

## Η θεωρία της αυτό-εκπληρούμενης προφητείας στον Αθλητισμό

Η θεωρία της αυτό-εκπληρούμενης προφητείας (ή φαινόμενο Πυγμαλίωνα) υποστηρίζει ότι όταν ένα άτομο έχει συγκεκριμένες προσδοκίες για έναν άλλο άτομο και βρίσκεται στο ίδιο περιβάλλον μαζί του και υπάρχει μία αλληλεπίδραση μεταξύ τους (με την επιβολή συγκεκριμένων προτύπων), τελικά το δεύτερο άτομο καταλήγει να συμπεριφέρεται σύμφωνα με τις προσδοκίες του πρώτου. Κατά επέκταση στον αθλητισμό, οι προσδοκίες των προπονητών σχετικά με την ικανότητα των αθλητών, μπορούν να υπαγορεύουν ή και να καθορίζουν, σε κάποιο βαθμό, το τελικό επίπεδο επιτυχίας τους.

### Διαδικασία αυτό-εκπληρούμενης προφητείας στον αθλητισμό

Οι ερευνητές αναγνωρίζουν μια σειρά διαδικασιών (στάδια) που συμβαίνουν και εξηγούν τη σύνδεση προσδοκίας – απόδοσης στον αθλητισμό.

#### 1<sup>ο</sup> στάδιο:

**Ο προπονητής αναπτύσσει μια προσδοκία για κάθε αθλητή, βάσει της οποίας οποία προβλέπει το επίπεδο αθλητικής ικανότητας και το τύπο συμπεριφοράς του αθλητή.**

Σε αυτό το στάδιο ο προπονητής διαμορφώνει μια αντίληψη για το τι να περιμένει από ένα αθλητή σχετικά με την αθλητική του ικανότητα μέσω αρχικών κρίσεων που στηρίζονται συνήθως σε τρεις κατηγορίες πληροφοριών. Η **πρώτη κατηγορία** στηρίζεται σε προσωπικά στοιχεία όπως: κοινωνικοοικονομική κατάσταση, φυλετική καταγωγή, οικογενειακή κατάσταση, φύλο, παρουσιαστικό, ύψος, βάρος, κλπ. Η αποκλειστική χρήση των παραπάνω προσωπικών στοιχείων μπορεί να οδηγήσει σε μη ακριβείς κρίσεις αλλά και σε στερεότυπα σχετικά με την ατομική αθλητική ικανότητα. Η **δεύτερη κατηγορία** πληροφοριών είναι οι επιδόσεις σε ειδικά τεστ αξιολόγησης, πιθανά προηγούμενα αθλητικά στατιστικά, καθώς και οι πληροφορίες που τους δίνουν άλλοι προπονητές. Επίσης οι προπονητές βασίζονται και στις αρχικές τους εντυπώσεις σχετικά με τη συμπεριφορά των αθλητών (π.χ ηθική, ενθουσιασμός, ευχαρίστηση, ανταπόκριση στην κριτική, σχέσεις με τους συνομηλίκους). **Τρίτη πηγή** πληροφοριών για τη διαμόρφωση προσδοκιών για κάθε αθλητή αφορά στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά (π.χ αποδοχή ρόλων, αυτοπειθαρχία, ωριμότητα).

Οι αρχικές κρίσεις ενός προπονητή μπορεί να είναι ακριβείς, αλλά μπορεί να είναι και ανακριβείς.

#### 2<sup>ο</sup> στάδιο:

## **Η συμπεριφορά του προπονητή διαφέρει από αθλητή σε αθλητή σύμφωνα με τις προσδοκίες που έχει ο προπονητής**

Έρευνες που σχετίζονται με το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας, στο καίριο ερώτημα, αν οι προπονητές μεταχειρίζονται διαφορετικά, αθλητές που πιστεύουν ότι έχουν υψηλή ικανότητα σε σχέση με αθλητές που πιστεύουν ότι έχουν χαμηλή ικανότητα, απαντούν ότι πραγματικά υπάρχουν προπονητές που επιδεικνύουν διαφορετικές καθοδηγητικές συμπεριφορές.

Αυτός ο τύπος προπονητών δείχνει διαφορετική συμπεριφορά που σχετίζεται με τις εξής κατηγορίες συμπεριφοράς: α) με την συχνότητα και την ποιότητα των αλληλεπιδράσεων προπονητή – αθλητή, β) με την ποσότητα και την ποιότητα της τεχνικής καθοδήγησης και γ) με τον τύπο και τη ποιότητα της ανατροφοδότησης. Στην πρώτη κατηγορία, ο προπονητής ασχολείται περισσότερο χρόνο και έχει πιο ζεστή σχέση και προσωπική επαφή με τους αθλητές που θεωρεί ότι έχουν υψηλές δεξιότητες έναντι των αθλητών που θεωρεί ότι έχουν χαμηλότερου επιπέδου δεξιότητες. Στη δεύτερη κατηγορία, ο προπονητής δεν δίνει τα απαραίτητα εφόδια μάθησης στους αθλητές χαμηλών προσδοκιών, καθώς και τον απαραίτητο χρόνο για την απόκτηση δεξιοτήτων και επιμένει λιγότερο στην εκμάθηση δύσκολων δεξιοτήτων. Σχετικά με τη τρίτη κατηγορία, οι αθλητές υψηλών προσδοκιών λαμβάνουν περισσότερη ώθηση και έπαινο και με πληροφορίες ειδικού περιεχομένου για την βελτίωση της απόδοσής τους, ενώ οι αθλητές χαμηλών προσδοκιών μπορεί να λαμβάνουν θετική επικοινωνία από τον προπονητή, χωρίς να είναι όμως συνοδευόμενη από τεχνικές πληροφορίες για τη βελτίωση της δικής τους απόδοσης.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, η διαφορετική συμπεριφορά κάποιων προπονητών τους σχετίζεται με το πόσο χαμηλών ή υψηλών αθλητικών προσδοκιών θεωρούν ότι είναι οι αθλητές. Σε κάποιες περιπτώσεις όμως, λόγω ξεχωριστών δεξιοτήτων και προσωπικοτήτων (των αθλητών), υπάρχουν προπονητές που εξατομικεύουν τη συμπεριφορά τους για να συναντήσουν τη μοναδικότητα *του κάθε αθλητή*. Αν η διαφορετική συμπεριφορά του προπονητή σχεδιάζεται για την διευκόλυνση της απόδοσης του *κάθε αθλητή*, τότε αυτή η διαφορετική συμπεριφορά θεωρείται κατάλληλη. Αν όμως η διαφορετική μεταχείριση αθλητών ή ομάδων εμποδίζει την ευκαιρία για μάθηση τότε αυτή η διαφορετική προπονητική συμπεριφορά είναι μη λειτουργική.

### **3<sup>ο</sup> στάδιο:**

## **Η συμπεριφορά των προπονητών επηρεάζει την απόδοση και τη συμπεριφορά των αθλητών**

Το τρίτο στάδιο του φαινομένου της αυτό-εκπληρούμενης προφητείας συμβαίνει μέσω της συμπεριφοράς ενός προπονητή, λόγω των συγκεκριμένων υψηλών ή χαμηλών προσδοκιών, που επηρεάζει *την απόδοση* των αθλητών και την

*ψυχολογική τους ανάπτυξη. Οι νεαροί αθλητές στους οποίους δίνεται συνεχόμενα λιγότερο αποτελεσματική και εντατική καθοδήγηση ή δεν τους δίνεται επαρκής χρόνος στην εκμάθηση δεξιοτήτων, δεν θα δείξουν το ίδιο βαθμό βελτίωσης σε σχέση με άλλους συνομηλίκους που τους δόθηκαν κατάλληλες μαθησιακές ευκαιρίες.*

Επίσης η διαφορετική συμπεριφορά κάποιων προπονητών επιδρά αρνητικά και στην ψυχολογική ανάπτυξη των αθλητών και επιφέρει αλλαγές στο επίπεδο αυτοαντίληψης, αντιλαμβανόμενης ικανότητας, εσωτερικής παρακίνησης, αλλά και στο επίπεδο αγωνιστικού άγχους των αθλητών. Από το πλαίσιο ώθησης που δίνει ο προπονητής στον αθλητή, ο αθλητής αντιλαμβάνεται την αθλητική εικόνα που έχει ο προπονητής γι αυτόν. Π.χ. Ένας αθλητής υψηλών προσδοκιών λαμβάνει περαιτέρω πληροφορίες για μια συγκεκριμένη ενέργεια που έκανε, ενώ ένας αθλητής χαμηλών προσδοκιών λαμβάνει πολύ λιγότερες πληροφορίες. Η ποσότητα και συχνότητα των σωστών οδηγιών μετά από μια λάθος δεξιότητα είναι μεγαλύτερη σε αθλητές υψηλών προσδοκιών από αθλητές χαμηλών προσδοκιών. Και με αυτό το τρόπο οι αθλητές αντιλαμβάνονται τη διαφορετική εκτίμηση των προπονητών τους σχετικά με την αθλητική τους ικανότητα.

Η ανατροφοδότηση που δίνουν οι προπονητές έχει πραγματικά ως σκοπό να δώσει συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την ικανότητα των αθλητών. Όταν όμως διαφέρει ανάλογα με τις προσδοκίες που έχουν κάποιοι προπονητές, τότε η ανατροφοδότηση αυτή επηρεάζει την εικόνα που έχουν οι αθλητές για τον εαυτό τους. Τέλος, οι προπονητές επηρεάζουν τη θετική αυτοαντίληψη των αθλητών και γενικότερα τη θετική στάση στον αθλητισμό, όταν αποδίδουν τις επιτυχίες τους στην ικανότητά (σε αθλητές υψηλών προσδοκιών) τους και όχι στην τύχη ή σε αστάθμητους παράγοντες (σε αθλητές χαμηλών προσδοκιών) .

#### **4<sup>ο</sup> στάδιο:**

#### **Η απόδοση και συμπεριφορά των αθλητών εναρμονίζεται με τις προσδοκίες των προπονητών και επιβεβαιώνει τις αρχικές εκτιμήσεις των προπονητών**

Το τελευταίο στάδιο της αυτό-εκπληρούμενης προφητείας αφορά την εναρμόνιση της απόδοσης και της συμπεριφοράς των αθλητών με τις προσδοκίες των προπονητών. Αυτή η εναρμόνιση επιβεβαιώνει τους προπονητές που έχουν διαφορετική συμπεριφορά απέναντι στους αθλητές τους ανάλογα τις προσωπικές προσδοκίες που έχουν για αυτούς θεωρώντας ότι οι αρχικές εκτιμήσεις ήταν ακριβείς και ότι μπορούν να αναγνωρίζουν το αθλητικό ταλέντο από πριν. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις αθλητών που δεν εναρμονίζονται πάντα με τις προσδοκίες των προπονητών, μη χρησιμοποιώντας μόνο την ανατροφοδότηση του προπονητή ως μοναδική πηγή πληροφόρησης για το επίπεδο ικανότητάς τους, αλλά να χρησιμοποιούν και άλλες πηγές πληροφόρησης (π.χ γονείς, συνομηλίκους, άλλοι ενήλικες). Έτσι, σε αυτή την περίπτωση ακόμη και αν ο προπονητής έχει μια

διαφορετική συμπεριφορά απέναντι στον αθλητή, το φαινόμενο τη αυτό-εκκληρούμενης προφητείας διακόπτεται από τους αθλητές.

### **Επιπτώσεις των προσδοκιών στον παιδικό αθλητισμό**

Παρόλο που προπονητές με αυτή την προσέγγιση υπάρχουν σε όλα τα αθλητικά επίπεδα, οι αρνητικές επιδράσεις της διαφορετικής συμπεριφοράς στις νεότερες ηλικίες είναι ιδιαίτερα καθοριστικές. Ο πρώτος λόγος είναι ότι, όταν ένα παιδί συμμετέχει για πρώτη φορά σε ένα οργανωμένο άθλημα, η χαρά και το ενδιαφέρον που θα λάβει από το άθλημα αυτό, σχετίζεται με το πόσο κατάλληλα διαμορφωμένο είναι το νέο αυτό περιβάλλον. Η ακατάλληλη και η μεροληπτική βάσει προσδοκιών ανατροφοδότηση και συμπεριφορά ενός προπονητή μπορεί να επιφέρει πολλά αρνητικά συναισθήματα και αυτό το γεγονός να δυσχεράνει από πολύ νωρίς τη συμμετοχή του παιδιού. Δεύτερον, τα παιδιά που είναι κάτω των δέκα ετών δίνουν μεγάλη σημασία στις πληροφορίες που παίρνουν από τους ενήλικες του περιβάλλοντός τους και κατά επέκταση από τους προπονητές τους, και έτσι επηρεάζεται σε πολύ υψηλό βαθμό η αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθησή τους από την ποιότητα της ανατροφοδότησης. Τέλος, όταν παιδιά ηλικίας 4 – 10 ετών, πρέπει να μάθουν τα πρώτα βασικά στοιχεία τεχνικής ενός αθλήματος και ένας προπονητής δεν ασχολείται με την εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων (σε παιδιά χαμηλών προσδοκιών), τα παιδιά αυτά τελικά εμποδίζονται στην μάθηση θεμελιωδών τεχνικών στοιχείων και αυτό δυσχεραίνει την μελλοντική τους συμμετοχή στο άθλημα που επέλεξαν.

### **Βιολογική ωρίμανση και επιπτώσεις των προσδοκιών στον αθλητισμό**

Η διαφορετική ωρίμανση στην παιδική ηλικία εκτός της επίδρασης που μπορεί να έχει στην αθλητική του απόδοση εκείνη τη χρονική στιγμή, επηρεάζει επίσης τους προπονητές που έχουν διαφορετικές προσδοκίες για το κάθε παιδί. Για παράδειγμα, σε μια ομάδα καλαθοσφαίρισης ηλικίας 12 – 13 ετών, υπάρχουν παιδιά με πρόωρη ωρίμανση που μοιάζουν σε σωματική ανάπτυξη με παιδιά 14 ή 15 ετών, ενώ υπάρχουν και παιδιά με αργή ανάπτυξη που μπορεί να έχουν τη σωματικά ανάπτυξη παιδιών 9 – 10 ετών. Σε αρκετές περιπτώσεις τα παιδιά με αργή ανάπτυξη, θεωρούνται ως αθλητές χαμηλών προσδοκιών και δεν λαμβάνουν τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα, δεν παίζουν στους αγώνες αρκετή ώρα και πολλές φορές εγκαταλείπουν το άθλημα. Τα ίδια με τα παραπάνω μπορούν να συμβούν και στα κορίτσια περίπου μέχρι την ηλικία των 12. Όμως οι συνθήκες είναι πιο σύνθετες όταν μετά την ηλικία αυτή κάποια κορίτσια περνούν πιο γρήγορα στην φάση της εφηβείας με εμφανείς σωματικές διαφορές (ανάπτυξη στήθους, αύξηση ποσοστού λίπους, αύξηση πλάτους ισχίου), και κάποιοι προπονητές θεωρούν ότι οι σωματικές αλλαγές

στην πρόωγη ανάπτυξη θα είναι καταστρεπτικές για την αθλητική απόδοση των αθλητριών.

### **Αθλητικά στερεότυπα και προσδοκιών επιπτώσεις.**

Επίσης το φύλο των αθλητών αποτελεί ένα στερεότυπο που επηρεάζει τις προσδοκίες κάποιων προπονητών που αναπτύσσουν μεροληπτική συμπεριφορά απέναντι στους αθλητές-τριές τους. Ειδικότερα, στην ηλικία κάτω των δέκα, που οι βιολογικές διαφορές μεταξύ παιδιών των δύο φύλων είναι ελάχιστες, υπάρχουν προπονητές που πιστεύουν ότι τα κορίτσια δεν έχουν «φυσικό ταλέντο» στην αθλητική δραστηριότητα. Και σύμφωνα με αυτό το στερεότυπο τα κορίτσια θεωρούνται άτομα χαμηλών αθλητικών προσδοκιών. Το φαινόμενο αυτό είναι πιο έντονο στο μάθημα της φυσικής αγωγής όπου δίνονται λιγότερη «προσοχή» στην πρακτική εξάσκηση των κοριτσιών και λιγότερος χρόνος συμμετοχής στο αθλητικό παιχνίδι. Αυτή η μεροληπτική συμπεριφορά προπονητών που βασίζεται στο στερεότυπο της διαφοράς φύλου είναι ιδιαίτερα αρνητική στην παιδική ηλικία, αφού τα κορίτσια με αυτό το τρόπο δεν γνωρίζουν θεμελιώδεις κινητικές και αθλητικές δεξιότητες. Η εμμονή των προπονητών στα παραπάνω στερεότυπα δείχνει έλλειψη γνώσης σχετικά με τη σωματική ανάπτυξη και ωριμότητα των παιδιών με αποτέλεσμα να εμποδίζει σημαντικά την αθλητική τους ανάπτυξη.

### **Χαρακτηριστικά προπονητών, στυλ ηγεσίας και προσδοκώμενη αθλητική διαδικασία.**

Σε αυτό το σημείο θα ήταν χρήσιμο να δούμε ποια είναι τα εκείνα τα χαρακτηριστικά προπονητών και στυλ ηγεσίας και καθοδήγησης που επηρεάζουν τις προσδοκίες τους και κατά επέκταση τη συμπεριφορά τους στον αθλητισμό. Καταρχάς η συμπεριφορά των προπονητών εξαρτάται από τον έλεγχο της κατάστασης που διαχειρίζονται. Υπάρχουν προπονητές που διαχειρίζονται μια κατάσταση (αθλητή ή ομάδα) μόνο με εξωτερικά κριτήρια όπως ( π.χ. στόχος τα νικηφόρα αποτελέσματα των αγώνων) και προπονητές που διαχειρίζονται μια κατάσταση μέσω εσωτερικών κινήτρων (π.χ. αν σχεδιάζουν σωστά την προπόνηση, αν μαθαίνουν στους αθλητές τις κατάλληλες δεξιότητες, την κατάλληλη τακτική). Όταν τα κίνητρα είναι εσωτερικά, οι προπονητές ελέγχουν την κατάσταση και επενδύουν στην κατάλληλη εκμάθηση δεξιοτήτων με πολύ υπομονή και επαναλήψεις για όλους τους αθλητές και όχι μόνο στους καλύτερους, ενώ αντίθετα οι προπονητές που τους ενδιαφέρουν πχ μόνο οι νίκες, δεν μπορούν να ελέγξουν την κατάσταση (πχ. να έχουν καλά αποτελέσματα) και το γεγονός αυτό τους οδηγεί να ασχολούνται και να δίνουν περισσότερο προσοχή στους πιο ταλαντούχους.

Ένας άλλος λόγος που πιθανά οδηγεί σε διαφορετικές συμπεριφορές είναι η αντίληψη που έχουν οι προπονητές σχετικά με το βαθμό βελτίωσης των αθλητών. Οι

προπονητές τύπου Πυγμαλίωνα θεωρούν ότι οι ικανότητες κάποιων αθλητών είναι προκαθορισμένες και δεν υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης με αποτέλεσμα την μεροληπτική συμπεριφορά απέναντί τους, ενώ υπάρχουν προπονητές που πιστεύουν ότι υπάρχει δυνατότητα βελτίωσης για κάθε αθλητή.

Το στυλ επίσης ηγεσίας σχετίζεται με τις προσδοκίες που μπορεί να έχει ένας προπονητής από τους αθλητές του. Ο προπονητής με αυταρχικό στυλ, είναι αυτός που καθορίζει τους κανόνες και οι αθλητές δεν μπορούν να παρεκκλίνουν από αυτούς. Αντίθετα ένας προπονητής με δημοκρατικό στυλ ηγεσίας ενθαρρύνει τη συμμετοχή των αθλητών, ενώ τους δίνουν το δικαίωμα να παίρνουν διάφορες πρωτοβουλίες πχ στην προπόνηση και τους αγώνες. Το αυταρχικό στυλ ταιριάζει περισσότερο στην προκατειλημμένη συμπεριφορά σε σχέση με το δημοκρατικό στυλ καθοδήγησης.

Οι προπονητές επίσης που δημιουργούν ένα ομαδικό κλίμα παρακίνησης με προσανατολισμό στην επίδοση είναι πιθανά πιο κοντά σε προκατειλημμένες συμπεριφορές σε σχέση με τους προπονητές που δημιουργούν ένα κλίμα με προσανατολισμό στη μάθηση. Σε ένα κλίμα με προσανατολισμό την επίδοση δίνεται σημασία συνήθως στα αποτελέσματα των αγώνων (νίκες – ήττες) και σε έναν τέτοιο περιβάλλον δίνεται περισσότερο σημασία στους πιο ταλαντούχους αθλητές, ενώ τα λάθη των παικτών αποτελούν κάτι το αρνητικό και τιμωρούνται. Αντίθετα σε ένα περιβάλλον προσανατολισμού στη μάθηση, οι προπονητές δίνουν έμφαση στην βελτίωση όλων των αθλητών, και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή αλλά και τη προσπάθεια για την ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον τα λάθη δεν θεωρούνται ως κάτι αρνητικό, αλλά ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.

### **Υποδείξεις συμπεριφοράς προπονητών**

Σύμφωνα με τα προηγούμενα, οι προσδοκίες των προπονητών και οι συμπεριφορές τους βάσει αυτών, επηρεάζουν σημαντικά την απόδοση, αλλά και την ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών. Στο κείμενο που ακολουθεί αναφέρονται συγκεκριμένες υποδείξεις που βοηθούν τους προπονητές να αξιολογούν τη συμπεριφορά τους, αλλά και να την τροποποιούν προς όφελος των αθλητών.

#### **1. Αναζήτηση πληροφοριών για την αθλητική ικανότητα με βάση στοιχεία απόδοσης**

Οι πληροφορίες με βάση την απόδοση, αποτελούν πιο ακριβείς ενδείξεις αθλητικής ικανότητας σε σχέση με άλλα στοιχεία όπως είναι το φύλο, η καταγωγή, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή το παρουσιαστικό.

## **2. Οι αρχικές εκτιμήσεις για την αθλητική ικανότητα θα πρέπει να αναθεωρούνται συνεχώς**

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία στην περιοχή της κινητικής μάθησης, η πρόοδος στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων ποικίλει χρονικά κατά άτομο. Σύμφωνα με αυτή την ποικιλία από αθλητή σε αθλητή, είναι πιθανό κάποιες αρχικές εκτιμήσεις για την αθλητική ικανότητα να μην είναι ακριβείς. Γι αυτό οι προπονητές θα πρέπει να είναι ελαστικοί με τις αρχικές κρίσεις και τις προσδοκίες τους και να επαναλαμβάνουν τακτικά τις αξιολογήσεις τους.

## **3. Σχεδιασμός δραστηριοτήτων που να δίνουν τη δυνατότητα να βελτιώνουν όλοι τις δεξιότητές τους**

Ο αποτελεσματικός προπονητής, όταν ανακαλύψει ότι οι λιγότερο επιδέξιοι παίκτες δεν καταφέρνουν μια άσκηση, φροντίζει να τους βοηθήσει με ποικίλους τρόπους (π.χ κατανέμει την άσκηση σε μικρότερα μέρη, χρησιμοποιεί βοηθήματα, τους αφιερώνει χρόνο μετά την προπόνηση).

## **5. Ακριβείς οδηγίες στη διόρθωση των λαθών**

Ως γενικός κανόνας, στον αθλητή πρέπει ειπωθεί με ακρίβεια τι πρέπει να κάνει για την εκμάθηση ή βελτίωση μιας δεξιότητας.

## **6. Έμφαση στη βελτίωση δεξιοτήτων για κάθε αθλητή και θετική ώθηση**

Σημασία έχει η βελτίωση του καθενός σε οποιοδήποτε επίπεδο και αν βρίσκεται με τη μεταφορά θετικών προσδοκιών για τον καθένα.

## **7. Επικοινωνία με όλους τους αθλητές**

Ο προπονητής θα πρέπει να έρχεται σε συχνή επικοινωνία και επαφή με όλους τους αθλητές και να ακούει τη γνώμη τους για διάφορα θέματα που τους απασχολούν μέσα στην ομάδα. Αυτή η αλληλεπίδραση, κάνει το αθλητή να νοιώθει ότι η παρουσία του μέσα στην ομάδα έχει αξία, χωρίς να έχει σημασία το επίπεδο αθλητικής του ικανότητας.

## **8. Δημιουργία κλίματος προσανατολισμένου στη μάθηση**

Το περιβάλλον αυτό ευνοεί την ανάπτυξη δεξιοτήτων για όλους τους αθλητές, καθώς και στη διατήρηση του ομαδικού κλίματος.

## Η ανάπτυξη θετικής αυτό-εικόνας

### Εισαγωγή

Ο εαυτός ως αντικείμενο συνειδητής σκέψης αποτελεί κεντρικό θέμα διερεύνησης από διάφορους επιστημονικούς κλάδους. Η άποψη που έχουμε για τον εαυτό μας και τις ικανότητές μας επηρεάζει σημαντικά τις επιλογές που κάνουμε (π.χ. με τι θα ασχοληθούμε στον ελεύθερο χρόνο) καθώς και το πόσο επιμένουμε σε κάθε περίπτωση (π.χ. αν θα συνεχίσω να ασχολούμαι με το άθλημα που επέλεξα). Επίσης, η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας έχει χρησιμοποιηθεί ως δείκτης αποτελεσματικής νοητικής και κοινωνικής προσαρμογής.

Στο κείμενο που ακολουθεί αναλύεται η έννοια της αυτο-εκτίμησης, η σημασίας της, οι παράγοντες με τους οποίους συνδέεται, καθώς και οι αναπτυξιακές αλλαγές που σχετίζονται με αυτήν. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη φύση και στην ανάπτυξη της αυτο-εκτίμησης στο πεδίο των αθλημάτων και της φυσικής αγωγής.

### Ορισμοί

Στη βιβλιογραφία έχουν χρησιμοποιηθεί κατά καιρούς διάφοροι όροι και έννοιες που έχουν ως περιεχόμενο το πώς τα άτομα περιγράφουν τον εαυτό τους. Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι ορισμοί δύο εννοιών η χρήση των οποίων έχει επικρατήσει στο πεδίο της φυσικής αγωγής και των αθλημάτων.

**Αυτό-αντίληψη.** Η έννοια της αυτό-αντίληψης αναφέρεται στην περιγραφή που κάνουν τα άτομα για τον εαυτό τους με διατυπώσεις όπως π.χ. «είμαι αθλητής», «είμαι φοιτήτρια» για να διαμορφώσουν μια πολύπλευρη προσωπική εικόνα.

**Αυτό-εκτίμηση.** Η έννοια της αυτο-εκτίμησης εμπεριέχει μια συνολική αξιολογική κρίση για τον εαυτό με βάση κριτήρια τα οποία τα άτομα θεωρούν ότι είναι σημαντικά για αυτούς. Συχνά αντί του όρου αυτο-εκτίμηση χρησιμοποιείται με το ίδιο περιεχόμενο ο όρος αυτο-αξία.

### Μηχανισμοί ενίσχυσης και προστασίας της αυτό-εκτίμησης

Η αυτο-εκτίμηση μπορεί να ενισχυθεί ή να προστατευθεί μέσω δύο μηχανισμών: α) της σημασίας που αποδίδεται σε ένα γεγονός ή σε μια απόδοση σε ένα τομέα, και β) στην υποβάθμιση της σημασίας που έχει η απόδοση σε έναν ή περισσότερους τομείς στους οποίους δραστηριοποιείται το άτομο.

**Αποδιδόμενη σημασία.** Αναφέρεται στο πόσο σημαντικό θεωρεί το άτομο κάθε συγκεκριμένο επιμέρους πεδίο στο οποίο δραστηριοποιείται. Οι τομείς της αυτό-αντίληψης στους οποίους το άτομο αποδίδει τη μεγαλύτερη σημασία έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση στην αυτό-εκτίμηση. Για παράδειγμα, στην περίπτωση που το



άτομο αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στο αθλητικό πεδίο, οι αποδόσεις του και τα επιτεύγματα στο πεδίο αυτό θα έχουν σημαντική επίδραση στη συνολική του αυτο-εκτίμηση.

**Υποβάθμιση σημασίας.** Η υποβάθμιση της σημασίας είναι ένας μηχανισμός για τη διατήρηση και την προστασία της αυτο-εκτίμησης και την πρόοδο προς την ευημερία. Μέσω του μηχανισμού αυτού, το άτομο υποβαθμίζει τη σημασία των τομέων στους οποίους η απόδοσή του δεν είναι ικανοποιητική ή η έλλειψη της ικανότητας είναι εμφανής.

Μέσω των δύο αυτών μηχανισμών το άτομο προστατεύει και ενισχύει την αυτο-εκτίμησή του δίνοντας έμφαση σε τομείς στους οποίους μπορεί να είναι αποτελεσματικός και ταυτόχρονα υποβαθμίζει τη σημασία τομέων στους οποίους η ικανότητά του δεν είναι επαρκής. Ταυτόχρονα, αυτοί οι μηχανισμοί μπορούν να λειτουργήσουν και ως διαδικασίες επιλογής δραστηριοτήτων στις οποίες θα εμπλακούν τα άτομα. Για τον λόγο αυτό τα προγράμματα φυσικής αγωγής πρέπει να ανταποκρίνονται στην πρόκληση να παρέχουν ευκαιρίες σε όλους τους συμμετέχοντες να βιώσουν θετικές εμπειρίες επιτυχίας έτσι ώστε να αποδώσουν υψηλή σημασία στη δραστηριοποίησή τους στο αθλητικό πεδίο και να ενισχύσουν την αυτο-εκτίμησή τους μέσω του πεδίου αυτού.

### **Η σημασία των επιμέρους τομέων της αυτο-αντίληψης**

Η σημασία των επιμέρους τομέων επηρεάζεται από προσωπικούς, κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες.

**Προσωπικοί παράγοντες.** Διαφορετικά άτομα μπορεί να αποδίδουν μεγαλύτερη ή μικρότερη σημασία σε κάθε έναν από τους επιμέρους τομείς της αυτο-αντίληψης. Για παράδειγμα, τα κορίτσια συχνά αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα στη σημασία που αποδίδουν στον τομέα της αθλητικής ικανότητας. Έτσι το γεγονός ότι συνήθως η αντίληψή τους για την αθλητική τους ικανότητα είναι χαμηλότερη από αυτή των αγοριών σε συνδυασμό με τη χαμηλότερη σημασία που αποδίδουν σε αυτόν τον τομέα δεν επηρεάζει την γενικότερη αυτο-εκτίμησή τους.

**Κοινωνικοί παράγοντες.** Η σημασία των επιμέρους τομέων της αυτο-αντίληψης επηρεάζεται και από το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο δραστηριοποιείται το άτομο. Η επίδραση ενός επιμέρους τομέα της αυτο-αντίληψης είναι λιγότερο ή περισσότερο ισχυρή ανάλογα με αξία που έχει ο τομέας αυτός στο πλαίσιο του ευρύτερου συνόλου στο οποίο το άτομο δραστηριοποιείται. Για παράδειγμα, ένα κορίτσι που έχει ταλέντο και υψηλές αποδόσεις στα αθλήματα πιθανά να αποχωρήσει νωρίς λόγω της επιθυμίας της να γίνει αποδεκτή σε ένα περιβάλλον στο οποίο η επίδειξη αθλητικής ικανότητας από ένα κορίτσι αξιολογείται ως χαμηλής αξίας.

**Πολιτισμικοί παράγοντες.** Πολιτισμικοί παράγοντες και στερεότυπα που απορρέουν από πολιτισμικές διαφορές μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη σημασία των επιμέρους τομέων της αυτο-αντίληψης. Για παράδειγμα, η αντίληψη για την

εικόνα του σώματος ή για το τι θεωρείται υγιές σώμα μπορεί να διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό και από εποχή σε εποχή. Η προβολή για παράδειγμα ως πρότυπου και υγιούς σώματος το λεπτό και ψηλό σώμα μπορεί να έχει αρνητικές επιδράσεις στην αντίληψη των εφήβων για την ελκυστικότητα του σώματος και να τους οδηγήσουν σε εσφαλμένες πρακτικές (π.χ. εξαντλητικές δίαιτες) ή ακόμη και σε καταστάσεις επικίνδυνες για την υγεία τους (π.χ. ανορεξία). Ο ρόλος της φυσικής αγωγής είναι να αμφισβητήσει τέτοιου είδους στερεότυπα προβάλλοντας την αξία της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες με έμφαση στην ενίσχυση της υγείας.

### **Επίπεδα αυτό-αντίληψης στον σωματικό τομέα**

Οι αυτο-αντιλήψεις στον σωματικό τομέα μπορούν να διακριθούν σε διάφορα επίπεδα τα οποία ποικίλουν τόσο σε σχέση με το πόσο συγκεκριμένο ή γενικότερο είναι το αντικείμενο στο οποίο αναφέρονται όσο και σε σχέση με το πόσο εύκολα ή δύσκολα οι αντιλήψεις αυτές μεταβάλλονται. Οι αυτο-αντιλήψεις στα κατώτερα επίπεδα αναφέρονται σε συγκεκριμένες δραστηριότητες ή δεξιότητες (π.χ. σουτ στο ποδόσφαιρο) και μεταβάλλονται πιο εύκολα, ενώ στα ανώτερα επίπεδα οι αυτο-αντιλήψεις αναφέρονται σε πιο γενικούς τομείς (π.χ. γενική αθλητική ικανότητα) και αλλάζουν πιο δύσκολα. Πιο συγκεκριμένα τα επίπεδα της αυτο-αντίληψης στον σωματικό τομέα από το πιο γενικό προς το πιο συγκεκριμένο είναι τα ακόλουθα:

- α) Αυτο-αντίληψη για τον σωματικό εαυτό
- β) Αθλητική ικανότητα (Υπο-πεδίο)
- γ) Συγκεκριμένο άθλημα (Υπο-τομέας, π.χ ποδόσφαιρο)
- δ) Συγκεκριμένη δεξιότητα του αθλήματος (πχ σουτ στο ποδόσφαιρο)
- ε) Συγκεκριμένη κατάσταση της δεξιότητας (π.χ. εκτέλεση πέναλτι).

Παρακάτω παρουσιάζονται, με τη χρήση συγκεκριμένου παραδείγματος, πιο αναλυτικά τα επίπεδα αυτά και οι μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Στο κατώτερο επίπεδο οι μαθητές διαμορφώνουν αυτο-αντιλήψεις για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα που έχουν να εκτελέσουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής (π.χ. σουτ στο ποδόσφαιρο). Για παράδειγμα, ένας μαθητής πιστεύει ότι μπορεί να σκοράρει από το σημείο του πέναλτι στο ποδόσφαιρο ή να βάλει γκολ με κτύπημα φάουλ έξω από την περιοχή. Οι αντιλήψεις αυτού του είδους διαμορφώνουν το αμέσως επόμενο επίπεδο αυτο-αντίληψης του μαθητή που αφορά την ικανότητα που έχει στη συγκεκριμένη δεξιότητα, δηλαδή στο σουτ στο ποδόσφαιρο. Οι επαναλαμβανόμενες εμπειρίες του μαθητή στα δύο αυτά κατώτερα επίπεδα διαμορφώνουν την αυτο-αντίληψη του στο αμέσως ανώτερο επίπεδο που αφορά στην ικανότητά του στο ποδόσφαιρο. Για παράδειγμα, οι συνεχείς θετικές εμπειρίες επιτυχίας ενός μαθητή σε συγκεκριμένες δραστηριότητες στις διάφορες δεξιότητες του ποδοσφαίρου συμβάλουν στη διαμόρφωση μιας θετικής αυτο-αντίληψης του συγκεκριμένου μαθητή για την ικανότητά του στο ποδόσφαιρο. Η θετική αυτή αυτο-αντίληψη που έχει διαμορφώσει ο μαθητής για το ποδόσφαιρο σε συνδυασμό με

την αυτο-αντίληψη που έχει διαμορφώσει για τα άλλα αθλήματα με τα οποία ασχολείται συνθέτει την αυτο-αντίληψή του για την αθλητική ικανότητα που αποτελεί υποτομέα της αυτο-εκτίμησης του φυσικού εαυτού. Με τη σειρά της η αντίληψη για την αθλητική ικανότητα σε συνδυασμό με τις αντιλήψεις στις άλλους επιμέρους τομείς του φυσικού εαυτού διαμορφώνουν την αντίληψη του ατόμου για τον φυσικό εαυτό. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι παρόμοιες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των επιπέδων αυτο-αντίληψης συμβαίνουν και στην περίπτωση αρνητικών εμπειριών οι οποίες φυσικά έχουν ως αποτέλεσμα την χαμηλή αυτο-αντίληψη σε κάθε ένα από τα επιμέρους επίπεδα και εν τέλει χαμηλή αυτο-αντίληψη για τον φυσικό εαυτό.

Η ιεραρχική δομή της αυτο-αντίληψης που περιγράφηκε παραπάνω, εκτός από την σημασία της σε ερευνητικό και θεωρητικό επίπεδο, έχει και πρακτική χρησιμότητα για τους καθηγητές στο σχολείο και τους προπονητές στα αθλήματα. Και αυτό γιατί παρέχει στους καθηγητές και τους προπονητές τον μηχανισμό μέσω του οποίου μπορεί να επηρεαστούν οι γενικότερες αντιλήψεις των μαθητών για την αθλητική τους ικανότητα. Οι καθημερινές θετικές εμπειρίες αποτελούν τη βάση για τη διαμόρφωση της γενικότερης θετικής αντίληψης για τον φυσικό εαυτό.

### **Ιεραρχική δομή αυτό-αντιλήψεων στον σωματικό τομέα**

Οι σύγχρονες απόψεις θεωρούν ότι αυτο-εκτίμηση έχει πολλές διαστάσεις οι οποίες οργανώνονται σε μια ιεραρχική δομή. Στην κορυφή της δομής αυτής βρίσκεται η γενική αυτο-εκτίμηση η οποία συντίθεται από το συνδυασμό των αντιλήψεων των ατόμων για τον εαυτό τους στους διάφορους τομείς στους οποίους δραστηριοποιούνται (π.χ. ακαδημαϊκό, κοινωνικό, γνωστικό, αθλητικό τομέα). Για κάθε έναν από τους τομείς αυτούς τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν διαφοροποιημένες αντιλήψεις. Για παράδειγμα, ένας μαθητής μπορεί να έχει αναπτύξει θετικές αυτο-αντιλήψεις για τον αθλητικό τομέα και λιγότερο θετικές αυτο-αντιλήψεις για τον κοινωνικό τομέα.

Ο σωματικός ή φυσικός τομέας είναι ένας από τους βασικούς τομείς που συμβάλει στη διαμόρφωση της γενικής αυτο-εκτίμησης του ατόμου. Η *φυσική αυτο-αξία* (physical self-worth) αναφέρεται στα γενικά αισθήματα ικανοποίησης του ατόμου και στη αυτο-πεποίθηση που αισθάνεται για τον εαυτό του στο πεδίο των αθλημάτων και της φυσικής αγωγής. Οι Fox και Corbin (1989) έχουν αναγνωρίσει τέσσερις επιμέρους τομείς αυτο-αντιλήψεων που συνθέτουν τον φυσικό εαυτό: την αθλητική ικανότητα, την φυσική κατάσταση, την ελκυστικότητα σώματος και την φυσική δύναμη. Η *αθλητική ικανότητα* (sport competence) αναφέρεται στις αντιλήψεις του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του στα αθλήματα, την ικανότητά του να μαθαίνει νέες αθλητικές και κινητικές δεξιότητες καθώς και την αυτο-πεποίθηση που αισθάνεται στα αθλητικά περιβάλλοντα. Η *φυσική κατάσταση* (physical condition) εμπεριέχει τις αντιλήψεις του ατόμου σχετικά με τα επίπεδα της φυσικής του κατάστασης (π.χ. αντοχή, δύναμη), την ικανότητά του να ασκείται

καθώς και την αυτο-πεποίθηση που αισθάνεται στα πεδία της άσκησης και της ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης. Η *ελκυστικότητα σώματος* (body attractiveness) αναφέρεται στις αντιλήψεις του ατόμου και στα αισθήματά του σχετικά με την ελκυστικότητα του σώματός του και την αυτο-πεποίθηση που αισθάνεται για την εμφάνισή του. Η *φυσική δύναμη* (physical strength) αναφέρεται στις αντιλήψεις του ατόμου για την δύναμή του, την ανάπτυξη και τη διάπλαση των μυών του και την αυτο-πεποίθηση που αισθάνεται όταν συμμετέχει σε δραστηριότητες που απαιτούν φυσική δύναμη.

### **Αυτό-αποδοχή**

Η αυτο-αποδοχή συνδέεται με την επιμονή στην αντιμετώπιση των δυσκολιών και στο ξεπέρασμα των αδυναμιών και μπορεί να διευκολυνθεί με την προσήλωση στην ατομική βελτίωση. Πιο συγκεκριμένα, άτομα με αυτο-αποδοχή έχουν αναπτύξει τη δυνατότητα να εργάζονται αποτελεσματικά και έχουν αναπτύξει μια αίσθηση για τον εαυτό που απεικονίζει με ακρίβεια τις αδυναμίες αλλά και τις δυνατότητες τους. Τα άτομα αυτά έχουν αναπτύξει έναν σταθερό πυρήνα της αυτο-εκτίμησής τους που είναι ανεξάρτητος από την επίτευξη υψηλών επιπέδων απόδοσης, ενώ έχουν την τάση να εργάζονται για να βελτιώσουν τις αδυναμίες τους. Επιμένουν να εργάζονται με στόχο την προσωπική βελτίωση ακόμη και μετά από προσωρινές αποτυχίες και χρησιμοποιούν κατά κύριο λόγο ως κριτήριο σύγκρισης την προσωπική βελτίωση και όχι τη σύγκριση με τους άλλους.

Η αυτο-αποδοχή έχει ιδιαίτερη σημασία για τη φυσική αγωγή και τα αθλήματα, πεδία στα οποία η φυσική ικανότητα ή η έλλειψή της είναι εμφανής και πολλοί μαθητές κατανοούν ότι δεν θα καταφέρουν ποτέ να επιτύχουν υψηλά επίπεδα απόδοσης και να ξεπεράσουν τους πιο ικανούς συμμαθητές τους. Για τον λόγο αυτό, πρέπει να δίνεται έμφαση στην προσωπική βελτίωση κάθε μαθητή ώστε να διατηρείται η παρακίνηση όλων των μαθητών για συνέχιση της ενασχόλησης με αθλητικές δραστηριότητες.

### **Ο εαυτός στον καθρέπτη**

Η έννοια του εαυτού στον καθρέπτη περιγράφει τον τρόπο που τα άτομα χρησιμοποιούν τις αντιδράσεις και τις αντανάκλασεις των άλλων για να αξιολογήσουν την απόδοσή τους ή την αξία τους. Μπορεί να οριστεί ως η ποσότητα της κοινωνικής υποστήριξης που δέχεται ένα άτομο από την οικογένεια, τους φίλους, τους συμμαθητές, τους συναθλητές, τους δασκάλους, τους προπονητές. Η υποστήριξη αυτή σχετίζεται με την αυτο-εκτίμηση του ατόμου και συχνά εκφράζεται με τη μορφή της αποδοχής ή του ενδιαφέροντος για τις ενέργειες και την απόδοση του ατόμου. Το ενδιαφέρον αυτό δεν πρέπει να έχει μόνο τη μορφή λεκτικής αλληλεπίδρασης αλλά να μετουσιώνεται και σε συγκεκριμένη συμπεριφορά. Για παράδειγμα, δεν είναι αρκετό ένας πατέρας να δείξει λεκτικό ενδιαφέρον για την εμπλοκή του παιδιού του σε μια αθλητική δραστηριότητα, αλλά

χρειάζεται και η φυσική του παρουσία σε έναν αγώνα ή μια αθλητική εκδήλωση για να πειστεί το παιδί για το πραγματικό ενδιαφέρον του γονέα. Επίσης οι σημαντικοί άλλοι (π.χ. γονείς, καθηγητές, προπονητές) παρέχουν πληροφορίες στα νέα άτομα για το επίπεδο της απόδοσής τους οι οποίες επηρεάζουν την απόδοση αλλά και την παρακίνηση τους. Για παράδειγμα, η θετική ενίσχυση και τα εποικοδομητικά σχόλια βρέθηκε ότι είχαν θετική επίδραση στην αυτο-εκτίμηση μαθητών. Δηλαδή, ο τρόπος αλλά και το περιεχόμενο της ανατροφοδότησης που δίνεται σε μαθητές και αθλητές μπορεί να επηρεάσει την αυτο-εκτίμησή τους.

### **Αναπτυξιακές Αλλαγές**

Οι αντιλήψεις του ατόμου για τον εαυτό αλλάζουν με την πάροδο της ηλικίας. Στη συνέχεια περιγράφονται συνοπτικά ορισμένες αναπτυξιακές αλλαγές στη διαμόρφωση των αντιλήψεων του ατόμου για τον εαυτό οι οποίες παρουσιάζονται με βάση τη χρονολογική ηλικία.

**Ηλικία 5-8 ετών.** Η έννοια της αυτοεκτίμησης σε αυτήν την ηλικία δεν υπάρχει. Τα παιδιά είναι σε θέση να περιγράψουν απλά χαρακτηριστικά (π.χ. έχω ξανθά μαλλιά) ή συμπεριφορές (π.χ. μπορώ να τρέξω γρήγορα). Οι εκτιμήσεις της απόδοσης σε αυτήν τη ηλικία είναι πολύ θετικές και μη ρεαλιστικές. Τα κίνητρα των παιδιών σε αυτή την ηλικία είναι εσωτερικά και επομένως θεωρείται κατάλληλη ηλικία για την ανάπτυξη ποικιλίας αθλητικών δεξιοτήτων έτσι ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν μια βασική αθλητική παιδεία, να βάλουν τις βάσεις για τη διαμόρφωση του φυσικού εαυτού για να μπορέσουν να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε πιο επίσημες μορφές αθλημάτων ή αθλητικών δραστηριοτήτων. Έμφαση πρέπει να δίνεται στη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, στην προσωπική βελτίωση και στην ευχαρίστηση που απορρέει από αυτή.

**Ηλικία 9-12.** Στην ηλικία αυτή οι ικανότητες αρχίζουν να διαφοροποιούνται και να κατηγοριοποιούνται και έτσι αρχίζει να διακρίνεται και η ιεραρχική διαμόρφωση της αυτο-εκτίμησης. Μια γενική έννοια της αθλητικής ικανότητας αρχίζει να διαμορφώνεται. Οι μαθητές και οι αθλητές αρχίζουν να εκτιμούν με μεγαλύτερη ακρίβεια την απόδοσή τους στις διάφορες αθλητικές δεξιότητες. Ταυτόχρονα εμφανίζεται η ικανότητα για σύγκριση «ικανοτήτων», δηλαδή οι μαθητές συγκρίνουν την ικανότητά τους με αυτήν των συμμαθητών τους και γνωρίζουν πιο είναι το επίπεδο της απόδοσής τους σε σχέση με αυτό των συνομηλίκων τους. Επομένως, οι συνομηλικοί και οι συναθλητές αποτελούν μια ακόμη σημαντική πηγή πληροφοριών (η οποία προστίθεται σε αυτή των γονέων ή των καθηγητών και των προπονητών) τις οποίες τα άτομα χρησιμοποιούν για να αξιολογήσουν τις δικές τους ικανότητες. Προς το τέλος της φάσης αυτής διαμορφώνεται η αντίληψη της σχέση μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές ή οι αθλητές είναι πλέον ικανοί να καταλάβουν ότι η απόδοσή τους μπορεί να αυξηθεί με την προσπάθεια (παράγοντας που μπορεί να

μεταβληθεί) αλλά αυτή η αύξηση στην απόδοση περιορίζεται από την ικανότητα (σχετικά σταθερός παράγοντας).

**Ηλικία 12-15 ετών.** Στη αρχή αυτής της περιόδου οι μαθητές ή οι αθλητές μπορούν να εκφράσουν μια αίσθηση αυτο-εκτίμησης όχι όμως στο ανώτερο ιεραρχικά γενικό επίπεδο. Σταδιακά, πραγματοποιείται η ενοποίηση των ικανοτήτων και των κοινωνικών ρόλων σε ένα ενιαίο σύνολο – εαυτό. Στην περίοδο αυτή οι έφηβοι μέσω μια ανάλυσης του εαυτού στα διάφορα πεδία δίνουν βαρύτητα στην συμμετοχή και στην εμπλοκή τους σε ορισμένα πεδία σε σύγκριση με κάποια άλλα. Συνήθως περιορίζεται η εμπλοκή σε πεδία στα οποία η πιθανότητα επιτυχίας είναι μικρή ενώ της αποτυχίας είναι μεγάλη ή όταν η επίτευξη σε αυτά τα πεδία δεν αξιολογείται ως σημαντική από τους συνομηλίκους. Η εμφάνιση και η ελκυστικότητα του σώματος αποκτά ιδιαίτερη σημασία στην ηλικία αυτή. Τα σώματα και η εμφάνιση των εφήβων αλλάζουν δραματικά στην ηλικία αυτή προκαλώντας συχνά αδεξιότητα. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται επίσης από μια αισιόδοξη αναζήτηση επιτυχιών και προκλήσεων και φαίνεται να είναι η κατάλληλη ηλικία για την εισαγωγή πιο αφηρημένων εννοιών που σχετίζονται με τον φυσικό εαυτό όπως είναι η δια βίου άσκηση για υγεία και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής.