

ARBEJDSKEMA 3: SKALA TIL VURDERING AF FRYGT FOR COMPASSION

Mennesker har forskellige syn på compassion og venlighed. Nogle tror, at det er vigtigt at vise compassion og venlighed i alle situationer og sammenhænge. Andre mener, at vi bør være mere forsigtige med det; måske bekymrer de sig om at vise sig selv og andre for meget.

Vi er interesserede i dine tanker og overbevisninger om compassion og venlighed på tre områder af dit liv:

1. At udtrykke compassion over for andre.
2. At modtage compassion fra andre.
3. At udtrykke venlighed og compassion over for dig selv.

Nedenfor er en række udsagn, som vi gerne vil have, at du tænker omhyggeligt over. Sæt derpå en cirkel om det tal, som bedst beskriver, hvordan hvert udsagn passer på dig.

SKALA

Brug venligst denne skala til at vurdere, hvor enig du er i hvert udsagn:

Slet ikke enig: **0** Delvist enig: **1 2 3** Fuldstændig enig: **4**

Skala 1: At udtrykke compassion over for andre

	0	1	2	3	4
1. Andre vil udnytte mig, hvis de opfatter mig som værende for medfølelse.					
2. At være medfølelse over for andre, som har gjort dårlige ting, er at lade dem slippe af sted med det.					
3. Der er nogle mennesker i denne verden, som ikke fortjener compassion.					
4. Jeg frygter, at det at være for medfølelse, gør mig til et let bytte.					
5. Andre vil udnytte mig, hvis jeg er alt for tilgivende og medfølelse.					
6. Jeg er bekymret for, at hvis jeg er for medfølelse, vil sårbare mennesker blive draget af mig og dræne mine følelsesmæssige ressourcer.					
7. Andre bør hjælpe sig selv i stedet for at vente på, at andre hjælper dem.					
8. Jeg frygter, at hvis jeg er medfølelse, vil nogle mennesker blive for afhængige af mig.					
9. At være for medfølelse gør mennesker bløde og for lette at udnytte.					
10. Jeg tror, at disciplin og afstraffelse er mere nyttig for nogle mennesker end at være medfølelse over for dem.					



ARBEJDSKEMA 3: SKALA TIL VURDERING AF FRYGT FOR COMPASSION

Skala 2: At modtage compassion fra andre

	0	1	2	3	4
1. Det er tegn på svaghed, hvis man vil have andre til at være venlige over for sig.					
2. Jeg frygter, at folk ikke vil være venlige og forstående, når jeg har brug for det.					
3. Jeg er bange for at blive afhængig af andres omsorg, da de måske ikke altid vil være i stand til eller villige til at give den.					
4. Jeg overvejer ofte, om oplevelsen af varme og venlighed fra andre er ægte.					
5. Følelser af venlighed fra andre er skræmmende.					
6. Når andre er venlige og medfølende over for mig, føler jeg mig angst eller flov.					
7. Hvis andre er søde og venlige, bliver jeg bekymret for, om de vil finde ud af noget dårligt om mig og ændre mening.					
8. Jeg er bekymret for, at folk kun er venlige og medfølende over for mig, når de vil have noget af mig.					
9. Når folk er venlige og medfølende over for mig, føler jeg mig tom og trist.					
10. Hvis folk er venlige, føler jeg, at de kommer for tæt på.					
11. Selvom andre er venlige over for mig, føler jeg sjældent en varme i mig selv.					
12. Jeg prøver på at holde afstand til andre, også selvom jeg ved, at de er venlige.					
13. Hvis jeg synes, at nogen er venlige og omsorgsfulde over for mig, sætter jeg en facade op.					

Skala 3: At udtrykke venlighed og compassion over for dig selv

	0	1	2	3	4
1. Jeg føler, at jeg ikke fortjener at være venlig og tilgivende over for mig selv.					
2. Hvis jeg tænker på at være venlig og blid ved mig selv, bliver jeg trist.					
3. Fremdrift i livet handler mere om at være hård end om at være medfølende.					
4. Jeg ønsker ikke at vide, hvordan det føles at være venlig, omsorgsfuld og medfølende over for mig selv.					
5. Når jeg prøver på at føle venlighed og varme over for mig selv, føler jeg blot en form for tomhed.					
6. Jeg frygter, at hvis jeg begynder at føle compassion og varme over for mig selv, så vil jeg overvældes af en form for tab eller sorg.					
7. Jeg frygter, at hvis jeg bliver mere venlig og mindre selvkritisk over for mig selv, vil mine standarder falde.					

ARBEJDSKEMA 3: SKALA TIL VURDERING AF FRYGT FOR COMPASSION

	0	1	2	3	4
8. Jeg frygter, at hvis jeg bliver mere omsorgsfuld og medfølende over for mig selv, så vil jeg blive en svag person.					
9. Jeg har aldrig følt compassion over for mig selv, så jeg ved ikke, hvordan jeg skal begynde med at udvikle denne tilstand.					
10. Jeg er bekymret for at blive afhængig af compassion med mig selv, hvis jeg udvikler den.					
11. Jeg frygter, at mine fejl bliver synlige, hvis jeg med compassion over for mig selv mister min selvkritik.					
12. Jeg frygter, at en udvikling af compassion med mig selv kan medføre, at jeg bliver én, jeg ikke ønsker at være.					
13. Jeg frygter, at andre vil afvise mig, hvis jeg bliver for omsorgsfuld og medfølende over for mig selv.					
14. Jeg finder det lettere at være kritisk over for mig selv end at være omsorgsfuld og medfølende.					
15. Jeg frygter, at dårlige ting vil ske, hvis jeg er for omsorgsfuld og medfølende over for mig selv.					

RESULTAT

Du skal nu sammentælle pointene for hver af de 3 skalaer. Er scoren højere end nul, tyder det på vanskeligheder. Det er muligt at vurdere, hvor vanskelighederne især ligger, ved at tage udgangspunkt i de spørgsmål, der scorer højest.

Beskrivelse

Frygt for compassionskala

Cronbachs Alphas for studerende er på denne skala 0,92 for frygt for compassion for én selv; 0,85 for frygt for compassion fra andre og 0,84 for frygt for compassion for andre. Cronbachs Alphas for terapeuter er på denne skala 0,86 for frygt for compassion for én selv; 0,85 for frygt for compassion fra andre og 0,76 for frygt for compassion for andre.

Referencer

Gilbert, P., K. McEwan, M. Matos & A. Rivis (indsendt). Frygt for compassion: Udvikling af selvstændig rapportmåling. *Psykologi og psykoterapi*.