

Μοντέλο Σταδίων Αλλαγής

Δεν Υπάρχει Σκέψη για Αλλαγή	Δεν είμαι συστηματικά δραστήριος (3 φορές/εβδομ) και ούτε σκοπεύω να γίνω
Υπάρχει Σκέψη για Αλλαγή	Δεν είμαι συστηματικά δραστήριος αλλά σκοπεύω να γίνω τους επόμενους 6 μήνες
Γίνεται κάποια Αλλαγή	Είμαι δραστήριος αλλά όχι συστηματικά
Γίνεται Αρκετή Αλλαγή	Είμαι συστηματικά δραστήριος για λιγότερο από 6 μήνες
Συνήθεια	Είμαι συστηματικά δραστήριος για περισσότερο από 6 μήνες

1. Διαδικασίες αλλαγής

Γνωσιακές (βιωματικές) Διαδικασίες	Περιγραφή
1. Συνειδητοποίηση (consciousness raising)	Αναζήτηση - εκμάθηση νέων πληροφοριών που ενισχύουν την επιθυμητή αλλαγή. (χρησιμοποιείται στα στάδια «Δεν Υπάρχει Σκέψη για Αλλαγή» και «Υπάρχει Σκέψη για Αλλαγή»)
2. Εκδραμάτση (dramatic relief)	Βίωση και έκφραση εναντιωματικών συναισθημάτων σε συνάρτηση με το πρόβλημα (στρες, κατάθλιψη, κτλ). (χρησιμοποιείται στα στάδια «Υπάρχει Σκέψη για Αλλαγή» και «Γίνεται κάποια Αλλαγή»)
3. Επανα-αξιολόγηση εαυτού (self re-evaluation)	Καλλιέργεια συνειδητοποίησης ότι η επιθυμητή αλλαγή στην συμπεριφορά είναι κομμάτι της προσωπικής ταυτότητας του ανθρώπου. (χρησιμοποιείται στα στάδια «Υπάρχει Σκέψη για Αλλαγή» και «Γίνεται κάποια Αλλαγή»)
4. Επανα-αξιολόγηση περιβάλλοντος (environmental re-evaluation)	Επαναλαμβανόμενη αξιολόγηση του προβλήματος του ανθρώπου σε συνάρτηση με την επιρροή που έχει το πρόβλημα στο περιβάλλον του. (χρησιμοποιείται στα στάδια «Υπάρχει Σκέψη για Αλλαγή» και «Γίνεται κάποια Αλλαγή»)
5. Απελευθέρωση εαυτού (self-liberation)	Επιλογή και δέσμευση για δράση έχοντας όντας την πεποίθηση ότι η αλλαγή είναι δυνατή. Αποδοχή και ανάληψη της ευθύνης για την αλλαγή. (χρησιμοποιείται στα στάδια «Γίνεται κάποια Αλλαγή», στο στάδιο «Γίνεται αρκετή αλλαγή» και στο Στάδιο «Συνήθεια»)

2. Διαδικασίες αλλαγής

Συμπεριφορικές Διαδικασίες	Περιγραφή
6. Κοινωνική απελευθέρωση (social liberation)	Κοινωνικά διάχυτη υποστήριξη με κατεύθυνση τις υγιείς συμπεριφορές, δηλ. πώς κλίνει/αλλάζει η κοινωνία προς την υγιή συμπεριφορά. χρησιμοποιείται στα στάδια «Δεν Υπάρχει Σκέψη για Αλλαγή», «Υπάρχει Σκέψη για Αλλαγή», «Γίνεται κάποια Αλλαγή», και στο Στάδιο «Γίνεται αρκετή Αλλαγή»
7. Δημιουργία ανταγωνιστικών συμπεριφορών (counter-conditioning)	Οι προβληματικές συμπεριφορές αντικαθίστανται από υγιείς συμπεριφορές. (χρησιμοποιείται στα στάδια «Γίνεται αρκετή αλλαγή» και στο Στάδιο «Συνήθεια»)
8. Έλεγχος ερεθισμάτων (stimulus control)	Προνόηση για τον αποκλεισμό αφορμών και ερεθισμάτων που μπορεί να οδηγούν στην προβληματική συμπεριφορά. (χρησιμοποιείται στα στάδια «Γίνεται αρκετή αλλαγή» και στο Στάδιο «Συνήθεια»)
9. Διαχείριση ενισχύσεων (reinforcement/contingency management)	Αύξηση υποστηρικτικών στοιχείων για τη θετική αλλαγή συμπεριφοράς και μείωση στοιχείων που ενισχύουν την ανθυγιεινή συμπεριφορά. (χρησιμοποιείται στα στάδια «Γίνεται αρκετή αλλαγή» και στο Στάδιο «Συνήθεια»)
10. Υποστηρικτικές σχέσεις (helping relationships)	Αναζήτηση και χρηστική υιοθέτηση κάποιου ισχυρού υποστηρικτικού συστήματος από την οικογένεια, τους συγγενείς, τους φίλους, τους συναδέλφους και από άλλους σημαντικούς ανθρώπους. (χρησιμοποιείται στα στάδια «Γίνεται αρκετή αλλαγή» και στο Στάδιο «Συνήθεια»)

Ποιές είναι οι Τρείς Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες
κατά την Θεωρία του Αυτο-καθορισμού;

1. Αυτονομία

Δυνατότητα του
συμμετέχοντα να επιλέξει
με βάση το ενδιαφέρον του
δομικά στοιχεία της
άσκησης (είδος άσκησης,
συχνότητα, κτλ) σε
συνεργασία με τον
γυμναστή για την
αποφυγή κινδύνων και
προάσπιση ασφάλειας

2. Επιδεξιότητα

Δημιουργία βέλτιστων συνθηκών
προπόνησης (όπως σχεδιασμός
ασκησιολογίου σε σχέση με τις
ατομικές ικανότητες του
συμμετέχοντα) ώστε να μην μειωθεί
αλλά πολύ περισσότερο να αυξηθεί
η αίσθηση της επιδεξιότητας από την
πλευρά του συμμετέχοντα

3. Κοινωνική Συσχέτιση

Δημιουργία κλίματος ουσιαστικής κοινωνικής συσχέτισης σε
θέματα προπόνησης ανάμεσα στον γυμναστή και τον
συμμετέχοντα αλλά και μεταξύ του συμμετέχοντα με τους
άλλους συμμετέχοντες

6	
7	Πάρα πολύ εύκολη άσκηση
8	
9	Πολύ εύκολη άσκηση
10	
11	Αρκετά εύκολη άσκηση
12	
13	Κάπως δύσκολη άσκηση
14	
15	Δύσκολη άσκηση
16	
17	Πολύ δύσκολη άσκηση
18	
19	Πάρα πολύ δύσκολη άσκηση
20	Εξαντλητική άσκηση

Υποκειμενική Κλίμακα Προσπάθειας – Borg 6-20

Η προτεινόμενη ρύθμιση της Έντασης της Προπόνησης με βάση την κλίμακα του Borg 6-20 είναι από το 11 έως το 14

Ποια τα Πλεονεκτήματα της κλίμακας του Borg 6-20;;

Ρύθμιση της έντασης της προπόνησης με βάση την οποιαδήποτε πιθανή ενόχληση, δυσφορία, πόνο, σωματική ή ψυχοσωματική όχληση πριν/ κατά την διάρκεια της προπόνησης

Ερώτηση

Ποιά είναι τα Βασικά Χαρακτηριστικά της Μείζων Κατάθλιψης??

Γνωστικά, Συμπεριφορικά,
Συναισθηματικά
Χαρακτηριστικά:

1. Πesiμιστική στάση ζωής
2. Έλλειψη ενδιαφέροντος
3. Έλλειψη προσοχής
4. Χαμηλή αυτοπεποίθηση
5. Θλίψη

Σωματικά Χαρακτηριστικά:

1. Έλλειψη ενέργειας
2. Μυικές ενοχλήσεις
3. Πόνος σε διάφορα σημεία του σώματος χωρίς σωματική εξήγηση
4. Πονοκέφαλος
5. Ναυτία