

Ψυχολογικοί μηχανισμοί που οδηγούν σε προγράμματα άσκησης για υγεία. Μοντέλα συμπεριφορών υγείας Στάσεις για προγράμματα άσκησης και υγείας.

Γιάννης Θεοδωράκης

Θέματα που θα αναπτυχθούν

- Σχετικές θεωρίες που ερμηνεύουν συμπεριφορές άσκησης και υγείας.
- Μοντέλα άσκησης και υγείας.
- Παράγοντες που οδηγούν σε προγράμματα άσκησης και υγείας.
- Θέματα για έρευνες

Yu, D., Lee, D., Woo, J. & Hui, E. (2007). Non-Pharmacological Interventions in Older People with Heart Failure: Effects of Exercise Training and Relaxation Therapy. *Gerontology*, 53, 74-81.

- Σε μια έρευνα εξετάστηκαν η επίδραση της άσκησης και της θεραπευτικής χαλάρωσης στην ψυχολογία και στην ποιότητα ζωής ηλικιωμένων ασθενών που έπασχαν από καρδιακή ανεπάρκεια. 59 άτομα συμμετείχαν στην ομάδα της θεραπευτικής χαλάρωσης, 32 στην ομάδα της άσκησης και 62 άτομα στην ομάδα ελέγχου. Η παρέμβαση είχε διάρκεια 12 εβδομάδες. Οι συμμετέχοντες και στις δυο πειραματικές ομάδες ανέφεραν μεγαλύτερη βελτίωση τόσο στην ψυχολογία (άγχος, κατάθλιψη) όσο και σε καταστάσεις που διαμορφώνουν την ποιότητα της ζωής τους (κούραση, δύσπνοια). Και ενώ η ομάδα που συμμετείχε στη θεραπευτική χαλάρωση ήταν πιο αποτελεσματική στη μείωση της θλιψής, και ιδιαίτερα της κατάθλιψης, η θεραπεία μέσω άσκησης είχε καλύτερα αποτελέσματα στον έλεγχο της κόπωσης (Yu, Lee, Woo & Hu, 2007).

7/12/2009

Κοινωνική γνωστική θεωρία

- Για την κατανόηση των γνωστικών διεργασιών των ατόμων, δράσης, παρακίνησης, και συναισθημάτων, υποθέτουμε ότι τα άτομα είναι ικανά για αυτό-αντίδραση, αυτό-ρύθμιση και είναι αυτά που διαμορφώνουν το περιβάλλον τους και όχι απλά αντιδρούν παθητικά στο περιβάλλον.

Κοινωνική γνωστική θεωρία

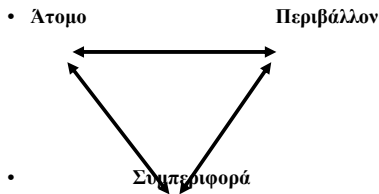
- Τα άτομα έχουν δυνατές συμβολικές ικανότητες, που τους επιτρέπουν να δημιουργούν εσωτερικά μοντέλα εμπειριών, καινοτόμες κατευθύνσεις για δράση, υποθετικούς ελέγχους των κατευθύνσεων αυτών μέσω της πρόβλεψης των αποτελεσμάτων, και επικοινωνία με περίπλοκες ιδέες και εμπειρίες των άλλων.

Κοινωνική γνωστική θεωρία

- Οι πιο πολλές συμπεριφορές καθορίζονται από στόχους και καθοδηγούνται από την ικανότητα πρόβλεψης, πρόγνωσης, και σχεδιασμού.
- Τα άτομα αυτό-αντιδρούν, και είναι ικανά να αναλύουν, και να αξιολογούν τις σκέψεις τους και τις εμπειρίες τους.
- Τα άτομα είναι ικανά να αυτό-ρυθμίζονται έχοντας άμεσο έλεγχο στη συμπεριφορά τους, συλλέγοντας και αλλάζοντας τις συνθήκες του περιβάλλοντος, και στη συνέχεια τη συμπεριφορά τους.

Κοινωνική γνωστική θεωρία

- Τα άτομα καθορίζουν προσωπικά στάνταρ για τη συμπεριφορά τους, αξιολογούν τη συμπεριφορά τους με βάση τα στάνταρ, και δημιουργούν τα δικά τους κίνητρα που καθοδηγούν τη συμπεριφορά τους.
- Περιβαλλοντικοί και εσωτερικοί προσωπικοί παράγοντες (γνωστικοί, συναισθηματικοί, και βιολογικοί) και συμπεριφορά, αλληλεπιδρούν αμοιβαία.



Κοινωνική γνωστική θεωρία

- Τα άτομα αντιδρούν γνωστικά, συναισθηματικά, και με τη συμπεριφορά τους στο περιβάλλον. Πάνω απ όλα, μέσω γνωστικών διεργασιών, εξασκούν τον έλεγχο στη συμπεριφορά, και στη συνέχεια επηρεάζουν όχι μόνο το περιβάλλον τους, αλλά να γνωστικές, συναισθηματικές και βιολογικές καταστάσεις.

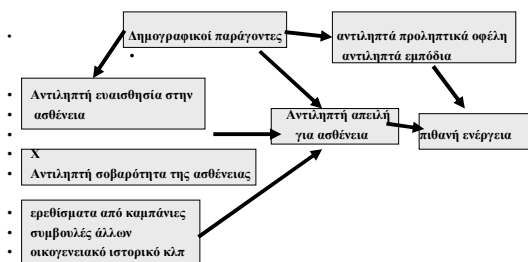
Η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας

- Όσο πιο σίγουρα νοιώθουν τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν ακόμα και με κάθε αντιξοότητα τόσο πιο πολύ συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, δίαιτας, διατροφής, αποκατάστασης, μείωσης του καπνίσματος κπλ.

Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	Τι προετίμησε στους συμμετέχοντες	Πώς θα χρησιμοποιούν οι πληροφορίες αυτές στους συμμετέχοντες
Αλλαγή περιβάλλοντος	Δεν πληθαίνουμε σε μέτρα περιορισμού όπως τα φραγτά φρονι	
Αλλαγή προσδοκιών	Αλλαγή των προσδοκιών στο τι είναι νόστιμο και το όχι. Νόστιμες τροφές είναι οι υγιεινές τροφές.	
Προβολή προτίμων	Τα άτομα που τρέφονται υγιεινά, έχουν πιο όμορφο σώμα γιατί είναι πιο υγιή.	
Ανάπτυξη αυτοαποτελεσματικότητας	Συζητούμε νοσεί πως θα είναι το σώμα μου και η υγεία μου σε λίγο καιρό.	
Αυτοπαρωσακόληση	Καταμετρώ σε μια λίστα τι έφαγα κάθε μέρα.	
Δέσμευση	Συζητώ στο τέλος κάθε εβδομάδας με ένα σημαντικό για μένα πρόσωπο, αυτά που έγραφα στη λίστα.	

7/12/2009

Health believe model



Health belief model

- Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή μια πιθανή ενέργεια για συμπεριφορά υγείας εξαρτάται από το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται την απειλή για μια ασθένεια, από το πώς αντιλαμβάνεται τα οφέλη από τη διαδικασία πρόληψης, και τα πιθανά εμπόδια που θα συναντήσει.
- Οι δημογραφικοί παράγοντες επηρεάζουν αυτή την άποψη. Η αντιληπτή απειλή για την ασθένεια επηρεάζεται από την ευαισθησία του ατόμου στη συγκεκριμένη ασθένεια, και το πόσο σοβαρή θεωρεί την ασθένεια. Ερεθίσματα από καμπάνιες, συμβουλές τον άλλων οικογενειακό ιστορικό και άλλες πληροφορίες διαμορφώνουν την άποψη του ατόμου.

Protection motivation theory

- Το κίνητρο της προστασία ενός εξαρτάται από
- την αντιληπτή σοβαρότητα του γεγονότος (επεισόδιο καρδιακό)
- την αντιληπτή πιθανότητα να συμβεί το γεγονός
- τη σιγουριά της προτεινόμενης θεραπείας
- τη σιγουριά ότι μπορεί να ακολουθήσει τις οδηγίες

Habit theory

- Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η συνήθεια είναι μια συμπεριφορά που επαναλαμβάνεται αυτόματα χωρίς σοβαρή σκέψη.

Το μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής

Το μοντέλο αυτό είναι βασισμένο στους μηχανισμούς με τους οποίους τα άτομα αλλάζουν τις συμπεριφορές τους. Ονομάζεται stages of change model, ή transtheoretical model, γιατί αναπτύχθηκε από διαφορετικές ψυχολογικές θεωρίες. Στο βιβλίο αυτό αποδίδεται ως μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής, ως πιο κατανοητή απόδοση στα ελληνικά. Το Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής βοηθάει στην κατανόηση του «πότε», του «γιατί» και του «πώς» μπορούμε να αλλάξουμε τις ανθυγιεινές συμπεριφορές του ανθρώπου. Η αλλαγή συμπεριφορές γίνεται αντιληπτή ως μία πολλαπλή διαδικασία, η οποία γίνεται μέσα από την εμπλοκή του ατόμου αυτού σε μία σειρά εξερευνητών σταδίων. Σύμφωνα με τους Prochaska και DiClemente (1983) τα άτομα στη διαδικασία διαμόρφωσης ή αλλαγής μιας συμπεριφοράς βρίσκονται το καθένα ξεχωριστά σε διαφορετικό στάδιο αφετηρίας. Κάποια σκέφτονται να αλλάξουν μια συμπεριφορά τους, κάποια όχι. Κάποια έχουν κάνει κάποια βήματα και προσπάθειες, κάποια όχι. Έχουν δηλαδή διαφορετικό επίπεδο παρακίνησης για αλλαγή, από την πρόθεση τους μέχρι την τελική τους συμπεριφορά. Τα άτομα διαφοροποιούνται και κινούνται μεταξύ διαφορετικών σταδίων στην προσπάθειά τους να αλλάξουν μια συμπεριφορά. Υπάρχουν 5 στάδια ετοιμότητας για αλλαγή. Δε πάρομοι για παράδειγμα ένα άτομο που δεν γυμνάζεται (από Θεοδωρίδης & Χριστοφίδης, 2006).

- Δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή. Το πρώτο στάδιο είναι το στάδιο του προ-συλλογισμού. Το άτομο δεν γυμνάζεται ούτε σκέφτεται να γυμναστεί.
- Υπάρχει σκέψη για αλλαγή. Το δεύτερο είναι το στάδιο όπου το άτομο δεν γυμνάζεται αλλά σκέφτεται να γυμναστεί. Αυτό είναι το στάδιο του συλλογισμού. Σκέφτονται σχετικά με το να ασκηθούν αλλά δεν έχουν στην πραγματικότητα αρχίσει να ασκούνται.
- Γίνεται κάποια αλλαγή. Το τρίτο στάδιο είναι το στάδιο της προπαρασκευής. Το άτομο, αρχίζει να γυμνάζεται λίγο, αλλά όχι συστηματικά και όχι με βάση το στίπντντ.

7/12/2009

- Γίνεται αρκετή αλλαγή. Το τέταρτο στάδιο είναι το στάδιο της ενεργοποίησης, της δράσης. Το άτομο γυμνάζεται συστηματικά, όχι όμως για περισσότερο από 6 μήνες. Το στάδιο αυτό είναι κρίσιμο. Το άτομο μπορεί να μείνει στο επίπεδο αυτό αλλά μπορεί και να μην μείνει.
- Η συμπεριφορά γίνεται συνήθεια. Το πέμπτο στάδιο είναι το στάδιο της διατήρησης και είναι το επημερωμένο στάδιο. Το άτομο έχει κάνει τη συμπεριφορά συνήθεια και τρόπο ζωής για περισσότερο από 6 μήνες. Οι πιθανότητες για να μείνει στο στάδιο αυτό, είναι πάρα πολλές (Buckworth & Dishman, 2002).
- Σημειώνεται εδώ ότι ένα άτομο μπορεί να μετακινήθει και προς τις δύο κατευθύνσεις των σταδίων. Σύμφωνα με το μοντέλο, για τις διαδικασίες αλλαγής συμπεριφορές των ατόμων προτείνονται μια σειρά τεχνικών και στρατηγικών. Τα στάδια αλλαγής εξηγούν ποτε τα άτομα αλλάζουν και οι διαδικασίες αλλαγής περιγράφουν πώς τα άτομα αλλάζουν. Ο καθορισμός της συγκεκριμένης διαδικασίας αλλαγής, εξαρτάται από το στάδιο που βρίσκεται κάθε άτομο. Οι διαδικασίες αλλαγής χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, στις γνωστικές και στις συμπεριφορικές. Οι γνωστικές διαδικασίες αλλαγής για προσκόλληση των ατόμων σε φυσικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν: αύξηση γνώσεων, επίγνωση των κινδύνων, ενδιαφέρον για τις επιπτώσεις στους σημαντικούς άλλους, κατανόηση των οφελών, επίγνωση των ενκαμπίων. Οι συμπεριφορικές διαδικασίες αλλαγής περιλαμβάνουν: αντικατάσταση των ελλείψεων, υποστήριξη από ένα άτομο, αυτοεπιβράβευση, διαίτηση και υποθύμηση. Σχετική εργασία που εξετάζει τα στάδια αλλαγής φαίνεται ως προς τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, έδειξε ότι οι φοιτητές που ασκούνται συχνά είχαν υψηλότερη τιμή σε όλες τις διαδικασίες αλλαγής απ' ότι οι φοιτητές που ασκούνται σπάνια ή καθόλου (Παπαϊωάννου, Μακρήμετος, Καφετζή, & Σαγκογιάνης, 2006).

7/12/2009

- Οδηγίες για πρακτική εφαρμογή
- Για την εφαρμογή του μοντέλου των Σταδίων Αλλαγής στον σχεδιασμό ή εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι παρακάτω αρχές-οδηγίες:
- Το πρόγραμμα πρέπει να σχεδιάζεται με προοπτική βάθους χρόνου.
- Το πρόγραμμα πρέπει να σεβεται τα δικαιώματα του ατόμου και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του.
- Το πρόγραμμα πρέπει να σεβεται τα δικαιώματα του ατόμου και να ανταποκρίνεται στις διαφορετικές ανάγκες συμμετεχόντων.
- Το πρόγραμμα πρέπει να είναι μακροχρόνιο και να επαναλαμβάνεται.

7/12/2009

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού

- Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού (Self-determination Theory) (Deci & Ryan, 1985; 2000) η παρακίνηση των ατόμων και η ψυχική τους ευεξία, μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα με τη βάση των ψυχολογικών αναγκών των ατόμων. Τρεις είναι αυτές οι βασικές έμφυτες ανάγκες των ατόμων: α) η ανάγκη για αυτονομία και αυτοκαθορισμό των ενεργειών, β) η ανάγκη να αισθάνονται επαρκείς, ικανοί και αποτελεσματικοί και γ) η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις. Η συμπεριφορά που παρακινείται εσωτερικά είναι εκείνη η συμπεριφορά που παρακινείται από την έμφυτη ανάγκη του ανθρώπου να αισθάνεται ικανός και αυτόνομος στο περιβάλλον του. Ο βαθμός στον οποίο το κοινωνικό περιβάλλον εκπληρώνει την ανάγκη για αυτονομία, την ανάγκη για επάρκεια, και την ανάγκη για σχέσεις με τους άλλους, συνεισφέρει στην ποιότητα των κινήτρων και την ψυχική υγεία των ατόμων.

7/12/2009

- Η ανάγκη για αυτονομία αναφέρεται στην επιθυμία του ατόμου να είναι αυτός που επιλέγει και ρυθμίζει τις ενέργειές του. Η ανάγκη για αυτονομία εκφράζει το κατά πόσο η συμπεριφορά που επιλέγεται να είναι ηθελημένη, και επιδοκιμάζεται ως επιλογή και επιθυμία του ίδιου του ατόμου. Η ανάγκη για επάρκεια εκφράζει την επιθυμία κάποιου να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με το περιβάλλον, να το κατανοεί και να παράγει επιθυμητά αποτελέσματα, και να αποφεύγει τα ανεπιθύμητα. Η ανάγκη για σχέσεις εκφράζει την επιθυμία για σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους, φροντίδα για τους άλλους, και συνυπαρξης με τους άλλους. Η εκπλήρωση αυτών των αναγκών ενισχύουν εσωτερικά παρακινημένες συμπεριφορές και οδηγούν σε θετικά αποτελέσματα όπως είναι η αυτοσυγκέντρωση στην άσκηση, η ευχαρίστηση από αυτήν, οι θετικές στάσεις και η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης.
- Σχετικές έρευνες
- Σε σχετικές έρευνες σε ελληνικό πληθυσμό η πρόθεση για άσκηση σε προγράμματα άσκησης και γυμναστήρια ενηλίκων ανδρών και γυναικών σχετίστηκε ιδιαίτερα με την ανάγκη για επάρκεια (Vlachopoulos, 2007; Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Επίσης η ανάγκη για επάρκεια προέβλεψε έπειτα από 6 μήνες συχνότητα άσκησης και συστηματική συμμετοχή/εγκατάληψη των προγραμμάτων (Vlachopoulos & Neikou, 2007).

7/12/2009

- **Οδηγίες για πρακτική εφαρμογή**
- Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες πρέπει να παρακινείται εσωτερικά, έτσι έχει περισσότερο διάρκεια. Γονείς και εκπαιδευτές, στην κατάσταση αυτή δεν πρέπει να είναι πεπαικτοί, ούτε να προσπαθούν να ελέγξουν διαρκώς τα πράγματα. Πρέπει να προωθούν την αυτονομία, να είναι υποστηρικτικοί και θετικοί. Τα προγράμματα και οι δραστηριότητες πρέπει να έχουν ποικιλία, έτσι ώστε να είναι κατάλληλα για κάθε άτομο. Να υπάρχει θετική ανατροφοδότηση και να αποφεύγεται η σύγκριση με τους άλλους.
- Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες συνήθως έχει εξωτερικές πηγές παρακίνησης. Οι εσωτερικές πηγές παρακίνησης στα άσπορ συνήθως σχετίζονται σίτοχος, για την υγεία και την προσωπική αναπτυξη, ενώ εξωτερικές σχετίζονται με σίτοχος για καλή εμφάνιση και αναγνώριση από τους άλλους. Όσο πιο μετατρέψουμε τις πηγές παρακίνησης σε εσωτερικές, τόσο καλύτερα αποτελέσματα έχουμε. Η εσωτερικοποίηση επιτυγχάνεται με την εκπαίδευση ενός βασικών ενεργειών, που είναι η υποστήριξη από τους άλλους, η ενίσχυση της επάρκειας και η ενίσχυση της αυτονομίας. Η εσωτερικές μορφές παρακίνησης οδηγούν σε περισσότερο ψυχική ευεμία, ζωντάνια, ψυχολογική ικανοποίηση και ενθάρρυνση (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009).
- Οι γυμναστήριες όταν χρησιμοποιούν μια πιο ονότερη γλώσσα σε μια τάξη αποκομμένων ατόμων, κατά την εκκίνηση τους, δίνοντας το περιβάριο της επίλυσης, και της λήξης απόφασης από τα άτομα, όταν ελέγξουν ακριβώς διάφορες ασκήσεις και την επίλυση τους, τότε διαμορφώνουν καλύτερα ένα κλίμα υποστήριξης και αυτονομίας.
- Όταν χρησιμοποιούν παθητική γλώσσα, και όταν δεν δίνουν ετήρητες, τότε διαμορφώνουν αρνητικό κλίμα υποστήριξης.
- Γονείς, προπονητές, γυμναστές, και φίλοι μπορούν να συμβάλουν θετικά στην ποιότητα της διαδικασίας παρακίνησης, να συσχετίζονται στην προαγωγή σε προγράμματα άσκησης, επηρεάζουν την ικανοποίηση και την ψυχική ευεμία από την άσκηση (Biddle, et al., 2007).

7/12/2009

Εστία ελέγχου συμπεριφοράς

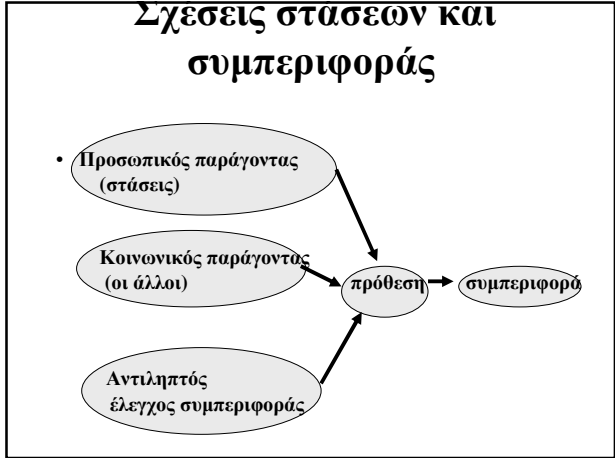
- Τα άτομα που νομίζουν ότι τα πράγματα ελέγχονται από τον εαυτό τους καταφέρουν να κάνουν αυτό που θέλουν,
- σε αντίθεση με τα άτομα που πιστεύουν στην τύχη ή στους άλλους.

Θεωρίες στάσεων

- Στάση είναι μια “προδιάθεση που μαθαίνεται και που κάνει τα άτομα να αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά σε ένα αντικείμενο”..
- Το γνωστικό στοιχείο.
- Το συναισθηματικό στοιχείο
- Το “συμπεριφορικό” στοιχείο..

- Θα σ’ αγαπώ για πάντα/
- σαν μια ροκ μπαλάντα/
- χωρίς να ξέρω το γιατί.

7/12/2009



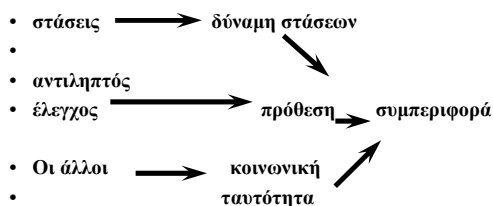
Σχεδιασμένη συμπεριφορά

- Σύμφωνα με το προηγούμενο σχεδιάγραμμα, με την πιο δημοφιλή θεωρία στάσεων, τη θεωρία της "Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» τα άτομα συμπεριφέρονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο ανάλογα με τις στάσεις τους προς τη συμπεριφορά αυτή, ανάλογα με την κοινωνική πίεση που δέχονται από σημαντικά άλλα πρόσωπα για το θέμα αυτό, και κυρίως με την πρόθεσή τους να εκτελέσουν ή όχι τη συμπεριφορά αυτή. Ταυτόχρονα η συμπεριφορά τους αυτή εξαρτάται από τον έλεγχο που ασκούν πάνω στη συμπεριφορά αυτή
- (Ajzen, 1988, Ajzen & Madden, 1986).

Σχετική έρευνα

- Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η εξέταση των σχέσεων στάσεων και άσκησης σύμφωνα με το μοντέλο της σχεδιασμένης συμπεριφοράς. Ταυτόχρονα δύο νέες ψυχολογικές μεταβλητές κατασκευάστηκαν, η δύναμη των στάσεων και η κοινωνική ταυτότητα και προστέθηκαν στο αρχικό μοντέλο. Το δείγμα αποτελούνταν από 395 γυναίκες που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης για χρονικό διάστημα 2 μηνών. Η συχνότητα συμμετοχής στο διάστημα αυτό προβλέφθηκε ικανοποιητικά από το σύνολο των μεταβλητών του μοντέλου, ενώ ταυτόχρονα οι δύο νέες μεταβλητές δύναμη των στάσεων και κοινωνική ταυτότητα βελτίωσαν την ικανότητα πρόβλεψης του μοντέλου. Με βάση τα αποτελέσματα αναπτύχθηκε ένα νέο μοντέλο κατανόησης των σχέσεων στάσεων και άσκησης
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.

Σχετική έρευνα Theodorakis, 1994



Σχετική έρευνα Theodorakis, 1994

- Έγινε πρόβλεψη της συμμετοχής 395 γυναικών σε πρόγραμμα άσκησης τους επόμενους δύο μήνες από:
- Την πρόθεσή τους
- Το πόσο θεωρούν ότι ελέγχουν τα πράγματα
- Την αντίληψη του ρόλου τους
- Τη δύναμη των στάσεων

Οι έρευνες λένε ότι στα προγράμματα άσκησης συμμετέχουν τα άτομα που πιστεύουν ότι

- Θα βελτιώσουν την ΥΓΕΙΑ τους.
- Θα κάνουν καινούργιες ΠΑΡΕΕΣ.
- Θα τους ΘΑΥΜΑΖΟΥΝ οι άλλοι.
- Θα χάσουν ΒΑΡΟΣ.
- Θα αποκτήσουν ωραίο και γυμνασμένο ΣΩΜΑ.
- Θα χαλαρώσουν από το ΑΓΧΟΣ και τα ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.
- Θα νοιώθουν πιο ΝΕΟΙ.
- Θα προστατεύουν το εαυτό τους από ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ.

Δεν συμμετέχουν τα άτομα που πιστεύουν ότι

- δεν Θα έχουν χρόνο για τις δουλειές του ΣΠΙΤΙΟΥ μου
- Θα διακόψουν άλλες ΑΣΧΟΛΙΕΣ
- Θα ΚΟΥΡΑΖΟΝΤΑΙ πολύ.
- Θα παραμελήσουν την ΔΟΥΛΕΙΑ τους (για εργαζόμενες)
- Θα παραμελήσουν τα ΜΑΘΗΜΑΤΑ τους (για φοιτήτριες).

Επηρεάζονται από

- λόγω ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ.
- λόγω ΧΡΗΜΑΤΩΝ (Συνδρομής).
- λόγω ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ του σπιτιού μου από το γυμναστήριο.
- λόγω ΑΡΩΣΤΙΑΣ.
- λόγω ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.(φοιτήτριες)
- λόγω ΚΟΥΡΑΣΗΣ.
- λόγω ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ.
- λόγω ΔΟΥΛΕΙΑΣ.
- λόγω ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ και ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ του γυμναστηρίου
- λόγω ΚΑΙΡΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ.
 - . ντροπή του σώματος, και πάθος

Γενικότερα

- Οι Στάσεις προς την άσκηση,
- η αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση
- Προσδοκώμενη επιτυχία,
- Κοινωνική υποστήριξη,
- Η ποιότητα και το περιεχόμενο των προγραμμάτων και των εκπαιδευτών,
- Οι απόψεις για την υγεία,

Δημογραφικοί παράγοντες

- οικογένεια,
- εργασία κλπ,
- η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων,
- η επιθυμία για ανάπτυξη επιδεξιότητων,
- η ασθένεια,
- τα κίνητρα,
- η συνήθεια της αθλητικής συμμετοχής, κλπ.

Τα άτομα που πιστεύουν στα οφέλη από ένα υγιεινό τρόπο ζωής, διαμορφώνουν και ανάλογες στάσεις, και προθέσεις

- Ταυτόχρονα πιστεύουν ότι αυτό ελέγχεται από τους ίδιους, (μπορώ να κόψω το κάπνισμα, να τρώω υγιεινά κλπ., ενώ ταυτόχρονα θεωρούν ότι σημαντικά άλλα πρόσωπα του περιβάλλοντος συμφωνούν με αυτή την επιλογή.

Παρουσίαση μιας κλασικής έρευνας

- Εξετάστηκαν απλές συμπεριφορές που βοήθησαν 88 φοιτήτριες να χάσουν κιλά σε χρονικό διάστημα 2 μηνών. Το πρώτο πράγμα που εξετάστηκε ήταν η γενική πρόθεση των ατόμων αυτών να χάσουν κιλά. Στη συνέχεια εξετάστηκαν προθέσεις πολλών πολύ απλών και σχετικών με τη διαίτα και την άσκηση συμπεριφορών.
- (Sejwacz, Ajzen & Fishbein, 1980)

Τα άτομα που ακολούθησαν τις απλές αυτές συμπεριφορές έχασαν πιο πολλά κιλά

- . **Οι συμπεριφορές αυτές ήταν:**
 - Συμπεριφορές που σχετίζονταν με τη διαίτα:
 - 1. *Όχι μικρά γεύματα (τσιμπολογήματα) μεταξύ των κανονικών γευμάτων.*
 - 2. *Όχι τροφές με πολλές θερμίδες (γλυκά)*
 - 3. *Όχι επίσκεψη σε μέρη πειρασμός/ που θα φας πολύ εστιατόρια ταβέρνες φαστ φουντ..*

4. Περιορισμός την ποσότητα της τροφής γενικά

- 5. Τροφή σε ένα κανονικό πρόγραμμα. 6. Τροφή ισορροπημένη.
- 7. Αποφυγή του αλκοόλ στο ελάχιστο.

Φυσικές δραστηριότητες:

- 1. Όχι μεγάλες περιόδους ακινησίας (πχ. τηλεόραση).
- 2. Άσκηση τακτικά (τρέξιμο, γυμναστική κλπ.).
- 3. Περπάτημα ό που μπορούσαν, αποφεύγοντας το αυτοκίνητο, το λεωφορείο, το ασανσέρ.
- 4. Αποφυγή του πολύ ύπνου (ιδιαίτερα μετά από φαγητό).

Η κατανόηση των στάσεων

- προς τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες γενικά, βοηθάει στην κατανόηση των επιλογών των ατόμων, των προθέσεών τους, και το ενδιαφέρον τους για τα σπορ.

Σε μια σχετική εργασία

- εξετάστηκαν οι στάσεις ενός δείγματος φοιτητών προς το σκι. Ύστερα από συμμετοχή δυο εβδομάδων σε ένα πρόγραμμα εκμάθησης σκι, οι νέες πληροφορίες, οι γνώσεις και η πρακτική εξάσκηση που απέκτησαν οι φοιτητές από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, τους επηρέασαν με τέτοιο τρόπο ώστε οι στάσεις τους για το σκι να γίνουν πιο θετικές. Η συμμετοχή δηλαδή των φοιτητών σε μια νέα εμπειρία, άλλαξε και τις διαθέσεις τους προς την εμπειρία αυτή. Βεβαίως, αν το πρόγραμμα εκμάθησης ήταν δύσκολο, ή μη ελκυστικό, αν οι καιρικές συνθήκες ήταν άσχημες κάθε μέρα, αν οι διδάσκοντες ήταν υπερβολικά απαιτητικοί, και αν συνέβαιναν αρκετοί τραυματισμοί, τότε οι στάσεις των φοιτητών προς το σκι θα γινόταν πιο αρνητικές.
- (Theodorakis, κα 1992)



Προτάσεις για αλλαγή των Στάσεων προς την Άσκηση

- Τα πιστεύω θα πρέπει να στοχεύουν στην ακριβή συμπεριφορά την οποία επιδιώκουμε
- Τα μηνύματα θα πρέπει να έχουν ως σκοπό την εξάλειψη των αρνητικών πιστεύω
- Τα μηνύματα θα πρέπει να είναι κατάλληλα για τον συγκεκριμένο πληθυσμό για τον οποίο στοχεύει η καμπάνια

Προτάσεις για αλλαγή των Στάσεων προς την Άσκηση

- Θετικά Πιστεύω συμπεριφοράς “Γνωστικό στοιχείο
- Εξηγήστε τη συμβολή της άσκησης στις διάφορες σωματικές λειτουργίες
- Εξηγήστε τις διαφορετικές μορφές άσκησης
- Εξηγήστε την συμβολή της άσκησης στην πρόληψη των ασθενειών

Συμπεριφορικό στοιχείο

- Δώστε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες για ένα κινητικό τρόπο ζωής
- αποφυγή χρήσης αυτοκινήτου
- ποδήλατο
- αποφυγή χρήσης ασανσέρ
- στάθμευση 1 τετράγωνο μακρύτερα
- περίπατοι
- Δώστε παραδείγματα άλλων ατόμων οι οποίοι ασκούνται συστηματικά
- ΔΩΣΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Θετικά “πιστεύω” συμπεριφοράς συναισθηματικά

- Τονίστε τα οφέλη της άσκησης στην ψυχική ευφορία
- στην μείωση του άγχους
- στην καλύτερευση της διάθεσης
- στην αυτοεκτίμηση
- Τονίστε την ομορφιά της κίνησης
- Δώστε έμφαση στην δημιουργική εκμετάλλευση του ελεύθερου χρόνου μέσω της άσκησης
- Στην αφιέρωση χρόνου για τον εαυτό

Κοινωνικός Παράγοντας

– Τονίστε την επίδραση που θα έχει η συγκεκριμένη συμπεριφορά σε “σημαντικά” άτομα πχ.

- **Παράδειγμα**
- Το να έρχεστε στο γυμναστήριο 3 φορές την εβδομάδα είναι κάτι που πραγματικά θα εκτιμούσαν και θα θαύμαζαν τα παιδιά σας (ο/η σύζυγός σας, ο/η φίλος/η σας)
- Εγώ προσωπικά θα εκτιμούσα ιδιαίτερα την προσπάθειά σας αυτή

Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς

- Πείσετε τους ασκούμενους ότι είναι στο χέρι τους να ξεπεράσουν τα προβλήματα τα οποία μπορούν να εμποδίσουν την τακτική τους συμμετοχή
- Εξηγήστε ότι με κατάλληλο προγραμματισμό μπορεί να βρεθεί χρόνος
- Εξηγήστε ότι ο καθένας μπορεί να σχεδιάσει το πρόγραμμα που πραγματικά τον βολεύει
- **Εξηγήστε ότι μπορούμε να ελέγξουμε το βαθμό ενασχόλησης με την άσκηση και το χρόνο που θα διαθέσουμε.**

Στοιχεία αλλαγών της συμπεριφοράς	Τι συμβαίνει στην πραγματικότητα	Πώς θα χρησιμοποιηθούν οι πληροφορίες αυτές στους συμμαθητές
Συναισθηματικά	Επιστημονολογικά συναισθηματικά τους μαθητές χρησιμοποιώντας π.χ. φωτογραφίες και θύλακες πληροφοριών και διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με την καλή διατροφή. Τόνισε τον ρόλο του συναισθηματικού άσκησης και σωστή διατροφής για καλή υγεία.	
Γνωστικά	Αξιόπιστα τις γνώσεις των μαθητών σχετικά με την σωστή διατροφή.	
Οι σημαντικοί άλλοι	Συζήτηση με γονείς και δασκ/ες εμπλεκόμενοι με τη διατροφή των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον σχετικά με τις συνήθειες για σωστή διατροφή που τους θύναται. Τόνισε τη βελτίωση της συνήθης – εμφάνισής τους και την απόδοχή – θωμασμού που σημαντικούς άλλων όσον έχουν υγιείς σίμα.	
Ανταρτητές έλεγχοι	Εξηγήστε στους μαθητές ότι μπορούν να έχουν τον έλεγχο της διατροφής τους αρχικά να πιστεύουν στη σημαντικότητά και στον ότι μπορούν να τα καταφέρουν να τρέφονται υγιεινά. Παρέχουμε τα εμπόδια. Αξιόπιστα τις συνήθειες, δίνετε δυνατοίστες επιλογές.	
Συμπεριφορές	Δώστε το δικό σας παράδειγμα. Είστε τους μαθητές να καταφέρουν τις συνήθειές τους, τις συνήθειες των γονιών ή των συμμαθητών τους και να τις ακολουθήσουν.	

7/12/2009

Συστάσεις για να προβάλλεις, να διαφημίσεις συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και υγείας.

- 1. Πρόβαλε συγκεκριμένες δραστηριότητες (τρέξιμο, γυμναστική, κολύμπι).
- Τόνισε τα προσωπικά θετικά οφέλη από τη συμμετοχή αυτή.
- Εξήγησε πως να αποφύγει το άτομο τα πιθανά αρνητικά σημεία.
- 2. Τόνισε τα αρνητικά της ακινησίας, αλλά και δώσε πληροφορίες πως να γυμναστεί κανείς.

Δημιούργησε την αίσθηση της κοινωνικής πίεσης για άσκηση

- *Οι σημαντικοί άλλοι που επιθυμούν να γυμναζόμαστε. Βάλε γνώμες ειδικών στην καμπάνια*
- 4. Δείξε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης είναι ελεγχόμενη από το άτομο.
Είναι συμβατή με οποιοδήποτε στυλ ζωής. Ο καθένας μπορεί να συμμετέχει
- 5. Δώσε σαφείς πληροφορίες, ή ενημέρωσε που μπορούν να δοθούν σαφείς πληροφορίες

Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε προγράμματα άσκησης

Berger, Pargman, Weinberg, 2002.

- Εξασφάλισε κοινωνική υποστήριξη από σύζυγο, οικογένεια, φίλους.
- Ανάπτυξε το σύστημα των ανταμοιβών
- Ανάπτυξε συνθήματα, πόστερ, διαφημιστικά κλπ.
- Βάλε τα άτομα να συμπληρώνουν σε μια κάρτα το όφελος και το κόστος για αυτούς και τους δικούς τους από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα.

Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε προγράμματα άσκησης

- Σχεδίασε συμπεριφοράς.
- Κάνε την άσκηση την παρέμβαση με βάση τα στάδια αλλαγής της μια ευχάριστη εμπειρία, με βάση τις αρχές εσωτερικής παρακίνησης και ροής.

Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε προγράμματα άσκησης

- Κάνε το πρόγραμμα σε μέρη ή εγκαταστάσεις βολικές και άνετες.
- Εξάσκησε τα άτομα στη διαχείριση του χρόνου. Πολλά άτομα διαμαρτύρονται ότι ο χρόνος δεν υπάρχει, αλλά η έρευνα λέει ότι έτσι το αντιλαμβάνονται τα άτομα, δεν είναι αληθινό. Ο χρόνος της άσκησης πρέπει να έχει προτεραιότητα.
- Πρόβαλε και σχεδίασε ομαδικά προγράμματα. Τα ομαδικά είναι καλύτερα από τα ατομικά.

Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε προγράμματα άσκησης

- Βάλε τα άτομα να υπογράψουν μια φόρμα δέσμευσης.
- Βάλε τα άτομα να αμείβουν τον εαυτό τους για μια επιτυχία.
- Προσάρμοσε το πρόγραμμα στα άτομα για να νιώθουν άνετα, ένταση, συχνότητα, διάρκεια.

Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε προγράμματα άσκησης

- Δώσε θετική ανατροφοδότηση.
- Ακολούθησε τις αρχές των στόχων.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι προτιμότερο να εστιάζονται σε εσωτερικά ερεθίσματα. (αναπνοή, αίσθηση των μυών, κλπ). Αν και η εξωτερική απόσπαση της προσοχής είναι καλή (τηλεόραση, ή βίντεο), για μακροχρόνια προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης η εστίαση της προσοχής στη διαδικασία της εμπειρίας από την άσκηση και την κίνηση αυξάνει την ευχαρίστηση.

ΑΣΚΗΣΗ

- **ΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΜΙΑ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗΣ ΑΥΤΗΣ**
- **ΣΕ ΜΙΑ ΣΕΛΙΔΑ**

Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- Είναι εφικτή η αλλαγή αρνητικών στάσεων ενηλίκων υγιών ή κλινικών πληθυσμών προς την άσκηση;
- Πως επηρεάζεται το συναισθηματικό και τι είναι το γνωστικό στοιχείο των στάσεων προς την δια βίου άσκηση;
- Ικανότητα των προτεινόμενων μοντέλων να προβλέπουν συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Επίλογος

- Μια σειρά μοντέλων έχουν αναπτυχθεί για να ερμηνεύσουν τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και υγείας.
- Παρά την πολυπλοκότητά τους είναι αναγκαία όργανα κατανόησης, για τους ασχολούμενους με την άσκηση ενηλίκων πληθυσμών.