



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑ-ΔΙΑΘΕΣΗΣ
ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Ζωή Α. Πολυζοπούλου

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Δρ. Αμαρυλλίς-Χρυσή Μαλεγιαννάκη

ΦΛΩΡΙΝΑ 2023

Βεβαιώνω ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Στον μπαμπά μου

Στη μαμά μου

© Ζωή Α. Πολυζοπούλου / Zoi A. Polyzopoulou

© Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας / University of Western Macedonia

Η αξιολόγηση της μετα-διάθεσης και η σχέση της με τη ρύθμιση του συναισθήματος.

Assessment of meta-mood and its relationship to emotion regulation.

Φύλλο εξέτασης

1. Επόπτης:

Βαθμός:

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

2. Δεύτερος Βαθμολογητής:

Βαθμός:

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Γενικός Βαθμός:

*Έζησα κοντά στους ζωντανούς ανθρώπους
κι αγάπησα τους ζωντανούς ανθρώπους,
όμως η καρδιά μου ήταν πιο κοντά
στους άγριους άρρωστους με τα φτερά
στους μεγάλους απεριόριστους τρελούς
κι ακόμα στους θαυμάσια πεθαμένους*

- Σαχτούρης

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	7
Ευρετήριο Πινάκων.....	9
Ευρετήριο Γραφημάτων.....	9
Ευρετήριο Συντομογραφιών	9
Ευχαριστίες	11
Περίληψη.....	12
Abstract	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο – ΟΡΙΣΜΟΙ	14
1.1. Ορισμός Διάθεσης.....	14
1.2. Ορισμός Συναισθήματος	15
1.3. Ορισμός Μετα-Διάθεσης.....	15
1.3.1. Καταστασιακή Μετα-Διάθεση	16
1.3.2. Δομική Μετα-Διάθεση	16
1.4. Διαφορές μεταξύ των όρων.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο – ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑ-ΔΙΑΘΕΣΗΣ	19
2.1. Εργαλεία για τη μέτρηση της μετα-διάθεσης.....	19
2.2. Κατασκευή του Trait Meta-Mood Scale	19
2.3. Η επιλογή του Trait Meta-Mood Scale	20
2.4. Τρεις παράγοντες μέτρησης: Προσοχή – Διαύγεια – Επιδιόρθωση	21
2.5. Προσαρμογή του Trait Meta-Mood Scale σε άλλες χώρες.....	22
2.5.1. Ισπανία	22
2.5.2. Πορτογαλία	23
2.5.3. Αυστραλία.....	23
2.5.4. Φαρσί.....	24
2.5.5. Τουρκία	24
2.5.6. Ιταλία.....	26

2.5.7. Γαλλία	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο – ΜΕΤΑΓΙΓΝΩΣΚΕΙΝ, ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ-ΔΙΑΘΕΣΗ	28
3.1. Μεταγιγνώσκειν	28
3.2. Ρύθμιση του συναισθήματος	29
3.3. Μέτρηση της ρύθμιση του συναισθήματος.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο – ΛΟΓΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο – ΜΕΘΟΔΟΣ.....	32
5.1. Δείγμα της παρούσας έρευνας.....	32
5.2. Εργαλεία	37
5.3. Διαδικασία.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	40
6.1. Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης.....	40
6.1.1. Δομική Εγκυρότητα	40
6.1.2. Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνέπειας	41
6.2. Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος.....	43
6.2.1. Δομική Εγκυρότητα	43
6.2.2. Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνέπειας	43
6.3. Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο – ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	47
Περιορισμοί και δυνατά σημεία της έρευνας.....	53
Η συμβολή της έρευνας.....	54
Μελλοντικά βήματα	54
Βιβλιογραφικές Αναφορές	55
Παραρτήματα	64

Ευρετήριο Πινάκων

Πίνακας 1. Διαφορές μεταξύ συναισθήματος και διάθεσης.

Πίνακας 2. Σύσταση του δείγματος ως προς το φύλο ανά ηλικιακή ομάδα.

Πίνακας 3. Σύσταση του δείγματος ως προς την ηλικία και την εκπαίδευση.

Πίνακας 4. Γεωγραφική κατανομή του δείγματος ανά νομό της ελληνικής επικράτειας.

Πίνακας 5. Παραγοντικές φορτίσεις για την ελληνική εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale.

Πίνακας 6. Παραγοντικές φορτίσεις για το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος.

Πίνακας 7. Δείκτες συσχέτισης Pearson's r μεταξύ της μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος.

Ευρετήριο Γραφημάτων

Γράφημα 1. Ηλικία συμμετεχόντων/συμμετεχουσών

Γράφημα 2. Εκπαίδευση συμμετεχόντων/συμμετεχουσών

Ευρετήριο Συντομογραφιών

TMMS	Trait Meta-Mood Scale
ΚΔΜΔ	Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης
ΕΡΣ	Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος

Ευχαριστίες

Κλείνοντας το όμορφο ταξίδι μου στη Φλώρινα θα ήθελα να ευχαριστήσω...

Τον μπαμπά μου γιατί μου έμαθε να είμαι ανεξάρτητη και να αγαπώ ό,τι κάνω...

Τη μαμά μου γιατί μου έμαθε να χαμογελάω και να ονειρεύομαι...

Και τους δύο μαζί γιατί μου έδωσαν πολλή αγάπη και φτερά για να πετάξω...

Τη Μαριάνθη που είναι πηγή έμπνευσης...

Τον Νίκο που είναι πηγή ενθάρρυνσης...

Την Έλλη που μεγαλώσαμε βοηθώντας η μία την άλλη να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, που όσο μακριά και αν είμαστε ή θα είμαστε, ξέρω ότι θα είναι πάντα δίπλα μου...

Τον Παναγιώτη που φροντίζει να μου υπενθυμίζει συνέχεια ότι η ζωή είναι μικρή και όμορφη...

Τη Μαρία για τις όμορφες αναμνήσεις που δημιουργήσαμε στη Φλώρινα αναζητώντας τα πρώτα μας βήματα στην ενήλικη ζωή...

Τη Χιονία για τα όμορφα κομμάτια του εαυτού μου που είδα δίπλα της και για τις πραγματικά αξέχαστες περιπέτειες που ζήσαμε...

Την κυρία Στέλλα για την υποστήριξη, αλλά και γιατί μου δίδαξε, χωρίς να το ξέρει, ότι εμείς ορίζουμε τον τρόπο που βλέπουμε τη ζωή, όχι οι συνθήκες...

Την κυρία Φλωρά που με βοήθησε να καταλάβω ότι όλα είναι θέμα αντίληψης...

Τον κύριο Θεοφυλίδη για τις απαρχές της γνωστικής μου αναδόμησης και τα μαθήματα ζωής...

Την κυρία Σαμαρά που πίστεψε σε μένα και με πήρε από το χέρι για να μου δείξει τον κόσμο της έρευνας...με ενέπνευσε ως άνθρωπος, με δίδαξε ως ερευνήτρια, με εφοδίασε για το όνειρο...

Τους ανθρώπους που γνώρισα σε αυτό το μαγικό ταξίδι στη Φλώρινα...κάποιοι από αυτούς με βοήθησαν να γίνω καλύτερος άνθρωπος, κάποιοι άλλοι με βοήθησαν να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου, ενώ άλλοι φώτισαν λίγο περισσότερο τον δρόμο για να χτίσω τη ζωή που θέλω να ζήσω...

Τους καθηγητές και τις καθηγήτριες μας που κάθε εβδομάδα ταξίδευαν και συνεχίζουν να ταξιδεύουν από κοντινά και μακρινά μέρη της Ελλάδας και της Κύπρου για να έρθουν στη Φλώρινα να μας διδάξουν, αποτελώντας με αυτόν τον τρόπο όχι πρότυπα-αυθεντίες, αλλά πρότυπα που μας δίδαξαν να φτάσουμε όσο πιο μακριά μπορούμε για αυτό που αγαπάμε...

Το προσωπικό και τους ασθενείς της Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας που αποτέλεσε για εμένα το μεγαλύτερο και πιο όμορφο σχολείο...

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα της πτυχιακής μου εργασίας, κυρία Μαλεγιαννάκη, για τη σημαντική επιστημονική υποστήριξη της, αλλά και για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε...

Με ευγνωμοσύνη,

Ζωή

Περίληψη

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν διττός. Πρώτος στόχος ήταν η προσαρμογή στον ελληνικό πληθυσμό και ο ψυχομετρικός έλεγχος της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης (ΚΔΜΔ, Trait Meta-Mood Scale) που κατασκευάστηκε το 1995 από τον Salovey και τους συνεργάτες του για την μέτρηση της δομικής μετα-διάθεσης. Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς το οποίο αξιολογεί τη μετα-διάθεση ενός ατόμου σε μία πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert και αποτελείται από τρεις παράγοντες (διαύγεια, προσοχή και επιδιόρθωση). Δεύτερος στόχος ήταν η διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ της δομικής μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος, η οποία αξιολογήθηκε μέσω της ελληνικής εκδοχής του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος (ΕΡΣ) και η οποία επίσης ελέγχθηκε ψυχομετρικά στην παρούσα έρευνα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν $N = 957$ υγιείς ενήλικες (εκ των οποίων 707 ήταν γυναίκες) ηλικίας από 18 έως 80 ετών που προερχόταν από όλους τους νομούς της Ελλάδας. Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας της ΚΔΜΔ και της ΕΡΣ διενεργήθηκε διερευνητική ανάλυση παραγόντων με ορθογώνια περιστροφή αξόνων με τη μέθοδο Promax και για τον έλεγχο της εσωτερικής αξιοπιστίας υπολογίστηκε ο δείκτης α του Cronbach για κάθε έναν από τους παράγοντες, αλλά και για τα συνολικά ερωτήματα της κάθε κλίμακας. Τα αποτελέσματα από τις παραγοντικές αναλύσεις των ερωτηματολογίων επιβεβαίωσαν την παραγοντική δομή των ερωτηματολογίων και στον ελληνικό πληθυσμό. Ειδικότερα, στη ΚΔΜΔ αναδείχθηκε η παρουσία των τριών θεωρητικών παραγόντων (διαύγεια, προσοχή, επιδιόρθωση) και στην ΕΡΣ η παρουσία των δύο παραγόντων (γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή). Και στις δύο κλίμακες οι παράγοντες διακρίνονταν από καλή αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας ($\alpha > .70$), συνολικά και για κάθε έναν παράγοντα ξεχωριστά. Για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των βαθμολογιών στους παράγοντες της ΚΔΜΔ και των βαθμολογιών στους παράγοντες του ΕΡΣ υπολογίστηκε ο δείκτης συνάφειας r του Pearson. Σημαντικές αν και μέτριες συσχετίσεις διαπιστώθηκαν μεταξύ των βαθμολογιών στον παράγοντα της επιδιόρθωσης της διάθεσης και στη ρύθμιση του συναισθήματος. Συμπερασματικά, η παρούσα εργασία επιβεβαίωσε ότι οι δύο κλίμακες, δηλαδή η ΚΔΜΔ και η ΕΡΣ, συνιστούν αξιόπιστα και έγκυρα εργαλεία κατάλληλα για τη χρήση σε ελληνικό υγιές πληθυσμό. Τέλος, μελλοντικές έρευνες θα βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση της σχέσης της μετα-διάθεσης με τη ρύθμιση του συναισθήματος υπό το πρίσμα της θεωρίας για τη μεταγνώση.

Λέξεις - κλειδιά: μετα-διάθεση, ρύθμιση του συναισθήματος, Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης

Abstract

The objective of the present study was twofold. Firstly, the aim was to adapt the Trait Meta-Mood Scale (TMMS) which was constructed in 1995 by Salovey et al. to the Greek population and examine its psychometric characteristics. The TMMS is a self-report questionnaire that evaluates an individual's meta-mood on a five-point Likert-type scale. It comprises three factors: clarity, attention, and repair. Secondly, the goal was to investigate the relationship between meta-mood and emotion regulation by utilizing the Greek version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), which was also subjected to psychometric analysis in this study. The research sample consisted of $N = 957$ healthy adults (707 women), aged 18 to 80 years, representing all regions of Greece. To assess the structural validity of the TMMS and ERQ, exploratory factor analysis with orthogonal rotation using the Promax method was employed. Internal reliability was evaluated using Cronbach's alpha coefficient for each factor and the total item set of each scale. The results of the factor analyses provided confirmation of the factorial structure of both questionnaires within the Greek population. Specifically, the TMMS exhibited the presence of the three theoretical factors (clarity, attention, and repair), while the ERQ demonstrated the presence of two factors (cognitive reappraisal and expressive suppression). Both scales demonstrated favorable internal reliability, with Cronbach's alpha exceeding .70 for both the overall scale and each individual factor. Pearson's correlation coefficient (r) was calculated to explore the relationship between scores on the TMMS factors and ERQ factors. Significant yet moderate correlations were observed between scores on the mood repair factor and emotion regulation. In conclusion, this study substantiated the reliability and validity of both the TMMS and the ERQ as suitable assessment tools for implementation within the Greek healthy population. Further research endeavors will contribute to a comprehensive understanding of the association between meta-mood and emotion regulation from the perspective of metacognition theory.

Key - words: meta-mood, emotion regulation, Trait Meta-Mood Scale

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο – ΟΡΙΣΜΟΙ

1.1. Ορισμός Διάθεσης

Η διακύμανση της συναισθηματικής κατάστασης ενός ατόμου κατά τη διάρκεια μίας ημέρας θα μπορούσε να οριστεί ως διάθεση, η χρονική διάρκεια της οποίας μπορεί να ποικίλει από μερικά λεπτά έως μερικές ημέρες (Lee et al., 2013). Η διάθεση χαρακτηρίζεται ως διάχυτη, σφαιρική και μακροχρόνια κατάσταση, καθώς φαίνεται να είναι αποτέλεσμα συσσωρευμένων συναισθηματικών αντιδράσεων (Siemer, 2009). Έτσι, συχνά οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την έννοια της διάθεσης ως μία περισσότερο ήπια και παρατεταμένη εκδοχή των συναισθημάτων. Για παράδειγμα, η νευρικότητα (διάθεση) θα μπορούσε ίσως να αποδοθεί ως ένα ήπιο συναίσθημα φόβου, η ευθυμία (διάθεση) ως ένα ήπιο συναίσθημα χαράς ή μία ευερέθιστη διάθεση ως ένα ήπιο συναίσθημα θυμού (Prinz, 2004). Είναι, επίσης, πιθανή η ταυτόχρονη παρουσία δύο διαφορετικών διαθέσεων κατά τη διάρκεια του ίδιου χρονικού διαστήματος. Αν και ανά πάσα στιγμή υπάρχει κάποιου είδους διάθεση, δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει σε όλες τις χρονικές στιγμές επίγνωση της τρέχουσας διάθεσης (Desmet, 2015).

Η παρατεταμένη αντίληψη και κωδικοποίηση ερεθισμάτων του περιβάλλοντος ως θετικά ή αρνητικά, μπορεί να οδηγήσει στη διαμόρφωση θετικής ή αρνητικής διάθεσης, αντίστοιχα. Με γνώμονα την επίγνωση της τρέχουσας διάθεσης, είναι δυνατή η προσαρμογή του ατόμου στο περιβάλλον του, ανάλογα με τις συνθήκες στις οποίες καλείται να ανταποκριθεί (Bliss-Moreau & Rudebeck, 2021). Εκτός από τον νου και τις σκέψεις, η διάθεση συντονίζεται επίσης με το σώμα και τη συμπεριφορά. Συγκεκριμένα, η διάθεση πιθανώς προκύπτει από τον τρόπο με τον οποίο το γνωστικό σύστημα και το σώμα ανταποκρίνονται και συντονίζονται με την τρέχουσα κατάσταση (Ringmar, 2018).

Στο σημείο αυτό αξίζει να εισαχθεί η έννοια των «χρονικά παρατεταμένων συναισθηματικών καταστάσεων» (temporally extended affective states). Έχει διατυπωθεί η υπόθεση ότι η διάθεση δημιουργείται από την ικανότητα του ανθρώπου για συνειδητή επίγνωση σύντομων συναισθηματικών καταστάσεων. Μία εναλλακτική υπόθεση υποστηρίζει ότι η διάθεση είναι ένα κράμα σύντομων συναισθηματικών καταστάσεων και συνείδησης (Bliss-Moreau & Rudebeck, 2021).

1.2. Ορισμός Συναισθήματος

Για λόγους που σχετίζονται με παράγοντες όπως η υποκειμενικότητα του βιώματος αλλά και του ίδιου του φαινομένου, οι ερευνητές φαίνεται ότι δεν έχουν συμφωνήσει ως προς τον ορισμό του συναισθήματος (De Houwer & Hughes, 2019· Gross & Feldman Barrett, 2011). Σε μία προσπάθεια περιγραφής της συγκεκριμένης έννοιας, μπορεί με φειδώ να αναφερθεί ότι πρόκειται για μία σειρά από ψυχολογικές καταστάσεις που συνδέονται με ένα κράμα υποκειμενικών εμπειριών, περιφερειακών φυσιολογικών αντιδράσεων – όπως, η αναπνοή και οι καρδιακές σφίξεις – και συμπεριφορικών εκφράσεων – όπως η λεκτική και σωματική έκφραση ή οι εκφράσεις του προσώπου (Gross & Feldman Barrett, 2011). Έτσι, το συναίσθημα είναι συνεχώς μεταβαλλόμενο και εξαρτώμενο από αλλαγές που σχετίζονται με τη φυσιολογία και το περιβάλλον (Bliss-Moreau & Rudebeck, 2021).

Σε μία από τις πρώτες προσπάθειες εννοιολογικής προσέγγισης του συναισθήματος, ο Darwin (1872) υποστήριξε ότι με βάση τη βιολογική προσέγγιση, τα συναισθήματα είναι ακούσιοι αντανεκλαστικοί μηχανισμοί με πρωτόγονη και ζωώδη προέλευση που πλέον είναι αχρείαστοι στον άνθρωπο. Στη συνέχεια, οι James και Lange (1885) προέβαλαν τη σωματική προσέγγιση, η οποία προσδιόρισε το συναίσθημα ως την αντίληψη των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα ως αντίδραση σε κάποιο ερέθισμα (James, 1890· Lange, 1885). Η ψυχολογική διάσταση του συναισθήματος εισήχθη μερικές δεκαετίες αργότερα από τον Freud (Freud, 1915· Freud, 1920).

1.3. Ορισμός Μετα-Διάθεσης

Η μετα-διάθεση (meta-mood) ξεκινά μόλις το άτομο ξεκινήσει να σκέφτεται για τη διάθεση του. Ειδικότερα, η μετα-διάθεση είναι μία πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης, που αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να παρατηρεί, να σκέφτεται και να κατανοεί τα συναισθήματά του. Το 1988 οι Mayer και Gaschke υποστήριξαν ότι η διάθεση αποτελείται από δύο συστατικά: την άμεση βίωση της διάθεσης (π.χ., χαρούμενη, λυπημένη) και την αντανεκλαστική μετα-εμπειρία αυτής της διάθεσης (π.χ., να σκέφτεται κάποιος γιατί είναι χαρούμενος ή λυπημένος και αν αυτό είναι κάτι που χρειάζεται αλλαγή). Ως «εμπειρία μετα-διάθεσης» αναφέρεται η διαδικασία κατά την οποία το άτομο αναστοχάζεται τη διάθεσή του μέσω συναισθημάτων και σκέψεων για αυτά. Συγκεκριμένα, δεν πρόκειται για κάποια άμεση εμπειρία της συναισθηματικής κατάστασης του ατόμου, αλλά για μία μεταγνωστική επίγνωση που περιλαμβάνει σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με τη διάθεση του. Η συγκεκριμένη

μετα-εμπειρία πηγάζει από μία ρυθμιστική διαδικασία η οποία προσέχει, αξιολογεί και σε περιπτώσεις που κρίνεται απαραίτητο επεμβαίνει για να μεταβάλει τη διάθεση. Έχουν διατυπωθεί δύο εκφάνσεις της μετα-διάθεσης οι οποίες αναλύονται παρακάτω και είναι η δομική μετα-διάθεση (trait meta-mood) και η καταστασιακή μετα-διάθεση (state meta-mood) (Salovey et al., 1995).

1.3.1. Καταστασιακή Μετα-Διάθεση

Η καταστασιακή μετα-διάθεση αφορά την παρακολούθηση, αξιολόγηση και ρύθμιση της παρούσας διάθεσης με έμφαση στις αλλαγές που διαπιστώνονται εντός σύντομου χρονικού διαστήματος, και όχι στη συνεχιζόμενη, παρατεταμένη και περισσότερο δομική διάθεση. Πρόκειται για τις πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με τη δυνατότητα του για έλεγχο της παρούσας διάθεσης του, τη σαφήνεια με την οποία την αντιλαμβάνεται, την αποδοχή, την τυπικότητα και τη μεταβλητότητά της (Mayer & Stevens, 1994).

1.3.2. Δομική Μετα-Διάθεση

Η δομική μετα-διάθεση αφορά σε περισσότερο σταθερές στάσεις του ατόμου σχετικά με τις διαθέσεις του και σε περισσότερο μόνιμες στρατηγικές που χρησιμοποιεί για να τις παρακολουθήσει, να τις αξιολογήσει και να τις ρυθμίσει. Δηλαδή, πρόκειται για τη μέτρηση σχετικά σταθερών ατομικών διαφορών που παρατηρούνται στις στάσεις των ανθρώπων σχετικά με την ικανότητα τους να παρακολουθούν τις διαθέσεις και τα συναισθήματα τους, καθώς και να κάνουν τις απαιτούμενες διακρίσεις και ρυθμίσεις αυτών (Salovey et al., 1995).

1.4. Διαφορές μεταξύ των όρων

Μεταξύ της διάθεσης και του συναισθήματος υπάρχουν σημαντικές ειδοποιεί διαφορές. Η διάθεση είναι πάντα παρούσα, αλλά όχι πάντα συνειδητή. Λαμβάνοντας υπόψη την παραπάνω θέση, θα μπορούσε σε αδρές γραμμές να ειπωθεί ότι η διάθεση είναι το συναισθηματικό «φόντο» που, αν και μεταβαλλόμενο, είναι πάντα υπαρκτό, ενώ το συναίσθημα είναι στιγμιαίες εντάσεις που αποτυπώνονται σε αυτό το «φόντο» (Davidson, 1994). Οι Desmet, Vastenburg και Romero (2016) συνόψισαν τις διαφορές που εντοπίζονται μεταξύ του συναισθήματος και της διάθεσης στο τρίπτυχο «αίσθηση – εστίαση – αντίκτυπος», παράμετροι οι οποίες στη συνέχεια αναλύονται διεξοδικότερα και παρουσιάζονται ευσύννοπα στον **Πίνακα 1**.

Πίνακας 1. Διαφορές μεταξύ συναισθήματος και διάθεσης (Desmet et al., 2016)

	Συναίσθημα – Emotion	Διάθεση – Mood
Αίσθηση – Feeling	Σύντομη διάρκεια (δευτερο)λεπτα Γρήγορη έναρξη και επεισόδιο Συχνά υψηλής έντασης	Μεγάλη διάρκεια (ώρες / μέρες) Προοδευτική έναρξη και συνεχές Συχνά χαμηλής έντασης
Εστίαση – Focus	Συγκεκριμένο και στοχευμένο Εξωτερικό (εστίαση προς τα έξω) Αντίδραση σε μία αιτία	Γενικευμένο και διάχυτο Εσωτερικό (εστίαση προς τα μέσα) Αντίδραση σε συσσωρευμένα αίτια
Αντίκτυπος – Impact	(Ανα)κατευθύνει σκέψη/συμπ. Διεγείρει μία συγκεκριμένη προσαρμοστική αντίδραση Μεγάλη αντίδραση φυσιολογίας	Διαμορφώνει συνεχόμενη σκέψη/συμπ. Γενικευμένη επιρροή σε όλες τις αντιδράσεις Ήπια αντίδραση φυσιολογίας

Τα συναισθήματα διαρκούν λιγότερο συγκριτικά με τις διαθέσεις. Συγκεκριμένα, τα συναισθήματα είναι σχετικά έντονα και σύντομα, με χρονική διάρκεια που ποικίλει από μερικά λεπτά έως μερικές ώρες, χωρίς αυτό να αποκλείει και την εμφάνιση συναισθημάτων για μόλις λίγα δευτερόλεπτα (Verduyn et al., 2011). Ωστόσο, φαίνεται να μην ισχύει το ίδιο για τη διάθεση, η οποία έχει περισσότερο μακροπρόθεσμο χαρακτήρα και ηπιότερης έντασης, που μπορεί να διαρκέσει για μερικές ώρες, ημέρες ή ακόμη και εβδομάδες (Beedie et al., 2005). Δηλαδή, ενώ τα συναισθήματα έχουν σχετικά σύντομη χρονική διάρκεια και μεγάλη ένταση, οι διαθέσεις έχουν σαφώς μεγαλύτερη χρονική διάρκεια σχετικά μικρότερης έντασης (Young & Nusslock, 2016). Έτσι, αντίθετα με τη διάθεση που χαρακτηρίζεται από προοδευτικότητα και συνέχεια, το συναίσθημα είναι ένα ευμετάβλητο στοιχείο που παρουσιάζει γρήγορες εναλλαγές εντός μερικών λεπτών ή ακόμη και δευτερολέπτων (Desmet et al., 2016· Kaufmann et al., 2020).

Η διάθεση και το συναίσθημα διαφέρουν σημαντικά ως προς την εστίαση. Τα συναισθήματα είναι συγκεκριμένες και στοχοκατευθυνόμενες αντιδράσεις προς κάποιο αντικείμενο που αποτελεί τον εκλυτικό παράγοντα – ερέθισμα, όπως είναι κάποιο γεγονός, κάποιο αντικείμενο ή πρόσωπο (Frijda, 1994· Young & Nusslock, 2016). Αντίθετα, η διάθεση έχει περισσότερο διάχυτο χαρακτήρα, χωρίς να εστιάζει σε κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα, αλλά ευρύτερα στο περιβάλλον του ατόμου. Ο Frijda (1994) υποστήριξε ότι η διάθεση απευθύνεται και εστιάζει στον «κόσμο ως σύνολο». Μία δεύτερη σημαντική παράμετρος για την εστίαση του συναισθήματος και της διάθεσης είναι το περιβάλλον εστίασης. Συγκεκριμένα,

το συναίσθημα έχει εξωτερική εστίαση, προς το εξωτερικό περιβάλλον, ενώ η διάθεση έχει εσωτερική εστίαση, στην εσωτερική κατάσταση που βιώνει το άτομο (Morris, 1989). Τρίτον, ο εκλυτικός παράγοντας του συναισθήματος διαφοροποιείται από εκείνους της διάθεσης. Δηλαδή, ενώ το συναίσθημα πηγάζει συνήθως από κάποιο μεμονωμένο ερέθισμα, γεγονός ή πρόσωπο, η διάθεση φαίνεται να είναι αποτέλεσμα συσσωρευμένων αιτιών. Έτσι, ένα μόνο αρνητικό γεγονός μπορεί να οδηγήσει σε κάποιο αρνητικό συναίσθημα, ενώ για τη δημιουργία αρνητικής διάθεσης συνήθως απαιτείται μία αλληλουχία αρνητικών γεγονότων. Με αντίστοιχο τρόπο λειτουργεί το θετικό συναίσθημα και η θετική διάθεση (Davidson, 1994). Έτσι, οι άνθρωποι μπορούν να προσδιορίσουν γιατί νιώθουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα μία συγκεκριμένη χρονική στιγμή, αλλά δύσκολα μπορούν να προσδιορίσουν γιατί έχουν την εκάστοτε διάθεση (Ekman, 1994).

Ο αντίκτυπος της διάθεσης είναι διαφορετικός από εκείνον του συναισθήματος. Το ερέθισμα που προκαλεί το συναίσθημα αυτόματα προσελκύει την προσοχή του ατόμου, η οποία επιστρατεύει τη συμπεριφορά και τη σκέψη με σκοπό την προσαρμοστική ανταπόκριση στην τρέχουσα κατάσταση (Fridja, 1994). Αντίθετα, οι διαθέσεις διαμορφώνουν τις τρέχουσες σκέψεις και συμπεριφορές, επηρεάζοντας γενικότερα τον τρόπο αντίδρασης του ατόμου. Δηλαδή, ενώ το συναίσθημα επηρεάζει τον τρόπο που θα ανταποκριθεί το άτομο στο συγκεκριμένο ερέθισμα, η διάθεση επηρεάζει γενικότερα τον τρόπο δράσης του ατόμου. Τέλος, το συναίσθημα έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο στη φυσιολογία του ατόμου, συγκριτικά με τη διάθεση (Desmet et al., 2016).

Αν και πρόκειται για δύο διαφορετικές έννοιες, η διάθεση και το συναίσθημα δεν είναι εντελώς ανεξάρτητα, καθώς υπάρχει μεταξύ τους δυναμική αλληλεπίδραση (Zhuang & Gadiraju, 2019). Για να γίνουν περισσότερο κατανοητά τα σημεία απόκλισης μεταξύ της διάθεσης και του συναισθήματος είναι χρήσιμο να γίνουν αντιληπτά και τα σημεία σύγκλισης. Τόσο το συναίσθημα όσο και η διάθεση είναι υποκειμενικά βιωμένες εμπειρίες (Bliss-Moreau & Rudebeck, 2021). Και στις δύο περιπτώσεις πρόκειται για συναισθηματικές αντιδράσεις που ευθυγραμμίζονται μεταξύ τους, καθώς η αντίληψη του περιβάλλοντος είναι ενιαία (Desmet et al., 2016). Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που νιώθει θυμό βρίσκεται σε μία άσχημη διάθεση, ενώ αντίστοιχα ένας άνθρωπος που νιώθει υπερηφάνεια έχει χαρούμενη διάθεση. Θα ήταν, άλλωστε οξύμωρο ένα θετικό συναίσθημα να συνυπάρχει με μία αρνητική διάθεση και αντίστροφα η βίωση ενός αρνητικού συναισθήματος να συνοδεύεται από μία θετική διάθεση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο – ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑ-ΔΙΑΘΕΣΗΣ

2.1. Εργαλεία για τη μέτρηση της μετα-διάθεσης

Το 1988 οι Mayer και Gaschke κατασκεύασαν το Meta-Mood Experience Scale. Η συγκεκριμένη κλίμακα περιελάμβανε υποκλίμακες σχετικά με τον έλεγχο, τη διαύγεια, την αποδοχή, την τυπικότητα και τη μεταβλητότητα της διάθεσης (Mayer & Gaschke, 1988). Μερικά χρόνια αργότερα, οι Salovey et al. (1995) επεσήμαναν ότι η μετα-διάθεση μπορεί να διακριθεί σε σταθερά και μεταβλητά χαρακτηριστικά. Παρατηρώντας ότι το Meta-Mood Experience Scale μετρά μόνο την καταστασιακή μετα-διάθεση (state meta-mood), και όχι τη δομική (trait meta-mood), προσπάθησαν να αναθεωρήσουν και να μετονομάσουν τη συγκεκριμένη κλίμακα, η οποία πλέον αναφέρεται στη διεθνή βιβλιογραφία ως State Meta-Mood Scale (Mayer & Stevens, 1994).

Το State Meta-Mood Scale αξιολογεί την καταστασιακή μετα-διάθεση χρησιμοποιώντας ένα σύνολο 39 δηλώσεων που αντιστοιχούν σε δύο κλίμακες: την «κλίμακα Μετα-Αξιολόγησης» και την «κλίμακα Μετα-Ρύθμισης». Με τη σειρά τους, αυτές οι δύο κλίμακες συμπεριλαμβάνουν τις υποκλίμακες διαύγειας, αποδοχής, τυπικότητας, μετα-αξιολόγησης, επιρροής, επιδιόρθωσης, διατήρησης και μετα-ρυθμιστικής απόσβεσης. Το συγκεκριμένο εργαλείο δίνει έμφαση στις τρέχουσες αντιληπτές αλλαγές της διάθεσης που συμβαίνουν από στιγμή σε στιγμή (Mayer & Stevens, 1994).

Εφόσον το Meta-Mood Experience Scale (Mayer & Gaschke, 1988) ανακατασκευάστηκε και μετονομάστηκε αργότερα σε State Meta-Mood Scale (Mayer & Stevens, 1994), επειδή δεν μετρά τη δομική, παρά μόνο την καταστασιακή μετα-διάθεση, προέκυψε η ανάγκη για τη δημιουργία ενός εργαλείου μέτρησης της δομικής μετα-διάθεσης. Έτσι, οι Salovey et al. το 1995 το Trait Meta-Mood Scale με σκοπό τη μέτρηση και την παρακολούθηση περισσότερο σταθερών εμπειριών διάθεσης και συναισθηματικών καταστάσεων. Η προσαρμογή και ο ψυχομετρικός έλεγχος αυτού του εργαλείου στον ελληνικό πληθυσμό αποτελούν και το κύριο θέμα μελέτης της παρούσας εργασίας.

2.2. Κατασκευή του Trait Meta-Mood Scale

Το Trait Meta-Mood Scale (TMMS) κατασκευάστηκε από τους Salovey et al. (1995) στο Εργαστήριο Μελέτης της Προσωπικότητας του Πανεπιστημίου New Hampshire στις Ηνωμένες

Πολιτείες της Αμερικής. Η αρχική κλίμακα περιελάμβανε 48 δηλώσεις τις οποίες οι ερωτώμενοι καλούνται να απαντήσουν βάσει μίας κλίμακας τύπου Likert από το 1 έως το 5, όπου το 1 αντιστοιχεί στη δήλωση «διαφωνώ πλήρως» και το 5 αντιστοιχεί στη δήλωση «συμφωνώ πλήρως». Κατά την εξέταση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της συγκεκριμένης κλίμακας, οι ερευνητές προχώρησαν σε μία πιο σύντομη εκδοχή αποτελούμενη από 30 δηλώσεις με καθαρότερες και υψηλότερες φορτίσεις στους παράγοντες του ερωτηματολογίου (προσοχή, διαύγεια, επιδιόρθωση), στην οποία και τελικά κατέληξαν (Salovey et al., 1995).

Το TMMS είναι μία αυτο-συμπληρούμενη κλίμακα αυτο-αναφοράς που περιλαμβάνει δηλώσεις για την εμπειρία μετα-διάθεσης, αξιολογώντας σταθερά χαρακτηριστικά του ατόμου σχετικά με την τάση του να παρακολουθεί, να διακρίνει και να ρυθμίζει τη διάθεσή του. Δηλαδή, αξιολογεί τις σχετικά σταθερές συναισθηματικές ικανότητες των ατομικών διαφορών στην τάση να παρακολουθούν, να διακρίνουν και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους ως αξιολόγηση της αντιληπτής συναισθηματικής νοημοσύνης (Salovey et al., 1995). Οι τρεις παράγοντες του TMMS θα παρουσιαστούν αναλυτικότερα στη συνέχεια.

2.3. Η επιλογή του Trait Meta-Mood Scale

Το TMMS είναι το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο εργαλείο για τη μέτρηση της δομικής μετα-διάθεσης διεθνώς. Από όσο γνωρίζουμε, πρόκειται για το μοναδικό ερωτηματολόγιο που αξιολογεί την έννοια της μετα-διάθεσης. Η έλλειψη προσαρμογής του στον ελληνικό πληθυσμό θα λέγαμε ότι περιορίζε την έρευνα στο συγκεκριμένο πεδίο μέχρι σήμερα. Γι' αυτό θεωρούμε ότι η προσαρμογή του στον ελληνικό πληθυσμό θα σταθεί εφελτήριο για τη διερεύνηση της μετα-διάθεσης τόσο στον τυπικό πληθυσμό, όσο και σε ειδικούς πληθυσμούς, ανάλογα με τα ερευνητικά ενδιαφέροντα.

Η αρχική εκδοχή του TMMS αποτελούμενη από 48 δηλώσεις, αντικαταστάθηκε αμέσως από την εκδοχή των 30 δηλώσεων, η οποία φαίνεται ότι έχει παρόμοιες ψυχομετρικές ιδιότητες με τη μεγαλύτερη εκδοχή. Συγκεκριμένα, το TMMS-48 παρουσιάζει δείκτη αξιοπιστίας Cronbach $\alpha = 0.86$ για την υποκλίμακα «Προσοχή», $\alpha = 0.87$ για την υποκλίμακα «Διαύγεια» και $\alpha = 0.82$ για την υποκλίμακα «Επιδιόρθωση». Παρομοίως, το TMMS-30 έχει δείκτη αξιοπιστίας Cronbach $\alpha = 0.86$ για την υποκλίμακα «Προσοχή», $\alpha = 0.88$ για την υποκλίμακα «Διαύγεια» και $\alpha = 0.82$ για την υποκλίμακα «Επιδιόρθωση». Έτσι, οι Salovey et al. (1995) πρότειναν τη χρήση της σύντομης εκδοχής των 30 δηλώσεων (TMMS-30).

Για την κατασκευή της ισπανικής εκδοχής του TMMS, οι Fernandez-Berrocal, Extremera και Ramos (2004) χρησιμοποίησαν την αρχική εκδοχή των 48 δηλώσεων (TMMS-48), όπου έπειτα από την εξέταση των ψυχομετρικών τους ιδιοτήτων για τον ισπανικό πληθυσμό, κατέληξαν σε μία σύντομη εκδοχή 24 δηλώσεων (TMMS-24). Το TMMS-24 χρησιμοποιήθηκε σε πολλές έρευνες που διεξήχθησαν σε ισπανικό και ισπανόφωνο πληθυσμό, καθώς φαίνεται να χρησιμοποιείται ευρέως και από άλλες ισπανόφωνες χώρες. Αξίζει να σημειωθεί ότι το TMMS-24 είναι η πλέον πολυχρησιμοποιημένη εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale, διαπίστωση που θα μπορούσε πιθανώς να αποδοθεί στο γεγονός ότι οι περισσότεροι ερευνητές που ασχολούνται διεθνώς με την έννοια της μετα-διάθεσης και χρησιμοποιούν το TMMS φαίνεται να είναι Ισπανοί ή ισπανόφωνοι.

Μεταξύ της πρωτότυπης εκδοχής TMMS-30 και της περισσότερο χρησιμοποιούμενης στη διεθνή βιβλιογραφία ισπανικής εκδοχής TMMS-24, επιλέχθηκε για την παρούσα μελέτη το TMMS-30. Η συγκεκριμένη απόφαση πάρθηκε λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι οι περισσότερες άλλες χώρες (Bayani, 2009· Bugay et al., 2014· Giromini et al., 2017· Maria et al., 2016· Palmer et al., 2003) που επέλεξαν να εισάγουν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο στη χώρα τους προτίμησαν να προσαρμόσουν ή να σταθμίσουν την πρωτότυπη εκδοχή (TMMS-30) και όχι την ισπανική που προήλθε από τον πρωτότυπη (TMMS-24, Fernandez-Berrocal et al., 2004). Έτσι, στην παρούσα μελέτη θεωρήθηκε επιστημονικά και μεθοδολογικά ορθότερο να προσαρμοστεί το αρχικό εργαλείο στον ελληνικό πληθυσμό και όχι ένα εργαλείο που προσαρμόστηκε στις ανάγκες του ισπανικού πληθυσμού – ακόμη και αν αυτό έχει χρησιμοποιηθεί περισσότερο στη διεθνή βιβλιογραφία.

2.4. Τρεις παράγοντες μέτρησης: Προσοχή – Διαύγεια – Επιδιόρθωση

Το Trait Meta-Mood Scale αξιολογεί τρεις παράγοντες που αντιστοιχούν σε τρεις υποκλίμακες, για να εξετάσει την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τη διάθεση του, να παρακολουθεί τον βαθμό στον οποίο μετριάξει τις διαθέσεις του και να ανακαλύψει τη σχέση μεταξύ των συναισθημάτων και των σκέψεων του (Salovey et al., 1995). Ο Martinez-Pons (1997) υποστήριξε ότι μεταξύ των τριών παραγόντων του TMMS υπάρχει λειτουργική ακολουθία. Δηλαδή, για να υπάρξει «Διαύγεια» των συναισθημάτων και της διάθεσης απαραίτητη προϋπόθεση είναι η «Προσοχή» σε αυτά. Αντίστοιχα, η «Επιδιόρθωση» των συναισθημάτων και της διάθεσης δεν είναι εφικτή χωρίς την ξεκάθαρη βίωση των συναισθημάτων, τη «Διαύγεια» (Martinez-Pons, 1997).

Οι τρεις υποκλίμακες του Trait Meta-Mood Scale μετρούν διαφορετικές πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης. Πρώτον, ο παράγοντας «Προσοχή» (Attention) μετρά τον βαθμό στον οποίο το άτομο έχει την πεποίθηση ότι προσέχει, παρατηρεί και σκέφτεται για τις διαθέσεις και τα συναισθήματα του. Δεύτερον, ο παράγοντας «Διαύγεια» (Clarity) μετρά τον βαθμό στον οποίο το άτομο έχει την πεποίθηση ότι κατανοεί και διακρίνει ξεκάθαρα και με σαφήνεια μεταξύ των συναισθημάτων του, έχοντας τη δυνατότητα να αναγνωρίζει και να διαφοροποιεί μεταξύ διαφορετικών συναισθηματικών καταστάσεων. Τρίτον, ο παράγοντας «Επιδιόρθωση» (Repair) μετρά τον βαθμό στον οποίο το άτομο έχει την πεποίθηση ότι μπορεί να ρυθμίζει και να αλλάζει τη διάθεση και τη συναισθηματική του κατάσταση με σκοπό την καλύτερη προσαρμογή στις εκάστοτε καταστάσεις και συνθήκες (Salovey et al., 1995).

2.5. Προσαρμογή του Trait Meta-Mood Scale σε άλλες χώρες

Το Trait Meta-Mood Scale μέχρι σήμερα έχει μεταφραστεί, προσαρμοστεί και σταθμιστεί στην Ισπανία, τη Γαλλία, την Ιταλία, την Πορτογαλία, την Αυστραλία, την Τουρκία, στα Φαρσί και την Αυστραλία. Στη συνέχεια παρουσιάζονται ευσύνοπτα οι εν λόγω προσαρμογές ανά χώρα.

2.5.1. Ισπανία

Η πρώτη προσαρμογή του Trait Meta-Mood Scale πραγματοποιήθηκε το 1998 στην Ισπανία από τους Fernandez-Berrocal et al. (2004), οι οποίοι παρουσίασαν για πρώτη φορά την έννοια της μετα-διάθεσης σε ένα συνέδριο στην Ισπανία. Ο ψυχομετρικός έλεγχος του εργαλείου πραγματοποιήθηκε το 2004 από την ίδια ερευνητική ομάδα σε ένα δείγμα 292 Ισπανών προπτυχιακών φοιτητών ψυχολογίας του University of Malaga. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν την αρχική εκδοχή των 48 ερωτήσεων. Το μοντέλο τριών παραγόντων που προέκυψε από την ανάλυση παραγόντων ήταν σύμφωνο με εκείνο που προτάθηκε από τους κατασκευαστές του εργαλείου. Οι Fernandez-Berrocal και συν. (2004) αφαίρεσαν όσες ερωτήσεις παρουσίασαν φορτίσεις < 0.40 καταλήγοντας στην τελική ισπανική εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale με 24 ερωτήσεις. Ο δείκτης αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας ήταν Cronbach $\alpha > 0.85$ για όλες τις επιμέρους υπο-κλίμακες. Εξετάζοντας την εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής, εντοπίστηκε θετική συσχέτιση της προσοχής με το Beck Depression Inventory (Beck & Steer, 1987) και το Ruminative Responses Scale (Treynor et al., 2003), αρνητική συσχέτιση της διαύγειας και της επιδιόρθωσης με το Beck Depression Inventory (Beck & Steer, 1987) και θετική συσχέτιση με το Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985), καθώς και η

επιδιόρθωση παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με το Ruminative Responses Scale (Treynor et al., 2003). Ακόμη, η αξιοπιστία ελέγχου-επανελέγχου επιβεβαιώθηκε με δειγματοληψία έπειτα από τέσσερις εβδομάδες από την αρχική συλλογή των δεδομένων.

2.5.2. Πορτογαλία

Το 2005 ο Queirós οι συνεργάτες του παρουσίασαν μία τροποποιημένη πορτογαλική εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale. Στη συγκεκριμένη μελέτη έλαβαν μέρος 240 Πορτογάλοι, εκ των οποίων οι 120 ήταν φοιτητές και φοιτήτριες από 18 έως 24 ετών και οι υπόλοιποι 120 ήταν ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν την ίδια τεχνική με τους Ισπανούς ερευνητές και επέλεξαν να χορηγήσουν στους συμμετέχοντες/συμμετέχουσες της έρευνας τους την αρχική εκδοχή των 48 ερωτήσεων και μέσω παραγοντικής ανάλυσης κατέληξαν στην πορτογαλική εκδοχή που αριθμεί 24 ερωτήσεις. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας ήταν υψηλή και για τις δύο ηλικιακές υποομάδες. Συγκεκριμένα, στην ηλικιακή ομάδα από 18 έως 24 οι υπο-κλίμακες της διαύγειας, της προσοχής και της επιδιόρθωσης είχαν συντελεστές Cronbach $\alpha = 0.79$, $\alpha = 0.80$ και $\alpha = 0.85$ αντίστοιχα, ενώ για την ηλικιακή ομάδα άνω των 65 ετών οι αντίστοιχοι συντελεστές ήταν $\alpha = 0.83$, $\alpha = 0.88$ και $\alpha = 0.92$. Η διαύγεια και η επιδιόρθωση συσχετίστηκαν αρνητικά με το Beck Depression Inventory (Beck & Steer, 1987) και το Ruminative Responses Scale (Treynor et al., 2003) και θετικά με το Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985) επιβεβαιώνοντας την υψηλή εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής.

2.5.3. Αυστραλία

Για την προσαρμογή του Trait Meta-Mood Scale (30-item) το 2003 στην Αυστραλία οι Palmer et al. χρησιμοποίησαν ένα δείγμα 310 συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ηλικίας από 15 έως 79 ετών. Σύμφωνα με τα μέχρι τώρα γνωστά ερευνητικά δεδομένα, πρόκειται για τη μόνη χώρα η οποία συμπεριέλαβε στο δείγμα της και ανήλικους συμμετέχοντες/συμμετέχουσες ηλικίας από 15 έως 18 ετών. Οι ερευνητές εξέτασαν τη δομική εγκυρότητα της κλίμακας μέσω παραγοντικής ανάλυσης και μοντελοποίησης δομικών εξισώσεων. Τα αποτελέσματα υπέδειξαν τρεις παράγοντες, ενώ βρέθηκαν κάποια στοιχεία για έναν τέταρτο παράγοντα, στον οποίο όμως φόρτιζαν ανεξάρτητα μόνο δύο ερωτήσεις. Οι ερευνητές προχώρησαν σε επιβεβαιωτικές αναλύσεις παραγόντων, τα αποτελέσματα των οποίων υποστήριξαν ότι το μοντέλο τριών παραγόντων και το μοντέλο τεσσάρων παραγόντων δεν είχαν σημαντικές διαφορές ως προς τις

ψυχομετρικές τους ιδιότητες – δηλαδή το μοντέλο τεσσάρων παραγόντων δεν κρίθηκε καλύτερο και καταλληλότερο από το μοντέλο τριών παραγόντων. Έτσι, η ερευνητική ομάδα απέδωσε τη συγκεκριμένη κατάσταση στις διαφορές που υπήρχαν μεταξύ των δειγμάτων που αξιολογήθηκαν στη δική τους έρευνα και στην έρευνα των Salovey et al. (1995).

2.5.4. Φαρσί

Το Trait Meta-Mood Scale (30-item) μεταφράστηκε στα Φαρσί από τους Ramezani και Abd Elahi (2006) στο πλαίσιο έρευνας όπου συμμετείχαν 100 φοιτητές και φοιτήτριες του Teacher Training University (Ramezani & Abdollahi, 2006). Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα της συγκεκριμένης μετάφρασης επιβεβαιώθηκαν στη συνέχεια από τον Bayani (2009). Σε ένα δείγμα 306 Ιρανών προπτυχιακών φοιτητών ηλικίας 18 έως 51 ετών Συγκεκριμένα, η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων ($r = 0.77$) θεωρήθηκε αποδεκτή και ελαφρώς χαμηλότερη συγκριτικά με την αντίστοιχη μέτρηση της πρωτότυπης (Salovey et al., 1995) και της ισπανικής εκδοχής (Fernandez-Berrocal et al., 2004). Στην αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας, ο συντελεστής Cronbach ($\alpha = 0.79$) ήταν αποδεκτός, αλλά επίσης χαμηλότερος συγκριτικά με την πρωτότυπη (Palmer et al., 2003· Salovey et al., 1995) και την ισπανική εκδοχή (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005· Extremera & Fernández-Berrocal, 2006· Fernandez-Berrocal et al., 2004). Εξετάζοντας την εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής, εντοπίστηκε θετική συσχέτιση με το Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985) και αρνητική συσχέτιση με το Depression Anxiety Stress Scale (Lovibond & Lovibond, 1995)· αποτελέσματα παρόμοια με εκείνα της πρωτότυπης και ισπανικής εκδοχής (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005· Extremera & Fernández-Berrocal, 2006· Fernandez-Berrocal et al., 2004· Salovey et al., 1995).

2.5.5. Τουρκία

Το Trait Meta-Mood Scale (30-item) προσαρμόστηκε στον πληθυσμό της Τουρκίας από τους Aksöz, Bugay και Erdur-Baker (2010) του Middle East Technical University, σε ένα δείγμα 319 φοιτητών (Aksöz et al., 2010). Καμία από τις υποκλίμακες του προσαρμοσμένου ερωτηματολογίου δεν κατάφερε να επιτύχει τον ελάχιστο απαραίτητο συντελεστή ($\alpha > 0.70$) για την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας (Kline, 2000). Συγκεκριμένα, η υποκλίμακα «Προσοχή» παρουσίασε συντελεστή Cronbach $\alpha = 0.42$, η υποκλίμακα «Διάγνεια» είχε $\alpha = 0.43$ και η υποκλίμακα «Επιδιόρθωση» παρουσίασε τον μικρότερο συντελεστή Cronbach $\alpha =$

0.28. Για την εξέταση της εγκυρότητας κριτηρίου, χορηγήθηκε το Ruminative Response Scale (Treynor et al., 2003). Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson που υπολογίστηκε μεταξύ των αποτελεσμάτων από το Ruminative Response Scale (Treynor et al., 2003) και το TMMS δεν ήταν στατιστικά σημαντικός. Έτσι, οι ερευνητές προχώρησαν σε Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων (Confirmatory Factor Analysis), η οποία διαπίστωσε ανεπάρκεια προσαρμογής στο αρχικό μοντέλο τριών παραγόντων. Για αυτόν τον λόγο, οι ερευνητές συνέχισαν σε περαιτέρω στατιστική επεξεργασία και κατέληξαν σε ένα διαφορετικό μοντέλο παραγόντων. Ο συντελεστής αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας αυξήθηκε σημαντικά μετά τις παραπάνω τροποποιήσεις και τη δημιουργία του νέου μοντέλου παραγόντων. Συγκεκριμένα, η υποκλίμακα «Προσοχή» είχε συντελεστή Cronbach $\alpha = 0.63$, η υποκλίμακα «Διαύγεια» είχε $\alpha = 0.79$, ενώ η υποκλίμακα «Επιδιόρθωση» διατήρησε τον μικρότερο συντελεστή Cronbach $\alpha = 0.59$. Επίσης, από τον έλεγχο της εγκυρότητας κριτηρίου προέκυψε ότι στο νέο μοντέλο οι υποκλίμακες «Προσοχή» και «Επιδιόρθωση» παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με το Ruminative Response Scale (Aksöz et al., 2010).

Σε μεταγενέστερη μελέτη, οι ίδιοι ερευνητές επανεξέτασαν τις ψυχομετρικές ιδιότητες της τουρκικής προσαρμογής του TMMS σε ένα δείγμα 387 φοιτητών, χορηγώντας τόσο το πρωτότυπο TMMS (Salovey et al., 1995) όσο και την τουρκική προσαρμογή του (Aksöz et al., 2010), ώστε να ελέγξουν ποιο από τα δύο παρουσιάζει καλύτερη προσαρμογή στο δείγμα τους (Bugay et al., 2014). Τα ευρήματα υποστηρίζουν ότι το αρχικό μοντέλο τριών παραγόντων έχει καλύτερες ψυχομετρικές ιδιότητες και ο συντελεστής α του Cronbach για την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας είναι αποδεκτός και υψηλότερος συγκριτικά με την προηγούμενη μελέτη (Aksöz et al., 2010): υποκλίμακα «Προσοχή» $\alpha = 0.76$, υποκλίμακα «Διαύγεια» $\alpha = 0.73$ και υποκλίμακα «Επιδιόρθωση» $\alpha = 0.60$. Για τον έλεγχο της εγκυρότητας κριτηρίου χρησιμοποιήθηκαν μετρήσεις από το The Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985), το Ruminative Response Scale (Treynor et al., 2003) και το Beck Depression Inventory (Beck & Steer, 1987). Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson που υπολογίστηκε μεταξύ των αποτελεσμάτων από τις παραπάνω μετρήσεις υποδεικνύει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του The Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985) και των υποκλιμακών «Διαύγεια» και «Επιδιόρθωση» του TMMS, ενώ το Ruminative Response Scale (Treynor et al., 2003) συσχετίστηκε αρνητικά με τις παραπάνω υποκλίμακες. Τέλος, το Beck Depression Inventory (Beck & Steer, 1987) παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με όλες τις υποκλίμακες του TMMS (Bugay et al., 2014).

2.5.6. Ιταλία

Η πρώτη μετάφραση του Trait Meta-Mood Scale (30-item) στην Ιταλία πραγματοποιήθηκε το 2014 τους Giovannini et al. (2014), αλλά ο ψυχομετρικός έλεγχος έγινε τρία χρόνια αργότερα από τους Giromini et al. το 2017 σε ένα δείγμα 885 ενηλίκων ηλικίας από 18 έως 64 ετών. Το μοντέλο τριών παραγόντων που προέκυψε από την ανάλυση παραγόντων ήταν σύμφωνο με εκείνο που προτάθηκε από τους κατασκευαστές του εργαλείου. Ο ψυχομετρικός έλεγχος συμπεριελάμβανε την ανάλυση παραγόντων, την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας και τη συγκλίνουσα εγκυρότητα. Ως προς τον δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας, η υποκλίμακα «Προσοχή» παρουσίασε συντελεστή Cronbach $\alpha = 0.80$, η υποκλίμακα «Διαύγεια» είχε $\alpha = 0.87$ και η υποκλίμακα «Επιδιόρθωση» παρουσίασε τον μικρότερο συντελεστή Cronbach $\alpha = 0.75$.

Για την εξέταση της συγκλίνουσας εγκυρότητας χρησιμοποιήθηκαν το Five Facets Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006), το The Toronto Alexithymia Scale (Bagby et al., 1994), το The Scale of Dissociative Activities (Mayer & Farmer, 2003), το The White Bear Suppression Inventory (Wegner & Zanakos, 1994), το The Big Five Questionnaire-2 (Caprara et al., 2007), το The Balanced Index of Psychological Mindedness (Nyklicek & Denollet, 2009), το The Reflection and Rumination Questionnaire (Trapnell & Campbell, 1999) και το The Symptom Checklist 90-R (Derogatis, 1994). Το Trait Meta-Mood Scale συσχετίστηκε θετικά με το Five Facets Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006), το The Big Five Questionnaire-2 (Caprara et al., 2007) και το The Balanced Index of Psychological Mindedness (Nyklicek & Denollet, 2009), αλλά αρνητικά με το The Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004), το The Scale of Dissociative Activities (Mayer & Farmer, 2003) και το The White Bear Suppression Inventory (Wegner & Zanakos, 1994).

2.5.7. Γαλλία

Το Trait Meta-Mood Scale (30-item) προσαρμόστηκε στον πληθυσμό της Γαλλίας το 2016 από τους Maria et al. σε ένα δείγμα 824 νεαρών ενηλίκων καταλήγοντας σε ένα μοντέλο τριών παραγόντων. Ο ψυχομετρικός έλεγχος που πραγματοποιήθηκε περιελάμβανε την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας, την παραγοντική δομή, την κανονικότητα, τη σταθερότητα και τη συγκλίνουσα εγκυρότητα. Ως προς την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας, η υποκλίμακα «Προσοχή» παρουσίασε συντελεστή Cronbach $\alpha = 0.85$, η υποκλίμακα «Διαύγεια» είχε $\alpha = 0.79$ και η υποκλίμακα «Επιδιόρθωση» παρουσίασε τον μικρότερο συντελεστή Cronbach $\alpha =$

0.74. Στους συμμετέχοντες/συμμετέχουσες χορηγήθηκαν επίσης το Shortened Beck Depression Inventory (Beck & Steer, 1987), το State and Trait Anxiety Inventory (Spielberger et al., 1983), το Positive and Negative Affect Schedule (Watson et al., 1988), το Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire-B (Vorst & Bermond, 2001) και το Empathy Quotient (Wakabayashi et al., 2006). Συμπερασματικά, στη γαλλική εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας και αξιοπιστίας είναι επαρκείς και η συγκλίνουσα εγκυρότητα του επιβεβαιώνεται από την κατεύθυνση και τον βαθμό των συντελεστών συσχέτισης μεταξύ των διαστάσεων του εργαλείου και των προαναφερθέντων ερωτηματολογίων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο – ΜΕΤΑΓΙΓΝΩΣΚΕΙΝ, ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ-ΔΙΑΘΕΣΗ

3.1. Μεταγιγνώσκειν

Τον 19^ο αιώνα ο φιλόσοφος Comte έθεσε το φιλοσοφικό ερώτημα πως μπορεί η συνείδηση να περιγράφει τον εαυτό της, δηλαδή πως είναι δυνατόν το «παρατηρούν» να είναι ταυτόχρονα και το παρατηρούμενο (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011). Την απάντηση σε αυτό το ερώτημα έδωσε ο Tarksi (1956) υποστηρίζοντας ότι το άτομο έχει τη δυνατότητα να παρατηρεί και να αναφέρεται στον εαυτό του επειδή υπάρχουν δύο επίπεδα λειτουργίας των πράγματων: (α) το επίπεδο των αντικειμένων και (β) το επίπεδο «μετα» (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011). Μερικές δεκαετίες αργότερα, η απάντηση στο ερώτημα του Comte αποτυπώθηκε από τον Flavell (1976) στον νέο – για την εποχή – ψυχολογικό όρο «μετα». Το επίπεδο «μετα» επιτρέπει στα άτομα να έχουν ενημερότητα για το γινώσκειν (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011). Ο Flavell (1979) όρισε το «μεταγιγνώσκειν» ως «το γινώσκειν του γινώσκειν». Εισάγοντας αυτή τη νέα έννοια ήθελε να περιγράψει την ικανότητα του ατόμου να συνειδητοποιεί τις διεργασίες της σκέψης του, να παρεμβαίνει για να την καθοδηγήσει, να την ελέγξει ή να τη διορθώσει, με σκοπό την επίτευξη στόχων, την επίλυση προβλημάτων και τη μάθηση (Flavell, 1979).

Ο Flavell (1979) υποστήριξε ότι το μεταγιγνώσκειν επιτελεί δύο κύριες διεργασίες ή αλλιώς λειτουργίες: (α) την παρακολούθηση του γινώσκειν και (β) τον έλεγχο του γινώσκειν. Για να λάβει πληροφορίες, το μεταγιγνώσκειν χρησιμοποιεί την «παρακολούθηση του γινώσκειν» και για να δώσει πληροφορίες στο γινώσκειν χρησιμοποιεί τον «έλεγχο του γινώσκειν». Μέσα από την παρακολούθηση του γινώσκειν, το μεταγιγνώσκειν έχει ενημερότητα και συνείδηση αυτού που παρακολουθεί, αλλά την ίδια στιγμή χρησιμοποιεί την αναλυτική επεξεργασία ώστε να είναι σε θέση να επηρεάσει, δηλαδή να ελέγξει, αυτό που παρακολουθεί δημιουργώντας νέα προϊόντα γνώσης (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011). Έτσι, προϊόν της λειτουργίας της παρακολούθησης είναι η αυτο-ενημερότητα και προϊόν της λειτουργίας του ελέγχου είναι η αυτο-ρύθμιση.

Η αυτο-ενημερότητα ως προϊόν της λειτουργίας της παρακολούθησης είναι η ενημερότητα του εαυτού, δηλαδή η ενημερότητα του γινώσκειν όπως αυτή βιώνεται από το άτομο που επιδιώκει ένα στόχο ή ασχολείται με ένα έργο για την εξυπηρέτηση συγκεκριμένων αναγκών. Μέσω της αυτο-ενημερότητας επιτυγχάνεται η ενσυνειδησία των στόχων, καθώς επιτρέπει τον έλεγχο των αποφάσεων πριν τη δράση, καθώς και τις αποφάσεις που πρόκειται

να παρθούν κατά τη διάρκεια και μετά τη δράση (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011). Ακόμη, η αυτο-ενημερότητα σχετίζεται με την επιλογή και τη ρύθμιση των στόχων λαμβάνοντας υπόψη τις αξίες και τις δυνατότητες του ατόμου, τους περιορισμούς και τις δυσκολίες της κατάστασης, αλλά και τις απαιτήσεις του στόχου (Lachman & Burack, 1993).

Η αυτο-ρύθμιση, προϊόν της λειτουργίας του ελέγχου, προσπαθεί να εξασφαλίσει την απαιτούμενη στοχοκατευθυνόμενη δράση, ώστε να επιτευχθεί ο στόχος που έχει θέσει το άτομο. Η αυτο-ρύθμιση είναι άμεσα συνυφασμένη με την αυτο-ενημερότητα. Πρόκειται για μία σημαντική και εκπαιδευσιμη μετα-συμπεριφορική δεξιότητα (de la Fuente-Agias, 2017), η οποία αναπτύχθηκε στους ανθρώπους χάρη στην πλαστικότητα και την ανάπτυξη της προμετωπιαίας περιοχής του εγκεφάλου (Friedman & Robbins, 2022· Zelazo & Carlson, 2012). Η αυτο-ενημερότητα προσφέρει την ενημερότητα του εαυτού, την ενημερότητα των εσωτερικών γνωστικών καταστάσεων και συναισθημάτων ώστε να επιτευχθεί η κατάλληλη αυτο-ρύθμιση (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011). Αν και η αυτο-ρύθμιση έχει αρκετές εκφάνσεις, στην παρούσα μελέτη θα εστιάσουμε στη ρύθμιση των συναισθημάτων.

3.2. Ρύθμιση του συναισθήματος

Ως ρύθμιση του συναισθήματος αποδίδονται οι διαδικασίες μέσω των οποίων το άτομο ρυθμίζει τη συναισθηματική του κατάσταση μέσω τροποποίησης της έντασης, της διάρκειας ή του τύπου της συναισθηματικής του απόκρισης με σκοπό τη διευκόλυνση της προσαρμοστικότητας και την επίτευξη των στόχων του (Eisenberg et al., 2010). Με άλλα λόγια, το κατώτερο επίπεδο των συναισθημάτων αξιολογείται και αναδιαμορφώνεται μέσω ενός ανώτερου επιπέδου, αυτού της ρύθμισης των συναισθημάτων (Sheppes et al., 2015). Δηλαδή, η ρύθμιση της μορφής, της διάρκειας και της έντασης των συναισθημάτων επιτυγχάνεται μέσω της χρήσης συμπεριφοριστικών στρατηγικών και γνωστικών διαδικασιών (Eisenberg & Spinrad, 2004).

Η ρύθμιση του συναισθήματος είναι δυνατό να συμβεί σε διαφορετικές χρονικές στιγμές κατά τη διαδικασία της βίωσης και έκφρασης των συναισθημάτων. Για αυτόν τον λόγο, οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος έχουν κατηγοριοποιηθεί σε αυτές που εφαρμόζονται πριν την έκφραση του συναισθήματος και σε αυτές που εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια της έκφρασης ενός συναισθήματος (Gross, 1998). Οι στρατηγικές που χρονικά στοχεύουν στη ρύθμιση του συναισθήματος πριν αυτό εκφραστεί αναφέρονται κυρίως σε τεχνικές απόσπασης της προσοχής και επαναξιολόγησης, ενώ αντίθετα οι στρατηγικές που αναπτύσσονται χρονικά

μετά την έκφραση του συναισθήματος αξιοποιούν κυρίως τεχνικές καταστολής της συγκεκριμένης συμπεριφοράς (Gross, 2014). Σύμφωνα με το μοντέλο PROCESS του Gross (1998), υπάρχουν συγκεκριμένοι τύποι στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος: (α) η επιλογή της κατάστασης, (β) η τροποποίηση της κατάστασης, (γ) ο έλεγχος της προσοχής, (δ) η γνωστική αλλαγή, (ε) η διαμόρφωση της απόκρισης (Gross, 1998).

Η βάση τόσο για τη ρύθμιση του συναισθήματος όσο και για τη μετα-διάθεση είναι το μεταγινώσκειν. Μία σημαντική ειδοποιός διαφορά μεταξύ των δύο είναι ότι η μετα-διάθεση επιτελεί και τις δύο λειτουργίες του μεταγινώσκειν – δηλαδή, και τον έλεγχο (επιδιόρθωση) και την παρακολούθηση (προσοχή και διαύγεια) –, ενώ η ρύθμιση του συναισθήματος επιτελεί μόνο τη λειτουργία του ελέγχου. Έτσι, τόσο η ρύθμιση του συναισθήματος όσο και η επιδιόρθωση της διάθεσης μπορούν αν θεωρηθούν ως διεργασίες αυτο-ρύθμισης, δηλαδή προϊόντα της λειτουργίας του ελέγχου του μεταγινώσκειν.

3.3. Μέτρηση της ρύθμιση του συναισθήματος

Για την μέτρηση της ρύθμισης του συναισθήματος κατασκευάστηκε το 2003 από τους Gross και John το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος (Emotion Regulation Questionnaire). Πρόκειται για μία επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert – 1 = διαφωνώ απόλυτα έως 7 = συμφωνώ απόλυτα – δέκα ερωτήσεις που κατασκευάστηκε για να μετρήσει την τάση των ατόμων να ρυθμίζουν τα συναισθήματα τους με δύο τρόπους: (1) μέσω γνωστικής επανεκτίμησης (cognitive reappraisal) (π.χ., «Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι» – και (2) μέσω εκφραστικής καταστολής (expressive suppression) – «Κρατάω τα συναισθήματα μου για τον εαυτό μου». Η ελληνική εκδοχή του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε από τους Kafetsios και Loumakou το 2007. Η ελληνική εκδοχή συμφωνεί με την πρωτότυπη ως προς τους παράγοντες και τον αριθμό των ερωτήσεων που περιλαμβάνει.

Η επιλογή του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος για συμπερίληψη στην παρούσα έρευνα λήφθηκε έχοντας υπόψη ότι πρόκειται για αξιολόγηση μιας εκ των διεργασιών του μεταγινώσκειν – του ελέγχου. Εφόσον, λοιπόν, και το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος και το Trait Meta-Mood Scale στηρίζονται στο μοντέλο του μεταγινώσκειν, υποθέτουμε ότι οι βαθμολογίες των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών στο Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος θα συσχετίζονται με τις βαθμολογίες των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών στην υπο-κλίμακα «Επιδιόρθωση» του Trait Meta-Mood Scale, καθώς και οι δύο στηρίζονται στη διεργασία του ελέγχου του μεταγινώσκειν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο – ΛΟΓΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Λαμβάνοντας υπόψη τα ερευνητικά δεδομένα που παρουσιάζονται στο θεωρητικό μέρος της παρούσας εργασίας, κρίνεται ότι υπάρχει ένα σημαντικό κενό στην ελληνική βιβλιογραφία ως προς τη διερεύνηση της έννοιας της μετα-διάθεσης και εντοπίζεται η απουσία ενός προσαρμοσμένου εργαλείου στον ελληνικό πληθυσμό για τη μέτρησή της. Για αυτούς τους λόγους, η παρούσα έρευνα αποσκοπούσε στη μετάφραση και την προσαρμογή στον ελληνικό πληθυσμό, αλλά και στον ψυχομετρικό έλεγχο του Trait Meta-Mood Scale (Salovey et al., 1995).

Σύμφωνα με όσα παρουσιάστηκαν στο θεωρητικό μέρος της παρούσας εργασίας και λαμβάνοντας υπόψη την παραγοντική δομή των προσαρμογών του Trait Meta-Mood Scale στις υπόλοιπες χώρες (Bayani, 2009· Bugay et al., 2014· Fernandez-Berrocal et al., 2004· Giromini et al., 2017· Maria et al., 2016· Palmer et al., 2003· Salovey et al., 1995), αναμένεται ότι και στην ελληνική εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale θα αναδειχθεί ένα μοντέλο τριών παραγόντων (**Υπόθεση 1α**). Επίσης, αναμένεται ότι η ελληνική εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale θα παρουσιάσει παρόμοιους ψυχομετρικούς δείκτες (**Υπόθεση 1β**) με τις αντίστοιχες προσαρμογές που έγιναν σε άλλους πληθυσμούς (Bayani, 2009· Bugay et al., 2014· Fernandez-Berrocal et al., 2004· Giromini et al., 2017· Maria et al., 2016· Palmer et al., 2003).

Εφόσον το δείγμα της έρευνας για την προσαρμογή του Trait Meta-Mood Scale ήταν αριθμητικά και ηλικιακά εξαιρετικά ευρύ, πραγματοποιήθηκε στο ίδιο δείγμα ταυτόχρονα έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας για την ελληνική εκδοχή του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος (Kafetsios & Loumakou, 2007), η οποία όπως φαίνεται παρακάτω συμπεριλαμβάνεται στις προβλέψεις της επόμενης υπόθεσης για τις σχέσεις μεταξύ των δύο ερωτηματολογίων. Και στην περίπτωση, λοιπόν, του δεύτερου ερωτηματολογίου προβλέπεται πως θα υπάρχει παρόμοια δομή με αυτή του πρωτότυπου ερωτηματολογίου των Gross και John (2003), το οποίο αποτελείται από δύο παράγοντες: (α) γνωστική επανεκτίμηση και (β) εκφραστική καταστολή (**Υπόθεση 2α**). Επίσης, αναμένεται ότι η ελληνική εκδοχή του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος θα παρουσιάσει καλούς ψυχομετρικούς δείκτες (**Υπόθεση 2β**).

Τέλος, λαμβάνοντας υπόψη ότι τόσο η ρύθμιση του συναισθήματος όσο και η επιδιόρθωση της διάθεσης είναι διεργασίες αυτο-ρύθμισης, δηλαδή προϊόντα της λειτουργίας του ελέγχου του μεταγινώσκειν (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011), αναμένεται ότι το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος και ο παράγοντας της «Επιδιόρθωσης» του Trait Meta-Mood Scale, εφόσον προκύψει και στο ελληνικό δείγμα, θα συσχετίζονται θετικά (**Υπόθεση 3**).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο – ΜΕΘΟΔΟΣ

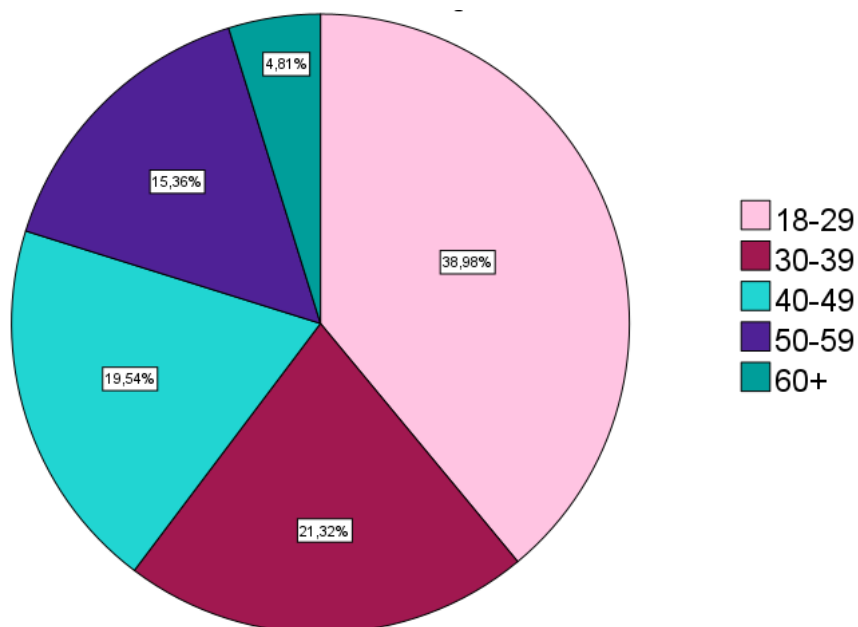
5.1. Δείγμα της παρούσας έρευνας

Στην παρούσα έρευνα έλαβαν μέρος συνολικά 1016 υγιείς ενήλικες ($N = 707$ γυναίκες) ηλικίας από 18 έως 80 ετών, κάτοικοι από όλους τους νομούς της Ελλάδας. Η απόφαση για τη συγκέντρωση του συγκεκριμένου μεγέθους δείγματος λήφθηκε έχοντας υπόψη δύο παραμέτρους. Πρώτον, το γεγονός ότι ο ψυχομετρικός έλεγχος και η προσαρμογή ενός καινούργιου εργαλείου απαιτούν ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα των κατοίκων της ελληνικής επικράτειας στην οποία πρόκειται να χρησιμοποιηθεί. Δεύτερον, το μεγάλο ηλικιακό εύρος των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών (18 έως 80 ετών), που οδήγησε σε ηλικιακές υποομάδες, για τις οποίες ήταν σημαντική η συγκέντρωση μεγάλου δείγματος, ώστε να είναι εφικτή η πραγματοποίηση των κατάλληλων στατιστικών αναλύσεων.

Δεν υπήρχαν κριτήρια αποκλεισμού από την έρευνα με βάση το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και τη γεωγραφική περιοχή, με μόνο περιορισμό να ανήκουν στην ελληνική επικράτεια. Το μόνο κριτήριο αποκλεισμού ήταν να μην υπάρχει ψυχιατρική ή νευρολογική διάγνωση ή οποιαδήποτε ιατρική κατάσταση που επηρέαζε τη λειτουργία του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος. Επομένως, 59 άτομα που δήλωσαν ότι έχουν κάποιας μορφής ιατρικού ιστορικού, εκ των οποίων 54 δήλωσαν ψυχιατρικό ιστορικό και 5 νευρολογικό, εξαιρέθηκαν από το δείγμα και δεν συμπεριλήφθηκαν στις στατιστικές αναλύσεις. Ειδικότερα, εξαιρέθηκαν 14 άτομα λόγω κατάθλιψης, 9 άτομα λόγω αγχώδους διαταραχής, 7 άτομα λόγω γενικευμένης αγχώδους διαταραχής, 4 άτομα λόγω ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, 3 άτομα λόγω διπολικής διαταραχής, 3 άτομα με κρίσεις πανικού, 1 άτομο με αυτισμό και 1 άτομο με οριακή διαταραχή της προσωπικότητας. Επίσης, αφαιρέθηκαν 12 άτομα που εμφάνιζαν συννοσηρότητα ψυχιατρικών διαγνώσεων, οι 6 εκ των οποίων ανέφεραν συννοσηρότητα κατάθλιψης και αγχώδους διαταραχής. Πέντε άτομα εξαιρέθηκαν λόγω νευρολογικών διαγνώσεων. Συγκεκριμένα, αφαιρέθηκαν από το δείγμα 1 άτομο με πολλαπλή σκλήρυνση, 1 άτομο με αρτιοφλεβώδη δυσπλασία εγκεφάλου, 1 άτομο που ανέφερε επιληπτικές κρίσεις, 1 άτομο με διάσχιση κατά von Monakow και 1 μη προσδιοριζόμενη νευρολογική πάθηση.

Κατόπιν εξαίρεσης των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών με ψυχιατρική ή νευρολογική διάγνωση, το τελικό δείγμα που συμπεριλήφθηκε στις αναλύσεις απαρτιζόταν από 957 συμμετέχοντες και συμμετέχουσες ηλικίας από 18 έως 80 ετών. Αν και έγινε σημαντική προσπάθεια για σχηματισμό ίσων ηλικιακών ομάδων ως προς τον αριθμό των

συμμετεχόντων/συμμετεχουσών, τα περισσότερα άτομα που ανταποκρίθηκαν συγκεντρώθηκαν στην ηλικιακή ομάδα 18-29 ($n = 373$, τα οποία αντιπροσώπευαν το 38.98% του δείγματος), ενώ τα λιγότερα συγκεντρώθηκαν στην ηλικιακή ομάδα 60-80 ($n = 46$, τα οποία αντιπροσώπευαν το 4.8% του δείγματος). Αυτό πιθανώς συνέβη επειδή σημαντικό μέρος της δειγματοληψίας πραγματοποιήθηκε μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας, εργαλείο με το οποίο έχουν περισσότερη εξοικείωση οι νεαροί ενήλικες. Στις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες υπήρχε σχετικά καλή αντιπροσώπευση του πληθυσμού, καθώς το 21,3% των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 204$) εντάσσονταν στην ηλικιακή ομάδα από 30 έως 39 ετών, το 19.5% αποτέλεσαν τα άτομα από 40 έως 49 ετών ($n = 187$) και το 15.4% ήταν συμμετέχοντες/συμμετέχουσες από 50 έως 59 ετών ($n = 147$) (**Γράφημα 1**).



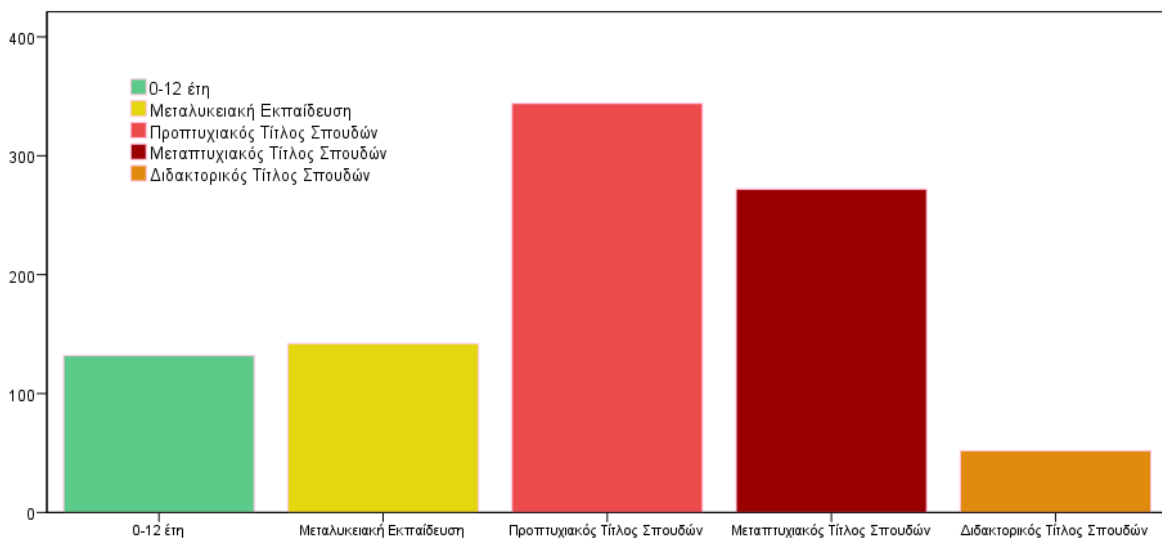
Γράφημα 1. Ηλικία συμμετεχόντων/συμμετεχουσών

Όσον αφορά το φύλο έγινε σημαντική προσπάθεια ώστε να συγκεντρωθούν ισάριθμες ομάδες ανδρών και γυναικών, αν και στο τελικό δείγμα οι γυναίκες ήταν σημαντικά περισσότερες από τους άνδρες (**βλ. Πίνακα 2**). Συγκεκριμένα, η ηλικιακή ομάδα 18 έως 29 ετών παρουσίασε τη μεγαλύτερη απόκλιση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες, καθώς οι γυναίκες ($n = 301$) ήταν σχεδόν τριπλάσιες από τους άνδρες ($n = 72$). Στις επόμενες δύο ηλικιακές ομάδες (30-39 και 40-49), οι γυναίκες υπερέιχαν αριθμητικά λίγο περισσότερο από το διπλάσιο των ανδρών, ενώ στην ηλικιακή ομάδα 50 έως 59 ετών, καθώς και στους συμμετέχοντες/συμμετέχουσες 60-80 ετών η απόκλιση μειώθηκε σημαντικά, καθώς η αναλογία ανδρών και γυναικών ήταν 2:1.

Πίνακας 2. Σύσταση του δείγματος ως προς το φύλο ανά ηλικιακή ομάδα

Πέντε ηλικιακές ομάδες	Φύλο		Σύνολο	Ποσοστό
	Γυναίκες	Άνδρες		
18-29	301	72	373	38.98%
30-39	142	62	204	21.3%
40-49	138	49	187	19.5%
50-59	97	50	147	15.4%
60-80	29	17	46	4.8%
Σύνολο	707	250	957	100%

Ως προς την εκπαίδευση, κατά τη δειγματοληψία υπήρξαν οκτώ κατηγορίες συμμετεχόντων/συμμετεχουσών. Συγκεκριμένα, στην έρευνα έλαβαν μέρος 3 άτομα (0.3%) που δεν είχαν λάβει καθόλου εκπαίδευση, 6 άτομα (0.6%) που είχαν ολοκληρώσει το Δημοτικό Σχολείο, 6 άτομα (0.6%) που είχαν ολοκληρώσει το Γυμνάσιο και 132 απόφοιτοι Λυκείου (13.8%). Το 14.8% των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 142$) είχαν ολοκληρώσει κάποιου είδους μεταλυκειακή εκπαίδευση. Ως προς την τριτοβάθμια εκπαίδευση, το 35.9% των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 344$) ήταν κάτοχοι Προπτυχιακού Τίτλου Σπουδών, το 28.4% των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 272$) ήταν κάτοχοι Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών, ενώ το 5.4% των ατόμων που έλαβαν μέρος στην έρευνα ($n = 52$) ήταν κάτοχοι Διδακτορικού Τίτλου Σπουδών (**Γράφημα 2**).

*Γράφημα 2. Εκπαίδευση συμμετεχόντων/συμμετεχουσών*

Για την ομαλή διεξαγωγή των στατιστικών αναλύσεων και λόγω του μικρού δείγματος των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών που δεν είχαν λάβει εκπαίδευση ή ήταν απόφοιτοι Δημοτικού ή Γυμνασίου αποφασίστηκε η διαμόρφωση μία ενιαίας ομάδας στην οποία θα συμπεριλαμβάνονταν οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες με έτη εκπαίδευσης από 0 έως 12 – δηλαδή από 0 έτη έως και απόφοιτοι Λυκείου. Επομένως, ως προς το εκπαιδευτικό υπόβαθρο διαμορφώθηκαν εφεξής και χρησιμοποιήθηκαν στις στατιστικές αναλύσεις πέντε βαθμίδες εκπαίδευσης: (α) 0 έως 12 έτη εκπαίδευσης, (β) μεταλυκειακή εκπαίδευση, (γ) προπτυχιακός τίτλος σπουδών, (δ) μεταπτυχιακός τίτλος σπουδών και (ε) διδακτορικός τίτλος σπουδών.

Πίνακας 3. Σύσταση του δείγματος ως προς την ηλικία και την εκπαίδευση

Εκπαίδευση	Ηλικία					Ποσοστό
	18-29	30-39	40-49	50-59	60-80	
0-12 έτη	87	14	20	17	9	15.3%
Μεταλυκειακή Εκπαίδευση	72	24	28	12	6	14.8%
Προπτυχιακός Τίτλος Σπουδών	180	67	40	45	12	35.9%
Μεταπτυχιακός Τίτλος Σπουδών	33	84	80	60	15	28.4%
Διδακτορικός Τίτλος Σπουδών	1	15	19	13	4	5.4%
Σύνολο	373	204	187	147	46	100%

Το δείγμα διακρίθηκε σε τρεις κατηγορίες ως προς τον τόπο κατοικίας: (α) κάτοικοι πόλεων (β) κάτοικοι κωμοπόλεων και (γ) κάτοικοι χωριών. Συγκεκριμένα, το 75,3% των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 721$) κατοικούσαν σε πόλεις, το 15,5% των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 148$) κατοικούσαν σε χωριά και το 9,2% των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 88$) ήταν κάτοικοι κωμοπόλεων.

Ως προς τη γεωγραφική κατανομή του δείγματος, στην έρευνα έλαβαν μέρος κάτοικοι από όλους τους νομούς της Ελλάδας ανεξαιρέτως. Λόγω της ανομοιόμορφης γεωγραφικής διασποράς των κατοίκων στην Ελλάδα, ούτε το δείγμα της παρούσας μελέτης είχε κανονική κατανομή. Έτσι, στην έρευνα έλαβαν μέρος περισσότεροι κάτοικοι από τους νομούς της Ελλάδας που έχουν μεγάλο πληθυσμό και λιγότεροι από τους νομούς της Ελλάδας που έχουν λιγότερους κατοίκους. Ενδεικτικά, αναφέρεται ότι το 19,0% των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 182$) κατοικούσαν στην Αττική, το 13,5% των

συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 129$) κατοικούσαν στη Θεσσαλονίκη και το 8,4% των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών ($n = 80$) κατοικούσαν στη Λάρισα (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Γεωγραφική κατανομή του δείγματος ανά νομό της ελληνικής επικράτειας

Νομός	Αριθμός συμμετεχόντων/ συμμετεχουσών	Ποσοστό	Νομός	Αριθμός συμμετεχόντων/ συμμετεχουσών	Ποσοστό
Αιτωλοακαρνανία	9	0,9%	Κοζάνη	76	7,9%
Αργολίδα	3	0,3%	Κόρινθος	9	0,9%
Αρκαδία	7	0,7%	Κυκλάδες	5	0,5%
Άρτα	12	1,3%	Λακονία	4	0,4%
Αττική	182	19,0%	Λάρισα	80	8,4%
Αχαΐα	22	2,3%	Λασιθί	1	0,1%
Βοιωτία	2	0,2%	Λέσβος	12	1,3%
Γρεβενά	8	0,8%	Λευκάδα	2	0,2%
Δράμα	9	0,9%	Μαγνησία	7	0,7%
Δωδεκάνησα	7	0,7%	Μεσσηνία	7	0,7%
Έβρος	6	0,6%	Ξάνθη	13	1,4%
Εύβοια	6	0,6%	Πέλλα	20	2,1%
Ζάκυνθος	3	0,3%	Πιερία	65	6,8%
Ηλεία	4	0,4%	Πρέβεζα	5	0,5%
Ημαθία	43	4,5%	Ρέθυμνο	3	0,3%
Ηράκλειο	6	0,6%	Ροδόπη	5	0,5%
Θεσπρωτία	2	0,2%	Σάμος	3	0,3%
Θεσσαλονίκη	129	13,5%	Σέρρες	11	1,1%
Ιωάννινα	15	1,6%	Τρίκαλα	4	0,4%
Καβάλα	7	0,7%	Φθιώτιδα	11	1,1%
Καρδίτσα	6	0,6%	Φλώρινα	54	5,6%
Καστοριά	21	2,2%	Φωκίδα	2	0,2%
Κέρκυρα	6	0,6%	Χαλκιδική	5	0,5%
Κεφαλλονιά	3	0,3%	Χανιά	9	0,9%
Κιλκίς	21	2,2%	Χίος	5	0,5%
			Σύνολο	957	100,0%

5.2. Εργαλεία

Οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών, το Trait Meta-Mood Scale και το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος.

5.2.1. Ερωτηματολόγιο Κοινωνικοδημογραφικών Χαρακτηριστικών

Στο Ερωτηματολόγιο Κοινωνικοδημογραφικών Χαρακτηριστικών οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες κλήθηκαν να προσδιορίσουν το φύλο τους, την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκαν, τα έτη εκπαίδευσης, τον νομό στον οποίο κατοικούσαν και εάν έμεναν σε χωριό, κωμόπολη ή πόλη. Για να εντοπιστούν τα άτομα με διάγνωση, στο ερωτηματολόγιο κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών προστέθηκε ένας ειδικός χώρος στον οποίο οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες κλήθηκαν να αναφέρουν εάν έχουν κάποιου είδους νευρολογική ή ψυχιατρική διάγνωση (**Παράρτημα 1**).

5.2.2. Trait Meta-Mood Scale

Το Trait Meta-Mood Scale κατασκευάστηκε από τους Salovey et al. το 1995 με σκοπό τη μέτρηση της δομικής μετα-διάθεσης. Το αρχικό ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε ήταν μία πενταβάθμια κλίμακα Likert – 1 = διαφωνώ απόλυτα έως 5 = συμφωνώ απόλυτα – που περιελάμβανε 48 δηλώσεις (**Παράρτημα 2**) και χορηγήθηκε σε ένα δείγμα κατοίκων των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής. Η παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου υπέδειξε τρεις παράγοντες: (1) attention to feelings (π.χ., «Συνήθως δε με νοιάζει ιδιαίτερα το τι νιώθω»), (2) clarity of feelings (π.χ., «Συνήθως είμαι μπερδεμένος/η για το πως νιώθω») (3) mood repair (π.χ., «Ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω, προσπαθώ να σκέφτομαι ευχάριστα πράγματα»). Στο πλαίσιο της ίδιας έρευνας, οι Salovey et al. (1995) προσπάθησαν να εξετάσουν εάν μία περισσότερο σύντομη εκδοχή του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου θα ήταν το ίδιο αξιόπιστη και έγκυρη. Για τον λόγο αυτό, η σύντομη εκδοχή που αποτελείται από 30 ερωτήσεις χορηγήθηκε σε ένα δείγμα $n = 152$ προπτυχιακών φοιτητών ψυχολογίας. Τα ευρήματα υπέδειξαν ότι η νέα εκδοχή των 30 δηλώσεων (**Παράρτημα 3**) ήταν περισσότερο αποτελεσματική από την πρώτη των 48 δηλώσεων.

Για τον ελληνικό πληθυσμό, το Trait Meta-Mood Scale μεταφράστηκε στα πλαίσια της παρούσας μελέτης με σκοπό την προσαρμογή και τον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων όσον αφορά την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του στον ελληνικό πληθυσμό. Η μεταφρασμένη

εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale που χορηγήθηκε στους Έλληνες συμμετέχοντες/συμμετέχουσες παρουσιάζεται στο **Παράρτημα 4**, ενώ η τελική ελληνική εκδοχή μετά την προσαρμογή και τον ψυχομετρικό έλεγχο παρατίθεται στο **Παράρτημα 5**.

5.2.3. Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος

Το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος (Emotion Regulation Questionnaire) κατασκευάστηκε το 2003 από τους Gross και John. Για τον ελληνικό πληθυσμό μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε από τους Kafetsios και Loumakou το 2007. Πρόκειται για μία επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert – 1 = διαφωνώ απόλυτα έως 7 = συμφωνώ απόλυτα – δέκα ερωτήσεων που κατασκευάστηκε για να μετρήσει την τάση των ερωτηθέντων να ρυθμίζουν τα συναισθήματα τους με δύο τρόπους: (1) μέσω γνωστικής επανεκτίμησης (cognitive reappraisal) (π.χ., «Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι») και (2) μέσω εκφραστικής καταστολής (expressive suppression) (π.χ., «Κρατάω τα συναισθήματα μου για τον εαυτό μου») (**Παράρτημα 6**).

5.3. Διαδικασία

Ο ερευνητικός σχεδιασμός της παρούσας μελέτης κατατέθηκε στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας (ΕΗΔΕ) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (ΠΔΜ) και εξασφαλίστηκε η σχετική άδεια (Αριθμός Πρωτοκόλλου 112/2023). Συγκεντρώθηκαν τα ερωτηματολόγια που επρόκειτο να χρησιμοποιηθούν στην έρευνα, κατασκευάστηκε ένα ερωτηματολόγιο Κοινωνικοδημογραφικών Χαρακτηριστικών (**Παράρτημα 1**) και δημιουργήθηκε ένα «Έντυπο Ενήμερης Συγκατάθεσης για Συμμετοχή σε Έρευνα» (**Παράρτημα 7**).

Για τη μετάφραση του Trait Meta-Mood Scale στην ελληνική γλώσσα χρησιμοποιήθηκε η πλέον καταλληλότερη μέθοδος που χρησιμοποιείται σε αυτές τις περιπτώσεις, το “forward and back translation”. Συγκεκριμένα, το Trait Meta-Mood Scale μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα από μία απόφοιτο αγγλικής φιλολογίας με πολυετή εμπειρία και νυν τελειόφοιτη φοιτήτρια ψυχολογίας. Την επιμέλεια της μετάφρασης ανέλαβε η επιβλέπουσα της παρούσας έρευνας, λόγω της εμπειρίας της στη διεξαγωγή ερευνών στο συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο. Η αντίστροφη μετάφραση πραγματοποιήθηκε από μία δεύτερη απόφοιτο αγγλικής φιλολογίας με πολυετή εμπειρία και νυν φοιτήτρια ψυχολογίας. Κατόπιν συμφωνίας των δηλώσεων στο πρωτότυπο Trait Meta-Mood Scale και στις δηλώσεις που προέκυψαν από την αντίστροφη μετάφραση, η τελική μετάφραση έλαβε τη μορφή που έχει στο **Παράρτημα 4**. Εφεξής η ελληνική εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale θα αναφέρεται ως «Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης».

Η δειγματοληψία διήρκησε τρεις μήνες (Φεβρουάριος 2023 – Απρίλιος 2023). Η προσέλκυση των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών και η συλλογή των δεδομένων διεξήχθησαν με δύο τρόπους ταυτόχρονα – διαδικτυακά και δια ζώσης. Για τη διαδικτυακή συλλογή των δεδομένων δημιουργήθηκε μία ηλεκτρονική πλατφόρμα, στην οποία συμπεριλήφθηκαν το Έντυπο Ενήμερης Συγκατάθεσης, το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικοδημογραφικών Χαρακτηριστικών, η Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης μεταφρασμένη στην ελληνική γλώσσα και το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος. Ο σύνδεσμος για τη συγκεκριμένη πλατφόρμα κοινοποιήθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και καταβλήθηκε προσπάθεια ώστε να αποκτήσουν πρόσβαση σε αυτήν όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα από όλους τους νομούς της Ελλάδας, ανεξαρτήτως φύλου, οικογενειακής κατάστασης, κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και μορφωτικού επιπέδου. Για τη δια ζώσης συλλογή των δεδομένων δημιουργήθηκε ένα ένχαρτο έντυπο που συμπεριελάμβανε ακριβώς το ίδιο έντυπο συναίνεσης και τα ερωτηματολόγια. Ο διαμοιρασμός του έντυπου ερωτηματολογίου έγινε με σκοπό να αντισταθμιστούν ορισμένοι περιορισμοί της διαδικτυακής δειγματοληψίας. Για παράδειγμα, με αυτόν τον τρόπο δόθηκε η δυνατότητα συμμετοχής στην έρευνα σε ανθρώπους που δεν έχουν λάβει πρωτοβάθμια εκπαίδευση και σε άτομα που δεν έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο ή έχουν μειωμένη εξοικείωση με αυτό (π.χ., ηλικιωμένοι).

Η παρούσα μελέτη εξασφάλισε την ανωνυμία των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες κλήθηκαν να δημιουργήσουν έναν προσωπικό κωδικό, αποτελούμενο από δύο γράμματα και τρεις αριθμούς. Έτσι, τα δεδομένα που συλλέχθηκαν καταχωρήθηκαν στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων με τον αντίστοιχο κωδικό. Το δικαίωμα των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών για απόσυρση των δεδομένων από την έρευνα διασφαλίστηκε από τις ερευνήτριες. Ειδικότερα, στο έντυπο ενήμερης συγκατάθεσης αναγράφεται ότι ο εξεταζόμενος έχει τη δυνατότητα να αποσύρει τη συμμετοχή του εφόσον αποστείλει ένα σχετικό ηλεκτρονικό μήνυμα στις ερευνήτριες, στο οποίο θα αναφέρει τον προσωπικό του κωδικό.

Για την ανάλυση των δεδομένων επιλέχθηκε και χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό IBM SPSS Statistics 29.0.0.0. Πρόκειται για ένα στατιστικό πακέτο ανάλυσης δεδομένων που είθισται να χρησιμοποιείται στις κοινωνικές επιστήμες και το οποίο προσφέρει δυνατότητες ανάλυσης, μοντελοποίησης και γραφικής αναπαράστασης δεδομένων. Η πρόσβαση στο συγκεκριμένο λογισμικό αποκτήθηκε κατόπιν αιτήματος στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, το οποίο ενέκρινε τη σχετική άδεια χρήσης του λογισμικού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

6.1. Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης

Οι ψυχομετρικές ιδιότητες της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης (ΚΔΜΔ) ελέγχθηκαν μέσω της δομικής εγκυρότητας και της αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας. Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση, ενώ για τη μέτρηση της αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Cronbach α . Πρόκειται για τον πρώτο ψυχομετρικό έλεγχο της Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης σε ελληνικό δείγμα.

6.1.1. Δομική Εγκυρότητα

Στην ΚΔΜΔ πραγματοποιήθηκε ανάλυση παραγόντων με πλάγια περιστροφή των αξόνων τύπου Promax στις τριάντα δηλώσεις που περιλαμβάνει η κλίμακα, με σκοπό τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας του εργαλείου. Τα πρώτα αποτελέσματα των ιδιοτιμών υπέδειξαν πέντε παράγοντες. Ωστόσο, η περαιτέρω ενδελεχής ανάλυση των τιμών φόρτισης για τους πέντε παραπάνω παράγοντες κατέδειξε τρεις καθαρούς παράγοντες – «Διαύγεια», «Προσοχή» και «Επιδιόρθωση». Οι δύο υπόλοιποι παράγοντες παρουσίασαν μία συγχυτική εικόνα ως προς τις φορτίσεις τους, καθώς είτε παρουσίαζαν παρόμοιες φορτίσεις σε περισσότερες από μία κλίμακες, είτε επρόκειτο για ερωτήσεις που παρουσίαζαν παρείσφρηση σε λάθος παράγοντα, είτε ο αριθμός τους δεν επαρκούσε για την κατασκευή ενός διακριτού τέταρτου ή πέμπτου παράγοντα. Εφόσον, λοιπόν, φάνηκε ότι οι συγκεκριμένες ερωτήσεις δεν ανταποκρίνονταν στο ελληνικό δείγμα, αποφασίστηκε η αφαίρεση τους από την ελληνική ΚΔΜΔ.

Οι είκοσι ερωτήσεις που αποτελούν την ελληνική προσαρμογή της ΚΔΜΔ παρουσιάζουν σημαντικές φορτίσεις που κυμαίνονται από 0.49 έως 0.82. Συγκεκριμένα, στην υπο-κλίμακα της διαύγειας περιλαμβάνονται οι ερωτήσεις 6, 15, 16, 20, 25, 28 και 30 με φορτίσεις από 0.81 έως 0.52. Η υπο-κλίμακα προσοχής αποτελείται από τις ερωτήσεις 2, 3, 4, 17, 18, 23, 27 και 29 με φορτίσεις που κυμαίνονται από 0.68 έως 0.49. Τέλος, οι ερωτήσεις 1, 8, 13, 19 και 26 σχηματίζουν την υπο-κλίμακα της επιδιόρθωσης με φορτίσεις από 0.82 έως 0.61. Ως προς τις ιδιοτιμές, η υπο-κλίμακα της διαύγειας της διάθεσης με ιδιοτιμή 4.88 εξηγεί το 24.41% της διακύμανσης, η υπο-κλίμακα της προσοχής της διάθεσης με ιδιοτιμή 2.98 εξηγεί το 14.94% της διακύμανσης και η υπο-κλίμακα της επιδιόρθωσης της διάθεσης με ιδιοτιμή 1.86 εξηγεί το 9.34% της διακύμανσης. Αθροιστικά οι τρεις παράγοντες εξηγούν το 48.70% της συνολικής διακύμανσης. Στον **Πίνακα 5** παρουσιάζονται αναλυτικότερα οι παραγοντικές φορτίσεις των είκοσι ερωτήσεων που αποτελούν την ελληνική εκδοχή της ΚΔΜΔ.

6.1.2. Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνέπειας

Η ελληνική εκδοχή της ΚΔΜΔ που μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα πλαίσια της παρούσας μελέτης παρουσιάζει δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.81$, ένδειξη που σημαίνει ότι η συγκεκριμένη κλίμακα είναι αξιόπιστη καθώς $\alpha > 0.70$ (Kline, 2000). Αναλυτικότερα, ο παράγοντας «Διαύγεια» παρουσιάζει δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.81$, ο παράγοντας «Προσοχή» παρουσιάζει δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.76$ και ο παράγοντας «Επιδιόρθωση» παρουσιάζει δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.79$. Επομένως, και οι τρεις παράγοντες της ελληνικής εκδοχής της ΚΔΜΔ παρουσιάζουν τόσο συνολικά όσο και εξατομικευμένα υψηλή αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας.

Πίνακας 5. Παραγοντικές φορτίσεις για την ελληνική εκδοχή της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης

	Παράγοντες		
	1	2	3
	Διαύγεια	Προσοχή	Επιδιόρθωση
30 Σχεδόν πάντα γνωρίζω πώς ακριβώς νιώθω.	.814		
28 Συνήθως γνωρίζω τα συναισθήματά μου σχετικά με ένα θέμα.	.804		
25 Συνήθως είμαι πολύ ξεκάθαρος/η με τα συναισθήματά μου.	.799		
15 Συχνά έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου σχετικά με ένα θέμα.	.737		
16 Συνήθως είμαι μπερδεμένος/η για το πώς νιώθω.	.643		
20 Νιώθω άνετα με τα συναισθήματά μου.	.523		
6 Σπάνια είμαι μπερδεμένος/η για το πως νιώθω.	.521		

3	Δεν νομίζω ότι αξίζει να δίνεις προσοχή στα συναισθήματα ή τη διάθεσή σου.	.683		
29	Συνήθως το να σκέφτεσαι τα συναισθήματά σου είναι χάσιμο χρόνου.	.669		
17	Κανείς δε θα πρέπει να καθοδηγείται από τα συναισθήματά του.	.658		
27	Τα συναισθήματα είναι μία αδυναμία που έχουν οι άνθρωποι.	.646		
18	Ποτέ δεν ενδίδω στα συναισθήματά μου.	.643		
4	Συνήθως δε με νοιάζει ιδιαίτερα το τι νιώθω.	.598		
23	Δεν δίνω πολύ προσοχή στα συναισθήματά μου.	.576		
2	Οι άνθρωποι θα αισθάνονταν καλύτερα αν ένιωθαν λιγότερο και σκέφτονταν περισσότερο.	.490		
1	Προσπαθώ να κάνω καλές σκέψεις ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω.	.825		
26	Ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω, προσπαθώ να σκέφτομαι ευχάριστα πράγματα.	.820		
8	Παρόλο που κάποιες φορές είμαι λυπημένος/η, έχω γενικά αισιόδοξη οπτική.	.763		
13	Όταν νιώθω στεναχωρημένος/η υπενθυμίζω στον εαυτό μου όλες τις ευχάριστες στιγμές της ζωής.	.742		
19	Παρόλο που κάποιες φορές είμαι χαρούμενος/η, έχω γενικά απαισιόδοξη οπτική.	.616		
	Ιδιοτιμή	4.88	2.98	1.86
	Ποσοστό διακύμανσης	24.41%	14.94%	9.34%

6.2. Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος

Οι ψυχομετρικές ιδιότητες του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος (ΕΡΣ) ελέγχθηκαν μέσω της δομικής εγκυρότητας και της αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας. Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση, ενώ για τη μέτρηση της αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Cronbach α . Οι συγκεκριμένες αναλύσεις παρουσιάζονται παρακάτω.

6.2.1. Δομική Εγκυρότητα

Στο ΕΡΣ πραγματοποιήθηκε ανάλυση παραγόντων με πλάγια περιστροφή των αξόνων με τη μέθοδο Promax στις δέκα δηλώσεις που περιλαμβάνει το ερωτηματολόγιο, με σκοπό τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας του εργαλείου. Ο αριθμός των παραγόντων καθορίστηκε με το κριτήριο της ιδιοτιμής >1 . Καμία δήλωση δεν αφαιρέθηκε, καθώς το κάθε ερώτημα φόρτωνε μόνο σε έναν από τους δύο παράγοντες. Το μοντέλο που σχηματίστηκε περιλαμβάνει δύο παράγοντες: (α) τη γνωστική επανεκτίμηση – ερωτήσεις 1, 3, 5, 7, 8 και 10 – και (β) την εκφραστική καταστολή – ερωτήσεις 2, 4, 6 και 9. Ο παράγοντας «γνωστική επανεκτίμηση» με ιδιοτιμή 3.75 εξηγεί το 37.49% της διακύμανσης και ο παράγοντας «εκφραστική καταστολή» με ιδιοτιμή 2.33 εξηγεί το 23.34% της διακύμανσης. Αθροιστικά οι δύο παράγοντες εξηγούν το 60.84% της συνολικής διακύμανσης. Στον **Πίνακα 6** παρουσιάζονται αναλυτικότερα οι παραγοντικές φορτίσεις των δέκα δηλώσεων του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου.

6.2.2. Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνέπειας

Το ΕΡΣ παρουσιάζει δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.71$, ένδειξη που σημαίνει ότι το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι αξιόπιστο καθώς $\alpha > 0.70$ (Kline, 2000). Αναλυτικότερα, ο παράγοντας «Γνωστική Επανεκτίμηση» παρουσιάζει δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.86$ και ο παράγοντας «Εκφραστική Καταστολή» παρουσιάζει δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.76$. Επομένως, το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος παρουσιάζει τόσο συνολικά όσο και εξατομικευμένα ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας.

Πίνακας 6. Παραγοντικές Φορτίσεις για το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος

	1	2
	Γνωστική επανεκτίμηση	Εκφραστική καταστολή
7 Όταν θέλω να νιώσω πιο θετικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση.	.867	
10 Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση.	.850	
1 Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι.	.794	
8 Ελέγχω τα συναισθήματα μου αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.	.784	
3 Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι.	.770	
5 Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος/η με μία στρεσογόνο κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται για αυτήν με ένα τρόπο που με βοηθάει να παραμένω ήρεμος/η.	.614	
6 Ελέγχω τα συναισθήματα μου με το να μην τα εκφράζω.		.829
2 Κρατάω τα συναισθήματα μου για τον εαυτό μου.		.778
9 Όταν νιώθω αρνητικά συναισθήματα, σιγουρεύω το να μην τα εκφράζω.		.764
4 Όταν νιώθω θετικά συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράζω.		.694
Ιδιοτιμή	3.75	2.33
Ποσοστό διακύμανσης	37.49%	23.34%

6.3. Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος

Για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ της μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος υπολογίστηκε ο δείκτης συνάφειας r του Pearson μεταξύ καθενός εκ των τριών παραγόντων της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης (διαύγεια, προσοχή, επιδιόρθωση) με κάθε έναν από τους δύο παράγοντες του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος (γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή). Τα συγκεκριμένα ευρήματα παρουσιάζονται αναλυτικότερα στη συνέχεια και παρατίθενται ευσύνοπτα στον **Πίνακα 7**.

Σύμφωνα με τη γενική εικόνα των ευρημάτων, φαίνεται ότι και οι τρεις υποκλίμακες της ΚΔΜΔ παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές μέτριες έως υψηλές αρνητικές συσχετίσεις με την υπο-κλίμακα «Εκφραστική Καταστολή» του ΕΡΣ, και μέτριες έως υψηλές θετικές συσχετίσεις με την υπο-κλίμακα «Γνωστική Επανεκτίμηση» του ΕΡΣ – με εξαίρεση τον παράγοντα της προσοχής. Οι παραπάνω αρνητικές συσχετίσεις υποδηλώνουν ότι όσο μεγαλύτερη τάση για επιδιόρθωση, διαύγεια και προσοχή έχει ένα άτομο για τη διάθεση του, τόσο λιγότερο χρησιμοποιεί την εκφραστική καταστολή ως στρατηγική για να ρυθμίσει τα συναισθήματα του. Εν γένει, αυτό σημαίνει ότι όσο υψηλότερες ικανότητες μετα-διάθεσης έχει κάποιος, τόσο πιο σπάνια προσπαθεί να ρυθμίσει τα συναισθήματα του αποτρέποντας την έκφραση τους.

Η υψηλότερη συσχέτιση εντοπίστηκε μεταξύ της υπο-κλίμακας «Επιδιόρθωση» και της υπο-κλίμακας «Γνωστική Επανεκτίμηση» ($r = .55, p < .001$), ενώ μεταξύ της υπο-κλίμακας «Επιδιόρθωση» και της υπο-κλίμακας «Εκφραστική Καταστολή» εντοπίστηκε μέτρια αρνητική συσχέτιση ($r = -.23, p < .001$). Φαίνεται, λοιπόν, πως η επιδιόρθωση της διάθεσης συσχετίζεται με τη ρύθμιση του συναισθήματος. Η υπο-κλίμακα «Προσοχή» παρουσίασε υψηλή αρνητική συσχέτιση με την υπο-κλίμακα «Εκφραστική Καταστολή» ($r = -.43, p < .001$), αλλά μη στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με την υπο-κλίμακα «Γνωστική Επανεκτίμηση». Τέλος, μέτριες συσχετίσεις εντοπίστηκαν μεταξύ της υπο-κλίμακας «Διαύγεια» και της ρύθμισης του συναισθήματος. Συγκεκριμένα, η υπο-κλίμακα «Διαύγεια» παρουσίασε μέτρια θετική συσχέτιση με την υπο-κλίμακα «Γνωστική Επανεκτίμηση» ($r = .33, p < .001$) και μέτρια αρνητική συσχέτιση με την υπο-κλίμακα «Εκφραστική Καταστολή» ($r = -.29, p < .001$).

Τέλος, η συνολική βαθμολογία στην ΚΔΜΔ παρουσιάζει υψηλή θετική συσχέτιση με την υπο-κλίμακα «Γνωστική Επανεκτίμηση» ($r = .42, p < .001$) και υψηλή αρνητική συσχέτιση με την υπο-κλίμακα «Εκφραστική Καταστολή» ($r = -.47, p < .001$). Έτσι, γίνεται εμφανές ότι τα

άτομα με υψηλή ικανότητα μετα-διάθεσης χρησιμοποιούν περισσότερο την γνωστική επανεκτίμηση για να ρυθμίσουν τα συναισθήματα τους και τα άτομα με χαμηλή ικανότητα μετα-διάθεσης χρησιμοποιούν περισσότερο την εκφραστική καταστολή για να ρυθμίσουν τα συναισθήματα τους.

Πίνακας 7. Δείκτες συσχέτισης Pearson's r μεταξύ της μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος

		Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος					
		Γνωστική Επανεκτίμηση		Εκφραστική Καταστολή		Συνολική Βαθμολογία ΕΡΣ	
		r	p	r	p	r	p
Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης	Διάγεια	.331**	<.001	-.297**	<.001	.100**	.002
	Προσοχή	.052	μσ	-.437**	<.001	-.220**	<.001
	Επιδιόρθωση	.552**	<.001	-.235**	<.001	.326**	<.001
	Συνολική Βαθμολογία ΚΔΜΔ	.423**	<.001	-.473**	<.001	.073*	.025

Σημείωση: * $p < .05$, ** $p < .005$ ή $.001$ μσ = μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν διττός. Αφενός η μετάφραση, η προσαρμογή και ο ψυχομετρικός έλεγχος του Trait Meta-Mood Scale σε ευρύ και αντιπροσωπευτικό δείγμα του ελληνικού πληθυσμού και αφετέρου η διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ της δομικής μεταδιάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος. Για τους σκοπούς της έρευνας εξετάστηκε ένα δείγμα 957 κατοίκων από όλους τους νομούς της Ελλάδας ηλικίας από 18 έως 80 ετών.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης επιβεβαίωσαν την **Υπόθεση 1α** υποστηρίζοντας το μοντέλο τριών παραγόντων του Trait Meta-Mood Scale που προτάθηκε από τους Salovey et al. (1995) σε ελληνικό δείγμα αναδεικνύοντας τρεις παράγοντες/υποκλίμακες: (α) την διαύγεια, (β) την προσοχή και (γ) την επιδιόρθωση. Η παραγοντική ανάλυση έδειξε πως η ελληνική εκδοχή λειτουργεί καλύτερα με τη συμπερίληψη 20 ερωτήσεων, η ισπανική (Fernandez-Berrocal et al., 2004) και η πορτογαλική (Cabral et al., 2021) με 24 ερωτήσεις, ενώ η γαλλική (Maria et al., 2016), η ιταλική (Giromini et al., 2017), η αυστραλιανή (Palmer et al., 2003), η τουρκική (Bugay et al., 2014) και η εκδοχή των Φαρσί (Bayani, 2009) με 30 ερωτήσεις η καθεμία.

Κατά τη προσαρμογή, λοιπόν, της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης στον ελληνικό πληθυσμό οι δέκα δηλώσεις που χρειάστηκε να αφαιρεθούν πιθανώς δεν έγιναν αρκετά καλά κατανοητές από το ελληνικό δείγμα ή πιθανώς για πολιτισμικούς λόγους δεν λειτούργησαν τόσο καλά όσο οι υπόλοιπες ερωτήσεις. Οι είκοσι, λοιπόν, ερωτήσεις που υποστηρίζονται από την ελληνική εκδοχή της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης παρουσιάζουν όλες φορτίσεις > .40. Εδώ πρέπει να τονιστεί πως παρόμοια υψηλές φορτίσεις διαθέτει και η ισπανική εκδοχή (Fernandez-Berrocal et al., 2004), η οποία διαθέτει τις αμέσως επόμενες σε λιγότερο αριθμό δηλώσεις (24) από τις 30 του αρχικού εργαλείου και είναι η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη στη διεθνή βιβλιογραφία εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale.

Το μέγεθος και το εύρος ηλικιών του δείγματος της παρούσας έρευνας που χρησιμοποιήθηκε για την προσαρμογή του Trait Meta-Mood Scale στον ελληνικό πληθυσμό ίσως είναι από τα μεγαλύτερα και πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα που έχουν καταγραφεί στη διεθνή βιβλιογραφία. Συγκεκριμένα, το ελληνικό δείγμα που χρησιμοποιήθηκε για την προσαρμογή του συγκεκριμένου εργαλείου ήταν 957 άτομα και το ηλικιακό εύρος 18 έως 80 ετών από όλους τους νομούς της ελληνικής επικράτειας. Οι περισσότερες χώρες δεν κάλυψαν τόσο μεγάλο ηλικιακό εύρος, καθώς συμπεριέλαβαν στις μελέτες προσαρμογής τους μόνο φοιτητές και φοιτήτριες (π.χ., 292 προπτυχιακοί φοιτητές/φοιτήτριες ψυχολογίας για το

ισπανικό δείγμα (Fernandez-Berrocal et al., 2004), 100 φοιτητές/φοιτήτριες για το δείγμα των Φαρσί (Bayani, 2009), 319 φοιτητές/φοιτήτριες για το τουρκικό δείγμα (Aksöz et al., 2010) και 824 νεαροί ενήλικες για το γαλλικό δείγμα (Maria et al., 2016). Η διαφοροποίηση του πορτογαλικού δείγματος ήταν ότι αποτελούνταν από 120 φοιτητές/φοιτήτριες ηλικίας από 18 έως 24 ετών και από 120 ηλικιωμένους άνω των 65 ετών (Cabral et al., 2021) χωρίς να καλύπτονται, όμως, ούτε σε αυτήν την περίπτωση όλες οι ηλικιακές ομάδες. Αντίστοιχα μεγάλο ηλικιακό εύρος επιλέχθηκε στην Αυστραλία και την Ιταλία. Συγκεκριμένα, το αυστραλιανό δείγμα αποτέλεσαν 310 άτομα ηλικίας από 15 έως 79 ετών (Palmer et al., 2003) και το ιταλικό δείγμα αποτέλεσαν 885 άτομα ηλικίας από 18 έως 64 ετών (Giromini et al., 2017). Έτσι, φαίνεται ότι το ελληνικό δείγμα είναι μέχρι στιγμής το μεγαλύτερο αριθμητικά, με το μεγαλύτερο ηλικιακό εύρος και με τη μεγαλύτερη γεωγραφική κατανομή.

Οι ψυχομετρικές ιδιότητες της προτεινόμενης ελληνικής εκδοχής ελέγχθηκαν ως προς τη δομική εγκυρότητα και την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης και η **Υπόθεση 1β** επιβεβαιώθηκε, καθώς φαίνεται ότι η ελληνική εκδοχή έχει παρόμοιες ψυχομετρικές ιδιότητες με τις αντίστοιχες προσαρμογές που ίδιου εργαλείου που έγιναν σε άλλες χώρες. Η ελληνική εκδοχή της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης παρουσιάζει δείκτη Cronbach $\alpha = 0.81$. Οι δείκτες Cronbach α των υπο-κλιμάκων της ελληνικής εκδοχής της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης είναι παρόμοιοι, αν και ελαφρώς χαμηλότεροι, από τους αντίστοιχους του πρωτότυπου εργαλείου, το οποίο ωστόσο περιλάμβανε περισσότερα ερωτήματα. Συγκεκριμένα, στην ελληνική εκδοχή η υπο-κλίμακα «Προσοχή» έχει δείκτη Cronbach $\alpha = 0.76$ ενώ ο αντίστοιχος δείκτης για την πρωτότυπη υπο-κλίμακα είναι 0.86. Η υπο-κλίμακα «Διαύγεια» παρουσιάζει δείκτη Cronbach $\alpha = 0.81$, ελαφρώς χαμηλότερο από τον δείκτη της αντίστοιχης πρωτότυπης υπο-κλίμακας που είναι 0.88. Τέλος, η υπο-κλίμακα «Επιδιόρθωση» της ελληνικής εκδοχής με συντελεστή Cronbach $\alpha = 0.79$ είναι παρόμοιος με τον αντίστοιχο δείκτη $\alpha = 0.82$ της πρωτότυπης εκδοχής για τη συγκεκριμένη υπο-κλίμακα (Salovey et al., 1995).

Ο δείκτης Cronbach α της ελληνικής εκδοχής της υπο-κλίμακας «Διαύγεια» δεν αποκλίνει σημαντικά από τους αντίστοιχους δείκτες των εκδοχών της συγκεκριμένης κλίμακας σε άλλες χώρες. Συγκεκριμένα, είναι ελαφρώς υψηλότερος από τη γαλλική, την πορτογαλική και την τουρκική εκδοχή (Bugay et al., 2014· Cabral et al., 2021· Maria et al., 2016) και ελαφρώς χαμηλότερος από την ισπανική, την ιταλική, την αυστραλιανή και την εκδοχή των Φαρσί (Bayani, 2009· Fernandez-Berrocal et al., 2004· Giromini et al., 2017· Palmer et al., 2003). Ο δείκτης Cronbach α της ελληνικής εκδοχής της υπο-κλίμακας «Προσοχή» είναι ίδιος

με την τουρκική εκδοχή (Bugay et al., 2014), ελαφρώς χαμηλότερος από τη γαλλική, την ιταλική, την πορτογαλική, τη φαρσί και την αυστραλιανή εκδοχή (Bayani, 2009· Cabral et al., 2021· Giromini et al., 2017· Maria et al., 2016· Palmer et al., 2003), αλλά αρκετά χαμηλότερος από την ισπανική εκδοχή (Fernandez-Berrocal et al., 2004). Η υπο-κλίμακα «Επιδιόρθωση» παρουσίασε συντελεστή Cronbach α ελαφρώς υψηλότερο από τη γαλλική, την ιταλική, την αυστραλιανή και την τουρκική εκδοχή (Bugay et al., 2014· Giromini et al., 2017· Maria et al., 2016· Palmer et al., 2003), αλλά ελαφρώς χαμηλότερη από την ισπανική, την πορτογαλική και την εκδοχή των Φαρσί (Bayani, 2009· Cabral et al., 2021· Fernandez-Berrocal et al., 2004). Με εξαίρεση την πορτογαλική εκδοχή (Cabral et al., 2021), τόσο στην ελληνική εκδοχή όσο και στις εκδοχές των υπόλοιπων χωρών παρατηρείται ένα μοτίβο κατά το οποίο η υπο-κλίμακα της επιδιόρθωσης παρουσιάζει συντελεστή Cronbach σταθερά χαμηλότερο από τις υπο-κλίμακες της διαύγειας και της προσοχής.

Η ελληνική εκδοχή του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος (ΕΡΣ) πρωτοεμφανίστηκε στην ελληνική βιβλιογραφία ως μέρος ενός ερευνητικού σχεδιασμού – συμπεριλαμβανομένων και άλλων ερωτηματολογίων – σε ένα δείγμα 485 Ελλήνων εκπαιδευτικών (Kafetsios & Loumakou, 2007). Εφόσον το δείγμα της παρούσας έρευνας για την προσαρμογή του Trait Meta-Mood Scale ήταν αριθμητικά και ηλικιακά εξαιρετικά ευρύ πραγματοποιήθηκε ψυχομετρικός έλεγχος για την ελληνική εκδοχή του ΕΡΣ σε αντιπροσωπευτικότερο δείγμα.

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η **Υπόθεση 2α** επιβεβαιώνεται καθώς η ελληνική εκδοχή του ΕΡΣ παρουσιάζει παρόμοια δομή με αυτήν του πρωτότυπου ερωτηματολογίου που κατασκευάστηκε το 2003 από τους Gross και John. Ειδικότερα, το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από δύο παράγοντες/υποκλίμακες: (α) τη γνωστική επανεκτίμηση και (β) την εκφραστική καταστολή. Η παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι και οι δέκα ερωτήσεις του αρχικού ερωτηματολογίου λειτουργούν ικανοποιητικά στο ελληνικό δείγμα παρουσιάζοντας φορτίσεις $> .60$.

Οι ψυχομετρικές ιδιότητες της ελληνικής εκδοχής του ΕΡΣ ελέγχθηκαν ως προς την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας και η **Υπόθεση 2β** επιβεβαιώθηκε, καθώς φαίνεται ότι η ελληνική εκδοχή παρουσιάζει καλούς ψυχομετρικούς δείκτες. Η ελληνική εκδοχή του ΕΡΣ παρουσιάζει δείκτη Cronbach $\alpha = 0.71$. Οι δείκτες Cronbach των επιμέρους υπο-κλιμάκων είναι ελαφρώς υψηλότεροι από τους αντίστοιχους που βρέθηκαν στη μελέτη των Kafetsios και Loumakou (2007). Συγκεκριμένα, στην παρούσα μελέτη η υπο-κλίμακα «Γνωστική Επανεκτίμηση» έχει δείκτη Cronbach $\alpha = 0.86$ και η υπο-κλίμακα «Εκφραστική Καταστολή»

έχει δείκτη Cronbach $\alpha = 0.76$, ενώ οι αντίστοιχοι δείκτες στην έρευνα των Kafetsios και Loumakou είναι $\alpha = 0.84$ και $\alpha = 0.70$.

Από τις συσχετίσεις r του Pearson που υπολογίστηκαν μεταξύ της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης και του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος εντοπίστηκαν ορισμένες μέτριες και υψηλές συσχετίσεις. Η υψηλότερη συσχέτιση που βρέθηκε είναι μεταξύ της επιδιόρθωσης και της γνωστικής επανεκτίμησης, ενώ μεταξύ της επιδιόρθωσης και της εκφραστικής καταστολής εντοπίστηκε μέτρια αρνητική συσχέτιση. Έτσι, η **Υπόθεση 3** επιβεβαιώθηκε, καθώς η επιδιόρθωση της διάθεσης φαίνεται ότι συσχετίζεται με υψηλότερη ικανότητα στη ρύθμιση του συναισθήματος. Το συγκεκριμένο εύρημα ήταν αναμενόμενο και μπορεί να ερμηνευθεί λαμβάνοντας υπόψη ότι τόσο η ρύθμιση του συναισθήματος όσο και η επιδιόρθωση της διάθεσης είναι διεργασίες αυτο-ρύθμισης, δηλαδή προϊόντα της λειτουργίας του ελέγχου του μεταγινώσκουν (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011). Η επιδιόρθωση της διάθεσης και η ρύθμιση του συναισθήματος είναι δύο άμεσα συνυφασμένες έννοιες, καθώς τόσο η διάθεση όσο και το συναίσθημα είναι συναισθηματικές αντιδράσεις που ευθυγραμμίζονται μεταξύ τους, αφού η αντίληψη του περιβάλλοντος είναι ενιαία (Desmet et al., 2016). Έτσι, η επιδιόρθωση της διάθεσης συνδέεται άμεσα με τη ρύθμιση των συναισθημάτων.

Η αμέσως επόμενη υψηλή αρνητική συσχέτιση εντοπίστηκε μεταξύ της προσοχής της διάθεσης και της εκφραστικής καταστολής. Η ενημερότητα είναι πολύ σημαντική για τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Έτσι, τα άτομα που δίνουν προσοχή στη διάθεσή τους δεν προτιμούν να καταστείλουν τα συναισθήματά τους για να τα ρυθμίσουν. Αντίθετα, τα άτομα που δεν δίνουν προσοχή στη διάθεση τους τείνουν ταυτόχρονα και να μην επιδιώκουν την ενημερότητα των συναισθημάτων τους προτιμώντας να τα καταστέλλουν αποτρέποντας με τον τρόπο αυτό την έκφρασή τους. Η συγκεκριμένη ερμηνεία συνάδει και με το μοντέλο του μεταγινώσκουν (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011). Δηλαδή, τα άτομα που δεν έχουν επαρκή ενημερότητα της διάθεσης τους τείνουν να προτιμούν λιγότερο αποτελεσματικούς τρόπους ρύθμισης των συναισθημάτων τους, όπως είναι στην προκειμένη περίπτωση η εκφραστική καταστολή. Ένας από τους λόγους που μπορεί ενδεχομένως να εξηγήσει την παραπάνω προτίμηση είναι ότι τα άτομα που καταστέλλουν τα συναισθήματά τους πιθανώς θεωρούν ότι η έκφρασή τους ενέχει προβλήματα ή ακόμη και ότι τα ίδια τα συναισθήματά τους είναι «πρόβλημα». Οπότε, η απόκρυψη των συναισθημάτων ενδεχομένως έχει ως αιτία την ελλιπή παρακολούθηση και προσοχή προς αυτά. Τέλος, σε αντίθεση με τη γνωστική επανεκτίμηση, η εκφραστική καταστολή, αν και επιτυγχάνει μία ρύθμιση στον τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων, δεν συμβάλει και στη βαθύτερη επίλυση και τροποποίηση των γνωστικών διαδικασιών με τις οποίες συνδέονται.

Μέτρια θετική συσχέτιση καταγράφηκε μεταξύ της διαύγειας της διάθεσης και της γνωστικής επανεκτίμησης, ενώ μεταξύ της διαύγειας και της εκφραστικής καταστολής εντοπίστηκε μέτρια αρνητική συσχέτιση. Συνδυάζοντας το συγκεκριμένο εύρημα με τα παραπάνω, φαίνεται ότι τα άτομα που προβαίνουν συχνότερα σε γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων τους είναι και τα άτομα που ναι μεν έχουν καλύτερη διαύγεια της διάθεσής τους και επιτυγχάνουν την καλύτερη επιδιόρθωσή της, αλλά ταυτόχρονα χωρίς να δίνουν τόσο προσοχή σε αυτήν. Δηλαδή, τα άτομα αυτά πιθανώς τείνουν να εστιάζουν περισσότερο στο να κατανοούν και να διακρίνουν με σαφήνεια μεταξύ των συναισθημάτων και των διαθέσεών τους, έχοντας τη δυνατότητα να αντιλαμβάνονται καλύτερα τη διαφοροποίηση μεταξύ διαφορετικών συναισθηματικών καταστάσεων που βιώνουν (διαύγεια), παρά να εστιάζουν στο να προσέχουν, να παρατηρούν και να σκέφτονται σχετικά με τις διαθέσεις και τα συναισθήματά τους (προσοχή). Ίσως αυτός ο συλλογισμός μπορεί να εξηγήσει και γιατί τα άτομα που έχουν καλύτερη ικανότητα επιδιόρθωσης της διάθεσης τείνουν να χρησιμοποιούν περισσότερο τη γνωστική επανεκτίμηση για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως. Αντίθετα, η μη έκφραση των συναισθημάτων ως στρατηγική ρύθμισής τους επιλέγεται πιθανώς κυρίως από άτομα που έχουν χαμηλότερες ικανότητες προσοχής και διαύγειας της διάθεσης τους. Εφόσον, δηλαδή, δεν διακρίνουν με σαφήνεια μεταξύ των διαθέσεών τους, τείνουν να μην προβαίνουν τόσο σε γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων τους, αλλά να προτιμούν την εκφραστική καταστολή τους.

Εν γένει, οι παραπάνω συσχετίσεις μπορούν να ερμηνευτούν υποδηλώνοντας ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν περισσότερο τη γνωστική επανεκτίμηση για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους είναι ταυτόχρονα και τα άτομα που έχουν υψηλότερη διαύγεια της διάθεσης τους, καθώς και καλύτερες ικανότητες ως προς την επιδιόρθωσή της. Ενώ αντίθετα, φαίνεται ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν περισσότερο την εκφραστική καταστολή για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους είναι ταυτόχρονα και τα άτομα που έχουν λιγότερη προσοχή και διαύγεια της διάθεσής τους, αλλά και μικρότερη ικανότητα επιδιόρθωσης της.

Μία ακόμη παρατήρηση που δεν είναι ευδιάκριτα διατυπωμένη στη διεθνή βιβλιογραφία και που αναδεικνύεται στην παρούσα μελέτη είναι ότι η μετα-διάθεση είναι μία έκφανση του μεταγιγνώσκειν – είναι μεταγιγνώσκειν. Ο όρος «μετα-διάθεση» έχει τις απαρχές του στη συναισθηματική νοημοσύνη, καθώς η ερευνητική κοινότητα εισήγαγε τον συγκεκριμένο όρο έχοντας ως θεμέλιο τη συναισθηματική νοημοσύνη. Στη συνέχεια, η «μετα-διάθεση» συνδέθηκε σχεδόν άρρηκτα με την προσωπικότητα, πιθανώς για αυτό και κρίθηκε σημαντικός

ο μετέπειτα διαχωρισμός της σε δομική και καταστασιακή. Αυτός ο άρρηκτος δεσμός μεταξύ μετα-διάθεσης και προσωπικότητας επιβεβαιώνεται και από το γεγονός ότι τα εργαλεία μέτρησης της μετα-διάθεσης κατασκευάστηκαν σε ερευνητικό εργαστήριο που μελετούσε την προσωπικότητα (Laboratory of Personality, University of New Hampshire, USA). Περισσότερο σύγχρονες μελέτες συνδέουν τη μετα-διάθεση με διάφορες εκφάνσεις ψυχοπαθολογίας, όπως η κατάθλιψη (Salguero et al., 2013· Yildirim et al., 2022a· Yildirim, 2022b), η αλεξιθυμία (El-Rasheed et al., 2017· El Rasheed et al., 2022), και οι αγχώδεις διαταραχές (Abolghasemi et al., 2020).

Αν και ξεκίνησε ως όρος άμεσα συνδεδεμένος με τη συναισθηματική νοημοσύνη, στο πέρασμα του χρόνου η ερευνητική κοινότητα εστίασε και ανέπτυξε περισσότερο τις πτυχές της μετα-διάθεσης που συνδέονται με το συναίσθημα, την προσωπικότητα, την ψυχοπαθολογία και την κοινωνική ψυχολογία, χωρίς να δίνεται εξίσου έμφαση και στο νοητικό κομμάτι που εμπεριέχει η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Με βάση τα παραπάνω, η παρούσα μελέτη εντοπίζει και αναδεικνύει την ανάγκη να εξεταστεί η μετα-διάθεση και από μία νέα οπτική γωνία υπό το πρίσμα του μεταγινώσκειν και κατ' επέκταση της γνωστικής ψυχολογίας.

Περιορισμοί και δυνατά σημεία της έρευνας

Παρά τη προσπάθεια για όσο το δυνατόν αρτιότερο ερευνητικό σχεδιασμό, υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί που είναι σημαντικό να αναφερθούν. Πρώτον, δεν υπήρχε ισομερής αναλογία ανδρών και γυναικών. Δεύτερον, η ηλικιακή ομάδα 60-80 ετών είχε σημαντικά λιγότερους συμμετέχοντες/συμμετέχουσες συγκριτικά με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες. Τρίτον, το γεγονός ότι ένα σημαντικό ποσοστό του δείγματος συλλέχθηκε μέσω διαδικτυακής χορήγησης του ερωτηματολογίου δεν επέτρεψε την εξακρίβωση των κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών και του ιατρικού ιστορικού που δήλωσαν οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες. Τέταρτον, οι χρονικοί περιορισμοί που εξ αρχής τέθηκαν για την διεξαγωγή της παρούσας μελέτης στα πλαίσια πτυχιακής εργασίας διάρκειας ενός ακαδημαϊκού έτους δεν επέτρεψαν την χορήγηση επιπλέον κλιμάκων και ερωτηματολογίων για τον έλεγχο περαιτέρω ψυχομετρικών ιδιοτήτων της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης (π.χ., συγκλίνουσα εγκυρότητα) ή την χορήγηση της εν λόγω κλίμακας σε ειδικούς πληθυσμούς (π.χ., για τον έλεγχο της διακρίνουσας εγκυρότητας).

Αν και οι περιορισμοί της παρούσας μελέτης είναι σημαντικοί, υπήρξαν και ορισμένα δυνατά σημεία που αξίζει να σημειωθούν. Πρώτον, το μέγεθος του δείγματος που συλλέχθηκε ήταν μεγάλο (1016 άτομα), τόσο σε συνάρτηση με το χρονικό διάστημα της δειγματοληψίας – τρεις μήνες – όσο και με τα αντίστοιχα δείγματα που συλλέχθηκαν από τις υπόλοιπες χώρες όχι μόνο για την αρχική κατασκευή του εργαλείου, αλλά και για την προσαρμογή του στις τρίτες χώρες. Δεύτερον, στην έρευνα έλαβαν μέρος άτομα από το μεγαλύτερο δυνατό ηλικιακό εύρος – από 18 έως 80 ετών – κάτι που συνέβη σε ελάχιστες περιπτώσεις άλλων χωρών που διεξήγαγαν την αντίστοιχη μελέτη. Τρίτον, στην έρευνα έλαβαν μέρος κάτοικοι και των πενήντα δύο νομών της Ελλάδας, τόσο από αστικές όσο και από μη αστικές περιοχές – κάτι που δεν έχει συμβεί σε καμία άλλη χώρα μέχρι σήμερα.

Η συμβολή της έρευνας

Η συμβολή της παρούσας μελέτης ήταν σημαντική τόσο σε ελληνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Το Trait Meta-Mood Scale μεταφράστηκε, προσαρμόστηκε και εξετάστηκε ψυχομετρικά σε ένα μεγάλο ελληνικό δείγμα, προσφέροντας στους Έλληνες ερευνητές ένα νέο έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο. Επίσης, είναι η πρώτη ελληνική έρευνα που μελέτησε τη μεταδιάθεση εισάγοντας με αυτό τον τρόπο έναν νέο ψυχολογικό όρο στην Ελλάδα και προσφέροντας τη δυνατότητα στους Έλληνες ερευνητές να μελετήσουν το συγκεκριμένο ερευνητικό πεδίο. Σε διεθνές επίπεδο, η παρούσα μελέτη εντόπισε και ανέδειξε την ανάγκη να εξεταστεί η μεταδιάθεση και από μια νέα οπτική γωνία, υπό το πρίσμα του μεταγιγνώσκειν και κατ' επέκταση της γνωστικής ψυχολογίας.

Μελλοντικά βήματα

Η παρούσα μελέτη εισήγαγε στον ελληνικό χώρο όχι μόνο την Κλίμακα Δομικής Μεταδιάθεσης, αλλά και εν γένει την έννοια της μεταδιάθεσης παρέχοντας ένα πρόσθετο πεδίο έρευνας για τη μεταδιάθεση και τη μεταγνώση στην Ελλάδα. Στα μελλοντικά βήματα θα άξιζε να διενεργηθεί μία επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων με σκοπό τον έλεγχο του μοντέλου τριών παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του Trait Meta-Mood Scale που προέκυψε από την παρούσα μελέτη. Επίσης, θα ήταν σημαντικό να γίνει μία ακόμη δειγματοληψία με το συγκεκριμένο εργαλείο, ώστε να δοθεί η δυνατότητα για έλεγχο της αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (test retest reliability). Ακόμη, η χορήγηση της Κλίμακας Δομικής Μεταδιάθεσης σε διάφορους τύπους κλινικών πληθυσμών θα μπορούσε πιθανώς να οδηγήσει σε σημαντικά ευρήματα για τη διακρίνουσα εγκυρότητα του εργαλείου. Τέλος, αν και πρόκειται για ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για τη μέτρηση της μεταδιάθεσης, οι ερευνητικές προσπάθειες έχουν εστιάσει μόνο στη προσαρμογή του σε δυτικούς πολιτισμούς. Έτσι, θα ήταν χρήσιμο να διεξαχθούν παρόμοιες μελέτες σε κουλτούρες άλλων χωρών, όπως είναι οι ανατολικές, π.χ., οι ασιατικές και οι αφρικανικές χώρες.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Abolghasemi, A., Lotfibakhsh, R., & Taherifard, M. (2020). Comparison of Emotion Regulation Strategies , Worry , Meta-Mood and Cognitive Failures in Individual with and without Generalized Anxiety Disorder Research Tools. *Psychological Studies*, *16*(2), 1–5. <https://doi.org/10.22051/PSY.2020.26678.1951>
- Aksöz, I., Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2010). Turkish adaptation of the trait meta-mood scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *2*(2), 2642–2646. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.387>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. (1994). The Twenty-item Toronto Alexithymia Scale--II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, *38*(1), 33–40. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90006-x](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90006-x)
- Bayani, A. A. (2009). Psychometric data for a Farsi translation of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, *105*(1), 198–204. <https://doi.org/10.2466/PR0.105.1.198-204>
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1987). *Manual for the revised Beck Depression Inventory*. Psychological Corporation.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition and Emotion*, *19*(6), 847–878. <https://doi.org/10.1080/02699930541000057>
- Bliss-Moreau, E., & Rudebeck, P. H. (2021). Animal models of human mood. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *120*, 574–582. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.06.024>
- Bugay, A., Aksöz, İ., & Erdur-Baker, Ö. (2014). Examining the reliability and validity of the Turkish version of the Trait Meta-Mood Scale. *International Journal of Human Sciences*, *11*(2), 1264. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i2.3007>
- Cabral, J., Brandão, T., Lamela, D., & Matos, P. M. (2021). The Psychometric Properties of a Portuguese Version of the Trait-Meta Mood Scale: an Attachment Framework. *Journal of*

Psychopathology and Behavioral Assessment, 43(1), 162–173.
<https://doi.org/10.1007/s10862-020-09817-4>

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., & Vecchione, M. (2007). *Big Five Questionnaire - 2 (BFQ-2)*. Organizzazioni speciali.

Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. John Murray.

Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion, Fundamental Questions* (pp. 51–55). Oxford University Press.

De Houwer, J., & Hughes, S. (2019). Toward a cumulative science of emotion: a functional-cognitive framework for emotion research. *Cognition and Emotion*, 33(1), 61–66.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1504750>

de la Fuente-Arias, J. (2017). Theory of self- vs. Externally-regulated learningTM: Fundamentals, evidence, and applicability. *Frontiers in Psychology*, 8(SEP).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01675>

Derogatis, L. R. (1994). *Symptom checklist-90-R: Administration, scoring and procedures manual* (3rd ed.). National Computer Systems.

Desmet, P. M. A. (2015). Design for mood: Twenty activity-based opportunities to design for mood regulation. *International Journal of Design*, 9(2), 1–19.

Desmet, P. M. A., Vastenburg, M. H., & Romero, N. (2016). Mood measurement with Pick-A-Mood: Review of current methods and design of a pictorial self-report scale. *Journal of Design Research*, 14(3), 241–279. <https://doi.org/10.1504/JDR.2016.079751>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-Related Self-Regulation and

- Its Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Ekman, P. (1994). Moods, emotions, and traits. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion, Fundamental Questions* (pp. 56–58). Oxford University Press.
- El-Rasheed, A. H., Elattar, K. S., Elrassas, H. H., Mahmoud, D. A. M., & Mohamed, S. Y. (2017). Mood Regulation, Alexithymia, and Personality Disorders in Adolescent Male Addicts. *Addictive Disorders and Their Treatment*, 16(2), 49–58. <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000098>
- El Rasheed, A. H., Elserafy, D. M., Marey, M. A., & Hashem, R. E. S. (2022). Mood regulation, alexithymia, and personality disorders in female patients with opioid use disorders. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00222-z>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937–948. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social, and Physical Health in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45–51. <https://doi.org/10.1017/s1138741600005965>
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Dominguez, I., Fernandez-McNally, C., Ramos, N. S., & Ravira, M. (1998). Adaptacion al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey, et al.: datos preliminares. *Actas Del V Congreso de Evaluacion Psicologica*, 1, 83–84.
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751–755. <https://doi.org/https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Flavell, J. H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. In L. B. Resnick (Ed.), *The nature of intelligence* (pp. 231–325). Hillsdale.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive

- developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906–911.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Freud, S. (1915). Introductory lectures on psychoanalysis. In J. Strachey & A. Richards (Eds.), *The Pelican Freud Library*. Harmondsworth: Penguin.
- Freud, S. (1920). Beyond the pleasure principle. In J. Strachey & A. Richards (Eds.), *On metapsychology: The theory of psychoanalysis* (pp. 1–64). Harmondsworth: Penguin.
- Fridja, N. H. (1994). Varieties of affect: emotions and episodes, moods, and sentiments. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion, Fundamental Questions* (pp. 59–67). Oxford University Press.
- Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2022). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 72–89.
<https://doi.org/10.1038/s41386-021-01132-0>
- Giovannini, C., Giromini, L., Bonalume, L., Tagini, A., Lang, M., & Amadei, G. (2014). The Italian five facet mindfulness questionnaire: A contribution to its validity and reliability. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(3), 415–423.
<https://doi.org/10.1007/s10862-013-9403-0>
- Giromini, L., Colombaroli, M. S., Brusadelli, E., & Zennaro, A. (2017). An Italian contribution to the study of the validity and reliability of the trait meta-mood scale. *Journal of Mental Health*, 26(6), 523–529. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1340621>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Handbook of emotion regulation.*
- Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8–16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- James, W. (1890). *The principles of psychology.* Dover.
- Kafetsios, K., & Loumakou, M. (2007). A comparative evaluation of the effects of trait Emotional Intelligence and emotion regulation on affect at work and job satisfaction. *International Journal of Work Organisation and Emotion*, 2(1), 71–87. <https://doi.org/10.1504/IJWOE.2007.013616>
- Kaufmann, C., Agalawatta, N., Bell, E., & Malhi, G. S. (2020). Getting emotional about affect and mood. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 54(8), 850–852. <https://doi.org/10.1177/0004867420943943>
- Kline, P. (2000). *A psychometrics Primer.* UK: Free Association Books.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2011). Μεταγνώσκειν. In *Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτορύθμιση* (pp. 19–64). ΠΕΔΙΟ.
- Lachman, M. E., & Burack, O. R. (1993). Planning and control processes across the life span: an overview. *International Journal of Behavioral Development*, 16(2), 131–143. <https://doi.org/10.1177/016502549301600203>
- Lange, C. (1885). The emotions. In E. Dunlap (Ed.), *The emotions.* MD: Williams & Wilkins.
- Lee, K. H., Algase, D. L., & McConnell, E. S. (2013). Daytime observed emotional expressions of people with dementia. *Nursing Research*, 62(4), 218–225. <https://doi.org/10.1097/NNR.0b013e31829999d7>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales.*

Psychology Found.

- Maria, A. S., Bourdier, L., Duclos, J., Ringuenet, D., & Berthoz, S. (2016). Propriétés psychométriques de la version française d'une échelle de mesure de l'intelligence émotionnelle perçue : la Trait Meta-Mood Scale (TMMS). *Canadian Journal of Psychiatry, 61*(10), 652–662. <https://doi.org/10.1177/0706743716639936>
- Martinez-Pons, M. (1997). The Relation of Emotional Intelligence with Selected Areas of Personal Functioning. *Imagination, Cognition and Personality, 17*(1), 3–13. <https://doi.org/10.2190/68vd-dfxb-k5aw-pqay>
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The Experience and Meta-Experience of Mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.102>
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An Emerging Understanding of the Reflective (Meta-) Experience of Mood. *Journal of Research in Personality, 28*(3), 351–373. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1025>
- Mayer, J. L., & Farmer, R. F. (2003). The development and psychometric evaluation of a new measure of dissociative activities. *Journal of Personality Assessment, 80*(2), 185–196. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8002_07
- Morris, W. N. (1989). Mood: The Frame of Mind. In *Springer-Verlag*.
- Nyklicek, I., & Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the Balanced Index of Psychological Mindedness (BIPM). *Psychological Assessment, 21*(1), 32–44. <https://doi.org/10.1037/a0014418>
- Palmer, B., Gignac, G., Bates, T., & Stough, C. (2003). Examining the Structure of the Trait Meta-Mood Scale. *Australian Journal of Psychology, 55*(3), 154–158. <https://doi.org/10.1080/0004953042000298612>
- Prinz, J. J. (2004). *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotions*. Oxford University Press.
- Queirós, M. M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Carral, J. M. C., & Queirós, P. S. (2005). Validação e fiabilidade da versão portuguesa modificada da Trait Meta-Mood Scale. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura, 9*(1), 199–216.

- Ramezani, V., & Abdollahi, M. H. (2006). Relationship between emotional intelligence, anger expression and control in students. In *Journal of Psychology* (Vol. 37, pp. 66–84). <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=50044>
- Ringmar, E. (2018). What are public moods? *European Journal of Social Theory*, 21(4), 453–469. <https://doi.org/10.1177/1368431017736995>
- Salguero, J. M., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). A meta-mood model of rumination and depression: Preliminary test in a non-clinical population. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(2), 166–172. <https://doi.org/10.1111/sjop.12026>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(December 2014), 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Siemer, M. (2009). Mood experience: Implications of a dispositional theory of moods. *Emotion Review*, 1(3), 256–263. <https://doi.org/10.1177/1754073909103594>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual of the state-trait anxiety inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Tarski, A. (1956). The concept of truth in formalized languages. In A. Tarski (Ed.), *Logic, semantics, metamathematics* (pp. 152–178). Clarendon Press.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.2.284>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>

- Verduyn, P., Van Mechelen, I., & Tuerlinckx, F. (2011). The Relation Between Event Processing and the Duration of Emotional Experience. *Emotion, 11*(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/a0021239>
- Vorst, H. C. M., & Bermond, B. (2001). Validity and reliability of the Bermond–Vorst Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences, 30*(3), 413–434. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00033-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00033-7)
- Wakabayashi, A., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Goldenfeld, N., Delaney, J., Fine, D., Smith, R., & Weil, L. (2006). Development of short forms of the Empathy Quotient (EQ-Short) and the Systemizing Quotient (SQ-Short). *Personality and Individual Differences, 41*(5), 929–940. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.017>
- 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), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality, 62*(4), 616–640. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x>
- Yildirim, D., Vives, J., & Ballespí, S. (2022a). Meta-mood knowledge moderates the relationship between neuroticism and depression but not between neuroticism and anxiety in a sample of nonclinical adolescents. *Current Psychology, 0123456789*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02864-y>
- Yildirim, D., Vives, J., & Ballespí, S. (2022b). Why do I feel what I feel? Examining individual differences in meta-mood knowledge as a moderator of the relationship between anxiety and depression in adolescents. *Personality and Individual Differences, 187*(October 2021), 111407. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111407>
- Young, C. B., & Nusslock, R. (2016). Positive mood enhances reward-related neural activity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 11*(6), 934–944. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw012>
- Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and Cool Executive Function in Childhood and Adolescence: Development and Plasticity. *Child Development Perspectives, 6*(4), 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>

Zhuang, M., & Gadiraju, U. (2019). In What Mood Are You Today? An Analysis of Crowd Workers' Mood, Performance and Engagement. *11th ACM Conference on Web Science*, 373–382. <https://doi.org/10.1145/3292522.33260101>

Παράρτημα

Παράρτημα 1



ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Κοινωνικοδημογραφικά Χαρακτηριστικά

Φύλο

- Γυναίκα Άνδρας

Χρονολογία γέννησης (ΗΗ/ΜΜ/ΕΕ)

----/----/----

Ηλικία

Εκπαίδευση

- 0 έτη
 6 έτη (Απόφοιτος Δημοτικού)
 9 έτη (Απόφοιτος Γυμνασίου)
 12 έτη (Απόφοιτος Λυκείου)
 Μεταλυκειακή Εκπαίδευση
 Προπτυχιακός Τίτλος Σπουδών*
 Μεταπτυχιακός Τίτλος Σπουδών*
 Διδακτορικός Τίτλος Σπουδών*

Βάσει των ετών που προβλέπονται από τα προγράμματα σπουδών σας, παρακαλώ συμπληρώστε ποιος είναι ο ακριβής αριθμός των ετών εκπαίδευσης σας αναφέροντας αναλυτικά τα έτη που διήρκεσε το καθένα:

Νομός

Τόπος Κατοικίας

- Χωριό
 Κωμόπολη
 Πόλη

Υπάρχει νευρολογική ή ψυχιατρική διάγνωση;

- Ναι
 Όχι

Αν ναι, παρακαλώ διευκρινίστε:

Πολυζοπούλου Ζωή (Φοιτήτρια Ψυχολογίας) – zoi.polizop@gmail.com
Δρ. Μαλεγιαννάκη Αμαρύλλης-Χρυσή (Πηβλίσκουσα Καθηγήτρια) – amalegiannaki@uowm.gr

Παράρτημα 2

Trait Meta-Mood Scale 48-item

Please read each statement and decide whether or not you agree with it. Place a number in the blank line next to each statement using the following scale:

5 = strongly agree

4 = somewhat agree

3 = neither agree nor disagree

2 = somewhat disagree

1 = strongly disagree

- 1 The variety of human feelings makes life more interesting.
- 2 I try to think good thoughts no matter how badly I feel.
- 3 I don't have much energy when I am happy.
- 4 People would be better off if they felt less and thought more.
- 5 I usually don't have much energy when I'm sad.
- 6 When I'm angry, I usually let myself feel that way.
- 7 I don't think it's worth paying attention to your emotions or moods.
- 8 I don't usually care much about what I'm feeling.
- 9 Sometimes I can't tell what my feelings are.
- 10 If I find myself getting mad, I try to calm myself down.
- 11 I have lots of energy when I feel sad.
- 12 I am rarely confused about how I feel.
- 13 I think about my mood constantly.
- 14 I don't let my feelings interfere with what I am thinking.
- 15 Feelings give direction to life.
- 16 Although I am sometimes sad, I have a mostly optimistic outlook.
- 17 When I am upset I realize that the "good things in life" are illusions.
- 18 I believe in acting from the heart.
- 19 I can never tell how I feel.
- 20 When I am happy I realize how foolish most of my worries are.
- 21 I believe it's healthy to feel whatever emotion you feel.
- 22 The best way for me to handle my feelings is to experience them to the fullest.

- 23 When I become upset I remind myself of all the pleasures in life.
- 24 My belief and opinions always seem to change depending on how I feel.
- 25 I usually have lots of energy when I'm happy.
- 26 I am often aware of my feelings on a matter.
- 27 When I'm depressed, I can't help but think of bad thoughts.
- 28 I am usually confused about how I feel.
- 29 One should never be guided by emotions.
- 30 If I'm in too good a mood, I remind myself of reality to bring myself down.
- 31 I never give into my emotions.
- 32 Although I am sometimes happy, I have a mostly pessimistic outlook.
- 33 I feel at ease about my emotions.
- 34 It's important to block out some feelings in order to preserve your sanity.
- 35 I pay a lot of attention to how I feel.
- 36 When I'm in a good mood, I'm optimistic about the future.
- 37 I can't make sense out of my feelings.
- 38 I don't pay much attention to my feelings.
- 39 Whenever I'm in a bad mood, I'm pessimistic about the future.
- 40 I never worry about being in too good a mood.
- 41 I often think about my feelings.
- 42 I am usually very clear about my feelings.
- 43 No matter how badly I feel, I try to think about pleasant things.
- 44 Feelings are a weakness humans have.
- 45 I usually know my feelings about a matter.
- 46 It is usually a waste of time to think about your emotions.
- 47 When I am happy I sometimes remind myself of everything that could go wrong.
- 48 I almost always know exactly how I am feeling.

Παράρτημα 3

Trait Meta-Mood Scale 30-item

Please read each statement and decide whether or not you agree with it. Place a number in the blank line next to each statement using the following scale:

5 = strongly agree

4 = somewhat agree

3 = neither agree nor disagree

2 = somewhat disagree

1 = strongly disagree

- 1 I try to think good thoughts no matter how badly I feel.
- 2 People would be better off if they felt less and thought more.
- 3 I don't think it's worth paying attention to your emotions or moods.
- 4 I don't usually care much about what I'm feeling.
- 5 Sometimes I can't tell what my feelings are.
- 6 I am rarely confused about how I feel.
- 7 Feelings give direction to life.
- 8 Although I am sometimes sad, I have a mostly optimistic outlook.
- 9 When I am upset I realize that the "good things in life" are illusions.
- 10 I believe in acting from the heart.
- 11 I can never tell how I feel.
- 12 The best way for me to handle my feelings is to experience them to the fullest.
- 13 When I become upset I remind myself of all the pleasures in life.
- 14 My belief and opinions always seem to change depending on how I feel.
- 15 I am often aware of my feelings on a matter.
- 16 I am usually confused about how I feel.
- 17 One should never be guided by emotions.
- 18 I never give into my emotions.
- 19 Although I am sometimes happy, I have a mostly pessimistic outlook.
- 20 I feel at ease about my emotions.
- 21 I pay a lot of attention to how I feel.
- 22 I can't make sense out of my feelings.

- 23 I don't pay much attention to my feelings.
- 24 I often think about my feelings.
- 25 I am usually very clear about my feelings.
- 26 No matter how badly I feel, I try to think about pleasant things.
- 27 Feelings are a weakness humans have.
- 28 I usually know my feelings about a matter.
- 29 It is usually a waste of time to think about your emotions.
- 30 I almost always know exactly how I am feeling.

Παράρτημα 4

Trait Meta-Mood Scale GR 30-item

Ελληνική μετάφραση που χορηγήθηκε στο πλαίσιο της έρευνας

Η μετα-διάθεση αναφέρεται στις δεξιότητες μέσω των οποίων μπορούμε να συνειδητοποιούμε τα συναισθήματα μας καθώς και στην ικανότητά μας να τα ρυθμίζουμε. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση και αναφέρετε τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με καθεμία από αυτές κυκλώνοντας τον αριθμό που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο (1=διαφωνώ απόλυτα έως 5=συμφωνώ απόλυτα). Να έχετε πάντα υπόψη ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνετε πολύ χρόνο για να σκεφτείτε την απάντησή σας σε κάθε ερώτημα.

		Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ εν μέρει	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ εν μέρει	Συμφωνώ απόλυτα
1	Προσπαθώ να κάνω καλές σκέψεις ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω.	1	2	3	4	5
2	Οι άνθρωποι θα αισθάνονταν καλύτερα αν ένιωθαν λιγότερο και σκέφτονταν περισσότερο.	1	2	3	4	5
3	Δεν νομίζω ότι αξίζει να δίνεις προσοχή στα συναισθήματα ή τη διάθεσή σου.	1	2	3	4	5
4	Συνήθως δε με νοιάζει ιδιαίτερα το τι νιώθω.	1	2	3	4	5
5	Κάποιες φορές δεν μπορώ να πω ποια είναι τα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5
6	Σπάνια είμαι μπερδεμένος/η για το πως νιώθω.	1	2	3	4	5
7	Τα συναισθήματα δίνουν κατεύθυνση στη ζωή.	1	2	3	4	5
8	Παρόλο που κάποιες φορές είμαι λυπημένος/η, έχω γενικά αισιόδοξη οπτική.	1	2	3	4	5

9	Όταν είμαι στεναχωρημένος/η συνειδητοποιώ ότι τα «καλά πράγματα στη ζωή» είναι ψευδαισθήσεις.	1	2	3	4	5
10	Πιστεύω στο να ενεργείς με βάση την καρδιά.	1	2	3	4	5
11	Ποτέ δεν μπορώ να πω πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
12	Ο καλύτερος τρόπος για εμένα να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου είναι να τα βιώνω στο έπακρο.	1	2	3	4	5
13	Όταν νιώθω στεναχωρημένος/η υπενθυμίζω στον εαυτό μου όλες τις ευχάριστες στιγμές της ζωής.	1	2	3	4	5
14	Τα πιστεύω και οι απόψεις μου πάντοτε φαίνεται να αλλάζουν ανάλογα με το πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
15	Συχνά έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου σχετικά με ένα θέμα.	1	2	3	4	5
16	Συνήθως είμαι μπερδεμένος/η για το πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
17	Κανείς δε θα πρέπει να καθοδηγείται από τα συναισθήματά του.	1	2	3	4	5
18	Ποτέ δεν ενδίδω στα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
19	Παρόλο που κάποιες φορές είμαι χαρούμενος/η, έχω γενικά απαισιόδοξη οπτική.	1	2	3	4	5
20	Νιώθω άνετα με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
21	Δίνω πολύ προσοχή στο πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
22	Δεν μπορώ να βγάλω άκρη με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
23	Δεν δίνω πολύ προσοχή στα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5

24	Συχνά σκέφτομαι τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
25	Συνήθως είμαι πολύ ξεκάθαρος/η με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
26	Ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω, προσπαθώ να σκέφτομαι ευχάριστα πράγματα.	1	2	3	4	5
27	Τα συναισθήματα είναι μία αδυναμία που έχουν οι άνθρωποι.	1	2	3	4	5
28	Συνήθως γνωρίζω τα συναισθήματά μου σχετικά με ένα θέμα.	1	2	3	4	5
29	Συνήθως το να σκέφτεσαι τα συναισθήματά σου είναι χάσιμο χρόνου.	1	2	3	4	5
30	Σχεδόν πάντα γνωρίζω πώς ακριβώς νιώθω.	1	2	3	4	5

Παράρτημα 5

Trait Meta-Mood Scale GR 20-item

Μετάφραση – Προσαρμογή – Ψυχομετρικός Έλεγχος στον ελληνικό πληθυσμό

Η μετα-διάθεση αναφέρεται στις δεξιότητες μέσω των οποίων μπορούμε να συνειδητοποιούμε τα συναισθήματα μας καθώς και στην ικανότητά μας να τα ρυθμίζουμε. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση και αναφέρετε τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με καθεμία από αυτές κυκλώνοντας τον αριθμό που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο (1 = διαφωνώ απόλυτα έως 5 = συμφωνώ απόλυτα). Να έχετε πάντα υπόψη ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνετε πολύ χρόνο για να σκεφτείτε την απάντησή σας σε κάθε ερώτημα.

		Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ εν μέρει	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ εν μέρει	Συμφωνώ απόλυτα
1	Προσπαθώ να κάνω καλές σκέψεις ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω.	1	2	3	4	5
2	Οι άνθρωποι θα αισθάνονταν καλύτερα αν ένιωθαν λιγότερο και σκέφτονταν περισσότερο.	1	2	3	4	5
3	Δεν νομίζω ότι αξίζει να δίνεις προσοχή στα συναισθήματα ή τη διάθεσή σου.	1	2	3	4	5
4	Συνήθως δε με νοιάζει ιδιαίτερα το τι νιώθω.	1	2	3	4	5
5	Σπάνια είμαι μπερδεμένος/η για το πως νιώθω.	1	2	3	4	5
6	Παρόλο που κάποιες φορές είμαι λυπημένος/η, έχω γενικά αισιόδοξη οπτική.	1	2	3	4	5
7	Όταν νιώθω στεναχωρημένος/η υπενθυμίζω στον εαυτό μου όλες τις ευχάριστες στιγμές της ζωής.	1	2	3	4	5
8	Συχνά έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου σχετικά με ένα θέμα.	1	2	3	4	5

9	Συνήθως είμαι μπερδεμένος/η για το πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
10	Κανείς δε θα πρέπει να καθοδηγείται από τα συναισθήματά του.	1	2	3	4	5
11	Ποτέ δεν ενδίδω στα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
12	Παρόλο που κάποιες φορές είμαι χαρούμενος/η, έχω γενικά απαισιόδοξη οπτική.	1	2	3	4	5
13	Νιώθω άνετα με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
14	Δεν δίνω πολύ προσοχή στα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
15	Συνήθως είμαι πολύ ξεκάθαρος/η με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
16	Ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω, προσπαθώ να σκέφτομαι ευχάριστα πράγματα.	1	2	3	4	5
17	Τα συναισθήματα είναι μία αδυναμία που έχουν οι άνθρωποι.	1	2	3	4	5
18	Συνήθως γνωρίζω τα συναισθήματά μου σχετικά με ένα θέμα.	1	2	3	4	5
19	Συνήθως το να σκέφτεσαι τα συναισθήματά σου είναι χάσιμο χρόνου.	1	2	3	4	5
20	Σχεδόν πάντα γνωρίζω πώς ακριβώς νιώθω.	1	2	3	4	5

Παράρτημα 6

Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος

Ελληνική Μετάφραση: Kafetsios & Loumakou, 2007

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με τη συναισθηματική σας ζωή, πώς ελέγχετε (δηλαδή πώς ρυθμίζετε και διαχειρίζεστε) τα συναισθήματα σας. Ενδιαφερόμαστε για δύο πλευρές της συναισθηματικής σας ζωής. Η μία είναι η συναισθηματική σας εμπειρία, ή πώς νιώθετε μέσα σας. Η άλλη είναι η συναισθηματική σας έκφραση, ή πώς δείχνετε τα συναισθήματα σας στον τρόπο που μιλάτε, χειρονομείτε ή συμπεριφέρεστε. Αν και μερικές από τις ερωτήσεις που ακολουθούν μπορεί να φαίνονται παρόμοιες μεταξύ τους, διαφέρουν με σημαντικό τρόπο. Παρακαλούμε απαντήστε σε κάθε πρόταση χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα και κυκλώστε τον αριθμό εκείνο που δηλώνει το πόσο συμφωνείτε (1 = διαφωνώ απόλυτα με την πρόταση έως 7 = συμφωνώ απόλυτα).

		διαφωνώ απόλυτα			ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ			συμφωνώ απόλυτα
1	Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι.	1	2	3	4	5	6	7
2	Κρατάω τα συναισθήματα μου για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6	7
3	Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι.	1	2	3	4	5	6	7
4	Όταν νιώθω θετικά συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράζω.	1	2	3	4	5	6	7
5	Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος/η με μία στρεσογόνο κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται για αυτήν μ' έναν τρόπο που με βοηθάει να παραμείνω ήμερος/η.	1	2	3	4	5	6	7
6	Ελέγχω τα συναισθήματα μου με το να μην τα εκφράζω.	1	2	3	4	5	6	7
7	Όταν θέλω να νιώσω πιο θετικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση.	1	2	3	4	5	6	7
8	Ελέγχω τα συναισθήματα μου αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.	1	2	3	4	5	6	7
9	Όταν νιώθω αρνητικά συναισθήματα, σιγουρεύω το να μην τα εκφράζω.	1	2	3	4	5	6	7
10	Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση.	1	2	3	4	5	6	7

Παράρτημα 7

Έντυπο Ενήμερης Συγκατάθεσης για Συμμετοχή σε Έρευνα

Η έρευνα στην οποία σας ζητείται να λάβετε μέρος διεξάγεται από το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (ΠΔΜ) με στόχο την αξιολόγηση της μετα-διάθεσης (meta-mood) και την διερεύνηση των σχέσεων της με την ρύθμιση του συναισθήματος. Η διεξαγωγή της παρούσας έρευνας έχει λάβει έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του ΠΔΜ και δεν αναμένονται κίνδυνοι από τη συμμετοχή σας σε αυτήν.

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι διττός. Πρώτον, η προσαρμογή σε ελληνικό πληθυσμό και ο ψυχομετρικός έλεγχος του Trait Meta-Mood Scale, που κατασκευάστηκε το 1995 από τον Salovey και τους συνεργάτες του στο University of New Hampshire. Δεύτερον, η διερεύνηση ύπαρξης σχέσεων μεταξύ της μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος. Η προσαρμογή του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου στον ελληνικό πληθυσμό, πιθανώς θα αποτελέσει αφετηρία για την περαιτέρω διερεύνηση και μέτρηση της μετα-διάθεσης σε ποικίλες ομάδες τους ελληνικού πληθυσμού.

Η συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα περιλαμβάνει την συμπλήρωση τριών ερωτηματολογίων, του προαναφερθέντος Trait Meta-Mood Scale και δύο επιπλέον ερωτηματολογίων σχετικά με τη ρύθμιση και την δυσκολία ρύθμισης των συναισθημάτων σας. Πριν από τη συμμετοχή σας στην έρευνα θα σας ζητηθούν κάποιες προσωπικές πληροφορίες, όπως η ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, καθώς και αναφορά σε τυχόν νευρολογικές ή ψυχιατρικές διαγνώσεις. Κι αυτό διότι ορισμένες από τις παραπάνω διαγνώσεις μπορεί να επηρεάσουν τα αποτελέσματά σας. Όλη η διαδικασία υπολογίζεται να διαρκέσει περίπου πέντε έως δέκα λεπτά.

Οι απαντήσεις σας θα είναι αυστηρά εμπιστευτικές και ανώνυμες. Όλα τα δεδομένα σας, είτε είναι σε χαρτί είτε σε ηλεκτρονική μορφή, θα έχουν τον προσωπικό κωδικό που εσείς θα δημιουργήσετε (αποτελούμενο από δύο γράμματα και τρεις αριθμούς). Οι δημογραφικές σας πληροφορίες και οι βαθμολογίες σας που θα προκύψουν από την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα καταχωρηθούν σε ηλεκτρονική βάση δεδομένων με τον κωδικό που θα δηλώσετε. Τα δεδομένα σας δεν θα παρουσιαστούν πουθενά μεμονωμένα, παρά μόνο σε στατιστικές αναλύσεις μαζί με τα δεδομένα όλων των άλλων συμμετεχόντων στη μελέτη. Όταν ολοκληρωθεί η μελέτη, ή αν σε οποιαδήποτε στιγμή αποφασίσετε πως θέλετε να αποσύρετε την συμμετοχή σας, μπορείτε να αποστείλετε ένα σχετικό mail στην διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου zoi.polizop@gmail.com. Σε αυτή την περίπτωση, τα δεδομένα σας θα

αφαιρεθούν από τη βάση δεδομένων. Όμως, αν τα ευρήματα της παρούσας μελέτης – που περιλαμβάνουν και τα δικά σας δεδομένα – έχουν ήδη δημοσιευτεί σε επιστημονικό περιοδικό ή παρουσιαστεί σε συνέδριο, δυστυχώς δεν θα υπάρχει η δυνατότητα απόσυρσης τους σ' αυτή την χρονική στιγμή.

Διατηρείτε το δικαίωμα να μην συμμετάσχετε σε αυτήν την μελέτη. Η άρνηση σας να συμμετάσχετε ή η απόσυρση σας σε οποιοδήποτε χρονικό σημείο από αυτήν δεν επισύρουν καμία επίπτωση. Επιπλέον, δεν υπάρχει κόστος για τη συμμετοχή σας. Αντίστοιχα, δεν προβλέπεται να λάβετε κάποιου είδους, χρηματική ή άλλης μορφής, αμοιβή για τη συμμετοχή σας. Αν έχετε ερωτήσεις σχετικά με τη μελέτη ή παράπονα σχετικά με τη συμμετοχή σας, μπορείτε να επικοινωνήσετε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στις παρακάτω διευθύνσεις: zoi.polizop@gmail.com και amalegiannaki@uowm.gr.

Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα στην έρευνα τυγχάνουν επεξεργασίας από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας (Υπεύθυνος Επεξεργασίας), με έδρα στην Τοπική Κοινότητα Κοΐλων του Δήμου Κοζάνης και στοιχεία επικοινωνίας 24610 - 56201 και rector@uowm.gr. Το Π.Δ.Μ. έχει ορίσει ως Υπεύθυνο Προστασίας Δεδομένων με διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου dpo@uowm.gr. Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα προορίζονται για τον σκοπό διεξαγωγής επιστημονικής έρευνας με τίτλο: : Η αξιολόγηση της μετα-διάθεσης και η σχέση της με την ρύθμιση του συναισθήματος. Στο πλαίσιο αυτό η ερευνητική δραστηριότητα περιλαμβάνει την συμπλήρωση ερωτηματολογίου όπου η καταγραφή των απαντήσεων είναι ανώνυμη και δεν μπορεί να υποδείξει την πηγή προέλευσης. Τα συλλεγόμενα δεδομένα θα είναι προσβάσιμα μόνο από τους ερευνητές και τον επιστημονικό υπεύθυνο της έρευνας και θα διαφυλαχθούν από οποιαδήποτε εξωτερική πρόσβαση. Η επεξεργασία των δεδομένων αυτών για τον ανωτέρω σκοπό και η συμμετοχή στην έρευνα δεν συνεπάγονται δικαίωμα αποζημίωσης ή οικονομικά οφέλη οποιασδήποτε μορφής. Η επεξεργασία των προσωπικών δεδομένων σας διενεργείται, εφόσον την παράσχετε, με τη ρητή συγκατάθεσή σας κατ' άρθρο 6 § 1 περίπτωση α' του Κανονισμού (ΕΕ) για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΠΔ), την οποία δικαιούστε να ανακαλέσετε οποτεδήποτε και αζημίως, εκτός αν αυτό καθιστά αδύνατη ή παρακωλύει σοβαρά την έρευνα. Μπορείτε να ασκείτε τα δικαιώματά σας αποστέλλοντας σχετικό αίτημα προς τον Υπεύθυνο Προστασίας Δεδομένων του Πανεπιστημίου στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου dpo@uowm.gr. Παράλληλα, αν θεωρείτε ότι η επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα που σας αφορά παραβαίνει τον ΓΚΠΔ, έχετε δικαίωμα υποβολής καταγγελίας στην Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (www.dpa.gr) ή στην εποπτική αρχή του κράτους μέλους

της ΕΕ όπου διαμένετε ή εργάζεστε ή στην εποπτική αρχή του τόπου της εικαζόμενης παράβασης

Η καταχώρηση του προσωπικού σας κωδικού (αποτελούμενου από δύο γράμματα και τρεις αριθμούς) στο παρακάτω πεδίο δηλώνει ότι έχετε διαβάσει και κατανοήσει το παρόν έντυπο ενημέρης συγκατάθεσης, σας έχουν λυθεί τυχόν απορίες σχετικά με την παρούσα έρευνα και δέχεστε να συμμετάσχετε εθελοντικά σ' αυτήν. Μπορείτε να κρατήσετε ένα αντίγραφο για το αρχείο σας. Τέλος, παρακαλείστε να διατηρήσετε στο αρχείο σας τον προσωπικό σας κωδικό, για πιθανή μελλοντική χρήση του προς απόσυρση της συμμετοχής σας από την έρευνα.

Παρακαλώ συμπληρώστε στο διπλανό πλαίσιο τον προσωπικό σας κωδικό, αποτελούμενο από δύο γράμματα και τρεις αριθμούς:

Επιλέγουμε τι άνθρωποι θέλουμε να είμαστε...