**«Experiences in Close Relationships**» (RD12) (Brenk-Franz et al., 2018). Οι 12 προτάσεις που αποτελούν αυτήν την κλίμακα αφορούν το πώς αισθάνεται κανείς μέσα σε ερωτικές σχέσεις/δεσμούς γενικότερα. Η κλίμακα αξιολογεί τις δύο διαστάσεις του δεσμού. Τη διάσταση άγχους/εμμονής και τη διάσταση αποφυγής.

Οι 12 προτάσεις που ακολουθούν αφορούν το πως αισθάνεσαι μέσα σε ερωτικές σχέσεις/δεσμούς, συμπεριλαμβανομένου και του γάμου. Μας ενδιαφέρει το πώς βιώνεις γενικά τις σχέσεις αυτές και όχι μόνο τι συμβαίνει σε μια τωρινή σχέση. Σημείωσε δίπλα από την κάθε πρόταση το κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με αυτήν με βάση την ακόλουθη κλίμακα:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Διαφωνώ απόλυτα |  |  | Ουδέτερα/  Ανάμεικτα |  |  | Συμφωνώ απόλυτα |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

1. \_\_Φοβάμαι ότι θα χάσω την αγάπη του/της συντρόφου μου.
2. \_\_ Συχνά ανησυχώ (με την ιδέα) ότι η/ο σύντροφός μου δε θα θέλει να μείνει μαζί μου.
3. \_\_ Αισθάνομαι άνετα να μοιράζομαι προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα με τον\την σύντροφό μου.
4. \_\_ Αισθάνομαι άνετα να στηριχτώ στον\στην ερωτικό\ερωτική μου σύντροφο.
5. \_\_ Ανησυχώ (για το) ότι οι ερωτικοί/ές μου σύντροφοι δε θα νοιάζονται για μένα όσο εγώ γι’ αυτούς\γι’ αυτές.
6. \_\_ Προτιμώ να μην είμαι συναισθηματικά πολύ κοντά σε ερωτικούς/ ές συντρόφους.
7. \_\_ Αισθάνομαι άβολα, όταν ο\η ερωτικός/ ή μου σύντροφος θέλει να είναι συναισθηματικά πολύ κοντά μου.
8. \_\_ Διαπιστώνω ότι οι σύντροφοί μου δε θέλουν να έρθουν συναισθηματικά τόσο κοντά μου όσο θα ήθελα.
9. \_\_Συζητάω τα πράγματα που με απασχολούν με τον/τη σύντροφό μου.
10. \_\_Φοβάμαι ότι μόλις ένας/μία ερωτικός/ή σύντροφος με γνωρίσει καλά, δε θα του/της αρέσει το ποιος/α πραγματικά είμαι.
11. \_\_Θυμώνω που δεν παίρνω τη στοργή και τη στήριξη που χρειάζομαι από τον/τη σύντροφό μου.
12. \_\_Μου είναι εύκολο να είμαι τρυφερός με τον/την ερωτικό/ή μου σύντροφο.

***Scoring:***

***- 1, 2, 5, 10, 11, 8: Anxious***

***- [3, 4, 9, 12 (Avoidance R)] και [6, 7, (Avoidance)].***

**Short Version of RFQ (RFQ-31) The Greek Version (Karagiannopoulou et al., 2024)**

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις 31 δηλώσεις που ακολουθούν. Για κάθε δήλωση επιλέξτε έναν αριθμό από το 1 έως το 7, για να δείξετε σε ποιο βαθμό διαφωνείτε ή συμφωνείτε με την κάθε δήλωση και γράψτε τον αριθμό δίπλα από κάθε δήλωση. Μη σκέφτεστε πολύ τις απαντήσεις σας- οι αρχικές σας απαντήσεις είναι συνήθως οι καλύτερες. Σας ευχαριστούμε.

Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα από το 1 έως το 7:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Διαφωνώ απόλυτα |  |  | Ουδέτερα/  Ανάμεικτα |  |  | Συμφωνώ απόλυτα |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Μου είναι εύκολο να καταλαβαίνω (διαπιστώνω) τι σκέφτεται ή νιώθει κάποιος άλλος. |
| 2 | Γνωρίζω ακριβώς τι σκέφτονται οι στενοί/ ές μου φίλοι/ ες. |
| 3 | Μπορώ να καταλάβω πώς νιώθει κάποιος/ α κοιτάζοντάς τον/ την στα μάτια. |
| 4 | Το να καταλαβαίνω τι σκέφτεται κάποιος άλλος δεν είναι ποτέ δύσκολο για μένα. |
| 5 | Τις περισσότερες φορές μπορώ να προβλέψω τι θα κάνει κάποιος άλλος. |
| 6 | Η διαίσθησή μου για κάποιο άτομο σπάνια αποδεικνύεται λανθασμένη. |
| 7 | Συνήθως έχω καλή εικόνα για το τι βρίσκεται στο μυαλό των άλλων ανθρώπων (για το τι σκέφτονται οι άλλοι). |
| 8 | Είμαι καλός/ ή στο να «διαβάζω» τη σκέψη των άλλων. |
| 9 | Συνήθως ξέρω ακριβώς τι σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι. |
| 10 | Το ένστικτό μου για το τι σκέφτεται κάποιος άλλος είναι συνήθως πολύ ακριβές. |
| 11 | Δίνω ιδιαίτερη προσοχή στις επιπτώσεις που έχουν οι πράξεις μου στα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. |
| 12 | Πιστεύω ότι οι άνθρωποι μπορούν να αντιληφθούν μια κατάσταση με πολύ διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με τις δικές τους προσωπικές πεποιθήσεις και εμπειρίες. |
| 13 | Μου αρέσει να σκέφτομαι τις αιτίες που βρίσκονται πίσω από τις πράξεις μου. |
| 14 | Δίνω προσοχή στα συναισθήματά μου |
| 15 | Σε μια διαφωνία, έχω πάντα στο νου μου την άποψη του άλλου ατόμου. |
| 16 | Το να κατανοώ τις αιτίες των πράξεων των ανθρώπων με βοηθά να τους συγχωρώ. |
| 17 | Συνειδητοποιώ ότι μερικές φορές μπορεί να παρερμηνεύσω τις αντιδράσεις των καλύτερών μου φίλων. |
| 18 | Μερικές φορές κάνω πράγματα χωρίς πραγματικά να ξέρω το λόγο για τον οποίο τα κάνω. |
| 19 | Με δυσκολεύει το να κατανοώ τις απόψεις των άλλων ανθρώπων. |
| 20 | Συχνά αισθάνομαι ότι το μυαλό μου είναι άδειο. |
| 21 | Μου προκαλεί σύγχυση (μπερδεύομαι), όταν οι άνθρωποι μιλάνε για τα συναισθήματά τους. |
| 22 | Όταν θυμώνω, λέω πράγματα για τα οποία αργότερα μετανιώνω. |
| 23 | Μερικές φορές πιάνω τον εαυτό μου να λέει πράγματα και δεν έχω ιδέα γιατί τα είπα. |
| 24 | Δυνατά συναισθήματα συχνά «θολώνουν» τον τρόπο που σκέφτομαι (τη σκέψη μου). |
| 25 | Οι σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων με μπερδεύουν (μου προκαλούν σύγχυση). |
| 26 | Νιώθω ότι, αν δεν είμαι προσεκτικός/ ή, θα μπορούσα να «εισβάλω» στη ζωή κάποιου άλλου ατόμου. |
| 27 | Οι κοντινοί μου άνθρωποι συχνά φαίνεται να δυσκολεύονται να καταλάβουν τον λόγο για τον οποίο κάνω πράγματα. |
| 28 | Συχνά χρειάζεται να πιέσω τους ανθρώπους, για να κάνουν αυτό που εγώ θέλω να κάνουν. |
| 29 | Όταν θυμώνω, λέω πράγματα χωρίς να ξέρω πραγματικά για ποιο λόγο τα λέω. |
| 30 | Δεν ξέρω πάντα για ποιο λόγο κάνω αυτό που κάνω (αυτά τα πράγματα που κάνω). |
| 31 | Συχνά μπερδεύομαι για το τι νιώθω. |

|  |
| --- |
| **Scoring** |
| 1-10 => Excessive certainty about mental states of others |
| 11-16 => Interest/Curiosity in mental states |
| 17-31 => Uncertainty/confusion about mental states |

**Epistemic Trust General – 15 items – 2022 VersionGR updated**

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις. Για κάθε πρόταση επιλέξτε έναν αριθμό από το 1 έως το 7, για να δείξετε σε ποιο βαθμό διαφωνείτε ή συμφωνείτε με την κάθε πρόταση. Μη σκέφτεστε πολύ τις απαντήσεις σας- οι αρχικές σας απαντήσεις είναι συνήθως οι καλύτερες. Σας ευχαριστούμε.

Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα από το 1 έως το 7:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Διαφωνώ απόλυτα |  |  | Ουδέτερα/  Ανάμεικτα |  |  | Συμφωνώ απόλυτα |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

1. Συνήθως ζητάω συμβουλές από τις/τουςάλλες/-ους, όταν έχω ένα προσωπικό πρόβλημα.

2. Μου είναι πιο εύκολο να εμπιστεύομαι και να αφομοιώνω πληροφορίες, όταν αυτές προέρχονται από κάποια/-ον που με γνωρίζει καλά.

3. Προτιμώ να βρίσκω μόνη/-ος μου πράγματα στο διαδίκτυο παρά να ζητάω πληροφορίες από άλλα άτομα.

4. Συνήθως δεν ακολουθώ τις συμβουλές που παίρνω από τους άλλους, ακόμα και όταν θεωρώ ότι μπορεί να είναι σωστές.

5. Στο παρελθόν, έχω κρίνει λανθασμένα ποιες/-ους έπρεπε να πιστέψω και με έχουν εκμεταλλευτεί.

6. Συχνά νιώθω ότι τα άτομα δεν καταλαβαίνουν τι θέλω και τι έχω ανάγκη.

7. Συχνά θεωρούμαι αφελής, επειδή πιστεύω σχεδόν οτιδήποτε μου λένε άλλα άτομα.

8. Όταν μιλάω με διαφορετικά άτομα, πείθομαι εύκολα από όσα μου λένε, ακόμα και αν αυτά είναι διαφορετικά από οτιδήποτε πίστευα προηγουμένως.

9. Συζητώντας με άτομα που με γνωρίζουν πολύ καιρό, με βοηθά να ανακαλύπτω νέες οπτικές για τον εαυτό μου.

10. Βρίσκω πολύ χρήσιμο να μαθαίνω από όσα μου λένε άλλα άτομα για τις εμπειρίες τους.

11. Αν δείχνεις μεγάλη εμπιστοσύνη σε αυτά που σου λένε άλλα άτομα, είναι πολύ πιθανό να πληγωθείς.

12.Όταν κάποια/-ος μου λέει κάτι, η άμεση αντίδρασή μου είναι να αναρωτηθώ για ποιον λόγο μου το λέει.

13. Έχω πάρει πολύ συχνά συμβουλές από «λάθος άτομα».

14.Μου έχουν πει ότι επηρεάζομαι πολύ εύκολα από άλλα άτομα.

15.Αν δεν ξέρω τι να κάνω, η πρώτη μου αυθόρμητη αντίδραση είναι να ρωτήσω κάποιο άτομο τη γνώμη του οποίου εκτιμώ.

*Scoring:*

*Trust: 1, 2, 9, 10, 15*

*Mistrust: 3, 4, 6, 11, 12*

*Credulity: 5, 7, 8, 13, 14*

***Emotion Regulation Questionnaire***

Θα θέλαμε να σας κάνουμε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με τη συναισθηματική σας ζωή, πώς ελέγχετε (δηλ. πώς ρυθμίζετε και διαχειρίζεστε) τα συναισθήματά 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 συναισθήματά 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:

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

**διαφωνώ ούτε συμφωνώ συμφωνώ**

**απόλυτα ούτε διαφωνώ 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 συναισθήματά 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 μια στρεσογόνο κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου *να σκέφτεται γι’ αυτήν* μ’ ένα τρόπο που με βοηθάει να παραμένω ήρεμος/η. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Ελέγχω τα συναισθήματά 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 συναισθήματά 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 |

* Cognitive Reappraisal: 1, 3, 5, 7, 8, 10
* Expressive Suppression: 2, 4, 6, 9

**The Psychological Mindedness (Ψυχολογική Σκέψη ή Συναίσθηση) Scale items**

1. I would be willing to talk about my personal problems if I thought it might help me or a member of my family.

Θα ήμουν πρόθυμος/ η να μιλήσω για τα προσωπικά μου προβλήματα, αν θεωρούσα ότι θα βοηθούσε εμένα ή κάποιο μέλος της οικογένειάς μου.

1. I am always curious about the reasons people behave as they do.

Είμαι πάντα περίεργος/ η για τους λόγους που οι άνθρωποι συμπεριφέρονται με τον τρόπο που συμπεριφέρονται.

1. I think that most people who are mentally ill have something physically wrong with their brain.

Νομίζω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι ψυχικά ασθενείς έχουν κάποια σωματική ανεπάρκεια σε σχέση με τον εγκέφαλό τους.

1. When I have a problem, if I talk about it with a friend, I feel a lot better.

Όταν έχω ένα πρόβλημα, αν μιλήσω για αυτό με κάποιο/ α φίλο/ η, νιώθω πολύ καλύτερα.

1. Often I don’t know what I’m feeling.

Συχνά δεν ξέρω τι νιώθω.

1. I am willing to change old habits to try a new way of doing things.

Είμαι πρόθυμος/ η να αλλάξω παλιές συνήθειες, προκειμένου να δοκιμάσω ένα νέο τρόπο για να κάνω πράγματα.

1. There are certain problems which I could not discuss outside my immediate family.

Υπάρχουν ορισμένα προβλήματα που δε θα μπορούσα να τα συζητήσω έξω από το άμεσο οικογενειακό μου περιβάλλον.

1. I often find myself thinking about what made me act in a certain way.

Συχνά πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται τι με έκανε να ενεργήσω με ένα συγκεκριμένο τρόπο.

1. Emotional problems can sometimes make you physically sick.

Τα συναισθηματικά προβλήματα μπορούν μερικές φορές να σε κάνουν σωματικά άρρωστο/ η.

1. When you have problems, talking about them with other people just makes them worse.

Όταν έχεις προβλήματα, το να συζητάς για αυτά με άλλους ανθρώπους απλά τα κάνει χειρότερα.

1. Usually, if I feel an emotion, I can identify it.

Συνήθως, αν νιώσω ένα συναίσθημα, μπορώ να το αναγνωρίσω.

1. If a friend gave me advice about how to do something better, I’d try it out.

Αν ένας φίλος/ μία φίλη μου έδινε μια συμβουλή για το πώς να κάνω κάτι καλύτερα, θα το δοκίμαζα.

1. I am annoyed by someone, whether he is a doctor or not, who wants to know about my personal problems.

Ενοχλούμαι από κάποιον, είτε είναι γιατρός είτε όχι, που θέλει να ξέρει για τα προσωπικά μου προβλήματα.

1. I find that once I develop a habit, it is hard to change, even if I know there is another way of doing things that might be better.

Διαπιστώνω ότι, άπαξ και αποκτήσω μια συνήθεια, είναι δύσκολο να αλλάξω, ακόμα και αν ξέρω ότι υπάρχει και άλλος τρόπος να κάνω τα πράγματα ο οποίος ίσως να είναι καλύτερος.

1. I think that people who are mentally ill often have problems which began in their childhood.

Νομίζω ότι οι άνθρωποι που είναι ψυχικά ασθενείς συχνά έχουν προβλήματα που ξεκίνησαν στην παιδική τους ηλικία.

1. Letting off steam by talking to someone about your problems often makes you feel a lot better.

Το να εκτονώνεσαι μιλώντας σε κάποιον/ α για τα προβλήματά σου, συχνά σε κάνει να νιώθεις πολύ καλύτερα.

1. People sometimes say that I act as if I’m having a certain emotion (anger, for example) when I am unaware of it.

Μερικές φορές οι άνθρωποι λένε ότι ενεργώ σαν να έχω ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. θυμό), ενώ εγώ δεν το συνειδητοποιώ αυτό.

1. I get annoyed when people give me advice about changing the way I do things.

Ενοχλούμαι όταν οι άνθρωποι μου δίνουν συμβουλές σχετικά με το να αλλάξω τον τρόπο με τον οποίο κάνω πράγματα.

1. It would not be difficult for me to talk about personal problems with people such as doctors and clergymen.

Δε θα μου ήταν δύσκολο να μιλήσω για τα προσωπικά μου προβλήματα με ανθρώπους όπως είναι οι γιατροί και οι ιερείς.

1. If a good friend of mine suddenly started to insult me, myfirst reaction might be to try to understand why he was so angry.

Αν ένας καλός μου φίλος/ μία καλή μου φίλη άρχιζε ξαφνικά να με προσβάλει, η πρώτη μου αντίδραση θα ήταν να προσπαθήσω να καταλάβω γιατί ήταν τόσο θυμωμένος/ η.

1. I think that when a person has crazy thoughts, it is often because he is very anxious and upset.

Νομίζω ότι, όταν ένα άτομο κάνει τρελές σκέψεις, αυτό οφείλεται συχνά στο ότι είναι πολύ αγχωμένο και αναστατωμένο.

1. I’ve never found that talking to other people about my worries helps much.

Δεν έχω ποτέ διαπιστώσει ότι το να μιλάω σε άλλους ανθρώπους για τα άγχη (ανησυχίες) μου με βοηθάει πολύ.

1. Often, even though I know that I’m having an emotion, I don’t know what it is.

Συχνά, αν και ξέρω ότι έχω ένα συναίσθημα, δεν ξέρω τι ακριβώς είναι αυτό.

1. I like to do things the way I’ve done them in the past. I don’t like to try to change my behavior much.

Μου αρέσει να κάνω τα πράγματα με τον τρόπο που τα έχω κάνει στο παρελθόν. Δε μου αρέσει να προσπαθώ να αλλάξω τη συμπεριφορά μου πολύ.

1. There are some things in my life that I would not discuss with anyone.

Υπάρχουν μερικά πράγματα στη ζωή μου που δε θα τα συζητούσα με κανέναν.

1. Understanding the reasons you have deep down for acting in certain ways is important.

Το να κατανοείς τους βαθύτερους λόγους που σε κάνουν να συμπεριφέρεσαι με συγκεκριμένους τρόπους είναι σημαντικό.

1. At work, if someone suggested a different way of doing a job that might be better, I’d give it a try.

Στη δουλειά, αν κάποιος πρότεινε έναν διαφορετικό τρόπο για να γίνει μια εργασία που θα μπορούσε να είναι καλύτερος, θα το δοκίμαζα.

1. I’ve found that when I talk about my problems to someone else, I come up with ways to solve them that I hadn’t thought of before.

Έχω διαπιστώσει ότι, όταν μιλάω για τα προβλήματά μου σε κάποιον άλλο, ανακαλύπτω τρόπους για να τα λύσω τους οποίους δεν είχα σκεφτεί πρoηγουμένως.

1. I am sensitive to the changes in my own feelings.

Είμαι ευαίσθητος/ η στις αλλαγές των δικών μου συναισθημάτων.

1. When I learn a new way of doing something, I like to try it out to see if it would work better than what I had been doing before.

Όταν μαθαίνω έναν καινούριο τρόπο για να κάνω κάτι, μου αρέσει να τον δοκιμάζω, για να δω αν θα «δουλέψει» καλύτερα από αυτό που έκανα προηγουμένως.

1. It is important to be open and honest when you talk about your troubles with someone you trust.

Είναι σημαντικό να είσαι ανοιχτός και ειλικρινής, όταν μιλάς για τα προβλήματά σου με κάποιον/ α που εμπιστεύεσαι.

1. I really enjoy trying to figure other people out.

Mου αρέσει πραγματικά να προσπαθώ να καταλάβω τους άλλους ανθρώπους.

1. I think that most people with mental problems have probably received some kind of injury to their head.

Νομίζω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι με ψυχικά προβλήματα έχουν πιθανώς υποστεί κάποιο είδος τραυματισμού στο κεφάλι τους.

1. Talking about your worries to another person helps you to understand problems better.

Το να μιλάς για τα άγχη (ανησυχίες) σου σε ένα άλλο άτομο σε βοηθά να κατανοείς τα προβλήματα καλύτερα.

1. I’m usually in touch with my feelings.

Συνήθως βρίσκομαι σε επαφή με τα συναισθήματά μου.

1. I like to try new things, even if it involves taking risks.

Μου αρέσει να δοκιμάζω νέα πράγματα, ακόμα και αν αυτό συνεπάγεται να παίρνω ρίσκα.

37. It would be very difficult for me to discuss upsetting or embarrassing aspects of my personal life with people, even if I trust them.

Θα μου ήταν πολύ δύσκολο να συζητώ με άλλους ανθρώπους πτυχές της προσωπικής μου ζωής που με αναστατώνουν ή με κάνουν να νιώθω αμήχανα, ακόμα και αν τους εμπιστεύομαι.

38. If I suddenly lost my temper with someone, without knowing exactly why, my first impulse would be to forget about it.

Αν ξαφνικά έχανα την ψυχραιμία μου με κάποιον/ α, χωρίς να ξέρω ακριβώς το γιατί, η πρώτη μου αντίδραση θα ήταν να το ξεχάσω.

39. I think that what a person’s environment (family, etc.) is like has little to do with whether he develops mental problems.

Νομίζω ότι το περιβάλλον ενός ατόμου (οικογένεια κλπ.) έχει μικρή σχέση με το αν το άτομο αυτό εμφανίζει ψυχικά προβλήματα.

40. When you have troubles, talking about them to someone else just makes you more confused.

Όταν έχεις προβλήματα, το να μιλάς για αυτά σε κάποιον άλλο απλά σε μπερδεύει περισσότερο.

41.I frequently don’t want to delve too deeply into what I’m feeling.

Συχνά δε θέλω να εμβαθύνω πολύ για το τι νιώθω.

42. I don’t like doing things if there is a chance that they won’t work out.

Δε μου αρέσει να κάνω πράγματα, αν υπάρχει πιθανότητα να μη «δουλέψουν».

43. I think that no matter how hard you try, you’ll never really understand what makes people tick.

Νομίζω ότι, όσο σκληρά και να προσπαθήσεις, ποτέ δε θα καταλάβεις πραγματικά τι είναι αυτό που κινητοποιεί τους ανθρώπους.

44. I think that what goes on deep down in a person’s mind is important in determining whether he will have a mental illness.

Νομίζω ότι αυτό που συμβαίνει βαθιά μέσα στο μυαλό ενός ατόμου είναι σημαντικό στο να καθορίσει αν αυτό το άτομο θα έχει μια ψυχική ασθένεια.

45. Fear of embarrassment or failure doesn’t stop me from trying something new.

Ο φόβος της αποτυχίας ή το να νιώσω ντροπή δε με σταματά από το να δοκιμάζω κάτι νέο.

Note.Items3,5,7,10,13,14,17,18,22–25,33,37–43 are reverse-keyed.

**4-point scale (‘strongly agree’ to ‘strongly disagree’)**

**Higher scores indicated a greater PM**