

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.

Σε σχέση με άλλες δραστηριότητες όπως π.χ. τα video παιχνίδια ή η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου, ο αθλητισμός και η άσκηση στρέφουν την προσοχή στον σωματικό εαυτό. Στις αθλητικές δραστηριότητες υπάρχουν συνήθως συμπαίκτες και αντίπαλοι και ενίοτε και θεατές. Έτσι οι σωματικές ικανότητες είναι εμφανείς και αξιολογούνται.

Στο κείμενο που ακολουθεί αναλύεται η έννοια της αυτο-εκτίμησης, η σημασία 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.

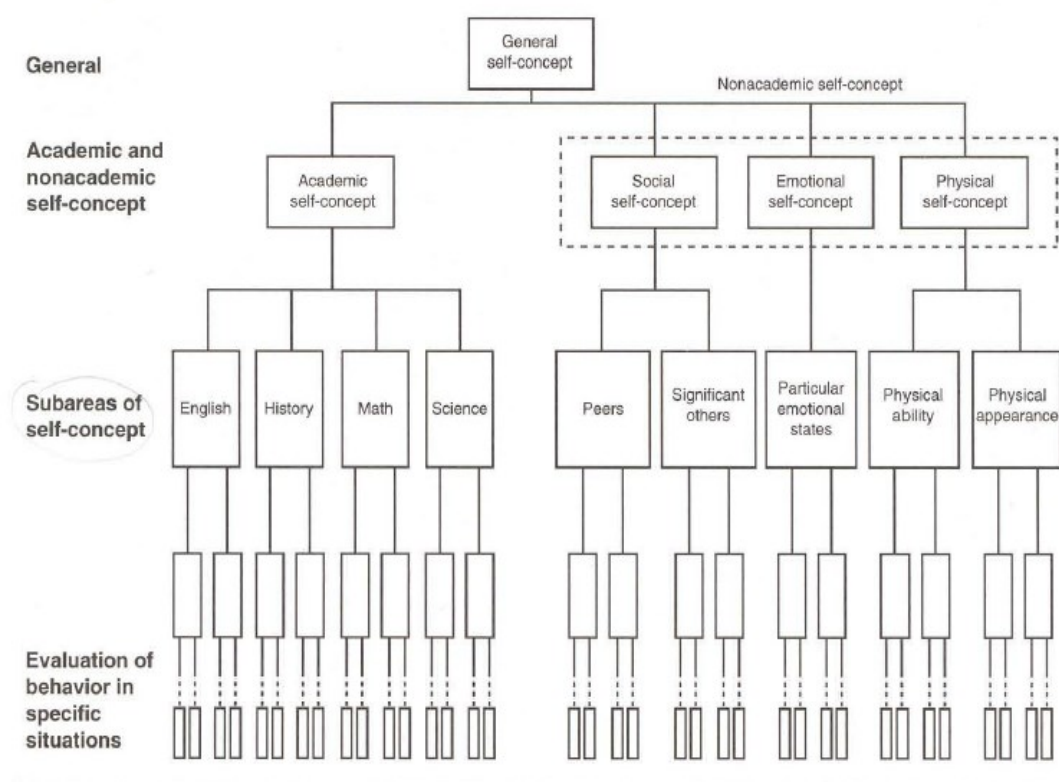
Αυτό-αντίληψη. Η έννοια της αυτό-αντίληψης αναφέρεται στην περιγραφή που κάνουν τα άτομα για τον εαυτό τους με διατυπώσεις όπως π.χ. «είμαι αθλητής», «είμαι φοιτήτρια» για να διαμορφώσουν μια πολύπλευρη προσωπική εικόνα. Μερικές θεωρίες συμπεριλαμβάνουν και την αξιολογική διάσταση: πχ. «Είμαι καλός αθλητής»

Αυτό-εκτίμηση. Η έννοια της αυτό-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 αυτό-εκτίμηση χρησιμοποιείται με το ίδιο περιεχόμενο ο όρος αυτό-αξία.

Το ιεραρχικό μοντέλο της αυτό-αντίληψης¹

¹ Shavelson, Hubner, Stanton, 1976, Review of Educational Research, 46, 407-437

Το ιεραρχικό μοντέλο της αυτό-αντίληψης, το οποίο είναι η επικρατέστερη άποψη για τη δομή της αυτό-αντίληψης, περιγράφει την αυτό-αντίληψη ως πολυδιάστατη, με τομείς που αντιστοιχούν τόσο σε διαφορετικούς ομείς δραστηριότητας του ατόμου (π.χ. σχολείο, αθλητισμός), όσο και σε διάφορα επίπεδα γενικότητας (π.χ. για το σχολείο αυτό-αντίληψη για την ικανότητα στα μαθηματικά ή στην ιστορία). Στην κορυφή αυτών των επιμέρους αυτό-αντιλήψεων βρίσκεται μια γενική εικόνα των αξιολογήσεων που κάνει το άτομο για τον εαυτό του. Το παρακάτω σχήμα οπτικοποιεί το ιεραρχικό μοντέλο για τη δομή της αυτό-αντίληψης.



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 αυτό-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 αυτό-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.

Ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος

Η ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος είναι ένας σημαντικός τομέας της αυτό-αντίληψης ο οποίος συμβάλει σε ένα βαθμό στη συμμετοχή ή μη σε αθλητικές δραστηριότητες. Σε μια πρόσφατη έρευνα, μαθητές και μαθήτριες 6^{ης} δημοτικού, οι οποίοι/ες είχαν μικρότερη ικανοποίηση από την εικόνα του σώματός τους, είχαν περισσότερες αδικαιολόγητες απουσίες από το μάθημα της φυσικής αγωγής, από τους συμμαθητές/τριες τους με μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εικόνα του σώματός τους.²

Κατά τη διάρκεια της μετάβασης από την παιδική ηλικία στην εφηβεία η ενασχόληση με την εικόνα του σώματος γενικά αυξάνεται και στα αγόρια και στα κορίτσια. Όμως, οι σωματικές αλλαγές που συντελούνται επιδρούν διαφορετικά στα αγόρια και στα κορίτσια. Στα κορίτσια είναι περισσότερο πιθανό να αυξηθεί η δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος³

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

² Lunde et al. 2023, Body Image 45 (2023) 229–237

³ Nelson et al, 2018, Developmental Psychology

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 αντανakλάσεις 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 σχέσης 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.