

## Η φύση της συστολής

Γιώργος Βασιλείου

Διδάκτωρ Ψυχολογίας

Η έρευνα αυτή είχε δύο βασικούς στόχους: Πρώτον, να μελετήσει τις διαστάσεις της συστολής μέσω της Κλίμακας Συστολής των McCrosky, Andersen, Richmond και Wheelless (1981), της οποίας δεν έχει ακόμη προσδιοριστεί ο μονοδιάστατος ή πολυδιάστατος χαρακτήρας. Δεύτερον, να εντοπίσει ενδεχόμενες διαφορές των φύλων ως προς τη συστολή και να εξετάσει κατά πόσο διαφοροποιούνται οι ομάδες ως προς τον κάθε παράγοντα της κλίμακας που θα προκύψει. Το δείγμα περιλάμβανε 188 φοιτητές και φοιτήτριες της Σχολής των Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Κρήτης και του Παντείου Πανεπιστημίου. Η συμπλήρωση της κλίμακας γινόταν στο χώρο των πανεπιστημίων και τις μέρες και ώρες που οι φοιτητές ήταν ελεύθεροι. Τα στατιστικά στοιχεία υποβλήθηκαν σε παραγοντική ανάλυση με περιστροφή Varimax η οποία οδήγησε σε τρεις παράγοντες με πρώτον αυτόν της «Δυσκολίας Έκφρασης», δεύτερον της «Εμπειρίας της Συστολής» και, τρίτον, τον παράγοντα της «Παθητικής Συμμετοχής». Επίσης, με το στατιστικό κριτήριο t-test έγινε σύγκριση των φύλων στον κάθε παράγοντα και βρέθηκε ότι τα αγόρια ήταν πιο συστολικά από τα κορίτσια. Ακόμη, η ανάλυση του συνολικού δείκτη της συστολής, έδειξε ότι υπάρχει διαφορά υπέρ των αγοριών, δηλαδή τα αγόρια είναι πιο συστολικά απ' ό,τι τα κορίτσια. Συνεπώς, στην έρευνα αυτή βρέθηκε ότι η κλίμακα έχει πολυδιάστατο χαρακτήρα, καθώς επίσης και ότι υπάρχει διαφορά συστολής ανάμεσα στα φύλα, στον ελληνικό φοιτητικό πληθυσμό.

Η φύση της συστολής έχει ελκύσει το ενδιαφέρον των ειδικών. Όπως χρησιμοποιείται ο όρος, περιλαμβάνει διάφορες μορφές κοινωνικών δυσκολιών των συστολικών ατόμων, όπως είναι η δυσκολία απόδοσης σε μεγάλες και μικρές ομάδες, δημόσιοι λόγοι, η έλλειψη διεκδικητικότητας και το άγχος γύρω από επίσημες και ανεπίσημες κοινωνικές επαφές με μέλη τόσο του ίδιου όσο και του αντίθετου φύλου (Forgas, 1976, Pilkonis and Zimbardo, 1979).

Η συστολή πραγματικά αποτελεί πρό-

σφορο πεδίο για ψυχολογική μελέτη και έρευνα. Είναι γνωστό ότι η ζωή μας παίζεται πάνω σε μια διαμάχη κοινωνικών δραστηριοτήτων, διαπροσωπικών σχέσεων και αλληλεπιδράσεων. Ορισμένες από αυτές τις σχέσεις είναι φιλικές, στενές, ευχάριστες, δυσάρεστες, μερικές είναι συνήθειες και ορισμένες απροσδόκητες. Ωστόσο, όμως, όλες είναι κοινωνικές. Οι προσωπικές ιδιαιτερότητες και ιδιομορφίες ή οι εμπειρίες οι οποίες διευκολύνουν ή κωλύουν τις διαπροσωπικές μας λειτουργίες, διακρίνονται

ως ειδικά χαρακτηριστικά της κοινωνικής ζωής. Η συστολή θεωρείται ότι είναι μια από τις περιπτώσεις αυτές, αλλά δυστυχώς ανήκει στις δυσάρεστες ή αρνητικές ιδιομορφίες του εαυτού. Σύμφωνα με τον Zimbardo (1986) η συστολή προσφέρει ένα μαγικό πραγματισμό για ψυχολογική μελέτη γιατί αποκαλύπτει πολλά και ποικίλα θέματα τα οποία θεωρούνται ότι είναι κεντρικά για την κατανόηση της ανθρώπινης φύσης και ύπαρξης.

Εξ αιτίας της περιπλοκότητας της συστολής, οι ορισμοί είναι ποικίλοι και διάφοροι και κανένας δεν μπορεί να την προσδιορίσει αντικειμενικά και με ακρίβεια. Διάφοροι θεωρητικοί και ερευνητικοί συγγραφείς την προσδιορίζουν ως «υποκειμενική εμπειρία» η οποία χαρακτηρίζεται από αναστολές και νευρική κατάσταση στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις (Buss, 1980, Leary and Schlenker, 1981, Zimbardo, 1977). Με τον προσδιορισμό αυτό, η συστολή μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι ειδική μορφή κοινωνικού άγχους (Buss, 1980, Leary, 1983a).

Μια άλλη ομάδα προσδιορισμών λαμβάνει υπόψη τις συμπεριφορικές παραμέτρους της συστολής, προσδιορίζοντάς την ως «τάση αποφυγής των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων από τη μια μεριά και ως αποτυχία κατάλληλης συμμετοχής από την άλλη (Pilkonis, 1977a). Κατά την ομάδα των προσδιορισμών αυτών, η συστολή περιλαμβάνει συμπεριφορικές αναστολές, αποσιώπηση, ή κοινωνικές εκφυγές.

Σύμφωνα με τις δύο ομάδες των παραπάνω προσδιορισμών, η συστολή περιλαμβάνει γενικά γνωστικούς, συναισθηματικούς, φυσιολογικούς και συμπεριφορικούς συντελεστές, οι οποίοι προξενούνται από ορισμένα άτομα ή κοινωνικές και διαπροσωπικές καταστάσεις στις οποίες τα συστολικά άτομα δεν αισθάνονται άνετα.

Η συστολή έχει πολλές μορφές σημασίας και εννοιών. Υπάρχουν, για παράδειγμα, άτομα τα οποία τη βλέπουν ως μετριοφροσύνη και άλλα που την αισθάνονται ως κατωτερότητα. «Άλλα άτομα πάλι τη θεωρούν ως έλλειψη αυτοπεποίθησης και κοινωνικών δεξιοτήτων (Zimbardo and Pilkonis, 1978). Ωστόσο, όμως, υπάρχει και η υπερβολική μορφή της η οποία εκφράζεται με χρόνιο φόβο, και ως είδος παθολογικής κατάστασης, η οποία ωθεί το συστολικό άτομο να αποφεύγει τελείως άτομα και κοινωνικές καταστάσεις γενικά. «Έτσι, η συστολή φαίνεται να έχει πολλά αρνητικά αποτελέσματα στη ζωή εκείνων των ατόμων που τη βιώνουν, και προπάντων εκείνων που τη βιώνουν σε παθολογικό βαθμό (Βασιλείου, 1995).

### *Μυθολογική, Ποιητική και Ιστορική Προσέγγιση*

Μυθολογικά και ιστορικά, η συστολή έχει αναφερθεί από τον Πλούταρχο, όπως αναφέρεται στον Bulwer-Lytton (1863). Σύμφωνα με τον Πλούταρχο, ο Ηρακλής ως συστολικό άτομο δεν μπορούσε να αρνηθεί στιδήποτε, στην αυτοπρόσωπη παρουσία κάποιου ατόμου, επειδή διακατεχόταν από συστολή (κατά τον Πλούταρχο, δυσωπία). Έτσι, όταν τον κάλεσαν για δείπνο, ο οποίος είχε ως σκοπό τη δολοφονία του, παρ'όλο που το ήξερε, πήγε και τελικά τον δολοφόνησαν.

Για τον Δαρβίνο (1890), η συστολή αναγνωρίζεται από ορισμένα εμφανή συμπτώματα, όπως είναι το «κοκκίνισμα» του προσώπου, το «χαμήλωμα των ματιών» και οι «άξεστες κινήσεις». Κατά τον Δαρβίνο, η συστολή «φαίνεται να εξαρτάται από την ευαισθησία του συστολικού ατόμου για την άποψη που έχουν οι άλλοι, και την αξιολό-

γηση τους, καλή ή κακή, καθώς επίσης και από την εξωτερική εμφάνισή του. Σχεδόν ο καθένας αισθάνεται κάποια νευρικότητα όταν μιλάει δημόσια, αλλά μερικά άτομα έχουν από το φόβο και τη δειλία εφ' όρου ζωής» (σελ. 330-332).

Ποιητικά, η συστολή (Neruda, 1977) «είναι ιδιοτροπία, ιδιαιτερότητα και διάσταση της ψυχής η οποία ανοίγει το δρόμο προς τη μοναξιά. Από τα πράγματα τα οποία συγκροτούν τον άνθρωπο, αυτή η ποιότητα, αυτό το καταστροφικό πράγμα είναι μέρος του μίγματος το οποίο θέτει τα θεμέλια, στο απώτερο μέλλον, για τη διαιώνιση του εαυτού» (σελ. 34).

Παρόλη τη σπουδαιότητα και σημασία της, η συστολή δεν είχε διερευνηθεί και μελετηθεί συστηματικά από τους κοινωνικούς επιστήμονες. Οι πρώτες προσπάθειες μελέτης της άρχισαν από τη δεκαετία του 1930, αλλά οι μελέτες αυτές τη θεωρούσαν ως μέρος του αστερισμού των χαρακτηριστικών των ατόμων.

Η πρώτη εμπειρική θεμελίωση της συστολής, ως έννοια και ως ξεχωριστή οντότητα της προσωπικότητας, προήλθε από τις ψυχομετρικές μελέτες των Flanagan (1935), Guilford και Guilford, (1936), Cattell (1943, 1965), Cattell, Eber και Tatsucka (1970), Comrey (1961, 1970), Comrey και Jamison (1970). Επίσης, ο Eysenck (1947) μελέτησε πιο βαθιά το φαινόμενο αυτό και ανακάλυψε μαθηματικά τη διπολικότητα της εσωστρέφειας- εξωστρέφειας ως χαρακτηριστικού της προσωπικότητας, χωρίς όμως να αναφερθεί στον όρο συστολή.

### *Θεωρίες της Συστολής*

Ορισμένες θεωρίες της συστολής την αναφέρουν ως «συστολή λόγω του φόβου»

η οποία αναπτύσσεται στο πρώτο στάδιο ζωής, όπου τα μικρά παιδιά αποστρέφονται τα ξένα και άγνωστα γι' αυτά πρόσωπα, εξαιτίας του φόβου τους. Αυτή η μορφή εξαφανίζεται καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και καθώς οι επαφές επαναλαμβάνονται με τα άγνωστα πρόσωπα τα οποία γίνονται πλέον γνωστά. Επίσης, τα παιδιά, μεγαλώνοντας, αναπτύσσουν ενορχηστρωμένα μέσα με τα οποία μπορούν να αντεπεξέρχονται στις δυνητικές δυσκολίες και απειλές. Ορισμένα παιδιά, όμως, δεν μπορούν να αναπτύξουν αυτά τα μέσα και τους μηχανισμούς και η συστολή τους χαρακτηρίζεται από το κλάμα στην παιδική ηλικία και από τις αναστολές τους στη συμπεριφορά και στις αλληλεπιδράσεις τους στην ενήλικη ζωή τους (Buss, 1986, Βασιλείου, 1995).

Μια άλλη θεωρία αντιμετωπίζει το άτομο ως ένα κοινωνικό αντικείμενο. Ο όρος «αυτοσυνειδητότητα» ή αυτο-ενημερότητα αναφέρεται σ' αυτή τη μορφή της συστολής. Όταν αυτή η αυτο-ενημερότητα είναι οξεία, τα άτομα αισθάνονται ότι εκτίθενται υπερβολικά στη λεπτολογία και αξιολόγηση των άλλων (Buss, 1986).

Από γενετικής πλευράς, τόσο θεωρητικά όσο και ερευνητικά, υπάρχει σημαντική ένδειξη της κληρονομικότητας της συστολής. Οι έρευνες με μονοζυγωτικά δίδυμα και με υιοθετημένα παιδιά ενισχύουν την ένδειξη ύπαρξης της κληρονομικότητάς της (Plomin, DeFries and McClean, 1980), καθώς επίσης και η μελέτη των Horn, Plomin και Roesman (1976), οι οποίοι μελέτησαν μεσήλικες δίδυμους και επιβεβαίωσαν ότι τα περισσότερα ζεύγη είχαν πρόβλημα συστολής.

Άλλη μια έρευνα με 839 ζεύγη διδύμων εφήβων (Cheek and Zonderman, 1983) κατέληξε επίσης στο ότι υπάρχει ουσιαστική κληρονομικότητα της συστολής. Η έρευνα

αυτή είναι από τις καλύτερες γιατί χρησιμοποιήσε ανάλυση ερωτήσεων οι οποίες έχουν απευθείας σχέση με τη συστολή και αποκλείουν άλλες σχετιζόμενες με αυτή έννοιες.

Από μαθησιακής πλευράς, οι Zimbardo και Radl (1983) τόνισαν ότι, παρόλο που υπάρχει ουσιαστική απόδειξη προδιάθεσης, η συστολή θεωρείται ότι είναι και «μαθησιακή εμπειρία» η οποία σχετίζεται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση του ατόμου. Οι παραπάνω συγγραφείς ανέφεραν ότι, παρόλη την πολύ-αιτιατή προέλευσή της, ορισμένες από τις πλέον κλασικές και παγκόσμιες αιτίες, είναι η άξεστη ανατροφή, η απόρριψη, ο αυταρχισμός, η κατωτερότητα και οι πολλές απαγορεύσεις.

Τέλος, η διαφοροποίηση των φύλων στη συστολή ακόμη δεν έχει εμπεδωθεί από το γεγονός ότι άλλες έρευνες δείχνουν ότι τα κορίτσια είναι πιο συστολικά και άλλες τα αγόρια (Zimbardo, 1977, Elkind and Bowen, 1979, Leary, 1983).

### *Ψυχομετρικές Προσεγγίσεις*

Εξαιτίας του ενδιαφέροντος που παρουσιάζει το φαινόμενο της συστολής, έστω και αργά, πολλοί ειδικοί προσπάθησαν να αναπτύξουν ψυχομετρικές κλίμακες για να την αξιολογήσουν. Κλίμακες έχουν αναπτυχθεί από τους Zimbardo, Pilkonis και Norwood (1974) οι οποίοι προσπάθησαν να αξιολογήσουν τη συστολή σε διάφορες κοινωνικές και προσωπικές καταστάσεις. Ο Morris (1982) κατασκεύασε κλίμακα με 14 ερωτήσεις για την αξιολόγηση της έλλειψης άνεσης και ενόχλησης σε διάφορες καταστάσεις. Η αρχική προσπάθεια ανάπτυξης της κλίμακας περιλάμβανε ερωτήσεις οι οποίες σχετιζόνταν με τη συναισθηματικότητα και τις συμπεριφορές οι οποίες σχετιζόνταν με

τη συστολή, αλλά έμμεσα, όπως είναι η μοναξιά, η αυτοεκτίμηση και το άγχος λόγω ύπαρξης ακροατηρίου.

Επίσης, οι Jones και Russell (1983) κατασκεύασαν μια κλίμακα την οποία ονόμασαν «Κλίμακα Κοινωνικής Σιωπής» και η οποία αξιολογεί συντελεστές της συστολής, όπως είναι η δυσκολία συνάντησης με άλλα άτομα, η απομόνωση, η δυσκολία έκφρασης και άλλα. Η κλίμακα έχει χρησιμοποιηθεί από πολλούς ερευνητές σε μια ποικιλία καταστάσεων (Jones, Cavert and Indart, 1983, Jones and Briggs, 1984).

Άλλη προσπάθεια για κατασκευή κλίμακας συστολής προήλθε από τους Cheek και Buss (1981), οι οποίοι προσδιόρισαν τη συστολή ως ανησυχία και αναστολή που μπορεί να εμφανιστεί στην παρουσία άλλων ατόμων. Κλίμακα συστολής προήλθε και από τις προσπάθειες του Leary (1983), ο οποίος υποστήριξε ότι οι ερωτήσεις οι οποίες αξιολογούν το υποκειμενικό άγχος δε θα πρέπει να συγχέονται με ερωτήσεις οι οποίες αξιολογούν πρότυπα συμπεριφοράς, τα οποία συχνά συγχέονται με αυτό. Έτσι, η κλίμακά του επικεντρώνεται γύρω από τους γνωστικούς και συναισθηματικούς συντελεστές της συστολής.

Τέλος, οι McCrosky, Andersen, Richmond και Wheless (1981) κατασκεύασαν κλίμακα η οποία αξιολογεί απευθείας τη συστολή. Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 14 ερωτήσεις (Βλ. Πίνακας 1) οι οποίες αξιολογούν κατά πόσο το άτομο μιλάει και εμπλέκεται σε συζητήσεις ελεύθερα. Επίσης, ζητάει απ' ευθείας από το άτομο να αξιολογήσει το ίδιο τη συστολή του. Οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι η κλίμακα μπορεί να έχει μονοδιάστατο χαρακτήρα αλλά ενθαρρύνουν έρευνες οι οποίες ίσως αποδείξουν ότι η κλίμακα έχει πολυδιάστατο χαρακτήρα.

### Στόχοι της παρούσας έρευνας

Το πρόβλημα της συστολής έχει παραμεληθεί στον ελληνικό χώρο και αυτό φαίνεται από την ανασκόπηση της σχετικής με το θέμα βιβλιογραφίας. Δε γνωρίζουμε τη συχνότητα και την ένταση του φαινομένου, για παράδειγμα, ούτε στο γενικό πληθυσμό ούτε και στις υπό-ομάδες του, ιδίως στο νεανικό πληθυσμό ή στο φοιτητικό. Υπάρχει μόνο ένα αδημοσίευτο χειρόγραφο του Βασιλείου, ο οποίος το 1988 έδωσε την Κλίμακα Συστολής Stanford Shyness Scale των Zimbardo et al. (1974), στους νεοσύλλεκτους του Πεζικού και βρήκε ότι το 8% του δείγματος είχε παθολογική συστολή, ενώ πάνω από 90% δήλωσαν ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν αισθάνονται και τόσο άνετα. Σχετικές έρευνες δεν έχουν διεξαχθεί, στον ελληνικό χώρο, με αποτέλεσμα να μη γνωρίζουμε ούτε κλινικά ούτε εμπειρικά το φαινόμενο, παρά μόνο από τη διεθνή βιβλιογραφία.

Με βάση λοιπόν την παραπάνω ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, και την έλλειψη ερευνών στον ελληνικό χώρο, η έρευνα αυτή έχει δύο βασικούς στόχους. Πρώτον να διερευνήσει εάν η συστολή, όπως μετράται με την Κλίμακα Συστολής (McCrosky 1981, 1986) έχει μονοδιάστατο ή πολυδιάστατο χαρακτήρα και στον ελληνικό χώρο. Δεύτερον, να επιχειρήσει να εντοπίσει ενδεχόμενες διαφορές μεταξύ των φύλων. Επίσης, να εξετάσει κατά πόσο διαφοροποιούνται οι ομάδες ως προς τον κάθε παράγοντα της κλίμακας που θα προκύψει. Οι ομάδες οι οποίες θα εξεταστούν είναι φοιτητές και φοιτήτριες.

Η πρόβλεψη που μπορεί να γίνει είναι ότι η κλίμακα πρέπει να έχει πολυδιάστατο χαρακτήρα και στον ελληνικό χώρο αλλά δεν μπορεί να γίνει πρόβλεψη ως προς τον αριθμό των διαστάσεων, επειδή η κλίμακα δεν έχει δοκιμαστεί αρκετά διεθνώς και κα-

θόλου στον ελληνικό χώρο.

Ως προς το φύλο, η διεθνής βιβλιογραφία αναφέρει ότι τα νεαρά κορίτσια είναι περισσότερο συστολικά απ' ό,τι τα αγόρια (Cheek and Buss, 1981, Elkind and Bownes, 1979, Zimbardo, 1977) και αυτό γιατί τα απασχολεί περισσότερο από τα αγόρια η εικόνα του εαυτού. Επίσης, οι Cheek και Buss (1981) αναφέρουν ότι οι φοιτήτριες, έστω και οριακά, είχαν μεγαλύτερη συστολή από τους φοιτητές. Όμως ο Leary (1983) ανέφερε ότι τα ευρήματα τα οποία αφορούν στη διαφορά συστολής όλων των ηλικιών του φύλου είναι αντιφατικά και ανακόλουθα. Συνεπώς, προβλέπεται ότι θα υπάρξει διαφορά μεταξύ του φύλου, αλλά δεν μπορεί να προβλεφθεί η φορά της επείδη η κλίμακα δοκιμάζεται για πρώτη φορά στον ελληνικό χώρο. Επίσης, δεν μπορεί να γίνει πρόβλεψη διαφοροποίησης του φύλου ως προς τον κάθε παράγοντα της κλίμακας που θα προκύψει, γιατί δεν υπάρχουν προηγούμενα δεδομένα.

## ΜΕΘΟΔΟΣ

### ΔΕΙΓΜΑ

Το δείγμα της έρευνας περιλάμβανε 188 φοιτητές και φοιτήτριες από το Πανεπιστήμιο Κρήτης και από το Πάντειο Πανεπιστήμιο στην Αθήνα. Η ηλικία τους κυμαινόταν από 18 έως 24 ετών, με μέση τιμή ίση προς 20.45 (Τ.Α = 1.78). Η καταγωγή τους ήταν από όλη την Ελλάδα και φοιτούσαν σε διάφορα έτη από το πρώτο έως το τέταρτο.

### Διαδικασία

Η κλίμακα συμπληρώθηκε κατά το ακα-

---

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Η Κλίμακα Συστολής**


---

Οδηγίες: Οι παρακάτω ερωτήσεις φαίνονται να μας αντιπροσωπεύουν όταν συζητάμε με άλλα άτομα. Όταν κάτι σε αντιπροσωπεύει πολύ καλά, τότε σημείωσε «ΝΑΙ». Εάν σε αντιπροσωπεύει κάπως, τότε σημείωσε «ναι» με μικρά. Εάν υπάρχει αβεβαιότητα ή δεν καταλαβαίνεις την ερώτηση, τότε σημείωσε «;», ερωτηματικό. Εάν σε αντιπροσωπεύει εντελώς φτωχά, τότε σημείωσε «ΟΧΙ», και εάν σε αντιπροσωπεύει κάπως φτωχά, τότε σημείωσε «όχι» δηλαδή με μικρά γράμματα. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Απλά μας αντιπροσωπεύουν κατά ένα βαθμό.

---

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι.  | Παραδέχομαι ότι είμαι ντροπαλό άτομο.                     |
| 2. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι.  | Οι άλλοι λένε ότι μιλάω πολύ.                             |
| 3. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι.  | Νομίζω ότι πραγματικά μιλάω πολύ.                         |
| 4. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι.  | Οι άλλοι λένε ότι είμαι ντροπαλό άτομο.                   |
| 5. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι.  | Νομίζω ότι πραγματικά μιλάω πάρα πολύ.                    |
| 6. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι.  | Νομίζω ότι έχω την τάση να είμαι ήσυχο άτομο στην τάξη.   |
| 7. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι.  | Πράγματι, νομίζω ότι δε μιλάω πολύ.                       |
| 8. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι.  | Νομίζω ότι μιλάω πιο πολύ από τους περισσότερους.         |
| 9. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι.  | Νομίζω ότι είμαι ένα ήσυχο άτομο.                         |
| 10. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι. | Νομίζω ότι μιλάω πιο πολύ σε μικρές ομάδες (3-6 άτομα).   |
| 11. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι. | Νομίζω ότι τα περισσότερα άτομα μιλούν πιο πολύ από μένα. |
| 12. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι. | Οι άλλοι λένε ότι είμαι ήσυχο άτομο.                      |
| 13. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι. | Νομίζω ότι μιλάω πιο πολύ από τους άλλους στην τάξη.      |
| 14. Ναι, ναι, ??, ΟΧΙ, όχι. | Νομίζω ότι πολλά άτομα είναι πιο ντροπαλά από μένα.       |

Βαθμολογία: 1. Πρόσθεση των ερωτήσεων 1, 4, 6, 7, 9, 11 και 12·

2. Πρόσθεση των ερωτήσεων 2, 3, 5, 8, 10, 13 και 14

Συστολή = 42 - (ολικό 1) + (ολικό 2).

Σταθμισμένη σε 3.845 φοιτητές-φοιτήτριες των Η.Π.Α. (Μ.Ο. = 39.88, Τ.Α.=10.86 και άλφα Cronbach από 0.89 έως 0.93).

---

δημαϊκό έτος του 1994-1995 για το φοιτητικό κόσμο του Πανεπιστημίου Κρήτης και το 1995-1996 για το φοιτητικό κόσμο του Παντείου Πανεπιστημίου. Η συμπλήρωση της κλίμακας, γινόταν στο χώρο των Πανεπιστημίων, τις μέρες και ώρες που οι φοιτητές και οι φοιτήτριες δεν είχαν μάθημα, έτσι ώστε να έχουν τον απαιτούμενο χρόνο να ανταποκριθούν αντικειμενικά στις ερωτήσεις. Τέλος, η συμπλήρωση της κλίμακας ήταν εθελοντική και για όσα άτομα έλαβαν μέρος, τους εξηγήθηκε ο σκοπός της έρευ-

νας, και διασφαλίστηκε η ανωνυμία τους.

#### *Περιγραφή και Αξιοπιστία της Κλίμακας*

Η κλίμακα κατασκευάστηκε από τον McCrosky et al. (1981) και αποτελείται από 14 ερωτήσεις, οι οποίες αξιολογούν απευθείας τη συστολή, όπως δείχνει ο Πίνακας 1. Το άτομο απαντά πάνω σε μια διαβάθμιση από 1 έως 5. Εάν η περιγραφή της ερώτησης καλύπτει πλήρως το άτομο, τότε ση-

μειώνει «ναι»=1. Εάν η ερώτηση το καλύπτει κάπως, τότε σημειώνει «ναι»=2. Εάν το άτομο δεν είναι σίγουρο, τότε σημειώνει «;»=3. Εάν πάλι η ερώτηση δεν το αντιπροσωπεύει μερικώς, τότε σημειώνει «όχι»=4. Τέλος, εάν η ερώτηση δεν το αντιπροσωπεύει καθόλου, τότε σημειώνει «όχι»=5. Ο τρόπος βαθμολόγησης της κλίμακας, εμφανίζεται στο τέλος της στον Πίνακα 1.

Η αξιοπιστία της κλίμακας δοκιμάστηκε από τους McCrosky και Richmond (1982). Η εσωτερική αξιοπιστία της ήταν  $\alpha = 0.92$  στην προκαταρκτική έρευνα και  $0.94$  στην κυρίως έρευνα. Στη δική μας έρευνα ο συντελεστής Cronbach ήταν,  $\alpha = 0.86$ .

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

*Παραγοντική Ανάλυση:* Η παραγοντική ανάλυση με τη μέθοδο Quartimax έδωσε τρεις παράγοντες, οι οποίοι εξηγούσαν τη συνολική διασπορά με ποσοστό 55.6%. Τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 2 στον οποίο φαίνονται οι ερωτήσεις που φορτίζουν τον κάθε παράγοντα καθώς και οι φορτίσεις τους. Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις της κάθε ερώτησης.

Σύμφωνα με τον Πίνακα 2, ο πρώτος παράγοντας είναι η «Δυσκολία Έκφρασης» ο οποίος εντοπίζει τα άτομα με το πρόβλημα της συστολής τα οποία δεν μπορούν να λαμβάνουν μέρος στις συζητήσεις με άνεση. Με τις έξι ερωτήσεις του, ο παράγοντας αυτός συνέβαλε στην ολική ερμηνεία της διασποράς με ποσοστό 31.9%..

Ο δεύτερος παράγοντας είναι αυτός της «Εμπειρίας της Συστολής», ο οποίος υποδηλώνει την παραδοχή των ατόμων αυτών ότι διακατέχονται από το πρόβλημα και το

παραδέχονται. Ο παράγοντας αυτός συγκροτήθηκε από τέσσερις ερωτήσεις και συνέβαλε στη συνολική ερμηνεία της διασποράς με ποσοστό 13.8%.

Ο τρίτος παράγοντας είναι αυτός της «Παθητικής Συμμετοχής» και δείχνει ότι τα άτομα αυτά, παρόλο που μπορεί να βρίσκονται μέσα σε ένα περιβάλλον συζήτησης, προτιμούν να είναι ακροατές και όχι ομιλητές. Συμμετέχουν δηλαδή στη συζήτηση, απλά με το να ακούνε μόνο και να παρακολουθούν ήσυχα. Ο παράγοντας αυτός, με τέσσερις ερωτήσεις, συνέβαλε στην ολική ερμηνεία της διασποράς με ποσοστό 9.9%.

### *Σύγκριση φύλου στο σύνολο της κλίμακας και στον κάθε παράγοντα*

Η σύγκριση με το t-test Ανεξάρτητων Ομάδων, ανάμεσα στο φύλο έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά υπέρ του ανδρικού φύλου [ $t(186)=3.35$ ,  $p<0.01$ ]. Οι φοιτητές δηλαδή ήταν περισσότερο συστολικοί απ' ό,τι οι φοιτήτριες. Η σύγκριση με την ίδια μέθοδο δεν έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στον παράγοντα «Δυσκολία Έκφρασης», ενώ στους παράγοντες «Έμπειρία της Συστολής» και «Παθητική Συμμετοχή» παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά υπέρ των ανδρών [ $t(186)=2.92$ ,  $p<0.004$ ] και [ $t(186)=3.08$ ,  $p=0.002$ ] αντίστοιχα. Δηλαδή και στους δύο παράγοντες οι φοιτητές ήταν περισσότερο συστολικοί απ' ό,τι οι φοιτήτριες.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης έδειξαν ότι ο χαρακτήρας της κλίμακας είναι πολυδιάστατος. Το ίδιο

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Παραγοντική Ανάλυση με Varimax rotation της Κλίμακας Συστολής του McCrosky, με 188 φοιτητές και φοιτήτριες

Ερωτήσεις	Φόρτιση
<b>Παράγοντας I «Δυσκολία Έκφρασης»</b>	
5. Νομίζω ότι πραγματικά μιλάω πάρα πολύ.	0.851
2. Οι άλλοι λένε ότι μιλάω πολύ	0.827
8. Νομίζω ότι μιλάω πιο πολύ από τους περισσότερους	0.801
3. Νομίζω ότι πραγματικά μιλάω πολύ	0.743
7. Πράγματι, νομίζω ότι δε μιλάω πολύ	0.532
13. Νομίζω ότι μιλάω πιο πολύ από τους άλλους στην τάξη	0.517
<b>Παράγοντας II «Εμπειρία Συστολής»</b>	
1. Παραδέχομαι ότι είμαι ντροπαλό άτομο	0.797
4. Οι άλλοι λένε ότι είμαι ντροπαλό άτομο	0.691
11. Νομίζω ότι τα περισσότερα άτομα μιλούν πιο πολύ από μένα	0.564
14. Νομίζω ότι πολλά άτομα είναι πιο ντροπαλά από μένα	0.555
<b>Παράγοντας III « Παθητική Συμμετοχή»</b>	
6. Νομίζω ότι έχω την τάση να είμαι ήσυχο άτομο στην τάξη	0.633
10. Νομίζω ότι μιλάω πιο πολύ σε μικρές,ομάδες (3-6 άτομα)	0.632
12. Οι άλλοι λένε ότι είμαι ήσυχο άτομο	0.628
9. Νομίζω ότι είμαι ένα ήσυχο άτομο	0.627

ΠΙΝΑΚΑΣ 3: Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των ερωτήσεων της Κλίμακας συστολής σε δείγμα 188 φοιτητών και φοιτητριών

Ερωτήσεις	Μέση τιμή	Τυπική Απόκ/ση
1. Παραδέχομαι ότι είμαι ντροπαλό άτομο	3.33	1.44
2. Οι άλλοι λένε ότι μιλάω πολύ	3.39	1.43
3. Νομίζω ότι πραγματικά μιλάω πολύ	3.99	1.23
4. Οι άλλοι λένε ότι είμαι ντροπαλό άτομο	3.60	1.39
5. Νομίζω ότι πραγματικά μιλάω πάρα πολύ	3.62	1.41
6. Νομίζω ότι έχω την τάση να είμαι ήσυχο άτομο στην τάξη	2.32	1.39
7. Πράγματι, νομίζω ότι δε μιλάω πολύ	3.34	1.38
8. Νομίζω ότι μιλάω πιο πολύ από τους περισσότερους	3.55	1.35
9. Νομίζω ότι είμαι ένα ήσυχο άτομο	2.64	1.40
10. Νομίζω ότι μιλάω πιο πολύ σε μικρές,ομάδες (3-6 άτομα)	2.01	1.21
11. Νομίζω ότι τα περισσότερα άτομα μιλούν πιο πολύ από μένα	2.98	1.37
12. Οι άλλοι λένε ότι είμαι ήσυχο άτομο	2.74	1.32
13. Νομίζω ότι μιλάω πιο πολύ από τους άλλους στην τάξη	3.53	1.33
14. Νομίζω ότι πολλά άτομα είναι πιο ντροπαλά από μένα	1.81	1.08



ισχύει και για την ευρεία έννοια της συστολής (Zimbardo, 1977, 1978). Οι τρεις παράγοντες οι οποίοι προέκυψαν από την ανάλυση, υποδηλώνουν μερικούς από τους συμπεριφορικούς και υποκειμενικούς συντελεστές της. Για παράδειγμα, η δυσκολία έκφρασης είναι ένας από τους κύριους συντελεστές της συστολής. Τα συστολικά άτομα αισθάνονται ότι δεν έχουν αναπτύξει κοινωνικούς δεσμούς και γι' αυτό δεν αισθάνονται άνετα όταν αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα, έτσι, φροντίζουν, εφόσον είναι υποχρεωμένα να συμμετέχουν, να εκφράζονται ελάχιστα για να αποφύγουν τη δυσάρεστη γι' αυτά κατάσταση της λεκτικής έκφρασης και επικοινωνίας. Εκείνο όμως που είναι χαρακτηριστικό για αυτά τα άτομα είναι ότι έχουν την τάση να αποφεύγουν άτομα και καταστάσεις ή εάν συμμετέχουν δεν ανταποκρίνονται κατάλληλα. Συζητούν πολύ λιγότερο από τους άλλους και προτιμούν να είναι παθητικοί ακροατές, παρά να αναπτύξουν τις ιδέες τους σε μικρό ή μεγάλο ακροατήριο ή ακόμη και σε δυαδική συζήτηση.

Τα άτομα αυτά, παρουσιάζουν πρόβλημα συστολής σε μια διαβάθμιση από ελαφρά έως υπερβολική μορφή. Εκείνα τα άτομα τα οποία θεωρούν ότι το πρόβλημα είναι έντονο, παραπονούνται ότι αυτό διεισδύει στις διάφορες κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις τους, με αποτέλεσμα να βιώνουν με δυσκολία στις κοινωνικές καταστάσεις, οι οποίες απαιτούν λεκτική και συμπεριφορική αντιμετώπιση. Για παράδειγμα, έχουν πρόβλημα στο να εκφράσουν λεκτικά τα αισθήματά τους, τις απόψεις τους και τις ιδέες τους.

Επειδή πολλές από τις καταστάσεις, κοινωνικές και διαπροσωπικές, είναι ορισμένες φορές αδύνατο να παραμεριστούν, τα άτομα αυτά προσπαθούν να ισορροπήσουν το άγχος της συμμετοχής τους με το να χρη-

σιμοποιούν στρατηγικές οι οποίες μπορούν να τα βοηθήσουν να αντεπεξέλθουν στην κατάσταση. Μπορεί δηλαδή να διατηρηθούν, κατά κάποιο τρόπο, χαμηλού τόνου παρέμβαση ή μπορεί να μην επιχειρήσουν καμιά πρωτοβουλία δράσης, έτσι ώστε να αποφύγουν την αξιολόγηση με το να μην είναι το επίκεντρο κάποιας συζήτησης ή αλληλεπίδρασης.

Όταν παρακολουθούν παθητικά τις συζητήσεις αισθάνονται πιο άνετα από το να συμμετέχουν ενεργά και λεκτικά, γι' αυτό και διακρίνονται ως ήσυχια μέλη της συζήτησης, χωρίς αυτό να έχει καμιά σχέση με την ευφυΐα ή την ακαδημαϊκή θέση τους. Ωστόσο, όμως εξαιτίας του προβλήματός τους, πολλές φορές, χάνουν ευκαιρίες στη ζωή τους.

Τέλος, η διαφοροποίηση του φύλου με τους φοιτητές να είναι περισσότερο συστολικοί απ' ό,τι οι φοιτήτριες, ίσως δείχνει ότι η συστολή είναι ένα ψυχολογικό φαινόμενο το οποίο ανήκει στις διαφορές του φύλου, γεγονός όμως το οποίο πρέπει να διερευνηθεί επειδή τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών είναι αντιφατικά. Για παράδειγμα, η έρευνα των Elkind και Bowen (1979) παρόλο που πρόκειται για μαθητές και μαθήτριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, έδειξε ότι τα κορίτσια ήταν περισσότερο συστολικά απ' ό,τι τα αγόρια. Περίπου ίδια αποτελέσματα ανέφερε και ο Zimbardo (1977), ενώ οι Cheek et al. (1986) βρήκαν αντίθετα αποτελέσματα με τα οποία συμφωνεί και η δική μας έρευνα. Ωστόσο, όμως, Ο Leary (1983) επιμένει ότι τα αποτελέσματα δεν είναι ενδεικτικά σε όλες τις ηλικίες. Η τοποθέτησή μας είναι ότι οι διαφορές αυτές ίσως αποτελούν μιαν αντανάκλαση τόσο του ρόλου του φύλου όσο και των ποικίλων τύπων της συστολής οι οποίοι μετρούνται διαφορετικά σε κάθε έρευνα.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα πορίσματα της έρευνας αυτής συνάγεται το συμπέρασμα ότι η κλίμακα έχει πολυδιάστατο χαρακτήρα, παρά το γεγονός ότι οι ερωτήσεις φαίνονται σαν να είναι περίπου όμοιες. Ωστόσο, εάν τις προσέξει κανείς θα παρατηρήσει ότι η κάθε μια τοποθετείται στον παράγοντα ο οποίος της ταιριάζει, με αποτέλεσμα, εκτός από ελάχιστες παρεκκλίσεις, οι παράγοντες να διαμορφώνονται ευκρινώς και να αποτελούν

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Buss A.H. Self-consciousness and social anxiety. San Francisco, Freeman, 1980.

Buss H.A. A theory of shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, and S. R. Briggs (Eds) *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*. New York and London, Plenum Press, 1986.

Cattell R.B. The description of personality: The foundations of trait measurement. *Psychological Review*, 1943, 50, 559-594.

Cattell R.B. *The Scientific Analysis of Personality*. Baltimore, Penguin, 1965.

Cattell R.B., Eber H.W., and Tatsucka M.M. Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire. Champaign, IPAT, 1970.

Cheek J.M. and Buss A.H. Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1981, 41, 330-339.

Cheek J.M. and Zonderman A.B. Shyness as

ανεξάρτητη φύση ο ένας από τον άλλον.

Επίσης, η διαφοροποίηση του φύλου ως προς τη συστολή είναι εμφανής αλλά μόνο για το δείγμα της έρευνας αυτής, γιατί ακόμη δεν είναι ξεκάθαρο εάν η συστολή βιώνεται διαφορετικά από τα φύλα. Οι έρευνες όμως είναι απαραίτητες, κυρίως στον ελληνικό χώρο για να φανεί, μεταξύ άλλων, εάν τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής προέκυψαν από δειγματοληπτικό σφάλμα ή είναι πραγματικά και αντικειμενικά.

a personality temperament. Paper presented at the 91st annual meeting of the American Psychological Association, August 30, Anaheim, CA, 1983.

Comrey A.L. Factor homogeneous item dimensions in personality. *Educational and Psychological Measurement*, 1961, 2, 417-431.  
Comrey A.L. and Jamison K. Verification of six personality factors. *Educational and Psychological Measurement*, 1966, 26, 945-953.

Comrey A.L. *Manual for the Comrey Personality Scales*. San Diego, Educational and Industrial Testing Service, 1970.

Darwin C. The Expression of the Emotions in Man and Animals. New York, Appleton, 1890.

Eisler R.M., Hersen M. and Miller P.M. Shaping components of assertive behaviors with instructions and biofeedback. *American Journal of Psychiatry*, 1974, 131, 1344-1347.

Elkind D. and Bowen R. Imaginary audience behavior in children and

- adolescents. *Developmental Psychology*, 1979, 15, 38-44.
- Eysenck H.J. *The Dimensions of Human Personality*. London, Routledge and Kegan Paul, 1947.
- Flanagan J.C. *Factor Analysis in the Study of Personality*. Stanford, Stanford University Press, 1935.
- Forgas J. The perception of social episodes: Categorical and dimensional representations in two different cultural milieus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 34, 199-209.
- Guilford J.P. and Guilford R.B. Personality factors S,E, and M, and their measurement. *Journal of Psychology*, 1936, 2, 109-128.
- Horn J.M., Plomin R. and Rosenman R. Heritability of personality traits in adult male twins. *Behavior Genetics*, 1976, 6, 17-30.
- Jones W.H., Cavert C. and Indart M. Impressions of shyness. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Anaheim, CA, August, 1983.
- Jones W.H. and Briggs S. R. The self-other discrepancy in social shyness. In R. Schwazer (Ed.), *The Self in Anxiety, Stress and Depression*. Amsterdam, North Holland, 1984.
- Jones W.H. and Russell D. The Social Reticeance Scale: An objective measure of shyness. *Journal of Personality Assessment*, 1982, 46, 629-631.
- Leary M.R. and Schlenker B.R. The social psychology of shyness: A self-presentational model. In J.T. Tendechei (Ed.), *Impression Management Theory and Social Psychological Research*. New York, Academic Press, 1981.
- Leary M.R. *Understanding Social Anxiety: Social, Personality and Clinical Perspectives*. Beverly Hills, CA, Sage, 1983a.
- Leary M.J. Social anxiousness. The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 1983, 47, 66-75.
- Leary M.R. Affective and behavioral components of shyness. In W.H. Jones, J.M. Cheek and S.R. Briggs (Eds) *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*. New York and London, Plenum Press, 1985.
- McCrosky J.C., Andersen J.F., Richmond V.P. and Wleeles L.R. Communication apprehension of elementary and secondary students and their teachers. *Communication Education*, 1981, 30, 122-132.
- McCrosky J.C., Richmond V.P. Communication apprehension and shyness: Conceptual and operational distinctions. *Central State Speech Journal*, 1982, 33, 459-468.
- Morris C.G. Assessment of shyness. Unpublished manuscript, University of Michigan, 1982.
- Neruda P. *Memoirs*. Translated. H. St. Martins. New York, Farrar, Straus and Giroux.
- Pilkonis P.A. Shyness: Public and private,

and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Personality*, 1977a, 45, 585-595.

Pilkonis P.A. and Zimbardo, P.G. The personal and social dynamics of shyness. In C.E. Izard (Ed.), *Emotions in Personality and Psychopathology*. New York, Plenum Press, 1979.

Plomin R., DeFries, J.C. and McClean, G.E. *Behavioral Genetics: A primer*. San Francisco, Freeman, 1980.

Russell G. G. Physiological, affective and behavioral implications of extra-introversion. In W.H. Jones, J.M. Cheek, and S.R. Briggs, (Eds), *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*. New York and London, Plenum Press, 1986.

Vasiliou Emm . G. The problem of shyness. Paper presented at the IV European Congress of Psychology. Athens, Greece, 1995 (English version).

Zimbardo P.G. *Shyness: What it is, what to do about it*. New York, Jove, 1977.

Zimbardo P.G. and Pines A. The personal and cultural dynamics of shyness: A comparison between Israelis, American Jews and Americans. *Journal of Psychology and Joudaism*, 1978, 3, (2), 81-101.

Zimbardo P.G., Pilkonis P.A. and Norwood R. The silent prison of shyness. (ONR Tech. Rep. Z-17). Stanford, CA, Stanford University, 1974.

Zimbardo P.G. and Radl S.L. Overcoming shyness. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 1983, 17, (8), 20-36.

Zimbardo P.G. The Stanford project. In H.W. Jones, J.M. Cheek, and S.R. Briggs, *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*. New York and London, Plenum Press, 1986.