

## Ερευνητική εργασία Research article

# Η διερεύνηση του ρόλου της συμπόνιας στο στρες σε δείγμα Ελλήνων φοιτητών

Ε. Θολούλη,<sup>1,2</sup> Α. Μαριδάκη-Κασσωτάκη,<sup>2</sup> Λ. Βάρβογλη,<sup>1</sup> Γ.Π. Χρούσος<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Έλεγχος του Στρες και Προαγωγή της Υγείας, Ιατρική Σχολή Αθηνών, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, <sup>2</sup>Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Καλλιθέα, <sup>3</sup>Α΄ Παιδιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή Αθηνών, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα

Ψυχιατρική 2016, 27:89–97

**Η** συμπόνια είναι στενά συνδεδεμένη με την επιβίωση του ανθρώπου ως θηλαστικού και έχει αναπτυχθεί κατά την εξέλιξη του ανθρώπου για τη μείωση του πόνου, τη δημιουργία φιλικών συμμαχιών με άτομα εκτός συγγενικού πλαισίου και για την αντιμετώπιση των εξωτερικών απειλών. Η συμπόνια φαίνεται ότι επηρεάζει την ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίζουν αρνητικές καταστάσεις στη ζωή τους όπως είναι το στρες και συνδέεται με μειωμένη ψυχοπαθολογία και αυξημένη ευεξία. Η έννοια της συμπόνιας συνδέεται με τον αλtruισμό και την ενσυναίσθηση και ορίζεται ως η ικανότητα αναγνώρισης του πόνου των άλλων ή του εαυτού η οποία συνοδεύεται από την επιθυμία λήψης δράσης για ανακούφιση από τον πόνο αυτόν. Χαρακτηριστικά της συμπόνιας είναι η έκφραση καλοσύνης, σε αντίθεση με την αδιαφορία και την επίκριση, η συνείδηση ενότητας με τους άλλους αντί για την αίσθηση απομόνωσης από τους άλλους και η διατήρηση της επίγνωσης σε συνθήκες που είναι στρεσογόνες αντί για την έμμονη ενασχόληση με αυτές. Σύμφωνα με τη βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση το στρες ορίζεται μέσα από τρεις διαστάσεις, το αίτιο ή στρεσογόνους παράγοντες όπως μείζονα γεγονότα ζωής ή αρνητικά συμβάντα της καθημερινότητας, τον τρόπο αντίληψης του στρες που εκδηλώνεται μέσα από γνωσιακές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις και τη φυσιολογική απάντηση του οργανισμού στην προσπάθεια επίτευξης της ομοιόστασης. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τον ρόλο της συμπόνιας για τον εαυτό και τους άλλους, σε σχέση με τα στρεσογόνα γεγονότα και το αντιλαμβανόμενο στρες σε δείγμα φοιτητών. Οι συμμετέχοντες ήταν 280 προπτυχιακοί φοιτητές από δύο ελληνικά πανεπιστήμια. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι φοιτητές που είχαν βιώσει περισσότερα στρεσογόνα γεγονότα το διάστημα του τελευταίου χρόνου ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες και ήταν λιγότερο συμπονετικοί με τον εαυτό τους. Η συμπόνια για τον εαυτό σχετιζόταν με λιγότερο αντιλαμβανόμενο στρες. Επιπλέον, τα αυξημένα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες που οφείλονται στην επιβάρυνση από στρεσογόνα γεγονότα, εξηγούνται εν μέρει από την έλλειψη συμπόνιας για τον εαυτό. Οι φοιτητές που ανέφεραν περισσότερα στρεσογόνα γεγονότα ζωής είχαν σημαντικά υψηλότερη συμπόνια για τους άλλους σε αντίθεση με τον εαυτό τους, ενώ δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση της συμπόνιας για τους άλλους με το αντιλαμβανόμενο στρες.

Καθώς η συμπόνια δεν είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας αλλά μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί, προτείνεται ότι η καλλιέργεια της συμπόνιας για τον εαυτό μπορεί να έχει προφυλακτική δράση στην αντίληψη του στρες και στην αντιμετώπιση των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής. Επιπλέον, προτάθηκε ότι είναι σημαντικό να εξετασθεί η σχέση της συμπόνιας για τους άλλους με θετικά χαρακτηριστικά όπως η αίσθηση συνοχής, η ικανοποίηση από τη ζωή και η αποδοχή κοινωνικής υποστήριξης που ενισχύουν έμμεσα την ανθεκτικότητα στο στρες. Τα παραπάνω αποτελέσματα καταδεικνύουν τη σημασία της περαιτέρω διερεύνησης του ρόλου της συμπόνιας στην αντιμετώπιση του στρες σε ποιοτικές, διαχρονικές και τυχαιοποιημένες κλινικές έρευνες. Προτείνεται ότι η ικανότητα εκδήλωσης συμπόνιας είναι ένας εναλλακτικός μηχανισμός αντιμετώπισης των στρεσογόνων πηγών και του στρες αντί για την αντίδραση μάχης-φυγής που έχει διαμορφωθεί κατά την εξέλιξη του ανθρώπου.

**Λέξεις ευρητηρίου:** Συμπόνια, στρες, στρεσογόνα γεγονότα, ανθεκτικότητα.

## Εισαγωγή

Η συμπόνια φαίνεται ότι επηρεάζει την ικανότητα του ανθρώπου να αντιμετωπίζει αρνητικές καταστάσεις στη ζωή του όπως είναι το στρες καθώς σχετίζεται συστηματικά με δείκτες ψυχικής υγείας όπως η ανθεκτικότητα, η ευεξία καθώς και η μειωμένη ψυχοπαθολογία.<sup>1</sup>

Η συμπόνια ορίζεται ως η ικανότητα αναγνώρισης του πόνου του άλλου που συνοδεύεται από την επιθυμία λήψης δράσης για ανακούφιση από τον πόνο αυτόν.<sup>2</sup> Συναφείς έννοιες με τη συμπόνια είναι η ενσυναίσθηση και ο αλτρουισμός. Μία έκφραση της συμπόνιας είναι η εκδήλωσή της προς τον εαυτό η οποία χαρακτηρίζεται από τα εξής δομικά στοιχεία: (α) την έκφραση καλοσύνης αντί για την αυτο-επίκριση, (β) την αντίληψη των προσωπικών αδυναμιών ως μέρος της ευρύτερης ανθρώπινης εμπειρίας και όχι ως στοιχείο απομόνωσης από τους συνανθρώπους και (γ) την αντίληψη των οδυνηρών σκέψεων και συναισθημάτων με επίγνωση (mindfulness) αντί για έμμομη ενασχόληση με τις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις.<sup>3</sup>

Σύμφωνα με τη βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση<sup>4</sup> το στρες αποτελείται από τρεις κύριες διαστάσεις: (α) την αιτία, δηλαδή τους περιβαλλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες, (β) την ψυχολογική αντίδραση και (γ) τη φυσιολογική απάντηση του οργανισμού στην προσπάθεια επίτευξης της ομοιόστασης.

Αν και το στρες θεωρείται ως μια δυσλειτουργική κατάσταση, στην πραγματικότητα αποτελεί την προσπάθεια του οργανισμού να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά καταστάσεις απειλής ή θεωρούμενης απειλής<sup>5</sup> ενεργοποιώντας για τον σκοπό αυτόν ένα σύνθετο πλέγμα συναισθηματικών, γνωσιακών, συμπεριφορικών και φυσιολογικών διεργασιών.<sup>6</sup> Η επαναλαμβανόμενη ενεργοποίηση του συστήματος του

στρες μπορεί τελικά να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη λειτουργία του.<sup>7</sup>

Με βάση τις αρχές της εξελικτικής βιολογίας, της νευροβιολογίας και της θεωρίας του δεσμού, ο Gilbert<sup>8</sup> προτείνει ότι η συμπόνια, και δη η συμπόνια για τον εαυτό, μπορεί να αποπλίσσει το μεταιχμιακό σύστημα που ενεργοποιείται υπό συνθήκες στρες κινητοποιώντας το σύστημα των οπιούχων, της ωκυτοκίνης και της συναισθηματικής ασφάλειας (social mentality theory).

## Η σχέση της συμπόνιας με το στρες και την ψυχική υγεία

Η συμπόνια για τον εαυτό αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην κατανόηση της ψυχικής υγείας και της ανθεκτικότητας.<sup>1</sup> Έρευνες δείχνουν ότι η συμπόνια για τον εαυτό συσχετίζεται με χαμηλότερο αντιλαμβανόμενο στρες και μειωμένη εξουθένωση, κατάθλιψη και άγχος.<sup>9,10</sup> Άνθρωποι που έχουν υψηλό δείκτη συμπόνιας για τον εαυτό τους αντιδρούν με μικρότερη ένταση σε αρνητικά γεγονότα<sup>11,12</sup> και αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής όπως το διαζύγιο,<sup>13</sup> ο χρόνιος πόνος<sup>14</sup> ή ο αποχωρισμός από το σπίτι.<sup>15</sup>

Η ενίσχυση της συμπόνιας για τον εαυτό σχετίζεται με μείωση του στρες.<sup>16-19</sup> Η έκθεση σε διαλογισμό εστιασμένο στη συμπόνια επιδρά ευεργετικά στη λειτουργία εγκεφαλικών περιοχών που σχετίζονται με το στρες,<sup>20</sup> μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης και της αρτηριακής πίεσης και μεταβάλλει τη συχνότητα του καρδιακού ρυθμού.<sup>21</sup> Σύμφωνα με τους Pace et al,<sup>22</sup> η εκπαίδευση σε διαλογισμό εστιασμένο στη συμπόνια άμβλυνη την αντίδραση του στρες (μεταβολές της ιντερλευκίνης IL-6 και κορτιζόλης) σε πειραματικές συνθήκες.

Η συμπόνια μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι στο στρες επηρεάζοντας θετικά όχι μόνο τη φυσιολογική αντίδραση σε αυτό

αλλά και την ψυχολογική και συμπεριφορική αντιμετώπισή του. Συγκεκριμένα φαίνεται ότι οι άνθρωποι με υψηλή συμπόνια αποδέχονται ευκολότερα την εκδήλωση συμπόνιας από τους άλλους και ωφελούνται περισσότερο από την κοινωνική υποστήριξη.<sup>23</sup> Η συμπόνια φαίνεται επίσης ότι δρα ανασταλτικά τόσο στο στρες όσο και στις συναισθηματικές διαταραχές<sup>24,25</sup> μέσα από τη μείωση του ιδεομηρυκασμού και τη βελτίωση της ικανότητας για αυτο-στοχασμό.<sup>26,27</sup>

Γενικότερα, η συμπόνια για τον εαυτό σχετίζεται με θετικά συναισθήματα<sup>28,12</sup> όπως η ευτυχία, η αισιοδοξία, η προσωπική κινητοποίηση και η συναισθηματική νοημοσύνη.<sup>29,3</sup> Η συμπόνια για τον εαυτό αποτελεί καλύτερο προγνωστικό δείκτη ψυχολογικής ευεξίας σε σχέση με την αυτοπεποίθηση.<sup>30</sup> Η συμπόνια συνδέεται επίσης με καλύτερη ποιότητα διαπροσωπικών σχέσεων,<sup>31</sup> περισσότερο ενσυναίσθητο ενδιαφέρον, αλτρουισμό και συγχώρεση.<sup>32</sup> Αλλά και η ικανότητα ενσυναίσθησης για τους άλλους, ως στενά συνδεδεμένη έννοια με τη συμπόνια φαίνεται ότι σχετίζεται με την ευεξία.<sup>33</sup>

Μέσα από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας προκύπτει η ανάγκη να διερευνηθεί ο ρόλος της συμπόνιας στην υιοθέτηση ενός προσαρμοστικού προφίλ αντίδρασης στο στρες διαμεσολαβώντας στη σχέση ανάμεσα στο στρες και τους στρεσογόνους παράγοντες. Η παρούσα έρευνα, επομένως, αποσκοπεί στο να εξετάσει τον παραπάνω ρόλο της συμπόνιας για τον εαυτό σε ελληνικό πληθυσμό. Επιχειρεί δε να καλύψει το κενό στην ελληνική βιβλιογραφία δεδομένου ότι υπάρχει μόνο μία σχετική έρευνα γύρω από την προσαρμογή της κλίμακας της συμπόνιας για τον εαυτό.<sup>34</sup>

## Υλικό και μέθοδος

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 280 προπτυχιακοί φοιτητές από το Πανεπιστήμιο Αθηνών (n=182, 65%) και το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (n=98, 35%). Από αυτούς οι 164 ήταν γυναίκες (58,6%) και οι 116 άνδρες (41,4%) (μ.ο. ηλικίας=22,68 έτη, τ.α.=3,74).

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω εργαλεία:

Κλίμακα Συμπόνιας για τον Εαυτό-Σύντομη Εκδοχή (Self-Compassion Scale-Short form (SCS-SF)).<sup>35</sup> Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 12 προτάσεις οι οποίες αξιολογούν θετικούς και αρνητικούς τρόπους με τους οποίους το άτομο φέρεται στον εαυτό του σε δύσκολες στιγμές (π.χ. Προσπαθώ να δείχνω κατανόηση και υπομονή στα χαρακτηριστικά εκείνα της προ-

σωπικότητάς μου που δεν μου αρέσουν. Όταν συμβαίνει κάτι οδυνηρό προσπαθώ να το βλέπω από μια ισορροπημένη άποψη). Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις της κλίμακας αξιολογούνται με τη βοήθεια 5/βαθμης κλίμακας τύπου Likert (1=Σχεδόν ποτέ, 5=Σχεδόν πάντα). Ο συνολικός βαθμός προκύπτει από τον μέσον όρο των απαντήσεων στο σύνολο των ερωτήσεων. Η SCS-SF έχει καλό συντελεστή αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach's alpha  $\geq 0,8635$ . Ο συντελεστής αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας στην παρούσα έρευνα ήταν 0,67.

Η Κλίμακα Συμπόνιας (Compassion Scale),<sup>36</sup> αξιολογεί εκφάνσεις της συμπόνιας για τους άλλους όπως την καλοσύνη αντί για την αδιαφορία, την κοινή ανθρωπιά αντί για τον διαχωρισμό από τους άλλους και τη διατήρηση της επίγνωσης αντί για τη στάση απεμπλοκής από τα προβλήματα των άλλων (π.χ. Αν δω κάποιον που περνάει μια δύσκολη στιγμή, προσπαθώ να φροντίσω αυτό το πρόσωπο, Όταν βλέπω κάποιον που αισθάνεται άσχημα, αισθάνομαι ότι δεν με αφορά). Η κλίμακα αποτελείται από 24 προτάσεις και οι απαντήσεις δίνονται σε μια 5/βάθμη κλίμακα Likert (1=Σχεδόν ποτέ, 5=Σχεδόν πάντοτε). Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας είναι Cronbach's alpha=0,8436. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε να είναι 0,83.

Οι παραπάνω κλίμακες μεταφράστηκαν στην ελληνική γλώσσα για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας κατόπιν αδείας από τους κατασκευαστές με τη μέθοδο της αντίστροφης μετάφρασης. Επιπλέον, η κλίμακα χορηγήθηκε πιλοτικά σε 10 φοιτητές προκειμένου να αξιολογηθεί ο βαθμός στον οποίο οι ερωτήσεις ήταν κατανοητές.

Κλίμακα Μέτρησης Αντιλαμβανόμενου Στρες (Perceived Stress Scale, PSS-14).<sup>37</sup> Η κλίμακα σχεδιάστηκε για τη μέτρηση του βαθμού του στρες με το οποίο βιώνει το άτομο τις καταστάσεις της ζωής του. Αποτελείται από 14 ερωτήσεις (π.χ. τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε νευρικοί και στρεσαρισμένοι; τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι τα πράγματα πήγαιναν με τον τρόπο που θέλατε;) οι οποίες απαντώνται με τη βοήθεια 5/θμης κλίμακας Likert (Ποτέ=0, Πολύ συχνά=4). Ο συνολικός βαθμός της κλίμακας προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων στις ερωτήσεις της κλίμακας. Υψηλή συνολική βαθμολογία δηλώνει υψηλά επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες. Η ελληνική εκδοχή της κλίμακας έχει καλό συντελεστή αξιοπιστίας ( $\alpha=0,82$ ) και η χρήση της συνιστάται για την εκτίμηση του στρες σε κλινικούς και μη κλινικούς πληθυσμούς καθώς και για την πρόβλεψη εκβάσεων που σχετίζο-

νται με το αντιλαμβανόμενο στρες.<sup>38</sup> Στην παρούσα έρευνα ο συντελεστής αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας ήταν 0,79.

Κλίμακα Μέτρησης της Κοινωνικής Προσαρμογής (Social Readjustment Rating Scale, SRRS).<sup>39</sup> Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε για την αξιολόγηση του βαθμού της περιβαλλοντικής επιβάρυνσης του ατόμου από σημαντικά στρεσογόνα γεγονότα ζωής. Περιλαμβάνει έναν κατάλογο από 43 μείζονα και καθημερινά γεγονότα. Οι ερωτηθέντες καλούνται να σημειώσουν τα γεγονότα που συνέβησαν και τους απασχόλησαν στο διάστημα του τελευταίου χρόνου. Κάθε γεγονός βαθμολογείται με έναν συγκεκριμένο συντελεστή βαρύτητας (π.χ. θάνατος συντρόφου=100, αλλαγή κατοικίας=20). Ο συνολικός βαθμός προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων της κλίμακας. Υψηλότερη βαθμολογία αντανάκλα υψηλότερο βαθμό επιβάρυνσης από στρεσογόνους παράγοντες. Ο συντελεστής αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας στη συγκεκριμένη έρευνα ήταν 0,66.

Σε συνεργασία με καθηγητές των δύο Πανεπιστημίων έγινε η ενημέρωση των φοιτητών για τον σκοπό της έρευνας καθώς και για τον ανώνυμο και εμπιστευτικό χαρακτήρα της στο πλαίσιο μιας διδακτικής ώρας. Η συμμετοχή των φοιτητών ήταν εθελοντική. Η διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων διήρκεσε περίπου 20 λεπτά. Η σειρά των ερωτηματολογίων δεν ήταν σταθερή. Χορηγήθηκαν δύο διαφορετικές ακολουθίες των ερωτηματολογίων τυχαία σε ίσο περίπου αριθμό συμμετεχόντων για έλεγχο της επίδρασης της σειράς.

## Αποτελέσματα

### Συσχετίσεις

Ο πίνακας 1 παρουσιάζει τους συντελεστές συσχέτισης tau-b του Kendall για όλες τις μεταβλητές.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το αντιλαμβανόμενο στρες συσχετίζεται θετικά με τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής και αρνητικά με τη συμπόνια για τον εαυτό. Επιπλέον, τα στρεσογόνα γεγονότα βρέθηκε να συσχετίζονται αρνητικά με τη συμπόνια για τον εαυτό και θετικά με τη συμπόνια για τους άλλους. Καμία άλλη σημαντική συσχέτιση δεν βρέθηκε.

### Ποδηλαρογοντική ανάλυση παλινδρόμησης- bootstrapping

Προκειμένου να εξεταστεί η αιτιακή σχέση μεταξύ στρεσογόνων γεγονότων ζωής και αντιλαμβανόμενου στρες καθώς και η διαμεσολαβητική λειτουργία

**Πίνακας 1.** Συντελεστές συσχέτισης tau-b του Kendall ανάμεσα στο αντιλαμβανόμενο στρες, τα στρεσογόνα γεγονότα, τη συμπόνια για τον εαυτό και τους άλλους (n=280).

	1	2	3	4
1. Αντιλαμβανόμενο στρες	1			
2. Στρεσογόνα γεγονότα	0,130**	1		
3. Συμπόνια για τον εαυτό	-0,354**	-0,093*	1	
4. Συμπόνια για τους άλλους	0,056	0,086*	-0,018	1

\*\*p<0,01, \*p<0,05

της συμπόνιας για τον εαυτό εφαρμόστηκε η μέθοδος bootstrapping.<sup>40</sup> Τα αποτελέσματα του ελέγχου της άμεσης αιτιακής επίδρασης των στρεσογόνων γεγονότων στο αντιλαμβανόμενο στρες παρουσιάζονται στο σχήμα 1, ενώ οι συντελεστές παλινδρόμησης και οι βαθμοί στατιστικής σημαντικότητάς τους στον πίνακα 2.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα φαίνεται πως υπάρχει στατιστικά σημαντική άμεση θετική αιτιακή επίδραση των στρεσογόνων καταστάσεων που κάποιος έχει βιώσει στο αντιλαμβανόμενο στρες που αναφέρει.

Για τον έλεγχο της διαμεσολαβητικής λειτουργίας της συμπόνιας για τον εαυτό εισαγάγαμε τη μεταβλητή αυτή στο μοντέλο της παραπάνω σχέσης (σχήμα 2 και πίνακας 3).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμπόνια για τον εαυτό προβλέπει στατιστικά σημαντικά το αντιλαμβανόμενο στρες με αρνητικό τρόπο που σημαίνει πως όσο μεγαλύτερη συμπόνια για τον εαυτό έχει κάποιος, τόσο λιγότερο αντιλαμβανόμενο στρες αναφέρει.

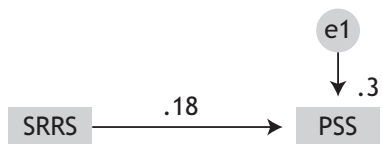
Εξετάζοντας την περίπτωση των στρεσογόνων γεγονότων ζωής, προκύπτει ότι αυτά προβλέπουν αρνητικά και στατιστικά σημαντικά τη συμπόνια για τον εαυτό. Όσο περισσότερα στρεσογόνα γεγονότα ζωής έχει βιώσει κανείς τόσο λιγότερη συμπόνια για τον εαυτό του τείνει να έχει. Παράλληλα η προηγουμένως θετική άμεση αιτιακή επίδραση των στρεσογόνων γεγονότων ζωής στο αντιλαμβανόμενο στρες, παρουσία της συμπόνιας για τον εαυτό μειώνεται αλλά παραμένει στατιστικά σημαντική. Συνεπώς, η συμπόνια για τον εαυτό διαμεσολαβεί μερικώς τη θετική σχέση μεταξύ στρεσογόνων γεγονότων ζωής και αντιλαμβανόμενου στρες.

### Συζήτηση

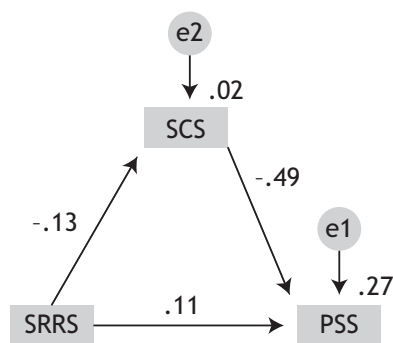
Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τον ρόλο της συμπόνιας για τον εαυτό και τους άλλους καθώς και της επιβάρυνσης από στρεσογόνους παράγοντες στο αντιλαμβανόμενο στρες σε δείγμα Ελλήνων φοιτητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα αυξημένα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες που οφείλονται στην επιβάρυνση από στρεσογόνα γεγονότα, εξηγούνται εν μέρει από την έλλειψη συμπόνιας για τον εαυτό. Η συμπόνια για τους άλλους βρέθηκε να συσχετίζεται μόνο με τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα άτομα που έχουν βιώσει περισσότερα στρεσογόνα γεγονότα τείνουν να έχουν λιγότερη συμπόνια για τον εαυτό τους και ότι η σχέση αυτή προβλέπει αυξημένο αντιλαμβανόμενο στρες. Το εύρημα αυτό συνάδει με προηγούμενες έρευνες που δείχνουν ότι η μη συμπονετική στάση προς τον εαυτό, όταν το άτομο βιώνει κάποια απο-

τυχία ή ανεπάρκεια, είναι προβληματική καθώς η συμπόνια είναι σημαντικός ρυθμιστικός παράγοντας των συναισθημάτων απειλής και απομόνωσης.<sup>41</sup> Παρά την παρεξηγημένη αντίληψη ότι η συμπόνια για τον εαυτό μπορεί να καθιστά τα άτομα παθητικά και αδύναμα φαίνεται ότι ισχύει το αντίθετο, ότι δηλαδή η έλλειψη της συμπόνιας για τον εαυτό λειτουργεί αρνητικά. Οι άνθρωποι που δεν συμπονούν τον εαυτό τους, όταν βιώνουν κάτι δυσάρεστο τείνουν να τον επικρίνουν, να νιώθουν απομονωμένοι από τους άλλους με αποτέλεσμα να ενεργοποιείται εκ νέου το σύστημα του στρες. Σύμφωνα με τους Neff et al,<sup>9</sup> τα άτομα που έχουν λιγότερη συμπόνια για τον εαυτό τους, επιλέγουν στρατη-



Σχήμα 1. Μοντέλο άμεσης αιτιακής επίδρασης.



Σχήμα 2. Μοντέλο διαμεσολαβημένης επίδρασης.

Πίνακας 2. Ανάλυση Bootstrap και στατιστική σημαντικότητα μοντέλου άμεσης αιτιακής επίδρασης στρεσογόνων γεγονότων στην πρόβλεψη του αντιλαμβανόμενου στρες.

Ανεξάρτητη μεταβλητή	Εξαρτημένη μεταβλητή	β	95% διάστημα ελευθερίας μέσης άμεσης επίδρασης (κατώτερο, ανώτερο)	p
Στρεσογόνα γεγονότα	Αντιλαμβανόμενο στρες	0,18	(0,05 0,29)	0,05**

\*\*p<0,01, \*p<0,05

Πίνακας 3. Ανάλυση Bootstrap και στατιστική σημαντικότητα μοντέλου διαμεσολαβημένης επίδρασης φοβικού, έμμονου δεσμού και στρεσογόνων γεγονότων στην πρόβλεψη του αντιλαμβανόμενου στρες.

Ανεξάρτητη μεταβλητή	Διαμεσολαβητής	Εξαρτημένη μεταβλητή	β	Έμμεση επίδραση	95% διάστημα ελευθερίας μέσης άμεσης επίδρασης	p
Στρεσογόνα γεγονότα	-	Συμπόνια για τον εαυτό	-0,13	-	(-0,245-0,013)	0,033
Συμπόνια για τον εαυτό	-	Αντιλαμβανόμενο στρες	-0,49	-	(-0,577-0,400)	0,001
Στρεσογόνα γεγονότα	-	Αντιλαμβανόμενο στρες	0,11	-	(-0,003 0,215)	0,41
Στρεσογόνα γεγονότα	Συμπόνια για τον εαυτό	Αντιλαμβανόμενο στρες	-0,13x-0,49	0,06	(0,007 0,126)	0,030

\*\*p<0,01, \*p<0,05

γικές διαχείρισης των αρνητικών γεγονότων που είναι λιγότερο αποτελεσματικές από αυτές που χρησιμοποιούν τα άτομα που συμπονούν τον εαυτό τους. Το παραπάνω εύρημα είναι συμβατό με το γεγονός ότι η χαμηλή συμπόνια για τον εαυτό συνδέεται με υψηλότερο στρες και αυξημένη ψυχοπαθολογία.<sup>1</sup> Επομένως, ο αρνητικός αντίκτυπος των στρεσογόνων γεγονότων στο στρες των φοιτητών εξηγείται μερικώς από την στάση που υιοθετούν τα άτομα αυτά προς τον εαυτό τους, σύμφωνα με τη βασική υπόθεση της έρευνας.

Η αρνητική σχέση της συμπόνιας με το αντιλαμβανόμενο στρες συμφωνεί με προηγούμενα ευρήματα που δείχνουν ότι τα άτομα που έχουν χαμηλή συμπόνια για τον εαυτό τους έχουν περισσότερο αρνητικό συναίσθημα και στρες.<sup>1</sup> Το να είναι κανείς συμπονετικός με τον εαυτό του σημαίνει ότι τον αντιμετωπίζει με καλοσύνη και διατηρεί την αίσθηση της επίγνωσης και της κοινής ανθρώπινης φύσης όταν βιώνει δύσκολες καταστάσεις.<sup>2</sup>

Είναι σημαντικό ότι υπάρχουν και εναλλακτικά μοντέλα που πιθανώς εξηγούν τη σχέση ανάμεσα στα στρεσογόνα γεγονότα, τη συμπόνια και το αντιλαμβανόμενο στρες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των συσχετίσεων τα άτομα με λιγότερη συμπόνια για τον εαυτό τους, αναφέρουν περισσότερα στρεσογόνα γεγονότα κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι τα άτομα που δεν συμπονούν τον εαυτό τους μπορεί να αντιλαμβάνονται περισσότερο τα δυσάρεστα γεγονότα της ζωής τους ως στρεσογόνα καθώς δεν φροντίζουν τον εαυτό τους ή ζητούν λιγότερη υποστήριξη από τους άλλους. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες που έδειξαν ότι οι άνθρωποι με λιγότερη συμπόνια για τον εαυτό τους αντιδρούσαν με περισσότερη ένταση στα αρνητικά γεγονότα.<sup>10-12</sup>

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι φοιτητές που είχαν βιώσει περισσότερα στρεσογόνα γεγονότα είχαν περισσότερη συμπόνια για τους άλλους σε αντίθεση με τη μειωμένη συμπόνια προς τον εαυτό τους. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει τις κλινικές παρατηρήσεις ότι οι άνθρωποι συμπονούν περισσότερο τους άλλους στις δύσκολες στιγμές από ό,τι τον εαυτό τους. Οι συμμετέχοντες σε προγράμματα ανάπτυξης της συμπόνιας βρίσκουν πιο εύκολο να συμπονεσουν κάποιο αγαπημένο πρόσωπο προκειμένου μετά να μάθουν να αναπαράγουν τα ίδια συναισθήματα συμπόνιας προς τον εαυτό τους.<sup>2</sup>

Ωστόσο, η συμπόνια για τους άλλους δεν βρέθηκε να συσχετίζεται με μειωμένο αντιλαμβανόμενο στρες. Πιθανώς η σχέση αυτή να είναι σημαντική σε κλινικό δείγμα. Για παράδειγμα, είναι γνωστό ότι εργαζόμενοι σε επαγγέλματα υγείας όπως οι θεραπευτές, οι νοσηλευτές και οι γιατροί, όταν δυσκολεύονται να εκφράζουν συμπόνια στους άλλους εμφανίζουν περισσότερο στρες.<sup>42</sup> Επίσης η απουσία σχέσης μπορεί να οφείλεται στο ότι η συμπόνια, όπως και ο αλτρουισμός, ενέχει έναν βαθμό κόστους για το άτομο που την προσφέρει<sup>43</sup> και μπορεί να συνδέεται περισσότερο με θετικά χαρακτηριστικά όπως ευεξία,<sup>33</sup> ικανοποίηση από τη ζωή, αίσθημα συνοχής και αποδοχή κοινωνικής υποστήριξης που σχετίζονται έμμεσα με το στρες.<sup>23</sup>

Η συγχρονική φύση της έρευνας και η μη συμπερίληψη κλινικού δείγματος περιορίζει το επίπεδο στο οποίο μπορούν να υποστηριχθούν αιτιολογικές σχέσεις ή να επιτευχθεί γενίκευση των συμπερασμάτων. Ωστόσο, η σχέση της συμπόνιας με το στρες στους Έλληνες φοιτητές αντανάκλα την τάση που έχει αναδειχθεί στη διεθνή βιβλιογραφία. Επιπλέον, δεδομένων των πολλών αλλαγών και προκλήσεων με τις οποίες έρχονται αντιμέτωπα οι φοιτητές είναι δύσκολο να εξηγηθεί η σχέση μεταξύ των στρεσογόνων γεγονότων, του στρες και της συμπόνιας μόνο με ποσοτικά αυτο-αναφορικά εργαλεία. Επόμενες έρευνες χρειάζονται να διερευνήσουν τις παραπάνω σχέσεις με ποιοτικές και διαχρονικές μεθόδους στον γενικό πληθυσμό.

Ωστόσο, η παρουσία του μοντέλου που αναδείχθηκε μέσα από την παρούσα έρευνα, το οποίο στηρίζεται σε σχετική βιβλιογραφία<sup>44,45</sup> αναδεικνύει τη σημασία της συμπόνιας για τον εαυτό στην αντίληψη και αντιμετώπιση του στρες. Επίσης, είναι σημαντικό να καθοριστεί εάν υπάρχουν ορισμένες εκφάνσεις της συμπόνιας για τον εαυτό που υπολείπονται σε ειδικούς κλινικούς πληθυσμούς καθώς και να προσδιοριστούν ειδικές παρεμβατικές τεχνικές που μπορούν να αναπτύξουν τις εκφάνσεις αυτές της συμπόνιας.

Παρόλο που οι τυχαίες κλινικές έρευνες είναι σε αρχικά στάδια, η ανάπτυξη της συμπόνιας διαμέσου εστιασμένων παρεμβάσεων<sup>18,19</sup> φαίνεται ότι ενισχύει τη θετική επίδραση των προγραμμάτων μείωσης του στρες που εστιάζουν στην επίγνωση.<sup>45,46</sup>

Συμπερασματικά, σε αντίθεση με την επικρατούσα θεωρία ότι η επιβίωση εξαρτάται από την πάλη των ισχυρότερων ειδών, εκτός από την αντίδραση της μάχης και της φυγής, οι άνθρωποι τείνουν να ενεργοποιούν εναλλακτικούς μηχανισμούς για την αντι-

μετώπιση του στρες και των αντίξων συνθηκών. Η παρούσα έρευνα υποστηρίζει ότι η συμπόνια για τον εαυτό μπορεί να δρα προφυλακτικά στο στρες και να ενδυναμώνει τα άτομα να αντιμετωπίζουν καλύτερα εξωτερικές ή αντιλαμβανόμενες απειλές. Νέες

παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση του στρες θα πρέπει να αξιοποιήσουν τη σημασία του ενστίκτου για συμπόνια η οποία, σύμφωνα με τον Δαρβίνο είναι βασική προϋπόθεση για την επιβίωση και τη γόνιμη ανάπτυξη των μελών μιας κοινωνίας.<sup>47</sup>

## Compassion as a mediator between stressful events and perceived stress in Greek students

E. Tholouli,<sup>1,2</sup> A. Maridaki-Kassotaki,<sup>2</sup> L. Varvogli,<sup>1</sup> G.P. Chrousos<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Postgraduate Course Stress Management and Health Promotion, School of Medicine, University of Athens,

<sup>2</sup>Harokopio University, Kallithea, <sup>3</sup>First Department of Pediatrics, Children's Hospital Aghia Sofia, School of Medicine, University of Athens, Athens, Greece

Psychiatriki 2016, 27:89–97

Compassion is closely related with human's survival as a mammal and has been developed through evolution for pain reduction, for forming affiliative bonds and alliances with non kin in order to increase protection and cope with external threats. Compassion seems to influence people's ability to deal with life's adverse situations such as stress and it is linked with lower psychopathology and greater well-being. Compassion is closely related to empathy and altruism and it is defined as the recognition of the pain of the self or others' that is accompanied with the will to take action in order to relieve the person from pain. Its main features are kindness instead of self-judgment and indifference, the recognition of common humanity instead of the feeling of separation and mindfulness when facing adverse conditions instead of over-identification with one's pain or disengagement with the pain of others. According to the biopsychosocial approach, stress can be defined by three dimensions such as the cause or stressful factors that can be major life events or daily hassles, the perception of stress that is manifested through cognitive, emotional and behavioural reactions and the physiological response for achieving homeostasis. The purpose of the present study was to investigate the role of compassion for self and others in the occurrence of stressful events and levels of perceived stress in students. Participants were 280 undergraduate students from two Greek universities. Results indicated that students who had experienced a greater amount of stressful events during the past year reported having higher levels of perceived stress and that higher self-compassion was correlated with less perceived stress. Moreover, the adverse effect of stressful events on perceived stress was partially explained by the mediating role of self-compassion. Students who reported more stressful events showed higher compassion for others in opposition to compassion towards themselves but compassion for others was not significantly correlated with perceived stress. Since compassion is not considered being a fixed personality trait but it is seen as a capacity that can be developed by appropriate training it was suggested that enhancing self-compassion's stress buffering properties can be useful for dealing with stressful events and reducing stress responses. Moreover, it was suggested that it is interesting to explore the relationship between compassion for others and positive characteristics such as sense of coherence, quality of life and social support that may enhance stress resilience indirectly. The above findings imply that it is important to investigate further the role of compassion in coping with stress in qualitative, longitudinal studies as well as randomized control trials. Compassion may be an alternative mechanism for coping with stressful events and stress, other than fight or flight that has been shaped by evolution.

**Key words:** Compassion, stress, stressful events, resilience.

## Βιβλιογραφία

- MacBeth A, Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clin Psychol Review* 2012, 32:545–552
- Gilbert P. *The Compassionate Mind: A new approach to life challenges*. Constable and Robinson Ltd, London, 2009
- Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity* 2003, 2:85–102
- Cohen S, Kessler RC, Gorden LU. *Measuring Stress. A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press, Oxford, 1995
- Cannon W. *Wisdom of the Body*. WW Norton & Company, United States, 1932
- Chrousos GP, Gold PW. The Concepts of Stress and Stress System Disorders: Overview of Physical and Behavioral Homeostasis. *JAMA* 1992, 267:1244–1252
- Taylor SE. Mechanisms linking early life stress to adult health outcomes. *Proc Natl Acad Sci USA* 2010, 107:8507–8512
- Gilbert P. *Human Nature and Suffering*. Lawrence Erlbaum Associates, Hove, 1989
- Neff KD, Hseih Y, Dejithirath K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self Identity* 2005, 4: 263–287
- Neely ME, Schallert DL, Mohammed SS, Roberts RM, Chen Y. Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motiv Emot* 2009, 33:88–97
- Leary MR, Tate EB, Adams CE, Allen AB, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *J Personal Social Psychol* 2007, 92:887–904
- Neff KD, Kirkpatrick K, Rude SS. Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *J Research Personal* 2007, 41:139–154
- Sbarra DA, Smith HL, Mehl MR. When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychologic Sci* 2012, 3:261–269
- Wren AA, Somers TJ, Wright MA, Goetz MC, Leary MR, Fras AM et al. Self-Compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: Relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. *Journal Pain Symptom Managem* 2012, 4:759–770
- Terry ML, Leary MR, Mehta S. Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self Identity* 2012, 1:1–13
- Birnie K, Speca M, Carlson LE. Exploring Self-compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Stress Hlth* 2010 26:359–371
- Lee WK, Bang HL. The effects of mindfulness-based group intervention on the mental health of middle-aged Korean women in community. *Stress Hlth* 2010, 26:341–348
- Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin Psychol* 2013, 69:28–44
- Gilbert P, Procter S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clin Psychol Psychother* 2006, 13:353–379
- Lutz A, Brefczynski-Lewis J, Johnstone T, Davidson RJ. Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE* 2008, 3:1887–1897
- Rockliff H, Gilbert P, McEwan K, Lightman S, Glover D. A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clin Neuropsychiatry* 2008, 5:132–139
- Pace TWW, Negi LT, Adamee DD, Cole SP, Sivill TI, Brown TD et al. Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology* 2009, 34:87–98
- Cosley BJ, McCoya SK, Saslow LR, Epel ES. Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *J Experiment Soc Psychol* 2010, 46:816–823
- Allen A, Leary MR. Self-compassion, stress, and coping. *Soc Personal Psychol Compass* 2010, 4:107–118
- Raes F. The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness* 2011, 2:33–36
- Samaie G, Farahani HA. Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia-Social Behavior Sci* 2011, 30:978–982
- Raes F. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personal Individ Differenc* 2010, 48:757–761
- Neff KD. The science of self-compassion. In: Germer C, Siegel R (eds) *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. Guilford Press, New York, 2012:79–92
- Heffernan M, Griffin M, McNulty S, Fitzpatrick JJ. Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *Intern J Nurs Pract* 2010, 16:366–373
- Neff KD, Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *J Personal* 2009, 77: 23–50
- Neff KD, Beretvas SN. The role of self-compassion in romantic relationships. *Self Identity* 2013, 12:78–98
- Neff KD, Pommier E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self Identity* 2013, 12:160–176
- Wei M, Liao K, Ku T, Shaffer PA. Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *J Personal* 2011, 79:191–221
- Mantzios M, Wilson J, Giannou K. Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness* 2013 (Cited 1 December 2013) Available from 10.1007/s12671-013-0237-3
- Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clin Psychol Psychother* 2011, 18:250–255
- Pommier EA. The Compassion Scale. Dissertation Abstracts International Section A. *Human Soc Sci* 2011, 72:1174
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav* 1983, 24:385–396
- Andreou E, Alexopoulos EC, Lionis C, Varvogli L, Darviri C. Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece. *Int J Environ Res Publ Hlth* 2011, 8:3287–3298
- Holmes TH; Rahe RH. The social readjustment rating scale. *J Psychosomatic research* 1967, 11:213–218



40. Shrout PE, Bolger N. Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychologic Meth* 2002, 7:422-445
41. Depue R, Morrone-Strupinsky J. A neurobiological model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavior Brain Sci* 2005, 28:313-350
42. Whitebird RR, Asche SE, Thompson GL, Rossom R, Heinrich R. Stress, Burnout, Compassion Fatigue, and Mental Health in Hospice Workers in Minnesota. *J Palliat Med* 2013 (Cited 1 December 2013) Available from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24199789>
43. Goetz JL, Keltner D, Simon-Thomas E. Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychologic Bull* 2010, 136:351-374
44. Hofmann SG, Grossman P, Hinton DE. Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clin Psychol Rev* 2011, 31:1126-1132
45. Barnard LK, Curry JF. Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Rev Gen Psychol* 2011, 15:289-303
46. Baer RA. Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. In: Baer RA (ed) *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. New Harbinger Publications, Oakland, CA, 2010:135-153
47. Ekman P. Darwin's Compassionate View of Human Nature. *JAMA* 2010, 303:557-558

---

Αλληλογραφία: Ε. Θολούλη, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Έλεγχος του Στρες και Προαγωγή της Υγείας, Ιατρική Σχολή Αθηνών, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σωρανού του Εφεσίου 4, 156 69 Παπάγου, Αθήνα  
Τηλ.:/Fax: 210-65 97 644  
e-mail: stressmasterssubmissions@yahoo.gr