

# Αυτοεκτίμηση - Αντιλήψεις αυτό- αποτελεσματικότητας

2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Κορωπίου, 10/2/2015  
Κοντζίνου Ιωάννα, MSc.,  
Υπεύθυνη ΣΕΠ στο ΚΕΣΥΠ  
Κορωπίου

## Η έννοια του εαυτού

Είναι μια σύνθετη εννοιολογική κατασκευή που περιλαμβάνει:

- Γνωστικές
- Συναισθηματικές και
- Συμπεριφορικές πτυχές.

Οι δυο βασικές συνιστώσες της έννοιας του εαυτού είναι:

- Η αυτοαντίληψη ή αυτοεικόνα και
- Η αυτοεκτίμηση ή σφαιρική αυτοαξία (Μακρή - Μπότσαρη, 2001)

Ο Rosenberg (1979) υποστηρίζει ότι η αυτοπεποίθηση ή η εμπιστοσύνη κάποιου στην ικανότητά του να συμπεριφέρεται κατά τρόπο αποτελεσματικό είναι μια διάσταση της έννοιας του εαυτού.

Κατά τον White οι ρίζες της αυτοεκτίμησης βρίσκονται στην αίσθηση αποτελεσματικότητας του αναπτυσσόμενου παιδιού.

## Αυτοεκτίμηση και αυτό-αποτελεσματικότητα

Οι προηγούμενες εμπειρίες όσον αφορά τις επιδόσεις τους στο σχολείο αποτελούν σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης αυτοεκτίμησης αλλά και αυτό-αποτελεσματικότητας του εφήβου.

Η εντύπωση που σχηματίζει το άτομο για την επάρκεια ή ανεπάρκεια του εαυτού του κατευθύνει την ανθρώπινη συμπεριφορά σε ανάλογες αποφάσεις και προσανατολισμούς (Τανός, 1992).

Σημαντική θέση στη θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Bandura έχει η έννοια της αυτό-αποτελεσματικότητας. Η αυτό-αποτελεσματικότητα αναφέρεται στις «εκτιμήσεις του ατόμου αναφορικά με την ικανότητά του να οργανώσει και να εκτελέσει ένα σχέδιο δράσης για την επίτευξη προκαθορισμένων επιπέδων επίδοσης».

## Προσδοκίες αυτό-αποτελεσματικότητας και προσδοκίες αποτελέσματος

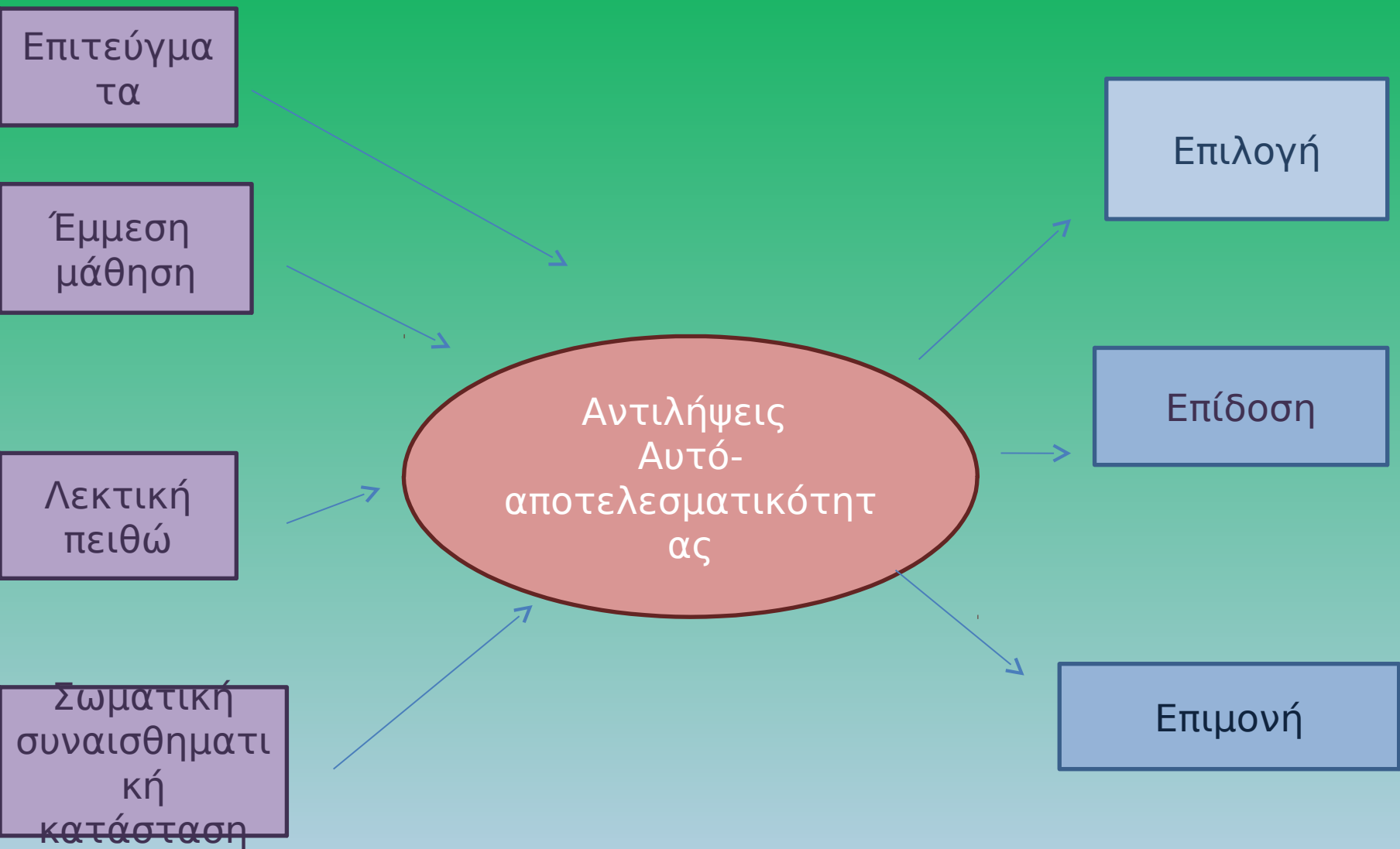
Οι προσδοκίες αυτό-αποτελεσματικότητας αναφέρονται σε αξιολογικές κρίσεις και στη βεβαιότητα του ατόμου ότι έχει τις ικανότητες που χρειάζεται για να επιτύχει το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Οι προσδοκίες αποτελέσματος αναφέρεται στις εκτιμήσεις που κάνει το άτομο σχετικά με τις πιθανές συνέπειες που θα επιφέρει μια συμπεριφορά, δηλαδή τις πιθανότητες επιτυχίας του επιδιωκόμενου στόχου δια μέσου της συμπεριφοράς που εκδηλώνει (Bandura, 1977)

## Παράγοντες διαμόρφωσης αντιλήψεων αυτό-αποτελεσματικότητας

- ✓ οι προσωπικές εμπειρίες και επιδόσεις (επιτεύγματα),
- ✓ η μάθηση που παρέχεται από τα κοινωνικά πρότυπα (έμμεση μάθηση, μάθηση μέσω προτύπου - σημαντικού άλλου),
- ✓ η κοινωνική πειθώ (ενθάρρυνση) και
- ✓ η σωματική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου

# Σχηματική απεικόνιση της θεωρίας του Bandura από την Betz (1992)



Οι παράγοντες διαμόρφωσης των αντιλήψεων αυτό-αποτελεσματικότητας ως παρεμβάσεις δόμησης ή ενίσχυσης των αντιλήψεων α-αποτελ

1. Επιτεύγματα (performance accomplishments). Ο Bandura τα αποκαλεί 'εμπειρίες θεσπισμένης γνώσης' (enactive mastery experiences) που λειτουργούν ως ενδείξεις ικανότητας. Επηρεάζουν περισσότερο από τους άλλους παράγοντες την διαμόρφωση αντιλ. α-αποτελ

Οι επιτυχίες συμβάλλουν στην ενίσχυση των αντιλ α-αποτελ., όταν πρόκειται όχι για πολύ εύκολες δραστηριότητες, καθώς το επίπεδο δυσκολίας παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωσή τους. Η επιτυχία μόνον σε εύκολες δραστηριότητες δεν επιτυγχάνει να διδάξει στο άτομο την επιμονή και την καρτερικότητα που απαιτούνται από πολλές δραστηριότητες στη ζωή. Ένας μαθητής, π.χ., που συμμετέχει στο μάθημα απαντώντας σωστά, αισθάνεται αποτελεσματικός σ' αυτήν τη δραστηριότητα και την επιδιώκει ξανά. Οι μετανάστες μαθητές, αρχικά παρουσιάζουν δυσκολία στην κατανόηση και διατύπωση ορισμών ή στην απομνημόνευση ονομάτων. Αν δεν ενθαρρυνθούν, δεν θα δοκιμάσουν ξανά να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να επιλέξουν ίσως κάποιο επάγγελμα που δεν θα απαιτεί ιδιαίτερη εκπαίδευση. Έρευνες που αναφέρονται ειδικότερα στη σχολική αποτυχία, την συνδέουν και με τον κοινωνικό αποκλεισμό (Κασσωτάκης & Φακιολάς, 1998. Μακρή-Μπότσαρη, 2000).

Οι παράγοντες διαμόρφωσης των αντιλήψεων αυτό-αποτελεσματικότητας ως παρεμβάσεις δόμησης ή ενίσχυσης των αντιλήψεων α-αποτελ

2. Έμμεση μάθηση ή μάθηση μέσω προτύπων (vicarious learning - modeling). Καθώς το άτομο δεν μπορεί να έχει εμπειρίες για όλα, μαθαίνει από την παρατήρηση τρίτων, που αποτελούν πρότυπα γι' αυτό. Ο Bandura αποδεικνύει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η ομοιότητα μεταξύ του προτύπου και του ατόμου, τόσο περισσότερο πειστικές θα είναι οι επιτυχίες ή οι αποτυχίες του προτύπου. Αν όμως στη συνέχεια αποτύχει το ίδιο το άτομο, η βελτίωση των αντιλ α-αποτελ πάυει να υφίσταται. Έτσι σε μια σχολική τάξη οι μαθητές αποκτούν πληροφορίες για τις ικανότητές τους μέσω της κοινωνικής σύγκρισης, καθώς αντιπαραβάλλουν τις ικανότητές τους με αυτές των συμμαθητών τους (Schunk, 1987). Εάν ένας μετανάστης μαθητής συγκρίνει τον εαυτό του με τους υπόλοιπους συμμαθητές τους, μπορεί να αισθάνεται λιγότερο αποτελεσματικός από το αν έχει ως μέτρο σύγκρισης ομοεθνείς συμμαθητές του. Ως πρότυπα, μπορεί να επιδράσουν θετικά ομοεθνείς ή άλλοι αλλοδαποί συμμαθητές του που έχουν υψηλή επίδοση. Επίσης παράλληλα γίνεται και η σύγκριση από το σημείο αφετηρίας του καθένα σε ποιο σημείο προχώρησε.

Οι παράγοντες διαμόρφωσης των αντιλήψεων αυτό-αποτελεσματικότητας ως παρεμβάσεις δόμησης ή ενίσχυσης των αντιλήψεων α-αποτελ

3. Λεκτική πειθώ (verbal persuasion). Χρησιμοποιείται για να βεβαιώσουμε κάποιον ότι είναι ικανός να εκτελέσει κάποια δραστηριότητα ή να εκδηλώσει συγκεκριμένη συμπεριφορά. Αν όμως το άτομο δεν έχει πραγματικά τις ικανότητες - τη δεδομένη στιγμή της ενθάρρυνσης - η αποτυχία που ακολουθεί θα απαιτεί περισσότερη προσπάθεια για την ενίσχυση των αντιλήψεων α-αποτελ. Θα πρέπει λοιπόν και η πειθώ και η ενθάρρυνση να εστιάσουν πάνω σε ρεαλιστικές προκλήσεις και όχι σε αδύνατους στόχους. Στην περίπτωση στων μεταναστών, π.χ., η θετική ενθάρρυνση ('Μπορείς να τα καταφέρεις') αποτελεί την λεκτική πειθώ ως πηγή πληροφοριών αυτό-αποτελεσματικότητας σε τομείς που πράγματι έχουν την ικανότητα να τα καταφέρουν.

Οι παράγοντες διαμόρφωσης των αντιλήψεων αυτό-αποτελεσματικότητας ως παρεμβάσεις δόμησης ή ενίσχυσης των αντιλήψεων α-αποτελ

4. Σωματική και συναισθηματική κατάσταση (emotional arousal). Αναφέρεται στις πληροφορίες που μας δίνει ο οργανισμός μας και μετατρέπονται σε σωματικές ή συναισθηματικές καταστάσεις. Οι σωματικές ενδείξεις μπορεί να είναι καταστάσεις εγρήγορσης (ιδρώτας, ταχυπαλμία), κούραση και ζάλη. Το άγχος επίσης είναι ο τύπος της συναισθηματικής διέγερσης, που συζητείται συχνά. Η αυτό-αποτελεσματικότητα ενός ατόμου μπορεί να ενισχυθεί μειώνοντας το βαθμό στον οποίο το άτομο αυτό βιώνει αυτές τις σωματικές εκδηλώσεις, π.χ., προσπαθώντας να ελέγξει τα αποτελέσματα του άγχους του με ανάλογη διαχείριση (π.χ. τεχνικές αναπνοής). Ο Bandura θεωρεί την κατάσταση του οργανισμού ως τον τελευταίο παράγοντα που επηρεάζει τις αντιλήψεις α-αποτελ

## Συμπεριφορικές συνέπειες των αντιλήψεων αυτό-αποτελεσματικότητας

1. Επιλογή (επιδίωξη  $\neq$  αποφυγή συμπεριφοράς) (approach  $\neq$  avoidance) π.χ. ο μετανάστης έφηβος που δεν αισθάνεται τη σιγουριά ότι θα τα καταφέρει θα επιχειρήσει να ασχοληθεί στο σχολείο μόνο με επιλογές σταδιοδρομίας που θεωρεί ότι τα καταφέρνει, ενώ η συμπεριφορά αποφυγής περιγράφει τι θα αποφύγει. Σχετίζεται με όλη τη διαδικασία επιλογής σταδιοδρομίας. Αρχικά με τις εκπαιδευτικές επιλογές που θα κάνει, τις συμπεριφορές διερεύνησης σταδιοδρομίας και τη λήψη απόφασης.
2. Επίδοση (performance) Δηλαδή ποιότητα εκδήλωσης συμπεριφορών στον συγκεκριμένο τομέα. Οι επιδράσεις των προσδοκιών αυτό-αποτελεσματικότητας στην επίδοση μπορεί να αφορούν στα αποτελέσματα της επίδοσης του ατόμου σε εξετάσεις, στις απαιτήσεις μιας συνέντευξης επιλογής προσωπικού, στην αυτοπαρουσίαση του σε μελλοντικούς εργοδότες, κ.λπ.

## Συμπεριφορικές συνέπειες των αντιλήψεων αυτό-αποτελεσματικότητας

3. Επιμονή (persistence) στην αντιμετώπιση εμποδίων ή ανεπιβεβαίωτων εμπειριών. Οι συνέπειες των αντιλήψεων α-αποτελ στην επιμονή κάποιου είναι ιδιαίτερα σημαντικές και ουσιώδεις σε μια μακροχρόνια επιδίωξη στόχων από ένα άτομο που πιθανόν έχει να αντιμετωπίσει τις συσσωρευμένες αποτυχίες του στο χώρο του σχολείου.
- Οι αντιλήψεις α-αποτελ επηρεάζουν την επιλογή μιας δραστηριότητας, την προσήλωση στο στόχο, το επίπεδο προσπάθειας που καταβάλλεται και τελικά το βαθμό επιτυχίας ενός στόχου.

## Αναφορές

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of Thought and Action: a social cognitive theory*. NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: University Press.
- Bandura, A. & Schunk, D. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Betz, N. (1992). Career Assessment: A review of critical issues. In *Handbook of Counseling Psychology* (Brown, S., & Lent, R.). Wiley- Interscience psychology.
- Κασσωτάκης, Μ., & Φακιολάς, Ν. (1998). Σχολική αποτυχία και κοινωνικός αποκλεισμός. Οι νέοι και η πολιτική. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

## Αναφορές

- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2000). Έφηβοι με χαμηλή σχολική επίδοση: Ο ρόλος της Συμβουλευτικής. Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού, 52-53, σ. 83-92.
- Τάνος, Χ.(1992). Αυτοεκτίμηση. Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια Λεξικό. Τόμος α', σ. 889-892. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.