

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Διπλωματική εργασία της φοιτήτριας
Νικητοπούλου Χριστίνας
Α.Ε.Μ. 0797041

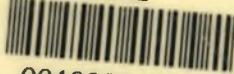
Η ΣΧΕΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ
ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Επιβλέπων καθηγητής: Γούδας Μάριος

ΤΡΙΚΑΛΑ
ΙΟΥΝΙΟΣ 2001



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000045517



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 2228 / 1

Ημερ. Εισ.: 03 - 10 - 2001

Δωρεά:

Ταξιδετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ

2001

ΝΙΚ

Εισαγωγή

Όταν μιλάμε για υγιεινές συμπεριφορές αναφερόμαστε στη σωστή άσκηση ή την υγιεινή διατροφή, ενώ παράδειγμα ανθυγιεινών συμπεριφορών είναι το κάπνισμα, η κακή διατροφή και η χρήση ναρκωτικών. Η υιοθέτηση των υγιεινών συμπεριφορών έχει στόχο την προαγωγή της υγείας, είναι όμως δύσκολο να υλοποιηθεί καθώς πολλές ανθυγιεινές συμπεριφορές έχουν γίνει σε μερικούς ανθρώπους τρόπος ζωής. Αυτό που χρειάζεται είναι είτε συστηματική παρέμβαση, για όσους τις έχουν υιοθετήσει, είτε πρόληψη, τουλάχιστο για τις ομάδες κινδύνου, αν όχι για όλους τους πολίτες.

Μια ομάδα στην οποία θα έπρεπε ίσως να εστιαστεί η πρόληψη είναι και οι φοιτητές, δηλαδή οι νέοι/ες ηλικίας 18-25 ετών. Για να μπορέσουν λοιπόν να γίνουν παρεμβάσεις στην ομάδα αυτή, είναι απαραίτητο πρώτα να εκτιμηθεί η στάση των φοιτητών προς κάθε μία από αυτές τις συμπεριφορές, η πρόθεση και η αναμενόμενη συμπεριφορά τους. Επίσης πρέπει να εξεταστεί ο βαθμός καθώς και ο τρόπος επίδρασης της οικογένειας αλλά και η αλληλεπίδραση των φοιτητών μεταξύ τους αφού ένα μεγάλο μέρος της ημέρας το περνούν μαζί, δέχονται τα ίδια ερεθίσματα και έχουν παρόμοια προβλήματα και προβληματισμούς.

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει την ικανότητα πρόβλεψης των μεταβλητών της θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς στις συμπεριφορές: α) συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, β) υγιεινή διατροφή και γ) κάπνισμα. στην έρευνα συμμετείχαν φοιτητές/τριες του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας οι οποίοι συμπλήρωσαν κλίμακες στάσεων, κοινωνικού προτύπου και αντιληπτού ελέγχου για τις παραπάνω συμπεριφορές.



Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

Θεωρητικό μοντέλο

Το θεωρητικό μοντέλο στο οποίο βασίστηκε η εργασία είναι η Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1991). Η θεωρία αυτή είναι μια επέκταση της Θεωρίας της Αιτιολογημένης Δράσης (Fishbein & Ajzen, 1980), η οποία δημιουργήθηκε για να προβλέψει και να εξηγήσει τη συμπεριφορά των ατόμων. Σύμφωνα με τη Θεωρία Αιτιολογημένης Δράσης, ο καλύτερος τρόπος πρόβλεψης της συμπεριφοράς, είναι η πρόθεση του ατόμου σχετικά με την εκτέλεση μιας συμπεριφοράς. Οι προθέσεις είναι δείκτες του πόσο είναι διατεθειμένα τα άτομα να προσπαθήσουν, πόση προσπάθεια σκοπεύουν να καταβάλλουν, για να εκδηλώσουν μια συμπεριφορά. Γενικά όσο πιο δυνατή είναι η πρόθεση ενός ατόμου να εκδηλώσει μια συμπεριφορά τόσο πιο πιθανό είναι αυτή να εκδηλωθεί. Αυτό βέβαια συμβαίνει μόνο στην περίπτωση που η συγκεκριμένη συμπεριφορά ελέγχεται από το ίδιο το άτομο.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την πρόθεση είναι: (α) η ατομική στάση προς μια συμπεριφορά και (β) το υποκειμενικό πρότυπο. Η «ατομική στάση» αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο ένα άτομο τίθεται θετικά ή αρνητικά απέναντι σε μία συμπεριφορά, δηλαδή εκφράζει τη γενική εκτίμηση και το γενικό αίσθημα του ατόμου για ευμενή ή δυσμενή αντιμετώπιση της συμπεριφοράς. Οι στάσεις των ατόμων διαμορφώνονται είτε από τις άμεσες εμπειρίες τους, είτε από την επίδραση και τη σχέση τους με άλλους ανθρώπους (Triandis, 1971). Για παράδειγμα, αν ένα άτομο θεωρεί ότι το κάπνισμα είναι κακό για την υγεία, αυτό εκφράζει την ατομική του στάση για την εν λόγω συμπεριφορά, η οποία επηρεάζει και την πρόθεσή του να καπνίσει.

Ο δεύτερος παράγοντας είναι κοινωνικός και ορίζεται ως «Υποκειμενικό Πρότυπο». Αναφέρεται στην κοινωνική πίεση που αντιλαμβάνεται το άτομο ότι του ασκείται αναφορικά με την εκδήλωση μιας συμπεριφοράς ή την αποτροπή του από αυτήν. Είναι δηλαδή η αντίληψη του κοινωνικού περιβάλλοντος, ο κοινωνικός παράγοντας, και αφορά τον ρόλο των «σημαντικών άλλων» προσώπων και τη γνώμη που έχουν τα πρόσωπα αυτά για τη συμπεριφορά. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο θεωρεί ότι τα σημαντικά γι' αυτόν πρόσωπα αντιμετωπίζουν το κάπνισμα ως κακή συμπεριφορά, τότε αυτό επηρεάζει την πρόθεσή του να καπνίσει στο μέλλον.

Η Θεωρία της Αιτιολογημένης Δράσης όμως είναι «ελλιπής» σε ότι αφορά τον ατομικό έλεγχο πάνω σε μια συμπεριφορά. Ανεξάρτητα από την πρόθεση του ατόμου να εκτελέσει μια συμπεριφορά συνήθως υπάρχουν εμπόδια. Τέτοια εμπόδια είναι εσωτερικοί παράγοντες, όπως το αν το άτομο έχει τις σχετικές επιδεξιότητες, ικανότητες και γνώσεις, αλλά και εξωτερικοί παράγοντες, όπως χρόνος, ευκαιρίες, συνεργασία με άλλους, κτλ (Ajzen & Madden, 1986). Μια συμπεριφορά λοιπόν, μπορεί να είναι απόλυτα κάτω από τον έλεγχο του ατόμου, αλλά μπορεί και όχι.

Ο «αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς» είναι ένας επιπλέον παράγοντας που επηρεάζει την ατομική πρόθεση. Εκφράζει άμεσα πόσο δύσκολο ή εύκολο θεωρεί το άτομο ότι είναι να προβεί σε μια ενέργεια, πόσες διέξοδοι, πόροι και ευκαιρίες πιστεύει ότι υπάρχουν ή πόσοι παράγοντες λειτουργούν θετικά ή αρνητικά. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο θεωρεί ότι μπορεί να καταφέρει να γυμνάζεται καθημερινά, τότε αυτός ο παράγοντας μπορεί να επηρεάσει την πρόθεσή του να το πράξει. Έτσι λοιπόν, ο «αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς», γίνεται το διαχωριστικό στοιχείο της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς από τη Θεωρία της Αιτιολογημένης Δράσης.

Η έννοια αυτή είναι όμοια με την αυτοαποτελεσματικότητα (Bandura, 1977-1986), μια έννοια που βρέθηκε ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην άσκηση και την αθλητική συμπεριφορά (Feltz, 1988). Έτσι λοιπόν, η Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς ορίζεται από τις μεταβλητές που αναφέρονται στη Θεωρία της Αιτιολογημένης Δράσης (Στάση – Υποκειμενική νόρμα), προσθέτοντας επιπλέον τον Αντιλαμβανόμενο Έλεγχο Συμπεριφοράς, η προσθήκη του οποίου αυξάνει την πρόβλεψη της συμπεριφοράς .

Εφαρμογή, αποτελεσματικότητα της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς

Πολλές εργασίες έχουν στηρίξει τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.

Σε μια σχετική εργασία, οι Pender & Pender (1986), εξέτασαν τις σχέσεις ανάμεσα στις στάσεις, το υποκειμενικό πρότυπο και τις προθέσεις για: α) τακτική άσκηση, β) διατήρηση-απόκτηση φυσιολογικού βάρους και γ) αποφυγή στρεσογόνων καταστάσεων, σε 377 ενήλικες, 18-66 ετών, κατοίκους δύο κοινοτήτων του Illinois. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα με παραπάνω βάρος, είχαν χαμηλότερη πρόθεση για άσκηση απ' ό,τι τα άτομα με κανονικό βάρος. Επίσης οι προθέσεις για έλεγχο του βάρους μέσω της σωστής διατροφής και για αποφυγή στρεσογόνων καταστάσεων, συνδέονται θετικά με τις στάσεις απέναντι σ' αυτές τις συμπεριφορές. Παράλληλα, τα άτομα με θετική στάση απέναντι στις υγιεινές συμπεριφορές, πίστευαν περισσότερο ότι οι άλλοι προσδοκούσαν από αυτούς ότι θα οικειοποιούνταν αυτόν τον υγιεινό τρόπο ζωής και ότι θα ανταποκρινόντουσαν με επιτυχία σ' αυτές τις συμπεριφορές, σε αντίθεση με τα άτομα που είχαν αρνητική στάση.

Σε άλλη σχετική έρευνα (Theodorakis, 1994), όπου έγινε προσπάθεια εξέτασης της σχέσης μεταξύ στάσης και συμπεριφοράς αναφορικά με την άσκηση σύμφωνα με τη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, προστέθηκαν δύο ακόμη παράγοντες για την επέκταση του μοντέλου: η δύναμη των στάσεων και η ταυτότητα του εγώ. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η στάση προς τη συμπεριφορά είναι πιο σημαντικός δείκτης πρόβλεψης της πρόθεσης για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης από την υποκειμενική νόρμα. Αντίθετα ήταν όμως τα αποτελέσματα άλλων ερευνών με δείγμα παιδιών 7-12 χρονών (Greenockle, Lee & Lomax, 1990, Theodorakis, 1990) στις οποίες βρέθηκε ότι η υποκειμενική νόρμα

ήταν πιο σημαντικός δείκτης πρόβλεψης της πρόθεσης για συμπεριφορά. Επομένως η επίδραση του προσωπικού ή κοινωνικού παράγοντα πιθανώς να εξαρτάται από την ηλικία των ατόμων. Σε νεαρά λοιπόν άτομα ο κοινωνικός παράγοντας φαίνεται να είναι πιο σημαντικός από ότι σε ενήλικες, τουλάχιστο σε δραστηριότητες της φυσικής αγωγής. Τέλος, ενώ η πρόθεση και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς αποδείχτηκαν σημαντικοί δείκτες της συμπεριφοράς, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας, δείχνοντας ότι η εξεταζόμενη συμπεριφορά δεν ήταν ελεγχόμενη από τα άτομα. Η εφαρμογή της θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς ήταν ακόμη πιο επιτυχής με την προσθήκη των δύο καινούριων μεταβλητών, της δύναμης των στάσεων και της ταυτότητας του εγώ.

Επέκταση της θεωρίας της αιτιολογημένης δράσης έγινε σε άλλη έρευνα (Theodorakis, Goudas, Bagiatis & Doganis, 1993) σκοπός της οποίας ήταν να εξετάσει την ικανότητα της θεωρίας να προβλέψει τη συμμετοχή στα σπορ σε δείγμα 105 αθλητών κολύμβησης 9 έως 12 χρονών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι στάσεις προς συγκεκριμένη συμπεριφορά και η υποκειμενική νόρμα προβλέπουν την πρόθεση για συμπεριφορά, η οποία με τη σειρά της προβλέπει την ίδια τη συμπεριφορά. Η δύναμη της πρόβλεψης του μοντέλου ενισχύθηκε σημαντικά με την προσθήκη της προηγούμενης συμπεριφοράς. Η στάση προς τη συμπεριφορά αποδείχτηκε πιο σημαντικός δείκτης πρόβλεψης από την υποκειμενική νόρμα, αντίθετα με άλλα ερευνητικά δεδομένα (Theodorakis, 1992). Η συνεισφορά λοιπόν της υποκειμενικής νόρμας υποδεικνύει την ανάγκη της συνεργασίας του προπονητή με τον κοινωνικό περίγυρο του αθλητή, δηλαδή τους γονείς, τους φίλους, τους συγγενείς κ.α. Γονείς λοιπόν και προπονητές θα έπρεπε να εργάζονται με τα πιστεύω εκείνα που διαμορφώνουν τη στάση των παιδιών προς μία συγκεκριμένη συμπεριφορά έτσι ώστε να ενισχύουν τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό.

Σε σχετική έρευνα (Dzewaltowski, Noble & Shaw, 1990), η οποία εξέτασε την πρόβλεψη της συμμετοχής ατόμων σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας για τέσσερις εβδομάδες με τις θεωρίες της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, της Αιτιολογημένης Δράσης και της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας του Bandura, υποστηρίχθηκαν οι θεωρίες της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και της αιτιολογημένης δράσης. Η στάση και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς προέβλεψαν την πρόθεση, και η πρόθεση προέβλεψε τη συμμετοχή στην αθλητική δραστηριότητα. Οι μεταβλητές της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας προέβλεψαν σημαντικά τη συμμετοχή στην αθλητική δραστηριότητα με την αυτοαποτελεσματικότητα και την αυτοεκτίμηση να συνεισφέρουν σημαντικά στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς. Όσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση είχαν τα άτομα αναφορικά με τη συμμετοχή τους στην αθλητική δραστηριότητα και όσο περισσότερο ικανοποιούνταν από αυτήν τόσο περισσότερο συμμετείχαν. Συνοπτικά από τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας φαίνεται πως η κοινωνική γνωστική θεωρία είναι πιο ισχυρή δομή στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην αθλητική δραστηριότητα. Σύμφωνα όμως με έναν από τους ερευνητές, τον Dzewaltowski, το γεγονός ότι το δείγμα ήταν σταθερά θετικό στην πρόθεση για συμμετοχή στην αθλητική δραστηριότητα αποτέλεσε πιθανώς περιορισμό που επέτρεψε στην αποτελεσματικότητα να γίνει πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης από ότι αναμενόταν.

Σε μια άλλη εργασία των Theodorakis, Goudas & Kouthuris (1992), εξετάστηκαν οι στάσεις φοιτητών προς το σκι. Σε δείγμα 50 φοιτητών που παρακολουθούσαν μάθημα επιλογής σκι και σε δείγμα 34 φοιτητών που χρησιμοποιήθηκε ως ομάδα ελέγχου, εξετάστηκαν οι στάσεις τους προς το σκι και η πιθανότητα αλλαγής των στάσεών τους αυτών ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους στο μάθημα. Οι νέες πληροφορίες, οι γνώσεις και η πρακτική εξάσκηση που απέκτησαν οι φοιτητές από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, τους επηρέασαν με τέτοιο τρόπο ώστε οι στάσεις τους για



το σκι να γίνουν πιο θετικές. Βεβαίως, αν το πρόγραμμα εκμάθησης ήταν δύσκολο, ή μη ελκυστικό, αν οι διδάσκοντες ήταν υπερβολικά απαιτητικοί, ή αν συνέβαιναν πολύ τραυματισμοί, τότε οι στάσεις των φοιτητών προς το σκι θα γίνονταν πιο αρνητικές. Οι Kerner και Grossman (1998), εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς στο διοικητικό προσωπικό μιας εταιρίας χρησιμοποιώντας 4 αναλογικές κλίμακες: την στάση απέναντι στην υγεία, το υποκειμενικό πρότυπο, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς και την πρόθεση για άσκηση. Η έρευνα βασίστηκε σε ένα επιβλεπόμενο πρόγραμμα άσκησης και έδειξε ότι υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στη στάση προς την υγεία και την πρόθεση για άσκηση, καθώς και ανάμεσα στο υποκειμενικό πρότυπο και την πρόθεση για άσκηση.

Ο Theodorakis (1992) εξέτασε την ικανότητα της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς να προβλέπει τη συχνότητα της προπόνησης, από τις προθέσεις νέων κολυμβητών στη συμμετοχή τους στην ομαδική προπόνηση. Πρόθεση, προηγούμενη συμπεριφορά και αντιλαμβανόμενος έλεγχος συσχετίστηκαν με τη συμμετοχή των κολυμβητών για 4 εβδομάδες στην ομαδική προπόνηση, αλλά ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς είχε μικρό αντίκτυπο στη συμπεριφορά. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η πρόθεση και η πρόβλεψη συμμετοχής στα σπορ, είναι ισχυρότερη όταν οι νεαροί αθλητές έχουν ιδανική εντύπωση για τον εαυτό τους, όταν πιστεύουν ότι οι σημαντικοί άλλοι επιδοκιμάζουν αυτό που κάνουν και όταν πιστεύουν ότι οι ευκαιρίες και οι διέξοδοι είναι διαθέσιμες. Τέλος, η συμπεριφορά τους μπορεί να είναι εντελώς κάτω από τον έλεγχό τους, αλλά κάποιες φορές μπορεί και όχι.

Τέλος, οι Theodorakis, Bagiatis & Goudas (1995) εξέτασαν στάσεις και προθέσεις φοιτητών φυσικής αγωγής για διδασκαλία σε άτομα με ειδικές ανάγκες στο μέλλον. Το δείγμα αποτελούνταν από 99 φοιτητές Φ.Α. που παρακολουθούσαν μαθήματα ειδικής αγωγής. Η ανάλυση έδειξε ότι η δύναμη των στάσεων και η κοινωνική ταυτότητα μεσολαμβάνουν μεταξύ στάσεων και αντιληπτού ελέγχου στην πρόβλεψη της πρόθεσης των φοιτητών. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι επαγγελματικές προθέσεις των φοιτητών προς τα άτομα με ειδικές ανάγκες διαμορφώνονται από το πώς αντιλαμβάνονται το ρόλο τους μέσα στην κοινωνία και από τη σιγουριά και αυτοπεποίθηση που νοιώθουν στο να διδάξουν σε άτομα με ειδικές ανάγκες.

Αναγκαιότητα, σκοπός της έρευνας

Το μοντέλο της «σχεδιασμένης συμπεριφοράς» είναι μια ενδιαφέρουσα θεωρία στη σχέση στάσεων και συμπεριφοράς. Είναι μια θεωρία που σχεδιάστηκε με σκοπό την πρόβλεψη και την ερμηνεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς με συγκεκριμένο περιεχόμενο. Ειδικότερα, σημαντική είναι η συμβολή της θεωρίας αυτής στην ικανοποιητική πρόβλεψη διαφόρων υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών.

Όπως προκύπτει όμως και μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η πλειοψηφία των ερευνών έχει εξετάσει μόνο μία συμπεριφορά, με συνέπεια να υπάρχουν λίγα δεδομένα για την σχετική ικανότητα πρόβλεψης των παραγόντων που επηρεάζουν την πρόθεση των ατόμων σε διαφορετικές συμπεριφορές. Επίσης, κάποιες έρευνες βρήκαν τις στάσεις πιο σημαντικό δείκτη πρόβλεψης της συμπεριφοράς (Theodorakis, 1994), ενώ άλλες το υποκειμενικό πρότυπο (Greenlockle, Lee & Lomax, 1990, Theodorakis, 1990). Συνεπώς, δεν γνωρίζουμε ποιος από τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά είναι και ο πιο σημαντικός δείκτης πρόβλεψης.

Σκοπός λοιπόν της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να συγκρίνει την ικανότητα πρόβλεψης των μεταβλητών της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σε τρεις διαφορετικές συμπεριφορές, δηλαδή τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, την υγιεινή διατροφή και το κάπνισμα και να ελέγξει ποιος από τους παράγοντες αυτούς είχε την ισχυρότερη σχέση με την πρόθεση και για τις τρεις αυτές συμπεριφορές.

Μεθοδολογία της έρευνας

Δείγμα

Οι συμμετέχοντες σε αυτή την έρευνα ήταν 276 φοιτητές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας ηλικίας 18 έως 25 χρονών. Η επιλογή του δείγματος έγινε με τυχαία δειγματοληψία από όλα τα τμήματα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Όργανα μέτρησης

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγιο το οποίο περιελάμβανε κλίμακες στάσεων, κοινωνικού προτύπου και αντιληπτού ελέγχου για συμπεριφορές σχετικά με την άσκηση, το κάπνισμα και την υγιεινή διατροφή. Όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής αξιοπιστίας (Cronbach's alpha .72-.91)

Στάσεις. Η στάση προς την εξεταζόμενη συμπεριφορά εκτιμήθηκε με έξι ξεχωριστές ερωτήσεις με την ακόλουθη μορφή: « Το να καπνίζω τους επόμενους 12 μήνες/ να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 12 μήνες/ να τρώω 1 φρούτο την ημέρα τους επόμενους 12 μήνες είναι...». Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις αυτές εκτιμήθηκαν με τέσσερα ζεύγη αντίθετων (καλό-κακό, υγιεινό-ανθυγιεινό, δυσάρεστο-ευχάριστο, χρήσιμο-άχρηστο), σε κάθε ένα από τα οποία υπήρχε μια επταβαθμιαία κλίμακα (π.χ. από πολύ καλό έως πολύ κακό).

Πρόθεση. Η πρόθεση εκτιμήθηκε από το συνολικό σκορ των απαντήσεων σε δύο διαφορετικά ερωτήματα για την καθεμία από τις τρεις εξεταζόμενες συμπεριφορές που ήδη αναφέρθηκαν. Το πρώτο θέμα για κάθε συμπεριφορά ήταν: «σκοπεύω να γυμνάζομαι τακτικά/ να καπνίζω/ να τρώω ένα φρούτο την ημέρα τους επόμενους 12 μήνες». Οι απαντήσεις



εκτιμήθηκαν με επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από πολύ πιθανό έως πολύ απίθανο. Το δεύτερο αντικείμενο για την κάθε συμπεριφορά ήταν: «Είμαι αποφασισμένος να γυμνάζομαι τακτικά/ να καπνίζω/ να τρώω ένα φρούτο την ημέρα τους επόμενους 12 μήνες». Στο αντικείμενο αυτό οι φοιτητές απάντησαν επίσης με επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαινόταν από το «ΝΑΙ» έως το «ΟΧΙ».

Αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς. Ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς εκτιμήθηκε με τρία ερωτήματα: «Για μένα το να γυμνάζομαι τακτικά/ να καπνίζω/ να τρώω 1 φρούτο την ημέρα τους επόμενους 12 μήνες είναι:», «Μπορώ να γυμνάζομαι τακτικά/ να καπνίζω/ να τρώω 1 φρούτο την ημέρα τους επόμενους 12 μήνες», και «Είμαι απόλυτα σίγουρος/η ότι θα γυμνάζομαι τακτικά/ θα καπνίζω/ θα τρώω 1 φρούτο την ημέρα τους επόμενους 12 μήνες». Οι απαντήσεις στα προηγούμενα ερωτήματα δόθηκαν επίσης σε επταβάθμιες κλίμακες οι οποίες αποτελούνταν αντίστοιχα από τα ακόλουθα ζεύγη επιθέτων: Εύκολο-Δύσκολο, Πιθανό-Απίθανο και Σωστό-Λάθος.

Υποκειμενική νόρμα: Η υποκειμενική νόρμα εξετάστηκε με την απάντηση δύο ερωτημάτων από τους φοιτητές για κάθε μία από τις εξεταζόμενες συμπεριφορές. Το πρώτο ήταν: «Αν γυμνάζομαι τακτικά/ αν καπνίζω/ αν τρώω 1 φρούτο την ημέρα τους επόμενους 12 μήνες, πολλά άτομα σπουδαία για μένα...» ενώ η απάντηση καταγράφηκε σε επταβάθμια κλίμακα που κυμαινόταν από το «θα διαφωνήσουν» έως το «θα συμφωνήσουν». Το δεύτερο ερώτημα για την εκτίμηση της επίδρασης των σημαντικών άλλων ήταν: «Πολλά άτομα που παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μου, πιστεύουν ότι πρέπει να γυμνάζομαι/ να καπνίζω/ να τρώω 1 φρούτο την ημέρα τους επόμενους 12 μήνες». Οι απαντήσεις και σε αυτό

το ερώτημα δόθηκαν σε κλίμακα τύπου Likert η οποία κυμαινόταν από το «πιθανό» έως «απίθανο». Οι φοιτητές ρωτήθηκαν επίσης αν τους αρέσει να κάνουν αυτό που τα σπουδαία για αυτούς άτομα θέλουν. Και σε αυτό το ερώτημα οι απαντήσεις δόθηκαν βάσει επταβάθμιας κλίμακας από το «Διαφωνώ» έως «Συμφωνώ».

Διαδικασία μέτρησης

Η μέτρηση έγινε με τη βοήθεια ενός ερωτηματολογίου. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τους/τις φοιτητές/τριες έγινε στο χώρο του Πανεπιστημίου κατά τον ελεύθερο χρόνο τους και η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική και ανώνυμη. Ο χρόνος που απαιτούνταν για τη συμπλήρωσή του ήταν περίπου 10 λεπτά. Η συλλογή τους έγινε από τη συγγραφέα.

Αποτελέσματα

Για να εξεταστεί η ικανότητα πρόβλεψης των μεταβλητών του μοντέλου στις συγκεκριμένες συμπεριφορές έγινε ανάλυση συσχετίσεων των μεταβλητών αυτών ξεχωριστά για κάθε συμπεριφορά.

Πίνακας 1: Συσχέτιση των μεταβλητών με την άσκηση

	Στάση	Πρόθεση	Αντιλαμ. Έλεγχος Συμπερ.	Υποκειμ. Πρότυπο
Στάση				
Πρόθεση	.274**			
Αντιλαμβ. Έλεγχος Συμπερ.	.276**	.861**		
Υποκειμ. Πρότυπο	.096	-.005	.015	

* Συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0.05

**Συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0.01

Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των βασικών μεταβλητών σχετικά με την άσκηση, αλλά και η στατιστικά σημαντική θετική, αρνητική ή μη σημαντική συσχέτιση των ανεξάρτητων μεταβλητών μεταξύ τους. Συγκεκριμένα η στάση των φοιτητών/τριών προς την άσκηση και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς, ο οποίος αναφέρεται στην ευκολία ή δυσκολία εκδήλωσης μιας συμπεριφοράς, συσχετίζονται σημαντικά με τη πρόθεση των φοιτητών/τριών ($p < .01$). Αντίθετα, το υποκειμενικό πρότυπο, η κοινωνική δηλαδή πίεση που αντιλαμβάνονται οι φοιτητές-τριες ότι τους ασκείται αναφορικά με την εκδήλωση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς, δεν φάνηκε να συσχετίζεται σημαντικά με τη πρόθεση των φοιτητών/τριών για άσκηση.

Πίνακας 2: Συσχέτιση των μεταβλητών με το κάπνισμα

	Στάση	Πρόθεση	Αντιλαμ. Έλεγχος Συμπερ.	Υποκειμ. Πρότυπο
Στάση				
Πρόθεση	.534**			
Αντιλαμ. Έλεγχος Συμπερ.	.524**	.943**		
Υποκειμ. Πρότυπο	.143*	.076	.064	

* Συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0.05

**Συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0.01

Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των βασικών μεταβλητών σχετικά με το κάπνισμα, αλλά και η στατιστικά σημαντική θετική, αρνητική ή μη σημαντική συσχέτιση των ανεξάρτητων μεταβλητών μεταξύ τους. Συγκεκριμένα η στάση των φοιτητών/τριών προς το κάπνισμα και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς, παρουσιάζουν μεγάλη συσχέτιση με την πρόθεση εκδήλωσης της συγκεκριμένης συμπεριφοράς από τους φοιτητές/τριες ($p < .01$). Επίσης, το υποκειμενικό πρότυπο έχει συσχέτιση με τη πρόθεση των φοιτητών/τριών να καπνίσουν ή όχι αλλά όχι τόσο ισχυρή.

Πίνακας 3: Συσχέτιση των μεταβλητών με την υγιεινή διατροφή

	Στάση	Πρόθεση	Αντιλαμ. Έλεγχος Συμπερ.	Υποκειμ. Πρότυπο
Στάση				
Πρόθεση	.534**			
Αντιλαμ. Έλεγχος Συμπερ.	.524**	.943**		
Υποκειμ. Πρότυπο	.143*	.076	.064	

* Συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0.05

**Συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0.01

Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των μεταβλητών σχετικά με την υγιεινή διατροφή, αλλά και η στατιστικά σημαντική θετική, αρνητική ή μη σημαντική συσχέτιση των ανεξάρτητων μεταβλητών μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, η στάση των φοιτητών/τριών προς την υγιεινή διατροφή και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς, συσχετίζονται σημαντικά με την πρόθεση των φοιτητών/τριών. Παράλληλα, και το υποκειμενικό πρότυπο σχετίζεται με την πρόθεση των φοιτητών/τριών αλλά όχι τόσο σημαντικά.



Συζήτηση – Συμπεράσματα

Η συμπεριφορά των ατόμων όχι μόνο είναι πολυδιάστατη, αλλά και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Μια θεωρία πολλά υποσχόμενη για την πρόβλεψη της συμπεριφοράς είναι αυτή της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1991). Η θεωρία αυτή έχει ευρέως χρησιμοποιηθεί τόσο σε χώρες του εξωτερικού όσο και στη χώρα μας και μάλιστα με ικανοποιητικά αποτελέσματα για την πρόβλεψη της συμπεριφοράς των ατόμων.

Η εφαρμογή της στη συγκεκριμένη έρευνα σκοπό είχε να εξετάσει την αποτελεσματικότητά της σε τρεις διαφορετικές συμπεριφορές: την άσκηση, το κάπνισμα και την υγιεινή διατροφή. Η σημαντικότητα των αποτελεσμάτων της έρευνας συνίσταται τόσο στην καλύτερη δυνατή χρησιμοποίησή τους για την προαγωγή της υγείας, όσο και στον έλεγχο της σχετικής ικανότητας πρόβλεψης της θεωρίας τριών διαφορετικών συμπεριφορών. Και αυτό γιατί η πλειοψηφία των ερευνών με βάση τη θεωρία αυτή έχει εξετάσει μία μόνο συμπεριφορά.

Όσον αφορά τη συμμετοχή των φοιτητών/τριών σε φυσικές δραστηριότητες, από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι η πρόθεση των φοιτητών/τριών συσχετίζεται σημαντικά με τις μεταβλητές που ορίζει η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, δηλαδή τη στάση τους προς την άσκηση και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς, και λιγότερο σημαντικά με το υποκειμενικό πρότυπο. Αξιοσημείωτη είναι η πολύ υψηλή συσχέτιση της πρόθεσης των φοιτητών/τριών να συμμετάσχουν σε φυσικές δραστηριότητες με το κατά πόσο θεωρούν ότι ελέγχουν οι ίδιοι αυτή τους τη συμπεριφορά, δηλαδή με τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο. Η θετική αυτή συσχέτιση της άσκησης με τις εξεταζόμενες μεταβλητές συμφωνεί και με άλλες σχετικές έρευνες (Theodorakis,1994, Dzewaltowski, Noble & Shaw,1990, Theodorakis, Bagiatis & Goudas,1995).

Η ίδια υπόθεση, ότι δηλαδή οι φοιτητές/τριες έχουν την πρόθεση να εκδηλώσουν μια συμπεριφορά ανάλογα με το κατά πόσο πιστεύουν ότι ελέγχουν οι ίδιοι τη συμπεριφορά τους, επιβεβαιώθηκε και στην πρόθεση των φοιτητών/τριών για κάπνισμα. Από την ανάλυση της συσχέτισης της πρόθεσης των φοιτητών/τριών προς το κάπνισμα προέκυψε ότι αυτή συσχετίζεται θετικά με τη στάση τους προς το κάπνισμα και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς και λιγότερο με το υποκειμενικό πρότυπο. Η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, όπως προέκυψε από την ανασκόπηση της σχετικής με το κάπνισμα βιβλιογραφίας δεν έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως, γεγονός που μας εμποδίζει να συγκρίνουμε τα συγκεκριμένα αποτελέσματα με αυτά άλλων σχετικών ερευνών.

Τέλος, από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι και στην περίπτωση της υγιεινής διατροφής η πρόθεση των φοιτητών/τριών να εκδηλώσουν μία συμπεριφορά επηρεάζεται σημαντικά από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς. Από την ανάλυση της συσχέτισης της πρόθεσης των φοιτητών/τριών προς την υγιεινή διατροφή προέκυψε ότι αυτή σχετίζεται θετικά με τη στάση τους προς την υγιεινή διατροφή και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο και λιγότερο με το υποκειμενικό πρότυπο. Η θετική αυτή συσχέτιση της υγιεινής διατροφής με τις εξεταζόμενες μεταβλητές συμφωνεί και με άλλες έρευνες (Pender & Pender, 1986).

Πιο συγκεκριμένα, από την διερεύνηση των συσχετίσεων προέκυψε ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς είχε την ισχυρότερη σχέση με την πρόθεση και για τις τρεις συμπεριφορές (άσκηση $r = .86$, διατροφή $r = .80$, κάπνισμα $r = .94$), οι στάσεις είχαν σχετικά μέτρια σχέση με την πρόθεση (άσκηση $r = .28$, διατροφή $r = .33$, κάπνισμα $r = .53$), ενώ μικρή ήταν η σχέση του κοινωνικού προτύπου με την πρόθεση (άσκηση $r = .05$, διατροφή $r = .16$, κάπνισμα $r = .07$).

Αυτό σημαίνει ότι η πρόθεση των φοιτητών/τριών να εκδηλώσουν ή όχι μια συμπεριφορά επηρεάζεται σημαντικά από το πόσο εύκολο ή δύσκολο

θεωρούν ότι είναι να προβούν σε μια τέτοια ενέργεια. Για παράδειγμα αν ένας φοιτητής πιστεύει ότι μπορεί να τρώει 1 φρούτο την ημέρα, τότε αυτός ο παράγοντας μπορεί να επηρεάσει την πρόθεσή του να το πράξει.

Από τα συμπεράσματα στα οποία οδηγηθήκαμε από τη συγκεκριμένη έρευνα προκύπτει ότι οι φοιτητές/τριες, δηλαδή άτομα ηλικίας 18-25 χρονών, έχουν αναπτύξει ήδη κάποιες ανθυγιεινές συμπεριφορές. Τα αποτελέσματα αυτά δίνουν κατευθύνσεις για την έμφαση που πρέπει να δοθεί σε προγράμματα παρέμβασης στη συγκεκριμένη ηλικία. Ωστόσο, επειδή η πρόληψη είναι σαφώς καλύτερη από την παρέμβαση, είναι σωστό να δοθεί έμφαση και σε μικρότερες ηλικίες δηλαδή σε παιδιά λυκείου ακόμα και γυμνασίου όπου οι ανθυγιεινές συμπεριφορές κάνουν την εμφάνισή τους.

Η προαγωγή της υγείας είναι ένα θέμα που τα τελευταία χρόνια έχει απασχολήσει ιδιαίτερα πολλούς ερευνητές αλλά και την πολιτεία. Κατά καιρούς δημοσιεύονται πολλές εργασίες με θέματα σχετικά με την άσκηση, το κάπνισμα και την διατροφή. Από τη μεριά της η πολιτεία προσεγγίζει το πρόβλημα μέσα από την οργάνωση προγραμμάτων άσκησης αλλά και διάφορων διαφημιστικών μηνυμάτων που προβάλλονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Όμως, η υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών από ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων είναι ένα θέμα ιδιαίτερα σημαντικό και δεν αντιμετωπίζεται απλά και μόνο με θεωρητικές προσεγγίσεις. Αυτό που χρειάζεται είναι πρόληψη και συστηματική παρέμβαση, ιδιαίτερα σε ομάδες κινδύνου όπως είναι οι νέοι.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gatch, C.L. & Kendzierski, D. (1990). Predicting exercise intentions: The theory of Planned Behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 100-102.

Kerner, M.S., & Grossman, A.H. (1998). Attitudinal, social and practical correlates to fitness behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1139-1154.

Pender, J.N., & Pender, R.A. (1986). Attitudes, subjective norms and intentions to engage in health behaviors. *Woodruff Fellowships Search*, 35, 15-18.

Theodorakis, Y. (1992). Prediction of athletic preparation: A test of Planned Behavior Theory. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 371-379.

Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.

Theodorakis, Y., Bagiatis, K., & Goudas, M. (1995). Attitudes toward teaching individuals with disabilities: Application of Planned Behavior Theory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12, 151-160.

Theodorakis, Y. & Bagiatis, K. (1995). Predicting and understanding physical education students' career orientation: Application of Planned Behavior, role identity and attitude strength theories. *Proceedings of the IX European Congress of Sport Psychology*, Brussels, 4-9 July, pp. 495-500.

Theodorakis, Y., Goudas, M., Doganis, G., & Bagiatis, K. (1993). Reasoned action theory and prediction of training participation of young swimmers. *British Journal of Physical Education. Research Supplement*, 13, 10-12.

Theodorakis, Y., Goudas, M. & Kouthouris, H. (1992). Change of attitudes toward skiing after participation in a skiing course. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 272-274.