

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΘΕΜΑ: ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗ, ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΤΗΣ
ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΆΛΛΟΥ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια: Νατάσα Μπογιατζόγλου Α. Μ. : 97

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Πλουσία Μισαηλίδη

Συνεπιβλέποντες: Ανδρέας Μπρούζος και Φωτεινή Μπονώτη

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2011

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Εισαγωγή.....	7
Κεφάλαιο 1: Διαπροσωπικές σχέσεις.....	9
1.1. Ορισμός των διαπροσωπικών σχέσεων.....	9
1.2. Τύποι διαπροσωπικών σχέσεων.....	10
1.2.1. Φιλικές σχέσεις.....	10
1.2.2. Ερωτικές σχέσεις.....	12
1.2.3. Οικογενειακές σχέσεις.....	13
1.3. Σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων.....	14
1.4 Διαπροσωπικές σχέσεις στην αναδυόμενη ενηλικίωση.....	16
1.5. Ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις.....	18
Κεφάλαιο 2: Αυτοσυνείδηση.....	22
2.1. Ορισμός της αυτοσυνείδησης.....	22
2.2. Ιδιωτική και δημόσια αυτοσυνείδηση.....	23
2.3. Έρευνες για την ιδιωτική και τη δημόσια αυτοσυνείδηση.....	25
2.3.1. Ιδιωτική αυτοσυνείδηση, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ψυχολογική υγεία και ψυχολογική δυσφορία.....	26
2.3.2. Δημόσια αυτοσυνείδηση, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και ψυχολογική δυσφορία.....	28
2.4. Αυτοσυνείδηση και διαπροσωπικές σχέσεις.....	30
2.4.1. Έρευνες με ενήλικες.....	31
2.4.2. Έρευνες με αναδυόμενους ενήλικες.....	31
2.4.3. Έρευνες με εφήβους.....	33
Κεφάλαιο 3: Ανάλυση της προοπτικής του άλλου.....	36

3.1. Ορισμός της ανάληψης της προοπτικής του άλλου.....	36
3.2. Ανάληψη της προοπτικής του άλλου και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.....	37
3.3. Ανάληψη της προοπτικής του άλλου και διαπροσωπικές σχέσεις.....	38
3.3.1. Έρευνες με ενήλικες.....	38
3.3.2. Έρευνες με αναδυόμενους ενήλικες.....	40
3.3.3. Έρευνες με εφήβους.....	41
3.4. Διαφυλικές διαφορές στην αυτοσυνείδηση, στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου, στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στη μοναξιά.....	43
3.5. Στόχοι της παρούσας έρευνας.....	44
Κεφάλαιο 4: Μέθοδος.....	48
4.1. Συμμετέχοντες.....	48
4.2. Εργαλεία.....	48
4.3. Διαδικασία.....	51
Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα.....	52
5.1. Επιδόσεις στις κλίμακες της έρευνας.....	52
5.1.1. Επιδόσεις στην αυτοσυνείδηση.....	52
5.1.1.1. Συνολική αυτοσυνείδηση.....	52
5.1.1.2. Ιδιωτική αυτοσυνείδηση.....	53
5.1.1.3. Δημόσια αυτοσυνείδηση.....	54
5.1.2. Επιδόσεις στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου.....	54
5.1.3. Επιδόσεις στις θετικές σχέσεις με τους άλλους.....	55
5.1.4. Επιδόσεις στην μοναξιά.....	56
5.2. Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας.....	56
5.2.1. Συσχετίσεις στις επιδόσεις μεταξύ συνολικής, ιδιωτικής και δημόσιας	

αυτοσυνείδησης.....	56
5.2.2. Συσχετίσεις συνολικής, ιδιωτικής και δημόσιας αυτοσυνείδησης με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους.....	57
5.2.3. Συσχετίσεις συνολικής, ιδιωτικής και δημόσιας αυτοσυνείδησης με την μοναξιά.....	57
5.2.4. Συσχετίσεις της ανάληψης της προοπτικής του άλλου με θετικές σχέσεις με τους άλλους και την μοναξιά.....	58
5.3. Διαφορές στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και την μοναξιά με βάση τις ομάδες υψηλής, μεσαίας και χαμηλής επίδοσης της αυτοσυνείδησης (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και της ανάληψης της προοπτικής του άλλου.....	58
5.3.1. Διαφορές στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στη μοναξιά με βάση τις τρεις ομάδες αυτοσυνείδησης (συνολική, ιδιωτική και δημόσια).....	59
5.3.2. Διαφορές στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στη μοναξιά μεταξύ υψηλής ιδιωτικής αυτοσυνείδησης και υψηλής δημόσιας αυτοσυνείδησης.....	60
5.3.3. Διαφορές στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στη μοναξιά με βάση τις τρεις ομάδες επίδοσης της ανάληψης της προοπτικής του άλλου.....	60
Κεφάλαιο 6: Συζήτηση-Συμπεράσματα.....	62
6.1. Αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις.....	63
6.2. Ανάληψη της Προοπτικής του Άλλου και ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις.....	65
6.3. Διαφυλικές διαφορές στην αυτοσυνείδηση, στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου, στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στη μοναξιά.....	67
6.4. Συνεισφορά, περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	68
Βιβλιογραφία.....	72

Περίληψη

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε η σχέση της αυτοσυνείδησης και της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου με την ικανοποίηση που αντλούν οι αναδυόμενοι ενήλικες από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Ειδικότερα, μελετήθηκε εάν η αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και η ανάληψη της προοπτικής του άλλου συσχετίζονται με την σύναψη θετικών σχέσεων με τους άλλους και με το αίσθημα της μοναξιάς. Στην έρευνα συμμετείχαν 122 προπτυχιακοί φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας 19 ½ έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Αυτοσυνείδησης των Fenigstein, Scheir και Buss (1975), την κλίμακα Ανάληψης της Προοπτικής του Άλλου που αποτελεί υποκλίμακα του Δείκτη Διαπροσωπικής Αντιδραστικότητας (Davis, 1980), την κλίμακα Θετικές Σχέσεις με τους Άλλους που αποτελεί μία από τις Κλίμακες του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Ryff, 1989. Ryff & Keyes, 1995) και την Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς του UCLA (Russel, Peplau & Cutrona, 1980). Οι δύο τελευταίες κλίμακες χρησιμοποιήθηκαν για την εκτίμηση της ικανοποίησης από τις σχέσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η δημόσια αυτοσυνείδηση συσχετίζεται με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και γενικότερα με την ικανοποίηση που αντλεί κανείς από τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Λέξεις κλειδιά: Αυτοσυνείδηση, Διαπροσωπικές σχέσεις, Ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου.

Abstract

The present study investigated the relationship between self-consciousness and perspective taking on one side and relationship's satisfaction on the other. Specifically, it was explored if self-consciousness (overall, private and public) and perspective taking are correlated with positives relations with others and loneliness. 122 undergraduate students (average age 19 ½ years) took part in the study. Participants filled in Self-Consciousness Scale (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975), Perspective Taking Scale, which is subscale of Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1980), Positive Relations With Others Scale, which is one of the Psychological Well-Being Scales (Ryff, 1989. Ryff & Keyes, 1995) and the Revised Loneliness Scale UCLA (Russel, Peplau & Cutrona, 1980). The two last scales assessed relationships' satisfaction. Results showed that public self-consciousness is correlated with positive relations with others and overall with relationships' satisfaction.

Keywords: Self-consciousness, Interpersonal relationships, Perspective taking.

Εισαγωγή

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση ανάμεσα στην αυτοσυνείδηση και την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου με την ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η αυτοσυνείδηση είναι η τάση του να εστιάζει κανείς στον εαυτό. Η εστίαση μπορεί να αφορά τις ιδιωτικές πτυχές του εαυτού, όπως είναι τα συναισθήματα και οι σκέψεις, ή/και τις δημόσιες πτυχές του εαυτού, όπως είναι η εμφάνιση και η συμπεριφορά. Η ανάληψη της προοπτικής του άλλου είναι η ικανότητα του να κατανοούμε την ψυχολογική άποψη του άλλου. Ειδικότερα, η έρευνα εξέτασε εάν η αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και η ανάληψη της προοπτικής του άλλου συσχετίζονται με την σύναψη θετικών σχέσεων με τους άλλους και με το αίσθημα της μοναξιάς. Επιπλέον, μελετήθηκε κατά πόσο οι επιδόσεις των συμμετεχόντων στην αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια), στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου, στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στο αίσθημα μοναξιάς διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο.

Η παρούσα εργασία διαρθρώνεται ως εξής: Στο πρώτο κεφάλαιο αναλύουμε τον ορισμό των διαπροσωπικών σχέσεων και αναφέρουμε κάποια ευρήματα που έχουν βρεθεί πάνω στον τομέα αυτό. Επιπλέον, αναφερόμαστε στη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων γενικότερα, αλλά και ειδικά στην περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Στο Κεφάλαιο 2 περιγράφεται η έννοια της αυτοσυνείδησης και παρουσιάζονται τα διάφορα ερευνητικά πορίσματα που αφορούν την συγκεκριμένη μεταβλητή. Στο Κεφάλαιο 3 παρουσιάζουμε την έννοια της ανάληψης της προοπτικής του άλλου και τις διάφορες έρευνες που έχουν γίνει για τη συγκεκριμένη μεταβλητή. Επιπλέον, αναφερόμαστε στις διαφυλικές διαφορές που έχουν βρεθεί για τις μεταβλητές της έρευνάς μας. Ακολουθεί το κεφάλαιο 4, όπου αναφέρεται ο σκοπός της έρευνάς μας και έπειτα παρουσιάζεται η μεθοδολογία της παρούσας έρευνας

(Κεφάλαιο 5) και το κεφάλαιο με τα αποτελέσματα (Κεφάλαιο 6). Τέλος, στο κεφάλαιο 7 λαμβάνει χώρα η συζήτηση των αποτελεσμάτων και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνά μας.

Κεφάλαιο 1: Διαπροσωπικές σχέσεις

Έχει υποστηριχθεί ότι τα ανθρώπινα όντα διακρίνονται για το διάχυτο ένστικτό τους για δημιουργία και διατήρηση σταθερών, θετικών και σημαντικών διαπροσωπικών σχέσεων. Αυτή η «ανάγκη του ανήκειν», όπως την χαρακτήρισαν οι Baumeister και Leary (1995) είναι κάτι παραπάνω από την ανάγκη του να έχεις κοινωνικές επαφές. Είναι η ανάγκη να έχεις ευχάριστες και θετικές σχέσεις με τους άλλους, μέσα στα πλαίσια ενός δεσμού που χαρακτηρίζεται από σταθερότητα, συναισθηματικό ενδιαφέρον και συνέχεια στο πέρασμα του χρόνου. Η «ανάγκη του ανήκειν» μπορεί να ικανοποιηθεί μόνο μέσα στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων.

Στην παρόν κεφάλαιο θα εξετάσουμε τις διαπροσωπικές σχέσεις. Συγκεκριμένα, θα δούμε τι συνιστά μια διαπροσωπική σχέση, τους τύπους των διαπροσωπικών σχέσεων, τη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή μας γενικότερα και τη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στην περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Τέλος, θα πούμε λίγα λόγια για το τι συνιστά ικανοποίηση των διαπροσωπικών σχέσεων.

1.1. Ορισμός διαπροσωπικών σχέσεων

Οι αλληλεπιδράσεις και οι σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους κατέχουν κεντρική θέση στην καθημερινή ζωή των περισσότερων ανθρώπων. Στην καθημερινότητά μας αλληλεπιδρούμε με άλλους ανθρώπους στο δρόμο, στα μαγαζιά, στη δουλειά και οι περισσότεροι άνθρωποι συνάπτουμε σημαντικές σχέσεις με μέλη της οικογένειάς μας, με φίλους, με ερωτικούς συντρόφους και με άλλα πρόσωπα (Miell & Dallos, 2009).

Οι σχέσεις ανάλογα με το βαθμό συναισθηματικής εγγύτητας διακρίνονται σε τυπικές και διαπροσωπικές. Στις τυπικές σχέσεις δεν υπάρχει ιδιαίτερη

συναισθηματική συμμετοχή μεταξύ των αλληλεπιδρώντων. Σ' αυτές τις σχέσεις κυριαρχούν οι ανταλλαγές πληροφοριών και υπηρεσιών. Αντίθετα, οι διαπροσωπικές σχέσεις χαρακτηρίζονται κυρίως από την ανταλλαγή συναισθημάτων και παρότι έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί για το τι συνιστά διαπροσωπική σχέση, όλοι δίνουν έμφαση στην συναισθηματική προσκόλληση, στην αλληλεξάρτηση και στην ικανοποίηση των αναγκών των αλληλεπιδρώντων.

Οι διαπροσωπικές σχέσεις διαφέρουν ως προς τη φύση των συναισθημάτων που ανταλλάσσονται, δηλαδή μπορεί να είναι συντροφικές ή ερωτικές, ως προς το είδος των συναισθημάτων που επικρατούν, όπως χαρά ή απελπισία, ως προς το βαθμό έντασης των συναισθημάτων και ως προς το βαθμό αφοσίωσης των μελών στη σχέση (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, 1998).

1.2. Τύποι διαπροσωπικών σχέσεων

Δεδομένου ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις χαρακτηρίζονται από διαφορετικό βαθμό συναισθηματικής συμμετοχής παρακάτω θα αναφερθούμε σε τρεις τύπους διαπροσωπικών σχέσεων: α) φιλικές, β) ερωτικές και γ) οικογενειακές.

1.2.1. Φιλικές σχέσεις

Οι περισσότεροι άνθρωποι χτίζουν την ζωή τους γύρω από τους φίλους τους. Η φιλία δημιουργείται όταν κάποια άτομα έλκονται ο ένας από τον άλλο και υπάρχει μια σχέση ισότητας στις μεταξύ τους κοινωνικές συναλλαγές. Η αξία της φιλίας φαίνεται από το γεγονός ότι όλοι οι άνθρωποι από την πρώιμη παιδική ηλικία έως την τρίτη ηλικία αναζητούν φίλους και κατατάσσουν την φιλία μεταξύ των πιο σημαντικών πραγμάτων στην ζωή (Klinger, 1977, στο Hartup & Stevens, 1997). Σύμφωνα με την Davis (1985, στο Cox, 2001) η φιλία έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- Διασκέδαση: Οι φίλοι απολαμβάνουν ο ένας την παρέα του άλλου τον περισσότερο χρόνο, ακόμα κι αν περιστασιακά εμφανίζονται συγκρούσεις ή απογοητεύσεις.
- Αποδοχή: Οι φίλοι αποδέχονται ο ένας τον άλλο όπως είναι, χωρίς να προσπαθούν να αλλάξουν ο ένας τον άλλο.
- Εμπιστοσύνη: Οι φίλοι εμπιστεύονται ο ένας τον άλλο και ο καθένας θεωρεί ότι ο άλλος ενεργεί με βάση το συμφέρον του φίλου του.
- Σεβασμός: Οι φίλοι σέβονται ο ένας τον άλλο.
- Αμοιβαία βοήθεια: Οι φίλοι τείνουν να βοηθούν ο ένας τον άλλο. Μπορούν να βασιστούν ο ένας στον άλλο όταν υπάρχει ανάγκη.
- Εχεμύθεια: Οι φίλοι μοιράζονται τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους.
- Κατανόηση: Οι φίλοι τείνουν να καταλαβαίνουν τι είναι σημαντικό για τον άλλο και καταλαβαίνουν τις ενέργειες του φίλου τους.
- Αυθορμητισμός: Οι φίλοι νιώθουν ελεύθεροι να είναι ο εαυτός τους στη σχέση τους.

Η σύναψη των φιλικών σχέσεων διέρχεται από ορισμένα στάδια. Αρχικά, πρέπει να υπάρξει εγγύτητα. Είναι πιο εύκολο να αναπτύξεις φιλία με ανθρώπους που έχεις κοντά και που τους βλέπεις πιο συχνά. Έπειτα, σημαντικό ρόλο παίζει η ομοιότητα. Δύο άνθρωποι θα πρέπει να μοιάζουν ιδιαίτερα στις στάσεις και στα πιστεύω και να μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα. Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι η ομοιότητα της προσωπικότητας δεν είναι απαραίτητη. Στο τρίτο στάδιο βρίσκεται η ενίσχυση, δηλαδή όταν κανείς παρέχει αμοιβές με το να νοιάζεται, να φροντίζει και να ενθαρρύνει τον άλλο, όταν ενδιαφέρεται για τις ανάγκες του άλλου. Στη συνέχεια, σημαντικό ρόλο παίζουν οι τακτικές επαφές, όταν δηλαδή συναντά κανείς τον άλλο τακτικά για να λάβει τις αμοιβές από την παρέα του. Τέλος, στο πέμπτο στάδιο βρίσκεται η αυτοαποκάλυψη. Όσο οι άνθρωποι γνωρίζονται πιο πολύ, τόσο περισσότερο συζητούν για πιο προσωπικά θέματα. Εμπιστεύονται ο ένας τον άλλο

και λαμβάνουν κοινωνική στήριξη. Η αυτοαποκάλυψη είναι πολύ σημαντική και ένας από τους λόγους που οι άνθρωποι αισθάνονται μόνοι είναι επειδή δεν συζητούν για πολύ προσωπικά και ενδόμυχα θέματα με τους φίλους τους (Argyle, 1994).

1.2.2. Ερωτικές σχέσεις

Ένας άλλος τύπος διαπροσωπικών σχέσεων είναι οι ερωτικές σχέσεις. Ο έρωτας είναι μια έντονη συναισθηματική εμπειρία που χαρακτηρίζεται από έντονη σεξουαλική έλξη. Ο παθιασμένος έρωτας/αγάπη χαρακτηρίζεται από υψηλή φυσιολογική διέγερση, έντονα συναισθήματα, υψηλή αυτοαποκάλυψη, οικειότητα και έντονη επιθυμία συνεύρεσης με τον άλλο. Το έντονο επίπεδο διέγερσης μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, αγωνία, ανασφάλεια και έμμονες σκέψεις (Κοκκινάκη, 2006. Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, 1998).

Η έναρξη μιας ερωτικής σχέσης επηρεάζεται από την φυσική ελκυστικότητα και την συμφωνία των απόψεων μεταξύ των αλληλεπιδρώντων. Για τη δημιουργία και την ανάπτυξη μιας τέτοιας σχέσης σημαντικό ρόλο παίζει, όπως και στις φιλικές σχέσεις, η αμοιβαιότητα. Θα πρέπει και τα δύο άτομα να επιθυμούν την ερωτική σχέση και να υπάρχει αμοιβαία έλξη (Κοκκινάκη, 2006).

Οι ερωτευμένοι περνούν πολλές ώρες μαζί και κάνουν πολλά πράγματα που κάνουν και οι φίλοι, όπως το να πηγαίνουν βόλτες, να συζητούν, να τρώνε και να χορεύουν. Οι ερωτικοί σύντροφοι αυτοαποκαλύπτονται σε πολύ μεγάλο βαθμό και συζητούν για πολύ προσωπικά θέματα. Επιπλέον, ένα μεγάλο μέρος του χρόνου τους το ξοδεύουν σε στοργικές δραστηριότητες, όπως ο έρωτας, και φαίνεται ότι ο δεσμός που αναπτύσσουν είναι παρόμοιος μ' αυτόν που αναπτύσσουν τα μωρά με τους γονείς τους (Argyle, 1994).

Σύμφωνα με την Davis (1985, στο Cox, 2001) οι ερωτικές σχέσεις

περιλαμβάνουν όλα τα χαρακτηριστικά των φιλικών σχέσεων, που είδαμε παραπάνω, αλλά έχουν κάποια επιπρόσθετα χαρακτηριστικά, όπως η ακαταμάχητη έλξη και η αποκλειστικότητα.

1.2.3. Οικογενειακές σχέσεις

Μια άλλη σημαντική κατηγορία διαπροσωπικών σχέσεων είναι οι οικογενειακές σχέσεις. Η οικογένεια αποτελεί ένα σύστημα το οποίο επηρεάζει το άτομο από τη στιγμή της γέννησής του ως και τα βαθιά γεράματα. Οι δεσμοί που αναπτύσσονται στα πλαίσια της οικογένειας είναι ισχυροί και αμοιβαίοι και επηρεάζουν το άτομο ακόμα κι όταν έχει απομακρυνθεί προσωρινά ή μόνιμα από αυτήν. Η εγκατάλειψη της οικογένειας φαίνεται ότι είναι μόνο σωματική, καθώς ο άνθρωπος δε παύει ποτέ να είναι ψυχολογικά δεμένος με την οικογένεια προέλευσης. Φαίνεται ότι ανεξαρτήτως του αν κάποιος το γνωρίζει ή όχι, και ανεξαρτήτως του αν το θέλει ή όχι, επηρεάζεται από τις ενέργειες των άλλων μελών της οικογένειάς του κι ο ίδιος επηρεάζει τα άλλα μέλη σε βαθμό ανάλογο με την ένταση της σχέσης τους και το μεταξύ τους δέσιμο (Κυριακίδης, 2000).

Τις τελευταίες δεκαετίες δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη μελέτη του δεσμού ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά. Ο Bowlby (1969, στο Καφέτσιος, 2005, σελ. 73) υποστήριξε ότι «Η αλληλεπίδραση ανάμεσα στο παιδί και τους φροντιστές του στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης καθοδηγεί τις προσδοκίες του παιδιού και το πώς αυτό αξιολογεί τις εμπειρίες στις διαπροσωπικές σχέσεις. Αν κι αυτές οι εσωτερικές αναπαραστάσεις μπορεί να τροποποιηθούν με βάση νέες εμπειρίες, δεν αλλάζουν εύκολα. Συνεχίζουν να επηρεάζουν τις σχέσεις στην παιδική ηλικία, σε όλο το φάσμα της ζωής, ακόμη και στην επόμενη γενιά». Για παράδειγμα, σε μια έρευνα των Elicker et al. (1992, στο Καφέτσιος, 2005) βρέθηκε ότι οι νεαροί έφηβοι που είχαν

ασφαλή δεσμό με τους γονείς τους στη βρεφική ηλικία, επέδειξαν πιο συναισθηματικά υγιή συμπεριφορά, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ικανότητες στις διαπροσωπικές σχέσεις από ότι οι έφηβοί που στην βρεφική τους ηλικία είχαν ανασφαλή σχέση με τους γονείς τους.

Ανεξαρτήτως του εάν αυτός ο πρώιμος δεσμός με τους σημαντικούς άλλους καθορίζει τις μετέπειτα σχέσεις του ατόμου ή όχι (Cole & Cole, 2000), ο ασφαλής δεσμός με τους γονείς σε μια δεδομένη περίοδο παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική υγεία του ατόμου. Για παράδειγμα, όπως θα δούμε παρακάτω ο ασφαλής δεσμός με τους γονείς παίζει σημαντικό ρόλο στην προσαρμογή του ατόμου στο κολλέγιο (Fass & Tubman, 2002) και αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει την αυτοεκτίμηση των αναδυόμενων ενηλίκων (Laible, Carlo & Roesch, 2004. Nelson, Padilla-Walker, Christensen, Evans & Carroll, 2011).

1.3. Σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων

Οι διαπροσωπικές σχέσεις παίζουν καθοριστικό ρόλο στην κάλυψη των ψυχολογικών μας αναγκών, όπως είναι το μοίρασμα των συναισθημάτων και των ανησυχιών, η ανάγκη για φροντίδα, καθώς και η ανάγκη για επιβεβαίωση (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, 1998). Η ποιότητα των διαπροσωπικών μας σχέσεων επηρεάζει την ικανοποίησή μας από την ζωή και όσο πιο ικανοποιημένοι είμαστε από τις σχέσεις μας, τόσο πιο ευτυχισμένοι και υγιείς είμαστε. Αυτό συμβαίνει γιατί οι διαπροσωπικές μας σχέσεις μάς παρέχουν θετικές συνέπειες (Κοκκινάκη, 2006).

Με βάση τον Hill (1987), υπάρχουν τέσσερα κίνητρα τα οποία μας οδηγούν στην σύναψη διαπροσωπικών σχέσεων: (α) η κοινωνική σύγκριση, (β) η συναισθηματική υποστήριξη, (γ) η θετική διέγερση και (δ) η προσοχή. Πιο

αναλυτικά, μέσω της διαπροσωπικών σχέσεων μειώνουμε την αβεβαιότητα που έχουμε για τον εαυτό μας συγκρίνοντάς τον με τους άλλους. Μέσω, δηλαδή, της κοινωνικής σύγκρισης ελέγχουμε και αξιολογούμε τις απόψεις μας, τα πιστεύω μας και άλλα σχετικά κοινωνικά χαρακτηριστικά. Δεύτερον, οι σχέσεις με τους άλλους μάς παρέχουν συναισθηματική στήριξη όταν βρισκόμαστε σε μια δυσάρεστη ή σε μια στρεσογόνο κατάσταση. Τρίτον, οι σχέσεις μάς διεγείρουν θετικά με το να παίρνουμε ευχαρίστηση από την επικοινωνία μας με τους άλλους, με την ανταλλαγή συναισθημάτων, όπως η αγάπη, αλλά κι από το γενικότερο αίσθημα ότι ανήκεις κάπου. Τέλος, οι διαπροσωπικές σχέσεις μάς δίνουν την δυνατότητα να τραβήξουμε την προσοχή των άλλων και να κερδίσουμε την αποδοχή και τον έπαινό τους.

Η σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων φαίνεται κι από το γεγονός ότι οι άνθρωποι που είναι μοναχικοί και απομονωμένοι είναι πιο επιρρεπείς σε αρνητικά συναισθήματα, όπως η κατάθλιψη, και έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα οργανικής ή ψυχολογικής φύσεως (Miell & Dallos, 2009). Η έλλειψη ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων οδηγεί στο υποκειμενικό αίσθημα της μοναξιάς. Ο Weiss (1973) αναφέρει ότι υπάρχουν δύο είδη μοναξιάς: (α) η συναισθηματική μοναξιά και (β) η κοινωνική μοναξιά. Η συναισθηματική μοναξιά προκαλείται από την έλλειψη ενός στενού συναισθηματικού δεσμού. Από την άλλη, η κοινωνική μοναξιά προκαλείται από την έλλειψη δεσμών στα πλαίσια ενός ευρύτερου κοινωνικού δικτύου. Φαίνεται πάντως, ότι η μοναξιά εμπερικλείει την απόγνωση (αίσθηση εγκατάλειψης), την κατάθλιψη (αίσθηση λύπης και δυστυχίας), την ανία (αίσθημα πλήξης και δυσφορίας) και την αυτό-απαξίωση (αίσθηση ανασφάλειας και προσωπικής ανεπάρκειας) (Shaver & Rubinstein, 1980, στο Κοκκινάκη, 2006).

Από τα παραπάνω γίνεται εμφανές ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ευτυχία, στην ψυχική ισορροπία (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη,

1998) και γενικότερα στο ψυχολογικό ευ ζην του ατόμου (Ryff, 1989). Στην συνέχεια θα δούμε την σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στην περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης.

1.4. Διαπροσωπικές σχέσεις στην αναδυόμενη ενηλικίωση

Στην παρούσα έρευνα θα ασχοληθούμε με τις διαπροσωπικές σχέσεις κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση. Τον όρο «αναδυόμενη ενηλικίωση» τον εισήγαγε ο Arnett (2000), αναφερόμενος στην περίοδο από τα 18 έως περίπου τα 25 έτη. Είναι μια ιδιαίτερα σημαντική περίοδος καθώς το άτομο δεν είναι ούτε έφηβος ούτε ενήλικας και βρίσκεται σε διαρκείς αλλαγές και ανακατατάξεις.

Σ' αυτήν την ηλικία υπάρχει έντονη εξερεύνηση της προσωπικής ταυτότητας κυρίως στους τομείς της αγάπης, της εργασίας και της κοσμοθεωρίας (Arnett, 2000). Η κρίση ταυτότητας συνεχίζεται, καθώς οι αναδυόμενοι ενήλικες προσπαθούν να χαράξουν τη δική τους πορεία προς την ενηλικίωση. Ιδιαίτερα σημαντική αυτή την περίοδο είναι η διαμόρφωση της εθνικής ταυτότητας, καθώς η εθνικότητα έχει μεγάλη σημασία για πολλούς από αυτούς. Επίσης, σε προεξέχουσα θέση βρίσκεται κι η αναζήτηση της επαγγελματικής ταυτότητας. Παρόλο που πολλοί αναδυόμενοι ενήλικες εργάζονται (Berger, 2008) μένουν χάρια από τους γονείς τους και ζουν ανεξάρτητα μέσω της εργασιακής τους απασχόλησης (Arnett, 2000)· λίγοι είναι σίγουροι για την επαγγελματική τους ταυτότητα (Berger, 2008). Επιπρόσθετα, ένα μεγάλο ποσοστό εισέρχεται στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (Pratt, 2000). Μέσω των σπουδών οι αναδυόμενοι ενήλικες αυξάνουν τις προοπτικές για μια επαγγελματική αποκατάσταση και για ένα μεγαλύτερο εισόδημα (Berger, 2008).

Με βάση τον Erickson (1950, Pervin & John, 2001), ενόσω η προσωπική ταυτότητα διαμορφώνεται, στην ηλικία της πρώιμης ενήλικης ζωής τα άτομα

έρχονται αντιμέτωπα με την κρίση «φιλικότητα ή απομόνωση». Έτσι, κάποιοι αναπτύσσουν στενές σχέσεις με τους άλλους στα πλαίσια της αμοιβαιότητας και της αυτοαποκάλυψης, ενώ άλλοι μένουν απομονωμένοι, αποφεύγουν την οικειότητα ή συνάπτουν μόνο επιφανειακές σχέσεις. Η σύγκρουση φιλικότητα σε αντιδιαστολή με απομόνωση πηγάζει από την ισχυρή επιθυμία να μοιραστεί κανείς την προσωπική του ζωή με κάποιον άλλο. Οι αναδυόμενοι ενήλικες, όπως κι όλοι οι ενήλικες αναζητούν φίλους, εραστές και συντρόφους (Berger, 2008). Γι' αυτόν το λόγο διάφορες έρευνες έχουν μελετήσει τον ρόλο που παίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις στην προσαρμογή του ατόμου σ' αυτήν την αναπτυξιακή περίοδο (π.χ. Laible et al., 2004. Pittman & Richmond, 2008).

Κατά την περίοδο αυτή είναι πολύ συνηθισμένη η σύναψη στενών φιλικών σχέσεων. Σε μια έρευνα με πρωτοετείς φοιτητές βρέθηκε ότι όσο η ποιότητα της φιλίας βελτιώνεται με το πέρασμα του χρόνου, τόσο μειώνονται τα εσωτερικευμένα και εξωτερικευμένα προβλήματα, όπως το άγχος και η επιθετικότητα (Pittman & Richmond, 2008). Φαίνεται ότι οι ασφαλείς σχέσεις με τους συνομηλίκους αποτελούν στοιχεία κοινωνικής επάρκειας και προσαρμογής που ίσως λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες σε βασικούς τομείς της πρώιμης ενηλικίωσης, όπως είναι η προσαρμογή στο πανεπιστήμιο και η παρακολούθηση των μαθημάτων (Fass & Tubman, 2002). Επιπρόσθετα, ο ασφαλής δεσμός με τους συνομηλίκους ασκεί έμμεσες επιδράσεις στην αυτοεκτίμηση μέσω της ενσυναίσθησης (Laible et al., 2004).

Επιπλέον, στην αναδυόμενη ενηλικίωση οι ερωτικές σχέσεις γίνονται πιο σοβαρές και χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη οικειότητα και δέσμευση σε σχέση μ' αυτές που συνάπτονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας (Arnett, 2000). Έχει βρεθεί ότι η ποιότητα των ερωτικών σχέσεων και συγκεκριμένα τα χαρακτηριστικά της

συναισθηματικής ασφάλειας και της συντροφικότητας συμβάλλουν στο αίσθημα της ευτυχίας των αναδυόμενων ενηλίκων (Demir, 2008). Πέραν αυτού, έχει βρεθεί ότι η επίτευξη της προσωπικής ταυτότητας συσχετίζεται θετικά με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά μιας ερωτικής σχέσης (όπως συντροφικότητα και συναισθηματική στήριξη) αλλά όχι και με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά μιας φιλικής σχέσης. Αυτό έρχεται σε συμφωνία με άλλα ευρήματα που δείχνουν ότι κατά την διάρκεια της αναδυόμενης ενηλικίωσης υπάρχει μεγαλύτερη εστίαση στις ερωτικές σχέσεις παρά στις φιλικές (McNamara Barry, Madsen, Nelson, Carroll & Badger, 2009).

Πέρα από τις φιλικές και τις ερωτικές σχέσεις, έχει βρεθεί ότι οι θετικές οικογενειακές σχέσεις με τους γονείς συμβάλλουν στην προσαρμογή του ατόμου σ' αυτή την αναπτυξιακή περίοδο (Fass & Tubman, 2002). Συγκεκριμένα, οι Wintre και Yaffe (2000) βρήκαν ότι η αμοιβαία εμπιστοσύνη και ο διάλογος με τους γονείς συμβάλλουν στην προσαρμογή του ατόμου στο πανεπιστήμιο. Επιπλέον, οι αναδυόμενοι ενήλικες που έχουν ασφαλή δεσμό με τους γονείς τους αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης (Laible et al., 2004. Nelson et al., 2011) και κοινωνικής αποδοχής και χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης σε σχέση με τους συνομηλίκους τους που έχουν ανασφαλή δεσμό με τους γονείς τους (Nelson et al., 2011). Ακόμη, αν και οι φίλοι και οι ερωτικοί σύντροφοι είναι σημαντικά πρόσωπα στη ζωή των αναδυόμενων ενηλίκων, είναι ο δεσμός με τους γονείς που αποτελεί γι' αυτούς μια ουσιαστική βάση ασφάλειας (Fraleay & Davis, 1997).

1.5. Ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις

Δεδομένης της σπουδαιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων για την ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων, αντιλαμβανόμαστε ότι για την προσωπική εξέλιξη των αναδυόμενων ενηλίκων μεγάλο ρόλο παίζει το να αισθάνονται ικανοποιημένοι από

τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Ωστόσο, ανατρέχοντας κανείς στην διεθνή βιβλιογραφία θα αντιληφθεί ότι δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός για το τι συνιστά ικανοποίηση από μια σχέση.

Όπως αναφέρει ο Καφέτσιος (2005): «Η ικανοποίηση από τις σχέσεις αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς δείκτες ποιότητας των σχέσεων». Η έννοια «ικανοποίηση από τη σχέση» είναι πολύπλοκη και πολλές φορές χρησιμοποιούνται άλλοι όροι ως συνώνυμα ή υποκατάστατα αυτής. Παραδείγματα αποτελούν οι όροι «ποιότητα της σχέσης», «προσαρμογή στη σχέση» και «σταθερότητα στη σχέση» (Hinde 1997, στο Καφέτσιος, 2005). Από αυτά γίνεται φανερό ότι οι όροι «ποιότητα της σχέσης» και «ικανοποίηση από την σχέση» σε κάποιες περιπτώσεις χρησιμοποιούνται ως συνώνυμοι, ενώ σε κάποιες άλλες η έννοια «ποιότητα της σχέσης» εμπερικλείει την «ικανοποίηση από την σχέση». Στην παρούσα έρευνα ο όρος «ικανοποίηση από τις σχέσεις» χρησιμοποιήθηκε για να δηλώσει τόσο την ύπαρξη ποιοτικών σχέσεων με τους άλλους όσο και την ικανοποίηση που παίρνει κανείς από τις σχέσεις αυτές.

Για την μέτρηση της ικανοποίησης των ερωτικών/συντροφικών σχέσεων έχουν χρησιμοποιηθεί κλίμακες όπως (α) το Τεστ Συζυγικής Προσαρμογής (Locke, 1951) το οποίο μετρά την ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις με βάση το βαθμό συμφωνίας των συντρόφων για θέματα που αφορούν τη σχέση και το βαθμό ευτυχίας μέσα στη σχέση (Davis & Oathout, 1987. Franzoi, Davis & Young, 1985) και (β) Το Τεστ Συζυγικής προσαρμογής Locke-Wallace (Locke-Wallace, 1959) το οποίο μετρά την ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις και περιλαμβάνει μία πρόταση που αφορά την γενικότερη συζυγική ευτυχία, οκτώ προτάσεις που μετρούν τομείς πιθανών διαφωνιών και έξι προτάσεις που μετρούν τον τρόπο επίλυσης των συγκρούσεων, καθώς και την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία μεταξύ των

συντρόφων (Baril, Julien, Chartrand, & Dube, 2009). Κάποιοι ερευνητές θεωρούν ότι και μόνο η απάντηση στην ερώτηση «Είστε ικανοποιημένος από τη σχέση σας;» αποτελεί αξιόπιστο δείκτη της ποιότητας μιας σχέσης (Καφέτσιος, 2005). Για την μέτρηση της ποιότητας των φιλικών σχέσεων έχουν χρησιμοποιηθεί κλίμακες όπως: (α) η Κλίμακα Χαρακτηριστικών της Φιλίας (Bukowski, Hoza & Boivin, 1994), η οποία μετρά τα εξής χαρακτηριστικά: (1) συντροφικότητα, (2) σύγκρουση, (3) βοήθεια, (4) ασφάλεια και (5) εγγύτητα (Wojslawowicz, 2005) και (β) ο Κατάλογος Δεσμού Γονέων και Συνομηλίκων (Armsden & Greenberg, 1987) ο οποίος μετρά τρία χαρακτηριστικά: (1) εμπιστοσύνη, (2) επικοινωνία και (3) αποξένωση (Fass & Tubman, 2002). Τέλος, για την εκτίμηση των οικογενειακών σχέσεων έχουν χρησιμοποιηθεί κλίμακες, όπως η Κοινωνική Στήριξη για την Οικογενειακή Κλίμακα των Procidano και Heller (1983) που μετρά την αντιλαμβανόμενη ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων (Way & Greene, 2006) και ο Κατάλογος Δεσμού Γονέων και Συνομηλίκων (Armsden & Greenberg, 1987) τον οποίο μόλις περιγράψαμε.

Στην παρούσα έρευνα η ικανοποίηση των διαπροσωπικών σχέσεων των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε με βάση: (α) τις θετικές σχέσεις που συνάπτουν με τους άλλους και (β) το αίσθημα της μοναξιάς.

Οι θετικές σχέσεις με τους άλλους εκτιμήθηκαν με βάση την κλίμακα των Θετικών Σχέσεων με τους Άλλους που είναι μία από τις Κλίμακες του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Ryff, 1989. Ryff & Keyes, 1995). Μια υψηλή βαθμολογία στην κλίμακα των θετικών σχέσεων σημαίνει ότι ένα άτομο νιώθει ικανοποιημένο από τις σχέσεις του με τους άλλους. Έχει σχέσεις που χαρακτηρίζονται από εμπιστοσύνη, ζεστασιά, οικειότητα, αφοσίωση και ενσυναίσθηση. Αντίθετα, μια χαμηλή βαθμολογία στην κλίμακα δηλώνει ότι κανείς έχει ελάχιστες στενές και έμπιστες σχέσεις, σχέσεις που χαρακτηρίζονται από συναισθηματική ψυχρότητα, έλλειψη οικειότητας και

ενδιαφέροντος για τους άλλους. Επιπλέον, μια χαμηλή βαθμολογία δηλώνει ότι κανείς νιώθει απομονωμένος και ματαιωμένος από τις διαπροσωπικές του σχέσεις (Ryff, 1989).

Το αίσθημα της μοναξιάς εκτιμήθηκε με βάση την Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς UCLA (Russel, Peplau & Cutrona, 1980). Όπως αναφέρουν οι Russel et al. (1980) μια υψηλή βαθμολογία στην κλίμακα δείχνει ότι κάποιος δεν νιώθει ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Αντίθετα, μια χαμηλή βαθμολογία στην κλίμακα δείχνει ότι κάποιος αντλεί ικανοποίηση από αυτές τις σχέσεις.

Επομένως, στην παρούσα έρευνα η «ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις» εκτιμήθηκε με βάση τόσο την σύναψη θετικών σχέσεων με τους άλλους όσο και με το αίσθημα μοναξιάς που νιώθει κανείς από αυτές τις σχέσεις.

Κεφάλαιο 2: Αυτοσυνείδηση

Στο παρόν κεφάλαιο θα μιλήσουμε για την αυτοσυνείδηση. Αρχικά θα δώσουμε τον ορισμό της έννοιας και θα δούμε τα αποτελέσματα ερευνών που μελέτησαν την αυτοσυνείδηση σε σχέση με διάφορες μεταβλητές. Στη συνέχεια, θα δούμε αναλυτικά τις έρευνες στις οποίες εξετάζεται η αυτοσυνείδηση στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων.

2.1. Ορισμός της αυτοσυνείδησης

Η έννοια της αυτοσυνείδησης, πέρα από τα πλαίσια της φιλοσοφίας, έχει αποτελέσει αντικείμενο επιστημονικής διερεύνησης στο κλάδο της ψυχολογίας και τα τελευταία χρόνια στο κλάδο των νευροεπιστημών. Στα πλαίσια των δύο αυτών επιστημονικών κλάδων, η αυτοσυνείδηση έχει οριστεί με πολλούς και ποικίλους τρόπους. Συγκεκριμένα, η αυτοσυνείδηση έχει οριστεί ως: α) η τάση του ατόμου να εστιάζει είτε στον εαυτό του είτε στο περιβάλλον (Dunal & Wicklund, 1972, στο Landis, 1991), β) η τάση του ατόμου να εστιάζει στις εσωτερικές ή εξωτερικές πτυχές του εαυτού του (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975), (γ) η τάση του να νιώθει μια έντονη ενημερότητα του εαυτού σε καταστάσεις όπου είναι παρόντα και άλλα άτομα (Christensen, 1982) και (δ) η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τις πνευματικές, κυρίως, καταστάσεις ως δικές του (Newen & Vogeley, 2003).

Στην παρούσα εργασία υιοθετούμε τον ορισμό των Fenigstein, Scheier και Buss (1975), με βάση τον οποίο η αυτοσυνείδηση είναι ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και συγκεκριμένα αποτελεί την τάση του ατόμου να εστιάζει την προσοχή του στις ιδιωτικές ή/και στις δημόσιες πτυχές του εαυτού του. Στη συνέχεια

θα δούμε αναλυτικά το θεωρητικό αυτό μοντέλο.

2.2. Ιδιωτική και δημόσια αυτοσυνείδηση

Με βάση το θεωρητικό μοντέλο των Fenigstein, Scheier και Buss (1975) η αυτοσυνείδηση διακρίνεται σε ιδιωτική και δημόσια. Η ιδιωτική αφορά την προσοχή που δίνει κάποιος στις ενδότερες πτυχές του εαυτού του όπως είναι οι σκέψεις, τα κίνητρα και τα συναισθήματά, ενώ η δημόσια αυτοσυνείδηση αφορά την εστίαση στις πτυχές του εαυτού που είναι ορατές στους άλλους, όπως είναι η συμπεριφορά και η εμφάνιση. Η ιδιωτική αυτοσυνείδηση μοιάζει ως ένα βαθμό με την έννοια της εσωστρέφειας του Jung (1933, στο Fenigstein, Scheier & Buss, 1975). Ο εσωστρεφής είναι προσανατολισμένος προς τα μέσα, στον εσωτερικό κόσμο των ιδεών και των εννοιών. Μόνο που στην ιδιωτική αυτοσυνείδηση η εστίαση γίνεται σε σκέψεις που αφορούν αποκλειστικά τον εαυτό (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975). Επιπλέον, η ιδιωτική αυτοσυνείδηση σχετίζεται με την προσωπική ταυτότητα η οποία περιλαμβάνει την ιδιωτική έννοια του εαυτού και περιέχει το αίσθημα της συνέχειας και της μοναδικότητας. Τα άτομα που έχουν υψηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση δίνουν μεγαλύτερη σημασία στην προσωπική ταυτότητα από ότι στη δημόσια ταυτότητα (Cheek & Briggs, 1982). Παρομοίως, η ιδιωτική αυτοσυνείδηση συσχετίζεται με την ιδιωτική αυτοεκτίμηση, η οποία αφορά το κατά πόσο εκτιμά κανείς τον εαυτό του, παρά με την δημόσια αυτοεκτίμηση η οποία μετρά το βαθμό στον οποίο ένα άτομο πιστεύει ότι εκτιμάται από τους άλλους (Fenigstein & Venable, 1993, στο Fenigstein, 1997).

Η δημόσια αυτοσυνείδηση αφορά την γενική επίγνωση του εαυτού ως κοινωνικού αντικειμένου, το οποίο επηρεάζεται από τους άλλους και σχετίζεται με την ιδέα του Mead (1934, στο Fenigstein, Scheier & Buss, 1975) ότι η συνείδηση του

εαυτού έρχεται όταν κάποιος αποκτά επίγνωση της προοπτικής του άλλου. Τότε το άτομο μπορεί να δει τον εαυτό του ως κοινωνικό αντικείμενο και ο εαυτός ως κοινωνικό αντικείμενο αποτελεί την ουσία της δημόσιας αυτοσυνείδησης (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975). Φαίνεται ότι αυτό που ο James (1980) ονομάζει «κοινωνικό εαυτό» μοιάζει με την δημόσια αυτοσυνείδηση (Fenigstein, 1987). Ο James (1890) αναφέρει ότι ο εαυτός έχει πολλές συνιστώσες μεταξύ των οποίων βρίσκεται και ο «κοινωνικός εαυτός». Ο άνθρωπος έχει τόσους «κοινωνικούς» εαυτούς όσα είναι και τα άτομα ή οι ομάδες που τον αναγνωρίζουν και έχουν μια εικόνα γι' αυτόν στο μυαλό τους. Ο «κοινωνικός» εαυτός είναι αυτός που είναι ορατός στους άλλους και αποτελεί αντικείμενο της προσοχής τους. Επιπρόσθετα, η δημόσια αυτοσυνείδηση σχετίζεται με την δημόσια ταυτότητα, ενώ δεν σχετίζεται καθόλου με την προσωπική ταυτότητα. Η δημόσια ταυτότητα περιλαμβάνει τους κοινωνικούς ρόλους που κατέχει ένα άτομο και τις κοινωνικές του σχέσεις. Τα άτομα που έχουν υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση δίνουν μεγαλύτερη βάση στην κοινωνική τους ταυτότητα από ότι στην προσωπική (Cheek & Briggs, 1982).

Μολονότι, στους Fenigstein, Scheier και Buss (1975) η ιδιωτική και η δημόσια αυτοσυνείδηση αποτελούν δύο μονοδιάστατες πτυχές της αυτοσυνείδησης, άλλοι ερευνητές υποστήριξαν ότι κάθε μία αποτελείται από επιμέρους διαστάσεις. Σε σχέση με την ιδιωτική αυτοσυνείδηση, οι πρώτοι που πρότειναν τον διαχωρισμό της σε δύο διαστάσεις ήταν οι Burnkrant και Page (1984). Σύμφωνα με τους δύο ερευνητές η ιδιωτική αυτοσυνείδηση περιγράφεται καλύτερα με τον διαχωρισμό της σε αυτοστοχασμό και ενημερότητα της εσωτερικής κατάστασης (Burnkrant & Page 1984, στο Chang, 1998). Ο αυτοστοχασμός αναφέρεται στην τάση του να συλλογίζεται κανείς διαρκώς για τον εαυτό του, ενώ η ενημερότητα της εσωτερικής κατάστασης αποτελεί μια πιο ουδέτερη και θετική ενημερότητα της συναισθηματικής

κατάστασης (Burnkrant & Page 1984, Mittal & Balasubramanian, 1987, στο Nystedt & Ljungberg, 2002). Με βάση αυτόν τον διαχωρισμό ακολούθησαν αρκετές έρευνες, οι οποίες, όντως, έδειξαν ότι οι δύο αυτές διαστάσεις επιδρούν διαφορετικά στην ψυχολογία του ατόμου. Όσον αφορά την δημόσια αυτοσυνείδηση, οι Mittal και Balasubramaniam (1987) πρότειναν την διάκριση της σε συνείδηση του στυλ και συνείδηση εμφάνισης. Η συνείδηση του στυλ αναφέρεται στην τάση του να ενδιαφέρεται κανείς για το προσωπικό συμπεριφορικό στυλ και η συνείδηση εμφάνισης αναφέρεται στο ενδιαφέρον για την σωματική ελκυστικότητα (Mittal & Balasubramaniam, 1987, στα Higa, Phillips, Chorpita & Daleiden, 2008. Nystedt & Ljungberg, 2002. Panayiotou & Kokkinos, 2006).

Το κατά πόσο η ιδιωτική αυτοσυνείδηση αλλά και η δημόσια αυτοσυνείδηση είναι μονοδιάστατες ή όχι έχει αποτελέσει αντικείμενο διαφωνίας μεταξύ των ερευνητών. Έτσι, κάποιοι από αυτούς στις αναλύσεις τους χρησιμοποιούν το διαχωρισμό της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης σε αυτοστοχασμό και επίγνωση της εσωτερικής κατάστασης και το διαχωρισμό της δημόσιας αυτοσυνείδησης σε συνείδηση του στυλ και συνείδηση εμφάνισης (π.χ. Higa et al., 2008. RUIPEREZ & BELLOCH, 2003). Άλλοι, πάλι, δέχονται τον διαχωρισμό της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης αλλά όχι και το διαχωρισμό της δημόσιας αυτοσυνείδησης (π.χ. Chang, 1998). Τέλος, κάποιοι ερευνητές μετρούν την αυτοσυνείδηση όπως αυτή προτάθηκε από τους Fenigstein et al. (1975) (π.χ. JOSTES, POOK & FLORIN, 1999).

2.3. Έρευνες για την ιδιωτική και δημόσια αυτοσυνείδηση

Όπως γίνεται φανερό από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας και όπως αναφέρει και ο Fenigstein (1997) έχουν πραγματοποιηθεί πάρα πολλές έρευνες για την αυτοσυνείδηση. Θεωρεί ότι η ισχύς της έννοιας της αυτοσυνείδησης προκύπτει

από το γεγονός ότι η αυτοεστιαζόμενη προσοχή έχει μοναδικές, σημαντικές και ποικίλες ψυχολογικές επιδράσεις στο άτομο. Αυτές οι επιδράσεις προέρχονται από τη συστηματική εστίαση στις ιδιωτικές ή στις δημόσιες πτυχές του εαυτού (Fenigstein (1997).

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα ευρήματα ερευνών που μελέτησαν την ιδιωτική και τη δημόσια αυτοσυνείδηση. Όπως θα δούμε η ιδιωτική αυτοσυνείδηση έχει μελετηθεί σε σχέση με ποικίλες μεταβλητές, όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτορρύθμιση, ο κομφορμισμός και η ψυχική υγεία. Η δημόσια αυτοσυνείδηση έχει και αυτή μελετηθεί σε σχέση με διάφορες μεταβλητές, όπως ο κομφορμισμός, η αυτοπαρουσίαση, η ψυχοπαθολογία και με διάφορα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

2.3.1. Ιδιωτική αυτοσυνείδηση, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ψυχολογική υγεία και ψυχολογική δυσφορία

Έχει βρεθεί ότι τα άτομα με υψηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση, σε αντίθεση με τα άτομα με χαμηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση, έχουν ακριβέστερη εικόνα για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους (Davies, 1994), εμφανίζουν μεγαλύτερη συμφωνία μεταξύ της περιγραφής που κάνουν οι ίδιοι για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και της περιγραφής που κάνουν γι' αυτούς οι φίλοι τους (Franzoi, 1983) και έχουν μια περισσότερο ολοκληρωμένη άποψη για τον εαυτό τους, δηλαδή, εμφανίζουν υψηλότερη συνοχή του εαυτού, η οποία σχετίζεται με την πνευματική ισορροπία και κατ' επέκταση με το ψυχολογικό ευ ζην (Kernis & Grannemann, 1988). Επιπλέον, τα άτομα αυτά είναι περισσότερο ικανά να προβλέπουν την συμπεριφορά τους, μόνο, όμως, όταν έχουν χαμηλή την δημόσια αυτοσυνείδηση (Buss, 1980, στο Nakanishi, 1993), να αντιστέκονται στην πίεση που

ασκούν οι άλλοι και να συμπεριφέρονται με βάση τα προσωπικά τους πιστεύω (Froming & Carver, 1981).

Σε αντίθεση με τα παραπάνω ευρήματα, από τα οποία προκύπτει ότι η ιδιωτική αυτοσυνείδηση συσχετίζεται με χαρακτηριστικά, όπως η ακριβέστερη αυτοεικόνα και η αυτοσυνέπεια που θεωρείται ότι συμβάλλουν στην ψυχική υγεία του ατόμου (Kernis & Grannemann, 1988), έρχονται τα ευρήματα που δείχνουν ότι η ιδιωτική αυτοσυνείδηση συσχετίζεται θετικά με την ψυχολογική δυσφορία και συγκεκριμένα με το γενικευμένο άγχος και την κατάθλιψη, την κοινωνική φοβία, την διαταραχή πανικού και την καταναγκαστική-ψυχαναγκαστική διαταραχή (Jostes, Pook & Florin, 1999. Mor & Winqvist, 2002). Επιπρόσθετα, έχει βρεθεί ότι η ιδιωτική αυτοσυνείδηση συσχετίζεται θετικά με τον φόβο για αρνητική αξιολόγηση από τους άλλους, που αποτελεί μια μορφή κοινωνικού άγχους, το οποίο πυροδοτείται σε περιπτώσεις όπου υπάρχει πιθανότητα αρνητικής αξιολόγησης από τους άλλους. Παρόλα αυτά, ο φόβος αυτός δεν οδηγεί σε αποφυγή των κοινωνικών καταστάσεων (Monfries & Kafer, 1993).

Σύμφωνα με τα όσα ειπώθηκαν έως αυτό το σημείο, βγάζουμε το συμπέρασμα ότι η ιδιωτική αυτοσυνείδηση συνδέεται τόσο με χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην ψυχική υγεία, όπως είναι η ακριβής αυτοεικόνα και η αυτοσυνέπεια, όσο και με χαρακτηριστικά ψυχολογικής δυσφορίας, όπως είναι το άγχος και η κατάθλιψη. Γι' αυτό έχουν δοθεί δύο πιθανές εξηγήσεις. Η πρώτη υποστηρίζει ότι αυτό συμβαίνει λόγω του ότι οι δύο διαστάσεις της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης έχουν διαφορετικό αντίκτυπο στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι ο αυτοστοχασμός χαρακτηρίζεται από μια τάση εμμονής για τον εαυτό. Αντίθετα, η ενημερότητα της εσωτερικής κατάστασης φαίνεται ότι συμβάλλει σε μια προσαρμοστική αυτοεικόνα, που περιλαμβάνει μια αίσθηση ενδοσκόπησης και

ενδιαφέροντος για τον εαυτό και την ικανότητα να αξιολογεί κανείς τα ενδότερα συναισθήματα και κίνητρά του χωρίς άγχος (Creed & Funder, 1998). Η δεύτερη άποψη υποστηρίζει ότι η ιδιωτική αυτοσυνείδηση περιλαμβάνει δύο τάσεις κινήτρου: τον επαναλαμβανόμενο συλλογισμό και τον στοχασμό. Λαμβάνοντας υπόψη τα δύο κίνητρα, φαίνεται ότι ο επαναλαμβανόμενος συλλογισμός ευθύνεται για το συσχετισμό της αυτοσυνείδησης με την ψυχολογική δυσφορία (π.χ. άγχος, κατάθλιψη) και ο στοχασμός ευθύνεται για την σχέση μεταξύ της αυτοσυνείδησης και της ψυχολογικής προσαρμογής (Trapnell & Campbell, 1999).

2.3.2. Δημόσια αυτοσυνείδηση, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και ψυχολογική δυσφορία

Τα άτομα με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση, σε αντίθεση με τα άτομα με χαμηλή δημόσια αυτοσυνείδηση, είναι πιο πιθανό να επιδείξουν κονφορμισμό στις απόψεις των άλλων (Scheier, 1980), ειδικά όταν η δική τους άποψη διαφέρει σε σημαντικό βαθμό από αυτή της ομάδας (Froming & Carver, 1981) και αλλάζουν την συμπεριφορά τους ώστε να είναι κοινωνικά αρεστά (Buss, 1980, στο Nakanishi, 1993). Επιπλέον, εμφανίζουν ασυνέπεια όσον αφορά στην αυτοπαρουσίασή τους, ανάλογα με το άτομο που έχουν απέναντί τους, και παρουσιάζουν μεγαλύτερη ασυνέπεια ανάμεσα στην γενικότερη αυτοεικόνα τους και των τρόπων που αυτοπαρουσιάζονται (Tunnell, 1981). Δεδομένου ότι έχουν μεγαλύτερη ενημερότητα για το πώς οι άλλοι τους αντιλαμβάνονται (Fenigstein et al, 1975), είναι περισσότερο ευαίσθητα στις αξιολογήσεις που κάνουν οι άλλοι γι' αυτούς και αντιδρούν περισσότερο αρνητικά στην απόρριψη από τους άλλους (Fenigstein, 1979). Ακόμη, έχει βρεθεί ότι χρησιμοποιούν μεγαλύτερες ποσότητες μακιγιάζ για να βελτιώσουν την εμφάνισή τους και έχουν την τάση να πιστεύουν ότι αυτό βελτιώνει τις

κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις (Miller & Cox, 1982). Σε μια άλλη έρευνα, παρότι τα αποτελέσματα δεν ήταν στατιστικώς σημαντικά, παρατηρήθηκε η τάση τα χαμηλής ελκυστικότητας άτομα με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση (σε αντίθεση με τα άτομα με χαμηλή δημόσια αυτοσυνείδηση) να γίνονται περισσότερο αρεστά κατά το πέρασμα του χρόνου. Φαίνεται ότι τα υποκείμενα με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση κατέχουν ικανότητες που τους βοηθούν στο να δίνουν καλή εντύπωση στους άλλους, ενώ τα άτομα με χαμηλή δημόσια αυτοσυνείδηση δεν κατέχουν τέτοιες ικανότητες (Freidus, 2004).

Η δημόσια αυτοσυνείδηση έχει συσχετισθεί θετικά με διάφορα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η ντροπή (Pilkonis, 1977), η αμηχανία (Edelmann, 1985) και ο νευρωτισμός (Darvill, Johnson & Danko, 1992). Ωστόσο, όταν λαμβάνεται υπόψη ο διαχωρισμός της αυτοσυνείδησης σε συνείδηση της εμφάνισης και συνείδηση του στυλ, έχει βρεθεί ότι η συνείδηση του στυλ συσχετίζεται θετικά με την εξωστρέφεια, την ευσυνειδησία και την φιλικότητα και αρνητικά με την διαπροσωπική αποστροφή και την ανοιχτοσύνη. Αντίθετα, η συνείδηση της εμφάνισης εμφανίζει αντίστροφο πρότυπο συσχέτισης μ' αυτούς τους παράγοντες (Nystedt & Ljungberg, 2002).

Τέλος, μια σειρά ερευνών έχουν δείξει ότι η δημόσια αυτοσυνείδηση συσχετίζεται θετικά με δείκτες κοινωνικού άγχους (Fenigstein et al., 1975. Higa et al., 2008), με τον ψυχαναγκασμό-καταναγκασμό, με την διαπροσωπική ευαισθησία (Panayiotou & Kokkinos, 2006), με την κοινωνική φοβία (Jostes, Pook & Florin, 1999) και με διατροφικές διαταραχές, όπως η υπερφαγία και η ψυχογενή βουλιμία (Striegel-Moore, Silberstein & Rodin, 1993).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, η δημόσια αυτοσυνείδηση, αποτελώντας μια αυξημένη ενημερότητα του εαυτού ως κοινωνικού αντικειμένου, συσχετίζεται με τον κονφορμισμό, με την ποικιλία στους τρόπους αυτοπαρουσίασης, με την μεγαλύτερη ευαισθησία στην απόρριψη και την κριτική, με την ντροπή και την αμηχανία καθώς και με την αυξημένη χρήση του μακιγιάζ για τη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων. Κάποιες έρευνες έχουν δείξει ότι όταν λαμβάνεται υπόψιν ο διαχωρισμός της δημόσιας αυτοσυνείδησης σε συνείδηση του στυλ και συνείδηση της εμφάνισης, οι συσχετίσεις με διάφορα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας διαφέρουν. Έτσι, η συνείδηση του στυλ συσχετίζεται κυρίως με θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως είναι η φιλικότητα και η ευσυνειδησία, ενώ η συνείδηση της εμφάνισης συσχετίζεται αρνητικά με αυτά τα χαρακτηριστικά.

2.4. Αυτοσυνείδηση και διαπροσωπικές σχέσεις

Παρότι η αυτοσυνείδηση έχει μελετηθεί, όπως είδαμε παραπάνω, σε σχέση με μια πληθώρα μεταβλητών, ελάχιστες είναι οι έρευνες οι οποίες μελετούν την αυτοσυνείδηση στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων. Σ' αυτήν την ενότητα θα δούμε αναλυτικά τις έρευνες που μελετάνε τη σχέση της αυτοσυνείδησης με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Ειδικότερα, οι έρευνες μελετούν τη σχέση της αυτοσυνείδησης με την ικανοποίηση που παίρνει κανείς από μια ερωτική σχέση, με την λειτουργικότητα μιας συζυγικής σχέσης, με την αυτοαποκάλυψη μέσα σε μια φιλική σχέση και το ρόλο που παίζει η φιλία στη σχέση της αυτοσυνείδησης με διάφορα ψυχοκοινωνικά προβλήματα στην εφηβεία.

2.4.1 Έρευνες με ενήλικες

Το κατά πόσο η αυτοσυνείδηση επιδρά στην λειτουργικότητα μιας στενής διαπροσωπικής σχέσης (συγκεκριμένα της σχέσης μεταξύ δύο συζύγων) μελετήθηκε σε μια έρευνα του Rozema (1999). Στην έρευνα συμμετείχαν 54 παντρεμένα ζευγάρια, μέσου όρου ηλικίας 35 ετών. Η αυτοσυνείδηση μετρήθηκε με την κλίμακα των Fenigstein et al. (1975). Για την ποιότητα της διαπροσωπικής σχέσης εκτιμήθηκαν τέσσερις παράγοντες: (α) η δέσμευση που πηγάζει από την λαμβανόμενη ποιότητα των εναλλακτικών συντρόφων ως χαμηλή, την υψηλή επένδυση στη σχέση και την υψηλή ικανοποίηση από την σχέση, (β) η δυαδική προσαρμογή που αφορά την συνολική συζυγική ικανοποίηση, (γ) η αυτοθυσία για το καλό της σχέσης και (δ) ο τρόπος αντιμετώπισης των συγκρούσεων. Βρέθηκε ότι η υψηλή αυτοσυνείδηση συσχετίζεται θετικά με τη δέσμευση μέσα σε ένα ζευγάρι και ειδικότερα βρέθηκε ότι με τη δέσμευση, η οποία περιλαμβάνει και την γενικότερη ικανοποίηση από τη σχέση, συσχετίστηκε περισσότερο η ιδιωτική αυτοσυνείδηση παρά η δημόσια. Ωστόσο, η αυτοσυνείδηση δεν συσχετίστηκε με καμία από τις υπόλοιπες μεταβλητές, δηλαδή την δυαδική προσαρμογή, την αυτοθυσία και τον εποικοδομητικό τρόπο επίλυσης των συγκρούσεων και οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η αυτοσυνείδηση συσχετίζεται ελάχιστα με την γενικότερη λειτουργικότητα της σχέσης.

2.4.2 Έρευνες με αναδυόμενους ενήλικες

Οι Franzoi, Davis και Young (1985) μελέτησαν την επίδραση της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης στην ικανοποίηση που παίρνει κάποιος μέσα σε μια στενή ερωτική σχέση. Στην έρευνα συμμετείχαν 131 ετερόφυλα μονογαμικά ζευγάρια. Οι γυναίκες της έρευνας είχαν μέσο όρο ηλικίας 20 έτη και οι άνδρες 21 έτη. Οι ερευνητές

υπέθεσαν ότι στην επίδραση της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης στην ικανοποίηση από τη σχέση θα αποτελεί διαμεσολαβητικό παράγοντα η αυτοαποκάλυψη. Με την αυτοαποκάλυψη κανείς αποκαλύπτει προσωπικές πτυχές του εαυτού του, όπως για παράδειγμα τις σκέψεις ή τα συναισθήματα του, σε κάποιον άλλο. Συγκεκριμένα, οι Franzoi et al. (1985) υπέθεσαν ότι η ιδιωτική αυτοσυνείδηση επιδρά στην αυτοαποκάλυψη, η οποία με τη σειρά της επιδρά στην ικανοποίηση από τη σχέση. Για την μέτρηση της αυτοσυνείδησης οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την υποκλίμακα της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης των Fenigstein et al. (1985). Την ικανοποίηση από τη σχέση την μέτρησαν με εννιά ελαφρώς τροποποιημένες ερωτήσεις από το Τεστ Σύζυγικής Προσαρμογής (Locke, 1951), οι οποίες υπολογίζουν το βαθμό συμφωνίας των συντρόφων για θέματα που αφορούν τη σχέση και το βαθμό ευτυχίας μέσα στη σχέση. Τα αποτελέσματα, επιβεβαίωσαν την υπόθεση των ερευνητών ότι όσο πιο υψηλή ήταν η ιδιωτική αυτοσυνείδηση των συμμετεχόντων τόσο μεγαλύτερη ήταν η αυτο-αποκάλυψη η οποία είναι ένας παράγοντας που συμβάλει στην ικανοποίηση από τη σχέση. Η ιδιωτική αυτοσυνείδηση, εν τούτοις, από μόνη της δεν είχε καμία επίδραση στην ικανοποίηση. Οι ερευνητές υποστήριζαν ότι η υψηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση ενδυναμώνει τις σχέσεις με το να παρέχει βοήθεια για βαθύτερη και πιο ξεκάθαρη γνώση των ιδιωτικών πτυχών του εαυτού μέσω της αυτοαποκάλυψης.

Σε μια άλλη έρευνα η αυτοσυνείδηση μελετήθηκε σε σχέση με το αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν οι αναδυόμενοι ενήλικες. Στην έρευνα συμμετείχαν 210 φοιτητές, οι οποίοι συμπλήρωσαν, μεταξύ άλλων, την Κλίμακα Μοναξιάς UCLA (Russel, Peplau & Cutrona, 1980) και την Κλίμακα Αυτοσυνείδησης (Fenigstein et al., 1975). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μοναξιά συσχετίζεται θετικά με την δημόσια αυτοσυνείδηση στους άνδρες και στις γυναίκες, και με την ιδιωτική

αυτοσυνείδηση μόνο στις γυναίκες. Άρα, φαίνεται ότι οι μοναχικοί άνθρωποι δηλώνουν μεγαλύτερα ποσοστά αυτοσυνείδησης από ότι οι μη μοναχικοί (Jones, Freeman & Goswick, 1981).

2.4.3. Έρευνες με εφήβους

Οι Franzoi και Davis (1985), μελέτησαν κατά πόσο επιδρά η ιδιωτική αυτοσυνείδηση στην αυτοαποκάλυψη μεταξύ των φίλων, η οποία με τη σειρά της επιδρά στο αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν οι έφηβοι. Το δείγμα αποτελούνταν από 350 μαθητές με μέσο όρο ηλικίας τα 16 έτη. Για τη μέτρηση της αυτοσυνείδησης χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης των Fenigstein et al. (1975) και για την μέτρηση της μοναξιάς χρησιμοποιήθηκε μια σύντομη εκδοχή της Αναθεωρημένης Κλίμακας Μοναξιάς UCLA (Russell, Peplau & Cutrona 1980). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μεγαλύτερη αυτοαποκάλυψη στους φίλους συσχετίζεται αρνητικά με το αίσθημα της μοναξιάς. Όσον αφορά τον ρόλο της αυτοσυνείδησης βρέθηκε ότι οι έφηβοι που είχαν υψηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση αυτοαποκαλύπτονται σε μεγαλύτερο βαθμό στους συνομηλίκους τους σε σχέση με τα άτομα με χαμηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση, με αποτέλεσμα να νιώθουν λιγότερο μόνοι. Φαίνεται, λοιπόν, ότι η ιδιωτική αυτοσυνείδηση επιδρά έμμεσα στο αίσθημα της μοναξιάς μέσω της αυτοαποκάλυψης στους συνομηλίκους (Franzoi & Davis, 1985).

Ένα χρόνο αργότερα, οι ίδιοι ερευνητές θέλησαν να επιβεβαιώσουν τα προηγούμενα ευρήματα και επιπρόσθετα θέλησαν να μελετήσουν την αντίστροφη σχέση μεταξύ των μεταβλητών. Δηλαδή, κατά πόσο η αυτοαποκάλυψη οδηγεί σε μεγαλύτερη ιδιωτική αυτοσυνείδηση και κατά πόσο το αίσθημα της μοναξιάς επηρεάζει την αυτοαποκάλυψη. Η μεθοδολογία που χρησιμοποίησαν ήταν ακριβώς η ίδια. Το δείγμα προήλθε από το ίδιο γυμνάσιο και συμμετείχαν 406 μαθητές. Τα

αποτελέσματα επιβεβαίωσαν το εύρημα ότι η ιδιωτική αυτοσυνείδηση οδηγεί σε αυτοαποκάλυψη, αλλά όχι και το αντίστροφο (Davis & Franzoi, 1986).

Η Wojslawowicz (2005) μελέτησε την αυτοσυνείδηση στην πρώιμη εφηβεία. Στόχος της έρευνάς της ήταν να εξετάσει τις συσχετίσεις και τις συνέπειες της αυτοσυνείδησης σ' αυτήν την αναπτυξιακή περίοδο. Συγκεκριμένα, μελέτησε τη σχέση μεταξύ αυτοσυνείδησης και διαφόρων ψυχοκοινωνικών προβλημάτων και το ρόλο της φιλία ως παράγοντα που μεσολαβεί σ' αυτή τη σχέση. Στην έρευνα συμμετείχαν 137 μαθητές με μέσο όρο ηλικίας τα 13.98 έτη. Οι μαθητές συμπλήρωσαν διάφορα ερωτηματολόγια μεταξύ των οποίων, την Κλίμακα Αυτοσυνείδησης των Fenigstein et al. (1975) και την Κλίμακα Χαρακτηριστικών της Φιλίας (Bukowski, Hoza & Boivin, 1994). Με αυτό το ερωτηματολόγιο μετρήθηκαν τα εξής χαρακτηριστικά: (α) συντροφικότητα, (β) σύγκρουση, (γ) βοήθεια, (δ) ασφάλεια και (ε) εγγύτητα. Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα τόσο πιο υψηλή η προσλαμβανόμενη ποιότητα της φιλίας. Ένα βασικό εύρημα ήταν ότι τόσο η ιδιωτική όσο και η δημόσια αυτοσυνείδηση συσχετίζονται κατά τον ίδιο τρόπο με δείκτες ψυχοκοινωνικής δυσφορίας, όπως κοινωνικά προβλήματα, συμπεριφορές απόσυρσης, άγχος, κατάθλιψη και ευαισθησία στην απόρριψη. Αυτό όμως, που μας ενδιαφέρει από την συγκεκριμένη έρευνα είναι το εύρημα ότι τα προβλήματα που ανέφεραν οι έφηβοι αυξάνονταν όταν αυτοί δήλωναν πώς έχουν μια πολύ στενή φιλική σχέση με κάποιον συνομήλικο. Συγκεκριμένα, όσο πιο στενή ήταν η φιλική σχέση τόσο πιο ισχυρή ήταν η συσχέτιση μεταξύ της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης και του άγχους, της κατάθλιψης, των προβλημάτων σκέψης και γενικότερα των εσωτερικευμένων προβλημάτων. Επιπλέον, όσο πιο υψηλή ήταν η συντροφικότητα μεταξύ των φίλων, τόσο περισσότερο συσχετιζόταν η δημόσια αυτοσυνείδηση με σωματικά προβλήματα και ευαισθησία στην απόρριψη

και τόσο πιο πολύ συσχετίζονταν η δημόσια και η ιδιωτική αυτοσυνείδηση με την κοινωνική απόσυρση.

Με βάση τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε ότι ο ρόλος της αυτοσυνείδησης στις διαπροσωπικές σχέσεις δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Ιδιαίτερα έχει μελετηθεί η ιδιωτική αυτοσυνείδηση η οποία φαίνεται να επιδρά έμμεσα στην ικανοποίηση που παίρνει κανείς από τις διαπροσωπικές του σχέσεις μέσω της αυτοαποκάλυψης, η οποία συμβάλλει στην μείωση του αισθήματος της μοναξιάς. Από την άλλη, η δημόσια αυτοσυνείδηση δεν έχει μελετηθεί επαρκώς, αλλά σε μια έρευνα έχει βρεθεί ότι τόσο η ιδιωτική όσο και η δημόσια αυτοσυνείδηση συσχετίζονται με το αίσθημα της μοναξιάς. Τέλος, από την τελευταία έρευνα προκύπτει ότι όσο πιο στενή είναι μια φιλική σχέση κι όσο πιο υψηλή η συντροφικότητα με κάποιον φίλο, τόσο περισσότερο αυξάνεται η συσχέτιση της αυτοσυνείδησης με διάφορα ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Κεφάλαιο 3: Ανάλυση της Προοπτικής του Άλλου

Στο κεφάλαιο αυτό θα μιλήσουμε για την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου. Αρχικά θα δώσουμε τον ορισμό και θα δούμε κάποια αποτελέσματα ερευνών που συσχέτισαν την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου με μεταβλητές, όπως η αυτοεκτίμηση, η εξωστρέφεια και ο αλτρουισμός. Έπειτα, θα δούμε αναλυτικά τις έρευνες που μελέτησαν την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων.

3.1. Ορισμός της Ανάληψης της Προοπτικής του Άλλου

Η ανάληψη της προοπτικής του άλλου είναι μια διαδικασία κατά την οποία προσπαθεί κανείς να κατανοήσει τις εσωτερικές καταστάσεις και σκέψεις ενός άλλου ατόμου, τοποθετώντας νοητικά τον εαυτό του στην κατάσταση του άλλου (Eisenberg, Wentzel & Harris, 1998).

Η ανάληψη της προοπτικής του άλλου αναγνωρίζεται και ως γνωστικό κομμάτι της θεωρίας του νου (Hynes, Baird & Grafton, 2006). Ο όρος θεωρία του νου δηλώνει την ικανότητα του ατόμου να αποδίδει στον ίδιο του τον εαυτό και στους άλλους νοητικές καταστάσεις (Μισαηλίδη, 2003) και στην ευρύτερη έννοια του δηλώνει την ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί τη διαφορετική νοητική προοπτική του άλλου (Hynes, Baird & Grafton, 2006).

Άλλοι ερευνητές, θεωρούν ότι η ανάληψη της προοπτικής του άλλου αποτελεί γνωστικό κομμάτι της ενσυναίσθησης, στα πλαίσια της οποίας έχει οριστεί ως η τάση ή η ικανότητα του να κατανοεί κανείς την ψυχολογική προοπτική των άλλων (Davis, 1980). Η ενσυναίσθηση είναι μία πολυδιάστατη δομή που αναφέρεται στις αντιδράσεις ενός ατόμου στις παρατηρούμενες συναισθηματικές εμπειρίες κάποιου

άλλου (Davis, 1983). Σύμφωνα με τους Decety και Jackson (2004, στο Kramer, Mohammadi, Donamayor, Samii & Munte, 2010) κύρια στοιχεία της ενσυναίσθησης είναι: (α) η συναισθηματική αντίδραση στα συναισθήματα ενός άλλου προσώπου που μπορεί να οδηγήσει στο να μοιραστούμε μαζί του ή όχι την συναισθηματική του κατάσταση, (β) η γνωστική ικανότητα του να καταλαβαίνουμε την νοητική προοπτική του άλλου και (γ) οι ρυθμιστικοί μηχανισμοί που παρακολουθούν την προέλευση των συναισθημάτων, αν δηλαδή τα συναισθήματα είναι δικά μας ή του άλλου προσώπου. Αυτό το τελευταίο είναι πολύ σημαντικό, καθώς με την ενσυναίσθηση μπαίνει κανείς στη θέση του άλλου και βλέπει τον κόσμο με τα μάτια του άλλου, χωρίς, ωστόσο, να χάνει την επαφή με τη δική του πραγματικότητα (Μπρούζος, 2004).

Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό ότι ανεξαρτήτως του εάν η ανάληψη της προοπτικής του άλλου αποτελεί μια διαδικασία, μια τάση ή μια ικανότητα και ανεξαρτήτως του αν αποτελεί διάσταση μιας ευρύτερης έννοιας, όπως η θεωρία του νου ή η ενσυναίσθηση, μέσω της ανάληψης της προοπτικής του άλλου κανείς είναι σε θέση να κατανοήσει την διαφορετική νοητική προοπτική ενός άλλου ατόμου.

3.2. Ανάληψη της προοπτικής του άλλου και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

Η ανάληψη της προοπτικής του άλλου έχει συσχετισθεί θετικά με την διαπροσωπική λειτουργικότητα, την εξωστρέφεια και την αυτοεκτίμηση. Έτσι, τα άτομα που έχουν σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα ανάληψης προοπτικής του άλλου αναφέρουν περισσότερη κοινωνική επάρκεια, εξωστρέφεια, ευαισθησία προς τους άλλους και υψηλότερη αυτοεκτίμηση σε σχέση με αυτούς που την έχουν σε χαμηλό βαθμό (Davis, 1983). Άλλα στοιχεία δείχνουν ότι η ανάληψη της προοπτικής του άλλου συσχετίζεται με χαρακτηριστικά ενός καλού ακροατή, στον οποίο εύκολα ανοίγεται

κανείς (Miller, Berg & Archer, 1983). Επιπλέον, όσο υψηλότερη έχει κανείς την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου, τόσο περισσότερο νοιάζεται για τους άλλους ανθρώπους και τόσο λιγότερο βιώνει προσωπική δυσφορία για τις εμπειρίες των άλλων (Davis, 1980). Η ανάληψη της προοπτικής του άλλου έχει συσχετισθεί θετικά και με τον αλτρουισμό (Oswald, 1996) και με τον προκοινωνικό ηθικό συλλογισμό, ο οποίος οδηγεί σε προκοινωνικές συμπεριφορές (Eisenberg, Zhou, & Koller, 2001). Οι προκοινωνικές συμπεριφορές, όπως ο αλτρουισμός, η συνεργασία και η βοήθεια, είναι συμπεριφορές που ευεργετούν τους άλλους, χωρίς άμεση ανταμοιβή για τον ευεργέτη (Cole & Cole, 2002).

3.3. Ανάληψη Προοπτικής του Άλλου και Διαπροσωπικές Σχέσεις

Από τα παραπάνω καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό ρόλο μπορεί να παίζει η ανάληψη της προοπτικής του άλλου στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων. Πράγματι, η ανάληψη της προοπτικής του άλλου έχει μελετηθεί στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων, κυρίως των ερωτικών, και οι έρευνες στους ενήλικες και στους αναδυόμενους ενήλικες έχουν δείξει ότι η ανάληψη της προοπτικής του άλλου συσχετίζεται με την ικανοποίηση που αντλούν οι άνθρωποι από αυτές τις σχέσεις. Στην εφηβεία μελετάται η σχέση της ανάληψης της προοπτικής του άλλου με την αυτοαποκάλυψη, η οποία πιστεύεται ότι μειώνει το αίσθημα μοναξιάς που νιώθουν οι έφηβοι.

3.3.1 Έρευνες με ενήλικες

Ο σημαντικός ρόλος της ικανότητας ανάληψης προοπτικής του άλλου στην λειτουργικότητα μιας ερωτικής σχέσης φάνηκε στην έρευνα του Rozema (1999), που είδαμε αναλυτικά στο κεφάλαιο της αυτοσυνείδησης. Στην έρευνα αυτή βρέθηκε ότι

η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου συσχετίζεται θετικά με την δέσμευση μέσα σε ένα ζευγάρι, την δυαδική προσαρμογή και με την χρησιμοποίηση επικοινωνιακών τρόπων αντιμετώπισης μιας σύγκρουσης. Παρότι, η ανάληψη της προοπτικής του άλλου δεν συσχετίστηκε με την αυτοθυσία για το καλό της σχέσης, η συσχέτισή της με τις υπόλοιπες μεταβλητές δείχνει το σημαντικό ρόλο που παίζει στην λειτουργικότητα του ζευγαριού.

Σε μια προγενέστερη έρευνα είχε βρεθεί ότι η ανάληψη προοπτικής του άλλου αποτελεί ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα για την συζυγική προσαρμογή. Στην έρευνα συμμετείχαν 239 ζευγάρια με μέσο όρο έγγαμης ζωής τα 24 χρόνια. Για την μέτρηση της ανάληψης προοπτικής του άλλου χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα Ανάληψη της Προοπτικής του Άλλου του Δείκτη Διαπροσωπικής Αντιδραστικότητας (Davis, 1980). Επίσης, οι ερευνητές ανέπτυξαν δύο ακόμα ερωτηματολόγια για να μετρήσουν την ανάληψη της προοπτικής του άλλου μέσα στα πλαίσια μιας συγκεκριμένης διαπροσωπικής σχέσης. Το πρώτο ερωτηματολόγιο, η Δυαδική Ανάληψη της Προοπτικής του Άλλου για τον Εαυτό, μετρούσε κατά πόσο το υποκείμενο μπορεί να μπαίνει στη θέση του/της συντρόφου του. Στο δεύτερο ερωτηματολόγιο, τη Δυαδική Ανάληψη της Προοπτικής του Άλλου για τον Άλλο, το υποκείμενο ανέφερε κατά πόσο ο/η σύντροφος του/της προσπαθεί να κατανοεί την νοητική προοπτική του υποκειμένου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και τα τρία είδη ανάληψης της προοπτικής του άλλου οδηγούν στην προσαρμογή των συζύγων και επομένως, ήταν σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες της συζυγικής προσαρμογής (Long & Andrews, 1990).

Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώθηκαν από μια μεταγενέστερη έρευνα του Long (1993). Στην έρευνα συμμετείχαν 302 άτομα μέσου όρου ηλικίας τα 48 περίπου έτη, τα οποία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα (259 υποκείμενα)

εντάχθηκαν τα υποκείμενα που ανήκαν σε έναν γάμο υψηλής προσαρμοστικότητας και στην δεύτερη ομάδα (43 υποκείμενα) εντάχθηκαν τα άτομα που ανήκαν σ' έναν γάμο χαμηλής προσαρμοστικότητας. Τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν τα υποκείμενα ήταν τα ίδια με αυτά της έρευνας των Long και Andrews (1990). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άνδρες και οι γυναίκες που ανήκαν στην πρώτη ομάδα είχαν υψηλότερες βαθμολογίες στην δυαδική ανάληψη της προοπτικής του άλλου και είχαν περισσότερο θετικές αντιλήψεις όσον αφορά την δυαδική ανάληψη της προοπτικής του άλλου των συζύγων τους. Επιπλέον, οι άνδρες της πρώτης ομάδας ήταν καλύτεροι στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου γενικά, σε σχέση με αυτούς που ανήκαν στην ομάδα της χαμηλής συζυγικής λειτουργικότητας. Αντίθετα, οι γυναίκες των δύο ομάδων δε διέφεραν στην ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου γενικά, αλλά διέφεραν ως προς την εκδήλωση αυτής της ικανότητας στα πλαίσια του γάμου τους. Αυτές που ανήκαν σε έναν χαμηλής λειτουργικότητας γάμο ήταν λιγότερο πιθανό να καταλαβαίνουν την νοητική προοπτική του συζύγου τους.

3.3.2. Έρευνες με αναδυόμενους ενήλικες

Στην έρευνα των Franzoi, Davis και Young (1985), που είδαμε και στο κεφάλαιο της αυτοσυνείδησης, οι ερευνητές μελέτησαν την επίδραση της ανάληψης της προοπτικής του άλλου στην ικανοποίηση που αντλούν οι σύντροφοι από τη σχέση τους. Για την μέτρηση της ικανότητας ανάληψης της οπτικής του άλλου, τα υποκείμενα της έρευνας, με μέσο όρο ηλικίας περίπου τα 20 έτη, συμπλήρωσαν την υποκλίμακα Ανάληψη της Προοπτικής του άλλου του Δείκτη Διαπροσωπικής Αντιδραστικότητας (Davis, 1980). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ανάληψη της προοπτικής του άλλου ενδυναμώνει την ικανοποίηση των συντρόφων. Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου μειώνει της ένταση που προκύπτει

από την ύπαρξη της διαφορετικής οπτικής του κάθε συντρόφου.

Σε μια άλλη έρευνα μελετήθηκε κατά πόσο η ανάληψη της προοπτικής του άλλου συσχετίζεται με τη συμπεριφορά των συντρόφων, η οποία με τη σειρά της επιδρά στην ικανοποίηση από τη σχέση. Στην έρευνα συμμετείχαν 264 ετεροφυλικά μονογαμικά ζευγάρια φοιτητών, με την πλειοψηφία των υποκειμένων να είναι μεταξύ 18 έως 22 ετών. Κάθε υποκείμενο συμπλήρωσε το Δείκτη Διαπροσωπικής Αντιδραστικότητας (Davis, 1980), εκτός της υποκλίμακας της Φαντασίας και κάποιες ερωτήσεις από το Τεστ Συζυγικής Προσαρμογής (Locke, 1951) που μετρά την ικανοποίηση των συντρόφων από τη σχέση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου συσχετίζεται περισσότερο με αυτοαναφορές θετικών συμπεριφορών (όπως, ζεστασιά και καλή επικοινωνία) και λιγότερο με αυτοαναφορές αρνητικών συμπεριφορών (όπως, δεσποτισμός και έλλειψη εμπιστοσύνης). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται η ικανοποίηση των συντρόφων από τη σχέση. Ένα άλλο σημαντικό εύρημα ήταν ότι η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στις μακροχρόνιες σχέσεις. Ενδεχομένως, η ανάληψη της προοπτικής του άλλου δεν συσχετίζεται με τη συμπεριφορά στην αρχή μιας σχέσης, όπου το συναισθηματικό στοιχείο είναι έντονο. Όσο περνάει, όμως, ο καιρός και η σχέση σταθεροποιείται, είναι σημαντικό ο/η κάθε σύντροφος να βάζει κατά μέρος τη δική του/της νοητική προοπτική και να μπορεί να βλέπει και την νοητική προοπτική του/της συντρόφου του/της (Davis & Oathout, 1987).

3.3.3. Έρευνες με εφήβους

Στην έρευνα των Franzoi και Davis (1985), που περιγράψαμε στο κεφάλαιο της αυτοσυνείδησης, η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου μελετήθηκε σε

σχέση με την αυτοαποκάλυψη μεταξύ φίλων, η οποία βρέθηκε ότι επιδρά στο αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν οι έφηβοι. Το δείγμα αποτελούνταν από 350 μαθητές με μέσο όρο ηλικίας τα 16 έτη. Για τη μέτρηση της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα Ανάληψη Προοπτικής του Άλλου του Δείκτη Διαπροσωπικής Αντιδραστικότητας (Davis, 1980). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αν και η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου επιδρά στην αυτοαποκάλυψη μεταξύ των συνομηλίκων, η οποία με τη σειρά της μειώνει το αίσθημα της μοναξιάς, η επίδραση δεν ήταν στατιστικώς σημαντική (Franzoi & Davis, 1985). Αυτό το εύρημα επιβεβαιώθηκε και από μεταγενέστερη έρευνα των ίδιων ερευνητών, στην οποία συμμετείχαν 332 μαθητές Γυμνασίου. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε ήταν ακριβώς η ίδια με την προηγούμενη. Τα αποτελέσματα έδειξαν για άλλη μια φορά ότι η ανάληψη της προοπτικής του άλλου δεν επιδρά στην αυτοαποκάλυψη μεταξύ φίλων (Davis & Franzoi, 1986).

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η ικανότητα ανάληψη της προοπτικής του άλλου συσχετίζεται με χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως κοινωνική επάρκεια, εξωστρέφεια, υψηλή αυτοεκτίμηση και προκοινωνική συμπεριφορά. Όσον αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις, φαίνεται ότι η ανάληψη της προοπτικής του άλλου συνδέεται με συμπεριφορές οι οποίες επιδρούν στην ικανοποίηση που νιώθει κανείς από τη σχέση του με τον/την σύντροφό του/της. Ειδικότερα, η ανάληψη της προοπτικής του άλλου συσχετίζεται με τη δέσμευση, την δυαδική προσαρμογή και τους επικοινωνιακούς τρόπους επίλυσης των συγκρούσεων. Επίσης, συσχετίζεται και με άλλες θετικές συμπεριφορές, όπως είναι η ζεστασιά και η σωστή επικοινωνία, οι οποίες με τη σειρά τους οδηγούν στην ικανοποίηση του/της συντρόφου. Τέλος, ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της ικανότητας ανάληψη της στη διατήρηση μακροχρόνιων σχέσεων.

3.4. Διαφυλικές διαφορές στην αυτοσυνείδηση, στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου, στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στην μοναξιά

Προτού προχωρήσουμε στους στόχους της παρούσας έρευνας, θα περιγράψουμε τα ευρήματα που αφορούν τις διαφυλικές διαφορές στις μεταβλητές της έρευνάς μας, δηλαδή, την αυτοσυνείδηση, την ικανότητα ανάληψη της προοπτικής του άλλου, τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και το αίσθημα της μοναξιάς.

Ως προς την αυτοσυνείδηση οι Fenigstein et al. (1975) δεν είχαν βρει στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ως προς το φύλο. Το ίδιο είχε βρεθεί και για την ιδιωτική αυτοσυνείδηση σε διάφορες άλλες έρευνες (Creed & Funder, 1998. Davis & Franzoi, 1986. Kernis & Grannemann, 1988). Ωστόσο, άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες υπερέχουν σε σχέση με τους άνδρες στην συνολική (Panayiotou & Kokkinos, 2006. Rozema, 1999), στην ιδιωτική (Franzoi & Davis, 1985) και στην δημόσια αυτοσυνείδηση (Rozema, 1999).

Όσον αφορά την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου, οι έρευνες αναφέρουν ότι οι γυναίκες σημειώνουν υψηλότερες βαθμολογίες σε σύγκριση με τους άνδρες (Davis, 1980. Davis & Franzoi, 1986. Davis & Oathout, 1987. Franzoi & Davis, 1986).

Το ίδιο έχει παρατηρηθεί και για τις θετικές σχέσεις με τους άλλους. Συγκεκριμένα, στην έρευνα της Ryff (1989) οι γυναίκες σημείωσαν μεγαλύτερη βαθμολογία στην κλίμακα των θετικών σχέσεων με τους άλλους σε σύγκριση με τους άνδρες, εύρημα που επιβεβαιώθηκε και από μεταγενέστερη έρευνα (Ryff & Keyes, 1995).

Τέλος, όσον αφορά την μοναξιά, σε μια έρευνα βρέθηκε ότι οι άνδρες αναφέρουν ότι αισθάνονται περισσότερο μόνοι σε σύγκριση με τις γυναίκες (Russell, Replau & Cutrona, 1980). Ωστόσο, σε μια δεύτερη έρευνα των ιδίων ερευνητών,

βρέθηκε ότι δεν υπάρχουν διαφορές στη μοναξιά ως προς το φύλο (Russell, Perla & Cutrona, 1980). Αντίθετα, σε μια άλλη έρευνα με έφηβους βρέθηκε πως τα κορίτσια σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στην μοναξιά σε σύγκριση με τα αγόρια (Archibald, 1984).

3.5. Στόχοι της παρούσας έρευνας

Διάφορες έρευνες στο χώρο της ψυχολογίας έχουν μελετήσει τη συσχέτιση ή την επίδραση διάφορων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας στις διαπροσωπικές σχέσεις με τους άλλους. Παραδείγματα χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που έχουν μελετηθεί αποτελούν η κοινωνική γνώση (de Turk & Miller, 1986), η συναισθηματική ωριμότητα (Cole, Cole & Dean, 1980) και το κοινωνικό άγχος (Filsinger & Wilson, 1983).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καλύψει, στο βαθμό που ήταν εφικτό, το κενό που υπάρχει στη διεθνή βιβλιογραφία για τη σχέση δύο χαρακτηριστικών της προσωπικότητας με την ικανοποίηση που αντλεί κανείς από τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Τα δύο αυτά χαρακτηριστικά αποτέλεσαν η αυτοσυνείδηση και η ανάληψη της προοπτικής του άλλου.

Όπως είδαμε στις προηγούμενες ενότητες η σχέση της αυτοσυνείδησης και της ανάληψης της προοπτικής του άλλου με τις διαπροσωπικές σχέσεις έχει μελετηθεί κυρίως στα πλαίσια συντροφικών/ερωτικών σχέσεων και ελάχιστα σε φιλικές σχέσεις. Κυρίως, έχει μελετηθεί ο ρόλος της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης και ελάχιστα ο ρόλος της συνολικής ή της δημόσιας αυτοσυνείδησης. Επιπρόσθετα, τα ευρήματα για την ιδιωτική αυτοσυνείδηση παρουσιάζονται συγκεχυμένα. Άλλοτε η ιδιωτική συνδέεται έμμεσα με την ικανοποίηση που παίρνει κανείς από τις διαπροσωπικές του σχέσεις, μέσω της αυτοαποκάλυψης, ενώ άλλοτε συσχετίζεται θετικά με την μοναξιά.

Τα ευρήματα είναι πιο ξεκάθαρα για την ανάληψη της προοπτικής του άλλου, όπου φαίνεται να συσχετίζεται άμεσα τόσο με την ικανοποίηση από τις σχέσεις όσο και με θετικές συμπεριφορές που οδηγούν στο να νιώθει κανείς ικανοποιημένος από μια σχέση.

Στην παρούσα έρευνα, μας ενδιέφερε να μελετήσουμε την αυτοσυνείδηση και της ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων γενικότερα, συμπεριλαμβανομένου των φιλικών, των ερωτικών και των οικογενειακών σχέσεων. Συγκεκριμένα, θελήσαμε να δούμε αν η αυτοσυνείδηση και η ανάληψη της προοπτικής του άλλου συσχετίζονται με την ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις (θετικές σχέσεις με τους άλλους και αίσθημα μοναξιάς).

Ένας επιπλέον στόχος ήταν να μελετηθεί η επίδραση του φύλου στις επιδόσεις των συμμετεχόντων στην αυτοσυνείδηση, στην ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου, στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στο αίσθημα της μοναξιάς.

Στην έρευνα συμμετείχαν προπτυχιακοί φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας περίπου τα 19 ½ χρόνια. Επιλέχθηκε η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, καθώς η αναδυόμενη ενηλικίωση είναι μια περίοδος της ζωής του ατόμου με διαρκείς αλλαγές και ανακατατάξεις. Πολλοί αναδυόμενοι ενήλικες εισέρχονται στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου παίζουν κυρίαρχο ρόλο στην προσαρμογή του ατόμου στις νέες συνθήκες ζωής. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Erickson, στην αναδυόμενη ενηλικίωση το άτομο αντιμετωπίζει την κρίση φιλικότητα σε αντιδιαστολή με απομόνωση, κάτι που επίσης δείχνει τον κυρίαρχο ρόλο των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή των αναδυόμενων ενηλίκων.

Τα ερευνητικά μας ερωτήματα διατυπώθηκαν ως εξής:

(1) Σε σχέση με την αυτοσυνείδηση:

-Ποια είναι η σχέση μεταξύ της αυτοσυνείδησης (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) τόσο με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους όσο και με το αίσθημα της μοναξιάς (ικανοποίηση από τις σχέσεις); (Ερώτημα 1.1)

-Ποιες διαφορές παρατηρούνται στην ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των ατόμων που έχουν χαμηλή, μέση και υψηλή συνολική αυτοσυνείδηση; (Ερώτημα 1.2)

-Ποιες διαφορές παρατηρούνται στην ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των ατόμων που έχουν χαμηλή, μέση και υψηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση; (Ερώτημα 1.3)

- Ποιες διαφορές παρατηρούνται στην ικανοποίηση από τις σχέσεις μεταξύ των ατόμων που έχουν χαμηλή, μέση και υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση; (Ερώτημα 1.4)

-Ποιες διαφορές παρατηρούνται στην ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων που έχουν υψηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση και αυτών που έχουν υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση; (Ερώτημα 1.5)

(2) Σε σχέση με την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου:

- Ποια είναι η σχέση μεταξύ της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου τόσο με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους όσο και με το αίσθημα της μοναξιάς (ικανοποίηση από τις σχέσεις); (Ερώτημα 2.1)

-Ποιες διαφορές παρατηρούνται στην ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των ατόμων που έχουν χαμηλή, μέση και υψηλή ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου; (Ερώτημα 2.2)

(3) Σε σχέση με τις διαφυλικές διαφορές:

-Υπάρχουν διαφυλικές διαφορές στις επιδόσεις των συμμετεχόντων στις μεταβλητές της αυτοσυνείδησης (συνολική, ιδιωτική και δημόσια), της ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου, των θετικών σχέσεων με τους άλλους και το αίσθημα της μοναξιάς; (Ερώτημα 3.1)

Κεφάλαιο 4: Μέθοδος

4.1 Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 122 αναδυόμενοι ενήλικες, με μέσο όρο ηλικίας 234,94 μήνες (SD=17,28). Το 15,6% του δείγματος ήταν άνδρες και το 84,4% ήταν γυναίκες. Οι συμμετέχοντες ήταν όλοι φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Οι 121 φοιτούσαν στο Π.Τ.Δ.Ε και ο 1 στο Τμήμα Φυσικής. Το 61% του δείγματος ήταν πρωτοετείς, το 35,6% δευτεροετείς, το 1,7 τριτοετείς και το υπόλοιπο 1,7 τεταρτοετείς. Ως προς την εθνικότητα, το 93,4% ήταν ελληνικής εθνικότητας, το 4,1% κυπριακής, το 1,6% αλβανικής και το 0,8% γερμανικής. Επιπλέον, το 99,2% ήταν άγαμοι και το 0,8% έγγαμοι. Τέλος, ως προς το ποσοστά του κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου των οικογενειών των συμμετεχόντων το 3,3% ανήκε στο ανώτερο επίπεδο, το 61,5% στο μεσαίο και το 35,2% στο χαμηλό.

4.2. Εργαλεία

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε ένα πακέτο ερωτηματολογίων το οποίο περιλάμβανε τα εξής:

1. Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών στοιχείων

Αρχικά χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων. Το ερωτηματολόγιο αυτό περιλάμβανε 9 ερωτήσεις που αφορούσαν το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, τη σχολή και το τμήμα φοίτησης, το εξάμηνο σπουδών, την εθνικότητα, την οικογενειακή κατάσταση και το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο των οικογενειών των συμμετεχόντων (επίπεδο σπουδών και επαγγελματική κατάσταση των γονιών).

2. Self-consciousness Scale (Κλίμακα Αυτοσυνείδησης)

Για την μέτρηση της αυτοσυνείδησης χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Αυτοσυνείδησης των Fenigstein et al. (1975), που μετρά τρεις διαφορετικές πτυχές της αυτοσυνείδησης: (α) ιδιωτική αυτοσυνείδηση, (β) δημόσια αυτοσυνείδηση και (γ) κοινωνικό άγχος. Από τις 23 προτάσεις της κλίμακας χρησιμοποιήθηκαν μόνον οι 17 που μετρούν τις δύο πτυχές της αυτοσυνείδησης. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στις ερωτήσεις που αφορούν την ιδιωτική αυτοσυνείδηση (π.χ., Πάντα προσπαθώ να καταλάβω τι συμβαίνει μέσα μου) και την δημόσια αυτοσυνείδηση (π.χ., Συνήθως με απασχολεί το πώς παρουσιάζω τον εαυτό μου στους άλλους) με τη βοήθεια μιας 5-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert (όπου 0=Δεν με χαρακτηρίζει καθόλου και 4=Με χαρακτηρίζει πάρα πολύ). Οι 2 από τις 17 ερωτήσεις βαθμολογούνται αντίστροφα, ούτως ώστε υψηλή βαθμολογία να δηλώνει υψηλή αυτοσυνείδηση. Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α έχει βρεθεί ότι είναι για την συνολική κλίμακα $\alpha = .80$, για την ιδιωτική αυτοσυνείδηση είναι $\alpha = .79$ και για την δημόσια αυτοσυνείδηση είναι $\alpha = .84$. Στην παρούσα έρευνα ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α ήταν $\alpha = .69$ για όλη την κλίμακα (εξαιρέθηκαν 2 ερωτήσεις καθώς έριχναν τον δείκτη αξιοπιστίας), $\alpha = .63$ για την ιδιωτική και $\alpha = .60$ για την δημόσια.

3. Perspective Taking (Ανάληψη της Προοπτικής του Άλλου)

Για την μέτρηση της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα 'Ανάληψη της Προοπτικής του Άλλου', που αποτελεί υποκλίμακα του Δείκτη Διαπροσωπικής Αντιδραστικότητας (Davis, 1980). Περιλαμβάνει 7 προτάσεις οι οποίες μετρούν την τάση να καταλαβαίνει κανείς την

ψυχολογική οπτική ενός άλλου ατόμου (π.χ., Μερικές φορές μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από την πλευρά ενός άλλου ατόμου). Οι 2 από τις 7 προτάσεις βαθμολογούνται αντίστροφα, ούτως ώστε υψηλή βαθμολογία να δηλώνει αυξημένη ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου. Οι ερωτήσεις απαντώνται με βάση μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (όπου 0 = καθόλου και 4 = πάρα πολύ). Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α έχει βρεθεί ότι είναι $\alpha = .73$ (Davis, 1980). Στην παρούσα έρευνα ήταν $\alpha = .69$.

4. Positive Relation with Others (Θετικές Σχέσεις με τους Άλλους)

Για την μέτρηση των θετικών σχέσεων με τους άλλους χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Θετικές Σχέσεις με τους Άλλους που αποτελεί μία από τις Κλίμακες του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Ryff, 1989. Ryff & Keyes, 1995). Περιλαμβάνει 14 προτάσεις, εκ των οποίων οι 7 αφορούν θετικές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους ανθρώπους (π.χ., Νιώθω ότι κερδίζω πολλά από τις φιλικές μου σχέσεις) και οι άλλες 7 περιγράφουν αρνητικές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους (π.χ., Συχνά νιώθω μοναξιά επειδή έχω λίγους κοντινούς φίλους με τους οποίους μπορώ να μοιραστώ τις ανησυχίες μου). Αυτές οι τελευταίες 7 προτάσεις είναι αντίστροφα βαθμολογημένες έτσι ώστε μια υψηλή συνολική βαθμολογία να δηλώνει περισσότερο θετικές σχέσεις με τους άλλους. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων βασίστηκαν σε μια 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (όπου 1 = διαφωνώ απόλυτα και 6 = συμφωνώ απόλυτα). Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α έχει βρεθεί ότι είναι $\alpha = .91$ (Ryff, 1989) και στην παρούσα έρευνα ήταν $\alpha = .86$.

5. The revised UCLA Loneliness Scale (Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς UCLA)

Για την μέτρηση της μοναξιάς χρησιμοποιήθηκε η Αναθεωρημένη Κλίμακα

Μοναξιάς UCLA (Russel, Peplau & Cutrona, 1980), που αποτελείται από 20 προτάσεις. Οι μισές προτάσεις είναι θετικά διατυπωμένες και αντανακλούν την ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις (π.χ. Νιώθω ότι ανήκω σε μια ομάδα φίλων). Οι άλλες μισές είναι αρνητικά διατυπωμένες και αντανακλούν την μη ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις (π.χ. Μου λείπει η συντροφικότητα). Οι θετικά διατυπωμένες προτάσεις βαθμολογούνται αντίστροφα, έτσι ώστε μια υψηλή συνολική βαθμολογία να δηλώνει περισσότερη μοναξιά και άρα μεγαλύτερη έλλειψη ικανοποίησης από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Οι απαντήσεις βασίζονται σε μια 4-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (όπου 1=Ποτέ, 2=Σπάνια, 3=Μερικές φορές και 4=Συχνά). Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α έχει βρεθεί ότι είναι $\alpha = .94$. Στην παρούσα έρευνα ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας ήταν $\alpha = .89$.

4.3. Διαδικασία

Η χορήγηση της κλίμακας έγινε ομαδικά κατά τη διάρκεια δύο μαθημάτων στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης τον Απρίλιο του 2011. Μετά τη διανομή των ερωτηματολογίων δόθηκαν οδηγίες στους συμμετέχοντες για τη συμπλήρωσή τους και ο χρόνος συμπλήρωσης ήταν περίπου 25 λεπτά. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε με την παρουσία της ερευνήτριας.

Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων διαρθρώνεται ως εξής: Αρχικά, παρουσιάζονται οι επιδόσεις του δείγματος στις μεταβλητές της έρευνας μας και οι αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν για την διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στις επιδόσεις αυτές. Στη συνέχεια, γίνονται οι συσχετίσεις της αυτοσυνείδησης (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και της ανάληψης της προοπτικής του άλλου με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και την μοναξιά. Τέλος, παρουσιάζονται οι διαφορές που εμφανίζουν οι ομάδες με χαμηλή, μέση και υψηλή επίδοση στην αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και την μοναξιά.

5.1. Επιδόσεις στις κλίμακες

Ακολουθούν κατά σειρά οι επιδόσεις και οι διαφυλικές διαφορές στην αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια), στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου, στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στην μοναξιά.

5.1.1.Επιδόσεις στην Αυτοσυνείδηση

5.1.1.1 Συνολική Αυτοσυνείδηση

Για την μεταβλητή «αυτοσυνείδηση» χρησιμοποιήθηκαν οι 15 ερωτήσεις από τις 17 που περιλάμβανε το ερωτηματολόγιο. Οι 15 αυτές ερωτήσεις διαιρέθηκαν με τον αριθμό 15 και έτσι δημιουργήθηκε η μεταβλητή της αυτοσυνείδησης.

Ο μέσος όρος του δείγματος στην αυτοσυνείδηση ήταν 2.80 ($SD = .38$, εύρος .93 – 3.67). Με βάση τη βαθμολογία των υποκειμένων στην αυτοσυνείδηση,

δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες: ομάδα χαμηλής επίδοσης (13,8%), ομάδα μέσης επίδοσης (72,4%) και ομάδα υψηλής επίδοσης (13,8%).

Στη συνέχεια εξετάσαμε αν υπήρχαν διαφορές στην αυτοσυνείδηση ανάλογα με το φύλο. Έτσι, χρησιμοποιήσαμε τον μη παραμετρικό έλεγχο Mann-Whitney για δύο ανεξάρτητα δείγματα. Η επιλογή του συγκεκριμένου ελέγχου έγινε έπειτα από τον έλεγχο κανονικότητας που πραγματοποιήσαμε για την μεταβλητή της αυτοσυνείδησης και ο οποίος έδειξε ότι τα δεδομένα μας δεν είναι κανονικά κατανομημένα. Βρέθηκε ότι οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες επιδόσεις στην αυτοσυνείδηση σε σχέση με τις γυναίκες, ωστόσο, η διαφορά αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική, $U = 653.5, p > .05$.

5.1.1.2. Ιδιωτική Αυτοσυνείδηση

Για τον υπολογισμό της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης προσθέσαμε τις 9 ερωτήσεις που αφορούν την ιδιωτική αυτοσυνείδηση και τις διαιρέσαμε με τον αριθμό 9. Με αυτό τον τρόπο δημιουργήθηκε η μεταβλητή ιδιωτική αυτοσυνείδηση.

Ο μέσος όρος του δείγματος στη συγκεκριμένη μεταβλητή ήταν 2.68 ($SD = .47$, εύρος 1.00-3.67). Με βάση τη βαθμολογία των υποκειμένων στην ιδιωτική αυτοσυνείδηση, δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες: ομάδα χαμηλής επίδοσης (15,1%), ομάδα μέσης επίδοσης (68,9%) και ομάδα υψηλής επίδοσης (16%).

Στη συνέχεια εξετάσαμε αν υπήρχαν διαφορές στην αυτοσυνείδηση ανάλογα με το φύλο. Έτσι, χρησιμοποιήσαμε το στατιστικό κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα, μιας και τα δεδομένα μας ήταν κανονικά κατανομημένα στη συγκεκριμένη μεταβλητή. Ο έλεγχος έδειξε ότι οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες επιδόσεις σε σύγκριση με τις γυναίκες στην ιδιωτική αυτοσυνείδηση, εύρημα που ωστόσο δεν ήταν στατιστικά σημαντικό, $t(117) = .397, p > .05$.

5.1.1.3. Δημόσια αυτοσυνείδηση

Για τον υπολογισμό της δημόσιας αυτοσυνείδησης προσθέσαμε τις 6 ερωτήσεις που αφορούν την δημόσια αυτοσυνείδηση και τις διαιρέσαμε με τον αριθμό 6.

Ο μέσος όρος του δείγματος στην δημόσια αυτοσυνείδηση ήταν 2.96 ($SD = .47$, εύρος .83 – 4.00). Με βάση τη βαθμολογία των υποκειμένων στην δημόσια αυτοσυνείδηση, δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες: ομάδα χαμηλής επίδοσης (15,3%), ομάδα μέσης επίδοσης (69,5%) και ομάδα υψηλής επίδοσης (15,3%).

Στη συνέχεια εξετάσαμε αν υπήρχαν διαφορές στην δημόσια αυτοσυνείδηση ανάλογα με το φύλο. Χρησιμοποιήσαμε τον μη παραμετρικό έλεγχο Mann-Whitney για δύο ανεξάρτητα δείγματα, καθώς ο έλεγχος κανονικότητας έδειξε ότι τα δεδομένα για την δημόσια αυτοσυνείδηση δεν είναι κανονικά κατανομημένα. Ο έλεγχος έδειξε ότι οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερες επιδόσεις στην δημόσια αυτοσυνείδηση σε σχέση με τους άνδρες, ωστόσο, η διαφορά αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική, $U = 838.0, p > .05$.

Ακολούθως θελήσαμε να δούμε αν υπήρχε διαφορά στις επιδόσεις των συμμετεχόντων ανάμεσα στην ιδιωτική και δημόσια αυτοσυνείδηση. Για το λόγο αυτό πραγματοποιήσαμε τον έλεγχο Wilcoxon για εξαρτημένα δείγματα. Ο έλεγχος έδειξε ότι οι επιδόσεις των συμμετεχόντων στην δημόσια αυτοσυνείδηση ήταν σημαντικά υψηλότερες από τις επιδόσεις τους στην ιδιωτική, εύρημα που ήταν στατιστικά σημαντικό, $W = -4.999, p < .001$.

5.1.2. Επιδόσεις στην Ικανότητα Ανάλυσης της Προοπτικής του Άλλου

Για την μέτρηση της ικανότητας ανάλυσης της προοπτικής του άλλου αθροίσαμε τις 7 ερωτήσεις της κλίμακας της ανάλυσης της προοπτικής του άλλου και τις

διαιρέσαμε με τον αριθμό 7. Μ' αυτόν τον τρόπο δημιουργήθηκε η μεταβλητή ανάληψη της προοπτικής του άλλου.

Ο μέσος όρος επίδοσης στην μεταβλητή ανάληψη της προοπτικής του άλλου ήταν 2.51 ($SD = .58$, εύρος .86 – 4.00). Με βάση τις επιδόσεις των συμμετεχόντων, το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ομάδες: ομάδα χαμηλής επίδοσης (17,2%), ομάδα μέσης επίδοσης (66,4%) και ομάδα υψηλής επίδοσης (16,4%).

Έπειτα εξετάσαμε αν υπάρχουν διαφορές στην ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου με τους άλλους ως προς το φύλο. Αφού πραγματοποιήσαμε τον έλεγχο κανονικότητας, χρησιμοποιήσαμε το στατιστικό κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερες επιδόσεις στην ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου σε σχέση με τους άνδρες, ωστόσο, η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική, $t(120) = -1.800, p > .05$.

5.1.3. Επιδόσεις στις Θετικές Σχέσεις με τους Άλλους

Για τον υπολογισμό των θετικών σχέσεων με τους άλλους προσθέσαμε τις 14 ερωτήσεις των θετικών σχέσεων και τις διαιρέσαμε με τον αριθμό 14. Έτσι, δημιουργήθηκε η μεταβλητή θετικές σχέσεις με τους άλλους. Ο μέσος όρος του δείγματος στη συγκεκριμένη μεταβλητή ήταν 4.46 ($SD = .81$, εύρος 2.21 – 6.00).

Έπειτα εξετάσαμε αν υπάρχουν διαφορές στις θετικές σχέσεις με τους άλλους ως προς το φύλο. Αφού πραγματοποιήσαμε τον έλεγχο κανονικότητας, χρησιμοποιήσαμε το στατιστικό κριτήριο t για δύο ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερες επιδόσεις στις θετικές σχέσεις με τους άλλους, ωστόσο, το εύρημα ήταν οριακά στατιστικά σημαντικό, $t(117) = -1.970, p = .051$.

5.1.4. Επιδόσεις στην Μοναξιά

Για τον υπολογισμό της μοναξιάς αθροίσαμε τις 20 ερωτήσεις της κλίμακας της μοναξιάς και τις διαιρέσαμε δια του 20. Μ' αυτόν τον τρόπο δημιουργήθηκε η μεταβλητή μοναξιά. Ο μέσος όρος του δείγματος στην μοναξιά ήταν 1.90 ($SD = .45$, εύρος 1.05 – 3.30).

Στη συνέχεια εξετάσαμε αν υπήρχαν διαφορές στην μοναξιά ανάλογα με το φύλο. Χρησιμοποιήσαμε τον μη παραμετρικό έλεγχο Mann-Whitney για δύο ανεξάρτητα δείγματα. Ο έλεγχος έδειξε ότι οι άνδρες σημείωσαν σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις στην μοναξιά σε σχέση με τις γυναίκες, $U = 532.5, p < .05$.

5.2. Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας

Αφού ολοκληρώθηκαν οι αναλύσεις των επιδόσεων και της επίδρασης του φύλου στις επιδόσεις των συμμετεχόντων, στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε μια σειρά από συσχετίσεις με το στατιστικό δείκτη r του Pearson και όπου αυτό ήταν αναγκαίο με το δείκτη Spearman rho . Αρχικά συσχετίστηκαν οι τύποι της αυτοσυνείδησης (ιδιωτική και δημόσια) μεταξύ τους, αλλά και με τη συνολική αυτοσυνείδηση. Έπειτα, η αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) συσχετίστηκε με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και την μοναξιά. Μετά την αυτοσυνείδηση, ακολούθησαν οι συσχετίσεις της ανάληψη της προοπτικής του άλλου με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και την μοναξιά.

5.2.1. Συσχετίσεις στις επιδόσεις μεταξύ συνολικής, ιδιωτικής και δημόσιας αυτοσυνείδησης

Οι αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το δείκτη rho του Spearman. Ως προς τη σχέση μεταξύ ιδιωτικής και δημόσιας αυτοσυνείδησης τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε

μια ασθενής θετική συσχέτιση μεταξύ των επιδόσεων στην ιδιωτική και των επιδόσεων στη δημόσια αυτοσυνείδηση, $\rho = .19, p < .05$. Η συνολική αυτοσυνείδηση συσχετιζόταν θετικά τόσο με την ιδιωτική ($\rho = .85, p < .01$), όσο και με την δημόσια αυτοσυνείδηση, $\rho = .62, p < .01$.

5.2.2. Συσχετίσεις συνολικής, ιδιωτικής και δημόσιας αυτοσυνείδησης με θετικές σχέσεις με τους άλλους

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε μια σειρά από συσχετίσεις για να εξεταστεί αν οι επιδόσεις στην συνολική αυτοσυνείδηση, στην ιδιωτική και στη δημόσια συσχετιζόταν με τις επιδόσεις στις θετικές σχέσεις με τους άλλους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συνολική αυτοσυνείδηση συσχετίζεται σημαντικά με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους. Η συσχέτιση αυτή ήταν θετική, $\rho = .22, p < .05$, δηλαδή όσο περισσότερο αυξάνεται η αυτοσυνείδηση τόσο αυξάνονται οι θετικές σχέσεις με τους άλλους. Ωστόσο, όταν ελέγχθηκε η επίδραση της δημόσιας αυτοσυνείδησης, μέσω της μερικής συσχέτισης, βρέθηκε ότι η συσχέτιση μεταξύ συνολικής αυτοσυνείδησης και θετικών σχέσεων δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Αυτό σημαίνει ότι στη σχέση των δύο μεταβλητών (συνολική αυτοσυνείδηση και θετικές σχέσεις) αποτέλεσε διαμεσολαβητικό παράγοντα η δημόσια αυτοσυνείδηση, η οποία συσχετιζόταν θετικά με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, $\rho = .20, p < .05$. Αντίθετα, η ιδιωτική αυτοσυνείδηση δεν συσχετιζόταν με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, $r = .43, p > .05$.

5.2.3. Συσχετίσεις συνολικής, ιδιωτικής και δημόσιας αυτοσυνείδησης με την κλίμακα μοναξιάς

Στη συνέχεια, ακολούθησαν οι συσχετίσεις μεταξύ των διαφορετικών τύπων

αυτοσυνείδησης με την μεταβλητή της μοναξιάς. Οι αναλύσεις έδειξαν ότι η συνολική αυτοσυνείδηση δεν συσχετίστηκε με την μοναξιά. Αν και παρατηρήθηκε μια ασθενής τάση για αρνητική συσχέτιση ($\rho = -.08, p >.05$), αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Η ίδια τάση παρατηρήθηκε και για την δημόσια αυτοσυνείδηση, αλλά και πάλι, η συσχέτιση της με την μοναξιά δεν ήταν στατιστικά σημαντική, $\rho = -.09, p >.05$. Τέλος, μη σημαντική ήταν και η συσχέτιση μεταξύ ιδιωτικής αυτοσυνείδησης και μοναξιάς, $\rho = .14, p >.05$.

5.2.4. Συσχετίσεις της ανάληψης της προοπτικής του άλλου με θετικές σχέσεις και μοναξιά

Αρχικά, έγιναν οι αναλύσεις για να διερευνηθεί η σχέση της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι δύο μεταβλητές δεν συσχετιζόνταν σημαντικά, $r = -.05, p >.05$. Το ίδιο βρέθηκε και για τη συσχέτιση μεταξύ ανάληψης της προοπτικής του άλλου και μοναξιάς, $\rho = -.09, p >.05$.

5.3. Διαφορές στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και την μοναξιά με βάση τις ομάδες υψηλής, μεσαίας και χαμηλής επίδοσης της αυτοσυνείδησης (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου

Όπως είδαμε και παραπάνω, η μεταβλητή της αυτοσυνείδησης (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου έλαβαν τρεις τιμές με βάση τις βαθμολογίες των υποκειμένων. Έτσι, δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες: (α) ομάδα χαμηλής επίδοσης (μία τυπική απόκλιση κάτω από τον μέσο όρο και πέρα), (β) ομάδα μέσης επίδοσης (μία τυπική απόκλιση κάτω από το μέσο όρο έως μία τυπική

απόκλιση πάνω από τον μέσο όρο) και (γ) ομάδα υψηλής επίδοσης (μία τυπική απόκλιση πάνω από τον μέσο όρο και πέρα). Παρακάτω περιγράφονται οι διαφορές που παρατηρήθηκαν μεταξύ αυτών των ομάδων.

5.3.1. Διαφορές στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στη μοναξιά με βάση τις τρεις ομάδες αυτοσυνείδησης (συνολική, ιδιωτική και δημόσια)

Η ομάδα με την υψηλή επίδοση στην συνολική αυτοσυνείδηση είχε υψηλότερες επιδόσεις στην κλίμακα των θετικών σχέσεων με τους άλλους σε σχέση με την ομάδα χαμηλής επίδοσης ($U = 65.0, p < .05$) και με την ομάδα μέσης επίδοσης, $U = 376.5, p < .05$. Αυτό σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες με υψηλή αυτοσυνείδηση αναφέρουν ότι συνάπτουν θετικές σχέσεις σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι συμμετέχοντες με χαμηλή και μέση αυτοσυνείδηση. Διαφορές μεταξύ των ομάδων χαμηλής και μέσης επίδοσης στην συνολική αυτοσυνείδηση δεν βρέθηκαν, $U = 523.5, p > .05$.

Έπειτά από την εφαρμογή του στατιστικού κριτηρίου ANOVA, βρέθηκε ότι δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων επίδοσης στην ιδιωτική αυτοσυνείδηση ως προς τις θετικές σχέσεις με τους άλλους ($F(2,113) = 1.016, p > .05$) και το αίσθημα μοναξιάς, $F(2,101) = .123, p > .05$.

Αντίθετα, η ομάδα υψηλής επίδοσης στην δημόσια αυτοσυνείδηση σημείωσε υψηλότερες βαθμολογίες στη κλίμακα των θετικών σχέσεων σε σύγκριση με την ομάδα χαμηλής δημόσιας αυτοσυνείδησης ($U = 78.0, p < .05$) και με την ομάδα της μέσης επίδοσης, $U = 416.5, p < .05$. Αυτό σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση αναφέρουν ότι συνάπτουν θετικές σχέσεις σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι συμμετέχοντες με χαμηλή και μέση δημόσια αυτοσυνείδηση. Διαφορές μεταξύ των ομάδων χαμηλής και μέσης επίδοσης στην δημόσια αυτοσυνείδηση δεν βρέθηκαν, $U = 333.5, p > .05$.

Έπειτα από την εφαρμογή του μη παραμετρικού κριτηρίου Kruskal-Wallis, βρέθηκε ότι η επίδραση των ομάδων επίδοσης της συνολικής αυτοσυνείδησης στη μοναξιά δεν ήταν στατιστικά σημαντική, $H = 2.596, p > .05$. Το ίδιο βρέθηκε και για τις ομάδες επίδοσης της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης, $H = .489, p > .05$. Ωστόσο, η ομάδα της υψηλής δημόσιας αυτοσυνείδησης ανέφερε λιγότερη μοναξιά σε σύγκριση με την ομάδα χαμηλής δημόσιας αυτοσυνείδησης ($U = 51.0, p < .05$) και την ομάδα μέσης επίδοσης στην δημόσια αυτοσυνείδηση, $U = 238.5, p < .01$., ευρήματα που ήταν στατιστικά σημαντικά.

5.3.2. Διαφορές στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στη μοναξιά μεταξύ υψηλής ιδιωτικής αυτοσυνείδησης και υψηλής δημόσιας αυτοσυνείδησης

Η ανάλυση εξέτασε επίσης τις τυχόν διαφορές μεταξύ της ομάδας υψηλής ιδιωτικής αυτοσυνείδησης και της ομάδας υψηλής δημόσιας αυτοσυνείδησης στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και την μοναξιά.

Ως προς τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, η ομάδα της υψηλής επίδοσης στην ιδιωτική αυτοσυνείδηση δε διέφερε σε σχέση με την ομάδα υψηλής επίδοσης στην δημόσια αυτοσυνείδηση, $t(27) = -1.002, p > .05$. Ωστόσο, οι δύο ομάδες διέφεραν ως προς την μεταβλητή της μοναξιάς. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες με υψηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση σημείωσαν μεγαλύτερες επιδόσεις στην κλίμακα της μοναξιάς, σε σχέση με τους συμμετέχοντες με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση, εύρημα που ήταν στατιστικά σημαντικό, $U = 28.5, p < .05$.

5.3.3. Διαφορές στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στη μοναξιά με βάση τις τρεις ομάδες επίδοσης της ανάληψης της προοπτικής του άλλου

Έπειτα από την εφαρμογή του στατιστικού κριτηρίου ANOVA, βρέθηκε ότι οι

ομάδες επίδοσης στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου δεν είχαν καμία επίδραση στις θετικές σχέσεις με τους άλλους, $F(2,116)= 1.215, p > .05$. Επιπλέον, έπειτα από την εφαρμογή του μη παραμετρικού κριτηρίου Kruskal-Wallis, βρέθηκε ότι οι ομάδες επίδοσης στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου δεν είχαν καμία επίδραση ούτε και στο αίσθημα της μοναξιάς, $H = .943, p > .05$. Αυτό σημαίνει ότι τα αποτελέσματα δεν ήταν στατιστικά σημαντικά.

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση

Κύριος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη σχέση ανάμεσα στην αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια), την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου και την ικανοποίηση που αντλούν οι αναδυόμενοι ενήλικες από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε αν η αυτοσυνείδηση συσχετίζεται με τη σύναψη θετικών σχέσεων με τους άλλους και με το αίσθημα της μοναξιάς. Ομοίως, εξετάστηκε αν η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου συσχετίζεται με τις θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και το αίσθημα της μοναξιάς. Πέραν αυτών, ελέγχθηκε κατά πόσο οι ομάδες χαμηλής, μέσης και υψηλής αυτοσυνείδησης και ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου διαφοροποιούνται ως προς τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και το αίσθημα της μοναξιάς. Επιπρόσθετα, εξετάστηκε αν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ομάδων υψηλής επίδοσης στην ιδιωτική αυτοσυνείδηση και υψηλής επίδοσης στη δημόσια αυτοσυνείδηση ως προς τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και το αίσθημα της μοναξιάς. Τέλος, διερευνήθηκε εάν οι επιδόσεις στην αυτοσυνείδηση, στην ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου, στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στο αίσθημα μοναξιάς διαφοροποιήθηκαν ανάλογα με το φύλο.

Η διάρθρωση του κεφαλαίου έχει ως εξής: Αρχικά, θα μιλήσουμε για τα ευρήματα σχετικά με την αυτοσυνείδηση, έπειτα για τα ευρήματα σχετικά με την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου και για τα ευρήματα αναφορικά με τις διαφυλικές διαφορές στην αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια), στην ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου, στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στο αίσθημα μοναξιάς. Τέλος, θα αναφερθούμε στη συνεισφορά της έρευνάς μας και τους περιορισμούς που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη για την ερμηνεία των

αποτελεσμάτων.

6.1. Αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις

Η συνολική αυτοσυνείδηση συσχετίστηκε θετικά με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους. Αυτό σημαίνει ότι όσο πιο υψηλή είναι η αυτοσυνείδηση σε ένα άτομο τόσο περισσότερο συνάπτει θετικές σχέσεις με τους άλλους. Ωστόσο, έπειτα από περαιτέρω αναλύσεις, φάνηκε ότι στη σχέση των δύο μεταβλητών (συνολική αυτοσυνείδηση και θετικές σχέσεις με τους άλλους) αποτέλεσε διαμεσολαβητικό παράγοντα η δημόσια αυτοσυνείδηση, δηλαδή είναι η δημόσια αυτοσυνείδηση που συσχετίζεται με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους. Το εύρημα αυτό ενδεχομένως υποστηρίζει την άποψη ότι τα άτομα με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση κατέχουν ικανότητες που τους βοηθούν στο να δίνουν καλή εντύπωση στους άλλους, ενώ τα άτομα με χαμηλή δημόσια αυτοσυνείδηση δεν κατέχουν τέτοιες ικανότητες (Freidus, 2004). Αυτό είναι πιθανόν να βοηθάει τα άτομα αυτά να συνάπτουν θετικές σχέσεις με τους άλλους, λόγω του ότι γίνονται περισσότερο αρεστά σε σχέση με τα άτομα με χαμηλή δημόσια αυτοσυνείδηση, κάτι που παρατηρήθηκε στην έρευνα της Freidus (2004). Αυτή η άποψη έρχεται σε συμφωνία με μια ακόμη έρευνα, στην οποία είχε βρεθεί ότι τα άτομα με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση αλλάζουν την συμπεριφορά τους ώστε να είναι κοινωνικά αρεστά (Buss, 1980, στο Nakanishi, 1993).

Σε αντίθεση με την δημόσια αυτοσυνείδηση, δεν υπήρξε καμία συσχέτιση μεταξύ ιδιωτικής αυτοσυνείδησης και θετικών σχέσεων. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με την έρευνα των Franzoi, Davis και Young (1985) στην οποία είχε βρεθεί ότι η ιδιωτική αυτοσυνείδηση δεν έχει άμεση επίδραση στην ικανοποίηση από τη σχέση. Βέβαια, στην έρευνα αυτή βρέθηκε ότι στην επίδραση της ιδιωτικής

αυτοσυνείδησης στην ικανοποίηση από τη σχέση αποτέλεσε διαμεσολαβητικό παράγοντα η αυτοαποκάλυψη. Ωστόσο, στην έρευνά μας δεν μας ενδιέφερε να εξετάσουμε παράγοντες που ίσως διαμεσολαβούν στην σχέση μεταξύ ιδιωτικής αυτοσυνείδησης και ικανοποίησης από τη σχέση και επομένως αρκούμαστε στο ότι δεν υπάρχει άμεση συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών.

Ως προς την δεύτερη μεταβλητή που χρησιμοποιήθηκε για την εκτίμηση της ικανοποίησης από τις σχέσεις, τη μοναξιά, βρέθηκε ότι η συνολική αυτοσυνείδηση δεν συσχετίζεται με το αίσθημα της μοναξιάς. Το ίδιο βρέθηκε και για την ιδιωτική και για την δημόσια αυτοσυνείδηση. Αυτό δεν συνάδει με το εύρημα ότι η μοναξιά συσχετίζεται θετικά με την ιδιωτική και την δημόσια αυτοσυνείδηση στους άνδρες και με την ιδιωτική αυτοσυνείδηση στις γυναίκες. Δηλαδή, όσο πιο υψηλή η μοναξιά τόσο πιο υψηλή και η αυτοσυνείδηση (Jones, Freemon & Goswick, 1981).

Το εύρημα των Jones et al. (1981), αμφισβητείται σε μεγαλύτερο βαθμό αν λάβουμε υπόψη το εύρημά μας ότι η ομάδα με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση είχε χαμηλότερη βαθμολογία στην κλίμακα της μοναξιάς από ότι οι ομάδες χαμηλής και μέσης δημόσιας αυτοσυνείδησης. Δηλαδή, τα άτομα που αναφέρουν υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση, αναφέρουν ότι αισθάνονται λιγότερα μόνα σε σχέση μ' αυτούς που έχουν χαμηλή και μέση δημόσια αυτοσυνείδηση. Σε συνδυασμό, μάλιστα, με το γεγονός ότι η ομάδα με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση ανέφερε ότι συνάπτει περισσότερο θετικές σχέσεις με τους άλλους σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι τα άτομα με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις σε σχέση με τα άτομα που έχουν χαμηλή και μέση δημόσια αυτοσυνείδηση. Επιπρόσθετα, η ομάδα υψηλής επίδοσης στη δημόσια αυτοσυνείδηση ανέφερε λιγότερη μοναξιά από ότι η ομάδα υψηλής επίδοσης στην ιδιωτική αυτοσυνείδηση. Επιπλέον, η ιδιωτική

αυτοσυνείδηση δεν συσχετίστηκε καθόλου με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους. Αυτό σημαίνει ότι η δημόσια αυτοσυνείδηση σχετίζεται με την ικανοποίησή που παίρνει κανείς από τις σχέσεις του, ενώ η ιδιωτική αυτοσυνείδηση δεν έχει καμία σχέση με την ικανοποίηση που αντλεί κανείς από τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Αυτό έρχεται σε διαφωνία με το εύρημα ότι ο ρόλος της ιδιωτικής αυτοσυνείδησης είναι περισσότερο σημαντικός για την δέσμευση σε μια σχέση (η οποία περιλαμβάνει και την ικανοποίηση από τη σχέση), σε σύγκριση με την δημόσια αυτοσυνείδηση (Rozema, 1999). Δεδομένου ότι στις διάφορες έρευνες η ικανοποίηση ή η ποιότητα των σχέσεων μετρώνται με διαφορετικό τρόπο, ενδέχεται η διαφορά μεταξύ της δικής μας έρευνας και του Rozema (1999) να οφείλεται στα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Στη δική μας έρευνα η ικανοποίηση μετρήθηκε με βάση την ποιότητα των σχέσεων και το αίσθημα μοναξιάς. Επίσης, η διαφορά αυτή μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι στην έρευνα του Rozema (1999) η ικανοποίηση από τη σχέση εκτιμήθηκε στα πλαίσια μιας ερωτικής σχέσης, ενώ στη δική μας έρευνα η ικανοποίηση αφορούσε τις διαπροσωπικές σχέσεις γενικότερα.

6.2. Ανάλυση της Προοπτικής του Άλλου και ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις

Η ανάλυση της προοπτικής του άλλου δεν συσχετίστηκε ούτε με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους ούτε με το αίσθημα της μοναξιάς. Δηλαδή, η ανάλυση της προοπτικής του άλλου, δεν συσχετίστηκε με καμία από τις μεταβλητές που αφορούσαν την ικανοποίηση από τις σχέσεις. Αυτό το εύρημα έρχεται σε αντίθεση με τα ευρήματα που αναφέρουν ότι η ικανότητα ανάλυσης της προοπτικής του άλλου παίζει σημαντικό ρόλο στην ποιότητα των σχέσεων, όπως στη λειτουργικότητα μιας

σχέσης (Long & Andrews, 1990) και στην ικανοποίηση από τη σχέση (Franzoi, Davis & Young, 1985). Η αντίφαση αυτή θα μπορούσε να οφείλεται στο γεγονός ότι οι έρευνες αυτές είχαν ως αντικείμενο μελέτης τις ερωτικές σχέσεις και στα πλαίσια των ερευνών αυτών η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου είναι πιθανόν να επηρεάστηκε από την αναφορά που γινόταν σε συγκεκριμένα πρόσωπα. Αντίθετα, στη δική μας έρευνα η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου, μελετήθηκε στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων γενικότερα. Είναι πολύ πιθανόν για κάποιον η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου να εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το ποιο είναι το άτομο του οποίου την οπτική προσπαθεί να κατανοήσει. Και δεδομένου ότι στην έρευνά μας δεν υπήρχε συγκεκριμένη αναφορά σε πρόσωπα, ίσως να μην επέτρεψε στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου να συσχετισθεί με την ικανοποίηση από τις σχέσεις.

Η παραπάνω άποψη υποστηρίζεται από την έρευνα του Long (1993) στην οποία, μεταξύ άλλων, βρέθηκε ότι οι γυναίκες που ανήκαν σε έναν γάμο με χαμηλή λειτουργικότητα δεν διέφεραν από τις γυναίκες που ανήκαν σ' έναν γάμο με υψηλή λειτουργικότητα ως προς την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου γενικά, αλλά διέφεραν ως προς την εκδήλωση αυτής της ικανότητας στα πλαίσια του γάμου τους. Αυτές που ανήκαν σε έναν χαμηλής λειτουργικότητας γάμο ήταν λιγότερο πιθανό να καταλαβαίνουν την νοητική προοπτική του συζύγου τους. Βλέπουμε δηλαδή, ότι ενώ δε διέφεραν ως προς την ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται την οπτική του άλλου στις κοινωνικές τους σχέσεις γενικότερα, διέφεραν ως προς την ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται την διαφορετική οπτική των συζύγων τους.

6.3. Διαφυλικές διαφορές στην αυτοσυνείδηση, στην ανάληψη της προοπτικής του άλλου, στις θετικές σχέσεις με τους άλλους και στη μοναξιά

Η αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) δεν διέφερε μεταξύ των ανδρών και γυναικών του δείγματος. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με άλλες έρευνες (Creed & Funder, 1998. Davis & Franzoi, 1986. Fenigstein et al. 1975. Kernis & Grannemann, 1988). Ωστόσο, είναι ενδιαφέρον να αναφέρουμε ότι παρατηρήθηκε: (α) η τάση οι άνδρες να αναφέρουν μεγαλύτερη συνολική και ιδιωτική αυτοσυνείδηση σε σχέση με τις γυναίκες, εύρημα που έρχεται σε αντίθεση μ' άλλες έρευνες, οι οποίες δείχνουν υπεροχή των γυναικών έναντι των ανδρών σ' αυτές τις μεταβλητές (Franzoi & Davis, 1985. Panayiotou & Kokkinos, 2006. Rozema, 1999) και (β) η τάση του να αναφέρουν οι γυναίκες υψηλότερη δημόσια αυτοσυνείδηση σε σχέση με τους άνδρες, εύρημα που έρχεται σε συμφωνία με την έρευνα του Rozema (1999).

Αναφορικά με την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών. Αξίζει να σημειώσουμε ότι παρατηρήθηκε η τάση οι γυναίκες να αναφέρουν υψηλότερα ποσοστά ανάληψης της προοπτικής του άλλου, κάτι που έρχεται σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Davis, 1980. Davis & Franzoi, 1986. Davis & Oathout, 1987. Franzoi & Davis, 1986).

Ως προς τις θετικές σχέσεις με τους άλλους παρατηρήθηκε ότι οι γυναίκες συνάπτουν περισσότερο θετικές σχέσεις με τους άλλους, εύρημα που ήταν οριακά στατιστικά σημαντικό και που επιβεβαιώνει τα ευρήματα της Ryff (1989) και των Ryff και Keyes (1995). Επιπρόσθετα, βρέθηκε ότι οι γυναίκες ανέφεραν λιγότερη μοναξιά σε σύγκριση με τους άνδρες, εύρημα που ήταν στατιστικά σημαντικό και που έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα των Russell, Peplau και Cutrona (1980) οι οποίοι

είχαν βρει ότι δεν υπάρχουν διαφυλικές διαφορές ως προς την μοναξιά.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η δημόσια αυτοσυνείδηση συσχετίζεται με την ικανοποίηση που παίρνει κανείς από τις διαπροσωπικές του σχέσεις, κάτι που προκύπτει από το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες με υψηλή δημόσια αυτοσυνείδηση ανέφεραν ότι (α) συνάπτουν περισσότερο θετικές σχέσεις με τους άλλους σε σχέση με τα υποκείμενα με χαμηλή και μέση δημόσια αυτοσυνείδηση και (β) ότι αισθάνονται λιγότερο μόνοι συγκριτικά με αυτούς που έχουν χαμηλή ή μέση δημόσια αυτοσυνείδηση και συγκριτικά μ' αυτούς που αναφέρουν ότι έχουν υψηλή ιδιωτική αυτοσυνείδηση. Από την άλλη, βρέθηκε ότι η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου δεν συσχετίζεται με την ικανοποίηση που παίρνει κανείς από τις διαπροσωπικές του σχέσεις, καθώς δεν συσχετίστηκε ούτε με την κλίμακα των θετικών σχέσεων με τους άλλους ούτε με την κλίμακα της μοναξιάς. Τέλος, όσον αφορά τις διαφυλικές διαφορές βρέθηκε ότι οι άνδρες και οι γυναίκες δεν διέφεραν ως προς την αυτοσυνείδηση (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και ως προς την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου, εν τούτοις, οι γυναίκες ανέφεραν ότι συνάπτουν περισσότερο θετικές σχέσεις με τους άλλους και νιώθουν λιγότερο μόνες σε σχέση με τους άνδρες.

6.4. Συνεισφορά, περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Η παρούσα έρευνα προσπάθησε να καλύψει, στο βαθμό που ήταν εφικτό, το κενό που υπάρχει στον ελλαδικό χώρο αναφορικά με τη σχέση της αυτοσυνείδησης και της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου με την ικανοποίηση που λαμβάνει κανείς από τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Ειδικότερα, μελετήσαμε τη συσχέτιση

μεταξύ της αυτοσυνείδησης και της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου με τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και το αίσθημα της μοναξιάς.

Όπως συμβαίνει σε κάθε ερευνητική μελέτη, έτσι και εδώ υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί οι οποίοι θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν θα ερμηνεύονται τα ευρήματά της. Καταρχήν, θα πρέπει να σημειωθεί ότι το παρόν δείγμα, αποτέλεσε δείγμα ευκολίας. Δηλαδή, δεν επιλέχθηκε με τυχαίο τρόπο και αυτό περιορίζει την γενίκευση των αποτελεσμάτων της έρευνας. Δεύτερον, αναφορικά πάλι με το δείγμα πρέπει να αναφερθεί ότι η πλειονότητα του δείγματος ήταν γυναίκες, ενώ μόλις περίπου το 1/6 του δείγματος ήταν άνδρες. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να είμαστε επιφυλακτικοί ως προς την ερμηνεία των ευρημάτων σχετικά με τις διαφυλικές διαφορές, δεδομένου ότι τα ευρήματά μας προέρχονται κυρίως από γυναικείο πληθυσμό. Τρίτον, ο όρος ικανοποίηση από την σχέση χρησιμοποιήθηκε για να μετρήσει δύο πράγματα: (α) τις θετικές σχέσεις που συνάπτει κανείς με τους άλλους και (β) με το αίσθημα μοναξιάς που νιώθει κανείς από αυτές τις σχέσεις. Κατά αυτόν τον τρόπο ορίσαμε εμείς την ικανοποίηση από τη σχέση. Σ' αυτό το σημείο αποτέλεσε μεγάλο πρόβλημα το γεγονός ότι για τον όρο «ικανοποίηση από τη σχέση» δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός και σε κάποιες περιπτώσεις χρησιμοποιείται ως συνώνυμο αυτής ο όρος «ποιότητα της σχέσης». Εξαιτίας αυτού στις διάφορες έρευνες χρησιμοποιούνται διαφορετικά εργαλεία για να μετρήσουν αυτήν την μεταβλητή, με αποτέλεσμα να συγκρίνουμε τα δικά μας ευρήματα με έρευνες που μελέτησαν την ικανοποίηση από τις σχέσεις ή την ποιότητα των σχέσεων με εργαλεία διαφορετικά από τα δικά μας. Επομένως, ενδέχεται να υπάρχουν σφάλματα εξαιτίας της έλλειψης ενός κοινού εννοιολογικού ορισμού της ικανοποίησης από τις σχέσεις και εξαιτίας των διαφορετικών ψυχομετρικών εργαλείων που χρησιμοποιούνται για την εκτίμηση αυτής της μεταβλητής. Τέλος,

πρέπει να σημειωθεί ότι όσες έρευνες έχουν γίνει αναφορικά με την αυτοσυνείδηση και την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου στις διαπροσωπικές σχέσεις, αναφέρονται σε συγκεκριμένες σχέσεις όπως είναι οι ερωτικές ή οι φιλικές. Ωστόσο, στη δική μας έρευνα δε δόθηκε έμφαση σε έναν συγκεκριμένο τύπο σχέσης, αλλά μελετήσαμε την αυτοσυνείδηση και την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων γενικά. Επομένως, θα πρέπει να είμαστε επιφυλακτικοί ως προς τη σύγκριση των ευρημάτων, καθώς εμείς τις μελετήσαμε σε ένα γενικότερο πλαίσιο σε σχέση με τις έρευνες με τις οποίες συγκρίνουμε τα αποτελέσματά μας.

Είναι σημαντικό οι μελλοντικές έρευνες να μελετήσουν περαιτέρω τη σχέση που υπάρχει μεταξύ της αυτοσυνείδησης (συνολική, ιδιωτική και δημόσια) και της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του άλλου στην ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Αναφορικά με την αυτοσυνείδηση θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνηθεί τόσο ο διαχωρισμός της ιδιωτικής (ενημερότητα της εσωτερικής κατάστασης και αυτοστοχασμός) όσο και ο διαχωρισμός της δημόσιας αυτοσυνείδησης (συνείδηση της εξωτερικής εμφάνισης και συνείδηση του στυλ) σε σχέση με την ικανοποίηση που αντλεί κανείς από τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Κάτι τέτοιο μπορεί να αποκάλυπτε μια διαφορετική συσχέτιση μεταξύ της ιδιωτικής και της δημόσιας αυτοσυνείδησης αναφορικά με την ικανοποίηση από τις σχέσεις.

Όσον αφορά την ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου θα ήταν ενδιαφέρον να εξεταστεί περαιτέρω ο ρόλος της στις διαπροσωπικές σχέσεις. Επιπλέον, θα ήταν ενδιαφέρον να εξεταστεί σε συνδυασμό με συναισθηματικές διεργασίες, όπως είναι η ρύθμιση των συναισθημάτων, για να δούμε κατά πόσο το συναίσθημα επιδρά στην εκδήλωση της ικανότητας ανάληψης της προοπτικής του στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων.

Τέλος, δεδομένης της σημασίας που κατέχουν στη ζωή μας οι διαπροσωπικές μας σχέσεις είναι πολύ σημαντικό να εξεταστούν περαιτέρω κι άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η εσωστρέφεια και η εξωστρέφεια τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στη σύναψη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και στην ικανοποίηση που παίρνουμε από αυτές τις σχέσεις.

Βιβλιογραφία

- Archibald, F.S. (1984). *Adolescent loneliness: Cognitive and affective correlates*. M.S. Thesis, Department of Education, Simon Fraser University.
- Argyle, M. (1994). *The social psychology of everyday life*. Routledge: London and New York.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Baril, H., Julien, D., Chartrand, E., & Dube, M. (2009). Females' quality of relationships in adolescence and friendship support in adulthood. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 41(3), 161-168.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Berger, K. S. (2008). *The developing person: Through the life span*. Worth Publishers: New York.
- Chang, L. (1998). Factor interpretations of the self-consciousness scale. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 635-640.

- Cheek, J.M., & Briggs, S.R. (1982). Self-consciousness and aspects of identity. *Journal of Research in Personality, 16*, 401-408.
- Christensen, D. (1982). The relationship between self-consciousness and interpersonal effectiveness and a new scale to measure individual differences in self-consciousness. *Personality and Individual Differences, 3*, 177-188.
- Cole, C.L., Cole, A.L., & Dean, D.G. (1980). Emotional maturity and marital adjustment: A decade replication. *Journal of Marriage and the Family, 42*(3), 533-539.
- Cole, M. & Cole, S.R. (2000). *Η ανάπτυξη των παιδιών. Η αρχή της ζωής: Εγκυμοσύνη, τοκετός, βρεφική ηλικία* (Τόμος Α'). Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός: Αθήνα.
- Cole, M. & Cole, S.R. (2002). *Η ανάπτυξη των παιδιών: Γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη κατά τη νηπιακή και μέση παιδική ηλικία* (Τόμος Β'). Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός: Αθήνα.
- Cox, F.D. (2001). *Human intimacy: Marriage, the family and its meaning*. Wadsworth: USA.
- Creed, A.T., & Funder, D.C. (1998). The two facets of private self-consciousness: Self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality, 12*, 411-431.

- Darvill, T.J., Johnson, R.C., & Danko, G.P. (1992). Personality correlates of public and private self consciousness. *Personality and Individual Differences, 13*(3), 383-384.
- Davies, M.F. (1994). Private self-consciousness and the perceived accuracy of true and false personality feedback. *Personality and Individual Differences, 17*(5), 697-701.
- Davis (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10*, 85.
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 113-126.
- Davis, M.H., & Franzoi, S.L. (1986). Adolescent loneliness, self-disclosure and private self-consciousness" A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(3), 595-608.
- Davis, M.H., & Oathout, H.A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(2), 397-410.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies, 9*(2), 257-277.

- deTurk, M., & Miller, G.R. (1986). The effects of husbands' and wives' social cognition on their marital adjustment, conjugal power, and self-esteem. *Journal of Marriage and the Family*, 48(4), 715-724.
- Edelmann, R.J. (1985). Individual differences in embarrassment: self-consciousness, self-monitoring and embarrassibility. *Personality and Individual Differences*, 6(2), 223-230.
- Eisenberg, N., Zhou, Q., & Koller, S. (2001). Brazilian Adolescents' prosocial moral judgment and behaviour: Relations to sympathy, perspective taking, gender-role orientation, and demographic characteristics. *Child Development*, 72(2), 518-534.
- Eisenberg, N., Wentzel, N.M., & Harris, J.D. (1998). The role of emotionality and regulation in empathy-related responding. *The School Psychology Review*, 27(4), 506-521.
- Fass, M.E., & Tubman, J.G. (2002). The influence of parental and peer attachment on college student's academic achievement. *Psychology in the Schools*, 39(5), 561-573.
- Fenigstein, A. (1979). Self-consciousness, self-attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 75-86.
- Fenigstein, A. (1987). On the nature of public and private self-consciousness. *Journal of Personality*, 55(3), 543-554.

- Fenigstein, A. (1997). Self-consciousness and its relation to psychological mindedness. In McCallum, M. & Piper, W.E. (Eds.), *Psychological mindedness: A contemporary understanding* (pp. 105-131). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers: USA.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(4), 522-527.
- Filsinger, E.E., & Wilson, M.R. (1983). Social anxiety and marital adjustment. *Family Relations, 32*(4), 513-519.
- Fraley, R.C., & Davis, K.E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships, 4*(2), 131-144.
- Franzoi, S.L. (1983). Self-concept differences as a function of private self-consciousness and social anxiety. *Journal of Research in Personality, 17*, 275-287.
- Franzoi, S.L., & Davis, M.H. (1985). Adolescent self-disclosure and loneliness: Private self-consciousness and parental influences. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(3), 768-780.
- Franzoi, S.L., Davis, M.H., & Young, R.D. (1985). The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships.

Journal of Personality and Social Psychology, 48(6), 1584-1594.

Freidus, R.A. (2004). The relationship between public self-consciousness and individual's attempts to compensate for an unattractive appearance in mixed-sex dyads. M.S. Thesis. Faculty of the Graduate School, University of Maryland.

Froming, W.J. and Carver, C.S. (1981). Divergent influences of private and public self-consciousness in a compliance paradigm. *Journal of Research in Personality*, 15, 159-171.

James, W. (1980). *The principles of psychology* (Vol. B'). Holt: New York.

Jones, W.H., Freemon, J.E., & Goswick, R.A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.

Jostes, A., Pook, M., & Florin, I. (1999). Public and private self-consciousness as specific psychopathological features. *Personality and Individual Differences*, 27, 1285-1295.

Hartup, W.W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121(3), 355-370.

Higa, C., Phillips, L.K., Chorpita, B.F., & Daleiden, E.L. (2008). The structure of self-consciousness in children and young adolescents and relations to social anxiety. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30, 261-271.

- Hill, C.A. (1987). Affiliation motivation: People who need people...but in different ways. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 1008-1018.
- Hynes, C.A., Baird, A.A., & Grafton, S.T. (2006). Differential role of the orbital frontal lobe in emotional versus cognitive perspective-taking. *Neuropsychologia*, 44, 374-383.
- Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός, συναίσθημα και διαπροσωπικές σχέσεις*. Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός: Αθήνα.
- Kernis, M.H., & Grannemann, B.D. (1988). Private self-consciousness and perceptions of self-consistency. *Personality and Individual Differences*, 9(5), 897-902.
- Κοκκινάκη, Φ. (2006). *Κοινωνική ψυχολογία: Εισαγωγή στη μελέτη της κοινωνικής συμπεριφοράς*. Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός: Αθήνα.
- Kramer, M.U., Mohammadi, B., Donamayor, N., Samii, A., & Munte, T.F. (2010). Emotional and cognitive aspects of empathy and their relation to social cognition-an fMRI-study. *Brain Research*, 13(11), 110-120.
- Κυριακίδης, Π. (2000). *Η οικογενειακή σχέση*. Ελληνικά Γράμματα: Αθήνα.
- Laible, D.J., Carlo, G., & Roesch, S.C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, empathy and social behaviours. *Journal of Adolescence*, 27, 703-716.

- Landis, J.M. (1991). An investigation of the validity of the private self-consciousness scale and the public self-consciousness scale. M.S. Thesis. Faculty of Graduate School, University of Wyoming.
- Long, E.C.J. (1993). Perspective-taking differences between high-and low-adjustment marriages: implications for those in intervention. *The American Journal of Family Therapy*, 21(3), 248-259.
- Long, E.C.J., & Andrews, D.W. (1990). Perspective taking as a predictor of marital adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 126-131.
- McNamara Barry, C., Madsen, S.D., Nelson, L.J., Carroll, J.S. & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development*, 16(4), 209-222.
- Miell, D., & Dallos, R. (2009). *Διαπροσωπικές σχέσεις: Μια συνεχής κοινωνική αλληλεπίδραση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Miller, L.C., Berg, J.H., & Archer, R.L. (1983). Openers: Individuals who elicit intimate self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1234-1244.
- Miller, L.C., & Cox, C.L. (1982). For appearances' sake: public self-consciousness and makeup use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8(4), 748-751.

- Μισαηλίδη, Π. (2003). *Η θεωρία των παιδιών για το νου*. Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός: Αθήνα.
- Μπρουζος, Α. (2004). *Προσωποκεντρική συμβουλευτική: Θεωρία, έρευνα και εφαρμογές*. Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός: Αθήνα.
- Monfries, M.M., & Kafer, N.F. (1993). Private self-consciousness and fear of negative evaluation. *The Journal of Psychology*, 128(4), 447-454.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638-662.
- Nakanishi, K. (1993). The study of personality through three cognitive components: Private self-consciousness, public self-consciousness, and self-esteem. M.S. Thesis. Department of Psychology, Central Michigan University.
- Nelson, L.J., Padilla-Walker, L.M., Christensen, K.J., Evans, C.A., & Carroll, J.S. (2011). Parenting in emerging adulthood: An examination of parenting clusters and correlates. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(6), 730-743.
- Newen, A. & Vogeley, K. (2003). Self-representation: Searching for a neural signature of self-consciousness. *Consciousness and Cognition*, 12, 529-543.
- Nystedt, L. & Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16, 143-159.

- Oswald, P.A. (1996). The effects of cognitive and affective perspective taking on empathic concern and altruistic helping. *The Journal of Social Psychology*, *136*, 613-623.
- Panayiotou, G., & Kokkinos, C.M. (2006). Self-consciousness and psychological distress: A study using the Greek SCS. *Personality and Individual Differences*, *41*, 83-93.
- Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, Ε. (1998). *Η σιωπηλή γλώσσα των συναισθημάτων: Η μη λεκτική επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Pervin, L.A., & John, O.P. (2001). *Θεωρίες προσωπικότητας: Έρευνα και εφαρμογές*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός.
- Pilkonis, P.A. (1977). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. Based on dissertation submitted to the Department of Psychology, Stanford University.
- Pittman, L.D., & Richmond, A. (2008). University belonging, friendship quality, and psychological adjustment during the transition to college. *The Journal of Experimental Education*, *76*(4), 343-361.
- Pratt, M.W. (2000). The transition to university: Contexts, connections and consequences. *Journal of Adolescent Research*, *15*(1), 5-8.

- Rozema, J.S. (1999). The impact of self-consciousness and perspective taking on marital relationships. M.S. Thesis, Department of Psychology, Mississippi State University.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ruiperez, M.A., & Belloch, A. (2003). Dimensions of the self-consciousness scale and their relationship with psychopathological indicators. *Personality and Individual Differences*, 35, 829-841.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Scheier, M.F. (1980). The effects of public and private self-consciousness on the public expression of personal beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 514-521.
- Striegel-Moore, R.H., Silberstein, L.R., & Rodin, J. (1993). The social self in bulimia nervosa: Public self-consciousness, social anxiety and perceived fraudulence. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 297-303.

- Trapnell, P. D., & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and social psychology*, 76(2), 284-304.
- Tunnel, G. (1981). *Variability in self-presentations to others: The effect of public self-consciousness*. Paper presented at the Annual Meeting of the Eastern Psychological Association, 52nd, April 22-25, New York.
- Way, N., & Greene, M.L. (2006). Trajectories of perceived friendship quality during adolescence: The patterns and contextual predictors. *Journal of Research on Adolescence*, 16(2), 293-320.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. USA: The Massachusetts Institute of Technology.
- Wintre, M.G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 9-37.
- Wojslawowicz, J.C. (2005). *Public and private self-consciousness during early adolescence*. Phd thesis. Faculty of the Graduate School, University of Maryland.