



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΣΧΟΛΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΜΗΜΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΜΕΤΑ-ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ**

Σαρακίνα Σοφία

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Δρ. Αμαρυλλίς-Χρυσή Μαλεγιαννάκη

ΦΛΩΡΙΝΑ 2024

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
ABSTRACT.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ	8
Εισαγωγή.....	8
Ορισμός μετα-διάθεσης	9
Μέτρηση μετα-διάθεσης	10
Κατασκευή εργαλείου μετα-διάθεσης	11
Κατασκευή εργαλείου μετα-διάθεσης για παιδιά.....	11
Έρευνες για την μετα-διάθεση σε ενήλικες και παιδιά.....	12
Ορισμός συναισθηματικής επίγνωσης	13
Συναισθηματική επίγνωση στα παιδιά.....	13
Ορισμός ρύθμισης συναισθήματος.....	15
Ρύθμιση συναισθήματος στα παιδιά	16
Ρύθμιση συναισθήματος και συναισθηματική επίγνωση.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο - ΛΟΓΙΚΗ, ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	18
Λογική και στόχοι.....	18
Υποθέσεις.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο - ΜΕΘΟΔΟΣ.....	20
Συμμετέχοντες έρευνας.....	20
Διαδικασία.....	21
Εργαλεία συλλογής δεδομένων	22
Ερωτηματολόγιο κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών.....	22
Προσαρμογή εργαλείου μετα-διάθεσης των ενηλίκων σε παιδιά.....	22
Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά.....	23
Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επίγνωσης για παιδιά (ΕΣΕ-π)	23
Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος για παιδιά (ΕΡΣ-π)	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	26
Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων για το μοντέλο των τριών παραγόντων	26
Διερευνητική ανάλυση παραγόντων.....	27
Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων για το μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων	28
Αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας.....	30

Συσχετίσεις της μετα-διάθεσης με τη συναισθηματική επίγνωση και τη ρύθμιση του συναισθήματος	31
Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης και της συναισθηματικής επίγνωσης	31
Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος...	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο - ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	36
Η συμβολή της έρευνας	41
Περιορισμοί έρευνας - Μελλοντικά βήματα	41
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	42
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ.....	42
ΕΛΛΗΝΙΚΗ	49

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους βοήθησαν έστω και στο ελάχιστο για την ολοκλήρωσή της. Θα ήθελα να εκφράσω τεράστια ευγνωμοσύνη στην απόφοιτη του Τμήματος Ψυχολογίας Φλώρινας, κύρια Ζωή Πολυζοπούλου, καθώς και στην επιβλέπουσά μου, την Επίκουρη καθηγήτρια κυρία Αμαρυλλίς – Χρυσή Μαλεγιαννάκη, για το χρόνο, την πολύτιμη καθοδήγηση και τη βοήθειά τους. Οφείλω να ευχαριστήσω όλα τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα, τους γονείς τους, όπως επίσης και τους διευθυντές των σχολείων για την άψογη συνεργασία μας. Τέλος, νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω την οικογένεια και τους φίλους μου για τη στήριξη, την υπομονή και την κατανόηση τους σε όλο το διάστημα της εκπόνησης της ερευνητικής μου εργασίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η προσαρμογή και ο ψυχομετρικός έλεγχος του Trait Meta-mood Scale των Salovey et al. (1995), στον ελληνικό παιδικό πληθυσμό. Για τον σκοπό αυτό, λοιπόν, κατασκευάστηκε η Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά (ΚΔΜΔ-π), η οποία προσαρμόστηκε με βάση την κλίμακα των ενηλίκων και είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς με πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert. Η μετα-διάθεση, αφορά την διαδικασία με την οποία ένα άτομο στοχάζεται, παρακολουθεί, αξιολογεί και ρυθμίζει τα συναισθήματά του και συνδέεται άμεσα με την συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία περιλαμβάνει τις νοητικές ικανότητες για να τα καταφέρει κάποιος. Γι' αυτό και πρωταρχικός στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση των σχέσεων της μετα-διάθεσης με τις διαστάσεις του συναισθήματος. Ένας επιπλέον στόχος της έρευνας αυτής, ήταν η συσχέτιση της μετα-διάθεσης τόσο με την επίγνωση του συναισθήματος, όσο και με την ρύθμιση του συναισθήματος στα παιδιά. Στην έρευνα συμμετείχαν 304 ελληνόπουλα τυπικής ανάπτυξης, ηλικίας 8 έως 12 ετών (Μ.Ο ηλικίας = 9.98 έτη, Τ.Α = 1.18), εκ των οποίων τα 163 ήταν κορίτσια. Για τη διερεύνηση της παραγοντικής δομής της ΚΔΜΔ-π, πραγματοποιήθηκε αρχικά επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων στο μοντέλο τριών παραγόντων των ενηλίκων, η οποία όμως δεν φάνηκε να εμφανίζει ικανοποιητικές τιμές. Ακολούθησε η διερευνητική ανάλυση παραγόντων με περιστροφή των αξόνων τύπου Varimax, η οποία κατέδειξε ένα μοντέλο με τέσσερις παράγοντες. Ακολούθησε μία επιβεβαιωτική ανάλυση στο μοντέλο αυτό, για να ελεγχθεί η αξιοπιστία των ερωτήσεων του, όπου εμφανίστηκε ικανοποιητικός ο δείκτης αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = .76$. Για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ μετα-διάθεσης και συναισθηματικής επίγνωσης, χορηγήθηκε η ελληνική εκδοχή του Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Επίγνωσης για παιδιά, ενώ για τη συσχέτιση της μετα-διάθεσης με τη ρύθμιση του συναισθήματος χορηγήθηκε το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθήματος για παιδιά. Τα αποτελέσματα από τους δείκτες συνάφειας r του Pearson έδειξαν υψηλή προς μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών στους παράγοντες της ΚΔΜΔ-π με τις βαθμολογίες των παραγόντων στα δύο ερωτηματολόγια. Μελλοντικές έρευνες θα ερευνήσουν περαιτέρω τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, προκειμένου να υπάρξει μια πιο ξεκάθαρη εικόνα της μετα-διάθεσης στα παιδιά και της σύνδεσής της με την συναισθηματική επίγνωση και ρύθμιση.

Λέξεις-κλειδιά: μετα-διάθεση, συναισθηματική επίγνωση, ρύθμιση συναισθήματος,
Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά

ABSTRACT

The aim of this study was to adapt and psychometrically evaluate the Trait Meta-Mood Scale by Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, and Palfai (1995) for the Greek child population. For this purpose, Trait Meta-Mood Scale for Children (TMMS-c) was developed, which was adapted based on the adult scale and is a self-report questionnaire with a five-point Likert scale. Meta-mood refers to the process by which an individual reflects upon, monitors, evaluates, and regulates their emotions and is directly linked to emotional intelligence, which includes the cognitive abilities needed to accomplish these tasks. Therefore, the primary aim of the research is to investigate the relationships between meta-mood and the dimensions of emotion. An additional goal of this research was to correlate meta-mood with both emotional awareness and emotion regulation in children. The study involved 304 typically developing Greek children aged 8 to 12 years (mean age = 9.98 years, SD = 1.18), of which 163 were girls. To explore the factor structure of the TMMS-c, a confirmatory factor analysis was initially conducted on the three-factor model for adults, which did not show satisfactory values. This was followed by an exploratory factor analysis with Varimax rotation, which revealed a four-factor model. A subsequent confirmatory analysis on this model was conducted to check the reliability of its items, yielding a satisfactory Cronbach's alpha internal consistency reliability coefficient of .76. To investigate the relationships between meta-mood and emotional awareness, the Greek version of the Emotional Awareness Questionnaire for children was administered, and to correlate meta-mood with emotion regulation, the Emotion Regulation Questionnaire for children was used. The results from Pearson's *r* correlation coefficients indicated high to moderate positive correlations between the scores on the factors of the TMMS-c and the scores on the factors of the two questionnaires. Overall, the findings suggest that the TMMS-c is a reliable tool for measuring meta-mood in children and that there is a positive correlation between meta-mood and both emotional awareness and regulation. Future research will further investigate the results of the current study to obtain a clearer picture of meta-mood in children and its connection to emotional awareness and regulation.

Keywords: meta-mood, emotional awareness, emotion regulation, Trait Meta-Mood Scale for Children

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Εισαγωγή

«Τα συναισθήματα είναι αυτά που καθορίζουν έναν άνθρωπο. Τα συναισθήματα διαμορφώνουν τη μοίρα ενός ανθρώπου και καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη ζωή», σύμφωνα με το διάσημο σανσκριτικό ρητό (Gayathri & Meenakshi, 2013). Η λέξη «αίσθημα» στα Αγγλικά, περιλαμβάνει στη σημασία της τα «συναισθήματα», τη «σκέψη», αλλά και την «φυσική εμπειρία» (Wierzbicka, 1999). «Εάν λοιπόν η νοημοσύνη είναι σκέψη και εξορθολογισμός, και τα αισθήματα συνδυάζουν την ποιότητα της σκέψης μαζί με το συναίσθημα, τότε μπορεί να υποτεθεί ότι και τα συναισθήματα μπορούν να αναλυθούν και να αξιολογηθούν όπως κάθε άλλη νοημοσύνη». Αυτή είναι και η υπόθεση για την θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης, η οποία έχει ως επίκεντρο τη συναισθηματική διαχείριση και ρύθμιση της ζωής του ατόμου (Gayathri & Meenakshi, 2013). Οι Mayer και Salovey (1990) όρισαν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης ως «την ικανότητα να παρακολουθεί κανείς τα συναισθήματά του αλλά και των άλλων, να τα διακρίνει μεταξύ τους και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να καθοδηγεί τη σκέψη και τις πράξεις κάποιου» (Gayathri & Meenakshi, 2013). Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, η συναισθηματική νοημοσύνη «αποτελείται από έναν αριθμό νοητικών ικανοτήτων που επιτρέπουν την αξιολόγηση, την έκφραση και τη ρύθμιση του συναισθήματος, καθώς και την ενσωμάτωση αυτών των διαδικασιών με τις γνωστικές διαδικασίες που χρησιμοποιούνται για την προώθηση της ανάπτυξης και της επιτυχίας» (Fiori & Vesely-Maillefer, 2018). Οι τέσσερις κλάδοι από τους οποίους αποτελείται η συναισθηματική νοημοσύνη είναι α) η αντίληψη των συναισθημάτων, β) η διευκόλυνση της σκέψης χρησιμοποιώντας συναισθήματα, γ) η κατανόηση των συναισθημάτων και δ) η διαχείριση των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων. Παρ' όλα αυτά, προστέθηκαν και κάποιες νέες ικανότητες στους τέσσερις κλάδους, που παρουσιάστηκαν στο αναθεωρημένο μοντέλο, οι οποίες είχαν αρχικά παραβλεφθεί (Mayer et al., 2016). Το μοντέλο των ικανοτήτων περιγράφει τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μία γνωστική ικανότητα που αποσκοπεί στην επεξεργασία των πληροφοριών που αφορούν το συναίσθημα και τις αξιολογεί χρησιμοποιώντας τεστ επίδοσης (Fiori & Vesely-Maillefer, 2018). Στην επιστημονική βιβλιογραφία που επικεντρώνεται στη συναισθηματική νοημοσύνη, έχει δοθεί αρκετή σημασία στην κατασκευή αντικειμενικών εργαλείων, τα οποία περιλαμβάνουν

ερωτήσεις για προβλήματα που αφορούν τα συναισθήματα, και οι απαντήσεις τους κρίνονται ως σωστές ή λάθος. Το Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), είναι ένα τέτοιο αντικειμενικό εργαλείο που αφορά την επίδοση και περιγράφει αναλυτικά το μοντέλο των ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης, μέσα από την αξιολόγηση της εκτέλεσης δοκιμασιών για τα συναισθήματα και της επίλυσης συναισθηματικών προβλημάτων από τα άτομα (Fiori & Vesely-Maillefer, 2018). Μια τέτοια, είναι η δοκιμασία προσώπου (faces task) , όπου το άτομο καλείται να αναγνωρίσει πως νιώθει κάποιος με βάση την έκφραση προσώπου του (Mayer, & Salovey, 2007). Αντίθετα, εργαλεία που βασίζονται σε χαρακτηριστικά (trait-based instruments), είναι συνήθως αυτο-αναφερόμενα, όπου δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις και ο/η εξεταζόμενος/η επιλέγει την απάντηση που ταιριάζει καλύτερα με την δική του άποψη (Bru-Luna et al., 2021). Από τα διάφορα εργαλεία που έχουν χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης σε εφήβους, φαίνεται ότι το πιο διαδεδομένο είναι το Trait Meta-Mood Scale (TMMS), το οποίο αξιολογεί τη μετα-διάθεση. Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς και αποτελείται από τρεις παράγοντες: την προσοχή, την διαύγεια και την αποκατάσταση (Câmara et al., 2023), όπως παρουσιάζεται και στη συνέχεια.

Ορισμός μετα-διάθεσης

Η μετα-διάθεση ορίστηκε από τους Mayer και Gaschke (1988) ως «μία διαδικασία σε εξέλιξη, που σχετίζεται με τις διαθέσεις, κατά την οποία τα άτομα στοχάζονται συνεχώς για τα συναισθήματά τους, τα παρακολουθούν, τα αξιολογούν και τα ρυθμίζουν...» (Salovey et al., 1995). Η διάθεση βιώνεται τόσο σε άμεσο επίπεδο (direct) όσο και σε αναστοχαστικό (reflective). Στο άμεσο επίπεδο, η διάθεση εντάσσεται στη διάσταση ευχάριστου-δυσάρεστου και στη διέγερση-ηρεμία. Από την άλλη, η αναστοχαστική εμπειρία της διάθεσης εμφανίζεται ως η απάντηση στην άμεση αντίληψη της διάθεσης (Mayer & Gaschke, 1988) και αφορά την μετα-εμπειρία της διάθεσης (meta-experience of mood) (Berrocal & Extremera, 2008). Μέσα από την κατανόηση των διαστάσεων στις οποίες βρίσκονται οι διαθέσεις των ανθρώπων, διευκολύνεται η κατανόηση της εμπειρίας αυτών των διαθέσεων (Mayer & Gaschke, 1988). Σύμφωνα με τους Mayer και Gaschke (1988) λοιπόν, η εμπειρία μίας διάθεσης έχει τουλάχιστον δύο στοιχεία, την άμεση και την έμμεση εμπειρία. Η

έμμεση εμπειρία περιλαμβάνει τις σκέψεις και τα συναισθήματα της διάθεσης κάποιου/ας και αποτελεί το παράγωγο μίας διαδικασίας ρύθμισης η οποία παρατηρεί, αξιολογεί και ορισμένες φορές δρα με στόχο την αλλαγή της διάθεσης. Μέσω αυτής της διαδικασίας γίνονται κατανοητές οι ατομικές διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι νιώθουν, βιώνουν αλλά και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους. Δύο είναι οι ερευνητικές παραδόσεις για τη μελέτη της μετα-διάθεσης. Η πρώτη αφορά την αναστοχαστική μετα-εμπειρία της διάθεσης ως μία κατάσταση, με τους ερευνητές να εστιάζουν στον τρόπο με τον οποίο η κατάσταση της διάθεσης κάποιου/ας, μπορεί να επηρεάσει τις σκέψεις του/της αλλά και τους διάφορους τύπους συνειδητής ρύθμισης του συναισθήματος. Η δεύτερη σχετίζεται με τη συχνή χρήση κάποιων σταθερών συναισθηματικών ικανοτήτων (affective capacities), προκειμένου να βιώσουν τα συναισθήματα και τις διαθέσεις τους (Berrocal & Extremera, 2008).

Μέτρηση μετα-διάθεσης

Αρχικά, για τη μέτρηση της μετα-διάθεσης κατασκευάστηκε από τους Mayer και Gaschke το 1988, η κλίμακα Meta-Mood Experience, μέσω της οποίας αξιολογούνται οι σκέψεις ενός ατόμου για μία κατάσταση διάθεσης που επικρατεί. Η κλίμακα αυτή μετονομάστηκε σε State Meta-Mood Scale, εξαιτίας της έμφασης που έδινε στις αλλαγές που πραγματοποιούνται από στιγμή προς στιγμή στις αντανακλάσεις σχετικά με τις καταστάσεις διάθεσης. Η σαφήνεια, η τυπικότητα, η αποδοχή, η μεταβλητότητα αλλά και η δυνατότητα ελέγχου της διάθεσης ήταν κάποιες από τις πεποιθήσεις από τις οποίες συντίθενται οι παράγοντές της. Η κλίμακα ήταν εστιασμένη κατά βάση σε σκέψεις που αφορούσαν την συνεχή εμπειρία της διάθεσης και όχι σε πιο σταθερές στάσεις που αφορούν τις διαθέσεις, τόσο γενικότερα, όσο και τις πιο μόνιμες στρατηγικές αντιμετώπισης των εμπειριών διάθεσης. Γι' αυτό και στη συνέχεια το εργαλείο ονομάστηκε Trait Meta-mood Scale (TMM-S), του οποίου ο σχεδιασμός αποσκοπούσε στην αξιολόγηση των σχετικά σταθερών ατομικών διαφορών στην τάση των ατόμων για παρακολούθηση, ρύθμιση και διάκριση των συναισθημάτων και των διαθέσεων τους (Salovey et al., 1995). Αποτέλεσε το πρώτο εργαλείο αυτοαναφοράς, με το οποίο αξιολογούνται οι πεποιθήσεις των ανθρώπων για τα συναισθήματά τους και τις καταστάσεις διάθεσής τους με τους συγγραφείς να τονίζουν ότι η κλίμακα αξιολογεί «τις συναισθηματικές διεργασίες που

χαρακτηρίζουν τους συναισθηματικά ευφείς ανθρώπους» (Berrocal & Extremera, 2008).

Κατασκευή εργαλείου μετα-διάθεσης

Οι Salovey et al. (1995) κατασκεύασαν το Trait Meta-mood Scale (TMMS), με την αρχική κλίμακα του ερωτηματολογίου να περιλαμβάνει 48 δηλώσεις οι οποίες ανήκαν σε 5 κατηγορίες: σαφήνεια της συναισθηματικής αντίληψης, στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης, ενσωμάτωση συναισθημάτων, προσοχή στα συναισθήματα και στάσεις για το συναίσθημα. Οι μισές από τις δηλώσεις αυτές ήταν διατυπωμένες θετικά, ενώ οι άλλες μισές αρνητικά. Στη συνέχεια, οι κατασκευαστές του εργαλείου μείωσαν τις δηλώσεις στις 30. Οι ερωτώμενοι απαντούν σε μία κλίμακα τύπου Likert ως προς 3 διαστάσεις: α) τη συναισθηματική προσοχή (attention to feelings) β) τη συναισθηματική διαύγεια (clarity of feelings) και γ) τη συναισθηματική αποκατάσταση (mood repair) (Salovey et al., 1995). Η μετάφραση του συγκεκριμένου εργαλείου και η προσαρμογή του στον ενήλικο ελληνικό πληθυσμό πραγματοποιήθηκε από την Πολυζοπούλου (2023).

Κατασκευή εργαλείου μετα-διάθεσης για παιδιά

Για την ανάγκη της έρευνάς τους οι Rockhill και Greener (1999) τροποποίησαν το εργαλείο των Salovey et al. (1995) ώστε να απευθύνεται σε παιδιά σχολικής ηλικίας και το ονόμασαν Trait Meta-Mood Scale for Children (TMMS-C). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 28 ερωτήσεις και οι ερωτώμενοι/ες απαντούν στις ερωτήσεις αυτές σημειώνοντας από το 1 (= διαφωνώ πολύ) έως το 5 (= συμφωνώ πολύ), το κατά πόσο ισχύει αυτό που περιγράφει το κάθε ερώτημα για τον εαυτό τους (π.χ., "I pay a lot of attention to how I feel"). Τόσο στο αρχικό εργαλείο, όσο και στο τροποποιημένο για τα παιδιά, οι παράγοντες μέτρησης που αφορούν την συναισθηματική νοημοσύνη, είναι οι 3 που αναφέρθηκαν προηγουμένως για τους ενήλικες. Με τη χρήση της κλίμακας Trait Meta-Mood Scale, έχει φανεί ότι οι ενήλικες είναι σε θέση να αναφέρουν χωρίς βοήθεια το επίπεδο των δεξιοτήτων τους στις τρεις αυτές διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η προσαρμοσμένη κλίμακα για τα παιδιά, αξιολογεί την ικανότητά τους να αναφέρουν αυτές τις

δεξιότητες με κάποια παραλλαγμένα στοιχεία της κλίμακας των ενηλίκων (Rockhill & Greener, 1999). Παρ' όλα αυτά οι συγγραφείς ανήρτησαν τα αποτελέσματα της έρευνάς τους σε επιστημονικό συνέδριο, χωρίς να προχωρήσουν σε περαιτέρω δημοσίευση του εργαλείου τους.

Έρευνες για την μετα-διάθεση σε ενήλικες και παιδιά

Η χορήγηση της κλίμακας επίσης έδειξε ότι οι υψηλότερες βαθμολογίες στους ενήλικες συνδέθηκαν με καλύτερη ανταπόκριση στο στρες, καλύτερη σωματική υγεία, καλύτερη διαπροσωπική λειτουργία αλλά και καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης (Salovey et al., 2002). Όσον αφορά τις διαφορές ανάμεσα στο φύλο των ενηλίκων, αυτές φαίνεται να αφορούν τις αντιληπτές ικανότητες της μετα-διάθεσης, με έρευνα να δείχνει το ποσοστό των αντρών να είναι υψηλότερο στην διαύγεια και την αποκατάσταση των συναισθημάτων σε σύγκριση με τις γυναίκες, οι οποίες όμως είχαν στην προσοχή των συναισθημάτων υψηλότερες βαθμολογίες (Extremera et al., 2007. Thayer et al., 2003). Ωστόσο, εάν αυτή δεν συνοδεύεται και από ανάλογα υψηλή συναισθηματική αποκατάσταση, τότε μπορούν να οδηγηθούν σε αρνητικά συναισθήματα και στον μηρυκασμό (Thompson et al., 2007).

Το Trait Meta-Mood Scale for Children έδειξε αυξημένη σύγκλιση εγκυρότητας, με τους Rockhill και Greener (1999) να αναφέρουν ότι «ότι το εργαλείο σχετίζεται με αναμενόμενες κατευθύνσεις με τα άλλα εργαλεία κοινωνικής ικανότητας και αυτοαναφερόμενης ψυχολογικής ευεξίας. Οι υψηλότερες βαθμολογίες υποδεικνύουν μεγαλύτερη αυτοαναφορά συναισθηματικής ικανότητας». Επιπλέον, έρευνα κατέδειξε, ότι η χορήγηση του εργαλείου στα παιδιά με ΔΕΠΥ παρουσίασε χαμηλότερα ποσοστά στην αποκατάσταση της διάθεσης αλλά και λιγότερη προσοχή στα συναισθήματά τους (Scime & Norvilitis, 2006).

Η έρευνα γύρω από την ηλικία των παιδιών και τις ικανότητές τους για μετα-διάθεση φαίνεται να παρουσιάζεται ελλιπής. Αυτό συμβαίνει επειδή γενικότερα δεν υπάρχουν εργαλεία που να το μελετούν αλλά και επειδή το συγκεκριμένο εργαλείο, που ήδη υπάρχει, δεν μας δίνει τα απαραίτητα δεδομένα για τα παιδιά σχολικής ηλικίας. Ωστόσο, υπάρχει η ισπανική εκδοχή του TMMS των Pedrosa, Suárez-Álvarez, Lozano, Muñiz, & García-Cueto (2014) η οποία στηρίχτηκε στο TMMS των

Salovey et al. (1995) και προσαρμόστηκε αντίστοιχα για τους εφήβους ηλικίας 14 έως 23 ετών.

Ορισμός συναισθηματικής επίγνωσης

Η συναισθηματική επίγνωση είναι η ικανότητα κάποιου να αντιλαμβάνεται και να περιγράφει τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων. Το 1987, οι Lane και Schwartz ανέφεραν πως η ικανότητα της συναισθηματικής επίγνωσης είναι μία γνωστική ικανότητα, που έχει παρόμοια αναπτυξιακή πορεία με τις γνωστικές ικανότητες που περιέγραψε ο Piaget. Για την κατανόησή της πρέπει κανείς να κατανοήσει πρώτα το συναίσθημα. Μέσω της συνειδητής επίγνωσης του συναισθήματος, το άτομο παρακολουθεί και προβληματίζεται σχετικά με τις αυτόματα δημιουργούμενες σωματικές του εμπειρίες και αποκτά καλύτερο προσαρμοστικό έλεγχο. Ο προβληματισμός και η προσοχή στα συναισθήματα δημιουργούν πληροφορίες που υπάρχουν σε μια συναισθηματική απόκριση με αποτέλεσμα το άτομο να καταλαβαίνει την σημασία μιας αλληλεπίδρασης αλλά και τι χρειάζεται για την κατάσταση αυτή (Lane & Smith, 2021). Έρευνα φανερώνει την υψηλή σύνδεση μεταξύ της συναισθηματικής επίγνωσης και της αναγνώρισης των συναισθημάτων (Lane et al., 1996), με τις διαφορές όσον αφορά το φύλο στην συναισθηματική επίγνωση να παίζουν σημαντικό ρόλο για τις διαφορές φύλου στην ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων (Smith et al., 2022. Wright et al., 2017). Αυτές οι σχέσεις όμως δεν φαίνεται να έχουν μεγάλη ισχύ, πράγμα που οφείλεται στο γεγονός ότι για την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων δεν χρειάζεται μόνο η απλή ικανότητα της αναγνώρισης. Χρειάζεται επίσης να διαθέτει κανείς την ικανότητα να διατηρεί, να χειρίζεται πληροφορίες για τα συναισθήματα των άλλων αλλά και εσωτερικής αναπαράστασης αυτών, την ικανότητα διαφοροποίησης των συναισθημάτων του με τα συναισθήματα των άλλων, την ικανότητα να προβλέπει κανείς πώς κάποια γεγονότα οδηγούν σε συγκεκριμένα συναισθήματα και την ικανότητα αντίληψης των συναισθημάτων των άλλων (Lane & Smith, 2021).

Συναισθηματική επίγνωση στα παιδιά

Η βιβλιογραφία γύρω από τη συναισθηματική επίγνωση αφορά έρευνες για τις επεξηγήσεις που δίνουν τα παιδιά σε συναισθηματικές καταστάσεις (Carroll &

Steward, 1984. De Rosnay & Harris, 2002), την αντίληψη που έχουν για τις εκφράσεις των συναισθημάτων (π.χ., την ικανότητά τους για κωδικοποίηση και/ή αποκωδικοποίηση των εκφράσεων προσώπου) (Custrini & Feldman, 1989. De Sonnevile et al., 2002) την αντίληψή τους για την επίδραση που έχει το συναίσθημα (Bennett & Galpert, 1992) και την αντίληψη και την ικανότητά για έλεγχο στην έκφραση συναισθημάτων (Garber et al., 1995. Kopp, 1989. Saarni, 1984. Saarni & von Salisch, 1993. Underwood, et al., 1992) (Bajgar et al., 2005). Συγκεκριμένα, με την χρήση του Emotion Awareness Questionnaire (EAQ-30, Rieffe et al., 2008), παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία των 6 παραγόντων της επίγνωσης των συναισθημάτων, συνέβαλε στην πρόβλεψη της εσωτερικευσης κλινικών συμπτωμάτων στα παιδιά, όπως είναι η κατάθλιψη, η ανησυχία, τα σωματικά παράπονα και ο μηρυκασμός. Τα παιδιά φαίνεται να είναι περισσότερο ικανά σε σχέση με τους δασκάλους ή τους γονείς τους, ώστε να δώσουν πληροφορίες για τα εσωτερικευμένα τους συμπτώματα. Μπορούν επιτυχώς να διαφοροποιήσουν τα συναισθήματα, να τα αναλύσουν και να μιλήσουν γι' αυτά, ενώ παρουσιάζουν λιγότερη επίγνωση των σωματικών συμπτωμάτων τους στη συναισθηματική διέγερση, που συνδέονται με λιγότερα εσωτερικευμένα προβλήματα (Rieffe et al., 2008). Επιπλέον, η συναισθηματική επίγνωση των παιδιών επηρεάζει και το διαπροσωπικό τους πλαίσιο, καθώς φαίνεται ότι τα παιδιά που έχουν ανεπτυγμένες αυτές τις ικανότητες, αναπτύσσουν όλο και περισσότερες κοινωνικές σχέσεις, προσαρμόζονται καλύτερα σε περιβάλλοντα και αντιμετωπίζουν λιγότερα συμπεριφορικά και συναισθηματικά προβλήματα (Mancini et al., 2013).

Σύμφωνα με τους Nandrino, et al. (2013) άτομα που ανήκουν σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες, τείνουν να βρίσκονται σε υψηλότερη συναισθηματική βαθμίδα (Zohoorian & Kamali, 2023). Έρευνα κατέδειξε πως η χαμηλή συναισθηματική επίγνωση έχει θετική συσχέτιση με την ηλικία κατά την έναρξη της συναισθηματικής επίγνωσης, καθώς φαίνεται ότι μεγαλύτερα παιδιά εμφανίζουν λιγότερη επίγνωση σε σχέση με τα μικρότερα (Kranzler, Young, Hankin, Abela, Elias & Selby, 2016). Γι' αυτό και η ηλικία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της συναισθηματικής επίγνωσης και για τα παιδιά (Bajgar et al., 2005). Άλλη μελέτη κατέδειξε ότι η ηλικία των παιδιών αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για την συναισθηματική επίγνωση, με την επίγνωση να αυξάνεται με τους μήνες (Mancini et al., 2013). Ακόμη, έχει αποδειχτεί ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά, κάνουν καλύτερη αναγνώριση τόσο των δικών τους, όσο και των συναισθημάτων των άλλων, δίνοντας

και πιο σύνθετες εξηγήσεις σε αυτά (Carroll & Steward, 1984). Έρευνες δείχνουν πως η δυνατότητα κατανόησης της ταυτόχρονης ύπαρξης δύο ή περισσότερων συναισθημάτων από τα παιδιά, ειδικά όταν αυτά δεν έχουν το ίδιο σθένος, παρουσιάζεται περίπου στα 10 χρόνια, δηλαδή στην μέση έως ύστερη παιδική ηλικία. Τέλος, η κατανόηση των διαφοροποιημένων όρων των συναισθημάτων, είναι μια ικανότητα που διαθέτουν μεγαλύτερα παιδιά (Bajgar et al., 2005).

Ορισμός ρύθμισης συναισθήματος

Η ρύθμιση των συναισθημάτων θεωρείται μια διαδικασία κατά την οποία τα άτομα αλλάζουν τις συναισθηματικές εμπειρίες, εκφράσεις και τη συναισθηματική τους φυσιολογία αλλά και τις καταστάσεις που οδηγούν σε τέτοια συναισθήματα, με στόχο τη δημιουργία απαντήσεων που είναι κατάλληλες για το αντίστοιχο περιβάλλον, με το πλαίσιο να φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο (Aldao, 2013). Η ρύθμιση του συναισθήματος μπορεί να γίνει συνειδητά ή ασυνείδητα και αυτόματα ή ελεγχόμενα. Δεν αφορά μόνο τη μείωση της έντασης και της συχνότητας των καταστάσεων που σχετίζονται με τα συναισθήματα αλλά και την ικανότητα να δημιουργεί και να διατηρεί κανείς συναισθήματα (Sala et al., 2014). Σημαντική θεωρείται, επίσης, και η ενεργοποίηση του στόχου που θα επηρεάσει το συναίσθημα. Σε κάποιες περιπτώσεις, η επίτευξη αυτού του στόχου είναι αρκετή (π.χ., θέλω να ρυθμίσω την λύπη μου, ώστε να νιώθω λιγότερο λυπημένος/η), ενώ σε άλλες ο στόχος είναι το μέσο με το οποίο θα επιτευχθεί ένας πιο σημαντικός στόχος (π.χ., έχω το κίνητρο να μοιάζω περισσότερο ενδιαφέρον άτομο στα πλαίσια μιας συζήτησης, προκειμένου να βρω ευκολότερα δουλειά). Η ρύθμιση των συναισθημάτων από τους ανθρώπους αποτελεί συχνά μια διαδικασία μείωσης των αρνητικών συναισθημάτων τους, όπως των συμπεριφορικών και βιωματικών πλευρών της λύπης, του άγχους και του θυμού. Όταν επιδιώκουν να ρυθμίσουν συναισθήματα που έχουν θετική χροιά, δίνουν έμφαση σε συναισθήματα ενδιαφέροντος, χαράς και αγάπης (Gross, 2015). Ενώ προηγούμενες έρευνες κατέδειξαν την στενή σύνδεση μεταξύ του τρόπου ρύθμισης των θετικών συναισθημάτων και της ευημερίας, φάνηκε επίσης ότι η απόλαυση είναι ωφέλιμη για το άτομο και μειώνει ο,τιδήποτε επιβλαβές. Γι' αυτό και τα άτομα επιδιώκουν να βιώνουν τα θετικά συναισθήματα (Bryant, 1989. Bryant, 2003. Bryant & Veroff 2007. Eisner et al., 2009. Gross et al., 2006. Tugade and Fredrickson, 2007).

Γενικότερα, η ρύθμιση των συναισθημάτων μπορεί να πάρει πολλές και διαφορετικές μορφές με δραστηριότητες όπως είναι ο ύπνος, το τρέξιμο, η ανάγνωση ενός βιβλίου, η εστίαση στην αναπνοή, η σκέψη μια κατάστασης με διαφορετικό τρόπο και πολλά άλλα. Ένα από τα σημαντικότερα κομμάτια με τα οποία ασχολείται ο τομέας αυτός είναι οι τρόποι οργάνωσης των πολυάριθμων στρατηγικών που χρησιμοποιούν τα άτομα για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, προκειμένου στην συνέχεια να συσχετίσουν τις στρατηγικές τους με τα διαφορετικά αποτελέσματα τους (Gross, 2015).

Ρύθμιση συναισθήματος στα παιδιά

Έρευνες έχουν καταδείξει την τάση των παιδιών να μιμούνται τους τρόπους συναισθηματικής ρύθμισης που ακολουθούν οι γονείς τους, αφού οι ίδιοι παρέχουν μοντέλα έκθεσης των συναισθημάτων που περιλαμβάνουν συναισθηματικές στρατηγικές. Στο παράδειγμα του Thompson (1994), στο οποίο επεξηγείται η παραπάνω δήλωση, φάνηκε ότι η καταστολή των συναισθημάτων από τους φροντιστές των παιδιών, τα οδήγησε να μιμηθούν τους τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων των γονέων, καταλήγοντας εν τέλει να χρησιμοποιούν και παρόμοιες στρατηγικές (Thompson, 1994).

Κατά την διάρκεια της μέσης παιδικής ηλικίας και της εφηβείας παρατηρείται μια νευρολογική ωρίμανση στον προμετωπιαίο φλοιό και στο μεταιχμιακό σύστημα, τα οποία σχετίζονται με πολλές πλευρές της συναισθηματικής ρύθμισης. Σύμφωνα με έρευνα των Lamm και Lewis (2010) σε παιδιά ηλικίας 7-14 ετών, φάνηκε ότι όσον αφορά την αυτορρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων τους, τα παιδιά μικρότερης ηλικίας, είχαν μεγαλύτερη ενεργοποίηση στο κοιλιακό τμήμα του προμετωπιαίου φλοιού σε σχέση με τα μεγαλύτερα που είχαν πιο μειωμένη, πράγμα που σημαίνει ότι κατά την ωρίμανση των παιδιών, βελτιώνεται η λειτουργία του μετωπιαίου φλοιού με επακόλουθο πιο ανεπτυγμένους τρόπους ρύθμισης των συναισθημάτων. Επομένως, όσο το παιδί αναπτύσσεται νευρολογικά και γνωστικά σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης, ταυτόχρονα αυξάνεται ο αριθμός και η πολυπλοκότητα των ικανοτήτων της ρύθμισης των συναισθημάτων (Bariola, Gullone & Hughes, 2011).

Ρύθμιση συναισθήματος και συναισθηματική επίγνωση

Γενικότερα, έχει υποστηριχθεί από θεωρητικούς των συναισθημάτων, ότι η συναισθηματική επίγνωση αποτελεί ένα καθοριστικό κομμάτι της ρύθμισης των συναισθημάτων και της ευημερίας (Barrett & Gross, 2001. Berking & Wupperman, 2012. Gratz & Roemer, 2004. Gross, 2014). Λίγες μόνο έρευνες κατάφεραν να αποδείξουν την παρουσία ισχυρών συσχετίσεων μεταξύ αυτών των δύο, αναφέροντας ότι μέσα από τις πληροφορίες που αποσπά το άτομο καθώς παρακολουθεί και κατανοεί τα συναισθήματά του, καταφέρνει να επιλέξει με περισσότερη ευκολία και τις αντίστοιχες στρατηγικές για την ρύθμιση του συναισθήματος. Οι στρατηγικές για την ρύθμιση των συναισθημάτων ενδέχεται να διαφέρουν όσον αφορά το βαθμό που παρουσιάζουν σύνδεση με κάποιες ξεχωριστές πτυχές της συναισθηματικής επίγνωσης. Σύμφωνα με έρευνα των Sheppes et al., (2014) στρατηγικές όπως η επανεκτίμηση χρησιμοποιούν τη διανοητική αναπαράσταση της πηγής συναισθήματος και/ή της απάντησης του συναισθήματος, συμπεριλαμβανομένου του τύπου του συναισθήματος για επαναλαμβανόμενη αξιολόγηση και επεξεργασία. Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε έχοντας ως δείγμα δεκατέσσερις γυναίκες, στις οποίες παρουσίασαν 80 αρνητικές εικόνες, για τις οποίες έπρεπε είτε να σκεφτούν κάτι συναισθηματικά ουδέτερο, είτε να τις σκεφτούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να μειωθεί το αρνητικό νόημα που τις είχαν αποδώσει (Sheppes et al., 2014). Τα άτομα που κατανοούν το είδος του συναισθήματός τους είναι πιθανότερο να εφαρμόσουν στρατηγικές αποδοχής και επαναξιολόγησης σε πλαίσια, όπου αυτές θα είναι πιο αποτελεσματικές και θα γνωρίζουν αν χρειάζεται να τις χρησιμοποιήσουν (Boden & Thompson, 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο - ΛΟΓΙΚΗ, ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Λογική και στόχοι

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο να καλύψει το ερευνητικό κενό που υπάρχει στην ελληνική βιβλιογραφία για την αξιολόγηση της μετα-διάθεσης, αλλά και σε διεθνές επίπεδο για τη μελέτη της μετα-διάθεσης σε σχέση με άλλες εκφάνσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Για τον λόγο αυτό, αφού κατασκευάστηκε και ελέγχθηκε ψυχομετρικά το Trait Meta-Mood Scale των Salovey et al. (1995) και δημιουργήθηκε η Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά, εξετάστηκαν οι σχέσεις των παραγόντων του με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων που αφορούσαν τη συναισθηματική επίγνωση και τη ρύθμιση.

Η προσαρμογή του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου στον ελληνικό σχολικό πληθυσμό έρχεται να καλύψει ένα σημαντικό κενό της εγχώριας βιβλιογραφίας. Η εισαγωγή της έννοιας της «μετα-διάθεσης σε παιδιά», καθώς και η κατασκευή ενός εργαλείου μέτρησης της, εκτιμάται ότι θα συμβάλλει σημαντικά στην δημιουργία ενός νέου πεδίου έρευνας και γνώσης γύρω από την αξιολόγηση της ενημερότητας των παιδιών για την διάθεσή τους.

Υποθέσεις

Έχοντας ως γνώμονα τα αποτελέσματα της έρευνας του Trait Meta-mood Scale στον ελληνικό ενήλικο πληθυσμό, σύμφωνα με τα οποία φάνηκε να παραμένει η ίδια παραγοντική δομή του εργαλείου με αυτή που εμφανίστηκε σε άλλες χώρες (μοντέλο με τρεις παράγοντες) (Πολυζοπούλου, 2023), μια βασική υπόθεση που αναπτύχθηκε ήταν η υποστήριξη της ύπαρξης ενός μοντέλου τριών παραγόντων και στο αντίστοιχο ερωτηματολόγιο για παιδιά (**Υπόθεση 1^η**). Επιπλέον, με βάση τα δεδομένα που παρουσιάστηκαν στο θεωρητικό μέρος, η συναισθηματική επίγνωση αποτελεί μέρος της συναισθηματικής νοημοσύνης (Mayer et al., 2016) και η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται στενά με την μετα-διάθεση (Câmara et al., 2023). Επομένως, αναμένεται να υπάρχει μια στενή σχέση μεταξύ των βαθμολογιών στους παράγοντες της Κλίμακας Δομικής Μετα-διάθεσης και των βαθμολογιών στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Επίγνωσης (**Υπόθεση 2^η**). Τέλος, μια επιπλέον

υπόθεση αφορούσε τη συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών στους παράγοντες της Κλίμακας Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά (ΚΔΜΔ-π), όπως ονομάστηκε στα ελληνικά το TMMS-C, και των βαθμολογιών στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης Συναισθήματος, αφού η ρύθμιση συναισθημάτων εξ' ορισμού ενέχεται στη διαδικασία της μετα-διάθεσης (**Υπόθεση 3^η**).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο - ΜΕΘΟΔΟΣ

Συμμετέχοντες έρευνας

Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 304 παιδιά (εκ των οποίων $N = 163$ κορίτσια) ηλικίας 8-12 ετών (Μ.Ο ηλικίας = 9.98 έτη, Τ.Α = 1,18) που ανήκουν στη Γ', Δ', Ε' και Στ' δημοτικού. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε από τέσσερα Δημοτικά σχολεία στη Λάρισα, από δύο Δημοτικά σε χωριά της Λάρισας, καθώς και από ένα Δημοτικό σχολείο στη Φλώρινα. Από το συνολικό δείγμα της έρευνας τα 268 παιδιά προέρχονταν από το Νομό Λάρισας και υπόλοιπα 36 από τον Νομό Φλώρινας.

Πίνακας 1. Σύσταση δείγματος ως προς το φύλο, την τάξη και την ηλικία

Τάξεις Δημοτικού	Φύλο			Ηλικία σε έτη			
	Α	Κ	Σ	Μ.Ο.	Τ.Α.	Ελαχ.	Μεγ.
Γ	36	35	71	8.39	0.43	8.00	9.00
Δ	24	34	58	9.41	0.46	9.00	10.00
Ε	45	56	101	10.39	0.47	10.00	11.00
Στ	36	38	74	11.39	0.48	11.00	12.00
Σύνολο	141	163	304	9.98	1.18	8.00	12.00

Κατά τη λήψη των δημογραφικών δεδομένων τους, τα παιδιά ερωτήθηκαν για τα επαγγέλματα των γονέων τους, τα οποία στη συνέχεια χωρίστηκαν σε 4 κατηγορίες όπως φαίνεται στον **Πίνακα 2**. Συγκεκριμένα, οι περισσότεροι γονείς και των δύο φύλων άνηκαν στην κατηγορία υπάλληλος/μικροεπαγγελματίας (58,2% για τους πατεράδες και 57,9% για τις μητέρες). Αμέσως επόμενη κατηγορία με το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν οι εργάτες αγρότες/τεχνίτες και αφορούσε τους πατεράδες των παιδιών (31,6%). Στην κατηγορία επιστήμονας/πτυχιούχος οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερο ποσοστό από τους άντρες (20,7%) όπως και στα οικιακά (18,1%). Τέλος, τα χαμηλότερα ποσοστά που παρουσιάστηκαν ήταν αυτά των αντρών στις κατηγορίες επιστήμονας/πτυχιούχος (6,9%) και στα οικιακά (2,3%) αλλά και των γυναικών στην κατηγορία εργάτης/αγρότης/τεχνίτης (3,3%), όπως μπορεί κανείς να δει στον **Πίνακα 2**.

Πίνακας 2. Επαγγέλματα γονέων

	Πατέρας		Μητέρα	
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Εργάτης/Αγρότης/Τεχνίτης	96	31.6%	10	3.3%
Υπάλληλος/Μικροεπαγγελματίας	177	58.2%	176	57.9%
Επιστήμονας/Πτυχιούχος	21	6.9%	63	20.7%
Οικιακά	7	2.3%	55	18.1%
Σύνολο	304	100%	304	100%

Διαδικασία

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε ύστερα από έγκριση της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (Αρ. Πρωτ. 86/2024). Πρώτο βήμα για την διεξαγωγή της έρευνας υπήρξε η συναίνεση των διευθυντών των σχολείων τα οποία επιλέχθηκαν. Οι διευθυντές ενημερώθηκαν πλήρως για τον σκοπό, το περιεχόμενο αλλά και τη διάρκεια της αξιολόγησης των παιδιών.

Επειδή πρόκειται για ανήλικο πληθυσμό, το έντυπο ενήμερης συγκατάθεσης μελετήθηκε και υπογράφηκε από τους κηδεμόνες των παιδιών που επέλεξαν να συμμετέχουν στην έρευνα. Το έντυπο περιλάμβανε στοιχεία επικοινωνίας τόσο της ερευνήτριας, όσο και της επόπτριας, σε περίπτωση που οι γονείς θέλουν να ενημερωθούν αναλυτικότερα. Επίσης, αναγραφόταν ότι ο/η εξεταζόμενος/η έχει την δυνατότητα να αποσύρει την συμμετοχή του/της οποιαδήποτε στιγμή θέλει και ότι συμμετέχει εθελοντικά. Φυσικά ενημερώθηκαν και ερωτήθηκαν και τα ίδια τα παιδιά αν επιθυμούσαν να λάβουν μέρος.

Εφόσον, λοιπόν, οι κηδεμόνες συμφώνησαν ενυπόγραφα για την συμμετοχή των παιδιών τους, διαμοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια στα παιδιά των αντίστοιχων τάξεων, τα οποία απαντήθηκαν με την παρουσία της ερευνήτριας. Επιλέχθηκε ένας φιλικός και ήσυχος χώρος και παραχωρήθηκαν συγκεκριμένες ώρες στην διάρκεια των μαθημάτων, όπου τα παιδιά απαντούσαν ατομικά στα ερωτηματολόγια, ενώ παρέχονταν διευκρινίσεις από την ερευνήτρια. Η διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων κυμάνθηκε από 20-30 λεπτά, ανάλογα με την ηλικία των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε χειρόγραφη μορφή και σε κάθε

απαντητικό φυλλάδιο τοποθετήθηκε ένας κωδικός, προκειμένου να διασφαλιστεί η ανωνυμία των παιδιών. Το δικαίωμα των συμμετεχόντων για απόσυρση των δεδομένων τους από την έρευνα, διασφαλίστηκε από την ερευνήτρια.

Εργαλεία συλλογής δεδομένων

Τα παιδιά κλήθηκαν να συμπληρώσουν 4 ερωτηματολόγια: το ερωτηματολόγιο Κοινωνικοδημογραφικών Χαρακτηριστικών, την Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά, το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επίγνωσης για παιδιά (ΕΣΕ-π) και το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος για παιδιά (ΕΡΣ-π).

Ερωτηματολόγιο κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών

Στο ερωτηματολόγιο αυτό τα παιδιά έδωσαν απαντήσεις που αφορούσαν το φύλο, την ηλικία τους, το σχολείο, την τάξη τους αλλά και τον τόπο διαμονής τους καθώς και εάν αυτός αποτελεί πόλη ή χωριό. Επιπλέον, τους ζητήθηκε να αναφέρουν το επάγγελμα των γονέων τους.

Προσαρμογή εργαλείου μετα-διάθεσης των ενηλίκων σε παιδιά

Ακολουθώντας το παράδειγμα των ισπανόφωνων χωρών, οι οποίες τροποποίησαν το TMMS των ενηλίκων για να κατασκευάσουν το αντίστοιχο για τα παιδιά, προχωρήσαμε και εμείς στις απαραίτητες τροποποιήσεις και στην απλοποίηση του ελληνικού εργαλείου των ενηλίκων, προκειμένου να χρησιμοποιηθεί στα παιδιά της παρούσας έρευνας. Η επιλογή μας αυτή βασίστηκε στο γεγονός ότι υπάρχουν πολιτισμικές διαφορές, όπως άλλωστε φάνηκε και από το πόσο διαφορετικά ανταποκρίθηκε το ελληνικό δείγμα των ενηλίκων σε σχέση με το αμερικάνικο στο TMMS (Πολυζοπούλου, 2023).

Από τις 30 ερωτήσεις του αρχικού εργαλείου στην ελληνική εκδοχή των ενηλίκων παρέμειναν, έπειτα από την παραγοντική ανάλυση, 20 ερωτήσεις. Με βάση αυτό το εργαλείο, δημιουργήθηκε και η τροποποιημένη εκδοχή για τα παιδιά, η οποία ονομάστηκε Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά και αποτελείται από 18 ερωτήσεις. Συγκεκριμένα, αφαιρέθηκαν οι ερωτήσεις 2 και 10 του ερωτηματολογίου των ενηλίκων, οι οποίες δεν θεωρήθηκαν κατάλληλες για τον παιδικό πληθυσμό.

Επιπλέον, έγιναν αλλαγές στην διατύπωση ερωτήσεων (π.χ. «Τα συναισθήματα είναι μία αδυναμία που έχουν οι άνθρωποι», μετατράπηκε σε «Τα συναισθήματα είναι κάτι κακό που έχουν οι άνθρωποι»), για την καλύτερη κατανόηση των παιδιών.

Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά

Βασισμένοι στο εργαλείο των Salovey et al. (1995) για τους ενήλικες, προσαρμόστηκε και τροποποιήθηκε το εργαλείο για τον ελληνικό, παιδικό πληθυσμό. Το TMMS μεταφράστηκε στα ελληνικά (Πολυζοπούλου, 2023), στη συνέχεια προσαρμόστηκε και για τον παιδικό πληθυσμό και ονομάστηκε Κλίμακα δομικής μετα-διάθεσης για παιδιά (ΚΔΜΔ-π). Οι ερωτήσεις βασίστηκαν στους τρεις παράγοντες μέτρησης του εργαλείου των Salovey et al. (1995): α) την συναισθηματική προσοχή (ικανότητα αναγνώρισης του τι αισθάνεται κάποιος), β) την συναισθηματική διαύγεια (ικανότητα διάκρισης ανάμεσα στα διαφορετικά συναισθήματα) και γ) την συναισθηματική αποκατάσταση (ικανότητα αλλαγής του συναισθήματος, αν χρειάζεται). Μέσα από την παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου όμως φάνηκε πως οι τρεις παράγοντες δεν λειτουργούσαν αποτελεσματικά. Έτσι ο παράγοντας «Διαύγεια» διασπάστηκε σε δύο παράγοντες: στην «Σύγχυση» και την «Αναγνώριση». Επιπλέον, από τις 18 ερωτήσεις, παρέμειναν εν τέλει 14, με τους συμμετέχοντες/ουσες να απαντούν στις ερωτήσεις σε μία πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert (1=διαφωνώ πολύ έως 5=συμφωνώ πολύ). Το εργαλείο χορηγήθηκε για πρώτη φορά στα πλαίσια αυτής της έρευνας σε δείγμα 304 παιδιών Γ' έως Στ' τάξης.

Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επίγνωσης για παιδιά (ΕΣΕ-π)

Οι μελέτες γύρω από την συναισθηματική επίγνωση των παιδιών είναι περιορισμένες, κατά βάση εξαιτίας της απουσίας ειδικών εργαλείων μέτρησης για τα παιδιά και τους προ-εφήβους (Mancini et al., 2013). Το εργαλείο μέτρησης της συναισθηματικής επίγνωσης που θα χρησιμοποιηθεί σε αυτή την έρευνα αφορά τα παιδιά και ονομάζεται Emotion Awareness Questionnaire (EAQ-30, Rieffe et al., 2008) και αποτελείται από 30 δηλώσεις. Στα ελληνικά ονομάζεται Ερωτηματολόγιο συναισθηματικής επίγνωσης για παιδιά (ΕΣΕ-π) και η κατασκευή του στηρίχτηκε στο Emotion Awareness Questionnaire (EAQ, Rieffe et al., 2007), το οποίο αρχικά

περιλάμβανε 40 δηλώσεις. Το εργαλείο αξιολογεί το πως νιώθουν και σκέφτονται τα παιδιά και οι έφηβοι για τα συναισθήματά τους και αποτελείται από 6 παράγοντες που σχετίζονται με την συναισθηματική λειτουργία: 1) την διαφοροποίηση των συναισθημάτων (differentiating emotions), 2) το λεκτικό μοίρασμα των συναισθημάτων (verbal sharing), 3) την ωμή έκφραση των συναισθημάτων (acting out emotions), 4) την σωματική επίγνωση των συναισθημάτων (bodily awareness), 5) την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων (attending to others' emotions) και 6) τις αναλύσεις των συναισθημάτων (analyses of emotions). Οι ερωτώμενοι καλούνται να απαντήσουν με βάση μια 3βαθμη κλίμακα (1= δεν ισχύει ποτέ για μένα, 2= ισχύει μερικές φορές για μένα και 3= ισχύει πάντα για μένα). Από τις 30 ερωτήσεις του εργαλείου αυτού, οι 20 βαθμολογούνται αντίστροφα (ερωτήσεις 1,2,3,4,7,8,9,10,11,13,15,19,20,21,22,23,25,26,29 και 30). Το εργαλείο, χορηγήθηκε αρχικά σε 706 παιδιά δύο ηλικιακών ομάδων, τα οποία απάντησαν με βάση την 3βαθμη κλίμακα (Rieffe et al., 2008). Η μετάφραση του εργαλείου για τον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τις Δεδικούση, Γωνίδα & Κιοσέογλου (2012).

Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος για παιδιά (ΕΡΣ-π)

Ένα από τα πιο γνωστά εργαλεία μέτρησης της ρύθμισης του συναισθήματος είναι το Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), που κατασκευάστηκε αρχικά από τους Gross και John (2003) και αφορά ενήλικο πληθυσμό. Για της ανάγκες έρευνας των Gullone και Taffe (2012) το εργαλείο τροποποιήθηκε προκειμένου να χορηγηθεί σε παιδικό πληθυσμό. Το Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) ονομάστηκε στα ελληνικά Ερωτηματολόγιο ρύθμισης του συναισθήματος για παιδιά (ΕΡΣ-π) και αποτελείται από 10 ερωτήσεις, με τις τροποποιήσεις του να αφορούν την απλοποίηση στη διατύπωση των δηλώσεων (π.χ. «I control my emotions by not expressing them» τροποποιήθηκε σε «I control my feelings by not showing them») και την μείωση της κλίμακας απαντήσεων σε πεντάβαθμη (1=διαφωνώ απόλυτα, 2= διαφωνώ, 3= ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ, 4=συμφωνώ. 5=συμφωνώ απόλυτα) (Gullone & Taffe, 2012). Και σε αυτή την εκδοχή, όπως και στον ενήλικων, οι έξι ερωτήσεις (1,3,5,7,8,10) ανήκουν στη γνωστική επανεκτίμηση (cognitive reappraisal) και οι υπόλοιπες τέσσερις (2,4,6,9) στην εκφραστική καταστολή (expressive suppression). Από τις 10 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, οι 2,5,6,8 και 9 βαθμολογούνται αντίστροφα (Teixeira, Silva,

Tavares, & Freire, 2014). Οι υψηλότερες βαθμολογίες στην κάθε υποκλίμακα σημαίνουν και καλύτερη χρήση της αντίστοιχης στρατηγικής (Teixeira et al., 2014). Το εργαλείο μεταφράστηκε στα Ελληνικά από τους Kokkinos και Voulgaridou (2017) και χορηγήθηκε σε εφήβους, αλλά στην παρούσα έρευνα, η χορήγησή του έγινε μόνο σε παιδικό πληθυσμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι ψυχομετρικές ιδιότητες της ΚΔΜΔ-Π ελέγχθηκαν μέσω της δομικής εγκυρότητας και της αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας. Προκειμένου να ελεγχθεί η δομική εγκυρότητα πραγματοποιήθηκαν διερευνητικές και επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις και για την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας υπολογίστηκε ο συντελεστής α του Cronbach. Στη συνέχεια, διερευνήθηκαν οι συσχετίσεις r του Pearson της μεταδιάθεσης με τη συναισθηματική επίγνωση και τη ρύθμιση του συναισθήματος. Οι συγκεκριμένες αναλύσεις παρουσιάζονται παρακάτω.

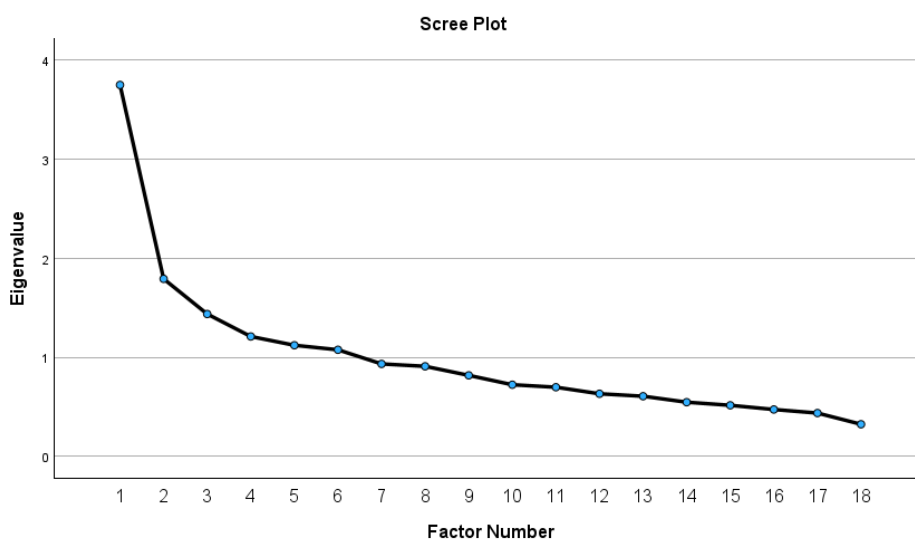
Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων για το μοντέλο των τριών παραγόντων

Η Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης ενηλίκων που μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα περιλάμβανε τρεις παράγοντες. Επειδή, η ΚΔΜΔ-π αποτελεί μία προσαρμογή του εργαλείου των ενηλίκων στον παιδικό πληθυσμό, πραγματοποιήθηκε επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων για να διερευνηθεί εάν το ίδιο μοντέλο των τριών παραγόντων λειτουργεί και στον παιδικό πληθυσμό.

Επομένως, πραγματοποιήθηκε επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων, έτσι ώστε οι δεκαοκτώ ερωτήσεις να κατανεμηθούν στους τρεις παράγοντες. Το μοντέλο που προέκυψε φάνηκε να μην παρουσιάζει καλή προσαρμογή στα δεδομένα ($\chi^2 (41) = 87.96$, $p < .001$, $CMIN/DF = 2.15$, $CFI = .92$, $RMSEA = .06$, $SRMR = .05$). Σύμφωνα με τον Kline (2000), μια πρόταση για ένα ικανοποιητικό επίπεδο προσαρμογής των δεδομένων είναι η εξής: $CFI > .9$, $GFI > .95$, $RMSE/SRMR < .08$, με τις τιμές αυτές να είναι οι ελάχιστες που προτείνονται συνήθως. Καταληκτικά, αν και το μοντέλο αυτό λειτούργησε για τους ενήλικες, φαίνεται ότι στην προκειμένη περίπτωση δεν λειτούργησε τελικά για τα παιδιά και ως εκ τούτου δεν αποτελεί ένα αποδεκτό μοντέλο, αφού οι δείκτες του δεν είναι ικανοποιητικοί. Για τον λόγο αυτό, αποφασίστηκε η διενέργεια μιας διερευνητικής ανάλυσης παραγόντων.

Διερευνητική ανάλυση παραγόντων

Προκειμένου να διερευνήσουμε την παραγοντική δομή της ΚΔΜΔ-π χρησιμοποιήθηκε ένα διερευνητικό μοντέλο, με περιστροφή των αξόνων τύπου Varimax. Με βάση το διάγραμμα Scree Plot (Γράφημα 1), τις ιδιοτιμές των επιμέρους παραγόντων και την ερμηνευσιμότητά τους, αξιολογήσαμε δύο μοντέλα, των έξι και τεσσάρων παραγόντων, και καταλήξαμε τελικά στο μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων που είχε καλύτερη ερμηνευσιμότητα. Το μοντέλο τεσσάρων παραγόντων εξηγούσε το 45.50% της συνολικής διακύμανσης.

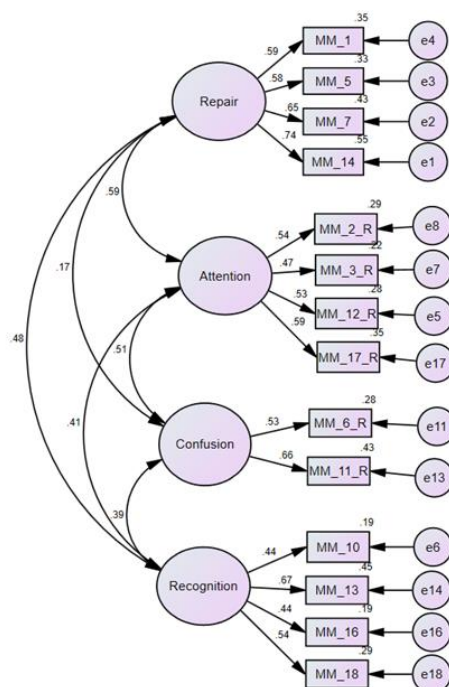


Γράφημα 1. Scree Plot

Στο εν λόγω μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων, ο παράγοντας «Διαύγεια» χωρίστηκε σε δύο παράγοντες: την «Σύγχυση» (που αποτελείται από δύο ερωτήματα) και την «Αναγνώριση» (που αποτελείται από τέσσερα ερωτήματα). Οι ερωτήσεις του παράγοντα «Σύγχυση» παρουσίασαν φορτίσεις από 0.528 έως 0.659 και οι ερωτήσεις του παράγοντα «Αναγνώριση» παρουσίασαν φορτίσεις από 0.437 έως 0.674. Με βάση, λοιπόν, τις φορτίσεις που παρουσίασε το συγκεκριμένο μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων, φάνηκε να αποτελεί μια αρκετά αποδεκτή και κατάλληλη επιλογή για το παρόν δείγμα, καθώς η παρούσα εκδοχή φαίνεται να ενδείκνυται και να λειτουργεί καλύτερα στον παιδικό πληθυσμό.

Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων για το μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων

Τα αποτελέσματα της διερευνητικής ανάλυσης κατέδειξαν ότι το μοντέλο με τους τέσσερις παράγοντες ερμηνεύει καλύτερα τις απαντήσεις των παιδιών. Επομένως, αποφασίσαμε να προχωρήσουμε με μια επιβεβαιωτική ανάλυση του μοντέλου αυτού, για να αξιολογήσουμε αυτό το μοντέλο και την εσωτερική αξιοπιστία των ερωτήσεων για κάθε παράγοντα. Πραγματοποιήθηκε επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (Γράφημα 2), ώστε οι δεκαοκτώ ερωτήσεις να κατανεμηθούν στους τέσσερις παράγοντες, με το μοντέλο αυτό να παρουσιάζει καλούς ψυχομετρικούς δείκτες ($\chi^2(71) = 133.99$; $p < .001$, $CMIN/DF = 1.887$, $CFI = .909$, $RMSEA = .054$, $SRMR = .05$). Κρίθηκε απαραίτητη η αφαίρεση τεσσάρων ερωτήσεων (4, 8, 9 και 15), των οποίων οι φορτίσεις ήταν είτε πολύ χαμηλές, είτε διασταυρούμενες, είτε παρουσίαζαν ασυμφωνία ως προς την θεωρητική ευθυγράμμιση μεταξύ των παραγόντων. Εφόσον, λοιπόν, φάνηκε ότι οι συγκεκριμένες ερωτήσεις δεν γίνονταν επαρκώς κατανοητές από τον παιδικό πληθυσμό, αποφασίστηκε η αφαίρεση τους από την ελληνική Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης για παιδιά.



Γράφημα 2. Το μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης για Παιδιά

Στο σύνολό τους οι φορτίσεις των ερωτήσεων της ΚΔΜΔ-π κυμάνθηκαν από 0.74 έως 0.44. Ο παράγοντας «Επιδιόρθωση» περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 1, 5, 7 και 14 με φορτίσεις από 0.74 μέχρι 0.58. Οι ερωτήσεις 2, 3, 12 και 17 αποτελούσαν τον παράγοντα «Προσοχή» και κυμαίνονται από 0.59 έως 0.47. Ο ένας εκ των δύο παραγόντων που προέκυψε από τη διχοτόμηση του τρίτου παράγοντα (Διαύγεια), ονομάστηκε «Σύγχυση» και αποτελείται από τις ερωτήσεις 6 και 11, με φορτίσεις 0.53 και 0.66. Τέλος, οι ερωτήσεις 10, 13, 16 και 18 αποτελούν τον δεύτερο καινούργιο παράγοντα «Αναγνώριση» με φορτίσεις από 0.67 μέχρι 0.44. Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται αναλυτικότερα οι παραγοντικές φορτίσεις των δεκατεσσάρων ερωτήσεων που αποτελούν την ελληνική εκδοχή της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης για παιδιά.

Πίνακας 3. Παραγοντικές φορτίσεις της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης για παιδιά

	Παράγοντες			
	1	2	3	4
	Επιδιόρθωση	Αναγνώριση	Σύγχυση	Προσοχή
14 Ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω, προσπαθώ να σκέφτομαι ωραία πράγματα.	.741			
7 Όταν νιώθω στεναχωρημένος/η, προσπαθώ να σκεφτώ ωραία πράγματα.	.653			
1 Προσπαθώ να κάνω καλές σκέψεις ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω.	.592			
5 Παρόλο που κάποιες φορές είμαι λυπημένος/η, γενικά πιστεύω ότι όλα θα πάνε καλά.	.578			
13 Συνήθως μου είναι πολύ ξεκάθαρο τι νιώθω.		.674		
18 Σχεδόν πάντα γνωρίζω πώς ακριβώς νιώθω.		.541		
16 Συνήθως γνωρίζω τι νιώθω για ένα πράγμα.		.441		

10	Νιώθω άνετα με τα συναισθήματά μου.	.437
11	Δεν μπορώ να βγάλω άκρη με τα συναισθήματά μου.	.659
6	Ποτέ δεν μπορώ να πω πώς νιώθω.	.528
17	Συνήθως είναι χάσιμο χρόνου να σκέφτεσαι τα συναισθήματά σου.	.594
2	Δεν νομίζω ότι αξίζει να δίνεις σημασία στα συναισθήματα ή τη διάθεση σου.	.536
12	Δεν δίνω πολλή σημασία στα συναισθήματα μου.	.531
3	Συνήθως δε με νοιάζει ιδιαίτερα το τι νιώθω.	.469

Λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω αναλύσεις και τους ψυχομετρικούς δείκτες, καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι το μοντέλο με τους τέσσερις παράγοντες είναι το πιο αποδεκτό. Επομένως, χρησιμοποιήθηκε αυτό το μοντέλο για την ελληνική έκδοση της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης για παιδιά, καθώς οι ψυχομετρικές του ιδιότητες ήταν οι καλύτερες.

Αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας

Η Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά, εμφάνισε καλή αξιοπιστία στο μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων, με δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.76$. Ο παράγοντας «Προσοχή» παρουσίασε δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.61$ και ο παράγοντας «Επιδιόρθωση» παρουσίασε δείκτη αξιοπιστίας Cronbach $\alpha = 0.73$. Ο τελευταίος παράγοντας του μοντέλου των τριών παραγόντων χωρίστηκε σε δύο παράγοντες και έτσι ο παράγοντας «Σύγχυση» εμφάνισε δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.52$, ενώ ο παράγοντας «Αναγνώριση» παρουσίασε δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = 0.58$.

Συσχετίσεις της μετα-διάθεσης με τη συναισθηματική επίγνωση και τη ρύθμιση του συναισθήματος

Για τη διερεύνηση των σχέσεων της μετα-διάθεσης με τη συναισθηματική επίγνωση και τη ρύθμιση του συναισθήματος υπολογίστηκε ο δείκτης συνάφειας r του Pearson μεταξύ των βαθμολογιών σε κάθε έναν εκ των τεσσάρων παραγόντων της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης για παιδιά (Προσοχή, Αναγνώριση, Σύγχυση και Επιδιόρθωση) με τις βαθμολογίες σε κάθε έναν από τους έξι παράγοντες του Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Επίγνωσης (Διαφοροποίηση των συναισθημάτων, Λεκτικό μοίρασμα των συναισθημάτων, Κοινοποίηση συναισθημάτων σε άλλους, Σωματική εκδήλωση των συναισθημάτων, Προσοχή των συναισθημάτων των άλλων, Αναλύσεις των συναισθημάτων) και τους δύο Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος (Γνωστική επανεκτίμηση και Εκφραστική καταστολή).

Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης και της συναισθηματικής επίγνωσης

Διερευνήθηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ των βαθμολογιών στην Κλίμακας Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά και των βαθμολογιών στο Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επίγνωσης για παιδιά. Τα ευρήματα που παρουσιάζονται στον **Πίνακα 4** δείχνουν ότι εν γένει οι παράγοντες των δύο ερωτηματολογίων συσχετίζονται μεταξύ τους, με τις συνολικές συσχετίσεις να είναι μέτριες προς υψηλές.

Εκ πρώτης όψεως, όλες οι βαθμολογίες των παραγόντων στη συναισθηματική επίγνωση συσχετίζονται με όλες τις βαθμολογίες των παραγόντων στη μετα-διάθεση, εκτός από τις βαθμολογίες στον παράγοντα «Σωματική εκδήλωση των συναισθημάτων», ο οποίος δεν εμφάνισε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις βαθμολογίες στους παράγοντες της μετα-διάθεσης.

Οι βαθμολογίες στους παράγοντες «Προσοχή», «Αναγνώριση» και «Σύγχυση» συσχετίστηκαν κανονικά με όλες τις βαθμολογίες στους παράγοντες, με εξαίρεση τον παράγοντα «Επιδιόρθωση», ο οποίος συσχετίστηκε υψηλά, μόνο με τον παράγοντα «Αναλύσεις συναισθημάτων» ($r = .43, p = <.001$). Είναι ξεκάθαρο λοιπόν

ότι η «Επιδιόρθωση» έδειξε μόνο αυτή την υψηλή συσχέτιση, με τις υπόλοιπες συσχετίσεις με τις βαθμολογίες αυτού του παράγοντα να είναι αρκετά χαμηλές ή να βρίσκονται στα όρια της τυχαιότητας.

Ακόμη, η υψηλότερη συσχέτιση των βαθμολογιών στους επιμέρους παράγοντες των δύο ερωτηματολογίων παρατηρήθηκε μεταξύ της «Σύγχυσης» και της συνολικής βαθμολογίας του Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Επίγνωσης ($r = .47, p = <.001$).

Η βαθμολογία του παράγοντα «Διαφοροποίηση συναισθημάτων» παρουσίασε μέτρια θετική συσχέτιση με τις βαθμολογίες στους παράγοντες «Προσοχή» ($r = .21, p = <.001$), «Σύγχυση» ($r = .34, p = <.001$) και «Αναγνώριση» ($r = .24, p = <.001$).

Οι συσχετίσεις που εμφάνισαν οι βαθμολογίες του παράγοντα «Λεκτικό μοίρασμα συναισθημάτων» με τις βαθμολογίες των άλλων παραγόντων ήταν επίσης θετικές. Συγκεκριμένα, παρουσιάστηκε μέτρια θετική συσχέτιση με τις βαθμολογίες των παραγόντων «Προσοχή» ($r = .20, p = <.001$), «Σύγχυση» ($r = .37, p = <.001$) και «Αναγνώριση» ($r = .32, p = <.001$).

Η βαθμολογία στον παράγοντα «Κοινοποίηση συναισθημάτων σε τρίτους» εμφάνισε μέτρια θετική συσχέτιση με τις βαθμολογίες στους ίδιους παράγοντες: «Προσοχή» ($r = .28, p = <.001$), «Σύγχυση» ($r = .33, p = <.001$) και «Αναγνώριση» ($r = .20, p = <.001$).

Η βαθμολογία στον παράγοντα «Προσοχή των συναισθημάτων των άλλων» συσχετίστηκε θετικά με τις βαθμολογίες και στους τέσσερις παράγοντες, εμφανίζοντας μέτρια θετική συσχέτιση με την «Προσοχή» ($r = .30, p = <.001$) και την «Σύγχυση» ($r = .23, p = <.001$) και χαμηλή θετική συσχέτιση με την «Αναγνώριση» ($r = .19, p = <.001$).

Η βαθμολογία στον παράγοντα «Αναλύσεις συναισθημάτων» εμφάνισε μέτρια θετική συσχέτιση με τις βαθμολογίες στους παράγοντες «Προσοχή» ($r = .31, p = <.001$) και «Αναγνώριση» ($r = .28, p = <.001$), ενώ χαμηλή θετική συσχέτιση παρουσιάστηκε με την βαθμολογία στον παράγοντα «Σύγχυση» ($r = .15, p = <.001$).

Μέσα από την συνολική βαθμολογία φάνηκε ότι η Κλίμακα Δομικής Μεταδιάθεσης για παιδιά παρουσίαζε υψηλή θετική συσχέτιση με την βαθμολογία στον

παράγοντα «Αναλύσεις συναισθημάτων» ($r = .43, p = <.001$) και μέτρια θετική συσχέτιση με τις βαθμολογίες στους παράγοντες «Διαφοροποίηση συναισθημάτων» ($r = .31, p = <.001$), «Λεκτικό μοίρασμα συναισθημάτων» ($r = .36, p = <.001$), «Κοινοποίηση συναισθημάτων σε τρίτους» ($r = .34, p = <.001$) και «Προσοχή στα συναισθήματα των άλλων» ($r = .33, p = <.001$). Αντίστοιχα και το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επίγνωσης για παιδιά συσχετίστηκε μέτρια θετικά με τις βαθμολογίες στους παράγοντες «Προσοχή» ($r = .37, p = <.001$) και «Αναγνώριση» ($r = .39, p = <.001$). Γενικότερα, φαίνεται ότι η συνολική βαθμολογία της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης για παιδιά παρουσίαζε υψηλή θετική συσχέτιση με τη συνολική βαθμολογία του Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Επίγνωσης για παιδιά ($r = .53, p = <.001$).

Πίνακας 4. Δείκτες συσχέτισης Pearson's r μεταξύ της μετα-διάθεσης και της συναισθηματικής επίγνωσης

		Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης για Παιδιά									
		1. Προσοχή		2. Αναγνώριση		3. Σύγχυση		4. Επιδιόρθωση		Συνολική βαθμολογία ΚΔΜΔ-Π	
Ερωτηματολόγιο	Συναισθηματικής	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Επίγνωσης για Παιδιά											
1. Διαφοροποίηση των συναισθημάτων		.219**	<.001	.243**	<.001	.343**	<.001	.029	μσ	.319**	<.001
2. Λεκτικό μοίρασμα των συναισθημάτων		.207**	<.001	.322**	<.001	.377**	<.001	.048	μσ	.364**	<.001
3. Κοινοποίηση συναισθημάτων σε τρίτους		.289**	<.001	.204**	<.001	.339**	<.001	.080	μσ	.347**	<.001
4. Σωματική εκδήλωση των συναισθημάτων		-.098	μσ	.038	μσ	.082	μσ	-.133*	.020	-.032	μσ
5. Προσοχή των συναισθημάτων των άλλων		.309**	<.001	.199**	<.001	.230**	<.001	.172**	.003	.337**	<.001
6. Αναλύσεις των συναισθημάτων		.317**	<.001	.281**	<.001	.158**	.006	.436**	<.001	.431**	<.001
Συνολική βαθμολογία ΕΣΕ-Π		.373**	<.001	.390**	<.001	.476**	<.001	.117**	.002	.534**	<.001

Σημείωση: * $p < .05$, ** $p < .005$ ή $.001$

μσ = μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση

Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος

Μέσα από τις συσχετίσεις της Κλίμακας Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά και του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος για παιδιά (Πίνακας 5) φάνηκε αρχικά η χαμηλή συσχέτιση της βαθμολογίας στον παράγοντα «Αναγνώριση» και των βαθμολογιών του Ερωτηματολογίου, παρουσιάζοντας χαμηλές τιμές και με τους δύο παράγοντές του.

Αντίθετα, οι βαθμολογίες στον παράγοντα «Επιδιόρθωση», που αποτελεί μέρος της ρύθμισης, με τις βαθμολογίες στον παράγοντα «Γνωστική επανεκτίμηση» αναμενόμενα εμφάνισαν μια πολύ καλή θετική συσχέτιση ($r = .30, p = <.001$). Ωστόσο η βαθμολογία στον παράγοντα «Επιδιόρθωση» εμφάνισε χαμηλή συσχέτιση με τη συνολική βαθμολογία του ερωτηματολογίου ($r = .19, p = <.001$) αλλά και χαμηλή αρνητική με την βαθμολογία στην «Εκφραστική καταστολή».

Οι βαθμολογίες στον παράγοντα «Γνωστική Επανεκτίμηση», με εξαίρεση την «Επιδιόρθωση», παρουσίασαν χαμηλές θετικές συσχετίσεις με τις βαθμολογίες στους παράγοντες «Προσοχή» ($r = .16, p = <.001$), «Σύγχυση» ($r = .13, p = <.001$) και «Αναγνώριση» ($r = .18, p = <.001$). Ακόμη, οι βαθμολογίες στον παράγοντα «Εκφραστική Καταστολή» παρουσίασαν μέτρια θετική συσχέτιση με τις βαθμολογίες στον παράγοντα «Προσοχή» ($r = .23, p = <.001$), χαμηλή θετική συσχέτιση με τις βαθμολογίες στον παράγοντα «Σύγχυση» ($r = .17, p = .002$), ενώ με τις βαθμολογίες στους παράγοντες «Επιδιόρθωση» και «Αναγνώριση» δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις.

Μέσα από την συνολική βαθμολογία φάνηκε ότι η Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά παρουσιάζει μέτρια θετική συσχέτιση με τις βαθμολογίες στον παράγοντα «Γνωστική Επανεκτίμηση» ($r = .28, p = <.001$) και χαμηλή θετική συσχέτιση με τις βαθμολογίες στον παράγοντα «Εκφραστική Καταστολή» ($r = .17, p = .002$) του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης Συναισθήματος για παιδιά. Πέρα από τον παράγοντα «Επιδιόρθωση» που αναφέρθηκε προηγουμένως, η συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών στον παράγοντα της «Προσοχής» ($r = .29, p = <.001$) και «Σύγχυσης» ($r = .22, p = <.001$), με την συνολική βαθμολογία του άλλου ερωτηματολογίου, ήταν μέτριες. Τέλος, φαίνεται ότι η συνολική βαθμολογία της Κλίμακας Δομικής Μετα-Διάθεσης για παιδιά παρουσιάζει μέτρια θετική συσχέτιση με την συνολική

βαθμολογία του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης των Συναισθημάτων για παιδιά ($r = .33$, $p = < .001$).

Πίνακας 5. Δείκτες συσχέτισης Pearson's r μεταξύ της μετα-διάθεσης και της ρύθμισης του συναισθήματος

Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθημάτων για Παιδιά		Κλίμακα Δομικής Μετα-Διάθεσης για Παιδιά									
		1. Προσοχή		2. Αναγνώριση		3. Σύγχυση		4. Επιδιόρθωση		Συνολική βαθμολογία ΚΔΜΔ-Π	
		r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
1. Γνωστική Επανεκτίμηση		.165**	.004	.182**	<.001	.132*	.022	.301**	<.001	.285**	<.001
2. Εκφραστική Καταστολή		.238**	<.001	.072	μσ	.177**	.002	-.027	μσ	.174**	.002
Συνολική βαθμολογία ΕΡΣ-Π		.291**	<.001	.184**	<.001	.223**	<.001	.199**			

Σημείωση: * $p < .05$, ** $p < .005$ ή $.001$

μσ = μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο- ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο στόχος της συγκεκριμένης έρευνας είναι να καλυφθεί το βιβλιογραφικό κενό που εντοπίζεται στην αξιολόγηση της μετα-διάθεσης σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε η προσαρμογή και στάθμιση του Trait Meta-Mood Scale των Salovey et al., (1995) στον ελληνικό παιδικό πληθυσμό και δημιουργήθηκε η Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά. Ακόμη, εξετάστηκε η σχέση μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου αυτού με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων που αφορούν τη συναισθηματική επίγνωση και τη ρύθμιση του συναισθήματος για παιδιά.

Τα αποτελέσματα φάνηκαν να απορρίπτουν την **Υπόθεση 1**, σύμφωνα με την οποία, η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση στην Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά θα αναδείκνυε τρεις παράγοντες, όπως συνέβη στα μοντέλα παραγόντων του ερωτηματολογίου σε άλλες χώρες αλλά και του ελληνικού ερωτηματολογίου για τους ενήλικες (Πολυζοπούλου, 2023). Πιο συγκεκριμένα, το Trait Meta-mood Scale των Salovey et al. (1995), αποτελούνταν από τρεις παράγοντες: α) την επιδιόρθωση, β) την προσοχή και γ) την διαύγεια και περιλάμβανε 30 ερωτήσεις. Στην Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά, παρέμειναν οι 20 από τις 30 ερωτήσεις του αρχικού ερωτηματολογίου. Στη συνέχεια αφαιρέθηκαν κάποιες ερωτήσεις, οι οποίες δεν κρίθηκαν κατάλληλες, με αποτέλεσμα το ερωτηματολόγιο για τον παιδικό πληθυσμό να αποτελείται εν τέλει από 14 ερωτήσεις.

Από την επιβεβαιωτική ανάλυση των τριών παραγόντων φάνηκε πως αυτό το μοντέλο δεν λειτούργησε καλά για το παιδικό δείγμα. Έτσι, πραγματοποιήθηκε η διερευνητική ανάλυση παραγόντων η οποία κατέδειξε ότι το μοντέλο με τους τέσσερις παράγοντες ήταν ιδανικότερο μιας και οι φορτίσεις φάνηκαν να είναι υψηλότερες από το προηγούμενο μοντέλο. Για την δημιουργία, λοιπόν, αυτού του μοντέλου παραγόντων, ο παράγοντας «Διαύγεια» χωρίστηκε στους παράγοντες «Σύγχυση» και «Αναγνώριση», θέτοντας έτσι σε αντίθεση τα αποτελέσματα με τις προβλέψεις της **Υπόθεσης 1**. Τα ονόματα που αποδόθηκαν στους παράγοντες αυτούς σχετίζονται με το νόημα των ερωτήσεων που περιλαμβάνουν. Ο παράγοντας «Σύγχυση» αφορά το γνωστικό «μπερδεμα» που βιώνει το άτομο ως προς την διαφοροποίηση, την κατανόηση αλλά και την έκφραση των συναισθημάτων του, ενώ ο παράγοντας «Αναγνώριση» σχετίζεται με το πόσο ξεκάθαρα αναγνωρίζει κανείς τι

συναίσθημα βιώνει μια συγκεκριμένη στιγμή. Μέσα από την παρούσα έρευνα, φάνηκε ότι τα παιδιά τελικά έχουν την ικανότητα για τέτοιες λεπτές εννοιολογικές διαφοροποιήσεις ήδη από το Δημοτικό.

Ακόμη υπολογίστηκαν οι συντελεστές συσχέτισης r του Pearson, οι οποίες γενικότερα κατέδειξαν μέτριες προς υψηλές συσχετίσεις μεταξύ της Κλίμακας Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά και του Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Επίγνωσης για παιδιά, γεγονός που δείχνει ότι τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαιώνουν την **Υπόθεση 2**. Η υψηλότερη συσχέτιση που παρατηρήθηκε ήταν αυτή μεταξύ των βαθμολογιών στον παράγοντα «Σύγχυση» και της συνολικής βαθμολογίας του Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Επίγνωσης για παιδιά ($r = .47$, $p = <.001$). Αυτή η υψηλή συσχέτιση είναι απολύτως αναμενόμενη, αν σκεφτεί κανείς πως όσο η «Σύγχυση» μειώνεται και αυξάνεται η βαθμολογία της μετα-διάθεσης, λόγω της αντίστροφης βαθμολόγησης του παράγοντα «Σύγχυση», παρουσιάζεται αυξημένη επίγνωση συναισθημάτων. Πρόκειται επομένως για την ίδια διαδικασία, για το αν δηλαδή διαθέτει κανείς την ικανότητα επίγνωσης συναισθημάτων και αν μπορεί να τα ξεχωρίσει.

Επιπλέον, οι παράγοντες «Προσοχή», «Αναγνώριση» και «Σύγχυση» φαίνεται να συνδέονται περισσότερο με το κομμάτι της αναγνώρισης της μετα-διάθεσης, γεγονός που αποδεικνύεται από τις τιμές που εμφάνισαν οι μεταξύ τους συσχετίσεις. Ωστόσο, η «Επιδιόρθωση» φαίνεται να αφορά περισσότερο το κομμάτι της ρύθμισης του συναισθήματος και γι' αυτό οι τιμές εμφανίστηκαν αρκετά χαμηλές στην συσχέτισή της με τους παράγοντες αλλά και στην συνολική βαθμολογία, εκτός από τον παράγοντα «Αναλύσεις των συναισθημάτων», με τον οποίο η συσχέτιση είναι θετικά υψηλή ($r = .43$, $p = <.001$). Το τελευταίο σημαίνει ότι ο τρόπος που διορθώνει κανείς τα συναισθήματά του και οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί για να τα αλλάξει, δεν σχετίζονται με το αν τα διαφοροποιεί, αν κάνει λεκτικό μοίρασμα αυτών με άλλους κλπ., αλλά με το εάν τα αναλύει.

Παρά τις υψηλές συσχετίσεις που παρατηρήθηκαν, φάνηκαν να υπάρχουν και κάποιες χαμηλές ή και αρνητικές. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ο παράγοντας «Σωματική εκδήλωση των συναισθημάτων», ακριβώς επειδή δεν αφορά τα γνωστικά κομμάτια της μετα-διάθεσης και είναι κάτι που συμβαίνει στη φυσιολογία του ατόμου, φαίνεται να συσχετίζεται αρκετά χαμηλά με τη μετα-διάθεση.

Πράγματι, έρευνα με δείγμα 104 ατόμων, ηλικίας 16-23 ετών, έχει καταδείξει ότι άτομα που εμφανίζουν υψηλές τιμές σε παράγοντες του Trait Meta-mood Scale (στον παράγοντα «Clarity» και στον παράγοντα «Repair»), παρουσιάζουν, μεταξύ άλλων, και χαμηλή αναφορά στην εκδήλωση σωματικών συμπτωμάτων (Berrocal & Extremera, 2008). Γεγονός που αποδείχτηκε από την παρούσα έρευνα, στον παιδικό ελληνικό πληθυσμό.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την **Υπόθεση 3**, η οποία προέβλεπε τη συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών στην Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης για παιδιά και του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του συναισθήματος για παιδιά, φάνηκε τελικά να την επιβεβαιώνουν. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η «Επιδιόρθωση» αφορά κατά βάση το ρυθμιστικό κομμάτι της μετα-διάθεσης, γεγονός που δικαιολογεί και τη συσχέτισή της με τη «Γνωστική Επανεκτίμηση» ($r = .30, p = <.001$). Σύμφωνα με τους Salovey et al. (1995), η «Επιδιόρθωση» αφορά τις προσπάθειες κάποιου να διορθώσει τις δυσάρεστες διαθέσεις ή να διατηρήσει ευχάριστες, ορισμός που συνδέεται απόλυτα με την «Γνωστική Επανεκτίμηση», η οποία αφορά τους τρόπους που βρίσκει κανείς ώστε να σκέφτεται πιο θετικά. Το ίδιο ακριβώς επιβεβαιώθηκε και στον ενήλικο πληθυσμό στο ελληνικό δείγμα, με την τιμή αυτή να είναι η υψηλότερη μεταξύ των δύο ερωτηματολογίων ($r = .30, p = <.001$)(Πολυζοπούλου, 2023). Παρότι η «Επιδιόρθωση» εμφάνισε μια καλή συσχέτιση με την «Γνωστική Επανεκτίμηση», η συνολική βαθμολογία του Ερωτηματολογίου Ρύθμισης του Συναισθήματος, δεν παρουσίασε υψηλή συσχέτιση ($r = .19, p = <.001$), γεγονός που είναι λογικό, αφού η συσχέτιση με την «Εκφραστική Καταστολή» είναι χαμηλή αρνητική και έτσι στο άθροισμα συμψηφίζονται οι βαθμολογίες αυτές και πέφτει η τιμή της συνολικής συσχέτισης. Γενικότερα, από τις συσχετίσεις αυτές φάνηκε ότι οι δύο αυτοί παράγοντες μετρούν διαφορετικά πράγματα και ότι ένα καλό επίπεδο της ικανότητας της μετα-διάθεσης συνδέεται περισσότερο με τον παράγοντα «Γνωστική Επανεκτίμηση» στο κομμάτι της ρύθμισης του συναισθήματος.

Αν η μετα-διάθεση χωριστεί σε επίγνωση (προσοχή, αναγνώριση, σύγχυση) και ρύθμιση των συναισθημάτων (επιδιόρθωση), όπως αξιολογήθηκε με τα δύο ερωτηματολόγια, γίνεται αντιληπτό ότι οι παράγοντες της μετα-διάθεσης συσχετίζονται είτε με το ένα ερωτηματολόγιο, είτε με το άλλο. Εφόσον λοιπόν, ο παράγοντας «Αναγνώριση» εμφάνισε μια καλή συσχέτιση με το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επίγνωσης, μπορεί να προβλέψει κανείς ότι δεν σχετίζεται τόσο με

το κομμάτι της ρύθμισης. Το γεγονός, λοιπόν, ότι υπάρχει η επίγνωση, δεν σημαίνει ότι αυτόματα θα υπάρχει και η ρύθμιση των συναισθημάτων.

Ωστόσο, υπάρχουν στοιχεία που υποδηλώνουν ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ των δύο. Αρχικά, η συναισθηματική επίγνωση, πέρα από το ότι αποτελεί ένα κομμάτι των ιδιοτήτων της συναισθηματικής ρύθμισης, που θεωρείται προγνωστικός παράγοντας (Kranzler et al., 2016), είναι και μια δεξιότητα που έχει αντίκτυπο στην συναισθηματική ανταπόκριση και εμπειρία και φαίνεται να έχει κυρίαρχο ρόλο στην σωστή χρήση των στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων (Van Beveren et al., 2018). Εάν υπάρχει η επίγνωση των συναισθηματικών εμπειριών κάποιου, τότε όταν το άτομο βρεθεί αντιμέτωπο με αρνητικά συναισθήματα, θα είναι σε θέση να αναπτύξει συνειδητά τις αντίστοιχες προσαρμοστικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης για να καταφέρει να μειώσει αυτά τα συναισθήματα. Βάσει ερευνών, η καθοριστική και σταθερή σύνδεση που υπάρχει μεταξύ μερών της συναισθηματικής επίγνωσης και της ψυχοπαθολογίας, οφείλεται και στη σύνδεση με την συναισθηματική ρύθμιση. Συνδυασμοί επίγνωσης του συναισθήματος αλλά και οι ελλείψεις της, ενδέχεται να οδηγήσουν σε προβλήματα στην ρύθμιση του συναισθήματος (Boden & Thompson, 2015). Ακόμη, οι στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης φαίνεται να συνδέονται διαφορετικά με κάποιες από τις πτυχές της συναισθηματικής επίγνωσης (Sheppes et al., 2014).

Όσον αφορά τα παιδιά, ήδη από πολύ μικρή ηλικία, από δύο έως τριών ετών, δείχνουν να καταλαβαίνουν τη συσχέτιση μεταξύ μιας κατάστασης και του συναισθήματος, αφού χρησιμοποιούν λέξεις που σχετίζονται με το συναίσθημα («λυπημένος», «χαρούμενος» κλπ.). Στη συνέχεια, με την πάροδο των ετών, αναπτύσσουν και επεξεργάζονται όλο και περισσότερο τη γνώση τους σχετικά με τους λόγους για τους οποίους προκύπτει ένα συναίσθημα (Stegge & Terwogt, 2007). Μεταξύ των ηλικιών δύο έως πέντε, τα παιδιά εξελίσσουν όλο και περισσότερο τις στρατηγικές ρύθμισης της αυτοσυγκράτησής τους (Thümmler, Engel & Bartz, 2022). Σύμφωνα με την Janke (2010), παιδιά ακόμη νηπιαγωγείου είναι ικανά να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων τους και μπορούν ακόμη να ξεχωρίσουν ποιες από αυτές είναι βοηθητικές.

Με βάση τα ευρήματα της έρευνας και συγκριτικά με τα ευρήματα στους ενήλικες μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι επιβεβαιώθηκαν οι ικανότητες των

παιδιών Δημοτικού στον εντοπισμό και τη διαφοροποίηση των επιμέρους διαστάσεων της μετα-διάθεσης, σχεδόν με παρόμοιο τρόπο που συμβαίνει και στους ενήλικες. Τα παιδιά εν τέλει είναι και αυτά ικανά όχι μόνο να αναγνωρίζουν, να ρυθμίζουν και να έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους από πολύ μικρή ηλικία, αλλά είναι και σε θέση να αναστοχάζονται και να παρακολουθούν τον τρόπο που ανταποκρίνονται στα συναισθήματά τους.

Η συμβολή της έρευνας

Η συμβολή της παρούσας έρευνας ήταν εξαιρετικά σημαντική για τον ελληνικό παιδικό πληθυσμό προσφέροντας την προσαρμογή ενός έγκυρου εργαλείου για τη μέτρηση της μετα-διάθεσης, όπως το Trait Meta-mood Scale. Σε αντίθεση με προηγούμενες έρευνες, που έχουν εστιάσει σε παιδιά εφηβικής ηλικίας, αλλά και λαμβάνοντας υπόψη το ερευνητικό κενό στην ελληνική βιβλιογραφία, είναι η πρώτη φορά που στα παιδιά δημοτικού αξιολογείται η έννοια της μετα-διάθεσης αλλά και σε διεθνές επίπεδο, οι σχέσεις της με τη συναισθηματική επίγνωση και τη ρύθμιση.

Περιορισμοί έρευνας - Μελλοντικά βήματα

Η Κλίμακα Δομικής Μετα-διάθεσης των ενηλίκων προσαρμόστηκε στον ελληνικό παιδικό πληθυσμό με τα αποτελέσματα της να αφορούν τις απαντήσεις μόνο των παιδιών σχολικής ηλικίας στην Ελλάδα σχετικά με τη μετα-διάθεση. Επομένως, ένα μελλοντικό βήμα θα ήταν η δοκιμή του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου στον ελληνικό εφηβικό πληθυσμό, ώστε τα ευρήματα να συγκριθούν τόσο με αυτά των παιδιών μικρότερης ηλικίας, όσο και των ενηλίκων σε διεθνείς μελέτες. Επιπλέον, εφόσον ένας από τους περιορισμούς της έρευνας είναι ότι το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε μόνο σε δύο νομούς της Ελλάδας, θα κρινόταν απαραίτητο ως ένα μελλοντικό βήμα να χορηγηθεί και σε περισσότερα μέρη της, ώστε να υπάρξει καλύτερη αντιπροσώπευση του πληθυσμού της χώρας. Ένα ακόμη ενδιαφέρον σημείο θα ήταν ο έλεγχος των διαπολιτισμικών διαφορών στην αξιολόγηση της μετα-διάθεσης στη σχολική ηλικία με συγκρίσεις με δείγματα από διάφορες χώρες. Τέλος, ένας ακόμη περιορισμός της έρευνας είναι ότι χρησιμοποιήθηκε μία μόνο μορφή μεθοδολογίας η ποσοτική. Επομένως, μελλοντικά θα μπορούσε να προστεθεί σε συνδυασμό με το ερωτηματολόγιο και η ποιοτική μεθοδολογία. Μέσα από την χρήση συνεντεύξεων, τόσο τα παιδιά όσο και οι ερευνητές θα μπορούσαν να καταγράψουν σε βάθος τα βιώματα, τις σκέψεις αλλά και τις απόψεις των παιδιών για τα συναισθήματά τους και τη μετα-διάθεση. Ενδιαφέρουσα επίσης θα ήταν και η δοκιμή του εργαλείου σε κλινικούς πληθυσμούς, όπως σε παιδιά με διαταραχές συναισθήματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Bajgar, J., Ciarrochi, J., Lane, R., & Deane, F. P. (2005). Development of the levels of emotional awareness scale for children (LEAS-C). *British Journal of Developmental Psychology*, 23(4), 569-586. <https://doi.org/10.1348/026151005X35417>
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical child and family psychology review*, 14, 198-212. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0092-5>
- Barrett, L., & Gross, J. J. (2001). Emotion intelligence: A process model of emotional representation and regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonnano (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 286 – 310). New York, NY: Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2001-16875-009>
- Beedie, C., Terry, P., & Lane, A. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition and emotion*, 19(6), 847-878. <https://doi.org/10.1080/02699930541000057>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 25(2), 128-134. https://journals.lww.com/co-psychiatry/abstract/2012/03000/emotion_regulation_and_mental_health__recent.11.aspx
- Berrocal, P., & Extremera, N. (2008). A review of trait meta-mood research. *Advances in Psychology Research*, 55, 17-45.
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>

- Bru-Luna L.M, Martí-Vilar M, Merino-Soto C, Cervera-Santiago J.L. (2021). Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare*, 9(12):1696. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121696>
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of personality*, 57(4), 773-797. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x>
- Bryant, F. B (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*, 12(2), 175-196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>
- Câmara, S. G., Carlotto, M. S., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Adaptation and validity of the Trait Meta-Mood scale for Brazilian adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 1058426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1058426>
- Carroll, J. J., & Steward, M. S. (1984). The role of cognitive development in children's understandings of their own feelings. *Child Development*, 1486-1492. <https://doi.org/10.2307/1130018>
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 645-649. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.02.001>
- Ekman, P. (1994). Moods, emotions and traits. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 56±58). Oxford, UK: Oxford University Press
- Elfenbein, H. A., & MacCann, C. (2017). *A closer look at ability emotional intelligence (EI): What are its component parts, and how do they relate to each other?* *Social and Personality Psychology Compass*, 11(7), e12324. <https://doi.org/10.1111/spc3.12324>
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). *Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents.* *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1069–1079. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.014>

- Fiori, M., & Vesely-Maillefer, A. K. (2018). Emotional intelligence as an ability: Theory, challenges, and new directions. *Emotional intelligence in education: Integrating research with practice*, 23-47. https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_17
- Gayathri, N., & Meenakshi, K. (2013). A literature review of emotional intelligence. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2(3), 42-51.
- 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, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- 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(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D.K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). *The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. Psychological Assessment*, 24(2), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Janke, B. (2010). Was kannst Du tun, um Dich nicht mehr zu fürchten? Strategien zur Furchtregulation im Kindergartenalter. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 59(7), 561-575. <https://doi.org/10.13109/prkk.2010.59.7.561>

Kline, P. (2000). *A psychometrics Primer*. UK: Free Association Books.

Kokkinos, C. M., & Voulgaridou, I. (2017). *Relational and cyber aggression among adolescents: Personality and emotion regulation as moderators*. *Computers in Human Behavior*, 68, 528–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.046>

Kranzler A, Young J.F, Hankin B.L, Abela J.R, Elias M.J & Selby E.A. (2015). Emotional Awareness: A Transdiagnostic Predictor of Depression and Anxiety for Children and Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 45(3):262-269. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.987379>

Lamm, C., & Lewis, M. D. (2010). Developmental change in the neurophysiological correlates of self-regulation in high- and lowemotion conditions. *Developmental Neuropsychology*, 35, 156–176. <https://doi.org/10.1080/87565640903526512>

Lane, Richard D., Lee Sechrest, Robert Reidel, Victoria Weldon, Alfred Kaszniak, and Gary E. Schwartz. 1996. Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic Medicine* 58(3): 203–210. https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/abstract/1996/05000/impaired_verbal_and_nonverbal_emotion_recognition.2.aspx

Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of emotional awareness: theory and measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>

Mancini, G. , Agnoli, S. , Trombini, E. , Baldaro, B. and Surcinelli, P. (2013) Predictors of emotional awareness during childhood. *Health*, 5, 375-380. <https://doi.org/10.4236/health.2013.53050>

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). *The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates*. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>

- 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., & Salovey, P. (2007). *Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test*. Toronto: Multi-Health Systems Incorporated.
- Nandrino, J. L., Baracca, M., Antoine, P., Paget, V., Bydlowski, S., & Carton, S. (2013). Level of emotional awareness in the general French population: Effects of gender, age, and education level. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1072-1079. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.753149>
- Pedrosa, I., Suárez-Álvarez, J., Lozano, L. M., Muñiz, J., & García-Cueto, E. (2014). Assessing perceived emotional intelligence in adolescents: New validity evidence of Trait Meta-Mood Scale–24. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(8), 737-746. <https://doi.org/10.1177/0734282914539238>
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Meerum Terwogt, M., & Ly, V. (2008). *Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised*. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 756–761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.001>
- Rieffe, C., Terwogt, M. M., Petrides, K. V., Cowan, R., Miers, A. C., & Tolland, A. (2007). *Psychometric properties of the Emotion Awareness Questionnaire for children*. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 95–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.015>
- Rockhill, C. M., & Greener, S. H. (1999). *Development of the Trait Meta-Mood Scale for Elementary School Children*. Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, Albuquerque
- Sala, M. N., Pons, F., & Molina, P. (2014). *Emotion regulation strategies in preschool children*. *British Journal of Developmental Psychology*, 32(4), 440–453. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12055>

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- 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 MetaMood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). *Perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity, and Symptom Reports: Further Explorations Using the Trait Meta-Mood Scale*. *Psychology & Health*, 17(5), 611–627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Scime, M., & Norvilitis, J. M. (2006). *Task performance and response to frustration in children with attention deficit hyperactivity disorder*. *Psychology in the Schools*, 43(3), 377–386. <https://doi.org/10.1002/pits.20151>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence*. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Smith, R., Persich, M., Lane, R. D., & Killgore, W. D. (2022). Higher emotional awareness is associated with greater domain-general reflective tendencies. *Scientific reports*, 12(1), 3123. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07141-3>
- Stegge, H., & Terwogt, M. M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. *Handbook of emotion regulation*, New York, NY: The Guilford Press.
- Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D., & Freire, T. (2014). *Portuguese validation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): relations with self-esteem and life satisfaction*. *Child Indicators Research*, 8(3), 605–621. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9266-2>

- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive therapy and research*, 27, 349-364. <https://doi.org/10.1023/A:1023922618287>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, B. L., Waltz, J., Croyle, K., & Pepper, A. C. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1786–1795. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.05.017>
- Thümmler R, Engel E.M, Bartz J. (2022). Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood—As a Key Task in Early Childhood Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(7):3978. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073978>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2) 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Van Beveren, M.-L., Goossens, L., Volkaert, B., Grassmann, C., Wante, L., Vandeweghe, L., ... Braet, C. (2018). *How do I feel right now? Emotional awareness, emotion regulation, and depressive symptoms in youth*. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28, 389–398. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1203-3>
- Zohoorian, Z., & Kamali, F. (2023). Emotional Awareness: Gender Differences and Relationships with Age and Teaching Experience. *Journal of new advances in English Language Teaching and Applied Linguistics*, 5(1), 1105-1117. <https://doi.org/10.22034/jeltal.2023.5.1.3>
- Wierzbicka, A. (1999). *Emotions Across Cultures: Diversity and Universals*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Wright, R., Riedel, R., Sechrest, L., Lane, R. D., & Smith, R. (2018). Sex differences in emotion recognition ability: The mediating role of trait emotional awareness. *Motivation and emotion*, 42, 149-160. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9648-0>

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Δεδικούση, Α., Γωνίδα, Ε., & Κιοσέογλου, Γ. (2012). *Κατανόηση συναισθημάτων και συναισθηματική επίγνωση κατά τη σχολική ηλικία: Η συμβολή της γνωστικής επίδοσης των παιδιών και των αντιλήψεών τους για τη γονεϊκή ζεστασιά ή ψυχρότητα.*

Διδακτορική Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Πολυζοπούλου, Ζ. (2023). *Η Αξιολόγηση της μετά-διάθεσης και η σχέση της με την ρύθμιση του συναισθήματος.* Μεταπτυχιακή Διατριβή, Φλώρινα: Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας