

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**  
**ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΘΕΜΑ: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ**  
**ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟΥ**  
**ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**  
**ΜΑΡΙΝΑΣ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**

**Επιβλέπων καθηγητής**  
**Παναγιώτης Σίμος**

**Ρέθυμνο 2012**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>3</b>
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....</b>	<b>4</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ</b>	
<b>1.1 Αυτοαποτελεσματικότητα-Αυτεπάρκεια .....</b>	<b>5</b>
<b>1.2 Διαστάσεις Αυτεπάρκειας .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία .....</b>	<b>8</b>
<b>1.4 Πεποιθήσεις Αυτεπάρκειας .....</b>	<b>10</b>
<b>1.5 Πεποιθήσεις Αυτεπάρκειας και Συμπεριφορά .....</b>	<b>12</b>
<b>1.6 Παράγοντες αυτοαποτελεσματικότητας .....</b>	<b>14</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ</b>	
<b>2.1 Μηχανισμοί αυτοαποτελεσματικότητας .....</b>	<b>19</b>
<b>2.2 Σχετικές Έρευνες .....</b>	<b>22</b>
<b>2.2.1 Γενικές Έρευνες .....</b>	<b>22</b>
<b>2.2.2 Εξειδικευμένες Έρευνες .....</b>	<b>26</b>
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>33</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>35</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα εργασία επιχειρείται, όπως προκύπτει και από τον τίτλο της, μία διερεύνηση των μηχανισμών διαμόρφωσης του χαρακτηριστικού της αυτοαποτελεσματικότητας – αυτεπάρκειας. Το θεωρητικό πλαίσιο που χρησιμοποιείται, είναι αυτό της Κοινωνικο-γνωστικής Θεωρίας του Albert Bandura, στην οποία κεντρική θέση κατέχουν οι πεποιθήσεις αυτεπάρκειας. Το ζητούμενο είναι μία βαθύτερη κατανόηση των μηχανισμών που συντελούν στην ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας, μέσω ερευνών που έχουν γίνει κυρίως με μαθητές.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αυτοαποτελεσματικότητα ή αυτεπάρκεια, είναι η αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να αντιμετωπίζει συγκεκριμένες καταστάσεις. Είναι η σιγουριά που αισθάνεται ένα άτομο για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας και είναι ίσως η πιο σημαντική από τις παραμέτρους που σχετίζεται με την αλλαγή συμπεριφοράς. Επηρεάζει την επιλογή των στόχων, το μέγεθος της προσπάθειας που καταβάλλεται για την εκτέλεση της δραστηριότητας, την επιμονή και το βαθμό επιτυχίας της προσπάθειας. Ο Albert Bandura, είναι ο πρώτος που μίλησε για τις πεποιθήσεις που έχουν τα άτομα σχετικά με τις ικανότητές τους να εκτελούν επιτυχώς συγκεκριμένα έργα σε συγκεκριμένες περιστάσεις μέσα από την κοινωνικο-γνωστική θεωρία, η οποία πηγάζει από τη θεωρία της μάθησης. Δίνει έμφαση στην κοινωνική προέλευση της συμπεριφοράς και στη σημασία των γνωστικών διεργασιών σε όλες τις πλευρές της ανθρώπινης λειτουργίας: τα κίνητρα, το συναίσθημα και τη δράση. Σύμφωνα με τον Bandura (1997) τα άτομα αναπτύσσουν αυτοαποτελεσματικότητα μέσω τεσσάρων βασικών οδών:

- Μέσω της προσωπικής επίτευξης κάποιου στόχου.
- Μέσω της παρακολούθησης άλλων ατόμων για την επίτευξη κάποιου στόχου.
- Μέσω της κινητοποίησης - προτροπής από τρίτους για την επίτευξη κάποιου στόχου.
- Μέσω της συναισθηματικής προσωπικής διέγερσης για την επίτευξη κάποιου στόχου.

Από την μελέτη των διαφόρων ερευνών, γίνεται εμφανές, ότι η ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας, μέσω των παραπάνω τεσσάρων κύριων μηχανισμών, έχει τη βάση της στην διαδικασία της μάθησης, όπως άλλωστε θα ήταν αναμενόμενο εφόσον η έννοια των πεποιθήσεων της αυτοαποτελεσματικότητας ξεπήδησε από μία θεωρία μάθησης, και έτσι, μπορεί να είναι μία διαδικασία που διαρκεί όσο διαρκεί και η ζωή.

## 1.1 Αυτοαποτελεσματικότητα - Αυτεπάρκεια

Αυτοαποτελεσματικότητα ή αυτεπάρκεια, είναι η αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να αντιμετωπίζει συγκεκριμένες καταστάσεις. Η έννοια της αυτεπάρκειας, σχετίζεται με τις κρίσεις που διατυπώνει το άτομο για την ικανότητά του να ενεργήσει σε μία συγκεκριμένη εργασία ή περίσταση. Ο όρος, δεν αναφέρεται στις πραγματικές ικανότητες του ατόμου, αλλά στις πεποιθήσεις που αυτό έχει για τις ικανότητές του (Pervin & John, 2001).

Η αυτεπάρκεια μπορεί να επηρεάσει έμμεσα τη συμπεριφορά μέσα από τους στόχους που θέτει το άτομο και τους τρόπους που επιλέγει για να τους υλοποιήσει. Πρόκειται για μια εσωτερική κατάσταση, κατά την οποία τα άτομα νοιώθουν την ικανότητα να φέρουν σε πέρας συγκεκριμένους επιθυμητούς στόχους ή να εκδηλώσουν ορισμένη συμπεριφορά. Είναι η σιγουριά που αισθάνεται ένα άτομο για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας και είναι ίσως η πιο σημαντική από τις παραμέτρους που σχετίζεται με την αλλαγή συμπεριφοράς. Επηρεάζει όχι μόνο το μέγεθος της προσπάθειας που καταβάλλεται για την εκτέλεση της δραστηριότητας, αλλά και το βαθμό επιτυχίας της προσπάθειας (Bandura, 2001). Όταν το άτομο σκέφτεται ή αρχίζει τη δράση, διατυπώνει κρίσεις σχετικά με την ικανότητά του να εκτελέσει τις διάφορες απαιτήσεις μιας εργασίας. Αυτές οι προσωπικές κρίσεις για την αυτεπάρκειά του, επηρεάζουν τη σκέψη, το συναίσθημα και ως επακόλουθο επηρεάζουν και τη δράση του ατόμου. Διότι όταν το άτομο σκέφτεται ότι μπορεί να κάνει αυτό που χρειάζεται (σκέψη) και νοιώθει ενθουσιασμό και χαρά (συναίσθημα), ενεργεί με μεγαλύτερη αφοσίωση και αποφασιστικότητα (δράση), ενώ αντίθετα όταν σκέφτεται ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει, νοιώθει άγχος και κατάθλιψη με αποτέλεσμα να μένει αδρανές (Pervin & John, 2001).

## 1.2 Διαστάσεις Αυτεπάρκειας

Σύμφωνα με τον Bandura (1977), οι σημαντικότερες επιμέρους διαστάσεις της αυτοαποτελεσματικότητας, οι οποίες συσχετίζονται με την ποιότητα ζωής του ατόμου και την ικανοποίησή του από τη ζωή, είναι:

- Η ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητα, η οποία αφορά την αντιλαμβανόμενη ικανότητα να χειρίζεται κάποιος τη δική του συμπεριφορά κατά τη μαθησιακή διαδικασία να έχει τον έλεγχο των ακαδημαϊκών αντικειμένων και να εκπληρώνει τις προσδοκίες που σχετίζονται με τις διάφορες βαθμίδες εκπαίδευσης. Αφορά δηλαδή το πώς αντιλαμβάνεται το άτομο τη δυνατότητά του να εκπληρώνει ακαδημαϊκούς στόχους.

- Η κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα, η οποία αφορά τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται την ικανότητά τους να δημιουργούν ικανοποιητικές σχέσεις με άλλα άτομα.

- Η συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα χειρισμού των αρνητικών συναισθημάτων. Συσχετίζεται σημαντικά με κάθε διάσταση της ικανοποίησης από τη ζωή, διότι ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούν η συναισθηματική και η κοινωνική επάρκεια, επηρεάζει σημαντικά τη λειτουργία του ατόμου. Δηλαδή, όσο περισσότερο πιστεύει το άτομο στις ικανότητές του να διαχειριστεί συναισθηματικά και κοινωνικά ζητήματα, τόσο πιο αποτελεσματικό γίνεται σε διάφορους τομείς της ζωής του και αυτό επηρεάζει την υποκειμενική του ευημερία, που περιλαμβάνει τη θετική εκτίμηση της ζωής του αλλά και την υπεροχή των θετικών συναισθημάτων σε σχέση με τα αρνητικά. Το άτομο που έχει μεγάλη σιγουριά για τις ικανότητές του, αντιμετωπίζει τις δύσκολες καταστάσεις ως προκλήσεις που πρέπει να ξεπεραστούν και όχι ως απειλές που πρέπει να αποφεύγονται. Έτσι, καλλιεργείται το εγγενές ενδιαφέρον, ενισχύεται ο βαθμός αφοσίωσης στις προσπάθειες που καταβάλει το άτομο προκειμένου να πραγματοποιήσει τους στόχους

του. Αντίθετα, το άτομο που αμφιβάλλει για τις ικανότητές του, δειλιάζει και φοβάται ενόψει επικίνδυνων καταστάσεων, οι οποίες εκλαμβάνονται ως προσωπικές απειλές και αξεπέραστα εμπόδια (Νεοκοσμίδου & Πετρογιάννης, 2010).

Επίσης σύμφωνα με τους Caprara, Steca, Gerbino, Paciello και Vecchio (2006), η συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα, επεκτείνεται και στον τρόπο χειρισμού και έκφρασης και των θετικών συναισθημάτων και επιπλέον περιλαμβάνει τις πεποιθήσεις του ατόμου για την ικανότητά του να διαχειρίζεται αποτελεσματικά προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις. Δύο είναι οι πιο σημαντικές σχέσεις στη ζωή του ατόμου και κυρίως όταν βρίσκεται στην εφηβεία: Οι σχέσεις του με τους γονείς του και οι σχέσεις του με τους συνομηλίκους του. Μέσα από αυτές τις σχέσεις, ο έφηβος αποδεικνύει στον εαυτό του, ότι έχει τις ικανότητες να αλληλεπιδράσει αποτελεσματικά με τους άλλους και έτσι να νοιώσει ικανοποίηση από τη ζωή και τον εαυτό του και δυνατός να αντιμετωπίσει το μέλλον, με τις πολλές και δύσκολες αλλαγές και αποφάσεις που περιμένουν κάθε έφηβο. Έχει παρατηρηθεί, ότι για να έχουν καλές σχέσεις με τους γονείς τους και τους συνομηλίκους τους, οι έφηβοι πρέπει να έχουν την ικανότητα να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα δικά τους συναισθήματα. Από τα αποτελέσματα των ερευνών των Caprara et al (2006), φαίνεται ότι όταν οι έφηβοι ένοιωθαν ικανοί να εκφράσουν και να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, ένοιωθαν και αυτοαποτελεσματικότητα στη διαχείριση των σχέσεών τους με τους συνομηλίκους τους. Ενώ, όταν ένοιωθαν ικανοί να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα αρνητικά και δυσάρεστα συναισθήματα, ένοιωθαν και αυτοαποτελεσματικότητα στη διαχείριση των σχέσεών τους με γονείς τους. Οι έφηβοι που αναφέρουν μεγαλύτερη ζεστασιά στη σχέση τους με τους γονείς τους, συνήθως αναφέρουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, ικανοποίηση από τη ζωή τους και νοιώθουν επίσης πιο καλά προσαρμοσμένοι στις απαιτήσεις της ζωής και λιγότερο θλιμμένοι (Caprara et al, 2006).

Η αυτοαποτελεσματικότητα δεν ορίζεται ή μετράται ως ένα γενετικά προκαθορισμένο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, αλλά σαν πεποίθηση σχετικά με την ικανότητα οργάνωσης δεξιοτήτων για την επίτευξη ενός στόχου σε συγκεκριμένες συνθήκες και τομείς. Οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας αναπτύσσονται με το χρόνο και μέσω των εμπειριών. Η ανάπτυξη τέτοιων πεποιθήσεων ξεκινάει στην βρεφική ηλικία και συνεχίζει σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Για την καλύτερη κατανόηση του πως διαμορφώνεται η αυτοαποτελεσματικότητα, πρέπει να εξεταστεί μέσα στο πλαίσιο της κοινωνικο-γνωστικής θεωρίας, από το οποίο ξεπήδησε, και να δοθεί έμφαση στην κατανόηση της γνωστικής ικανότητας του ανθρώπου, των συναισθημάτων του, της παρώθησης και της δράσης του, ώστε να μην θεωρείται ο άνθρωπος παθητικός δέκτης των περιβαλλοντικών συνθηκών μέσα στις οποίες ζει, αλλά ενεργητικό στέλεχος τους (Maddux, 2002).

### **1.3 Κοινωνικο-γνωστική θεωρία**

Ιδρυτής της κοινωνικο-γνωστικής θεωρίας της προσωπικότητας είναι ο Albert Bandura, ο οποίος πρώτος μίλησε για τις πεποιθήσεις που έχουν τα άτομα σχετικά με τις ικανότητές τους να εκτελούν επιτυχώς συγκεκριμένα έργα σε συγκεκριμένες περιστάσεις. Η κοινωνικο-γνωστική θεωρία πηγάζει από τη θεωρία της μάθησης. Αρχικά ήταν γνωστή σαν κοινωνική θεωρία της μάθησης. Δίνει έμφαση στην κοινωνική προέλευση της συμπεριφοράς και στη σημασία των γνωστικών διεργασιών σε όλες τις πλευρές της ανθρώπινης λειτουργίας: τα κίνητρα, το συναίσθημα και τη δράση (Pervin & John, 2001).

Βασικότερη έννοια στην κοινωνικο-γνωστική θεωρία, είναι ότι η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ατόμου-περιβάλλοντος. Οι άνθρωποι θεωρούνται ικανοί να κατευθύνουν ενεργά τη ζωή τους και να μάθουν σύνθετες μορφές συμπεριφοράς όταν δεν υπάρχουν ανταμοιβές. Με αυτή τη θεώρηση δίνεται έμφαση στη μεταβλητότητα της



συμπεριφοράς, καθώς το άτομο αντιδρά στις αλλαγές του περιβάλλοντος. Η συμπεριφορά εξαρτάται από τις περιστάσεις και οι άνθρωποι συμπεριφέρονται με ιδιαίτερο τρόπο σε κάθε περίπτωση. Αν δεν διαφοροποιούμασταν ανάλογα με τις περιστάσεις, θα ενεργούσαμε σε όλες με τον ίδιο τρόπο. Κανένα ον δεν θα μπορούσε να επιβιώσει κάτω από αυτές τις συνθήκες. Η διαφοροποίηση της μίας περίπτωσης από την άλλη, βάσει των αναγκών που πρέπει να ικανοποιηθούν όπως η πείνα, το σεξ, η ασφάλεια, είναι κρίσιμη για την επιβίωση. Η διαφοροποίηση των περιστάσεων είναι μία γνωστική ικανότητα και οι τρόποι με τους οποίους γίνεται αυτή η διαφοροποίηση και ομαδοποίηση των περιστάσεων, καθορίζονται κατά το μεγαλύτερο μέρος τους από την ιδιοσυγκρασία των ατόμων. Έτσι μία περίπτωση που κάποιος τη θεωρεί απειλητική ή ανιαρή ή αδιάφορη, κάποιος άλλος μπορεί να τη θεωρεί συναρπαστική. Επίσης ένα άτομο μπορεί να ομαδοποιεί ως όμοιες δυο περιστάσεις, τη στιγμή που κάποιο άλλο άτομο θεωρεί ότι είναι τελείως διαφορετικές. Έτσι, η συμπεριφορά διαφέρει ανάλογα με αυτή τη διαφορετική θεώρηση των περιστάσεων και η προσωπικότητα προσδιορίζεται περισσότερο από τη σχέση περίπτωσης-συμπεριφοράς, παρά από τα γενικά χαρακτηριστικά ή τα ένστικτα και τις παρορμήσεις, όπου επικεντρώνονται οι άλλες θεωρίες προσωπικότητας (Klassen & Usher, 2010).

Σύμφωνα με την κοινωνικο-γνωστική θεωρία οι βασικές ικανότητες που διαθέτει ο άνθρωπος, είναι:

- Η μάθηση μέσω παρατήρησης και μέσω ενεργοποίησης. Στη μάθηση μέσω παρατήρησης, ο άνθρωπος παρατηρεί ένα πρότυπο, προσέχει, κωδικοποιεί και αναπαράγει τη συμπεριφορά που παρατήρησε και στο τέλος παρωθείται να υιοθετήσει τη συμπεριφορά του μοντέλου. Μέσω της ενεργοποίησης, η μάθηση έρχεται σαν αποτέλεσμα της δραστηριοποίησης του ατόμου, όπου σημαντικό ρόλο παίζει η αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς.

- Η αυτορρύθμιση τη συμπεριφοράς, η δυνατότητα δηλαδή του ανθρώπου να ρυθμίζει και να ελέγχει τη συμπεριφορά του, επιτυγχάνεται μέσω των συνεπειών της συμπεριφοράς του. Η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει τρεις διαφορετικές διαδικασίες, την αυτοπαρατήρηση, την προσωπική κρίση και την προγραμματική δράση.
- Η προγραμματική δράση, είναι μία ακόμη βασική ικανότητα του ανθρώπου. Βρίσκεται στον απόλυτο έλεγχό του και προκύπτει από τις παραπάνω διαδικασίες καθώς και σαν αποτέλεσμα της μεταγνώσης, της γνώσης δηλαδή που αποκομίζει το άτομο από τις διάφορες εμπειρίες του καθώς και από την ικανότητά του να προβλέπει πιθανά αποτελέσματα.
- Η ικανότητα πρόβλεψης, προϋποθέτει να έχει το άτομο τρεις δεξιότητες: προσοχή, ανάκληση και γνωστική ολοκλήρωση (Maddux, 2002).

#### **1.4 Πεποιθήσεις αυτεπάρκειας**

Κεντρική θέση στην κοινωνικο-γνωστική θεωρία κατέχουν οι προσδοκίες του ατόμου, τι αναμένει δηλαδή το άτομο στο άμεσο και απώτερο μέλλον καθώς και η αξιολόγηση των αναμενόμενων αποτελεσμάτων. Το άτομο προβαίνει στις συμπεριφορές εκείνες που προσδοκά ότι θα επιφέρουν τα καλύτερα δυνατά και επιθυμητά αποτελέσματα, και σε εκείνες για τις οποίες πιστεύει ότι έχει την επάρκεια να εκτελέσει, προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας αποτελούν αξιολογήσεις του ατόμου για το πόσο καλά μπορεί να εκτελέσει μία πράξη ώστε να παραχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα (Bandura, 2001).

Σύμφωνα με τον Bandura (1977), οι πεποιθήσεις αυτεπάρκειας ποικίλουν ως προς τρεις διαστάσεις: την ακρίβεια, τη γενίκευση και την ισχύ.

Η ακρίβεια αφορά το βαθμό στον οποίο οι πεποιθήσεις αυτεπάρκειας αντανακλούν τις πραγματικές δυνατότητες του ατόμου. Όταν η συμπεριφορά του ατόμου βασίζεται σε ανακριβή εκτίμηση των δυνατοτήτων του, είναι δυνατό να υπάρξουν σημαντικές αρνητικές συνέπειες, οπότε η ακρίβεια των πεποιθήσεων αυτεπάρκειας έχει μεγάλη αξία για τη λειτουργικότητα του ατόμου. Δηλαδή όταν κάποιος έχει εσφαλμένες πεποιθήσεις αυτεπάρκειας και πιστεύει ότι μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις ενός μη-ρεαλιστικού στόχου, και τελικά δεν τα καταφέρει, αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα να νοιώσει το άτομο μειονεκτικά, να αρχίσει να αμφιβάλλει για τις ικανότητές του και σε περίπτωση που παρόμοια περιστατικά επαναληφθούν, να οδηγηθεί το άτομο σε άγχος, κατάθλιψη ή και σε παραίτηση από οποιαδήποτε προσπάθεια, ακόμη και για στόχους απλούς, τους οποίους στο παρελθόν είχε επιτύχει.

Η γενίκευση αναφέρεται στο εύρος των δραστηριοτήτων που το άτομο θεωρεί ότι εμπίπτουν στο πλαίσιο των ικανοτήτων του. Ένα άτομο μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του αποτελεσματικό σε ένα μόνο τομέα, ή σε ένα πλήθος δραστηριοτήτων. Επίσης και η γενίκευση είναι μία πολύ σημαντική διάσταση των πεποιθήσεων αυτεπάρκειας διότι καθορίζει το εύρος δραστηριοτήτων του ατόμου. Ένα άτομο που ασχολείται με ποικίλες δραστηριότητες, αναπτύσσει σχετικές δεξιότητες με αποτέλεσμα να νοιώθει ικανό και επαρκές σε μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής του, από το άτομο εκείνο που ασχολείται μόνο με μία δραστηριότητα. Επίσης πέρα από τις σχετικές δεξιότητες, το άτομο που έχει πολλές δραστηριότητες, αναπτύσσει περισσότερο την κοινωνική του αυτεπάρκεια μέσω των κοινωνικών συναναστροφών που απαιτούν οι όποιες δραστηριότητες και επίσης μαθαίνει να οργανώνει πιο αποτελεσματικά το χρόνο του, αποκτώντας έτσι μία αίσθηση πληρότητας και ενεργητικότητας, σε αντίθεση με την αίσθηση απάθειας και μαθημένης ανικανότητας που μπορεί να αναπτυχθεί σε άτομα χωρίς δραστηριότητες.

Τέλος, η ισχύς, αναφέρεται στο βαθμό εμπιστοσύνης που έχει το άτομο για τις ικανότητές του να εκτελέσει με επιτυχία ένα έργο. Ασθενείς αντιλήψεις αυτεπάρκειας τροποποιούνται εύκολα από εμπειρίες αποτυχίας, ενώ οι ισχυρές αντιλήψεις κλονίζονται εξαιρετικά δύσκολα. Η ισχύς καθορίζει την επιμονή που θα δείξει το άτομο όταν έρθει αντιμέτωπο με δυσκολίες προκειμένου να πετύχει τον επιδιωκόμενο στόχο. Το άτομο που έχει υψηλές προσδοκίες, θα επιδιώξει δύσκολα έργα, τα οποία θα τα αντιμετωπίσει ως προκλήσεις στις οποίες μπορεί να ανταποκριθεί και παραμένει δεσμευμένος σε αυτά, καταβάλλοντας μεγάλες προσπάθειες. Σε περίπτωση αποτυχίας, δεν απογοητεύεται, αλλά θεωρεί ότι απέτυχε διότι δεν είχε επαρκείς γνώσεις ή ικανότητες ή ότι χρειαζόταν μεγαλύτερη προσπάθεια, τα οποία μπορεί να αποκτήσει στο μέλλον. Μία τέτοια αντιμετώπιση οδηγεί στην προσωπική ολοκλήρωση, μειώνει το στρες και τον κίνδυνο κατάθλιψης. Αντίθετα, το άτομο που έχει χαμηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, που αμφιβάλλει για τις ικανότητές του, αποφεύγει τα δύσκολα έργα, τα οποία τα αντιμετωπίζει ως προσωπικές απειλές. Έχει χαμηλή επιθυμία και ασθενή δέσμευση προς τους στόχους που επέλεξε να ακολουθήσει. Όταν έρθει αντιμέτωπο με κάποιο δύσκολο στόχο, εστιάζει στις αδυναμίες τους, στα εμπόδια και σε όλα τα αρνητικά σημεία ενός θέματος, αντί να επικεντρωθεί στο τι πρέπει να γίνει και τι ενέργειες πρέπει να ακολουθηθούν ώστε να τα καταφέρει. Πολύ γρήγορα απογοητεύεται και εγκαταλείπει τις προσπάθειες και αργά να ξεπεράσει την αποτυχία του, την οποία αποδίδει στις μειωμένες ικανότητές του. Το άτομο αυτό, μπορεί πολύ εύκολα να χάσει τελείως την πίστη του στις ικανότητές του και να οδηγηθεί σε άγχος και κατάθλιψη (Bandura, 1977).

### **1.5 Πεποιθήσεις Αυτεπάρκειας και Συμπεριφορά**

Οι πεποιθήσεις αυτεπάρκειας λειτουργούν ως ένα σύνολο παραγόντων που ενεργοποιούν και επηρεάζουν γνωστικές, παρωθητικές, συναισθηματικές διαδικασίες καθώς

και τις διαδικασίες επιλογής του ατόμου, επηρεάζοντας αποφασιστικά τη συμπεριφορά του. Συγκεκριμένα, οι γνωστικές διαδικασίες περιλαμβάνουν τις αξιολογικές κρίσεις που κάνει το άτομο για τις ικανότητές του και τις δεξιότητές του. Επίσης περιλαμβάνουν τις διαδικασίες επιλογής στόχων και διατύπωσης σεναρίων επιτυχίας ή αποτυχίας, τη χάραξη πορείας δράσης και τρόπου υπερπήδησης των εμποδίων. Στις γνωστικές διαδικασίες συμπεριλαμβάνεται και η διαδικασία της επικέντρωσης της προσοχής σε ένα συγκεκριμένο στόχο καθώς και η αναλυτική σκέψη για τη λήψη αποφάσεων σε πολυσύνθετες καταστάσεις (Tsang, Hui & Law, 2012).

Οι πεποιθήσεις του ατόμου για την αυτεπάρκειά του καθορίζουν και το επίπεδο της παρώθησης και της κινητοποίησής του για δράση. Το επίπεδο αυτό απεικονίζεται στο μέγεθος των προσπαθειών που καταβάλει το άτομο για την επίτευξη ενός στόχου, καθώς επίσης και στο χρονικό διάστημα που θα επιμείνει για να ξεπεράσει τις δυσκολίες και τα εμπόδια που θα παρουσιαστούν. Έχουν αναγνωριστεί τρεις τύποι γνωστικών παρακινήτων που επηρεάζονται από τις πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας και είναι οι αιτίες απόδοσης, οι προσδοκίες αποτελέσματος και οι γνωστικοί στόχοι. Οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας, επηρεάζουν αντίστοιχα το που για παράδειγμα αποδίδουν οι άνθρωποι την αποτυχία τους σε μία δράση, το τι περιμένουν ότι μπορούν να πετύχουν με μία δραστηριότητά τους και το πόσο υψηλούς στόχους μπορούν να βάλουν (Bandura, 1994).

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις του ατόμου, επηρεάζονται άμεσα από την αυτεπάρκειά του. Οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι μπορούν να ελέγξουν κάθε πιθανή απειλή που τους περιβάλλει, δεν αγχώνονται και δεν τaráσσονται από παράλογες σκέψεις φόβου και έντασης. Εκείνοι όμως που δεν πιστεύουν στη δυνατότητά τους να ελέγξουν τις τυχόν απειλητικές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν, έχουν την τάση να συνειδητοποιούν μόνο τις αδυναμίες τους και πιστεύουν ότι περιστοιχίζονται από ανεξέλεγκτους κινδύνους. Ο τρόπος αυτός

σκέψης συνοδεύεται συνήθως από διάφορες ψυχοσωματικές αντιδράσεις (άγχος, ένταση), οι οποίες επηρεάζουν τη δράση και τη συμπεριφορά του ατόμου.

Μέσω της διαδικασίας των διάφορων επιλογών, οι άνθρωποι έχουν την δυνατότητα να ασκήσουν κάποια επιρροή και να ελέγξουν τη δομή του περιβάλλοντος που τους περιστοιχίζει. Η αυτεπάρκεια επηρεάζει και τις επιλογές του ατόμου. Έτσι, οι άνθρωποι έχουν την τάση να αποφεύγουν δραστηριότητες και καταστάσεις που πιστεύουν ότι υπερβαίνουν τις δυνατότητες προσαρμογής τους ενώ ευκολότερα επιχειρούν να εκτελέσουν προκλητικές και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες που θεωρούν ότι μπορούν να χειριστούν. Αντίστοιχες με τις επιλογές που κάνουν οι άνθρωποι είναι και οι ικανότητες που καλλιεργούν, τα ενδιαφέροντα και τα κοινωνικά δίκτυα, τα οποία καθορίζουν τις ζωές τους.

Ιδιαίτερα στον τομέα του επαγγελματικού προσανατολισμού, η επίδραση της αυτεπάρκειας στην επιλογή ενός επαγγέλματος είναι πολύ μεγάλη και επηρεάζει τη μετέπειτα ζωή του ατόμου. Όταν ένα άτομο πιστεύει στις δυνατότητές του, έχει περισσότερες πιθανότητες να επιλέξει και να ακολουθήσει την επαγγελματική καριέρα που ονειρεύεται και πιστεύει ότι του ταιριάζει σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά του και τις αναζητήσεις του, ή μία καριέρα που του προκαλεί το ενδιαφέρον και να ακολουθήσει με αφοσίωση την κατάλληλη προετοιμασία για αυτήν, ξεκινώντας από την απαραίτητη εκπαίδευση. Αντίθετα, οι περιορισμοί που επιβάλλει ένα άτομο στην επιλογή του επαγγέλματός του, απορρέουν περισσότερο από την αντίληψη που έχει για την αυτεπάρκειά του και όχι από τις πραγματικά περιορισμένες δυνατότητές του (Pervin & John, 2001).

## **1.6 Παράγοντες Αυτοαποτελεσματικότητας**

Οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας δεν είναι στατικές. Συνεχώς μεταβάλλονται από την επίδραση έξι παραγόντων οι οποίοι είναι:

- Οι προσωπικές εμπειρίες και επιτυχίες σε ένα πραγματικό έργο, είναι η πιο σημαντική πηγή πληροφόρησης και αυξάνουν τη δύναμη και τη γενίκευση των πεποιθήσεων αυτεπάρκειας. Οι αποτυχίες αντιθέτως, και κυρίως οι επαναλαμβανόμενες, μειώνουν τις πεποιθήσεις αυτεπάρκειας, αλλά η επίδρασή τους εξαρτάται από την αξιολόγηση ενός αριθμού πληροφοριακών παραγόντων όπως η δυσκολία του έργου. Εφόσον αποκτηθούν οι πεποιθήσεις αυτεπάρκειας μετά από συνεχείς επιτυχίες, είναι δυνατό να επεκταθούν και σε άλλες δραστηριότητες για τις οποίες το άτομο δεν ένοιωθε επαρκές. Αυτό είναι πιο εύκολο να συμβεί σε παρεμφερείς δραστηριότητες. Επίσης, αν το άτομο έχει εμπειρίες εύκολης επιτυχίας, είναι πιθανό να απογοητευτεί γρήγορα μετά από μία αποτυχία. Είναι σημαντικό να κατανοήσει το άτομο ότι η επιτυχία απαιτεί υπερπήδηση εμποδίων και συνεχείς προσπάθειες, ώστε να πιστέψει στις δυνατότητές του και να μην θεωρήσει την επιτυχία ένα τυχαίο γεγονός. Μόνο τότε θα αυξηθούν πραγματικά οι πεποιθήσεις αυτεπάρκειάς του (Bandura, 1994).

- Ο δεύτερος παράγοντας που επηρεάζει τη δημιουργία πεποιθήσεων αυτοαποτελεσματικότητας, είναι η μάθηση μέσω υποκατάστατου, μέσα από τα κοινωνικά πρότυπα. Πολλές φορές η αίσθηση αυτεπάρκειας που έχουμε για μία κατάσταση δεν είναι αποτέλεσμα μιας προηγούμενης επαφής μας με αυτή την κατάσταση, αλλά αποτύπωση των αποτελεσμάτων των προσπαθειών και συμπεριφορών τρίτων, ειδικά αυτών που είναι όμοιοι με εμάς και τους βλέπουμε τα επιτυγχάνουν μετά από συνεχόμενες και επίμονες προσπάθειες. Επίσης, μεγάλη επίδραση στην αύξηση των πεποιθήσεων αυτεπάρκειας, έχει η παρακολούθηση σημαντικών για το άτομο άλλων, όπως είναι οι γονείς, τα αδέρφια, οι δάσκαλοι, οι συνομήλικοι, όταν αυτοί αντιμετωπίζουν δοκιμασίες. Με την παρακολούθηση μεταδίδονται στο άτομο οι στρατηγικές και οι δεξιότητες που χρησιμοποιούν οι σημαντικοί άλλοι ούτως ώστε, όταν το άτομο αντιμετωπίσει ανάλογες δοκιμασίες – προκλήσεις, να είναι σε θέση να εφαρμόσει τις ίδιες στρατηγικές και έτσι να έχει περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας, γεγονός που θα αυξήσει την αυτεπάρκειά του (Tsang et al, 2012).

- Ο τρίτος παράγοντας δημιουργίας πεποιθήσεων αυτοαποτελεσματικότητας, είναι η κοινωνική πειθώ. Συγκεκριμένα, οι συμβουλές, τα λεκτικά σχήματα, η παρότρυνση, οι ιστορίες ή οι μύθοι που μεταφέρουν οι άλλοι και κυρίως οι σημαντικοί άλλοι, γίνονται διάδρομοι διαμόρφωσης των πεποιθήσεων αυτεπάρκειας. Όταν ένα άτομο πεισθεί λεκτικά ότι έχει τις ικανότητες να ελέγχει τις δράσεις του, πιθανά θα κινητοποιηθεί και θα επιμείνει περισσότερο στην επίλυση των προβλημάτων που του παρουσιάζονται σε σχέση με ένα άτομο που αμφιβάλει για τις ικανότητές του είτε το ίδιο είτε ο περίγυρος του. Είναι απαραίτητο αυτοί που χρησιμοποιούν λεκτική πειθώ να μπορούν να δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες που θα φέρουν την επιτυχία και να αποφεύγουν να οδηγούν τα άτομα σε λανθασμένες προσδοκίες, διότι η ζημιά που μπορεί να προκληθεί θα είναι πολύ μεγάλη και δύσκολα αναστρέψιμη (Bandura, 1997).

- Ο τέταρτος παράγοντας αυτεπάρκειας, είναι η φυσιολογική και συναισθηματική διέγερση. Οι άνθρωποι στηρίζονται ως ένα σημείο στο επίπεδο συναισθηματικής διέγερσης που βιώνουν, προκειμένου να κρίνουν πόσο επικίνδυνη είναι μία αγχωγόνος κατάσταση και πόσο ευάλωτοι είναι οι ίδιοι και ερμηνεύουν τις αγχώδεις αντιδράσεις τους ως σημάδια ευαλωτότητας που οδηγούν σε φτωχή απόδοση (Williams, 2010).

- Ο πέμπτος παράγοντας αυτεπάρκειας, είναι οι φανταστικές εμπειρίες. Οι φανταστικές καταστάσεις επιτυχίας ή αποτυχίας, που μπορεί να συμβούν τυχαία ή μετά από ενίσχυση, μπορούν να επηρεάσουν την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου (Jerusalem & Hessling, 2009).

- Ο έκτος παράγοντας αυτεπάρκειας σύμφωνα με τον Maddux (2002), είναι η ενίσχυση της επίδρασης της επιτυχίας. Η επιτυχία είναι υποκειμενική και επιτεύγματα που κρίνονται επιτυχή από παρατηρητές, μπορεί κάποιες φορές να μην αντιμετωπίζονται ως τέτοια από αυτούς που τα πραγματοποιούν. Επίσης πολλές φορές οι επιτυχίες δεν αυξάνουν αυτόματα την επάρκεια, ειδικά όταν αυτή είναι γενικά χαμηλή. Έτσι όταν ένα άτομο είναι αγχωμένο και



γενικά πιστεύει ότι είναι ανίκανο και αβοήθητο, είναι εύκολο να αγνοήσει πληροφορίες από σημαντικούς άλλους, όπως ο θεραπευτής του, η οικογένειά του, οι φίλοι του, και ακόμα και από την ίδια του την επιτυχία, επειδή δεν ταιριάζουν με τις πληροφορίες που έχει ήδη για τον εαυτό του. Είναι δυνατό να ενισχύουμε τις εμπειρίες επιτυχίας με τρεις τρόπους:

α) Θεωρώντας ένα αποτέλεσμα δεν είναι ούτε τυχαίο, ούτε σταθερό ή δεδομένο. Αν θεωρήσουμε την επιτυχία ως αποτέλεσμα ενός συνόλου δεξιοτήτων που μπορούν να εκτελεστούν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και όχι ως χαρακτηριστικό, αλλά και σαν κάτι που αποκτήθηκε μέσα από την προσπάθεια και την εμπειρία και όχι σαν κάτι σταθερό, είναι πιο πιθανό το άτομο να επιμείνει αντιμετωπίζοντας εμπόδια και να επιτύχει. Η αντίληψη ότι η επιτυχία είναι σταδιακή και μπορεί να αυξηθεί με την εμπειρία, μπορεί να ενισχυθεί συγκρίνοντας πρόσφατες στρατηγικές επιτυχίας με παλαιότερες αναποτελεσματικές συμπεριφορές. Έτσι, το άτομο πρέπει να είναι συνεχώς σε εγρήγορση για εμπειρίες επιτυχίας και ενεργά να ανακαλεί παλιές επιτυχίες σε περιόδους αμφιβολίας και πρόκλησης.

β) Αλλάζοντας τις αιτιακές αποδόσεις. Αιτιακές αποδόσεις είναι οι εξηγήσεις που δίνει το άτομο για τη δική του συμπεριφορά αλλά και για τη συμπεριφορά των άλλων. Οι αιτιακές αποδόσεις επηρεάζουν την αυτοαποτελεσματικότητα και το αντίθετο. Για αυτόν τον λόγο θα πρέπει το άτομο να αποδίδει τις επιτυχίες του στη δική του προσπάθεια και ικανότητα και όχι σε περιβαλλοντικές συνθήκες ή στις εμπειρίες των άλλων.

γ) Ενισχύοντας μικρής σημασίας στρεβλώσεις. Οι πεποιθήσεις για τον εαυτό και τον κόσμο, δεν χρειάζεται να είναι πάντα ακριβείς για να γίνονται αποδεκτές. Η ψυχολογική προσαρμογή ενισχύεται από μικρές στρεβλώσεις στην αντίληψη του ελέγχου πάνω σε σημαντικά γεγονότα της ζωής. Ισχυρές πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας μπορεί να είναι αυτοεπιβεβαιωτικές, διότι τέτοιες πεποιθήσεις ενισχύουν το άτομο να θέσει υψηλούς στόχους, να επιμείνει όταν αντιμετωπίζει εμπόδια, να απευθυνθεί σε πληροφορίες επάρκειας και να επιλέξει περιβάλλοντα που ενισχύουν την αυτοαποτελεσματικότητα. Όταν

ενθαρρύνουμε άτομα που έχουν απογοητευτεί, ότι είναι πιο αποτελεσματικά από ότι πιστεύουν ότι είναι, μπορεί να τους οδηγήσει σε δράση οπότε και σε βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους και σε επιτυχία (Maddux, 2002).

## 2.1 Μηχανισμοί αυτοαποτελεσματικότητας

Η γνωστική επεξεργασία των πληροφοριών για την αυτοαποτελεσματικότητα, περιλαμβάνει δυο ξεχωριστές λειτουργίες:

- Τα είδη των πληροφοριών που οι άνθρωποι παρακολουθούν και χρησιμοποιούν ως δείκτες αυτοαποτελεσματικότητάς τους, και
- Οι συνδυασμοί και οι κανόνες που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να εκτιμήσουν τις πληροφορίες από διαφορετικές πηγές, προκειμένου να κατασκευάσουν πεποιθήσεις για την αυτοαποτελεσματικότητά τους.

Σύμφωνα με τον Bandura (1997) τα άτομα αναπτύσσουν αυτοαποτελεσματικότητα μέσω τεσσάρων βασικών οδών:

- Μέσω της προσωπικής επίτευξης κάποιου στόχου.

Η προσωπική επίτευξη κάποιου στόχου, αποτελεί την πιο αποτελεσματική πηγή πληροφοριών αυτοαποτελεσματικότητας, διότι προσφέρει τις πιο αυθεντικές αποδείξεις για το εάν μπορεί κάποιος να συγκεντρώσει τις προϋποθέσεις που χρειάζονται για την επιτυχία κάποιου συγκεκριμένου στόχου. Μία επιτυχία, ιδιαίτερα ύστερα από επισταμένη προσπάθεια, οικοδομεί μία ισχυρή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας. Αντίθετα, μία αποτυχία, την υπονομεύει, ειδικά αν προκύψει πριν προλάβει να εδραιωθεί η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας.

Ο βαθμός στον οποίο μία επιτυχία, κινητοποιεί την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας εξαρτάται κατά πολύ από προϋπάρχουσες δομές αυτογνωσίας. Οι άνθρωποι όταν προσεγγίζουν ένα έργο, μία πρόκληση, έχουν ήδη κατασκευάσει μία αντίληψη για τον εαυτό τους, τις ικανότητές τους και γενικά για τον κόσμο γύρω τους. Οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας είναι ταυτόχρονα και προϊόντα και κατασκευαστές εμπειριών.

Επίσης η εκτιμώμενη δυσκολία του έργου σε συνδυασμό με την προσπάθεια που καταβάλλεται, επηρεάζουν το κατά πόσο θα αναπτυχθούν ή όχι οι πεποιθήσεις

αυτοαποτελεσματικότητας. Είναι δυνατόν μία επιτυχία να μειώσει τις πεποιθήσεις του ατόμου ώστε να επαναλάβει το ίδιο έργο, αν έχει προέλθει μετά από τεράστια προσπάθεια.

Τέλος, η επιλεκτική αυτό-παρατήρηση κατά την επίτευξη ενός στόχου, είναι δυνατόν να ενδυναμώσει τις πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας, με την επιφύλαξη πάντοτε των προσωπικών προκαταλήψεων.

- Μέσω της παρακολούθησης άλλων ατόμων για την επίτευξη κάποιου στόχου.

Με την παρακολούθηση εξειδικευμένων προγραμμάτων στην τηλεόραση ή σε άλλο οπτικοακουστικό μέσο, είναι εφικτό να αυξηθεί η αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου, ειδικά όταν αναλύονται λεκτικά οι σκέψεις των πρωταγωνιστών και οι στρατηγικές που ακολουθούν κατά τη διάρκεια των προσπαθειών επίτευξης διαφόρων στόχων. Φυσικά, όσο περισσότερο μπορεί να ταυτιστεί το άτομο με τους “ήθοποιούς” και τις καταστάσεις που βιώνουν και τους στόχους που καλούνται να εκπληρώσουν, τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα στην αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας.

- Μέσω της κινητοποίησης - προτροπής από τρίτους για την επίτευξη κάποιου στόχου.

Είναι πολύ σημαντικό για την αύξηση των πεποιθήσεων της αυτοαποτελεσματικότητας ειδικά των παιδιών, να υπάρχει επιβράβευση των προσπαθειών τους, και να γίνεται απόδοση των επιτυχιών στις προσωπικές τους ικανότητες, και όχι στην τύχη ή σε άλλους παράγοντες, ώστε τα παιδιά να χτίζουν σιγά-σιγά την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις δυνατότητές τους. Φυσικά έχει μεγάλη σημασία από ποιον γίνεται αυτή η επιβράβευση, όπως αν γίνεται από τους “σημαντικούς άλλους”, δηλαδή τους γονείς, μεγαλύτερα αδέρφια, δασκάλους.

Πολλές φορές, τα άτομα, διαθέτουν ταλέντα, τα οποία αγνοούν ή δεν τους δίνουν την σημασία που απαιτείται, οπότε δεν δραστηριοποιούνται αναλόγως. Στην περίπτωση αυτή, βασικό ρόλο μπορούν να παίξουν άνθρωποι του άμεσου περιβάλλοντος του ατόμου, αναγνωρίζοντας το όποιο ταλέντο και προτρέποντας το άτομο να ασχοληθεί με αυτό. Η ενασχόληση με τον ταλέντο που έχει το άτομο, θα οδηγήσει άμεσα σε αύξηση των

πεποιθήσεων της αυτοαποτελεσματικότητας, μέσω των επιτυχιών που θα έχει το άτομο εφόσον θα ασχολείται με στόχους εφικτούς για εκείνο, αλλά επίσης και από την ανατροφοδότηση που θα λαμβάνει όχι μόνο από το στενό του περιβάλλον αλλά και το ευρύτερο, καθώς θα γίνεται γνωστό το συγκεκριμένο ταλέντο του.

- Μέσω της συναισθηματικής προσωπικής διέγερσης για την επίτευξη κάποιου στόχου.

Οι σωματικοί και φυσιολογικοί δείκτες, η διάθεση του ατόμου, επιδρούν στην ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας. Ο τέταρτος τρόπος ανάπτυξης των προσδοκιών της αυτοαποτελεσματικότητας, είναι η ενίσχυση της φυσικής κατάστασης του ατόμου, η μείωση του στρες και των αρνητικών συναισθημάτων και τέλος η σωστή-θετική ερμηνεία των σωματικών καταστάσεων. Αναλυτικότερα, οι ομιλητές που αποδίδουν την εφίδρωσή τους σε φυσικές συνθήκες, στην θερμοκρασία του δωματίου, ερμηνεύουν τη φυσική τους κατάσταση πολύ διαφορετικά από αυτούς που αποδίδουν την εφίδρωσή τους στο στρες. Οπότε διαφοροποιείται και η αντίληψη για το εάν το γεγονός, η ομιλία, είναι ένας στόχος που μπορεί να επιτευχθεί με ευκολία ή όχι και ανάλογα διαμορφώνονται και οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας. Επίσης, οι άνθρωποι μαθαίνουν πιο γρήγορα, αν αυτά που μαθαίνουν είναι σύμφωνα με την διάθεσή τους. Η ανάκληση είναι πιο εύκολη όταν η διάθεση είναι ίδια με την διάθεση που είχε το άτομο όταν μάθαινε το συγκεκριμένο αντικείμενο και όσο πιο έντονο ήταν το συναίσθημα, τόσο πιο έντονη είναι και η ανάμνηση. Οι παλιές επιτυχίες και αποτυχίες αποθηκεύονται ως αναμνήσεις. Η κακή διάθεση ενεργοποιεί αποτυχίες, ενώ η καλή επιτυχίες. Άρα, είναι σημαντικό το άτομο να είναι σε καλή διάθεση ώστε να ανακαλεί παλιές του επιτυχίες που θα ενδυναμώσουν τις προσωπικές του πεποιθήσεις για τις ικανότητές του. Όταν μία επιτυχία πραγματοποιηθεί και το άτομο είναι σε καλή διάθεση, η αυτοαποτελεσματικότητά του εκτινάσσεται και το αντίστροφο. Δηλαδή, μία αποτυχία σε ένα άτομο με κακή διάθεση, χαμηλώνει την αυτοαποτελεσματικότητα. Επίσης όσοι αποτυγχάνουν ενώ είναι σε κακή διάθεση υποτιμούν τις ικανότητές τους, ενώ τις

υπερεκτιμούν αν αποτύχουν ενώ είναι σε καλή διάθεση. Η επίπτωση της διάθεσης στην αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται αρκετά με την επιλεκτική ανάκληση παλιών επιτυχιών ή αποτυχιών (Bandura, 1997).

## 2.2 Σχετικές Έρευνες

### 2.2.1 Γενικές Έρευνες

Έχουν γίνει πολυάριθμες μελέτες για να διαπιστώσουν ποιος από τους τέσσερις μηχανισμούς αυτοαποτελεσματικότητας που όρισε ο Bandura (1997), αποτελεί τον πιο ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα για την αύξησή της. Σε μία επισκόπηση αυτών των ερευνών που πραγματοποιήθηκε από τους Usher και Pajares (2008), διαπιστώθηκε ότι τα αποτελέσματα τους συγκλίνουν στο ότι η προηγούμενη εμπειρία επίτευξης προσωπικού στόχου, είναι η πηγή με την μεγαλύτερη επιρροή για την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας, γεγονός που συμφωνεί και με τις απόψεις του Bandura (1997).

Στα πλαίσια μίας τέτοιας έρευνας, οι Usher και Pajares (2006), επιβεβαίωσαν την υπόθεση του Bandura σχετικά με την επίδραση των προηγούμενων επιτυχιών στην αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου. Στην συγκεκριμένη έρευνα οι Usher και Pajares (2006), εξέτασαν επίσης το κατά πόσο μεταβάλλεται η επίδραση των τεσσάρων αυτών παραγόντων σε σχέση με το φύλο, το επίπεδο ικανότητας και με την φυλή/εθνικότητα. Τα αποτελέσματα ήταν πολύ σημαντικά, διότι παρουσιάστηκαν διακυμάνσεις. Το δείγμα αποτελούσαν 263 μαθητές Λυκείου (140 κορίτσια και 123 αγόρια), από τις νοτιοανατολικές ΗΠΑ. Από το δείγμα, 180 παιδιά ανήκαν στην Καυκάσια φυλή, 52 ήταν Αφρο-αμερικανοί, 17 Ισπανοί, 6 Ασιάτες και 8 από άλλες εθνικότητες.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι επιδράσεις των τεσσάρων πηγών αυτοαποτελεσματικότητας διαφέρουν στο πως λειτουργούν σε σχέση με το φύλο. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ότι στις γυναίκες μεγαλύτερη επίδραση έχει η παρακολούθηση άλλων ατόμων για την επίτευξη

κάποιου στόχου και η προτροπή από τρίτους. Οι γυναίκες προφανώς εμπιστεύονται περισσότερο την κρίση των άλλων για τις ικανότητές τους, παρά τις προηγούμενες εμπειρίες επιτυχίας που έχουν, όπως κάνουν οι άνδρες. Στους άνδρες, οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας καθορίζονται από τα κατορθώματά τους. Οι γυναίκες χρησιμοποιούν τις σχέσεις τους και τις πληροφορίες που παίρνουν από τους δασκάλους και τους συγγενείς τους, προκειμένου να καθορίσουν την ταυτότητά τους. Είναι μία πολύ σημαντική πληροφορία που πρέπει να γνωρίζουν οι δάσκαλοι και οι γονείς, ώστε να ξέρουν την επίδραση που έχουν στα κορίτσια όταν είναι σε νεαρή ηλικία.

Διαφορές παρουσιάστηκαν καθώς εξετάστηκε η ακαδημαϊκή ικανότητα και συγκεκριμένα η ικανότητα ανάγνωσης. Στους μαθητές με χαμηλή ικανότητα ανάγνωσης, καλύτερος μηχανισμός για την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας, προέκυψε ότι είναι η συναισθηματική-ψυχολογική κατάσταση. Όταν οι μαθητές βρίσκονται σε κατάσταση άγχους λόγω της δυσκολίας που αντιμετωπίζουν, αισθάνονται μειονεκτικά ως προς τις ικανότητές τους. Αν όμως οι δάσκαλοί τους, τους βοηθήσουν να διώξουν το άγχος τους, θα μπορέσουν πιο ψύχραιμα και αισιόδοξα να κάνουν τις προσπάθειές τους και έτσι να αρχίσουν σιγά-σιγά να επιτυγχάνουν διάφορους μικρούς και επιμέρους στόχους, και να αυξήσουν έτσι την αυτοαποτελεσματικότητά τους.

Τέλος, διαφορές βρέθηκαν και ως προς τις φυλές. Για τους λευκούς μαθητές, οι προηγούμενες εμπειρίες και η ψυχολογική κατάσταση μπορούσαν να προβλέψουν την ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητά τους. Για τους Αφρο-αμερικανούς, η κοινωνική πειθώ βρέθηκε να παίζει τον μεγαλύτερο ρόλο. Ίσως επειδή οι Αφρο-αμερικανοί, παρατηρήθηκε ότι παίρνουν χαμηλότερους βαθμούς από τους λευκούς, είναι πιθανό να στηρίζονται στις πληροφορίες από το κοινωνικό τους περίγυρο, παρά από τις δικές τους προηγούμενες εμπειρίες (Usher & Pajares, 2006).

Σε ανάλογη έρευνα των Hampton και Mason (2003), όπου το πρώτο ζητούμενο ήταν το κατά πόσο μεταβάλλεται η επίδραση των τεσσάρων παραγόντων σε σχέση με το φύλο, παρουσιάστηκαν διαφορετικά αποτελέσματα. Δηλαδή, δεν βρέθηκε διαφοροποίηση ανάμεσα στους άνδρες και στις γυναίκες. Το δείγμα αποτελούσαν 278 μαθητές λυκείου (138 άνδρες και 140 γυναίκες) στις νοτιοανατολικές ΗΠΑ, με μέση ηλικία 16,09 έτη. Το δείγμα αυτό συμπεριελάμβανε 128 μαθητές που είχαν διαγνωστεί με μαθησιακές δυσκολίες.

Το δεύτερο ζητούμενο της συγκεκριμένης έρευνας, ήταν το κατά πόσο επιδρούν οι πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας σύμφωνα πάντα με τον Bandura (1997), στις επιδόσεις στο σχολείο και στην αυτοαποτελεσματικότητα των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες. Η υπόθεση η οποία επαληθεύτηκε, ήταν ότι τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, θα έχουν περιορισμένη πρόσβαση στις πηγές αυτοαποτελεσματικότητας, με ανάλογα αποτελέσματα στην διαμόρφωση των πεποιθήσεών τους. Τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, έχουν χαμηλότερους βαθμούς και λιγότερες επιτυχίες, οπότε η πρώτη πηγή αυτοαποτελεσματικότητας είναι αποδυναμωμένη. Επίσης είναι πολύ δύσκολο να υπάρχουν πρότυπα που θα μπορούσαν να παρακολουθήσουν να επιλύουν τα διάφορα προβλήματα και να επιτυγχάνουν στους στόχους τους, διότι θα έπρεπε τα πρότυπα να είναι όμοια με αυτά, δηλαδή παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, και κατά συνέπεια με μαθησιακές αποτυχίες. Επίσης, επειδή τα παιδιά συνήθως γνωρίζουν τις αδυναμίες τους βρίσκονται συχνά σε κατάσταση στρες. Έτσι, όλες οι πηγές αυτοαποτελεσματικότητας για τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες είναι περιορισμένες (Hampton & Mason, 2003).

Άλλη μία έρευνα των Britner και Pajares (2006), είχε σκοπό να εξετάσει τον βαθμό στον οποίο οι τέσσερις πηγές αυτεπάρκειας του Bandura (1997), μπορούν να προβλέψουν τις πεποιθήσεις επιστημονικής αυτεπάρκειας σε μαθητές Γυμνασίου και ποιες είναι οι διαφορές σχετικά με το φύλο.



Οι πεποιθήσεις αυτεπάρκειας, επηρεάζουν την ακαδημαϊκή επίδοση μέσω διαφόρων συμπεριφορικών και ψυχολογικών διαδικασιών. Τα παιδιά που πιστεύουν ότι μπορούν να επιτύχουν στόχους επιστημονικούς, είναι πιο πιθανό να επιλέξουν τέτοιους στόχους, να εργαστούν σκληρά και να καθοδηγηθούν από ψυχολογικούς δείκτες που προωθούν την αυτοπεποίθησή τους καθώς αντιμετωπίζουν τα διάφορα εμπόδια.

Κύριος σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο κάθε μία από τις τέσσερις πηγές αυτεπάρκειας, συνεισφέρει στην διαμόρφωση της επιστημονικής αυτεπάρκειας των παιδιών. Στην έρευνα συμμετείχαν 319 μαθητές (155 αγόρια και 164 κορίτσια). Οι διαφορές στο φύλο δεν ήταν πολύ σημαντικές και αφορούσαν κυρίως το ότι τα κορίτσια ανέφεραν περισσότερο άγχος σχετικά με τις επιδόσεις τους στα μαθήματα των φυσικών επιστημών (φυσική, χημεία) και περισσότερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους στο να διαχειριστούν τις σπουδές τους. Επίσης, τα κορίτσια είχαν καλύτερους βαθμούς από τα αγόρια. Αυτά πιθανά να σχετίζονται με την μεγαλύτερη ικανότητα των κοριτσιών στην χρήση της γλώσσας. Τα μαθήματα των φυσικών επιστημών, συνήθως διδάσκονται με μεθόδους που σχετίζονται με την γλώσσα και όχι με ερευνητικές και εργαστηριακές μεθόδους. Παρά όμως τους μεγαλύτερους βαθμούς τους, τα κορίτσια παρουσιάζουν λιγότερες εμπειρίες επίτευξης στόχων από ότι τα αγόρια και επίσης, μικρότερη επιστημονική αυτεπάρκεια.

Οι προηγούμενες προσωπικές επιτυχίες, βρέθηκε ότι ήταν ο καλύτερος προβλεπτικός παράγοντας για την επιστημονική αυτεπάρκεια, ενώ οι υπόλοιπες πηγές βρέθηκαν ισοδύναμες. Η παρακολούθηση άλλων ατόμων για την επίτευξη κάποιου στόχου, είναι σημαντική όταν απουσιάζει η προσωπική εμπειρία επιτυχιών, ενώ η κοινωνική προτροπή ενισχύει τα αποτελέσματα των προσωπικών εμπειριών επιτυχίας. Όταν οι δάσκαλοι βοηθάνε τα παιδιά να ελέγξουν το άγχος τους και τους φόβους τους που σχετίζονται με τις επιδόσεις στα μαθήματα των φυσικών επιστημών, συνεισφέρουν σημαντικά στην ανάπτυξη θετικών

πεποιθήσεων αυτεπάρκειας το οποίο θα οδηγήσει ανατροφοδοτικά σε καλύτερη ψυχολογική κατάσταση (Britner & Pajares, 2006).

### 2.2.2 Εξειδικευμένες Έρευνες

Σε μία έρευνα του Schunk (1983b), εξετάστηκαν οι επιπτώσεις της ανατροφοδότησης των ικανοτήτων και της προσπάθειας, κατά τη διάρκεια μαθηματικών ασκήσεων, στην αυτοαποτελεσματικότητα των παιδιών. Επιλέγηκαν παιδιά της 3<sup>ης</sup> τάξης του Δημοτικού Σχολείου, τα οποία είχαν πρόβλημα στην επίλυση των συγκεκριμένων μαθηματικών προβλημάτων. Τα εκπαίδευσαν σε αυτά τα προβλήματα, ενώ παράλληλα τους έδιναν ανατροφοδότηση, άλλοτε για τις ικανότητές τους, άλλοτε για την προσπάθειά τους και άλλοτε και για τα δυο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε σημαντική διαφορά στην ανάπτυξη των πεποιθήσεων αυτεπάρκειας των παιδιών όταν είχαν δεχθεί ανατροφοδότηση σχετικά με τις ικανότητές τους, σε αντίθεση με όταν είχαν δεχθεί ανατροφοδότηση σχετικά με τις προσπάθειές τους. Όταν μία επιτυχία αποδοθεί στην σκληρή προσπάθεια, η αυτεπάρκεια δεν θα αυξηθεί, ίσως μάλιστα κάποιες φορές να μειωθεί, διότι το άτομο δεν αποδίδει άμεσα την επιτυχία στις προσωπικές του ικανότητες. Επίσης, όταν η ίδια επιτυχία αποκτηθεί με λιγότερη προσπάθεια, η αυτεπάρκεια ενδυναμώνεται (Schunk, 1983b).

Τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας, επαληθεύτηκαν από τα αποτελέσματα μίας έρευνας των Schunk και Swartz (1993), κατά την οποία εξετάστηκε η επίδραση που είχε στην αυτεπάρκεια και στην συγγραφική ικανότητα μαθητών, πρώτον η τοποθέτηση στόχων και δεύτερον η ανατροφοδότηση της προόδου. Η τοποθέτηση στόχων, δημιουργεί κίνητρο και προωθεί τη διαδικασία της μάθησης, οπότε η αυτεπάρκεια θα αυξάνει καθώς τα παιδιά θα αποκτούν περισσότερες δεξιότητες μέσω της μάθησης. Επίσης η παρακολούθηση της προόδου, συμβάλλει και αυτή στην αύξηση της αυτεπάρκειας, διότι παρατηρώντας κάποιος την πρόδό του, αντιλαμβάνεται ότι σταδιακά γίνεται πιο ικανός. Υπάρχει διαφοροποίηση ως

προς το είδος των στόχων που τίθενται. Υπάρχουν οι γενικοί στόχοι, οι στόχοι “διαδικασίας” κατά τους οποίους το άτομο μαθαίνει να χρησιμοποιεί μία στρατηγική και οι στόχοι “προϊόντων”, κατά τους οποίους στο συγκεκριμένο παράδειγμα, τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις κατανόησης.

Η υπόθεση της συγκεκριμένης μελέτης, ήταν ότι η τοποθέτηση στόχων “διαδικασίας”, η εκμάθηση δηλαδή μιας συγγραφικής στρατηγικής, θα είχε καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με τα άλλα δύο είδη στόχων. Τα αποτελέσματα συμφωνούν με την αρχική αυτή υπόθεση. Τα παιδιά που πιστεύουν ότι μαθαίνουν μία χρήσιμη στρατηγική, αισθάνονται ότι έχουν μεγαλύτερο έλεγχο επί της εκπαιδευτικής διαδικασίας, νοιώθουν πιο ικανά, οπότε αυξάνονται έτσι οι πεποιθήσεις αυτεπάρκειας. Όταν δε, υπάρχει και ανατροφοδότηση της προόδου τους, η αίσθηση της ικανότητάς τους εδραιώνεται βήμα-βήμα, ισχυροποιείται η πεποίθηση ότι η στρατηγική που μαθαίνουν είναι χρήσιμη, ενισχύεται η άποψη ότι οι ικανότητές τους βελτιώνονται, οπότε οι μαθητές έχουν κάθε λόγο να παραμείνουν δεσμευμένοι στον στόχο τους και να συνεχίσουν την προσπάθειά τους (Schunk & Swartz, 1993).

Ανάλογα είναι τα αποτελέσματα μίας άλλης έρευνα των Schunk και Ertmer (1999), κατά την οποία εξετάστηκε η επίδραση της διαδικασίας της αυτορρύθμισης στην απόκτηση δεξιοτήτων στον ηλεκτρονικούς υπολογιστές και συγκεκριμένα εξετάστηκε η επίδραση του να θέτουν οι μαθητές στόχους καθώς και η επίδραση της αυτο-αξιολόγησης και της αυτό-παρατήρησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην εκπαιδευτική διαδικασία, η οποία αφορούσε εκμάθηση βασικών γνώσεων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, η τοποθέτηση στόχων και κυρίως στόχων “διαδικασίας” έναντι στόχων “προϊόντων”, αύξησε τα αποτελέσματα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Το ίδιο συνέβη και με την αυτό-αξιολόγηση μέσω της οποίας αυξάνονται οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας, διότι τα άτομα παρακολουθούν σταδιακά την πορεία τους, βλέπουν ότι επιτυγχάνουν στους επιμέρους στόχους, οπότε νοιώθουν ότι μπορούν να συνεχίσουν την προσπάθεια, ότι έχουν τις

ικανότητες να επιτύχουν τον τελικό στόχο. Όταν τους παρουσιαζόταν μόνο ο τελικός στόχος και χωρίς τα ενδιάμεσα στάδια, χωρίς σταδιακή ανατροφοδότηση, μέσω της αυτό-παρακολούθησης της προόδου τους και αποτύπωσή της στην αυτό-αξιολόγηση, η αυτοαποτελεσματικότητά τους παρατηρήθηκε σημαντικά χαμηλότερη (Schunk & Ertmer, 1999).

Σε παλαιότερη έρευνα των Schunk και Cox (1986), εξετάστηκε η σχέση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και της απόδοσης μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες και κυρίως μαθητών των οποίων η απόδοση ήταν χαμηλότερη από τις υπολογιζόμενες ικανότητές τους και δεν παρουσίαζαν διανοητικά ελλείμματα. Η υπόθεση ήταν ότι τα παιδιά αυτά είχαν χαμηλή απόδοση, διότι αμφέβαλλαν για τις ικανότητές τους, οπότε αν εφαρμοστούν επεμβάσεις που προάγουν την αντίληψη που έχουν τα παιδιά για τις ικανότητές τους, αν αυξηθεί η αυτοαποτελεσματικότητά τους, θα μειωθούν οι ελλειμματικές συμπεριφορές στην διαδικασίες της μάθησης. Στην έρευνά τους λοιπόν οι Shunk και Cox (1986), χρησιμοποίησαν λεκτική απαρίθμηση των βημάτων που χρειάζεται να ακολουθηθούν για την επίλυση μαθηματικών προβλημάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η λεκτική απαρίθμηση των βημάτων είχε σαν αποτέλεσμα την αύξηση της επιτυχίας στην επίλυση των προβλημάτων. Οι λόγοι που έγινε αυτό εφικτό είναι κυρίως τρεις: Πρώτον, η παραπάνω στατηγική διευκολύνει την εκμάθηση διότι επικεντρώνει την προσοχή και το ενδιαφέρον των μαθητών στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Δεύτερον, προσδίδει στους μαθητές μία αίσθηση προσωπικού ελέγχου στην διαδικασία της μάθησης. Τρίτον, βοηθάει τους μαθητές να δουλεύουν με συστηματικό τρόπο. Οι πιο πάνω λόγοι, αυξάνουν την αυτεπάρκεια των μαθητών και κυρίως τους δημιουργούν την αίσθηση ότι έχουν προσωπικό έλεγχο. Όταν ακολουθείται όλη αυτή η διαδικασία, οι μαθητές γίνονται όλο και πιο ικανοί στην επίλυση προβλημάτων και συνεχίζεται βάσει πλέον των επιτυχιών τους να αυξάνει ξανά η αυτοαποτελεσματικότητά τους (Schunk & Cox, 1986).

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι έρευνες που εξετάζουν την επίδραση της κοινωνικής σύγκρισης στην αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου. Παρακάτω ακολουθούν μερικά παραδείγματα.

Σε μία έρευνα του Schunk (1983a), εξετάστηκαν οι επιπτώσεις της κοινωνικής σύγκρισης κατά την διεξαγωγή μαθηματικών δοκιμασιών, στην επίδοση των παιδιών και στις αντιλήψεις τους για την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Η σκέψη ήταν να εξεταστεί η κοινωνική σύγκριση στα παιδιά, διότι στους ενήλικες είναι ένα θέμα γνωστό. Στα παιδιά όμως, μόλις στην ηλικία των 5 και 6 ετών αρχίζει να είναι χρήσιμη η πληροφορία από την κοινωνική σύγκριση. Στην συγκεκριμένη μελέτη, συμμετείχαν παιδιά από την 4<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup> τάξη του Δημοτικού Σχολείου.

Η υπόθεση ήταν ότι η πληροφορία που προέρχεται από την κοινωνική σύγκριση, θα αύξανε τις επιδόσεις των παιδιών, οι οποίες αρχικά ήταν χαμηλές στις μαθηματικές δοκιμασίες, διότι οι πληροφορίες κοινωνικής σύγκρισης, είναι μία αποτελεσματική πηγή πληροφόρησης για την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου. Όταν πληροφορούνται τα παιδιά, ότι άλλα παιδιά της ηλικίας τους έλυσαν τα ίδια προβλήματα, κανονικά θα πρέπει να αυξάνεται η αυτοαποτελεσματικότητά τους. Είναι πιθανό τα παιδιά να σκεφτούν ότι εφόσον άλλα παιδιά σαν αυτά, τα κατάφεραν, θα μπορούσαν και εκείνα να τα καταφέρουν. Έτσι, είναι πιθανό να δραστηριοποιηθούν ώστε να βελτιώσουν την επίδοσή τους, αφού άλλοι, όμοιοί τους το έχουν καταφέρει. Έχοντας λοιπόν το κίνητρο, θα κάνουν μεγαλύτερη προσπάθεια, η οποία σταδιακά θα οδηγεί σε πραγματική πρόοδο στην επίλυση των προβλημάτων, οπότε σαν επακόλουθο θα αυξηθούν και οι πεποιθήσεις τους για την αυτεπάρκειά τους.

Κίνητρο για μεγαλύτερη προσπάθεια, επίσης μπορεί να δημιουργηθεί από την διαδικασία τοποθέτησης στόχων. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, τα άτομα συγκρίνουν την παρούσα τους επίδοση με τα εσωτερικά τους πρότυπα. Η ικανοποίηση που προκύπτει από την επιτυχία, ενός απλού στόχου, ενισχύει την δέσμευση προς τον τελικό στόχο. Πολύ σημαντικό

ρόλο παίζει το είδος των στόχων που τίθενται. Υπάρχουν γενικοί και αόριστοι στόχοι, υπάρχουν στόχοι με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας και στόχοι οι οποίοι είναι άμεσοι ή μακροπρόθεσμοι. Οι συγκεκριμένοι στόχοι, είναι πιθανό να αποτελέσουν κίνητρο ώστε να υπάρξει μεγαλύτερη προσπάθεια, άρα και επιτυχία. Η δυσκολία ενός στόχου, συνδέεται άμεσα με τις πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας του ατόμου. Τα άτομα επιλέγουν στόχους που πιστεύουν ότι έχουν τις απαραίτητες προϋποθέσεις για να τους επιτύχουν. Τέλος, οι στόχοι που είναι άμεσοι και μπορούν να ολοκληρωθούν γρήγορα, κινητοποιούν πολύ περισσότερο από ότι οι μελλοντικοί στόχοι. Στα πλαίσια λοιπόν αυτής της μελέτης, εξετάστηκαν και οι επιδράσεις συγκεκριμένων και άμεσων στόχων στην επίδοση των παιδιών στα μαθηματικά και στη διαμόρφωση των πεποιθήσεών τους για την αυτοαποτελεσματικότητά τους.

Έτσι, δημιουργήθηκαν δύο αρχικές ομάδες παιδιών. Στην μία ομάδα δόθηκαν πληροφορίες σχετικά με συνομηλίκους για την επίδοσή τους στα προβλήματα που καλούνται και οι ίδιοι να επιλύσουν, ενώ στην άλλη δεν δόθηκαν τέτοιου είδους πληροφορίες. Οι δύο αυτές ομάδες χωρίστηκαν ξανά. Στα μισά μόνο παιδιά από κάθε αρχική ομάδα δόθηκε ένας συγκεκριμένος στόχος σχετικά με τα προβλήματα που είχαν να λύσουν, ίδιο με τον στόχο της ομάδας των συνομηλίκων τους που αποτελούσαν το μέτρο σύγκρισης. Οι αρχικές υποθέσεις ήταν δύο. Η πρώτη υπόθεση ήταν ότι τα παιδιά που πήραν μόνο, είτε πληροφορίες κοινωνικής σύγκρισης, είτε συγκεκριμένους στόχους, θα είχαν την ίδια επίδοση και την ίδια αύξηση στην αυτοαποτελεσματικότητά τους. Η υπόθεση αυτή δεν βγήκε αληθής. Μία πιθανή εξήγηση είναι ότι η τοποθέτηση μόνο στόχων, δεν δίνει πληροφορίες για το βαθμό δυσκολίας τους, οπότε τα παιδιά δεν ξέρουν αν έχουν τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την επίτευξή τους, ούτως ώστε να δεσμευτούν απέναντί τους και να προσπαθήσουν. Ενώ η πληροφορία, ότι ένας συνομηλίκός τους τα κατάφερε με τα συγκεκριμένα προβλήματα, βοήθησε τα παιδιά να αποδώσουν καλύτερα. Δηλαδή, η αυτοαποτελεσματικότητα των παιδιών αυξήθηκε

περισσότερο στις περιπτώσεις εκείνες στις οποίες είχαν δοθεί πληροφορίες κοινωνικής σύγκρισης, έναντι των περιπτώσεων στις οποίες είχαν δοθεί συγκεκριμένοι στόχοι.

Η δεύτερη υπόθεση, η οποία αποδείχθηκε αληθής, ήταν ότι τα παιδιά που έλαβαν ταυτόχρονα και συγκεκριμένους στόχους και πληροφόρηση σχετικά με τους συνομηλίκους τους, θα είχαν πολύ καλά αποτελέσματα και η αυτοαποτελεσματικότητά τους θα αυξανόταν κατά πολύ, πράγμα που επιβεβαιώθηκε από τα αποτελέσματα (Schunk, 1983a).

Σχετική είναι η έρευνα των Schunk και Hanson (1985), οι οποίοι εξέτασαν κατά πόσο επηρεάζει την αυτοαποτελεσματικότητα των παιδιών η παρακολούθηση συνομηλίκων κατά την επίτευξη ενός γνωστικού στόχου. Η αρχική υπόθεση ήταν ότι η παρατήρηση αποτελεί σημαντική πηγή πληροφόρησης για τα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας. Τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν νέες ικανότητες παρατηρώντας άλλους και η πεποίθηση ότι κάποιος έχει αποκτήσει και άλλες ικανότητες, αυξάνει την αυτοαποτελεσματικότητα. Παρατηρώντας άλλους να κάνουν ένα έργο, τα άτομα πιστεύουν ότι μπορούν και εκείνα να τα καταφέρουν, διότι μέσω της παρατήρησης πείθονται ότι κατέχουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να πετύχουν τον συγκεκριμένο στόχο. Η αίσθηση αυτή της αυτοαποτελεσματικότητας εδραιώνεται ακόμη περισσότερο όταν το άτομο καταφέρει να πραγματοποιήσει και εκείνο το έργο που είχε παρακολουθήσει κάποιον άλλον να εκτελεί. Μεγάλη σημασία σε αυτή τη διαδικασία, παίζει η ομοιότητα με το μοντέλο που κάποιος παρακολουθεί. Ομοιότητα ως προς τα προσωπικά χαρακτηριστικά όπως το φύλο και η ηλικία αλλά και η αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Τα άτομα νοιώθουν μεγαλύτερη αυτοαποτελεσματικότητα για να επιτελέσουν ένα έργο όταν παρακολουθούν όμοιους άλλους να καταφέρνουν το συγκεκριμένο έργο. Το συγκεκριμένο πείραμα εξέτασε κατά πόσο επηρεάζεται η αυτοαποτελεσματικότητα των παιδιών όταν παρακολουθούν συνομηλίκους τους κατά τη διάρκεια της επίτευξης ενός γνωστικού στόχου. Τα παιδιά που επιλέγηκαν, είχαν αρχικά χαμηλή εντύπωση για τις ικανότητές τους ως προς το να λύσουν σχετικά προβλήματα. Κατά τη διάρκεια του

πειράματος παρακολούθησαν σε βιντεοκασέτες συνομηλίκους να καταφέρνουν τα διάφορα έργα και στην πορεία κατάφεραν και τα ίδια να βελτιώσουν τις πεποιθήσεις τους για τις ικανότητές τους, περισσότερο από όταν παρακολουθούσαν τον δάσκαλό τους, στον οποίο απέδιδαν μεγαλύτερες ικανότητες από ότι στον εαυτό τους (Schunk & Hanson, 1985) .

Ανάλογα είναι τα αποτελέσματα των πειραμάτων των Schunk, Hanson και Cox (1987), οι οποίοι εξέτασαν την επίδραση διαφορετικών τύπων παρακολούθησης στην συμπεριφορά των παιδιών. Συγκεκριμένα εξέτασαν τη διαφορά όταν τα παιδιά παρατηρούν συνομηλίκους του ίδιου φύλου ή του αντίθετου, να λύνουν άμεσα ή σταδιακά διάφορα μαθηματικά προβλήματα. Βρήκαν ότι όταν τα παιδιά παρακολουθούν την σταδιακή επίλυση των προβλημάτων, αυξάνουν τα θετικά αποτελέσματα στην συμπεριφορά τους. Επίσης εξέτασαν την διαφορά στην επίδραση που υπήρχε στα παιδιά όταν παρακολουθούσαν έναν ή τρεις συνομηλίκους τους να λύνουν μαθηματικά προβλήματα. Η υπόθεση ήταν ότι όταν παρακολουθούν τρεις συνομηλίκους θα αυξάνεται η αυτοαποτελεσματικότητα περισσότερο. Τα αποτελέσματα συμφωνούν με την υπόθεση και ο λόγος που συμβαίνει αυτό, είναι ότι αυξάνει η πιθανότητα ταύτισης με έναν από τους τρεις συνομηλίκους που παρατηρούνται. Έτσι ενισχύεται ακόμη περισσότερο η άποψη ότι η ταύτιση ή η ομοιότητα με το άτομο που παρακολουθείται, βοηθάει στην αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας (Schunk, Hanson & Cox, 1987).



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αυτοαποτελεσματικότητα, είναι η αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να αντιμετωπίζει συγκεκριμένες καταστάσεις. Η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας, ξεπήδησε μέσα από την κοινωνικογνωστική θεωρία. Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Bandura, ανήκει σε συμπεριφοριστικές θεωρίες μάθησης και αναφέρεται στον γενικότερο ρόλο που διαδραματίζει η ενίσχυση της μάθησης. Δίνει έμφαση στην έμμεση μάθηση, δηλαδή τη μάθηση που επιτελείται μέσω της παρατήρησης των άλλων, των προτύπων και κυρίως των “σημαντικών άλλων” δηλαδή, των δασκάλων, σε όλα τα επίπεδα και μέσα εκπαίδευσης, των γονέων, των συνομηλίκων. Μέσα από την παρατήρηση και προτροπή των άλλων, το άτομο αναπτύσσει γνωστικές προσδοκίες – προσδοκίες αυτεπάρκειας, όσον αφορά την πιθανή δική του επίδοση και επιτυχία για τις μελλοντικές μορφές συμπεριφοράς. Με βάση τις προσδοκίες αυτές, το άτομο προχωράει στην αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς του. Το άτομο προβαίνει στις συμπεριφορές εκείνες που προσδοκά ότι θα επιφέρουν τα καλύτερα δυνατά και επιθυμητά αποτελέσματα, και σε εκείνες για τις οποίες έχει την πεποίθηση ότι μπορεί να εκτελέσει. Όταν δε, αυτό γίνεται πραγματικότητα, όταν δηλαδή υπάρχει προσωπική επίτευξη κάποιου στόχου, τότε η αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου αυξάνει. Το άτομο νοιώθει ικανοποίηση και έτοιμο να αντιμετωπίσει τον επόμενο στόχο με αισιοδοξία και διάθεση δέσμευσης απέναντί του, προκειμένου να τον κατακτήσει.

Τέλος, οι συναισθηματικές αντιδράσεις του ατόμου, επηρεάζονται άμεσα από την αυτεπάρκειά του. Οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι μπορούν να ελέγξουν κάθε πιθανή απειλή που τους περιβάλλει, δεν αγχώνονται και δεν ταράσσονται από παράλογες σκέψεις φόβου και έντασης. Εκείνοι όμως που δεν πιστεύουν στη δυνατότητά τους να ελέγξουν τις τυχόν απειλητικές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν, έχουν την τάση να συνειδητοποιούν μόνο τις αδυναμίες τους και πιστεύουν ότι περιστοιχίζονται από ανεξέλεγκτους κινδύνους. Ο τρόπος

αυτός σκέψης συνοδεύεται συνήθως από διάφορες ψυχοσωματικές αντιδράσεις (άγχος, ένταση), οι οποίες επηρεάζουν τη δράση και τη συμπεριφορά του ατόμου.

Τα αποτελέσματα των ερευνών που συζητήθηκαν στην παρούσα εργασία, επιβεβαιώνουν κυρίως δύο πράγματα. Πρώτον, την σημαντικότητα του ρόλου της αυτοαποτελεσματικότητας στη ζωή του ατόμου. Η συσχέτιση, στις περισσότερες έρευνες έχει γίνει με την ακαδημαϊκή καριέρα, διότι η ακαδημαϊκή επίδοση του ατόμου, καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την αυτοαποτελεσματικότητά του και κατ'επέκταση σημαντικό κομμάτι της ζωής του, διότι από εκεί κρίνεται κατά πολύ η επιλογή του επαγγέλματος.

Βέβαια οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας δεν είναι στατικές και δεν εξαντλείται ο ρόλος τους με την επιλογή της επαγγελματικής καριέρας του ατόμου. Βρίσκονται υπό τη συνεχή επιρροή των τεσσάρων βασικών μηχανισμών:

- της προσωπικής επίτευξης κάποιου στόχου.
- της παρακολούθησης άλλων ατόμων για την επίτευξη κάποιου στόχου.
- της κινητοποίησης - προτροπής από τρίτους για την επίτευξη κάποιου στόχου.
- της συναισθηματικής προσωπικής διέγερσης για την επίτευξη κάποιου στόχου

Ένα δεύτερο θέμα που προκύπτει από την μελέτη των παραπάνω ερευνών, είναι αυτό που αποτελεί και την βασική έννοια της κοινωνικο-γνωστικής θεωρίας, ότι η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ατόμου-περιβάλλοντος και ότι οι άνθρωποι θεωρούνται ικανοί να κατευθύνουν ενεργά τη ζωή τους και να μάθουν σύνθετες μορφές συμπεριφοράς και αυτό είναι μία διαδικασία που διαρκεί όσο διαρκεί και η ζωή τους.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramchandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, (vol. 4, pp. 71–81), Academic Press, New York, NY, USA.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Britner, S. L. & Pajares, F. (2006). Sources of science self-efficacy beliefs of middle school students. *Journal of Research in Science Teaching*, 43(5), 485-499.
- Caprara, G.V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. & Vecchio, G.M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15(1), 30-43
- Hampton, N.Z. & Mason, E. (2003). Learning disabilities, gender, sources of efficacy, self-efficacy beliefs, and academic achievement in high school students. *Journal of School Psychology*, 41, 101-112.
- Jerusalem, M. & Hessling, J.K. (2009). Mental health promotion in schools by strengthening self-efficacy. *Health Education*, 109(4), 329–341.

Klassen, R. M. & Usher, E. L. (2010). Self-efficacy in educational settings: Recent research and emerging directions. In S. Karabenick & T. C. Urdan, (Eds.), *Advances in motivation and achievement. The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (vol. 16, pp. 1–33), Emerald Books, Bingley, UK.

Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 218–237). Guilford Press, New York, NY, USA.

Νεοκοσμίδου, Π. & Πετρογιάννης, Κ. (2010, Ιανουάριος). Σχέση προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και τακτικών διαχείρισης του στρες σε παιδιά σχολικής ηλικίας. *Επιστημονικό Βήμα*, 12, 95-108.

Pervin, L.A. & John, O.P. (2001). *Θεωρίες προσωπικότητας*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Schunk, D. H. (1983a). Developing children's self-efficacy and skills: The roles of social comparative information and goal setting. *Contemporary Educational Psychology*, 8, 76-86.

Schunk, D. H. (1983b). Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 75, 848-856.

Schunk, D. H. & Cox, P.D. (1986). Strategy training and attributional feedback with learning disabled students. *Journal of Educational Psychology*, 78, 201-209.

- Schunk, D. H. & Ertmer, P.A. (1999). Self regulatory processes during computer skill acquisition: Goal and self-evaluative influences. *Journal of Educational Psychology*, 91, 251-260.
- Schunk, D. H. & Hanson, A. R. (1985). Peer models: Influence on children's self efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77, 313-322.
- Schunk, D. H., Hanson, A. R. & Cox, P.D. (1987). Peer model attributes and children's achievement and behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 79, 54-61.
- Schunk, D. H. & Swartz, C. W. (1993). Goals and progress feedback: Effects on self-efficacy and writing achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 18(3), 337-354.
- Tsang, S.K.M., Hui, E.K.P. & Law, B.C.M. (2011). Self-efficacy as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*.
- Usher, E.L. & Parajes, F. (2006). Sources of academic and self-regulatory efficacy beliefs on entering middle school students. *Contemporary Educational Psychology*, 31, 125-141.
- Usher, E.L. & Parajes, F. (2008). Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751-796.
- Williams, D. M. (2010). Outcome expectancy and self-efficacy: Theoretical implications of an unresolved contradiction. *Personality and Social Psychology Review*, 14(4), 417-425.