

## Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 13, No 3 (2006)



### Goal orientations and fear of failure as predictors of stress during presentations

Βαία Μάρου, Γεώργιος Δ. Σιδερίδης

doi: [10.12681/psy\\_hps.23910](https://doi.org/10.12681/psy_hps.23910)

Copyright © 2020, Βαία Μάρου, Γεώργιος Δ. Σιδερίδης



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

### To cite this article:

Μάρου Β., & Δ. Σιδερίδης Γ. (2020). Goal orientations and fear of failure as predictors of stress during presentations. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 13(3), 155–177.  
[https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.23910](https://doi.org/10.12681/psy_hps.23910)

# Ο προσανατολισμός στο στόχο και ο φόβος αποτυχίας ως προβλεπτικοί παράγοντες του στρες και της συναισθηματικής κατάστασης κατά τη διάρκεια παρουσιάσεων

ΒΑΙΑ ΜΑΡΟΥ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ Δ. ΣΙΔΕΡΙΔΗΣ  
*Πανεπιστήμιο Κρήτης*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα μελέτησε το ρόλο του προσανατολισμού στο στόχο και του φόβου αποτυχίας στην προβλεψή της αντίδρασης στρες και των συναισθημάτων 70 φοιτητών ενός κρατικού πανεπιστημίου σε μια αγχογόνα κατάσταση επίτευξης. Τα συναισθήματα αξιολογήθηκαν με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς και του στρες με τη διάρκεια καρδιακών παλμών πριν από την παρουσίαση, κατά τη διάρκεια αυτής και μετά από αυτήν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο «προσανατολισμός αποφυγής της επιτυχίας» (mastery avoidance) ήταν ο σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας του στρες πριν από την παρουσίαση (θετική συνάφεια), ενώ ο «φόβος ότι το άτομο θα χάσει κοινωνική επιρροή» ήταν ο σημαντικότερος αρνητικός προβλεπτικός παράγοντας του στρες κατά τη διάρκεια της παρουσίας. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι τα αρνητικά συναισθήματα πριν από την παρουσίαση προβλέπονταν θετικά από τον «προσανατολισμό αποφυγής της επιτυχίας» και αρνητικά από τον «προσανατολισμό προσέγγισης της επιτυχίας» (mastery approach). Τέλος, φάνηκε ότι ο «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επίτευξης» (performance approach) ήταν ο πιο σημαντικός αρνητικός προβλεπτικός παράγοντας των αρνητικών συναισθημάτων μετά την παρουσίαση.

**Λέξεις-κλειδιά:** Προσανατολισμός στο στόχο, Φόβος αποτυχίας, Άγχος, Συναισθήματα.

Πίσω από κάθε ανθρώπινη ενέργεια, συνειδητή ή ασυνειδητή, βρίσκονται τα κίνητρα, τα οποία προκαλούν, κατευθύνουν και εξηγούν συμπεριφορές και δράσεις. Τα κίνητρα αποτελούν μια σφαιρική έννοια, που συμπεριλαμβάνει μια ποικιλία διεργασιών και αποτελεσμάτων της ανθρώπινης συμπεριφοράς και δράσης, το κύριο στοιχείο των οποίων είναι ότι προσφέρουν το αναγκαίο ενεργειακό δυναμικό ώστε να κατευθυνθεί η συμπεριφορά προς συγκεκριμένα προσδοκώμενα αποτελέσματα. Πέραν όμως της γενικής σημασίας του όρου «κίνητρα», υπάρχει και η ειδική σημασία συγκεκριμένων κινήτρων, τα οποία κινητοποιούν ορισμένου τύπου διεργασίες και εμπεριέχουν προσδοκίες για συγκεκριμένα

αποτελέσματα, με πιθανότητες να επιφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα στις δεδομένες συνθήκες. Ένα από αυτά είναι και το κίνητρο επίτευξης (Atkinson, 1974), το οποίο αφορά τόσο τους στόχους που έχει ένα άτομο στη ζωή του –στόχοι που σχετίζονται με την επιτυχία σε συνθήκες στις οποίες απαιτείται ποιότητα στην επίδοση– όσο και χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, μιας και το κίνητρο αυτό χαρακτηρίζει το άτομο στη δράση του. Σύμφωνα με τους McClelland και συνεργάτες (1953), το κίνητρο επίτευξης οδηγεί τα άτομα στο αποτέλεσμα που επιθυμούν, και μάλιστα η επίδοσή τους στο έργο που αναλαμβάνουν μπορεί να έχει υψηλά επίπεδα τελειότητας.

## Προσανατολισμός στο στόχο (goal orientation)

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες η θεωρία των κινήτρων μάθησης και επίτευξης αναδύθηκε ως το επικρατέστερο πλαίσιο για την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε καταστάσεις επίτευξης (Barron & Harackiewicz, 2001). Η συγκεκριμένη θεωρία εξετάζει τις αιτίες για την εμπλοκή ατόμων σε συμπεριφορές σχετικές με επίτευξη (Ames, 1992). Οι στόχοι επίτευξης (achievement goals) αντανακλούν την πρόθεση του ατόμου να επιδιώκει ατομικά επιτεύγματα (Barron & Harackiewicz, 2001). Οι Dweck και Leggett (1988) όρισαν τους στόχους επίτευξης ως στόχους που επιδιώκουν τα άτομα ενώ προσπαθούν να επιτύχουν συγκεκριμένα αποτελέσματα.

Αρχικά προτάθηκαν δύο γενικοί τύποι προσανατολισμού σε στόχους επίτευξης (Ames & Archer, 1988. Dweck, 1986): οι στόχοι προσανατολισμένοι στην επιτυχία (mastery goals) και οι στόχοι προσανατολισμένοι στην επίτευξη (performance goals). Τα άτομα που προσανατολίζονται στην επιτυχία έχουν ως στόχο την ανάπτυξη της επάρκειάς τους μέσα από την απόκτηση νέων γνώσεων και ικανοτήτων. Αντίθετα, για τα άτομα που προσανατολίζονται στην επίτευξη ο στόχος είναι να επιδείξουν επάρκεια και ικανότητες σε σύγκριση με άλλους (Barron & Harackiewicz, 2001). Έτσι, ένα άτομο που ανήκει στην πρώτη κατηγορία αναπτύσσει ικανότητες για χάρη της μάθησης αυτής καθαυτήν, ενώ το άτομο που κατατάσσεται στη δεύτερη κατηγορία επιδεικνύει ικανότητες για να είναι καλύτερο από άλλους. Και οι δύο τύποι θεωρούνται «στόχοι προσέγγισης» (approach goals), καθώς τα άτομα προσεγγίζουν περισσότερο παρά αποφεύγουν τη δραστηριότητα που έχουν να φέρουν εις πέρας (Midgley et al., 2001).

Οι Dweck και Leggett (1988) επισήμαναν πως τα άτομα που προσεγγίζουν μια δραστηριότητα με στόχους προσανατολισμένους στην επιτυχία αγωνίζονται να βελτιώσουν και να αναπτύξουν τις ικανότητές τους. Βασικό χαρακτηριστικό τους είναι η επιμονή τους να προσπαθούν, παρά τα

όποια λάθη ή τις όποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν. Η προσπάθεια αποτελεί το σημείο-κλειδί για την επιτυχία. Για τα άτομα, ωστόσο, που προσεγγίζουν μια δραστηριότητα με στόχους προσανατολισμένους στην επίτευξη το ενδιαφέρον έγκειται στον ανταγωνισμό με τους άλλους, και το πιθανότερο είναι ότι θα αποφύγουν την πρόκληση αν υπάρχει κίνδυνος να μην επιδείξουν υψηλά επίπεδα ικανοτήτων και επάρκειας. Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση δυσκολιών στην επίτευξη, στην οποία η λύση βρίσκεται περισσότερο στην απόσυρση από τη δραστηριότητα παρά στο ρίσκο αποτυχίας. Η προσπάθεια σε αυτή την περίπτωση ισοδυναμεί με έλλειψη ικανοτήτων. Παρ' όλα αυτά, τα άτομα με στόχους προσανατολισμένους στην επίτευξη εκδηλώνουν λειτουργική συμπεριφορά, δηλαδή συμπεριφορά που συμβάλλει στο να παραχθεί κάποιο επιθυμητό αποτέλεσμα, σε περιπτώσεις στις οποίες είτε έχουν υψηλή επίδοση είτε αντιλαμβάνονται ότι είναι ικανά (Barron & Harackiewicz, 2001).

Κατά συνέπεια τα άτομα με στόχους προσανατολισμένους στην επιτυχία θεωρείται πως έχουν περισσότερες πιθανότητες να υιοθετήσουν ένα λειτουργικό τρόπο επίτευξης και έχουν συσχετιστεί με συμπεριφορές όπως αυτο-επάρκεια, αυτορρύθμιση, αποτελεσματικές στρατηγικές μάθησης, θετικά συναισθήματα, ενδιαφέρον, εσωτερική κινητοποίηση και βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες θετικές συνέπειες (Ames, 1992. Ames & Archer, 1988. Dweck & Leggett, 1988. Church, Elliot, & Gable, 2001). Τα άτομα, όμως, με στόχους προσανατολισμένους στην επίτευξη θεωρείται πως οικειοποιούνται έναν περισσότερο δυσλειτουργικό τύπο συμπεριφοράς (Dweck & Leggett, 1988) και έχουν συσχετιστεί με επιφανειακές στρατηγικές μάθησης και κλιμακούμενη επίδοση (Midgley, Kaplan, & Middleton, 2001).

Δεν υπάρχουν παρά ελάχιστες αντιγνωμίες σχετικά με τις θετικές επιπτώσεις των στόχων προσανατολισμού στην επιτυχία. Η διαφωνία ορισμένων ερευνητών έγκειται στην αυστηρή προσήλωση στους στόχους προσανατολισμού στην επιτυχία, υποστηρίζοντας πως οι στόχοι προσανατολισμού στην επίτευξη μπορούν να επιδείξουν

εξίσου σημαντικά επιτεύγματα, καθώς «κατευθύνουν» τα άτομα στον ανταγωνισμό, και κατ' επέκταση στην ανάπτυξη ικανοτήτων. Έτσι, καταλήγουν στην υποστήριξη μιας οπτικής «πολλαπλών στόχων» (multiple goal perspective), στην οποία η πιο λειτουργική και αποτελεσματική συμπεριφορά εκδηλώνεται με την υιοθέτηση και των δύο τύπων (Butler & Winne, 1995. Barron & Harackiewicz, 2001. McGregor & Elliot, 2002. Ntoumanis & Biddle, 1999. Harackiewicz, Barron, & Elliot, 1998. Pintrich, 2000. Pintrich & Garcia, 1991).

Πολλοί ερευνητές, επανεξετάζοντας τον τύπο προσανατολισμού σε στόχους επίτευξης, υποστήριξαν πως συγγεί θεωρητικά ανόμοιες και ξεχωριστές συνιστώσες (Elliot & Harackiewicz, 1996. Middleton & Midgley, 1997. Skaalvik, 1997. Urdan, 2000. Wolters, Yu, & Pintrich, 1996). Βασισμένοι σε αυτή την υπόθεση, οι Elliot και Church (1997) χώρισαν τη θεωρητική αυτή κατασκευή (performance goal) σε δύο υποκατηγορίες: στον προσανατολισμό προσέγγισης της επίτευξης (performance approach goals) και στον προσανατολισμό αποφυγής της αποτυχίας (performance avoidance goals). Τα άτομα με προσανατολισμό σε στόχους προσέγγισης της επίτευξης έχουν ως κύριο στόχο να επιδείξουν ότι είναι ικανά σε σχέση με άλλους, ενώ τα άτομα με προσανατολισμό σε στόχους αποφυγής της αποτυχίας έχουν ως κύριο στόχο να αποφύγουν να φανεί η ανικανότητά τους σε σχέση με άλλους. Έτσι, περισσότερο αποτελεσματική συμπεριφορά ως προς την επίτευξη επιθυμητού αποτελέσματος θεωρήθηκε ο προσανατολισμός σε στόχους προσέγγισης της επίτευξης σε σχέση με τον προσανατολισμό σε στόχους αποφυγής της αποτυχίας.

Σχετικά με τους στόχους προσανατολισμένους στην επιτυχία, φάνηκε σε έρευνες (Elliot, 1997. Harackiewicz, Barron, Carter, Lehto, & Elliot, 1997) ότι, παρά τα συνολικά θετικά τους αποτελέσματα σε διάφορες καταστάσεις επίτευξης (όπως, για παράδειγμα, σε γραπτές εξετάσεις, αθλητικούς αγώνες, παρουσιάσεις), ορισμένες φορές αποτύγχαναν να επιδράσουν θετικά στην επίδοση κάποιων ατόμων. Διερευνώντας αυτή την

πτυχή των προσανατολισμών στη μάθηση, οι Elliot και McGregor (1999) διατύπωσαν διάφορες υποθέσεις, με αποτέλεσμα οι ίδιοι στη μελέτη τους το 2001 να προσθέσουν άλλη μία διάσταση στη θεωρία των στόχων. Συμπεριέλαβαν τον όρο «αποφυγή». Ο προσανατολισμός αποφυγής της επιτυχίας σχετίζεται με ανταγωνιστικές συμπεριφορές στις οποίες η ανταγωνιστικότητα ορίζεται από τις απόλυτες απαιτήσεις της δοκιμασίας ή από τον τρόπο επίτευξης των ατόμων. Ορισμένα παραδείγματα αποτελούν άτομα που πασχίζουν να αποφύγουν το να καταλάβουν ελλιπώς ή να μην μπορέσουν να μάθουν την ύλη ενός μαθήματος, άτομα που πασχίζουν να μην κάνουν ένα λάθος σε κάποια επαγγελματική συναλλαγή, άτομα που πασχίζουν να μην ξεχάσουν αυτά που έμαθαν και άτομα που πασχίζουν να μη χάσουν τις πνευματικές και σωματικές τους ικανότητες. Τυπικά παραδείγματα αυτού του προσανατολισμού αποτελούν τα τελειομανή άτομα (Elliot & McGregor, 2001).

### **Σχέση των προσανατολισμών στο στόχο με το συναίσθημα/άγχος**

Ο προσανατολισμός στην επιτυχία σχετίζεται με υψηλά επίπεδα εσωτερικού ενδιαφέροντος και εσωτερικών κινήτρων και επιμονή στην προσπάθεια παρά τις τυχόν δυσκολίες ή τα λάθη (Rawsthorne & Elliot, 1999). Συνδέεται ακόμη με την αυτο-επάρκεια, την αυτορρύθμιση, με αποτελεσματικές στρατηγικές μάθησης, εσωτερική κινητοποίηση και θετικές συνέπειες βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες (Church, Elliot, & Gable, 2001). Όταν ένα άτομο με το συγκεκριμένο προσανατολισμό έρθει αντιμέτωπο με μια δοκιμασία ή μια πρόκληση, διακατέχεται από θετικά συναισθήματα, αισιοδοξία (Dweck & Leggett, 1988. Rawsthorne & Elliot, 1999), ενδιαφέρον και χαρά (Grant & Dweck, 2003) και στις περισσότερες περιπτώσεις παράγει θετικά ακαδημαϊκά επιτεύγματα.

Στον αντίποδα θεωρείται ότι βρίσκεται ο προσανατολισμός στην επίτευξη. Τα άτομα με αυτό τον προσανατολισμό, όταν έρχονται αντιμέτωπα

με δραστηριότητες που εμφανίζουν δυσκολίες, παρουσιάζουν μειωμένα εσωτερικά κίνητρα, αυξημένα αρνητικά συναισθήματα και άγχος εξαιτίας του ενδεχομένου αποτυχίας, και τελικά αποσύρονται, παραιτούνται από τις δραστηριότητες αυτές (Dweck & Leggett, 1988). Επιπλέον, φαίνεται να συσχετίζονται με επιφανειακές στρατηγικές μάθησης και κλιμακούμενες επιδόσεις (Midgley, Kaplan, & Middleton, 2001).

Όσον αφορά τις υποκατηγορίες του προσανατολισμού στην επίτευξη και τη σχέση τους με τα συναισθήματα, έχουν γραφτεί τα ακόλουθα: Σύμφωνα με τους Church και συνεργάτες (2001), τόσο ο προσανατολισμός σε στόχους προσέγγισης της επίτευξης όσο και ο προσανατολισμός στους στόχους αποφυγής της αποτυχίας είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με το φόβο αποτυχίας. Η διαφορά τους έγκειται στο ότι η πρώτη υποκατηγορία σχετίζεται με υψηλή εκτίμηση ικανοτήτων, ενώ η δεύτερη με χαμηλή εκτίμηση των ικανοτήτων. Αυτή η πεποίθηση υποστηρίχθηκε εμπειρικά από τις έρευνες των Elliot και συνεργατών (1999) και Pintrich (2000). Οι Elliot και Sheldon (1998) εξέτασαν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των στόχων προσανατολισμού στην αποφυγή της αποτυχίας. Η έρευνα έδειξε ότι μαθητές με αυτό τον προσανατολισμό παρουσίαζαν μειωμένη αντίληψη των ικανοτήτων τους, γεγονός που φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά τόσο τα αποτελέσματα που σχετίζονται με τομείς επίτευξης όσο και το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή τους. Επιπλέον, σύμφωνα με τις πρόσφατες εργασίες του Sideridis (2003, 2005), ο προσανατολισμός αυτός φαίνεται να συσχετίζεται σταθερά με χαμηλή αυτοεκτίμηση, αρνητικά συναισθήματα και αισθήματα απελπισίας, όταν το αποτέλεσμα είναι η αποτυχία. Τέλος, οι προσανατολισμοί σε στόχους προσέγγισης της επίτευξης συσχετίστηκαν με επιφανειακή επεξεργασία του μαθησιακού υλικού, με μειωμένα εσωτερικά κίνητρα αλλά, επίσης, τόσο με αρνητικά όσο και με θετικά αποτελέσματα επίτευξης (Harackiewicz et al., 2002). Σύμφωνα με τους Elliot και Church (1997), ο προσανατολισμός στην αποφυγή της αποτυχίας σχετίζεται με αναποτελεσματικές στρατηγι-

κές μάθησης (maladaptive learning strategies), σε αντίθεση με τον προσανατολισμό στην προσέγγιση της επίτευξης, ο οποίος σχετίζεται με πιο αποτελεσματικές μαθησιακές συμπεριφορές (adaptive learning strategies).

Ο διαχωρισμός του προσανατολισμού στην επιτυχία με όρους προσέγγισης και αποφυγής είναι πρόσφατος (Elliot & McGregor, 2001). Λίγα έχουν αναφερθεί για τον προσανατολισμό στην αποφυγή της επιτυχίας και δεν υπάρχουν παρά ελάχιστες ερευνητικές προσπάθειες που διερευνούν τη σχέση αυτού του προσανατολισμού με τα συναισθήματα. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους Elliot και McGregor (2001), ο προσανατολισμός στην αποφυγή επιτυχίας σπριζείται στο φόβο αποτυχίας, σε μειωμένη αποφασιστικότητα, σε υγιή και επιτυχή ανταγωνισμό. Το κοινό σημείο των δύο προσανατολισμών στην επιτυχία είναι ότι προέκυψαν από την αντίληψη των ατόμων ότι η τάξη και το αντικείμενο μελέτης ήταν θελκτικά και ενδιαφέροντα: πηγάζουν δηλαδή από ένα γνήσιο ενδιαφέρον για μάθηση. Η εξέταση της σχέσης του προσανατολισμού αποφυγής επιτυχίας και των συναισθημάτων είναι ιδιαίτερα σημαντική για την καλύτερη κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του συγκεκριμένου προσανατολισμού.

### Φόβος αποτυχίας (fear of failure)

Αρχικά ο Murray (1938) όρισε την τάση αποφυγής της αποτυχίας (infavoidance) ως την ανάγκη να αποφευχθεί η αποτυχία μεταξύ ανδρών φοιτητών. Ο Atkinson (1964) διερεύνησε τα στατικά του κινήτρου επίτευξης και τους μηχανισμούς λειτουργίας του, και συγκεκριμένα αναφέρθηκε σε δύο τάσεις που ενεργοποιούνται όταν κάποιος προσπαθήσει να εκτελέσει ένα έργο: στην τάση για προσέγγιση του έργου, ή, διαφορετικά, κίνητρο για επιτυχία, και στην τάση για αποφυγή του έργου, ή, διαφορετικά, κίνητρο για αποφυγή της αποτυχίας. Όρισε το κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας ως μια τάση του ατόμου να νιώθει ντροπή και ταπείνωση ενώ αναμένει ότι θα οδηγηθεί στην αποτυχία (Atkinson, 1966).

Στη συνέχεια κλασικοί ερευνητές της θεω-

ρίας των κινήτρων επίτευξης, όπως ο Elliot (1997), όρισαν το φόβο αποτυχίας ως ένα κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας. Αυτοί οι ερευνητές ήταν οι πρώτοι που ενσωμάτωσαν στην ερευνητική τους ενασχόληση προγενέστερες θεωρίες βασισμένες στο συναισθηματικό στοιχείο, όπως του Atkinson (1966), καθώς επίσης και προηγούμενες κλίμακες μέτρησης του φόβου αποτυχίας, όπως, για παράδειγμα, τη δοκιμασία άγχους των Atkinson και Litwin (1960). Ωστόσο, οι κλίμακες μέτρησης του φόβου αποτυχίας εκείνης της περιόδου έβλεπαν μονοδιάστατα αυτή την πολυδιάστατη εννοιολογική κατασκευή. Ασπαζόμενοι αυτή την κριτική, ερευνητές που ασχολήθηκαν με το άγχος, όπως οι Liebert και Morris (1967), δημιούργησαν πολυδιάστατα μοντέλα βασισμένα στην ανησυχία (worry) και στη συναισθηματικότητα (emotionality), τα οποία επεξεργάζονταν επαρκώς τις διάφορες μορφές συναισθηματικότητας, όχι όμως και των ανησυχιών.

Οι Birney, Burdick και Teevan (1969), διαβάλλοντας το έλλειμμα και την αναγκαιότητα να γίνει επεξεργασία των ποιοτικών διαφορών μεταξύ των ανησυχιών, δημιούργησαν ένα μοντέλο τριών μερών, βασισμένοι στην υπόθεση ότι η αποτυχία προκαλεί φόβο μόνο στις περιπτώσεις που οι συνέπειές της λαμβάνονται από το άτομο ως αρνητικές, απεχθείς. Το μοντέλο περιλάμβανε: α) το φόβο υποτίμησης της αυτοεκτίμησης, β) το φόβο ότι θα τιμωρηθεί από κάποιον άλλο, όχι από τον εαυτό του, γ) το φόβο ότι θα μειωθεί η κοινωνική του αξία. Σύμφωνα με τον Conroy (2001), το μοντέλο αυτό ήταν πλούσιο και με εξαιρετικές δυνατότητες να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση του φόβου αποτυχίας. Δεν κατάφερε, ωστόσο, να αποτελέσει το ερέθισμα για περαιτέρω εμπειρικές μελέτες.

Ο Conroy (2001) υπερασπίστηκε την ιεραρχική, πολυπαραγοντική διάσταση του παραπάνω μοντέλου, όπως και την υπόθεση ότι η αποτυχία αυτή καθαυτή δεν έχει τόσο σημασία όση έχουν οι συνέπειές της, καθώς αυτές είναι στην ουσία που προκαλούν το φόβο. Βασισμένος, λοιπόν, στο μοντέλο των Birney, Burdick και Teevan (1969) και στη γνωστική θεωρία των συναισθη-

μάτων (Lazarus, 1991), δημιούργησε ένα ιεραρχικό και πολυδιάστατο μοντέλο με τις αρνητικές συνέπειες της αποτυχίας συσχετισμένες με τη συναισθηματική πλευρά του φόβου αποτυχίας, χωρίς να σχετίζεται άμεσα με άλλα, πιο «γνωστικά» μοντέλα εξήγησης του φόβου αποτυχίας (π.χ. Beck, 1967). Το μοντέλο αυτό έχει συλλέξει επαρκή υποστηρικτικά δεδομένα από πολλές εμπειρικές μελέτες. Όσον αφορά την εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής του, τα ερευνητικά δεδομένα που την υποστηρίζουν είναι διαθέσιμα σε δύο μελέτες του Conroy (Conroy, 2001, Conroy et al., 2002).

Η συγκεκριμένη κλίμακα αξιολογεί το βαθμό στον οποίο τα άτομα πιστεύουν ή περιμένουν ότι θα εμφανιστούν συγκεκριμένες αρνητικές συνέπειες μόλις προσεγγίσουν την αποτυχία. Οι αρνητικές συνέπειες της αποτυχίας αφορούν: α) το «φόβο βίωσης συναισθημάτων ντροπής και αμηχανίας», β) το «φόβο υποτίμησης της αυτοεκτίμησης», γ) το «φόβο για αβέβαιο μέλλον», δ) το «φόβο να χάσει το άτομο την κοινωνική επιρροή», και ε) το «φόβο ότι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή του ατόμου θα στεναχωρηθούν από την αποτυχία του ατόμου».

### **Σχέση του φόβου αποτυχίας και του συναισθήματος/άγχους**

Ο Atkinson (1964) ήταν ο πρώτος που όρισε το φόβο αποτυχίας αναφερόμενος στο συναίσθημα. Συγκεκριμένα, όρισε το κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας ως μια τάση αποφυγής της αποτυχίας ή μια ικανότητα του ατόμου να νιώθει ντροπή, ταπείνωση ή εξευτελισμό εξαιτίας μιας ενδεχόμενης αποτυχίας. Όταν το κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας υπερισχύσει, το άτομο διακατέχεται από συναισθήματα άγχους και φόβου ότι θα οδηγηθεί στην αποτυχία. Ο φόβος της αποτυχίας είναι αποτέλεσμα της αντίληψης του ατόμου ότι η αποτυχία θα οδηγήσει σε αρνητική αξιολόγηση από το κοινωνικό περιβάλλον, και αυτό συνεπάγεται συναισθήματα ντροπής και ταπείνωσης. Συνήθως τα άτομα με φόβο αποτυχίας δεν ολοκληρώνουν τη δραστηριότητα

τα που ξεκινούν ή επιλέγουν πολύ εύκολες δραστηριότητες, για να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν, ή πολύ δύσκολες δραστηριότητες, για να μπορέσουν να δικαιολογήσουν την ενδεχόμενη αποτυχία τους.

Παρ' όλο που ο φόβος αποτυχίας προσδιορίστηκε από τα συναισθήματα της ντροπής και της ταπείνωσης, η χρησιμοποίησή του ως ενός είδους άγχους και η μέτρησή του με κλίμακες μέτρησης του άγχους ήταν κάτι το σύνηθες στη βιβλιογραφία (Congroy, 2001). Οι Birney, Burdick και Teevan (1969) αναφέρουν ότι η αποτυχία προκαλεί φόβο μόνο στο βαθμό που οι συνέπειές της λαμβάνονται από το άτομο ως αρνητικές. Ενστερνιζόμενος το παραπάνω, ο Congroy (2001) δημιούργησε ένα εργαλείο μέτρησης του φόβου αποτυχίας, διαχωρίζοντάς τον στους εξής παράγοντες:

α) «Φόβος βίωσης συναισθημάτων ντροπής και αμηχανίας». Ο Congroy (2001) αναφέρει πως πρόκειται για την τάση του ατόμου να βιώνει εσωτερικά ντροπή και εξωτερικά αμηχανία μετά από αποτυχία. Είναι η πεποίθηση του ατόμου ότι η αποτυχία συνεπάγεται μια κατάσταση αμηχανίας, που οδηγεί σε αίσθημα προσωπικής μειονεξίας.

β) «Φόβος υποτίμησης της αυτοεκτίμησης». Πρόκειται για την πεποίθηση του ατόμου ότι η αποτυχία είναι ένδειξη έλλειψης ικανοτήτων και ελέγχου ως προς τη δοκιμασία που έχει να φέρει εις πέρας. Σχετίζεται με μειωμένη αυτοεκτίμηση, εσωτερικές συγκρούσεις και πιέσεις.

γ) «Φόβος για αβέβαιο μέλλον». Πρόκειται για την πεποίθηση του ατόμου ότι η αποτυχία θα αλλάξει τα μελλοντικά σχέδιά του και ότι εισάγει ένα σημαντικό βαθμό αβεβαιότητας στο μέλλον του.

δ) «Φόβος να χάσει την κοινωνική του επιρροή». Πρόκειται για την πεποίθηση του ατόμου ότι σημαντικοί άλλοι χάνουν το ενδιαφέρον τους και θεωρεί ότι είναι λιγότερο χρήσιμο ως κοινωνικό ον όταν αποτυγχάνει. Αυτή η απώλεια κοινωνικής επιρροής γίνεται αισθητή από την αυξημένη και ακούσια κοινωνική απομάκρυνση του ατόμου, καθώς και από την έλλειψη ελέγχου στο αν θα εμφανιστεί κάποια ευκαιρία στη ζωή του και αν θα την αντιληφθεί.

ε) «Φόβος ότι σημαντικοί άλλοι θα στεναχω-

ρηθούν». Πρόκειται για την εκτίμηση του ατόμου ότι απογοητεύει και στεναχωρεί τους άλλους όταν αποτυγχάνει.

Τέλος, για τη σχέση συναισθημάτων και φόβου αποτυχίας έχει αναφερθεί ότι τα άτομα που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα άγχους τείνουν περισσότερο να καταφεύγουν σε εσωτερικές αιτιολογίες για να εξηγήσουν την αποτυχία τους. Για παράδειγμα, άτομα με υψηλά επίπεδα άγχους τείνουν να θεωρούν την αποτυχία τους ως αποτέλεσμα της μειωμένης αυτοεκτίμησής τους ή ως ένδειξη έλλειψης ικανοτήτων (Weiner, 1986).

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω ερευνητικά δεδομένα, θεωρήθηκε σημαντικό να αξιολογηθεί η σχέση άγχους και συναισθηματικής κατάστασης ως απόρροια της υιοθέτησης διαφορετικών προσανατολισμών στο στόχο και διαφορετικών φόβων αποτυχίας σε μια απαιτητική και αγχογόνα κατάσταση επίτευξης, όπως είναι μια παρουσίαση μπροστά σε κοινό. Ο σκοπός, λοιπόν, της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τους προσανατολισμούς στο στόχο και τους φόβους αποτυχίας και να διερευνήσει αν αυτοί οι παράγοντες μπορούν να προβλέψουν το άγχος και τα συναισθήματα των συμμετεχόντων.

## Μεθοδολογία

### Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 70 φοιτητές κοινωνικών επιστημών ενός κρατικού πανεπιστημίου. Από αυτούς οι 53 ήταν προπτυχιακοί φοιτητές και οι 17 μεταπτυχιακοί φοιτητές. Ως προς το φύλο, οι 61 από τους συμμετέχοντες ήταν γυναίκες και οι 9 ήταν άνδρες, διαφορά που οφείλεται στο γεγονός ότι στην πλειονότητά του ο πληθυσμός των φοιτητών στις κοινωνικές επιστήμες αποτελείται από γυναίκες. Οι συμμετέχοντες αναζητήθηκαν μεταξύ των φοιτητών που τη δεδομένη περίοδο καλούνταν να παρουσιάσουν κάποιο θέμα που είχαν αναλάβει στο πλαίσιο ενός συγκεκριμένου μαθήματος, σεμιναρίου ή εργαστηρίου. Από τους φοιτητές που προσεγγίστηκαν για τη συμμετοχή

τους ελάχιστοι (δύο άτομα) αρνήθηκαν να συμμετάσχουν. Η συμμετοχή στη διαδικασία ήταν προαιρετική.

### **Διαδικασία**

Αρχικά οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για την έρευνα καθώς και για τη διαδικασία στην οποία θα λάμβαναν μέρος. Για να διασφαλιστεί η ανωνυμία τους, σε κάθε συμμετέχοντα δόθηκε ένας κωδικός αριθμός. Επίσης, προκειμένου να υπάρχει η δυνατότητα μελλοντικής αναζήτησης των συμμετεχόντων, ζητήθηκαν και οι αριθμοί μητρώου που έχουν ως φοιτητές. Στη συνέχεια χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς (κλίμακα προσανατολισμού στο στόχο, κλίμακα συναισθημάτων), τα οποία συμπλήρωσαν πριν από την παρουσίαση. Για τουλάχιστον πέντε λεπτά πριν από την παρουσίαση ο συμμετέχων φορούσε, με τη βοήθεια των ερευνητών, μια «ζώνη» στη περιοχή του διαφράγματος και ένα ρολόι στο χέρι του. Η «ζώνη» περιείχε μια συσκευή μέτρησης καρδιακών παλμών (HRM), η οποία περνούσε τα φυσιολογικά δεδομένα που συνέλεγε στο ρολόι, το οποίο αποθήκευε τα δεδομένα δημιουργώντας διαφορετικά αρχεία για κάθε συμμετέχοντα. Με το πέρας της διαδικασίας τα αρχεία μεταφέρονταν στον υπολογιστή.

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης ο ένας ερευνητής, σε μία κλίμακα παρατήρησης που αποτελούνταν από δώδεκα συμπεριφορές, κατέγραφε ποιες από αυτές παρατηρούνταν κάθε είκοσι δευτερόλεπτα (όπως νευρικές ή λειτουργικές κινήσεις, νευρικό ή λειτουργικό χαμόγελο, λεκτικά λάθη). Ο άλλος ερευνητής κατέγραφε σημαντικούς πραγματικούς χρόνους, δηλαδή χρόνους στη διάρκεια των οποίων συνέβαιναν σημαντικά γεγονότα, όπως πότε ξεκίνησε και τελείωσε η παρουσίαση, τη διάρκειά της, ενδεχόμενες παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια της παρουσίασης και τον αντίκτυπό τους, καθώς και συμπεριφορικές παρατηρήσεις. Οι παρουσιάσεις των συμμετεχόντων μαγνητοφωνούνταν. Προκειμένου να μη δημιουργηθεί πρόσθετο άγχος στους συμμετέχο-

ντες, οι ερευνητές δεν τους ανέφεραν ότι η παρουσίαση θα μαγνητοφωνηθεί. Ωστόσο, με το πέρας της παρουσίασης γνωστοποιήθηκε στους συμμετέχοντες πως μαγνητοφωνήθηκαν και πως, αν για οποιονδήποτε λόγο κάποιος δεν ήθελε να μαγνητοφωνηθεί, του δινόταν η κασέτα και δε γινόταν καμία περαιτέρω χρήση αυτής. Μετά την παρουσίαση ζητούνταν πάλι από το συμμετέχοντα να συμπληρώσει ερωτηματολόγια αναφοράς.

### **Μετρήσεις**

**Στρες.** Το στρες αξιολογήθηκε με βάση τα φυσιολογικά δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω μιας αξιόπιστης και έγκυρης συσκευής μέτρησης καρδιακών παλμών (HRM, Godsen, Carroll, & Stone, 1991). Η συσκευή συνέλεγε τα φυσιολογικά δεδομένα κάθε πέντε δευτερόλεπτα. Από αυτά δύο ήταν οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν και αξιολογήθηκαν στην παρούσα έρευνα: α) τα επίπεδα άγχους πριν από την παρουσίαση, και β) τα επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια της παρουσίασης. Συμπληρωματικά, οι ερευνητές κατέγραφαν συμπεριφορικές παρατηρήσεις κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, όπως, για παράδειγμα, άσκοπες, νευρικές ή λειτουργικές κινήσεις, νευρικό χαμόγελο, λεκτικά λάθη. Η αξιοπιστία μεταξύ εξεταστών της κλίμακας παρατηρήσεων στο 15% των παρατηρήσεων ήταν .95 και .99 για όλες τις τάξεις συμπεριφορών, με μέσο όρο .98.

**Προσανατολισμοί στο στόχο.** Οι προσανατολισμοί στο στόχο αξιολογήθηκαν με την κλίμακα προσανατολισμού στο στόχο των Elliot και McGregor (2001). Οι 12 ερωτήσεις της κλίμακας περιγράφουν τον προσανατολισμό στο στόχο που υιοθετεί το άτομο σε καταστάσεις επίτευξης, ο οποίος μπορεί να ανήκει σε μία από τέσσερις κατηγορίες: «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επιτυχίας», «προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας», «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επίτευξης», «προσανατολισμός στην αποφυγή της αποτυχίας». Αντιπροσωπευτικές ερωτήσεις για το κάθε είδος προσανατολισμού ήταν οι εξής: «Πόσο σημαντικό είναι για σένα το



να πας όσο καλύτερα μπορείς;» (προσέγγιση επιτυχίας), «Ανησυχείς ότι μπορεί να μην αποδόσεις όσο καλά μπορείς;» (αποφυγή επιτυχίας), «Πόσο σημαντικό είναι για σένα το να πας καλύτερα σε σχέση με τους άλλους;» (προσέγγιση επίτευξης), «Πόσο θέλεις να αποφύγεις το να πας χειρότερα από τους άλλους;» (αποφυγή αποτυχίας). Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν το βαθμό στον οποίο ίσχυε καθένα από τα θέματα του ερωτηματολογίου σε μία κλίμακα τύπου Likert από το 1 (δεν ισχύει καθόλου) ως το 6 (ισχύει πάρα πολύ). Η ελληνική έκδοση αυτής της κλίμακας έχει επιβεβαιωμένους δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας, όπως επιβεβαιώθηκαν σε προηγούμενες μελέτες (Sideridis, 2005. Σιδερίδης & Σύβακα, υπό έκδοση). Με τα δεδομένα από την παρούσα έρευνα, ο δείκτης εσωτερικής συνοχής με τη χρήση του συντελεστή  $\alpha$  του Cronbach των παραγόντων αυτών ήταν αντίστοιχα .87, .88, .79 και .82.

**Φόβος αποτυχίας.** Ο φόβος αποτυχίας μετρήθηκε με την κλίμακα PFAI του Conroy (2001). Περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις, που εντοπίζουν το βίωμα ή όχι του φόβου αποτυχίας και παράλληλα διακρίνουν το φόβο αποτυχίας στις πέντε υποκατηγορίες του. Οι υποκατηγορίες αυτές ήταν: α) «φόβος βίωσης συναισθημάτων ντροπής και αμηχανίας», β) «φόβος υποτίμησης της αυτοεκτίμησης», γ) «φόβος για αβέβαιο μέλλον», δ) «φόβος ότι το άτομο θα χάσει την κοινωνική του επιρροή», ε) «φόβος ότι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή του ατόμου θα στεναχωρηθούν». Χαρακτηριστικά παραδείγματα ερωτήσεων αντιστοίχως ήταν: «Όταν αποτυγχάνω, νιώθω ότι αξίζω λιγότερο», «Όταν αποτυγχάνω, αυτό οφείλεται στο ότι δεν είμαι αρκετά έξυπνος/η», «Όταν αποτυγχάνω, το μέλλον μου φαίνεται αμφίβολο», «Όταν αποτυγχάνω, ο κόσμος ενδιαφέρεται λιγότερο για μένα», «Όταν αποτυγχάνω, σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή μου θυμώνουν με μένα». Οι ερωτήσεις απαντήθηκαν με μία κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνονταν από το 1 (καθόλου δε συμφωνώ) μέχρι το 6 (συμφωνώ απόλυτα). Η ελληνική έκδοση της κλίμακας έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε προηγούμενες μελέτες με επιβεβαιωμένα στοιχεία αξιοπιστίας και εγκυρότητας (Μάντη & Σιδε-

ρίδης, υπό έκδοση. Sideridis & Kafetsios, in press). Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων αυτών ήταν αντίστοιχα .78, .89, .85, .85 και .85.

**Θετικά συναισθήματα.** Τα θετικά συναισθήματα αξιολογήθηκαν με την κλίμακα PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), η οποία έχει μεταφραστεί στον ελληνική χώρο (Σιδερίδης, υπό έκδοση. Sideridis, in press). Τα θετικά συναισθήματα καταδεικνύουν ότι το άτομο εμπλέκεται και αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του με ευχαρίστηση, θετική ενέργεια και ενθουσιασμό (Sideridis, 2003). Οι χαρακτηρισμοί που χρησιμοποιήθηκαν για τα θετικά συναισθήματα ήταν: ενδιαφέρον, προσεκτικός, σε ετοιμότητα, ενθουσιασμένος, συνεπαρμένος, με έμπνευση, περήφανος, αποφασισμένος, δυνατός, γεμάτος ενέργεια. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν το βαθμό στον οποίο ίσχυε τη συγκεκριμένη στιγμή καθένα από αυτά τα συναισθήματα σε μία κλίμακα τύπου Likert από το 1 (καθόλου) ως το 5 (πολύ). Η κλίμακα δόθηκε στους συμμετέχοντες δύο φορές, πριν και μετά την παρουσίαση. Έτσι, η εσωτερική συνοχή της κλίμακας για τα θετικά συναισθήματα πριν και μετά την παρουσίαση ήταν αντίστοιχα .89 και .89.

**Αρνητικά συναισθήματα.** Τα αρνητικά συναισθήματα αξιολογήθηκαν επίσης με την κλίμακα μέτρησης συναισθημάτων PANAS των Watson και Clark (1992), η οποία έχει μεταφραστεί στον ελληνική χώρο (Σιδερίδης, υπό έκδοση. Sideridis, in press). Τα αρνητικά συναισθήματα σχετίζονται με την αίσθηση ότι το άτομο υποφέρει, βασανίζεται, ανησυχεί και εκφράζονται με την αποδέσμευσή του από καθήκοντα και αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον του (Sideridis, 2003). Οι χαρακτηρισμοί που χρησιμοποιήθηκαν για τα αρνητικά συναισθήματα ήταν: δυστυχισμένος, απογοητευμένος, επιθετικός, εκνευρισμένος, φοβισμένος, τρομαγμένος, ντροπιασμένος, ένοχος, αγχωμένος, ταραγμένος. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν το βαθμό στον οποίο ίσχυε τη συγκεκριμένη στιγμή καθένα από αυτά τα συναισθήματα σε μία κλίμακα τύπου Likert από το 1 (καθόλου) ως το 5 (πολύ). Η κλίμακα δόθηκε στους συμμετέχοντες δύο

φορές, πριν και μετά την παρουσίαση. Η εσωτερική συνοχή της κλίμακας πριν και μετά την παρουσίαση ήταν αντίστοιχα .79 και .80.

### Αποτελέσματα

Στον Πίνακα 1 παρατίθενται οι συνάφειες (Pearson  $r$ ) καθώς και οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις όλων των μεταβλητών της έρευνας. Παρατηρούμε ότι από τα τέσσερα είδη των προσανατολισμών στο στόχο μόνο ο «προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας» συσχετίζεται θετικά σε στατιστικώς σημαντικό βαθμό με το στρες πριν από την παρουσίαση ( $r = .25, p = .05$ ). Όσον αφορά τους φόβους αποτυχίας, μόνο ο «φόβος ότι το άτομο θα χάσει την κοινωνική του επιρροή» βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά σε στατιστικώς σημαντικό βαθμό με το στρες κατά τη διάρκεια της παρουσίας ( $r = .28, p = .05$ ) (Πίνακας 1).

Εξετάζοντας τη σχέση ανάμεσα στα είδη του προσανατολισμού στο στόχο και στα είδη του φόβου αποτυχίας, παρατηρούμε ότι ο «φόβος βίωσης συναισθημάτων ντροπής και αμηχανίας» συσχετίζεται θετικά με τον «προσανατολισμό στην προσέγγιση της επιτυχίας» ( $r = .30, p = .05$ ), με τον «προσανατολισμό αποφυγής της επιτυχίας» ( $r = .31, p = .05$ ) και με τον «προσανατολισμό στην αποφυγή της αποτυχίας» ( $r = .29, p = .05$ ). Επίσης, ο «φόβος υποτίμησης της αυτοεκτίμησης» συσχετίζεται θετικά τόσο με τον «προσανατολισμό στην προσέγγιση της επίτευξης» ( $r = .38, p = .01$ ) όσο και με τον «προσανατολισμό στην αποφυγή της αποτυχίας» ( $r = .29, p = .05$ ). Παρατηρήθηκαν ακόμη θετικές συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών «φόβος ότι οι σημαντικοί άλλοι θα στεναχωρηθούν» και «προσανατολισμός στην αποφυγή της αποτυχίας» ( $r = .31, p = .05$ ).

Σημαντικές συνάφειες επίσης παρατηρήθηκαν μεταξύ συναισθημάτων και προσανατολισμών στο στόχο όσο και μεταξύ συναισθημάτων και φόβων αποτυχίας. Όσον αφορά τα θετικά συναισθήματα πριν από την παρουσίαση, υπήρχε στατιστικώς σημαντική αρνητική συνάφεια με τη

μεταβλητή «φόβος ότι οι σημαντικοί άλλοι θα στεναχωρηθούν» ( $r = -.29, p = .05$ ). Ως προς τα αρνητικά συναισθήματα πριν από την παρουσίαση, αυτά συσχετίζονται αρνητικά με τον «προσανατολισμό στην προσέγγιση της επιτυχίας» ( $r = -.26, p = .05$ ), ενώ με τον «προσανατολισμό στην αποφυγή της επιτυχίας» θετικά ( $r = .62, p = .01$ ). Επιπλέον, τα είδη του φόβου αποτυχίας που παρουσιάζουν σημαντική συσχέτιση με τα αρνητικά συναισθήματα πριν από την παρουσίαση ήταν ο «φόβος βίωσης συναισθημάτων ντροπής και αμηχανίας» ( $r = .29, p = .05$ ) και ο «φόβος ότι θα χάσει το άτομο την κοινωνική του επιρροή» ( $r = .36, p = .05$ ). Ως προς τα αρνητικά συναισθήματα μετά την παρουσίαση, αυτά συσχετίζονται αρνητικά με το «φόβο βίωσης συναισθημάτων ντροπής και αμηχανίας» ( $r = -.01, p = .05$ ), αλλά θετικά με το «φόβο ότι το άτομο θα χάσει την κοινωνική του επιρροή» ( $r = .32, p = .05$ ).

### Πρόβλεψη του στρες πριν από την παρουσίαση από τον προσανατολισμό στο στόχο

Για την πρόβλεψη-εξήγηση του άγχους των συμμετεχόντων πριν από την παρουσίαση από τον προσανατολισμό στο στόχο χρησιμοποιήθηκε η πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης. Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας ήταν .304 ( $R^2 = 9.2\%$ ) [ $F(4, 69) = 1.656, p > .05$ ]. Από την αξιολόγηση των συντελεστών  $b$  (δηλαδή των κλίσεων) διαπιστώθηκε ότι μόνο η μεταβλητή «προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας» συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στην πρόβλεψη του στρες ( $b = 7.279, t = 2.19, p < .05$ ). Ωστόσο, το εύρημα αυτό έχει μικρή θεωρητική αξία, αφού οι συντελεστές  $b$  συγκρίνονται σε σχέση με την κλίση = 0. Αντικείμενο αυτής της ανάλυσης ήταν να διαπιστωθεί αν κάποιο είδος προσανατολισμού στο στόχο διαφέρει από κάποιο άλλο είδος προσανατολισμού σε σχέση με αυξημένα ή μειωμένα επίπεδα στρες. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε μια σειρά από στατιστικές αναλύσεις στις οποίες συγκρίθηκαν οι συντελεστές  $b$  μεταξύ τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο «προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας» σχετίζεται

Πίνακας 1

Συνάψεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας, οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τους

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Άγχος πριν από την παρουσίαση	1.00														
2. Άγχος κατά τη διάρκεια της παρουσίας	.62 <sup>β</sup>	1.00													
3. Προσανατολισμός στην προσέγγιση της επιτυχίας	-.08	.07	1.00												
4. Προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας	.25 <sup>α</sup>	.20	-.01	1.00											
5. Προσανατολισμός στην προσέγγιση της επίτευξης	.11	.11	.19	.18	1.00										
6. Προσανατολισμός στην αποφυγή της αποτυχίας	.03	.08	.17	.37 <sup>β</sup>	.63 <sup>β</sup>	1.00									
7. Φόβος βίωσης συναισθημάτων ντροπής και αμηχανίας	.01	.01	.30 <sup>α</sup>	.31 <sup>α</sup>	.22	.29 <sup>α</sup>	1.00								
8. Φόβος υποτίμησης αυτοεκτίμησης	-.10	-.02	.20	.15	.38 <sup>β</sup>	.29 <sup>α</sup>	.55 <sup>β</sup>	1.00							
9. Φόβος για αβέβαιο μέλλον	.04	-.03	.24	.11	.23	.11	.58 <sup>β</sup>	.46 <sup>β</sup>	1.00						
10. Φόβος να χάσει κοινωνική επιρροή	-.19	.28 <sup>α</sup>	-.09	.09	.18	.25	.40 <sup>β</sup>	.59 <sup>β</sup>	.38 <sup>β</sup>	1.00					
11. Φόβος ότι σημαντικοί άλλοι θα στεναχωρηθούν	-.03	-.09	-.03	.16	.10	.31 <sup>α</sup>	.40 <sup>β</sup>	.27	-.02	-.42 <sup>β</sup>	1.00				
12. Θετικά συναισθήματα πριν από την παρουσίαση	.16	-.07	.23	-.08	.16	.09	-.15	-.02	-.06	-.23	-.29 <sup>α</sup>	1.00			
13. Αρνητικά συναισθήματα πριν από την παρουσίαση	.18	.19	-.26 <sup>α</sup>	.62 <sup>β</sup>	.06	.12	.29 <sup>α</sup>	.24	.27	.36 <sup>α</sup>	.20	-.31 <sup>β</sup>	1.00		

Πίνακας 1 (συνέχεια)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14. Θετικά συναισθήματα μετά την παρουσίαση	.10	-.05	.05	.23	.24	.16	.22	-.04	.08	-.04	.138	.47 <sup>β</sup>	.09	1.00	
15. Αρνητικά συναισθήματα μετά την παρουσίαση	-.00	-.03	-.07	.19	-.12	-.00	-.01 <sup>α</sup>	.23	.09	.32 <sup>α</sup>	.00	-.07	.41 <sup>β</sup>	-.23	1.00
Μέσος όρος	111.35	119.35	3.04	3.72	2.93	3.90	3.48	2.26	2.86	2.09	2.54	2.86	1.75	3.17	1.29
Τυπική απόκλιση	27.55	23.83	1.29	1.06	.93	1.02	1.07	1.17	1.02	.98	.96	.77	.56	.80	.38

α =  $p < .05$ , β =  $p < .001$ 

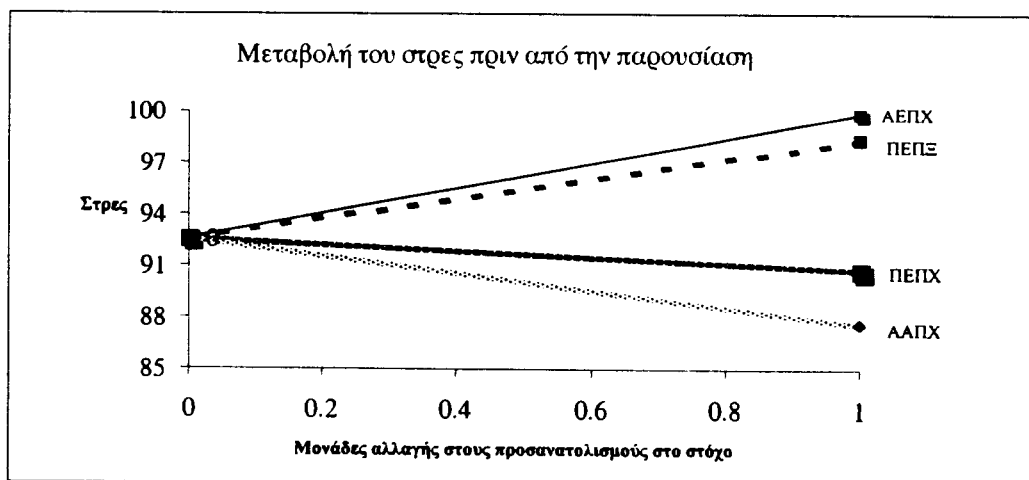
με σημαντικά αυξημένο άγχος συγκριτικά με τον «προσανατολισμό στην προσέγγιση της επιτυχίας» [ $b_1 = 7.279$ ,  $b_2 = -1.865$ ,  $t(69) = 2.17$ ,  $p < .01$ ]. Επίσης, ο «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επίτευξης» σχετίζεται με σημαντικά αυξημένο άγχος σε σύγκριση με τον «προσανατολισμό στην αποφυγή της αποτυχίας» [ $b_1 = 5.727$ ,  $b_2 = -4.994$ ,  $t(69) = 1.697$ ,  $p < .05$ ]. Αναλυτικά οι προβλεπτικές κλίσεις για κάθε ανεξάρτητη μεταβλητή φαίνονται στο Σχήμα 1.

#### Πρόβλεψη του στρες κατά τη διάρκεια της παρουσίασης από τον προσανατολισμό στο στόχο

Συνολικά ο γραμμικός συνδυασμός των ανεξάρτητων μεταβλητών δε βρέθηκε να εξηγεί σημαντικά το στρες ( $R^2 = 5.7\%$ ) [ $F(4, 69) = .988$ ,  $p > .05$ ]. Από την επισκόπηση των  $b$  τιμών διαπιστώθηκε ότι καμία από τις ανεξάρτητες μεταβλητές δε συνέβαλε σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης. Από τις μετέπειτα στατιστικές αναλύσεις στις οποίες συγκρίθηκαν οι συντελεστές  $b$  μεταξύ τους βρέθηκε ότι ο «προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας» διέφερε από τον «προσανατολισμό στην προσέγγιση της επιτυχίας» ως προς τα επίπεδα άγχους που εμφάνισαν, και συγκεκριμένα ο πρώτος εμφάνισε σημαντικά αυξημένο άγχος συγκριτικά με τον δεύτερο [ $b_1 = 4.525$ ,  $b_2 = -1.602$ ,  $t(69) = 1.651$ ,  $p < .05$ ]. Στο Σχήμα 2 παρουσιάζονται αναλυτικά οι προβλεπτικές κλίσεις για κάθε ανεξάρτητη μεταβλητή.

#### Πρόβλεψη των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων πριν από την παρουσίαση από τους προσανατολισμούς στο στόχο

Ο γραμμικός συνδυασμός των προσανατολισμών στο στόχο δε βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά τα θετικά συναισθήματα ( $R^2 = 8.0\%$ ) [ $F(4, 69) = 1.393$ ,  $p > .05$ ]. Το αντίθετο συνέβη με τα αρνητικά συναισθήματα ( $R^2 = 45.4\%$ ) [ $F(4, 68) = 13.291$ ,  $p < .001$ ]. Από την επισκόπηση των  $b$  τιμών διαπιστώθηκε ότι ο «προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας» ήταν ο πιο σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας και ο μοναδικός που



ΠΕΠΧ = «Προσανατολισμός στην προσέγγιση της επιτυχίας»

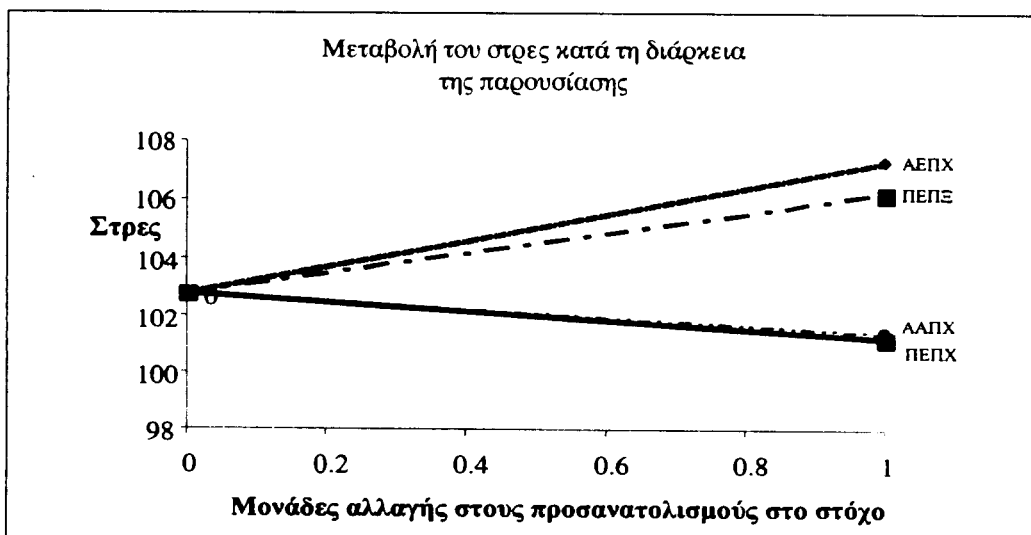
ΑΕΠΧ = «Προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας»

ΠΕΠΞ = «Προσανατολισμός στην προσέγγιση επίτευξης»

ΑΑΠΧ = «Προσανατολισμός στην αποφυγή της αποτυχίας»

**Σχήμα 1**

**Πρόβλεψη της αντίδρασης άγχους πριν από την παρουσίαση  
από τους προσανατολισμούς στο στόχο.**



ΠΕΠΧ = «Προσανατολισμός στην προσέγγιση της επιτυχίας»

ΑΕΠΧ = «Προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας»

ΠΕΠΞ = «Προσανατολισμός στην προσέγγιση επίτευξης»

ΑΑΠΧ = «Προσανατολισμός στην αποφυγή της αποτυχίας»

**Σχήμα 2**

**Πρόβλεψη της αντίδρασης άγχους κατά τη διάρκεια της παρουσίας  
από τους προσανατολισμούς στο στόχο.**

προέβλεπε θετικά τα αρνητικά συναισθήματα των φοιτητών ( $b = .341, t = 6.464, p < .001$ ). Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο προσανατολιζόταν το άτομο στην αποφυγή της επιτυχίας τόσο πιο αυξημένο ήταν το επίπεδο αρνητικών συναισθημάτων του. Άλλος στατιστικά σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας ήταν ο «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επιτυχίας», αλλά με αντίθετη φορά ( $b = -.108, t = -2.637, p < .01$ ). Δηλαδή όσο πιο πολύ από αυτό τον προσανατολισμό είχαν οι φοιτητές τόσο μικρότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων είχαν. Από τις ανά δύο συγκρίσεις διαπιστώθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ του «προσανατολισμού στην προσέγγιση της επιτυχίας» και του «προσανατολισμού στην αποφυγή της επιτυχίας» ως προς τα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων πριν από την παρουσίαση. Συγκεκριμένα ο «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επιτυχίας» εμφάνισε μειωμένα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων συγκριτικά με τον «προσανατολισμό στην αποφυγή της επιτυχίας» [ $b_1 = -.108, b_2 = .341, t(68) = -6.7015, p < .001$ ]. Στο Σχήμα 3 παρουσιάζονται αναλυτικά οι προβλεπτικές κλίσεις για κάθε ανεξάρτητη μεταβλητή.

#### **Πρόβλεψη των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων μετά την παρουσίαση από τον προσανατολισμό στο στόχο**

Όπως και πριν από την παρουσίαση, ο γραμμικός συνδυασμός των μεταβλητών στόχων δεν προέβλεψε σημαντικά το θετικό συναίσθημα μετά την παρουσίαση ( $R^2 = 9.7\%$ ) [ $F(4, 67) = 1.685, p > .05$ ]. Το ίδιο μη στατιστικά σημαντικό εύρημα παρατηρήθηκε και σχετικά με τα αρνητικά συναισθήματα ( $R^2 = 6.5\%$ ) [ $F(4, 67) = 1.096, p > .05$ ].

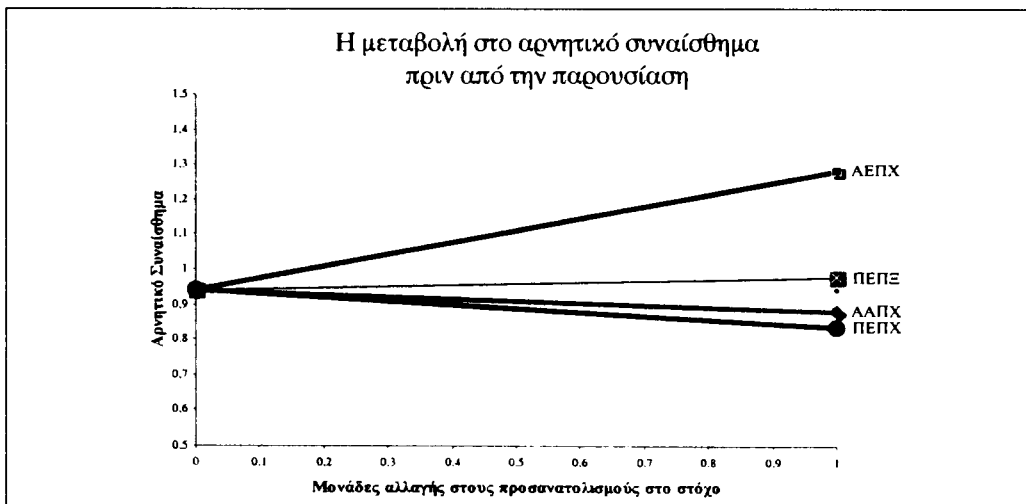
#### **Πρόβλεψη του στρες πριν από και κατά τη διάρκεια της παρουσίασης από τους φόβους αποτυχίας**

Συνολικά οι διαφορετικοί φόβοι επιτυχίας εξήγησαν μικρά επίπεδα της διακύμανσης του στρες πριν από την παρουσίαση ( $R^2 = 5.9\%$ ) [ $F(5, 48) = .544, p > .05$ ]. Το ίδιο εύρημα παρατηρή-

θηκε και κατά τη διάρκεια της παρουσίασης ( $R^2 = 11.8\%$ ) [ $F(5, 48) = 1.150, p > .05$ ]. Εντούτοις, από την αξιολόγηση των  $b$  τιμών διαπιστώθηκε ότι η μεταβλητή «φόβος ότι το άτομο θα χάσει την κοινωνική του επιρροή» συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στην πρόβλεψη του στρες ( $b = -11.636, t = -2.235, p < .05$ ). Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο φόβο ότι θα χάσει κοινωνική επιρροή είχε το άτομο τόσο λιγότερο ήταν το άγχος του κατά τη διάρκεια της παρουσίασης. Από τις στατιστικές αναλύσεις στις οποίες συγκρίθηκαν οι συντελεστές  $b$  μεταξύ τους διαπιστώθηκε ότι η μεταβλητή «φόβος βίωσης συναισθημάτων ντροπής και αμηχανίας» σχετιζόταν με σημαντικά αυξημένο άγχος κατά τη διάρκεια της παρουσίασης συγκριτικά με τη μεταβλητή «φόβος ότι θα χάσει κοινωνική επιρροή» [ $b_1 = 1.408, b_2 = -11.636, t(48) = 1.770, p < .05$ ]. Διαπιστώθηκε ακόμη ότι η μεταβλητή «φόβος υποτίμησης της αυτοεκτίμησης» σχετιζόταν με σημαντικά αυξημένο άγχος συγκριτικά με τη μεταβλητή «φόβος ότι θα χάσει κοινωνική επιρροή» [ $b_1 = 4.404, b_2 = -11.636, t(48) = 2.353, p < .01$ ]. Τέλος, βρέθηκε ότι η μεταβλητή «φόβος για αβέβαιο μέλλον» σχετιζόταν με σημαντικά αυξημένο άγχος συγκριτικά με τη μεταβλητή «φόβος να χάσει κοινωνική επιρροή» [ $b_1 = .356, b_2 = -11.636, t(48) = 1.647, p = .05$ ]. Αναλυτικά οι προβλεπτικές κλίσεις για κάθε ανεξάρτητη μεταβλητή φαίνονται στο Σχήμα 4.

#### **Πρόβλεψη των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων πριν από την παρουσίαση από τους φόβους αποτυχίας**

Τα αποτελέσματα από την πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης έδειξαν στατιστικά μη σημαντική πρόβλεψη για τα θετικά συναισθήματα ( $R^2 = 12.4\%$ ) [ $F(5, 47) = 1.187, p > .05$ ]. Από τις επιμέρους στατιστικές αναλύσεις στις οποίες συγκρίθηκαν οι συντελεστές  $b$  μεταξύ τους βρέθηκε ότι η μεταβλητή «φόβος υποτίμησης της αυτοεκτίμησης» σχετιζόταν με σημαντικά αυξημένα επίπεδα θετικών συναισθημάτων συγκριτικά με τη μεταβλητή «φόβος ότι σημαντικοί άλλοι θα στεναχωρηθούν» [ $b_1 = .147, b_2 = -.185, t(47) =$



ΠΕΠΧ = «Προσανατολισμός στην προσέγγιση της επιτυχίας»

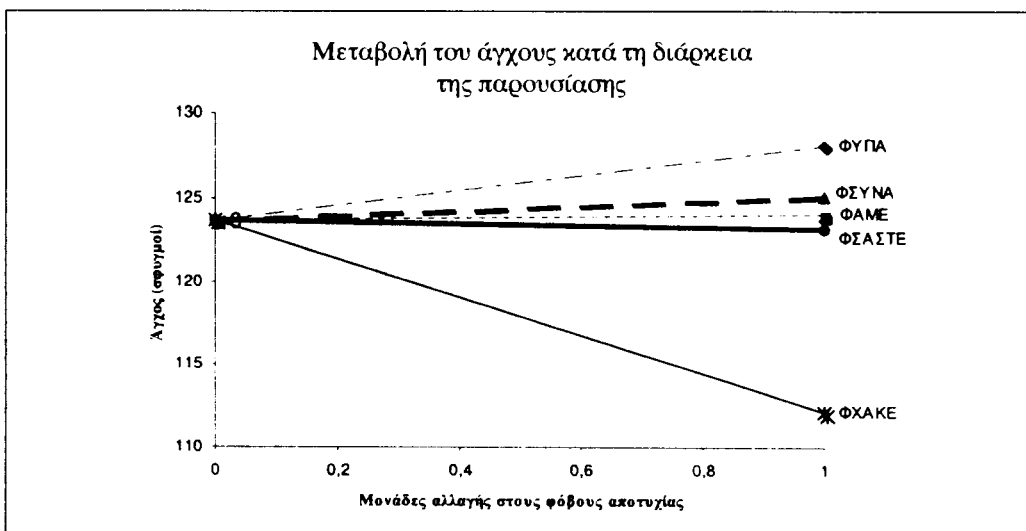
ΑΕΠΧ = «Προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας»

ΠΕΠΞ = «Προσανατολισμός στην προσέγγιση επίτευξης»

ΑΑΠΧ = «Προσανατολισμός στην αποφυγή της αποτυχίας»

**Σχήμα 3**

**Πρόβλεψη των αρνητικών συναισθημάτων πριν από την παρουσίαση  
από τους προσανατολισμούς στο στόχο.**



ΦΣΥΝΑ = «Φόβος βίωσης συναισθημάτων ντροπής και αμηχανίας»

ΦΥΓΑ = «Φόβος υποτίμησης της αυτοεκτίμησης»

ΦΑΜΕ = «Φόβος για αβέβαιο μέλλον»

ΦΧΑΚΕ = «Φόβος ότι θα χάσει το άτομο την κοινωνική του επιρροή»

ΦΣΑΣΤΕ = «Φόβος ότι σημαντικοί άλλοι θα στεναχωρηθούν»

**Σχήμα 4**

**Πρόβλεψη της αντίδρασης άγχους κατά τη διάρκεια της παρουσίασης από τους φόβους αποτυχίας.**

1.71,  $p < .05$ ). Μη σημαντική πρόβλεψη βρέθηκε και σε σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα ( $R^2 = 16.7\%$ ) [ $F(5, 47) = 1.684, p > .05$ ]. Τέλος, καμία σημαντική πρόβλεψη δεν προέκυψε σχετικά με τα συναισθήματα μετά την παρουσίαση.

### Πρόβλεψη του στρες πριν από και κατά τη διάρκεια της παρουσίασης από το γραμμικό συνδυασμό των μεταβλητών «προσανατολισμός στο στόχο» και «φόβος αποτυχίας»

Προκειμένου να γίνει πιο απλή η ανάλυση της αλληλεπίδρασης δημιουργήθηκαν z-scores για όλες τις ανεξάρτητες μεταβλητές. Για την πρόβλεψη του άγχους πριν από την παρουσίαση από την αλληλεπίδραση των προσανατολισμών στο στόχο και του φόβου αποτυχίας χρησιμοποιήθηκε η πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης (Μέθοδος Enter). Ως κριτήρια πρόβλεψης του άγχους χρησιμοποιήθηκαν τα z-scores των τεσσάρων ειδών του προσανατολισμού στο στόχο καθώς και των πέντε ειδών του φόβου αποτυχίας. Στατιστικά μη σημαντική πρόβλεψη προέκυψε σχετικά με το στρες πριν από την παρουσίαση ( $R^2 = 17.5\%$ ) [ $F(9, 48) = .918, p > .05$ ], όπως και κατά τη διάρκεια της παρουσίασης ( $R^2 = 15.7\%$ ) [ $F(9, 48) = .805, p > .05$ ]. Από την ανάλυση των συντελεστών  $b$  διαπιστώθηκε ότι από τις εννέα ανεξάρτητες μεταβλητές η μεταβλητή «φόβος ότι το άτομο θα χάσει την κοινωνική του επιρροή» συνέβαλε στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής ( $b = -12.275, t = -2.230, p < .05$ ). Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο φόβος είχε κάποιος ότι θα χάσει την κοινωνική του επιρροή τόσο λιγότερο στρες είχε κατά τη διάρκεια της παρουσίασης.

Για παράδειγμα, για ένα άτομο που βρίσκεται 1 τυπική απόκλιση πάνω από το μέσο όρο στο φόβο έλλειψης της κοινωνικής επιρροής ( $M = 2.095, SD = .979$ ) η προβλεπόμενη τιμή του στρες του κατά τη διάρκεια της παρουσίασης θα είναι 109.853, εάν όλες οι άλλες παράμετροι παραμένουν σταθερές και τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά βρίσκονται στη διάμεσο. Αναλυτικά, η προβλεπτική εξίσωση έχει την εξής μορφή:

$$Y'_{\text{άγχους}} = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + a = - (3.443 \cdot 3) + (4.103 \cdot 3) + (2.447 \cdot 3) - (0.395 \cdot 3) + (1.341 \cdot 3) + (5.150 \cdot 3) + (0.769 \cdot 3) - (12.275 \cdot 3.074) + (0.154 \cdot 3) + 117.208 = 109.853$$

Αντίθετα, αν ένα άτομο βρίσκεται μια τυπική απόκλιση κάτω από το μέσο όρο στο ίδιο χαρακτηριστικό, η προβλεπόμενη τιμή στρες του κατά τη διάρκεια της παρουσίασης θα είναι:

$$Y'_{\text{άγχους}} = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + a = - (3.443 \cdot 3) + (4.103 \cdot 3) + (2.447 \cdot 3) - (0.395 \cdot 3) + (1.341 \cdot 3) + (5.150 \cdot 3) + (0.769 \cdot 3) - (12.275 \cdot 1.116) + (0.154 \cdot 3) + 117.208 = -10.329 + 12.309 + 7.341 - 1.185 + 4.023 + 15.45 + 2.307 - 13.699 + 0.462 + 117.208 = 133.887$$

### Πρόβλεψη των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων πριν από την παρουσίαση από το γραμμικό συνδυασμό των μεταβλητών «προσανατολισμός στο στόχο» και «φόβος αποτυχίας»

Για την πρόβλεψη των θετικών συναισθημάτων πριν από την παρουσίαση από την αλληλεπίδραση των προσανατολισμών στο στόχο και του φόβου αποτυχίας τα αποτελέσματα έδειξαν μη στατιστικά σημαντική πρόβλεψη ( $R^2 = 14.3\%$ ) [ $F(9, 47) = .699, p > .05$ ]. Σχετικά με τα αρνητικά συναισθήματα όμως, η πρόβλεψη ήταν σημαντική ( $R^2 = 45.2\%$ ) [ $F(9, 47) = 3.489, p < .01$ ]. Οι πιο σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες ήταν οι μεταβλητές «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επιτυχίας» ( $b = -.136, t = -2.146, p < .05$ ) και «προσανατολισμός στην αποφυγή της επιτυχίας» ( $b = .296, t = 4.054, p < .001$ ). Αυτό σημαίνει ότι όσο λιγότερο προσανατολισμένο στην προσέγγιση της επιτυχίας είναι το άτομο και όσο περισσότερο προσανατολισμένο στην αποφυγή της επιτυχίας τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο αρνητικών συναισθημάτων του πριν από την παρουσίαση.

Παραδείγματος χάριν, για ένα άτομο με μέσο όρο 3.0405 και τυπική απόκλιση 1.290 στον «προσανατολισμό προσέγγισης της επιτυχίας» η προ-



βλεπόμενη τιμή των αρνητικών συναισθημάτων του πριν από την παρουσίαση για μία τυπική απόκλιση πάνω από το μέσο όρο θα είναι 2.528, όταν όλες οι άλλοι παράμετροι παραμένουν σταθερές. Αναλυτικά η προβλεπτική εξίσωση έχει την εξής μορφή:

$$Y'_{\text{αρ. συναισθημάτων}} = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + \alpha = - (0.136 \cdot 4.331) + (0.296 \cdot 3) + (0.001 \cdot 3) - (0.081 \cdot 3) + (0.014 \cdot 3) + (0.012 \cdot 3) + (0.094 \cdot 3) + (0.101 \cdot 3) + (0.028 \cdot 3) + 1.722 = 2.528$$

Αντίθετα, αν ένα άτομο βρίσκεται μία τυπική απόκλιση κάτω από το μέσο όρο στο ίδιο χαρακτηριστικό, η προβλεπόμενη τιμή αρνητικών συναισθημάτων του θα είναι:

$$Y'_{\text{αρ. συναισθημάτων}} = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + \alpha = - (0.136 \cdot 1.75) + (0.296 \cdot 3) + (0.001 \cdot 3) - (0.081 \cdot 3) + (0.014 \cdot 3) + (0.012 \cdot 3) + (0.094 \cdot 3) + (0.101 \cdot 3) + (0.028 \cdot 3) + 1.722 = 2.879$$

Όσον αφορά τον «προσανατολισμό αποφυγής της επιτυχίας», η προβλεπτική εξίσωση θα έχει την εξής μορφή αν λάβουμε υπόψη πως ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση ενός ατόμου σε αυτό το χαρακτηριστικό είναι 3.717 και 1.058 αντίστοιχα, με όλες τις άλλες παραμέτρους σταθερές:

$$Y'_{\text{αρ. συναισθημάτων}} = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + \alpha = - (0.136 \cdot 3) + (0.296 \cdot 4.775) + (0.001 \cdot 3) - (0.081 \cdot 3) + (0.014 \cdot 3) + (0.012 \cdot 3) + (0.094 \cdot 3) + (0.101 \cdot 3) + (0.028 \cdot 3) + 1.722 = 3.234$$

Αντίθετα, αν ένα άτομο βρίσκεται μία τυπική απόκλιση κάτω από το μέσο όρο στο ίδιο χαρακτηριστικό, η προβλεπόμενη τιμή αρνητικών συναισθημάτων του θα είναι:

$$Y'_{\text{αρ. συναισθημάτων}} = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + \alpha = - (0.136 \cdot 3) + (0.296 \cdot 2.658) + (0.001 \cdot 3) - (0.081 \cdot 3) + (0.014 \cdot 3) + (0.012 \cdot 3) + (0.094 \cdot 3) + (0.101 \cdot 3) + (0.028 \cdot 3) + 1.722 = 2.608$$

### Πρόβλεψη των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων μετά την παρουσίαση από το γραμμικό συνδυασμό των μεταβλητών «προσανατολισμός στο στόχο» και «φόβος αποτυχίας»

Για την πρόβλεψη των θετικών συναισθημάτων μετά την παρουσίαση δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική πρόβλεψη ( $R^2 = 19.1\%$ ) [ $F(9, 47) = .996, p > .05$ ] και το ίδιο συνέβη και για τα αρνητικά συναισθήματα ( $R^2 = 26.3\%$ ) [ $F(9, 47) = 1.509, p > .05$ ], αν και στατιστικά σημαντικός αρνητικός προβλεπτικός παράγοντας ήταν ο «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επίτευξης» ( $b = -.153, t = -2.203, p < .05$ ). Αυτό σημαίνει ότι όσο λιγότερο προσανατολισμένο στην προσέγγιση της επίτευξης είναι το άτομο τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο αρνητικών συναισθημάτων του μετά την παρουσίαση.

Παραδείγματος χάριν, για ένα άτομο με μέσο όρο 2.938 και τυπική απόκλιση .931 στον «προσανατολισμό προσέγγισης της επίτευξης» η προβλεπόμενη τιμή των αρνητικών συναισθημάτων του πριν από την παρουσίαση για μία τυπική απόκλιση πάνω από το μέσο όρο θα είναι 1.220, όταν όλες οι άλλοι παράμετροι παραμένουν σταθερές (βρίσκονται στη διάμεσο):

$$Y'_{\text{αρ. συναισθημάτων}} = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + \alpha = - (0.035 \cdot 3) + (0.030 \cdot 3) - (0.153 \cdot 3.869) + (0.034 \cdot 3) - (0.098 \cdot 3) + (0.124 \cdot 3) + (0.033 \cdot 3) + (0.102 \cdot 3) - (0.029 \cdot 3) + 1.329 = 1.220$$

Αντίθετα, αν ένα άτομο βρίσκεται μία τυπική απόκλιση κάτω από το μέσο όρο στο ίδιο χαρακτηριστικό, η προβλεπόμενη τιμή αρνητικών συναισθημάτων του θα είναι:

$$Y'_{\text{αρ. συναισθημάτων}} = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 + \beta_8 X_8 + \beta_9 X_9 + \alpha = - (0.035 \cdot 3) + (0.030 \cdot 3) - (0.153 \cdot 2.007) + (0.034 \cdot 3) - (0.098 \cdot 3) + (0.124 \cdot 3) + (0.033 \cdot 3) + (0.102 \cdot 3) - (0.029 \cdot 3) + 1.329 = 1.505$$

## Συζήτηση

Μέσα από τη συγκεκριμένη έρευνα έγινε μια προσπάθεια να εξηγηθούν και να προβλεφθούν το στρες και η συναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων τόσο από τους προσανατολισμούς που υιοθετούν όσο και από τους φόβους αποτυχίας που βιώνουν. Όσον αφορά τους προσανατολισμούς στο στόχο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα με προσανατολισμό αποφυγής της επιτυχίας παρουσίασαν τα υψηλότερα επίπεδα άγχους τόσο πριν από την παρουσίαση όσο και κατά τη διάρκεια αυτής. Επιπλέον, φάνηκε ότι πριν από την παρουσίαση είχαν τα περισσότερα αρνητικά συναισθήματα και τα λιγότερα θετικά συναισθήματα από κάθε άλλον προσανατολισμό. Ο προσανατολισμός αυτός αποτελεί το σημαντικότερο προβλεπτικό παράγοντα του άγχους και των αρνητικών συναισθημάτων πριν από την παρουσίαση. Τα άτομα με αυτό τον προσανατολισμό, ενώ κινητοποιούνται από ένα γνήσιο ενδιαφέρον για μάθηση και γνώση, εκφράζουν μια έντονη ανησυχία μήπως δεν αποδώσουν όσο καλά μπορούν, μήπως κάνουν κάποιο λάθος, μήπως ξεχάσουν κάτι από αυτά που έχουν μάθει. Αυτή η έντονη ανησυχία και η έντονη προσπάθειά τους να αποφύγουν την αποτυχία, σε συνδυασμό με τα στοιχεία τελειομανίας που φαίνεται να τα διακρίνουν (Elliot & McGregor, 2001), είναι ίσως οι αιτίες που τελικά προκαλούν τα υψηλά επίπεδα άγχους και αρνητικών συναισθημάτων πριν από την παρουσίαση. Το συγκεκριμένο εύρημα φαίνεται να συμφωνεί με την έρευνα των Dickson και MacLeod (2004), στην οποία βρέθηκε ότι τα αυξημένα επίπεδα άγχους συσχετίζονταν με τους στόχους αποφυγής («avoidance goals») και όχι με τους στόχους προσέγγισης («approach goals»). Αυτό το εύρημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αφού μας δίνει πολύτιμες πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο συγκεκριμένος προσανατολισμός και για τη σχέση του με το άγχος και τα συναισθήματα.

Τα άτομα που ήταν περισσότερο προσανατολισμένα στην προσέγγιση της επιτυχίας είχαν το λιγότερο άγχος κατά τη διάρκεια της παρουσί-

σης και είχαν τα περισσότερα θετικά και τα λιγότερα αρνητικά συναισθήματα από κάθε άλλον προσανατολισμό πριν από την παρουσίαση. Ο προσανατολισμός αυτός ενέχει ένα γνήσιο, εσωτερικό κίνητρο για μάθηση και τα άτομα αυτά έκαναν την παρουσίαση με στόχο την προσπάθεια και το μοίρασμα της γνώσης τους με τους συμφοιτητές τους. Πριν από το διαχωρισμό του ο «προσανατολισμός στην επιτυχία» είχε τα ίδια θεωρητικά χαρακτηριστικά με το μεταγενέστερο «προσανατολισμό στην προσέγγιση της επιτυχίας». Υπό αυτό το πρίσμα, το συγκεκριμένο εύρημα συμφωνεί με το θεωρητικό πλαίσιο των προσανατολισμών στο στόχο και με προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα (Dweck & Leggett, 1988. Grant & Dweck, 2003. Rawsthorne & Elliot, 1999), τα οποία υποστηρίζουν πως, όταν ένα άτομο με το συγκεκριμένο προσανατολισμό έρθει αντιμέτωπο με μια δοκιμασία-πρόκληση, διακατέχεται από θετικά συναισθήματα αισιοδοξίας, ενδιαφέροντος και χαράς. Επιπλέον, το ερευνητικό αυτό αποτέλεσμα συνηγορεί υπέρ των ερευνών που υποστηρίζουν πως ο προσανατολισμός αυτός αποτελεί μια λειτουργική και αποτελεσματική προσέγγιση στη μάθηση (Ames, 1992. Ames & Archer, 1988. Dweck & Leggett, 1988. Church, Elliot, & Gable, 2001).

Το λιγότερο άγχος πριν από την παρουσίαση φάνηκε ότι είχαν άτομα που προσανατολιζόνταν περισσότερο στην αποφυγή της αποτυχίας. Αυτό το ερευνητικό αποτέλεσμα φαίνεται να έρχεται σε αντίθεση με το θεωρητικό και ερευνητικό πλαίσιο των προσανατολισμών στο στόχο, καθώς στο συγκεκριμένο προσανατολισμό ενυπάρχει ο φόβος για ενδεχόμενη αποτυχία, και αυτό θεωρητικά αυξάνει τα επίπεδα άγχους. Επί της ουσίας, όμως, ο προσανατολισμός αποφυγής της αποτυχίας δε σχετίζεται με στατιστικώς σημαντικά μειωμένα επίπεδα άγχους. Για την ακρίβεια, είναι μόλις πέντε σφυγμούς λιγότερους από το γενικό μέσο όρο. Παρ' όλο που το εύρημα δε βρέθηκε στατιστικά σημαντικό, όταν συγκρίθηκαν μεταξύ τους οι προσανατολισμοί, ο προσανατολισμός αποφυγής της αποτυχίας φάνηκε να έχει σημαντικά λιγότερο άγχος από τους άλλους προσανατολι-

σμούς. Το εύρημα αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι το άτομο με αυτό τον προσανατολισμό φοβάται μεν την αποτυχία αλλά η αποτυχία για αυτό το άτομο έγκειται στο να είναι ένα από τα χειρότερα που συμμετέχουν. Έχει μειωμένη αντίληψη των ικανοτήτων του (Church et al., 2001) και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Sideridis, 2003). Για το άτομο με προσανατολισμό στην προσέγγιση της επίτευξης, όμως, η αποτυχία είναι να μη συμπεριλαμβάνεται στους καλύτερους. Διακατέχεται από μια έντονη επιθυμία να ξεπεράσει τους άλλους και να αποδείξει τις ανώτερες ικανότητές του (Elliot & Church, 1997). Αυτό ενδεχομένως εξηγεί και τη διαφορά στα επίπεδα άγχους των δύο προσανατολισμών: Τα άτομα με προσανατολισμό στην προσέγγιση της επίτευξης εμφανίζουν σημαντικά αυξημένο άγχος συγκριτικά με τα άτομα με προσανατολισμό στην αποφυγή της αποτυχίας.

Από τις πολλαπλές παλινδρομήσεις με τους τέσσερις προσανατολισμούς στο στόχο και τους πέντε φόβους αποτυχίας διαπιστώθηκε ότι ο «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επίτευξης» ήταν ο πιο σημαντικός αρνητικός προβλεπτικός παράγοντας των αρνητικών συναισθημάτων μετά την παρουσίαση. Αυτό σημαίνει ότι όσο λιγότερο προσανατολισμένο στην προσέγγιση της επίτευξης ήταν το άτομο τόσο υψηλότερο ήταν το επίπεδο αρνητικών συναισθημάτων του μετά την παρουσίαση. Αυτό το εύρημα φαίνεται να δικαιώνει τις υποθέσεις και τα ερευνητικά αποτελέσματα που καταλήγουν στην υποστήριξη μιας οπτικής «πολλαπλών στόχων», σύμφωνα με την οποία η πιο λειτουργική και αποτελεσματική συμπεριφορά εκδηλώνεται με την υιοθέτηση και των δύο βασικών τύπων προσανατολισμού στο στόχο (Butler & Winne, 1995. Barron & Harackiewicz, 2001. McGregor & Elliot, 2002. Ntoumanis & Biddle, 1999. Harackiewicz, Barron, & Elliot, 1998. Pintrich, 2000. Pintrich & Garcia, 1991).

Πολύ σημαντικό εύρημα αποτελεί η προβλεπτική ικανότητα των προσανατολισμών στο στόχο για τα αρνητικά συναισθήματα των ατόμων πριν από την παρουσίαση. Ο γραμμικός συνδυασμός των μεταβλητών α) «προσανατολισμός στην προσέγγιση της επιτυχίας» και β) «προσανατολι-

σμός στην αποφυγή της επιτυχίας» εξήγησε στατιστικά σημαντικά αλλά και ουσιαστικά το 45.4% της διακύμανσης των αρνητικών συναισθημάτων. Συγκεκριμένα φάνηκε ότι όσο περισσότερο προσανατολισμένα σε στόχους αποφυγής της επιτυχίας ήταν τα άτομα τόσο υψηλότερα ήταν τα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων τους πριν από την παρουσίαση. Για τον προσανατολισμό στην προσέγγιση της επίτευξης η σχέση ήταν αντίστροφως ανάλογη. Το συγκεκριμένο εύρημα βρίσκεται σε συμφωνία με το βιβλιογραφικό πλαίσιο της θεωρίας των στόχων (Dweck & Leggett, 1988. Elliot & McGregor, 2001. Grant & Dweck, 2003. Rawsthorne & Elliot, 1999).

Όσον αφορά τους φόβους αποτυχίας, ο «φόβος να χάσει το άτομο την κοινωνική του επιρροή» βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά αλλά αρνητικά το στρες κατά τη διάρκεια της παρουσίασης. Αυτό το εύρημα ισχυροποιήθηκε από τις αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης με τις εννέα μεταβλητές (τα τέσσερα είδη προσανατολισμού και τα πέντε είδη φόβου αποτυχίας), σύμφωνα με τις οποίες διαπιστώθηκε ότι αυτός ο παράγοντας είναι ο πιο σημαντικός αρνητικός προβλεπτικός παράγοντας του στρες των φοιτητών κατά τη διάρκεια της παρουσίασης. Ειδικότερα, φάνηκε ότι όσο πιο πολύ φοβόταν ο φοιτητής για το ότι σημαντικοί άλλοι θα χάσουν το ενδιαφέρον τους για αυτόν τόσο σημαντικά μειωμένο ήταν το στρες του κατά τη διάρκεια που παρουσίαζε. Αυτό το είδος φόβου αποτυχίας σχετίζεται κυρίως με την κοινωνική εικόνα του ατόμου. Ενδεχομένως αυτός ο φόβος να είναι τόσο ισχυρός, ώστε να οδηγεί τα άτομα σε τόσο αποτελεσματική αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς τους, που τελικά να μειώνεται σημαντικά το στρες τους.

Επιπλέον, στις συγκρίσεις μεταξύ των μεταβλητών διαπιστώθηκε ότι ο «φόβος υποτίμησης της αυτοεκτίμησης» συσχετίστηκε με σημαντικά υψηλότερο άγχος σε σχέση με το «φόβο ότι το άτομο θα χάσει την κοινωνική του επιρροή». Ο φόβος ότι θα υποτιμηθούν οι ικανότητες του ατόμου σχετίζεται με χαμηλή αυτοπεποίθηση και με εσωτερικές συγκρούσεις και πιθανόν να λειτουργεί αρνητικά για την αυτορρύθμιση σε σύγκριση

με τα άτομα που φοβούνται ότι θα χάσουν την κοινωνική τους επιρροή, τα οποία φαίνεται να ρυθμίζουν αποτελεσματικότερα τη συναισθηματική τους ένταση. Στις συγκρίσεις διαπιστώθηκε ακόμη ότι τόσο ο «φόβος βίωσης αισθημάτων ντροπής και αμηχανίας» όσο και ο «φόβος για αβέβαιο μέλλον» σχετίζονταν με σημαντικά υψηλότερο άγχος κατά τη διάρκεια της παρουσίας συγκριτικά με το «φόβο ότι θα χάσει το άτομο την κοινωνική του επιρροή».

Παρ' όλο που τα παραπάνω ευρήματα είναι ενδιαφέροντα και συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση της λειτουργίας των διαφορετικών στόχων προσανατολισμού και φόβων αποτυχίας σε ένα ιδιαίτερα αγχογόνο ακαδημαϊκό πλαίσιο, η συγκεκριμένη έρευνα παρουσιάζει κάποιους περιορισμούς, που είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη. Κατ' αρχήν, πρόκειται για συναφειακή μελέτη, και κατά συνέπεια δεν μπορούν να εξαχθούν συμπεράσματα για απώδεις σχέσεις αλλά μόνο συμμεταβολές. Επιπλέον, το μέγεθος του δείγματος είναι μεσαίο, και αυτό συνεπάγεται μεγάλες διακυμάνσεις, οι οποίες πιθανώς «καλύπτουν» σημαντικές διαφορές μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας. Επίσης, το δείγμα κατανέμεται άνισα ως προς το φύλο, αποτελούμενο ως επί το πλείστον από γυναίκες, μην επιτρέποντας την εξαγωγή συμπερασμάτων για διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Ένας άλλος περιορισμός της έρευνας αφορά το γεγονός ότι δεν ελήφθησαν υπόψη κάποιοι παράγοντες που ενδεχομένως να επιδρούν στα επίπεδα άγχους των φοιτητών, όπως το γνωστικό αντικείμενο της παρουσίας, το έτος φοίτησης, η εμπειρία από προηγούμενες παρουσιάσεις, ο βαθμός αυτοεκτίμησής τους, ο βαθμός προετοιμασίας τους για το μάθημα και οι γενικές επιδόσεις τους ως φοιτητών.

Παρ' όλα αυτά, η συνεισφορά της παρούσας έρευνας στη βιβλιογραφία είναι σημαντική. Αποτελεί την πρώτη προσπάθεια μέτρησης του στρες μέσω μέτρησης ψυχοφυσιολογικών μεταβλητών σε μια ιδιαίτερα αγχογόνα κατάσταση επίτευξης (όπως είναι μια παρουσίαση για τους φοιτητές). Εκτός από τη μέτρηση του άγχους ως ψυχοφυ-

σιολογικής αντίδρασης του συμπαθητικού συστήματος πριν από και κατά τη διάρκεια της παρουσίας, το άγχος αξιολογήθηκε, επίσης, μέσω ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς καθώς και μέσω μίας κλίμακας παρατήρησης που συμπλήρωναν οι ερευνητές κατά τη διάρκεια της παρουσίας. Στόχος μας ήταν η επαρκής και σφαιρική μελέτη και αξιολόγηση της αντίδρασης άγχους. Επιπλέον, η συγκεκριμένη έρευνα παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τη φύση των προσανατολισμών στο στόχο και τη σχέση τους με το άγχος και τα συναισθήματα, και δη του προσανατολισμού αποφυγής της επιτυχίας, για τον οποίο υπάρχουν ελάχιστα ερευνητικά δεδομένα. Ταυτόχρονα, η μελέτη αυτή παρέχει πληροφορίες για τη φύση των φόβων αποτυχίας και τη σχέση τους με το άγχος και τα συναισθήματα, σχέση που επίσης έχει μελετηθεί ελάχιστα.

Η περαιτέρω εξέταση του άγχους και των συναισθημάτων ως προς τα κίνητρα και τους φόβους αποτυχίας από μελλοντικές έρευνες θα ήταν πολύτιμη. Το ζήτημα του φόβου αποτυχίας και των παραγόντων που τον συνθέτουν και τον προσδιορίζουν είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον αλλά και σύνθετο. Θα ήταν σημαντικό να διερευνηθούν οι διαφορετικοί παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με την εμφάνιση κάθε είδους φόβου αποτυχίας. Η ταυτόχρονη μελέτη ενδοατομικών και περιβαλλοντικών μεταβλητών πιστεύουμε ότι θα αποδώσει σημαντικά ευρήματα. Επιπλέον, διαχρονικές μελέτες για τους φόβους αποτυχίας σε παιδιά σχολικής ηλικίας ενδεχομένως να έδιναν σημαντικές πληροφορίες για το πώς οι φόβοι αυτοί επιδρούν στη μαθησιακή διαδικασία και στην επίδοση των παιδιών, παρέχοντας έτσι πολύτιμα εργαλεία για την εκπαιδευτική κοινότητα.

## Βιβλιογραφία

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: student's learning strategies

- and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Atkinson, J. W. (1966). Motivational determinants of risk-taking behavior. In J. W. Atkinson & N. T. Feather (Eds.), *A theory of achievement motivation* (pp. 11-30). New York: John Wiley & Sons.
- Atkinson, J. W. (1974). *Strength of motivation and efficiency of performance*. In J. W. Atkinson & J. O. Raynor, *Motivation and achievement* (pp. 389-410). Washington: DC Winston.
- Atkinson, J. W., & Litwin, G. H. (1960). Achievement motive and test anxiety conceived as motive to approach success and motive to avoid failure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 60, 52-63.
- Barron, K. E., & Harackiewicz, J. M. (2001). Achievement goals and optimal motivation: Testing multiple goal models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 706-722.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: causes and treatments*. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Birney, R. C., Burdick, H., & Teevan, R. C. (1969). *Fear of failure*. New York: Van Nostrand.
- Butler, D., & Winne, P. (1995). Feedback and self-regulated learning: A theoretical synthesis. *Review of Educational Research*, 65, 245-281.
- Church, M. A., Elliot, A., & Gable, S. L. (2001). Perceptions of classroom environment, achievement goals and achievement outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 93, 43-54.
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress & Coping*, 14, 431-452.
- Conroy, D. E. (2003). Representational models associated with Fear of Failure in adolescents and young adults. *Journal of Personality*, 71, 757-783.
- Conroy, D. E., Metzler, J. N., & Hofer, S. M. (2003). Factorial invariance and latent mean stability of performance failure appraisals. *Structural Equation Modeling*, 10, 401-422.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and perceived consequences of failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 300-322.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Dickson, J. M., & MacLeod, A. K. (2004). Approach and avoidance goals and plans: Their relationship to anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 415-432.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Elliot, J. A. (1997). Integrating the «classic» and «contemporary» approaches to achievement motivation: A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. In M. Maehr & P. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 10, pp. 243-279). Greenwich, CT: JAI Press.
- Elliot, J. A. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34, 169-189.
- Elliot, J. A., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of personality and Social Psychology*, 72, 218-232.
- Elliot, J. A., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 461-475.
- Elliot, J. A., & McGregor, H. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 628-644.

- Elliot, J. A., & McGregor, H. (2001). A 2 X 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Elliot, J. A., McGregor, A. H., & Gable, S. (1999). Achievement goals, study strategies, and exam performance: A mediational analysis. *Journal of Educational Psychology*, 91, 549-563.
- Elliot, J. A., & Sheldon, K. (1998). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 172-184.
- Godsen, R., Carroll, T., & Stone, S. (1991). How well does the polar vantage XL heart rate monitor estimate actual heart rate? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 14.
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 541-553.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Carter, S. M., Lehto, A. T., & Elliot, A. J. (1997). Determinants and consequences of achievement goals in the college classroom: Maintaining interest and making the grade. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1284-1295.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., & Elliot, A. J. (1998). Rethinking achievement goals: When are they adaptive for college students and why? *Educational Psychologist*, 33, 1-21.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Pintrich, P. R., Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Revision of achievement goal theory: Necessary and illuminating. *Journal of Educational Psychology*, 94, 638-645.
- Harackiewicz, J. M., & Elliot, A. J. (1993). Achievement goals and intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 904-915.
- Harackiewicz, J. M., & Sansone, C. (1991). Goals and intrinsic motivation: You can get there from here. In M. L. Maehr & P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 7, pp. 21-49). Greenwich, CT: JAI Press.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1997). *Ψυχολογία Κινητήρων*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lewin, K. (1958). Psychology of Success and Failure. In E. Locke & G. Latham (1990), *A theory of goal setting and task performance*. New Jersey: Prentice Hall.
- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Maehr, M., & Nicholls, J. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In A. Papaioannou, D. Milosis, E. Kosmidou, & N. Tsigilis (2002), *Multidimensional structure of goal orientations: The importance of adopting a personal development goal in physical education*. *Psychology*, 9(4), 494-513.
- Μάντη, Ε., & Σιδερίδης, Γ. Δ. (υπό έκδοση). Φόβος επιτυχίας, φόβος αποτυχίας και προσανατολισμός στο στόχο. *Ψυχολογία*.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. W., & Lowell, E. L. (1953). The achievement motive. Στο Α. Κωσταρίδου-Ευκλείδη (1997), *Ψυχολογία κινήτρων* (β' έκδοση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- McGregor, A. H., & Elliot, J. A. (2002). Achievement Goals as Predictors of Achievement-Relevant Processes Prior to Task Engagement. *Journal of Educational Psychology*, 94, 381-395.
- Middleton, M., & Midgley, C. (1997). Avoiding the demonstration of lack of ability: An underexplored aspect of goal theory. *Journal of Educational Psychology*, 89, 710-718.
- Midgley, C., Kaplan, A., & Middleton, M. (2001). Performance-approach goals: good for what, for whom, under what circumstances, and at what cost? *Journal of Educational Psychology*, 93, 77-86.
- Midgley, C., Kaplan, A., Middleton, M., Maehr, M., Urdan, T., Anderman, L., Anderman, E., & Roeser, R. (1998). The development and validation of scales assessing students achieve-

- ment goal orientations. *Contemporary Educational Psychology*, 23, 113-131.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age*. New York: Oxford University Press.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). Affect and achievement goals in physical activity: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 315-332.
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92, 544-555.
- Pintrich, P. R., & Garcia, T. (1991). Student goal orientation and self-regulation in the college classroom. In M. L. Macho & P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 7, pp. 371-402). Greenwich, Cr: JAI Press.
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (1996). *Motivation in education: Theory, research and applications*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill/ Prentice Hall.
- Rawsthorne, L. J., & Elliot, A. J. (1999). Achievement goals and intrinsic motivation: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 326-344.
- Sideridis, G. D. (2003). On the origins of helpless behavior of students with learning disabilities: avoidance motivation? *International Journal of Educational Research*, 39, 497-517.
- Sideridis, G. D. (2005). Goal orientation academic achievement and depression: Evidence in favor of revised goal theory. *Journal of Educational Psychology*, 97, 366-375.
- Sideridis, G. D. (in press). Coping is not an either or: The interaction of coping strategies in Regulating affect, arousal, and performance. *Stress and Health*.
- Sideridis, G. D., & Kafetsios, K. (in press). Parental bonding, fear of failure and stress at school. *International Journal of Behavioral Development*.
- Σιδερίδης, Γ. Δ. (υπό έκδοση). Κλίμακα θετικής και αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης (PANAS). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τρλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σιδερίδης, Γ. Δ., & Σύβακα, Τ. (υπό έκδοση). Προσανατολισμός στο στόχο, κλίμα της τάξης, και σχέση τους με τη δημιουργική σκέψη των εφήβων. *Επιστήμες της Αγωγής*.
- Skaalvik, E. M. (1997). Self-enhancing and self-defeating ego orientation: Relations with task and avoidance orientation, achievement, self-perceptions, and anxiety. *Journal of Educational Psychology*, 89, 71-81.
- Urda, T. C. (2000). *The intersection of self-determination and achievement goal theories. Do we need to have goals?* Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, L.A.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Wolters, C. A., Yu, S. L., & Pintrich, P. R. (1996). The relation between goal orientation and students motivational beliefs and self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 6, 211-238.

## **Goal orientations and fear of failure as predictors of stress during presentations**

VAIA MAROU & GEORGIOS D. SIDERIDIS

*University of Crete, Greece*

### **ABSTRACT**

The present study examined how goal orientations and fear of failure predict anxiety and stress in 70 students of a State University during an achievement situation. Anxiety was assessed through self-report and stress using a heart-rate monitoring device prior to, during and following a classroom presentation. Results indicated that mastery avoidance was associated with heightened stress response prior to the presentation whereas the fear of important others losing interest was the most significant predictor of stress during the presentation. Additionally, mastery approach was a negative predictor of negative affect and performance avoidance a positive one. Last, performance approach was the most significant negative predictor of negative affect following the presentation.

*Key words:* Goal orientation, Fear of failure, Anxiety, Affectivity.

*Address:* Georgios D. Sideridis, Department of Psychology, University of Crete, Rethymno, 741 00 Crete, Greece. E-mail: [sideridis@psy.soc.uoc.gr](mailto:sideridis@psy.soc.uoc.gr)