



Εκπαιδευτική Ψυχολογία

Ενότητα 7

Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση

Ελευθερία Ν. Γωνίδα
Τμήμα Ψυχολογίας



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση: Η συμβολή τους στη μάθηση και στη σχολική επίτευξη



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Εισαγωγικά Στοιχεία

Εισαγωγικά στοιχεία (1/5)

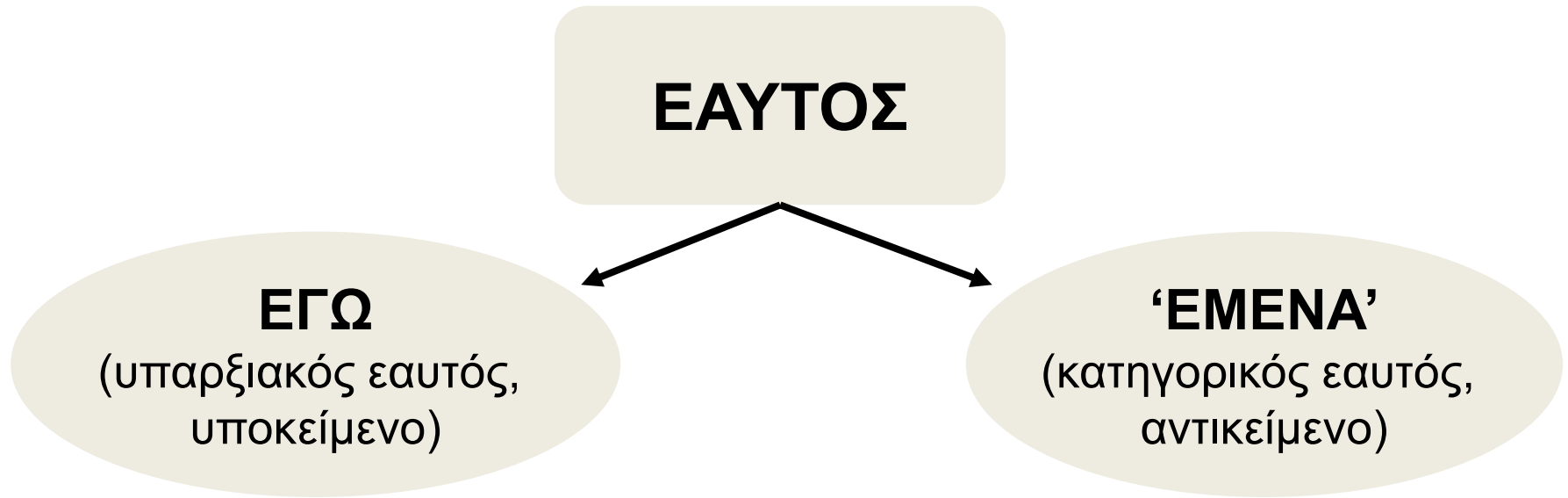
- **Εαυτός:** σύνθετη εννοιολογική κατασκευή, μεγάλη σπουδαιότητα στην ανθρώπινη συμπεριφορά και προσωπικότητα, αντικείμενο μελέτης σε πολλούς κλάδους της Ψ.



Εικόνα 1: «Ποιος είμαι;»



Εισαγωγικά στοιχεία (2/5)



Ο εαυτός με σαφώς διακριτή υπόσταση από τους άλλους (*ξέρει ότι σκέπτεται, κάνει κρίσεις, δρα, κτλ.*).

Περιλαμβάνει σειρά διαστάσεων-κατηγοριών μέσω των οποίων ο εαυτός ορίζεται και αναγνωρίζεται (*π.χ., φύλο, ηλικία, ικανότητες, χαρακτηριστικά κτλ.*)

Διάγραμμα 1: Η δομή του εαυτού (βλ. W. James, 1892/1962. Lewis & Brook-Gunn, 1979. Harter, 1993).



Εισαγωγικά στοιχεία (3/5)

- **Αυτο-αποτελεσματικότητα (Self-efficacy).**
- **Αυτο-αντίληψη / Έννοια εαυτού (Self-concept).**
- **Αυτο-εκτίμηση (Self-esteem).**

Διάγραμμα 2: Η σύνδεση ανάμεσα στην αυτοαντίληψη, την αυτο-αποτελεσματικότητα και την αυτοεκτίμηση.



Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση (4/5)

Πίνακας 1: Εννοιολογικός Προσδιορισμός αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης.

Αυτοαντίληψη

Το σύνολο των πεποιθήσεων, απόψεων και στάσεων που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του / **γνωστική, περιγραφική πλευρά του εαυτού** (αυτο-εικόνα).

(Burns, 1986. Λεονταρή, 1996. Μακρή-Μπότσαρη, 2001)

Αυτοεκτίμηση

Σφαιρική εκτίμηση που έχει κάποιος για την αξία του ως ατόμου / **συναισθηματική πλευρά του εαυτού, βαθμός ικανοποίησης από τον εαυτό.**

(Burns, 1986. Λεονταρή, 1996. Μακρή-Μπότσαρη, 2001)



Αυτοαντίληψη vs αυτοεκτίμηση (5/5)

Πίνακας 2: Διάκριση αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης.

Αυτοαντίληψη

(Τι γνωρίζω για τον εαυτό μου)

- Έχω γαλανά μάτια.
- Είμαι κοντή.
- Είμαι πολύ ευαίσθητη.
- Είμαι μέτρια μαθήτρια.

Αυτοεκτίμηση

(Πώς νιώθω για κάθε στοιχείο της εικόνας μου για τον εαυτό)

- Νιώθω πολύ τυχερή για τα γαλανά μου μάτια.
- Νιώθω πολύ άσχημα για το ύψος μου.
- Δε μου αρέσει καθόλου που είμαι τόσο ευαίσθητη.
- Είμαι ευχαριστημένη από το ότι είμαι μέτρια μαθήτρια, δε με πειράζει καθόλου.





Αυτοαντίληψη: Παράγοντες Διαμόρφωσης



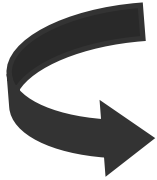
Αυτοαντίληψη (1/17)

- ➔ Το σύνολο των **νοητικών αναπαραστάσεων** που αναφέρονται στο πώς βλέπουμε τον εαυτό μας ως προς διάφορες ιδιότητες και σε διάφορους τομείς δράσης:
 - Μπορεί να είναι **θετικές ή αρνητικές, όχι απαραίτητως ακριβείς.**
 - Διαμορφώνονται από τις **εμπειρίες και την αλληλεπίδρασή μας με το περιβάλλον** (συνήθως σε συγκεκριμένους τομείς).
 - Αυτές οι καθημερινές εμπειρίες συγκροτούνται σε κάποια γενικά συμπεράσματα (**‘σχήματα εαυτού’ ή ‘αυτο-σχήματα’**) και με το πέρασμα του χρόνου μετατρέπονται σε μια γενική αναπαράσταση του εαυτού.
 - Τα αυτο-σχήματα αποτελούν τη **βάση** της αυτοαντίληψής μας και αφορούν σημαντικούς τομείς της ζωής μας.



Αυτοαντίληψη (2/17)

Self-concept:



The unification of self-schemas to form a sense of Self.

Motivation & Emotion/Textbook
(2010) _ Wikipedia books



Εικόνα 2: Δακτυλικό
αποτύπωμα



Αυτοαντίληψη:

Παράγοντες διαμόρφωσης (3/17)

Πίνακας 3: Παράγοντες διαμόρφωσης της αυτοαντίληψης.

Σημαντικοί άλλοι
(οικογένεια, δάσκαλοι)

- Όρια, κανόνες / φροντίδα, στοργή, αυτονομία.
- Υπερβολικός έλεγχος, ανυπαρξία ελέγχου, απουσία συναισθηματικής στήριξης και θετικής αξιολόγησης με χαμηλή αυτοαντίληψη.
- Δάσκαλοι: Αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

Συνομήλικοι, φίλοι

- Σχέσεις αποδοχής, κοινωνικό δίκτυο στήριξης, δημοφιλία



Αυτοαντίληψη:

Παράγοντες διαμόρφωσης (4/17)

(συνέχεια Πίνακα 3)

Φύλο

- Κοινωνικά προσδιορισμένες αντιλήψεις, στάσεις και συστήματα αξιών για άνδρες και τις γυναίκες (κοινωνικό φύλο) καθορίζουν την εικόνα του εαυτού, αλλά και τις προσδοκίες αυτών με τους οποίους το άτομο έρχεται σε επαφή.

Κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο

- Άτομα από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια διαμορφώνουν διαφορετικές εικόνες εαυτού.
- Εαυτός ανεξάρτητος από τους άλλους της κοινότητας ή σε συσχέτιση με αυτούς;

Σημαντικά γεγονότα ζωής

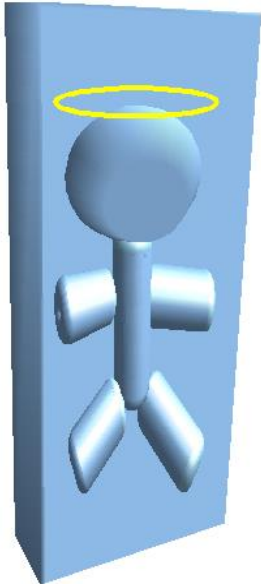
- Υποκειμενική ερμηνεία των γεγονότων



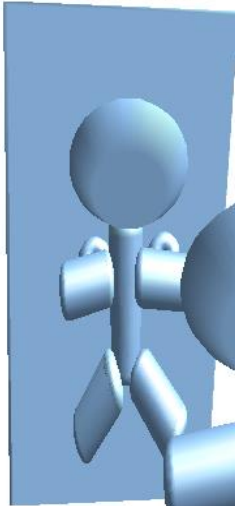
Οι σημαντικοί άλλοι (5/17)

The Looking Glass Self

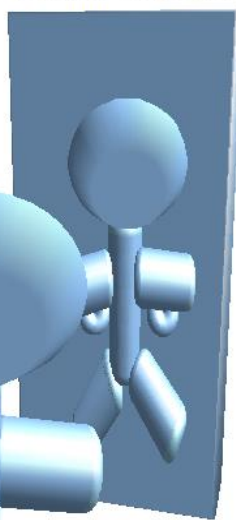
How my mom and dad see me.



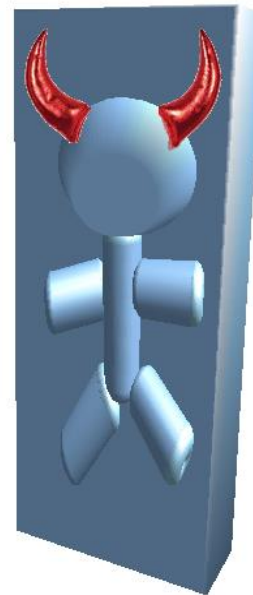
How my girlfriend sees me.



How my older brother sees me.



How my ex-girlfriend sees me.



Εικόνα 3: Οι διάφορες αντανακλάσεις του Εαυτού.

Ανάπτυξη της Αυτοαντίληψης (6/17)

→ Αναπτυξιακό φαινόμενο:

- Αλλαγές με την πρόοδο της ηλικίας ως συνάρτηση των γνωστικών αλλαγών αλλά και αλλαγών του πλαισίου (π.χ., μετάβαση στο δημοτικό, μετάβαση στο Γυμνάσιο).
- Αλλαγές που σχετίζονται με το περιεχόμενο, το επίπεδο, τη σταθερότητα και την ακρίβεια των αυτοαντιλήψεων.



Ανάπτυξη της Αυτοαντίληψης (7/17)



Εικόνα 4: Ένα γατάκι κοιτάει τον εαυτό του στον καθρέφτη και τον αντιλαμβάνεται ως άλλη γάτα.



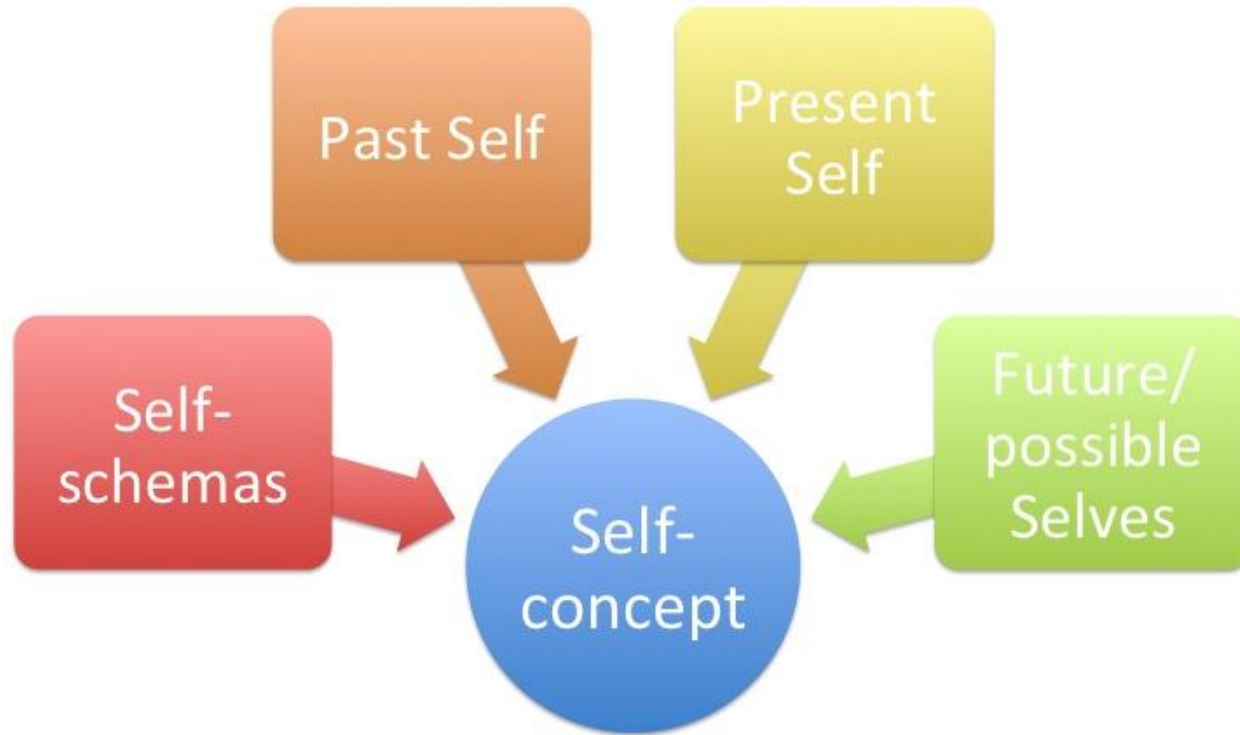
Αυτοαντίληψη (8/17)



Διάγραμμα 3: Συστατικά στοιχεία της αυτοαντίληψης



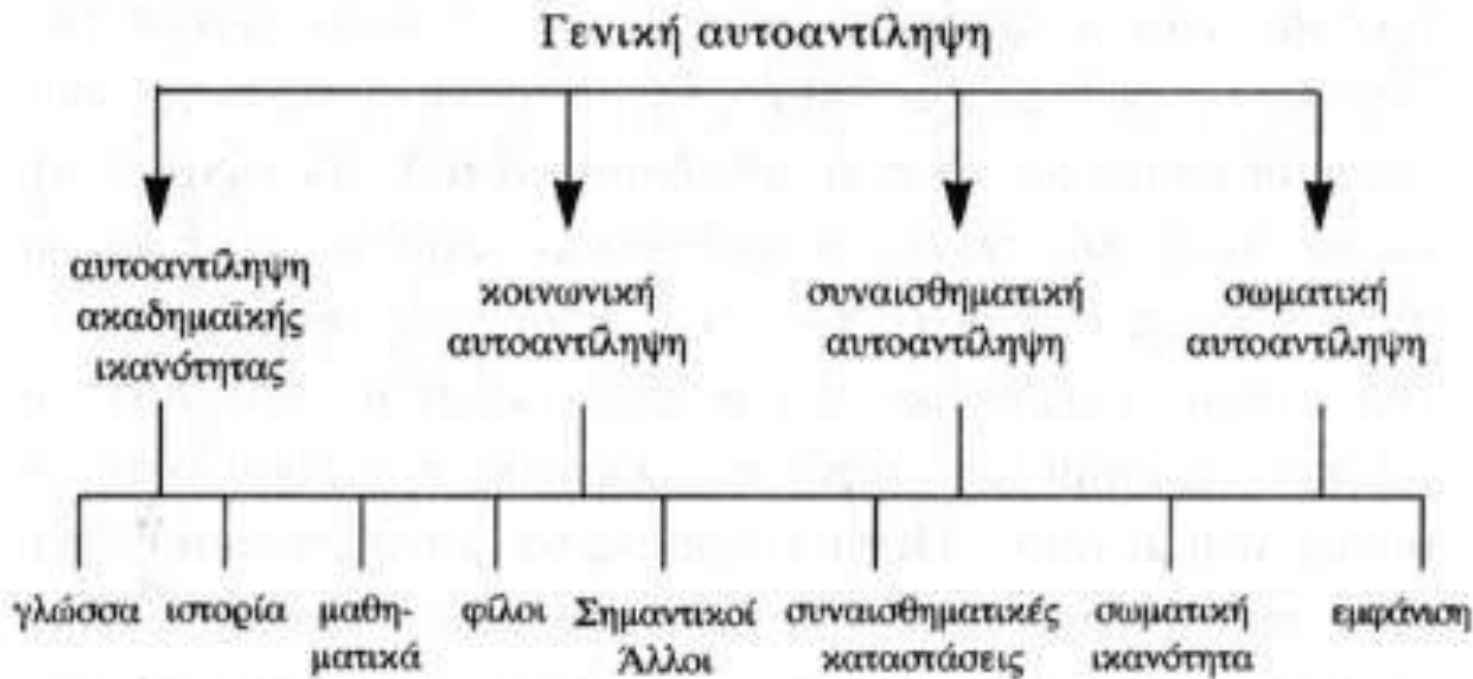
Αυτοαντίληψη (9/17)



Διάγραμμα 4: Η διάσταση του χρόνου στην αναπαράσταση του Εαυτού



Δομή αυτοαντίληψης (10/17)



Διάγραμμα 5: Ένα ιεραρχικό μοντέλο οργάνωσης της αυτοαντίληψης (Shavelson, Hubner, & Shanton, 1976, από Λεονταρή, 2000, σελ. 91)



Δομή αυτοαντίληψης (11/17)

Επιμέρους αυτοαντιλήψεις σε ειδικούς τομείς.

Παραδείγματα:

Σωματική αυτοαντίληψη

Κοινωνική αυτοαντίληψη

Ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη



Σωματική αυτοαντίληψη (12/17)

Σωματικές Ικανότητες

- επιδόσεις στον αθλητισμό,
- σωματική δύναμη,
- φυσική κατάσταση.

Εξωτερική Εμφάνιση

- φυσικά χαρακτηριστικά,
- ελκυστικότητα εμφάνισης.



Σωματική αυτοαντίληψη (13/17)



"MEDIA SHALLOW" MEETS "DISTORTED BODY IMAGE."



Εικόνες 5, 7: Αθλητές σε αγώνα. Εικόνα 6: Μαθητές σε αγώνα δρόμου.
Εικόνες 8, 9, 10: Διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος.



Κοινωνική αυτοαντίληψη (14/17)

Σημαντικοί άλλοι

- βαθμός αποδοχής.

Συνομήλικοι

- βαθμός αποδοχής,
- βαθμός δημοφιλίας.



Κοινωνική αυτοαντίληψη (15/17)



Εικόνα 11: Μητέρα συζητά με την κόρη της



Εικόνα 12: Έφηβοι κάνουν παρέα



Εικόνα 13: Απόρριψη από συνομηλίκους



Εικόνα 14: Μητέρα θυμωμένη



Εικόνα 15: Παιδιά στην εξοχή

Ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη (16/17)

- Εικόνα για τον **ακαδημαϊκό εαυτό** (συνήθως σε διαφορετικά μαθήματα, π.χ., μαθηματικά, γλώσσα, φυσικές επιστήμες, κτλ.).
- Αν και μεταξύ των μαθημάτων τείνει να υπάρχει κάποια επικάλυψη, ωστόσο μπορεί οι επιμέρους ανά μάθημα αυτοαντιλήψεις να διαφοροποιούνται και δεν είναι απαραίτητο να συσχετίζονται.



Ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη (17/17)



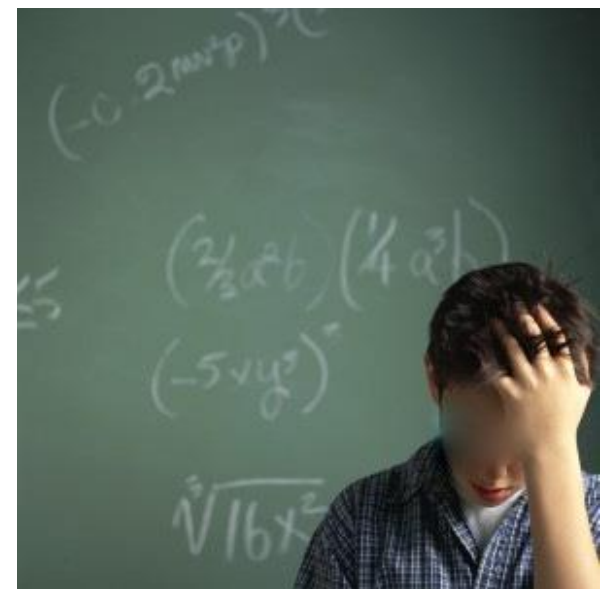
Εικόνα 16: Μικροί επιστήμονες



Εικόνα 18: Μαθητής συναντά δυσκολία κατά σχολική εργασία



Εικόνα 17: Συμμετοχή στο μάθημα



Εικόνα 19: Μαθητής αντιμετωπίζει πρόβλημα με τα μαθηματικά

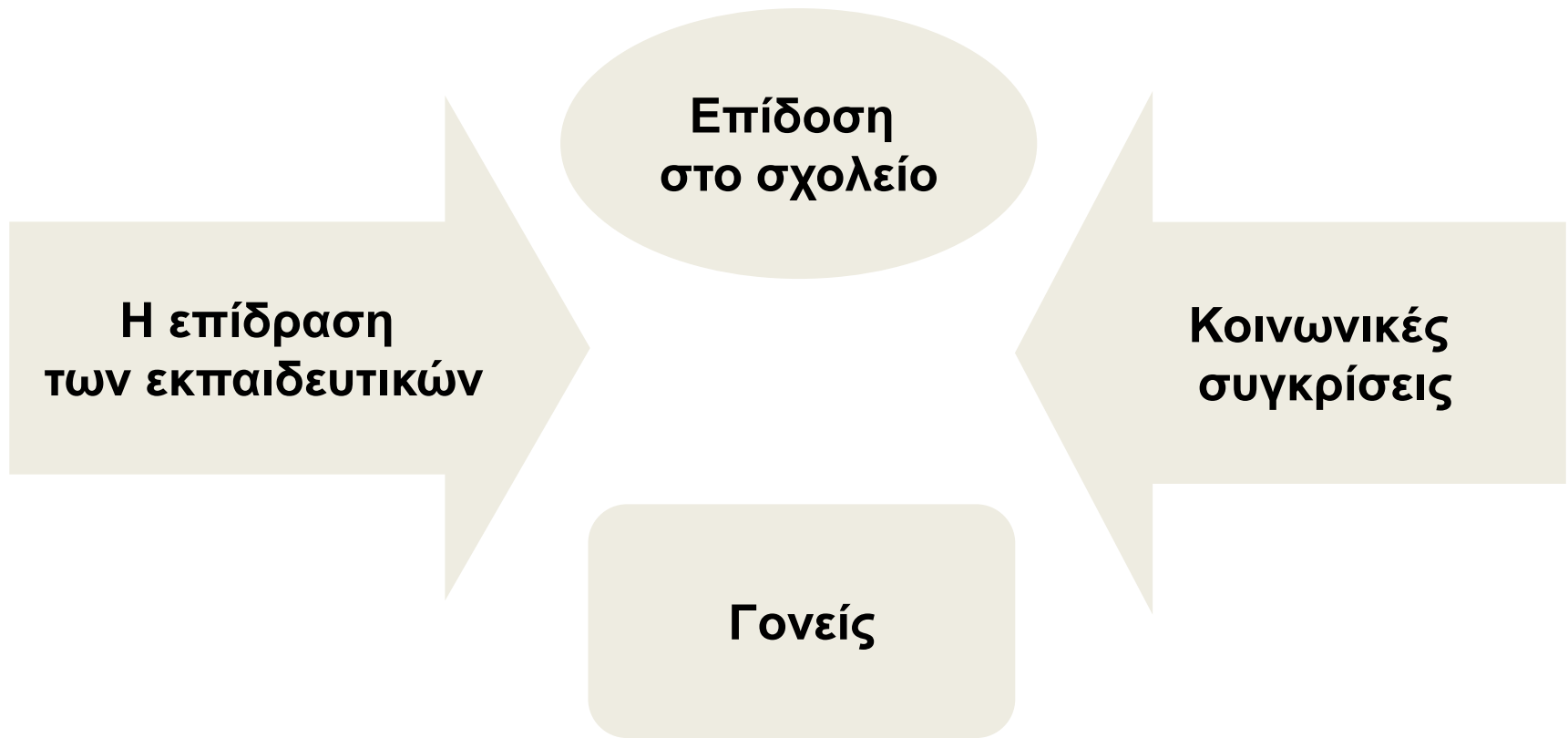




Ακαδημαϊκή Αυτοαντίληψη



Ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη (1/10)



Διάγραμμα 6: Παράγοντες διαμόρφωσης της ακαδημαϊκής αυτοαντίληψης



Ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη (2/10)

- Βασίζεται **εν μέρει** στην **πραγματική επίδοση** των παιδιών στο σχολείο. Γενικά, τα παιδιά που τα πάνε καλά στο σχολείο τείνουν να διαμορφώνουν μια θετική εικόνα για τις ακαδημαϊκές τους ικανότητες.
- Ωστόσο, το πόσο καλά θα τα πάει ένα παιδί στο σχολείο εξαρτάται όχι μόνον από την ικανότητά του, αλλά και από το βαθμό της προσπάθειας που καταβάλλει και τα κίνητρά του (**κυκλική σχέση**).



Ο ρόλος των κοινωνικών συγκρίσεων (3/10)

- Οι μαθητές/ήτριες τείνουν να αξιολογούν την ακαδημαϊκή τους συμπεριφορά, τις ικανότητές τους, τις ειδικές τους γνώσεις σε ένα πεδίο και τις πεποιθήσεις τους μέσω σύγκρισης με τα αντίστοιχα χαρακτηριστικά των άλλων *(συνήθως ίδιας ηλικίας και αντίστοιχου επιπέδου)*.
- Ωστόσο, είναι δυνατή και **‘η κοινωνική σύγκριση προς τα κάτω’** για λόγους προστασίας της αυτοεκτίμησης *(συγκρίνει δηλαδή τον εαυτό του με άτομα λιγότερο πετυχημένα από το ίδιο και έτσι εξακολουθεί να διατηρεί μια ευνοϊκή εικόνα για τον εαυτό)*.



Ο ρόλος των κοινωνικών συγκρίσεων (4/10)

- Είναι δυνατό κάποιοι μαθητές σε σχολεία με χαμηλό ακαδημαϊκό επίπεδο να έχουν υψηλότερη ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη από μαθητές που φοιτούν σε σχολεία υψηλότερου ακαδημαϊκού επιπέδου. **ΓΙΑΤΙ;**



**The Big-Fish-Little-Pond Effect in Academic Self-Concept
(‘Καλύτερα πρώτος στο χωριό παρά δεύτερος στην πόλη’)**



Ο ρόλος των εκπαιδευτικών (5/10)

- Να δημιουργούν ένα κλίμα αποδοχής μέσα στην τάξη χωρίς όρους σχετικούς με την επίδοση (*σεβασμός, φροντίδα, ενσυναίσθηση*).
- Να βοηθούν τα παιδιά να βρίσκουν νόημα στα σχολικά έργα, να αναγνωρίζουν την αξία τους και να διαμορφώνουν προσδοκίες επιτυχίας.
- Να δίνουν στα παιδιά έργα που είναι μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων τους, αλλά και την αυτονομία να δρουν και να σημειώνουν επιτυχίες (*μηνύματα εμπιστοσύνης*).
- Να διευκολύνουν τα παιδιά να διαμορφώνουν ρεαλιστικούς στόχους.



Ο ρόλος των εκπαιδευτικών (6/10)

- Να περιορίζουν τον ανταγωνισμό και την κοινωνική σύγκριση μέσα στην τάξη αλλά και στις προσωπικές τους αναφορές.
- Να λαμβάνουν υπόψη τους κατά την αξιολόγηση και το βαθμό της καταβαλλόμενης προσπάθειας του μαθητή.
- Να διευκολύνουν τα παιδιά να αναπτύξουν την αίσθηση της προσωπικής επάρκειας αλλά και του προσωπικού ελέγχου στην ακαδημαϊκή τους πορεία.
- Να αποφεύγουν τους άσκοπους και υπερβολικούς επαίνους. Όταν επαινούν τη δουλειά των παιδιών να κάνουν συγκεκριμένα και ακριβή σχόλια (*παροχή επαίνου με επανατροφοδότηση*).



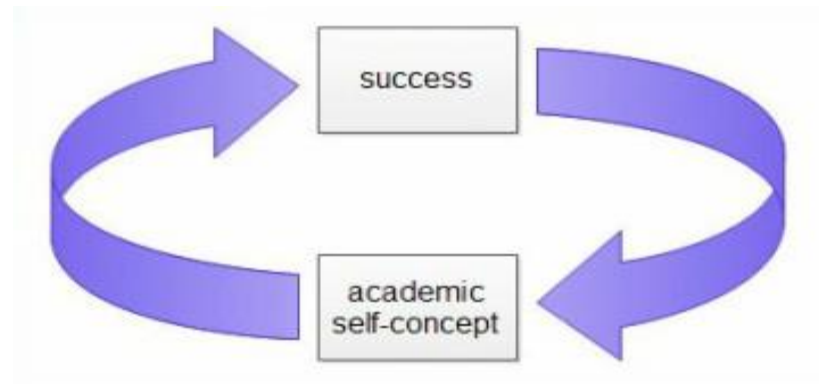
Ο ρόλος των γονέων (7/10)

- Να δημιουργούν ένα κλίμα αποδοχής μέσα στην οικογένεια χωρίς όρους με αναφορές στη σχολική επίδοση.
- Να παρέχουν στα παιδιά στήριξη για να τα πάνε καλά στο σχολείο, αλλά και την αυτονομία να δρουν και να σημειώνουν επιτυχίες (*μηνύματα εμπιστοσύνης στα παιδιά γι' αυτά που μπορούν να καταφέρουν*).
- Να αποφεύγουν δυσλειτουργικούς τρόπους εμπλοκής στη σχολική εργασία των παιδιών.
- Να έχουν ακαδημαϊκές προσδοκίες για τα παιδιά τους, αρκεί να είναι ρεαλιστικές και όχι υπερβολικές, και να διευκολύνουν τα παιδιά να διαμορφώνουν ρεαλιστικούς στόχους.
- Να αποφεύγουν τις εξωτερικές αμοιβές, τους άσκοπους και υπερβολικούς επαίνους και, στο βαθμό που οι γνωρίζουν, να συνδυάζουν τον έπαινο με επανατροφοδότηση.



Ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη και σχολική επίδοση (8/10)

- Σχέση συμμεταβολής, θετική συσχέτιση, συχνά υψηλή όταν η αυτοαντίληψη και η επίδοση αφορούν συναφείς ακαδημαϊκούς τομείς.
- Απουσία αιτιότητας!
Ασαφής η κατεύθυνση της σχέσης



Ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη και σχολική επίδοση (9/10): Προγράμματα παρέμβασης

Πίνακας 4: Προγράμματα παρέμβασης με στόχους ανάλογους της θεωρητικής προτίμησης των ερευνητών.

Προγράμματα με στόχο τη διαμόρφωση θετικής αυτοαντίληψης

Στόχος η αντικατάσταση των δυσπροσαρμοστικών σκέψεων για τον εαυτό (αρνητικών περιγραφών) με πιο θετικές και λειτουργικές. Η βελτιωμένη αυτοαντίληψη αναμένεται εμμέσως να οδηγήσει και σε βελτιωμένη σχολική επίδοση.

Προγράμματα ενδυνάμωσης των ακαδημαϊκών δεξιοτήτων

Στόχος η βελτίωση της σχολικής επίδοσης μέσω της ενίσχυσης των ακαδημαϊκών δεξιοτήτων. Η βελτιωμένη σχολική επίδοση αναμένεται εμμέσως να βελτιώσει και την ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη.



Προγράμματα παρέμβασης (10/10)

Αξιολόγηση Προγραμμάτων Παρέμβασης:

- Τα προγράμματα με στόχο τη βελτίωση της αυτοαντίληψης μέσα από τον έπαινο και τη θετική αυτο-ομιλία δεν είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά.
- Αντίθετα, τα προγράμματα ενίσχυσης δεξιοτήτων σε τομείς που το ίδιο το παιδί θεωρεί σημαντικούς και συνοδεύονται από πραγματικές επιτυχίες ακολουθούνται και από θετικές αλλαγές στην αυτοαντίληψη των παιδιών.



Εικόνα 20: Ένα αγόρι νιώθει δυνατό.



Παρουσίαση Εργασιών Φοιτητών/ριών (1/2)

- Οι παρουσιάσεις των φοιτητριών και των φοιτητών βασίστηκαν σε επιλεγμένη από τη διδάσκουσα του μαθήματος αρθρογραφία η οποία αποσκοπούσε στη διασύνδεση της θεωρίας και της έρευνας για τα μαθησιακά επιτεύγματα των παιδιών και των εφήβων με την πράξη και την εφαρμογή σε επίπεδο σχολείου και οικογένειας. Οι φοιτητές/ήτριες ανά ομάδα κλήθηκαν να επεξεργαστούν ένα ή περισσότερα από τα συγκεκριμένα άρθρα και να τα παρουσιάσουν μέσα στην τάξη. Για τη βιντεοσκόπησή τους προηγήθηκε η σύμφωνη γνώμη των ιδίων όπως αυτή καταγράφηκε στο ειδικό Έντυπο Συναίνεσης της Ομάδας του Έργου.
- Η διδάσκουσα του μαθήματος εκφράζει τις ευχαριστίες της στην κ. Αλεξάνδρα Δεδικούση, ψυχολόγο, απόφοιτη του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σχολικής και Εξελικτικής Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας, Α.Π.Θ., για τη συμβολή της στο συντονισμό των ομάδων φοιτητών και την επίβλεψη των εργασιών τους.



Παρουσίαση Εργασιών Φοιτητών/ριών (2/2)

Τίτλος εργασίας:

«Αντιλήψεις για τον εαυτό μαθητών/ριών με δυσκολίες μάθησης».

Βασίστηκε στο:

Γωνίδα, Ε. Ν. (2006). Αντιλήψεις για τον εαυτό μαθητών/ριών με δυσκολίες μάθησης. Στο Ε. Συγκολλίτου (Επιμ. Έκδ.), *Έννοια του εαυτού και λειτουργικότητα στο σχολείο* (σελ. 167-200). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Ονόματα φοιτητριών:

- Παναγιωτίδου Δέσποινα
- Τζιβένη Ελεάνα
- Βαρβαρούση Δέσποινα





Αυτοεκτίμηση



Αυτοεκτίμηση (1/11)

Αυτο-εκτίμηση (ΑΕ):



Θετική ή αρνητική στάση προς τον εαυτό.

Υψηλή αυτοεκτίμηση:

Εκφράζει την αίσθηση ότι κάποιος είναι αρκετά καλός.

Χαμηλή αυτοεκτίμηση:

Εκφράζει την αίσθηση ότι κάποιος δεν είναι αρκετά καλός.

Rosenberg, 1965



Αυτοεκτίμηση (2/11)

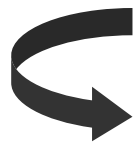
ΟΜΩΣ,

το να αισθανόμαστε απλώς καλά με τον εαυτό μας χωρίς να το αξίζουμε μπορεί να δημιουργεί προβλήματα (π.χ., ναρκισσισμός, ανεπιθύμητες συμπεριφορές κτλ.).



Αυτοεκτίμηση (3/11)

$$\text{Αυτοεκτίμηση} = \frac{\text{Επιτυχίες}}{\text{Προσδοκίες}} \quad \text{W. James (1890)}$$



Η βελτίωση της αυτοεκτίμησης προϋποθέτει ότι το άτομο πρέπει να κάνει κάτι και, μάλιστα, σε τομείς που θεωρεί το ίδιο σημαντικούς.

ΩΣΤΟΣΟ,

υπάρχουν πολλοί που ενώ είναι ικανοί σε διάφορους τομείς, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και δε νιώθουν αξιόλογοι.



Αυτοεκτίμηση (4/11)

Έμφαση στη σχέση ανάμεσα στην **αίσθηση προσωπικής ικανότητας** και στην **αίσθηση προσωπικής αξίας** (αλληλένδετες πτυχές).

3 πτυχές της ΑΕ:

- (α) Προσωπική ικανότητα στο να παράγει αποτελεσματικές συμπεριφορές.
- (β) Προσωπική αξία.
- (γ) Σχέση ανάμεσα σε αυτό που κάνει κάποιος και στο πώς αισθάνεται για τον εαυτό του.



Αυτοεκτίμηση (5/11)

Απαραίτητη η ισορροπία ανάμεσα στις πτυχές!

Έλλειψη ισορροπίας: προβλήματα αυτοεκτίμησης

Υψηλή ικανότητα & υψηλή αξία: υψηλή ΑΕ

Χαμηλή ικανότητα & χαμηλή αξία: χαμηλή ΑΕ



Πώς διαμορφώνεται η αυτοεκτίμηση; (6/11)

A. Ως αποτέλεσμα της αναλογίας ανάμεσα στις επιτυχίες και τις αποτυχίες **σε τομείς που το άτομο θεωρεί σημαντικούς.**



Το να είμαστε, λοιπόν, καλοί σε κάποιον τομέα δε σημαίνει ότι θα έχουμε αυτομάτως υψηλή ΑΕ, παρά μόνον αν ο τομέας αυτός έχει αξία για μας!



Πώς διαμορφώνεται η αυτοεκτίμηση; (7/11)

Β. Ως αποτέλεσμα της διαφοράς που βιώνει το άτομο ανάμεσα στο πώς θα ήθελε να είναι (ή πώς νομίζει ότι θα έπρεπε να είναι) και σ' αυτό που είναι.



Εικόνα 21: Μια γάτα βλέπει στον καθρέπτη τον εαυτό της ως λιοντάρι.



Πώς διαμορφώνεται η αυτοεκτίμηση; (8/11)

Γ. Ως αποτέλεσμα των αξιολογήσεων των Άλλων για το άτομο.

- Η σημασία των οικογενειακών μηνυμάτων.
- Η σημασία του σχολείου.



Υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον και ΑΕ (9/11)

- Θετική εμπλοκή.
- Ενθάρρυνση της αυτονομίας.
- Σαφής δομή (*λογικές προσδοκίες, θέσπιση ορίων*).
- Αναπτυξιακά κατάλληλες περιβαλλοντικές προκλήσεις.
- Ρεαλιστική, θετική επανατροφοδότηση.



Η συμβολή του σχολείου στην ΑΕ (10/11)

- **Καλή διαπροσωπική σχέση εκπαιδευτικού - παιδιού** (π.χ., αποδοχή χωρίς όρους, αυθεντικότητα, ενσυναίσθηση, κλίμα ασφάλειας κτλ.).
- **Δραστηριότητες στην τάξη** (π.χ., προκλητικά έργα, δραστηριότητες εμπιστοσύνης, έκφρασης συναισθημάτων, παροχή επανατροφοδότησης).
- **Αποτελεσματική επικοινωνία με τα παιδιά:**
 - ✓ **Μη λεκτική επικοινωνία** (π.χ., επαφή ματιών, χαμόγελο, τόνος φωνής κτλ).
 - ✓ **Δεξιότητες ακρόασης.**
 - ✓ **Θετική στάση, προσδοκίες επίτευξης, μηνύματα εμπιστοσύνης.**



Αυτοεκτίμηση (11/11)



Εικόνα 22: Συζήτηση ανάμεσα σε γιο και πατέρα για την αυτοεκτίμηση (κόμικ).



Εικόνα 23: Μικρά κορίτσια ξαπλωμένα σε κύκλο στο χορτάρι σχηματίζουν με τα χέρια το σήμα της νίκης.

Ειδική μνεία (1/1)

Η παρούσα ενότητα είναι προϊόν συνεργασίας της διδάσκουσας με την κ. Αγγελική Λεονταρή, Ομότιμη Καθηγήτρια, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.



Παρουσίαση Εργασιών Φοιτητών/ριών (1/2)

- Οι παρουσιάσεις των φοιτητριών και των φοιτητών βασίστηκαν σε επιλεγμένη από τη διδάσκουσα του μαθήματος αρθρογραφία η οποία αποσκοπούσε στη διασύνδεση της θεωρίας και της έρευνας για τα μαθησιακά επιτεύγματα των παιδιών και των εφήβων με την πράξη και την εφαρμογή σε επίπεδο σχολείου και οικογένειας. Οι φοιτητές/ήτριες ανά ομάδα κλήθηκαν να επεξεργαστούν ένα ή περισσότερα από τα συγκεκριμένα άρθρα και να τα παρουσιάσουν μέσα στην τάξη. Για τη βιντεοσκόπησή τους προηγήθηκε η σύμφωνη γνώμη των ιδίων όπως αυτή καταγράφηκε στο ειδικό Έντυπο Συναίνεσης της Ομάδας του Έργου.
- Η διδάσκουσα του μαθήματος εκφράζει τις ευχαριστίες της στην κ. Αλεξάνδρα Δεδικούση, ψυχολόγο, απόφοιτη του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σχολικής και Εξελικτικής Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας, Α.Π.Θ., για τη συμβολή της στο συντονισμό των ομάδων φοιτητών και την επίβλεψη των εργασιών τους.



Παρουσίαση Εργασιών Φοιτητών/ριών (2/2)

Τίτλος εργασίας:

«Αυτο-εκτίμηση».

Βασίστηκε στο:

Λεονταρή, Α. (2012). Αυτοεκτίμηση: μια βασική ψυχολογική ανάγκη; Στο Σ. Χατζηχρήστου & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ. Έκδοσης), *Ψυχο-Παιδιά: Θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών στην οικογένεια και το σχολείο* (σελ. 299-321). Αθήνα: Πεδίο.

Ονόματα φοιτητριών:

- Παππά Βασιλική
- Φουρκιώτη Κατερίνα



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (1/7)

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Εικόνα 1: «Ποιός είμαι;». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <http://brenmclean.com/personal/life-questions-who-am-i-what-do-i-want.html>

Εικόνα 2: «Δακτυλικό αποτύπωμα». Άδεια με την οποία διατίθεται: CC BY-ND. Πηγή: <https://www.flickr.com/photos/blvesboy/2327808306>

Εικόνα 3: «Οι διάφορες αντανάκλασεις του Εαυτού». Άδεια με την οποία διατίθεται: CC BY. Πηγή: https://en.wikipedia.org/wiki/Looking_glass_self#/media/File:The_looking_glass_self.png

Εικόνα 4: «Ένα γατάκι κοιτάει τον εαυτό του στον καθρέφτη και τον αντιλαμβάνεται ως άλλη γάτα». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <http://www.dumpaday.com/funny-pictures/attack-funny-animals-28-pics-3/>



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (2/7)

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Εικόνα 5: «Αθλητής σε αγώνα». Άδεια με την οποία διατίθεται: CC BY. Πηγή: https://en.wikipedia.org/wiki/Physical_strength#/media/File:Natalia_Zabolotnaya_2012b.jpg

Εικόνα 6: «Μαθητές σε αγώνα δρόμου». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:US_Navy_090611-N-3271W-012_Local_area_children_test_their_fitness_skills_during_a_Junior_Seal_Fitness.jpg

Εικόνα 7: «Αθλητής σε αγώνα». Άδεια με την οποία διατίθεται: CC BY. Πηγή: https://en.wikipedia.org/wiki/Wheelchair#/media/File:Wheelchair_Racing_Parapan_2007.jpg

Εικόνα 8: «Διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <http://www.calldrmatt.com/LookingGlassSelf.htm>



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (3/7)

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Εικόνα 9: «Διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <https://www.pinterest.com/pin/441141725969675946/>

Εικόνα 10: Διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <http://imgkid.com/distorted-body-image-anorexia.shtml>

Εικόνα 11: «Μητέρα συζητά με την κόρη της». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_sharing_of_emotions#/media/File:Mother_and_daughter_talking.jpg

Εικόνα 12: «Έφηβοι κάνουν παρέα». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <http://galleryhip.com/two-teenagers-talking.html>



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (4/7)

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Εικόνα 13: «Απόρριψη από συνομηλίκους». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή:

http://umshw.usd116.org/groups/stellarbullyproject/wiki/542c3/Causes_and_Effects_of_Bullying.html

Εικόνα 14: «Μητέρα θυμωμένη». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <http://www.divalikes.com/2015/01/how-to-manage-your-toddlers-anger.html>

Εικόνα 15: «Παιδιά στην εξοχή». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <https://blogs.longwood.edu/evansb/>

Εικόνα 16: «Μικροί επιστήμονες». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <http://labx.media.mit.edu/category/assignments/week-2/>

Εικόνα 17: «Συμμετοχή στο μάθημα». Άδεια με την οποία διατίθεται: CC BY-SA. Πηγή: <http://creatingdigitalhistory.wikidot.com/participation>



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (5/7)

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Εικόνα 18: «Μαθητής συναντά δυσκολία κατά τη σχολική εργασία». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή:

<http://www.bonnieterry.com/blog/awaken-the-scholar-within/>

Εικόνα 19: «Μαθητής αντιμετωπίζει πρόβλημα με τα μαθηματικά». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή:

<http://www.dyslexia.ie/information/information-for-parents/dyscalculia-and-maths-difficulties/>

Εικόνα 20: «Ένα αγόρι νιώθει δυνατό». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <http://www.1stchoice-ar.org/services/pediatrics/>



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (6/7)

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Εικόνα 21: «Μια γάτα βλέπει στον καθρέπτη τον εαυτό της ως λιοντάρι». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή:

<http://www.greenreport.it/news/clima/crescita-come-i-cambiamenti-climatici-se-male-questione-percezioni/>

Εικόνα 23: «Μικρά κορίτσια ξαπλωμένα σε κύκλο στο χορτάρι σχηματίζουν με τα χέρια το σήμα της νίκης». Άδεια με την οποία διατίθεται: CC BY. Πηγή:

<https://www.flickr.com/photos/kneff-photography/5698729430>

Εικόνα 22: «Συζήτηση ανάμεσα σε γιο και πατέρα για την αυτοεκτίμηση, από κόμικ». Άδεια με την οποία διατίθεται: CC BY-NC. Πηγή:

<http://www.gocomics.com/calvinandhobbes/2014/03/26>



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (7/7)

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Διάγραμμα 2: «Η σύνδεση ανάμεσα στην αυτοαντίληψη, την αυτο-αποτελεσματικότητα και την αυτοεκτίμηση». Άδεια με την οποία διατίθεται: Public Domain. Πηγή: <http://2012books.lardbucket.org/books/a-primer-on-communication-studies/s02-03-perceiving-and-presenting-self.html>

Διάγραμμα 4: «Η διάσταση του χρόνου στην αναπαράσταση του Εαυτού». Άδεια με την οποία διατίθεται: CC BY-SA. Πηγή: <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-concept#/media/File:Self-concept.jpg>

Διάγραμμα 5: «Ένα ιεραρχικό μοντέλο οργάνωσης της αυτοαντίληψης, Shavelson, Hubner, & Shanton, 1976». Άδεια με την οποία διατίθεται: Copyright – All rights reserved. Πηγή: Λεονταρή, Α. (1996). *Αυτοαντίληψη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, **Ελευθερία Γωνίδα**.
«**Εκπαιδευτική Ψυχολογία**. Ενότητα 7. **Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση**».
Έκδοση: **1.0**. Θεσσαλονίκη **2015**. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:
<http://eclass.auth.gr/courses/OCRS338/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





Τέλος ενότητας 7

Επεξεργασία: Εύχαρις Κιζιρίδου
Θεσσαλονίκη, Εαρινό Εξάμηνο 2014-2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

