

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Διπλωματική Εργασία

Τίτλος: «Διερεύνηση των πιστεύω φοιτητών ΤΕΦΑΑ έναντι συμμετοχής
τους σε προγράμματα Γιόγκα»

Βεντουρή Αργυρώ

Επιβλέπων Καθηγητής:

Δρ Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π.

Τρίκαλα 2020

Στην μητέρα μου

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά την κ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα και τον κ. Κουθούρη Χαρίλαο για την ευκαιρία που μου έδωσαν να ασχοληθώ με την παρούσα έρευνα καθώς και την πολύτιμη βοήθεια και συμπαράστασή τους χωρίς την οποία δεν θα είχε υλοποιηθεί η παρούσα εργασία.

Βεντουρή Αργυρώ

Περιεχόμενα

Περίληψη	5
Εισαγωγή	7
Κεφάλαιο: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση	9
Η Γιόγκα και η σημασίας της	9
Η φιλοσοφία και τα 8 βήματα της γιόγκα του Πατάντζαλι :	10
Τα μονοπάτια της Γιόγκα.....	12
Οφέλη της Γιόγκα	14
Έρευνα στο χώρο της γιόγκα	18
Γιόγκα και στρες - άγχος	18
Γιόγκα και κατάθλιψη.....	20
Ανάλυση των Πιστεύω	22
Ο ορισμός των στάσεων και η συσχέτιση τους με τα πιστεύω.....	24
Σύνοψη.....	24
Υποθέσεις.....	26
Κεφάλαιο :Μεθοδολογία	27
Συμμετέχοντες	27
Όργανα μέτρησης.....	27
Διαδικασία	28
Κεφάλαιο: Αποτελέσματα	29
Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών «Πιστεύω», «Ταυτότητα του Εγώ» και «Πρόθεση συμμετοχής» ως προς μια συμπεριφορά	29
Κεφάλαιο :Συζήτηση	35
Αποτελέσματα T-test των μεταβλητών του φύλου και της εμπειρίας και πως επηρεάζουν τα «Πιστεύω» και τη «Ταυτότητα του Εγώ».	35
Κεφάλαιο: Συμπεράσματα	39
Βιβλιογραφία	41
Παράρτημα.....	47

Περίληψη

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τα πιστεύω των ανδρών και των γυναικών φοιτητών ΤΕΦΑΑ σχετικά με την συμμετοχή τους σε προγράμματα γιόγκα, την ταυτότητα του Εγώ και την πρόθεση συμμετοχής. Επιπλέον εξετάστηκε το κατά πόσο τα πιστεύω και η ταυτότητα του Εγώ μπορούν να επηρεαστούν από το φύλο και την εμπειρία των συμμετεχόντων σε προγράμματα πνεύματος- σώματος. Στην έρευνα συμμετείχαν 200 φοιτητές (52% άνδρες, 48% γυναίκες) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με μέσο όρο ηλικίας 21.18 (± 2.32) χρόνια. Για την αξιολόγηση των πιστεύω, οι φοιτητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο περιείχε μεταβλητές του Μοντέλου της Αιτιολογημένης Συμπεριφοράς όπως αρχικά εμφανίσθηκαν από τους Ajzen και Madden (1986). Οι μεταβλητές τροποποιήθηκαν στην Ελληνική γλώσσα και κουλτούρα από τους Theodorakis (1992; 1994) ενώ τροποποιήθηκαν στη συνέχεια για τις ανάγκες της παρούσης έρευνας στη δραστηριότητα της Yoga. Οι απαντήσεις των φοιτητών δόθηκαν σύμφωνα με την 7βάθμια κλίμακα Likert.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών όσο αφορά τα πιστεύω σε δύο θέματα. Οι άνδρες πίστευαν ότι θα ξεφύγουν από τα προβλήματα τους με την συμμετοχή τους στη γιόγκα σημειώνοντας τιμές $M=3.24$, $SD=1.53$) οι οποίες ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες σε επίπεδο $p<.05$ από τις αντίστοιχες των γυναικών. Οι γυναίκες πίστευαν ότι θα κουραστούν και θα ταλαιπωρηθούν από την συμμετοχή τους στη γιόγκα σημειώνοντας τιμές ($M=5.41$, $SD=1.37$) οι οποίες ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες σε επίπεδο $p<.05$ από τις αντίστοιχες των ανδρών. Σχετικά με τις διαφορές στα πιστεύω μεταξύ των έμπειρων και των άπειρων φοιτητών από ανάλογες συμμετοχές τους σε προγράμματα που περιλαμβάνουν ασκήσεις πνεύματος- σώματος, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν μόνο στο θέμα της βελτίωσης της υγείας, με τους έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ($M=2.14$, $SD=1.21$) σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο $p<.05$ από ότι αντίστοιχα οι άπειροι σε ανάλογες δράσεις φοιτητές. Ακόμη, παρουσιάστηκαν στατικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ανδρών και των γυναικών σχετικά με την ταυτότητα του Εγώ, με τους άνδρες να έχουν θετική ανταπόκριση στα περισσότερα θέματα όπως: «το θεωρώ μέρος του εαυτού μου» $p<.05$ ($M=4.42$, $SD=1.56$), «είναι στο χαρακτήρα μου

να συμμετέχω» $p < .05$ ($M=4.62$, $SD=1.48$), από τις γυναίκες. Τέλος, τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των έμπειρων και των άπειρων όσο αφορά την ταυτότητα του Εγώ, με τους έμπειρους να έχουν θετική ανταπόκριση στα περισσότερα θέματα όπως: «θεωρώ ότι είμαι το άτομο που πρέπει να κάνει γιόγκα» ($M=4.55$, $SD=1.64$), σε επίπεδο $p < .05$, η γιόγκα αποτελεί μέρος της ζωής μου ($M=5.28$, $SD=1.30$), σε επίπεδο $p < .05$ από τους άπειρους. Τα παραπάνω αποτελέσματα είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψιν από την διοίκηση και τους μάνατζερς σε κέντρα άσκησης που παρέχουν προγράμματα mind body και yoga προκειμένου να γνωρίζουν τα κίνητρα που προτρέπουν ή αποτρέπουν τη συμμετοχή και να σχεδιάζουν ανάλογα τα παρεχόμενα προγράμματά τους.

Λέξεις - κλειδιά: άσκηση, πιστεύω, γιόγκα.

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια η γιόγκα είναι αρκετά διαδεδομένη στο δυτικό κόσμο. Η πρακτική της γιόγκα και η φιλοσοφία της αποτελεί ένα καινούργιο τρόπο άσκησης για πολλούς ανθρώπους. Όμως ο συνδυασμός της πρακτικής και της φιλοσοφίας της είναι αυτό που προξενεί στον κόσμο πολλά ερωτήματα γύρω από τη γιόγκα.

Η γιόγκα είναι μια αρχαία φιλοσοφία με τις ρίζες της να βρίσκονται στη Ινδία πολλές χιλιετίες πριν. Η ιστορία της γιόγκα είναι πολυσύνθετη καθώς προέρχεται μέσα από μακροχρόνιες διαδικασίες φιλοσοφικού προβληματισμού, επιστημονικού πειραματισμού, πνευματικής εξερεύνησης και σποραδικής δημιουργικής έκφρασης (Stone & Freeman, 2008). Η γιόγκα βασίζεται στην ινδική παράδοση και συνδέεται με την παράδοση των Βεδών (Dalal, 2014). Επηρέαστηκε από τον Ινδουισμό αλλά δεν αποτελεί θρησκεία (Ζαφειρούδη, 2018). Ωστόσο κάποιοι δάσκαλοι της γιόγκα και ασκούμενοι επιλέγουν να την συνδέουν με όποια θρησκεία επιθυμούν. Έτσι λοιπόν με αυτό τον τρόπο έχει διαδοθεί ότι η γιόγκα μπορεί να συνδέεται με θρησκευτικές αντιλήψεις. Αυτή η άποψη μπορεί να αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για όσους σκέφτονται και θέλουν να την γνωρίσουν.

Αρκετοί άνθρωποι προτού επιλέξουν να συμμετάσχουν σε μαθήματα γιόγκα, επιλέγουν να ενημερωθούν για τις περισσότερες ιδέες που επικρατούν γύρω από την γιόγκα. Οι περισσότεροι μπορούν να ενημερωθούν είτε μέσω του διαδικτύου, είτε από περιοδικά που αναφέρονται στη γιόγκα είτε από φίλους. Οι απόψεις και οι πληροφορίες μπορεί να διαφέρουν αρκετά μεταξύ τους. Με αυτό τον τρόπο ο κάθε άνθρωπος διαμορφώνει τα δικά του πιστεύω του γύρω από τη γιόγκα. Επομένως τα πιστεύω αυτά μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη τελική απόφαση κάποιου σχετικά με την συμμετοχή του σε προγράμματα γιόγκα.

Λαμβάνοντας λοιπόν υπόψιν ότι τα πιστεύω μπορεί να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην απόφαση κάποιου, σε αυτή την έρευνα εξετάστηκαν τα πιστεύω των φοιτητών ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έναντι συμμετοχής σε προγράμματα γιόγκα. Η σημασία της παρούσας έρευνας είναι τα ευρήματα και τα συμπεράσματα που

προέκυψαν μέσω των ερωτηματολογίων να αξιοποιηθούν κατάλληλα από κέντρα άσκησης που παρέχουν προγράμματα mind body και συγκεκριμένα προγράμματα yoga ώστε να είναι ενήμεροι για τα κίνητρα ή τους λόγους που προτρέπουν ή αποτρέπουν τους ασκούμενους να συμμετέχουν και να ρυθμίσουν σχετικά τα προγράμματα προώθησης στην αγορά ανάλογων υπηρεσιών.

Κεφάλαιο: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Η Γιόγκα και η σημασία της

Η "Yoga" είναι «ινδικό φιλοσοφικό σύστημα και μορφή ασκητισμού» (Φιλίνης, 2009). Η λέξη "Yoga" είναι σανσκριτική και προέρχεται από τη ρίζα «yuj» που σημαίνει ζεύω, ενώνω, συνδέω (Iyengar, 1996). Συνδυάζει τη σωματική και την ψυχική πειθαρχία, μέσω της αρμονίας του σώματος, του νου και του πνεύματος (Ζαφειρούδη, 2018). Μέσα από τη γιόγκα και την πρακτική της μπορεί να επιτευχθεί η σύνδεση του σώματος, του νου και της αναπνοής. Είναι η ικανότητα συγκέντρωσης και κατεύθυνσης του νου και της σκέψης με σκοπό την αυτοσυγκέντρωση, την αυτό-ανάλυση και την αυτό-κατανόηση (Ζαφειρούδη, 2018). Όταν ο νους είναι ισορροπημένος, συγκεντρωμένος και το σώμα δυνατό και υγιές τότε το άγχος, το στρες και η πίεση της καθημερινότητας μειώνεται και είναι υπό έλεγχο.

Αποτελεί ένα σύστημα αυτοπραγμάτωσης με οκτώ επίπεδα ανάπτυξης και εξάσκησης. Η συνεχής πρακτική επιφέρει την αίσθηση της τόνωσης, της ευεξίας και της ηρεμίας. Μέσα από την πρακτική το σώμα γίνεται δυνατό, καλλίγραμμο, ευλύγιστο ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται η λειτουργία των εσωτερικών οργάνων και συστημάτων. Επιπλέον η γιόγκα ενισχύει το ψυχικό και συναισθηματικό επίπεδο του ατόμου καθώς επιφέρει συναισθηματική σταθερότητα και ηρεμία. Η ηρεμία αυτή δίνει στον άνθρωπο την δυνατότητα να ενισχύσει τα συναισθήματα αγάπης, σεβασμού και αλληλεγγύης διατηρώντας έτσι το άτομο υγιές κοινωνικά σχέσεις. Όταν οι ασκούμενοι εδραιώνονται στην άσκηση της γιόγκα, αντιδρούν συνειδητά στην μηχανική συμπεριφορά, αποτινάσσουν τους εθισμούς, τις φοβίες, τις νοητικές εντάσεις και αποκτούν ηρεμία, διαύγεια, αυτοσυνείδηση, αυτοκυριαρχία και αταραξία (Φιλίνης, 2009).

Η γιόγκα εκτός από φιλοσοφικό σύστημα έχει χαρακτηριστεί και ως «Επιστήμη». Είναι η επιστήμη της υγιούς διαβίωσης (Bhavanani, 2011). Στόχος είναι η πρόληψη ασθενειών και παθήσεων, η προώθηση της σωματικής, της ψυχικής υγείας και η διαχείριση πολλών διαταραχών που σχετίζονται με τον καθημερινό τρόπο

διατροφής και ζωής (Ζαφειρούδη, 2018). Η γιόγκα απευθύνεται προς όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα το φύλο, την ηλικία, τη φυσική και οικονομική τους κατάσταση. Σκοπός της γιόγκα είναι το άτομο να έχει μια αρμονική, ισορροπημένη, υγιής και ήσυχη ζωή. Προκειμένου βέβαια ένα άτομο να μπορεί να δημιουργήσει με αυτό τον τρόπο την ζωή του, πέρα από την πρακτική της γιόγκα θα ήταν χρήσιμο να γνωρίσει την φιλοσοφία και τις αρχές που υπάρχουν πίσω από την γιόγκα.

Η φιλοσοφία και τα 8 βήματα της γιόγκα του Πατάντζαλι :

Η φιλοσοφία της γιόγκα έχει την προέλευσή της χιλιετίες πριν. Βασίζεται στην ινδική παράδοση και συνδέεται με την παράδοση των Βεδών (Dalal, 2014). Η γιόγκα έχεις επιρροές από τον Ινδουισμό αλλά δεν είναι θρησκεία. Κατά κύριο λόγο η γιόγκα εκφράζεται στην Ινδία. Βασικός στόχος η αναζήτηση της πραγματικής φύσης του ανθρώπου (Ζαφειρούδη, 2018).

Αρχαιολογικά ευρήματα κι άλλα κείμενα αποδεικνύουν ότι οι περιγραφές που αναφέρονται στα γιόγκα σούτρας ασκούσαν 3000 χρόνια πριν από την σημερινή εποχή (Ζαφειρούδη, 2018). Πιο νωρίς, οι τεχνικές της γιόγκα δεν καταγράφονταν αλλά παρέμεναν μυστικές (Ζαφειρούδη, 2018). Η γνώση και η τεχνική περνούσε μέσα από την προφορική παράδοση, από το δάσκαλο στο μαθητή (Ζαφειρούδη, 2018). Τα Γιόγκα Σούτρας είναι βασικό κείμενο για την φιλοσοφία της γιόγκα. Ο Πατάντζαλι έγραψε τα γιόγκα σούτρας, τα συνέταξε και τα συστηματοποίησε (Ζαφειρούδη, 2018). Τα σούτρας έχουν σκοπό να εμβαθύνουν τις γνώσεις για τον εαυτό του ασκούμενου και να διευρύνουν την δυναμικότητα του νου.

Στα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι αναφέρονται τα οκτώ βήματα της γιόγκα , καθένα από τα οποία καθοδηγούν τον ασκούμενο στην απελευθέρωση και στην απόλυτη ευτυχία (Ζαφειρούδη, 2018):

- **Γιάμα** (Yama). Περιλαμβάνουν γενικές ηθικές σκέψεις και συμπεριφορές που αφορούν τον κόσμο γύρω από τον άνθρωπο και την αλληλεπίδραση του με αυτόν.

- **Νιγιάμα** (Niyama). Περιλαμβάνουν τήρηση προσωπικών, ατομικών πρακτικών που σχετίζονται με την αυτοπειθαρχία και επικεντρώνονται στην εξέλιξη της σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του.
- **Άσανα** (Asana). Στάσεις, θέσεις, πόζες του σώματος, σωματική προετοιμασία.
- **Πραναγιάμα** (Pranayama). Αναπνοή, κράτημα/έλεγχος της αναπνοής, έλεγχος της βιοενέργειας, έλεγχος της πράνα, έλεγχος του νου, συνείδηση του νου και αναπνοής.
- **Πρατυαχάρα** (Pratyahara). Απόσυρση του νου από τον εξωτερικό κόσμο, αποτράβηγμα των αισθήσεων και συγκέντρωση στον εσωτερικό κόσμο, ενίσχυση της εσωτερικής συνείδησης, ησυχία και απομάκρυνση αντιπερισπασμών.
- **Ντάρανα** (Dharana). Προσπάθεια συγκέντρωσης του νου, αυτοσυγκέντρωση, εστιασμένη συγκέντρωση, ακινησία κι εστίαση του νου.
- **Ντυάνα** (Dhyana). Ο διαλογισμός, η διαλογιστική απορρόφηση.
- **Σαμάντι** (Samadhi). Υπέρβαση, υπερσυνείδηση, έκσταση, ευδαιμονία, πληρότητα, η σύνδεση με την ανθρωπότητα, το σύμπαν, την ολότητα, το θεϊκό.

Τα γιάμα είναι αρχές που προτείνονται και μπορούν να τα εφαρμόσουν όσοι θέλουν προκειμένου να έχουν μια ολοκληρωμένη πρακτική γιόγκα

Τα νιγιάμα αποτελούν προτεινόμενες προσωπικές αξίες και αρχές που δίνουν στο άνθρωπο την ευκαιρία για εξέλιξη. Μέσω αυτών το άτομο μαθαίνει να αυτοπειθαρχεί καθώς και να αντιμετωπίζει τον εσωτερικό του κόσμο.

Οι άσανα (στάσεις) και η πραναγιάμα (αναπνοή) αποτελούν τα βήματα της γιόγκα τα οποία εστιάζουν στο φυσικό κόσμο (Ζαφειρούδη, 2018). Σύμφωνα με τον Πατάντζαλι και τα Γιόγκα Σούτρας, άσανα είναι η συνειδητή, σταθερή και άνετη θέση που κάνουν το σώμα πιο δυνατό και το προετοιμάζουν για διαλογισμό. Ενώ η

Πραναγυάμα είναι η ελεγχόμενη και συνειδητή αναπνοή που βοηθά στη βελτίωση της ροής της ενέργειας μέσα στο σώμα ώστε να είναι υγιείς και δυνατό.

Η πρατυαχάρα διδάσκει στους ασκούμενους την απομάκρυνση του νου από τα εξωτερικά ερεθίσματα προκειμένου να εστιάσουν την προσοχή τους στον εσωτερικό τους κόσμο. Αποτελεί μια διαδικασία που είναι πολύ ωφέλιμη για τον άνθρωπο καθώς μέσα από αυτή παρατηρεί τον εαυτό του και προσπαθεί να ηρεμίσει.

Η ντάρανα αποτελεί προσπάθεια συγκέντρωσης του νου και χαλιναγώγησης της συνείδησης σε ένα σημείο, είτε εξωτερικό είτε εσωτερικό για κάποιο χρονικό διάστημα. Το σημείο εστίασης μπορεί να είναι μια εικόνα, ένας ήχος, μια λέξη.

Η ντυάνα διδάσκει τον διαλογισμό, τη συγκέντρωση δηλαδή στο σημείο του διαλογισμού πέρα από την μνήμη, το εγώ ή οτιδήποτε άλλο (Ζαφειρούδη, 2018). Στον διαλογισμό, ο διαλογιζόμενος, το αντικείμενο του διαλογισμού και το γεγονός του διαλογισμού είναι όλα σε μια αδιάσπαστη ενότητα (Φιλίνης, 2009).

Το όγδοο και τελευταίο βήμα είναι το σαμάντι, η επίτευξη της υπερσυνείδησης, της υπέρβασης, της ευδαιμονίας. Αποτελεί τη σύνδεση του νου, του σώματος και του πνεύματος (Ζαφειρούδη, 2018).

Τα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι αποτελούν σταδιακά βήματα για τον άνθρωπο μαζί με την πρακτική της γιόγκα με σκοπό μια αρμονική, ευτυχισμένη και ουσιαστική ζωή. Και τα οκτώ βήματα είναι το ίδιο σημαντικά και απαραίτητα καθώς κάθε βήμα προετοιμάζει για το επόμενο (Ζαφειρούδη, 2018).

Τα μονοπάτια της Γιόγκα

Η γιόγκα είναι φιλοσοφικό σύστημα, ένα αντικείμενο γνώσης όπου έχει διαφορετικές διαστάσεις και εφαρμογές. Με την πάροδο των χρόνων στη ιστορία της

γιόγκα δημιουργήθηκαν διαφορετικά μονοπάτια. Το κάθε μονοπάτι είναι ξεχωριστό και απευθύνεται σε ανθρώπους με διαφορετικές απόψεις.

- **ΒΗΑΚΤΙ YOGA/ΜΠΑΚΤΙ ΓΙΟΓΚΑ**

Το μονοπάτι της Μπάκτι γιόγκα είναι ο δρόμος της καρδιάς, της αγάπης και της αφοσίωσης. Ο ασκούμενος επιλέγει ένα σημείο όπου εστιάζει την αφοσίωσή του (Φιλίνης, 2009). Σε αυτή τη γιόγκα σκοπός του ανθρώπου είναι να αφοσιωθεί στο Θείο. Το σημαντικό είναι η μεταστοιχείωση των συναισθημάτων σε αφοσίωση (Φιλίνης, 2009). Αυτό το μονοπάτι της γιόγκα μπορεί να είναι ένας λόγος που κάποιοι συνδέουν και μπερδεύουν το φιλοσοφικό σύστημα γιόγκα με θρησκεία. Η Μπάκτι θυμίζει θρησκεία, χωρίς βέβαια να επιβάλλει κάποιο δόγμα, ούτε έχει ιερείς (Φιλίνης, 2009).

- **KARMA YOGA/ ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ**

Το όνομα της σημαίνει " δράση" και ταιριάζει σε όσους είναι δραστήριοι. Αποτελεί μια πορεία δράσης ή ανιδιοτελής προσφορά προς τα άλλα όντα χωρίς να αποβλέπει σε προσωπικά οφέλη. Σε αυτό το μονοπάτι η προσφορά, η αγάπη και η ευαισθητοποίηση προς τους άλλους είναι το πιο σημαντικό. Κάρμα γιόγκα μπορεί να είναι κάτι πολύ ταπεινό όπως σκούπισμα πατώματος, πλύσιμο ρούχων, μαγείρεμα (Φιλίνης, 2009). Αυτό που μετατρέπει την εργασία σε κάρμα- γιόγκα είναι το πνεύμα, ο τρόπος, το σκεπτικό με το οποίο εκτελούμε την εργασία (Φιλίνης, 2009).

- **RAJA YOGA/ ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ**

Ράτζα σημαίνει βασιλιάς και ταιριάζει σε όσους αρέσει η τεχνική του διαλογισμού. Μέσα από την πρακτική ο ασκούμενος συγκεντρώνεται, διαλογίζεται και έτσι μαθαίνει να ηρεμεί και να ελέγχει το σώμα και το νου. Πολλαπλά είναι τα οφέλη του διαλογισμού για την πνευματική εξέλιξη του ατόμου.

- **HATHA YOGA/ ΧΑΘΑ – ΧΑΤΑ ΓΙΟΓΚΑ**

Η Χάθα γιόγκα στοχεύει στη σταθερά καλή ζωή και υγεία, την πειθαρχία, τον έλεγχο καθώς και μέσα από την πρακτική ο ασκούμενος προσπαθεί να

φέρει σε ισορροπία σώμα, μυαλό και πνεύμα. Περιλαμβάνει πρακτικές όπως οι άσanas και οι τεχνικές pranayama, οι μούντρας, οι μάντρας, οι κρύγιας (Φιλίνης, 2009).

- **JNANA YOGA/ TZANA ΓΙΟΓΚΑ**

Το μονοπάτι της τζάνα γιόγκα θα ενδιαφέρον για όσους είναι διανοητικοί και φιλομαθείς. Τζάνα σημαίνει «γνώση». Περιλαμβάνει την μελέτη βιβλίων και κειμένων την παρακολούθηση διαλέξεων και ομιλιών. Μέσα από αυτό το μονοπάτι ο ασκούμενος αναζητά την πνευματική αλήθεια μέσα από την μάθηση.

Οφέλη της Γιόγκα

Η γιόγκα και η φιλοσοφία της γίνεται όλο και πιο διαδεδομένη στον κόσμο τα τελευταία χρόνια με αποτέλεσμα όλο και περισσότεροι να μπαίνουν στην σκέψη να γνωρίσουν και να δοκιμάσουν την πρακτική της. Η γιόγκα έχει πολλαπλά οφέλη, σε σωματικό, νοητικό, πνευματικό και ψυχικό επίπεδο. Όλα αυτά τα οφέλη της γιόγκα για την υγεία αποτελούν αντικείμενο έρευνας για πολλούς ερευνητές, όπου προσπαθούν να εμβαθύνουν και να συσχετίσουν αυτά τα οφέλη και με άλλους τομείς. Οι τομείς που συσχετίζονται με την πρακτική της γιόγκα ποικίλουν καθώς μπορεί να έχουν σχέση με την υγεία (ασθένειες), με ειδικές ομάδες πληθυσμού καθώς και με διάφορους ηλικιακά πληθυσμούς (παιδιά, ενήλικες, ηλικιωμένοι).

Πολλοί ερευνητές ασχολούνται με τα οφέλη που έχει η γιόγκα σε διάφορα επίπεδα και τομείς στη υγεία. Σε σωματικό επίπεδο η πρακτική της γιόγκα ενισχύει τη φυσική κατάσταση του σώματος καθώς δυναμώνει και τονώνει τους μύες, τα οστά, τα εσωτερικά όργανα και τα συστήματα του σώματος. Ο ασκούμενος κατά την πρακτική μαθαίνει να συνδέει το σώμα και την κίνηση με την αναπνοή, το οποίο κάνει το σώμα να αντέχει περισσότερο, να λειτουργεί και να αποδίδει καλύτερα. Ακόμα βελτιώνει και αυξάνει την δύναμη, την αντοχή, την ευκινησία, την ευλυγισία, την ισορροπία, το συντονισμό και τον προσανατολισμό. Μέσα από τις συνεχόμενες πρακτικές ενισχύεται ο μεταβολισμός και διατηρείται σε ένα φυσιολογικό επίπεδο.

Επίσης, βελτιώνει το αναπνευστικό, κυκλοφορικό και καρδιαγγειακό σύστημα. Επιπλέον, έχει θετικές επιδράσεις σε άτομα που νιώθουν πόνους ή έχουν δυσλειτουργίες καθώς με τις κατάλληλες ασκήσεις μπορούν να ανακουφιστούν ή ακόμα καλύτερα και να θεραπευτούν. Η γιόγκα μετριάζει την ένταση από το σώμα και ανακουφίζει από την κόπωση.

Αρκετά είναι τα οφέλη της γιόγκα και στο νοητικό επίπεδο. Το άγχος, η κούραση και το στρες μειώνονται καθώς ο ασκούμενος μέσα από την πρακτική βρίσκει την ευκαιρία να χαλαρώσει και να ηρεμίσει. Βελτιώνεται η αυτοσυγκέντρωση, η μνήμη και διαδικασία σκέψης. Παράλληλα το άτομο μέσα από την ενδοσκόπηση του εσωτερικού του κόσμο καταλαβαίνει καλύτερα τον ίδιο του τον εαυτό με αποτέλεσμα αυτό να βοηθάει την σχέση και την επικοινωνία με τον περίγυρό του.

Σημαντικές επιδράσεις παρατηρούνται σε πνευματικό και ψυχικό επίπεδο. Το άτομο καλλιεργεί όμορφα συναισθήματα όπως αγάπη, συμπόνια, αλληλεγγύη, φιλευσπλαχνία, αισιοδοξία. Το ενδιαφέρον και ο σεβασμός προς τους συνανθρώπους, τα ζώα και τη φύση αυξάνεται. Ακόμα η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση αυξάνονται ενισχύοντας έτσι την αίσθηση του ατόμου για ελευθερία του νου και του πνεύματος.

Πολλά από τα παραπάνω έχουν εξεταστεί και διευκρινιστεί από πολλούς ερευνητές. Για παράδειγμα στην έρευνα των Hewett, Ransdell, Gao, Petlichkoff και Lucas, (2011), συμμετείχαν άτομα ηλικίας 20-54, στους οποίους έκαναν μετρήσεις πριν και μετά από την διεξαγωγή των 8 εβδομάδων μαθημάτων γιόγκα με τα αποτελέσματα να δείχνουν βελτίωση στην νοημοσύνη, στο αντιληπτό άγχος, στην καρδιοαναπνευστική αντοχή, στην ευλυγισία και στη ισορροπία συγκρίνοντας τις τιμές πριν και μετά από τα μαθήματα. Σημαντική βελτίωση είχαν τα άτομα που συμμετείχαν στην παραπάνω έρευνα κάνοντας μαθήματα γιόγκα για 8 εβδομάδες. Ακόμα περισσότερα είναι τα οφέλη για όσους συμμετέχουν μακροχρόνια σε μαθήματα γιόγκα.

Σε άλλη έρευνα, συμμετέχοντες αποτελούσαν Βρετανοί από τις αρχές της τοπικής αυτοδιοίκησης, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, στην πειραματική ομάδα και στη ομάδα ελέγχου, όπου τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν σημαντική μείωση στο αντιληπτό

στρες και στον πόνο στην πλάτη καθώς και σημαντική βελτίωση στη ψυχολογική ευημερία όσο αναφορά την πειραματική ομάδα.(Hartfiel et al., 2012). Σημαντικές μεταβολές παρατηρήθηκαν όσο αναφορά την πειραματική ομάδα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου στην οποία δεν παρατηρήθηκε κάποια θετική μεταβολή.

Ο Kohn, Lundholm, Bryngelsson, Anderzen-Carlsson και Westerdahl (2013) θέλοντας να εξετάσουν τα οφέλη της γιόγκα επέλεξαν ως δείγμα για την έρευνα τους άτομα από το κέντρο πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας της Σουηδίας για να συμμετάσχουν σε μαθήματα γιόγκα που θα διαρκούσαν 12 εβδομάδες με ένα μάθημα 60 λεπτών ανά εβδομάδα. Τους συμμετέχοντες χώρισαν σε δύο ομάδες, στην πειραματική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα είχε σημαντικά μεγαλύτερη βελτίωση στο επίπεδο του στρες, του άγχους και στη συνολική κατάσταση της υγείας σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Ωστόσο πέρα τα οφέλη που εξέτασαν ότι δημιουργούνται μέσα από την πρακτική της γιόγκα όσο αναφορά το στρες, το άγχος και την γενική κατάσταση υγείας των ασκούμενων, ερευνητές θέλησαν να εμβαθύνουν εξετάζοντας παράγοντες υγείας που σχετίζονται με ορμόνες και βιοχημικούς δείκτες του ανθρώπινου οργανισμού. Οι Subramanian, Elango, Malligarjunan, Vinod και Dayalan (2012) θέλησαν να μετρήσουν την ολική χοληστερόλη, τα τριγλυκερίδια, τη λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL), τη λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL), τη λιποπρωτεΐνη πολύ χαμηλής πυκνότητας (VLDL) και αιματολογικούς παραμέτρους ύστερα από καθημερινά μαθήματα γιόγκα για έξι εβδομάδες. Συμμετέχοντες της έρευνας αποτελούσαν φοιτητές μηχανολογίας οι οποίοι βρίσκονταν υπό το άγχος των εξετάσεων, χωρισμένοι σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι στην πειραματική ομάδα που έκανε γιόγκα η ολική χοληστερόλη, τα τριγλυκερίδια και η VLDL μειώθηκαν μέσα στο διάστημα των τριών και έξι εβδομάδων σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου όπου η HDL και η LDL παρέμειναν αμετάβλητες. Ακόμη στη πειραματική ομάδα το επίπεδο των λεμφοκυττάρων αυξήθηκε σημαντικά στο διάστημα των τριών και έξι εβδομάδων πρακτικής συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου.

Τα οφέλη από την πρακτική της γιόγκα είναι αρκετά σε όλους τους τομείς και τα επίπεδα υγείας. Αρκετοί ερευνητές προσπαθούν να εμβαθύνουν ψάχνοντας και άλλα οφέλη της γιόγκα όχι μόνο από την πρακτική της αλλά και μέσω του διαλογισμού. Οι

Melville, Chang, Colagiuri, Marshall και Cheema (2012) στην έρευνα τους εξέτασαν το αντιληπτό άγχος, την πίεση του αίματος, τη καρδιακή συχνότητα (παλμοί) και την αναπνοή. Οι συμμετέχοντες ήταν χωρισμένοι σε τρεις ομάδες : στη ομάδα που θα συμμετείχε σε πρακτική της γιόγκα, στην ομάδα που θα έκανε διαλογισμό υπό καθοδήγηση και στη ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η γιόγκα και ο διαλογισμός μείωσαν σημαντικά το αντιληπτό άγχος, η γιόγκα αύξησε την καρδιακή συχνότητα ενώ ο διαλογισμός μείωσε την καρδιακή συχνότητα, ο αναπνευστικός ρυθμός μειώθηκε κατά τη διάρκεια της γιόγκα και του διαλογισμού και τέλος η συστολική και η διαστολική πίεση του αίματος μειώθηκε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού συγκρίνοντας όλα τα παραπάνω με την ομάδα ελέγχου.

Πολλαπλά λοιπόν είναι τα οφέλη που μπορεί κάποιος να αποκομίσει από την πρακτική της γιόγκα όπως αποδεικνύουν και οι παραπάνω έρευνες. Η σταδιακή ενασχόληση με την πρακτική μπορεί να επιφέρει όλο και περισσότερα οφέλη. Οι Brisbon και Lowery (2011) θέλησαν να εξετάσουν και να συγκρίνουν αρχάριους και προχωρημένους ασκούμενους της γιόγκα και τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι προχωρημένοι ασκούμενοι είχαν σημαντικά υψηλότερα σκορ στη νοημοσύνη και σημαντικά χαμηλότερα σκορ στο στρες συγκριτικά με τους αρχάριους. Τα οφέλη γίνονται όλο και περισσότερα με την πάροδο του χρόνου και την ενασχόληση με την πρακτική για αυτό άλλωστε και οι προχωρημένοι ασκούμενοι στη παραπάνω έρευνα είχαν καλύτερες τιμές συγκριτικά με τους αρχάριους. Ωστόσο εμφανής είναι οι θετικές επιδράσεις της γιόγκα και στους αρχάριους από τις πρώτες κιόλας πρακτικές.

Οι παραπάνω έρευνες αποδεικνύουν τα οφέλη της πρακτικής της γιόγκα στους διάφορους τομείς και στα ηλικιακά επίπεδα. Πέρα βέβαια από τους ενήλικους και τους ηλικιωμένους, αρκετοί ερευνητές δείχνουν το ενδιαφέρον τους για την παιδική ηλικία και τα οφέλη που μπορεί να έχει από την γιόγκα. Ποικίλες είναι οι έρευνες που εξετάζουν τα οφέλη της γιόγκα σε υγιή παιδιά είτε σε παιδιά με προβλήματα. Οι Danohoe- Fillmore και Grant (2019) εξέτασαν τις επιπτώσεις της πρακτικής της γιόγκα σε υγιή παιδιά ηλικίας 10-12 ετών καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η γιόγκα μπορεί να είναι μια ωφέλιμη μορφή άσκησης στο σχολικό περιβάλλον για τη βελτίωση της ισορροπίας και της ευελιξίας στα υγιή παιδιά. Η γιόγκα στα σχολεία θα μπορούσε να βοηθήσει την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών και να αποτελέσει μια καινούργια εμπειρία για αυτά. Ακόμα πιο σημαντική είναι η πρακτική της γιόγκα σε

παιδιά με προβλήματα. Πιο συγκεκριμένα ερευνητές εξέτασαν τις επιδράσεις της πρακτικής της γιόγκα σε παιδιά με προβλήματα όρασης με τα αποτελέσματα να καταδεικνύουν την ικανότητα της γιόγκα να βελτιώσει ένα ευρύ φάσμα φυσικών μεταβλητών σε αυτά τα παιδιά (Mohanty, Pradhan & Hankey, 2019).

Η γιόγκα λοιπόν μπορεί να αποτελέσει ένα ωφέλιμο παράγοντα για την υγεία για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες με ή και χωρίς προβλήματα. Η εξατομίκευση της πρακτικής της γιόγκα ανάλογα με τις ανάγκες και τα θέλω των ασκούμενων δίνει την ευκαιρία σε όσους θέλουν να την γνωρίσουν. Η φιλοσοφία και η πρακτικής της γιόγκα είναι ένας ιδιαίτερος τρόπος άσκησης καθώς μπορείς να γνωρίσεις τον εαυτό σου καλύτερα και να ξεφύγεις από την έντονη καθημερινότητα.

Έρευνα στο χώρο της γιόγκα

Η γιόγκα αποτελεί ένα δημοφιλές θέμα έρευνας καθώς η φιλοσοφία και η πρακτική της μπορεί να έχουν θετικές επιδράσεις για τους ασκούμενους. Βέβαια υπάρχουν θέματα που σχετίζονται με την γιόγκα όπου πολλοί ερευνητές τα βρίσκουν αρκετά ενδιαφέροντα με αποτέλεσμα να γίνονται όλο και περισσότερες έρευνες. Μέσα στα θέματα αυτά ανήκει το άγχος, το στρες και η κατάθλιψη τα οποία στη σημερινή εποχή είναι αρκετά αυξημένα. Η έντονη καθημερινότητα, η πίεση της δουλειάς και οι αυξημένες υποχρεώσεις αυξάνουν το άγχος και το στρες και την πιθανότητα της κατάθλιψης. Αρκετοί λοιπόν ερευνητές θέλησαν να αναζητήσουν τα οφέλη που έχει η πρακτική της γιόγκα στο στρες, το άγχος και τη κατάθλιψη.

Γιόγκα και στρες - άγχος

Οι Huang, Chien και Chung (2013) θέλησαν να εξετάσουν τις επιδράσεις της Hatha Yoga στο στρες σε γυναίκες μέσης ηλικίας. Αυτή η μελέτη διερεύνησε τη συγκριτική αποτελεσματικότητα μίας και μόνης 90λεπτης τάξης Hatha και μιας σειράς

μαθημάτων 8 εβδομάδων και 90 λεπτών ανά εβδομάδα. Συμμετέχοντες αποτελούν 63 γυναίκες κάτοικοι της κοινότητας της Νέα Ταϊπέι, ηλικίας 40-60 ετών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα έλαβε το μάθημα Hatha yoga των 8 εβδομάδων ενώ η ομάδα ελέγχου δεν έλαβε καμία παρέμβαση. Η κλίμακα αντιληπτού στρες (PSS) και η μεταβλητότητα της καρδιακού ρυθμού (HRV) αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα της μείωσης του στρες. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν μετά από μια μόνο τάξη 90 λεπτών της Hatha yoga η πειραματική ομάδα είχε σημαντικά χαμηλότερες τιμές στη κλίμακα του αντιληπτού στρες συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Στην πειραματική ομάδα η μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού (HRV) είχε βελτιωθεί, αυτές οι αλλαγές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Οι γενικευμένες εξισώσεις εκτίμησης ανέλυναν τις αλλαγές στην αποτελεσματικότητα με την πάροδο του χρόνου της μείωσης του στρες (HRV και PSS) μετά την παρέμβαση των μαθημάτων Hatha yoga. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η HRV μετά την επέμβαση και το PSS της πειραματικής ομάδας μειώθηκαν σημαντικά περισσότερο από την ομάδα ελέγχου. Τα συμπεράσματα της έρευνας καταλήγουν στο ότι η τακτική και μακροχρόνια άσκηση της Hatha yoga παρέχει σαφή και σημαντικά οφέλη για την υγεία. Η συμμετοχή σε μία μόνο τάξη Hatha yoga 90 λεπτών μπορεί να μειώσει σημαντικά το αντιληπτό άγχος . Η τακτική γιόγκα της Hatha yoga μπορεί να μειώσει ακόμα περισσότερο το αντιληπτό άγχος .

Τα οφέλη από την πρακτική της γιόγκα ποικίλουν καθώς θετικές επιδράσεις δημιουργούνται ήδη από τη πρώτη πρακτική αλλά δημιουργούνται πολλές περισσότερες από τις συνεχόμενες πρακτικές.

Σε έρευνα των Malathi και Damodaran (1999) στην οποία έλαβαν μέρος 50 φοιτητές της ιατρικής ηλικίας 18-19 ετών, εξέτασαν το άγχος κατά τη διάρκεια των εξετάσεων των φοιτητών και το ρόλο της πρακτικής της γιόγκα. Οι φοιτητές χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, την πειραματική ομάδα και την ελέγχου. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα άγχους του Spillberger για να καθοριστεί ο βαθμός του άγχους και των δύο ομάδων. Η βαθμολογία του άγχους καθορίστηκε σε δύο περιπτώσεις, πριν και μετά τη πρακτική της γιόγκα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο μέσος όρος του άγχους ήταν 30,64 και 30,92 ένα μήνα πριν τις εξετάσεις στην

πειραματική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου αντίστοιχα πριν από τις πρακτικές συνεδρίες στη γιόγκα, ενώ την μέρα των εξετάσεων ο μέσος όρος του άγχους αυξήθηκε στα 46,21 και 46,75 στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική αντίστοιχα που δείχνουν αυξημένο άγχος κατά τη στιγμή της εξέτασης και στις δύο ομάδες. Ένα μήνα πριν τις εξετάσεις και αφού έχουν γίνει οι συνεδρίες στη γιόγκα ο μέσος όρος του άγχους μειώθηκε σε 20,30 στην πειραματική ομάδα που ήταν στατιστικά σημαντικό συγκριτικά με τις τιμές πριν από την πρακτική ενώ δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική μεταβολή στις τιμές του άγχους στην ομάδα ελέγχου. Τέλος την μέρα της εξέτασης ο μέσος όρος του άγχους ήταν 46,75 πριν από την πρακτική της γιόγκα και 30,84 μετά την πρακτική στην πειραματική ομάδα. Η μείωση στη τιμή του άγχους την ημέρα της εξέτασης ήταν στατιστικά σημαντική ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν υπήρχε καμία στατιστικά σημαντική αλλαγή στη τιμή του άγχους. Η παρούσα μελέτη αποκάλυψε μια σαφή μείωση του βαθμού άγχους μέσα από την συμμετοχή στην γιόγκα.

Σύμφωνα με τις παραπάνω έρευνες η συμβολή της γιόγκα είναι αρκετά σημαντική στη μείωση του άγχους. Οι ασκούμενοι μέσα από την πρακτική έχουν την δυνατότητα να παρατηρήσουν τον εαυτό τους, να χαλαρώσουν με την βοήθεια κάποιων τεχνικών και να βάλουν στην άκρη όσες σκέψεις τους προκαλούν άγχος.

Γιόγκα και κατάθλιψη

Οι Woolery, Myers, Sternlieb και Zelter (2004) εξέτασαν τις επιπτώσεις ενός βραχυπρόθεσμου μαθήματος γιόγκα σε 28 νεαρούς ενήλικες ηλικίας 18-29 ετών, οι οποίοι βίωναν ήπια επίπεδα κατάθλιψης, χωρίς να έχουν λάβει ψυχιατρική διάγνωση ή θεραπεία. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου. Για τις μετρήσεις χρησιμοποίησαν: το ερωτηματολόγιο μέτρησης της κατάθλιψης κατά τον Beck (Beck Depression Inventory), το ερωτηματολόγιο μέτρησης του άγχους (State –Trait Anxiety Inventory), το προφίλ των καταστάσεων διάθεσης (Profile of Mood States) και τα επίπεδα της κορτιζόλης το πρωί. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα άτομα που συμμετείχαν στα μαθήματα της γιόγκα κατέδειξαν σημαντικές μειώσεις στα αυτο-αναφερόμενα συμπτώματα της κατάθλιψης και του

άγχους. Αυτές οι επιδράσεις προέκυψαν από την μέση της πορείας του μαθήματος και διατηρήθηκαν μέχρι το τέλος του. Αλλαγές επίσης παρατηρήθηκαν στην έντονη διάθεση με τα άτομα να αναφέρουν μείωση στα επίπεδα της αρνητικής διάθεσης και στη κούραση μετά από τα μαθήματα γιόγκα. Τέλος παρατηρήθηκε ότι τα επίπεδα της πρωινής κορτιζόλης στην πειραματική ομάδα ήταν υψηλότερα μέχρι το τέλος του μαθήματος γιόγκα σε σύγκριση με τους ελέγχους.

Οι Kumar, Subramaniam και Balasundaram (2019) θέλησαν να εξετάσουν την επίδραση της συμπληρωματικής θεραπείας γιόγκα στη έκβαση της κατάθλιψης και του συναισθηματικού άγχους. Στην έρευνα συμμετείχαν 80 ασθενείς με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή τους οποίους χώρισαν σε δύο ομάδες, η μια έλαβε τη βασική θεραπεία (αντικαταθλιπτικά και ψυχολογική παρέμβαση) και η άλλη έλαβε συμπληρωματική θεραπεία γιόγκα μαζί με την τυποποιημένη θεραπεία γιόγκα. Οι αξιολογήσεις της κατάθλιψης και του άγχους έγιναν χρησιμοποιώντας την κλίμακα αξιολόγησης της κατάθλιψης του Montgomery- Asberg και την κλίμακα αξιολόγησης του νοσοκομειακού άγχους και κατάθλιψης κατά την έναρξη, την 10^η μέρα και την 30^η μέρα. Η κλίμακα κλινικής παγκόσμιας εντύπωσης εφαρμόστηκε κατά την έναρξη και την 30^η ημέρα για να εξεταστεί η σοβαρότητα της ασθένειας και η κλινική βελτίωση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μέχρι την 30^η ημέρα τα άτομα που έκαναν γιόγκα είχαν σημαντικά χαμηλότερες βαθμολογίες στη κατάθλιψη, στο άγχος και στην κλίμακα κλινικής εντύπωσης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Τα άτομα που συμμετείχαν στη γιόγκα είχαν σημαντική πτώση στις βαθμολογίες της κατάθλιψης και σημαντική κλινική βελτίωση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, από την έναρξη μέχρι την 30^η ημέρα και από την 10^η ημέρα μέχρι την 30^η ημέρα. Επιπλέον, τα άτομα που συμμετείχαν στη γιόγκα είχαν σημαντική πτώση στις βαθμολογίες του άγχους από την έναρξη ως την 10^η ημέρα.

Επίσης, σε άλλη έρευνα ο Roshia και οι συνεργάτες του (2012) θέλησαν να εξετάσουν τις επιδράσεις της γιόγκα στην μνήμη και σε ψυχοφυσιολογικές παραμέτρους που σχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη. Συμμετέχοντες ήταν 36 άνδρες από τον βραζιλιάνικο στρατό, ηλικίας 20- 40 ετών τους οποίους χώρισαν σε δύο ομάδες, στη πειραματική ομάδα και στην ελέγχου. Για τις μετρήσεις

χρησιμοποίησαν: το ερωτηματολόγιο μέτρησης της κατάθλιψης κατά τον Beck (Beck Depression Inventory), το ερωτηματολόγιο μέτρησης του άγχους κατά τον Beck (Beck Anxiety Inventory), το ερωτηματολόγιο μέτρησης των συμπτωμάτων του στρες κατά τον Lipp (Lipp Stress Symptom Inventory), τεστ μνήμης αποτελούμενο από βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη μνήμη της αναγνώρισης λέξεων και μέτρηση της σιελογόνου κορτιζόλης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι μετά απο 6 μήνες πρακτικής γιόγκα η πειραματική ομάδα είχε σημαντικά χαμηλότερο σκορ στα συμπτώματα της κατάθλιψης αλλά και χαμηλότερα σκορ στο άγχος σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Ακόμα μετά την εξάμηνη πρακτική η πειραματική ομάδα πήγε πολύ καλύτερα στο τεστ αναγνώρισης λέξεων σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Τέλος η σιελογόνος κορτιζόλη αυξήθηκε στην ομάδα ελέγχου ενώ στην πειραματική ομάδα μειώθηκε.

Ανάλυση των Πιστεύω

Η γνώση αναφέρεται σε ένα ευρύ δίκτυο εννοιών, εικόνων, νοητικών ικανοτήτων που έχουν τα ανθρώπινα όντα (Ponte, 1994). Τα πιστεύω και οι αντιλήψεις θεωρούνται μέρος της γνώσης (Ponte, 1994). Τα πιστεύω είναι προσωπικές αλήθειες που τις έχει ο κάθε άνθρωπος και προέρχονται από την εμπειρία ή την φαντασία με ισχυρό συναισθηματικό και αξιολογικό χαρακτήρα (Ponte, 1994). Θέτουν ότι κάτι είναι σωστό ή εσφαλμένο και έτσι έχουν ένα προθετικό χαρακτήρα (Ponte, 1994). Οι αντιλήψεις είναι γνωστικές κατασκευές που ίσως μπορούν να αντιμετωπισθούν ως τα οργανωμένα πλαίσια που χαρακτηρίζουν τις έννοιες, η φύση τους είναι μεταφορική (Ponte, 1994).

Τα συστήματα των πιστεύω συχνά περιλαμβάνουν συναισθήματα και συναισθηματικές κρίσεις, ζωντανές μνήμες και προσωπικές εμπειρίες και υποθέσεις για την ύπαρξη οντοτήτων και διαφορετικών κόσμων, τα οποία δεν είναι ανοικτά σε εξωτερική κρίση και κριτική εξέταση με την ίδια αίσθηση που τα συστατικά της γνώσης είναι (Πόταρη & Σακονίδης, 2015).

Η σημασία των πιστεύω πηγάζει από το γεγονός ότι επηρεάζουν άμεσα τη συμπεριφορά του ατόμου (Καλάργυρος, 2015). Τα άτομα με κριτική διάθεση αξιολογούν τα νέα στοιχεία σε αντιπαράβολή με τις υφιστάμενες γνώσεις και τα ελέγχουν λογικά με ευέλικτο και ανοικτό πνεύμα (Καλάργυρος, 2015). Τα επιστημολογικά πιστεύω θεωρούνται ένας σημαντικός εκπαιδευτικός στόχος γιατί έχουν σχέση με το πώς ένα άτομο αξιολογεί τη γνώση σε σχέση με την αξιοπιστία της (Bromme, Kienhues & Stahl, 2008). Σύμφωνα με έρευνα της Shommer (1990), τα επιστημολογικά πιστεύω είναι ένα πολυδιάστατο σύστημα και περιλαμβάνει διαστάσεις για τα πιστεύω, που αφορούν την φύση της γνώσης και της μάθησης. Η διαστάσεις του συστήματος είναι οι εξής:

- Πηγή της γνώσης, που εκτείνεται από την άποψη ότι η γνώση κατέχεται από τις αυθεντίες μέχρι την άποψη ότι η γνώση αποκτάται μέσω της αιτιολόγησης και της λογική (Καλάργυρος, 2015).
- Βεβαιότητα της γνώσης, που εκτείνεται από την άποψη ότι η γνώση είναι αμετάβλητη, μέχρι την άποψη ότι η γνώση εξελίσσεται (Καλάργυρος, 2015).
- Δομή της γνώσης που εκτείνεται από την άποψη πως η γνώση είναι οργανωμένη με τη μορφή απομονωμένων κομματιών, μέχρι την άποψη ότι η γνώση είναι οργανωμένη ως έννοιες με υψηλού επιπέδου διασυνδέσεις (Καλάργυρος, 2015).
- Έλεγχος απόκτησης της γνώσης, που εκτείνεται από την άποψη ότι η ικανότητα μάθησης είναι έμφυτη και αμετάβλητη, μέχρι την άποψη πως η ικανότητα μάθησης μπορεί να βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου (Καλάργυρος, 2015).
- Ταχύτητα απόκτησης της γνώσης, που εκτείνεται από την άποψη ότι η μάθηση συμβαίνει γρήγορα ή καθόλου, μέχρι την άποψη πως η μάθηση γίνεται σταδιακά (Καλάργυρος, 2015).

Ο ορισμός των στάσεων και η συσχέτιση τους με τα πιστεύω.

Η στάση είναι μια πνευματική και ψυχολογική κατάσταση ετοιμότητας, η οποία δομείται από εμπειρίες και είναι κατευθύνουσα και δυναμική στις αντιδράσεις ενός ατόμου, απέναντι σε όλα τα αντικείμενα και τις καταστάσεις με τις οποίες έρχεται σε επαφή το άτομο (Ζώνιου- Σιδέρη, 1998). Οι στάσεις ενισχύονται από τα πιστεύω (γνωστικό συνθετικό), τα οποία προκαλούν αισθήματα (συναισθηματικό συνθετικό), τα οποία οδηγούν σε μια συγκεκριμένη μορφή συμπεριφοράς (συνθετικό δράσης) (Krech, Crutchfield & Ballachey, 1962). Η στάση αποτελεί ένα παράγοντα που καθορίζει και διαμορφώνει την συμπεριφορά. Οι στάσεις δείχνουν την προδιάθεση κάποιου να προσεγγίσει ή να αποφύγει κάτι (Δουλκερίδου, 2011). Προσεγγίζοντας κάποιος ή αποφεύγοντας συμπεριφορές προκαλεί νέες στάσεις για εαυτό του και το περιβάλλον (Δουλκερίδου, 2011). Ακόμα, τα προσωπικά πιστεύω που ένα άτομο έχει, καθορίζουν τη στάση που θα υιοθετήσει απέναντι σε μία συμπεριφορά και τον προδιαθέτουν ανάλογα, θετικά ή αρνητικά απέναντι στη συμπεριφορά (Αποστολάκη, 2007). Οι στάσεις, πιο συγκεκριμένα, αφορούν στη λειτουργία των ατομικών στάσεων, που συνδέονται με τις συνέπειες της εμπλοκής με τη συμπεριφορά, καθώς και τις προσωπικές εκτιμήσεις που απορρέουν από τις συνέπειες αυτές (Αποστολάκη, 2007). Έτσι λοιπόν, τα άτομα συμπεριφέρονται με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με τις στάσεις τους προς την εκάστοτε συμπεριφορά (Αποστολάκη, 2007).

Επίσης ο ορισμός της στάσης αποδίδεται πιο σωστά από τον Allport (1935), ο οποίος περιγράφει την έννοια της στάσης « ως μια πνευματική και ψυχολογική κατάσταση ενός ατόμου, που συγκροτείται από εμπειρίες και ασκεί άμεση ή δυναμική επίδραση πάνω στις αντιδράσεις του για όλα τα αντικείμενα και τις καταστάσεις με τις οποίες έρχεται σε επαφή» και προσθέτει ότι «στάση» δεν είναι μία συμπεριφορά , αλλά μια κατάσταση που προηγείται αυτής.

Σύνοψη

Η γιόγκα λοιπόν είναι ένα αρχαίο ινδικό φιλοσοφικό σύστημα που τα τελευταία χρόνια έχει γίνει παγκόσμια διαδεδομένο. Η φιλοσοφία και η πρακτική της αποτελούν ένα ενδιαφέρον κόσμο που όλο και περισσότεροι θέλουν να γνωρίσουν. Ακόμα αποτελεί ένα ιδιαίτερο τρόπο εκγύμνασης με πολλαπλά οφέλη για το σώμα, το μυαλό

και το πνεύμα. Έτσι, αρκετοί ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν τα οφέλη της γιόγκα και τις επιδράσεις που μπορεί να έχει σε διάφορα θέματα υγείας. Οι παραπάνω έρευνες παραθέτουν και τεκμηριώνουν τα οφέλη της γιόγκα και τις επιδράσεις της στην υγεία.

Ωστόσο, πριν από την συμμετοχή στη γιόγκα οι περισσότεροι ασκούμενοι έχουν μια άποψη και μια στάση προς τη γιόγκα. Όπως αναφέρεται και παραπάνω τα πιστεύω επηρεάζουν τις στάσεις. Έτσι λοιπόν τα πιστεύω που έχει κάποιος για την γιόγκα μπορεί να διαμορφώσουν και την ανάλογη στάση προς αυτήν.

Οι Sohl, Schnur, Daly, Suslon και Montgomery (2011) θέλησαν να ερευνήσουν την ανάπτυξη των πιστεύω σχετικά με την κλίμακα της γιόγκα. Αυτή η μελέτη έλαβε τα πρώτα βήματα για την ανάπτυξη και την επικύρωση μιας θεωρίας για την κλίμακα γιόγκα (BAYS) με σκοπό να αξιολογήσει τα πιστεύω για τη γιόγκα που μπορεί να επηρεάσουν τη συμμετοχή των ανθρώπων στις παρεμβάσεις γιόγκα. Σε άλλη έρευνα οι McCall, Ward και Heneghan εξέτασαν τις στάσεις και τα πιστεύω ογκολόγων για την συμμετοχή στη γιόγκα ασθενών με καρκίνο.

Πολλοί περισσότεροι όμως ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν τα οφέλη της γιόγκα. Αυτό αποδεικνύεται από τις παραπάνω έρευνες οι οποίες εξετάζουν τα οφέλη σχετικά με το άγχος, το στρες, την κατάθλιψη, τους βιοχημικούς δείκτες, τα προβλήματα όρασης, το καρδιαγγειακό σύστημα, την ψυχολογική ευημερία και τις σωματικές ικανότητες.

Υποθέσεις

Υπόθεση 1: Τα πιστεύω των φοιτητών ως προς τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Yoga επηρεάζεται από το διαφορετικό φύλο αυτών.

Υπόθεση 2: Τα πιστεύω των φοιτητών ως προς τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Yoga επηρεάζεται ανάλογα από το εάν έχουν πρότερη εμπειρία σε πρακτικές που συνδέουν μυαλό και σώμα.

Υπόθεση 3: Η Ταυτότητα του Εγώ των φοιτητών ως προς τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Yoga επηρεάζεται από το διαφορετικό φύλο αυτών.

Υπόθεση 4: Η Ταυτότητα του Εγώ των φοιτητών ως προς τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Yoga επηρεάζεται ανάλογα από το εάν έχουν πρότερη εμπειρία σε πρακτικές που συνδέουν μυαλό και σώμα.

Κεφάλαιο :Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 200 φοιτητές (102 άνδρες και 98 γυναίκες) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με μέσο όρο ηλικίας 21.18 (\pm 2.32) χρόνια. Ερευνήθηκε ο τόπος διαμονής των συμμετεχόντων από τους οποίους 159 κατάγονταν από πόλη, 23 από κωμόπολη και 18 από χωριό. Ακόμη, εξετάστηκε η εμπειρία των συμμετεχόντων σε σχέση με τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και με δραστηριότητες που συνδέουν μυαλό και σώμα, με τους περισσότερους να είναι άπειροι με αριθμό 102 έναντι των έμπειρων με αριθμό 98. Τέλος, όσον αφορά τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου τους τα αποτελέσματα έδειξαν πως η πλειοψηφία ασχολούνται με κινητικές δραστηριότητες (γυμναστήριο n=46, αθλοπαιδιές n=44, δραστηριότητες στη φύση n=38, χορός n=34 και πολεμικές τέχνες n=16), ενώ η μειοψηφία ασχολούνταν με μη – κινητικές δραστηριότητες (βιβλία n=4, βραδινή έξοδος n=4, μουσική n=10, άλλο n= 4).

Όργανα μέτρησης

Για την αξιολόγηση των πιστεύω των φοιτητών χρησιμοποιήθηκαν οι μεταβλητές του Μοντέλου της Αιτιολογημένης Συμπεριφοράς όπως αρχικά εμφανίσθηκαν (Ajzen and Madden, 1986), τροποποιήθηκαν στην Ελληνική γλώσσα και κουλτούρα από τους (Theodorakis (1992; 1994) ενώ τροποποιήθηκαν στη συνέχεια για τις ανάγκες της παρούσης έρευνας στη δραστηριότητα της Yoga.

Τα πιστεύω έναντι συμμετοχής στη κινητική δραστηριότητα της Yoga εκφράσθηκαν με 11 θέματα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 7βάθμια κλίμακα Likert (1=σίγουρα ναι, 2=Ναι, 3= Μάλλον ναι, 4=έτσι και έτσι, 5=μάλλον όχι, 6=όχι, 7=σίγουρα όχι). Η εσωτερική εγκυρότητα της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς (Cronbach reliability coefficient was .92.)

Διαδικασία

Η έρευνα διεξήχθη στα σημεία συγκέντρωσης των φοιτητών με τη φυσική παρουσία του ερευνητή, κατά την περίοδο των μαθημάτων. Αρχικά, οι ερωτώμενοι ενημερώθηκαν για τη διατήρηση της ανωνυμίας τους, το σκοπό της έρευνας και θα δόθηκαν οι απαραίτητες οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Ασφαλώς, η παρουσία του ερευνητή κρίνόταν αναγκαία για τυχόν απορίες και διευκρινίσεις κατά τη διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων.

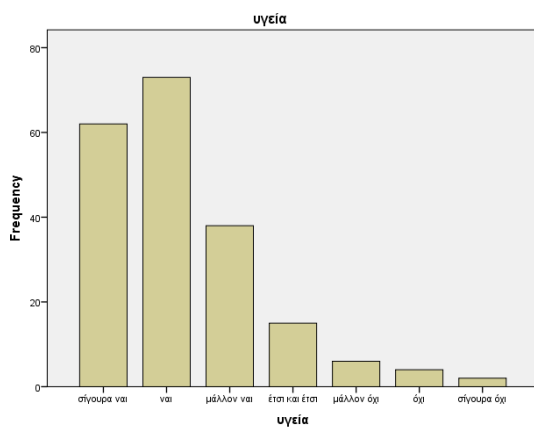
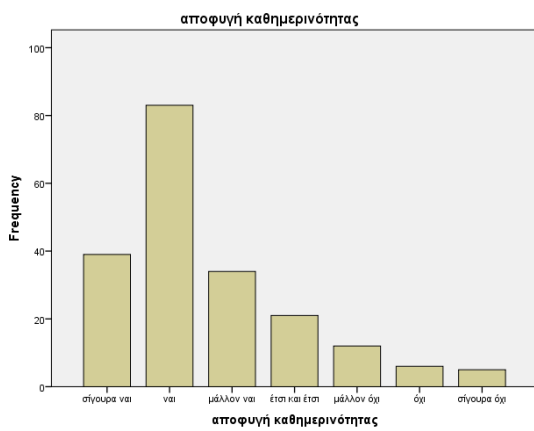
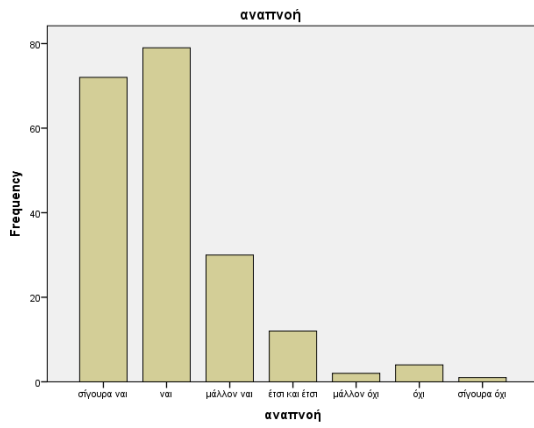
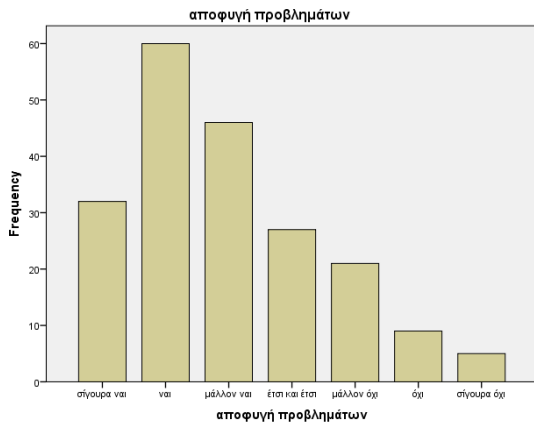
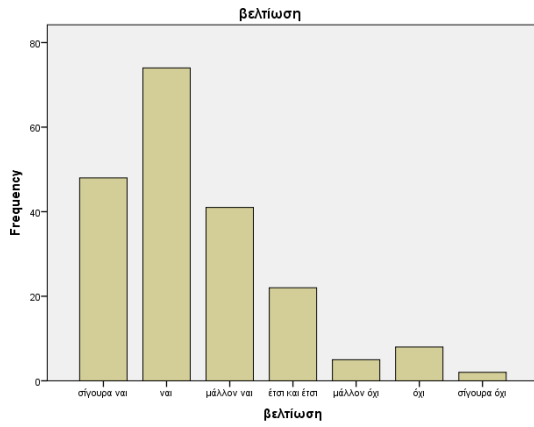
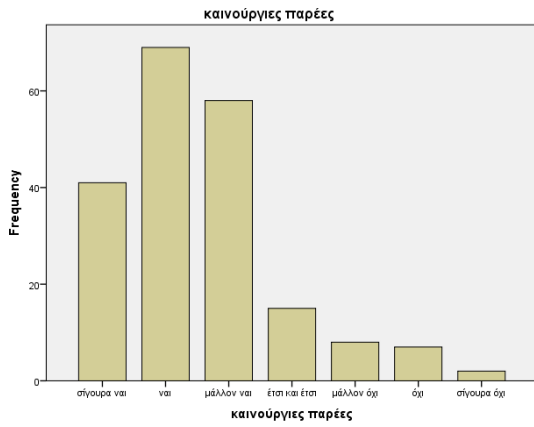
Κεφάλαιο: Αποτελέσματα

Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών «Πιστεύω», «Ταυτότητα του Εγώ» και «Πρόθεση συμμετοχής» ως προς μια συμπεριφορά

Σε αυτή την έρευνα εξετάστηκαν τα ακόλουθα θέματα προκειμένου να προσδιοριστούν τα «πιστεύω» των φοιτητών ως προς τη συμμετοχή σε προγράμματα γιόγκα:

- **Βελτίωση κοινωνικού προφίλ :** Οι τιμές του δείγματος έδειξαν αβεβαιότητα καθώς έτειναν προς το αρνητικό ως προς την βελτίωση του κοινωνικού προφίλ ($M=4.41, SD=1.57$).
- **Καινούργιες παρέες:** Το δείγμα ανταποκρίθηκε θετικά στο ερώτημα αν θα κάνουν καινούργιες παρέες ($M=2.54, SD=1.29$).
- **Έλλειψη ελεύθερου χρόνου:** Οι τιμές του δείγματος έδειξαν αβεβαιότητα καθώς έτειναν προς το θετικό στο ότι δεν θα χαθεί ελεύθερος χρόνος ($M=4.42, SD= 1.60$).
- **Βελτίωση:** Το δείγμα ανταποκρίθηκε θετικά ότι θα βελτιωθεί μέσα από την άσκηση ($M=2.47, SD=1.33$).
- **Καινούργιες εμπειρίες:** Το δείγμα ανταποκρίθηκε θετικά στο ότι θα αποκτήσει καινούργιες εμπειρίες ($M=2.03, SD=1.07$).
- **Αποφυγή προβλημάτων:** Το δείγμα ανταποκρίθηκε θετικά στο ότι θα ξεφύγει από τα προβλήματα ($M=2.96, SD=1.51$).
- **Κούραση και ταλαιπωρία:** Το δείγμα ανταποκρίθηκε αρνητικά στο ότι δεν θα κουραστεί και θα ταλαιπωρηθεί ($M=5.08, SD=1.46$).
- **Τεχνικές αναπνοής και αυτοσυγκέντρωσης:** Το δείγμα ανταποκρίθηκε θετικά στο ότι θα μάθει τεχνικές αναπνοής και αυτοσυγκέντρωσης ($M=2.04, SD=1.13$).
- **Αποφυγή καθημερινότητας:** Το δείγμα ανταποκρίθηκε θετικά στο ότι θα ξεφύγει από την καθημερινότητα ($M=2.61, SD=1.43$).
- **Βελτίωση υγείας:** Το δείγμα ανταποκρίθηκε θετικά στο ότι θα βελτιωθεί η υγεία του ($M=2.25, SD=1.25$).
- **Κίνδυνος τραυματισμού:** Το δείγμα ανταποκρίθηκε αρνητικά στο ερώτημα αν θα τραυματιστεί ($M=5.17, SD= 1.21$).

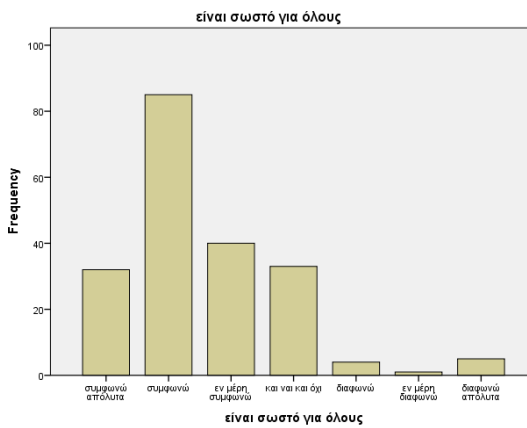
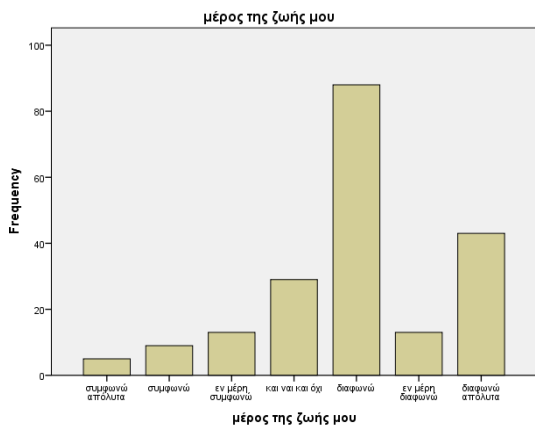
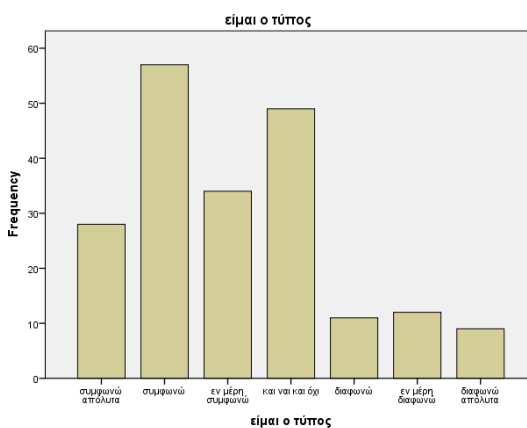
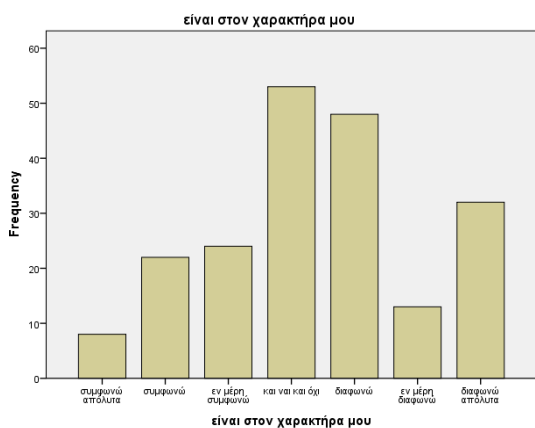
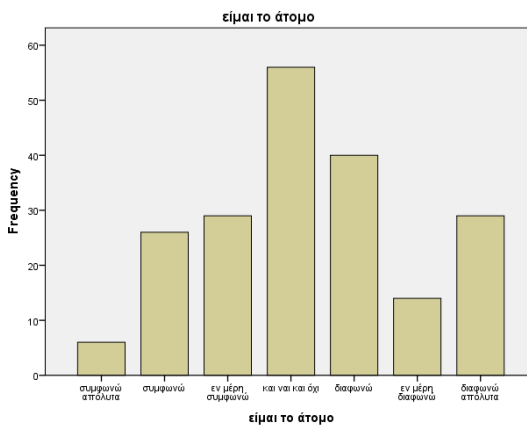
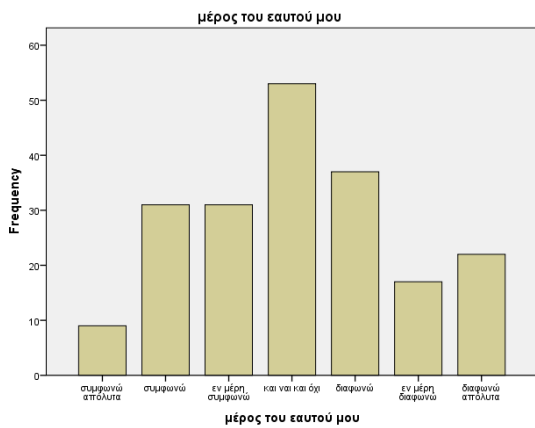
Ραβδογράμματα



Προκειμένου να διερευνηθεί η συμμετοχή σε προγράμματα γιόγκα με βάση τη «Ταυτότητα του εγώ» εξετάστηκαν τα ακόλουθα θέματα:

- **Το θεωρώ μέρος του εαυτού μου:** Οι τιμές του δείγματος έδειξαν αβεβαιότητα στο ερώτημα αν το θεωρούν μέρος του εαυτού τους ($M=4.08$, $SD=1.64$).
- **Θα χάσω πολλά από τον εαυτό μου αν δεν συμμετέχω σε μαθήματα:** Το δείγμα έδειξε να διαφωνεί στο ότι θα χάσει πολλά αν δεν συμμετέχει σε μαθήματα γιόγκα ($M=4.74$, $SD=1.38$).
- **Θεωρώ ότι είμαι το άτομο που πρέπει να κάνει γιόγκα:** Το δείγμα έδειξε να μην ήταν σίγουρο και έτεινε προς το να διαφωνεί με αυτό το ερώτημα ($M=4.28$, $SD=1.62$).
- **Είναι στο χαρακτήρα μου να συμμετέχω σε μάθημα γιόγκα:** Το δείγμα απάντησε ότι δεν γνωρίζει αλλά τείνει προς το να διαφωνεί με αυτό το ερώτημα ($M=4.39$, $SD=1.64$).
- **Η γιόγκα αποτελεί μέρος της ζωής μου:** Το δείγμα έδειξε να διαφωνεί με το ότι η γιόγκα αποτελεί μέρος της ζωής του ($M=4.98$, $SD=1.46$).
- **Είμαι ο τύπος που επιδιώκει την ενασχόληση με άσκηση που συνδέει μυαλό με σώμα:** Το δείγμα έδειξε να συμφωνεί με την επιδίωξη της άσκησης που συνδέει μυαλό και σώμα ($M=3.15$, $SD=1.60$).
- **Η συμμετοχή σε προγράμματα γιόγκα είναι καλό για όλους:** Το δείγμα έδειξε να συμφωνεί με το ότι είναι καλό να συμμετέχουν όλοι σε προγράμματα γιόγκα ($M=2.57$, $SD=1.25$).

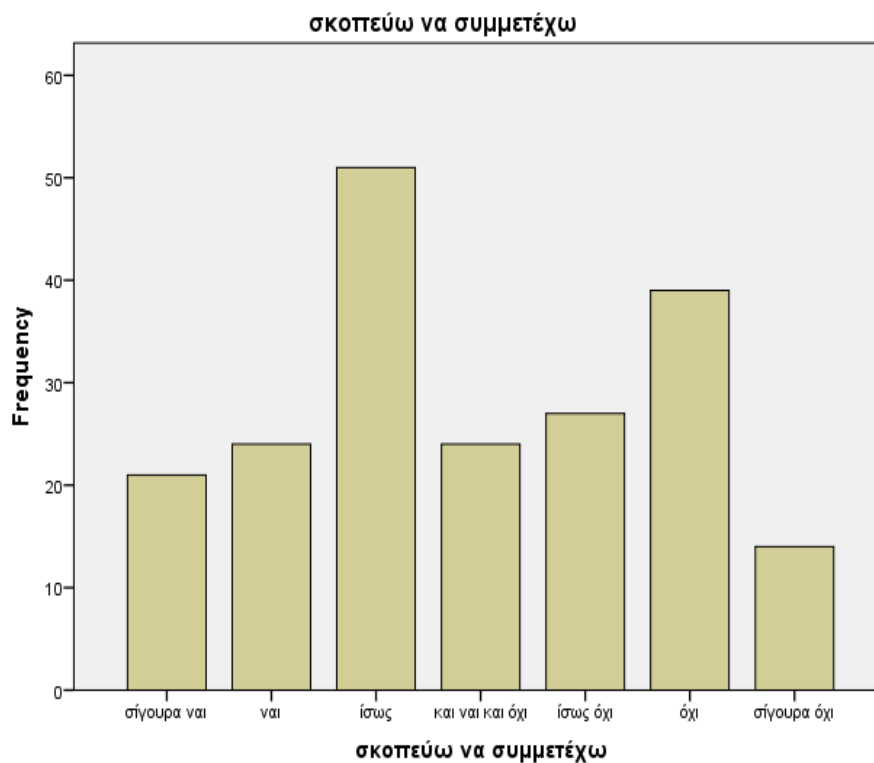
Ραβδογράμματα

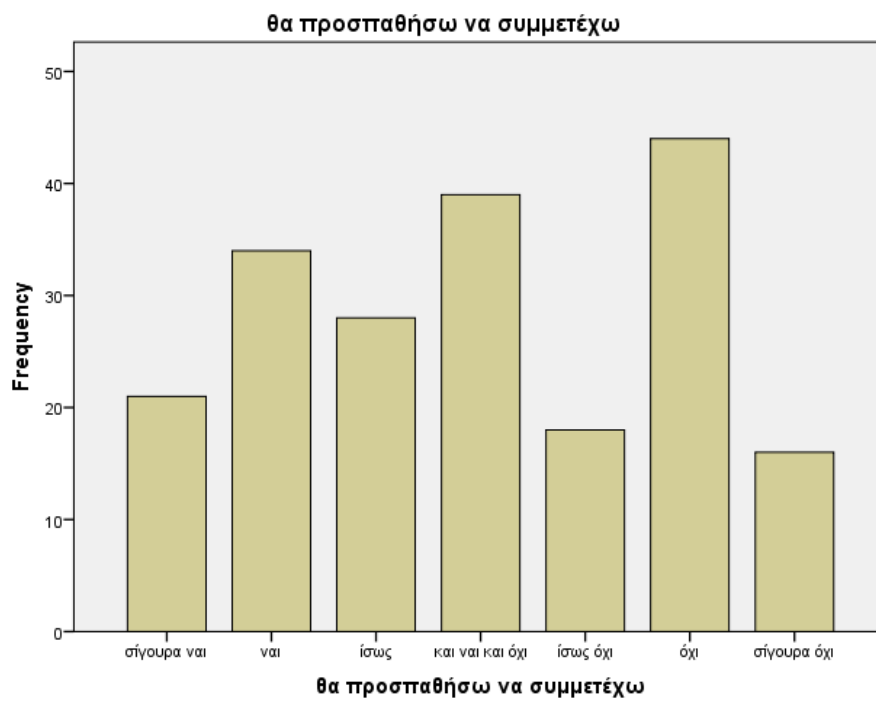
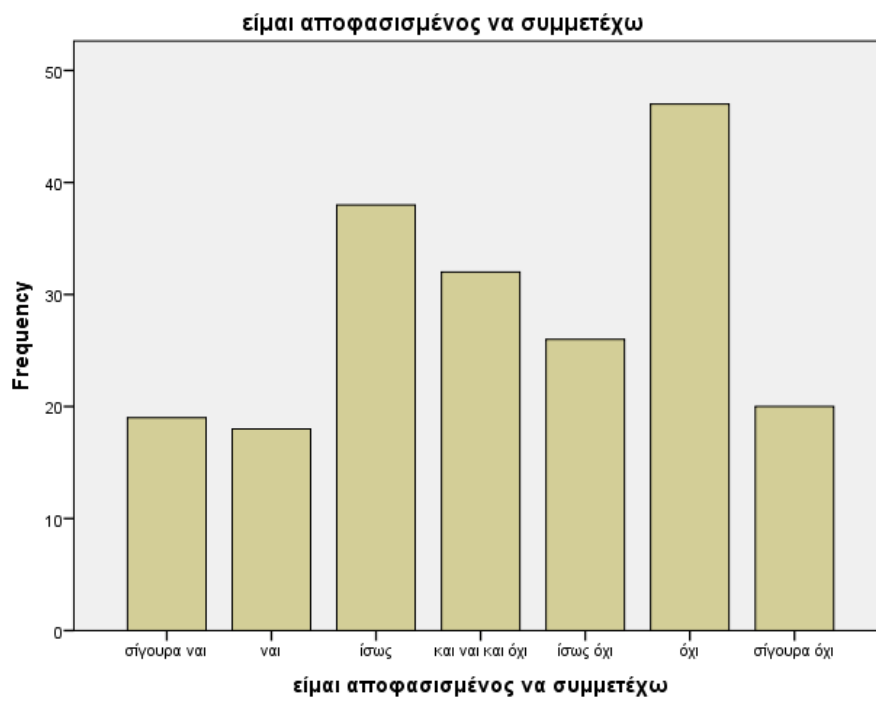


Προκειμένου να διερευνηθεί η συμμετοχή σε προγράμματα γιόγκα σε σχετικά με τη «πρόθεση» εξετάστηκαν τα ακόλουθα θέματα:

- **Σκοπεύω να συμμετέχω σε μαθήματα Yoga:** Οι τιμές του δείγματος έδειξαν ότι υπάρχει πιθανότητα να συμμετέχουν σε μαθήματα Yoga ($M= 3.92$, $SD=1.79$).
- **Είμαι αποφασισμένος να συμμετέχω σε μαθήματα Yoga:** Οι τιμές του δείγματος έδειξαν ότι είναι αρνητικοί στο αν είναι αποφασισμένοι να συμμετέχουν ($M=4.24$, $SD=1.82$).
- **Θα προσπαθήσω να συμμετέχω σε μαθήματα Yoga:** Οι τιμές του δείγματος έδειξαν ότι είναι αρνητικοί στην προσπάθεια συμμετοχής σε μαθήματα γιόγκα ($M=3.97$, $SD=1.86$).

Ραβδογράμματα





Κεφάλαιο :Συζήτηση

Αποτελέσματα T-test των μεταβλητών του φύλου και της εμπειρίας και πως επηρεάζουν τα «Πιστεύω» και τη «Ταυτότητα του Εγώ».

Προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών όσον αφορά τα «πιστεύω» εκτελέστηκε t- test για ανεξάρτητα δείγματα χρησιμοποιώντας τα παρακάτω θέματα:

- **Αποφυγή προβλημάτων:** Αναδείχθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων $t(198)=2.75, p<.05$. Οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες τιμές όσον αφορά την αποφυγή προβλημάτων ($M=3.24, SD=1.53$) από τις γυναίκες ($M=2.66, SD=1.45$).
- **Κούραση και ταλαιπωρία:** Αναδείχθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων $t(198)= -3.23, p<.05$. Οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερες τιμές όσον αφορά την κούραση και την ταλαιπωρία ($M=5.41, SD=1.37$) από τους άνδρες ($M=4.76, SD= 1.47$).
- Δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με $p>.05$ μεταξύ των δύο φύλων στα θέματα: κοινωνικό προφίλ, καινούργιες παρέες, έλλειψη ελεύθερου χρόνου, βελτίωση μέσω άσκησης, καινούργιες εμπειρίες, τεχνικές αναπνοής και αυτοσυγκέντρωσης, αποφυγή καθημερινότητας, βελτίωση υγείας και κίνδυνος τραυματισμού.

Προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ έμπειρων και άπειρων όσον αφορά τα «πιστεύω» εκτελέστηκε t- test για ανεξάρτητα δείγματα χρησιμοποιώντας τα παρακάτω θέματα:

- **Βελτίωση υγείας:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=2.51, p<.05$. Οι έμπειροι σημείωσαν υψηλότερες

τιμές όσον αφορά τη βελτίωση της υγείας ($M=2.14$, $SD=1.21$) από τους άπειρους ($M=2.04$, $SD=1.26$).

- Δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με $p>.05$ μεταξύ των έμπειρων και των άπειρων στα θέματα: κοινωνικό προφίλ, καινούργιες παρέες, έλλειψη ελεύθερου χρόνου, βελτίωση μέσω άσκησης, καινούργιες εμπειρίες, αποφυγή προβλημάτων, κούραση και ταλαιπωρία, τεχνικές αναπνοής και αυτοσυγκέντρωσης, αποφυγή καθημερινότητας και κίνδυνος τραυματισμού.

Για να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών όσον αφορά τη «Ταυτότητα του Εγώ» εκτελέστηκε t- test για ανεξάρτητα δείγματα χρησιμοποιώντας τα παρακάτω θέματα:

- **Το θεωρώ μέρος του εαυτού μου:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=3.01$, $p<.05$. Οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες τιμές σε αυτό το θέμα ($M=4.42$, $SD=1.56$) απ'ότι οι γυναίκες ($M=3.73$, $SD=1.65$).
- **Θεωρώ ότι είμαι το άτομο που πρέπει να κάνει γιόγκα:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=3.14$, $p<.05$. Οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες τιμές σε αυτό το θέμα ($M=4.62$, $SD=1.50$) απ'ότι οι γυναίκες ($M=3.91$, $SD=1.68$).
- **Είναι στο χαρακτήρα μου να συμμετέχω σε μάθημα γιόγκα:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=2.09$, $p<.05$. Οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες τιμές σε αυτό το θέμα ($M=4.62$, $SD=1.48$) απ'ότι οι γυναίκες ($M=4.14$, $SD=1.77$).
- **Η γιόγκα αποτελεί μέρος της ζωής μου:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=1.99$, $p<.05$. Οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες τιμές ($M=5.18$, $SD=1.31$) απ'ότι οι γυναίκες ($M=4.77$, $SD=1.58$).
- **Είμαι ο τύπος που επιδιώκει την ενασχόληση με άσκηση που συνδέει μυαλό με σώμα:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές

διαφορές $t(198)=2.29$, $p<.05$. Οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες τιμές ($M=3.40$, $SD=1.61$) απ'ότι οι γυναίκες ($M=2.88$, $SD=1.54$).

- Δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με $p>.05$ μεταξύ των δύο φύλων στα θέματα: θα χάσω πολλά από τον εαυτό μου αν δεν συμμετέχω σε μαθήματα γιόγκα και η συμμετοχή σε προγράμματα Yoga είναι καλό για όλους.

Για να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ έμπειρων και άπειρων όσον αφορά τη «Ταυτότητα του Εγώ» εκτελέστηκε t- test για ανεξάρτητα δείγματα χρησιμοποιώντας τα παρακάτω θέματα:

- **Το θεωρώ μέρος του εαυτού μου:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=2.73$, $p<.05$. Οι έμπειροι σημείωσαν υψηλότερες τιμές σε αυτό το θέμα ($M=4.42$, $SD=1.61$) απ'ότι οι άπειροι ($M=3.79$, $SD=1.61$).
- **Θεωρώ ότι είμαι το άτομο που πρέπει να κάνει γιόγκα:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=2.21$, $p<.05$ με τους έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ($M=4.55$, $SD=1.64$.) απ'ότι οι άπειροι ($M=4.04$, $SD=1.58$).
- **Είναι στο χαρακτήρα μου να συμμετέχω σε μάθημα γιόγκα:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=2.71$, $p<.05$. με τους έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ($M=4.72$, $SD=1.56$) απ'ότι οι άπειροι ($M=4.10$, $SD=1.67$).
- **Η γιόγκα αποτελεί μέρος της ζωής μου:** Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=2.69$, $p<.05$ με τους έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ($M=5.28$, $SD=1.30$) απ'ότι οι άπειροι ($M=4.73$, $SD=1.55$).
- **Είμαι ο τύπος που επιδιώκει την ενασχόληση με άσκηση που συνδέει μυαλό με σώμα:** από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $t(198)=3.28$, $p<.05$ με τους έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ($M=3.54$, $SD=1.49$) απ'ότι οι άπειροι ($M=2.81$, $SD=1.61$).

- Δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με $p > .05$ μεταξύ των δύο φύλων στα θέματα: θα χάσω πολλά από τον εαυτό μου αν δεν συμμετέχω σε μαθήματα γιόγκα και η συμμετοχή σε προγράμματα Yoga είναι καλό για όλους.

Κεφάλαιο: Συμπεράσματα

Στην έρευνα εξετάστηκαν τα πιστεύω, η ταυτότητα του Εγώ και η πρόθεση συμμετοχής σε μαθήματα γιόγκα των φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σχετικά με τη συμμετοχή σε προγράμματα γιόγκα. Ακόμα εξετάστηκε η μεταβλητή του φύλου (άνδρες- γυναίκες) και της εμπειρίας (έμπειρος- άπειρος) σε σχέση με τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και με δραστηριότητες που συνδέουν μυαλό και σώμα και κατά πόσο οι μεταβλητές αυτές μπορούν να επηρεάσουν τα πιστεύω και την ταυτότητα του Εγώ των συμμετεχόντων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, στα περισσότερα θέματα που εξετάστηκαν το δείγμα είχε θετικές πιστεύω στα εξής: στην βελτίωση μέσω της άσκησης , στην απόκτηση καινούργιων εμπειριών, στην αποφυγή των προβλημάτων της καθημερινότητας, στη γνωριμία καινούργιας παρέας, στην εκμάθηση τεχνικών αναπνοής και αυτοσυγκέντρωσης, στην αποφυγή της καθημερινότητας και στη βελτίωση της υγείας. Το δείγμα έδειξε να έχει αβέβαια πιστεύω όσο αφορά τα θέματα: της βελτίωσης του κοινωνικού προφίλ και της έλλειψης του ελεύθερου χρόνου ενώ αρνητικές πεποιθήσεις είχε όσο αναφορά τα θέματα: της κούρασης και της ταλαιπωρίας και του κινδύνου τραυματισμού. Όσο αφορά την ταυτότητα του Εγώ στα περισσότερα θέματα το δείγμα είχε αβέβαια και αρνητικά πιστεύω. Τέλος μελετήθηκε η πρόθεση του δείγματος να συμμετέχει σε προγράμματα γιόγκα με τα αποτελέσματα να δείχνουν ότι δείγμα ήταν αρνητικό.

Στα αποτελέσματα της σύγκρισης μεταξύ των ανδρών και των γυναικών σχετικά με τα πιστεύω, σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε δύο θέματα. Το πρώτο θέμα αφορά τα πιστεύω σχετικά με την αποφυγή προβλημάτων, στο οποίο οι άνδρες έχουν την πεποίθηση ότι μέσω της συμμετοχής τους στη γιόγκα θα «αποδράσουν» από την πραγματικότητα. Σε αντίθεση με το δεύτερο θέμα, το οποίο αφορά τα πιστεύω σχετικά με την κούραση και της ταλαιπωρία από την συμμετοχή στην γιόγκα, όπου οι γυναίκες τείνουν να πιστεύουν ότι η συμμετοχή τους στη γιόγκα πρόκειται να τις κουράσει και να τις ταλαιπωρήσει. Όσο αφορά τα θέματα που σχετίζονται με το κοινωνικό προφίλ, τις καινούργιες παρέες , την έλλειψη του ελεύθερου χρόνου , την

βελτίωση μέσω της άσκησης , τις καινούργιες εμπειρίες , την εκμάθηση τεχνικών αναπνοής και αυτοσυγκέντρωσης , την αποφυγή της καθημερινότητας και τον κίνδυνο του τραυματισμού , τα πιστεύω μεταξύ των ανδρών και των γυναικών δεν σημείωσαν διαφορές. Επιπροσθέτως, η σύγκριση μεταξύ των έμπειρων και των άπειρων σε σχέση με τα πιστεύω, διαφορές σημείωσαν μόνο στο θέμα της βελτίωσης της υγείας. Οι έμπειροι θεωρούν ότι μέσω της συμμετοχής στη γιόγκα θα βελτιωθεί η υγεία τους. Διαφορές στα πιστεύω μεταξύ των έμπειρων και των άπειρων δεν σημειώθηκαν στα εξής θέματα: κοινωνικό προφίλ, καινούριες παρές, έλλειψη ελεύθερου χρόνου, βελτίωση μέσω της άσκησης, καινούριες εμπειρίες, αποφυγή προβλημάτων, κούραση και ταλαιπωρία, τεχνικές αναπνοής και συγκέντρωσης, αποφυγή καθημερινότητας και κίνδυνος τραυματισμού.

Συμπεραίνουμε λοιπόν, ότι δεν υπάρχουν διαφορές στα πιστεύω μεταξύ των ανδρών και των γυναικών και μεταξύ των έμπειρων και των άπειρων παρά μόνο στα θέματα που αναφέρονται παραπάνω.

Από τα αποτελέσματα αναφορικά με την ταυτότητα του Εγώ , οι άνδρες θεωρούν ότι η γιόγκα είναι μέρος του εαυτού τους και επιδιώκουν να συμμετέχουν στα μαθήματα γιόγκα σε αντίθεση με τις γυναίκες. Ακόμη οι έμπειροι σχετικά με την ταυτότητα του εγώ, πιστεύουν ότι η γιόγκα είναι μέρος του εαυτού τους και της ζωής τους και επιδιώκουν την ενασχόληση με αυτήν σε σύγκριση με τους άπειρους. Σύμφωνα με τα παραπάνω, συμπεραίνουμε ότι οι άνδρες έχουν πιο θετική ανταπόκριση στη γιόγκα σε σχέση με τις γυναίκες καθώς και οι έμπειροι σε σχέση με τους άπειρους.

Ωστόσο, η έρευνα αυτή περιλάμβανε ως συμμετέχοντες μόνο φοιτητές του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και λόγω του μειωμένου αριθμού ερευνών πάνω σε αυτό το θέμα, είναι αναγκαίο να διεξαχθούν περαιτέρω έρευνες που να περιλαμβάνουν διαφορετικούς πληθυσμούς και ποικίλες ηλικίες για την εξαγωγή των συμπερασμάτων.

Βιβλιογραφία

Allport, G.W. (1935). Attitudes. In C. Murchison (Ed), *A handbook of social psychology* (pp. 802-827). Worcester, MA : Clark University Press.

Bhavanani, A. B. (2011). Understanding the Science of Yoga. *International Scientific Yoga Journal: Sense, I* (1), 334-344.

Brisbon, N.M., & Lowery, G.A.(2011). Mindfulness and levels of stress: a comparison of beginner and advanced Hatha yoga practitioners. *Journal of religion and health*, 50 (4), 931-941. doi:10.1007/s10943-009-9305-3.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19949871>

Bromme, R., Kienhues, D. & Stahl, E. (2008). Knowledge and epistemological beliefs: an intimate but complicate relationship. In M. S. Khine (Ed.), *Knowing, knowledge and beliefs: epistemological studies across diverse cultures*, (pp. 423-441). New York, NY: Springer.

Dalal, R. (2014). *The Vedas: An Introduction to Hinduism's Sacred Texts*. Penguin Books Limited, UK.

Danahoe-Fillmore, B., & Grant, E. (2019). The effects of yoga practice on balance, strength, coordination and flexibility in healthy children aged 10-12 years. *Journal of bodywork and movement therapies*, 23 (4), 708- 712.
doi:10.1016/j.jbmt.2019.02.007.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31733751?fbclid=IwAR1gfcLGfLnpqCfZs2Ys2Q-BKTboyzZGs_WhCQYxAMbAmpGt5grEIDvZS60

Hartfiel, N., Burton, C., Rycroft-Malone, J., Clarke, J., Khalsa, S. B., & Edwards, R.T.(2012). Yoga for reducing perceived stress and back pain at work. *Occupational medicine*, 62(8), 606-612. doi:10.1093/occmed/kqs168.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23012344>

Hewett, Z.L., Ransdell, L.B., Yong, G., Petlichkoff, L.M., & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week Bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9 (2), 87-92. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(12\)60003-3](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(12)60003-3).

Huang, F.J., Chien, D.K., & Chung, U.L. (2013). Effects of Hatha Yoga on Stress in Middle-Aged Women. *Journal of Nursing Research*, 21 (1), 59-66.

doi: 10.1097/jnr.0b013e3182829d6d.

https://journals.lww.com/jnr-twna/fulltext/2013/03000/Effects_of_Hatha_Yoga_on_Stress_in_Middle_Aged.9.aspx?fbclid=IwAR2q2Y34orUPgCU-hLcwQgvmeCO0pYb1terRIZZQOQJy5UfgYoERSGPiOE0

Iyengar B.K.S. (1966). *Light on Yoga*. Schocken books, New York.

Köhn, M., Persson Lundholm, U., Bryngelsson, I.L., Anderze'n-Carlsson, A., & Westerdahl, E. (2013). Medical yoga for patients with stress-related symptoms and diagnoses in primary health care: a randomized controlled trial. *Evidence- Based complementary and alternative medicine*, 215348. doi: 10.1155/2013/215348.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23533465>

Krech, D., Crutchfield, R. S., & Ballachey, E.L. (1962). *Individual in society: a textbook of social psychology*. New York: McGraw- Hill Book Company.

Kumar, S., Subramaniam, E., Bhavanani, A.B., Sarkar, S., & Balasundaram, S. (2019). Effect of adjunct yoga therapy in depressive disorders: Findings from a randomized controlled study. *Indian Journal of Psychiatry*, 61 (6), 592-597.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6862972/#_ffn_sectitle

McCall, M. C., Ward, A., & Heneghan, C. (2015). Yoga in adult cancer: a pilot survey of attitudes and beliefs among oncologists. *Current Oncology*, 22 (1), 13-19.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4324339/#_ffn_sectitle

Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students- role of yoga. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 43 (2), 218-224.

<https://pdfs.semanticscholar.org/6dd6/308e5266e6f236f929e4e1e119404d8a5f87.pdf>

Melville, G.W., Chang, D., Colagiuri, B., Marshall, P.W., & Cheema, B.S. (2012). Fifteen minutes of chair-based yoga postures or guided meditation performed in the office can elicit a relaxation response. *Evidence- Based complementary and alternative medicine*, 501986. doi: 10.1155/2012/501986.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22291847>

Mohanty, S., Pradhan, B., & Hankey, A. (2019). Yoga Practices as an alternative training for physical fitness in children with visual impairment. *Adapted physical activity quarterly*, 10, 1-16. doi: 10.1123/apaq.20180167.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31509796?fbclid=IwAR3_q9axZCHIPGMZUzEGWdtJIiEY1XE5YIEYf4dmu2Lki8NCKFmL2WMgOzE

Ponte, J. P. (1994). Mathematics teachers' professional knowledge (plenary conference). In J. P. Ponte & J. F. Matos (Eds.), *Proceedings of the XVIII International Conference for the Psychology of Mathematics Education (PME)* (Vol. I, pp. 195-210), Lisbon, Portugal.

https://www.researchgate.net/publication/260987367_Mathematics_teachers'_professional_knowledge

Rocha, K.K., Ribeiro, A.M., Rocha, K.C., Sousa, M.B., Albuquerque, F.S., Ribeiro, S., & Silva, R.H. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. *Consciousness and cognition*, 21 (2), 843-850. doi: 10.1016/j.concog.2012.01.014

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22342535>

Sharma, M. (2014). Yoga as an alternative and complementary approach for stress management: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19 (1), 59-67. DOI: 10.1177/2156587213503344.

https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2156587213503344?fbclid=IwAR1xew_gxW9c6pmhwqcCTzM0yt1NqKj7YfJG49Rp1s08-iOj9Jk17_8q3wzE&

Schommer, M. (1990). Effect of beliefs about the nature of knowledge in comprehension. *Journal of Educational Psychology*, 82(3), 498-504.

Sohl, S., Schnur, J., Daly, L., Suslov, K., & Montgomery, G. (2011). Development of the beliefs about yoga scale. *International Journal of Yoga Therapy*, 21 (1), 85-91.

<https://www.iaytjournals.org/doi/abs/10.17761/ijyt.21.1.016p4306147737q5>

Stone, M., & Freeman, R. (2008). *The Inner Tradition of Yoga: A Guide to Yoga Philosophy for the Contemporary Practitioner*. Shambhala, Boston.

Subramanian, S., Elango, T., Malligarjunan, H., Kochupillai, V., & Dayalan, H. (2012). Role of sudarshan kriya and pranayam on lipid profile and blood cell parameters during exam stress: a randomized controlled trial. *International journal of yoga*, 5 (1), 21-27. doi: 10.4103/0973-6131.91702.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22346062>

Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., & Zelter, L. (2004). A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Alternative therapies in health and medicine*, 10 (2), 60-63.

https://pdfs.semanticscholar.org/55cc/3dc27c6c0843f684ef337c5019653f56f6d4.pdf?fbclid=IwAR0pHh4dYKGTUnlM47j_7-8TqvOcs3i-p9oxjOmSXW3Fo3uBPATxmaFgC6g

Αποστολάκη, Μ. (2007). *Η εφαρμογή της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς και η σχέση της με παραμέτρους της άσκησης*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ελλάδα.

Δουλκερίδου, Π. Α. (2011). *Αξιολόγηση της στάσης και των πιστεύω των καθηγητών Φυσικής Αγωγής ως προς το εκπαιδευτικό υλικό. Παραολυμπιακή ημέρα στα σχολεία: εμπειρική μελέτη σε σχολεία ένταξης πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ελλάδα.

Ζαφειρούδη, Α. (2018). Η φιλοσοφία της Γιόγκα και τα οκτώ βήματα του Πατάντζαλι: Η ανάλυση των ΝιΓιάμα και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή. . *Ελληνικό Περιοδικό Ελληνικής Επιστημονικής Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής*, 15 (2), 40-56.
https://www.elleda.gr/sites/default/files/04_zafeiroydi_elleedaa_40-56.pdf

Ζαφειρούδη, Α. (2018). Χάθα Γιόγκα: Η σημασία των Γιάμα και η εφαρμογή τους από τη θεωρία στην πράξη. *Ελληνικό Περιοδικό Ελληνικής Επιστημονικής Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής*, 15 (1), 64-76.
https://www.elleda.gr/sites/default/files/04_zafeiroydi_elleedaa_64-76.pdf

Ζαφειρούδη, Α. (2017). Σημειώσεις στο επιμορφωτικό πρόγραμμα: Yoga Instructor 100h, του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Τρίκαλα.
http://learning.uth.gr/wp-content/uploads/2019/08/%CE%95%CE%9D%CE%97%CE%9C%CE%95%CE%A1%CE%A9%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%9F%CE%A3-%CE%9F%CE%94%CE%97%CE%93%CE%9F%CE%A3_Yoga_Instructor_school_2019_5%CE%BF%CF%82_%CE%BA%CF%85%CE%BA%CE%BB%CE%BF%CF%82_%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%B11_%CE%A6%CE%B8%CE%B9%CE%BD19.pdf

Ζώνιου- Σιδέρη, Α. (1998). *Οι ανάπηροι και η εκπαίδευσή τους – Μια σύγχρονη ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση της ένταξης*. Αθήνα,: Ελληνικά Γράμματα.

Καλάργυρος, Π.(2018). *Στάσεις και πεποιθήσεις υποψήφιων δασκάλων για τα Μαθηματικά*. Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Ελλάδα.

Πόταρη, Δ., & Σακονίδης, Χ.(2015).*Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας στη Διδακτική των Μαθηματικών Ενότητα 5 : Μελέτη αντιλήψεων και πεποιθήσεων*, Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων Αθηνών- Σχολή Θετικών Επιστημών Τμήμα Μαθηματικών .
<https://opencourses.uoa.gr/modules/document/file.php/MATH17/%CE%94%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%A0%CE%B1%CE%BA%CE%AD%CF%84%CE%BF/%CE%94%CE%B9%CE%B1>

[%CF%86%CE%AC%CE%BD%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%82%20%CE%9C%CE%B1%CE%B8%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82/PDF/%CE%95%CE%BD%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%205/%CE%88%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1%20%CF%80%CE%AC%CE%BD%CF%89%20%CF%83%CF%84%CE%B9%CF%82%20%CF%80%CE%B5%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B8%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82.pdf](#)

Φιλίνης, Μ. (2009). *Οι διδακτικές τεχνικές της Hatha –yoga*. Αθήνα, Ελλάδα: Αθλότυπο.

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο

Το να συμμετέχω σε ένα μάθημα YOGA τις επόμενες ημέρες είναι

Πάρα Πολύ χρήσιμο	Πολύ χρήσιμο	Χρήσιμο	έτσι & έτσι	Λιγότερο χρήσιμο	Σχεδόν άχρηστο	Άχρηστο
Πάρα Πολύ κουραστικό	Πολύ κουραστικό	Κουραστικό	έτσι & έτσι	Ξεκούραστο	Πολύ ξεκούραστο	Πάρα πολύ ξεκούραστο
Πάρα Πολύ ωφέλιμο	Πολύ ωφέλιμο	Ωφέλιμο	έτσι & έτσι	Βλαβερό	Πολύ βλαβερό	Πάρα Πολύ βλαβερό
Πάρα Πολύ δύσκολο	Πολύ δύσκολο	Δύσκολο	έτσι & έτσι	Εύκολο	Πολύ εύκολο	Πάρα Πολύ εύκολο
Πολύ μεγάλη πολυτέλεια	Μεγάλη πολυτέλεια	Πολυτέλεια	έτσι & έτσι	Αναγκαίο	Πολύ αναγκαίο	Πάρα Πολύ αναγκαίο
Πάρα Πολύ επικίνδυνο	Πολύ επικίνδυνο	Επικίνδυνο	έτσι & έτσι	Σχεδόν ακίνδυνο	Πολύ ακίνδυνο	Εντελώς ακίνδυνο
Πάρα Πολύ εφικτό	Πολύ εφικτό	Εφικτό	έτσι & έτσι	Σχετικά ανέφικτο	Σχεδόν ανέφικτο	Ακατόρθωτο
Πάρα Πολύ ακριβό	Πολύ ακριβό	Ακριβό	έτσι & έτσι	Προσιτό	Πολύ προσιτό	Πάρα Πολύ προσιτό
Πάρα Πολύ ευχάριστο	Πολύ ευχάριστο	Ευχάριστο	έτσι & έτσι	Δυσάρεστο	Πολύ δυσάρεστο	Πάρα Πολύ δυσάρεστο

Εάν πηγαίνω σε ένα γυμναστήριο ή σε ένα εξειδικευμένο κέντρο άσκησης για να κάνω YOGA:

Θα με ΘΑΥΜΑΖΟΥΝ όλοι και θα βελτιώσω το κοινωνικό μου προφίλ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα κάνω καινούργιες ΠΑΡΕΕΣ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Δε θα μου μένει χρόνος για άλλα ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ μου	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα έρθω κοντά στην ΑΣΚΗΣΗ και θα ΒΕΛΤΙΩΘΩ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα αποκτήσω καινούργιες ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα ξεφύγω από τα ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ μου	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα κουραστώ και θα ταλαιπωρηθώ ΧΩΡΙΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΛΟΓΟ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα μάθω ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΩΝ & ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα ΞΕΦΥΓΩ από την μονοτονία της καθημερινότητας	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα βελτιώσω την ΥΓΕΙΑ μου σωματικά/ψυχικά/νοητικά	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα τραυματισθώ.	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι

Το να συμμετέχω σε μαθήματα YOGA

Το θεωρώ ένα μέρος του ΕΑΥΤΟΥ μου	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Εν μέρη συμφωνώ	Και ναι, και όχι	Διαφωνώ	Εν μέρη διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
Θα χάσω πολλά από τον ΕΑΥΤΟ μου, αν δεν συμμετέχω στο μάθημα YOGA	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Εν μέρη συμφωνώ	Και ναι, και όχι	Διαφωνώ	Εν μέρη διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
Θεωρώ ότι είμαι το ΑΤΟΜΟ που πρέπει να κάνει YOGA	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Εν μέρη συμφωνώ	Και ναι, και όχι	Διαφωνώ	Εν μέρη διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
Είναι στον ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΜΟΥ να συμμετέχω σε μαθήματα YOGA	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Εν μέρη συμφωνώ	Και ναι, και όχι	Διαφωνώ	Εν μέρη διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
Η YOGA αποτελεί ένα μέρος ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Εν μέρη συμφωνώ	Και ναι, και όχι	Διαφωνώ	Εν μέρη διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
Γενικά ΕΙΜΑΙ Ο ΤΥΠΟΣ που επιδιώκει την ενασχόληση με ΑΣΚΗΣΗ που συνδέει ΜΥΑΛΟ & ΣΩΜΑ.	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Εν μέρη συμφωνώ	Και ναι, και όχι	Διαφωνώ	Εν μέρη διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
Η συμμετοχή σε προγράμματα YOGA είναι καλό ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ τους ανθρώπους	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Εν μέρη συμφωνώ	Και ναι, και όχι	Διαφωνώ	Εν μέρη διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα

Την επομένη εβδομάδα προσφέρονται μαθήματα YOGA. Τι σκοπεύετε να κάνετε ?

1.Σκοπεύω να συμμετέχω στα μαθήματα YOGA

Σίγουρα ναι	Ναι	Ίσως	και ναι και όχι	Ίσως όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
-------------	-----	------	-----------------	----------	-----	-------------

2.Είμαι αποφασισμένος/νη να συμμετέχω στα μαθήματα YOGA την επομένη εβδομάδα

Σίγουρα ναι	ναι	ίσως ναι	και ναι και όχι	ίσως όχι	όχι	Σίγουρα όχι
-------------	-----	----------	-----------------	----------	-----	-------------

3.Θα προσπαθήσω να συμμετέχω στα μαθήματα YOGA την επομένη εβδομάδα

Σίγουρα ναι	ναι	ίσως ναι	και ναι και όχι	ίσως όχι	όχι	Σίγουρα όχι
-------------	-----	----------	-----------------	----------	-----	-------------

Παρακαλούμε πολύ σημειώστε τα παρακάτω στοιχεία σας:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: πχ 3/4/1997.....

ΦΥΛΟ:

Αναφέρετε την ΠΟΛΗ/ ΚΩΜΟΠΟΛΗ/ ΧΩΡΙΟ που ΕΧΕΤΕ ΖΗΣΕΙ ΤΑ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑ
ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ:

.....
.....

Οικονομική Κατάσταση εκφρασμένη σε εισόδημα χιλιάδων ευρώ το χρόνο:

0 έως 5.000, 5000 έως 10.000 , 10.000 έως 15.000, 15.000 έως 20.000, 20.000 και άνω

ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΤΕΡΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΠΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΥΝ ΜΥΑΛΟ &
ΣΩΜΑ;

ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΕΣ	ΠΟΛΛΕΣ	ΑΡΚΕΤΕΣ	ΛΙΓΕΣ	ΕΛΑΧΙΣΤΕ Σ	ΚΑΘΟΛΟΥ
----------------	--------	---------	-------	---------------	---------

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΑΣ ΑΣΧΟΛΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ
ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ;

Βραδινή έξοδος	Βιβλία	Μουσική
Χορός	Πολεμικές τέχνες	Γυμναστήριο
Δραστηριότητες στη φύση	Αθλοπαιδιές	Κάτι άλλο

Τι περιμένεις από τη συμμετοχή σου σε προγράμματα YOGA:

	Πάρα Πολύ	Πολύ	ίσως	Λίγο	Καθόλου
1. Μείωση του άγχους και του στρες					
2. Διαταραχή του νου και της σκέψης					
3. Καλλιέργεια αισιοδοξίας, αγάπης, αλληλεγγύης					
4. Θα τηρώ συγκεκριμένη θρησκεία					
5. Βελτίωση της αυτοπεποίθησης & αυτοεκτίμησης					
6. Θα αποβλακωθώ					
7. Πνευματική εξέλιξη και διεύρυνση της σκέψης					
8. Περισσότερη κούραση, κόπωση, ένταση στο σώμα					
9. Αυτοσυγκέντρωση					
10. Θα γίνω αντικοινωνικός					
11. Βελτίωση της αθλητικής επίδοσης					
12. Θα απομονωθώ					
13. Θεραπεία ασθενειών					
14. Θα τραυματισθώ					
15. Βελτίωση της φυσικής κατάστασης					

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ !!!

