

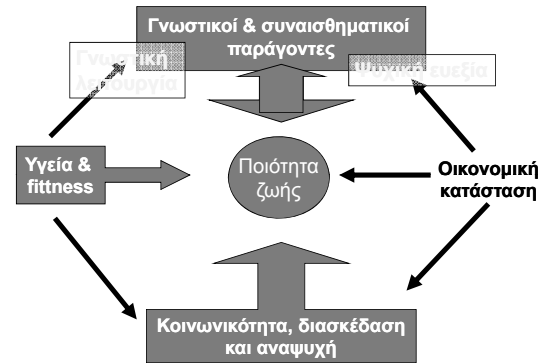
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
Μεταπτυχιακό πρόγραμμα "ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ"

Μάθημα: Ψυχολογική Υποστήριξη σε Κλινικούς Πληθυσμούς

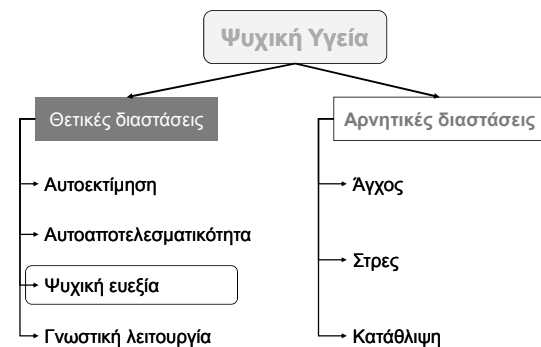
## Ψυχική ευεξία, φυσική δραστηριότητα και οφέλη σε άτομα με λειτουργικούς περιορισμούς

Βασιλική Ζήση, PhD

## Ποιότητα ζωής



## Διαστάσεις της Ψυχικής υγείας



## Ψυχική ευεξία Well-being

Ορισμός

Είναι ένα συναίσθημα που σχεδόν όλοι καταλαβαίνουμε, αλλά δεν μπορούμε να ορίσουμε ...

(Spiriduso, 1995)

Είναι γενικά παραδεκτό ότι η ψυχική ευεξία είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, ειδικά στους ηλικιωμένους

(McAuley & Rudolph, 1995)



**Ψυχική ευεξία**

Well-being

Ορισμός

Είναι ένα θεωρητικό πλαίσιο που περιλαμβάνει τις έννοιες της ευχαρίστησης, αισιοδοξίας, ευτυχίας.

**Η ευχαρίστηση** εκφράζει την ικανοποίηση από την παρούσα κατάσταση.

**Η αισιοδοξία** δείχνει πόσο θετική είναι η πεποίθηση που έχει κάποιος για το πώς θα είναι η ζωή του στο μέλλον.

**Η ευτυχία** μπορεί να θεωρηθεί σαν την αναλογία θετικών / αρνητικών συναισθημάτων.

Spiriduso, 1995

**Αξιολόγηση**

- Ποιότητα ζωής
- Ψυχική ευεξία

**Ποιότητα ζωής**

Αξιολόγηση

**Η μέτρηση της ποιότητας ζωής είναι πολυδιάστατη.**

Διάφορα όργανα αξιολόγησης -- > διαφορετικές παράμετροι

- Σωματική υγεία
- Λειτουργικότητα
- Κινητικότητα
- Φυσική δραστηριότητα
- Κοινωνική δραστηριότητα

**Ποιότητα ζωής**

Αξιολόγηση

Το πιο γνωστό ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής είναι το SF-36.

**8 παράγοντες - 2 διαστάσεις :**

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| • Φυσική λειτουργία | • Ζωτικότητα            |
| • Φυσικός ρόλος     | • Κοινωνικός ρόλος      |
| • Σωματικός πόνος   | • Συναισθηματικός ρόλος |
| • Γενική υγεία      | • Πνευματική υγεία      |

**Σωματική υγεία – Ψυχική υγεία :**

On line scoring: <http://www.sf-36.org/demos/SF-36.html>

**Ψυχική ευεξία****Αξιολόγηση**

- Υποκειμενικές αναφορές.

- Ερωτήσεις σε διάφορες διαστάσεις

Π.χ. γενικό συναίσθημα ευτυχίας στη ζωή τους  
 ψυχική ευεξία σε διάφορους τομείς της ζωής  
 (επάγγελμα, οικογένεια, εαυτός, κ.λ.π.)

- Αξιολόγηση σε κλίμακα με διάφορους τρόπους, π.χ.

☺ ... .. ☹

- Ελληνική κλίμακα → 4 διαστάσεις:

Well-being  
GR

Καθημερινή ζωή, σωματική υγεία, ψυχική υγεία, κοινωνική ζωή

**Ερευνητικά δεδομένα**

Σχέση φυσικής δραστηριότητας, άσκησης και  
 ψυχικής ευεξίας

**Ψυχική ευεξία**

**+**

**Φυσική δραστηριότητα**

**Ψυχική ευεξία****Αξιολόγηση**

**Η υγεία και οι φυσικές ικανότητες** είναι σημαντικοί  
 παράγοντες της ψυχικής ευεξίας



Μήπως αυτή η αμφίδρομη  
 σχέση είναι προβληματική?

Η ψυχική ευεξία επηρεάζει τις συμπεριφορές υγείας. Τα άτομα  
 με καλή ψυχική ευεξία και υψηλό αίσθημα ικανοποίησης από  
 τη ζωή, είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες  
 διαβίωσης για πρόληψη ασθενειών.

Στις μεγάλες ηλικίες η ψυχική ευεξία επηρεάζεται ακόμη από  
 την κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο,  
 την οικογενειακή κατάσταση, τον τόπο διαμονής, την  
 κοινωνική δραστηριότητα και αλληλεπίδραση.

Spirduso, 1995

**Ψυχική ευεξία****Αξιολόγηση**

Οι κλίμακες που αξιολογούν την ψυχική ευεξία έχουν υψηλή  
 συσχέτιση μεταξύ τους.

Θεωρείται ότι η ψυχική ευεξία συσχετίζεται τόσο υψηλά με την  
 ικανοποίηση από τη ζωή που είναι δύσκολο να διαχωρίσεις  
 τους όρους.

Ο βαθμός στον οποίο είναι κάποιος ικανοποιημένος για την  
 πορεία της ζωής του επηρεάζεται από την προηγούμενη ζωή  
 και την ανεξαρτησία στη διαβίωση.

Spirduso, 1995

## Ψυχική ευεξία

### Αξιολόγηση

Θεωρείται ότι η πολιτιστική ταυτότητα μπορεί να επηρεάσει την ψυχική ευεξία

Οι Ingersoll-Dayton et al. (2004) διέκριναν σε Ταϊλανδούς δύο όψεις στην ψυχική τους ευεξία: ενδοατομική και διαπροσωπική.

Θεώρησαν ότι αυτή η διπλή φύση της ψυχικής ευεξίας οφείλεται στην πίστη των Ταϊλανδών στο βουδισμό (Theravada Buddhism).

Δεν είναι όμως ξεκάθαρο αν αυτά τα αποτελέσματα ισχύουν και για άλλους ασιατικούς λαούς (με την ίδια θρησκεία) ή σε πληθυσμό άλλων χωρών με διαφορετική θρησκεία.

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

### Αθλητικές Δραστηριότητες

Η μακροχρόνια συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες συμβάλλει σημαντικά σε υψηλά επίπεδα ψυχικής ευεξίας. Ειδικά στα άτομα που θεωρούν τον αθλητισμό σημαντικό κομμάτι της ζωής τους, η ικανοποίηση από τη ζωή είναι υψηλή.

### Άμεσες επιδράσεις της άσκησης

Τα περισσότερα άτομα αναφέρουν ότι αισθάνονται ευχάριστα αμέσως μόλις αρχίσουν να γυμνάζονται. Οι επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική ευεξία επηρεάζονται από το βαθμό στον οποίο τα άτομα απολαμβάνουν την άσκηση και την σωματική κόπωση, καθώς και το βαθμό παρακίνησης τους.

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

### Μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης

Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική ευεξία εμφανίζονται ακόμη και όταν δεν υπάρχουν επιδράσεις σε ορισμένους από τους άλλους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ευεξία, όπως ψυχολογικοί παράγοντες, ποιότητα ζωής, πνευματική υγεία.

Τα αποτελέσματα των ερευνών για τη σχέση άσκησης – ψυχικής ευεξίας είναι **αντικρουόμενα**. Θεωρείται ότι οι ηλικιωμένοι αισθάνονται ότι έχουν καλύτερη λειτουργική ικανότητα και επομένως καλύτερη ψυχική ευεξία, μόνο όσο ασκούνται.

(Spirduso, 1995)

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

### Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

### 36 έρευνες

Εξέταζαν την επίδραση προγραμμάτων παρέμβασης με άσκηση ή φυσική δραστηριότητα σε τομείς ψυχικής ευεξίας των ηλικιωμένων.

Ηλικία συμμετεχόντων > 54 ετών

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005):

### ταξινόμηση σε 4 διαστάσεις

#### α) Συναισθηματική ευεξία

Άγχος προδιάθεσης και κατάστασης, ένταση, κατάθλιψη, θυμός, μπερδεύματα, ενέργεια, ζωντάνια, κούραση, θετική στάση, αρνητική στάση και αισιοδοξία

#### β) Αυτό-αντίληψη

(αυτό-αποτελεσματικότητα, αυτό-αξία, αυτό-εκτίμηση, αυτό-συναίσθημα, εικόνα σώματος, αντιλαμβανόμενο fitness, αίσθηση ελέγχου και εστία ελέγχου)

#### γ) Σωματική ευεξία

(πόνος και αντίληψη φυσικών συμπτωμάτων)

#### δ) Συνολικές αντιλήψεις

ικανοποίηση από τη ζωή και συνολική αυτό-εκτίμηση

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

### Αποτελέσματα

Weighted mean change effect size

Παρέμβαση → Ομάδα παρέμβασης  $d^C = 0.24$   
Ομάδα ελέγχου  $d^C = 0.09$

Τύπος άσκησης → Αερόβια άσκηση  $d^C = 0.29$

Επίπεδο δραστηριότητας → Μέτρια ένταση  $d^C = 0.34$

Ψυχολογικές μεταβλητές → Αυτό-αποτελεσματικότητα  $d^C = 0.38$

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

● Η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει συγκεκριμένα στοιχεία της ψυχικής ευεξίας, όπως: συνολική ψυχική ευεξία, αυτό-αποτελεσματικότητα και άλλες απόψεις για τον εαυτό.

● Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να παρέχει ένα αίσθημα ελέγχου σε εκείνους τους ηλικιωμένους που η αυτό-αποτελεσματικότητα τους χειροτερεύει καθώς βιώνουν λειτουργικούς περιορισμούς.

● Οι θετικές αλλαγές στο άγχος αποδίδονται σε βιολογικές αλλαγές, όπως η συγκέντρωση κορτιζόλης.

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

### Η ικανοποίηση από τη ζωή δεν βελτιώνεται

Η βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και αποτελεσματικότητας στην καθημερινή ζωή δεν αρκεί για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.

Τα άτομα με καλή υγεία και καλά επίπεδα λειτουργικότητας μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τη σημασία της βελτίωσης.

Τα όργανα μέτρησης της ικανοποίησης από τη ζωή μπορεί να μην είχαν την κατάλληλη ευαισθησία.

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

### Είδος και δοσολογία άσκησης

**Είδος:** Τα καλύτερα αποτελέσματα στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας είχαν πρώτα η αερόβια άσκηση και μετά η άσκηση με αντιστάσεις.

**Ένταση:** Καλύτερα αποτελέσματα έχει η άσκηση μέτριας έντασης και μετά η υψηλής έντασης.

**Διάρκεια:** Καλύτερη η μικρή διάρκεια του προγράμματος (άμεσες επιδράσεις)

**Συχνότητα:** Η υψηλή συχνότητα συμβάλλει περισσότερο στον περιορισμό του άγχους και τη βελτίωση της αυτό-αποτελεσματικότητας.

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

### Ηλικία και φύλο

Η επίδραση της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας περιορίζεται με την αύξηση της ηλικίας.

Μια πιθανή αιτία είναι ότι οι βιοχημικές αλλαγές που εμφανίζονται κατά την άσκηση, σε πιο μεγάλες ηλικίες δεν επαρκούν για να επιφέρουν αλλαγές στη διάθεση.

Μια άλλη πιθανή αιτία είναι ότι όσο μεγαλώνουν τα άτομα, η ψυχική τους ευεξία επηρεάζεται από περισσότερους και διαφορετικούς παράγοντες.

Το **φύλο** δεν επηρεάζει την επίδραση της άσκησης στην ψυχική ευεξία των ηλικιωμένων

## Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

### Ερμηνεία της σχέσης Άσκηση – Ψυχική ευεξία

**Άσκηση** Παρέχει το αίσθημα ελέγχου – αυτοκυριαρχίας που μπορεί να ενισχύσει την αυτό-αποτελεσματικότητα

**Αυτό-αποτελεσματικότητα** Η κυρίαρχη μεταβλητή που επηρεάζει την ψυχική ευεξία και την ψυχική υγεία.

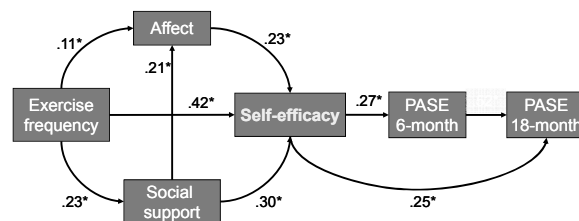
*Θεωρεία κοινωνικής -  
γνωστικής μάθησης*

**Ψυχική υγεία  
Ψυχική ευεξία**

## Well-being + Physical activity

### Long-term maintenance of physical activity

(Mc Auley et al. 2003)



This study supports the pivotal role of self-efficacy in long term exercise behavior

**Ευχαριστώ!**