

БЪЛГАРСКА АДАПТАЦИЯ НА СКАЛАТА ЗА СЕБЕОСЪЗНАТОСТ НА ФЕНИГСТЕЙН, ШАЙЕР И БЪС

Маргарита Дилова¹, Албена Трайкова и Инна Маноилова

Български превод на скалата за себеосъзнатост на Фенигстейн, Шайер и Бъс (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975) беше изпробван върху 358 изследвани лица. Българските изследвани лица имат същите средни стойности по субскалите „лична себеосъзнатост“, „публична себеосъзнатост“ и „социална тревожност“, както в първоначалната извадка. Но факторният анализ на скалата разкри две форми на лична себеосъзнатост, които до голяма степен съответстват на съобщаваните в литературата – „себерефлексия“ и „осъзнаване на вътрешните състояния“. Последният фактор ние нарекохме „себепознание“, тъй като включва и осъзнаването на това как човек изглежда в очите на другите. Себепознанието се оказва положително свързано с равнището на себеоценката, докато всички останали субскали – отрицателно.

Ключови думи: себеосъзнатост, себеоценка

Увод

През 1975 г. Фенигстейн, Шайер и Бъс конструират въпросник, предназначен да измерва индивидуалните различия по една личностна черта, която те наричат себеосъзнатост (self-consciousness). Нейната същност е склонността към себенаблюдение и себепознание (Fenigstein et al., 1975). Подтик за тази разработка е публикуваната малко преди това теория за обектното себеосъзнаване на Дювал и Уиклънд (objective self-awareness theory – Duval & Wicklund, 1972). Теорията демонстрира и обобщава множество интересни данни относно експерименталното засилване на вниманието към собствената личност чрез насочващи стимули като огледала, камери или присъствие на наблюдатели. Тази експериментална манипулация има такива важни ефекти като по-ясно и по-точно себевъзприемане,

¹ д-р Маргарита Дилова – доцент по психология в Нов български университет
Адрес за контакти: : dilova@abv.bg

засилване на его-включването в дейността и на нормативното поведение. Фенигстейн и сътрудници проверяват хипотезата, че съществува устойчива тенденция (черта) на личността да насочва вниманието си към себе си и наричат тази черта „себеосъзнатост“, за да я разграничат от състоянието на себеосъзнаване (self-awareness).

Авторите изтъкват, че индивидуалните различия в себеосъзнатостта биха били твърде важни за психотерапевтичната работа. От една страна – себеанализът обикновено е средство на терапевтичния процес, а повишаването на способността за себеанализ – една от целите на този процес. От друга страна, прекомерното занимаване със собствената личност, което Виктор Франкъл (2001) нарича хиперрефлексия, може също да бъде психичен проблем, който да изисква терапевтично третиране. При всички случаи един психометричен метод, който да покаже колко силна е склонността към себенаблюдение и себеанализ, би бил полезен за терапевта.

Скалата за себеосъзнатост включва твърдения относно това доколко човек размишлява за своето минало, настояще и бъдеще, обръща внимание на своите чувства, дава си сметка за своите достойнства и недостатъци, мисли върху това как изглежда и как го възприемат другите. Чрез факторен анализ на тези признаци се установява, че могат да се разграничат три вида себеосъзнатост: лична (private), публична (public) себеосъзнатост и социална тревожност. Съответно, методът се разделя на три субскали. Личната себеосъзнатост представлява склонност към себенаблюдение и себеанализ, публичната – внимание на личността към начина, по който другите я възприемат и се отнасят към нея, а социалната тревожност – преживяване на дискомфорт в присъствието на други хора. Според авторите, първите два фактора се отнасят до процеса на фокусиране на вниманието върху себе си, а социалната тревожност е реакцията на този процес. Публичната себеосъзнатост те свързват с концепцията на Мийд за възприемането на гледната точка на другите и на себе си като социален обект. Изследванията показват, че личната и публичната себеосъзнатост корелират слабо до умерено (0,23 – 0,50), т.е. те действително се очертават като два различни вида внимание към себе си. Социалната тревожност корелира слабо само с публичната себеосъзнатост.

Окончателният вариант на скалата се състои от 23 айтема – 10 за лична себеосъзнатост, 7 за публична и 6 за социална тревожност (вж. табл. 1). Както изследванията на Фенигстейн и сътрудници, така и по-късните изследвания на други автори установяват ре-тест надеждност на трите субскали в рамките на 0,75 – 0,85, което подкрепя хипотезата за себеосъзнатостта като устойчива личностна черта (Fennigstein et al., 1975; Burnkrant & Page, 1984; Mittal & Balasubramanian, 1987 и др.).

През изминалите 35 години със скалата за себеосъзнатост са проведени много изследвания. Тя е преведена и адаптирана на редица езици – холандски, френски, немски, полски, португалски, шведски, японски, турски, естонски (виж например Realo & Allik, 1998).

Дискриминантната валидност на личната и публичната себеосъзнатост е демонстрирана добре в различни корелативни и експериментални из-

следвания (вж. Scandell, 1998). Така високата степен на публична себеосъзнатост е свързана с по-диференцирани когнитивни схеми относно собствения публичен образ, докато високата степен на лична себеосъзнатост – с по-диференцирани схеми относно субективните преживявания. Лицата с висока степен на публична себеосъзнатост са по-социабилни и проявяват по-голяма загриженост за своя публичен образ. Те са по-склонни да променят мнението си под групов натиск, по-чувствителни са към социално отхвърляне, по-загрижени са за външния си вид. Публичната и личната себеосъзнатост са свързани с разлики в саморегулацията на поведението. Лицата с висока публична себеосъзнатост съобразяват поведението си с публични стандарти, а лицата с висока степен на лична себеосъзнатост – с лични стандарти. Но публичната себеосъзнатост не е синоним на социална желателност. Корелациите със скалата на Марлоу и Краун са около нулата. Показана е и дискриминантната валидност на публичната себеосъзнатост спрямо аз-мониторинга (self-monitoring – Snyder, 1974). Корелациите с него са слаби до умерени. Публичната себеосъзнатост корелира с множество показатели за негативни емоционални преживявания от спектъра на тревожността: невротизъм, личностна тревожност, депресивност, ниска себеоценка, избягване на риск, по-слаб стремеж към автономност, консервативни ценностни ориентации. Това навежда на мисълта, че поне отчасти, тя представлява повишена загриженост за себепредставянето пред другите и отношенията с тях, произтичаща от повишена тревожност. За позитивна нейна страна навярно може да се приеме по-добрата адаптираност към социалните изисквания.

Личната себеосъзнатост също има позитивни и негативни страни (Scandell, 1998). От една страна, тя изглежда свързана с по-добро себепознание. Себеописанията на лицата с висока степен на лична себеосъзнатост се оказват по-валидни, баловете им по скалата за социална желателност – по-ниски. Те са по-склонни да отхвърлят невярна информация за себе си. Потребността им от себепознание е по-силна от потребността да поддържат висока себеоценка, а съответно и способността им за себепознание (psychological mindedness, Fennigstein, 1997) е голяма. Това се съчетава с по-висока степен на откритост към опита, разсъдливост (по Гилфорд-Цимерман) и независимост от полето. Успоредно с това у тези лица се наблюдава известна асоциалност – по-високи стойности по психотизъм и по-ниски по фактора «благосклонност» (agreeableness). Опозицията „социабилност/ асоциалност“ обаче не води до отрицателни корелации между личната и публичната себеосъзнатост; напротив, както отбелязахме, между двете субскали са наблюдават слаби позитивни корелации, дължащи се вероятно на общия елемент „насочване на вниманието към себе си“. Освен това, както публичната себеосъзнатост, и личната себеосъзнатост корелира положително с невротизма и депресивността.

Публичната себеосъзнатост и социалната тревожност много добре се открояват като фактори във всички изследвания както англоезични, така и с преводи на скалата (при дребни модификации на субскалите в част от изследванията). Редица изследователи обаче установяват, че субскалата

„лична себеосъзнатост“ не е хомогенна. Немалко факторноаналитични изследвания на скалата за себеосъзнатост получават четирифакторно решение, като личната себеосъзнатост се разделя на два фактора, които Бърнкрант и Пейдж наричат „саморефлексия“ (self-reflectiveness) и „осъзнаване на собствените вътрешни състояния“ (internal state awareness; Burnkrant & Page, 1984). Тези названия са възприети от по-нататъшните изследвания. В скалата „саморефлексия“ влизат айтеми като „Винаги се опитвам да разбера себе си.“, „Понякога имам чувството, че се наблюдавам отстрани.“, „Доста разсъждавам за себе си.“ Осъзнаването на собствените вътрешни състояния включва айтеми като „Обикновено се вслушвам в своите чувства.“, „Ясно усещам промените в настроението си.“, „Осъзнавам как работи умът ми, когато решавам някакъв проблем.“

Доста изследвания проследяват това разграничение и показват, че двата компонента на скалата за лична себеосъзнатост действително имат доста различно психологично съдържание и различни корелати (Creed & Funder, 1998). Най-общо казано, силната склонност към саморефлексия се оказва по-скоро негативно явление, а силната склонност към осъзнаването на вътрешните състояния – позитивно. Склонността към саморефлексия е тази, която корелира положително с невротизма и свързани с него конструкти като тревожност, негативна афективност, депресивност, докато осъзнаването на вътрешните състояния или изобщо не корелира с тях, или корелира негативно. Равнището на самооценка корелира негативно със саморефлексията и позитивно с осъзнаването на вътрешните състояния. За разлика от саморефлексията, осъзнаването на вътрешните състояния е свързано с по-силна потребност от познание и с по-висока степен на откритост към опита, а също и със съвестност. Саморефлексията корелира негативно със съвестност и екстраверсия. Налага се изводът, че скалата «саморефлексия» отразява едно прекомерно, понякога може би натрапливо мисловно занимание със собствената личност, което съпътства негативни състояния като тревожност, депресия и ниска самооценка. Докато да осъзнаваш своите чувства, настроения и начин на мислене е полезно за регулацията на поведението и може би свидетелства за отсъствието на дезадаптивни защиты.

Относно корелацията между саморефлексията и осъзнаването на вътрешните състояния се получават доста противоречиви данни – от 0,02 до 0,65 (Anderson et al., 1996).

Заслужава да се отбележи, че Mittal & Balasubramanian (1987) получават петфакторно решение при факторния анализ на скалата за себеосъзнатост, при което и публичната себеосъзнатост се разпада на два компонента – осъзнатост на стила (например „Внимавам за стила на поведението си“, „За мене е важно как се представям пред другите.“) и осъзнатост на външния вид („Обръщам внимание на външния си вид.“, „Едно от последните неща, които правя преди да изляза от къщи, е да се погледна в огледалото.“). Има данни за дискриминантната валидност на тези две субскали, макар и по-малко, отколкото за двете субскали на личната себеосъзнатост. Осъзнаването на стила корелира позитивно със скали за срам, насоченост към другите

(компонент от скалата за Аз-мониторинг) и социалната тревожност, докато осъзнаването на външния вид няма значими корелации с тези черти. Осъзнаването на стила корелира позитивно със социалната желателност, а осъзнаването на външния вид – негативно (Watson et al., 1996). Както изглежда, и прекомерното занимаване със своето представяне пред другите се свързва, подобно на себerefлексията, с повишената тревожност и несигурност, докато грижата за външния вид е по-скоро адаптивно качество.

И така, опитът от работата със скалата за себеосъзнатост показва, че тя е валиден и полезен инструмент (макар данните за нейната структура да не са еднозначни). Ето защо настоящето изследване си постави за цел да направи първата крачка към създаването на българска адаптация на скалата.

Метод

Скалата за себеосъзнатост беше преведена на български от трима преводачи – независимо. Трите превода бяха обсъдени съвместно и за всеки айтем беше избран най-добрият, по общо съгласие, вариант. В табл. 1 са представени оригиналните айтеми и техния превод.

Таблица 1. Айтемите от скалата за себеосъзнатост и българските им съответствия. Номерата на айтемите съответстват на реда им във въпросника.

<i>Лична себеосъзнатост</i>	
1. I'm always trying to figure myself out.	Винаги се опитвам да разбера себе си.
3. Generally, I'm not very aware of myself.	В повечето случаи не обръщам много внимание на себе си. R
5. I reflect about myself a lot.	Доста разсъждавам за себе си.
7. I'm often the subject of my own fantasies.	Често си представям себе си в различни въображаеми ситуации.
9. I never scrutinize myself.	Никога не задълбавам в размисли за своята личност. R
13. I'm generally attentive to my inner feelings.	Обикновено се вслушвам в своите чувства.
15. I'm constantly examining my motives.	Винаги се питам защо съм постъпил/а по един или друг начин.
18. I sometimes have the feeling that I'm off somewhere watching myself.	Понякога имам чувството, че се наблюдавам от страни.
20. I'm alert to changes in my mood.	Ясно усещам промените в настроението си.
22. I'm aware of the way my mind works when I work through a problem.	Осъзнавам как работи умът ми, когато решавам някакъв проблем.

Публична себеосъзнатост	
2. I'm concerned about my style of doing things.	Внимавам за стила на поведението си.
6. I'm concerned about the way I present myself.	За мене е важно как се представям пред другите.
11. I'm self-conscious about the way I look.	Обръщам внимание на външния си вид.
14. I usually worry about making a good impression.	Често се притеснявам дали ще направя добро впечатление.
17. One of the last things I do before I leave my house is look in the mirror.	Едно от последните неща, които правя, преди да изляза от къщи, е да се погледна в огледалото.
19. I'm concerned about what other people think of me.	Вълнува ме какво мислят другите за мен.
21. I'm usually aware of my appearance.	Обикновено осъзнавам как изглеждам.
Социална тревожност	
4. It takes me time to overcome my shyness in new situations.	Трябва ми време да преодолеем стеснителността си в нови ситуации.
8. I have trouble working when someone is watching me.	Трудно ми е да работя, когато някой ме наблюдава.
10. I get embarrassed very easily.	Много лесно се смушavam.
12. I don't find it hard to talk to strangers.	Не ми е трудно да разговарям с непознати. R
16. I feel anxious when I speak in front of a group.	Притеснявам се, когато трябва да говоря пред група хора.
23. Large groups make me nervous.	Големите групи от хора ме изнервят.

Забележка: С **R** са отбелязани контраиндикативните (обърнати) айтеми.

Изследвани лица

Изследвани са 358 лица (185 жени и 173 мъже) студенти и работещи. Възрастта им варира от 16 до 73 години, като средната възраст е 26 години. 80% от изследваните са на възраст под 30 години.

Процедура

Част от изследваните лица (244) попълниха скалата при пряко индивидуално тестване, а останалите – в интернет.

Резултати

1. Изследване на структурата и параметрите на скалата за себеосъзнатост

Като начало изчислихме средните балове и вътрешната консистентност (алфа на Кронбах) на субскалите, определени от Фенигстейн и сътрудници (Fennigstein et al., 1975). Данните са представени на табл. 2.

Таблица 2. Статистически данни на скалата за себеосъзнатост в българската извадка

Субскала	Мъже (N=173)		Жени (N=185)		t	Алфа на Кронбах
	М	SD	М	SD		
Лична себеосъзнатост	25,48	4,95	26,41	5,54	-1,66	0,56
Публична себеосъзнатост	18,04	4,72	19,07	4,95	-2,02*	0,74
Социална тревожност	11,76	4,59	12,52	5,24	-1,45	0,68 (0,81)

Забележка: М – средно аритметично, SD – стандартно отклонение; алфа на Кронбах за скалата „социална тревожност“ се повишава значително с отпадането на айтем 12.

Средните стойности, получени в нашето изследване, са съвсем близки до тези, получени от Фенигстейн и сътрудници. Те получават за личната себеосъзнатост 25,9 за мъжете ($SD = 5,0$) и 26,6 ($SD = 5,1$) за жените, за публичната съответно 18,9 ($SD = 4,0$) и 19,3 ($SD = 4,0$), и за социалната тревожност 12,5 ($SD = 4,1$) и 12,8 ($SD = 4,5$). Нашите данни показват, че жените имат малко по-силно изразена публична себеосъзнатост от мъжете (размер на ефекта 0,20), т.е., те са по-загрижени за това как ги възприемат околните.

Фенигстейн и сътрудници не съобщават коефициенти на вътрешна консистентност. Ние получаваме добра вътрешна консистентност за скалите „публична себеосъзнатост“ и „социална тревожност“. Вътрешната консистентност на субскалата «социална тревожност» се повишава значително с отпадането на айтема «Не ми е трудно да разговарям с непознати». Същото се установява и в други изследвания, например Burnkrant & Page (1984), Anderson et al. (1996). Това е единственият съдържащ отрицание айтем от тази субскала, който е индикатор за лекота на общуването. Възможно е, противно на интуицията, лекотата на общуването да не е обратният полюс на социалната тревожност, а отделна дименсия (както е показано за други характеристики; например песимизмът не е обратен полюс на оптимизма). За «лична себеосъзнатост» обаче не получаваме задоволителна консистентност. Както други изследвания, и ние установяваме, че тази скала не е хомогенна. Факторният анализ ще покаже каква е нейната структура.

Предприехме анализ на структурата на целия въпросник за себеосъзнатост, тъй като високата вътрешна консистентност не е достатъчно надежден индикатор, че дадена скала е хомогенна (Clark & Watson, 1995). Извършихме анализа по метода на главните компоненти с варимакс ротация (метода, който прилагат създателите на скалата и повечето адаптации). Получиха се 7 фактора със собствена стойност над 1, обясняващи 58% от дисперсията. Ръководейки се от препоръката да се опростява решението така, че да се избегнат фактори, натоварени с по-малко от три айтема, както и айтеми, натоварващи повече от един фактор (Costello & Osborne, 2005), стигнахме до петфакторно решение. То е представено на табл. 3, като айтемите са подредени според субскалите на Фенигстейн и сътрудници.

Таблица 3. Факторна структура на цялата скала за себеосъзнатост (Пропуснати са факторните тегла, по-малки от 0,15; N = 358)

айтеми	Фактори				
	1	2	3	4	5
Лична себеосъзнатост					
Винаги се опитвам да разбера себе си.			,57	,28	
В повечето случаи не обръщам много внимание на себе си.					,75
Доста разсъждавам за себе си.			,74	,19	
Често си представям себе си в различни въображаеми ситуации.			,57		
Никога не задълбавам в размисли за своята личност.					,81
Обикновено се вслушвам в своите чувства.				,54	
Винаги се питам защо съм постъпил/а по един или друг начин.	,20	,32	,38		
Понякога имам чувството, че се наблюдавам от страни.		,23	,59		
Ясно усещам промените в настроението си.			,18	,69	
Осъзнавам как работи умът ми, когато решавам някакъв проблем.				,49	
Публична себеосъзнатост					
Внимавам за стила на поведението си.		,52		,27	
За мен е важно как се представям пред другите.		,82			
Обръщам внимание на външния си вид.		,54		,43	
Често се притеснявам дали ще направя добро впечатление.	,32	,74			
Едно от последните неща, които правя, преди да излиза от къщи, е да се погледна в огледалото.		,39			
Вълнува ме какво мислят другите за мене.	,22	,72			
Обикновено осъзнавам как изглеждам.		,30	-,23	,64	
Социална тревожност					
Трябва ми време да преодолеем стеснителността си в нови ситуации.	,70	,21	,18		
Трудно ми е да работя, когато някой ме наблюдава.	,73				
Много лесно се смущавам.	,74				
Не ми е трудно да разговарям с непознати.					-,54
Притеснявам се, когато трябва да говоря пред група хора.	,77				
Големите групи от хора ме изнервят.	,68				

Като първи фактор при нас излиза социалната тревожност, която обяснява 13% от дисперсията. Потвърждава се резултатът от анализа на вътрешната консистентност – контраиндикативният айтем, формулиран като отрицание, отпада от този фактор.

Публичната себеосъзнатост и при нас се обособява като втори фактор, както в повечето случаи. Тя също обяснява 13% от дисперсията. Един от нейните айтеми обаче има значително факторно тегло и по четвъртия фактор («Обръщам внимание на външния си вид.»). Втори айтем («Обикновено осъзнавам как изглеждам.») категорично принадлежи към четвъртия фактор.

Ясно се вижда, че айтемите от скалата «лична себеосъзнатост», за която получихме ниска вътрешна консистентност от 0,56, се «разпиляват» между три различни фактора. Третият и четвъртият фактор много добре съответстват на получените и в други изследвания фактори «саморефлексия» и «осъзнаване на вътрешните състояния» (Burnkrant & Page, 1984; Creed & Funder, 1998; Nystedt & Ljungberg, 2002). Всеки от тях обяснява по 7% от дисперсията. Факторът «саморефлексия» се натовазва с айтемите, които изразяват склонност към общи разсъждения за собствената личност, проиграване на въображаеми ситуации. За разлика от другите изследвания обаче, при нас двата контраиндикативни, отрицателно формулирани айтеми не влизат в този фактор. Четвъртият фактор, който прилича на «осъзнаването на вътрешните състояния», и при нас включва осъзнаването на чувствата, промените в настроението и начина, по който работи умът, но едновременно с това – и осъзнаването на «външни» неща: тук категорично попада айтемът «Обикновено осъзнавам как изглеждам», а значително тегло има и айтемът «Обръщам внимание на външния си вид». Така за нас става неоправдано да запазим за този фактор названието «осъзнаване на вътрешните състояния». Разглеждайки айтемите, виждаме, че те всъщност изразяват постигнато себепознание – съгласявайки се с тях, изследваните лица заявяват, че ясно осъзнават отделни страни на своята психична дейност и външен вид. Затова ни се струва уместно да наречем този фактор «себепознание».

Последният, пети фактор, се формира от отрицателните твърдения и обяснява 6% от дисперсията. Както вече споменахме, това ни насочва към идеята да търсим като психологическа характеристика изявената дезинтересираност от собствените психични особености. Засега обаче имаме само два айтема. Третият изразява лекота на общуването и корелира негативно с липсата на интерес към себе си. (Разбира се, съществува и вероятност тези айтеми да се обособяват в общ фактор поради сходната за всички негативна формулировка, но отрицателното тегло на третия айтем говори по-скоро против това.)

Имаме основание да приемем първите четири фактора за субскали на въпросника. Табл. 4 показва статистическите данни за тях.

Таблица 4. Описателни статистики на субскалите на въпросника, получени в резултат на факторния анализ

Скала	Мъже (N = 173)		Жени (N = 185)		t	Алфа на Кронбах
	M	SD	M	SD		
саморефлексия	12,79	3,42	12,92	3,78	-0,34	0,58
себепознание	11,58	2,54	11,52	2,71	0,25	0,51
публична себеосъзнатост	15,14	4,38	16,15	4,60	-2,14*	0,74
социална тревожност	9,54	4,45	10,55	5,10	-2,01*	0,81

Забележка: M – средно аритметично; SD – стандартно отклонение; * – $p < 0,05$

Табл. 4 показва средните балове по четирите субскали за мъжете и жените. Чрез t-тест за независими извадки беше проверена статистическата значимост на различията между двата пола. Резултатите показват, че жените са по-загрижени за това как ги възприемат околните (публичната себеосъзнатост) и имат по-силна социална тревожност. Това е наблюдавано и от други автори (Realo & Allik, 1998),

За разлика от други изследвания, ние не получаваме напълно задоволителна вътрешна консистентност за двете субскали, на които се разпада личната себеосъзнатост – саморефлексията и себепознанието. За сравнение, Nystedt & Ljungberg (2002) получават съответно 0.76 и 0.67.

Табл. 5 показва корелациите между получените субскали.

Таблица 5. Корелации между субскалите на скалата за себеосъзнатост, получени в нашето изследване (N = 358)

	себепознание	публична себеосъзнатост	социална тревожност
рефлексия	.21**	.35**	.28**
себепознание		.26**	.04
публична себеосъзнатост			.32**

Забележка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Виждаме, че между почти всички субскали има слаби положителни корелации. Това потвърждава, че е оправдано тяхното разграничаване като различни, макар и свързани характеристики. Единствената нулева корелация е между себепознанието и социалната тревожност. Това подкрепя данните на други автори (обобщени от Creed & Funder, 1998), че себепознанието (там наричано «осъзнаване на вътрешните състояния») е адаптивна характеристика, свързана със себеувереност и добро самочувствие.

И така, нашето изследване върху структурата на скалата за себеосъзнатост показва, че е уместно тя да се раздели на четири субскали, вместо на три, както е в първоначалната разработка. Субскалата «лична себеосъзнатост» се разпада на две субскали – «рефлексия» и «себепознание». Те съответстват на получените при други изследвания субскали, с изключение на това, че към скалата «себепознание» се отнася и твърдението, че изследваното лице осъзнава как изглежда. По тази причина беше променено названието «осъзнаване на вътрешните състояния», което тази скала носи в другите изследвания. Субскалите «публична себеосъзнатост» и «социална тревожност» получиха добро потвърждение с дребни модификации – от всяка от тях отпадна по един айтем.

Емпиричното потвърждение на така изведените четири конструкта изисква демонстрирането на тяхната валидност.

Валидизиране на скалата за себеосъзнатост чрез съпоставка с различни видове себеоценка

Връзката между склонността към себенаблюдение и себеанализ и равнището на себеоценката е интересен въпрос. По принцип са възможни проти-

воположни хипотези относно тази връзка. Експерименталните изследвания, свързани с теорията за обектното себеосъзнаване показват, че насочването на вниманието към себе си води до по-ясно осъзнаване на разликата между желано и действително по отношение на собствената личност и съответно до понижаване на измерената самооценка (Ickes et al., 1973). При изследванията със скалата за себеосъзнатост се установяват различни корелации с различните нейни субскали. Социалната тревожност, както следва да се очаква, корелира отрицателно с различни показатели за самооценка – например скалата „себеувереност“ от 16-те фактора на Кетъл (Davies, 1982) или популярната скала на Розенберг за обща самооценка (Watson & Biderman, 1993). По-интересни са данните, че осъзнаването на собствените вътрешни състояния корелира положително със самооценката, а саморефлексията – негативно (пак там). Това се вписва в общата картина на връзката на саморефлексията с негативни емоционални състояния като невротизъм и депресивност.

Себеоценката обаче има различни страни, на които в изследванията малко се обръща внимание и те твърде рядко се съпоставят (Дилова, 2008, глава 3). Сравнително по-широко е прието разграничаването между когнитивна самооценка по конкретни показатели и общо емоционално отношение към себе си. Първата се операционализира като сума от самооценките по даден брой желателни качества, а втората – като сума от общи оценъчни твърдения, каквито съдържа например скалата на Розенберг («Като цяло съм склонен да мисля, че успявам», «Бих желал да уважавам повече самия себе си»).

При себеоценяването по конкретни качества обаче е уместно да се постави въпросът спрямо какъв критерий се извършва то. Възможни са различни критерии. Един от тях е сравнението с други хора, съпоставими със субекта. Според класическата теория на Фестинджър за социалното сравнение винаги, когато липсва обективен критерий, човек съпоставя своите действия или мнения с тези на другите хора (Festinger, 1954). Друг популярен критерий е идеалният Аз-образ. При използването му обаче в повечето случаи не се обсъжда какво е неговото съдържание. Той би могъл да включва от една страна идеали, мечтания и фантазии, а, от друга страна, цели, които изследваният смята за реално постижими. Съпоставката на реалния Аз-образ с едните и с другите може да има твърде различен смисъл. Ако голямата дистанция между реалност и идеал може да действа депримиращо и да корелира с депресивност (Higgins, 1987), то високите цели говорят по-скоро за висока самооценка в перспектива. Наши изследвания показваха, че посочените дотук различни варианти на самооценка имат слаби корелации помежду си (Дилова, 1984) и си струва да бъдат разграничавани. Настоящото изследване си постави за цел да провери как различните форми на себенаблюдение, изследвани чрез скалата на Фенигстейн и сътрудници, се отнасят към различните форми на себеоценяване.

Методи

1. Общото емоционално отношение към себе си беше измерено чрез скалата на Морис Розенберг. Тя съдържа 10 твърдения от типа на да-

дените по-горе примери, всяко от които се оценява по 4-степенна скала: *напълно съгласен, съгласен, несъгласен, съвсем несъгласен* (вж. Джонев, 1996). Скалата е приложена от Папазова върху извадка от над 1000 изследвани лица с добри психометрични показатели (Папазова, 2003). В настоящето изследване беше използван леко модифициран превод, на базата на който понастоящем се работи върху стандартизация на скалата. Вътрешната консистентност на скалата в настоящето изследване (алфа на Кронбах) е 0,82.

2. Себеоценяването спрямо различните стандарти се извърши въз основа на *Въпросника за качествата на собствената личност* (Self-Attributes Questionnaire – Pelham & Swann, 1989) – широко използван в последните години метод. Той съдържа 10 показателя за себеоценяване, които според авторите са сред най-важните и най-свързани със самочувствието качества: *интелектуални способности, умения за общуване, артистични способности, спортна форма/спортни качества, физическа привлекателност, качества на лидер, емоционална стабилност, чувство за хумор, организираност/дисциплинираност, здрав разум*. Изследваните оценяваха себе си по изброените качества в следните три аспекта:

а. Социално сравнение: *В каква степен притежавате всяко качество в сравнение с типичния студент на Ваша възраст?* Оценява се по 9-степенна скала с вербално маркирани стойности: 1 – „*в много малка степен*“, 5 – „*в същата степен*“ и 9 – „*в много голяма степен*“. Вътрешната консистентност на скалата (алфа на Кронбах) в настоящето изследване е 0,72.

б. Дистанция „реално-идеално Аз“: *Доколко Вашите качества отговарят на Вашия идеал за себе си – човека, който бихте искали да бъдете?* Оценява се по 9-степенна скала с вербално маркирани стойности: 1 – „*много далече от моя идеал*“, 5 – „*донякъде като моя идеал*“ и 9 – „*съвсем като моя идеал*“. Вътрешната консистентност на скалата (алфа на Кронбах) е 0,85.

в. Прогностична себеоценка: *Ако положите усилие да развиете Вашите качества, колко близо бихте могли да достигнете до Вашия идеал?* Оценява се по 9-степенна скала с вербално маркирани стойности както в т. б. Вътрешната консистентност на скалата (алфа на Кронбах) е 0,86.

Изследвани лица

Това изследване беше проведено върху по-малка част от горната извадка – 246 лица (125 мъже и 121 жени).

Резултати

1. Връзки между различните видове себеоценяване

Различните видове себеоценяване не са независими един от друг, както показва табл. 6.

Таблица 6. Коефициенти на корелация между различните видове самооценка (N = 246)

	реално/идеално Аз	прогностична себеоценка	скала на Розенберг
социално сравнение	0,47**	0,53**	0,26**
реално/идеално Аз		0,50**	0,12
прогностична себеоценка			0,25**

Забележка: ** – $p < 0,01$

Естествено е да има връзка между самооценката спрямо връстниците (социалното сравнение), дистанцията реално/идеално Аз и прогностичната самооценка на собствените възможности за развитие. Това са самооценки по едни и същи качества. Но умерените корелации потвърждават, че разграничаването на различните критерии за себеоценяване е уместно. Общото оценъчно отношение към себе си, измерено чрез скалата на Розенберг, корелира слабо с тези самооценки, което потвърждава, че има смисъл от разграничаването между емоционално и когнитивно себеоценяване. За отбелязване е, че дистанцията реално/идеално Аз не корелира със скалата на Розенберг, което е в подкрепа на нашето виждане, че този показател не е еднозначен, тъй като не се знае какво съдържание влага всяко изследвано лице в понятието „идеално Аз“.

2. Връзки между видовете себеосъзнатост и видовете самооценка

Тези връзки са показани на табл. 7.

Таблица 7. Корелациите на Пирсън между видовете себеосъзнатост и видовете самооценка (N = 246)

	Обща себеоценка	Социално сравнение	Реално/ идеално Аз	Прогностична себеоценка
Рефлексия	-.13*	.10	.06	.10
Себепознание	.22**	.27**	.26**	.31**
Публична себеосъзнатост	-.08	.21**	.16*	.17**
Социална тревожност	-.26**	-.12	-.003	-.08

Забележка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Виждаме, че са налице редица слаби, но значими корелации между видовете себеосъзнатост и видовете самооценка. Себепознанието корелира значимо положително с всички видове самооценка. Явно чувството, че познаваш себе си, е фактор за по-добро самочувствие. Социалната тревожност и рефлексията корелират негативно само с общата, емоционална самооценка, но не и с когнитивните самооценки. Затова пък публичната себеосъзнатост не корелира с общата самооценка, а само с когнитивните.

Но тези данни биха могли да ни подвежат, тъй като както различните видове себеосъзнатост, така и различните видове себеоценка, корелират значимо помежду си (вж. табл. 5 и 6), така че корелацията между две от тези променливи би могла да се дължи на намесата на трета. За да получим по-ясна картина на връзките между променливите, сметнахме за подходящо да ги подложим на факторен анализ. Приложихме отново метода на главните компоненти с варимакс ротация, като променливите ни бяха четирите вида себеосъзнатост и четирите вида себеоценка. Получихме два фактора със собствена стойност над 1. Табл. 8 показва съдържанието на тези фактори.

Таблица 8. Връзки между компонентите на себеосъзнатостта и видовете себеоценка (N = 246)

	фактори	
	1	2
Обща себеоценка	,46	-,48
Социално сравнение	,79	-,02
Реално/идеално Аз	,71	,06
Прогностична себеоценка	,80	-,01
Рефлексия	,16	,67
Себепознание	,56	,18
Публична себеосъзнатост	,29	,69
Социална тревожност	-,14	,72

Виждаме, че първият фактор се формира от всички видове себеоценка и себепознанието. Той обяснява 30% от дисперсията. Колкото по-развито себепознание, толкова по-висока себеоценка във всичките й разновидности. Бихме могли да наречем фактора „себепознание и самочувствие“. Вторият фактор обяснява 22% от дисперсията. Той се формира от рефлексията, публичната себеосъзнатост и социалната тревожност, а общата себеоценка по Розенберг влиза в него с отрицателно тегло. Това е в съгласие с корелационните данни (табл. 7), където общата себеоценка корелира негативно с рефлексията и социалната тревожност. Изглежда, че този фактор разкрива един симптоматен комплекс от съмнение в себе си и притеснение как те възприемат другите.

Тези данни се съгласуват с наблюденията и от други изследвания, че себепознанието (там – осъзнаването на вътрешните състояния) се съчетава с добра себеоценка и няма връзка с негативни емоционални състояния като тревожност и депресивност, докато останалите компоненти на себеосъзнатостта – рефлексията, публичната себеосъзнатост и социалната тревожност – показват обратните характеристики (свързани са с ниска себеоценка, тревожност, депресивност, невротизъм, конформност).

Обсъждане и заключение

Приложението на скалата за себеосъзнатост на Фенигстейн, Шайер и Бъс върху българска извадка установи най-напред, че се получават същите средни стойности на трите личностни характеристики, които тя измерва, като получените от авторите в тяхното първоначално изследване преди почти 40 години. Това показва, че българските изследвани лица реагират по същия начин на стимулите на скалата, че тази реакция не е зависима нито от разликите между различните култури, нито от разликите между поколенията.

Според нашия факторен анализ обаче скалата измерва не три, а четири личностни характеристики. Субскалата „лична себеосъзнатост“ от първоначалния вариант се разделя на две субскали. Тяхното съдържание е същото като полученото и от други изследвания, при това в различни култури – американска (Burnkrant & Page, 1984 ; Anderson et al., 1996; Creed & Funder, 1998) и шведска (Nystedt & Ljungberg, 2002). Първата субскала в литературата се нарича (себе)рефлексия. Погледът към съставлящите я айтеми показва, че тя изразява като че ли по-скоро дефицит на себепознание („Опитвам се да разбера себе си“, „Доста разсъждавам за себе си.“, „Питам се защо съм постъпил по един или друг начин.“), а също и склонност към фантазиране („Често си представям себе си в различни въображаеми ситуации.“). Втората – обратно – изразява чувството, че познаваш себе си (своите чувства, настроения, начин на мислене). В литературата тя се нарича „осъзнаване на вътрешните състояния“. В нашето изследване обаче към нея се присъедини и твърдението, че човек осъзнава как изглежда. По тази причина я нарекохме „себепознание“. Редица изследвания показват, че докато високата степен на рефлексия е по-скоро отрицателна характеристика, високата степен на осъзнаване на вътрешните състояния е признак на психично здраве. Това се потвърди и в нашето изследване, при съпоставката им с равнището на себеоценка. Смятаме, че това е важно разграничение между различни начини на мисловно занимание със собствената личност, което заслужава по-задълбочено проучване. Въпреки донякъде противоположния си характер, двете характеристики корелират слабо позитивно помежду си, което навярно се дължи на общия момент „насоченост на вниманието към себе си“. За съжаление в нашето изследване (за разлика от други изследвания) не получихме задоволителна вътрешна консистентност на тези две субскали. Това налага да се поработи още върху тях, като евентуално се добавят повече айтеми. Така ще се подложи и на проверка предполагаеният техен характер.

Останалите две субскали – публична себеосъзнатост и социална тревожност – получиха добро потвърждение в нашето изследване, с леки модификации. От публичната себеосъзнатост се отдели айтемът „Обикновено осъзнавам как изглеждам.“, който премина към субскалата „себепознание“. Това обаче не промени вътрешната консистентност на публичната себеосъзнатост. От субскалата „социална тревожност“ се отдели негативният айтем, с което обаче нейната вътрешна консистентност нарасна значително.

И публичната себеосъзнатост, и социалната тревожност се оказаха свързани с ниска себеоценка. Това също съвпада с данните от досегашните изследвания. Тези страни на себеосъзнатостта навярно изразяват една загриженост за това как изглеждаш в очите на другите, породена от ниската себеоценка.

Отделянето на негативните айтеми в самостоятелен фактор навежда на хипотезата, че отсъствието на интерес към собствената личност е самостоятелна характеристика, а не противоположен полюс на силния такъв интерес. Тази хипотеза си струва да бъде проверена в специално изследване.

В заключение бихме препоръчали използването на скалата за себеосъзнатост в наши условия, като се имат предвид получените от нас данни.

Abstract

The self-consciousness scale of Fenigstein, Scheier and Buss (1975) was translated into Bulgarian and its properties were investigated on a sample of 358 subjects. For the Bulgarian sample we obtained the same mean levels of private and public self-consciousness and social anxiety as in the initial sample. But factor analysis of the scale revealed two forms of private self-consciousness which correspond to the factors self-reflectiveness and internal state awareness, reported in literature. The last factor was named "self-knowledge" because it also included the awareness of one's appearance to the others. Self-knowledge was positively related to level of self-esteem, while all other subscales – negatively.

Key words: (self-consciousness, self-esteem)

ЛИТЕРАТУРА

- Джонев, С. (1996). *Социална психология*, т. 2. София: Софи – Р, с. 100 – 101.
- Дилова, М. (1984). Стремехът към самореализация в професията и неговата зависимост от общата себеоценка на личността. В: Иванова, З. (съст.), *Психология на личността, колектива и труда*. София: Наука и изкуство.
- Дилова, М. (2008). *Експериментална психология на себепознанието*. София, изд. на НБУ.
- Папазова, Е. (2003). Самооценка и психологичен тип в юношеската възраст. Дисертация за присъждане на научната степен „доктор“.
- Франкъл, В. (2001). *Лекарят и душата*. Плевен, Лере Артис.
- Anderson, E. M., Bohon, L. M., & Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the private self-consciousness scale. *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 144 – 152.
- Burnkrant, R. R., & Page, T. (1984). A modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 48, 629 – 637.
- Clark, L. A. & Watson, D. (1995). Constructing Validity: Basic Issues in Objective Scale Development. *Psychological Assessment*, 7 (3), 309–319.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness. *European Journal of Personality*, 12, 411 – 431.
- Davies, M. F. (1982). Correlates of self-consciousness and the 16 personality factor questionnaire. *The Journal of Psychology*, 111, 123 – 128.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.

- Fenigstein, A. (1997). Self-consciousness and its relation to psychological mindedness. In: McCallum, M., & Piper, W. *Psychological mindedness: a contemporary understanding*. Erlbaum, pp. 105 – 132.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 43, № 4p 522 – 527.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117 – 140.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319 – 340.
- Ickes, W. J., Wicklund, R. A., & Ferris, C. B. (1973). Objective self-awareness and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 202 – 219.
- Mittal, B., & Balasubramanian, S. (1987). Testing the dimensionality of the Self-Consciousness scale. *Journal of Personality Assessment*, 51, 53 – 68.
- Nystedt, L., & Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness. *European Journal of Personality*, 16, 143 – 159.
- Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (4), 672-680.
- Realo, A., & Allik, J. (1998). The Estonian Self-Consciousness Scale and its relation to the five-factor model of personality. *Journal of Personality Assessment*, 70, 109 – 124.
- Scandell, D. (1998). The personality correlates of public and private self-consciousness from a five-factor perspective. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13 (4), 579 – 592.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526 – 537.
- Watson, P.J., & Biderman, M. D. (1993). Narcissistic personality inventory factors, splitting and self consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 61 (1), 41 – 57.
- Watson P., J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., Waddel, M. G. (1996). Further contrasts between self reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *The Journal of Psychology*, 130 (2), 183 – 192.

Благодарности

Авторите благодарят на доц. д-р Елена Паспаланова и Деница Климова за сътрудничеството при превода на скалата, и на Ваня Михайлова за провеждането на част от изследванията.

Д-р Маргарита Дилова – доцент по психология в Нов български университет

Албена Трайкова – дипломантка по психология в Нов български университет

Инна Маноилова – дипломантка по психология в Нов български университет

Dr. Margarita Dilova – associate professor of psychology in New Bulgarian University

Albena Traykova – bachelor of psychology, New Bulgarian University

Inna Manoylova – – bachelor of psychology, New Bulgarian University