

ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Θεωρίες και θεωρητικά μοντέλα έχουν εφαρμοσθεί στο χώρο της άσκησης, με σκοπό τη μελέτη των παραγόντων που οδηγούν τα άτομα να συμμετέχουν, να παραμείνουν ή να εγκαταλείπουν το πρόγραμμα άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό, δυο θεωρίες έχουν εξετάσει τη σχέση άσκησης και συμπεριφοράς που είναι οι εξής: (α) η θεωρία της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς (Theory of planned behavior Ajzen, 1991), (β) η κοινωνικογνωστική θεωρία (Social cognitive theory Bandura, 1977, 1982). Οι ειδικοί της άσκησης οφείλουν να γνωρίζουν τις προτάσεις των διαφορετικών θεωριών προκειμένου να τις αξιοποιήσουν και με αυτό τον τρόπο να ενισχύσουν την παρακίνηση των ασκούμενων. Πιο συγκεκριμένα:

Η θεωρία της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς

Η θεωρία της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς (Theory of planned behavior) υποστηρίζει ότι η υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς, όπως η συμμετοχή του ατόμου σε πρόγραμμα άσκησης εξαρτάται από την πρόθεσή του να υιοθετήσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Η πρόθεση (intention) αναφέρεται στο βαθμό που το άτομο είναι διατεθειμένο να προσπαθήσει για κάτι και επηρεάζεται από τρία στοιχεία: (α) τη στάση απέναντι στη συμπεριφορά, (β) τα κοινωνικά πρότυπα και (γ) τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, η στάση του ατόμου απέναντι σε μια συμπεριφορά καθορίζεται από τις συνέπειες που θα έχει αυτή η συμπεριφορά. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο ξεκινήσει να γυμνάζεται, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα από τη μια να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση, αλλά από την άλλη να χάσει πολύτιμο χρόνο από την οικογένειά του. Το κάθε άτομο θα αξιολογήσει διαφορετικά τις συνέπειες της συμπεριφοράς και ανάλογα θα επηρεαστεί η στάση του απέναντι σε αυτή. Τα κοινωνικά πρότυπα επίσης επηρεάζουν με τη σειρά τους την πρόθεση του ατόμου να συμπεριφερθεί με ένα συγκεκριμένο τρόπο

καθώς ασκούν πίεση, είτε για υιοθέτηση, είτε για αποφυγή της συμπεριφοράς, ενώ ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος αντανακλά το βαθμό στον οποίο το άτομο εκτιμά ότι είναι εύκολο ή δύσκολο για το ίδιο να συμπεριφερθεί με το συγκεκριμένο τρόπο. Οι έρευνες στο χώρο της άσκησης οι οποίες χρησιμοποίησαν τη θεωρία της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς υποστήριξαν την ισχυρή προγνωστική ισχύ της σχετικά με τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης. Πιο απλά, τα ερευνητικά αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν το άτομο αντιλαμβάνεται ότι η άσκηση θα επηρεάσει θετικά τη ζωή του, όταν το περιβάλλον του ασκούμενου είναι θετικό ως προς την άσκηση και όταν ο ασκούμενος νιώθει ικανός, ενισχύεται τόσο η πρόθεση του ατόμου να ασκηθεί, όσο και η τελική συμπεριφορά του.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- ✓ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΣΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΣΟ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΟΣΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥΣ.
- ✓ ΑΠΟΤΕΛΕΣΤΕ ΘΕΤΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ. ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΤΕ.
- ✓ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ. ΚΑΝΤΕ ΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΝΑ ΝΙΩΣΟΥΝ ΕΠΑΡΚΕΙΣ.

Η κοινωνικογνωστική θεωρία

Κεντρικό στοιχείο της κοινωνικογνωστικής θεωρίας (Social cognitive theory) αποτελεί η άποψη ότι υπάρχει μια αλληλεπίδραση μεταξύ του περιβάλλοντος, του ατόμου και της συμπεριφοράς του. Μια έννοια η οποία αναφέρεται στο άτομο και αποτελεί το βασικό μηχανισμό επηρεασμού των ενεργειών του είναι η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας. Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στην πεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί με μια σειρά ενεργειών να επιφέρει συγκεκριμένα

αποτελέσματα. Σύμφωνα με τη θεωρία, τέσσερα στοιχεία επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου: (α) η επιτυχής εκτέλεση η οποία αναφέρεται σε επαναλαμβανόμενες εμπειρίες επιτυχίας αυξάνει την πίστη του ατόμου στις ικανότητές του, (β) η εμπειρία μέσω προτύπου που περιλαμβάνει την παρακολούθηση και την αντιγραφή συμπεριφορών άλλων αποτελεί σημαντική πηγή πληροφοριών για το άτομο καθώς πείθει τον εαυτό του πως μπορεί να κάνει κάτι αφού μπορούν και οι άλλοι, (γ) η λεκτική πειθώ με τη μορφή της ενθάρρυνσης, της εμπιστοσύνης και της θετικής ανατροφοδότησης από άλλους ενισχύουν την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου και (δ) το επίπεδο της φυσιολογικής/συναισθηματικής διέγερσης επηρεάζει την ετοιμότητα του ατόμου να αποδώσει σε μια κατάσταση επίτευξης.

Τα αξιώματα της κοινωνικογνωστικής θεωρίας έχει υποστηριχθεί στο χώρο της άσκησης. Συγκεκριμένα, η αυτοαποτελεσματικότητα αποτελεί ισχυρό προγνωστικό δείκτη της συμπεριφοράς στην άσκηση. Τα άτομα με υψηλό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας έχουν αυξημένη αυτοπεποίθηση, πιστεύουν ότι μπορούν να πετύχουν σε ένα πρόγραμμα άσκησης και παραμένουν σε αυτό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα έναντι των ατόμων με χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- ✓ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ. ΟΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΙΚΑΝΟΙ.
- ✓ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΚΑΙ ΠΕΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΕΤΕ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ
- ✓ ΝΑ ΠΕΙΘΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΝΟΜΙΖΟΥΝ
- ✓ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ.

- ✓ ΝΑ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ.
- ✓ ΝΑ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΤΕ ΣΕ ΤΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΣΩΜΑΤΙΚΗ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ) ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ Ο ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΣ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΕ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΣΑΣ.