

## **2. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**Δημητρίου, Ε., Κολοβελώνης, Α., Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., Διγγελίδης, Ν.<sup>1</sup>**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

*Σκοπός της εργασίας*

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός προγράμματος ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής, στην αυτοαποτελεσματικότητα των μαθητών για συγκεκριμένες δοκιμασίες δύναμης και ευλυγισίας.

Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής  
[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

### *Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 76 μαθητές/τριες μαθητών Α΄ γυμνασίου οι οποίοι χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο σε δυο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Το πρόγραμμα παρέμβασης περιελάμβανε καθορισμό στόχων και θετική σκέψη και εφαρμόστηκε σε δυο φάσεις. Στην πρώτη φάση εφαρμόστηκε στην πειραματική ομάδα ενώ στη δεύτερη φάση έγινε αντιστροφή των ομάδων και εφαρμόστηκε στην ομάδα ελέγχου. Μετρήσεις έγιναν και στις δυο ομάδες στην αρχή και στο τέλος της πρώτης φάσης καθώς και στο τέλος της δεύτερης φάσης.

### *Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα παρέμβασης επέδρασε θετικά στην αυτοαποτελεσματικότητα και για τις δυο δοκιμασίες στην αρχική πειραματική ομάδα  $F(1, 74) = 7.78, p < .05$   $F(1, 74) = 47.03, p < .05$ , ενώ όταν το πρόγραμμα εφαρμόστηκε στην αρχική ομάδα ελέγχου η αυτοαποτελεσματικότητα αυξήθηκε μόνο για τη δοκιμασία της δύναμης  $F(2, 76) = 5.37, p < .05$ .

### *Συμπεράσματα.*

Συνολικά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η εφαρμογή προγραμμάτων ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων ζωής μπορεί να οδηγήσουν σε βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας.

<sup>1</sup>Η έρευνα αυτή χρηματοδοτήθηκε εν μέρει από την Επιτροπή Ερευνών του Π.Θ. (Κ.Ε. 2935)