

3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΜΑΘΗΤΩΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Κολοβελώνης, Α., Δημητρίου, Ε., Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., & Διγγελίδης, Ν.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: sakisanta@hotmail.com

Σκοπός της εργασίας.

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στον αυτοκαθορισμό μαθητών Α' γυμνασίου για τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Μεθοδολογία.

Στην έρευνα συμμετείχαν 73 μαθητές τεσσάρων τμημάτων Α' γυμνασίου. Οι μαθητές των δύο τμημάτων αποτέλεσαν την αρχική πειραματική ομάδα ($n = 35$) και των άλλων δύο τμημάτων την αρχική ομάδα ελέγχου ($n = 38$). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δύο φάσεις. Στην πρώτη η παρέμβαση εφαρμόστηκε στην αρχική πειραματική ομάδα, ενώ στη δεύτερη έγινε αντιστροφή των ομάδων και το ίδιο πρόγραμμα εφαρμόστηκε στην αρχική ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα παρέμβασης αποτελούνταν από 8 μαθήματα, περιλάμβανε τις δεξιότητες του καθορισμού στόχων και της θετικής σκέψης - αυτοομιλίας και συνδυάστηκε με ένα πρόγραμμα για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των μαθητών. Για τη μέτρηση του αυτοκαθορισμού χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του αυτοκαθορισμού στη φυσική αγωγή (Goudas, Dermitzaki & Bagiatis, 2000) που αποτελείται από τέσσερις παράγοντες: τα εσωτερικά κίνητρα, την αναγνωρίσιμη, ενδοπροβαλλόμενη και εξωτερική ρύθμιση. Από το γραμμικό συνδυασμό των παραγόντων αυτών με διαφορετικό «βάρος» (+2, +1, -1, -2, αντίστοιχα) προέκυψε ο δείκτης του αυτοκαθορισμού.

Αποτελέσματα.

Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε στατιστικά μη σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στον αυτοκαθορισμό, $F(1, 71) = 1.02, p = .31, \eta^2 = .00$, μετά την παρέμβαση στην πρώτη φάση της έρευνας. Βρέθηκε όμως σημαντική αύξηση του αυτοκαθορισμού μετά την παρέμβαση σε σύγκριση με τα αρχικά επίπεδα τόσο στην αρχική πειραματική ομάδα,

$t(34) = -2.29, p < .05, ES = .39$, στην πρώτη φάση της έρευνας όσο και στην αρχική ομάδα ελέγχου, $t(37) = -2.21, p < .05, ES = .35$, στη δεύτερη φάση της έρευνας.

Συμπεράσματα.

Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής αύξησε τον αυτοκαθορισμό των μαθητών για τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής σε σύγκριση με τα αρχικά επίπεδα πριν την παρέμβαση. Δεν προέκυψαν όμως σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στον αυτοκαθορισμό. Το αποτέλεσμα αυτό κρίνεται ενθαρρυντικό αν λάβουμε υπόψη τη μικρή διάρκεια της παρέμβασης και το γεγονός ότι ο αυτοκαθορισμός των ατόμων σε ένα πεδίο της ζωής είναι ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό.