

Κοινωνική Γνωστική Θεωρία
Στόχοι και Προσανατολισμός των
Στόχων

Εσωτερικά και Εξωτερικά κίνητρα
«Ψυχολογία των Κινήτρων»
καθ. Φωτεινή Πολυχρόνη
Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Μίμηση Προτύπου

- Μίμηση προτύπου → συμπεριφορικές, γνωστικές και συναισθηματικές αλλαγές που προκύπτουν από την παρατήρηση ενός ή περισσότερων προτύπων (Bandura, 1969)
- Λειτουργίες: αναστολή/άρση, διευκόλυνση αντίδρασης και μάθηση μέσω παρατήρησης

- Τα πρότυπα που τιμωρούνται μπορούν να αναστείλουν την αντίδραση των παρατηρητών.
- Διευκόλυνση της αντίδρασης → οι ενέργειες του προτύπου είναι μία κοινωνικού τύπου παρότρυνση για τους παρατηρητές.

Για τους μαθητές λειτουργεί ως κίνητρο καθώς αντανakλούν συμπεριφορές που έχουν ήδη μάθει.

Μάθηση μέσω παρατήρησης – πρότυπο
μίμησης – γνωστική μίμηση προτύπου
(Meichenbaum, 1977)

- Μάθηση μέσω παρατήρησης:
 - **Προσοχή**: αναγκαία για τον παρατηρητή, και εστιάζει στα διακριτά χαρακτηριστικά των πράξεων του προτύπου
 - **Συγκράτηση**: κωδικοποίηση και μετασχηματισμός πληροφοριών που απορρέουν από το πρότυπο, καθώς και αποθήκευση και ανάκλησή τους από τον παρατηρητή.
 - **Παραγωγή**: μετασχηματισμός των όσων ο παρατηρητής έχει αναπαραστήσει μέσω εικόνων ή άλλων συμβολικών συστημάτων, κατά τη διάρκεια της παρατήρησης του προτύπου σε συμπεριφορά.
 - **Κινητοποίηση**: εκτέλεση των δραστηριοτήτων που έχουν αξία και εκείνων με προσδοκώμενες θετικές συνέπειες. – Οι άνθρωποι εκτελούν πράξεις που ήταν προηγουμένως επιτυχείς γι' αυτούς ή για τα πρότυπα.

Εφαρμογές της Μίμησης Προτύπου στη Σχολική Τάξη

1. Χρησιμοποιήστε την αναστολή
2. Χρησιμοποιήστε την άρση της αναστολής
3. Χρησιμοποιήστε τη διευκόλυνση της αντίδρασης
4. Χρησιμοποιήστε τη μάθηση μέσω παρατήρησης.

Χαρακτηριστικά Αποτελεσματικών Προτύπων Μίμησης

- **Επάρκεια** – οι μαθητές είναι πιο πιθανό να δώσουν προσοχή και να μιμηθούν πρότυπα που λειτουργούν με επιτυχία, είναι επαρκή και επιδुकνύουν τις δεξιότητες σωστά.
- **Αντιληπτή ομοιότητα** – όσο περισσότερο πιστεύουν οι παρατηρητές ότι μοιάζουν με τα πρότυπα τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα παρόμοις πράξεις των παρατηρητών να είναι κοινωνικά ορθές και να παράγουν συγκρίσιμα αποτελέσματα. Η ομοιότητα με τα πρότυπα επηρεάζει και την αυτο-αποτελεσματικότητα των παρατηρητών.
 - Πρότυπα κατοχής γνώσης
 - Πρότυπα προσπάθειας
 - Αυτο-μίμηση μέσω της παρατήρησης των επιδόσεων του ίδιου του ατόμου.

Χαρακτηριστικά Αποτελεσματικών Προτύπων Μίμησης

- **Αξιοπιστία** – πρότυπα που δρουν με συνέπεια είναι πιο πιθανό να θεωρηθούν ως αξιόπιστα από τους παρατηρητές και να αποτελέσουν αντικείμενα μίμησης. Εφαρμόζουν αυτά που διακηρύττουν (Bandura, 1986)
- **Ενθουσιασμός** – τα πρότυπα που παρουσιάζουν το μήνυμα με ενθουσιασμό ενισχύουν τις διαδικασίες μάθησης και κινήτρων των παρατηρητών. Οι άνθρωποι εστιάζουν την προσοχή τους περισσότερο σε ενθουσιώδη πρότυπα. Εκπαιδευτική γοητεία. Στη σωστή αναλογία (όχι υπερβολική, αλλά όχι και απουσία), ο ενθουσιασμός ενός προτύπου φαίνεται να είναι ένας σημαντικός τρόπος ενίσχυσης των κινήτρων των μαθητών.

Εφαρμογές στη Σχολική Τάξη

- Φροντίστε ώστε τα πρότυπα να επιδεικνύουν τις δεξιότητες σωστά.
- Χρησιμοποιήστε πρότυπα
 - υψηλού κύρους όταν αυτά είναι κατάλληλα (επαρκή)
 - ίσης ή λίγο μεγαλύτερης επάρκειας από τους παρατηρητές (αντιληπτή ομοιότητα)
 - προσπάθειας με μαθητές που προηγουμένως είχαν αντιμετωπίσει δυσκολίες (αντιληπτή ομοιότητα).
- Βάλτε τους μαθητές να χρησιμεύσουν ως πρότυπο του εαυτού τους και να αξιολογήσουν την πρόοδό τους (αντιληπτή ομοιότητα).
- Χρησιμοποιήστε πολλά πρότυπα (αντιληπτή ομοιότητα).
- Βεβαιωθείτε ότι τα πρότυπα είναι συνεπή με τις συμπεριφορές που επιδεικνύουν (αξιοπιστία).
- Δείξτε ενδιαφέρον και ενθουσιασμό για το μάθημα που διδάσκετε και αλληλεπιδράστε με τους μαθητές με εκφραστικό τρόπο (ενθουσιασμός).

Αυτο-αποτελεσματικότητα

- Η κρίση των ανθρώπων σχετικά με την ικανότητά τους να οργανώνουν και να εκτελούν σειρά πράξεων που απαιτούνται για την επίτευξη υποδεικνυόμενων επιδόσεων – Bandura, 1986, σ.391
- Επηρεάζει την επιλογή δραστηριοτήτων, την προσπάθεια και την επιμονή.
- Χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα → αποφυγή εμπλοκής στο έργο
- Υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα → επιμονή και σκληρότερη δουλειά για να ξεπεράσουν τις δυσκολίες

Διαφορές μεταξύ
αυτο-αποτελεσματικότητας και
προσδοκίας αποτελέσματος

Αυτο-αποτελεσματικότητα:

- οργάνωση και εκτέλεση σειράς πράξεων
- εξειδικευμένη και κατα συνθήκη πτυχή για την αντιληπτική ικανότητα
- περιλαμβάνει συμπεριφορές, ή γνωστικές δεξιότητες οι οποίες είναι αναγκαίες για επαρκή επίδοση σε έναν συγκεκριμένο τομέα.
- Αναφέρεται σε κάποιο συγκεκριμένο στόχο (και πάλι κατά συνθήκη προσέγγιση της έννοιας).
- Η αυτο-αποτελεσματικότητα διαφέρει από τις προσδοκίες αποτελέσματος

Π.χ. Οι μαθητές πραγματοποιούν εκτιμήσεις σχετικά με τις ικανότητές τους, τις δεξιότητες και τη γνώση τους να κατανοούν ποικίλα σχολικά αντικείμενα, αλλά επίσης διατηρούν προσδοκίες αποτελέσματος σχετικά με τους βαθμούς που θα πάρουν στα αντικείμενα αυτά.

ΠΡΟΣΔΟΚΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ

ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Χαμηλή προσδοκία
αποτελέσματος

Υψηλή προσδοκία
αποτελέσματος

Υψηλή
αυτο-αποτελεσματικότητα

Κοινωνική
δραστηριοποίηση

Σίγουρη, κατάλληλη
δράση

Διαμαρτυρία

Παράπονο

Αλλαγή

Περιβάλλοντος

Υψηλή γνωστική
δέσμευση

Χαμηλή
αυτο-αποτελεσματικότητα

Παραίτηση

Απάθεια

Κλείσιμο στον εαυτό

Αυτο-υποτίμηση

Κατάθλιψη

- Οι προσδοκίες αποτελέσματος εξαρτώνται συνήθως από την αυτο-αποτελεσματικότητα.
- Γενικά είναι πιο προσαρμοστικό να έχει κανείς αυτο-αποτελεσματικότητα που ξεπερνά ελαφρώς τις πραγματικές του/της δεξιότητες.
- Οι υπερβολικά αισιοδοξες πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητα μπορούν να οδηγήσουν στην ανάληψη έργων που είναι πολύ πέρα από τις δυνατότητες ενός ατόμου και να επιφέρουν δυσάρεστες συνέπειες.
- Τα άτομα που υποτιμούν πολύ την αυτο-αποτελεσματικότητά τους περιορίζουν το δυναμικό τους για μάθηση, βιώνουν άγχος, αμφιβολίες για τον εαυτό, χαμηλή ανοχή στη ματαίωση και παραιτούνται πιο εύκολα και πιο γρήγορα.

Η αυτο-αποτελεσματικότητα...

1. Συσχετίζεται με την επιλογή έργου και την επιλογή καριέρας
2. Συσχετίζεται με το μέγεθος της προσπάθειας και την επιμονή στο έργο
3. Σχχετίζεται με την ποιότητα της προσπάθειας ως προς η χρήση βαθύτεων στρατηγικών επεξεργασίας και γενικής γνωστικής δέσμευσης στη διαδικασία μάθησης.
4. Αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για τη μάθηση και τη σχολική επίτευξη.
5. Μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με την προετοιμασία του ατόμου, τη σωματική του κατάσταση (ασθένεια, κόπωση) και τη συναισθηματική του διάθεση, καθώς ανάλογα και με τους εξωτερικούς παράγοντες (π.χ., φυση έργου, κοινωνικό περιβάλλον, κλπ.) – για ένα συγκεκριμένο έργο μία συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Στόχοι και Αυτο-αποτελεσματικότητα

- Η διαμόρφωση στόχων είναι σημαντική διαδικασία δημιουργίας κινήτρων
- Οι μαθητές με στόχο και αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας για να τον επιτύχουν είναι έτοιμοι να εμπλακούν σε δραστηριότητες που πιστεύουν ότι θα οδηγήσουν στην επίτευξη στόχου (π.χ., να προσέχουν στην παράδοση του μαθήματος, να κάνουν επαναλήψεις, να καταβάλλουν προσπάθεια και να επιμένουν.
- Η παροχή επανατροφοδότησης στους μαθητές για την πρόοδο του έργου αυξάνει την αυτο-αποτελεσματικότητά τους
- Τα οφέλη των στόχων στα κίνητρα εξαρτώνται από τη δέσμευση των μαθητών να επιτύχουν τους στόχους και από τις ιδιότητες των στόχων: εγγύτητα, εξειδίκευση, δυσκολία.

- Εγγύτητα (κοντινός στόχος) – προάγει την αυτο-αποτελεσματικότητα και τα κίνητρα περισσότερο από τους μακρινούς στόχους
- Εξειδίκευση – τα εξειδικευμένα κριτήρια επίδοσης αυξάνουν την αυτοαποτελεσματικότητα και τα κίνητρα πολύ περισσότερο από τους γενικούς στόχους
- Δυσκολία – οι στόχοι μέσης δυσκολίας (αυτοί που γίνονται αντιληπτοί από τους μαθητές ως προκλήσεις τις οποίες μπορούν να προσεγγίσουν – είναι πιο αποτελεσματικοί.

- Lock & Latham (1990)
- 2 σημαντικές πτυχές στόχων
- Η επιλογή του στόχου – αναφέρεται στον πραγματικό στόχο τον οποίο τα άτομα προσπαθούν α επιτύχουν και στο επίπεδο στο οποίο προσπαθούν να τον επιτύχουν
- Η δέσμευση προς το στόχο – μπορεί να προσδιοριστεί μέσω της συμπεριφοράς. Η απλή επιλογή στόχου δεν επαρκεί για να προκαλέσει τη δράση. Πρέπει να υπάρχει ένα στοιχείο βούλησης για τη δέσμευση προς το στόχο.

Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή στόχων και τη δέσμευση προς το στόχο (Lock & Latham, 1990)

Προσωπικοί παράγοντες

Προηγούμενη επίδοση – προηγούμενες
επιτυχίες/αποτυχίες

Πραγματική ικανότητα/επίπεδο δεξιότητας

Αυτο-αποτελεσματικότητα – θετική συσχέτιση με τη
δέσμευση στο στόχο

Αιτιακές αποδόσεις – παίζουν ρολο στη διαμόρφωση
των στόχων

Αξιολόγηση/αξίες – σπουδαιότητα στόχου

Διάθεση – η θετική διάθεση οδηγεί σε υψηλότερους
στόχους

Κοινωνικοί παράγοντες

Παράγοντες ομάδας

Απαιτήσεις ομάδας, πληροφόρηση για τις απαιτήσεις

Στόχοι ομάδας – επηρεάζουν και την προσωπική στοχοθεσία κάθε ατόμου

Ομάδα ομηλίκων – ασκούν πίεση στα μέλη της ομάδας

Μίμηση ρόλων

Δομή ανταμοιβής

Φύση ανταμοιβής

Ανταγωνισμός – επηρεάζει θετικά το επίπεδο των στόχων αλλά όχι τη δέσμευση προς αυτούς

Φύση εξουσίας και ανάθεση στόχων

Όταν η εξουσία είναι θεμιτή, υποστηρικτική, αξιόπιστη, καταρτισμένη και συμπαθητική και ασκεί λογική πίεση και θετει στόχους που επιτρέπουν τον ατομικό έλεγχο, τότε τα άτομα δεσμεύονται περισσότερο στους στόχους.

Φύση επανατροφοδότησης

Μεταδίδει πληροφορίες για την αυτοαποτελεσματικότητα

Ενισχύει την αίσθηση της επίτευξης και της κατάκτησης της γνώσης

Υπαινίσσεται ευκαιρίες για αυτο-ανάπτυξη

Εφαρμογή διαμόρφωσης στόχων στην τάξη

1. Θέστε σαφείς και εξειδικευμένους στόχους.
2. Οι στόχοι πρέπει να είναι προκλητικοί και δύσκολοι αλλά όχι πέρα από τις δυνατότητες των μαθητών.
3. Θέστε κοντινούς αλλά και μακρινούς στόχους για τους μαθητές.
4. Δώστε επανατροφοδότηση που αυξάνει την αυτο-αποτελεσματικότητα των μαθητών για να επιτύχουν το στόχο τους.

Θεωρία Festinger (1954)

- Οι άνθρωποι έχουν έμφυτο το κίνητρο να αξιολογούν τις ικανότητές τους και τις απόψεις τους και το κάνουν αυτό συγκρίνοντας τον εαυτό τους με τους άλλους.
- Οι πιο ορθές αυτοαξιολογήσεις προέρχονται από συγκρίσεις με άτομα παρόμοια ως προς τις ικανότητες ή τα χαρακτηριστικά που πρόκειται να αξιολογηθούν. Τα άτομα όταν επιλέγουν με ποιους θα συγκριθούν έχουν την τάση να επιλέγουν εκείνους που είναι όμοιοι ως προς τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που σχετίζονται περισσότερο με την επίδοση στον εκάστοτε τομέα.
- Η αντιληπτή ακόμη ανομοιότητα μπορεί επίσης να προσδώσει κίνητρα.
- Η πεποίθηση ότι κάποιος είναι πιο επαρκής από ένα πρότυπο ενισχύει την αυτο-αποτελεσματικότητα και τα κίνητρα.

Ανάπτυξη της Κοινωνικής Σύγκρισης

- Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς πληροφορίες σύγκρισης εξαρτάται από υψηλότερα επίπεδα γνωστικής ανάπτυξης και από την εμπειρία στις συγκριτικού τύπου αξιολογήσεις.
- Χρησιμοποιείται συχνά από τους ενήλικες για την αυτο-αξιολόγησή τους.
- Παιδιά μικρότερα των 5-6 είναι περισσότερο εγωκεντρικά και δεν συσχετίζουν δύο ή περισσότερα στοιχεία. Οι συμπεριφορές τους επηρεάζονται από την άμεση κοινωνική σύγκριση των ενηλίκων
- Χρησιμοποιούν περισσότερο συγκρίσεις από την ηλικία των 9-10 ετών και άνω
- Οι αρχικές συγκρίσεις αφορούν κυρίως σε ομοιότητες και διαφορές αλλά στη συνέχεια μετατοπίζονται σε ένα ενδιαφέρον για τον τρόπο εκτέλεσης του έργου.
- Η ικανότητα σύγκρισης της τρέχουσας και της προηγούμενης επίδοσης (χρονική σύγκριση) προκειμένου να αξιολογηθεί η πρόοδος είναι παρούσα στα μικρά παιδιά, αν και μπορεί να μην τη χρησιμοποιούν.
- Π.χ. Οι δάσκαλοι πρέπει να βοηθούν τα παιδιά να πραγματοποιούν χρονικές συγκρίσεις, δείχνοντας, για παράδειγμα στα παιδιά την προηγούμενη δουλειά τους και επισημαίνοντας τα σημεία βελτίωσής τους.

- Οι διαδικασίες κοινωνικής σύγκρισης ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και ανάλογα με την εμπειρία του ατόμου σε ένα έργο.
- **Μονέλο 4 φάσεων των Ruble & Frey (1991)**
 - Φάση 1^η: αρχική αποτίμηση ενός νέου έργου στο οποίο ο μαθητής δεν έχει μεγάλη εμπειρία. Το ενδιαφέρον εστιάζεται στην απόκτηση πληροφοριών.
 - Φάση 2^η: μετατόπιση από την κατάκτηση της γνώσης σε ανταγωνιστικού τύπου εκτιμήσει μέσω της κοινωνικής σύγκρισης με άλλους ή μέσω απόλυτων κριτηρίων.
 - Φάση 3^η: επιβεβαίωση ή διατήρηση της συμπεριφοράς.
 - Φάση 4^η: επανεκτίμηση όλων των στόχων και διατήρηση της δραστηριότητας.

Κίνητρα και επίτευξη

- Schunk (1983b)

Η κοινωνική πληροφόρηση σύγκρισης προωθούσε τα κίνητρα για το έργο, οι ακαδημαϊκοί στόχοι ενίσχυαν την αυτο-αποτελεσματικότητα, και οι στόχοι μαζί με τις πληροφορίες σύγκρισης οδηγούσαν στη βέλτιστη μάθηση.

- Schunk (1983c)

Οι δύσκολοι στόχοι αυξάνουν τα ακαδημαϊκά κίνητρα των παιδιών περισσότερο από τους εύκολους στόχους, η πειστική πληροφόρηση αυξάνει την αυτο-αποτελεσματικότητα περισσότερο από την πληροφορία κοινωνικής σύγκρισης, και οι δύσκολοι στόχοι, μαζί με την πειστική πληροφόρηση, οδηγούν σε υψηλότερη επίτευξη.

- Guay et. al., (1999):

Η σχέση ανάμεσα στην αντιληπτή ικανότητα των παιδιών και στην επίτευξη ήταν στενότερη όταν η επίτευξη του καλύτερου φίλου ήταν χαμηλή παρά όταν ήταν υψηλή.

- Marsh (1993):

«Μεγάλο-ψάρι-μικρή-λίμνη»: οι αντιλήψεις των μαθητών για τον εαυτό τους βελτιώνονται όταν βλέπουν ότι είναι πιο ικανοί από τους συνομηλίκους τους, αλλά μειώνονται όταν οι άλλοι θεωρούνται πιο ικανοί.

Αυτο-ρύθμιση

Διαστάσεις – Zimmerman (1994,1998)

Ζητήματα μάθησης	Επιμέρους διαδικασίες αυτο-ρύθμισης
Γιατί;	Αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτο-στόχοι
Πώς;	Εφαρμογή στρατηγικής ή συνήθους επίδοση
Πότε;	Διαχείριση χρόνου
Τι;	Αυτο-παρατήρηση, αυτο-κριτική, αυτο-αντίδραση
Πού;	Διαμόρφωση του περιβάλλοντος
Με ποιόν;	Επιλεκτική αναζήτηση βοήθειας

- Σημαντικό στοιχείο της αυτο-ρύθμισης είναι η κάποιου τύπου δυνατότητα επιλογής που έχουν οι μαθητές σε έναν τουλάχιστον τομέα ή σε άλλον.
- Όταν όλες οι πτυχές του έργου είναι ελεγχόμενες εξωτερικά από το δάσκαλο ως προς το γιατί, το πως, το πότε, κλπ., μιλάμε για χαμηλή αυτο-ρύθμιση.

Κοινωνικές γνωστικές διαδικασίες

- **Αυτο-παρατήρηση / αυτο-παρακολούθηση**

η σκόπιμη προσοχή η οποία στρέφεται σε πτυχές της συμπεριφοράς. Οι άνθρωποι μπορούν να ρυθμίσουν τις επιδόσεις τους αν γνωρίζουν τι κάνουν. Συνοδεύεται από καταγραφή της συχνότητας, της έντασης ή της ποιότητας της συμπεριφοράς.

- **Αυτο-κριτική**

Η σύγκριση του επιπέδου της τρέχουσας επίδοσης με τους στόχους του ατόμου. Εξαρτάται από τον τύπο των κριτηρίων αυτο-αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται, τις ιδιότητες του στόχου, τη σπουδαιότητα της επίτευξης του στόχου και τις αιτιακές αποδόσεις.

Οι άνθρωποι κρίνουν την πρόοδο στη μάθηση για στόχους στους οποίους αποδίδουν αξία.

Κριτήρια αυτο-αξιολόγησης

Κριτήρια αυτο-ανταμοιβής

Ομοιότητα προτύπου-παρατηρητη

- **Αυτο-αντίδραση**

Συμπεριφορική, γνωστική και συναισθηματική αντίδραση
σε αυτο-κριτική

Παρέχει κίνητρα

Η πεποίθηση ότι κάποιος έχει αποδεκτή πρόοδο, μαζί με
την προβλεπόμενη ικανοποίηση από την ολοκλήρωση
του στόχου, ενισχύει την αυτο-αποτελεσματικότητά
του.

Οι αρνητικές αυτο-εκτιμήσεις δεν μειώνουν τα κίνητρα
αν οι άνθρωποι πιστεύουν ότι μπορούν να
βελτιωθούν.

Οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι μπορούν να έχουν
καλύτερη επίδοση επιμένουν περισσότερο και
δουλεύουν σκληρότερα.

Οι προβλεπόμενες συνέπειες της συμπεριφοράς –
περισσότερο απ' όσο οι πραγματικές – ενισχύουν τα
κίνητρα (Bandura, 1986)

Κυκλική φύση της αυτο-ρύθμισης

Μοντέλο τριών φάσεων του Zimmerman (1998)

1. Η φάση των πρωταρχικών σκέψεων

Προηγείται της πραγματικής επίδοσης και αναφέρεται στις διαδικασίες που θέτουν το πλαίσιο για δράση.

2. Η φάση ελέγχου της επίδοσης (βουλητικός έλεγχος)

Περιλαμβάνει διαδικασίες που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια της μάθησης και επηρεάζουν την προσοχή και τη δράση.

3. Η φάση αυτο-αναστοχασμού

Εμφανίζεται μετά την επίδοση, οι άνθρωποι αντιδρούν στις προσπάθειες τους (Zimmerman & Shunk, 2004).

Η αυτο-αξιολογηση

- Οι μαθητές δεν αυτο-αξιολογούνται αυθόρμητα ενώ η αυτο-αξιολογηση αποτελεί ένα καλό μέσο για να αναδειχθεί η πρόοδός τους
- Με την παρακολούθηση αυτή της προόδους τους γίνονται εμφανείς βελτιώσεις στην επίδοσή τους καθώς η αυτο-αποτελεσματικότητά τους ενισχύεται, η αυτο-ρυθμισή τους επιτυγχάνεται και όλα αυτά συντελούν στη βελτίωση των δεξιοτήτων τους.

Schunk & Ertmer (1999)

- Μελέτη 1

Ο στόχος διαδικασίας οδήγησε σε υψηλότερη αυτο-αποτελεσματικότητα τους σπουδαστές, σε αυτοαξιολόγηση της προόδου τους, σε επάρκεια αυτο-ρύθμισης και σε εφαρμόγηση στρατηγικών. Η Ευκαιρία για αυτο-αξιολόγηση προωθούσε την αυτοαποτελεσματικότητα.

- Μελέτη 2

Οι πολλαπλές αυτο-αξιολογήσεις αυξάνουν τα οφέλη των στόχων διαδικασίας και τα αποτελέσματα επίτευξης

Πως αναπτύσσεται η επάρκεια αυτο-ρύθμισης;

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

1. Επίπεδο παρατήρησης: τα άτομα μπορούν να εντοπίσουν τα κύρια χαρακτηριστικά στοιχεία των στρατηγικών μάθησης μέσω της παρατήρησης προτύπων. – Συμμετοχική μίμηση προτύπου.
2. Επίπεδο μίμησης της δεξιότητας: οι παρατηρητές δεν αντιγράφουν άμεσα το πρότυπο αλλά μιμούνται γενικά μτίβα συμπεριφοράς.

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ

3. Επίπεδο αυτο-ελέγχου: χαρακτηρίζεται από την ικανότητα των παρατηρητών να χρησιμοποιούν ανεξάρτητα τις στρατηγικές καθώς εκτελούν ένα νέο έργο. – Η εφαρμογή στρατηγικών εσωτερικεύεται και επηρεάζεται από αναπαραστασιακά κριτήρια των προς μίμηση επιδόσεων και διαδικασίες υτο-ανταμοιβής.
4. Επίπεδο αυτο-ρυθμισμού: τα άτομα ξεκινούν την εφαρμογή στρατηγικών προσαρμόζοντά στα χαρακτηριστικά των καταστάσεων και κινητοποιούνται από τους στόχους και την αυτο-αποτελεσματικότητα τους

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

Κίνητρα ομάδας

Συλλογική αποτελεσματικότητα

Ευπείθεια

Συμμόρφωση

Κίνητρα Ομάδας

- Διακρίνονται από τα ατομικά ως προς τη δομή του έργου και ως προς τον τρόπο με τον οποίο ανταμείβονται τα μέλη της ομάδας
- Συνεργατική μάθηση
 - 2 ή περισσότεροι μαθητές εργάζονται μαζί για να ολοκληρώσουν ένα έργο.
 - **Εξειδίκευση του έργου:** κάθε μέλος της ομάδας είναι υπεύθυνο για την ολοκλήρωση ενός μέρους του συνολικού έργου. Αναγκαίες η δομή παρότρυνσης και η ατομική ευθύνη.
 - **Ομαδική μελέτη:** αναφέρεται στην κατάσταση εκείνη κατά την οποία τα μέλη της ομάδας εργάζονται μαζί και δεν αναλαμβάνουν ξεχωριστά έργα.

Όταν οι δάσκαλοι οργανώνουν μικρές ομάδες θα πρέπει:

1. Να επιλέγουν έργα στα οποία οι ίδιοι πιστεύουν ότι η ομάδα θα επιτύχει αν εργαστεί επιμελώς.
2. Να εξασφαλίζουν ότι κάθε μέλος έχει ένα συγκεκριμένο ρόλο.
3. Να θεωρούν ότι κάθε άτομο είναι υπεύθυνο για τη μάθησή τους.

Εφαρμογές στην εκπαίδευση

- Σχεδιάστε έργα στα οποία η ομάδα να μπορεί να επιτύχει αν τα μέλη δουλέψουν επιμελώς. Η επιτυχία της ομάδας ενισχύει την αυτο-αποτελεσματικότητα και τα κίνητρα.
- Βεβαιωθείτε ότι κάθε μέλος της ομάδας έχει κάποια αρμοδιότητα και ότι η ατομική επίδοση μπορεί με κάποιον τρόπο να προσδιοριστεί. Αναδιοργανώστε ξανά την ομάδα αν διαπιστώσετε ότι μόνο λίγα μέλη της κάνουν όλη τη δουλειά.
- Βεβαιωθείτε ότι η ομάδα έχει ένα στόχο και ένα κίνητρο για να δουλέψει προς το στόχο αυτό.
- Ελέγχετε συχνά την πρόοδο της ομάδας. Παρέχετε επανατροφοδότηση για την πρόοδο και διορθωτική επανατροφοδότηση.

Συλλογική (ομαδική) αποτελεσματικότητα

- Αναφέρεται στην αυτο-αποτελεσματικότητα μιας ομάδας ή ενός συστήματος
 - Αντιληπτές ικανότητες κάθε μέλους
 - Αντιλήψεις των μελών για την αποτελεσματικότητα των σχέσεων ανάμεσα σε έργα, δεξιότητες και ρόλους

Π.χ. Η συλλογική αποτελεσματικότητα των δασκάλων ενός σχολείου επηρεάζει την ακαδημαϊκή επίτευξη των μαθητών (Bandura, 1993).
- Ευπείθεια – εκούσια υπακοή στις συμπεριφορές ή τους τρόπους μιας ομάδας
- Συμμόρφωση – υπακοή στις εντολές μιας μορφής εξουσίας (υφιστάμενος – ανώτερος).

Μοντέλο της Dweck για τον προσανατολισμό στόχων

Θεωρία της νοημοσύνης	Προσανατολισμός στόχων	Εμπιστοσύνη στην νοημοσύνη	Συμπεριφορικό πρότυπο
Θεωρία της σταθερότητας (η νοημοσύνη είναι σταθερή)	Στόχος επίδοσης (θετικές κρίσεις για την επάρκεια)	Αν μεγάλη →	Προσανατολισμός προς την κατάκτηση Αναζητηση προκλήσεων Υψηλή επιμονή
		Αλλά Αν μικρή →	Ανεπάρκεια Αποφυγή πρόκλησης Χαμηλή επιμονή
Θεωρία της επαύξησης (η νοημοσύνη μεταβάλλεται)	Στόχος μάθησης (αύξηση της επάρκειας)	Αν μεγάλη ή μικρή →	Προσανατολισμός προς την κατάκτηση Αναζήτηση πρόκλησης (ενισχύει τη μάθηση) Υψηλή επιμονή

Δύο προσανατολισμοί στόχων και δύο
αντίστοιχες μορφες επικέντρωσης

	Επικέντρωση στην προσέγγιση	Επικέντρωση στην αποφυγή
Προσανατολισμός κατάκτησης	Επικέντρωση στη κατάκτηση του έργου, της μάθησης και της κατανόησης. Εφαρμογή κριτηρίων αυτο-βελτίωσης, προόδου, βαθιάς κατανόησης του έργου (στόχος μάθησης, στόχος έργου, στόχος δέσμευσης στο έργο).	Επικέντρωση στην αποφυγή παρανόησης, στην αποφυγή μη μάθησης ή μη πλήρους γνώσης του έργου.

	Επικέντρωση στην προσέγγιση	Επικέντρωση στην αποφυγή
Προσανατολισμός Επίδοσης	Επικέντρωση στο να είναι κανείς ανώτερος, καλύτερος από τους άλλους, να είναι ο πιο έξυπνος, ο καλύτερος στο έργο σε σύγκριση με τους άλλους. Εφαρμογή κανονιστικών κριτηρίων, όπως να παίρνει κνείς τους καλύτερους ή τους μεγαλύτερους βαθμούς, να είναι ο καλύτερος στις επιδόσεις στην τάξη (στόχος επίδοσης, στόχος προς το εγώ, προσανατολισμός αυτο-ενίσχυσης του εγώ, στόχος σχετικής ικανότητας)	Εφαρμογή κριτηρίων όπως να μην κάνει κανείς λάθη ή να μην ενεργεί λανθασμένα σε σχέση με το έργο. Επικέντρωση στην αποφυγή κτωτερότητας, στο να μην φαίνεται κανείς ανόητος ή αδαής σε σύγκριση με τους άλλους Εφαρμογή κανονιστικών κριτηρίων όπως να μην παίρνει κανείς το χειρότερο βαθμό, να μην είναι ο χειρότερος στις επιδόσεις στην τάξη (στόχος επίδοσης, στόχος προς το εγώ, προσανατολισμός αυτο-άμυνας του εγώ).

Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού

- Οι άνθρωποι έχουν την ανάγκη να είναι αυτόνομοι και να επιδίδονται σε δραστηριότητες επειδή το θέλουν.
- Ο αυτοπροσδιορισμός είναι η διαδικασία χρησιμοποίησης της θέλησης

Απαιτεί να αποδέχονται οι άνθρωποι τις δυνάμεις τους και τα όριά τους, να κάνουν επιλογές και να προσδιορίζουν τρόπους ικανοποίησης των αναγκών τους.

3 βασικές έμφυτες ψυχολογικές ανάγκες (Deci & Ryan, 1985)

- Αναγκη για επάρκεια
- Ανάγκη για αυτονομία
- Ανάγκη για σχέσεις με τους άλλους

Εσωτερικά Κίνητρα

«Η ανθρώπινη ανάγκη να είναι κανείς επαρκής και αυτο-προσδιοριζόμενος σε σχέση με το περιβάλλον» - (Deci, 1980, σ. 27)

Η ανάγκη για εσωτερικά κίνητρα ενεργοποιεί τη θέληση και αυτή χρησιμοποιεί την ενέργεια των εσωτερικών κινήτρων για να ικανοποιήσει ανάγκες, να λύσει συγκρούσεις και να κρατήσει σε έλεγχο τις ανάγκες.

Τα εσωτερικά κίνητρα ικανοποιούνται όταν ένα άτομο λειτουργεί με τη θέλησή του.

Θεωρία Γνωστικής Αξιολόγησης

Ο αντιληπτός έλεγχος είναι ένας σημαντικός καθοριστικός παράγοντας των εσωτερικών κινήτρων

3 Τύποι αντιληπτού ελέγχου:

- Πεποιθήσεις δυναμικού
- Πεποιθήσεις στρατηγικής
- Πεποιθήσεις ελέγχου

- **Πεποιθήσεις δυναμικού**

Οι πεποιθήσεις του ατόμου για τις προσωπικές του δυνατότητες ως προς την ικανότητα, την προσπάθεια, τους άλλους και την τύχη

π.χ. «Δεν θα ήθελα να ξέρουν οι άλλοι ότι προσπαθώ πολύ σκληρά στο σχολείο.»

- **Πεποιθήσεις στρατηγικής**

Προσδοκίες ή αντιλήψεις σχετικά με παράγοντες που επηρεάζουν την επιτυχία στο σχολείο (π.χ., ικανότητα, προσπάθεια, οι άλλοι, η τύχη ή άγνωστοι παράγοντες) - Τα μέσα συνδέονται με τους σκοπούς

π.χ. «Ο καλύτερος τρόπος για να πάρω καλούς βαθμούς είναι να δουλέψω σκληρά.»

- **Πεποιθήσεις ελέγχου**

Προσδοκίες για το αν θα τα πει καλά ένα άτομο στο σχολείο χωρίς αναφορά σε επιμέρους μέσα

π.χ., «Μπορώ να τα πάω καλά στο σχολείο αν το θέλω»

Έρευνες

Η έρευνα δείχνει γενικά ότι δύο είναι τα θετικά γνωρίσματα που υποστηρίζουν τον αυτοπροσδιορισμό:

- Το ποσοστό επιλογής που επιτρέπεται
- Η θετική επανατροφοδότηση για την επάρκεια και την αυτο-αποτελεσματικότητα

Ανάπτυξη του αυτο-προσδιορισμού

- Εσωτερικά κίνητρα → μία έμφυτη ανάγκη του ανθρώπου και αρχίζει στα βρέφη σαν μία αδιαφοροποίητη ανάγκη επάρκειας και αυτοπροσδιορισμού
- Εξωτερικά κίνητρα (Θεωρία Οργανισμικής Ενσωμάτωσης):
 - Εξωτερική ρύθμιση – ο έλεγχος είναι εξωτερικός και δεν υπάρχει αυτο-προσδιορισμός από τη μεριά των μαθητών
 - Ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση – η πηγή του κινήτρου είναι εσωτερική αλλά όχι αυτο-προσδιοριζόμενη, αφού τα συναισθήματα του «πρέπει» και της ενοχής ελέγχουν το άτομο
 - Αναγνωρίσιμη Ρύθμιση – αναλαμβάνουν τη δαστηριότητα επειδή είναι προσωπικά σημαντική γι' αυτά. Ο στόχος έχει μεγαλύτερη αξία χρησιμότητας παρά εσωτερική αξία όπως η μάθηση.
 - Ενοποιημένη ρύθμιση – τα άτομα ενσωματώνουν διάφορες εσωτερικές και εξωτερικές πηγές πληροφοριών στο αυτοσχήμα τους και δεσμεύονται σε μία συμπεριφορά εξαιτίας της σπουδαιότητας της για την αίσθηση του εαυτού.

Αναδυόμενα Κίνητρα και Ροή Πραγμάτωσης

- Αναδυόμενο Κίνητρο → το κίνητρο που πηγάζει από την ανακάλυψη νέων στόχων και ανταμοιβών ως συνέπεια της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον – ευθυγραμμίζεται με τα εσωτερικά κίνητρα.

Ούτε ο στόχος ούτε οι ανταμοιβές μπορούν να εξειδικευτούν εκ των προτέρων, επειδή και τα δυο προκύπτουν από την αλληλεπίδραση.

- Ροή πραγμάτωσης → «η ολιστική αίσθηση που νιώθουν οι άνθρωποι όταν ενεργούν με πλήρη εμπλοκή» (Csikszentmihalyi, 1985, σ. 36)