

Η επίδραση ενός προγράμματος ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής στην αυτοαποτελεσματικότητα μαθητών/τριών Α΄ γυμνασίου*

Ε. Δημητρίου, Α. Κολοβελώνης, Μ. Γούδας, Β. Γεροδήμος
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός προγράμματος ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής, στην αυτοαποτελεσματικότητα των μαθητών για συγκεκριμένες δοκιμασίες δύναμης και ευλιγισίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 76 μαθητές/τριες μαθητών Α΄ γυμνασίου οι οποίοι χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο σε δυο ομάδες (πειραματική και έλεγχου). 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. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα παρέμβασης επέδρασε θετικά στην αυτοαποτελεσματικότητα και για τις δυο δοκιμασίες στην αρχική πειραματική ομάδα, ενώ όταν το πρόγραμμα εφαρμόστηκε στην αρχική ομάδα ελέγχου η αυτοαποτελεσματικότητα αυξήθηκε μόνο για τη δοκιμασία της δύναμης. Συμπερασματικά η εφαρμογή προγραμμάτων ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων ζωής μπορεί να οδηγήσουν σε βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας.

Λέξεις κλειδιά: Δεξιότητες ζωής, αυτοαποτελεσματικότητα, φυσικές ικανότητες, Γυμνάσιο.
