



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

6^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
"Έρευνα και εφαρμογές στην Άσκηση και τον Αθλητισμό"

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Επιμέλεια έκδοσης
Μαρία Ψυχουντάκη & Γιάννης Ζέρβας

ΑΘΗΝΑ 1-3 Δεκεμβρίου 2000

ΣΧΕΣΗ ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

¹Βεληγκέκας, Π. & ²Μυλωνάς, Κ.

¹ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

²Πρόγραμμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Η μελέτη αυτή εξετάζει αφενός την Κλίμακα Αυτοσυνειδησίας *SCS* των Fenigstein, Scheier, & Buss (1975) και αφετέρου τη σχέση της αυτοσυνειδησίας με τη συμμετοχή του ατόμου σε αθλητικές δραστηριότητες. Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 436 φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν την ύπαρξη τριών διαστάσεων αυτοσυνειδησίας (Κοινωνικό Άγχος, Κοινωνική Αυτοσυνειδησία και Ατομική Αυτοσυνειδησία). Οι διαστάσεις αυτές προκύπτουν από 17 ερωτήματα της αρχικής *SCS* κλίμακας (23 ερωτήματα). Οι συσχετίσεις των διαστάσεων της Αυτοσυνειδησίας με το είδος του αθλήματος στο οποίο συμμετέχουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες καθώς και ο ρυθμιστικός ρόλος παραγόντων όπως η συχνότητα άθλησης επιβεβαιώθηκαν από τα δεδομένα της έρευνας. Προτείνεται η περαιτέρω προσαρμογή της Κλίμακας Αυτοσυνειδησίας και η εξέτασή της σε συνάρτηση με άλλες παραμέτρους της αθλητικής δραστηριότητας.

Λέξεις κλειδιά: Κοινωνικό άγχος, κοινωνική αυτοσυνειδησία, ατομική αυτοσυνειδησία, συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, παραγοντικές δομές.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αρχή της έρευνας στο χώρο της αυτοσυνειδησίας έγινε με βάση τη θεωρία της "αυτοεπίγνωσης" των Duval και Wicklund (1972). Η αυτοεπίγνωση (self-awareness) καθορίζεται ως ικανότητα του ατόμου να καθίσταται αντικείμενο της δικής του προσοχής. Η θεωρία αυτή αναφέρεται αποκλειστικά στην αυτοεπίγνωση ως "μεταβαλλόμενη" (*transient*) κατάσταση, ενώ δεν αναφέρεται στη μέτρηση των ατομικών διαφορών. Το γεγονός αυτό παρακίνησε τους ερευνητές να κατασκευάσουν επιστημονικά εργαλεία για να μετρηθούν οι ατομικές διαφορές. Οι Fenigstein, Scheier και Buss (1975) κατάρτισαν την κλίμακα αυτοσυνειδησίας προκειμένου να μετρήσουν τις ατομικές διαφορές στην αυτοκατευθυνόμενη προσοχή. Με τη δημιουργία της κλίμακας αυτής, οι ερευνητές τόνισαν τη διάκριση αυτοσυνειδησίας και αυτοεπίγνωσης, επιστημαίνοντας ότι η αυτοεπίγνωση αναφέρεται στην κατάσταση (*state*) της αυτοκατευθυνόμενης προσοχής, ενώ η αυτοσυνειδησία στην προδιάθεση (*trait*) της αυτοκατευθυνόμενης προσοχής. Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 23 ερωτήματα, τα οποία προσεγγίζουν τρεις διαφορετικές διαστάσεις της αυτοσυνειδησίας: την ατομική αυτοσυνειδησία, την κοινωνική αυτοσυνειδησία και το κοινωνικό άγχος.

Οι Fenigstein και συνεργάτες (1975) θεωρούν την ατομική αυτοσυνειδησία ως προδιάθεση του ατόμου στο να εξετάζει τον εαυτό του (τις σκέψεις και διαθέσεις του, τα κίνητρα, τις νοητικές διαδικασίες και επιθυμίες, τα συναισθήματά του, κ.ά.). Η εξέταση αυτή έχει ως συνέπεια την επικέντρωση της προσοχής του ατόμου στις πιο προσωπικές και ενδόμυχες πτυχές του εγώ του. Δύο από τα ερωτήματα που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση του παράγοντα της ατομικής αυτοσυνειδησίας είναι: "Προσπαθώ πάντα να καταλαβαίνω τον εαυτό μου" και "Σκέπτομαι πολύ για τον εαυτό μου". Οι Fenigstein και συνεργάτες (1975) συνδέουν την κοινωνική αυτοσυνειδησία με το ενδιαφέρον του ατόμου για την αυτοπαρουσίασή του, καθώς και για την παρακολούθησή του από τους άλλους. Οι ίδιοι ερευνητές, όπως επίσης και οι Carver και Scheier (1985), θεωρούν ότι τα άτομα που έχουν κοινωνική αυτοσυνειδησία αντιλαμβάνονται ιδιαίτερα το εγώ τους ως κοινωνικό αντικείμενο και ενδιαφέρονται για το πώς οι άλλοι τα αντιλαμβάνονται και τα αξιολογούν. Δύο από τα ερωτήματα που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση του παράγοντα της κοινωνικής αυτοσυνειδησίας είναι: "Σκέπτομαι πολύ για τον τρόπο που παρουσιάζω τον εαυτό μου" και "Ενδιαφέρομαι για τον τρόπο που παρουσιάζομαι στους άλλους". Το κοινωνικό άγχος, σύμφωνα με τους ίδιους ερευνητές, οφείλεται στην ανησυχία που προκαλεί στο άτομο η αρνητική αξιολόγηση άλλων ατόμων. Ο Buss (1980) αναφέρει ότι το κοινωνικό άγχος αποτελεί προδιάθεση του ατόμου στο να εκδηλώνει ανησυχία σε κοινωνικές περιστάσεις. Το κοινωνικό άγχος μετρείται με ερωτήματα, όπως "Αισθάνομαι ανήσυχος, όταν μιλώ σε μια ομάδα ανθρώπων". Οι τρεις αυτές διαστάσεις αυτοσυνειδησίας επιβεβαιώθηκαν ερευνητικά (ενδεικτικά: Buss, 1980; Carver & Scheier, 1985; Wicklund & Gollwitzer, 1987).

Οι διαστάσεις της αυτοσυνειδησίας σχετίζονται με τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του ατόμου. Τα άτομα που έχουν υψηλή ατομική αυτοσυνειδησία ενδέχεται να συμπεριφέρονται σύμφωνα με τις πεποιθήσεις τους παρά να ενδίδουν στις κοινωνικές πιέσεις (Carver & Scheier, 1985), να σέβονται τον εαυτό τους και να επιθυμούν να τους σέβονται οι άλλοι ως αυτόνομα και ανεξάρτητα άτομα (Schlenker & Weigold, 1990). Επίσης, είναι πιο ικανά στο να εκτιμούν τις δικές τους συμπεριφορές, όπως είναι η επιθετικότητα, η ταχύτητα προς επεξεργασία μιας πληροφορίας και η συμβιβαστικότητα. Τα άτομα αυτά επίσης αντιδρούν πιο συναισθηματικά (Scheier & Carver, 1977).

Τα άτομα με υψηλή κοινωνική αυτοσυνειδησία ασχολούνται ιδιαίτερα με τη συμπεριφορά τους, ώστε να προβάλλουν έτσι την κοινωνική τους εικόνα (Bushman, 1993). Είναι πιο ευαίσθητα στις προσωπικές απορρίψεις και ενεργούν με διάφορους τρόπους, αποσκοπώντας στο να μειώσουν στο ελάχιστο τις κοινωνικές αποδοκιμασίες (Doherty & Schlenker, 1991). Ενδέχεται να συμμορφώνονται προς τα σταθερά πρότυπα (*normative standards*) αναφορικά με κοινωνικά γεγονότα (Froming & Carver, 1981), όπως επίσης με τις προσδοκίες του συμπαίκτη (Schlenker & Weigold, 1990), ενώ συγχρόνως φοβούνται τις αρνητικές αξιολογήσεις των άλλων (Doherty & Schlenker, 1991).

Σε έρευνες που έγιναν στο χώρο του αθλητισμού, οι Martin, Craib, και Mitchell (1995), όπως επίσης και οι Wang και Wang (1997) αναφέρουν ότι η υψηλή ατομική αυτοσυνειδησία σχετίζεται με την δρομική οικονομία. Οι Schlicht και Wilhelm (1987), επισήμαναν ότι η αυτοσυνειδησία σχετίζεται με την αθλητική απόδοση. Συγκεκριμένα, οι αθλητές που έχουν υψηλή κοινωνική αυτοσυνειδησία είναι πιθανόν να στρέφουν την προσοχή τους πιο πολύ στο κοινωνικό εγώ τους και να επηρεάζεται επομένως αρνητικά η απόδοσή τους. Η κλίμακα SCS έχει εξετασθεί, αλλά όχι σε εκτεταμένο βαθμό στην αθλητική ψυχολογία (Brooks, 1998; Martin, Craib, & Mitchell, 1995). Στην Ελλάδα δεν έχει γίνει προσπάθεια με σκοπό τον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας. Εξετάστηκε όμως η απώλεια της αυτοσυνειδησίας από τους Παραϊοαννου και Kouli (1999).

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν διπλός. Πρώτος στόχος ήταν αφενός η αρχική παρουσίαση του ψυχομετρικού αυτού εργαλείου και της συνοδευτικής θεωρητικής προσέγγισης και αφετέρου η δοκιμαστική του χρήση σε δείγμα του ελληνικού πληθυσμού. Δεύτερος στόχος ήταν η εξέταση της αυτοσυνειδησίας σε σχέση με τη συμμετοχή του ατόμου στον αθλητισμό.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Δείγμα

Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 436 φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών. Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος στην έρευνα εθελοντικά. Από τους συμμετέχοντες, ηλικίας 19 έως 21 ετών, οι 224 (51,4%) ήταν άνδρες και οι 212 ήταν γυναίκες (48,6%). Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν άγαμοι.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα αυτήν περιλαμβάνει 23 ερωτήματα που έχουν διατυπωθεί σε ελληνική μετάφραση των αντίστοιχων ερωτημάτων της κλίμακας SCS. Η διαδικασία μετάφρασης στηρίχθηκε στις μεθόδους της αντίστροφης μετάφρασης. Όλα τα ερωτήματα έχουν τη μορφή θέσεων-αντιλήψεων σχετικά με τον εαυτό και τους "άλλους" και βαθμολογούνται από τους συμμετέχοντες με 5/βαθμη κλίμακα τύπου Likert (*Καθόλου, Λίγο, Μέτρια, Πολύ, Πάρα πολύ*). Η ερευνητική μελέτη των δεικτών που προκύπτουν από την Κλίμακα Αυτοσυνειδησίας έγινε μετά τον προκαταρκτικό ψυχομετρικό έλεγχο της, ώστε να επιτευχθεί μεγαλύτερη εσωτερική συνέπεια και εγκυρότητα ως προς τις τρεις διαστάσεις αυτοσυνειδησίας.

Διαδικασία

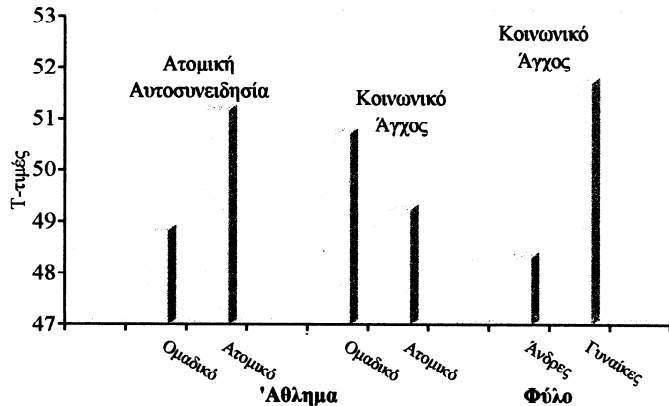
Η κλίμακα των 23 ερωτημάτων, μαζί με διάφορα ατομικά στοιχεία και ερωτήματα για τη συμμετοχή του ατόμου σε αθλητικές δραστηριότητες, χορηγήθηκε ομαδικά στους φοιτητές και τις φοιτήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα. Η χορήγηση έγινε στις αίθουσες διδασκαλίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ο ψυχομετρικός έλεγχος της κλίμακας αυτοσυνειδησίας κατέληξε σε 17 από τα συνολικά 23 ερωτήματα, τα οποία θεωρήθηκαν αξιόπιστα ως προς τις παρεχόμενες πληροφορίες και έγκυρα ως προς τις τρεις διαστάσεις αυτοσυνειδησίας. Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach α για το σύνολο αυτό των 17 ερωτημάτων ήταν 0,76. Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων, στην οποία χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος των κυρίων συνιστωσών (*principal component analysis*) και ορθογόνια περιστροφή των αξόνων (*varimax rotation*), ανέδειξε πρώτο παράγοντα το κοινωνικό άγχος με πέντε ερωτήματα, δεύτερο παράγοντα την κοινωνική αυτοσυνειδησία με τέσσερα ερωτήματα και τρίτο παράγοντα την ατομική αυτοσυνειδησία με πέντε ερωτήματα (ποσοστό της αποδιδόμενης συνολικής διασποράς των τιμών στους τρεις παράγοντες: 43,9%). Για την παραγοντική αυτή δομή, οι φορτίσεις των ερωτημάτων στους παράγοντες ήταν ισχυρότερες του .47 και δεν παρατηρήθηκαν διπλές φορτίσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της διερευνητικής ανάλυσης παραγόντων για τα 17 ερωτήματα της κλίμακας, υπολογίστηκαν οι παραγοντικές τιμές (*regression factor scores*) για τους τρεις παράγοντες (κοινωνικό άγχος, κοινωνική αυτοσυνειδησία και ατομική αυτοσυνειδησία). Οι παραγοντικές αυτές τιμές μετατράπηκαν σε T-τιμές για τη διευκόλυνση στην ερμηνεία των διαστημάτων εμπιστοσύνης, που αφορούν στη διαφοροποιητική "ικανότητα" των τριών τελικών δεικτών, καθώς και στην ερμηνεία των συγκρίσεων μεταξύ των αθλητικών-διαφορικών ομάδων. Για το Κοινωνικό Άγχος το ανώτερο όριο εμπιστοσύνης ήταν 60.78 και το κατώτερο 39.22. Για την Κοινωνική Αυτοσυνειδησία αντίστοιχα το ανώτερο

όριο ήταν 59.02 και το κατώτερο 40.98. Για την Ατομική Αυτοσυνειδησία το ανώτερο όριο εμπιστοσύνης ήταν 62.35 και το κατώτερο 37.65. Η αξιοπιστία των μετρήσεων της κλίμακας αξιολογήθηκε ως προς τη σταθερότητά της με βάση δείκτες αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων. Για τον υπολογισμό των δεικτών αυτών συγκεντρώθηκαν, μετά από διάστημα 6 εβδομάδων, δεδομένα από 317 φοιτητές και φοιτήτριες του αρχικού δείγματος της έρευνας. Οι δείκτες αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων ήταν 0.71, 0.49, και 0.62 για το Κοινωνικό Άγχος, την Κοινωνική Αυτοσυνειδησία και την Ατομική Αυτοσυνειδησία, αντίστοιχα. Οι παραγοντικές δομές που προέκυψαν για το αρχικό δείγμα (N=436) ήταν όμοιες με εκείνες για το δείγμα επαναληπτικών μετρήσεων (N=317). Σχετικά με τις ομοιότητες αυτές οι δείκτες Cattell Saliency - S (για HP 60% και 70%) >0.67 και $p < .05$.

Οι τρεις δείκτες αυτοσυνειδησίας συγκρίθηκαν για τις δύο διαφορικές ομάδες είδους αθλήματος (Ομαδικό – Ατομικό) μέσω αναλύσεων διακύμανσης. Για λόγους μετρικής ισοστάθμισης, η μέτρηση συχνότητας αθλητικών δραστηριοτήτων συμπεριλήφθηκε στα μοντέλα ανάλυσης διακύμανσης. Το φύλο των αθλητών χρησιμοποιήθηκε επίσης ως ανεξάρτητος παράγοντας μαζί με το είδος αθλήματος. Για την Ατομική Αυτοσυνειδησία παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάλογα με το είδος αθλήματος ($F_{1,429}=5.86, p < .05$), ενώ η επίδραση της συμμεταβλητής (συχνότητα αθλητικών δραστηριοτήτων) ήταν επίσης στατιστικά σημαντική ($F_{1,429}=4.52, p < .05$). Για το Κοινωνικό Άγχος παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ειδών αθλήματος ($F_{1,429}=4.63, p < .05$) και επίσης μεταξύ των δύο φύλων ($F_{1,429}=15.62, p < .001$). Για την Κοινωνική Αυτοσυνειδησία δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Στο Σχήμα 1, παρουσιάζονται οι μέσοι όροι για τις στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις.



Σχήμα 1. Μέσοι Όροι για την Ατομική Αυτοσυνειδησία και το Κοινωνικό Άγχος, κατά Είδος Αθλήματος και κατά Φύλο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Κατά την προκαταρκτική αυτή φάση της έρευνάς μας, με βάση τους τρεις παράγοντες αυτοσυνειδησίας, φαίνεται πως η διαφοροποίηση μεταξύ των ατόμων δεν είναι ιδιαίτερα εμφανής, αλλά απλώς διαχωρίζονται οι "φυσιολογικές" από τις "αποκλίνουσες" τιμές. Το μειονέκτημα αυτό οφείλεται, εν μέρει, στον μικρό αριθμό ερωτημάτων για τον κάθε παράγοντα αυτοσυνειδησίας. Έτσι, ο δείκτης αξιοπιστίας των ημίκλαστων, που υπολογίστηκε για κάθε παράγοντα, μειώνεται πλασματικά με αποτέλεσμα τα τυπικά σφάλματα μέτρησης να είναι μεγαλύτερα από τα αναμενόμενα. Συνεπώς, για την προσαρμογή της κλίμακας στην ελληνική πραγματικότητα, χρειάζεται η προσθήκη νέων ερωτημάτων αυτοσυνειδησίας, καθώς και ο ψυχομετρικός έλεγχός τους.

Το μειονέκτημα της μειωμένης διαφοροποίησης μεταξύ των ατόμων ίσως ευθύνεται και για τις σχετικά περιορισμένες διαφοροποιήσεις που παρατηρήθηκαν μεταξύ των διαφορικών ομάδων. Παρ' ότι περιορισμένες όμως αυτές οι διαφοροποιήσεις, είναι ενδεικτικές ως προς τις συσχετίσεις των διαφόρων διαστάσεων αυτοσυνειδησίας με έννοιες που αφορούν σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως η συμμετοχή σε διαφορετικά είδη αθλήματος (ομαδικό ή ατομικό) και η συχνότητα άθλησης, που φαίνονται να αποτελούν ρυθμιστικούς παράγοντες. Στην έρευνα αυτή φάνηκαν να υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα άτομα που μετέχουν σε ομαδικά αθλήματα και στα άτομα που μετέχουν σε ατομικά αθλήματα ως προς τα επίπεδα της Ατομικής τους Αυτοσυνειδησίας, με τους τελευταίους να υπερεπερνούν, καθώς και στα επίπεδα Κοινωνικού Άγχους, όπου τα άτομα που συμμετέχουν σε ατομικά αθλήματα παρουσιάζουν χαμηλότερους δείκτες. Συσχετίσεις αυτού του είδους μπορούν να αναζητηθούν σε πολλούς τομείς της αθλητικής δραστηριότητας, με την προϋπόθεση της περαιτέρω προσαρμογής της Κλίμακας Αυτοσυνειδησίας για τον ελληνικό πληθυσμό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Brooks, C.M. (1998). Sport/exercise identity theory and participation marketing: theory formation and theoretical justification. *Sport Marketing Quarterly*, 7(1), 38-47.
- Bushman, B.J. (1993). What's in a name? The moderating role of public self-consciousness on the relation between brand label and brand preference. *Journal of Applied Psychology*, 78, 857-861.
- Buss, A.H. (1980). Self-consciousness and social anxiety. *San Francisco, CA: Freeman*.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1985). The self-consciousness scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15 (8), 687-699.
- Doherty, K., & Schlenker, B.R. (1991). Self-consciousness and strategic self-presentation. *Journal of Personality*, 59, 1-18.
- Duval, S., & Wicklund, R.A. (1972). A Theory of objective self-awareness. *New York: Academic Press*.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Froming, W.J., & Carver, C.S. (1981). Divergent influences of private and public self-consciousness in a compliance paradigm. *Journal of Research in Personality*, 15, 159-171.
- Martin, J.J., Craib, M., & Mitchell, V. (1995). The relationships of anxiety and self-attention to running economy in competitive male distance runners. *Journal of Sports Sciences*, 13(5), 371-376.
- Papaioannou, A., & Kouli, O. (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11 (1), 51-71.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1977). Self-focused attention and experience of emotion: attraction, repulsion, elation, and depression. *Journal of Personality & Social Psychology*, 35, 625-636.
- Schlenker, B.R., & Weigold, M.F. (1990). Self-consciousness and Self-presentation: Being Autonomous Versus Appearing Autonomous. *Journal of Personality & Social Psychology*, 59 (4), 820-828.
- Schlicht, W., & Wilhelm, A. (1987). Der Effect handlungsbegleitender Kognitionen auf die Leistung im Hallenhandballspiel. *Sportwissenschaft*, 17(4), 439-448.
- Wicklund, R.A., & Gollwitzer, P.M. (1987). The fallacy of the private-public self-focus distinction. *Journal of Personality*, 55, 491-493.
- Wang, L., & Wang, J. (1997). The research of the relationship of anxiety and self-attention to running economy in competitive female distance runners. *Journal of Guangzhou Physical Education Institute*, 17(3), 71-75.