

Ονοματεπώνυμο:	Μαγδαληνή Φλουρή
Τμήμα:	Ψυχολογίας
Επιστημονικό πεδίο:	Ψυχολογία της υγείας
Τίτλος μαθήματος:	Ψυχολογία της Άσκησης (Ψ2607)
Εξάμηνο:	Εαρινό
Πιστωτικές Μονάδες:	4
Ωρες διδασκαλίας/ Εβδομάδα:	3
Κατηγορία:	Επιλογής

Α. Γενική περιγραφή μαθήματος (Ανάλυση του περιεχομένου του μαθήματος)

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να αναλυθούν οι ψυχολογικοί παράγοντες που συμμετέχουν και καθορίζουν την συμμετοχή αλλά και την ευχαρίστηση που λαμβάνουν άτομα του γενικού πληθυσμού σε προγράμματα τακτικής άσκησης. Ακόμα, θα διερευνηθεί ποιοι είναι οι εμπλεκόμενοι παράγοντες που λειτουργούν ανασταλτικά στην συμμετοχή τους σε προγράμματα τακτικής άσκησης. Επιπλέον, θα μελετηθούν οι ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση στις αθλητικές δραστηριότητες, η διαχείριση του άγχους και του στρες στα πλαίσια της άθλησης, ζητήματα κινήτρων και τροποποίησης της συμπεριφοράς αλλά και τα γενικότερα ψυχολογικά οφέλη της τακτικής άσκησης. Επιπλέον, θα μελετηθούν οι πιθανοί τρόποι και παρεμβάσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν προκειμένου να ενισχυθεί η συμμετοχή στην φυσική άσκηση, όπως καθορισμός στόχων, ενθάρρυνση και παροχή κινήτρων, στρατηγικές ενσυνειδητότητας, στρατηγικές βελτίωσης της απόδοσης (π.χ. αντικαθιστώντας τις αρνητικές σκέψεις με άλλες θετικότερες, θετικός αυτοδιάλογος, εστίαση και συγκέντρωση), κλπ. Τέλος, θα αναλυθούν οι επιδράσεις της άσκησης στην σωματική και ψυχική υγεία και ευεξία, στην πρόληψη και την θεραπεία ψυχικών διαταραχών και συγκεκριμένα θα μελετηθούν οι θετικές επιδράσεις της άσκησης σε καταστάσεις όπως η κατάθλιψη, το στρες και οι αγχώδεις διαταραχές. Συνολικά θα παρουσιαστούν τόσο θεωρητικές γνώσεις και πληροφορίες, όσο και πρακτικές εφαρμογές ώστε οι φοιτητές να μπορέσουν να κατανοήσουν τα οφέλη της προαγωγής της άσκησης αλλά και να χρησιμοποιήσουν συγκεκριμένες παρεμβάσεις για τον σκοπό αυτό.

Β. Μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος

- Να κατανοήσουν το αντικείμενο και το πεδίο δράσης της ψυχολογίας της άσκησης

- Να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης τόσο στην ψυχική υγεία και ευεξία όσο και στην σωματική υγεία.
- Να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις γύρω από του ψυχολογικούς παράγοντες (κίνητρα, σκέψεις, συμπεριφορές, συναισθηματικές δυσκολίες, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας) που εμπλέκονται και επηρεάζουν την συμμετοχή ή μη σε προγράμματα άσκησης
- Να κατανοήσουν τους πιθανούς εμπλεκόμενους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση στην άσκηση
- Να εκπαιδευτούν σε στρατηγικές διαχείρισης των δυσκολιών που αποτρέπουν από την συμμετοχή στην άσκηση ή οδηγούν στην εγκατάλειψή της και να εξασκηθούν σε αυτές.
- Να εκπαιδευτούν σε στρατηγικές πρόληψης και θεραπείας διαταραχών όπως της κατάθλιψης, του στρες και των αγχωδών διαταραχών μέσα και από την άσκηση.

Γ. Τρόπος παράδοσης / Μέσα διδασκαλίας

Η παράδοση του μαθήματος είναι πρόσωπο με πρόσωπο.

Απαιτείται η χρήση εποπτικών μέσων (προτζέκτορα) για την προβολή των μαθημάτων. Θα χρησιμοποιηθούν εκπαιδευτικά βίντεο και θα δημιουργηθούν από τους φοιτητές βίντεο που θα απευθύνονται σε ανθρώπους που χρειάζεται να ενισχυθούν ή να διαχειριστούν εμπόδια προκειμένου να εμπλακούν σε προγράμματα άσκησης.

Δ. Προγραμματισμός μαθημάτων

Εβδομάδα 1: Θεωρητική περιγραφή και ανάλυση του ρόλου και των σκοπών της ψυχολογίας της άσκησης.

Εβδομάδα 2: Αναλυτική περιγραφή των ψυχοκοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με την άσκηση είτε προληπτικά ή ως διαδικασία αποκατάστασης (π.χ. μετά από τραυματισμούς, ασθένειες κλπ.).

Εβδομάδα 3: Παρουσίαση και ανάλυση των ομάδων ανθρώπων (γενικός πληθυσμός, ασθενείς από διάφορες σωματικές παθήσεις και τραυματισμούς, ψυχικά ασθενείς, άνθρωποι με αναπηρίες κλπ.) που πιθανά να χρειάζονται την βοήθεια για την εμπλοκή τους στην άσκηση και οι πιθανοί αποτρεπτικοί παράγοντες και εμπόδια που μπορεί να υπάρχουν σε κάθε ομάδα

Εβδομάδα 4: Εκπαίδευση στις διάφορες συναισθηματικές δυσκολίες (π.χ. στρες) και στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που μπορεί να εμπλέκονται στη συμμετοχή ή μη στην άσκηση. Μελέτη της επίδρασης του στρες, του άγχους, της έλλειψης κινήτρων και άλλων παραγόντων στην απόδοση στην άθληση.

Εβδομάδα 5: Εκπαίδευση στους βιοψυχοκοινωνικούς, πολιτισμικούς και οικονομικούς παράγοντες που μπορεί να εμπλέκονται και να παρεμποδίζουν την συμμετοχή στην άσκηση.

Εβδομάδα 6: Βασική εκπαίδευση στις αρχές της ψυχολογίας των κινήτρων και σε στρατηγικές τροποποίησης της συμπεριφοράς.

Εβδομάδα 7: Εκπαίδευση σε τρόπους αναγνώρισης και διαχείρισης των δυσκολιών όσων αδυνατούν να εμπλακούν στην άσκηση.

Εβδομάδα 8: Εκπαίδευση στην στοχοθεσία, και σε στρατηγικές διαχείρισης του συναισθήματος και τροποποίησης των δυσλειτουργικών σκέψεων που παρεμποδίζουν την συμμετοχή στην άσκηση.

Εβδομάδα 9: Εκπαίδευση σε στρατηγικές ενσυνειδητότητας, θετικού αυτοδιαλόγου, εστίασης και συγκέντρωσης.

Εβδομάδα 10: Εκπαίδευση και ανάλυση τόσο των πρακτικών όσο και των θεωρητικών μοντέλων για την προαγωγή της σωματικής άσκησης.

Εβδομάδα 11: Εκπαίδευση στους παράγοντες που συμμετέχουν στην συμμόρφωση των οδηγίων για άσκηση που παρέχονται από τους ειδικούς. Ανάλυση των παραγόντων που μπορεί να

οδηγήσουν σε διακοπή από το πρόγραμμα άσκησης ή απόρριψη των οδηγιών που παρέχονται από τους ειδικούς.

Εβδομάδα 12: Παρουσίαση των εκπαιδευτικών βίντεο που θα έχουν δημιουργηθεί από τους φοιτητές.

Εβδομάδα 13: Ανασκόπηση και ανακεφαλαίωση των ενοτήτων, εξαγωγή συμπερασμάτων για τη λειτουργία της ψυχολογίας της άσκησης.

Ε. Συνιστώμενη ή απαιτούμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Ως εναλλακτικά εγχειρίδια του μαθήματος προτείνονται τα:

- Horn, T. S. & Smith A. L. (2022). *Ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού*. (Μ. Βρεττού, Μετ.). Εκδόσεις Παπαζήση
- Θεοδωράκης, Γ. (2017). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής* (2^η εκδ). Εκδόσεις ΑΦΟΙ Κυριακίδη.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2019). *Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης*. (Μ. Μ., Ψυχουντάκη & Ν. Α., Σταύρου, Επιμ.). Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

Επιπλέον, θα δοθούν στους φοιτητές οι διαφάνειες των διαλέξεων, σημειώσεις και βοηθητικό υλικό σχετικό με τις υπό συζήτηση έννοιες.

Ενδεικτική συμπληρωματική βοηθητική βιβλιογραφία:

- Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravartti, S. P., & Herting, M. M. (2021). The Roles of Physical Activity, Exercise, and Fitness in Promoting Resilience During Adolescence: Effects on Mental Well-Being and Brain Development. *Biological*

Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 6(2), 225–237.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.08.005>

- Biddle, S. J. H. (2021). Physical activity research in Australia: A view from exercise psychology and behavioural medicine. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.03.006>
- Ekkekakis, P. (2017). People have feelings! Exercise psychology in paradigmatic transition. *Current Opinion in Psychology*, 16, 84–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.018>
- Kee, Y. H., & Roychowdhury, D. (2021). Editorial: Mindfulness in Sport and Exercise Psychology. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 133–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.10.001>
- Kerr, J. H., & Kuk, G. (2001). The effects of low and high intensity exercise on emotions, stress and effort. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(3), 173–186. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00021-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00021-2)
- Roychowdhury, D., Ronkainen, N., & Guinto, M. L. (2021). The transnational migration of mindfulness: A call for reflective pause in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101958. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101958>
- Schieffellers, D. R., Dombrecht, D., Lafaire, C., De Cuyper, L., Rose, T., Vandewal, M., Meirte, J., Gebruers, N., van Breda, E., & Van Daele, U. (2023). Effects of exercise training on muscle wasting, muscle strength and quality of life in adults with acute burn injury. *Burns*, 49(7), 1602–1613. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.burns.2023.04.003>
- Trajković, N, Mitić, P.M., Barić, R. & Bogataj, Š. (2023) Editorial: Effects of physical activity on psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 18, 14:1121976. doi:10.3389/fpsyg.2023.1121976.
- Voorn, M. J. J., Driessen, E. J. M., Reinders, R. J. E. F., van Kampen-van den Boogaart, V. E. M., Bongers, B. C., & Janssen-Heijnen, M. L. G. (2023). Effects of exercise prehabilitation and/or rehabilitation on health-related quality of life and fatigue in patients with non-small cell lung cancer undergoing surgery: A systematic review. *European Journal of Surgical Oncology*, 49(10), 106909. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejso.2023.04.008>

ΣΤ. Σχεδιασμένες μαθησιακές δραστηριότητες και διδακτικές μέθοδοι

Πέρα από την μέθοδο της εισήγησης, οι φοιτητές θα κληθούν να μελετήσουν την βιβλιογραφία και να αναζητήσουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες σχετικά με τα υπό εκπαίδευση αντικείμενα. Θα πραγματοποιηθούν ομάδες μελέτης και συζήτησης και θα γίνει ανάλυση περιπτώσεων χρησιμοποιώντας τις θεωρητικές γνώσεις που έχουν κατακτηθεί κατά την διάρκεια των διαλέξεων. Τέλος, οι φοιτητές θα προχωρήσουν στην παραγωγή βίντεο με στόχο την προώθηση εξειδικευμένων προγραμμάτων προαγωγής της άσκησης σε διαφορετικές κατηγορίες ανθρώπων (γενικός πληθυσμός, έφηβοι, ασθενείς κλπ.)

Ζ. Μέθοδοι αξιολόγησης και κριτήρια

- Απόδοση στην εργασία: 30%
- Τελικές γραπτές εξετάσεις: 70%

Η. Γλώσσα διδασκαλίας

Ελληνική