# Στο βιβλίο << Άσκηση και Ψυχική Υγεία Ζωής>> υπογραμμίζεται το μήνυμα <<νους υγιης εν σωματι υγιει>> ένα μήνυμα που διασφαλίζει την σχέση σώματος και πνεύματος και την αλληλεπίδραση που υπάρχει ανάμεσα στη σχέση του σώματος και του νου. Συγκεκριμένα η άσκηση η οποία έχει ένα σοβαρό ρυθμιστικό ρόλο στην ένταση της καθημερινής ζωής, τα άγχη και τις στεναχώριες των ανθρώπων αναγνωρίζεται ως ένας σοβαρός ρυθμιστικός παράγοντας χαμηλού κόστους στην πρόληψη ή θεραπεία ασθενειών. Σε αυτή την αναζήτηση της εσωτερικής ισορροπίας στο βιβλίο αυτό προτείνονται διαδικασίες παρακίνησης και μορφές άσκησης κατάλληλες για υγιείς και κλινικούς πληθυσμούς με σκοπό την υγεία και την ποιοτητα ζωης. Επομένως ο συγγραφέας του βιβλίου Γιάννης Θεοδωράκης επιχειρεί το ξεκίνημα μιας νέας εποχής για την αναζήτηση των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης και την αναζήτηση της αρμονίας ανάμεσα στην άσκηση και τις δραστιριότητες της καθημερινής ζωής γεγονός που παγιώνει την γνώση γαι τις επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής των ατόμων συνιστώντας μια ενδιαφέρουσα επιστημονική πρόκληση για το άμεσσο μέλλον.

**Επιγραμματικά τα πέντε πρώτα κεφάλαια του βιβλίου αναφέρονται στις επιδράσεις της άσκησης στην προσωπικότητα και αντίστροφα,στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ άσκησης,ποιότητας ζωής και ευχαρίστησης,στη σημασία της άσκησης στον περιορισμό του στρες καθώς και στην κατανόηση γνωστών θεωριών που ερμηνεύουν την συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης. Αρχικά, πραγματοποιείται μια εισαγωγή στην ψυχολογία της άσκησης και την ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα αναφέρεται ότι η υποκινητικότητα υποβαθμίζει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων σε αντίθεση με την άσκηση η οποία βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους και ιδιαίτερα των εφήβων. Στη συνέχεια πραγματοποιείται η εννοιολογική έννοια του όρου << άσκηση >> όπως και η διευκρίνηση των στόχων της για την ζωή του ανθρώπου. Πραγματοποιείται ακόμη αναφορά στις ιδιατερότητες των ανταγωνιστικών αθλημάτων όπως και στις ιδιαιτερότητες του παιχνιδιού. Παρακάτω αναφέρεται η συμβολή της ψυχολογίας της άσκησης στην προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των ανθρώπων, στην εδραίωση της ιδανικής ψυχικής υγείας τους, στον τρόπο διασκέδασης μέσω υιοθέτησης υγιών προτύπων ζωής, στους μηχανισμούς που επιφέρουν αλλαγές στην ψυχική υγεία, στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων άσκησης καθώς και στους στόχους που θα τεθούν για να πραματοποιηθούν όλα τα παραπάνω. Ακόμη αναφέρεται ο ορισμός της ψυχολογίας της άσκησης και της υγείας, όπως και ο ορισμός της ψυχικής υγείας και πως αυτή συνδέεται με την άσκηση. Επεξηγείται ακόμη η διαφορά της ψυχικής υγείας από την ψυχική ευεξία και τέλος αναφέρεται η σχέση της άσκησης με την ψυχική ευεξία.**

**Εν συνέχεια, εξετάζονται οι αλληλεπιδράσεις των ανθρώπων με την άσκηση και η συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης. Πραγματοποιείται δε η εννοιολογική προσέγγιση της προσωπικότητας, η επεξήγηση της προέλευσης της και πως μεταβάλλεται με τη συμμετοχή του ανθρώπου στην άσκηση. Παράλληλα τονίζεται η σημασία της φυσικής μεταβολής για τη ζωή του ανθρώπου, όπως και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που συνδράμουν στην άσκηση του ανθρώπου. Υπογραμμίζεται η αρνητική επίδραση του νευρωτισμού αλλά και διασαφηνίζεται ότι οι άνθρωποι προσκολλούνται σε προγράμματα άσκησης που ταιριάζουν με την προσωπικότητα τους.**

**Στην τρίτη ενότητα του βιβλίου καταγράφονται τα οφέλη και η ευχαρίστηση που προκαλούνται με τη συμμετοχή του ατόμου στα σπορ. Παραταύτα σημειώνεται ότι η άσκηση δύναται να επιδράσει και αρνητικά στην ποιότητα της ζωής. Τέλος διασαφηνίζονται οι τρεις πηγές της ευχαρίστησης για τους νεοσσούς και τα ανήλικα άτομα. Στην επόμενη ενότητα προσδιορίζονται τα ψυχολογικά μοντέλα που βοηθούν στην προσκόλληση των ανθρώπων με την άσκηση. Αρχικά αναφέρεται η <<κοινωνική γνωστική θεωρία>> όπου τα άτομα δρουν ενεργητικά στο περιβάλλον όπου ζουν ώστε να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες. Στη συνέχεια υποστηρίζεται ότι βάσει της <<αυτοαποτελεσματικότητας>> τα άτομα επιτυγχάνουν τους στόχους τους λόγω ενισχυμένης αυτοπεποίθησης. Διευκρινίζεται μολοταύτα ότι οι προσδοκίες μας χρειάζεται να ειναι ρεαλιστικές. Σημειώνεται ακόμη η επονομαζόμενη <<εστία ελέγχου>>, που υποστηρίζει ότι τα άτομα που βασίζονται στον εαυτό τους πετυχαίνουν εν αντίθεσει των υπολοίπων που βασίζονται στην τύχη ή στις συνθήκες. Επιπλέον διασαφηνίζεται η έννοια των στάσεων και πως αυτές σχετίζονται με τις συμπεριφορές. Τέλος καταγράφεται ότι βάσει της <<σχεδιασμένης συμπεριφοράς>> οι άνθρωποι συμπεριφέρονται σε διάφορες καταστάσεις ανάλογα με την κοινωνική πίεση που δέχονται, την στάση τους προς τη συμπεριφορά αυτή και την πρόθεση που διαθέτουν αλλα παρουσιάζονται και οδηγίες ενίσχυσης της προσκόλλησης σε προγράμματα άσκησης. Καταληκτικά στην πέμπτη ενότητα παρουσιάζεται η συμβολή της άσκησης στον περιορισμό του στρες καθώς και διάφορες τεχνικές που βοηθούν σ’ αυτό.**

**Αναφέρεται η επίδραση της άσκησης στο στρες με την αερόβια άσκηση ενώ στη συνέχεια καταγράφονται ορισμένες τεχνικές χαλάρωσης, όπως και τι χρειάζεται να προσεχθεί ώστε να εκτελεσθούν σωστά.**

**ΚΡΑΛΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**

**0716226**

**2ο ΕΤΟΣ**