

## Η ΚΛΙΜΑΚΑ HEARTLAND ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΧΩΡΗΣΗ

(Thompson et al., 2005; Heartland Forgiveness Scale; HFS)

Στην πορεία της ζωής μας μπορεί να συμβούν αρνητικά γεγονότα, είτε εξαιτίας δικών μας πράξεων, είτε εξαιτίας των πράξεων άλλων ανθρώπων, είτε και λόγω περιστάσεων που δεν μπορούμε να τις ελέγξουμε. Για κάποιο διάστημα μετά από τα γεγονότα αυτά, μπορεί να έχουμε ακόμη αρνητικές σκέψεις ή αισθήματα για τον εαυτό μας, για τους άλλους ή για την κατάσταση. Σκεφτείτε ποιες είναι οι χαρακτηριστικές σας αντιδράσεις σε τέτοια αρνητικά γεγονότα ...

Με βάση την 7-βαθμη κλίμακα που σας δίνεται παρακάτω, γράψτε, δίπλα σε κάθε πρόταση του ερωτηματολογίου, τον αριθμό που θεωρείτε ότι περιγράφει καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο συνηθίζετε να αντιδράτε στον τύπο της αρνητικής κατάστασης που περιγράφει η πρόταση αυτή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλώ, να είστε όσο το δυνατό πιο ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Σχεδόν πάντα  
λάθος για μένα

Πιο συχνά  
λάθος για μένα

Πιο συχνά  
αληθινή για μένα

Σχεδόν πάντα  
αληθινή για μένα

- 1. Παρόλο που στην αρχή νιώθω άσχημα όταν τα θαλασσώνω, με τον καιρό μπορώ να χαλαρώσω κάπως.
- 2. Κρατώ κακία στον εαυτό μου για τα αρνητικά πράγματα που έχω κάνει.
- 3. Το ότι μαθαίνω από τα άσχημα πράγματα που έχω κάνει, με βοηθά να τα ξεπεράσω.
- 4. Είναι, πράγματι, πολύ δύσκολο για μένα να αποδεχτώ τον εαυτό μου από τη στιγμή που τα έχω κάνει θάλασσα.
- 5. Με τον καιρό, κατανοώ τον εαυτό μου για τα σφάλματα που έχω κάνει.
- 6. Δε σταματώ να κριτικάρω τον εαυτό μου για αρνητικά πράγματα που έχω νιώσει, έχω σκεφτεί, έχω πει ή έχω κάνει.
- 7. Τιμωρώ συνέχεια έναν άνθρωπο που έχει κάνει κάτι το οποίο νομίζω ότι είναι λάθος.
- 8. Με τον καιρό, κατανοώ τους άλλους για τα σφάλματα που έχουν κάνει.
- 9. Παραμένω πολύ σκληρός με τους άλλους που με έχουν πληγώσει.
- 10. Παρόλο που κάποιοι με έχουν πληγώσει στο παρελθόν, τελικά, είμαι ικανός να αντιληφθώ ότι είναι καλοί άνθρωποι.
- 11. Αν κάποιοι μου φέρονται άσχημα, συνεχώς σκέφτομαι άσχημα γι' αυτούς.
- 12. Όταν κάποιος με απογοητεύσει, μπορώ, τελικά, να το ξεπεράσω.
- 13. Όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά για λόγους που δεν μπορεί να τους ελέγξει κανείς, φορτώνομαι, κυριολεκτικά, με αρνητικές σκέψεις για το γεγονός αυτό.
- 14. Με τον καιρό, μπορώ να κατανοήσω τις κακές στιγμές στη ζωή μου.
- 15. Αν είμαι απογοητευμένος από ανεξέλεγκτες καταστάσεις στη ζωή μου, κάνω συνεχώς αρνητικές σκέψεις σχετικά με τις καταστάσεις αυτές.
- 16. Τελικά, βρίσκω την ισορροπία με τις άσχημες καταστάσεις της ζωής μου.
- 17. Μου είναι, πράγματι, δύσκολο να αποδεχτώ αρνητικές καταστάσεις για τις οποίες δε φταίει κανείς.
- 18. Τελικά, ξεπερνάω τις αρνητικές σκέψεις για τις άσχημες καταστάσεις που είναι πέρα απ' τον έλεγχό μας.

### Οδηγίες βαθμολόγησης:

Για να υπολογίσετε τη βαθμολογία για την HFS καθώς και για τις τρεις υποκλίμακές της, πρώτα, αντιστρέψτε τη βαθμολογία στις προτάσεις 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 και 17. Κατόπιν, αθροίστε τους βαθμούς που δόθηκαν στις προτάσεις που συνιστούν την κάθε κλίμακα (όσον αφορά τις εννέα προαναφερθείσες προτάσεις των οποίων η βαθμολογία χρειάζεται αντιστροφή, μετρήστε το βαθμό που τους δίνεται μετά την αντιστροφή): HFS (προτάσεις 1-18), υποκλίμακα εαυτού (προτάσεις 1-6), υποκλίμακα άλλων (προτάσεις 7-12), υποκλίμακα καταστάσεων (προτάσεις 13-18).