

## Άσκηση και ψυχική υγεία. Ορισμοί, όργανα αξιολόγησης και μεθοδολογικά ζητήματα

- Γιάννης Θεοδωράκης
- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- theodorakis@pe.uth.gr

- *Είναι νευρική, καπνίζει, μαλώνει εύκολα με τους γύρω της, και ξεκίνησε να γυμνάζεται στο γυμναστήριο της γειτονιάς. Βιάζεται να τελειώσει μια άσκηση που της συστήνει ο γυμναστής και γρήγορα ρωτάει τι άλλο να κάνει. Πώς βλέπετε την εξέλιξη της ιστορίας;*

## Θέματα που θα μελετηθούν

- Ορισμοί, ψυχολογίας άσκησης, ψυχικής υγείας κλπ.
- Τρόποι μεθοδολογίας και αξιολόγησης
- Παραδείγματα αξιολόγησης
- Προσωπικότητα και άσκηση
- Ασκήσεις



Huang, C., Lee, L., & Chang, M. (2007). The influences of personality and motivation on exercise participation and quality of life. *Social Behavior and Personality*, 35, 1189-1210.

- Πραγματοποιήθηκε εργασία με σκοπό να προσδιοριστεί ο ρόλος της προσωπικότητας στην ατομική παρακίνηση για άσκηση καθώς και στη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, συμπεριφορές που στη συνέχεια θα συμβάλλουν στην διαμόρφωση της ποιότητας ζωής. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι άτομα με θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (higher levels of emotional stability, extraversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness) είχαν υψηλότερα επίπεδα παρακίνησης για συμμετοχή καθώς και πραγματική συμμετοχή στην άσκηση. Αυτό επηρεάζει και την ποιότητα ζωής, βελτιώνοντας την σωματική και ψυχική υγεία και τη σεξουαλική ικανοποίηση των ατόμων αυτών. (Huang, Lee & Chang, 2007)

Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., and Wells, J. C.K. (2006). Adolescent Physical Activity and Health. A Systematic Review. *Sports Med*, 36, 1019-1030

- Ερευνητές πραγματοποίησαν ανασκόπηση δημοσιευμένων εργασιών μεταξύ 2000 και 2004 σχετικών με τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν ακόμα και στην ενήλικη ζωή από την άσκηση κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι
- ήταν μεγάλο το ποσοστό των ασκούμενων εφήβων που συνέχισαν να ασκούνται και ως ενήλικες
- η άσκηση στην εφηβεία εξασφαλίζει μακροπρόθεσμα προστατευτικά αποτελέσματα στην ενήλικη ζωή (π.χ στον καρκίνο του μαστού)
- η καθιστική ζωή στην παιδική και εφηβική ηλικία βρέθηκε να σχετίζονται με όχι καλή υγεία στην ενήλικη ζωή
- Η κολύμβηση μπορεί να προσφέρει σημαντικά στην αντιμετώπιση του άσθματος
- η άσκηση στην εφηβεία βελτιώνει την αυτοεκτίμηση
- η άσκηση στην εφηβεία προσφέρει σίγουρα βραχυπρόθεσμα οφέλη, τόσο για την υγεία των οστών όσο και την ψυχική υγεία. (Hallal, Victora, Azevedo, & Wells, 2006)

## Χαρακτηριστικά της Άσκησης

- Είναι σχεδιασμένη και σκόπιμη φυσική δραστηριότητα.
- Μεγάλες μυϊκές μάζες
- Φυσικές δραστηριότητες με κύρια έμφαση στην υγεία, ή τη φυσική κατάσταση.
- Κυρίως με δεξιότητες όπως άσκηση με βάρη, τρέξιμο, κολύμπι, αερόμπικ, αναρρίχηση, ή σκι, αλλά και πιο αγωνιστικές φυσικές δραστηριότητες, όπως τένις και βόλεϊ.

## Κλίμακα SF 36 απόσπασμα

	Όλο το χρόνο	Τον περισσότερο χρόνο	Αρκετό από το χρόνο	Μερικό χρόνο	Λίγο από το χρόνο	Καθόλου χρόνο
Αισθανθήκατε γεμάτοι ενέργεια	○	○	○	○	○	○
Είστε πολύ νευρικοί	○	○	○	○	○	○
Αισθανθήκατε ότι σας απορρίπτουν και τίποτα δεν μπορούσε να σας ανεβάσει τη διάθεση	○	○	○	○	○	○
Αισθανθήκατε ήρεμοι και χαλαροί	○	○	○	○	○	○
Είχατε πολλή ενέργεια	○	○	○	○	○	○
Αισθανθήκατε αποθάρσυνση και κατάθλιψη	○	○	○	○	○	○
Αισθανθήκατε φθαρμένοι	○	○	○	○	○	○
Ήσασταν ευτυχής	○	○	○	○	○	○
Αισθανθήκατε κουρασμένοι	○	○	○	○	○	○

## • ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Στοχεύει στη φυσική κατάσταση
- Στοχεύει στην αναψυχή
- Έχει σχετική δομή
- Στοχεύει στη διασκέδαση
- Στοχεύει στην καλή ψυχολογική κατάσταση
- Στοχεύει στη βελτίωση της υγείας
- Στοχεύει στον περιορισμό του στρες

## Χαρακτηριστικά των Σπορ

- Έχουν ανταγωνισμό
- Αποκλείουν κάποιους
- Τονίζουν τα φυσικά κατορθώματα
- Έχουν θεατές
- Έχουν οργανωμένες ομάδες
- Απαιτούν περίπλοκες κινητικές δεξιότητες
- Έχουν κανόνες
- Δημιουργούν στρες
- Επιδιώκουν τη νίκη

## Χαρακτηριστικά του Παιγνιδιού

- Απορρόφηση
- Προσωπική ελευθερία
- Έλλειψη σοβαρότητας
- Αυτοκατευθυνόμενο
- Διάλειμμα από τη ρουτίνα της ημέρας
- Λίγοι κανόνες
- Διασκέδαση
- Μη ανταγωνιστικά
- Αυθόρμητα
- Μη παραγωγικά

## Η ψυχολογία της άσκησης

Είναι η επιστήμη που ασχολείται με τις ψυχολογικές βάσεις, τις διαδικασίες και τις επιδράσεις της άσκησης στα άτομα.

Ασχολείται με τη μελέτη της συμπεριφοράς των ατόμων, μέσα από ψυχολογικούς, βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα, την ποσότητα και τη χρονικές σχέσεις της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες (Buckworth & Dishman, 2002).

## Η ψυχολογία της άσκησης Δίνει έμφαση

- Στην καλή κατάσταση στην ευτυχία, στην εδραίωση ιδανικής ψυχικής υγείας μέσω της φυσικής δραστηριότητας.
- Τη σχέση μεταξύ άσκησης και ψυχικής ευεξίας.
- Σχέσεις μεταξύ άσκησης και διάθεσης.
- Έλεγχος του στρες.
- ψυχική υγεία, ψυχολογική ροή.
- αυτοσυναίσθημα, αυτοαποτελεσματικότητα, εθισμό στην άσκηση.
- κατάχρηση στην άσκηση.
- Ατομικά χαρακτηριστικά, προτιμήσεις, πηγές ευχαρίστησης από την άσκηση.

## Η ψυχολογία της άσκησης Δίνει έμφαση

- Στο ρόλο της διασκέδασης και της ευχαρίστησης στην υιοθέτηση και στην προσκόλληση στην άσκηση.
- Τους μηχανισμούς που σχετίζονται με τις αιτίες, ή τις αλλαγές στην ψυχική υγεία.
- Αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης για συγκεκριμένα ψυχολογικά αποτελέσματα.
- Στόχοι για διαφορετικούς πληθυσμούς, νέους, εφήβους, ενήλικες, τρίτη ηλικία, άνδρες γυναίκες, κλινικούς πληθυσμούς.

## Περιοχές ψυχολογίας της άσκησης

- Σχεδιασμός συγκεκριμένων προγραμμάτων άσκησης για μεγιστοποίηση ψυχολογικών οφελών.
- Τρόποι προσκόλλησης, διατήρησης και υιοθέτησης της άσκησης, εφ' όρου ζωής.
- Άσκηση για έλεγχο του στρες.
- Διασκέδαση και ευχαρίστηση από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.
- Οφέλη και επιδράσεις της άσκησης στην ποιότητα ζωής, στην ψυχική υγεία, την αυτοεκτίμηση, την εικόνα του σώματος των ατόμων.
- Αλλαγές στην ψυχική διάθεση μέσω της άσκησης.
- Ψυχοθεραπευτικά οφέλη που σχετίζονται με την άσκηση ασθενών.

## Περιοχές ψυχολογίας της άσκησης

- Μηχανισμοί άσκησης και ψυχικής υγείας.
- Αλλαγές στην ψυχικής διάθεση μέσω της άσκησης.
- Τραυματισμοί κατά την άσκηση.
- Προσωπικότητα και προτιμήσεις στην άσκηση.
- Ψυχοθεραπευτικά οφέλη που σχετίζονται με την άσκηση.
- Ποιότητα ζωής και άσκηση.
- Επιδράσεις της άσκησης σε αυτοσυναίσθημα, αυτοπεποίθηση κλπ.

## Ψυχολογία άσκησης και υγείας.

- Η ψυχολογία της άσκησης και υγείας είναι η ειδικευση σε ψυχολογικά θέματα που σχετίζονται ψυχική και φυσική υγεία. Δίνει έμφαση στις αλληλοεπιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας, της υγείας (σωματικής και πνευματικής) και της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων.

## Ψυχολογία άσκησης και υγείας

- Εστιάζεται στους ψυχολογικούς παράγοντες της άσκησης και των σπορ που σχετίζονται με την προβολή της υγείας, την πρόληψη ή αντιμετώπιση των ασθενειών, την κατάχρηση από την άσκηση, την υιοθέτηση και προσκόλληση στην άσκηση σε ποικίλους πληθυσμούς, την αλλαγή στη διάθεση, τον έλεγχο του καθημερινού στρες, τη ρύθμιση ψυχολογικών προβλημάτων που σχετίζονται με τραυματισμούς ή διατροφικές ανωμαλίες.

#### Σωματικά οφέλη

Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.  
Έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας.

Προστασία, πρόληψη ή βελτίωση από ασθένειες σχετικές με την καρδιά, την υπέρταση, την οστεοπόρωση, το διαβήτη, τη μέση ή την πλάτη, αναιμιαστικά και μυοσκελετικά προβλήματα, μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές.

Λιγότερη κόπωση, περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών.

Αποφυγή του καπνίσματος, του αλκοόλ και άλλων ανθυγιεινών συνθημάτων.

Μείωση των προβλημάτων υγείας των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

#### Ψυχολογικά οφέλη

Διασκέδαση, ευχαρίστηση, καλή διάθεση.

Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση, ζωντάνια, χαρά

Καλύτερη πνευματική απόδοση, καλύτερη απόδοση στα μαθήματα ή στη δουλειά.

Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, σιγουριά, αυτοπεποίθηση, χαλάρωση

Ποιότητα ζωής, ψυχική ευεξία, καλή διάθεση, έλεγχος του στρες και της έντασης, μείωση της κατάθλιψης

Χαλάρωση από τις καθημερινές έγνοιες, πιο ευχάριστο όπιο

#### Κοινωνικά οφέλη

Παρέες και ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων.

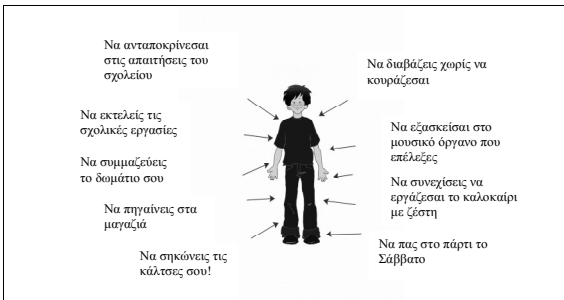
Καλές σχέσεις με τους άλλους και θετικές στάσεις προς τους άλλους

Μοίρασμα ευθωνών και δραστηριοτήτων με τους άλλους, την οικογένεια, τους φίλους, διάθεση για ομαδική δουλειά

Αποτροπή αντικοινωνικών συμπεριφορών

(Προσαρμογή από: Θεοδωράκης, 1990; Θεοδωράκης, Τζαμιούρτας, Νάτσος, & Κοομίδου, 2006; Breitenstein, & Ewert, 1990)

## Θέμα για συζήτηση



## Άσκηση και ψυχική υγεία

Ψυχική υγεία «είναι μία θετική κατάσταση πνευματικής ευεξίας στην οποία τα άτομα αισθάνονται βασικά ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους».

Willis και Campbell (1992)

## Ψυχική υγεία

- Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει μία προσαρμογή με τον κόσμο και τους άλλους ανθρώπους, που επιτρέπει τη μέγιστη αποτελεσματικότητα και ευτυχία και την ικανότητα να διατηρούν σταθερά μία θετική, ή σταθερή διάθεση, πνευματική ετοιμότητα, κοινωνικά διακριτική συμπεριφορά και μία ευχάριστη προδιάθεση.
- Η ψυχική υγεία δεν είναι «όλα ή τίποτα», αλλά ένα σχετικό μέγεθος.
- Οι βαθμοί ψυχικής υγείας ή ασθένειας διαφέρουν από άτομο σε άτομο και από τη μια στιγμή στην άλλη στο κάθε άτομο.
- Όλα τα άτομα εναλλάσσουν ευχάριστες ή δυσάρεστες στιγμές, κατάθλιψη ή άγχος, ενώ η ένταση αυτών των εμπειριών ποικίλει

## Άσκηση και ψυχική υγεία

- Σύμφωνα με το «The Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine», (Kent, 1994),
- ψυχική υγεία είναι μια πνευματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την απουσία προσωπικής ταλαιπωρίας και κοινωνικά διαλυτικής συμπεριφοράς.
- Τα άτομα αυτά έχουν την ικανότητα να ξεπερνούν τις πηγές στρες του περιβάλλοντος και να εργάζονται παραγωγικά, είτε με άλλους είτε με τον εαυτό τους.
- Συνήθως είναι σε θέση και θέλουν να προσπαθούν να βελτιώνουν τόσο τις συνθήκες της κοινωνίας όσο και τις προσωπικές τους.

## Άσκηση και ψυχική ευεξία

- Πολλές φορές ο όρος «ψυχική υγεία» ταυτίζεται με την «ψυχική ευεξία».
- Μία πολυδιάστατη προσέγγιση, που περιλαμβάνει την απουσία αρνητικών επιδράσεων (λιγότερο άγχος, κατάθλιψη) την παρουσία θετικών επιδράσεων και ικανοποίηση από την ζωή (θετική αυτοεκτίμηση), καθώς και την εμφάνιση καλής γνωστικής λειτουργίας (μνήμη, χρόνος αντίδρασης κλπ).

• (McAuley & Rudolph, 1995; Mihalko & McAuley, 1996).

- Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να έχουν μία αρνητική σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη, που σημαίνει ότι η αύξηση της δραστηριότητας συνοδεύεται από μείωση του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης.
- Αντίθετα η άσκηση και η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας συνοδεύεται από αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας, της αυτοεκτίμησης και της ψυχικής διάθεσης. Η άσκηση επιδρά επίσης θετικά τόσο στις γνωστικές λειτουργίες όσο και στην ενίσχυση της *ψυχικής ευεξίας*.

• McAuley (1994)

- Πολλές μορφές ασκήσεων και φυσικών δραστηριοτήτων σχετίζονται με την αύξηση της ψυχικής ευεξίας, την ευρωστία και την ζωντάνια, και την αίσθηση ότι «αισθανόμαστε καλύτερα»
- Αυτή η αίσθηση είναι έντονη μετά το πέρας ενός προγράμματος άσκησης, όπου τα άτομα αισθάνονται ευχάριστες αλλαγές στη διάθεση, **μια αίσθηση που μπορεί να διαρκεί και 2 έως 4 ώρες μετά την άσκηση.**
- Συχνά τα άτομα αναφέρουν μείωση του άγχους, της κατάθλιψης, του θυμού και την κόπωσης, όπως επίσης και αύξηση της ευρωστίας (Berger & Tobar, 2007).

## Άσκηση και ψυχική υγεία στην τρίτη ηλικία

- Η άσκηση σχετίζεται άμεσα με την βελτίωση της ψυχικής υγείας των ατόμων όλων των ηλικιών, το ίδιο συμβαίνει και σε άτομα της τρίτης ηλικίας. Άτομα της τρίτης ηλικίας που κολυμπούσαν συστηματικά έβλεπαν τον εαυτό τους σαν σημαντικό μέλος της οικογένειας τους και του στενού τους φιλικού περιβάλλοντος, ενώ τα άτομα που έκαναν καθιστική ζωή εμφάνιζαν μία τάση απομόνωσης (Pate, McGowan, & Atiyeh, 1995).

## Όργανα αξιολόγησης

Σχετική έρευνα ( Θεοδωράκης, 1999)

- **Εικόνα του σώματος**
- Δείγμα 270 γυναικών που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης ηλικίας 18 έως 50 χρονών, συμπλήρωσαν δυο ερωτηματολόγια εικόνας του σώματος. Η παραγοντική ανάλυση της κλίμακας σωματικής κάθεξης έδειξε ότι οι παράγοντες που προέκυψαν έδειξαν ομοιότητες με ανάλογες μελέτες διεθνώς και στα γυναικεία στερεότυπα κατ' επέκταση.

## Σχετική έρευνα

- Από τις συγκρίσεις της κλίμακας της σωματικής εικόνας διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως αδύνατο είναι περισσότερο ικανοποιημένα από αυτό.
- Η αντίληψη των ατόμων ότι το σώμα τους είναι γυμνασμένο, επηρεάζει θετικά τα άτομα και τα ικανοποιεί. Αυτή η ικανοποίηση των ατόμων από το σώμα τους και την εικόνα τους θα πρέπει να απασχολεί ιδιαίτερα τους διδάσκοντες σε ανάλογα προγράμματα ενηλίκων, αν θέλουν να ευχαριστούν τα ασκούμενα άτομα περισσότερο.

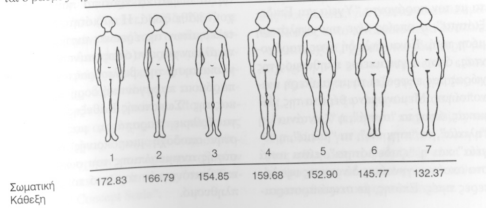
## Άσκηση .

- Συμπληρώστε την κλίμακα ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΘΕΞΗΣ
- που υπάρχει στο ΑΡΧΕΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ.
- Αξιολογήστε τον εαυτό σας με βάση τις οδηγίες.
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά αυτής της κλίμακας;

- δέρμα του προσώπου
- όρεξη
- χέρια
- τρίχωμα του σώματος
- Μύτη
- αντοχή (φυσική αντοχή)
- χώνεψη
- σωματική δύναμη
- αυτιά
- Ζωντάνια
- πλάτη
- περιφέρεια μέσης-κοιλιά
- ηλικία
- πηγούνι
- σωματική
- Διάπλαση
- προφίλ
- ύψος
- αντοχή στον πόνο

## Πως νομίζετε ότι βαθμολογείται μια τέτοια κλίμακα;

Πίνακας 2. Κάτω από κάθε σκίτσο που τα άτομα νομίζουν ότι μοιάζει με το σώμα τους φαίνεται ο βαθμός της "Σωματικής Ικανοποίησης" του ανάλογου δείγματος.



## Κλίμακα Εικόνας του Σώματος

- Η εικόνα του σώματος έχει σκοπό να εξετάσει μέσα από σκίτσα το βαθμό ικανοποίησης που νοιώθουν τα άτομα σχετικά με το σώμα τους. Στις κλίμακες αυτές, τα άτομα βλέπουν μια λίστα με σκίτσα του ανθρώπινου σώματος και σημειώνουν το σκίτσο με το οποίο νομίζουν ότι μοιάζουν, το σκίτσο που τους αρέσει περισσότερο, και το σκίτσο που τους απωθεί περισσότερο.

## Κλίμακα Εικόνας του Σώματος

- Η κλίμακα αποτελείται από 7 διαφορετικά σκίτσα ίδιου ύψους, τα οποία διαχωρίζονται μεταξύ τους με βάση τον όγκο τους, από πολύ αδύνατα μέχρι πολύ παχιά. Για τη συμπλήρωση της κλίμακας αυτής κάθε άτομο απάντησε στις ερωτήσεις με ποιο σώμα νομίζει ότι μοιάζει και με ποιο σώμα θα ήθελε να μοιάζει. Τα άτομα που ταυτίζουν τον τύπο του σώματος που έχουν αυτή τη στιγμή με τον ιδανικό για αυτούς σωματότυπο κατατάσσονται στα «Σωματικά Ικανοποιημένα» ενώ τα άτομα που δεν ταυτίζουν το υπάρχον με το ιδανικό σώμα κατατάσσονται στα «Σωματικά Μη Ικανοποιημένα», ανάλογα με την απόκλιση που έχουν από τον «ιδανικό σωματότυπο».

## Αποτελέσματα

- Αξιοπιστία Ο συντελεστής αξιοπιστίας α του Cronbach ήταν .92.
- Ο συντελεστής ανάλυσης των δύο ημίσεων ο οποίος είναι ο συντελεστής συσχέτισης των δύο ημίσεων τμημάτων της κλίμακας ήταν .88.
- Ο συντελεστής ανάλυσης κατά ερώτηση ο οποίος είναι ο συντελεστής συσχέτισης κάθε μεταβλητής με το άθροισμα των άλλων κυμάνθηκε από .34 έως .63.

## ΑΣΚΗΣΗ 2

- **ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**
- **ΣΤΙΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ**

## Άσκηση και προσωπικότητα

- Αυτό που καθιστά μοναδική την προσωπικότητα κάθε ατόμου είναι τα χαρακτηριστικά της, που αντανακλώνται σε τάσεις συμπεριφοράς, ενώ ο σχηματισμός τους και τρόπος που διευθύνονται ποικίλει. Όπως οι προδιαθέσεις για συμπεριφορά, έτσι και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας συνεισφέρουν στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς αλλά δεν την ερμηνεύουν εξ ολοκλήρου. Υπάρχουν τέσσερις βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις για την κατανόηση της σχέσης μεταξύ προσωπικότητας και άσκησης.

## Άσκηση και προσωπικότητα

- Η πρώτη λέει ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εμφανίζονται στην πρόωμη ζωή και δεν είναι εύκολα μετατρέψιμα.
- Η δεύτερη δίνει μεγαλύτερη έμφαση στον ιδιαίτερο ρόλο που ένα άτομο πιστεύει ότι εκπληρώνει σε μια ιδιαίτερη στιγμή, και η συμπεριφορά μεταβάλλεται σε συνάρτηση με το τι συμβαίνει στο περιβάλλον.
- Η τρίτη θεωρεί ότι ένας συνδυασμός των προσωπικών χαρακτηριστικών και των περιπτώσιολογικών παραγόντων ερμηνεύουν τη ανθρώπινη συμπεριφορά.
- Τέλος η ψυχοδυναμική προσέγγιση, θεωρεί ότι υποσυνείδητα προβλήματα επιδρούν στην προσωπικότητα ενός ατόμου. Κάποια από αυτά μπορεί να έχουν απωθηθεί στο υποσυνείδητο και κάποια άλλα μπορεί να είναι πιο συνειδητά, αλλά να μην κατανοούνται πλήρως (Weinberg & Gould, 1999).

## Σχέσεις προσωπικότητας και συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης

- Υπάρχει ένα ερώτημα εάν η προσωπικότητα του ασκούμενου, διαμορφώνεται από την καλή φυσική του κατάσταση και την εμπλοκή του με τα σπόρ, ή είναι τα άτομα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που ακολουθούν αυτό τον τρόπο ζωής.
- Σε γενικές γραμμές όμως δεν υπάρχει κάποιο σαφές διαμορφωμένο θεωρητικό πλαίσιο, ούτε επαρκείς έρευνες που να προσδιορίζουν τις σχέσεις μεταξύ προσωπικότητας και άσκησης.
- Φαίνεται όμως ότι κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που σχετίζονται με την υγεία είναι η ανθεκτικότητα (ισχυρή αίσθηση της αποστολής, αυτοέλεγχος), η αισιοδοξία (γενική προσδοκία ότι θα συμβούν καλά πράγματα), και η πεποίθηση ότι η υγεία είναι κάτω από τον προσωπικό μας έλεγχο.
- Επίσης ότι ο νευρωτισμός σχετίζεται αρνητικά με τη συμμετοχή και την προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης, ή την αποκατάσταση από τραυματισμούς.

## Όταν τα άτομα πιστεύουν ότι η εμφάνισή τους έχει βελτιωθεί

- και αισθάνονται ότι ο οργανισμός τους, η διάθεσή τους και η υγεία τους έχουν αλλάξει προς το καλύτερο – είναι πιθανό να είναι περισσότερο θετικοί προς την άσκηση.
- Η θετική ιδέα των ατόμων για τον εαυτό τους ή το σώμα τους, και οι σχετικοί παράγοντες όπως είναι η αυτοεκτίμηση, το αυτοσυναισθημα και η εικόνα του σώματος, όπως θα δούμε και αλλού επηρεάζει γενικότερα την ψυχική υγεία των ατόμων. Αυτή η αιτιολογική σχέση οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η άσκηση έχει πραγματικά μία επίδραση πάνω στην προσωπικότητα.

## Η άσκηση επίσης προκαλεί αλλαγές στις προσδοκίες των ατόμων

Όταν τα άτομα αισθάνονται αλλαγές από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης διαμορφώνουν και ανάλογες προσδοκίες για αλλαγή του τρόπου ζωής τους, ή διαμορφώνουν ανάλογες, ή νέες συνήθειες και συμπεριφορές. Όταν επιπλέον οι προσδοκίες αυτές ενισχύονται και από άλλα άτομα, που ενθαρρύνουν ανάλογα, με θετικό τρόπο (για παράδειγμα, «ο αθλητικός τρόπος ζωής σου κάνει καλό») τότε τα άτομα αντιλαμβάνονται μια επιθυμητή μεταβολή στη συμπεριφορά τους. Ο ασκούμενος που πιστεύει σ' αυτό, ενσωματώνει την έννοια αυτή μέσα στο σύστημα των πιστεύω του.

### Αλλαγές στην προσωπικότητα μέσω της συμμετοχής στην άσκηση

- Κλασικά θεωρείται ότι ένας συνδυασμός κληρονομικότητας και μάθησης, προκαλούμενης από την αλληλεπίδραση ατόμων με το περιβάλλον τους, ερμηνεύει το μεγαλύτερο μέρος της ανθρώπινης συμπεριφοράς.
- Έχει δείχτει ότι η προσωπικότητα ανταποκρίνεται στη φυσική προπόνηση μέσω αλλαγών που συμβαίνουν στο νευρικό και μυϊκό σύστημα.

### Αλλαγές στα Πρότυπα Κοινωνικοποίησης και Τρόπου ζωής

- Αυτός ο παράγοντας αναφέρεται σε νέες σχέσεις που ενισχύονται από την άσκηση και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που εισάγονται μαζί μ' αυτή (π.χ., γυμναστήρια, ομάδες jogging, καινούριες επαφές στο σκι).
- Οι θετικές αλλαγές από τη μακροχρόνια άσκηση σχετίζονται με αυξημένη ικανότητα για εκπλήρωση καθημερινών καθηκόντων και ρόλων. Καθώς η άσκηση έχει ανοίξει καινούριες πόρτες γι' αυτούς, οι συμμετέχοντες σε άσκηση αλληλεπιδρούν με το κοινωνικό τους περιβάλλον διαφορετικά.

### Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που μπορούν να επηρεάζουν την προσκόλληση στην άσκηση

- Με τον όρο **προσκόλληση** στην άσκηση εννοείται η μακροβιότητα στις συμμετοχές σε άσκηση.
- Η **συνοχή** αναφέρεται στην «προσκόλληση μεταξύ τους» στα άτομα της ομάδας.
- **Οι στάσεις** έχουν επίσης προταθεί, καθώς η οπτική που βλέπουμε τα πράγματα είναι πιθανό να αποτελεί μια λειτουργία των προσωπικών αξιών όπως επίσης και της προσωπικότητας.

	ΑΝ ΘΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	πάντα	σπάνια	μερικές φορές	λίγες φορές	ποτέ
1	...θα καθορίζεται από τις δικές μου ενέργειες					
2	... θα είναι κύρια θέμα της μοίρας					
3	...θα εξαρτάται από τους γυμναστές					
4	...θα κρίνεται από την καλή ή κακή μου τύχη					
5	...θα καθορίζεται από το δικό μου κουράγιο					
6	...θα καθορίζεται από άλλους ανθρώπους					
7	...θα ελέγχεται βασικά από μένα					

### Εστία Ελέγχου και Προσκόλληση

- Άτομα με εσωτερική εστία ελέγχου τείνουν να προσκολλούνται σε φυσική δραστηριότητα που αφορά έναν «ενεργητικό τρόπο ζωής» σε σχέση με τα άτομα που έχουν μια εξωτερική εστία ελέγχου.
- **Νευρωτισμός και Προσκόλληση**
- Ο νευρωτισμός έχει αποδειχτεί ότι σχετίζεται αρνητικά με τη συμμετοχή και την προσκόλληση στην άσκηση και την αποκατάσταση από τραυματισμούς, και θετικά με το χαρακτηριστικό άγχος.

### Θέμα για συζήτηση. Τι κάνουμε;

- Τα αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι όσο περισσότερο μία ιδιαίτερη μορφή άσκησης ταιριάζει με την προσωπικότητα ενός ατόμου, τόσο πιο πιθανό είναι να προσκολλάται αυτό στο πρόγραμμα άσκησης.



### **Αυτό-Παρακίνηση και Προσκόλληση**

- Οι ασκούμενοι με υψηλά επίπεδα αυτό-παρακίνησης παρέχουν τελικά στον εαυτό τους ενίσχυση για προσκόλληση και είναι πιθανό να παραμείνουν στα προγράμματα άσκησης. Επιπλέον, άτομα με υψηλό βαθμό αυτό-παρακίνησης εγκαταλείπουν ένα πρόγραμμα άσκησης για να συνεχίσουν να ασκούνται μόνοι τους.
- Η αυτό-παρακίνηση δεν αποτελεί παράγοντα προσκόλλησης στους εφήβους. Φαίνεται πως η αυτό-παρακίνηση δεν αποτελεί χαρακτηριστικό του πυρήνα της προσωπικότητας και επηρεάζεται περισσότερο από τη μάθηση και την εμπειρία.

### **Συμπεριφορά Τύπου Α**

- Ένα άτομο το οποίο έχει τάσεις να είναι ανταγωνιστικό και εχθρικό και το οποίο λειτουργεί κάτω από μία πολύ υψηλή αίσθηση επιτακτικότητας θεωρείται ότι παρουσιάζει μια συμπεριφορά τύπου Α.
- Αυτό το πρότυπο δηλώνει μια δύναμη σε βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, αλλά επίσης πιστεύεται ότι είναι μια λειτουργία μαθημένων συμπεριφορών. Τα άτομα με αντίθετη ροπή στη συμπεριφορά (π.χ., χαμηλή ανταγωνιστικότητα) θεωρείται ότι ακολουθούν το πρότυπο τύπου Β.

### **Άτομα με ζωνρή αίσθηση αναζήτησης**

- τείνουν να επιδιώκουν τις πιο πρωτότυπες, σύνθετες, διεγερτικές και επικίνδυνες εμπειρίες. Σε αντίθεση, αυτοί που είναι χαμηλά στην αίσθηση αναζήτησης, απαιτούν λίγη διέγερση αυτού του είδους, και άτομα που είναι στο μέσο αυτών των άκρων, φαίνεται να ζητούν κάποιες ενδιάμεσες μορφές εμπειριών.

Χαρακτηριστικά των ατόμων με υψηλή και χαμηλή αίσθηση αναζήτησης

- Τα άτομα με υψηλή αίσθηση αναζήτησης, αξιολογούν πολλές καταστάσεις ως λιγότερο επικίνδυνες από αυτά που με χαμηλή αίσθηση αναζήτησης.
- Όταν η αξιολόγηση του ρίσκου είναι ίση για τα άτομα με υψηλή αίσθηση αναζήτησης και τα άτομα που ζητούν χαμηλή αίσθηση αναζήτησης, τα άτομα υψηλής αναζήτησης αναφέρουν χαμηλότερο άγχος και περισσότερο θετικό συναίσθημα ή επίπεδο διέγερσης.

- Η διαφορά ανάμεσα στα άτομα υψηλής και χαμηλής αναζήτησης στο άγχος και στα επίπεδα διέγερσης είναι μικρότερη σε καταστάσεις χαμηλού ρίσκου από καταστάσεις υψηλού ρίσκου.
- Στα πλαίσια του προτεινόμενου μοντέλου, για τα άτομα υψηλής αίσθησης αναζήτησης, ιδιαίτερα τους άντρες, ως αντίδραση στις καταστάσεις υψηλού ρίσκου υπάρχει μικρή αύξηση του άγχους και μικρή πτώση στην αίσθηση αναζήτησης

### **Εξωστρέφεια και Συμμετοχή σε Άσκηση**

Αναζητούμε καταστάσεις που ταιριάζουν με την προσωπικότητά μας. Ως εκ τούτου, άτομα με εξωστρέφεια – τείνουν να έλκονται από δραστηριότητες όπως αθλητισμός και άσκηση επειδή βρίσκουν σ' αυτά τη συγκίνηση και τη διέγερση που απαιτούν.

Εξωστρεφή άτομα ρέπουν προς εξωτερικά κατευθυνόμενες συμπεριφορές, επιδιώκουν περιβάλλον που περιλαμβάνει άλλα άτομα με τα οποία μπορούν να αλληλεπιδράσουν, διασκεδάζουν το να είναι διεγερμένοι και επιθυμούν τη διέγερση.

## Άσκηση

- 
- **Μελετήστε τη σχετική case study που υπάρχει στο**
- **ΑΡΧΕΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ.**

## Μελλοντικές έρευνες

- Υπάρχει μεγάλο τμήμα που δεν είναι ξεκάθαρο για τη σχέση των παραγόντων της προσωπικότητας με τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης.
- Υπάρχει περιορισμένος αριθμός εργασιών και τρόποι αξιολόγησης των διαστάσεων της ψυχικής υγείας κατά την άσκηση.

## Επίλογος

- Τα περισσότερα άτομα που επιθυμούν να φροντίζουν για τη σωματική τους και την ψυχική τους υγεία, αντιλαμβάνονται ότι τα προγράμματα άσκησης με έμφαση την υγεία αποτελούν το πιο κατάλληλο και πιο ευχάριστο περιβάλλον για το σκοπό αυτό. Η προσωπικότητα των ατόμων διαμορφώνει τις επιλογές τους για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, αλλά και ταυτόχρονα επηρεάζεται από την εμπειρία της συμμετοχής.