

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Φιλοσοφική Σχολή
Πρόγραμμα Ψυχολογίας

Κίνητρα Συμπεριφοράς

Φροντιστηριακό Μάθημα:

Εαυτός και Αυτορρύθμιση

Σημειώσεις Μαθήματος

Στέφανος Μαστροθεόδωρος

Υποψήφιος Διδάκτορας Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Εαρινό Εξάμηνο 2012

Εαρινό εξάμηνο 2012

Φροντιστηριακό μάθημα : Εαυτός και Αυτορρύθμιση

Στέφανος Μαστροθεόδωρος, Υποψήφιος Διδάκτορας Κλινικής Ψυχολογίας

Σύντομες σημειώσεις για ιστορική αναδρομή:

1) Γενικά, από τις θεωρίες των ενστίκτων και των ορμών, στις σύγχρονες γνωστικές θεωρίες:

- Τα ένστικτα: παγκόσμιες «τάσεις» ή έτοιμα πρότυπα συμπεριφορών που μπορούν να εξηγήσουν τη συμπεριφορά. Έχουν χαρακτήρα προσαρμοστικό. Η διαπολιτιστική έρευνα διέψευσε την ύπαρξή τους. Επίσης δεν εξηγούν τις διατομικές διαφορές.
- Ορμές και ανάγκες: οι ορμές παρέχουν την ενέργεια αλλά όχι την κατεύθυνση της πράξης. Συνήθειες – συνδετική μάθηση. Οι ανάγκες ήταν η επόμενη, μετά τις ορμές έννοια, η οποία διαφέρει από αυτές στο ότι θεωρείται ότι δεν ωθούν πάντα στην ικανοποίησή τους αλλά μπορεί να «περιμένουν» μέχρι να αυξηθούν, κατά κάποιον τρόπο. Στη συνέχεια άρχισαν να αναπτύσσονται θεωρίες που μελετούσαν το ποιες είναι οι βασικές ανάγκες...
- McClelland και Atkinson: κίνητρο επάρκειας, στάθμιση προσδοκιών-αξίας,
- Σύγχρονες γνωστικές θεωρίες: α) θεωρία απόδοσης αιτίων, β) θεωρία ελέγχου (τέσσερις βασικές λειτουργίες του συστήματος ελέγχου- λειτουργία εισαγωγής πληροφοριών, λειτουργία σύγκρισης, λειτουργία κριτηρίων βάσει των οποίων γίνεται η σύγκριση, λειτουργία εξόδου/αποτελεσμάτων), γ) κοινωνιογνωστική θεωρία.

2) Ειδικότερα, στα πλαίσια του συμπεριφορισμού, από την κλασσική εξαρτημένη μάθηση στο δυναμικό μοντέλο αυτορρύθμισης:

- θεωρίες Pavlov και Watson-άμεση και γραμμική σχέση ερεθίσματος και συμπεριφοράς, χωρίς καμία αναφορά σε ενδιάμεσες μεταβλητές.
- Skinner συντελεστική μάθηση, μέσω των συνεπειών της συμπεριφοράς. Αναγνώριση ενδιάμεσων μεταβλητών.
- Από 1930, Hull κα, αρχή μελέτης των εσωτερικών ενδιάμεσων μεταβλητών, ο οργανισμός, το μαύρο κουτί.

- Παράλληλα, Tolman- εισαγωγή πρώτων «γνωσιακών» μεταβλητών: λανθάνουσα μάθηση, σκόπιμη συμπεριφορά και γνωσιακός χάρτης.
- 1960 (περίπου) κοινωνιογνωστικές θεωρίες- ικανότητα ατόμου για τροποποίηση εισερχόμενων και εξερχόμενων πληροφοριών μέσω γνωστικών διεργασιών και προδιαθέσεων. Ικανότητα για αυτορρύθμιση, ενεργητικός ρόλος του ατόμου και δράση. «Σχετικότητα του ελέγχου»: Δεν υπάρχει μόνο μια πηγή ελέγχου αλλά πολλές που ασκούν τον έλεγχο από κοινού. Όμως το μοντέλο παραμένει ακόμα γραμμικό.
- 1970 Kanfer κα, μη γραμμικό ανοικτό μοντέλο αυτορρύθμισης. Βασικότετη έννοια αυτή της ανατροφοδότησης- 3 στροφές ανάδρασης (ποιες είναι). Επίσης χαρακτηριστικό του μοντέλου αυτού είναι ο οικολογικός χαρακτήρας του- αλληλεξάρτηση συστημάτων (βιολογικές, γνωστικές, συναισθηματικές, αντιληπτικές παράμετροι, και φυσικό, κοινωνικό και τεχνικό περιβάλλον)- βιο-ψυχο-κοινωνικός ορισμός της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

ΕΑΥΤΟΣ

Εαυτός: πολύπλευρη και δύσκολη στον ορισμό της έννοια. Η ανάγκη για την ανάπτυξη μιας τέτοιας έννοιας, προήλθε από την προβληματική της ενότητας της συμπεριφοράς. Τελικά, όμως υπάρχει όντως «κάτι» που να συνιστά τον «εαυτό»; Πώς θα ορίζαμε αυτό το «κάτι»;

Ο Rogers στην προσωποκεντρική θεωρία του όρισε τον εαυτό ως το οργανωμένο σύστημα των αντιλήψεων για αυτό που το άτομο θεωρεί «εγώ» ή «εαυτό». Πρόκειται δηλαδή για ένα σύστημα αντιλήψεων. Για παράδειγμα η φράση «θεωρώ τον εαυτό μου μέτριο φοιτητή» είναι μια αντίληψη που εντάσσεται στο ευρύτερο σύστημα αντιλήψεων, που αποκαλείται εαυτός. Το σύστημα αυτό είναι σχετικά σταθερό, που όμως συχνά (και αυτό ίσως είναι προτιμότερο) έχει και κάποια μεταβλητότητα και ευελιξία. Στη βάση του όμως διατηρείται σταθερό. Ένα ακόμη χαρακτηριστικό του συστήματος αυτού είναι ότι μπορεί να περάσει στη συνείδηση, είναι κατά βάση συνειδητός.

Άλλες σχετικές έννοιες είναι ο *ιδανικός εαυτός* (πχ τι θέλει να πετύχει, ή να γίνει το άτομο), ο *εαυτός που το άτομο φοβάται*, ο *αναγκαίος εαυτός* (υποχρεώσεις κλπ). Υποτίθεται ότι η σχέση του πραγματικού εαυτού με κάθε έναν από αυτούς του εαυτούς, καθορίζει και τα συναισθήματα του ατόμου, την προσαρμογή του κλπ.

- Τεχνική Q-Sort για αξιολόγηση εαυτού και αυτοαντίληψης.

Στην κοινωνιογνωστική θεωρία, ο εαυτός και πάλι αναφέρεται σε ψυχολογικές διεργασίες. Γενικά δεν δίνεται τόση έμφαση στην έννοια του εαυτού καθαυτή, αλλά στις διάφορες διεργασίες. Δεν πρόκειται για αυτοαντίληψη, αλλά για διάφορες αυτό-διεργασίες που είναι μέρος του ατόμου. Το άτομο έχει μια εικόνα για τον εαυτό του, παράλληλα όμως έχει και διάφορες διεργασίες αυτοελέγχου. Οι διεργασίες αυτές δεν θεωρούνται σταθερές διαπεριστασιακά ούτε διαχρονικά, αλλά αντίθετα, θεωρούνται ότι είναι διαφορετικές – συγκεκριμένες σε κάθε περίπτωση. Ουσιαστικά και αυτές οι διεργασίες, ανήκουν στην έννοια του εαυτού, κατά την κοινωνιογνωστική θεωρία. Ο ορισμός αυτός του εαυτού, ως γενικά ψυχολογικές διεργασίες που πηγάζουν από το άτομο και είναι σχετικές με το ίδιο το άτομο (αυτοδιεργασίες), είναι πολύ βοηθητικός, και σχετικός με το κεντρικό θέμα μας, την αυτορρύθμιση.

- Μια από τις βασικότερες από αυτές τις αυτοδιεργασίες είναι οι πεποιθήσεις ή προσδοκίες αυτεπάρκειας ή αυτοαποτελεσματικότητας...

Στην γνωστική θεωρία ο εαυτός είναι διάφορες αντιλήψεις - σχήματα που έχει το άτομο για τον ίδιο, ως άτομο. Εδώ, η έννοια του εαυτού θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ένας συνδυασμός των θεωριών του Rogers και του Kelly, καθώς πρώτον γίνεται αναφορά σε αντιλήψεις- σχήματα που αφορούν στο ίδιο το άτομο, και αφετέρου αυτά τα σχήματα εαυτού είναι της μορφής των νοητικών κατασκευών της θεωρίας του Kelly (για παράδειγμα ένα σχήμα εαυτού μπορεί να είναι το «είμαι καλός – κακός»).

Οι αντιλήψεις αυτές είναι ουσιαστικά γνωστικές γενικεύσεις που προέρχονται συνήθως από την παλαιότερη εμπειρία και που βοηθούν στην μελλοντική επεξεργασία των πληροφοριών (πχ επιλεκτική προσοχή, οργάνωση και ερμηνεία πληροφοριών κλπ). Ο εαυτός, σύμφωνα με αυτή τη θεωρία δεν περιέχει μερικές μόνο αντιλήψεις που είναι σταθερές σε όλες τις περιστάσεις και τα πλαίσια. Αντίθετα, σε διαφορετικά πλαίσια ενδέχεται να υπάρχουν διαφορετικά σχήματα εαυτού. Έτσι

καταλήγουμε στην έννοια «οικογένεια εαυτών». Για παράδειγμα, άλλοι είμαστε στο σπίτι και άλλοι στην παρέα μας με τους φίλους μας.

- Αναφορά στην έννοια της «αυτό-επιβεβαιωτικής προκατάληψης»: οι άνθρωποι δρουν με τρόπο ώστε να «προκαλούν» τους άλλους να συμπεριφέρονται με τρόπο που να «αποδεικνύει» και να επιβεβαιώνει το σχήματα εαυτού των πρώτων.
- Τα σχήματα εαυτού επηρεάζουν και την συμπεριφορά και τα συναισθήματα.
- Αναφορά στο πείραμα με τις γυναίκες και την σεξουαλική συμπεριφορά.

Τελικά η έννοια του εαυτού περιλαμβάνει το άτομο και τους στόχους του, τις πράξεις του στο παρελθόν και το παρόν και την αξιολόγηση των πράξεων αυτών, τις μελλοντικές επιδιώξεις και πράξεις του (στόχους) και τις κρίσεις του για την ικανότητά του να τις πετύχει κλπ.

Είναι μια ιεραρχικά ανώτερη έννοια, απόρροια γενικεύσεων, που κατευθύνει την επεξεργασία των πληροφοριών και σκοπό έχει την διατήρηση της θετικής αυτοεικόνας. Σκοπός είναι να πετύχουμε τον ιδανικό εαυτό μας. Η σύγκριση του πραγματικού εαυτού με τον ιδανικό, αποτελεί κίνητρο για δράση. Χαρακτηριστικό του εαυτού είναι ότι κάποιες από τις πλευρές του είναι ενεργές σε κάθε περίπτωση και ελέγχουν την εκάστοτε συμπεριφορά. Αυτές οι πλευρές ονομάζονται εργαζόμενη έννοια του εαυτού.

Λειτουργίες του σχήματος του εαυτού: 1) επηρεάζει την επεξεργασία πληροφοριών. Για παράδειγμα, πειράματα διχωτικής ακοής (ξεχωριστά μηνύματα σε κάθε αυτί, η προσοχή έπρεπε να στραφεί μόνο στο ένα, μηνύματα που περιείχαν σχετικές με τον εαυτό πληροφορίες επηρέαζαν την αντιληπτική ικανότητα των μηνυμάτων που έπρεπε να προσέξουν), πείραμα σχετικά με κατάταξη εαυτού σε κλίμακα ανεξαρτησίας-εξάρτησης και η μετέπειτα επιλογή χαρακτηριστικών σχετικών με τον εαυτό κλπ. 2) παρεμβαίνει στον συναισθηματικό έλεγχο με βασική επιδίωξη την προστασία από τα αρνητικά συναισθήματα. Αντίδραση σε καταστάσεις που ενδέχεται να προκληθεί αμφισβήτηση ικανοτήτων (υπερτονισμός θετικών στοιχείων, αιτιολογικοί προσδιορισμοί εξωτερικοί για αποτυχίες. 3) επηρεάζει και δημιουργεί κίνητρα για δράση. Το σημαντικότερο σχετικό στοιχείο είναι η ανάγκη των ατόμων να διατηρούν μια θετική αυτοεικόνα. Βασικές έννοιες η κοινωνική σύγκριση (εγγύτητα σχέσης με το άλλο άτομο, επίδοση του άλλου, και σχετικότητα του έργου

του με το τι ενδιαφέρει τον εαυτό). Σχετικά με τα κίνητρα επίσης, δεν ενδιαφέρει τον εαυτό μόνο η επίτευξη θετικής αυτοεικόνας αλλά και η πρόληψη της βλάβης σε αυτήν (πχ αυτό-δημιουργία εμποδίων, χρήση δικαιολογιών κλπ). Σχετική έννοια είναι και η συμβολική αυτό-συμπλήρωση (είναι η τάση των ατόμων να χρησιμοποιούν συμβολικά μέσα για να δημιουργήσουν μια πλήρη εικόνα εαυτού που να αναγνωρίζουν και οι άλλοι, πχ ο ρουχισμός για δήλωση της ομάδας στην οποία ανήκει κανείς κλπ). Τέλος, για την διατήρηση και την προαγωγή της εικόνας εαυτού σημαντικοί είναι οι αμυντικοί μηχανισμοί της άρνησης του στόχου και απόσυρσης από αυτόν.

ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

Αυτορρύθμιση: πολύ γενικά αναφέρεται στην διαδικασία κατά την οποία το άτομο κινητοποιείται για να ελέγξει τον εαυτό του και να πετύχει τους στόχους του. Ένας ειδικότερος ορισμός θα μπορούσε να είναι ο εξής:

Η αυτορρύθμιση αναφέρεται σε αυτές τις διαδικασίες, εσωτερικές ή/και διαδραστικές, που δίνουν τη δυνατότητα σε ένα άτομο να καθοδηγήσει τις στοχοκατευθυνόμενες δραστηριότητές του/της, στη διάρκεια του χρόνου και σε διαφορετικές περιστάσεις (πλαίσια). Η ρύθμιση υπονοεί (ίσως «προϋποθέτει») τον χειρισμό της σκέψης, του συναισθήματος, της συμπεριφοράς, ή της προσοχής μέσω ηθελημένης ή αυτόματης χρήσης συγκεκριμένων μηχανισμών ή υποστηρικτικών μετα-δεξιοτήτων. Οι διαδικασίες της αυτορρύθμισης ενεργοποιούνται όταν η καθημερινή/αναμενόμενη δραστηριότητα παρεμποδίζεται ή όταν η «στοχο-κατεύθυνση» γίνεται για άλλον λόγο σημαντική (π.χ. η εμφάνιση μιας πρόκλησης, η αποτυχία κάποιου συνηθισμένου προτύπου δράσης κλπ). Η αυτορρύθμιση θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι περιλαμβάνει μέχρι πέντε αλληλένδετες και βασικά συστατικές φάσεις: 1. επιλογή στόχου, 2. γνωσίες στόχου, 3. κατευθυντική διατήρηση (διατήρηση προσανατολισμού), 4. κατευθυντική αλλαγή ή «επαναπροτεραιοποίηση», και 5. τερματισμός στόχου. (Karoly, 1993).

Η αυτορρύθμιση ως κίνητρο: τα διάφορα μοντέλα αυτορρύθμισης.

- Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά που θεωρούνται ότι κάνουν τον άνθρωπο μοναδικό: η ικανότητά του να αξιολογεί τις πράξεις του, η ικανότητα του να αξιολογεί την δυνατότητά του να τα καταφέρει σε διάφορες πράξεις, η ικανότητά του να σκέφτεται και να προβλέπει το μέλλον.

Σήμερα θεωρείται κοινώς αποδεκτό ότι τα κίνητρα του ανθρώπου μπορούν να αναπαρασταθούν με ένα μοντέλο τεσσάρων μερών: α) στάνταρ και κριτήρια επίδοσης, β) συναισθηματική αυτό-αξιολόγηση, γ) αντιλήψεις αυτοαποτελεσματικότητας, και δ) στόχοι.

- Τα στάνταρ είναι τα κριτήρια βάσει των οποίων το άτομο αξιολογεί, συγκρίνει την συμπεριφορά του.
 - αλλαγή αντίληψης της ανθρώπινης φύσης, δεν θεωρείται παθητικός παρατηρητής της συμπεριφοράς του και έρμαιο αυτής. Αντίθετα παίρνει ενεργό μέρος στον σχηματισμό της.
 - Ένας τρόπος μάθησης των κριτηρίων είναι μέσω παρατήρησης: σε ένα σχετικό πείραμα, νήπια έπρεπε να εκτελέσουν ένα έργο μετά να ανταμείψουν τον εαυτό τους όσο ήθελαν (ελεύθερη επιλογή ανταμοιβής). Κάποια από αυτά, είχαν πρώτα παρατηρήσει ένα μοντέλο που αντάμειψε τον εαυτό του μόνο μετά από την επίτευξη ενός συγκεκριμένου επιπέδου. Βρέθηκε ότι τα παιδιά αυτά αντάμειψαν τον εαυτό τους σύμφωνα με κάποια «στάνταρ» σε αντίθεση με τα άλλα παιδιά.
 - Τα στάνταρ είναι γνωστικής φύσης, είναι αναπαραστάσεις κριτηρίων για την επίτευξη των στόχων.
- Ωστόσο, η επίδρασή τους ΔΕΝ είναι μόνο γνωστική αλλά και συναισθηματική: όταν τα κριτήρια επιτυγχάνονται παράγονται θετικά συναισθήματα στον εαυτό από τον εαυτό και το αντίθετο στην περίπτωση που τα κριτήρια δεν επιτυγχάνονται. – αυτή ακριβώς είναι η διαδικασία της συναισθηματικής αυτό-αξιολόγησης.
- Αυτοαποτελεσματικότητα και πεποιθήσεις ελέγχου: τα άτομα ακόμα κι αν αναμένουν θετικά αποτελέσματα (συναισθηματικής φύσης σύμφωνα με την

διαδικασία της συναισθηματικής αυτό-αξιολόγησης) δεν θα μπουν σε δράση αν δεν πιστεύουν ότι η κατάσταση και τα αποτελέσματά της είναι ελεγχόμενα και ότι οι ίδιοι μπορούν να κάνουν κάτι για τα αποτελέσματα αυτά. Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι από τις σημαντικότερες «θεωρητικές κατασκευές» σχετικά με το θέμα του ελέγχου και αυτό διότι επηρεάζει τρεις μεγάλους τομείς: α) αποφάσεις, ενέργειες, προσπάθεια, εμπειρίες κλπ, β) άλλες γνωστικές και συναισθηματικές μεταβλητές όπως οι προσδοκίες αποτελέσματος, η επιλογή στόχων, οι αιτιακές αποδόσεις, τα επίπεδα του άγχους (που με τη σειρά τους επηρεάζουν την προσπάθεια, την επίδοση κλπ), γ) μεσολαβούν και μετριάζουν την επίδραση άλλων παραγόντων, όπως για παράδειγμα η απόκτηση ικανοτήτων θα επηρεάσει την επίδοση και την προσπάθεια μόνο αν παράλληλα το άτομο πιστεύει ότι μπορεί να εφαρμόσει τις δεξιότητές του.

- Πειράματα με ηλεκτροσόκ (δυο ομάδες ατόμων δέχονταν ηλεκτροσόκ, η μια ομάδα είχε οδηγηθεί να πιστέψει ότι μπορούσε να ελέγξει τα σοκ, που στην πραγματικότητα ήταν ανεξέλεγκτα και στις δυο ομάδες. Αυτοί που πίστευαν ότι το έλεγχαν έδειξαν λιγότερο έντονες σωματικές αντιδράσεις.) και οίκο ευγηρίας (αύξηση ευθυνών και ελέγχου στην καθημερινότητα) που αποδεικνύουν ότι οι πεποιθήσεις ελέγχου μπορούν να επηρεάσουν τόσο τη σωματική αντίδραση του ατόμου, όσο και την μακροζωία του.
- Ακόμα και σε περιπτώσεις που δεν υπάρχει κανένας απολύτως έλεγχος στην πραγματικότητα, η ύπαρξη μικρο-επιλογών μπορεί να δημιουργήσει την ψευδαίσθηση ελέγχου.
- Ο έλεγχος ως θεωρητική κατασκευή δεν είναι μια ενιαία έννοια. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές απόψεις από διαφορετικούς θεωρητικούς και ερευνητές. Παράδειγμα διαφοροποιήσεων: πεποιθήσεις αποτελέσματος – πεποιθήσεις αυτεπάρκειας. Η βασική διαφορά τους είναι ότι οι πρώτες «ενεργούν» μετά την πράξη και πριν το αποτέλεσμα και οι δεύτερες πριν την πράξη. Επιπλέον, οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας ερμηνεύουν μοναδικό ποσοστό της διακύμανσης της συμπεριφοράς ακόμα κι όταν οι πεποιθήσεις αποτελέσματος είναι σταθερές.
- Οι πεποιθήσεις ελέγχου διαφέρουν στα διάφορα πολιτισμικά πλαίσια.

- Άλλη διαφοροποίηση: ποιος είναι ο τελικός στόχος της προσπάθειας ελέγχου: αλλαγή του περιβάλλοντος ή αλλαγή της εσωτερικής ψυχολογικής κατάστασης (η ίδια ακριβώς διαφοροποίηση ισχύει και στη θεωρία των Lazarus & Folkman για τις στρατηγικές αντιμετώπισης στρες).
 - Διαφοροποίηση πεποιθήσεων ελέγχου από τις φαντασίες/φαντασιώσεις: οι δεύτερες συνήθως αγνοούν την προσπάθεια η οποία απαιτείται για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος. Μάλιστα έχει βρεθεί ότι οι πεποιθήσεις ελέγχου και οι φαντασιώσεις επηρεάζουν την επίδοση σε διαφορετικές κατευθύνσεις, σε έρευνα που μελετούσε την μείωση του βάρους.
 - Σχετικά με την επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας στην συμπεριφορά, ένας σημαντικός τρίτος παράγοντας, ενδιάμεσος είναι η ικανότητα. Αναφέρεται ότι οι άνθρωποι που έχουν περισσότερες γνώσεις και ικανότητες θα σχηματίζουν και «εγκυρότερες» προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Ενδείξεις σχετικών ερευνών δείχνουν ότι όταν ένα άτομο επικεντρώνεται στις δυνατότητές του ή στις αδυναμίες του, έχει και αντίστοιχα υψηλές ή χαμηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας που με τη σειρά τους επηρεάζουν τη συμπεριφορά κλπ. Κατά συνέπεια υποστηρίζεται ότι και τα σχήματα εαυτού, εφόσον επηρεάζουν την εστίαση στα θετικά ή αρνητικά σημεία του εαυτού, επηρεάζουν και την αυτοαποτελεσματικότητα κλπ.
 - ΔΕΝ μπορούμε να χαρακτηρίσουμε τα άτομα ως υψηλά ή χαμηλά σχετικά με την αυτοαποτελεσματικότητά τους γιατί αυτή είναι μια μεταβλητή που είναι στενά συνδεδεμένη με τις εκάστοτε περιστάσεις.
 - Τέλος, σχετικά με τρόπους βελτίωσης της αυτοαποτελεσματικότητας, φαίνεται ότι μακράν ο πιο αποτελεσματικός τρόπος είναι η εμπειρίες επιτυχίας του ίδιου του υποκειμένου.
- Στόχοι: είναι οι γνωστικές αναπαραστάσεις αυτών που το άτομο θέλει να πετύχει, των σκοπών του. Στο θέμα των στόχων, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η ικανότητα του ανθρώπου να σκέφτεται και να αναλογίζεται το μέλλον και τον εαυτό του σε αυτό.
 - Απαραίτητη προϋπόθεση για να έχουν οι στόχοι κινητήρια δύναμη, είναι η ελάχιστη δέσμευση προς αυτούς.

- Οι στόχοι θεωρούνται ίσως το «σημαντικότερο» από τα στοιχεία του συστήματος αυτορρύθμισης. Θεωρούνται ότι αυτοί προκαλούν κατά κύριο λόγο την κινητοποίηση της συμπεριφοράς.
- Διαφοροποιούνται μεταξύ τους ως προς διάφορες διαστάσεις: ποσοτικά, ποιοτικά, επίπεδο ευρύτητας (το επίπεδο αυτό είναι που υπονοεί και την ιεραρχική δομή των στόχων. Π.χ. ένας στόχος μπορεί να είναι το να πάρω 10 στο πτυχίο, κι ένας άλλος να πάρω 10 στο μάθημα που εξετάζομαι αύριο. Οι δυο στόχοι είναι ίδιοι ποσοτικά και ποιοτικά αλλά διαφέρουν ως προς το επίπεδο).
- Χαρακτηριστικά των στόχων που επηρεάζουν την συμπεριφορά: α) το επίπεδο δυσκολίας του στόχου, όσο πιο δύσκολος, τόσο περισσότερο θα επηρεάσει την συμπεριφορά. Μάλιστα, αναφέρεται ότι η σχέση αυτή (δυσκολίας-κινητοποίησης) είναι από τα σταθερότερα και σημαντικότερα ευρήματα της βιβλιογραφίας. β) το κατά πόσο ο στόχος είναι περισσότερο ή λιγότερο συγκεκριμένος και γ) κατά πόσο ο στόχος είναι κοντά, στο εγγύς μέλλον ή μακριά στο απώτερο. Έτσι λοιπόν, στόχοι που είναι δύσκολοι, συγκεκριμένοι και φαίνονται να είναι χρονικά κοντά στο άτομο, θα επηρεάσουν τη συμπεριφορά του πολύ περισσότερο από στόχους που δεν έχουν τα χαρακτηριστικά αυτά.
- Οι τρόποι που τα παραπάνω χαρακτηριστικά επηρεάζουν την συμπεριφορά και την επίδοση, είναι κυρίως δυο (δυο κατηγορίες μεσολαβητικών παραγόντων): ι) συμπεριφορικοί μηχανισμοί, ιι) γνωστικές και συναισθηματικές διεργασίες.
- Οι παράγοντες που τροποποιούν (moderate) την σχέση μεταξύ στόχων και συμπεριφοράς είναι: α) η συνθετότητα του έργου και, β) η ύπαρξη ή όχι ανατροφοδότησης. Σχετικά με την συνθετότητα, στα σχετικά απλά έργα, η επίδραση της δυσκολίας και του βαθμού που ο στόχος είναι ξεκάθαρος, είναι σημαντική. Ωστόσο, σε περιπτώσεις πολύπλοκων και σύνθετων στόχων, η επίδραση των χαρακτηριστικών των στόχων αυτών, δεν είναι πια τόσο σημαντική καθώς υπεισέρχονται παράγοντες όπως η ύπαρξη ή όχι στρατηγικών για την σχεδίαση και τη εφαρμογή ενός «προγράμματος δράσης» για την επίτευξη του σύνθετου έργου. Όσον αφορά την ανατροφοδότηση, σημασία έχει να υπάρχουν κοινωνικά πλαίσια ή ερεθίσματα που να

την προσφέρουν, και μάλιστα, να υπάρχουν και οι συνθήκες που προάγουν την αυτό-παρατήρηση, ώστε το άτομο να μπορέσει να συγκρίνει την συμπεριφορά του με τα στάνταρ κλπ.

- Οι στόχοι ασκούν την κινητοποιητική τους επίδραση μέσω της επίδρασης που ασκούν στα τέσσερα μέρη του συστήματος αυτορρύθμισης.
- Η σημασία των μικρότερων κοντινότερων στόχων: α) προσφέρουν ευκολότερα αίσθηση αυτεπάρκειας, καθώς αυτή είναι ευκολότερο να προκύψει σε σχέση με μικρούς στόχους. β) προσφέρουν σημάδια προόδου του ατόμου προς τον τελικό στόχο, και γ) οι μικροί στόχοι έχουν διπλή αξία. Αφενός λόγω της σχέσης τους με τον μελλοντικό απώτερο στόχο, και αφετέρου λόγω του γεγονότος ότι ακόμα και η επίτευξη των ίδιων των μικρών στόχων, προκαλεί ευχαρίστηση (θετικές συναισθηματικές αυτό-αξιολογήσεις).
- Σχετικά με τους «ασυνείδητους» στόχους, έχει παρατηρηθεί η ύπαρξή τους και η επίδρασή τους στη συμπεριφορά, μόνο όμως για σχετικά «ανούσιες» συμπεριφορές π.χ. η ταχύτητα βαδίσματος σε έναν διάδρομο.
- Έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο της συμπεριφορικής αντίθεσης (behavioral contrast). Παραδείγματα αυτού του φαινομένου είναι τα εξής: εικόνα Αϊνστάιν προκαλεί και περισσότερες αναφορές σχετικά με την βλακεία (εκτός από την εξυπνάδα) και περισσότερο αρνητική επίδοση των ατόμων σε μετέπειτα εργασίες. Αυτό εξηγείται διότι ο Αϊνστάιν θεωρείται τόσο πολύ έξυπνος, που τα άτομα αναγκάζονται να αξιολογούν τον εαυτό τους αρνητικά μπροστά του.
- Ποιοτικές διαφοροποιήσεις στόχων: α) μια βασική διάκριση είναι μεταξύ στόχων που στοχεύουν στην αξιολόγηση του ατόμου (π.χ. θέλω να πετύχω κάτι για να δείξω πόσο καλός είμαι) και αυτών που σχετίζονται με την αύξηση των δεξιοτήτων (π.χ. θέλω να σπουδάσω για να μορφωθώ καλύτερα). Η διαφοροποίηση αυτή έχει βρεθεί ότι σχετίζεται τόσο με την αντίδραση στην αποτυχία όσο και με την ψυχική υγεία. Π.χ. έχει βρεθεί ότι τα άτομα που «χαρκτηρίζονται» κατά βάση από στόχους επίδοσης (=αξιολόγησης) είναι περισσότερο ευπαθή στην κατάθλιψη. β) δεύτερη σημαντική διάκριση είναι αυτή

μεταξύ στόχων προσέγγισης και στόχων αποφυγής. Τα άτομα μπορεί να θέλουν να πετύχουν κάτι, ή μπορεί να θέλουν να αποφύγουν κάτι. Γενικά υποστηρίζεται από την έρευνα ότι άτομα με βασικότερο προσανατολισμό αυτόν της αποφυγής, χαρακτηρίζονται από περισσότερο στρες, λιγότερη ικανοποίηση από την ζωή, λιγότερο θετικό συναίσθημα και χαμηλότερη ευεξία. Ενδέχεται και το χαρακτηριστικό αυτό των στόχων να ασκεί την επίδρασή του μέσω των μερών του συστήματος αυτορρύθμισης.

- Ενότητα της συμπεριφοράς: Λειτουργικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των παραπάνω τεσσάρων μερών (στάνταρ/κριτήρια, συναισθηματικές αυτό-αξιολογήσεις, αυτοαποτελεσματικότητα/πεποιθήσεις ελέγχου, και στόχοι): οι παραπάνω «λειτουργίες» δεν είναι απομονωμένες και στεγανοποιημένες η μια από την άλλη αλλά λειτουργούν σε μια σχέση συνεχούς αλληλεπίδρασης. Για παράδειγμα, οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας επηρεάζουν τους στόχους που θέτει ένα άτομο, και τα συναισθήματα που βιώνει το άτομο. Με την σειρά τους, οι στόχοι θέτουν τα κριτήρια για την επίτευξή τους... Οι συνδέσεις αυτές ανάμεσα στα μέρη του συστήματος μπορούν να εξηγήσουν και την ενότητα της συμπεριφοράς. Γενικά το θέμα της ενότητας της συμπεριφοράς είναι πολύ σημαντικό στον χώρο της Ψυχολογίας της Προσωπικότητας. Πολλοί παράγοντες θεωρούνται ότι συμβάλλουν στην ενότητα αυτή. Εκτός από τις παραπάνω αναφερθείσες συνδέσεις μεταξύ των μερών του συστήματος, άλλοι παράγοντες είναι η ύπαρξη «μεγάλων» μακρινών απώτερων στόχων που μέσω της ιεραρχικής οργάνωσης των στόχων, «δημιουργούν» μικρότερους και εγγύτερους που κινητοποιούν τη συμπεριφορά, και πάει λέγοντας.

- Σχετικά με την ενότητα της συμπεριφοράς, παίζουν ρόλο και οι εσωτερικές πεποιθήσεις των ατόμων για την σταθερότητα ή την ευπλαστότητα των διαφόρων χαρακτηριστικών. Έχει βρεθεί ότι τα άτομα που πιστεύουν στην σταθερότητα διαλέγουν στόχους που «ποιοτικά» προσανατολίζονται στη αξιολόγηση ή επίδειξη ικανοτήτων, ενώ αυτοί που πιστεύουν στην ευπλαστότητα, διαλέγουν στόχους που σχετίζονται με την αύξηση και βελτίωση της εν λόγω ικανότητας π.χ. νοημοσύνη (βλ. παραπάνω για ποιοτικές διαφοροποιήσεις). Οι

εσωτερικές πεποιθήσεις για τον εαυτό και τους άλλους ευθύνονται εν μέρει για την ενότητα της συμπεριφοράς.

- Ένα ακόμα θέμα σχετικό με την ενότητα της συμπεριφοράς, είναι ότι οι στόχοι θεωρούνται ότι είναι σταθερά (ίσως και δομικά) στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου, ενώ αντίθετα η συμπεριφορά, ή οι στρατηγικές που το άτομο ακολουθεί στην πορεία του προς τους στόχους δεν είναι σταθερή (ούτε διαχρονικά ούτε διαπεριστασιακά).
- Ποια η διαφορά των στόχων από τα κριτήρια: παράδειγμα με μαθητή και βαθμό 10. Ο βαθμός μπορεί να είναι και στόχος και κριτήριο για αυτό-αξία. Η διαφορά φαίνεται σε περίπτωση που το άτομο πιστέψει ότι δεν μπορεί να πετύχει τον στόχο αυτόν. Τότε, μπορεί να τον παρατήρει, όμως το κριτήριο για την αυτό-αξία του παραμένει το ίδιο.
- Διαφορική ενεργοποίηση του συστήματος αυτορρύθμισης: το σύστημα δεν είναι πάντα το ίδιο ενεργοποιημένο, σε όλες τις καταστάσεις. Υπάρχουν κάποιες συνθήκες που προωθούν την ενεργοποίησή του περισσότερο από κάποιες άλλες. Τέτοιες συνθήκες είναι: α) η διακοπή της συμπεριφοράς, β) όταν τα άτομα λαμβάνουν έντονη και «ξεκάθαρη» εξωτερική αξιολόγηση των προσπαθειών τους, γ) όταν κοινωνικά ερεθίσματα προκαλούν την εστίαση στον εαυτό (παράδειγμα όπου το άτομο βλέπει τον εαυτό του σε καθρέφτη). Σε νέες προκλήσεις, το άτομο θα ενεργοποιήσει την αυτό-αξιολόγηση ευκολότερα όταν: α) πιστεύει ότι η επίδοσή του δεν αντανακλά την πραγματική του δυνατότητα και αξία, β) όταν ΔΕΝ υπάρχουν εξωτερικές πληροφορίες σχετικά με την αξιολόγηση των προσπαθειών τους.
- Πώς όμως γίνονται πράξεις οι αποφάσεις; Δηλ. είναι πιθανό ένα άτομο να έχει κάποιους στόχους, να πιστεύει ότι έχει τις ικανότητες να τους πετύχει, να περιμένει θετικά αποτελέσματα από την πιθανή επίτευξή τους, και παρόλα αυτά να μην πράττει προς αυτήν την κατεύθυνση. Εδώ λοιπόν είναι χρήσιμος ο διαχωρισμός των διαδικασιών απόφασης και της βούλησης. Οι πρώτες διαδικασίες «ευθύνονται» για τον σχηματισμό του στόχου, τις πεποιθήσεις κλπ, ενώ η βούληση είναι αυτή που κάνει το όλο σχέδιο πράξη.
 - Έτσι λοιπόν, καταλήγουμε στην διάκριση της διαδικασίας της δράσης σε τέσσερις φάσεις: α) την επιλογή στόχου, β) την δημιουργία ενός σχεδίου για την επίτευξη του στόχου αυτού, γ) την συνεχή

παρακολούθηση και κυρίως αξιολόγηση της πορείας, και δ) την αποφυγή των διαφόρων περισπασμών.

- ο Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την εφαρμογή των προθέσεων σε πράξη (= εμποδίζει την εφαρμογή) είναι ο προσανατολισμός προς την δράση (το άτομο ασχολείται με τα βήματα που απαιτούνται για την εκτέλεση και ολοκλήρωση του έργου) και προσανατολισμός προς την κατάσταση (= απορρόφηση από τις σκέψεις του ατόμου, το πώς αισθάνεται, και διάσπαση από την εκτέλεση της πράξης). Ένα πολύ ενδιαφέρον σχετικό πείραμα είναι ένα στο οποίο μαύροι και λευκοί φοιτητές αξιολογήθηκαν δυο φορές ως προς την επίδοσή τους σε κάποιο έργο. Ενώ η επίδοσή τους αρχικά ήταν ίδια, όταν στην επόμενη φάση του πειράματος το έργο σχετίστηκε από τους ερευνητές με το επίπεδο της νοημοσύνης, τότε οι μαύροι φοιτητές είχαν χειρότερη επίδοση. Αυτό εξηγήθηκε μέσω της έννοιας του προσανατολισμού προς την κατάσταση (οι μαύροι φοιτητές άρχισαν να ανησυχούν μήπως επιβεβαιώσουν το στερεότυπο της χαμηλότερης νοημοσύνης, άρα απορροφήθηκαν από τις σκέψεις τους και μειώθηκε ο προσανατολισμός προς την δράση).

Κοινωνιογνωστική θεωρία και αυτορρύθμιση:

Βασικό χαρακτηριστικό της θεωρίας αυτής είναι η έμφασή της στη μελέτη των διαφόρων διεργασιών, και ειδικότερα η μελέτη των σκέψεων για τον μέλλον και όχι για το παρελθόν, όπως για παράδειγμα γίνεται στην θεωρία απόδοσης αιτίων. Η θεωρία υποστηρίζει ότι το άτομο δεν είναι παθητικό απέναντι στο περιβάλλον και τα γεγονότα, αλλά τα προβλέπει, προσχεδιάζει και ενεργεί κατάλληλα.

Έτσι λοιπόν κεντρική θέση κατέχει η μελέτη των κινητήριων μηχανισμών που βασίζονται στη σκέψη για το μέλλον. Υπάρχουν διάφοροι τέτοιοι μηχανισμοί.

Προσδοκίες αποτελέσματος: είναι οι προσδοκίες που το άτομο έχει σχετικά με την δυνατότητα κάποιων ενεργειών να επιφέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας: οι πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του να αντιμετωπίσει επιτυχώς, ή επαρκώς μια κατάσταση. Είναι

συγκεκριμένες πεποιθήσεις και όχι γενικές, με την έννοια ότι αναφέρονται σε συγκεκριμένες κάθε φορά περιστάσεις.

Στόχοι και κριτήρια/στάνταρ επίδοσης, εσωτερικές προδιαγραφές : αναφέρονται στα επιθυμητά αποτελέσματα, το τι θέλει να πετύχει το άτομο, τα κριτήρια βάσει των οποίων θα αξιολογηθεί η συμπεριφορά.

Συναισθηματικές αυτό-αντιδράσεις: είναι τα αποτελέσματα που το άτομο «επιβάλλει» στον εαυτό του ως συνέπεια του κατά πόσο η συμπεριφορά του πέτυχε ή προσέγγισε τα στάνταρ (αυτό-ικανοποίηση και υπερηφάνεια) ή όχι (αυτό-τιμωρία, αυτό-μομφή). Μάλιστα, οι συγκεκριμένες αντιδράσεις θεωρούνται ότι είναι ο τελικός στόχος στον οποίον κατευθύνεται η συμπεριφορά. Γενικά θεωρούνται ότι παίζουν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο ιδιαίτερα σε μακρές χρονικές περιόδους όπου δεν υπάρχουν εξωτερικές ενισχύσεις.

Μια ακόμα σημαντική έννοια στη θεωρία αυτή είναι η έννοια «κύριος ή βασικός στόχος» (target goal). Με την έννοια αυτή εννοούνται οι γνωστικές αναπαραστάσεις της συγκεκριμένης δράσης ή συμπεριφοράς που το άτομο θέλει να πράξει, αλλά και τα κριτήρια για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς αυτής. Ο «κύριος ή βασικός στόχος» λοιπόν, παίρνει τον ρόλο στόχου στον οποίον κατευθύνεται η συμπεριφορά. Με άλλα λόγια η ίδια η συμπεριφορά, μπορεί να αποτελέσει στόχο, με την έννοια όμως ενός συγκεκριμένου τρόπου διεκπεραίωσής της. Ο «κύριος ή βασικός στόχος» πραγματοποιεί τρεις βασικές λειτουργίες: α) καθορίζει το τι ακριβώς θέλουμε να κάνουμε, β) καθορίζει ποιες συγκεκριμένες πλευρές της συμπεριφοράς μας πρέπει να παρατηρήσουμε (και να αξιολογήσουμε), και γ) παίζει τον ρόλο των κριτηρίων για την επίδοση.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η μεγαλύτερη παρώθηση υφίσταται ή ενεργοποιείται όταν η απόκλιση από τον στόχο θεωρείται αρκετά μεγάλη, η αυτοαποτελεσματικότητα υψηλή, και βέβαια ο στόχος ή τα προσδοκώμενα αποτελέσματα επιθυμητά.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να τονίσουμε ότι σύμφωνα με την θεωρία αυτή, ο άνθρωπος διαχωρίζεται από τα άλλα όντα από πέντε ξεχωριστές και μοναδικές στο είδος του ικανότητες: α) να σκέφτεται για το μέλλον, β) να σκέφτεται για τον εαυτό του, γ) να χρησιμοποιεί σύμβολα (συμβολική ικανότητα), δ) να μαθαίνει, και ακόμα περισσότερο να μαθαίνει μέσω αντιπροσώπου (μαθησιακή ικανότητα), και ε) να αυτό-ελέγχεται. Όταν οι ικανότητες αυτές είναι αρκούτσος ανεπτυγμένες και

λειτουργούν σε «συνεργασία» τότε μπορεί το άτομο να λειτουργήσει «ελεύθερο», με ελεύθερη βούληση.

Το μοντέλο των Carver & Scheier για την αυτό-εστίαση και τον έλεγχο της δράσης:

Οι ερευνητές αυτοί υποστηρίζουν την ύπαρξη ενός έμφυτου εσωτερικού συστήματος καθοδήγησης του οποίου βασικός ρόλος είναι η σύγκριση της παρούσας κατάστασης με την επιθυμητή. Κεντρικότατη έννοια στη θεωρία αυτή είναι η έννοια της αυτό-εστίασης, που σημαίνει την τάση του ατόμου να στρέφει την προσοχή του (συνήθως μετά από την επίδραση εξωτερικών-περιβαλλοντικών ερεθισμάτων) στον εαυτό του και να παρατηρεί και αξιολογεί την κατάστασή του και την συμπεριφορά του.

Η θεωρία υποστηρίζει ότι η όλη ρυθμιστική διαδικασία λαμβάνει μέρος σε 6 βήματα-φάσεις.

1) τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα προκαλούν την επικέντρωση του ατόμου στον εαυτό (αυτό-εστίαση).

2) συνέπεια είναι η αύξηση της ενημερότητας που έχει το άτομο για την κατάστασή του, που με τη σειρά της σημαίνει την σύγκριση της κατάστασης αυτής με την επιθυμητή και την ενεργοποίηση στρατηγικών που θα βοηθήσουν στην «σωστή» σύγκριση.

3) η διαδικασία της σύγκρισης έχει δυο συνέπειες: α) εστιάζει την προσοχή προς τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα που θα επιτρέψουν τον ακριβή έλεγχο και σύγκριση της συμπεριφοράς (π.χ. πείραμα με σλάιντ και αντιγραφή σχημάτων. Τρεις ομάδες, οι δυο πειραματικές σε συνθήκη αυτό-εστίασης ζήτησαν να δουν το σλάιντ περισσότερες φορές από την ομάδα ελέγχου). β) αυξάνει την προσπάθεια διόρθωσης της συμπεριφοράς προς την κατεύθυνση της επιθυμητής. Πειράματα με καθρέπτες: π.χ. άτομα με φοβία για φίδια είχαν εντονότερες αντιδράσεις όταν βρίσκονταν μπροστά σε καθρέπτη, επειδή αποκτούσαν «καθαρότερη» επίγνωση της φοβίας τους.

4) αν οι προσπάθειες για διόρθωση δεν διακοπούν τότε αυτές συνεχίζονται μέχρι την τελική ταύτιση με την επιθυμητή συμπεριφορά. Θα πρέπει βέβαια ο στόχος να αξιολογείται ως εφικτός, για να συνεχίσουν οι προσπάθειες.

5) όταν ένα άτομο έχει χαμηλή προσδοκία επιτυχίας αποσύρεται και σωματικά (και ψυχολογικά) από τον στόχο, όταν αυτό είναι εφικτό. Το άτομο προσπαθεί να

πάψει να σκέφτεται και «να ασχολείται» με τον στόχο, αφ' ης στιγμής αυτός θεωρείται αδύνατο να επιτευχθεί.

6) αν θεωρηθεί ότι ο στόχος και η επιθυμητή κατάσταση μπορούν να επιτευχθούν, τότε αρχίζουν οι διορθωτικές προσπάθειες και οι αλλαγές συμπεριφοράς. Στο σημείο αυτό, σημασία αποκτά ο ρυθμός με τον οποίον αλλάζει η συμπεριφορά και με τον οποίο προσεγγίζεται ο στόχος. Ο ρυθμός αυτός γίνεται αντικείμενο παρακολούθησης και παράγονται ανάλογα αποτελέσματα (συναισθηματικής φύσης, π.χ. ικανοποίηση και υπερηφάνεια, ή αρνητικά συναισθήματα κλπ). Η παρακολούθηση του ρυθμού γίνεται μέσω των μηχανισμών ή δεξιοτήτων αυτών που ονομάζονται *μετά-παρακολουθητικές δεξιότητες ή διαδικασίες*.

Από το άρθρο του Karoly (1993)

Υπάρχουν διάφοροι όροι που χρησιμοποιούνται σχετικά με την έννοια της αυτορρύθμισης. Παραδείγματα όρων είναι η υπευθυνότητα, η ελευθερία (της βούλησης), η ωριμότητα, δύναμη του εγώ, αυτό-έλεγχος, αυτό-κατεύθυνση, αυτοπειθαρχία, κλπ. Ένας περιεκτικός ορισμός της αυτορρύθμισης έχει δοθεί παραπάνω στη σελίδα 4. Εδώ αναφερόμαστε στις βασικότερες διεργασίες που αποτελούν την έννοια αυτή.

Επιλογή στόχων: αναφέρεται ότι η ύπαρξη ενός μονοπατιού «προσανατολισμού» είναι απαραίτητη προϋπόθεση όλων των προσωπικών στόχων. Θεωρείται ότι οι στόχοι είναι ένα δομικό στοιχείο (συμβολικές δομές) το οποίο είναι από τα σημαντικότερα στην προσωπικότητα του ατόμου, καθώς από πολλούς υποστηρίζεται ότι έχουν αιτιακό ρόλο στη συμπεριφορά.

Ο καθορισμός των στόχων επηρεάζεται τόσο από εσωτερικούς παράγοντες (ανάγκες και κίνητρα) όσο και από εξωτερικούς (π.χ. οι προσδοκίες της κοινωνίας – τα αναπτυξιακά επιτεύγματα για κάθε ηλικιακό στάδιο).

Γνωσίες στόχων (goal cognition): πρόκειται για γνωστικές αναπαραστάσεις των στόχων του ατόμου. Αποτελούνται από τις σκέψεις, τις αντιλήψεις, και τις αφαιρετικές ποιότητες των στόχων, που βοηθούν μεταξύ άλλων στην συγκεκριμενοποίηση, την αξιολόγηση και την οργάνωση (ιεράρχηση) των στόχων.

Σημαντικό εδώ είναι ότι σημειώνεται ότι οι αναπαραστάσεις στόχων παίζουν έναν *κυβερνητικό ρόλο* που σημαίνει ότι βοηθούν στην οργάνωση, αποθήκευση, μετατροπή και ενεργοποίηση πληροφοριών σχετικών με τον εαυτό, τον κόσμο και τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Αυτό γίνεται μέσα από: ι) το περιεχόμενό τους, ιι) το επίπεδο αφαίρεσης, και ιιι) την δομική οργάνωσή τους.

Ως προς το περιεχόμενο, σημασία για τις αναπαραστάσεις στόχων έχουν α) οι προτιμήσεις και η αξία του εκάστοτε στόχου (το άτομο επιθυμεί τον στόχο και αν ναι πόσο;), β) η δέσμευση του ατόμου στον στόχο αυτό (δεν αρκεί ένας στόχος να είναι επιθυμητός, πρέπει επιπλέον το άτομο να δεσμευτεί προς την επίτευξή του) και γ) οι προσδοκίες του ατόμου σχετικά με τον στόχο.

Το δεύτερο στοιχείο που θεωρείται ότι συμβάλει στην επιτυχία του κύκλου αυτορρύθμισης είναι το επίπεδο αφαίρεσης των στόχων. Οι στόχοι είναι οργανωμένοι ιεραρχικά, από τους πιο ευρείς, γενικούς και μακρινούς στο μέλλον, στους πιο ειδικούς και κοντινούς.

Τέλος οι δομικές σχέσεις των στόχων και των αναπαραστάσεών τους παίζουν σημαντικό ρόλο στην επιτυχία της κυκλικής πορείας. Εδώ σημασία αποκτά το κατά πόσο υπάρχει σύγκρουση μεταξύ των διαφόρων στόχων ή όχι.

Πραγματοποίηση στόχων: ουσιαστικά αποτελεί το επόμενο στάδιο μετά την επιλογή και την νοητική αναπαράσταση των στόχων. Πρόκειται για το «κυνήγι» της πραγματοποίησης των στόχων. Αναφέρεται ως «εν δράσει» ρύθμιση (on-line regulation) και χαρακτηρίζεται: α) ως δυναμική διαδικασία, β) συνεχόμενη, ολιστική και διαδραστική, που γ) βασίζεται στην ανατροφοδότηση αλλά και στην τροφοδότηση στο μέλλον (feedback και feedforward), δ) είναι ευαίσθητη σε περιβαλλοντικές αλλαγές που είναι αποτέλεσμα των ενεργειών του ατόμου, ε) έχει πρόσβαση στις αναπαραστάσεις στόχων και στ) είναι ικανή να ελέγχει και να ενεργοποιεί επιλεκτικά την προσοχή, την ενέργεια και τις σχέσεις.

Βασικό! Όλες οι θεωρίες που υπάρχουν σχετικά με την αυτορρύθμιση, δίνουν βάση σε διαφορετικά μέρη του παραπάνω συστήματος ή των παραπάνω βημάτων. Όμως όλοι συμφωνούν ότι η αυτό-καθοδήγηση έχει πολύ-παραγοντικό χαρακτήρα, πολύ-επίπεδο και διαδραστικό.

Κοντινοί-εγγύς ρυθμιστές της βούλησης (proximal volitional regulators).

Παρουσιάζεται η θεωρία των «ζώντων συστημάτων» (living systems theory) που υποστηρίζει ότι η βασικότερη έννοια είναι αυτή του ελέγχου της αρνητικής ανατροφοδότησης. Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, η αυτορρυθμιστική συμπεριφορά αποτελείται από έξι βασικές λειτουργίες.

Η καθοδηγητική λειτουργία σημαίνει τον σκοπό στον οποίον κατευθύνεται η συμπεριφορά. Ουσιαστικά η λειτουργία αυτή «αντιπροσωπεύεται» από τους στόχους. Οι στόχοι θέτουν και την βάση (όπως έχει πιθανώς γίνει κατανοητό και από τα όσα έχουμε πει ως τώρα) για την ανάπτυξη κριτηρίων βάσει των οποίων θα γίνει η αξιολόγηση της συμπεριφοράς.

Η σύγκριση αυτή και η αξιολόγηση, είναι ο ρόλος της συγκριτικής ή ρυθμιστικής λειτουργίας. Η δεύτερη λοιπόν λειτουργία, συνίσταται στον «συγκριτή» (comparator). Για να ενεργοποιηθεί όμως η λειτουργία αυτή, θα πρέπει να υπάρχει μια είσοδος πληροφοριών τις οποίες θα αξιολογήσει ο «συγκριτής» για να «αποφανθεί» για την σχέση που υφίσταται ανάμεσα στην παρούσα κατάσταση και σε αυτήν που θέλουμε να βρεθούμε.

Η είσοδος λοιπόν, των πληροφοριών αυτών, είναι το έργο και το αποτέλεσμα της λειτουργίας συλλογής πληροφοριών.

Αν το αποτέλεσμα της συγκριτικής λειτουργίας ή πιο σχηματικά, η απόφαση του συγκριτή είναι ότι υπάρχει μια απόσταση ανάμεσα στην παρούσα κατάσταση και την επιθυμητή, τότε τίθεται σε δράση η επόμενη λειτουργία, η λειτουργία ελέγχου. Στόχος της λειτουργίας αυτής είναι να αποφασιστεί ένα σχέδιο δράσης για την μείωση της διαφοράς αυτής, σχέδιο το οποίο θα τεθεί σε εφαρμογή από την λειτουργία δράσης. Κι επειδή η όλη αυτή διαδικασία και ιδιαίτερα αυτή της εφαρμογής του σχεδίου, απαιτούν κατανάλωση ενέργειας, η τελευταία λειτουργία αναλαμβάνει τον ρόλο να παρέχει και να χειρίζεται την ενέργεια αυτή. Πρόκειται για την λειτουργία ερεθισμού.

Παρακάτω ακολουθεί μια λεπτομερέστερη ανάλυση των λειτουργιών αυτών, ως στάδια αυτορρύθμισης.

Επιλογή/θέσπιση στόχων.

Πολλές θεωρητικές απόψεις υποστηρίζουν ότι το σημαντικότερο στοιχείο για την πρόβλεψη της συμπεριφοράς είναι οι στόχοι που το άτομο θέτει στον εαυτό του. Για την πρόβλεψη της συμπεριφοράς, οι παράγοντες που σχετίζονται με τους στόχους και

παίζουν σημαντικό ρόλο είναι, σύμφωνα με τη θεωρία θέσπισης στόχων (goal-setting theory) το περιεχόμενο του στόχου (πόσο εξειδικευμένος είναι, η δυσκολία, η πολυπλοκότητα και η σύγκρουση μεταξύ στόχων) και η ένταση του στόχου, η «πυκνότητά» του (πόσο το άτομο είναι δεσμευμένο σε αυτόν). Οι στόχοι, σύμφωνα με την θεωρία αυτή, ασκούν την επίδρασή τους μέσω της κατεύθυνσης της προσοχής, της ενεργοποίησης και διατήρησης, στον χρόνο, της προσπάθειας κλπ. Ωστόσο, σχετικά με την επιλογή και την θέσπιση των στόχων, μένουν πολλά ακόμα που πρέπει να διευκρινιστούν από την έρευνα όπως για παράδειγμα, ποια η διαφορά μεταξύ των αναπαραστάσεων των στόχων και των στόχων εκτέλεσης...

Αυτό-παρατήρηση.

Η προσαρμοστικότητα των «επιτυχημένων» οργανισμών στηρίζεται πάνω στην ικανότητά τους να συλλέγουν και να αξιολογούν πληροφορίες σχετικά τόσο με το περιβάλλον τους, όσο και με τον εαυτό τους. Έτσι, μια από τις βασικές ικανότητες του ατόμου στον κύκλο της αυτορρύθμισης είναι η ικανότητα για αυτοπαρατήρηση.

Οι παράγοντες που συνήθως θεωρούνται ότι καθορίζουν την αυτοπαρατήρηση (ή αυτοί που ευθύνονται για την ενεργοποίησή της) είναι μεταξύ άλλων η αποτυχία μιας προσπάθειας, μια απότομη περιβαλλοντική αλλαγή που ανατρέπει τα δεδομένα, διάφορες κοινωνικές επιρροές/ωθήσεις, η διάθεση, οι αυτό-αντιλήψεις, οι αξίες, οι αυτό-αξιολογήσεις, και οι αποδόσεις.

Ενεργοποίηση και χρήση των κριτηρίων.

Η ύπαρξη στόχων (πρώτο στάδιο, παραπάνω) και ικανοτήτων αυτοπαρατήρησης (δεύτερο στάδιο), δεν εγγυώνται την ενεργοποίηση του ατόμου για την επίτευξη των στόχων του. Ένας από τους παράγοντες που επιπλέον χρειάζονται και παίζουν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο, είναι η ενεργοποίηση των κριτηρίων του ατόμου. Σχετικά, τονίζεται ότι υπάρχουν πολλοί στόχοι «μέσα» σε ένα άτομο, που όμως δεν είναι όλοι ενεργοποιημένοι, αλλά «περιμένουν» να ενεργοποιηθούν.

Οι παράγοντες που ενεργοποιούν τα κριτήρια, μπορεί να είναι τόσο εσωτερικοί, όσο και εξωτερικοί. Την καλύτερη, ίσως, περιγραφή των παραγόντων αυτών, είναι η θεωρία των Carver & Scheier που περιγράφηκε παραπάνω. Η βασική θέση της θεωρίας είναι ότι αφ' ης στιγμής στραφεί η προσοχή προς τον εαυτό, τότε ενεργοποιείται μια διαδικασία σύγκρισης που αναλόγως κινητοποιεί την συμπεριφορά.

Αναγνώριση της διαφοράς, αυτό-αξιολογική κρίση και αυτό-συνέχεια.

Το στάδιο αυτό είναι από τα βασικότερα στην όλη διαδικασία της αυτορρύθμισης. Ουσιαστικά αποτελεί το αποτέλεσμα της σύνθεσης των κριτηρίων και της γνώσης των αποτελεσμάτων. Οι αντιδράσεις ταιριάσματος στα κριτήρια είναι κινητήριες δυνάμεις για τον οργανισμό.

Ωστόσο θα πρέπει να τονιστεί ότι ο άνθρωπος δεν παρουσιάζει την εικόνα μιας αυτόματης μηχανής, ενός ρομπότ που μόλις εντοπίσει τις εκάστοτε διαφορές, αμέσως θα κινητοποιηθεί για να τις μειώσει. Αντίθετα, ο άνθρωπος επηρεάζεται από πλείστους παράγοντες σχετικά με την λειτουργία του.

Έτσι, η ενεργοποίηση του οργανισμού για δράση, αφού έχουν εντοπιστεί οι αποκλίσεις, μπορεί να επηρεαστεί τόσο από εσωτερικές εγγενείς βλάβες ή ατέλειες του συστήματος αυτό-αξιολόγησης, όσο και από συναισθηματικές καταστάσεις. Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την ενεργοποίηση και σωστή λειτουργία του συστήματος, είναι η αυτοαποτελεσματικότητα (η προσπάθεια αυξάνεται όταν η αυτοαποτελεσματικότητα είναι υψηλή), η πηγή των κριτηρίων (εσωτερικά ή εξωτερικά;), ο βαθμός απόκλισης, η συνθετότητα του έργου (σε σύνθετα έργα η αρνητική αυτό-αξιολόγηση μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της προσπάθειας, σε αντίθεση με τα απλούστερα έργα), οι κοινωνικές συγκρίσεις (αν και οι άλλοι έχουν πάει «χάλια» τότε η δική μου αποτυχία αποκτά λιγότερη αρνητική αξία-βάρος) κλπ.

Η εφαρμογή δεξιοτήτων για την μείωση των αποκλίσεων.

Στην αρχική διατύπωση της κοινωνιογνωστικής θεωρίας, θεωρούταν ότι οι βασικότεροι τρόποι μέσω των οποίων ο οργανισμός βελτιώνει ή αλλάζει την συμπεριφορά του ήταν η αυτό-ενίσχυση και η αυτό-τιμωρία.

Σήμερα ωστόσο, η έρευνα έχει καταδείξει επτά βασικούς μηχανισμούς, κυρίως γνωστικής-συμπεριφοριστικής φύσης. Οι μηχανισμοί αυτοί είναι: α) η ανακατανομή των αποθεμάτων της προσοχής, β) η ενεργοποίηση ή κινητοποίηση της προσπάθειας, γ) ο σχεδιασμός και η επίλυση προβλημάτων, δ) οι φωνητικές-προφορικές οδηγίες προς τον εαυτό, ε) βοηθητικές γνωστικές «ερμηνείες» ή προσδοκίες, στ) ο έλεγχος του ερεθίσματος ή αλλιώς η αλλαγή περιβάλλοντος, και ζ) ο έλεγχος ή το σταμάτημα της σκέψης.

Οι μηχανισμοί αυτοί βοηθούν στην μείωση της απόκλισης μεταξύ της παρούσας κατάστασης και του επιθυμητού επιπέδου, είτε βελτιώνοντας τη συμπεριφορά,

αντιμετωπίζοντας τα εμπόδια κλπ (προσπαθώντας δηλαδή να αλλάξουν το τωρινό επίπεδο ή αλλιώς εστιάζοντας στο πρόβλημα), είτε αλλάζοντας τους στόχους, μειώνοντάς τους ή παρατώντας τους.

Αυτοαποτελεσματικότητα.

Η βασική υπόθεση που προέρχεται από την κοινωνιογνωστική θεωρία είναι ότι ακόμα κι αν ένα άτομο επιθυμεί πολύ κάτι (έχει θέσει στόχο), παρακολουθεί τον εαυτό του, και έχει ενεργοποιημένα τα διάφορα κριτήριά του, δεν θα μπει στην διαδικασία να κινητοποιηθεί για την επίτευξη του στόχου αυτού, αν δεν πιστεύει ότι μπορεί αν τα καταφέρει. Δηλαδή οι άνθρωποι κάνουν σκέψεις για τον εαυτό τους, ικανότητα η οποία είναι από τις βασικότερες που τον διαφοροποιούν από τα άλλα μέλη του ζωικού βασιλείου. Ειδικότερα, οι άνθρωποι κάνουν σκέψεις για την ικανότητά τους να τα καταφέρουν σε διάφορες συγκεκριμένες περιστάσεις. Αυτές οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις, είναι οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας.

Ωστόσο, νεότερες έρευνες συνέβαλλαν στο συμπέρασμα ότι, ενώ οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας έχουν αναμφισβήτητη αξία στην κατανόηση και πρόβλεψη της συμπεριφοράς, δεν είναι οι μόνες σημαντικές σκέψεις που κάνει το άτομο σχετικά με την διαδικασία της κινητοποίησής του. Σκέψεις σχετικές με τους στόχους καθ'αυτούς, όπως και οι γνώσεις, οι πεποιθήσεις και οι αποδόσεις παίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο και πρέπει να μελετώνται.

Περιπτώσεις αποτυχίας του συστήματος αυτορρύθμισης.

Έως τώρα κάναμε μια παρουσίαση του συστήματος αυτορρύθμισης, όπως αυτό έχει προκύψει από την συνδυασμένη ανάπτυξη και εξέλιξη της θεωρίας και της έρευνας. Θα πρέπει να αναφέρουμε όμως ότι το σύστημα αυτό της αυτορρύθμισης, δεν είναι ένα αυτόματο μηχάνημα ή ένα έτοιμο πρόγραμμα για κάποιον υπολογιστή, καθώς όπως σημειώσαμε και παραπάνω ο τρόπος λειτουργίας του ανθρώπινου όντος δεν είναι αυτός μιας μηχανής. Έτσι λοιπόν, μια συζήτηση για το σύστημα αυτορρύθμισης χωρίς αναφορά στις ατέλειές του, ιδιαίτερα σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας του, θα ήταν ατελής.

Το σύστημα αυτορρύθμισης συχνά αποτυγχάνει να πετύχει τον σκοπό του, που είναι να καταφέρει το άτομο να φτάσει τους στόχους του και κατά συνέπεια να προσαρμοστεί στο περιβάλλον του. Οι συνηθέστερες μορφές αποτυχίας του συστήματος είναι οι εξής: 1) μη έναρξη στοχο-κατευθυνόμενης συμπεριφοράς, 2) πρόωρη διακοπή, και 3) ακατάλληλα επιμονή της λειτουργίας.

Η συχνότερα μελετημένη μορφή αποτυχίας είναι η πρόωγη διακοπή της λειτουργίας. Έτσι λοιπόν, πολύ συνοπτικά, οι βασικότεροι μηχανισμοί που ευθύνονται για την διακοπή αυτή είναι: α) αμυντική αποφυγή της αυτό-αξιολόγησης (μη λειτουργία του «συγκριτή»), β) δυσλειτουργική επιλογή-θέσπιση στόχων και κριτηρίων, ή μείωση αυτών, γ) αποφυγή της αυτεπίγνωσης, δηλαδή της συνειδητοποίησης εκ μέρους του ατόμου, του σημείου στο οποίο βρίσκεται, ή απόσυρση από τον στόχο, και δ) η κούραση, η μείωση των γνωστικών ή άλλων ικανοτήτων (το κάψιμο - burn-out). Ιδιαίτερα το τελευταίο, σημαίνει το γεγονός ότι το άτομο θα πρέπει κάποιες στιγμές να «αποσύρεται» ή να κάνει λίγο πίσω, ώστε να ξεκουράζεται, μη «κυνηγώντας» κάποιο στόχο.

Ένα μοντέλο για την σύνδεση των μελλοντικών απώτερων στόχων με τους κοντινούς και εγγύτερους (Miller & Brickman, 2004).

Η βασική ιδέα του μοντέλου είναι ότι οι μελλοντικοί, μακρινοί στόχοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά μέσω της ανάπτυξης περαιτέρω υπο-στόχων, που είναι πιο κοντινοί και ευκολότερο να επιτευχθούν. Γενικά, η έρευνα και οι έως τώρα θεωρίες υποστηρίζουν ότι οι κοντινοί στόχοι κινητοποιούν τη συμπεριφορά. Έτσι, η νέα ιδέα που το μοντέλο υποστηρίζει είναι ότι αυτοί οι στόχοι μπορεί να αντλούν την κινητήρια δύναμή τους από την σύνδεσή τους με κάποιον ή κάποιους μελλοντικούς στόχους ή με άλλα λόγια, από το γεγονός ότι αποτελούν ένα μέσο για την επίτευξη του απώτερου στόχου. Επιπλέον, όπως έχει ειπωθεί και νωρίτερα, οι κοντινοί στόχοι συχνά αποκτούν διπλή αξία, πρώτον λόγω του ότι όταν επιτυγχάνονται παράγουν θετικά συναισθήματα επίτευξης (όπως αναμένεται να συμβαίνει με την επίτευξη οποιουδήποτε στόχου), και δεύτερον διότι η επίτευξή τους φέρνει το άτομο ένα βήμα πιο κοντά στον μελλοντικό του στόχο, που υποτίθεται ότι έχει μεγαλύτερη αξία.

Παρουσιάζεται η κοινωνιογνωστική θεωρία (τα στοιχεία αναφέρονται παραπάνω στο ξεχωριστό κεφάλαιο για την θεωρία αυτή). Σε γενικές γραμμές η θεωρία αυτή δίνει έμφαση στην επίτευξη κοντινών στόχων κάνοντας χρήση εννοιών όπως η

αυτοαποτελεσματικότητα, οι προσδοκίες αποτελέσματος, τα κριτήρια, η αυτοπαρατήρηση και οι αντιδράσεις προς τον εαυτό, οι «βασικοί στόχοι», καθώς και οι σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών αυτών.

Στη συνέχεια γίνεται παρουσίαση των μελλοντικών στόχων, πως ορίζονται και τι είναι. Είναι στόχοι γενικοί, που αφορούν τον εαυτό, τοποθετούνται μακριά στο μέλλον και θεωρούνται ότι παίζουν έναν καθοριστικό ρόλο για το ίδιο το άτομο και την ταυτότητά του. Πρόκειται γι' αυτό που λέμε «φιλοδοξίες». Ένα χαρακτηριστικό των φιλοδοξιών αυτών, είναι ότι η επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου δεν οδηγεί στην απόκτηση του επιθυμητού αποτελέσματος, του μελλοντικού στόχου, και υπ' αυτήν την έννοια είναι «ανοιχτού» τύπου και προϋποθέτουν συνεχή προσπάθεια για την επίτευξή τους. Παραδείγματα τέτοιων στόχων είναι η μόρφωση, η προσφορά στην κοινωνία κα.

Στην ανάπτυξη των στόχων αυτών, παίζει πολύ κεντρικό ρόλο η κοινωνία και οι επιδράσεις της, κυρίως μέσω των λεγόμενων αναπτυξιακών επιτευγμάτων. Έτσι, οι στόχοι αυτοί αποτελούν συνέπεια της ταυτοποίησης ή αλλιώς της κοινωνικοποίησης. Για παράδειγμα, ένα άτομο στην εφηβεία του αναμένεται να αποκτήσει έναν βαθμό ανεξαρτητοποίησης από τους γονείς του, να αρχίσει να σκέφτεται και να προετοιμάζεται για το επαγγελματικό του μέλλον κλπ. Αυτές και πολλές άλλες απαιτήσεις ενός κοινωνικο-πολιτιστικού πλαισίου αποτελούν, συνήθως, ένα μέρος των μελλοντικών στόχων του ατόμου. Η κοινωνία ασκεί την επίδρασή της στην ανάπτυξη αυτού του τύπου των στόχων, μέσω των αξιών και των γνώσεων του ατόμου σχετικά με τις πιθανότητες ή επιλογές που έχει. Έτσι οι δυο μεταβλητές γνώση των ικανοτήτων και γνώση των επιλογών παίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των μελλοντικών στόχων. Επιπλέον δεν θα πρέπει να παραγνωρίζεται ο ρόλος των παρελθοντικών εμπειριών.

Για να αρχίσει ένα άτομο να κινείται προς την κατεύθυνση ενός στόχου, θα πρέπει να δεσμευτεί σχετικά με αυτόν. Όμως για να υπάρξει δέσμευση, το άτομο θα πρέπει πρώτα να κάνει μια σύντομη αξιολόγηση της «επιτευξιμότητας» των στόχων, της ικανότητάς τους (ή της δικής του) να επιτευχθούν. Αυτή η σύντομη αξιολόγηση, πριν τη δέσμευση, γίνεται στη βάση γενικών σχημάτων εαυτού, γενικής αυτοαντίληψης κλπ. Άρα αυτές οι γενικές πεποιθήσεις σχετικά με τον εαυτό επηρεάζουν και τους στόχους που το άτομο επιδιώκει να πετύχει, και κατά συνέπεια και το τι θέλει να γίνει (αφού εξ ορισμού οι μελλοντικοί στόχοι έχουν καθοριστική επίδραση στο τι είναι το άτομο).

Ωστόσο οι στόχοι αυτοί, οι φιλοδοξίες, φαίνονται πολύ μακρινοί στο μέλλον, και πιθανώς και η αξία τους για τον λόγο αυτό να μην είναι πολύ έντονη, ή ακόμα κι αν είναι, δεν είναι αρκετή από μόνη της να κινητοποιήσει τη συμπεριφορά. Για να «υπερνηκηθεί» λοιπόν το εμπόδιο της χρονικής απόστασης, το άτομο θα πρέπει να αναπτύξει μια σειρά υπο-στόχων. Αυτοί οι υπο-στόχοι είναι στη ουσία αυτό που στην κοινωνιογνωστική θεωρία έχει ονομαστεί «κεντρικοί ή βασικοί στόχοι» (βλ. παραπάνω). Όταν αυτό το υποσύστημα γίνεται ξεκάθαρο, τότε αυξάνεται και η δέσμευση προς τους μελλοντικούς στόχους. Η αξία των μελλοντικών στόχων στο σημείο αυτό είναι ότι δίνουν νόημα στους κοντινούς, μικρότερους στόχους. Για να αναπτυχθεί το υποσύστημα αυτό θα πρέπει να υπάρχει γνώση του ίδιου του μελλοντικού στόχου, γνώση σχετικά με τις επιλογές στο κοινωνικο-πολιτιστικό πλαίσιο, αλλά και σχετικές με τις ικανότητες και στρατηγικές (π.χ. επίλυσης προβλημάτων) του ατόμου.

Οι αντιλήψεις της σχετικότητας των παρόντων στόχων με τους μελλοντικούς (perceived instrumentality) είναι μια εξαιρετικά σημαντική μεταβλητή όσον αφορά την αξία των παρόντων στόχων. Δηλαδή, ένας κοντινός στόχος που θεωρείται ότι έχει σχέση με την επίτευξη μιας φιλοδοξίας του ατόμου αποκτά μεγαλύτερη αξία και κινητήρια δύναμη από έναν κοντινό στόχο που θεωρείται άσχετος με τον μελλοντικό. Έτσι, η αντίληψη αυτή παίζει σημαντικό ρόλο στην επιλογή των κοντινών στόχων που το άτομο θα ακολουθήσει.

Οι αντιλήψεις σχετικότητας είναι μια μεταβλητή που σχετίζεται και με την αξία που το άτομο εναποθέτει στους στόχους του. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα που θεωρούν ότι οι κοντινοί στόχοι (για παράδειγμα η σχολική επιτυχία) έχουν σχέση με έναν μακρινό απώτερο στόχο-φιλοδοξία, θα θεωρούν ότι αυτός ο κοντινός στόχος έχει μεγαλύτερη αξία γι' αυτούς, απ' ό,τι θεωρούν τα άτομα που δεν βλέπουν την σχέση μεταξύ του κοντινού και του απώτερου στόχου.

Επιπλέον, η μεταβλητή αυτή σχετίζεται και με το επίπεδο επίτευξης των ατόμων αλλά και με τα μέσα που χρησιμοποιούν για την επίτευξη των στόχων. Δηλαδή, έχει βρεθεί ότι αυτοί που θεωρούν ένα κοντινό έργο, όπως η επίδοση στο σχολείο, σχετικό με μια μελλοντική κατάσταση αποδίδουν καλύτερα στο έργο αυτό. Επίσης, τα άτομα αυτά «ενεργοποιούν» συχνότερα τον κύκλο της αυτορρύθμισης ενώ κάνουν χρήση διαφορετικών στρατηγικών «βαθιάς επεξεργασίας» (deep-processing strategies) στην προσπάθειά τους να μάθουν. Τελικά η αντιλαμβανόμενη σχέση του κοντινού έργου με ένα μελλοντικό στόχο συμβάλλει στην δέσμευση του ατόμου στο έργο αυτό.

Άρα, φαίνεται ότι οι μελλοντικοί στόχοι επιδρούν στην διαδικασία της αυτορρύθμισης μέσω τριών κυρίως τρόπων: α) μέσω της ανάπτυξης ενός «μονοπατιού» εγγύτερων στόχων, μιας ιεραρχίας μικρότερων και κοντινότερων έργων, β) μέσω της αύξησης της κινητήριας αξίας των κοντινότερων αυτών έργων, αλλά και την απόδοση νοήματος σ' αυτά, και γ) μέσω της επιρροής τους στην αυτό-αξιολόγηση που κάνει το άτομο και τις αντιδράσεις που «επιβάλλει» στον εαυτό του. Απαραίτητη προϋπόθεση για να ισχύσουν οι παραπάνω σχέσεις και επιδράσεις είναι πάντα να υπάρχει αντιλαμβανόμενη σχετικότητα των κοντινών στόχων και έργων με τα μελλοντικά.

Περιπτώσεις αποτυχίας σύνδεσης μελλοντικών-κοντινών στόχων.

Υπάρχουν περιπτώσεις που τελικά το άτομο δεν μπορεί να επωφεληθεί της επίδρασης που μπορούν να έχουν οι μελλοντικοί στόχοι στη συμπεριφορά του. Αυτό μπορεί να συμβεί για μια σειρά από λόγους.

Πρώτα, μπορεί το άτομο να αδυνατεί να σχηματίσει κάποιον ή κάποιους μελλοντικούς σημαντικούς στόχους και φιλοδοξίες. Άρα εφόσον δεν υπάρχουν μελλοντικοί στόχοι, δεν μπορούν και να επιδράσουν στη συμπεριφορά. Η ανυπαρξία αυτή των στόχων, μπορεί να συμβαίνει για τους εξής λόγους: α) δεν υπάρχει γνώση των επιλογών που έχει το άτομο ή των αξιών της κοινωνίας, β) μπορεί να υπάρχουν αλληλοσυγκρουόμενες αξίες, δηλαδή διάφοροι σημαντικοί άλλοι να μεταδίδουν ασυνεπή ή ασύμφωνα μηνύματα σχετικά με το τι είναι σημαντικό, γ) μπορεί το άτομο να αμφιβάλλει για τις ικανότητές του γενικά, αλλά και για την ικανότητά του να πετύχει στόχους ειδικότερα. Όλα τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα το να μην αναπτύσσονται μελλοντικοί στόχοι.

Δεύτερον, μπορεί το άτομο να αποτυγχάνει να αναπτύξει ένα σύστημα υπο-στόχων που να οδηγούν στον μελλοντικό στόχο. Δηλαδή η φιλοδοξία υπάρχει, αλλά όχι τα βήματα για να φτάσει το άτομο σ' αυτήν. Αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε γιατί υπάρχει έλλειψη των γνώσεων σχετικά με το πώς το άτομο να ακολουθήσει μικρότερα βήματα για να φτάσει τον απώτερο στόχο του, είτε γιατί δεν υπάρχουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και δεξιότητες ανάπτυξης σχεδίων.

Τρίτον, μπορεί το άτομο να έχει αναπτύξει μελλοντικούς στόχους και φιλοδοξίες, να υπάρχουν οι περαιτέρω υπο-στόχοι, αλλά να μην υπάρχει αντίληψη της σχετικότητας (instrumentality) μεταξύ τους. Αυτό συμβαίνει κυρίως λόγω έλλειψης σχετικών γνώσεων.

Τέλος, η τέταρτη αιτία αποτυχίας του συστήματος μελλοντικών-κοντινών στόχων να επιδράσει στη συμπεριφορά, είναι η έλλειψη προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του να καταφέρει να πετύχει πρώτα τους κοντινούς και στη συνέχεια τους μακρινούς στόχους. Η έλλειψη αυτή της αυτοαποτελεσματικότητας συνήθως οφείλεται στις παρελθούσες εμπειρίες, που έμαθαν στο άτομο ότι οι προσπάθειές του οδηγούν σε αρνητικά αποτελέσματα, ή ότι προσπάθειες και αποτελέσματα είναι ασύνδετα, ή μπορεί ακόμα και μέσω της παρατήρησης της συμπεριφοράς των άλλων το άτομο να έμαθε ότι δεν μπορεί να πετύχει αυτά που θέλει.

Έχοντας λοιπόν υπόψη μας τις παραπάνω συνηθέστερες αιτίες αποτυχίας των μελλοντικών στόχων να επιδράσουν στη συμπεριφορά, μπορούμε να παρέμβουμε και να βοηθήσουμε τα άτομα αυτά να ενεργοποιήσουν το σύστημα αυτό προς όφελός τους.

Στέφανος Μαστροθεόδωρος - stefmastr@psych.uoi.gr