

## Στρόγγυλο Τραπέζι

### Η Αυτό-συμπόνια και οι σχέσεις της με την ενσυναίσθηση, τη συναισθηματική ρύθμιση και το φόβο της συμπόνιας προς και από τους άλλους

**Προεδρείο:** Γρηγόρης Σίμος και Έλλη Θολούλη  
Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

#### 1) Αυτό-συμπόνια και ενσυναίσθηση

Μαρίλια Νομικού, Γρηγόρης Σίμος, Χριστίνα Τσιλιγγίρη

#### 2) Δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση και αυτό-συμπόνια

Γρηγόρης Σίμος, Μαρίλια Νομικού, Μάλαμα Σουμπάρα

#### 3) Αυτό-συμπόνια και φόβος της συμπόνιας προς και από τους άλλους

Μαρίλια Νομικού, Γρηγόρης Σίμος, Μελίσα Θεοχαρίδου

#### 4) Η διερεύνηση του ρόλου της συμπόνιας και των τύπων δεσμού στο στρες

Έλλη Θολούλη, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

#### 1. Αυτό-συμπόνια και ενσυναίσθηση

Μαρίλια Νομικού, Γρηγόρης Σίμος, Χριστίνα Τσιλιγγίρη  
Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

### Εισαγωγή

Μια ικανή αυτό-συμπόνια φαίνεται ότι σχετίζεται με μια καλύτερη ψυχολογική υγεία, αλλά και μια σειρά από άλλα θετικά χαρακτηριστικά, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, η κοινωνική προσήνεια, η προσωπική υπευθυνότητα. Η ενσυναίσθηση από την άλλη, η ικανότητα να κατανοήσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου, να μπορούμε με άλλα λόγια στη θέση του, συνδέεται και αυτή με θετικές παραμέτρους υγείας και λογικά θα μπορούσε να «συγγενεύει» με την αυτό-συμπόνια.

### Σκοπός

Η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα την αυτό-συμπόνια και την ενσυναίσθηση.

### Μέθοδος

Χρησιμοποιήθηκαν οι ελληνικές μεταφράσεις των κλιμάκων Self-Compassion Scale (SCS) και Interpersonal Reactivity Index (IRI). Η κλίμακα SCS περιλαμβάνει έξι υποκλίμακες, τρεις που προάγουν την αυτό-συμπόνια (Εαυτό-Καλοσύνη-ΕΚ, Συνήθη Ανθρωπιά-ΣΑ, Ενσυνειδητότητα-ΕΣ) και τρεις που την αναστέλλουν (Αυτό-Επίκριση-ΑΕ, Απομόνωση-ΑΠ, Υπερ-Ταύτιση-ΥΤ). Η IRI αξιολογεί την ενσυναίσθηση κατά μήκος 4 υποκλιμάκων: IRI-οπτική γωνία του άλλου, IRI-Φαντασία/Μυθιστορηματική ταύτιση, IRI-Ενσυναισθητικό νοιάξιμο, IRI-Προσωπική δυσφορία. Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν 317 άτομα μέσης ηλικίας 23 ετών.

## **Αποτελέσματα**

Η αυτό-συμπόνια συσχετίστηκε κυρίως αρνητικά με την IRI-Προσωπική δυσφορία και θετικά με την IRI-Οπτική γωνία του άλλου. Η IRI-Οπτική γωνία του άλλου συσχετίστηκε μόνο με τις θετικές κλίμακες της αυτό-συμπόνιας, ενώ η IRI-Φαντασία/Μυθιστορηματική ταύτιση μόνο με τις αρνητικές. Η υποκλίμακα IRI-Προσωπική δυσφορία συσχετίστηκε με όλες τις υποκλίμακες της SCS (θετικά με τις αρνητικές και αρνητικά με τις θετικές), ενώ η IRI-Ενσυναισθητικό νοιάξιμο μόνο με την Ενσυνειδητότητα-ΕΣ (θετικά) και την Υπερ-Ταύτιση (αρνητικά). Το σύνολο των τριών θετικών κλιμάκων της SCS συσχετίστηκε θετικά με την IRI-Οπτική γωνία του άλλου και αρνητικά με την IRI-Προσωπική δυσφορία, ενώ το σύνολο των αρνητικών κλιμάκων της SCS συσχετίστηκε θετικά κυρίως με την IRI-Προσωπική δυσφορία και δευτερευόντως με την IRI-Φαντασία/Μυθιστορηματική ταύτιση

## **Συμπεράσματα**

Η χαμηλή αυτό-συμπόνια φαίνεται να σχετίζεται με αισθήματα προσωπικού άγχους και δυσφορίας σε τεταμένα διαπροσωπικά πλαίσια (IRI-Προσωπική δυσφορία), ενώ υψηλή αυτό-συμπόνια φαίνεται να ταιριάζει με την υψηλότερη τάση κάποιου να υιοθετεί αυτόματα την ψυχολογική οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου (IRI-Οπτική γωνία του άλλου).

## **2. Δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση και αυτό-συμπόνια**

Γρηγόρης Σίμος, Μαρίλια Νομικού, Μάλαμα Σουμπάρα

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

### **Εισαγωγή**

Η συναισθηματική δυσρρύθμιση φαίνεται ότι συνδέεται με μια σειρά ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων και προβλημάτων. Αντίθετα, η αυτό-συμπόνια- η τάση μας να στεκόμαστε με καλοσύνη και με κατανόηση απέναντι στον πόνο και τις αποτυχίες μας, αντί του να είμαστε σκληρά αυτό-επικριτικοί- φαίνεται ότι συνδέεται με λιγότερα προβλήματα, όπως με λιγότερο άγχος ή κατάθλιψη.

### **Σκοπός**

Η αξιολόγηση της σχέσης ανάμεσα στις δυσκολίες στην συναισθηματική ρύθμιση και την αυτό-συμπόνια

### **Μέθοδος**

Χρησιμοποιήθηκαν οι ελληνικές μεταφράσεις των κλιμάκων Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) και Self-Compassion Scale (SCS). Η DERS αξιολογεί έξι διαφορετικές διαστάσεις-δυσκολίες στη ρύθμιση του συναισθήματος: Μη Αποδοχή (ΜΑ) των συναισθηματικών απαντήσεων, Στόχους (ΣΧ-δυσκολίες στην εμπλοκή με στόχο-κατευθυνόμενη συμπεριφορά), Παρόρμηση (ΠΡ-δυσκολίες στον έλεγχο των παρορμήσεων), Επίγνωση (ΕΠ-δυσκολίες στην συναισθηματική επίγνωση), Στρατηγικές (ΣΤ-περιορισμένη πρόσβαση σε στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης) και Σαφήνεια (ΣΦ-έλλειψη συναισθηματικής σαφήνειας). Η κλίμακα SCS περιλαμβάνει και αυτή έξι υποκλίμακες, τρεις που προάγουν την αυτό-συμπόνια (Εαυτό-Καλοσύνη-ΕΚ, Συνήθη Ανθρωπιά-ΣΑ, Ενσυνειδητότητα-ΕΣ) και τρεις που την

αναστέλλουν (Αυτό-Επίκριση-ΑΕ, Απομόνωση-ΑΠ, Υπερ-Ταύτιση-ΥΤ). Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν 322 άτομα μέσης ηλικίας 23 ετών.

#### **Αποτελέσματα**

Οι γυναίκες παρουσίαζαν σημαντικά μεγαλύτερες δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση, καθώς και στην αυτό-συμπόνια. Η ηλικία εμφάνιζε μικρή θετική συσχέτιση με την αυτό-συμπόνια και μικρή αρνητική συσχέτιση με τη δυσκολία στη συναισθηματική ρύθμιση, ενώ η σχέση ανάμεσα σε αυτό-συμπόνια και δυσκολία στη συναισθηματική ρύθμιση ήταν ιδιαίτερα αρνητική ( $r=-0,54$ ,  $P<0,001$ ). Οι αναλύσεις συσχέτισης ανάμεσα και στις υποκλίμακες των DERS και SCS εξειδίκευσαν ακόμη περισσότερο την υπό εξέταση σχέση και με επί μέρους εννοιολογικές σημαντικά συσχετίσεις (π.χ. πολύ σημαντική αναδείχθηκε η σχέση ανάμεσα στην χαμηλή αυτό-συμπόνια και την περιορισμένη πρόσβαση σε στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης ή τη μη αποδοχή των συναισθηματικών απαντήσεων).

#### **Συμπεράσματα**

Αν και οι δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση και η αυτό-συμπόνια προέρχονται από δυο μάλλον ανεξάρτητα ρεύματα σκέψης, εντούτοις φαίνεται να αλληλο-επηρεάζονται σημαντικά τόσο στο σύνολο της σύλληψης τους, όσο και στο επίπεδο των επιμέρους διαστάσεων τους, κάτι που αναδεικνύει την ιδιαίτερη σημασία τους και στην ψυχοθεραπευτική πρακτική.

### **3. Αυτό-συμπόνια και φόβος της συμπόνιας προς και από τους άλλους**

Μαρίλια Νομικού, Γρηγόρης Σίμος, Μελίσσα Θεοχαρίδου

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

#### **Εισαγωγή**

Τα τελευταία 15-20 χρόνια η αυτό-συμπόνια, η τάση μας να αντιμετωπίζουμε με καλοσύνη και κατανόηση τον πόνο και τις αποτυχίες μας, αντί του να είμαστε σκληρά αυτό-επικριτικοί-αναδύεται ως σημαντική παράμετρος στο γενικότερο πλαίσιο ψυχοπαθολογικών καταστάσεων, όπως της κατάθλιψης, του κοινωνικού άγχους ή του απρόσφορου θυμού. Πρόσφατα επίσης αποκτά ενδιαφέρον και ο φόβος της συμπόνιας προς και από τους άλλους.

#### **Σκοπός**

Η αξιολόγηση της σχέσης ανάμεσα την αυτό-συμπόνια και τον φόβο της έκφρασης της συμπόνιας προς και από τους άλλους

#### **Μέθοδος**

Χρησιμοποιήθηκαν οι ελληνικές μεταφράσεις των κλιμάκων Self-Compassion Scale (SCS), Fear of Compassion for others (FCForO) και Fear of Compassion from others (FCFromO). Η κλίμακα SCS περιλαμβάνει έξι υποκλίμακες, τρεις που προάγουν την αυτό-συμπόνια (Εαυτό-Καλοσύνη-ΕΚ, Συνήθη Ανθρωπιά-ΣΑ, Ενσυνειδητότητα-ΕΣ) και τρεις που την αναστέλλουν (Αυτό-Επίκριση-ΑΕ, Απομόνωση-ΑΠ, Υπερ-Ταύτιση-ΥΤ). Οι κλίμακες FCForO και FCFromO αξιολογούν τον φόβο έκφρασης συμπόνιας για τους άλλους (πχ “Το να είναι κανείς πολύ συμπονετικός τον κάνει μαλακό και εύκολα εκμεταλλεύσιμο”) ή από τους άλλους (πχ “Συχνά αναρωτιέμαι αν οι εκφράσεις ζεστασιάς και καλοσύνης από τους άλλους είναι ειλικρινείς”) αντίστοιχα. Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν 365 άτομα μέσης ηλικίας 23,4 ετών.

#### **Αποτελέσματα**

Η αυτό-συμπόνια συσχετίστηκε αρνητικά με το φόβο της συμπόνιας προς και από τους άλλους.

Επιμέρους κλίμακες τις SCS συσχετίστηκαν θετικά ή αρνητικά με τον φόβο της συμπόνιας προς και από τους άλλους με έναν εννοιολογικά κατάλληλο τρόπο π.χ. θετική συσχέτιση με το φόβο είχε η Αυτό-Επίκριση-AE ή η Απομόνωση-ΑΠ, αρνητική συσχέτιση με το φόβο είχε η Εαυτό-Καλοσύνη-EK ή η Ενσυνειδητότητα-ΕΣ. Από τις υποκλίμακες της Αυτό-συμπόνιας, η Απομόνωση μπορούσε να προβλέψει το φόβο έκφρασης συμπόνιας προς τους άλλους, ενώ αυτή της Αυτό-Επίκρισης-AE το φόβο έκφρασης συμπόνιας από τους άλλους.

### **Συμπεράσματα**

Το ότι η χαμηλή αυτό-συμπόνια βρέθηκε να σχετίζεται με το φόβο έκφρασης προς, αλλά και αποδοχής από τους άλλους της συμπόνιας, μας βοηθά να κατανοήσουμε το ρόλο της στα διαπροσωπικά προβλήματα, αλλά και στο πλαίσιο της ΓΣΨ. Επιπρόσθετα θα ήταν καλό να διερευνήσουμε τον πιθανό διαμεσολαβητικό ρόλων άλλων κλινικών παραμέτρων.

## **4. Η διερεύνηση του ρόλου της συμπόνιας και των τύπων δεσμού στο στρες**

Έλλη Θολούλη, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### **Εισαγωγή**

Ο δεσμός και το στρες είναι δύο μηχανισμοί που εξελίχθηκαν για τη διασφάλιση της επιβίωσης. Η συμπόνια είναι στενά συνυφασμένη με το σύστημα του δεσμού που ενεργοποιείται σε συνθήκες απειλής. Τα άτομα που έχουν αυτοσυμπόνια αντιδρούν με λίγη ένταση σε αρνητικά γεγονότα και έχουν χαμηλή ψυχοπαθολογία και δέχονται περισσότερη στήριξη από τους άλλους.

### **Σκοπός**

Η διερεύνηση της σχέσης της συμπόνιας για τον εαυτό και τους άλλους, του δεσμού, την ύπαρξη ψυχοπαιστικών γεγονότων και του στρες σε ελληνικό δείγμα.

### **Μέθοδος**

299 φοιτητές μ.ο. ηλικίας 23 έτη συμπληρώσαν ελληνικές μεταφράσεις των κλιμάκων της αυτοσυμπόνιας (SCS-SF), της συμπόνιας (CS), του ερωτηματολογίου των σχέσεων (RQ), του αντιλαμβανόμενου στρες (PSS-14) και της κλίμακας μέτρησης κοινωνικής αναπροσαρμογής (SRRS). Οι υποθέσεις εξετάστηκαν με έλεγχο συσχετίσεων, πολυπαραγοντική γραμμική ανάλυση παλινδρόμησης - bootstrapping.

### **Αποτελέσματα**

Η συμπόνια για τον εαυτό μειώνει την αρνητική επίδραση των ψυχοπαιστικών γεγονότων στο στρες. Οι φοιτητές με φοβικό δεσμό δεν συμπονούν τον εαυτό τους και κατά συνέπεια βιώνουν περισσότερο στρες. Όταν οι φοιτητές βιώνουν στρεσογόνες καταστάσεις τείνουν να συμπονούν τους άλλους αλλά όχι αντίστοιχα και τον εαυτό τους. Οι φοιτητές με ασφαλή δεσμό τείνουν να συμπονούν τον εαυτό τους και τους άλλους σε αντίθεση με τους φοιτητές με απορριπτικό δεσμό.

### **Συμπεράσματα**

Η συγχρονική φύση της έρευνας, η χρήση ποσοτικών αυτό-αναφορικών εργαλείων και η μη συμπερίληψη κλινικού δείγματος περιορίζουν το βαθμό που μπορούν να υποστηριχθούν αιτιολογικές σχέσεις και γενίκευση των συμπερασμάτων.

Προτείνεται ότι η συμπόνια μπορεί να αποτελεί έναν εναλλακτικό μηχανισμό αντιμετώπισης των ψυχοπιεστικών γεγονότων και του στρες που μπορεί να παρακάμψει τις αρνητικές επιδράσεις του φοβικού δεσμού στο στρες. Θα ήταν σημαντική η εφαρμογή τεχνικών ανάπτυξης της συμπόνιας και η διερεύνηση της επίδρασής τους στην ψυχική υγεία μέσα από διαχρονικές, ποιοτικές μεθόδους και τυχαιοποιημένες κλινικές μελέτες.