

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η σχέση της αυτο-αποτελεσματικότητας με το
στρες



Καθηγητής: **Καραδήμας Ευάγγελος**

Φοιτητής : **Αλέξης Ψαρουδάκης**

A/M : **2287**

Έτος : **2011**

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	-3-
Α Μέρος	
Εισαγωγή.....	-4-
1.Στρες	
1.1 Ιστορικά η έννοια του στρες.....	-7-
1.2 Τι είναι στρες.....	-11-
1.3 Προσεγγίσεις για το στρες.....	-14-
1.4 Ο μηχανισμός αντιμετώπισης του στρες (Coping).....	-16-
1.5 Πηγές αντιμετώπισης στρες.....	-21-
1.6 Στρες και υγεία.....	-23-
2. Αυτο-αποτελεσματικότητα	
2.1 Ιστορικά η αυτο-αποτελεσματικότητα.....	-25-
2.2 Ορισμός και στοιχεία για τις προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας.....	-27-
2.3 Πηγές προσδοκιών αποτελεσματικότητας.....	-30-
2.4 Προσαρμοστικά οφέλη από τις αισιόδοξες πεποιθήσεις της αποτελεσματικότητας...-	32-
2.5 Αυτο-αποτελεσματικότητα και υγεία.....	-34-
2.6 Αυτο-αποτελεσματικότητα και στρες.....	-35-
3. Υποθέσεις της έρευνας.....	39-
Β Μέρος	
Δείγμα.....	-40-
Διαδικασία.....	-40-
Ψυχομετρικά Εργαλεία.....	-41-
Γ Μέρος	
Αποτελέσματα.....	-43-
Δ Μέρος	
Συζήτηση -Συμπεράσματα.....	-45-
Παράρτημα Α.....	-48-
Παράρτημα Β.....	-49-
Βιβλιογραφία.....	-52-

Περίληψη

Στην συγκεκριμένη πτυχιακή –ερευνητική εργασία μελετήθηκε αν η αυτο-αποτελεσματικότητα σχετίζεται με το στρες και πιο συγκεκριμένα αν υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ τους δηλαδή αν όσο αυξάνεται η αυτο-αποτελεσματικότητα τόσο μειώνεται και το στρες .Μελετήθηκε αρχικά η έννοια του στρες και των διάφορων προσεγγίσεων του ,όπως αναφέρεται στην βιβλιογραφία και ακολούθως η έννοια της αυτο-αποτελεσματικότητας όπως διατυπώθηκε από τον A. Bandura .Μετέπειτα έγιναν οι αναλύσεις της έρευνας με την βοήθεια των στατιστικών εργαλείων των κοινωνικών επιστημών για να διαπιστωθεί αν υφίσταται η συγκεκριμένη σχέση ,δηλαδή αν υπάρχει συσχέτιση στις συγκεκριμένες μεταβλητές .Πιο συγκεκριμένα η αυτο-αποτελεσματικότητα ήταν η ανεξάρτητη μεταβλητή και το στρες η εξαρτημένη μεταβλητή .Πράγματι όπως αποδείχτηκε από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα συσχετίζεται με το στρες όπως άλλωστε υποστηρίζεται και από τις προηγούμενες μελέτες και την υπάρχουσα βιβλιογραφία .Όμως τα αποτελέσματα δεν ήταν τόσο ισχυρά από την ανάλυση των δεδομένων καθώς η συσχέτιση τους ήταν μικρή και επομένως θα ήταν καλό να γίνουν και άλλες έρευνες ώστε να επιβεβαιωθούν και να μπορούν να γίνουν ασφαλείς γενικεύσεις για την συγκεκριμένη σχέση . Συμπληρωματικά διαπιστώθηκε ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα σχετίζεται με το στρες σε ποσοστό 3.42 % το οποίο σημαίνει ότι μπορούν να υπάρχουν και αρκετοί άλλοι παράγοντες που μπορούν να σχετίζονται με το στρες .Επιπρόσθετα, διαπιστώθηκε ότι το στρες και η αυτο-αποτελεσματικότητα δεν διαφέρουν σε σχέση με την ηλικία και το φύλο των ατόμων .Τέλος ,διαπιστώθηκε ότι το μορφωτικό επίπεδο δεν διαφοροποιεί τα άτομα ως προς τα επίπεδα του στρες αλλά ούτε ως προς τα επίπεδα της αυτο-αποτελεσματικότητας .

Εισαγωγή

Η ζωή στις πιο μοντέρνες κοινωνίες σήμερα αποτελείται από πολλούς στρεσογόνους παράγοντες .Οι σχέσεις ,τα οικονομικά ,η οικογένεια και πολυάριθμες άλλες προκλήσεις ενός σύνθετου κόσμου παρουσιάζουν πολλούς παροδικούς αλλά και χρόνιους στρεσογόνους παράγοντες που μπορούν να έχουν αρνητικές συνέπειες για την ψυχική υγεία (Weinstein & Ryan ,2011) .

Σύμφωνα με τον Hobfoll ο άνθρωπος από την εποχή της πέτρας χιλιάδες χρόνια πριν ,πέρασε στην εποχή του σίδηρου και από την εποχή του σίδηρου πέρασε στην εποχή της λογικής . Ακολούθησε η ατομική εποχή ,καθώς έπεσε η ατομική βόμβα και τα κατάλοιπα της. Έπειτα ,δηλαδή την σημερινή εποχή, έχουμε περάσει στην εποχή του στρες (age of stress) (Hobfoll ,1998) .Ομοίως ο Rollo May ισχυρίζεται επίσης ότι από τον αιώνα του φόβου έχουμε περάσει στον αιώνα του άγχους (Νέστορος ,2006) .

Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από υπερφόρτωση του νευρικού μας συστήματος από εξωτερικά ερεθίσματα .Ο William Battie (1758) (όπως αναφέρεται από τον Νέστορος ,2006) πρότεινε τον ακόλουθο μηχανισμό πρόκλησης άγχους : «Τώρα η αίσθηση ...μπορεί με πολλή λίγη πρόθεση να φτάσει σε υψηλότερα επίπεδα και να μετατραπεί σε άγχος είτε εξαιτίας της πολλής μεγάλης έντασης ή της πολύ μεγάλης διάρκειας των ερεθισμάτων από τα εξωτερικά αντικείμενα , είτε λόγω μιας υπάρχουσας παθολογικής καταστάσεως του ίδιου του νευρικού συστήματος ,η οποία του προσδίδει την ιδιότητα να επηρεάζεται σε υπερβολικό βαθμό από τα συνήθη σε ένταση και διάρκεια εξωτερικά ερεθίσματα που προκαλούν τα εξωτερικά αυτά αντικείμενα»

Παρά το γεγονός ότι ισχυριζόμαστε ότι έχουμε περάσει στον αιώνα του άγχους και του στρες, η ζωή σήμερα είναι φανερά λιγότερο γεμάτη από στρες από ότι η ζωή των προγόνων μας που ήταν κυνηγοί – συλλέκτες της τροφής τους .Αλλά φαίνεται ότι οι σύγχρονοι άνθρωποι έχουν δημιουργήσει περιβάλλοντα τα οποία απέχουν πολύ από το βέλτιστο για την ψυχική και φυσιολογική υγεία .Το στρες θεωρείται ότι είναι η αρχική αιτία της δυστυχίας –θλίψης και των σωματικών ασθενειών σήμερα στους ανθρώπους και ότι εκατομμύρια εργασιμων ημερών κάθε χρόνο χάνονται σαν συνέπεια του .Η ικανότητα να αντιμετωπίζει ο άνθρωπος το στρες στην σημερινή εποχή συχνά κρίνεται να είναι το κλειδί για την ανθρώπινη ευτυχία (Evans et al., 2011) .

Σύμφωνα με ερευνητές και κλινικούς όπως οι Bandura, (1989) Beck, (1976) Beck και Weishaar (1989) Seligman, (1991) Taylor και Brown, (1988) (όπως αναφέρεται από τον Shapiro, 1996) ο έλεγχος είναι ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία για την ψυχική υγεία

,ευτυχία και την ευεξία των ατόμων .Η ψυχική ευεξία σχετίζεται με το αίσθημα ελέγχου για τις δυνατότητες των ατόμων όπως οι γνώσεις ,οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματα και την συμπεριφοριστική έκφραση τους. Σκοπός των σχολών ψυχοθεραπείας είναι να βοηθήσουν τα άτομα να αναγνωρίσουν τις καταστάσεις που διαμορφώνουν τις ζωές τους και να τους διδάξουν να έχουν περισσότερο έλεγχο σε αυτές .Ένα από τα στοιχεία της ανθρώπινης προσωπικότητας που συντελεί στον έλεγχο των ζωών των ατόμων είναι και η αυτο-αποτελεσματικότητα .

Η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι ένα ισχυρό προγνωστικό στοιχείο για τα είδη των δραστηριοτήτων που οι άνθρωποι επιλέγουν κάνουν ,για το πόσο καιρό και πόσο εντατικά αυτοί υπομένουν στο να επιτελούν αυτά και για τον βαθμό δυσθυμίας ή ικανοποίησης που αυτοί αντιμετωπίζουν στις ευκαιρίες , στις προκλήσεις και στις κακουχίες στην ζωή τους . Επιπρόσθετα η αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζει το αν ίδιοι ή διαφορετικοί άνθρωποι αντιλαμβάνονται τα ίδια γεγονότα σαν ευκαιρία ,σαν πρόκληση ή κακουχία (Devellis & Devellis ,2001) .

Μια δυνατή αίσθηση αποτελεσματικότητας ενισχύει την ανθρώπινη εκπλήρωση και την προσωπική ευεξία με πολλούς τρόπους . Οι άνθρωποι που είναι σίγουροι για τις δυνατότητές τους προσεγγίζουν τα δύσκολα καθήκοντα, ως προκλήσεις που μπορούν να κατακτηθούν και όχι ως απειλές που πρέπει να αποφεύγονται. Μια τέτοια αποτελεσματική προοπτική ενισχύει το εσωτερικό ενδιαφέρον των ατόμων και την έντονη εμπλοκή τους σε δραστηριότητες . Τα άτομα μπορούν και θέτουν υψηλούς στόχους και διατηρούν ισχυρή τη δέσμευση σε αυτούς. Αυξάνουν και διατηρούν τις προσπάθειές τους για την αντιμετώπιση των αποτυχιών με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι .Ανακάμπτουν γρήγορα τις πεποιθήσεις τους για την αποτελεσματικότητα τους μετά από αποτυχίες . Αποδίδουν την αποτυχία στην μη επαρκή προσπάθεια ή σε ελλειπείς γνώσεις και σε δεξιότητες που μπορούν να αποκτηθούν. Προσεγγίζουν τις απειλητικές καταστάσεις με τη διαβεβαίωση ότι μπορούν να ασκήσουν έλεγχο σε αυτές. Μια τέτοια αποτελεσματική οπτική παράγει προσωπικά επιτεύγματα, μειώνει το στρες και μειώνει την ευπάθεια σε κατάθλιψη (Bandura ,1994) .Άλλωστε κατά τον Ρωμαίο ποιητή Βιργίλιο «Είναι ικανοί όποιοι νομίζουν ότι είναι ικανοί » (Pajares & Svnhunk ,2002) .

Η καθημερινή πραγματικότητα των ατόμων είναι γεμάτη με εμπόδια, δυσκολίες, απογοητεύσεις και αδικίες. Οι άνθρωποι πρέπει, επομένως, να έχουν μια γερή αίσθηση της αποτελεσματικότητας για να συνεχίσουν την προσπάθεια που απαιτείται για να πετύχουν στην ζωή τους .Σε αντίθεση ,οι άνθρωποι που αμφιβάλουν για τις ικανότητες τους αποφεύγουν δύσκολα καθήκοντα τα οποία αντιμετωπίζουν σαν απειλές .Έχουν χαμηλές

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

φιλοδοξίες και αδύναμες δεσμεύσεις για τους στόχους που επιλέγουν να επιδιώξουν .Όταν έρχονται αντιμέτωποι με δύσκολα καθήκοντα , στέκονται στις προσωπικές ελλείψεις τους ,στα εμπόδια που θα συναντήσουν και στα αρνητικά αποτελέσματα αντί να επικεντρώνονται στο πώς να ανταπεξέλθουν ικανοποιητικά . Αποδυναμώνουν τις προσπάθειες τους και παραιτούνται γρήγορα στην αντιμετώπιση των δυσκολιών .Είναι αργοί στο να επαναφέρουν την αίσθηση αποτελεσματικότητας που ακολουθεί μετά την αποτυχία . Επειδή αντιλαμβάνονται τις ανεπαρκείς επιδόσεις τους ,όπως η έλλειψη επάρκειας, ακόμα και οι μικρές αποτυχίες αρκούν για να χάσουν την πίστη στις δυνατότητες τους .Γίνονται εύκολα θύματα του στρες και της κατάθλιψης (Bandura ,1994) .

Η αυτο-αποτελεσματικότητα που διαθέτουν τα άτομα μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα διαφορά ως προς το πώς οι άνθρωποι αισθάνονται και ως εκ τούτου μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας για την συναισθηματική κατάσταση των ατόμων, για τα συμπτώματα των ψυχικών διαταραχών που εμφανίζουν ,για την διαχείριση των ασθενειών ,την ανικανότητα ,τον πόνο και άλλα αποτελέσματα που σχετίζονται με την υγεία (Luszczyńska et al., 2001) .

Adopting the right attitude can convert a negative stress into a positive one.

Dr. Hans Selye

1. Στρες

1.1 Ιστορικά η έννοια του στρες

Η έννοια του στρες είχε χρησιμοποιηθεί από τον 14^ο αιώνα και σήμαινε σύμφωνα με τον Lumsden (1981) (όπως αναφέρεται από τους Lazarus & Folkman, 1984) ταλαιπωρία, κακουχία, στενοχώρια, δυσκολία, αντιξοότητα, ή θλίψη. Στα τέλη του 17 αιώνα ο Hookie χρησιμοποιούσε την έννοια του στρες στα πλαίσια των φυσικών επιστημών παρά το γεγονός ότι η χρήση του δεν ήταν συστηματική μέχρι τις αρχές του 19 αιώνα. Ο Hookie το παρομοίαζε με τον τρόπο που είναι κατασκευασμένες από τον άνθρωπο οι κατασκευές, όπως για παράδειγμα οι γέφυρες, που πρέπει να είναι σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο που να αντέχουν βαριά φορτία και να αντέχουν τα κτυπήματα των ανέμων, τους σεισμούς και άλλες φυσικές πιέσεις που θα μπορούσαν να τις καταστρέψουν. Ως “φορτίο” αναφερόταν το βάρος που υπήρχε στην δομή, το “στρες” ήταν η περιοχή όπου το βάρος προσέκρουε επάνω στην δομή και “σούρωμα –ζάρωμα” ήταν ο αποσχηματισμός της δομής που δημιουργούνταν από την αλληλεπίδραση του φορτίου και του στρες (Lazarus, 1993).

Άρχισε να ενδιαφέρεται λοιπόν για τις ατομικές διαφορές στην ελαστικότητα των μετάλλων, οι οποίες ήταν ένας παράγοντας για την αντοχή τους στο “ζάρωμα”. Για παράδειγμα κάποια μέταλλα λυγίζουν ή σπάνε διαφορετικά κάτω από κάποιες συνθήκες σε σχέση με άλλα. Αυτό το φυσικό φαινόμενο το χρησιμοποίησε σαν μεταφορά για την αντοχή στο ψυχολογικό στρες. Έτσι, η ικανότητα των μετάλλων να αντέχουν τον αποσχηματισμό προανήγγειλε το ενδιαφέρον για τις ατομικές διαφορές της αντοχής των ανθρώπων κάτω από συνθήκες στρες (Lazarus, 1993).

Κάποια χρόνια αργότερα ο Cannon (1932) ο οποίος είχε κάνει αρκετή έρευνα στην φυσιολογία των συναισθημάτων θεώρησε το στρες σαν μια διαταραχή της ομοιόστασης κάτω από συνθήκες κρύου, έλλειψης οξυγόνου, σακχάρου στο αίμα κτλ. Παρ ότι χρησιμοποιούσε τον όρο κάπως τυχαία, μιλούσε για τα υποκείμενα του “σαν να ήταν κάτω από στρες” και υπονοούσε ότι ο βαθμός του στρες μπορούσε να μετρηθεί (Lazarus & Folkman, 1984).

Ο Hans Selye ωστόσο αξιώνεται να είναι ο πατέρας της έννοιας του στρες. Παρ όλα αυτά στο πρωτοπόρο του άρθρο του 1936 ο ορισμός του «στρες» δεν χρησιμοποιήθηκε. Σύμφωνα με την παράδοση αυτό έγινε επειδή η ιατρική κοινότητα βρήκε τον ορισμό ως

αόριστο .Στο αρχικό του άρθρο ο Selye περιγράφει το στρες σαν κάποια γενικά προσαρμοστικά φαινόμενα σε ποντίκια ,τα οποία εκτέθηκαν σε διάφορους παράγοντες όπως το κρύο ,ο χειρουργικός τραυματισμός ή οι δηλητηριάσεις και σήμαινε ένα σύμπλεγμα από σωματικές άμυνες σε επιβλαβή ερεθίσματα (συμπεριλαμβάνοντας και τις ψυχολογικές απειλές) ,μια αντίδραση που ονόμαζε σαν Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (General adaptation syndrome-GAS) (Lazarus & Folkman, 1984) .

Όπου κατά το πρώτο στάδιο του Γ.Σ.Π επερχόταν η φάση του συναγερμού και ενεργοποιούνταν οι άμυνες του σώματος ενάντια στον στρεσογόνο παράγοντα μέσω του συμπαθητικού νευρικού συστήματος . Δηλαδή προετοιμαζόταν για μάχη ή φυγή το σώμα . Στο δεύτερο στάδιο που ονομαζόταν αντοχής –αντίστασης ο οργανισμός αναγνώριζε το αρνητικό ερέθισμα και προσαρμοζόταν στον στρεσογόνο παράγοντα. Σε αυτό το στάδιο υποχωρούσαν τα σωματικά συμπτώματα . Η προσαρμογή εξαρτιόταν τόσο από τον στρεσογόνο παράγοντα όσο και από την ικανότητα του οργανισμού για προσαρμογή .Στο τρίτο στάδιο η ικανότητα του οργανισμού να αντέχει στο στρες είναι εξαντλημένη και είναι το στάδιο της εξόντωσης ,όπου ο οργανισμός πλέον καταρρέει . Σύμφωνα με τον Selye η εξόντωση οδηγεί συχνά σε κατάθλιψη και μερικές φορές στο θάνατο (Brannon & Feist ,2010).

Στην πραγματικότητα το στρες δεν ήταν μια απαίτηση που προερχόταν από το περιβάλλον αλλά το αποτέλεσμα από μια σειρά από ψυχολογικές αντιδράσεις των οργανισμών και οι διαδικασίες που παράγονταν από μια τέτοια απαίτηση . Ο Selye όρισε σαν «distress» το στρες όταν ο οργανισμός δεν ήταν ικανός ψυχολογικά και φυσιολογικά να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος ώστε να αντλήσει την ενέργεια που χρειάζεται για να διατηρήσει την ομοιόσταση του. Αντίθετα «eustress» ήταν το στρες που βρισκόταν στα βέλτιστα επίπεδα ,δηλαδή ούτε υπερβολικά πολύ αλλά ούτε και υπερβολικά λίγο (Fevre et al., 2003). Το 1956 ο Selye έκδωσε το βιβλίο του «The stress of life» όπου έστρεψε το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας από την φυσιολογία, στην ψυχολογία και τις επιστήμες συμπεριφοράς (Lazarus & Folkman, 1984) .

Ο Hinke επίσης το 1977 διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στην ιστορική εξέλιξη του στρες χρησιμοποιώντας το στην βιολογία για να υποδείξει μια κατάσταση του οργανισμού ,η οποία είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του με ένα επιβλαβές ερέθισμα ή επιβλαβείς περιστάσεις ,όπου στην συγκεκριμένη κατάσταση απαιτείται από τον οργανισμό προσαρμογή (Lazarus & Folkman, 1984) .

Από αυστηρά ατομική ψυχολογική πλευρά το στρες ήταν για πολύ καιρό υπονοούμενο για το πλαίσιο της ψυχοπαθολογίας ειδικά στις θεωρίες του Freud και των

μετέπειτα ψυχοδυναμικών συγγραφέων . Ο Φρόντ έδωσε ένα κεντρικό ρόλο του άγχους στην ψυχοπαθολογία .Όμως εμφανιζόταν η λέξη άγχος και όχι η λέξη στρες (Lazarus & Folkman, 1984) .Όπου , ως άγχος εννοείται μια ψυχική διάθεση που χαρακτηρίζεται από φόβο και σχετίζεται με σωματικά συμπτώματα έντασης (όπως το τέντωμα των μυών ,η γρήγορη αναπνοή και ο γρήγορος καρδιακός ρυθμός) ή για κάποιους ερευνητές είναι συνώνυμο με το φόβο .Ενώ το στρες αναφέρεται στο σύνολο των φυσιολογικών , ψυχικών και συναισθηματικών εντάσεων σε ένα άτομο (Fundukian & Wilson, 2008). Η λέξη στρες δεν εμφανιζόταν στην επιστημονική βιβλιογραφία μέχρι το 1944 (Lazarus & Folkman, 1984) .

Εμπειρική έρευνα για το άγχος ,έδωσε ώθηση στις αρχές του 1950 όταν εκδόθηκε μια κλίμακα για την μέτρηση του άγχους σαν χαρακτηριστικό. Η κλίμακα γενίκευε ένα μεγάλο αριθμό ερευνών για το ρόλο του άγχους στην μάθηση ,μνήμη και αντίληψη .Αρκετή από την έρευνα εκδόθηκε στο βιβλίο του Spielberg το 1966 .Βιβλία συνεχίστηκαν να εκδίδονται χρησιμοποιώντας όμως τον όρο άγχος και όχι στρες (Lazarus & Folkman, 1984) .

Ο δεύτερος παγκόσμιος πόλεμος κινητοποίησε περαιτέρω την θεωρία για το στρες και την έρευνα του. Μία από τις πρώτες εμφανίσεις του όρου στρες στην ψυχολογία βρίσκεται στο βιβλίο για τον πόλεμο των Grinker και Spiegel (1945) με τον τίτλο «Άντρες κάτω από στρες». Ο στρατός επικεντρωνόταν στην επίδραση του στρες κατά τη μάχη με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ευπάθεια του για κάποιο τραυματισμό ή ακόμα και το θάνατο (Lazarus & Folkman, 1984) .

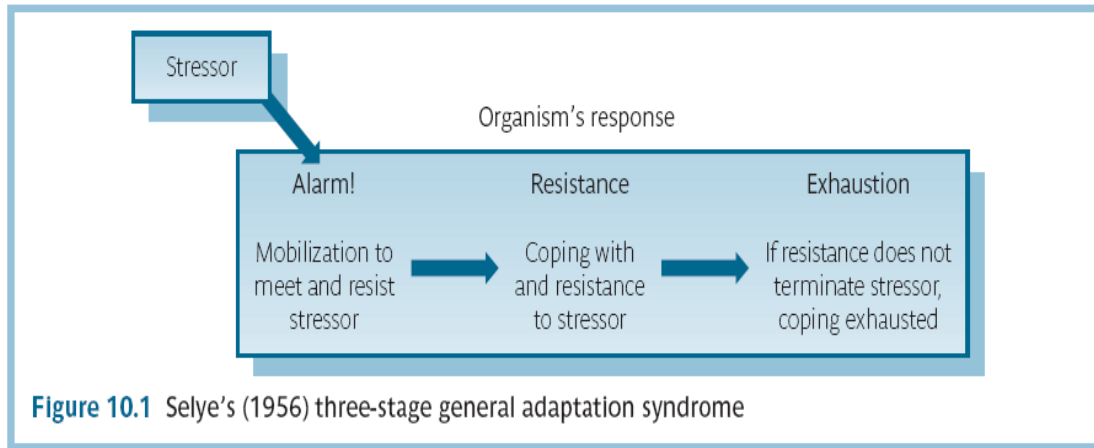
Με την έλευση του πολέμου της Κορέας έγιναν πολλές νέες έρευνες για την επιρροή του στρες σε ορμόνες και για τον ρόλο του .Κάποιες έγιναν με την προσδοκία ώστε για να διαλέγεται προσωπικό το οποίο δεν θα ήταν ευάλωτο στις μάχες και άλλες για να προάγουν παρεμβάσεις που θα έχουν σαν αποτέλεσμα καλύτερη επίδραση των στρατιωτών σε συνθήκες στρες .Ο πόλεμος στο Βιετνάμ είχε επίσης σημαντική επίδραση για τις φυσιολογικές αλλά και ψυχολογικές συνέπειες του στρες κάτω από τη μάχη . Μεγάλο ορόσημο για την εκλαΐκευση του όρου ,της θεωρίας και της έρευνας του στρες ήταν η έκδοση από τον Janis το 1958 σε μια εντατική μελέτη για την χειρουργική απειλή σε ασθενείς που βρίσκονταν σε ψυχαναλυτική θεραπεία .

Μέχρι το 1960 υπήρξε μεγάλη αναγνώριση στο γεγονός ότι παρόλο που το στρες είναι μια αναπόφευκτη πλευρά των ανθρώπινων καταστάσεων ,η αντιμετώπιση του είναι που κάνει τη μεγάλη διαφορά για την προσαρμογή των ατόμων .Ο Λάζαρους στο βιβλίο του «Psychological stress and the coping process» το 1966 μετατόπισε την έμφαση που δινόταν από το στρες στους τρόπους αντιμετώπισης του (Lazarus & Folkman, 1984) .

Έτσι τη δεκαετία του 1950 ο Lazarus και οι συνεργάτες του (Lazarus & Eriksen 1952) (όπως αναφέρεται από τον Lazarus, 1993) άρχισαν να ανακαλύπτουν ότι οι στρεσογόνες καταστάσεις δεν έχουν πάντα τα ίδια αποτελέσματα για τα άτομα ακόμα και όταν ο στρεσογόνος παράγοντας είναι ο ίδιος . Για κάποια άτομα η διέγερση του στρες μπορεί να ήταν μεγάλη ενώ για άλλα άτομα αντίστοιχα ήταν μικρή . Επιπρόσθετα κάτω από τις ίδιες συνθήκες στρες για την εκτέλεση ενός έργου ,η εκπλήρωση του έργου ήταν μειωμένη για κάποια άτομα, σε καλύτερα επίπεδα για κάποια άλλα άτομα και για κάποιους δεν υπήρχαν καθόλου εμφανή αποτελέσματα όσον αφορά το έργο .

Έχει παρατηρηθεί άλλωστε ότι οι μηχανισμοί αντιμετώπισης για το στρες έχουν τόσο μεγάλο αντίκτυπο για την ίδια την ψυχική υγεία των ατόμων και ότι ο τρόπος της αντιμετώπισης είναι πολύ σημαντικότερος από τον ίδιο τον στρεσογόνο παράγοντα. Αυτή η ιδέα δεν είναι άλλωστε πρόσφατη ανακάλυψη .Στην παραδοσιακή σκέψη των Στωικών όπως εκφράζεται από τον Επίκτητο (341 -270 π. Χ) «δεν είναι το ατύχημα αυτό που θλίβει το άτομο ,επειδή αυτό δεν θλίβει και άλλο άτομο αλλά είναι η κρίση που το άτομο κάνει για αυτό» .Δηλαδή οι αντιδράσεις μας για τα γεγονότα είναι σημαντικότερες από ότι τα ίδια τα γεγονότα .Η σημαντική ιδέα σε αυτό έγκειται στο ότι η γνωστική αξιολόγηση των ατομικών καταστάσεων είναι που δημιουργεί το στρες και όχι οι ίδιες οι στρεσογόνες καταστάσεις (Johnson & Johnson ,2010) .Και όπως έλεγε και ο Selye υιοθετώντας την σωστή στάση μπορεί κανείς να μετατρέψει ένα γεγονός που είναι αρνητικό σε θετικό .

Για τον Αριστοτέλη, οι αρετές άλλωστε είναι μέρος του ανθρώπινου χαρακτήρα που γίνονται από την συνήθεια. Με άλλα λόγια οι επιθυμίες και οι αντιδράσεις σε εξωτερικά γεγονότα θα μπορούσαν να γίνονται συνήθεια με τον καιρό, μέσω της εκπαίδευσης του χαρακτήρα κάποιου , ώστε να κινηθεί σε μια πιο υγιή κατάσταση μετριότητας (τη σωφροσύνη) (Johnson & Johnson ,2010) . Δηλαδή όπως αναφέρεται και από τον Weiner (1986) (η αναφορά στον O'Sullivan , 2011) ο τρόπος σύμφωνα με τον οποίο κάποιος σκέφτεται μπορεί να έχει μεγάλη επιρροή στο πως νιώθει και οι δυνατότητες που το άτομο κατέχει επιδρούν στον τρόπο που δρα σε σχέση με τις καταστάσεις. Επιπρόσθετα σύμφωνα με τον Lovallo (1997) (όπως αναφέρεται από τον O'Sullivan , 2011) στις καταστάσεις που επιφέρουν στρες για τα άτομα, ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουν τις καταστάσεις μπορεί να διαδραματίζει μεγάλο ρόλο στην επίδραση που μπορεί να έχουν για αυτά οι στρεσογόνοι παράγοντες .



Από Ogden, J. (2007)

1.2 Τι είναι Στρες

Όπως αναφέρεται από τους Elliot και Eisdorfer (1982) (στους Lazarus & Folkman, 1984) : « μετά από 35 χρόνια κανένας δεν έχει διαμορφώσει ένα ορισμό του στρες ο οποίος να ικανοποιεί την πλειονότητα των ερευνητών του στρες » . Επομένως υπάρχει μια ευρύτερη δυσκολία στο να διατυπωθεί το τι ακριβώς είναι στρες ,ωστόσο στα πλαίσια της συγκεκριμένης εργασίας θα γίνει μια προσπάθεια να διευκρινιστεί ο ορισμός από διαφορετικούς ερευνητές όπως οι Lazarus ,Cohen και Folkman .

Πολλοί ορισμοί για το στρες βασίζονταν κυρίως σε βιολογικές λειτουργίες μέχρι το 1960 ωστόσο μετά τον Selye το 1956 και τις θεωρίες του Lazarus το 1966 προστέθηκαν περισσότερα ψυχολογικά στοιχεία στους ορισμούς .Για παράδειγμα ο Cannon το 1929 (όπως αναφέρεται από τον Gurung ,2010) αντιμετώπιζε το στρες σαν «την βιολογική κινητοποίηση του σώματος για δράση ,συμπεριλαμβάνοντας την συμπαθητική και ενδοκρινική δραστηριότητα» ή συντομότερα η αναταραχή της ομοιόστασης .Όπου ομοιόσταση είναι το ιδανικό επίπεδο των σωματικών λειτουργιών όπως η θερμοκρασία ,η αναπνοή κτλ. Επομένως το στρες είναι κάτι το οποίο αναταράσσει αυτές τις ισορροπίες στον υποθάλαμο του εγκεφάλου .

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το 1966 ο Λάζαρος πρότεινε ότι το στρες πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν ένα οργανωμένο σύνολο για να κατανοηθούν μια ποικιλία από φαινόμενα τα οποία είναι μεγάλης σημασίας για τον άνθρωπο και για την προσαρμογή των ζώων. Στρες επομένως δεν είναι μία μεταβλητή αλλά μια ποικιλία από πολλές μεταβλητές και διαδικασίες . Κατά κάποιους ερευνητές η έννοια του στρες επεκτείνεται σε όλες τις δραστηριότητες που προϋποθέτουν προσαρμογή από τους ανθρώπους . Κατά άλλους ερευνητές δεν θα μπορούσε να θεωρείται στρες οτιδήποτε προϋποθέτει προσαρμογή από τα άτομα ,γιατί πολλά από αυτά που κάνουν οι άνθρωποι για να προσαρμοστούν γίνονται αυτόματα μέσω γνωστικών διεργασιών και δεν είναι απαραίτητο ότι περιλαμβάνουν στρες (Lazarus & Folkman, 1984) .

Ένας από τους συνηθισμένους ορισμούς που υιοθετήθηκε από τους ψυχολόγους είναι ότι το στρες είναι ένα ερέθισμα στη βάση της θεωρίας ερεθίσματος – αντίδρασης (S- R) .Στρεσογόνα ερεθίσματα θεωρούνται συνήθως τα γεγονότα που δεν είναι συνηθισμένα για τα άτομα και που απαιτούν αντιδράσεις και προσαρμογή .Επιπρόσθετα θεωρούνται οι βιολογικές ανάγκες των ατόμων όπως είναι η πείνα ή το σεξ τα οποία βασίζονται σε νευροφυσιολογικές διεργασίες (Lazarus & Folkman, 1984) .

Οι Λάζαρος και Κόεν το 1977 αναφέρουν ως στρεσογόνα ερεθίσματα 3 ειδών : 1) μεγάλες αλλαγές ,που συχνά είναι κατακλυσμικές και επηρεάζουν ένα μεγάλο αριθμό ατόμων ,2) μεγάλες αλλαγές που επηρεάζουν ένα ή λίγα άτομα και 3)καθημερινές παρενοχλήσεις (daily hassles) .

Μεγάλες αλλαγές ,που συχνά είναι κατακλυσμικές και επηρεάζουν ένα μεγάλο αριθμό ατόμων είναι κατακλυσμικά φαινόμενα τα οποία είναι συνήθως στρεσογόνα για όλους τους ανθρώπους και έξω από τον έλεγχο τους . Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται οι φυσικές καταστροφές ,οι καταστροφές που γίνονται από τον άνθρωπο όπως είναι ο πόλεμος ή ξεριζωμοί και οι μετεγκαταστάσεις . Τα γεγονότα αυτά μπορεί να είναι παρατεταμένα ή πολύ γρήγορα όπως είναι οι τυφώνες και οι σεισμοί .Παρά το γεγονός ότι τα συγκεκριμένα γεγονότα μπορεί να είναι σύντομα τα ψυχολογικά επακόλουθα στα άτομα μπορούν να υπάρχουν για πολύ καιρό .

Μεγάλες αλλαγές που επηρεάζουν ένα ή λίγα άτομα είναι γεγονότα που μπορεί να συμβούν σε λίγα άτομα ή και σε ένα αλλά αυτό δεν αλλάζει την δύναμη τους ως προς την ενόχληση που δημιουργούν. Είναι εκτός του ανθρώπινου ελέγχου, όπως είναι ο θάνατος ,μια ασθένεια ή η απόλυση από τη δουλειά. Επίσης γεγονότα που μπορεί να επηρεάζονται από το άτομο όπως το διαζύγιο ή η γέννηση. Όλα τα παραπάνω αποτελούνται από αρνητικές εμπειρίες οι οποίες είναι επιβλαβείς ή απειλητικές .Τέλος κατά κάποιους συγγραφείς κάθε

αλλαγή είτε θετική είτε αρνητική η οποία όπως προαναφέρθηκε απαιτεί προσαρμογή μπορεί να έχει στρεσογόνες επιπτώσεις για τα άτομα (Lazarus & Folkman, 1984) .

Όσον αφορά τις καθημερινές παρενοχλήσεις αυτές προκύπτουν από τους καθημερινούς όλους του ανθρώπου και τις οποίες το άτομο δεν τις βιώνει τόσο αρνητικά σε σχέση με τα στρεσογόνα ερεθίσματα που προαναφέρθηκαν . Είναι γεγονότα που μπορούν να εκνευρίσουν ή και να κάνουν τους ανθρώπους να νιώθουν απελπισία . Παραδείγματα αυτών είναι το να έχει κανείς πολλές αρμοδιότητες ,να νιώθει μοναξιά ,να συγκρουστεί με τη σύζυγο του κτλ. Παρά το γεγονός όμως ότι αυτές οι ενοχλήσεις επιφέρουν πολύ λιγότερο δραματικές αλλαγές από ότι είναι οι μεγάλες αλλαγές στην ζωή ,όπως ο θάνατος και το διαζύγιο, αυτές μπορεί να είναι πιο σημαντικές για την προσαρμογή και για την υγεία των ατόμων (Lazarus & Folkman, 1984) .

Η έρευνα έχει εστιάσει σε αρκετές πηγές οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν στρες . Αλλά σε κάθε περίπτωση δεν είναι το γεγονός από μόνο του το οποίο προκαλεί στρες αλλά οι αξιολογήσεις των ατόμων για τα γεγονότα που συμβαίνουν και έχουν σαν αποτέλεσμα το στρες , όπως υποδεικνύεται από το μοντέλο της επεξεργασίας πληροφοριών .Πηγές στρες μπορεί να είναι τα μεγάλα γεγονότα ζωής ,οι καθημερινές προστριβές ,το περιβαλλοντικό στρες ,το εργασιακό στρες ,οι φυσικές καταστροφές και κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες (Straub , 2001) .

Με βάση τα προηγούμενα στοιχεία μπορούν να γίνουν επιπρόσθετα και κάποιες άλλες ταξινομήσεις για το στρες . Για παράδειγμα ποιοτικά ή ποσοτικά, όπως είναι το χρόνιο ή το οξύ στρες ,με παράγοντες όπως ο έλεγχος και η προβλεψιμότητα ενός γεγονότος ,με το μέγεθος των προσαρμοστικών απαιτήσεων του ή τα είδη της προσαρμογής που απαιτεί ή το αν ένα γεγονός είναι θετικό όπως ο γάμος ή αρνητικό όπως ένα τρακάρισμα .

Μια άλλη ταξινόμηση του στρες προτείνει τέσσερις τύπους στρεσογόνων ερεθισμάτων που διαφέρουν πρωτίστως στην διάρκεια και επικαλύπτουν κάποιες από τις διακρίσεις που έγιναν παραπάνω .Οι τέσσερις τύποι είναι: 1) τα οξεία χρονικά ερεθίσματα, όπως για παράδειγμα η πτώση με αλεξίπτωτο ,η αναμονή για χειρουργική επέμβαση .2) Τα ερεθίσματα σε διαδοχή , τα οποία συμβαίνουν για μια παρατεταμένη περίοδο χρόνου σαν αποτέλεσμα ενός αρχικού γεγονότος όπως είναι το χάσιμο της δουλειάς ,το διαζύγιο ή το πένθος και επιφέρουν και άλλες συνέπειες .3) Χρόνια περιοδικά στρεσογόνα ερεθίσματα που μπορεί να συμβούν μια φορά ο μήνα ,τη μέρα ή την εβδομάδα όπως είναι οι σεξουαλικές δυσκολίες .4) Χρόνια στρεσογόνα ερεθίσματα όπως είναι οι μόνιμες δυσκολίες ,οι διαφωνίες με τους γονείς ή το χρόνιο εργασιακό στρες το οποίο μπορεί να παραμένει διαρκώς για πολύ καιρό .

Σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1984) στρες είναι : «μια ιδιαίτερη σχέση ανάμεσα σε ένα άτομο και στο περιβάλλον ,το οποίο αξιολογείται από το άτομο να υπερβαίνει τις πηγές του και να διακινδυνεύει την ευεξία του» (Smith & Kirby ,2011) . Σύμφωνα με τους Cohen ,Kessler & Gordon (1977) (όπως αναφέρεται από τους Smith & Kirby ,2011) το στρες μπορεί να οριστεί ως «μια διαδικασία στην οποία οι περιβαλλοντικές απαιτήσεις επιβαρύνουν ή υπερβαίνουν την προσαρμοστική ικανότητα ενός οργανισμού με αποτέλεσμα, ψυχολογικές και βιολογικές αλλαγές οι οποίες μπορούν να βάλουν τα άτομα σε κίνδυνο για κάποια ασθένεια» .

1.3 Προσεγγίσεις για το στρες

Όπως προαναφέρθηκε ,το να βρεθεί ένας γενικά αποδεκτός ορισμός για το στρες είναι αρκετά δύσκολο ,καθώς υπάρχουν αρκετές προσεγγίσεις για την κατανόηση του στρες . Οι μεγαλύτερες προσεγγίσεις για το στρες μπορούν να χωριστούν σε τρεις κύριες κατηγορίες: 1)προσεγγίσεις βασισμένες στην απόκριση των ατόμων 2)προσεγγίσεις βασισμένες στο ερέθισμα και 3) προσεγγίσεις επεξεργασίας πληροφοριών .

Σύμφωνα με την πρώτη κατηγορία δηλαδή οι προσεγγίσεις που βασίζονται στην απόκριση των ατόμων ,είναι οι προσεγγίσεις που δίνουν έμφαση στον προσδιορισμό μιας ιδιαίτερης απόκρισης ή ενός συνόλου αποκρίσεων σε μια κατάσταση στην οποία το άτομο βρίσκεται κάτω από ένταση από ένα στρεσογόνο παράγοντα .Ένα παράδειγμα του μοντέλου απόκρισης στο στρες αποτελεί το γενικό σύνδρομο προσαρμογής του Selye (1956) .Το Γ.Σ.Π ορίζει το στρες σαν μια γενική φυσιολογική απόκριση του οργανισμού σε όλους τους τύπους των περιβαλλοντικών απαιτητικών ερεθισμάτων .Ο Selye δίνει έμφαση στο ότι η απόκριση στο στρες δεν είναι εξειδικευμένη ,ότι προκαλείται από κάθε στρεσογόνο παράγοντα και ότι μπορεί να θεωρηθεί σαν μια γενική αντίδραση από αμυντικές αποκρίσεις που δημιουργείται με σκοπό να προστατέψει και να διαφυλάξει την βιολογική ακεραιότητα του ατόμου (Feuerstein et al., 1986).

Σύμφωνα με τις προσεγγίσεις οι οποίες βασίζονται στα ερεθίσματα, το στρες ορίζεται σε σχέση με τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος που είναι αποδιοργανωτικά για τα άτομα . Με άλλα λόγια το στρες προκύπτει από το περιβάλλον του ατόμου και την αντίδραση του ατόμου στα ερεθίσματα .Οι Holmes και Rahe (1967) επιχείρησαν να αναγνωρίσουν τις στρεσογόνες καταστάσεις ή τα γεγονότα ζωής και να καθορίσουν την επιρροή τους στα άτομα .Σύμφωνα

με αυτούς τους ερευνητές τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής περιλαμβάνουν μια ποικιλία από καταστάσεις ,όπως το διαζύγιο ,ο θάνατος ,η δουλειά κτλ .Οι συγκεκριμένοι ερευνητές εστίασαν δηλαδή στο ότι τα περιβαλλοντικά γεγονότα είναι «στρες» . Όπως και με τα μοντέλα απόκρισης ,τα βασισμένα στα ερεθίσματα μοντέλα εμφανίζονται να εστιάζουν μόνο σε μια πλευρά της εμπειρίας του στρες που είναι τα ερεθίσματα όπως αντίστοιχα και για τα μοντέλα που βασίζονται στην απόκριση (Feuerstein et al., 1986).

Οι προσεγγίσεις αλληλεπίδρασης υπερβαίνουν και τα ερεθίσματα αλλά και τις αποκρίσεις στο στρες που προαναφέρθηκαν και προτείνουν ότι το στρες συμβαίνει μέσω μιας ιδιαίτερης σχέσης ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον (Feuerstein et al., 1986).Η βασική ιδέα του μοντέλου είναι ότι δεν μπορεί να κατανοηθεί πλήρως το στρες εξετάζοντας μόνο τα περιβαλλοντικά γεγονότα (ερεθίσματα) ή τους ανθρώπους (αποκρίσεις) σαν ξεχωριστές μονάδες αλλά να θεωρηθούν σαν μια διαδικασία ανταλλαγής στην οποία το άτομο πρέπει διαρκώς να προσαρμόζεται στις καθημερινές προκλήσεις (Straub , 2001) .Το άτομο θεωρείται ότι είναι ένας ενεργός παράγοντας στην διαδικασία του στρες και ότι η γνωστική αυτό-ρύθμιση ,οι συμπεριφορικές και συναισθηματικές στρατηγικές αντιμετώπισης επηρεάζουν το αποτέλεσμα που προκύπτει από την επίδραση του στρεσογόνου παράγοντα .Οι Lazarus (1980) και Cox (1978) προτείνουν μοντέλα που εστιάζουν στην αλληλεπίδραση ατόμου και περιβάλλοντος . Επιπρόσθετα ,προβλέπουν την ύπαρξη στοιχείων ανατροφοδότησης ,και επομένως περιγράφουν ένα κυκλικό σύστημα από ότι ένα γραμμικό (Feuerstein et al., 1986) .

Το μοντέλο της προδιάθεσης για το στρες (diathesis –stress model) προτείνει ότι δυο διαρκείς παράγοντες που αλληλεπιδρούν ,συμμετέχουν για τον καθορισμό της επιδεκτικότητας των ατόμων στο στρες και την ασθένεια :οι προδιαθεσιακοί παράγοντες που καθιστούν το άτομο ευάλωτο στις ασθένειες και επισπευτικοί παράγοντες από το περιβάλλον. Σύμφωνα με τον Gatchel (1993) (όπως αναφέρεται από τον Straub , 2001) κάποια άτομα είναι περισσότερο ευάλωτα στις ασθένειες επειδή αντιδρούν περισσότερο στις περιβαλλοντικές πυροδοτήσεις .Αυτή η αντιδραστική προδιάθεση δηλαδή η τάση των ατόμων να αντιδρούν περισσότερο σε κάποια γεγονότα του περιβάλλοντος πιστεύεται συνήθως ότι είναι γενετική αν και κάποιοι ερευνητές ισχυρίζονται ότι είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των ατόμων .Συμπερασματικά ,το συγκεκριμένο μοντέλο υποστηρίζει ότι τα άτομα έχουν μια γενετική προδιάθεση που τα κάνει να αντιδρούν περισσότερο σε κάποια γεγονότα με αποτέλεσμα κάποια άτομα να είναι περισσότερο ευάλωτα στα ίδια γεγονότα σε σχέση με άλλα άτομα .

1.4 Ο μηχανισμός της αντιμετώπισης του στρες (Coping)

Η έννοια της αντιμετώπισης του στρες έχει απασχολήσει την ψυχολογία περισσότερο από τα τελευταία 40 χρόνια .Παρεχόταν σαν οργανωμένο θέμα στην κλινική περιγραφή και εκτίμηση τις δεκαετίες του 1940 και 1950 και αυτή την στιγμή εστιάζονται σε αυτήν μια σειρά από ψυχοθεραπείες και εκπαιδευτικά προγράμματα τα οποία έχουν σαν στόχο τους την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης του στρες .Χρησιμοποιείται ευρύτατα τόσο σαν ορισμός στην καθομιλουμένη όσο και επιστημονικά . Παρά την πλούσια ιστορία του και την τωρινή δημοσιότητα που σχετίζεται με την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων υπάρχουν λίγα συμπεράσματα στην θεωρία ,έρευνα και κατανόηση της (Lazarus & Folkman, 1984).

Η αντιμετώπιση (coping) σχετίζεται με τον τρόπο που οι άνθρωποι διαχειρίζονται τις καταστάσεις στην ζωή που είναι στρεσογόνες .Κατά κάποιο τρόπο μπορεί λοιπόν να ειπωθεί ότι το στρες και η αντιμετώπιση είναι αντίστροφα μεταξύ τους .Όταν η αντιμετώπιση είναι αποτελεσματική τότε το στρες μειώνεται ενώ αντίστροφα όταν είναι αναποτελεσματική η αντιμετώπιση αυτό αυξάνεται (Lazarus ,1999) .

Σύμφωνα με τους Levine και Ursin (1991) (όπως αναφέρεται από τους Ursin και Eriksen 2003) η ικανότητα να ανταποκρίνονται οι άνθρωποι στις αλλαγές και στις προκλήσεις του περιβάλλοντος με μια γενική απόκριση συναγερμού ,πρέπει να θεωρείται σαν ουσιώδες χαρακτηριστικό του προσαρμοστικού και αυτο –ρυθμιζόμενου συστήματος του οργανισμού. Και καθώς η διέγερση και το στρες είναι κοινό για όλα τα είδη με ανεπτυγμένο νοητικό σύστημα (θηλαστικά ,πουλιά ,ψάρια) , η απόκριση της ενεργοποίησης πρέπει να θεωρείται προσαρμοστική .

Σύμφωνα με τον Kimmel και τους συνεργάτες του (1979) (όπως αναφέρεται από τους Ursin και Eriksen 2003) η απόκριση οδηγεί τον οργανισμό ώστε να παρέχει συγκεκριμένες λύσεις που να θέσουν σε τέρμα την πηγή του συναγερμού ,όπως και τον ίδιο τον συναγερμό . Η διέγερση θα είναι παρατεταμένη μέχρι η αιτία της διέγερσης να περιοριστεί .Με άλλα λόγια η διέγερση έχει την ικανότητα να βοηθάει τον οργανισμό παράγοντας τις κατάλληλες δράσεις να αντιμετωπίσει την αιτία που την προκάλεσε και μετέπειτα να σταματάει αυτή την ενεργοποίηση που έχει προκληθεί στο σώμα . Επομένως η αντίδραση στο στρες είναι η βέλτιστη, θετική και επιθυμητή απάντηση συναγερμού, όπου οι νευροφυσιολογικοί πόροι του ανθρώπου κινητοποιούνται για την ενεργοποίηση και τη βελτίωση των επιδόσεων του (Ursin & Eriksen 2003) .

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Όπως υποστηρίζει ο Lazarus η σχετική ισορροπία δυνάμεων ανάμεσα στις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και στους ψυχολογικούς πόρους που χρησιμοποιεί το άτομο για να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις είναι αυτό που είτε προκαλεί ισορροπία τελικά στο άτομο είτε όχι . Έτσι εάν οι περιβαλλοντικές απαιτήσεις υπερβαίνουν τους πόρους που διαθέτει το άτομο τότε δημιουργείται ανισορροπία και στρες. Επομένως το στρες είναι περισσότερο πιθανό να συμβεί όταν ένα άτομο έχει σχετικά μικρή ικανότητα για να αντιμετωπίζει τον κόσμο αποτελεσματικά .Αντίθετα εάν το άτομο διαθέτει αρκετούς πόρους και είναι ικανό να ανταπεξέλθει με τις απαιτήσεις δεν δημιουργείται στρες .Άρα , ικανότητες όπως η αυτο – αποτελεσματικότητα ,ο έλεγχος και η αυτοεκτίμηση μπορούν να μειώσουν το στρες και να συνεισφέρουν στην αντιμετώπιση ενός στρεσογόνου παράγοντα .Αν η αναλογία των απαιτήσεων σε σχέση με τους πόρους γίνει υπερβολικά μεγάλη τότε πλέον μιλάμε για τραύμα και όχι στρες ,με αποτέλεσμα να υπάρξει στα άτομα πανικός ,απελπισία και κατάθλιψη (Lazarus ,1999) .

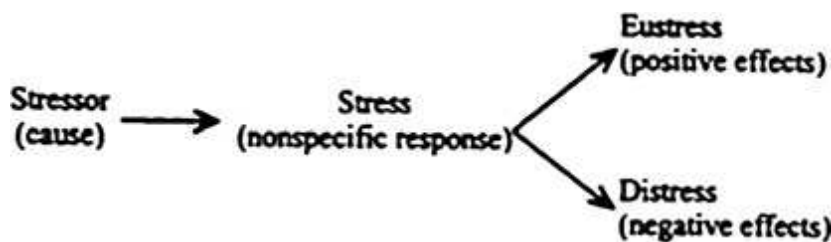
Τα άτομα όταν έρθουν αντιμέτωπα με στρεσογόνες καταστάσεις προβαίνουν σε αξιολογήσεις. Αξιολόγηση είναι όταν το άτομο κρίνει αν είναι ικανό να ανταπεξέλθει στην περίπτωση (Carver ,2011). Οι αξιολογήσεις είναι γνωστικές διαδικασίες που ενσωματώνουν πληροφορίες και από τον στρεσογόνο παράγοντα αλλά και από το άτομο .Οι αξιολογήσεις που γίνονται από τα άτομα για την κατάσταση σύμφωνα με τον Lazarus μπορούν να είναι 3 ειδών: 1) βλαβερές 2)απειλητικές και 3) προκλητικές .Οι βλαβερές αξιολογήσεις αναφέρονται σε τραυματισμό ή ζημιά που έχει ήδη γίνει .Οι απειλητικές αναφέρονται στα ίδια είδη τραυματισμών αλλά σε γεγονότα που δεν έχουν συμβεί αλλά αναμένεται να συμβούν και όταν οι αξιολογήσεις είναι προκλητικές σημαίνουν για το άτομο ευκαιρία για ανάπτυξη ή κέρδος και όχι ζημιά (Lazarus ,1998) .

Τα άτομα λοιπόν αρχικά προβαίνουν στην πρωτογενή αξιολόγηση και έπειτα στην δευτερογενή .Οι Lazarus και Folkman (1984) ορίζουν τρία μεγάλα αποτελέσματα που προκύπτουν από την πρωτογενή αξιολόγηση σε σχέση με την προσαρμογή του ατόμου. Αυτά είναι : άσχετα με την ευεξία του ατόμου όταν δεν αφορούν τις ανάγκες ή στόχους του, θετικά εάν η κατάσταση αξιολογείται ότι ενισχύει η διατηρεί την ευεξία του και στρεσογόνα αν οι πηγές που διαθέτει το άτομο, δηλαδή οι πόροι του , δεν αρκούν με τέτοιο τρόπο ώστε να αντιμετωπιστεί η κατάσταση και υπερβαίνουν δηλαδή τις ικανότητες του . Όταν το άτομο κρίνει μετά την αξιολόγηση ότι η κατάσταση μπορεί να επιφέρει στρες τότε παράγεται και η ψυχολογική απόκριση στο στρες η οποία κινητοποιεί το άτομο να ανταποκριθεί στην πίεση μέσω της αντιμετώπισης (Smith & Kirby ,2011) .

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Τα άτομα αφού προβούν στην αρχική αξιολόγηση της κατάστασης για το αν βρίσκονται σε κάποιο κίνδυνο ή όχι τότε προβαίνουν στην διαδικασία της αντιμετώπισης (coping) η οποία γίνεται είτε συνειδητά ή ασυνείδητα και αυτόματα .Συνοπτικά δηλαδή κατά τον Lazarus ακολουθείται δηλαδή η εξής διαδικασία : αρχικά ,η πρώτη αξιολόγηση που γίνεται , αναφέρεται σε τι διακυβεύεται από το άτομο στην συγκριμένη συνάντηση (κίνδυνος ή κέρδος) και η δεύτερη αξιολόγηση που ακολουθεί αφορά τους πόρους ,τις επιλογές για την αντιμετώπιση της στρεσογόνου καταστάσεως (Smith & Kirby ,2011).

Στην περίπτωση που αναφερόμαστε σε κέρδος από μια κατάσταση που επιφέρει στρες η έννοια της βέλτιστης ποσότητας του στρες προκύπτει από τον νόμο του Yerkes Dodson που δείχνει ότι η αύξηση του στρες είναι επωφελής για τα άτομα μέχρι κάποιο βέλτιστο επίπεδο, μετά από το οποίο η απόδοση μειώνεται ,δηλαδή σύμφωνα με το γνωστό διάγραμμα U (Fevre et al.,2003). Πράγμα το οποίο σημαίνει ότι τα άτομα τα οποία βιώνουν μέχρι ένα συγκεκριμένο επίπεδο στρες μπορούν να είναι περισσότερο παραγωγικά , δημιουργικά και περισσότερο αποτελεσματικά από ότι αν το στρες που θα βίωναν ήταν περιορισμένο (O'Sullivan ,2011).



Από O'Sullivan, 2011

Η αντιμετώπιση όπως υποστηρίζουν οι Lazarus και Folkman είναι διαρκείς προσπάθειες που κάνουν τα άτομα γνωστικά αλλά και συμπεριφοριστικά για να διαχειριστούν τις εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις που αξιολογούνται ότι υπερβαίνουν τους πόρους τους. Η πιο απλά ,αντιμετώπιση είναι η προσπάθεια για να διαχειριστεί κανείς το ψυχολογικό στρες και να βρεθεί σε μια καλύτερη κατάσταση τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά .

Σύμφωνα με τους Lazarus και Cohen (1979) (όπως αναφέρεται από τους DiMatteo και Martin ,2006) οι προσπάθειες διαχείρισης των προβλημάτων θεωρούνται επιτυχημένες αν επιδιώκουν πέντε γενικούς στόχους .Ο πρώτος στόχος είναι η ρεαλιστική αντιμετώπιση του προβλήματος .Όταν ένα άτομο έρχεται αντιμέτωπο με μια ψυχοπιεστική κατάσταση και προσπαθεί να ανταπεξέλθει ,τότε η διαχείριση της θεωρείται επιτυχής εάν καταβάλλει κάθε προσπάθεια ώστε να περιορίσει τις επιβλαβείς περιβαλλοντικές συνθήκες και να αυξήσει τις

πιθανότητες του για επιβίωση και ανάκαμψη .Ο δεύτερος , τρίτος και ο τέταρτος τρόπος αφορούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις του ατόμου .Δηλαδή το άτομο προσπαθεί να προσαρμοστεί συναισθηματικά στα αρνητικά γεγονότα ή στην πραγματικότητα προσπαθεί να διατηρήσει μια θετική αυτο-εικόνα και να διαφυλάξει την συναισθηματική ισορροπία του .Ο πέμπτος αφορά το κοινωνικό περιβάλλον ,δηλαδή την προσπάθεια του ατόμου να διατηρήσει την ύπαρξη ικανοποιητικών σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους.

Όπως υποστηρίζουν οι Lazarus και Folkman υπάρχουν δυο τρόποι να διαχειριστεί κανείς και να εστιάσει στο στρες :είτε με εστίαση στο πρόβλημα είτε με εστίαση στο συναίσθημα (Lazarus ,1999). Σύμφωνα με τον πρώτο τρόπο το άτομο καταβάλλει προσπάθειες προκειμένου να ελέγξει ή να επιλύσει το πρόβλημα (Καραδήμας ,2005).Δηλαδή κινητοποιείται με σκοπό την αλλαγή της πραγματικότητας που βιώνει το άτομο σε σχέση με το περιβάλλον του . Η αντιμετώπιση μπορεί να απευθύνεται είτε στο ίδιο το άτομο είτε στο περιβάλλον του . Κατά την επίλυση του συναισθήματος το άτομο ρυθμίζει, προστατεύει ,ελαχιστοποιεί ή μειώνει το συναίσθημα που σχετίζεται με την κατάσταση (Lazarus ,1999) .

Σύμφωνα με την Friedrickson (2000) (όπως αναφέρεται από τους Folkman και Moskowitz ,2000) τα θετικά συναισθήματα είναι σημαντικοί διαμεσολαβητές για την αντιμετώπιση και την προσαρμογή σε οξύ και χρόνιο στρες. Κατά την Folkman (1980) τα θετικά συναισθήματα μπορούν να έχουν τρεις προσαρμοστικές λειτουργίες κατά την διάρκεια του στρες :να διατηρήσουν τις προσπάθειες αντιμετώπισης ,να παρέχουν μια «ανάσα» και να βοηθήσουν στην αποκατάσταση εξαντλημένων πόρων .Η δημιουργία των θετικών συναισθημάτων μπορεί να προκύψει είτε από θετική επαναξιολόγηση ή εστίαση στη λύση του προβλήματος ή με την δημιουργία θετικών γεγονότων.

Μια άλλη δημοφιλής ανάλυση για το στρες κάνει χρήση μιας οικονομικής μεταφοράς. Κατά τον Hobfoll (1989 ,1998) (όπως αναφέρεται από τον Carver ,2011) οι άνθρωποι έχουν πόρους τους οποίους προσπαθούν να προστατέψουν ,να αμυνθούν και να διατηρήσουν .Οι πόροι αυτοί μπορεί να είναι φυσικοί (πχ. σπίτια ,αυτοκίνητα) ή καταστάσεις της ζωής (π .χ . το να έχει κανείς φίλους και συγγενείς ,σταθερή εργασία) ή προσωπικές ιδιότητες (π. χ. μια θετική άποψη για τον κόσμο ,γνώσεις). Πόροι μπορεί να είναι οτιδήποτε έχει αξία για το άτομο. Από αυτήν την άποψη το στρες δημιουργείται όταν οι πόροι απειλούνται ή έχουν χαθεί .

Σύμφωνα με άλλους ερευνητές όπως ο Rothbaum (1982) και οι συνάδελφοι του η πρώτη αξιολόγηση αναπαριστά τις προσπάθειες για να δράσει κανείς στην κατάσταση με σκοπό να την φέρει πιο κοντά στις επιθυμίες του και συμπεριλαμβάνει στρατηγικές όπως η επίλυση προβλήματος ή συναίσθηματος ενώ η δεύτερη αξιολόγηση αναπαριστά προσπάθειες

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

για να αλλάξει κανείς τον εαυτό του ώστε να είναι πιο κοντά στις απαιτήσεις της καταστάσεως όπως η θετική σκέψη και η γνωστική αναδόμηση . Όπως έλεγαν και οι ίδιοι «αλλάζοντας τον κόσμο και αλλάζοντας τον εαυτό». Κατά τους Compras (2006) (όπως αναφέρεται από τους Smith & Kirby ,2011) υπάρχει ένας τρίτος τρόπος αντιμετώπισης ,η αποσύνδεση ,που αναπαριστά προσπάθειες για να αποφύγει ή να απομακρύνει κανείς τον εαυτό του από την πηγή του στρες και συμπεριλαμβάνει στρατηγικές όπως η άρνηση ,η αποφυγή και η ευχολογία .

Πολλοί παράγοντες μπορούν να μεσολαβούν στις αξιολογήσεις που κάνουμε για τα γεγονότα. Η διάρκεια ενός γεγονότος μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην διαδικασία .Οξύ ή βραχύχρονα γεγονότα μπορεί να αξιολογηθούν διαφορετικά από ότι τα χρόνια ή μακρόχρονα γεγονότα .Τα γεγονότα μπορεί να έχουν είτε θετικό είτε αρνητικό σθένος .Κάποια μπορεί να είναι άμεσα απειλητικά ενώ άλλα μόνο επιφανειακά ενώ άλλα μπορεί να φαίνονται θετικά επιφανειακά αλλά να μην είναι τελικά .



1.5 Πηγές αντιμετώπισης στρες

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και οι διαδικασίες αντιμετώπισης που βοηθούν τους ανθρώπους να αντέξουν τις επιβλαβείς συνέπειες του στρες συμπεριλαμβάνουν την εποικοδομητική σκέψη ,την ανθεκτικότητα ,την ελπίδα, την αισιοδοξία, την αυτο-αποτελεσματικότητα, την συναισθηματική απελευθέρωση, την αντοχή ,την κοινωνική υποστήριξη ,τον ,έλεγχο ,την άσκηση ,τις χαλαρωτικές θεραπείες ,την βιο-ανατροφοδότηση ,τις γνωστικές θεραπείες κτλ (Lazarus ,1993) .

Ο έλεγχος είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό για την αντιμετώπιση τους στρες .Όταν τα άτομα πιστεύουν ότι ασκούν έλεγχο στο περιβάλλον τους τότε είναι λιγότερο πιθανό να αντιμετωπίσουν τα γεγονότα ως στρεσογόνα ενώ συμβαίνει το αντίθετο όταν γνωρίζουν ότι δεν ασκούν καθόλου έλεγχο πάνω σε αυτά (Gurung ,2010) .Όταν τα άτομα μπορούν να ελέγξουν την συμπεριφορά τους, τα συναισθήματα τους ,τις σκέψεις και το περιβάλλον τους ,μπορούν να επιτύχουν την ευτυχία και μια αίσθηση ευεξίας. Όταν ο κόσμος μοιάζει προβλέψιμος και ελέγξιμος τότε τα άτομα μπορούν καλύτερα να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις ,να δημιουργούν υγιείς σχέσεις και να επιτυγχάνουν την προσωπική τους ικανοποίηση και την γαλήνη του μυαλού .Η απώλεια του ελέγχου είναι σύνηθες στα άτομα τα οποία αναζητούν βοήθεια από τους ψυχοθεραπευτές (Maddux ,2002). Η προβλεψιμότητα σχετίζεται επίσης με τον έλεγχο . Η πρόβλεψη ενός γεγονότος μπορεί να συνεισφέρει θετικά στην μείωση του στρες ή και στην εξαφάνιση του (Gurung ,2010) .

Η συναισθηματική απελευθέρωση (emotional disclosure) είναι μια θεραπευτική τεχνική στην οποία οι άνθρωποι εκφράζουν τα έντονα συναισθήματα τους μιλώντας ή γράφοντας τα αρνητικά γεγονότα που τροφοδοτούν αυτά τα συναισθήματα .Για χρόνια η εξομολόγηση των αμαρτιών ήταν μέρος της προσωπικής θεραπείας για πολλές θρησκευτικές τελετουργίες .Στα τέλη του 19 αιώνα ο Freud και ο Breuer αναγνώρισαν την αξία της «θεραπευτικής ομιλίας» και η κάθαρση έγινε ένα σημαντικό μέρος της ψυχοθεραπείας .Ο Pennebaker ανακάλυψε ότι υπήρχαν κέρδη για την υγεία όταν κανείς έγραφε για τα συναισθήματα του ή μιλούσε για τραυματικά γεγονότα ζωής (Brannon & Feist, 2010) . Σύμφωνα με τον Pennebaker με βάση τις πολυάριθμες μελέτες που έκανε στις οποίες οι συμμετέχοντες είχαν την δυνατότητα να μιλήσουν για έντονα συναισθηματικά γεγονότα της ζωής τους βρέθηκε ότι οι άνθρωποι που τους δίνεται η δυνατότητα να μιλήσουν ή να

εκφράσουν γραπτώς τις εμπειρίες τους καταφέρνουν σε μεγαλύτερο βαθμό να ξεπεράσουν το εκάστοτε γεγονός ,να αποδεσμευτούν συναισθηματικά από αυτό και να συνεχίσουν τη ζωή τους .Επιπρόσθετα ,βρέθηκε ότι η υγεία των ατόμων ωφελείται ακόμα και όταν φανερώνουν τα συναισθήματα τους γράφοντας τα σε ένα ημερολόγιο ή ένα σημειωματάριο (DiMatteo & Martin ,2006) .

Η κοινωνική υποστήριξη, δηλαδή το να έχει κανείς ανθρώπους από όπου μπορεί να λάβει συναισθηματική ή πληροφοριακή ή απτή υποστήριξη έχει λάβει μεγάλο ρόλο όσον αφορά τη σχέση της με την ικανότητα να αντιμετωπίζει κανείς ευκολότερα στο στρες (Lazarus & Folkman ,1984) .Σύμφωνα με τους Cohen and wills (1985) (όπως αναφέρεται από τον Straub , 2001) υπάρχουν δεδομένα που φανερώνουν ότι οι άνθρωποι που λαμβάνουν υποστήριξη χαίρουν καλύτερης υγείας . Σύμφωνα με τον Knag και του συνεργάτες του (1998) η κοινωνική υποστήριξη φαίνεται να συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος όταν βρίσκεται κάτω από στρες . Ενδεχομένως ,η κοινωνική υποστήριξη να εξουδετερώνει τις συνέπειες του στρες μειώνοντας την πιθανότητα να αξιολογηθούν οι διάφορες καταστάσεις ως απειλητικές ή περιορίζοντας την δύναμη του στρες να πυροδοτήσει καταστρεπτικές σωματικές αντιδράσεις .Είναι πιθανόν να καθιστά τα δυνητικά ψυχοπιεστικά γεγονότα πιο ήπια ελαχιστοποιώντας τον αρχικό αντίκτυπο τους .Η κοινωνική υποστήριξη ενδέχεται να καλλιεργεί μια θετικότερη άποψη για την ζωή και μια υψηλότερη αίσθηση αυτοεκτίμησης .Αυτά τα θετικά επακόλουθα σε ψυχολογικό επίπεδο μπορεί στην πράξη να μεταφράζονται ως ανθεκτικότερη αντίσταση του ατόμου στα νοσήματα και ως υιοθέτηση περισσότερων προληπτικών και υγιεινών συνηθειών .

Η ανοχή φαίνεται να είναι ένας ακόμα παράγοντας που συντελεί θετικά στην αντιμετώπιση του στρες .Σύμφωνα με έρευνες από τον Garmezy (1983) (όπως αναφέρεται στον Straub , 2001) βρέθηκε ότι παιδιά φάνηκε να έχουν μια ξεχωριστή ικανότητα προσαρμογής για να αναπτυχθούν ικανοποιητικά σε καλά προσαρμοσμένα άτομα παρά το γεγονός ότι είχαν μεγαλώσει σε εξαιρετικά δυσμενή περιβάλλοντα .Η ανοχή φάνηκε να πηγάζει από δυο παράγοντες , από ατομικά χαρακτηριστικά και από την κοινωνική υποστήριξη .Τα ανθεκτικά παιδιά είχαν αναπτυχθεί επαρκώς κοινωνικά ,ακαδημαϊκά και είχαν αναπτύξει δημιουργικές ικανότητες ,υψηλή αυτο-εκτίμηση ,αυτο-πειθαρχία ,και ισχυρά αισθήματα προσωπικού ελέγχου .Αυτά τα χαρακτηριστικά φάνηκε να ενισχύουν τις υγιείς σχέσεις με άλλους ανθρώπους και να βοηθούν τέτοια παιδιά να προσαρμοστούν σε δυσμενείς συνθήκες .Τα βοηθούν επίσης να αντιμετωπίζουν τα οποιαδήποτε προβλήματα προκύπτουν στα οικογενειακά τους περιβάλλοντα.

1.6 Στρες και υγεία

Το στρες μπορεί να ασκήσει επίδραση στην υγεία μέσα από διάφορες εναλλακτικές διαδρομές και πορείες .Πρώτον όταν ένα άτομο βιώνει στρες τότε αυξάνονται οι πιθανότητες να ωθηθεί και να υιοθετήσει συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία του .Πιο αναλυτικά ,έχει διαπιστωθεί ότι το καθημερινό στρες ή τα ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής είναι δυνατόν να κάνουν ένα άτομο να στρέψει την προσοχή του αλλού και να αμελήσει την φροντίδα του εαυτού του και έτσι να αφιερώσει λίγο ή και καθόλου χρόνο στην σωματική άσκηση και στην ξεκούραση ή να μην προσέχει καθόλου την διατροφή του .Ένα ακόμα χειρότερο ενδεχόμενο είναι η προσπάθεια του ατόμου να αντιμετωπίσει το στρες υιοθετώντας βραχυπρόθεσμα ευχάριστες , αλλά ανθυγιεινές συμπεριφορές όπως η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή η κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα και λίπη .Επιπλέον όταν το επίπεδο του στρες είναι υψηλό τότε αυξάνονται οι πιθανότητες τραυματισμού κατά την διάρκεια της εργασίας ,της οδήγησης και της άθλησης (DiMatteo & Martin ,2006) .

Σύμφωνα με ένα μοντέλο που προτείνεται από τους Swarzer και Schulz (2003) τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής μπορούν να δημιουργήσουν ή και να ενισχύσουν ανθυγιεινές συμπεριφορές όπως είναι το κάπνισμα ,το αλκοόλ ,η στέρηση ύπνου ,ή η μη ισορροπημένη διατροφή κτλ . να θέσουν δηλαδή τον οργανισμό σε συμπεριφορές επικίνδυνες για την υγεία . Παράλληλα τα στρεσογόνα γεγονότα μπορούν να επιφέρουν φυσιολογικές αλλαγές όπως είναι η καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος και η καρδιαγγειακή και ενδοκρινική δραστηριότητα .Επιπρόσθετα, παράλληλα δημιουργούνται αρνητικές επιπτώσεις όπως το άγχος , ο θυμός ,η καταθλιπτική διάθεση ,η μοναξιά κτλ . Αποτέλεσμα των παραγόντων αυτών που προαναφέρθηκαν να υπάρχουν δείκτες ασθένειας όπως υποκειμενικά παράπονα , φυσικά συμπτώματα ,ιατρικές διαγνώσεις ,φυσιολογικές μετρήσεις ,εργασιακές απουσίες ,ψυχοσωματικά συμπτώματα κτλ .

Ωστόσο το άγχος είναι προσαρμοστικό ,καθώς μας βοηθά να παρατηρήσουμε τις μελλοντικές απειλές και να σχεδιάσουμε πως θα τις αντιμετωπίσουμε .Μας βοηθά δηλαδή να έχουμε ,μεγαλύτερη ετοιμότητα να αποφεύγουμε τις δυνητικά επικίνδυνες καταστάσεις και να επεξεργαζόμαστε τα πιθανά προβλήματα πριν αυτά να συμβούν (Kring et al.,2010) .Άλλωστε ο μηχανισμός του στρες αποτελούσε και αποτελεί απαραίτητο εργαλείο για την προσαρμογή του ανθρώπου στην εξέλιξη του .Χωρίς αυτόν ,το ανθρώπινο είδος στην μακράιωνη εξέλιξη του δεν θα είχε καταφέρει να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει τους κινδύνους που ερχόταν αντιμέτωπο και συνεπώς να επιβιώσει .Αν και το στρες μπορεί να

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

διευκολύνει στην διαχείριση των πηγών στρες στην ζωή μας δεν παύει κάποιες φορές να μετατρέπεται σε αίτιο προβλημάτων (Καραδήμας ,2008) .Αυτό μπορεί να γίνει φανερό από το γεγονός ότι οι αγχώδεις διαταραχές ,ως σύνολο αποτελούν το συνηθέστερο τύπο ψυχιατρικής διάγνωσης (Kring et al.,2010) .

Όταν οι άνθρωποι είναι περισσότερο ανθεκτικοί σε στρεσογόνους παράγοντες αντιλαμβάνονται τις προκλητικές καταστάσεις σαν να είναι λιγότερο αφόρητες και συντριπτικές. Με τον καιρό το μειωμένο στρες οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα σωματικών ασθενειών και ψυχολογικών διαταραχών (Dohrenwend & Dohrenwend,1974; Elliott & Eisdorfer, 1982 όπως αναφέρεται από τους Weinstein & Ryan ,2011). Όταν οι άνθρωποι είναι ανθεκτικοί στο στρες ,συμπεριφέρονται με τρόπους που διευκολύνουν την ευεξία στους διάφορους τομείς της ζωής ,διατηρώντας ικανοποιητικές σχέσεις με τους άλλους (Anderson ,2006) ,συμπεριφέροντας παραγωγικά στην δουλειά (Scott, Hwang & Rogers ,2006) και συμμετέχοντας σε φυσικώς υγιείς συμπεριφορές (Ng & Jeffery ,2003)(όπως αναφέρεται από τους Weinstein & Ryan ,2011).

Σύμφωνα με τον Tedeshi et al. (1998) (όπως αναφέρεται από τους Karlsen et al. ,2006) οι άνθρωποι που εκτίθενται ακόμα και στα πιο στρεσογόνα γεγονότα λαμβάνουν τουλάχιστον κάποια καλά “στοιχεία” από αυτήν την έκθεση τους που μπορεί να είναι σε πολλούς τομείς όπως για παράδειγμα αλλαγές του εαυτού τους ,φιλοσοφία ζωής ,υπαρξιακές πίστεις και στις κοινωνικές σχέσεις .

Είναι ικανοί ,όποιοι νομίζουν ότι είναι ικανοί...

2. Αυτο-αποτελεσματικότητα

2.1 Ιστορικά η αυτο-αποτελεσματικότητα

Το θέμα της αυτο-αποτελεσματικότητας οφείλει τις απαρχές του στην κοινωνική θεωρία της μάθησης, η οποία με τη σειρά της εξελίχτηκε από την συντελεστική εξαρτημένη μάθηση. Σύμφωνα με αυτές τις αρχές, η επανάληψη μιας συμπεριφοράς καθορίζεται από τις συνέπειες (από ενισχυτικά, ουδέτερα ή τιμωρικά ερεθίσματα) που αυτή παράγει. Η κοινωνική θεωρία του Rotter μετέφερε τη βάση αυτών των ιδεών σε μια πιο σύνθετη σφαίρα, επηρεασμένη γνωστικά, την κοινωνική συμπεριφορά. Στη θεωρία του Rotter τα αποτελέσματα των πράξεων των ανθρώπων οφείλονται στις ατομικές πίστεις και στις πεποιθήσεις που εκείνοι έχουν για αυτά. Για παράδειγμα αν κάποιος προσδοκά θετικά αποτελέσματα από μια συγκεκριμένη πράξη, τότε η πράξη έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να συμβεί από ότι όταν η προσδοκία είναι για αρνητικά αποτελέσματα. Με τα ίδια τα λόγια του Rotter «Η πράξη μιας συμπεριφοράς ενός ατόμου καθορίζεται όχι μόνο από τη φύση ή την σημασία των στόχων ή τις ενισχύσεις αλλά και από την πρόβλεψη ή προσδοκία του ατόμου ότι αυτοί οι στόχοι θα συμβούν». Με άλλα λόγια, οι άνθρωποι θα συμπεριφέρονται με κάποιο τρόπο εάν πιστεύουν ότι η συμπεριφορά τους θα προάγει ένα επιθυμητό αποτέλεσμα (DeVellis B. & DeVellis R., 2001).

Ο Rotter αργότερα εισήγαγε την έννοια του κέντρου ελέγχου (locus of control), που αναφέρεται στην γενικευμένη πίστη ότι οι πράξεις των ατόμων είναι είτε κάτω από τον έλεγχο του εαυτού τους (εσωτερικό κέντρο ελέγχου) ή εξωτερικά από τον εαυτό τους (εξωτερικό κέντρο ελέγχου). Όταν τα άτομα έχουν εξωτερικό κέντρο ελέγχου τα αποτελέσματα των πράξεων των ανθρώπων όπως θεωρούν οι ίδιοι οφείλονται είτε στην τύχη είτε στην δύναμη των άλλων ανθρώπων. Η ιδέα ότι «εγώ κάνω την διαφορά στο πως λειτουργεί ο κόσμος» ήταν ενσωματωμένη στο κέντρο ελέγχου αλλά η έμφαση στην προσωπική ενέργεια –συμβολή δεν ήταν αναπτυγμένη πλήρως (DeVellis B. & DeVellis R., 2001). Ωστόσο η έννοια του κέντρου ελέγχου δεν μπορούσε προβλέψει πολύ καλά τις συμπεριφορές ενώ αντίθετα οι προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας είναι ένας καλός προβλεπτής ποικίλων τύπων συμπεριφοράς (Bandura, 1997).

Η θεωρία με τις προσδοκίες αποτελέσματος μπορεί να ανιχνευθεί στις θεωρίες της μάθησης του Tolman .Ο Tolman (1932, 1951 όπως αναφέρεται από τον Bandura 1978) διατύπωσε το εννοιολογικό σύστημα του όταν οι αντίπαλες θεωρίες προσπάθησαν να επιλύσουν διαμάχες για την εκμάθηση, εξηγώντας πώς τα ζώα μαθαίνουν να λύνουν λαβυρίνθους . Οι επικρατούσες θεωρίες μάθησης θεωρούσαν τη μάθηση ως απόκτηση μέσω της συνήθειας, ενώ ο Tolman ερμήνευε ότι η μάθηση οφειλόταν στην ανάπτυξη των προσδοκιών ότι η συμπεριφορά θα παράγει ορισμένα αποτελέσματα .

Ο Bandura ανέπτυξε μια χωριστή θεωρία κοινωνικής μάθησης αρκετά ανεξάρτητα από τον Rotter (Woodward ,1982 όπως αναφέρεται στον Bandura ,1986) . Το 1986 άλλαξε το όνομα της θεωρίας από κοινωνική θεωρία μάθησης σε κοινωνική γνωστική θεωρία. Αυτή η αλλαγή αντανάκλουσε την ευρύτερη σκοπιά της θεωρίας του και την κεντρική συνεισφορά των διαδικασιών σκέψης για κινητοποίηση και δράση (Bandura ,1986). Επιπρόσθετα, μια εννοιολογική εξέλιξη ήταν ο σαφής διαχωρισμός ανάμεσα στις προσδοκίες αποτελέσματος και σε αυτό που εκείνος όρισε αυτο –αποτελεσματικότητα .

Η κοινωνική γνωστική θεωρία υιοθετεί μια προοπτική στην οποία τα άτομα είναι παραγωγοί των εμπειριών και διαμορφωτές των γεγονότων .Σύμφωνα με τον Bandura ανάμεσα στους μηχανισμούς του ανθρώπινου οργανισμού κανένας δεν είναι τόσο εστιασμένος ή δεν διεισδύει τόσο πολύ όσο η πίστη στην προσωπική αποτελεσματικότητα που μπορούν να διαθέτουν τα άτομα (Bandura , 2000) .

Βάσει αυτών των υποθέσεων, αιτιολογούσε ότι τα άτομα πρέπει να πιστεύουν ότι η πεποίθηση για μια συμπεριφορά μπορεί να έχει επίδραση σε ένα επιθυμητό αποτέλεσμα , αλλά ίσως να μην διαθέτουν την συγκεκριμένη πεποίθηση .Μια τέτοια αντιλαμβανόμενη ανικανότητα την περιέγραφε ο Bandura σαν αδύναμη αυτο –αποτελεσματικότητα . Αντίθετα ,αν η πίστη ότι τα άτομα είναι ικανά για μια τέτοια ιδιαίτερη συμπεριφορά είναι δυνατή ,τότε η συγκεκριμένη προσδοκία αυτο –αποτελεσματικότητας είναι και αυτή δυνατή .Η εργασία του Bandura αποκάλυψε ότι αναγνωρίζοντας την αυτο-αποτελεσματικότητα σαν ένα ξεχωριστό και ουσιώδες στοιχείο της συμπεριφοράς αποφεύγεται η ασάφεια και επομένως υπάρχει προφανής χρησιμότητα (DeVellis B. & DeVellis R. ,2001) .

2.2 Ορισμός και στοιχεία για τις προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας

Μια προσδοκία αποτελέσματος ορίζεται σαν μια εκτίμηση του ατόμου ότι η συγκεκριμένη συμπεριφορά θα οδηγήσει σε σίγουρα αποτελέσματα .Μια προσδοκία αποτελεσματικότητας είναι η πεποίθηση - πίστη ότι κάποιος μπορεί να εκτελέσει επιτυχώς μια συμπεριφορά που απαιτείται για να παράγει αποτελέσματα .Πιο απλά όπως αναφέρεται από τον Bandura (2006) (όπως αναφέρεται στον O'Sullivan,2011) η αντιλαμβανόμενη αποτελεσματικότητα είναι μια κρίση για μια δυνατότητα .Οι προσδοκίες της αποτελεσματικότητας επηρεάζουν την έναρξη και την εμμονή μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς .Η πίστη των ανθρώπων για την δική τους αποτελεσματικότητα είναι πιθανόν να επηρεάσει εάν αυτοί θα προσπαθήσουν να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι. Η αντιλαμβανόμενη αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζει τις επιλογές που κάνουν οι άνθρωποι .Οι άνθρωποι φοβούνται και τείνουν να αποφεύγουν καταστάσεις που φαίνονται να είναι απειλητικές και που πιστεύουν ότι υπερβαίνουν τις δυνατότητες αντιμετώπισης τους ,ενώ εμπλέκονται σε δραστηριότητες και συμπεριφέρονται με σιγουριά όταν κρίνουν τους εαυτούς τους ικανούς να χειριστούν τις καταστάσεις και να ασκήσουν έλεγχο επάνω τους που διαφορετικά θα ήταν εκφοβιστικές (Bandura,1978) .

Όχι μόνο λοιπόν, μπορεί η αυτο-αποτελεσματικότητα να έχει άμεση επιρροή στην επιλογή των δραστηριοτήτων των ατόμων αλλά μέσω των προσδοκιών που θα δημιουργηθούν από την επιτυχία που θα προκύψει στις διάφορες δραστηριότητες ,μπορεί να επηρεαστούν οι προσπάθειες και στις δραστηριότητες που τα άτομα έχουν ήδη ξεκινήσει .Οι προσδοκίες αποτελεσματικότητας καθορίζουν το πόση προσπάθεια θα δαπανήσουν τα άτομα και πόσο θα υπομείνουν τα εμπόδια και τις δυσάρεστες εμπειρίες. Δηλαδή όσο δυνατότερη είναι η αντιλαμβανόμενη αυτο -αποτελεσματικότητα τόσο πιο ενεργές και οι προσπάθειες που καταβάλλουν τα άτομα .Τα άτομα που θα συνεχίσουν δραστηριότητες οι οποίες είναι απειλητικές και μπορεί να αποτύχουν ,θα κερδίσουν εμπειρίες οι οποίες θα ενισχύσουν την αίσθηση αποτελεσματικότητας ,επομένως τελικά θα εξαλείψουν την αμυντική συμπεριφορά τους .Εκείνοι που θα σταματήσουν τις προσπάθειες για να αντιμετωπίσουν τις συγκεκριμένες δραστηριότητες ,θα διατηρήσουν τις μειωμένες προσδοκίες που ήδη έχουν και τους φόβους τους για καιρό (Bandura,1978) .

Η κοινωνική θεωρία μάθησης υποθέτει ότι τα άτομα που έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση θα παραιτηθούν εύκολα ,αν οι προσπάθειες τους αποτύχουν να παράγουν τα επιθυμητά αποτελέσματα ,αλλά τα αποτελεσματικά άτομα θα εντείνουν τις προσπάθειες τους

και εάν είναι απαραίτητο θα προσπαθήσουν να αλλάξουν τα ασαφή περιβάλλοντα μέσα στα οποία ζουν(Bandura,1978) . Η αυτο-αποτελεσματικότητα δηλαδή , δεν σχετίζεται με τον αριθμό των ικανοτήτων που κάποιος διαθέτει ,αλλά με το τι πιστεύει ο ίδιος ότι μπορεί να κάνει κάτω από μια ποικιλία περιστάσεων. Είναι ένας παράγοντας κλειδί στις ικανότητες του ανθρώπινου συστήματος καθώς διαφορετικοί άνθρωποι με τις ίδιες ικανότητες ή το ίδιο άτομο κάτω από διαφορετικές περιστάσεις μπορεί να είναι αποτελεσματικό λίγο ,επαρκώς ή εξαιρετικά, εξαρτώμενο από τις διακυμάνσεις της πίστης της προσωπικής του αποτελεσματικότητας (Bandura ,1997) . Όπως είχε πει ο Λίνος κάποτε χαριτολογώντας «δεν υπάρχει φορτίο τόσο μεγάλο όσο οι μεγάλες δυνατότητες» (Pajares & Svhunk ,2002). Αυτά τα χαρακτηριστικά κάνουν την αυτο-αποτελεσματικότητα να είναι ένα μοναδικό θεωρητικό κατασκεύασμα που διαφέρει από άλλα παρεμφερή εννοιολογικά κατασκευάσματα όπως η αυτοεκτίμηση ή το κέντρο ελέγχου (Luszczynska et al., 2005) . Όπως ο Αλέξανδρος Δούμας έγραψε «ένας άντρας που αμφιβάλει για τον εαυτό του είναι σαν κάποιον που θέλει να καταταχθεί στο στρατόπεδο των εχθρών και να σηκώσει τα όπλα ενάντια στον εαυτό του .Αυτός κάνει σίγουρη την αποτυχία του εαυτού του καθώς είναι το πρώτο πρόσωπο που έχει ήδη κιάλας πειστεί για αυτήν » (Pajares & Svhunk ,2002) .

Οι προσδοκίες αποτελεσματικότητας ποικίλουν σε αρκετές διαστάσεις και έχουν αρκετά χαρακτηριστικά που μπορούν έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην απόδοση των ανθρώπων .Ένα χαρακτηριστικό είναι ότι διαφέρουν σε μέγεθος. Επομένως όταν τα καθήκοντα ταξινομούνται σε επίπεδο δυσκολίας , οι προσδοκίες αποτελεσματικότητας διαφορετικών ατόμων μπορεί να περιορίζονται σε πιο απλά καθήκοντα ,μπορεί να επεκταθούν σε μέτριας δυσκολίας ή και σε μεγάλης δυσκολίας .Οι προσδοκίες αποτελεσματικότητας διαφέρουν επίσης και στην γενικότητα .Κάποιες εμπειρίες δημιουργούν συγκεκριμένες προσδοκίες αποτελεσματικότητας .Άλλες εμπεριέχουν μια πιο γενική αίσθηση αποτελεσματικότητας που υπερβαίνει τη συγκεκριμένη κατάσταση .Επιπρόσθετα διαφέρουν και σε δύναμη- ισχύ .Οι αδύναμες προσδοκίες είναι εύκολα εξαλείψιμες από εμπειρίες που μπορούν να τις διαψεύσουν , ενώ τα άτομα που κατέχουν δυνατές προσδοκίες θα εμμένουν στις προσπάθειες αντιμετώπισης παρά τις αρνητικές εμπειρίες (Bandura ,1997 .) .

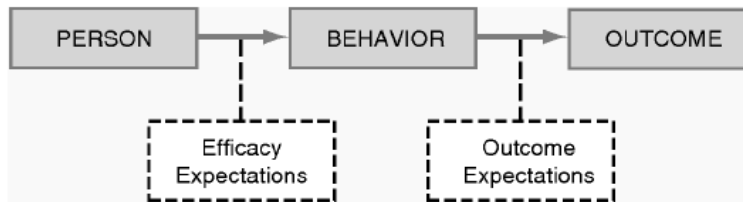
Η αυτο-αποτελεσματικότητα συνήθως γίνεται αντιληπτή σαν αποτελεσματικότητα σε συγκεκριμένους τομείς όπως η ακαδημαϊκή ,της διατροφής της άσκησης κτλ .Παρ όλα αυτά μερικοί ερευνητές όπως οι Schwarzer & Jerusalem (1995) ,Jacobs & Rogers (1982) (όπως αναφέρεται από την Luszczynska ,2005) θεωρούν ότι υπάρχει μια γενική αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας ,η οποία αναφέρεται σε μια γενική πεποίθηση στις ικανότητες αντιμετώπισης κάποιου σε μια ποικιλία από απαιτητικές καταστάσεις .Η γενική αυτο-

αποτελεσματικότητα σκοπεύει στην διεύρυνση και σταθεροποίηση των προσωπικών ικανοτήτων ώστε τα άτομα να είναι σε θέση να διαχειρίζονται αποτελεσματικά μια ποικιλία από στρεσογόνες καταστάσεις (Luszczynska et al., 2005) .Για παράδειγμα ένα άτομο μπορεί να κατέχει δυνατές προσδοκίες αυτο –αποτελεσματικότητας για την επιτυχή ομιλία του σε ένα κοινό και επομένως να κυριαρχηθεί από ελάχιστο στρες αλλά μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολίες στην αντιμετώπιση του στρες που βιώνει σε ένα αεροπορικό ταξίδι (O’Leary ,1992).

Μια προσδοκία αποτελεσματικότητας λοιπόν είναι μια κρίση για την ικανότητα κάποιου να εκτελέσει μια σίγουρη συμπεριφορά .Ενώ προσδοκία αποτελέσματος είναι μια κρίση που δημιουργείται από τις συνέπειες που μια τέτοια συμπεριφορά παράγει . Πιο συγκεκριμένα κατά τον Bandura «Η προσδοκία αποτελέσματος ορίζεται ως η εκτίμηση ενός ατόμου ότι μια συγκεκριμένη συμπεριφορά θα οδηγήσει σε σίγουρα αποτελέσματα. Η προσδοκία αποτελέσματος είναι η πεποίθηση ότι μπορεί κανείς να εκτελέσει με επιτυχία τη συμπεριφορά που απαιτείται για την παραγωγή των αποτελεσμάτων» .Ο Bandura για να γίνει πιο κατανοητός έδωσε το εξής παράδειγμα :Η προσδοκία ότι κάποιος μπορεί να πηδήξει 6 μέτρα είναι μια κρίση αποτελεσματικότητας ενώ η κοινωνική αναγνώριση ,το χειροκρότημα και οι ικανοποιήσεις που αναμένονται από ένα τέτοιο αποτέλεσμα ,είναι οι κρίσεις αποτελέσματος . Η αυτο-αποτελεσματικότητα δηλαδή αναφέρεται σε μια αίσθηση ελέγχου για το περιβάλλον κάποιου και την συμπεριφορά του (Bandura ,1978) .Και δεν αναφέρεται στις δυνατότητες που κάποιος κατέχει αλλά στις κρίσεις για το τι μπορεί να κάνει σχετικά με τις οποιεσδήποτε δυνατότητες κατέχει (Bandura,1986). Συμπερασματικά λοιπόν , αυτο-αποτελεσματικότητα είναι «η υποκειμενική κρίση του ατόμου όσον αφορά την ικανότητα του να ακολουθήσει μια πορεία ενεργειών που θα αποδειχτεί αποτελεσματική σε μια συγκεκριμένη κατάσταση» .

Η χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα έχει πολυάριθμες αιτίες .Ένα ιστορικό από αποτυχίες ,η έλλειψη υποστηρικτικής ανατροφοδότησης και η ανεπάρκεια ενίσχυσης των συμπεριφορών των παιδιών από τους γονείς ,τους δασκάλους και τους συνομήλικους για τις επιτυχίες και τις αποτυχίες μπορούν να οδηγήσουν τα άτομα στην ανάπτυξη μιας τάσης για να ελέγχουν το περιβάλλον για ενδεχόμενους κινδύνους ,να αξιολογούν τις απαιτήσεις ως απειλητικές και να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα με δυσλειτουργικούς τρόπους .Παρόλο που η αποτελεσματικότητα θεωρείται ότι είναι ένα χαρακτηριστικό ,είναι μεταβλητή και είναι ιδιαίτερα κρίσιμες στιγμές της ζωής όπως η ενηλικίωση που η αυτο-αποτελεσματικότητα δεν έχει ακόμα εγκαθιδρυθεί και σταθεροποιηθεί σε σχέση με μεγαλύτερα ηλικιακά άτομα (Bandura ,1995).

Figure 12.4 Diagrammatic Representation of the Difference between Efficacy Expectations and Outcome Expectations



(From A. Bandura (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215. Copyright 1977 by the American Psychological Association. Reprinted by permission.)

2.3 Πηγές προσδοκιών αποτελεσματικότητας

Οι προσδοκίες προσωπικής αποτελεσματικότητας προέρχονται και βασίζονται τέσσερις μεγάλες πηγές πληροφοριών αλλά και εμπειριών :σε εμπειρίες που προκύπτουν από τις επιδόσεις των ατόμων, σε αντιπροσωπευτικές εμπειρίες ,σε λεκτική πειθώ και σε ψυχολογικές –συναισθηματικές καταστάσεις . Οι επιτυχίες δομούν μια ισχυρή πίστη για την προσωπική αποτελεσματικότητα κάποιου. Ενώ αντίθετα οι αποτυχίες την υπονομεύουν και ειδικά εάν συμβαίνουν πριν από την εγκαθίδρυση μιας σταθερής αίσθησης αποτελεσματικότητας (Bandura ,1994) .

Οι εμπειρίες που προκύπτουν από τις επιδόσεις των ατόμων σε διάφορες καταστάσεις είναι η πηγή που μπορεί να επηρεάσει περισσότερο τις προσδοκίες αποτελεσματικότητας καθώς βασίζονται σε αυθεντικές εμπειρίες που κατέχουν τα άτομα (Bandura ,1986) .Οι επιτυχίες αυξάνουν τις προσδοκίες αποτελεσματικότητας ,ενώ οι συνεχείς αποτυχίες τις μειώνουν ,ιδιαίτερα αν οι αποτυχίες συμβαίνουν νωρίς κατά την διάρκεια των γεγονότων .Μετά που θα αναπτυχθούν δυνατές προσδοκίες αποτελεσματικότητας με την επαναλαμβανόμενη επιτυχία , οι αρνητικές επιπτώσεις των περιστασιακών αποτυχιών είναι πιθανό να μειωθούν (Bandura ,1978) . Αν όμως οι άνθρωποι αποκτούν πείρα μόνο από εύκολες επιτυχίες έρχονται τότε η αίσθηση αποτελεσματικότητας που τους δημιουργείται είναι πρόσκαιρη και αποθαρρύνονται εύκολα από την αποτυχία .Αφού όμως πειστούν ότι κατέχουν ότι χρειάζεται για την επιτυχία , τότε επιμένουν στην αντιμετώπιση αντιξοοτήτων και μπορούν γρήγορα να ανακάμπτουν από τις αποτυχίες (Bandura ,1994) .

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οι αντιπροσωπευτικές εμπειρίες επιτυγχάνονται μέσω των κοινωνικών μοντέλων ,που λειτουργούν δηλαδή ως πρότυπα και βοηθούν στην αλλαγή των προσδοκιών αποτελεσματικότητας .Βλέποντας άλλους να εκτελούν απειλητικές δραστηριότητες χωρίς αρνητικές συνέπειες, τα άτομα μπορούν να γενικεύσουν τις προσδοκίες και να τις εξελίσουν οι ίδιοι, αν επιμείνουν στις προσπάθειες ,δηλαδή οι αντιπροσωπευτικές εμπειρίες είναι εμπειρίες που προέρχονται όχι από τα ίδια τα άτομα αλλά από την παρατήρηση άλλων ατόμων. Πείθουν τους εαυτούς τους ότι αν οι άλλοι μπορούν να το κάνουν ,αυτοί οι ίδιοι θα είναι ικανοί να επιτύχουν τουλάχιστον κάποια εξέλιξη στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων (Bandura ,1978) .Με την ίδια λογική παρατηρώντας τους άλλους να αποτυγχάνουν παρά την μεγάλη προσπάθεια ,μειώνονται οι κρίσεις των παρατηρητών για την δική τους αποτελεσματικότητα και υπονομεύονται οι προσπάθειες τους .Ο αντίκτυπος της μοντελοποίησης για την αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζεται έντονα από την αντιλαμβανόμενη ομοιότητα με τα μοντέλα-πρότυπα .Όσο μεγαλύτερη είναι η υποτιθέμενη ομοιότητα τόσο πιο πειστική είναι επιτυχία των μοντέλων και η αποτυχία .Εάν οι άνθρωποι δουν τα μοντέλα πολύ διαφορετικά από τους εαυτούς τους η αντιλαμβανόμενη αυτό – αποτελεσματικότητα τους δεν επηρεάζεται πολύ από την συμπεριφορά εκείνων των μοντέλων (Bandura ,1994.)

Οι επιρροές από τα άτομα που είναι πρότυπα μπορούν να επιδράσουν περισσότερο από ότι προσφέρει ένα κοινωνικό πρότυπο βάσει του οποίου συγκρίνει κανείς τις δικές του δυνατότητες. Οι άνθρωποι αναζητούν καλά μοντέλα τα οποία διαθέτουν ικανότητες στις οποίες προσβλέπουν οι ίδιοι. Μέσα από τη συμπεριφορά τους και από τον τρόπο με τον οποίο σκέπτονται, τα αρμόδια μοντέλα μεταδίδουν γνώσεις και διδάσκουν τους παρατηρητές αποτελεσματικές δεξιότητες και στρατηγικές για τη διαχείριση των περιβαλλοντικών απαιτήσεων (Bandura ,1994) .

Η λεκτική πειθώ χρησιμοποιείται ευρέως εξαιτίας της ευκολίας της χρήσης της .Οι άνθρωποι οδηγούνται μέσω της υπόδειξης ,στο να πιστέψουν ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν επιτυχώς ότι τους είχε καταβάλλει στο παρελθόν (Bandura ,1978) .Οι άνθρωποι που πείθονται λεκτικά ότι κατέχουν τις ικανότητες για να επιτύχουν στις δραστηριότητες είναι πολύ πιθανόν να κινητοποιήσουν μεγαλύτερη προσπάθεια και να υπομείνουν στην προσπάθεια από ότι εκείνοι που έχουν αμφιβολίες για τον εαυτό τους και θα σταθούν στις προσωπικές ελλείψεις τους όταν προκύψουν προβλήματα. (Bandura ,1994) .

Οι άνθρωποι στηρίζονται επίσης στις σωματικές και συναισθηματικές καταστάσεις για να κρίνουν τις ικανότητες τους . Η συναισθηματική διέγερση που προκαλείται από στρεσογόνες καταστάσεις ,μπορεί να έχει πληροφοριακή -ενημερωτική αξία που να αφορά τις

προσωπικές ικανότητες .Η θετική διάθεση ενισχύει την αντιλαμβανόμενη αυτο-αποτελεσματικότητα, ενώ η αρνητική την μειώνει (Bandura ,1994) .Επομένως η συναισθηματική απελευθέρωση είναι άλλη μια πηγή που μπορεί να επηρεάσει την αντιλαμβανόμενη αυτο-αποτελεσματικότητα για την αντιμετώπιση απειλητικών καταστάσεων (Bandura ,1978 .) .

Μια σειρά από νέες έρευνες υποδεικνύουν ότι τα ενδιαφέροντα που έχουν οι άνθρωποι μπορούν να είναι ένας ακόμα παράγοντας για την δημιουργία και αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας .Πιο συγκεκριμένα αν τα άτομα ενδιαφέρονται για κάποια δραστηριότητα τότε το πιο πιθανό είναι ότι θα επιλέξουν να συμμετέχουν στην συγκεκριμένη δραστηριότητα .Μέσω της επαναλαμβανόμενης έκθεσης τους σε δραστηριότητες σχετιζόμενες με τα ενδιαφέροντα τους τα άτομα καταφέρνουν να κερδίσουν μια αίσθηση κυριαρχίας ,η οποία συνεισφέρει στην αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας τους (Bonitz et al., 2010).

2.4 Προσαρμοστικά οφέλη από τις αισιόδοξες πεποιθήσεις της αποτελεσματικότητας

Υπάρχουν πολλά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι τα ανθρώπινα επιτεύγματα και η ευεξία απαιτούν μια αισιόδοξη αίσθηση προσωπικής αποτελεσματικότητας .Αυτό συμβαίνει επειδή η καθημερινή πραγματικότητα των ανθρώπων είναι γεμάτη από δυσκολίες. Είναι γεμάτη από εμπόδια, αντιξοότητες ,απογοητεύσεις, και ανισότητες . Οι άνθρωποι πρέπει να έχουν μια ισχυρή αίσθηση της προσωπικής αποτελεσματικότητας για τη στήριξη της προσπάθειας που απαιτείται για να πετύχουν στην ζωή τους (Bandura ,1994) .

Ωστόσο οι πεποιθήσεις που έχουν τα άτομα για την αυτο- αποτελεσματικότητα τους δεν απεικονίζουν πάντα την ρεαλιστική πραγματικότητα των δυνατοτήτων τους .Δηλαδή τα άτομα είναι λιγότερο αποτελεσματικά σε σχέση με αυτό που πιστεύουν ότι είναι .Αυτό όμως είναι ένα όφελος παρά ένα μειονέκτημα επειδή εάν οι πεποιθήσεις αποτελεσματικότητας απεικονίζαν πάντα, ότι μόνο οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν συνήθως ,αυτοί θα αποτύγχαναν σπάνια, αλλά δεν θα έθεταν φιλοδοξίες πέρα από την άμεση πίστη για τις ικανότητες τους ούτε δεν θα επιδίωκαν την πρόσθετη προσπάθεια που απαιτείται για να

ξεπεράσουν τα συνηθισμένα επίπεδα στις αποδόσεις τους. Έτσι όταν οι άνθρωποι σφάλουν στην αυτο-αξιολόγησή των ικανοτήτων τους τείνουν να υπερεκτιμούν τις ικανότητές τους πράγμα το οποίο τους οδηγεί σε αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας τους (Bandura ,1994) .

Τα επιτεύγματα τα οποία είναι πρωτοποριακά απαιτούν επίσης μια ελαστική αίσθηση της αποτελεσματικότητας. Οι καινοτομίες απαιτούν μεγάλη προσπάθεια από τους δημιουργούς τους κατά τη διάρκεια μιας περιόδου όπου τα αποτελέσματα για τις καινοτομίες είναι αβέβαια. Επιπλέον, οι καινοτομίες που διαφωνούν με τις υπάρχουσες προτιμήσεις και δεδομένα αντιμετωπίζουν αρνητικές κοινωνικές αντιδράσεις. Δεν είναι, επομένως, εκπληκτικό ότι κάποιος σπάνια βρίσκει καινοτόμα άτομα ή εφευρετικά που να είναι ρεαλιστές. Για παράδειγμα ο Βαν- Κόγκ κατάφερε να πουλήσει μόνο ένα πίνακα κατά τη διάρκεια της ζωής του, η Gertude Stein υπέβαλλε τα ποιήματα της σε εκδότες για περισσότερο από είκοσι χρόνια και η προσφορά του Bell για την ανακάλυψη του τηλεφώνου απορρίφθηκε με το πρόσχημα «σε τι θα χρησιμεύσει για την εταιρία αυτό το ηλεκτρονικό παιχνίδι » (Bandura ,1997) .

Στο ευχάριστο βιβλίο του, με τον τίτλο, η απόρριψη, ο John White παρέχει τη ζωηρή κατάθεση, ότι το εντυπωσιακό χαρακτηριστικό των ανθρώπων που έχουν επιτύχει σε διάφορους τομείς στην ζωή τους είναι μια ακατάσβεστη αίσθηση της προσωπικής αποτελεσματικότητας και μια σταθερή πίστη στην αξία αυτού που κάνουν. Αυτό το ελαστικό σύστημα αυτοπεποίθησης τους επέτρεψε να αγνοήσουν τις επαναλαμβανόμενες πρόωρες απορρίψεις της εργασίας τους και να συνεχίσουν να πιστεύουν ότι θα επιτύχουν (Bandura ,1997).

Συμπερασματικά, οι επιτυχείς, οι τολμηροί, οι κοινωνικοί, οι μη αγχώδεις, οι κοινωνικοί μεταρρυθμιστές, και οι καινοτόμοι διαθέτουν μια αισιόδοξη άποψη των προσωπικών ικανοτήτων τους για να ασκήσουν επιρροή στα διάφορα γεγονότα των ζωών τους. Εάν δεν υπερβάλλουν τόσο πολύ ώστε να είναι μη ρεαλιστικό, τέτοιες πεποιθήσεις ενθαρρύνουν τη θετική ευημερία και την ανθρώπινη ολοκλήρωση (Bandura ,1997).

2.5 Αυτο-αποτελεσματικότητα και υγεία

Η αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να επηρεάσει τα αποτελέσματα της υγείας μέσω δύο τρόπων .Ο πρώτος είναι μέσω της εκτέλεσης συμπεριφορών που επηρεάζουν την υγεία και ο δεύτερος μέσω της φυσιολογικής απόκρισης στο στρες ,που όταν δημιουργείται συχνά και έντονα ή για μεγάλες χρονικές περιόδους μπορεί να ασκήσει επιδράσεις σε μια σειρά αποτελεσμάτων για την υγεία(O'Leary ,1992).

Σύμφωνα με τον πρώτο τρόπο ,η αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να επηρεάσει ένα φάσμα συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία ,όπως είναι η διατροφή, η άσκηση ,η κατανάλωση αλκοόλ ,η σεξουαλική συμπεριφορά και η διακοπή του καπνίσματος . Για την κοινωνική γνωστική θεωρία μια προσωπική αίσθηση ελέγχου διευκολύνει την αλλαγή σε συμπεριφορές υγείας .Οι πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας είναι γνώσεις που καθορίζουν αν μια αλλαγή σε συμπεριφορές υγείας θα ξεκινήσει ,πόση προσπάθεια θα καταβληθεί και πόσο καιρό μπορεί κανείς να δεσμευτεί ώστε να υπομείνει τα εμπόδια και τις αποτυχίες για την επίτευξη της .Επηρεάζει την προσπάθεια κάποιου για την αλλαγή της συμπεριφοράς και την αντοχή για να συνεχίσει την προσπάθεια παρά τα εμπόδια που θα υπονομεύσουν τα κίνητρα του . Επηρεάζει τις προκλήσεις που οι άνθρωποι επιλέγουν καθώς και το πόσο ψηλά θέτουν τους στόχους τους . Τα άτομα αυτά εστιάζουν στις ευκαιρίες και όχι στα εμπόδια που θα αντικρύσουν (Scwarzer & Luszczynska, 2007).

Σύμφωνα με τους Anderson Winett & Wojcik (2000) (όπως αναφέρεται από τον Scwarzer & Luszczynska, 2007) η διατροφική αποτελεσματικότητα έχει αποδειχθεί να είναι ένας σημαντικός δείκτης πρόβλεψης των φυσικών και κοινωνικών προσδοκιών αποτελέσματος που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή (Scwarzer & Luszczynska, 2007). Η δίαιτα ,ο έλεγχος του βάρους ,η αντοχή στην υπερφαγία όταν τα άτομα βιώνουν αρνητικά συναισθήματα ,όταν πιέζονται από τις κοινωνικές καταστάσεις για να φάνε, όταν συμμετέχουν σε ευχάριστες δραστηριότητες και όταν είναι διαθέσιμα φαγητά τα οποία είναι υψηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες μπορούν να καθορισθούν και να ρυθμιστούν από τις πεποιθήσεις της αυτο-αποτελεσματικότητας .Όσο περισσότερο οι πεποιθήσεις αποτελεσματικότητας ενισχύονται τόσο περισσότερο επιτυγχάνουν τα άτομα να χάσουν βάρος και να το διατηρήσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα (Bandura ,1997).

Για τους ερευνητές Dijkstra και DeVries (2000) η εμπιστοσύνη και οιπίστεις των ατόμων μπορούν να προβλέψουν τις προσπάθειες για να ξεπεράσουν τα άτομα τα εμπόδια ώστε να καταφέρουν την διακοπή του καπνίσματος .Η έλλειψη της αυτο-αποτελεσματικότητας για την διακοπή του καπνίσματος μπορεί να επιφέρει ως συνέπεια οπισθοχωρήσεις στην καπνιστική συμπεριφορά των ατόμων .Σύμφωνα με τους Bernstein και Glasgow, 1979, Hunt και Bespalec(1974) (όπως αναφέρεται στον O'Leary , 1985) μόνο το 20-30% των καπνιστών που έχουν αντέξει ως το τέλος την θεραπεία παραμένουν σε αποχή από το κάπνισμα και τον επόμενο χρόνο . Αν η αυτο-αποτελεσματικότητα των ατόμων για να αντέχουν την αποχή είναι αρκετά υψηλή τότε μπορεί να καταβληθεί επαρκής προσπάθεια για να αντισταθούν (O'Leary , 1985).

Μια ποικιλία από σύνθετες δεξιότητες απαιτούνται συνήθως για την επιτυχή εκτέλεση ασφαλών σεξουαλικών συμπεριφορών .Σε αυτές περιλαμβάνονται δεξιότητες σχετικά με τις τεχνικές για την χρησιμοποίηση του προφυλακτικού ή άλλα είδη συμπεριφορών ,όπως για παράδειγμα όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα προφυλακτικά κτλ . Απαιτούνται συμπεριφορές που προϋποθέτουν την διαπραγμάτευση και από τα δυο άτομα .Οι αντιλήψεις αυτο-αποτελεσματικότητας στην πράξη ασφαλέστερων σεξουαλικών συμπεριφορών έχει φανεί να επηρεάζει την υιοθέτηση ασφαλέστερων πρακτικών .Οι ενήλικοι σύμφωνα με τους Gilchrist και Schinke (1983) (όπως αναφέρεται στον O'Leary ,1992) είναι πιθανότερο να χρησιμοποιήσουν γενικά ασφαλέστερα μέσα όταν αυτοί νιώθουν αποτελεσματικοί στην διαχείριση των σεξουαλικών σχέσεων τους . Σύμφωνα με έρευνες των Brafford και Beck (1991) (όπως αναφέρεται στον O'Leary ,1992) σε φοιτητές ,αυτοί που αντιλαμβάνονταν τους εαυτούς τους ως πιο αποτελεσματικούς στην αγορά και χρήση προφυλακτικών και στην διαπραγμάτευση της χρήσης τους με τους συντρόφους τους ,ήταν και πιο πιθανόν να αναφέρουν πραγματική χρήση τους (O'Leary ,1992).

2.6 Αυτο-αποτελεσματικότητα και στρες

Η αυτο-αποτελεσματικότητα και το στρες είναι θέματα που σχετίζονται μεταξύ τους αρκετά . Στο γνωστικό μοντέλο του Lazarus για το στρες (Lazarus and Folkman ,1984) ,οι προσωπικές πεποιθήσεις όπως για παράδειγμα η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι κρίσιμες για την αξιολόγηση των απαιτήσεων που υπάρχουν στο περιβάλλον .Όπως αναφέρεται από τους ερευνητές Chemers, Hu, και Garcia, (2001), Lazarus και Folkman, (1984) , Pintrich και De Groot,(1990) (η αναφορά στην Zajacova et al .,2005) οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος

μπορούν να αξιολογηθούν από τα άτομα είτε ως απειλή είτε ως πρόκληση και τα άτομα τα οποία διαθέτουν υψηλή αίσθηση πεποιθήσεων αυτο-αποτελεσματικότητας είναι περισσότερο πιθανό να αξιολογήσουν τις απαιτήσεις σαν πρόκληση. Όταν ένα καθήκον αξιολογηθεί ως πρόκληση, τα άτομα είναι πιο πιθανό να επιλέξουν μια αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης και να επιμείνουν στην διαχείριση του καθήκοντος αυτού (Zajacova et al., 2005).

Σύμφωνα με τον Terry (1994) (όπως αναφέρεται στον Karademas, 2004) οι χαμηλές προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας σχετίζονται με στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο συναίσθημα όπως η άρνηση, η αυτο-κατηγορία και η χρήση ναρκωτικών. Όπως υποστηρίζουν οι Lazarus (1966) και Folkman (1984) όταν τα άτομα χρησιμοποιούν στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα εγκλωβίζονται σε ένα φαύλο κύκλο όπου βραχυπρόθεσμα μπορεί να μειώνεται η δυσφορία τους αλλά παραμένει ανεπηρέαστη η πηγή των δυσάρεστων συναισθημάτων τους. Μετά από κάποιο σημείο η δυσφορία αυτή συνεχίζει να διογκώνεται με αποτέλεσμα τα άτομα να καταλήγουν σε μια κατάσταση αδυναμίας, με συμπτώματα χρόνιου άγχους και κατάθλιψης (Καραδήμας, 2005). Ενώ αντίθετα τα άτομα με υψηλή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας τείνουν να χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο πρόβλημα και όχι στο συναίσθημα (Trouillet, 2008). Πράγμα το οποίο οδηγεί στην επίλυση του στρες και μακροχρόνια συμβάλει στην διατήρηση καλής κατάστασης της υγείας (Καραδήμας, 2005).

Σε έρευνα που έγινε από τους Holahan (1984) διαπιστώθηκε ότι αυτο-αποτελεσματικότητα σχετίζεται με επιτυχή προσαρμογή των ατόμων στις καθημερινές προστριβές τους (hassles) και στα αρνητικά γεγονότα ζωής. Εκτός αυτού βρέθηκε να σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και για τα δυο φύλλα και λιγότερα ψυχοσωματικά παράπονα από τους άντρες (Holahan et al., 1984).

Οι πεποιθήσεις των ανθρώπων για την ικανότητα τους ώστε να είναι αποτελεσματικοί στην αντιμετώπιση γεγονότων μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη των στρεσογόνων καταστάσεων και την γνωστική επεξεργασία τους. Τα άτομα που πιστεύουν ότι μπορούν να ασκήσουν έλεγχο στις απειλές που προκύπτουν δεν κάνουν καταστροφικές σκέψεις και δεν θλίβουν τους εαυτούς τους. Αντίθετα, εκείνοι που πιστεύουν ότι δεν μπορούν να διαχειριστούν τις απειλές, θεωρούν πολλές από τις πτυχές του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζουν γεμάτες από κινδύνους. Εμμένουν στις ανεπάρκειες τους, μεγαλοποιούν την δριμύτητα των πιθανών απειλών και ανησυχούν για τους κινδύνους που συμβαίνουν σπάνια ή μπορεί να μην συμβούν και καθόλου. Μέσω τέτοιων αναποτελεσματικών μορφών σκέψης, θλίβουν τους

εαυτούς τους και περιορίζουν και χειροτερεύουν το επίπεδο λειτουργικότητας τους (Benight & Bandura ,2004).

Η αποτελεσματικότητα για την διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων δεν επηρεάζει μόνο το πώς ερμηνεύονται οι απειλές αλλά και το πόσο καλά οι άνθρωποι τις αντιμετωπίζουν. Εκείνοι που έχουν υψηλή αίσθηση αποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση των γεγονότων υιοθετούν στρατηγικές και που είναι σχεδιασμένες για να αλλάζουν τα επικίνδυνα περιβάλλοντα σε πιο ευνοϊκά , καθώς οι άνθρωποι δεν αντιδρούν μόνο στις περιστάσεις της ζωής αλλά μπορούν και να τις δημιουργούν οι ίδιοι .Με αυτόν τον τρόπο οι πεποιθήσεις αποτελεσματικότητας ανακουφίζουν από το στρες ,επιτρέποντας στα άτομα να κινητοποιηθούν και να διατηρήσουν τις προσπάθειες αντιμετώπισης. Όσο πιο ισχυρή είναι η αίσθηση της αποτελεσματικότητας τόσο τα πιο τολμηρά άτομα αντιμετωπίζουν τις προβληματικές καταστάσεις που δημιουργούν στρες και τόσο μεγαλύτερη η επιτυχία τους σε σχέση με τις καταστάσεις (Benight & Bandura ,2004).

Οι άνθρωποι παραμένουν ανεπηρέαστοι όταν αντιμετωπίζουν ενδεχόμενες απειλές που σχετίζονται με υψηλή αποτελεσματικότητα .Αλλά όταν αντιμετωπίζουν απειλές για τις οποίες είναι δύσπιστοι για την αποτελεσματικότητα της αντιμετώπισης τους τότε η θλίψη τους αλλά και η δραστηριότητα του αυτόνομου συστήματος και των κατεχολαμινών αυξάνεται .Μετά την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας τους από τις εμπειρίες στην ζωή τους ,διαχειρίζονται τις στρεσογόνες καταστάσεις, ανεξαρτήτως από το επίπεδο δυσκολίας τους, με χαμηλή και ομοιόμορφη ψυχολογική ενεργοποίηση ,δηλαδή χωρίς να αντιμετωπίζουν στρες και να θέτουν τον οργανισμό σε υπερ-ενεργοποίηση (Benight & Bandura ,2004).

Η ανικανότητα για την άσκηση ελέγχου σε στρεσογόνους παράγοντες μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την αμυντική λειτουργία με τρόπους που μπορεί να είναι επιβλαβείς για την υγεία .Η έκθεση σε διακοπτόμενους παράγοντες χωρίς την δυνατότητα για έλεγχο τους, καταστέλει την δραστηριότητα διάφορων πλευρών της αμυντικής λειτουργίας .Αντίθετα η έκθεση στους ίδιους παράγοντες , αλλά με υψηλή την αίσθηση αποτελεσματικότητας και δηλαδή την άσκηση ελέγχου τους ,δεν έχει δυσμενείς επιπτώσεις για το αμυντικό σύστημα .

Στους ανθρώπους η αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων συνήθως περιλαμβάνει μια διαδικασία ανάπτυξης και επαναξιολόγησης της αποτελεσματικότητας αντιμετώπισης .Το περισσότερο στρες στον άνθρωπο δημιουργείται κατά την διάρκεια της μάθησης του πώς να χειρίζεται τις περιβαλλοντικές καταστάσεις. Η διαδικασία της αντιμετώπισης είναι μια διαρκής διαδικασία κατά την διάρκεια της ζωής. Το στρες που ενεργοποιείται ενώ έχει αποκτηθεί μια αίσθηση αποτελεσματικότητας αντιμετώπισης είναι

πιθανόν να ερμηνευθεί θετικά και να έχει διαφορετικές επιδράσεις από ότι το στρες που βιώνεται σε επαχθείς καταστάσεις χωρίς καμία αίσθηση ελέγχου (Bandura, 1997).

Συμπερασματικά τα άτομα που έχουν μια υψηλή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας φαίνεται να αντιμετωπίζουν καλύτερα το στρες και τις καταστάσεις που είναι στρεσογόνες . Κατά τον Bandura η αντιλαμβανόμενη αποτελεσματικότητα για την αντιμετώπιση των γεγονότων είναι κυρίως που τα μεταβάλλει σε στρεσογόνα .Στην έκταση κατά την οποία οι άνθρωποι πιστεύουν ότι μπορούν να προλάβουν, να σταματήσουν ή να χαλαρώσουν τη σοβαρότητα των ερεθισμάτων αυτών έχουν ελάχιστους λόγους να ενοχληθούν από αυτά (Καραδήμας ,2005) .Σύμφωνα με τους Caprara και Steca,(2005), Carver και Scheier, (1999), Lent (2005) Luszczynska, Scholz και Schwarzer, (2005), McGregor και Little, (1998), Ryan και Deci, (2001) (όπως αναφέρεται στους Strobel et al., 2011) τα άτομα που είναι σίγουρα για να επιτύχουν ότι αυτά επιθυμούν ,δηλαδή διαθέτουν υψηλή αίσθηση αποτελεσματικότητας ,έχει διαπιστωθεί ότι βιώνουν υψηλότερη υποκειμενική ευεξία σε σχέση με τα άτομα που δεν έχουν τόσο υψηλή αποτελεσματικότητα .

3. Υποθέσεις της έρευνας

Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να μελετηθούν οι σχέσεις που υπάρχουν ανάμεσα στην αυτο-αποτελεσματικότητα και το στρες .Να μελετηθεί δηλαδή κατά πόσο αυτές οι δύο μεταβλητές σχετίζονται μεταξύ τους αρχικά και μετέπειτα να μελετηθεί αν υπάρχει κάποια θετική ή αρνητική σχέση μεταξύ τους .Επιπρόσθετα να εξετασθούν μεταβλητές όπως το φύλο ή η ηλικία σε σχέση με το αν παρουσιάζουν συσχέτιση είτε στο στρες των ατόμων είτε στην αυτο-αποτελεσματικότητα .Οι υποθέσεις που έγιναν στην συγκεκριμένη έρευνα ήταν οι εξής :

1. Υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο στρες που βιώνουν τα άτομα και στην αυτο-αποτελεσματικότητα τους και πιο συγκεκριμένα υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ τους .Δηλαδή ,όταν τα άτομα για παράδειγμα είναι αρκετά στρεσαρισμένα τότε μειώνεται ταυτόχρονα και η αυτο-αποτελεσματικότητά τους .
2. Υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση στο φύλο και την ηλικία ως προς τα επίπεδα του στρες που τα άτομα βιώνουν και στο φύλο και την ηλικία ως προς την αυτο-αποτελεσματικότητα που έχουν τα άτομα .Δηλαδή τη σχέση ανάμεσα στα δημογραφικά δεδομένα και τις μεταβλητές του στρες και της αυτο-αποτελεσματικότητας .
3. Υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση στο μορφωτικό επίπεδο των ατόμων και την αυτο-αποτελεσματικότητα αλλά και το στρες .Όταν δηλαδή ,η αυτο-αποτελεσματικότητα ή το στρες αυξάνεται ή μειώνονται τότε η επίδραση στα μορφωμένα άτομα και σε αυτά που έχουν τελειώσει την βασική εκπαίδευση θα είναι διαφορετική.

Β ΜΕΡΟΣ

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 121 άτομα εκ των οποίων ,ογδόντα τρεις γυναίκες (68,6 %) και τριάντα οχτώ άντρες (31, 4%) .Τα άτομα ηλικιακά ήταν από δεκαοχτώ έως 70 χρονών (ο μέσος όρος ηλικίας τους ήταν τα 31.88 χρόνια).Το δείγμα είχε ληφθεί από τον γενικό πληθυσμό οποιασδήποτε ηλικίας και πιο συγκεκριμένα στους νομούς Ρεθύμνου και Ηρακλείου .

Σχετικά με την εκπαίδευση ένα μόνο άτομο (0,8%) είχε παρακολουθήσει μόνο κάποιες τάξεις του δημοτικού, και τρία άτομα (2,5%) μόνο ήταν απόφοιτοι του δημοτικού ,τρία (2,5%) άτομα είχαν τελειώσει το τριτάξιο γυμνάσιο ,είκοσι τρία άτομα (19%) το λύκειο ,οχτώ άτομα (6,6%) ανάλογες σχολές ενώ σε ότι αφορά την τριτοβάθμια εκπαίδευση ,δέκα συμμετέχοντες (6,8) ήταν απόφοιτοι ΤΕΙ ,εξήντα πέντε (53,7) απόφοιτοι ΑΕΙ και οχτώ άτομα (6,6%) είχαν λάβει μεταπτυχιακό δίπλωμα .

Σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση των ατόμων ,εξήντα οχτώ άτομα ήταν άγαμοι (56,2%),σαράντα ένα άτομα (33,9%) έγγαμοι ,δύο άτομα (1,7) χήροι και εννέα άτομα (7,4%) σε συγκατοίκηση .

Διαδικασία

Η συγκεκριμένη έρευνα διεκπεραιώθηκε με σκοπό την συγγραφή της πτυχιακής εργασίας μου. Η διαδικασία της έρευνας ήταν η χορήγηση ερωτηματολογίων σε άτομα του γενικού πληθυσμού ,με κριτήριο η πλειονότητα να δοθεί σε δείγμα το οποίο δεν θα ήταν φοιτητές ,δηλαδή σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας .

Αρχικά γινόταν από τους ερευνητές μια πληροφόρηση για το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο και για τους σκοπούς της έρευνας .Ενημερώνονταν ότι ήταν εθελοντική η

συμμετοχή τους και ότι ήταν και θα παρέμενε ανώνυμη. Επιπρόσθετα ότι αν δεν επιθυμούσαν είχαν την δυνατότητα να σταματήσουν την συμπλήρωση του ,εάν έκριναν ότι αυτό ήταν απαραίτητο .Τέλος ,ενημερωνόντουσαν για το γεγονός ότι στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δεν υπήρχαν σωστές και λάθος απαντήσεις και ότι έπρεπε να απαντήσουν όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά .Στο τέλος του ερωτηματολογίου υπήρχαν και δημογραφικά στοιχεία τα οποία έπρεπε οι συμμετέχοντες να συμπληρώσουν και τα οποία αναφέρονταν στο φύλλο των συμμετεχόντων ,στην ηλικία τους ,την εκπαίδευση τους και την οικογενειακή τους κατάσταση

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν περίπου κατά την διάρκεια πέντε μηνών ,από τον Σεπτέμβρη του 2010 έως τον Ιανουάριο του 2011 . Τα συγκεκριμένα ερωτηματολόγια ήταν ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς που περιείχαν και άλλες μεταβλητές έκτος από αυτές που αναφέρονται στην συγκεκριμένη εργασία όπως για παράδειγμα ο νευρωτισμός ή το άγχος θανάτου .Κάποιες από τις ερωτήσεις που υπήρχαν στα ερωτηματολόγια μερικές φορές δεν τις απαντούσαν οι συμμετέχοντες . Παρόλα αυτά όταν οι συμμετέχοντες απαντούσαν δεν φάνηκε να αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα σε σχέση με το ερωτηματολόγιο καθώς οι απαντήσεις ,όπως τους είχε ειπωθεί προηγουμένως ήταν υποκειμενικές και δεν υπήρχε σωστή και λάθος απάντηση .

Τέλος ,το ερωτηματολόγιο απαιτούσε περίπου είκοσι λεπτά για να συμπληρωθεί από τους συμμετέχοντες .Όταν οι συμμετέχοντες τελείωναν την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ,τους ευχαριστούσαμε για τον χρόνο που αφιέρωσαν για την συγκεκριμένη έρευνα και για την πολύτιμη συμμετοχή τους .

Ψυχομετρικά Εργαλεία

Στρες .Χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες το Ερωτηματολόγιο που μετράει το Στρες της ζωής ζητώντας από τους συμμετέχοντες να βαθμολογήσουν το στρες που βιώνουν από εφτά πιθανές πηγές (εργασία –επάγγελμα ,σύζυγο –σύντροφο ,οικογένεια ,υγεία και ευεξία στενών συγγενών ή συντρόφου ,οικονομικά και κοινωνικές σχέσεις) κατά την διάρκεια των τελευταίων τριών –τεσσάρων εβδομάδων .Οι συμμετέχοντες σημείωναν τον βαθμό στον οποίο κάποια από αυτές τις πηγές τους προκαλούσε στρες σε μια κλίμακα τεσσάρων βαθμών τύπου Likert ,όπου η κλίμακα έπαιρνε τιμές από το 1 (καθόλου στρες) έως το 4 (πολύ έντονο

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

στρες). Το ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας και είχε δείκτη εσωτερική αξιοπιστίας (Cronbach's $\alpha = .76$) (βλ. παράρτημα) .

Αυτο-αποτελεσματικότητα .Χορηγήθηκε η κλίμακα των Schwarzer και Jerusalem (1995) που μετράει την γενική αυτο-αποτελεσματικότητα των ατόμων .Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από δέκα προτάσεις (π.χ. Σε γενικές γραμμές είμαι ικανοποιημένος με τον εαυτό μου ,έχω μια γενική στάση απέναντι στον εαυτό μου) όπου οι συμμετέχοντες καλούνταν να δηλώσουν τα συναισθήματα που είχαν για τον εαυτό τους .Οι συμμετέχοντες σημείωναν σε μια κλίμακα τύπου Likert ,όπου έπαιρνε τιμές από το 1 (συμφωνώ απολύτως) μέχρι το 4 (διαφωνώ απολύτως) .Το ερωτηματολόγιο είχε δείκτη εσωτερικής αξιοπιστίας (Cronbach's $\alpha = .73$) (βλ. παράρτημα).

Γ Μέρος

Αποτελέσματα

Υπολογίστηκαν οι δείκτες συνάφειας μεταξύ των μεταβλητών του στρες και της αυτο-αποτελεσματικότητας . Από τα ευρήματα που προέκυψαν με τη χρήση του δείκτη Pearson r προέκυψαν στατιστικά σημαντικές τιμές μεταξύ των συγκεκριμένων μεταβλητών και πιο συγκεκριμένα η σχέση τους ήταν ($r=0.185$, $p<0.05$) (βλ. παράρτημα Β ,πίνακας 1) .Υψώνοντας στο τετράγωνο τον συντελεστή συσχέτισης ($r=0.185$) και πολλαπλασιάζοντας τον με εκατό προκύπτει ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα οφείλεται και μπορεί να επηρεάσει κατά 3,42 % τον παράγοντα στρες .Συνεπώς για το υπόλοιπο 96.5 % του στρες οφείλονται άλλοι παράγοντες – μεταβλητές που δεν μελετώνται στην συγκεκριμένη ερευνητική εργασία .

Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης .Η ανάλυση παλινδρόμησης έγινε ανάμεσα σε δυο ομάδες ανεξάρτητων μεταβλητών .Η πρώτη ομάδα ανεξάρτητων μεταβλητών ήταν η ηλικία και το φύλλο και η δεύτερη ομάδα ανεξάρτητων μεταβλητών ήταν η ηλικία ,το φύλλο και η αυτο-αποτελεσματικότητα .Και στις δυο περιπτώσεις η εξαρτημένη μεταβλητή ήταν το στρες . Ο συντελεστής συσχέτισης που βρέθηκε για το φύλλο και την ηλικία είναι ($R=0,157$) που δείχνει τη συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές (βλ. παράρτημα Β ,πίνακας 2).Ο συντελεστής προσδιορισμού ($R^2=0,025$ ή 2,5 %) ερμηνεύει το κατά πόσο η διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής δηλαδή του στρες , οφείλεται στις ανεξάρτητες δηλαδή το φύλο και την ηλικία. Ο συντελεστής συσχέτισης που βρέθηκε για την δεύτερη ομάδα δηλαδή για την ηλικία ,το φύλλο και την αυτο-αποτελεσματικότητα είναι ($R=0,23$) που δείχνει πάλι την συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές (βλ. παράρτημα Β ,πίνακας 2).Ο συντελεστής προσδιορισμού είναι ($R^2 = 0,53$ ή 5, 3%), δηλαδή η διακύμανση του στρες οφείλεται σε ποσοστό 5,3 από την αυτό-αποτελεσματικότητα .Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τον πίνακα Anova δεν ήταν στατιστικά σημαντικά καθώς για την πρώτη ομάδα ήταν $F(2,114)=1,442$ με $p >0,05$ και για την δεύτερη ομάδα $F(3,113)=2,104$ με $p >0,05$ (βλ. παράρτημα Β ,πίνακας 3).Με βάση αυτά τα αποτελέσματα προκύπτει ότι δεν υπήρξε γραμμική σχέση ανάμεσα στις μεταβλητές .

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Όπως φάνηκε τελικά η ηλικία ($t=-1,201$, $p > 0.05$ με $\beta=-0,110$) και το φύλλο ($t=0,839$, $p > 0.05$ με $\beta=0,077$) (βλ. παράρτημα Β ,πίνακας 3) δεν συνεισφέρουν στο παραπάνω ποσοστό και συγκεκριμένα στο στρες αφού δεν φτάνουν σε τιμές στατιστικής σημαντικότητας .Ωστόσο η μεταβλητή της αυτο-αποτελεσματικότητας ($t=1,835$, $p <0.07$ με $\beta=0,170$) φάνηκε να σχετίζεται με την εξαρτημένη μεταβλητή .Φυσικά σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p < 0,05$ φαίνεται να μην σχετίζεται ικανοποιητικά ούτε η αυτο-αποτελεσματικότητα με το στρες (βλ. παράρτημα Β ,πίνακας 4).

Ακολούθως πραγματοποιήθηκε έλεγχος για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα (άντρες και γυναίκες) ως προς τις μεταβλητές του στρες αλλά και της αυτο-αποτελεσματικότητας με την χρήση του T-test .Όσον αφορά τη σχέση του στρες και το αν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά και προκύπτουν ίσες διακυμάνσεις για τους άντρες και τις γυναίκες ($t=-0,973$, $df=118$, $p >0.05$).Όσον αφορά την αυτο-αποτελεσματικότητα ($t=-1,109$, $df=117$, $p > 0.05$) δεν βρέθηκε επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα και επομένως οι διακυμάνσεις είναι πάλι ίσες στα δυο φύλλα(βλ. παράρτημα Β ,πίνακας 5) .

Τέλος , πραγματοποιήθηκε έλεγχος με το T-Test για να διαπιστωθεί αν το μορφωτικό επίπεδο των ατόμων επηρεάζει την αυτο-αποτελεσματικότητα και το στρες .θεωρήσαμε ως μορφωμένα τα άτομα (73 άτομα δηλαδή το 60,3 %) που είχαν τελειώσει κάποιο πανεπιστήμιο ή κάποιο ΤΕΙ και αντίστοιχα ως μη μορφωμένα τα άτομα (48 άτομα δηλαδή 39,7 %) τα οποία είχαν τελειώσει μόνο την υποχρεωτική εκπαίδευση . Τα αποτελέσματα ήταν για το στρες $t=1,007$, $p > 0,05$ και για την αυτο-αποτελεσματικότητα $t=1,280$, $p > 0,05$,τα οποία συνεπάγονται ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο μορφωτικό επίπεδο των ατόμων ούτε για το στρες αλλά ούτε και για την αυτο-αποτελεσματικότητα (βλ. παράρτημα Β ,πίνακας 6).

΄Δ Μέρος

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Σκοπός της συγκεκριμένης πτυχιακής – ερευνητικής εργασίας ήταν να μελετηθεί η σχέση μεταξύ του στρες ,δηλαδή της διαδικασίας στην οποία οι περιβαλλοντικές απαιτήσεις επιβαρύνουν ή υπερβαίνουν την προσαρμοστική ικανότητα ενός οργανισμού ,με αποτέλεσμα να συμβαίνουν στα άτομα ψυχολογικές και βιολογικές αλλαγές οι οποίες μπορούν να τα θέσουν σε κίνδυνο για κάποια ασθένεια και της αυτο-αποτελεσματικότητας, δηλαδή όπως αναφέρεται από τον Bandura (1986) στις κρίσεις που κάνουν τα άτομα για τις δυνατότητες που διαθέτουν .Έτσι ,διερευνήθηκαν με τη βοήθεια ερωτηματολογίων αυτο-αναφοράς τα επίπεδα του στρες και τα επίπεδα της αυτο-αποτελεσματικότητας στο δείγμα των 121 ατόμων που μοιράστηκαν .

Σκοπός ήταν να μελετηθεί αν η αυτο-αποτελεσματικότητα σχετίζεται με το στρες . Δηλαδή αν τα άτομα που διαθέτουν μια ισχυρή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας είναι πιο ικανά στην αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων που προκύπτουν στην ζωή τους . Καθώς σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1984) η αυτο-αποτελεσματικότητα θεωρείται ότι συμμετέχει στην δευτερογενή αξιολόγηση κατά την διάρκεια της αντιμετώπισης του στρες και είναι προσωπική πηγή που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση μιας απειλής (O’Leary ,1992).

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία και όπως αποδείχθηκε και από την συγκεκριμένη ερευνητική εργασία η αυτο-αποτελεσματικότητα σχετίζεται αρνητικά με το στρες ,δηλαδή όσο αυξάνεται η αυτο-αποτελεσματικότητα τόσο τα επίπεδα του στρες μειώνονται . Φυσικά στην συγκεκριμένη έρευνα ο συντελεστής συσχέτισης ανάμεσα στην αυτο-αποτελεσματικότητα και το στρες βρέθηκε να είναι πολύ μικρός ($r=0.185$) πράγμα το οποίο δηλώνει ότι χρειάζονται να γίνουν και άλλες έρευνες και σε μεγαλύτερα δείγματα ώστε να επιβεβαιωθούν τα συγκεκριμένα δεδομένα . Η συγκεκριμένη σχέση θεωρείται εξαιρετικά μικρή καθώς μια καλή σχέση με τον συντελεστή Pearson θεωρείται ότι υπάρχει όταν τα αποτελέσματα βρίσκονται ανάμεσα σε 0.30 και άνω . Παρ όλα αυτά η συγκεκριμένη συσχέτιση μπορεί να θεωρηθεί ικανοποιητική, εξαιτίας του γεγονότος ότι η κλίμακα για το

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

στρες που μοιράστηκε στους συμμετέχοντες μετρούσε τα επίπεδα του στρες την στιγμή που οι συμμετέχοντες το συμπλήρωναν ενώ η κλίμακα για την αυτο-αποτελεσματικότητα τα επίπεδα της αυτο-αποτελεσματικότητας γενικά και όχι συγκεκριμένα την δεδομένη στιγμή . Επιπρόσθετα φάνηκε ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα ερμηνεύει το στρες κατά 3.42 % . Δηλαδή φάνηκε να υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με το στρες και ίσως και σε μεγαλύτερα ποσοστά. Ωστόσο δεν παύει να θεωρείται μια εξίσου σημαντική μεταβλητή εφόσον σχετίζεται με το στρες . Εν κατακλείδι από την συσχέτιση φάνηκε ότι όσο μεγαλύτερη η αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας στο γενικό πληθυσμό τόσο καλύτερο θα είναι και το επίπεδο του στρες στην καθημερινή ζωή των ατόμων .

Επιπρόσθετα ,σύμφωνα με τις αναλύσεις που έγιναν φάνηκε ότι το φύλο των ατόμων δεν διαδραματίζει κάποιο ρόλο στα επίπεδα του στρες .Δηλαδή , ότι ανεξάρτητα από το αν το άτομο είναι άντρας ή γυναίκα τα επίπεδα του στρες δεν παρουσιάζουν διαφορές .Παρόμοια ήταν και η ανάλυση για την αυτο-αποτελεσματικότητα .Φάνηκε δηλαδή ότι το πόσο αυτο-αποτελεσματικά είναι τα άτομα δεν επηρεάζεται από το φύλο τους .Τέλος ,φάνηκε ότι το μορφωτικό επίπεδο το οποίο είχε καθορισθεί, ως ανώτατη εκπαίδευση και υποχρεωτική , δεν διαδραματίζει κάποιο ρόλο ούτε στην αυτο-αποτελεσματικότητα αλλά ούτε και στο στρες . Δηλαδή , ανεξάρτητα από το αν τα άτομα είναι μορφωμένα ή όχι τα επίπεδα του στρες παραμένουν ίδια όπως επίσης και το πόσο αυτο-αποτελεσματικά είναι .

Εφόσον αναφέρθηκαν τα αποτελέσματα της έρευνας καλό θα ήταν να αναφερθούν και οι περιορισμοί που υπήρξαν στην συγκεκριμένη έρευνα .Οι περιορισμοί της έρευνας που μπορούν να ειπωθούν αφορούν αρχικά το δείγμα και τα δημογραφικά δεδομένα .Ο αριθμός των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν σχετικά μικρός καθώς ήταν 121 άτομα ,πράγμα το οποίο σημαίνει ότι το δείγμα δεν ήταν ούτε πολύ μικρό αλλά ούτε και πολύ μεγάλο .Επομένως ,από ένα μεγαλύτερο δείγμα θα μπορούσαν να εξαχθούν καλύτερα και περισσότερο αξιόπιστα και γενικεύσιμα δεδομένα .Ένα άλλο χαρακτηριστικό που θα μπορούσε να αναφερθεί ως περιορισμός στην συγκεκριμένη έρευνα είναι το γεγονός ότι το 68 ,6 % του δείγματος αφορούσε γυναίκες και μόνο το 31 ,4% αφορούσε άντρες .Επιπρόσθετα ο μέσος όρος ηλικίας των ατόμων ήταν τα 31,8 χρόνια το οποίο δείχνει ότι το δείγμα αποτελούνταν κυρίως από άτομα νεαρής ηλικίας που συνεπάγεται ότι τα αποτελέσματα δεν είναι γενικεύσιμα για άτομα μεγάλης ηλικίας . Τέλος , η πλειονότητα των ατόμων ,το 68 % είχαν τελειώσει την ανώτερη εκπαίδευση ή το λύκειο ,δηλαδή ήταν μορφωμένα άτομα ,που σημαίνει ότι δείγμα μπορεί να γενικευτεί κυρίως σε άτομα που είναι αρκετά εκπαιδευμένα.

Συμπληρωματικά ,κριτική που θα μπορούσε να γίνει για την συγκεκριμένη έρευνα αφορά την μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε .Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η

ποσοτική ανάλυση δεδομένων . Δηλαδή μια μέθοδος που σχετίζεται με την μέτρηση και ποσοτικοποίηση των κοινωνικών φαινομένων , με τον μετασχηματισμό επιλεγμένων ποιοτήτων τους σε αριθμητικά μεγέθη και πιο συγκεκριμένα στην συγκεκριμένη έρευνα μέσω ερωτηματολογίων αυτο-αναφοράς και την ποσοτικοποίηση του στρες και της αυτο-αποτελεσματικότητας .Για την βελτίωση της θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί μια μεικτή μέθοδος που θα καλύψει τα κενά της ποσοτικής μεθόδου και με μεθόδους όπως οι συνεντεύξεις ή αφηγήσεις να ελέγχονταν χαρακτηριστικά όπως η αυτο-αποτελεσματικότητα ώστε να γινόταν καλύτερη εγκυροποίηση των αποτελεσμάτων .

Η αυτο-αποτελεσματικότητα , τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα και η ρύθμιση τους ,η ικανοποίηση ,η ελπίδα ,η αισιοδοξία ,η ευγνωμοσύνη ,η αυτο-αντίληψη ,η δημιουργικότητα ,τα κίνητρα ,η ροή και η εμπλοκή είναι παράγοντες που συντελούν στην ανθρώπινη ευεξία και υγεία . Έχοντας ανθρώπους που είναι δυνατοί σε αυτούς τους παράγοντες μπορούν να μειωθούν τα αρνητικά συναισθήματα στην ζωή και οι παράγοντες που προκαλούν δυσφορία στα άτομα και τα άτομα να οδηγηθούν στην ευεξία ,την κατάσταση όπου το κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τα δυναμικά του ,μπορεί να αντιμετωπίσει τα καθημερινά άγχος στην ζωή του ,μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι ικανό να συνεισφέρει στην κοινότητα του (WHO ,2011) .Η ψυχολογία λοιπόν έχει ακόμα να μάθει πολλά για τους προστατευτικούς παράγοντες που μπορούν να προστατέψουν τα άτομα ενάντια στον πόνο, το στρες και την δυστυχία .Άλλωστε τρεις ήταν οι στόχοι της ψυχολογίας πριν τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, να αντιμετωπίζει την ψυχική ασθένεια, να κάνει τις ζωές των ανθρώπων πιο παραγωγικές και να προάγει και να εξυψώσει την ανθρώπινη υπεροχή και τα ταλέντα .

Στο μέλλον θα μπορούσαν να γίνουν έρευνες σε μεγαλύτερα δείγματα έτσι ώστε να διαπιστωθεί εκ νέου αν υφίσταται η συγκεκριμένη συσχέτιση εφ' όσον και σύμφωνα με την συγκεκριμένη έρευνα δε φάνηκαν να είναι ισχυρές οι συσχετίσεις σε σχέση με το πως παρουσιάζονται και υποστηρίζονται από την διεθνή βιβλιογραφία αλλά και να γίνουν έρευνες με σκοπό να διαπιστωθεί αν όντως υπάρχει αιτιώδης σχέση ανάμεσα στην αυτο-αποτελεσματικότητα και το στρες .Να διαπιστωθεί δηλαδή, αν τα άτομα τα οποία είναι αποτελεσματικά γενικά στην ζωή τους αλλά και σε συγκεκριμένους τομείς όπως είναι η εργασία ή το σχολείο όντως επιτυγχάνουν να μειώνουν το στρες στην καθημερινή ζωή τους και να λειτουργούν καλύτερα .Τέλος ,κρίνεται αναγκαίο εφόσον είναι γνωστοί οι παράγοντες που κάνουν τα άτομα να είναι πιο αποτελεσματικά όπως για παράδειγμα είναι η οικογένεια και το σχολείο να παρέχονται κατάλληλες ψυχολογικές παρεμβάσεις ώστε να “παράγονται” άτομα που θα καταφέρνουν να είναι πιο αυτο-αποτελεσματικά και θα λειτουργούν

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ευνοϊκότερα στην καθημερινή ζωή τους .Φυσικά χρειάζονται να γίνουν και άλλες έρευνες και να μελετηθούν και άλλοι παράγοντες που συντελούν ώστε τα άτομα να γίνονται πιο ανθεκτικά και να βιώνουν λιγότερο στρες .

Παράρτημα Α

Ερωτηματολόγιο Α'

Παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος «δηλώσεων» που αφορούν στα συναισθήματα που έχετε για τον εαυτό σας. Παρακαλώ, απαντήστε πόσο συμφωνείτε με κάθε δήλωση βάζοντας σε κύκλο στην απάντηση που σας ταιριάζει περισσότερο.

	Συμφωνώ απολύτως	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απολύτως
1. Σε γενικές γραμμές είμαι ικανοποιημένος με τον εαυτό μου.....	1	2	3	4
2. Κατά καιρούς νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός...	1	2	3	4
3. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετά καλά γνωρίσματα.....	1	2	3	4
4. Είμαι σε θέση να κάνω πράγματα τόσο καλά, όσο και οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι.....	1	2	3	4
5. Νιώθω ότι δεν έχω πολλά για τα οποία να είμαι υπερήφανος.....	1	2	3	4
6. Σίγουρα αισθάνομαι άχρηστος κατά καιρούς.....	1	2	3	4
7. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα πρόσωπο που αξίζει, τουλάχιστον όσο και οι άλλοι.....	1	2	3	4
8. Μακάρι να μπορούσα να έχω περισσότερο σεβασμό στον εαυτό μου.....	1	2	3	4
9. Συνολικά, τείνω να αισθάνομαι ότι είμαι μια αποτυχία.....	1	2	3	4
10. Έχω μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου.....	1	2	3	4

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ερωτηματολόγιο Δ'

Παρακάτω υπάρχουν κάποιες «περιοχές ζωής», στις οποίες μπορεί να έχετε πρόσφατα αντιμετωπίσει κάποιο γεγονός ή κατάσταση που σας ανησύχησε, θύμωσε, ή πίεσε. Παρακαλώ, σημειώστε το βαθμό στον οποίο νιώσατε στρες σε κάθε 'περιοχή ζωής' κατά τις τελευταίες 3-4 εβδομάδες.

	<i>Κατά τις τελευταίες 3-4 εβδομάδες, ένιωσα...</i>			
	Καθόλου στρες	Λίγο στρες	Αρκετό στρες	Πολύ έντονο στρες
<i>Εργασία/ επάγγελμα (π.χ., πολύ δουλειά, δυσάρεστες καταστάσεις, προβλήματα με συναδέλφους).....</i>	1	2	3	4
<i>Σύζυγος/ σύντροφος (διαπροσωπικά προβλήματα, όπως συγκρούσεις, διαφωνίες κλπ.)</i>	1	2	3	4
<i>Οικογένεια (διαπροσωπικά προβλήματα με στενούς συγγενείς, παιδιά ή γονείς)</i>	1	2	3	4
<i>Η υγεία και ευεξία στενών συγγενών ή συντρόφου (π.χ., ιατρικά προβλήματα, σοβαρές προσωπικές δυσκολίες)....</i>	1	2	3	4
<i>Φίλοι και κοινωνικές σχέσεις (π.χ., προβλήματα στις σχέσεις με φίλους, θέματα υγείας φίλων, δυσκολίες στους σημαντικούς κοινωνικούς ρόλους σας).....</i>	1	2	3	4
<i>Το σπίτι και η γειτονιά (π.χ., θέματα ποιότητας ζωής στην περιοχή σας, προβλήματα με την οικία σας κλπ.).....</i>	1	2	3	4
<i>Οικονομικά ζητήματα (π.χ., επάρκεια υλικών πόρων, οικονομικά προβλήματα, δάνεια κλπ.)</i>	1	2	3	4

Παράρτημα Β

Συσχετίσεις

Πίνακας 1

	Στρες	Αυτο-αποτελεσματικότητα
Στρες	1,000	0,185*
Αυτο-αποτελεσματικότητα	0,185*	1,000

*Η συσχέτιση είναι σημαντική σε επίπεδο 0.05 (2-tailed) .

Ανάλυση Παλινδρόμησης

Πίνακας 2

	R	R square	Adjusted R square
1	0,157	0,025	0,008
2	0,230	0,053	0,028

1. Predictors :ηλικία και το φύλο

2.Predictors :ηλικία ,το φύλο και η αυτο-αποτελεσματικότητα

Ανοva

Πίνακας 3

	Άθροισμα τετραγώνων	df	F	Sig.
1.Ανάλυση Παλινδρόμησης	33,474	2	1,442	0,241
Σύνολο	1356,530	116		
2.Ανάλυση Παλινδρόμησης	71,773	3	2,104	0,104
Σύνολο	1356,530	116		

1. Predictors :ηλικία και το φύλο

2. Predictors :ηλικία ,φύλο και αυτο-αποτελεσματικότητα

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Συντελεστές

Πίνακας 4

	B	Τυπικό σφάλμα	Beta	t	Sig.
1.Φύλο	0,713	0,683	0,097	1,044	0,299
Ηλικία	-0,034	0,025	-0,126	-1,363	0,176
2.Φύλο	0,570	0,680	0,77	0,839	0,403
Ηλικία	-0,030	0,025	-0,110	-1,201	0,232
Αυτο-αποτελεσματικότητα	0,135	0,074	0,170	1,835	0,069

Εξαρτημένη μεταβλητή : Στρες

T-test

Πίνακας 5

	Φύλο	Μέσος Όρος	Τυπική απόκλιση	t	df
Στρες	1	13,6226	3,60055	-0,973	118
	2	14,2771	3,31778		
Αυτο-αποτελεσματικότητα	1	19,1316	19,1316	-1,109	117
	2	20,0617			

1 : Άντρες

2 : Γυναίκες

T- test

Πίνακας 6

	Εκπαίδευση	Δείγμα	Μέσος Όρος	Τυπική απόκλιση	t	df	Sig.
Στρες	Υποχρεωτική	48	14,4583	3,73003	1,007	118	0,316
	ΑΕΙ/ΤΕΙ	72	13,8194	3,17262			
Αυτο-αποτελεσματικότητα	Υποχρεωτική	48	20,3830	4,57571	1,280	117	0,203
	ΑΕΙ/ΤΕΙ	72	19,3611	4,03961			

Βιβλιογραφία

- Bandura, A. (2009). *Self –efficacy in changing societies* .New York :Gambridge University Press.
- Bandura, A. (2008).An agentic perspective on positive psychology in S. Lopez (Ed.), *Positive Psychology :exploring the best in people* (pp167-196).London :Greenwood.
- Bandura, A., & Benight, C. (2004) .Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self –efficacy .*Behaviour Research and Therapy* , 42(10), 1129 - 1148.
- Bandura, A. (2000).Exercise of human agency through collective efficacy .*Current directions in psychological science*, 9(3), 75-78.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (V4, pp. 71–81). New York: Academic Press .
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy . *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 237 -269.

Bandura, A. (1978). Self –efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change . *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139 -161.

Bandura, A. (1977).Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191 –215.

Bonitz, V., Larson, L., Armstrong, P. (2010). Interests, self-efficacy, and choice goals: An experimental manipulation. *Journal of Vocational Behavior* , 76(2), 223–233.

Brannon, L. & Feist, J. (2010). *Health psychology :An introduction to behaviour and health*. San Francisco: Wadsworth.

Carver, C. (2011). Coping. In R. Contrada & A. Baum (Eds.), *The Handbook of Stress Science*(pp221-229). New York :Springer publishing company.

Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική στατιστική με το Spss*. Θεσσαλονίκη :Ζήτη.

DeVellis, B., M., & DeVellis, R., F. (2001). Self efficacy and Health. In A.Baum, T.Revenson, J.Singer (Eds.), *Handbook of health Psychology*(pp235-247). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

DiMatteo, R., & Martin, L. (2006) . *Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας* .Αθήνα :Ελληνικά Γράμματα .

Ebstrup, J. , Falgaard Eplov, L. , Pisinger, C. , Joorgensen , T. (2011) .Association between the five factor personality traits and perceived stress :is the effect mediated by general self efficacy ? *Anxiety ,stress & Coping*, 24(4), 407-419 .

Evans, B., Marks, D., Murray, M., Vida Estacio, E. (2011).*Health psychology : theory ,research and practice* .London :Sage publications .

Ζαμπετάκης, Α. Βιντεο-παρουσιάσεις Spss .Ανακτήθηκαν στις 29 Οκτωβρίου 2011 από <ftp://ftp.soc.uoc.gr/Psycho/Zampetakis>.

Feuerstein, M., Labbe, E., Kuczmierczyk, A. (1986). *Health psychology a psychobiological perspective* .New York :Plenum .

Folkman, S., & Moskowitz , J. (2000). Stress ,Positive emotion ,and Coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118.

Fevre, M., Matheny, J., Kolt, G. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress .*Journal of Managerial Psychology*, 18(7-8), 726 -744.

Gurung, R. (2010). *Health psychology: A cultural approach*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.

Hobfoll, S. (1998). *Stress , Culture ,and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. New York: Plenum Press.

Holahan, Ca., Holahan, Ch., Sharyn, S. (1984). Adjustment in aging: The roles of life stress, hassles, and self Efficacy *.Health Psychology, 3(4), 315 -328.*

Johnson, D. C., & Johnson, L. B. (2010). Reinventing the Stress Concept *.Ethical Human Psychology and Psychiatry, 12(3), 218-231.*

Καραδήμας, Ε., & Αναγνωστόπουλος, Φ. (2008). *Υγεία και ασθένεια :ψυχολογικές διεργασίες* .Αθήνα :Λιβάνη.

Καραδήμας, Ε. (2005). *Ψυχολογία της υγείας: Θεωρία και κλινική πράξη*. Αθήνα :τυπωθήτω.

Karademas, E. (2006).Self –efficacy, social support and well –being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual differences, 40(6), 1281 -1290.*

Karademas, E., & Kalantzi –Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations ,and psychological health. *Personality and Individual Differences, 37(5), 1033-1043.*

Karlsen, E., Dybdahl, R., Vitterso, J. (2006). The possible benefits of difficulty: how stress can increase and decrease subjective well –being. *Scandinavian Journal of Psychology, 47(5), 411- 417.*

Kring, A., Davison, G., Neale, J., Johnson, S. (2010) .*Ψυχοπαθολογία* .Αθήνα : Gutenberg.

Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion: A new synthesis*. New York: Springer publishing company.

Lazarus, R. (1998). *Fifty years of the research and theory of R .S Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. London: Lawrence Erlbaum Associates.

Lazarus, R. (1993). From Psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-21.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York :Springer.

Luszczynska, A., Benight, C., Cieslak, R. (2009). Self-Efficacy and health related outcomes of collective trauma: A systematic review. *European Psychologist*, 14(1), 51-62.

Luszczynska, A., Gutierrez –Doña, B., Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80 -89.

Maddux, J. (2002). Self –efficacy: The power of believing you can. In Snyder, C., & Lopez, S. (Eds). *Handbook of positive psychology* (pp277-287). New York: Oxford University Press.

Νέστορος, Ι. (2006). *Σημειώσεις ,Ψυχοπαθολογίας Ενηλίκων*. Ανακτήθηκε Σεπτέμβρη 20, 2011, από την <http://www.soc.uoc.gr/psycho/index.htm>.

Ogden, J. (2007). *Health psychology: A textbook*. New York :Open university press.

O'Leary, A. (1992). Self-efficacy and Health: Behavioral and stress –physiological mediation. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 229 -245.

O'Leary, A. (1985). Self –efficacy and health. *Behaviour Research and Therapy*, 23(4),437 - 451.

O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self –efficacy, and life among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155 -172.

Pajares, F., & Schunk, D. (2002). Self and self-belief in psychology and education: an historical perspective. In J. Aronson & D. Cordova (Eds.), *Psychology of education: Personal and interpersonal forces*. New York: Academic Press.

Roddenberry, A., & Kimberly, R., (2010).Locus of control and self efficacy :Potential Mediators of stress ,illness , and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry and Human Development*, 41(4), 353-370.

Schwarzer ,R., & Schulz, U. (2003).Stressful life events. In I.Weiner (ed.), *Handbook of psychology: health psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons.

- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Shapiro, D. (1996). Controlling ourselves, controlling our world: Psychology's role in understanding positive and negative consequences of seeking and gaining control. *American Psychologist*, 51 (12), 1213 -1230.
- Σιδερίδης, Γ., Εμβαλιώτης, Α., Κάτσης, Α. (2006). *Στατιστική μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*.
- Smith, L., Kirby, C. (2011). The role of appraisal and emotion in coping and adaptation. In R. Contrada & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science* (pp195-208). New York :Springer.
- Straub, R. (2001). *Health psychology*. Worth publishers.
- Strobel, M., Tumasian, A., Spörrle, M . (2011). Be yourself , believe in yourself, and be happy :Self –efficacy as mediator between personality factors and subjective well –being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43 -48.
- Trouillet, R., Gana, K., Lourel, M., Fort, I. (2009). Predictive value of age for coping: The role of self-efficacy ,social support satisfaction and perceived stress. *Aging & Mental Health*, 13(3), 357-366.

Ursin, H., & Eriksen, H. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567 -592.

Weinstein, N., & Ryan, R. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27(1), 4-17.

Wienclaw, R. (2008). Anxiety and anxiety disorders. In L. Fundukian & J. Wilson (Eds.), *The Gale encyclopedia of mental health* (pp76-77). New York: Thomson Gale.

World Health Organization .Ανακτήθηκε 25 Σεπτεμβρίου, 2011, από http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/index.html .

Zajacova, A., Lynch, M., Espenshade, T. (2005). Self –efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher education*, 46(6), 677-706.