissertations & Theses Global*.(855633530).
- Rogers, C. R. (1965). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rogers, C.R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist, 5*(2), 2-10.
- Seligman, M. E. P. (1994). What you can change and what you can't: The guide to successful self-improvement. New York: Knopf.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Selye, H. (1993). History of the stress concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 7-17). New York, NY, US: Free Press.
- Siegel, D. (2007). *The mindful brain*. New York: Norton.
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology, 24*(18).

- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology, 34*(6), 661.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651.
- Stalikas, A., & Fitzpatrick, M. R. (2008). Positive emotions in psychotherapy theory, research, and practice: New kid on the block?. *Journal of Psychotherapy Integration, 18*(2), 155.
- Stotland, E. (1969). Exploratory investigations of empathy. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-314). New York: Academic Press, Inc.
- Terman, L. M. (1939). The gifted student and his academic environment. *School & Society*.
- Terman, L. M., Bottenwieser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B., & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. New York: McGraw-Hill
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity, 10*(3), 352-362.
- Underwood, L.G. (2002). The human experience of compassionate love. In S.G. Post, 245 L.G. Underwood, J. Schloss, & W.B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love* (pp. 72-88). Oxford: Oxford University Press.
- Wang, W. L., Lee, H. L., & Fetzer, S. J. (2006). Challenges and strategies of instrument translation. *Western Journal of Nursing Research, 28*(3), 310-321.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.
- Watson, J. B. (1928). *Psychological care of infant and child*. New York: Norton
- Watson, J. C. (2001). Revisioning empathy: Theory, research, and practice. *Handbook of research and practice in humanistic psychotherapy, 445-472*.
- Yu, D. S., Lee, D. T., & Woo, J. (2004). Issues and challenges of instrument translation. *Western Journal of Nursing Research, 26*(3), 307-320.

Παράρτημα

Κλίμακα 1α

Compassion Scale (Πρωτότυπο) Pommier, 2010

Please read each statement carefully before answering. To the left of each item, indicate how often you behave in the stated manner, using the following scale:

Almost

Almost

Never

Always

1

2

3

4

5

- _____ 1. When people cry in front of me, I often don't feel anything at all.
- _____ 2. Sometimes when people talk about their problems, I feel like I don't care.
- _____ 3. I don't feel emotionally connected to people in pain.
- _____ 4. I pay careful attention when other people talk to me.
- _____ 5. I feel detached from others when they tell me their tales of woe.
- _____ 6. If I see someone going through a difficult time, I try to be caring toward that person.
- _____ 7. I often tune out when people tell me about their troubles.
- _____ 8. I like to be there for others in times of difficulty.
- _____ 9. I notice when people are upset, even if they don't say anything.
- _____ 10. When I see someone feeling down, I feel like I can't relate to them.
- _____ 11. Everyone feels down sometimes, it is part of being human.
- _____ 12. Sometimes I am cold to others when they are down and out.
- _____ 13. I tend to listen patiently when people tell me their problems.
- _____ 14. I don't concern myself with other people's problems.
- _____ 15. It's important to recognize that all people have weaknesses and no one's perfect.
- _____ 16. My heart goes out to people who are unhappy.

- _____17. Despite my differences with others, I know that everyone feels pain just like me.
- _____18. When others are feeling troubled, I usually let someone else attend to them.
- _____19. I don't think much about the concerns of others.
- _____20. Suffering is just a part of the common human experience.
- _____21. When people tell me about their problems, I try to keep a balanced perspective on the situation.
- _____22. I can't really connect with other people when they're suffering.
- _____23. I try to avoid people who are experiencing a lot of pain.
- _____24. When others feel sadness, I try to comfort them.

Κλίμακα 1β

Κλίμακα Συμπόνιας (ελληνική εκδοχή)

Παρακαλώ διαβάστε με προσοχή καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις πριν απαντήσετε. Στα αριστερά κάθε φράσης υποδείξτε πόσο συχνά αισθάνεστε ή συμπεριφέρεστε με τον τρόπο που διατυπώνεται, χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα.

**Σχεδόν
ποτέ**

**Σχεδόν
πάντα**

1

2

3

4

5

- _____1. Όταν οι άνθρωποι κλαίνε μπροστά μου, συχνά δε νιώθω απολύτως τίποτα.
- _____2. Κάποιες φορές όταν οι άλλοι μιλούν για τα προβλήματά τους, αισθάνομαι σαν να μη με νοιάζει.
- _____3. Δεν αισθάνομαι συναισθηματικά συνδεδεμένος/-η με ανθρώπους που πονούν.
- _____4. Παρακολουθώ με προσοχή όταν άλλοι άνθρωποι μου μιλούν.
- _____5. Νιώθω αποκομμένος από τους άλλους όταν μου διηγούνται προσωπικές ιστορίες οδύνης

- _____ 6. Εάν βλέπω κάποιον να περνά δύσκολα, προσπαθώ να είμαι στοργικός προς αυτόν
- _____ 7. Συχνά δε δίνω σημασία όταν οι άνθρωποι μου μιλούν για τα προβλήματα τους
- _____ 8. Μου αρέσει να είμαι εκεί για τους άλλους σε στιγμές δυσκολίας.
- _____ 9. Αντιλαμβάνομαι όταν οι άλλοι είναι ταραγμένοι, ακόμα και αν δεν λένε τίποτα.
- _____ 10. Όταν βλέπω κάποιον να είναι ψυχολογικά πεσμένος, νιώθω πως δεν μπορώ να ταυτιστώ μαζί του.
- _____ 11. Όλοι νιώθουν ψυχολογικά πεσμένοι κάποιες φορές, κι αυτό είναι μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης.
- _____ 12. Κάποιες φορές είμαι ψυχρός προς τους άλλους όταν δεν έχουν στον ήλιο μοίρα.
- _____ 13. Γείνω να ακούω υπομονετικά όταν οι άλλοι μου λένε τα προβλήματά τους.
- _____ 14. Δεν με απασχολούν τα προβλήματα των άλλων.
- _____ 15. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεις ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν αδυναμίες και ότι κανείς δεν είναι τέλειος.
- _____ 16. Νιώθω συμπόνια για ανθρώπους που είναι δυστυχισμένοι.
- _____ 17. Παρά τις διαφορές μου με τους άλλους, γνωρίζω ότι όλοι νιώθουν πόνο όπως ακριβώς και εγώ.
- _____ 18. Όταν οι άλλοι νιώθουν ανησυχία, συνήθως αφήνω κάποιον άλλον να τους βοηθήσει.
- _____ 19. Δεν σκέφτομαι ιδιαίτερα τις έγνοιες των άλλων.
- _____ 20. Το να υποφέρει κανείς είναι μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας.
- _____ 21. Όταν οι άλλοι μου μιλούν για τα προβλήματά τους, προσπαθώ να διατηρώ μια ισορροπημένη οπτική της κατάστασης.
- _____ 22. Δεν μπορώ να συνδεθώ ιδιαίτερα με άλλους ανθρώπους όταν αυτοί υποφέρουν.
- _____ 23. Προσπαθώ να αποφεύγω ανθρώπους που βιώνουν πάρα πολύ πόνο.
- _____ 24. Όταν οι άλλοι βιώνουν λύπη, προσπαθώ να τους παρηγορήσω.

Κλίμακα 2

Κλίμακα Αυτο-Συμπόνιας

Self-Compassion Scale, Neff, 2003

Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά πριν απαντήσετε. Βάλτε έναν αριθμό από το 1 έως το 5 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο. (1=ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ, 2=ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ, 3=ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ, 4=ΣΥΧΝΑ, 5=ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ)

- ___ 1. Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου.
- ___ 2. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά.
- ___ 3. Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπω τις δυσκολίες μου σαν κομμάτι της ζωής που το περνούν όλοι.
- ___ 4. Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι ότι είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο.
- ___ 5. Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά.
- ___ 6. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας.
- ___ 7. Όταν είμαι μελαγχολικός/η και απογοητευμένος/η, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που αισθάνονται όπως κι εγώ.
- ___ 8. Όταν περνάω δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/η με τον εαυτό μου.
- ___ 9. Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου.
- ___ 10. Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας.
- ___ 11. Δεν ανέχομαι, ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.
- ___ 12. Όταν περνάω δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη.
- ___ 13. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχισμένοι από εμένα.
- ___ 14. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα.

- ___ 15. Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης.
- ___ 16. Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δε συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου.
- ___ 17. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από όλες τις πλευρές.
- ___ 18. Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση.
- ___ 19. Είμαι καλός/ή με τον εαυτό μου όταν περνώ δοκιμασίες.
- ___ 20. Όταν κάτι με αναστατώσει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.
- ___ 21. Μπορώ να γίνω λίγο ψυχρός/η προς τον εαυτό μου όταν δοκιμάζομαι.
- ___ 22. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια.
- ___ 23. Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.
- ___ 24. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις.
- ___ 25. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου.
- ___ 26. Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.

Κλίμακα 3

Κλίμακα για την Επίγνωση Προσοχής και Συνείδησης

Mindful Attention and Awareness Scale, Brown and Ryan, 2003

Βάλτε έναν αριθμό από το 1 έως το 6 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο. 1=ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ, 2=ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ, 3=ΣΥΧΝΑ, 4=ΣΠΑΝΙΑ, 5=ΠΟΛΥ ΣΠΑΝΙΑ, ΚΑΙ 6=ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ.

- ___ 1. Θα μπορούσα να αισθανθώ κάποιο συναίσθημα και να μην το συνειδητοποιήσω αμέσως.
- ___ 2. Σπάω ή ρίχνω πράγματα λόγω απροσεξίας ή γιατί η σκέψη μου βρίσκεται κάπου άλλου.
- ___ 3. Δυσκολεύομαι να εστιάσω σε αυτό που συμβαίνει στην παρούσα στιγμή.

- ___ 4. Περπατώ γρήγορα για να πάω στον προορισμό μου, χωρίς να δίνω προσοχή κατά μήκος της διαδρομής.
- ___ 5. Συχνά δεν παρατηρώ τα σημάδια έντασης ή κόπωσης στον εαυτό μου έως ότου αυτά χρειαστούν πραγματικά την προσοχή μου.
- ___ 6. Ξεχνώ το όνομα ενός ανθρώπου που γνωρίζω, σχεδόν την ίδια στιγμή.
- ___ 7. Φαίνεται ότι λειτουργώ αυτόματα, χωρίς να συνειδητοποιώ τι κάνω.
- ___ 8. Βιάζομαι κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων, χωρίς να προσέχω πραγματικά τι κάνω.
- ___ 9. Συγκεντρώνομαι τόσο στο στόχο που θέλω να επιτύχω, όπου χάνω επαφή με αυτό που κάνω τη δεδομένη στιγμή για να κατορθώσω να φθάσω εκεί.
- ___ 10. Κάνω δουλειές αυτόματα, χωρίς να γνωρίσω από που ξεκίνησε αυτό που κάνω.
- ___ 11. Τείνω να ακούω κάποιον με τη μισή μου προσοχή, ενώ κάνω και κάτι άλλο συγχρόνως.
- ___ 12. Οδηγώ σε προορισμούς αυτόματα και έπειτα αναρωτιέμαι γιατί πήγα εκεί.
- ___ 13. Τείνω να ανησυχώ για το μέλλον ή το παρελθόν.
- ___ 14. Παρατηρώ ότι κάνω πράγματα χωρίς να προσέχω.
- ___ 15. Τσιμπάω χωρίς να αντιλαμβάνομαι ότι τρώω.

Κλίμακα 4

Η Κλίμακα Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης

Interpersonal Reactivity Index – IRI, Davis, 1980

Οι ακόλουθες δηλώσεις διερευνούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σε ποικίλες καταστάσεις. Για κάθε δήλωση, προσδιορίστε πόσο καλά σας περιγράφει με την επιλογή του κατάλληλου γράμματος Α, Β, Γ, Δ, Ε στην κλίμακα που ακολουθεί. Όταν αποφασίσετε για την απάντησή σας συμπληρώστε το γράμμα δίπλα στην δήλωση. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΤΕ. Απαντήστε όσο πιο ειλικρινά μπορείτε (Οι απαντήσεις να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομες.)

Ευχαριστούμε.

ΚΩΔΙΚΑΣ:

A	B	Γ	Δ	E
ΔΕΝ ΜΕ				ΜΕ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ
ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ				ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ
ΚΑΛΑ				

ΔΗΛΩΣΕΙΣ					
1. Συχνά ονειροπολώ και φαντάζομαι πράγματα που μπορεί να μου συμβούν.	A	B	Γ	Δ	E
2. Συχνά νιώθω τρυφερότητα και νοιάζομαι για ανθρώπους λιγότερο τυχερούς από μένα	A	B	Γ	Δ	E
3. Μερικές φορές δυσκολεύομαι να δω τα πράγματα από την πλευρά του άλλου	A	B	Γ	Δ	E
4. Μερικές φορές δεν αισθάνομαι πολύ συμπονετικά για τους άλλους όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα.	A	B	Γ	Δ	E
5. Εντυπώ πραγματικά στα συναισθήματα των προσώπων ενός μυθιστορήματος	A	B	Γ	Δ	E
6. Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης αισθάνομαι αμηχανία και ανησυχία	A	B	Γ	Δ	E
7. Συνήθως προσπαθώ να είμαι αντικειμενικός/η όταν παρακολουθώ ένα κινηματογραφικό ή ένα θεατρικό	A	B	Γ	Δ	E

έργο και δεν παρασύρομαι από αυτό.					
8. Σε μια διαφωνία προσπαθώ να εξετάσω όλες τις πλευρές πριν πάρω κάποια απόφαση	A	B	Γ	Δ	E
9. Όταν βλέπω κάποιον να τον εκμεταλλεύονται, νιώθω κάπως προστατευτικά απέναντί του.	A	B	Γ	Δ	E
10. Μερικές φορές αισθάνομαι ανήμπορος/η όταν είμαι στο μέσο μιας κατάστασης με έντονη συναισθηματική φόρτιση	A	B	Γ	Δ	E
11. Μερικές φορές προσπαθώ να καταλάβω τους φίλους μου καλύτερα με το να φαντάζομαι πως βλέπουν τα πράγματα από τη δική τους σκοπιά	A	B	Γ	Δ	E
12. Είναι σπάνιες οι φορές που με απορροφά ένα καλό βιβλίο ή έργο ...	A	B	Γ	Δ	E
13. Όταν βλέπω κάποιο τραυματισμένο, προσπαθώ να παραμείνω ψύχραιμος.	A	B	Γ	Δ	E
14 Οι κακοτυχίες των άλλων δεν με προβληματίζουν ιδιαίτερα	A	B	Γ	Δ	E
15. Εάν είμαι βέβαιος/η ότι έχω δίκιο σε κάτι, δεν χάνω το χρόνο μου ακούγοντας τα επιχειρήματα των άλλων.	A	B	Γ	Δ	E
16. Μετά από ένα θεατρικό έργο ή μια ταινία αισθάνομαι σαν να ήμουν ένας από τους πρωταγωνιστές	A	B	Γ	Δ	E

17. Με τρομάζει να βρίσκομαι σε μια κατάσταση με έντονη συναισθηματική φόρτιση.	A	B	Γ	Δ	E
18. Όταν βλέπω να φέρονται σε κάποιον άδικα, δεν... συμπάσχω συχνά μαζί του.	A	B	Γ	Δ	E
19. Συνήθως είμαι αρκετά αποτελεσματικός στο να ανταπεξέρχομαι τις δύσκολες καταστάσεις .	A	B	Γ	Δ	E
20. Συχνά επηρεάζομαι από πράγματα που βλέπω να συμβαίνουν.	A	B	Γ	Δ	E
21. Πιστεύω ότι σε κάθε κατάσταση υπάρχουν δύο πλευρές και προσπαθώ να εξετάσω και τις δύο.	A	B	Γ	Δ	E
22. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως αρκετά συμπονετικό πρόσωπο.	A	B	Γ	Δ	E
23. Όταν βλέπω ένα καλό έργο ταυτίζομαι εύκολα με τον πρωταγωνιστή.	A	B	Γ	Δ	E
24. Έχω την τάση να χάνω τον έλεγχό μου σε έκτακτες καταστάσεις.	A	B	Γ	Δ	E
25. Όταν είμαι θυμωμένος/η με κάποιον προσπαθώ να 'δω μέσα από τα μάτια του' για λίγο.	A	B	Γ	Δ	E
26. Όταν διαβάζω μια ενδιαφέρουσα ιστορία προσπαθώ να φανταστώ πως θα αισθανόμουν αν τα γεγονότα της ιστορίας συνέβαιναν σε μένα.	A	B	Γ	Δ	E

27. Όταν βλέπω κάποιον που χρειάζεται άμεσα βοήθεια σε μια κρίσιμη κατάσταση, αποδιοργανώνομαι	A	B	Γ	Δ	E
28. Πριν κριτικάρω κάποιον προσπαθώ να φανταστώ πως θα αισθανόμουν εγώ στη θέση του	A	B	Γ	Δ	E

Κλίμακα 5

Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες

(Depression, Anxiety, Stress Scale-DASS)

Παρακαλώ διάβασε την κάθε πρόταση και κύκλωσε έναν αριθμό 0,1,2 ή 3 που δείχνει σε ποιο βαθμό η πρόταση ισχύει για εσένα την τελευταία εβδομάδα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μην ξοδεύεις πολύ χρόνο στην κάθε πρόταση.

Η κλίμακα βαθμολογίας είναι ως εξής:

0 Δεν ισχύει για μένα καθόλου

1 Ισχύει για μένα σε κάποιο βαθμό, ή για κάποιο χρονικό διάστημα

2 Ισχύει για μένα σε αρκετά μεγάλο βαθμό, ή για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα

3 Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

1	Δυσκολεύτηκα να ηρεμήσω	0	1	2	3
2	Αντιλήφθηκα ότι το στόμα μου ήταν στεγνό	0	1	2	3
3	Μου φαινόταν ότι δεν μπορούσα να νιώσω καθόλου θετικά συναισθήματα	0	1	2	3
4	Αισθάνθηκα ότι αναπνέω δύσκολα (π.χ. υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, δύσπνοια ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση)	0	1	2	3
5	Δυσκολεύτηκα να αναπτύξω πρωτοβουλία να κάνω πράγματα	0	1	2	3
6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις	0	1	2	3
7	Ένιωσα να τρέμω (π.χ. στα χέρια)	0	1	2	3
8	Ένιωσα ότι ήμουν πολύ νευρικός	0	1	2	3
9	Ανησυχούσα για καταστάσεις στις οποίες μπορεί να με έπιανε πανικός και	0	1	2	3

ένιωθα τον εαυτό μου γελοίο

10	Ένωσα ότι δεν υπήρχε τίποτα που να περιμένω με χαρά	0	1	2	3
11	Ένωθα τον εαυτό μου να αναστατώνεται	0	1	2	3
12	Δυσκολεύτηκα να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένωθα αποθαρρυσμένος και άκεφος	0	1	2	3
14	Ήμουν μη ανεκτικός με ο,τιδήποτε με εμπόδιζε να συνεχίσω ό,τι έκανα	0	1	2	3
15	Ένωσα ότι βρίσκομαι κοντά στον πανικό	0	1	2	3
16	Δεν μπορούσα να ενθουσιαστώ με ο,τιδήποτε	0	1	2	3
17	Ένωσα ότι δεν αξίζω πολύ σαν άτομο	0	1	2	3
18	Ένωσα ότι είμαι υπερβολικά ευερέθιστος	0	1	2	3
19	Αντιλήφθηκα τον χτύπο της καρδιάς μου ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση (π.χ. αίσθηση ότι ο ρυθμός της καρδιάς αυξάνεται, η καρδιά παραλείπει ένα χτύπο)	0	1	2	3
20	Ένωσα τρομαγμένος χωρίς να υπάρχει κάποιος λόγος	0	1	2	3
21	Ένωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3

Κλίμακα 6

Κλίμακα θετικού και αρνητικού συναισθήματος

(PANAS Scales), Watson, Clark & Tellegen, 1988

Αυτή η κλίμακα αποτελείται από λέξεις που περιγράφουν διαφορετικά συναισθήματα. Διάβασε κάθε λέξη και κύκλωσε την κατάλληλη απάντηση που περιγράφει σε ποιο βαθμό έχεις αισθανθεί το κάθε συναίσθημα τον τελευταίο χρόνο.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
Έχεις ενδιαφέροντα	1	2	3	4	5
Πιεσμένος/η	1	2	3	4	5
Ξετρελαμένος/η	1	2	3	4	5
Αναστατωμένος/η	1	2	3	4	5
Δυνατός/ή	1	2	3	4	5
Ένοχος/η	1	2	3	4	5
Τρομαγμένος/η	1	2	3	4	5
Εχθρικός/ή	1	2	3	4	5
Ενθουσιώδης	1	2	3	4	5
Περήφανος/η	1	2	3	4	5
Ευέξαπτος/η	1	2	3	4	5
Είσαι σε εγρήγορση	1	2	3	4	5
Ντροπιασμένος/η	1	2	3	4	5
Εμπνέεσαι	1	2	3	4	5
Νευρικός/ή	1	2	3	4	5
Αποφασισμένος/η	1	2	3	4	5
Προσεκτικός/ή	1	2	3	4	5
Αγχώδης	1	2	3	4	5
Δραστήριος/α	1	2	3	4	5
Φοβισμένος/η	1	2	3	4	5

Δήλωση Συγκατάθεσης

Αγαπητή συμμετέχουσα/Αγαπητέ συμμετέχοντα,

Η παρούσα μελέτη πραγματοποιείται στα πλαίσια Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας της κ. Παγουλάτου Αγγελικής, φοιτήτριας στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Ψυχολογίας με κατεύθυνση: «Θετική Ψυχολογία: Εφαρμογές Συμβουλευτικής» που λειτουργεί στο Τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Η έρευνα διεξάγεται υπό την εποπτεία του Δρ. Αναστάσιου Σταλίκια, Καθηγητή Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου και Προέδρου της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας.

Η έρευνα που θα διεξαχθεί αποτελεί μια προσπάθεια στάθμισης της κλίμακας της συμπόνιας στα ελληνικά δεδομένα και άρα επιχειρεί να ελέγξει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της μεταφρασμένης στα ελληνικά κλίμακας. Για το σκοπό αυτό εκτός από το ερωτηματολόγιο της συμπόνιας περιλαμβάνονται και κάποιες ακόμη κλίμακες συναφών εννοιών. Η φόρμα που ακολουθεί απευθύνεται σε άτομα ηλικίας 18 και άνω.

Θα σας παρακαλούσαμε να απαντήσετε ολοκληρωμένα, χωρίς να παραλείψετε κάποια από τις ερωτήσεις, καθώς αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα αποτελέσματα της έρευνας. Διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και διαλέξτε ποια από τις απαντήσεις περιγράφει καλύτερα το πως αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Εάν καμία από τις απαντήσεις δε σας εκφράζει ακριβώς, σημειώστε αυτή που σας εκφράζει περισσότερο. Δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Αυτό που χρειάζεται είναι να απαντήσετε με όσο το δυνατόν πιο αυθόρμητο και ειλικρινή τρόπο.

Σας γνωστοποιούμε ότι τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και τα δεδομένα συλλέγονται αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Έχετε το δικαίωμα να αποσυρθείτε από την έρευνα σε οποιαδήποτε φάση διεξαγωγής της. Η εθελοντική συμμετοχή σας αποτελεί πολύτιμη βοήθεια στην προαγωγή της γνώσης και της κατανόησής μας σχετικά με το θέμα της έρευνας. Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία σχετικά με την έρευνα μπορείτε να επικοινωνήσετε στην ηλεκτρονική διεύθυνση angie.p.ag@hotmail.com.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμμετοχή σας!