



Επιστημονική ημερίδα:
 «Κοινωνική Μάθηση και Ψυχική
 Ανθεκτικότητα: Καινοτόμες Πρακτικές και
 Βιωματικές Δράσεις στο Σχολείο για Όλους»

**Ασκήση και Ψυχική υγεία στην
 παιδική και εφηβική ηλικία**

Μαρία Ψυχουντάκη
 Ψυχολόγος – Αθλητική Ψυχολόγος
 Αναπλ. καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Παν/μίου Αθηνών

Ψυχική ανθεκτικότητα

Είναι η ικανότητα:

- **γρήγορης ανάκαμψης** από τις δυσμενείς επιδράσεις προηγούμενων εμπειριών
- **αντοχής στο στρες**, χωρίς εμφανώς αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες

(Luthar et al., 2000; Robinson, 2000)

Αναπτυξιολόγοι:

Πηγές ανθεκτικότητας = προστατευτικοί παράγοντες

Ανθεκτικότητα: Υπερνικώντας τις αντιξοότητες



Ανθεκτικότητα:

Η ικανότητα του ατόμου να ξεπερνά καταστάσεις που το θέτουν σε υψηλό κίνδυνο για ψυχολογική ή σωματική βλάβη. ...

(Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Trickett, Kurtz, & Pizzigati, 2004)

Τα ανθεκτικά παιδιά:

- Έχουν ιδιοσυγκρασία που εγείρει θετικές αντιδράσεις από τους ενήλικες
- Δημιουργούν με επιτυχία το δικό τους περιβάλλον,

«βγάζοντας» από τους άλλους μορφές συμπεριφοράς που είναι απαραίτητες για τη δική τους ανάπτυξη.

(Werner, 1995; Werner & Smith, 2002)

Τα ανθεκτικά παιδιά:

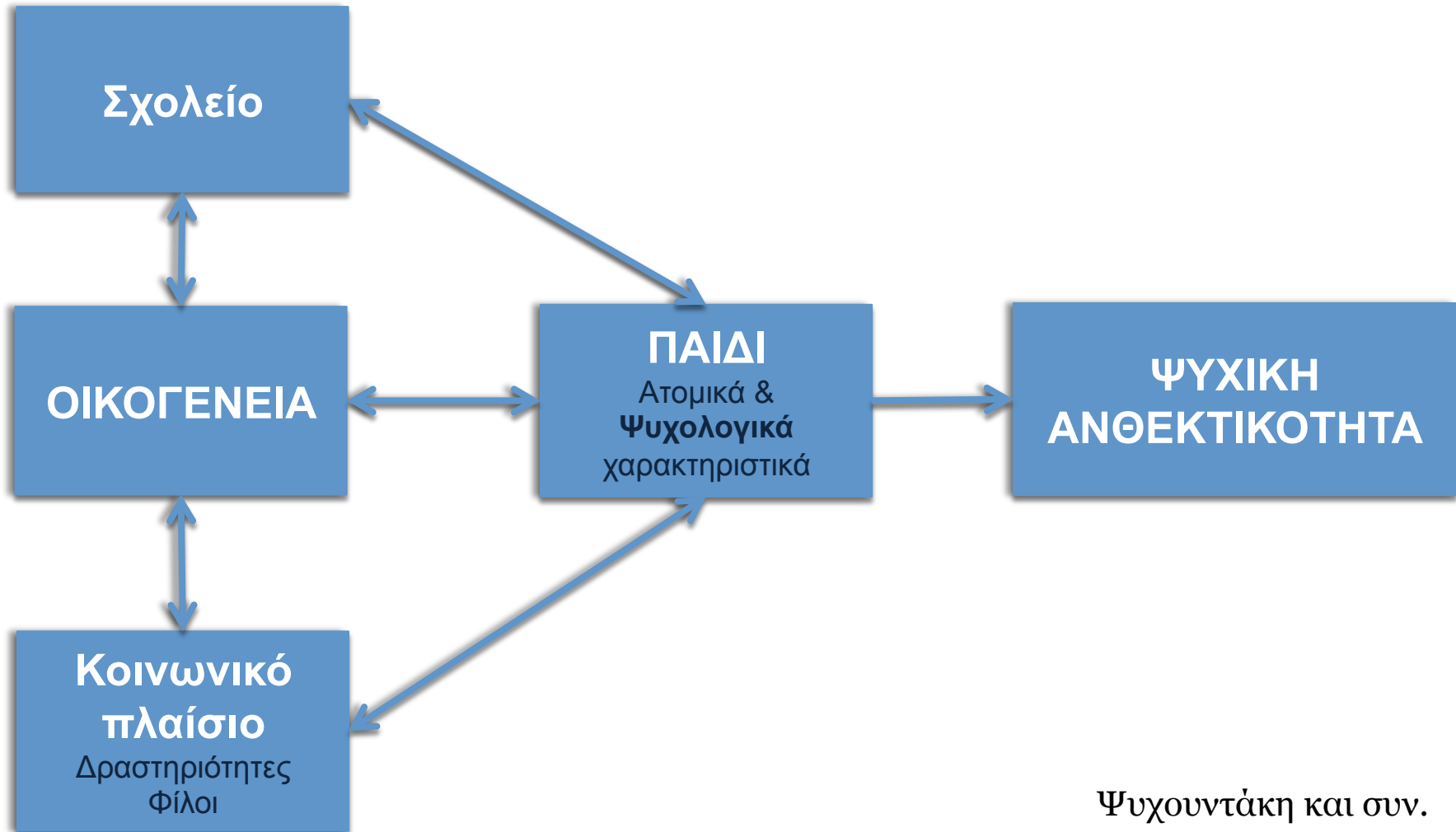
- Είναι ευχάριστα, εξωστρεφή, με καλές δεξιότητες επικοινωνίας
- Τείνουν να είναι σχετικώς ευφυή και ανεξάρτητα
- Αισθάνονται ότι μπορούν να διαμορφώσουν τα ίδια το μέλλον τους
- Δεν εξαρτώνται από τους άλλους ή από την τύχη.

(Curtis & Cicchetti, 2003; Kim & Cicchetti, 2003; Haskett et al., 2006).

Συμβουλές για τη βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας

- Κοινωνικές σχέσεις – δεσμοί
- Στόχοι με νόημα & προοπτική
- Αξιοποίηση εμπειριών – τρόπους αντιμετώπισης ανάλογων καταστάσεων. Ανασκόπηση - Ημερολόγιο
- Θετική προσέγγιση – Αισιοδοξία
- Προσωπική φροντίδα
 - ▣ σωματική (φυσική δραστηριότητα – ύπνος – διατροφή)
 - ▣ Συναισθηματική (τεχνικές χαλάρωσης, νοερή απεικόνιση, διαφραγματική αναπνοή)
- Ενεργητικότητα – Εγρήγορση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων .

Μοντέλο ανάπτυξης Ψ. Ανθεκτικότητας



Η 'επιστήμη' της πρόληψης

«Ποιες θεμελιώδεις ανάγκες πρέπει να ικανοποιούνται για να εξασφαλιστεί ότι τα παιδιά θα αναπτυχθούν σε υγιείς, καλά προσαρμοσμένους ενήλικες;»

- Γ.Σ. / ΟΗΕ (1959) → Διακήρυξη για τα Δικαιώματα του Παιδιού
- ΟΗΕ (1989) → **Σύμβαση Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του παιδιού** → Δεσμευτική απόφαση για την παροχή ειδικής προστασίας στα παιδιά
- **Δημόσιες πολιτικές – Νόμοι και προγράμματα των κρατών** σχεδιασμένα για την προώθηση της ευημερίας των παιδιών και της οικογένειας.

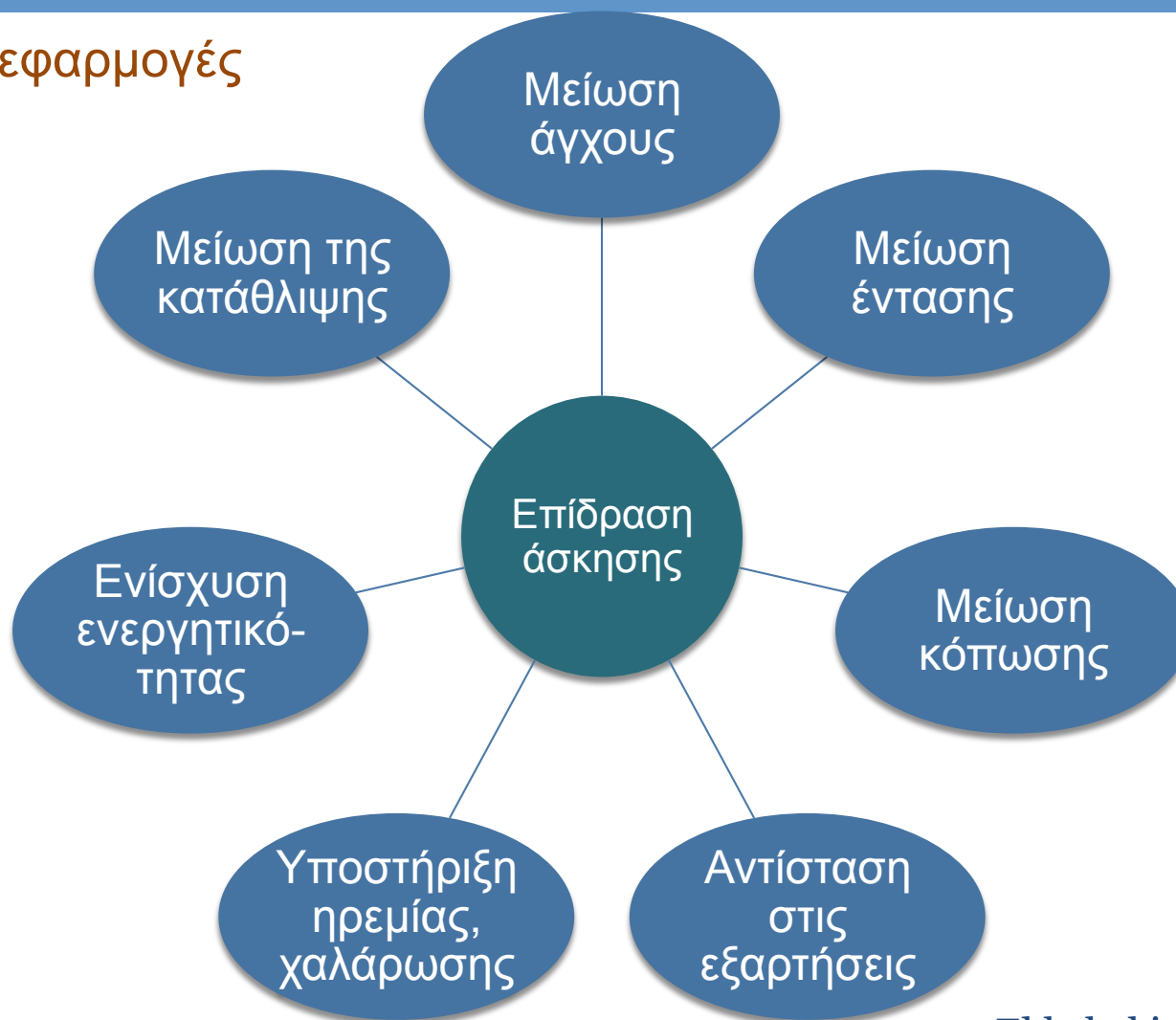
Θέτοντας ...



«ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΤΗΝ
Άσκηση και τις φυσικές
δραστηριότητες στην
ΥΠΗΡΕΣΙΑ του παιδιού»

“Physical activity can make people feel better”

Σημαντικές εφαρμογές



Τί είναι ψυχική υγεία;

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας:

Η ψυχική υγεία δεν αφορά μόνο την απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής,

Περιγράφει την **κατάσταση ευημερίας** κατά την οποία κάποιος

- αντιλαμβάνεται και αξιοποιεί τις ικανότητές του,
- είναι ικανός να αντιμετωπίσει το καθημερινό στρες,
- εργάζεται παραγωγικά και
- μπορεί να συνεισφέρει στην κοινότητά του.

Ψυχική υγεία ...



Είναι μια **πνευματική κατάσταση** η οποία χαρακτηρίζεται από την **απουσία** προσωπικής **ταλαιπωρίας** και κοινωνικά **δυσλειτουργικής συμπεριφοράς**

(The Oxford Dictionary of Sport Science & Medicine – Kent, 1994) ...

Ψυχικά υγιής ...

Είναι σε θέση να:

- **παίρνει σωστές αποφάσεις**
- **ανταποκρίνεται ικανοποιητικά στις απαιτήσεις της ζωής ΤΟΥ**
- **έχει καλή επικοινωνία με τους άλλους**
- **έχει καλές ανθρώπινες σχέσεις**
- **αντιμετωπίζει με ρεαλισμό και ψυχραιμία τις δυσκολίες της καθημερινότητας**
- **φροντίζει τον εαυτό του σωματικά και συναισθηματικά**
- **φέρεται στους άλλους όπως αρμόζει**
- **είναι αποτελεσματικός στους ρόλους που αναλαμβάνει .**

Ψυχική υγεία...



Πιο απλά,

Ο όρος ψυχική υγεία αναφέρεται στην **ικανότητα** του ατόμου να **χαίρεται τη ζωή**, να **επιτυγχάνει ισορροπία** ανάμεσα στις δραστηριότητές του και να **διαχειρίζεται αποτελεσματικά το στρες**.

Σκοπός της εισήγησης ...



είναι η συνοπτική παρουσίαση μελετών και επιχειρημάτων τα οποία καθιστούν την **άσκηση** σημαντικό μέσον βελτίωσης και διατήρησης της **ψυχικής υγείας και διάθεσης** των παιδιών και των εφήβων

Άσκηση και Ψυχική υγεία στην παιδική & εφηβική ηλικία

Αυξανόμενες ενδείξεις για τα οφέλη της άσκησης στην ψυχική υγεία των παιδιών :

- ❑ (Hillman et al., 2014) → **9-μήνες πρόγραμμα Φ.Δ – 70΄**, μέτριας-υψηλής έντασης - Αερόβια κατάσταση → Συγκέντρωση προσοχής – Γνωστική ευελιξία - EEG
- ❑ Ομαλή & αρμονική φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού (Sallis & Owen, 1999; Twisk, 2001)
- ❑ Ψυχολογική ανάπτυξη → διαμόρφωση πολύπλευρης και **αρμονικής προσωπικότητας** (Fox, 1997; Whitehead & Corbin, 1997)
- ❑ Διαμόρφωση **αντικειμενικής εικόνας σωματικού εαυτού**

Άσκηση και Ψυχική υγεία στην παιδική & εφηβική ηλικία

- ❑ Απόκτηση **αυτοεκτίμησης** & υψηλής αντιλαμβανόμενης ικανότητας
 - ❑ Ανάπτυξη **θετικής στάσης προς την άσκηση**
 - ❑ Ευεργετικά αποτελέσματα υιοθετώντας ένα φυσικά δραστήριο **τρόπο ζωής** διά βίου ...
- ❑ Η **Φ.Δ.** -σε οποιαδήποτε μορφή- **ενεργοποιεί χημικές ουσίες** στον εγκέφαλο οι οποίες κάνουν τον ασκούμενο να αισθανθεί πιο χαρούμενος και πιο χαλαρός.
- ❑ Τα ομαδικά αθλήματα -εκτός από τη βελτίωση της Φ.Κ.- προσφέρουν ευκαιρίες **κοινωνικής αλληλεπίδρασης** οι οποίες ενισχύουν την ψυχική διάθεση .



Η άσκηση ενισχύει τις γνωστικές λειτουργίες



Η τακτική σωματική δραστηριότητα βοηθά στην ανάπτυξη των βασικών νοητικών λειτουργιών:

- Γρήγορη και καθαρή σκέψη
- Συγκέντρωση προσοχής
- Ικανότητα μάθησης
- Ορθή κρίση
- Ακαδημαϊκή απόδοση ...



Άσκηση - Γνωστικές λειτουργίες

Tomporowski et al., 2008

Συστηματική ανασκόπηση **K=15**, παιδιά 8-16 ετών

Άσκηση: Πρόγραμμα δύναμης, αερόβια άσκηση, τρέξιμο

Σημαντική βελτίωση

- νοητικής ικανότητας (2 εργασίες),
- γνωστικής λειτουργίας (3 εργασίες)
- ακαδημαϊκής απόδοσης (1 εργασία)

«Η γνωστική λειτουργία παιδιών μπορεί να ενισχυθεί μέσω της σωματικής δραστηριότητας, θέτοντας στόχους με σύνθετα περιβαλλοντικά ερέθισμα και μεταβαλλόμενες συνθήκες» (σελ. 126) .

Άσκηση - Γνωστικές λειτουργίες

Centres for Disease Control and Prevention, 2010

Συστηματική ανασκόπηση K=50

(Συγχρονικές μελέτες K=11 & Διαχρονικές K=38 – 32 παρεμβάσεις), Παιδιά

Άσκηση: Σχολική Φ.Α. + 5'-20' ανάμεσα στα μαθήματα + επιπλέον ώρες εκτός σχολείου

Η αύξηση της Φ.Α στο σχολείο είχε

- Θετική σχέση με την ακαδημαϊκή απόδοση (11/14 εργασίες).
- Θετική σχέση με τη συμπεριφορά των μαθητών στην τάξη, τη συγκέντρωση της προσοχής – τις γνωστικές δεξιότητες (8/9 εργασίες)

Οι επιπλέον Φ.Δ

- Θετική σχέση με την ακαδημαϊκή & γνωστική απόδοση (19/19 εργασίες) .

Άσκηση - Γνωστικές λειτουργίες

Blakemore, 2003; Hillman et al., 2004

- Ενισχύει την ικανότητα μάθησης
- Γρήγορη και καθαρή σκέψη, ικανότητα μάθησης και ορθή κρίση .
- Συγκέντρωση προσοχής
- Η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα βελτιώνει την ακαδημαϊκή απόδοση
- Η έρευνα έχει δείξει ότι **ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης και μουϊκής ενδυνάμωσης** (30´ X 3-5 φορές/εβδ.) είναι ιδιαίτερα χρήσιμος για την ψυχική υγεία και τη γνωστική λειτουργία .

Άσκηση - Γνωστικές λειτουργίες

Pontifex et al., 2013

Εφαρμογή προγράμματος άσκησης σε παιδιά ΔΕΠΥ:

- **ΠΟ** - 20 παιδιά, 8-10 ετών - 20' αεροβική άσκηση, μέτριας έντασης
- **ΟΕ** - Διάβασμα

Αξιολόγηση

- **ΠΟ** > μεγαλύτερη ακρίβεια στις απαντήσεις, συγκέντρωση προσοχής
- **EEG – ΠΟ** > ενδείξεις συγκέντρωσης προσοχής και γρηγορότερης επεξεργασίας πληροφοριών μετά την άσκηση

Σύντομες περιόδους άσκησης ανάμεσα στο πρόγραμμα των μαθημάτων



Η άσκηση ενισχύει την αυτοεκτίμηση



Αυτοεκτίμηση (self-esteem) - αντανακλά τον βαθμό στον οποίο το άτομο αξιολογεί τον εαυτό του. Θεωρείται βασικός δείκτης ψυχικής υγείας, ευημερίας & ανθεκτικότητας (Fox, 2000)

- Βελτίωση δύναμης, δεξιοτήτων και αντοχής μέσω της άσκησης → Βελτίωση αυτο-εικόνας
- Η ενασχόληση με τα σπορ παρέχει μια αίσθηση επιδεξιότητας και ελέγχου → αίσθημα υπερηφάνειας και σιγουριάς
- → Στοιχεία τα οποία το άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει σε κάθε απαιτητικό χώρο στη ζωή του ...

Άσκηση και Αυτοεκτίμηση

Calfas & Taylor, 1994; Ekeland et al., 2004, 2005; Gruber, 1986

Συστηματική ανασκόπηση K=3 & Μετανάλυση K=27 –
Παιδιά / Έφηβοι με και χωρίς κλινικά προβλήματα – Αερόβια
άσκηση

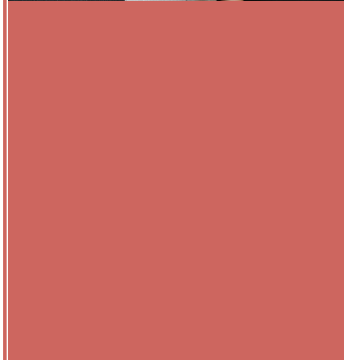
- Μέτρια θετική επίδραση – Μεγαλύτερη στον κλινικό πληθυσμό

Γενικά,

- Η Φ.Δ μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της γενικής Αυτοεκτίμησης τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα.

Απαιτούνται καλύτερα μεθοδολογικά οργανωμένες έρευνες και παρεμβάσεις .

Η άσκηση μειώνει την κατάθλιψη και το άγχος



Ανασκοπήσεις & Μεταanalύσεις επιστ. Εργασιών

- Φ.Δ. \ Συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους.
- Αιτιώδης σχέση - Η άσκηση ...
 - Απομακρύνει τους ασκούμενους από τις καθημερινές πιέσεις και εντάσεις → αποφυγή αρνητικών σκέψεων
 - Μειώνει τα επίπεδα ορμονών του στρες στο σώμα
 - Διεγείρει την παραγωγή ενδορφινών → μειώνουν το άγχος και την κατάθλιψη → αίσθημα χαλάρωσης

Άσκηση και κατάθλιψη

8.256 παιδιά και έφηβοι – ΜΟ ηλικίας 11.5 ετών

Συμπτώματα κατάθλιψης – Ελεύθερος χρόνος με Φ.Δ. **vs**
Screen use (video games, PC, TV)

- Μέτρια-Υψηλά συμπτώματα κατάθλιψης 33% των παιδιών
- Χαμηλότερο ποσοστό κατάθλιψης όταν υπήρχαν ευκαιρίες συμμετοχής στα σπορ
- Τα περισσότερο δραστήρια παιδιά (τουλάχιστον 60' ημέρα) ήταν λιγότερο πιθανόν να έχουν συμπτώματα κατάθλιψης
- Χαμηλότερα επίπεδα χρήσης οθόνης είχαν χαμηλότερο επίπεδο συμπτωμάτων κατάθλιψης ...

Άσκηση και κατάθλιψη

Συστηματική ανασκόπηση & μεταανάλυση

K=5 – Παιδιά / Έφηβοι – μέτρια κατάθλιψη – ομαδικό πρόγραμμα παρέμβασης

- Η Φ.Δ. φαίνεται να μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης

Ωστόσο, χρειάζονται καλύτερα μεθοδολογικά οργανωμένες μελέτες ...

Calfas & Taylor, 1994; Craft & Landers, 1998; Dunn & Weintraub, 2008;
Larun et al., 2006; Mutrie, 2000; North et al., 1990



Άσκηση και Άγχος

Calfas & Taylor, 1994; Department of Health-UK, 2004; Larun et al., 2006; Petruzzello et al., 1991; Taylor, 2000; Wipfli et al., 2008

Συστηματική ανασκόπηση & μεταανάλυση K=4 – Παιδιά / Έφηβοι – μέτριο άγχος προδιάθεσης – ομαδικό πρόγραμμα παρέμβασης

- Τα προγράμματα παρέμβασης με Φ.Δ φαίνεται να έχουν θετική, αλλά μικρή επίδραση στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους

Ωστόσο, «the evidence base is limited and need development» (Biddle & Asare, 2011) .



Καθιστική ζωή & Ψυχική υγεία

Biddle et al., 2009; Ekelund et al., 2006; Marshall et al., 2004; Primack et al., 2009; Trembalay et al., 2010, 2011

Sedentary behaviour – (“Sitting time”; screen time, PC, TV viewing, mobile electronic entertainment ...) - Γρήγορα αναπτυσσόμενος ερευνητικός χώρος! – **Μελέτες K=9 – Παιδιά & Έφηβοι (N ερευνών από 514 έως 54.863 παιδιά)**

- ❑ Σταθερά αρνητική σχέση με την ψυχική υγεία
- ❑ **Διαχρονική μελέτη (7-year follow-up; Primack et al., 2009)**
 - Η παρακολούθηση TV -όχι όμως τα παιχνίδια στον PC- σχετίζονται με αυξημένες πιθανότητες κατάθλιψης
 - ... Πιθανόν τα παιδιά με χαμηλή ψυχική υγεία επιλέγουν περισσότερο καθιστικές δραστηριότητες ...

(Biddle & Asare, 2011) .



Η άσκηση συμβάλλει στη διατήρηση του βάρους

- Όλα τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων συνιστούν τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης
- Ατομικά αθλήματα, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, βάρη, είναι αποτελεσματικά για την ενεργοποίηση του μεταβολισμού και το «κάψιμο» θερμίδων
- Υγιές βάρος → έλεγχος εμφάνισης διαβήτη, χοληστερόλης, υπέρτασης .



Η άσκηση βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου

- Ο ύπνος έρχεται πιο γρήγορα, είναι χωρίς διακοπές.
- Ο ύπνος επηρεάζει την εικόνα και τη διάθεση της επόμενης ημέρας
- Ωστόσο, η άσκηση δεν πρέπει να γίνεται κοντά στην ώρα του ύπνου !



Η άσκηση συμβάλλει στην ανάπτυξη ηγετικών χαρακτηριστικών

- Τα ομαδικά αθλήματα προσφέρουν ευκαιρίες ανάπτυξης ηγετικών χαρακτηριστικών (Γυμνάσιο και Λύκειο)
- Η εμπειρία από την κοινή προπόνηση, την προσπάθεια, το μοίρασμα της νίκης ή της ήττας είναι δυνατόν να υιοθετηθεί από τον έφηβο και στις άλλους τομείς της ζωής του
- Η νοοτροπία του **team mind-set** εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου .



Ηθική ανάπτυξη και Φ.Δ.

Fair play (έντιμο παιχνίδι)

Προϋποθέτει ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν και διακατέχονται όχι μόνο από τους επίσημους κανόνες του παιχνιδιού, αλλά και από πνεύμα συνεργασίας, απαραίτητο για τη διεξαγωγή έντιμου παιχνιδιού

Shields & Bredemeier, 1995



Δεξιότητες ζωής στη Φ.Α.

- Ο αθλητισμός και η άσκηση παρέχουν ένα ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη ΔΖ στα παιδιά (Danish, 1996; Danish & Hale, 1983)
- Μεγάλος αριθμός επιστημόνων υποστηρίζει την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής μέσα από το καθημερινό πρόγραμμα του σχολείου με εκπαιδευτικά προγράμματα και παρεμβάσεις (Goleman, 1998).



Γενικά συμπεράσματα

Σωματικώς δραστήρια παιδιά και έφηβοι ...

Biddle & Asare, 2011

- Η Φ.Δ. έχει θετικές **ψυχοκοινωνικές** επιδράσεις
- **Υποφέρουν λιγότερο** από προβλήματα ψυχικής υγείας όπως η διαταραχή άγχους και η κατάθλιψη
- Έχουν αυξημένη **γνωστική λειτουργία**
- Τα αποτελέσματα φαίνεται να είναι ισχυρότερα για την **αυτοεκτίμηση**
- Το **ψυχολογικό κλίμα** και η **κοινωνική αλληλεπίδραση** που δημιουργούνται στο πλαίσιο των προγραμμάτων άσκησης, είναι, επίσης, **ζωτικής σημασίας** για την εξέλιξη των παιδιών και των εφήβων .

Τα Ψ. οφέλη από την άσκηση ...

- Η σωματική άσκηση συμβάλλει αποτελεσματικά στη διαμόρφωση ενός **υγιούς προφίλ ψυχικής διάθεσης**
- Η **άσκηση μέτριας έντασης** επιφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα στην ψυχική διάθεση
- Η **αερόβια άσκηση** προκαλεί θετικά αποτελέσματα τα οποία, τουλάχιστον ποσοτικά, είναι ανάλογα με εκείνα των παραδοσιακών τεχνικών χαλάρωσης
- Η **αερόβια άσκηση** είναι αποτελεσματική στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης
- Συμβάλλει στη σωματική και **ψυχική ευεξία** και αύξηση της **αυτοπεποίθησης** και **αυτοεκτίμησης** του ατόμου .

Αποτελεσματική διδασκαλία

Διδασκαλία που οδηγεί γρηγορότερα και για μεγαλύτερη διάρκεια σε στοχευμένη μάθηση (Rink, 1996)



Δάσκαλε ... κι εσύ χρειάζεσαι ...

- Σκοπό και στόχους
- Περιεχόμενο
- Διαδικασία →
 - τρόπο σκέψης
 - συμμετοχή για την απόκτηση της γνώσης

Θυμήσου: «όσες περισσότερες αισθήσεις λαμβάνουν μέρος στη γνωστική διαδικασία τόσο μεγαλύτερη η εντύπωση που προκαλεί και, σίγουρα, μεγαλύτερης διάρκειας (Fauth, 1990)

«Ό,τι ακούω το ξεχνώ, ό,τι βλέπω το θυμάμαι, ό,τι κάνω το γνωρίζω» Κομφούκιος



Επαναπροσδιορίστε την ΕΠΙΤΥΧΙΑ ...

Επιτυχία είναι:

η **πρόοδος**, η **βελτίωση των δεξιοτήτων** και
η **προσπάθεια** στον αγώνα ανεξάρτητα από το
αποτέλεσμα.

Πολλά παιδιά μπορεί να απογοητευθούν και να εγκαταλείψουν την
άθληση, όταν **πρέπει πάντα να είναι νικητές!**



Ευχαριστώ