

1. ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
2. ΚΩΔ. Μ/ΤΟΣ ΜΑ04
3. ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ: Θεοδωράκης Γιάννης, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Ζουρμπάνος Νικόλαος, Διγγελίδης Νικόλαος, Χασάνδρα Μαίρη, Μωρρές Ιωάννης
4. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ Διαλέξεις στην τάξη
5. ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ 1^ο
6. ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : Επιλογής
7. ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ: 6
8. Λέξεις-κλειδιά για αναζήτηση στο διαδίκτυο: quality of life, mental health, exercise psychology
9. ΣΚΟΠΟΙ & ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Να εισάγει τους φοιτητές σε θέματα ψυχολογίας της άσκησης και της ψυχικής υγείας. Θέματα ψυχολογίας που σχετίζονται με την παρακίνηση και τεχνικές ψυχολογικής υποστήριξης για άσκηση φυσιολογικών και κλινικών πληθυσμών, καρδιοπαθών, διαβητικών κλπ. Να διερευνήσει θέματα όπως η κατάθλιψη, το στρες, και η σχέση τους με την άσκηση, η ψυχολογία ατόμων με κινητικά προβλήματα που γυμνάζονται, σχετικά θεωρητικά μοντέλα άσκησης και υγείας, και οργάνωσης προγραμμάτων άσκησης και υγείας.

10. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

1. Να γνωρίζουν και να κατανοούν τους μηχανισμούς και τις αρχές της ψυχολογίας της άσκησης στην ποιότητα της ζωής των ατόμων.
2. Να είναι σε θέση να υποδεικνύουν ψυχολογικές στρατηγικές παρακίνησης για άσκησης ατόμων όλων την ηλικιών, αλλά και στρατηγικές αντιμετώπισης μέσω της άσκησης, προβλημάτων, όπως η κατάθλιψη το στρες κλπ.
3. Να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα και ασκήσεις για την άσκηση υγείων και κλινικών πληθυσμών.

11. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Να γνωρίζουν και να κατανοούν τους μηχανισμούς και τις αρχές της ψυχολογίας της άσκησης στην ποιότητα της ζωής των ατόμων.	Διαλέξεις, ασκήσεις	Εξετάσεις προόδου Και τελικές	90
Να είναι σε θέση να υποδεικνύουν ψυχολογικές στρατηγικές παρακίνησης για άσκησης ατόμων όλων την ηλικιών, αλλά και στρατηγικές αντιμετώπισης μέσω της άσκησης, προβλημάτων, όπως η κατάθλιψη το στρες κλπ.	Διαλέξεις, συμπλήρωση ερωτηματολογίων στην τάξη	Εξετάσεις προόδου Και τελικές	90
Να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα και ασκήσεις για την άσκηση υγείων και κλινικών πληθυσμών	Διαλέξεις, εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών	Ατομική εργασία	45
		ΣΥΝΟΛΟ	225

12. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- A. σχετικές θεωρίες
- B. ψυχολογία της άσκησης κλινικών και μη πληθυσμών
- Γ. ψυχολογικές τεχνικές και στρατηγικές υποστήριξης

13. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

(εισηγήσεις, εργαστήρια, παρουσιάσεις, προγραμματισμένη συμμετοχή σε έρευνα πεδίου)
Εισηγήσεις, ασκήσεις, θέματα για συζήτηση, συμπλήρωση σχετικών ερωτηματολογίων, μελέτη άρθρων κλπ.

14. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Πέμπτη 28/11	13:00-16:00	Άσκηση και έλεγχος του στρες, Άσκηση και Κατάθλιψη Εφαρμογές προγραμμάτων άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς	ΜΩΡΡΕΣ Ι.
Πέμπτη 28/11	16:15-19:15	Μοντέλα αλλαγής συμπεριφορών υγείας - Στάσεις προς την άσκηση και τις υγιεινές συμπεριφορές Τεχνικές αλλαγής συμπεριφορών υγείας	ΧΑΣΑΝΔΡΑ Μ.
Παρασκευή 29/11	10:00-13:00	Αυτό-αποτελεσματικότητα για άσκηση Αυτό-εκτίμηση, άσκηση και υγεία	ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Α.
Παρασκευή 29/11	14:00-17:00	Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση Στρατηγικές αυτορρύθμισης για την άσκηση	ΚΟΜΟΥΤΟΣ, Ν.
Σάββατο 30/11	10:00-13:00	Ο ρόλος του Αυτο-καθορισμού σε θέματα άσκησης και υγείας.	ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.
Σάββατο 30/11	13:30-16:30	Η ψυχολογία της άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς Άσκηση και κάπνισμα	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ι.

15.

Τελικές Εξετάσεις - 40%

1. Εργασία μαθήματος – (παράδοση ημέρα των εξετάσεων) - 60%

16. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Berger, B., Pargman, D., Weinberg, R. (2002). *Foundation of exercise Psychology*. FIT.Morgantown.
2. Buckworth, J., & Dishman, R. (2002). *Exercise psychology*. Human Kinetics. Champaign, IL.
3. Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Παραϊοαννου, Α., & Hackfort, D. (eds) (2014). *Routledge companion to sport and exercise psychology: global perspectives and Fundamental concepts*. Taylor & Francis
5. Θεοδωράκης, Γ. (2017). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής (2^η έκδοση). Θεσσαλονίκη. Εκδ. Κυριακίδη.

17. ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Ειδική Διατμηματική Επιτροπή του ΔΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.

18. ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Διάλεξη 1

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Η ψυχολογία της άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς	<ul style="list-style-type: none"> •Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά διαφόρων κλινικών πληθυσμών. •Κατάλληλες μορφές άσκησης. •Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση στους πληθυσμούς αυτούς. 	Exercise for clinical population
Βιβλιογραφία:	Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP. (2011). Quantity and Quality of Exercise	

	<p>for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. <i>Med Sci Sports Exerc.</i> 2011 Jul;43(7):1334-59. doi: 10.1249/MSS.0b013e318213fefb.</p> <p>Chi Pang Wen*, Jackson Pui Man Wai*, Min Kuang Tsai, Yi Chen Yang, Ting Yuan David Cheng, Meng-Chih Lee, Hui Ting Chan, Chwen Keng Tsao, Shan Pou Tsai, Xifeng Wu (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. <i>Lancet</i> 2011; 378: 1244-53. DOI:10.1016/S0140-6736(11)60749-6.</p> <p>Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. <i>Lancet.</i> 2016 Jul 27. pii: S0140-6736(16)30370-1. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1</p>	
--	--	--

Διάλεξη 2

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Στάσεις προς την άσκηση και τις υγιεινές συμπεριφορές	<ul style="list-style-type: none"> •Σχετικές θεωρίες που ερμηνεύουν συμπεριφορές άσκησης και υγείας. •Μοντέλα άσκησης και υγείας. •Σχεδιασμός παρεμβάσεων για αλλαγή συμπεριφορών υγείας - Τεχνικές. 	Theories, models and techniques of behavior change
Βιβλιογραφία:	<p>Ajzen, I. (2016). Theory of Planned Behavior. http://people.umass.edu/ajzen/tpb.html</p> <p>Theodorakis, Y. (1994) Planned behavior, attitude strength, self-identity, and the prediction of exercise behavior. <i>The Sport Psychologist</i>, 8, 149-165.</p> <p>Θεοδωράκης, Γ., Παπαϊωάννου Α. (2002). Το προφίλ μαθητών με βάση υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές: Σχέσεις με τον αθλητισμό. <i>Ψυχολογία</i> (9, 547-562.</p> <p>West, R. & Michie S. (2014). The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions.</p>	Attitude and attitude change Behaviour change techniques.

Διάλεξη 3

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Άσκηση, Ψυχική Υγεία και ποιότητα ζωής. Η ψυχολογία της αποκατάστασης των αθλητικών τραυματισμών	<ul style="list-style-type: none"> •Ορισμοί • Σχέσεις άσκησης, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής. • Γιατί προκαλούνται οι τραυματισμοί στα σπορ. • Στρατηγικές ψυχολογικής υποστήριξης. 	Mental health Quality of life The psychology of injury rehabilitation in sports
Βιβλιογραφία:	<p>Huang, C., Lee, L., & Chang, M. (2007). The influences of personality and motivation on exercise participation and quality of life. <i>Social Behavior and personality</i>, 35, 1189-1210.</p> <p>Kofotolis, N., Kellis, E., Vlachopoulos, S., Gouitas, I., & Theodorakis, Y. (2016). Effects of Pilates and trunk strengthening exercises on health-related quality of life in women with chronic low back pain. <i>Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation</i></p> <p>Theodorakis, Y., Beneca, A., Maliou, P., & Goudas, M. (1997). Examining psychological factors during injury rehabilitation: <i>Journal of Sport Rehabilitation</i>, 6, 355-363.</p>	

Διάλεξη 4

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Άσκηση και κάπνισμα	Άσκηση και κάπνισμα Αλληλεπιδράσεις, προγράμματα παρέμβασης, προγράμματα διακοπής	Exercise and smoking, intervention
Βιβλιογραφία:	<p>Hassandra, M., Zourbanos, N., Kofou, G., Gourgoulis, K., Theodorakis, Y. (2013). Process and outcome evaluation of the "No more smoking! It's time for physical activity" program. <i>Journal of Sport and Health Science</i>, 2, 242-248.</p> <p>Hassandra, M., Goudas, M. and Theodorakis, Y. (2015) Exercise and Smoking: A Literature Overview. <i>Health</i>, 7, 1477-1491. http://dx.doi.org/10.4236/health.2015.711162</p> <p>Hatzigeorgiadis, A., Pappa, V., Tsiami, A., Tzatzaki, T., Georgakouli, K., Zourbanos, N., Goudas, M., Chatzisarantis, N. & Theodorakis, Y.</p>	

	(2016). Self-regulation strategies may enhance the acute effect of exercise on smoking delay, <i>Addictive Behaviors</i> , 57, 35-37. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.01.012 . Θεοδωράκης, Γ., Γιώτη, Γ., & Ζουρμπάνος, Ν. (2005). Άσκηση και κάπνισμα. Μέρος 1 ^ο . Σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. <i>Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό</i> , 3, 225-238.	
--	--	--

Διάλεξη 5

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εισαγωγή στην Αγωγή Υγείας	Ορισμοί, έννοιες, και εφαρμογές για την αγωγή	Health education
Βιβλιογραφία	Kolovelonis, A., Goudas, M., Theodorakis, Y. (2016). Examining the effectiveness of the smoking prevention program "I do not smoke, I exercise" in elementary and secondary school settings. <i>Health Promotion Practice</i> Θεοδωράκης, Γ. (201). Προγράμματα Αγωγής υγείας. Εκπαιδευτική ιστοσελίδα Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. http://research.pe.uth.gr/health/ Θεοδωράκης Γ. & Χασσάνδρα, Μ. (2006). <i>Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας</i> . Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη.	

Διάλεξη 6

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εσωτερική Παρακίνηση και Αυτοκαθορισμός	Η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών για την αυτορύθμιση και την ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης.	Behavioural regulation; basic needs, autonomy, competence, relatedness.
Readings	<ul style="list-style-type: none"> Roberts, G.C. & Trerasuer, D.C. (2012). <i>Advances in motivation in sport and exercise</i>. Champaign, Ill: Human Kinetics. Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2007). <i>Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport</i>. Champaign, Ill: Human Kinetics. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), <i>Handbook of self-determination research</i> (pp. 3-33). Rochester, NY: The University of Rochester Press. Frederick-Recascino, C. M. (2004). Self-determination theory and participation motivation research in the sport and exercise domain. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), <i>Handbook of self-determination research</i> (pp. 277-294). Rochester, NY: The University of Rochester Press. 	

Διάλεξη 7

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Κοινωνικές-γνωστικές θεωρίες παρακίνησης: Αυτό-αποτελεσματικότητα	Ορισμοί μετρήσεις. Παράγοντες διαμόρφωσης αυτό-αποτελεσματικότητας. Αυτό-αποτελεσματικότητα και συμμετοχή στην άσκηση.	Social cognitive theory; Self-efficacy; Motivation; Exercise
Βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> Bandura, A. (1997). <i>Self-efficacy: The exercise of control</i>. New York: W. H. Freeman. McAuley, E., Pena, M. M., Jerome, G. J. (2001). Self-efficacy as a determinant and an outcome of exercise. In G. C. Roberts, (Ed), <i>Advances in motivation in sport and exercise</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. Feltz, D. L. & Lirgg, C. D. (2001). Self-eficacy beliefs of athletes, teams and coaches. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds), <i>Handbook of Sport Psychology</i> (2nd edition), pp. 340-361. 	

Διάλεξη 8

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Κοινωνικές-γνωστικές θεωρίες παρακίνησης: Αυτό-εκτίμηση	Ορισμοί και μετρήσεις. Ιεραρχικά μοντέλα Αυτό-εκτίμησης. Αυτό-εκτίμηση για φυσικές ικανότητες. Αυτό-εκτίμηση και συμμετοχή στην άσκηση.	Self-concept; Self-perceptions; Self-esteem; Motivation
Βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> Fox, K.R. (1997). <i>The physical self: from motivation to well-being</i>. Champaign, Ill., Human Kinetics. Fox, K.R. (2002). Self-perceptions and sport behavior. In T.S. Horn, (ed.), <i>Advances in sport psychology</i> (2nd ed). Champaign, Ill., Human Kinetics. 	

Διάλεξη 9

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση – Ψυχολογία της άσκησης και αλκοόλ	<ul style="list-style-type: none">•Ψυχολογικά οφέλη από συγκεκριμένες μορφές άσκησης Άσκηση και αλκοόλ	Exercise and psychological outcomes Exercise and alcohol
Βιβλιογραφία:	Rylee D. (2007). Resistance training and older adults' beliefs about psychological benefits: The Importance of self-efficacy and social interaction. <i>Journal of Sport & Exercise Psychology</i> , 29, 723-746 Ku P., McKenna, J., & Fox, K. R. (2007) Dimensions of Subjective Well-Being and Effects of Physical Activity in Chinese Older Adults <i>Journal of Aging and Physical Activity</i> , 15, 382-397. Zourbanos, N., Jamurtas, A., Staverty, E., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2011). Physical exercise as strategy in alcohol abuse treatment. <i>Hellenic Journal of Psychology</i> , 8, 123-145.	

Διάλεξη 10

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Στρατηγικές αυτορύθμισης για την άσκηση	Τεχνικές και στρατηγικές παρακίνησης για προγράμματα άσκησης και υγείας <ul style="list-style-type: none">• Οδηγίες για εφαρμογή σε προγράμματα άσκησης και υγείας• Ασκήσεις για εμπέδωση	Motivation and participation, Intervention, Strategies for exercise participation
Βιβλιογραφία:	Parrott, M., Tennant, L., Olejnik, S., & Poudevigne, M. (2008) Theory of Planned Behavior: Implications for an email-based physical activity intervention. <i>Psychology of Sport & Exercise</i> , 9, 511-527. Campbell, P., G., MacAuley, D., McCrum, E. & Evans, A. (2001). Age differences in the motivating factors for exercise. <i>Journal of Sport & Exercise Psychology</i> , 23, 191-199. Titze, S., Martin, W., Seiler, R., Stronegger, W. & Marti, B. (2001). Effects of a lifestyle physical activity intervention on stages of change and energy expenditure in sedentary employees. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 2, 103-116. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. (2003). Πρακτικές τεχνικές για την διατήρηση της συμμετοχής ασκούμενων σε προγράμματα άσκησης γυμναστηρίων. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσ/νίκη	

Διάλεξη 11

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Άσκηση και έλεγχος του στρες Άσκηση και κατάθλιψη.	Στρες • Άσκηση και στρες μηχανισμοί. <ul style="list-style-type: none">• Άσκηση και η Σχέση Στρες με Ασθένειες • Αποτελεσματικότητα της Άσκησης και των Άλλων Τεχνικών Διαχείρισης του Στρες. Άσκηση και κατάθλιψη, Άσκηση και ψυχική διάθεση	Stress and exercise Exercise intensity and stress. Exercise and depression
Βιβλιογραφία:	Wipfli, B., Rethorst, C., & Landers, W. (2008). The Anxiolytic Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials and Dose-Response Analysis. <i>Journal of Sport & Exercise Psychology</i> , 30, 392-410. Carter, T., Morres, I., Meade, O., & Callaghan, P. (2016). The Effect of Exercise on Depressive Symptoms in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. 55, 7, 580-590. 55, <i>Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry</i> . DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2016.04.016 Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Δημητρακόπουλος, Σ. (2013). Άσκηση και κατάθλιψη. Στο	

	<p>Β. Γεροδήμος επιμέλεια), <i>Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων</i>. (pp. 341-360)] http://www.exerciseforhealth.gr/index.php?mod=content&cid=e-book</p>	
--	--	--

Διάλεξη 12

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εφαρμογές προγραμμάτων άσκησης από κλινικούς πληθυσμούς		Exercise for clinical population
Βιβλιογραφία:	<p>Maggouritsa, G., Kokaridas, D., Theodorakis, Y., Patsiaouras, A., Mouzas, O., Dimitrakopoulos, S., & Diggelidis, N. (2014). The effect of a physical activity program on improving mood profile of patients with schizophrenia. <i>International Journal of Sport and Exercise Psychology</i> http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2014.898968</p> <p>Van de Vliet, P., Knapen, J., Onghena, P., Fox, K., Morres, I., Van coppenolle, H., & Pieters, G. (2002). Relationships between self-perceptions and negative affect in adult Flemish psychiatric inpatients suffering from mood disorders. <i>Psychology of Sport & Exercise</i>, 3, 309-322.</p>	