

Ιωάννης Δημάκος¹

Αρτεμισία Παπακωνσταντοπούλου²

Ανθεκτικότητα και Αυτοαποτελεσματικότητα Μαθητών Δημοτικού Σχολείου

Περίληψη

Η έννοια της ανθεκτικότητας εμφανίζει αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον στο χώρο της Σχολικής Ψυχολογίας. Αναφέρεται στη θετική προσαρμογή των ατόμων παρά τις όποιες δύσκολες καταστάσεις αντιμετωπίζουν και εστιάζει στη δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ των χαρακτηριστικών του ατόμου και των εξωτερικών υποστηρικτικών δυνάμεων. Ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά είναι και η αυτοαποτελεσματικότητα, η αντίληψη που έχει το άτομο για τις ικανότητές του να αντιμετωπίζει συγκεκριμένες καταστάσεις. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της ανθεκτικότητας σε δείγμα μαθητών δημοτικού σχολείου και η ανάλυση της σχέσης μεταξύ της ανθεκτικότητας και της αυτοαποτελεσματικότητας των μαθητών αυτών. Στην έρευνα συμμετείχαν 248 μαθητές και μαθήτριες Ε' και Στ' τάξης Δημοτικών σχολείων από αστικές και ημιαστικές περιοχές της περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας. Οι μαθητές συμπλήρωσαν δυο κλίμακες ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ανέδειξαν διαφορές στο βαθμό ανθεκτικότητας ανάλογα με το φύλο των μαθητών και την περιοχή όπου κατοικούν και φοιτούν. Παρόμοιες διαφορές βρέθηκαν και για την αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητάς τους λόγω του φύλου των μαθητών, της περιοχής διαμονής και της τάξης φοίτησης. Τέλος, βρέθηκε ένας μεγάλος και στατιστικά σημαντικός βαθμός συνάφειας μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας στο δείγμα της έρευνας. Η σχέση αυτή μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα της παλινδρομικής ανάλυσης, η οποία έδειξε πως η αυτοαποτελεσματικότητα ερμηνεύει περίπου το 45% της διακύμανσης της ανθεκτικότητας. Με βάση τα αποτελέσματα αυτά, προτείνεται η εκ νέου

¹Επίκουρος Καθηγητής στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δ.Ε. του Πανεπιστημίου Πατρών

²Εκπαιδευτικός ΠΕ70, Υποψήφια Διδάκτωρ στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δ.Ε. του Πανεπιστημίου Πατρών

μελέτη των δυο αυτών εννοιών αλλά και η ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας στα προγράμματα προαγωγής της ψυχικής υγείας των μαθητών.

Λέξεις – κλειδιά: Ανθεκτικότητα, Αυτοαποτελεσματικότητα, Μαθητές Δημοτικού Σχολείου

Resilience and Self-Efficacy of Elementary School Students

Abstract

There has been increased interest in the concept of resilience within the branch of School Psychology. Resilience refers to the positive adaptation of individuals despite the adversities they may face and focuses on the dynamic interaction between the individual's characteristics and various external support forces. One such individual characteristic is self-efficacy, the individual's perception of his/her abilities to deal with specific situations. The purpose of the present study was to investigate resilience in a sample of elementary school children and to analyse the relationship between resilience and the children's self-efficacy. 248 students attending 5th and 6th grade classrooms from urban and semi-urban elementary schools in the region of Western Greece participated in this study. Students completed two scales of resilience and self-efficacy. The results of the present study revealed differences in the reported resilience because of the students' gender and their area of residence. Similar differences were found with regards to the sense of self-efficacy of the students due to the students' gender, area of residence and grade attendance. Finally, a strong and statistically significant correlation was reported between resilience and self-efficacy. The relationship between resilience and self-efficacy was confirmed by the results of a hierarchical linear regression, which showed that self-efficacy explained about 45% of the variance in resilience. Based on these results, more in-depth studies of resilience and self-efficacy are suggested as well as the enhancement of self-efficacy in students' mental-health promoting programmes.

Key-words: Resilience, Self-Efficacy, Elementary School Students

Η ολοένα και αυξανόμενη ανάγκη για έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπιση των δυσκολιών μάθησης και ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των μαθητών και μαθητριών στο σχολείο και την οικογένεια καθιστούν επιτακτική την ύπαρξη μιας διαφορετικής προσέγγισης σε θέματα ψυχικής υγείας από ό,τι ίσχυε μέχρι σήμερα (Masten, 2003. Χατζηχρήστου, 2011α). Η διαφορετική αυτή προσέγγιση σχετίζεται, κυρίως, με την ανάπτυξη κοινωνικών και

συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών σχολικής ηλικίας που συμβάλλουν στη θετική προσαρμογή τους και στην ψυχική τους ευεξία. Βασικό ρόλο στην προσέγγιση αυτή παίζει η έννοια της ανθεκτικότητας, που αναφέρεται στη διαδικασία της θετικής προσαρμογής των ατόμων παρά τις όποιες δύσκολες καταστάσεις αντιμετωπίζουν. Η ανθεκτικότητα εμφανίζει αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον στο χώρο της Σχολικής Ψυχολογίας, διεθνώς αλλά και στην Ελλάδα (Χατζηχρήστου, 2011β).

Κάθε άνθρωπος χαρακτηρίζεται από κάποιο βαθμό ανθεκτικότητας, που συνδέεται άμεσα με προστατευτικούς παράγοντες (Werner, 2000). Οι προστατευτικοί παράγοντες είναι ειδικές ικανότητες και δεξιότητες που εντοπίζονται τόσο στο ίδιο το άτομο – ατομικές προστατευτικές πηγές – όσο και το περιβάλλον του – εξωτερικοί προστατευτικοί παράγοντες – και αντισταθμίζουν τους παράγοντες επικινδυνότητας (Dyer & McGuinness, 1996). Έτσι η ανθεκτικότητα θεωρείται ως ένα τελικό προϊόν των «θωρακιστικών» διαδικασιών που δεν εξαλείφουν τους κινδύνους και το άγχος, αλλά επιτρέπουν στο άτομο να τα αντιμετωπίσει αποτελεσματικά (Rutter, 1987). Στους ατομικούς προστατευτικούς παράγοντες συγκαταλέγονται πηγές προσωπικές, γνωστικές, συναισθηματικές, συμπεριφοράς, όπως οι κοινωνικές δεξιότητες, η θετική αυτοεκτίμηση, η αυτονομία, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η αυτοαποτελεσματικότητα (Brooks, 1994. Luthar & Zigler, 1991. Rutter, 1987). Στους περιβαλλοντικούς προστατευτικούς παράγοντες περιλαμβάνονται η οικογένεια και οι υγιείς και ασφαλείς σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα σε αυτή, το σχολείο και οι θετικές σχέσεις με εκπαιδευτικούς και συμμαθητές, καθώς και οι σχέσεις στην κοινότητα (Brooks, 1994. Luthar & Zigler, 1991. Rutter, 1987. Wright & Masten, 2005). Οι παράγοντες επικινδυνότητας νοούνται με πολλούς τρόπους συμπεριλαμβανομένων ενδοπροσωπικών, διαπροσωπικών ή άλλων συναφών δυσκολιών, όπως άγχος, κακοποίηση, παραμέληση, φτώχεια κ.α.

Στην παρούσα μελέτη δεν εξετάζεται η ανθεκτικότητα σε σχέση με παράγοντες επικινδυνότητας, αλλά η ανθεκτικότητα των παιδιών ως ατομικό χαρακτηριστικό (resiliency, Masten, 2001) και η συσχέτισή της με την ιδιότητα της αυτοαποτελεσματικότητας (self-efficacy). Η αυτοαποτελεσματικότητα, ως ατομικός προστατευτικός παράγοντας, μπορεί να συνεισφέρει στην καλύτερη ψυχική υγεία και στη θετικότερη κοινωνική συμπεριφορά από το ρόλο του ρυθμιστή ενάντια στις επιπτώσεις των αρνητικών συνθηκών που εμφανίζονται στο άτομο (Leontopoulou, 2013). Η εξέταση των παραπάνω στο τέλος της παιδικής ηλικίας και στα πρόθυρα της εφηβείας δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στα όποια αποτελέσματα για την προαγωγή των ενισχυτικών παραγόντων και την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας. Η έρευνα αυτή αποτελεί μια πιλοτική προσπάθεια που για πρώτη φορά στον ελληνικό χώρο

συνεξετάζει τα δυο ατομικά χαρακτηριστικά σε μαθητές των τελευταίων τάξεων του δημοτικού σχολείου.

Η έννοια της ανθεκτικότητας

Ο όρος ανθεκτικότητα (resilience) αναφέρεται σε μια δυναμική διαδικασία που υποδηλώνει τη θετική προσαρμογή ή την ικανότητα του ατόμου να διατηρήσει ή να ανακτήσει την ψυχική του υγεία μέσα σε πλαίσια προκλήσεων ή αντίξοων συνθηκών (Henderson & Milstein, 2008. Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Masten, Best & Garmezy, 1990. Masten & Gewirtz, 2008). Στη δεκαετία του 1980, όσοι είχαν μια καλή προσαρμογή, παρά τους πολλαπλούς κινδύνους που αντιμετώπιζαν, θεωρούνταν «άτρωτοι» (invulnerable). Αυτός ο όρος ήταν παραπλανητικός, επειδή υπονοούσε ότι η αποφυγή του κινδύνου ήταν απόλυτη και αμετάβλητη. Όμως, με την πάροδο του χρόνου και καθώς περισσότερες έρευνες προσπάθησαν να προσεγγίσουν το ζήτημα, κατέστη σαφές πως η θετική προσαρμογή ενός ατόμου, παρά την έκθεση σε δυσκολίες και κινδύνους, περιελάμβανε μια αναπτυξιακή πορεία στην οποία ενσωματώνονταν νέα θετικά και αρνητικά στοιχεία από την καθημερινή ζωή του (Masten & Garmezy, 1985). Έτσι ο όρος «ανθεκτικός», που περιγράφει με περισσότερη ακρίβεια τη σχετική και όχι την άκαμπτη φύση της έννοιας, εμφανίστηκε για να συμπεριλάβει αυτούς, οι οποίοι κάποτε αναφέρονταν ως «άτρωτοι» (Luthar et al., 2000).

Πρόσφατα, οι Esquivel, Doll, & Oades-Sese (2011) όρισαν την ανθεκτικότητα από μια συστημική άποψη, ως την περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ των χαρακτηριστικών του παιδιού και εξωτερικών υποστηρικτικών δυνάμεων (οικογένεια, σχολείο, κοινότητα). Με βάση αυτή την αλληλεπίδραση και με τη βοήθεια εσωτερικών μηχανισμών μπορούν να απομονωθούν οι επιδράσεις των δυσμενών καταστάσεων που θέτουν τα παιδιά σε κίνδυνο αρνητικών αποτελεσμάτων. Η Masten (2011) παρουσιάζει την ανθεκτικότητα ως την ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να αντισταθεί ή και να ανακάμψει από σημαντικές απειλές πίσω στην σταθερότητά του, τη βιωσιμότητά του και την ανάπτυξή του.

Παρά το αυξανόμενο ενδιαφέρον, υπάρχει έλλειψη συναίνεσης πάνω σε έναν λειτουργικό ορισμό της ανθεκτικότητας, πιθανότατα γιατί επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες συμπεριλαμβανομένων των χαρακτηριστικών του παιδιού, της οικογένειας και της ευρύτερης κοινότητάς του (Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson & Yuen, 2011. Naglieri & LeBuffe, 2005). Εμφανίζεται ως μια επαγωγική έννοια που εμπερικλείει ανθρώπινες κρίσεις σχετικά με επιθυμητά και ανεπιθύμητα αποτελέσματα, καθώς και ορισμούς της απειλής ή του κινδύνου (Luthar et al., 2000. Masten, 2001). Μέσα όμως από τους διάφορους ορισμούς αναφαίνεται ότι: α) αυτοί οι παράγοντες και τα συστήματα συμβάλλουν σε μια αλληλεπιδραστική δυναμική διαδικασία που αυξάνει την ανθεκτικότητα

σχετικά με τη δυσκολία και β) η ανθεκτικότητα μπορεί να είναι συγκεκριμένη ανά πλαίσιο και χρονική στιγμή και να μην είναι παρούσα σε όλα τα πεδία της ζωής (Masten, 2001). Ανάλογα, υπάρχουν πολλαπλές πηγές και πορείες προς την ανθεκτικότητα, που συχνά αλληλεπιδρούν, συμπεριλαμβανομένων και των βιολογικών, ψυχολογικών γνωρισμάτων, αλλά και των γνωρισμάτων διάθεσης, της κοινωνικής υποστήριξης και άλλων γνωρισμάτων των κοινωνικών συστημάτων, όπως είναι η οικογένεια, το σχολείο, οι παρέες, η ευρύτερη κοινότητα και κοινωνία (Luthar et al., 2000).

Σε μια προσπάθεια διασαφήνισης της έννοιας της ανθεκτικότητας, οι Luthar & Zelazo (2003) έχουν διακρίνει τους όρους «resilience» και «resiliency», οι οποίοι αποδίδονται και οι δύο στα ελληνικά ως «αθεκτικότητα». Ο πρώτος όρος (resilience) ορίζεται ως αλληλεπιδραστικός και βασισμένος στις περιβαλλοντικές επιδράσεις, ενώ ο έτερος αφορά προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου. Η Masten (2001) πρότεινε ο όρος «resilience» να χρησιμοποιείται αποκλειστικά όταν γίνεται αναφορά στη διατήρηση μιας θετικής προσαρμογής κάτω από δύσκολες συνθήκες της ζωής και ο όρος «resiliency» για τις περιπτώσεις υποδήλωσης ενός γνωρίσματος προσωπικότητας, φωτίζοντας έτσι περισσότερο τις διαδικασίες που βρίσκονται πίσω από την ανθεκτικότητα και μπορούν να οδηγήσουν τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων (Luthar et al., 2000).

Η ανθεκτικότητα, ως ένα ιδιαίτερο γνώρισμα του ατόμου δεν αφορά μόνο στην περίπτωση που το άτομο καλείται να ξεπεράσει αντίξοες συνθήκες. Αντίθετα, αφορά στη λειτουργία βασικών προσαρμοστικών συστημάτων του ατόμου. Αν αυτά τα συστήματα λειτουργούν κανονικά, τότε η ανάπτυξη του ατόμου δεν διακόπτεται παρά τις όποιες δυσκολίες καλείται να αντιμετωπίσει. Ωστόσο, αν αυτά τα συστήματα δεν λειτουργήσουν κανονικά, τότε ο κίνδυνος για αναπτυξιακά προβλήματα είναι μεγάλος, ιδιαίτερα αν οι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι είναι παρατεταμένοι (Masten, 2001. Masten & Powell, 2003). Η Masten στις μελέτες της υποστηρίζει ότι τα θεμελιώδη συστήματα, ήδη αναγνωρισμένα ως χαρακτηριστικά της ανθρώπινης λειτουργίας, έχουν μεγάλη προσαρμοστική σημασία, όσον αφορά σε διάφορους παράγοντες άγχους και απειλητικές καταστάσεις. Προτείνει ότι αυτά τα συστήματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν και τις ατομικές ιδιότητες, όπως την αφοσίωση, που ορίζεται ως το σύνολο συστημάτων που υποστηρίζουν τις στενές σχέσεις υπό ανάπτυξη, το κίνητρο της μαεστρίας, που ορίζεται ως η ευχαρίστηση από τον χειρισμό της γνώσης, τόσο αναπτυξιακών εργασιών, όσο και συστημάτων αυτοαποτελεσματικότητας, την αυτορρύθμιση, που ορίζεται ως η συναισθηματική και συμπεριφορική ρύθμιση, τον έλεγχο της παρόρμησης, αλλά και τη γνωστική ανάπτυξη και μάθηση που συνδέονται με τα νευρο-συμπεριφορικά και πληροφοριακά συστήματα.

Τα παιδιά με ανθεκτικότητα εμφανίζουν πολλές ομοιότητες με τους ενήλικες που είναι ψυχικά ανθεκτικοί. Η Benard (1991, 1995) χαρακτηρίζει τα ανθεκτικά παιδιά ως κοινωνικά επαρκή και υποστηρίζει πως διακρίνονται από δεξιότητες αναγκαίες για την προσαρμογή, όπως η ικανότητα για την επίλυση προβλημάτων, η κριτική σκέψη, η αυτονομία και η δυνατότητα να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες. Θέτουν στόχους και είναι αισιόδοξα σχετικά με τις μελλοντικές εξελίξεις για τα ίδια, έχουν ενδιαφέροντα, είναι προσανατολισμένα προς την επίτευξη των στόχων τους και διαθέτουν τα κίνητρα για να επιτύχουν, τόσο όσον αφορά τη μάθηση, όσο και τη ζωή γενικότερα. Παράλληλα έχουν τη δυνατότητα να συνάπτουν υγιείς και ζεστές σχέσεις με τους άλλους, καθώς και κίνητρα για προσωπική ανάπτυξη και βελτίωση. Ακόμη και ένα από τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά να υπάρχει σε ένα παιδί μπορεί να επαρκεί, ώστε να δώσει ώθηση στο άτομο να υπερβεί τις δυσκολίες και τις προκλήσεις δυσλειτουργικών και αγχογόνων πλαισίων μια και τα επιπρόσθετα χαρακτηριστικά ψυχικής ανθεκτικότητας συχνά αναπτύσσονται από μια αρχική δυνατότητα (Werner, 2000).

Οι μέχρι τώρα έρευνες έχουν δείξει ότι η παιδική ηλικία είναι πολύ σημαντική για την κατανόηση και την προώθηση της ανθεκτικότητας, γιατί σε αυτή την περίοδο δημιουργούνται οι ικανότητες και αναδύονται τα πιο σημαντικά προστατευτικά συστήματα της ανθρώπινης ανάπτυξης. Η δημιουργία και η ανάπτυξη αυτών των χαρακτηριστικών σε άλλα παιδιά γίνεται με φυσικό τρόπο, ενώ άλλα χρειάζονται ενίσχυση. Για την περίπτωση των παιδιών που χρειάζονται ενίσχυση, αυτή η ηλικιακή βαθμίδα των παιδιών επιτρέπει τις παρεμβάσεις για την προαγωγή των ικανοτήτων και την πρόληψη των κινδύνων που μπορούν να αναστείλουν την μελλοντική ανάπτυξη (Masten & Gewirtz, 2008). Επιπρόσθετα, η έρευνα έχει δείξει ότι η προώθηση της ανθεκτικότητας στα νεαρά παιδιά από στοργικούς ενήλικες - στην παρούσα περίπτωση, από τους εκπαιδευτικούς τους - δεν βασίζεται στην απομάκρυνση του άγχους και της αντιξοότητας ολοκληρωτικά από τις ζωές τους, αλλά στην παροχή βοήθειας σε αυτά όταν αντιμετωπίζουν διαβαθμισμένες προκλήσεις, ώστε να ενισχύεται η επάρκεια και η αυτοαποτελεσματικότητά τους (Werner, 2000).

Ο Rutter (1987) προτείνει, επίσης, την ενίσχυση της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας που διαθέτει το άτομο για τον εαυτό του μέσα από διαδικασίες θετικών και ασφαλών σχέσεων ή επιτυχημένης ολοκλήρωσης εργασιών. Ο Gilligan (2000) επεκτείνει τις προστατευτικές διαδικασίες του Rutter, δηλώνοντας τη σημασία πέντε βασικών τομέων που βρίσκονται στο παρασκήνιο και είναι απαραίτητοι για την κατανόηση της ψυχικής ανθεκτικότητας στην αναπτυξιακή πορεία των παιδιών: την μείωση του αριθμού των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν, τις θετικές αλλαγές στην πορεία ανάπτυξής τους, την

παροχή μιας ασφαλούς βάσης, την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας.

Αυτοαποτελεσματικότητα

Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η αντίληψη που έχει το άτομο για τις ικανότητές του να αντιμετωπίζει συγκεκριμένες καταστάσεις (Gardner & Pierce, 1998). Επηρεάζει τη σκέψη, τα κίνητρα, τη συναισθηματική διέγερση και την απόδοσή του. Διαφέρει στο πώς τα άτομα αισθάνονται, σκέφτονται και ενεργούν (Schwarzer, 1992). Έχει να κάνει με κρίσεις, σχετικά με το πόσο καλά μπορεί κάποιος να οργανώσει και να εκτελέσει προγράμματα δράσης που του είναι απαραίτητα, προκειμένου να αντιμετωπίσει πιθανές καταστάσεις που περιέχουν πολλά αμφίσημα, απρόβλεπτα και συχνά αγχωτικά στοιχεία (Bandura, 1997). Η αντίληψη του ατόμου για την αυτοαποτελεσματικότητά του μπορεί να επηρεάσει την επιλογή των δραστηριοτήτων του, το πόση προσπάθεια θα επενδύσει και το χρονικό διάστημα που θα επιμείνει, παρά τις δυσκολίες (Bandura & Schunk, 1981). Σύμφωνα με την κοινωνική γνωστική θεωρία του Bandura (1989, 1997), οι πεποιθήσεις της αυτοαποτελεσματικότητας ποικίλλουν σε τρεις διαστάσεις: (α) το μέγεθος δυσκολίας της εργασίας, (β) την ισχύ ή βεβαιότητα για την επιτυχία μιας δύσκολης εργασίας και (γ) το βαθμό στον οποίο οι πεποιθήσεις, αναφορικά με το μέγεθος και την ισχύ, γενικεύονται για όλες τις εργασίες και τις συνθήκες.

Η αυτοαποτελεσματικότητα, όπως παρουσιάζεται από τον Bandura στις θεωρίες της κοινωνικής μάθησης (1977, 1978) και κοινωνικής γνώσης (1989), τείνει να έχει περιορισμένο πεδίο. Η έκφραση του Bandura «δεδομένων των απαιτήσεων των καταστάσεων» (given situational demands) είναι αυτή που περιόρισε το πεδίο της αυτοαποτελεσματικότητας και τους ερευνητές στην εξέταση των διαστάσεων του μεγέθους και της ισχύος των πεποιθήσεων, θεωρώντας και μελετώντας την αυτοαποτελεσματικότητα ως μια έννοια συγκεκριμένη ως προς το έργο που πρέπει να εκτελέσει ή την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο (a task-specific or state-like construct, Lee & Bobko, 1994). Πιο πρόσφατα, οι ερευνητές ενδιαφέρθηκαν για μια πιο συνδεδεμένη με τα χαρακτηριστικά του ατόμου γενικευμένη διάσταση της αυτοαποτελεσματικότητας που χαρακτηρίστηκε “General Self Efficacy” ή «γενική αυτοαποτελεσματικότητα» (Chen, Gully & Eden, 2001, 2004. Chen, Gully, Whiteman & Kilcullen, 2000. Gardner & Pierce, 1998).

Η γενική αυτοαποτελεσματικότητα προήλθε από την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura, είναι όμως μια πιο εύπλαστη και σχετική με την

εργασία πεποίθηση, μια σχετικά σταθερή, σαν γνώρισμα, γενικευμένη πεποίθηση επάρκειας και αναφέρεται στην πίστη κάποιου για τη συνολική ικανότητά του να πετύχει τις απαιτούμενες επιδόσεις σε μια ποικιλία διαφορετικών συνθηκών και καταστάσεων. Ενώ η αυτοαποτελεσματικότητα αντικατοπτρίζει μια πεποίθηση κάποιου, σχετικά με τις ικανότητες τού να οργανώνει και να εκτελεί προγράμματα δράσης, που απαιτούνται για την επιτέλεση μιας συγκεκριμένης εργασίας (συγκεκριμένη αυτοαποτελεσματικότητα), η γενικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται σε εργασίες γενικότερα. Έτσι, αποτυπώνει τις διαρκείς ατομικές διαφορές σχετικά με την τάση των ατόμων να θεωρούν τους εαυτούς τους ικανούς να πραγματοποιήσουν τις απαιτήσεις των εργασιών μέσα σε ποικίλα πλαίσια (Chen, et al., 2001, 2004). Επιπλέον, η υψηλή γενική αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να λειτουργήσει ως αποτελεσματική ασπίδα ενάντια σε αντίξοα – και πιθανόν τραυματικά για το «εγώ» - γεγονότα και συνθήκες (Chen et al., 2001). Η γενική αυτοαποτελεσματικότητα έχει, επίσης, αποτυπωθεί εννοιολογικά ως ένα γνώρισμα, ως μια σταθερή γνώση, που τα άτομα έχουν και φέρουν μαζί τους, αντικατοπτρίζοντας την προσδοκία ότι διαθέτουν την ικανότητα να επιτελέσουν επιτυχημένα εργασίες σε ένα ευρύ φάσμα συνθηκών. Τα άτομα με υψηλή γενική αυτοαποτελεσματικότητα προβλέπουν ότι είναι πιθανόν να επιτύχουν στην επιτέλεση εργασιών και συμφωνούν κατά πολύ με δηλώσεις όπως: όταν ξεκινώ κάτι, συνήθως μπορώ να το ολοκληρώσω (Gardner & Pierce, 1998).

Ο Chen και οι συνεργάτες του (2004) συνδέουν τη γενική αυτοαποτελεσματικότητα με τις κινητήριες μεταβλητές και υποστηρίζουν ότι, το πώς τα άτομα κρίνουν τις ικανότητές τους (δηλ., γενική αυτοαποτελεσματικότητα) επιφέρει συγκεκριμένες συνέπειες. Οι προσδοκίες της αυτοαποτελεσματικότητας σε ένα δεδομένο χρονικό σημείο, καθορίζουν την αρχική απόφαση επιτέλεσης μιας εργασίας, την ποσότητα της προσπάθειας που θα επενδυθεί και το επίπεδο επιμονής που θα προκύψει εν όψει των δυσκολιών (Gardner & Pierce, 1998). Επομένως, όταν υπάρχει υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα, ενισχύεται η ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου να αντιμετωπίσει καταστάσεις μέσα σε δύσκολες ή και αντίξοες συνθήκες. Επιπλέον, οι μελετητές, μέσα στα γενικότερα πλαίσια για την έρευνα της προσωπικότητας, συγκαταλέγουν τη γενικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα ως ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην επεξήγηση των ατομικών διαφορών στο κίνητρο, τις στάσεις, τις συμπεριφορές, τη μάθηση και γενικότερα στην απόδοση (Chen et al., 2000) και τη συνδέουν στενά με τις άλλες δομές που αναφέρονται στον εαυτό, την αυτοεκτίμηση, τον τόπο ελέγχου και τον νευρωτισμό (Ασημακοπούλου, 2005).

Η παρούσα μελέτη

Ο προβληματισμός της παρούσας μελέτης ξεκίνησε από τη σχέση της ανθεκτικότητας με την αυτοαποτελεσματικότητα, δηλ. κατά πόσο ενισχύεται η ανθεκτικότητα του ατόμου όταν αυτό έχει την αίσθηση ότι μπορεί να ανταποκριθεί στην εκτέλεση εργασιών ευρισκόμενο (το άτομο) σε μια ποικιλία διαφορετικών καταστάσεων και πλαισίων. Διεθνώς, η ανθεκτικότητα παρουσιάζει αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον αναφορικά με την αλληλεπίδραση των εσωτερικών και εξωτερικών προστατευτικών παραγόντων και των δυσκολιών που αντιμετωπίζει το κάθε άτομο (Luthar et al., 2000. Masten, 2001. Masten & Garmezy, 1985. Masten & Powell, 2003. Naglieri & LeBuffe, 2005. Werner, 2000).

Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών έδειξαν πως οι σχέσεις με στοργικούς ενήλικες, η ύπαρξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων (problem solving skills) και σωστών γνωστικών λειτουργιών (good intellectual functioning) προωθούν την ικανότητα για κανονική ανάπτυξη και λειτουργούν προστατευτικά σε ένα παιδί σχολικής ηλικίας που αντιμετωπίζει δυσκολίες (Masten & Coatsworth, 1998). Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν και άλλα χαρακτηριστικά που πιθανόν δεν είναι εδραιωμένα σε κάποια παιδιά ή εφήβους, όπως η αυτοαποτελεσματικότητα, και μπορούν να συνεισφέρουν στην ανάπτυξη των ικανοτήτων και της ανθεκτικότητας των ατόμων (Hamill, 2003). Ο Rutter (2012) παρουσιάζει την ανθεκτικότητα ως μια δυναμική έννοια στην οποία οι θετικές αλλαγές σχετίζονται και με «αλλαγές στην αντιληπτή και στην πραγματική αυτοαποτελεσματικότητα» (Rutter, 2012, σελ. 341). Ο Gilligan (2000) αναφέρθηκε στους κοινωνικούς και αναπτυξιακούς παράγοντες, ανάμεσά τους και την αυτοαποτελεσματικότητα, που επηρεάζουν το βαθμό ανθεκτικότητας ενός παιδιού και εστιάζει στην αξιοποίηση των σχολικών εμπειριών και των δραστηριοτήτων κατά τον ελεύθερο χρόνο για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας.

Η αυτοαποτελεσματικότητα έχει συσχετιστεί με άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Chen et al., 2000) και παρουσιάζεται ανάμεσα στους καλύτερους προγνωστικούς παράγοντες για την εργασιακή ικανοποίηση και απόδοση (Judge & Bono, 2001). Σε έρευνα της Hamill (2003) η αυτοαποτελεσματικότητα εμφανίστηκε ανάμεσα στα σημαντικά προσωπικά χαρακτηριστικά που διαχωρίζουν τους ανθεκτικούς εφήβους από αυτούς που παρουσιάζουν δυσπροσαρμοστικότητα και υποστηρίζεται ότι όσο πιο μεγάλος είναι ο βαθμός της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας, ιδιαίτερα στους εφήβους, τόσο πιο ικανοί αισθάνονται να αντιμετωπίζουν ή/και να αντιστέκονται σε δύσκολες καταστάσεις.

Στον ελληνικό χώρο, η Λεοντοπούλου (2013) χαρτογράφησε και σύγκρινε τις περίπλοκες σχέσεις ανάμεσα στα προσωπικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά των παιδιών που επηρεάζουν την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας στην αρχή της εφηβείας κάτω από την πίεση

αρνητικών γεγονότων στην Ελλάδα και στην Κύπρο. Πιο συγκεκριμένα, εξέτασε την παιδική αυτοαποτελεσματικότητα, ως προσωπική πηγή, σε συνδυασμό με την οικογενειακή υποστήριξη και τα αποτελέσματα της έρευνάς της καταδεικνύουν ότι οι δυο αυτές θετικές ιδιότητες είναι απαραίτητοι παράγοντες για τη θετική προσαρμογή. Η ίδια (Λεοντοπούλου, 2010) ερευνήσε τη σχέση της ανθεκτικότητας με τον αλτρουισμό των ελλήνων μαθητών και μαθητριών του δημοτικού σχολείου. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνάς της υποστηρίζουν τη σχέση των δύο παραγόντων και προτείνονται προγράμματα και παρεμβάσεις σε επίπεδο οικογένειας, σχολείου και κοινότητας που θα προάγουν την ανθεκτικότητα και θα προωθούν τον αλτρουισμό των μαθητών και μαθητριών. Σε άλλη, παλαιότερη, έρευνά της (Λεοντοπούλου, 2006) εξετάστηκε η ανθεκτικότητα πρωτοετών φοιτητών σε σχέση με τον τόπο ελέγχου και τις στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και βρέθηκε πως η ανθεκτικότητα σε αυτή την ηλικία συνδέεται και με τους δύο παράγοντες, ιδιαίτερα κάτω από αντίξοες συνθήκες. Στην έρευνα των Motti-Stefanidi, Asendorpf & Masten, (2012) εξετάστηκε η προσαρμογή των εφήβων μεταναστών, ηλικίας 13-15 ετών, από την άποψη των κινδύνων και της ανθεκτικότητας. Σε ατομικό επίπεδο, η προσαρμογή αυτή σχετίζεται με την αυτοαποτελεσματικότητα, ενώ σε επίπεδο τάξης, η κοινωνικοοικονομική και εθνοτική σύνθεση μετριάζει τα αποτελέσματα της αυτοαποτελεσματικότητας, γεγονός που συνιστά μια διαφορετική προσέγγιση στη μελέτη της προσαρμογής των μεταναστών με τη χρήση κατάλληλων στρατηγικών πρόληψης και παρέμβασης για τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Η Πούλου (2007) μελέτησε τη δομή της κοινωνικής ανθεκτικότητας μέσα στο πλαίσιο της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης. Σύμφωνα με τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών της εν λόγω έρευνας, η ανθεκτικότητα είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό του ικανού παιδιού μαζί με μια σειρά από κοινωνικές, συναισθηματικές και γνωστικές ικανότητες. Όσον αφορά την ενίσχυση της ανθεκτικότητας στα σχολεία και τη σχολική κοινότητα, η Χατζηχρήστου (2011α, 2011β) πρότεινε την εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης για όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της ανθεκτικότητας ως ατομικό χαρακτηριστικό (resiliency) και η συσχέτισή της με την ιδιότητα της αυτοαποτελεσματικότητας (self-efficacy) σε μαθητές και μαθήτριες δημοτικού σχολείου. Αποτελεί μια πρώτη διερεύνηση (μέρος ενός ευρύτερου ερευνητικού σχεδίου) που προσπαθεί να συνεξετάσει τους δύο αυτούς παράγοντες σε μαθητές και μαθήτριες που βρίσκονται ηλικιακά σε μια μεταβατική περίοδο από την παιδική ηλικία στην εφηβεία. Έτσι, μελετήθηκε κατά πόσο δημογραφικοί παράγοντες, όπως φύλο, τάξη φοίτησης, περιοχή διαμονής, επηρεάζουν την ανθεκτικότητα και την αυτοαποτελεσματικότητα. Τέλος, μελετήθηκε η

σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας. Η παρούσα έρευνα δεν εξέτασε την περίπτωση της επίδρασης αντίξοων συνθηκών στην ανθεκτικότητα και αυτοαποτελεσματικότητα των μαθητών και μαθητριών που συμμετείχαν στην έρευνα, σημείο που αποτελεί αντικείμενο μελλοντικών ερευνών.

Ερευνητικές Υποθέσεις

- 1) Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών ως προς την ανθεκτικότητα (resiliency) και την αυτοαποτελεσματικότητά τους (self-efficacy);
- 2) Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των τάξεων φοίτησης (Ε' – ΣΤ' τάξη) ως προς την ανθεκτικότητα και την αυτοαποτελεσματικότητα;
- 3) Υπάρχουν διαφορές μεταξύ της περιοχής διαμονής (αστική – ημιαστική περιοχή) ως προς την ανθεκτικότητα και την αυτοαποτελεσματικότητα;
- 4) Υπάρχει συνάφεια μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας;
- 5) Μπορεί να γίνει πρόβλεψη του επιπέδου ανθεκτικότητας των μαθητών από τα δημογραφικά τους στοιχεία (φύλο, τάξη φοίτησης, περιοχή διαμονής) και την αυτοαποτελεσματικότητά τους;

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 248 μαθητές και μαθήτριες που φοιτούσαν στην Ε' και ΣΤ' τάξη Δημοτικών Σχολείων από αστικές και ημιαστικές περιοχές της περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας. Η κατανομή του δείγματος ως προς το φύλο ήταν: 131 αγόρια (ποσοστό 52,8% του δείγματος) και 117 κορίτσια (ποσοστό 47,2% του δείγματος). Αναλυτικά, η κατανομή των μαθητών ανά φύλο, τάξη φοίτησης και περιοχή διαμονής παρουσιάζεται στον Πίνακα 1 (σελ. 12).

Πίνακας 1: Κατανομή δείγματος ανά φύλο, τάξη φοίτησης και περιοχή διαμονής

		Αγόρια	Κορίτσια
Τάξη φοίτησης	Ε'	66 (26,6%)	56 (22,6%)
	ΣΤ'	65 (26,2%)	61 (24,6%)
Σύνολο		131 (52,8%)	117 (47,2%)
Περιοχή διαμονής	Αστική	59 (23,8%)	53 (21,4%)
	Ημιαστική	72 (29%)	64 (25,8%)
Σύνολο		131 (52,8%)	117 (47,2%)

Όργανα Συλλογής Δεδομένων

(α) Για τη μέτρηση της ανθεκτικότητας των μαθητών και μαθητριών χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της κλίμακας των Neill & Dias (2001) που μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά από την Λεοντοπούλου (2010). Η κλίμακα περιέχει 15 ερωτήσεις τύπου Likert 7 σημείων (όπου 1 = Διαφωνώ Απόλυτα και 7 = Συμφωνώ Απόλυτα) και αποτελεί σύντμηση της μεγαλύτερης σε αριθμό ερωτημάτων κλίμακας των Wagnild & Young (1993) που περιέχει 25 ερωτήματα. Σύμφωνα με έρευνα της Λεοντοπούλου (2010), η κλίμακα έχει δείκτη εσωτερικής συνέπειας (internal consistency) Cronbach $\alpha = .73$. Επίσης, η ίδια παραπέμπει στην έρευνα των Neill & Dias (2001), οι οποίοι αναφέρουν πως η εν λόγω κλίμακα έχει υψηλό δείκτη α του Cronbach, $\alpha = .91$. Στην παρούσα έρευνα, ο δείκτης α του Cronbach βρέθηκε να είναι $\alpha = .806$. Επίσης, οι Neill & Dias (2001) ανέφεραν πως η κλίμακα των 15 ερωτήσεων έχει επαρκή συγχρονική εγκυρότητα κριτηρίου (concurrent criterion validity) με κλίμακες μέτρησης του ηθικού (morale) και της ικανοποίησης από τη ζωή (life satisfaction).

(β) Για τη μέτρηση της αυτοαποτελεσματικότητας των μαθητών χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της κλίμακας γενικής αυτοαποτελεσματικότητας των Chen, Gully & Eden (2001) μεταφρασμένη και προσαρμοσμένη στα ελληνικά από τους Αλεξόπουλο και Ασημακοπούλου (Alexopoulos & Asimakoroulou, 2009. Ασημακοπούλου, 2005). Πρόκειται για κλίμακα τύπου Likert 5 σημείων (όπου 1 = Διαφωνώ Απόλυτα και 5 = Συμφωνώ Απόλυτα). Όπως αναφέρουν οι Chen, Gully & Eden (2001), πρόκειται για κλίμακα με πολύ ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες (δείκτης α του Cronbach=.86, δείκτες εγκυρότητας κριτηρίου με την κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας των Sherer et al. (1982) = .78 και με την κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1965) = .75) και υπερτερεί σε σχέση με άλλες κλίμακες μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας ως προς τις διακρίσεις των στοιχείων και των πληροφοριών που συλλέγει (Scherbaum, Cohen-Charash & Kern, 2006). Η κλίμακα αυτή χρησιμοποιήθηκε (μεταξύ άλλων) και από τους Ασημακοπούλου (2005) και Alexopoulos & Asimakoroulou (2009) για τη μελέτη της σχέσης μεταξύ αυτοαποτελεσματικότητας μαθητών και μαθητριών Δημοτικού και της αίσθησης αυτοεκτίμησής τους, του τόπου ελέγχου (locus of control), και του νευρωτισμού (neuroticism) με δείκτη Cronbach $\alpha = .67$. Στην παρούσα έρευνα, ο δείκτης α του Cronbach βρέθηκε να είναι $\alpha = .750$.

Διαδικασία

Κατόπιν αδειάς από τις διευθύνσεις των σχολικών μονάδων, οι ερευνητές επισκέφθηκαν τα σχολεία και ζήτησαν από τους μαθητές να συμπληρώσουν τις δύο κλίμακες ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας. Στους μαθητές τονίστηκε πως οι απαντήσεις δεν επηρέαζαν τη βαθμολογία τους και δεν είχαν σχέση με τα μαθήματά τους. Δεν υπήρξε μαθητής που να αντιμετωπίσει πρόβλημα με τη γλωσσική διατύπωση των ερωτήσεων. Η συλλογή των δεδομένων έγινε σε μία επίσκεψη που κράτησε λιγότερο από 30 λεπτά της ώρας.

Ανάλυση - Επεξεργασία

Οι απαντήσεις των μαθητών στις δύο κλίμακες καταγράφηκαν και αθροίστηκαν με σκοπό την εξαγωγή δεικτών ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας (μέσοι όροι των απαντήσεων). Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πρόγραμμα στατιστικής ανάλυσης R (2012).

Αποτελέσματα

Προτού αναλυθούν τα αποτελέσματα της έρευνας, κρίνεται απαραίτητη η σύντομη παρουσίαση ορισμένων ψυχομετρικών χαρακτηριστικών των κλιμάκων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα. Αν και ο σκοπός της έρευνας αυτής δεν ήταν η ψυχομετρική μελέτη των δύο αυτών κλιμάκων, εν τούτοις κάποια βασικά στοιχεία μπορούν να παρουσιαστούν. Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach α για την κλίμακα ανθεκτικότητας ήταν $\alpha = .806$, αρκετά ικανοποιητικός. Ομοίως, για την κλίμακα της αυτοαποτελεσματικότητας, ο συντελεστής Cronbach ήταν $\alpha = .750$ και κρίνεται επαρκής. Τα στοιχεία αυτά παρουσιάστηκαν και στην ενότητα «Όργανα Συλλογής Δεδομένων». Ο δείκτης συνάφειας Pearson μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας ήταν $r = .706$ ($n = 248$, $p = .00001$) και είναι μία ένδειξη εγκυρότητας κριτηρίου για την κλίμακα της ανθεκτικότητας.

Ο Πίνακας 2 (σελ. 14) παρουσιάζει βασικά περιγραφικά στατιστικά στοιχεία (μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις) για την ανθεκτικότητα και αυτοαποτελεσματικότητα των μαθητών ανά φύλο, περιοχή διαμονής και τάξη φοίτησης.

Πίνακας 2: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις (σε παρένθεση) ανά φύλο, περιοχή διαμονής και τάξη φοίτησης για την ανθεκτικότητα και αυτοαποτελεσματικότητα

	Ανθεκτικότητα		Αυτοαποτελεσματικότητα	
	Περιοχή διαμονής		Περιοχή διαμονής	
	Αστική	Ημιαστική	Αστική	Ημιαστική
Αγόρια (5 ^η)	5.71 (0.72)	5.68 (0.71)	4.01 (0.56)	3.95 (0.51)
Αγόρια (6 ^η)	5.73 (0.66)	5.63 (0.76)	3.86 (0.48)	3.74 (0.68)
Αγόρια (Συν.)	5.72 (0.69)	5.66 (0.73)	3.94 (0.52)	3.85 (0.60)
Κορίτσια (5 ^η)	6.24 (0.59)	5.90 (0.70)	4.30 (0.52)	4.00 (0.64)
Κορίτσια (6 ^η)	5.99 (0.64)	5.79 (0.63)	4.08 (0.47)	3.84 (0.58)
Κορίτσια (Συν.)	6.13 (0.62)	5.83 (0.66)	4.21 (0.51)	3.91 (0.61)

Ανάλυση της διακύμανσης με τρεις παράγοντες μεταξύ ομάδων (*Φύλο X Περιοχή X Τάξη Φοίτησης*) ανέδειξε στατιστικά σημαντικές κύριες επιδράσεις (main effects) δύο (2) παραγόντων στην ανθεκτικότητα των μαθητών. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση για τον παράγοντα *Φύλο* $F_{1,240} = 10.709, p = .001, \eta^2 = .043$ και για τον παράγοντα *Περιοχή*: $F_{1,240} = 3.677, p = .05, \eta^2 = .015$. Με άλλα λόγια, τα κορίτσια που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα ανθεκτικότητας απ' ό,τι τα αγόρια ανεξάρτητα της περιοχής όπου διέμεναν ή της τάξης όπου φοιτούσαν. Ομοίως, οι μαθητές και μαθήτριες (ανεξαρτήτως του φύλου τους) που διέμεναν σε αστικές περιοχές ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα ανθεκτικότητας από ότι οι συμμαθητές και συμμαθήτριές τους των ημιαστικών περιοχών. Δεν υπήρξε επίδραση του παράγοντα *Τάξη* ($F_{1,240} = 1.226, p = .269, \eta^2 = .005$) ούτε και αλληλεπίδραση μεταξύ των τριών αυτών παραγόντων ($p > .25$).

Αντίστοιχα, η παραγοντική ανάλυση της διακύμανσης με τρεις παράγοντες μεταξύ ομάδων (*Φύλο X Περιοχή X Τάξη*) για την αυτοαποτελεσματικότητα έδειξε σημαντικές επιδράσεις και των τριών παραγόντων. Συγκεκριμένα, βρέθηκε επίδραση του παράγοντα *Φύλο* ($F_{1,240} = 5.216, p = .023, \eta^2 = .021$), του παράγοντα *Περιοχή* ($F_{1,240} = 6.23, p = .013, \eta^2 = .025$) και του παράγοντα *Τάξη* ($F_{1,240} = 6.493, p = .011, \eta^2 = .026$) αλλά καμία σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων αυτών ($p > .226$). Με άλλα λόγια, τα κορίτσια που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας απ' ό,τι τα αγόρια ανεξάρτητα της περιοχής όπου διέμεναν ή της τάξης όπου φοιτούσαν. Οι μαθητές και μαθήτριες (ανεξαρτήτως του φύλου και της τάξης φοίτησης) που διέμεναν σε αστικές περιοχές ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας από ότι οι συμμαθητές και συμμαθήτριές τους των ημιαστικών περιοχών. Τέλος, οι μαθητές και μαθήτριες που

φοιτούσαν στην Ε΄ τάξη των διαφόρων δημοτικών σχολείων που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας απ' ότι οι μαθητές και μαθήτριες τους της ΣΤ΄ τάξης.

Με τη χρήση του κριτηρίου της ιεραρχικής γραμμικής παλινδρόμησης (hierarchical linear regression) και χρησιμοποιώντας τις δημογραφικές μεταβλητές *Φύλο* και *Περιοχή διαμονής* ως ανεξάρτητους παράγοντες (στο πρώτο βήμα) και τη μεταβλητή *Αυτοαποτελεσματικότητα* ως ανεξάρτητο παράγοντα (στο δεύτερο βήμα) και την *Ανθεκτικότητα* ως εξαρτημένη μεταβλητή προέκυψαν τα εξής αποτελέσματα που παρουσιάζονται στον Πίνακα 3 (σελ. 15) που ακολουθεί. Στην ανάλυση δεν συμπεριελήφθηκε η δημογραφική μεταβλητή *Τάξη*, γιατί η προηγούμενη ανάλυση της διακύμανσης δεν ανέδειξε στατιστικώς σημαντικές διαφορές στην ανθεκτικότητα των μαθητών και μαθητριών λόγω της τάξης φοίτησης.

Πίνακας 3

Ιεραρχική Ανάλυση Παλινδρόμησης με την ανθεκτικότητα ως εξαρτημένη μεταβλητή και τις μεταβλητές Φύλο, Περιοχή διαμονής και Αυτοαποτελεσματικότητα ως ανεξάρτητες μεταβλητές

		β	T	Sig T	R²	ΔR²	ΔF
Δημογραφικά	Φύλο	.200	3.22	.001	.056	.056	7.234
	Περιοχή	-.125	-2.016	.044			
Αυτοαποτελεσματικότητα		.689	15.044	.0001	.510	.454	226.31

Όπως προκύπτει από τον Πίνακα 3 (σελ. 15), οι δημογραφικοί παράγοντες που αφορούν σε βασικά κοινωνικά και προσωπικά χαρακτηριστικά του μαθητή επεξηγούν ένα μικρό ποσοστό της συνολικής διακύμανσης της Ανθεκτικότητας των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα ($R^2 = .056$). Επιπλέον και πέραν της επίδρασης των δημογραφικών παραγόντων, η αυτοαποτελεσματικότητα των μαθητών (δηλαδή, η αίσθηση πως μπορώ να τα καταφέρω) ερμηνεύει περίπου 45% της συνολικής διακύμανσης. Συνολικά, οι τρεις ανεξάρτητοι παράγοντες επεξηγούσαν το 51% περίπου της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής.

Συζήτηση

Τα αποτελέσματα της παρούσας πιλοτικής έρευνας ανέδειξαν διαφορές στο βαθμό ανθεκτικότητας ανάλογα με το φύλο των μαθητών και με την περιοχή όπου κατοικούν και φοιτούν. Ακόμα, παρόμοιες διαφορές βρέθηκαν και για την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας των μαθητών αυτών λόγω του φύλου των μαθητών, της περιοχής διαμονής και της τάξης φοίτησης. Τέλος, βρέθηκε ένας μεγάλος και στατιστικά σημαντικός βαθμός συνάφειας μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας στο δείγμα της έρευνας. Ειδικά, η σχέση αυτή μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα της παλινδρομικής ανάλυσης, η οποία έδειξε πως η αυτοαποτελεσματικότητα ερμηνεύει περίπου το 45% της διακύμανσης της ανθεκτικότητας.

Αναλυτικότερα, τα κορίτσια εμφανίζονται πιο ανθεκτικά και αυτοαποτελεσματικά από τα αγόρια. Η Λεοντοπούλου (2013) έχει ήδη επισημαίνει το ρόλο του φύλου και τις διαφοροποιήσεις που μπορεί να έχει στην αρχή της εφηβείας καθώς και την αυξανόμενη επίδρασή του στα επόμενα χρόνια σε θέματα ψυχικής υγείας και υποστήριξης αλλά και την επίδρασή του στις αντιλήψεις των ατόμων για δύσκολες καταστάσεις (Leontopoulou, 2006). Στην έρευνα των Lundman, Strandberg, Eisemann, Gustafson & Brulin (2007) που αξιολογεί στη Σουηδία την κλίμακα ανθεκτικότητας των Wagnild & Young (1993), στην οποία βασίστηκε η κλίμακα των Neill & Dias (2001), δεν εμφανίστηκε διαφορά ως προς το φύλο, αν και στην έρευνα αυτή οι γυναίκες συμμετέχουσες ήταν τριπλάσιες των ανδρών. Διαφορές εμφανίστηκαν μόνο ως προς την ηλικία των συμμετεχόντων και μάλιστα, όσο μεγαλύτεροι ηλικιακά ήταν οι συμμετέχοντες, τόσο πιο ανθεκτικοί παρουσιάζονταν. Όμως, η παρούσα έρευνα βασίστηκε και χρησιμοποίησε δείγμα παιδιών σχολικής ηλικίας των δυο τελευταίων τάξεων του δημοτικού σχολείου και δεν αναμενόταν να εμφανιστεί διαφορά ως προς την τάξη φοίτησης αναφορικά με την ανθεκτικότητα γιατί οι δυο αυτές τάξεις ανήκουν στην ίδια ηλικιακή βαθμίδα. Το γεγονός ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες της Ε΄ τάξης του Δημοτικού σχολείου παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας από αυτούς της ΣΤ΄ τάξης πιθανά να σχετίζεται με μια ιδιαιτερότητα του δείγματος που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα μελέτη και αποτελεί σημείο περαιτέρω διερεύνησης σε μεγαλύτερο ελληνικό δείγμα.

Οι μαθητές και μαθήτριες των αστικών περιοχών εμφανίστηκαν περισσότερο ανθεκτικοί και αυτοαποτελεσματικοί από τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές τους των ημιαστικών περιοχών. Η αυξημένη ποικιλία συνθηκών και καταστάσεων για ανάληψη πρωτοβουλιών και η μεγαλύτερη δυνατότητα των παιδιών στις αστικές περιοχές για

περισσότερες ευκαιρίες και ενίσχυση της ανθεκτικότητάς τους από εξωτερικούς παράγοντες, όπως δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο στα πλαίσια της κοινότητας, δίνει μια πρώτη εξήγηση στο εύρημα αυτό, τονίζει την σπουδαιότητα των δραστηριοτήτων, όπως έχει φανεί και στην έρευνα του Gilligan (2000) και επιβεβαιώνει την πολλάκις αναδειχθείσα επίδραση του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη του ατόμου.

Ιδιαίτερη σημασία εμφανίζει ο μεγάλος βαθμός συσχέτισης της αυτοαποτελεσματικότητας των μαθητών και μαθητριών με την ανθεκτικότητά τους. Η γενικευμένη πεποίθηση επάρκειας που νιώθει το άτομο για την ικανότητά του να πετυχαίνει ευρισκόμενο υπό διαφορετικές συνθήκες και καταστάσεις συνάδει με την αίσθηση ανθεκτικότητας που έχει το άτομο για τον εαυτό του.

Είναι το αποτελεσματικό άτομο και ανθεκτικό; Σύμφωνα με τη θεωρία του Bandura, αλλά και όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή της παρούσας μελέτης (σελ. 7-8), η γενικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα αφορά στην αίσθηση που έχει το άτομο πως μπορεί να επιτελέσει και διεκπεραιώσει με επιτυχία διάφορες εργασίες, γεγονός που ίσως και να συμβάλλει στη μείωση αγχωτικών ή και επικίνδυνων καταστάσεων που καλείται να αντιμετωπίσει το άτομο. Οι προσδοκίες που ξεπηδούν από την υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας πιθανόν να βοηθούν στην προαγωγή της προσωπικής ανθεκτικότητας του ατόμου. Ανάλογα ευρήματα που αναδεικνύουν τη στενή σύνδεση των δύο αυτών παραγόντων (ανθεκτικότητα και αυτοαποτελεσματικότητα) σχολιάζονται από την Werner (2000), τους Rutter (1987, 2012) και Gilligan (2000) και την Masten και τους συνεργάτες της (2003).

Εκπαιδευτικές προεκτάσεις

Η παρούσα μελέτη τονίζει ιδιαίτερα τη σημασία της προαγωγής της ανθεκτικότητας στα παιδιά του δημοτικού σχολείου. Σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της ανθεκτικότητας θα κληθεί να διαδραματίσει και ο ευαισθητοποιημένος εκπαιδευτικός που γνωρίζει τις ανάγκες αλλά και τις δυνατότητες των μαθητών και μαθητριών του λόγω της καθημερινής επαφής που έχει μαζί τους. Ένας τέτοιος εκπαιδευτικός μπορεί να αποτελέσει έναν από τους σημαντικότερους εξωτερικούς προστατευτικούς παράγοντες των παιδιών της τάξης του. Θα μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση ανθεκτικότητάς τους, να τους προσφέρει φροντίδα, στήριξη και συναισθηματική καθοδήγηση, ευκαιρίες για ουσιαστική συμμετοχή αλλά και να έχει υψηλές προσδοκίες από αυτά. Ταυτόχρονα, ο ίδιος εκπαιδευτικός μπορεί να συμβάλει στη μείωση των παραγόντων κινδύνου μέσα από την ύπαρξη σαφών και συνεπών ορίων, την ανάπτυξη θετικών συναισθηματικών δεσμών και την εκμάθηση δεξιοτήτων χρήσιμων για τη

ζωή (Henderson & Milstein, 2008). «Οι σχολικές κοινότητες είναι δυνατό να εξασφαλίσουν τόσο εκείνες τις περιβαλλοντικές συνθήκες που προάγουν τις συμπεριφορές που είναι χαρακτηριστικές ατόμων με ανθεκτικότητα, σε άμεσες καταστάσεις, όσο και να προχωρήσουν στην εφαρμογή των κατάλληλων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων, στο σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης, καθώς και των κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων, προκειμένου να συμβάλλουν στην ανάπτυξη των ατομικών και ενδογενών προστατευτικών παραγόντων» (Henderson & Milstein, 2008, σελ. 29). Στην ανάπτυξη αυτών των ατομικών παραγόντων συγκαταλέγεται και η προαγωγή της αυτοαποτελεσματικότητας που οφείλει να περιλαμβάνεται στο σχεδιασμό.

Η εκπαιδευτική στοχοθεσία μπορεί να στρέψει το βλέμμα στην καλλιέργεια και ενίσχυση των εσωτερικών μηχανισμών που προάγουν τη σταθερότητα, την υγιή ανάπτυξη και την ευημερία του παιδιού. Η εστίαση στην εκδίπλωση των ικανοτήτων, των δυνατοτήτων και της αυτοαποτελεσματικότητας θα συμβάλει στην προαγωγή της ψυχικής υγείας του ατόμου (Henderson & Milstein, 2008).

Ιδιαίτερη σημασία έχουν οι παραπάνω προτάσεις για τους μαθητές που αντιμετωπίζουν μαθησιακές δυσκολίες ή άλλου είδους προβλήματα ψυχοκοινωνικής προσαρμογής, μια και η ανάγκη ενίσχυσης της ανθεκτικότητάς τους λόγω των ιδιαίτερων δυσκολιών που αντιμετωπίζουν είναι επιτακτική. Η συνεργασία με την οικογένεια για την υποστήριξη του παιδιού κρίνεται απαραίτητη σε όλες τις περιπτώσεις.

Περιορισμοί – Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Για περαιτέρω σύγκριση και αξιοποίηση των παρόντων αποτελεσμάτων προτείνεται η διεξαγωγή της έρευνας σε μαθητές και των άλλων βαθμίδων εκπαίδευσης. Έτσι η σύγκριση των αποτελεσμάτων ως προς τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, και κυρίως ως προς το φύλο και την ηλικία, θα μπορέσουν να εμφανιστούν πιο ξεκάθαρα. Η συσχέτιση της ανθεκτικότητας με την αυτοαποτελεσματικότητα θα μπορούσε να προεκταθεί και στις άλλες διαστάσεις της προσωπικότητας του ατόμου και κυρίως στην αυτοεκτίμηση. Η διερεύνηση των παραγόντων αυτών σε συνδυασμό με παράγοντες επικινδυνότητας, αντίξοες συνθήκες και δυσκολίες θα φώτιζε περαιτέρω την έννοια της ανθεκτικότητας.

Βιβλιογραφία

- Alexopoulos, D., & Asimakopoulou, S. (2009). Psychometric properties of Chen, Gully and Eden's "New General Self-Efficacy Scale" in a Greek sample. *Psychological Reports, 105*, 245-254.
- Ασημακοπούλου, Σ. (2005). *Σχέσεις ανάμεσα στις ψυχολογικές ιδιότητες της αυτοεκτίμησης, του τρόπου ελέγχου, του νευρωτισμού και της γενικευμένης αυτοαποτελεσματικότητας*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Πατρών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist, 33*, 344-358.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*, 1175-1184.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest Through Proximal Self-Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*, 586-598.
- Bernard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective factors in the family, school, and community*. San Francisco: WestEd Regional Educational Laboratory.
- Bernard, B. (1995). Fostering resilience in children. Τελευταία ανάκτηση 16 Σεπτεμβρίου 2012 από τη βάση δεδομένων ERIC (ED386327).
- Brooks, R. B. (1994). Children at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry, 64*, 545-553.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods, 4*, 62-83.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior, 25*, 375-395.
- Chen, G., Gully, S. M., Whiteman, J. A., & Kilcullen, B. N. (2000). Examination of relationships among trait-like individual differences, state-like individual differences, and learning performance. *Journal of Applied Psychology, 85*, 835-847.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the Concept. *Archives of Psychiatric Nursing, 10*, 276-282.

- Esquivel, G. B., Doll, B., & Oades-Sese, G.V. (2011). Introduction to the special issue: Resilience in school. *Psychology in the Schools*, 48, 649-651.
- Gardner, D. G., & Pierce, J. L. (1998). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context. *Group and Organization Management*, 23, 48-70.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children and Society*, 14, 37-47.
- Hamill, S. K. (2003). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences*, 35, 115–146.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What Is Resilience? *Canadian Journal of Psychiatry* 56, 258-265.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα – Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς* (επιστ. επιμ. Χ. Χατζηχρήστου). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Judge, T. A., & Bono, J. A. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 80-92.
- Lee, C., & Bobko, P. (1994). Self-efficacy beliefs: Comparison of five measures. *Journal of Applied Psychology*, 79, 364-369.
- Leontopoulou, S. (2006). Resilience of Greek youth at an educational transition point: the role of locus of control and coping strategies as resources. *Social Indicators Research*, 76, 95-126.
- Leontopoulou, S. (2010). An Exploratory Study of Altruism in Greek Children: Relations with Empathy, Resilience and Classroom Climate. *Psychology*, 1, 377-385.
- Leontopoulou, S. (2013). A Comparative Study of Resilience in Greece and Cyprus: The Effects of Negative Life Events, Self-Efficacy, and Social Support on Mental Health. In A. Efklides and D. Moraitou (eds.), *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life* (pp. 273-294) Springer: Social Indicators Research Series 51.
- Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 21, 229-237.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S. S.

- Luthar (ed.). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510-549). Cambridge, UK: Cambridge Press.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of the research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, *61*, 6-22.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*, 227-238.
- Masten, A. S. (2003). Commentary: Developmental psychopathology as a unifying context for mental health and education models, research, and practice in schools. *School Psychology Review*, *32*, 169-173.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, *23*, 493–506.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, *2*, 425-444.
- Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. Lessons from research on successful children. *The American Psychologist*, *53*(2), 205-220.
- Masten, A. S., & Garmezy R. N. (1985). Vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. Lahey, & A. Kazdin (Eds.), *Advances in Clinical Child Psychology* (pp. 1-52). New York: Plenum Press.
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2008). Vulnerability and resilience in early child development. In K. McCartney, & D. A. Phillips (Eds.), *Handbook of Early Childhood Development* (pp. 22-43). Malden, Mass: Blackwell Publishing.
- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy and practice. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp. 1-25). Cambridge, UK: Cambridge Press.
- Motti-Stefanidi, F., Asendorpf, J. B. & Masten, A. S. (2012). The adaptation and well-being of adolescent immigrants in Greek schools: A multilevel, longitudinal study of risks and resources. *Development and Psychopathology*, *24*, 451-473.
- Naglieri, J. A., & LeBuffe P. A. (2005). Measuring Resilience in Children, From Theory to Practice. In S. Goldstein, & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 107-121). New York: Springer.
- Neill, J. T. & Dias, K. L. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged

- sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1, 35-42.
- Poulou, M. (2007). Social resilience within a social and emotional learning framework: the perceptions of teachers in Greece. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 12(2), 91–104.
- R Core Team (2012). R: A Language and Environment for Statistical Computing. Vienna: R Foundation for Statistical Computing, <http://www.R-project.org/>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology* 24 (2), 335-344.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y & Kern, M. J. (2006). Measuring General Self-Efficacy: A comparison of three measures using item response theory. *Educational and Psychological Measurement*, 66(6), 1047-1063.
- Schwarzer, R. (1992). *Self-Efficacy: Thought control of action*. USA: Taylor & Francis.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff, & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (2nd ed.) (pp. 115-132). New York: Cambridge University Press.
- Wright, M. O., & Masten, A. S. (2005). Resilience Processes in Development – Fostering Positive Adaptation in the Context of Adversity. In S. Goldstein & R.B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp 17-37). New York: Springer.
- Χατζηχρήστου, Χ. (2011α). *Σχολική ψυχολογία*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Χατζηχρήστου, Χ. (Επιμ.) (2011β). *Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Πρόγραμμα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της μάθησης στη σχολική κοινότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Ιωάννης Δημάκος

Πανεπιστημιούπολη Ρίου

Πανεπιστήμιο Πατρών

26504 Πάτρα

Τηλ. 2610-969740

Email: idimakios@upatras.gr