

«Κάπνισμα και άσκηση: αποτελεσματικά μηνύματα για αλλαγή στάσεων σε προγράμματα Αγωγής Υγείας που απευθύνονται σε μαθητές και φοιτητές»

Κοσμίδου Β. Ευδοξία

Διδακτορική Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων για την απόκτηση του διδακτορικού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν /μίου Θράκης και του Παν /μίου Θεσσαλίας.

Τρίκαλα,
2007

Εγκεκριμένο από την τριμελή επιτροπή:

Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής Π.Θ.

Γούδας Μάριος, Επίκουρος καθηγητής, Π.Θ.

Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής, Π.Θ.

30-34
59-64
72-87
231-232
241-246



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

Αριθ. Εισ.: 6058/1

Ημερ. Εισ.: 13/12/2007

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: Δ

613

ΚΟΣ



Σύνθεση Επταμελούς Επιτροπής:

Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής Π.Θ.,
Γούδας Μάριος, Επίκουρος Καθηγητής Π.Θ.,
Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής Π.Θ.,
Μπαγιάτης Κωνσταντίνος, Καθηγητής Π.Θ.,
Δογάνης Γεώργιος, Καθηγητής Α.Π.Θ.,
Διγγελίδης Νικόλαος, Λέκτορας Π.Θ.,
Χρόνη Στυλιανή, Λέκτορας Π.Θ.

© 2007

Κοσμίδου Β. Ευδοξία
ALL RIGHTS RESERVED

Στην ολοκλήρωση του διδακτορικού θα ήθελα να ευχαριστήσω τα άτομα τα οποία συνέβαλαν, το καθένα με τον τρόπο του, στην ολοκλήρωση αυτής της διαδικασίας.

Πρώτα από όλους πρέπει να ευχαριστήσω από τα βάθη της καρδιάς μου τον επιβλέποντά μου κ. Γιάννη Θεοδωράκη για την ευκαιρία που μου έδωσε και την καθοριστική καθοδήγησή του καθ' όλη την πορεία.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη της τριμελούς επιτροπής, κ. Μάριο Γούδα και κ. Παπαϊωάννου Αθανάσιο για τις πολύ σωστές υποδείξεις τους και τα υπόλοιπα μέλη της επταμελούς επιτροπής (κ. Μπαγιάτη Κωνσταντίνο, κ. Δογάνη Γεώργιο, κ. Διγγελίδη Νικόλαο, κ. Χρόνη Ανή) για τα εύστοχα και εποικοδομητικά σχόλιά τους. Οφείλω ένα «ευχαριστώ» σε όλους τους εκπαιδευτικούς που με δίδαξαν κατά τη διάρκεια όλων των σπουδών μου, για το λιθαράκι που ο καθένας τους έβαλε.

Μα πάνω από όλους, θέλω να ευχαριστήσω την Κωνσταντίνα, τη Μαρία και το Νικήτα, για την ευκαιρία που μου έδωσαν να κάνω ένα στόχο πραγματικότητα, μέσα από την υπομονή και την ανοχή που έδειξαν όλο αυτόν τον καιρό. Σας ευχαριστώ πολύ!

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κοσμίδου Ευδοξία: Κάπνισμα και άσκηση: αποτελεσματικά μηνύματα για αλλαγή στάσεων σε προγράμματα Αγωγής Υγείας που απευθύνονται σε μαθητές και φοιτητές (Κάτω από την επίβλεψη του καθηγητή Θεοδωράκη Ιωάννη)

Σκοπός της παρούσας διατριβής ήταν να διερευνήσει την επίδραση διαφορετικών μηνυμάτων κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης σε μαθητές/τριες και νεαρούς ενήλικες μέσα από τη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και τη θεωρία της Πειθούς. Συγκεκριμένα διερευνήθηκε η επίδραση μηνυμάτων με διαφορετική ποιότητα επιχειρημάτων και η επίδραση μηνυμάτων από διαφορετική πηγή. Η Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς προσπαθεί να εξηγήσει την υιοθέτηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος μέσα από την πρόθεση, τις στάσεις, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο, το κοινωνικό πρότυπο και την προσθήκη νέων παραγόντων (όπως η ενημέρωση). Η θεωρία της Πειθούς και πιο συγκεκριμένα το μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας μελετά την αλλαγή των στάσεων μέσα από μηνύματα. Το μοντέλο δέχεται ότι το άτομο όταν έρχεται σε επαφή με ένα μήνυμα επηρεάζεται είτε από την κεντρική οδό είτε από την περιφερειακή. Στην κεντρική οδό το άτομο επεξεργάζεται λεπτομερώς τις πληροφορίες του μηνύματος για να δεχτεί ή να απορρίψει τη θέση που αυτό πρεσβεύει, ενώ στην περιφερειακή οδό το άτομο δε θέλει ή δεν μπορεί να επεξεργαστεί τα επιχειρήματα του μηνύματος και αποφασίζει αν θα αποδεχθεί ή όχι τη θέση του μηνύματος από άλλες πληροφορίες (π.χ. την πηγή του μηνύματος). Πραγματοποιήθηκαν 5 ανεξάρτητες έρευνες. Στις έρευνες αυτές συμμετείχαν φοιτητές/φοιτήτριες Τ.Ε.Φ.Α.Α. και μαθητές/μαθήτριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Ως εργαλεία μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά ερωτηματολόγια. Στην πρώτη έρευνα αξιολογήθηκε η επίδραση αντι-καπνιστικών μηνυμάτων με ισχυρά ή μη ισχυρά επιχειρήματα σε φοιτητές/τριες (N=64) και σε μαθητές/τριες (N=69), και φάνηκε ότι το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα προκάλεσε περισσότερες αλλαγές προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Ως προς τις γνωστικές αποκρίσεις στους φοιτητές/τριες το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα ήταν αποτελεσματικότερο. Στη δεύτερη έρευνα εξετάστηκε αν η διαφοροποίηση της αξιοπιστίας της πηγής στα μηνύματα της προηγούμενης έρευνας επηρέαζε τις στάσεις

μαθητών (N=115). Βρέθηκε ότι η πειραματική διαδικασία βελτίωσε την ενημέρωση που πίστευαν ότι είχαν τα άτομα και επιπλέον, η μη ισχυρή πηγή ανεξάρτητα από τα επιχειρήματα του μηνύματος που περιείχε, μείωσε την πρόθεση των εφήβων να καπνίσουν αν δεν υπήρχαν βλάβες στην υγεία τους από το κάπνισμα. Η τρίτη έρευνα ακολούθησε την πειραματική διαδικασία της προηγούμενης έρευνας (2^{ης}), με συμμετέχοντες φοιτητές/τριες (N= 97). Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι αποτελεσματικότερο προς την επιθυμητή κατεύθυνση, ήταν το μήνυμα με την ισχυρή πηγή ανεξάρτητα από την ποιότητα των επιχειρημάτων, καθώς αύξησε τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς και τις γνωστικές αποκρίσεις. Στη τέταρτη έρευνα διερευνήθηκε η διαφοροποίηση της πηγής μηνυμάτων σε ομότιμη και μη ομότιμη σε φοιτητές. Τα επιχειρήματα που περιλάμβαναν ήταν ισχυρά αντικαπνιστικά (από την πρώτη έρευνα) και υπέρ της άσκησης, και συμμετείχαν φοιτητές (N=73). Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι βελτιώθηκε η ενημέρωση για όλες τις πειραματικές ομάδες και αυξήθηκε ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς. Στη τελευταία έρευνα διερευνήθηκε η αποτελεσματικότητα μηνυμάτων από ομότιμη ή μη ομότιμη πηγή σε εφήβους (N=91). Τα μηνύματα περιλάμβαναν μη ισχυρά αντικαπνιστικά επιχειρήματα και μη ισχυρά επιχειρήματα υπέρ της άσκησης. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η πειραματική διαδικασία αύξησε την ενημέρωση των συμμετεχόντων, μείωσε τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο και αύξησε το κοινωνικό πρότυπο, ανεξάρτητα από την πηγή του μηνύματος. Συνοπτικά, στους μαθητές/τριες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται γραπτά μηνύματα κατά του καπνίσματος με μη ισχυρά επιχειρήματα, να χρησιμοποιούνται μη ισχυρές πηγές. Όταν το μήνυμα περιλαμβάνει επιχειρήματα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης, τότε για τους μαθητές/τριες η ομότιμη πηγή του μηνύματος είναι αποτελεσματικότερη από τη μη ομότιμη. Από την άλλη πλευρά στους φοιτητές/τριες είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται και οι δύο τύποι γραπτών μηνυμάτων (με ισχυρά επιχειρήματα, με μη ισχυρά επιχειρήματα). Στην συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα είναι σημαντικότερο να χρησιμοποιείται ισχυρή πηγή ανεξάρτητα της ποιότητας των επιχειρημάτων. Τέλος, στα γραπτά μηνύματα κατά του καπνίσματος

και υπέρ της άσκησης με ομότιμη ή μη ομότιμη πηγή δε φαίνεται να υπάρχει διαφοροποίηση.

Λέξεις-κλειδιά: έφηβοι, κάπνισμα, νεαροί ενήλικες, μοντέλο πιθανής επεξεργασίας, στάσεις

Abstract

Kosmidou Evdoxia: Smoking and exercise: effective messages for attitude change in health education programs that are addressed in secondary and university students (Under the supervision of Professor Theodorakis Yiannis)

The purpose of the present dissertation was to examine the effect of different anti-smoking and pro-exercise messages on students and young adults, through Planned Behavior Theory and Persuasion. The effectiveness of messages containing strong or weak arguments against smoking and varying on message's source was examined. The Theory of Planned Behavior is explaining smoking behavior through intention to smoke, attitudes toward smoking, perceived behavioral control and the addition of several additional variables (eg. interest in relevant information). Persuasion theory and especially Elaboration Likelihood Model examines attitude change through messages. According to the model a message can affect someone through the central or the peripheral route. Through the central route, individuals carefully scrutinize the merits of the argument presented in a message (high elaboration) and either favor the argument if it is strong or disfavor the argument if it is weak, either through the peripheral route, when individuals are not motivated and/or not able to process the message arguments, they conserve cognitive effort by relying on simple inferences (e.g. message's source). Five separate studies have been conducted in which participated university students and secondary education students. Instruments were self-reported questionnaires. The first study examined the affect of anti-smoking messages varying on arguments' quality (strong or weak) on university students (N=64) and secondary education students (N=69) and from the results revealed that for both age groups, more effects toward the desired direction were contacted by weak arguments. Additionally, to university students the message with the strong arguments revealed more positive cognitive responses. The second study examined whether the differential of source's expertise on the messages used in the first study had an affect on secondary students' attitudes (N=115). Results showed that the experimental

procedure increased interest in relevant information, and that the non expert source, independent of arguments' quality, decreased intention to smoke if there was no harm in their health by smoking. The third study had the same procedure as the second but participants were university students (N=97). The results showed that the most effective message was the message by the expert source, regardless of arguments' quality, as it increased perceived behavioral control and cognitive responses. The fourth study examined the affect of a message; varying on source (the message had a peer or a non peer source). The quality of the arguments was strong anti-smoking and pro-exercise and participants were university students (N=73). The results showed that the experimental procedure increased interest in relevant information and perceived behavioral control for all experimental groups. In the last (5th) study the effect of messages by a peer or a non peer source on adolescents (N=91) was examined. Messages contained weak anti-smoking and pro- exercise arguments. The results revealed that the experimental procedure increased for both experimental groups interest in relevant information, perceived behavioral control and subjective norm, regardless of message's source. In conclusion, to secondary education students is better to address written anti-smoking messages that contain weak arguments. Non expert sources are more effective for the anti-smoking messages regardless the quality of the arguments. There is no difference when a peer or no peer source is used as a source of a message with weak arguments. To young adults (university students) both messages with strong arguments and messages with weak arguments are effective. When a source of a message with strong arguments will be used, it is better to be an expert source. When a peer or no peer source is used as a source of a written message with strong anti-smoking arguments, the peer source is more effective.

Key-words: adolescents, attitudes, Elaboration Likelihood Model, young adults, smoking.

Περιεχόμενα

	Σελίδα
Σελίδα Τίτλου	i
Σελίδα Copyright	ii
Περίληψη	iii
Abstract	vi
Περιεχόμενα	viii
Κατάλογος Πινάκων	Xii
Κατάλογος Γραφημάτων	xiv
Κατάλογος Σχημάτων	xvi
I. Εισαγωγή	1
Περιορισμοί	9
Ερευνητικές Υποθέσεις	10
Μηδενικές Υποθέσεις	11
Λειτουργικοί ορισμοί	12
II. Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας	14
Θεωρίες στάσεων	14
Στάση-συμπεριφορά	19
Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς	21
Έρευνες που χρησιμοποίησαν τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ)	24
Η συμπεριφορά του καπνίσματος μέσα από τη ΘΣΣ	30
Θεωρία Πειθούς (Θεωρία Αλλαγής Στάσεων)	35
Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας	35
Μηνύματα με ισχυρά και μη ισχυρά επιχειρήματα	42
Επανάληψη μηνυμάτων	43
Προηγούμενη γνώση	44
Τρόπος παρουσίασης μηνύματος	45
Αξιοπιστία πηγής	47
Μηνύματα προσαρμοσμένα στους αποδέκτες	53
Διατύπωση μηνύματος	56
Ομότιμα άτομα και κάπνισμα	61
«Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» και έρευνες	63
Προσωπική εμπλοκή	65
Έρευνες με το Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας	66
Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων	67
Έρευνες που χρησιμοποιούν το Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων	70
Συνδυασμός Θεωριών για τη μελέτη συμπεριφορών υγείας	72

Κάπνισμα και έφηβοι: έρευνες ανεξάρτητες από τις θεωρίες Πειθούς και	
Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς	74
Φυσική δραστηριότητα και κάπνισμα	82
Ανάγκη για κοινωνική αποδοχή	84
Σύνοψη	85
III. Γενική Μεθοδολογία	
Δείγμα	88
Διαδικασία μέτρησης	88
Σχεδιασμός ερευνών	88
Εργαλεία μέτρησης όλων των ερευνών	
«Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ανάγκης για γνωστική	
επεξεργασία»	89
Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς	90
Ερωτηματολόγιο εμπλοκής με το θέμα του καπνίσματος	91
Ερωτηματολόγιο εμπλοκής με το θέμα άσκησης	91
Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του	
μηνύματος	92
Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της πηγής	92
Ερωτηματολόγιο καταγραφής σκέψεων	92
Ερωτηματολόγιο καταγραφής των επιχειρημάτων του μηνύματος	93
Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης των Σταδίων Αλλαγής	93
Αξιολόγηση της συμπεριφορά του καπνίσματος	93
Κλίμακα αξιολόγησης της επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή	94
Αξιολόγηση κατά των ελεύθερο χρόνο	94
IV. Αποτελέσματα- Συζήτηση	
1 ^η έρευνα	
Μεθοδολογία	96
Αποτελέσματα	99
Συζήτηση	119
2 ^η έρευνα (μαθητές)	
Μεθοδολογία	124
Αποτελέσματα	127
Συζήτηση	136
3 ^η έρευνα (ενήλικες)	
Μεθοδολογία	141
Αποτελέσματα	144
Συζήτηση	155
4 ^η έρευνα (ενήλικες)	

Μεθοδολογία	158
Αποτελέσματα	160
Συζήτηση	169
5 ^η έρευνα (μαθητές)	
Μεθοδολογία	173
Αποτελέσματα	175
Συζήτηση	186
V. Γενική Συζήτηση	190
VI. Βιβλιογραφία	200
Παραρτήματα	218
Παράρτημα Α. Ερωτηματολογίων	219
Κλίμακα αξιολόγησης της επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή	220
Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς	221
Καταγραφής Συμπεριφοράς Καπνίσματος	223
Μοντέλου Αλλαγής Σταδίων Συμπεριφοράς Καπνίσματος	224
Ερωτηματολόγιο Προσωπικής Εμπλοκής με το θέμα «κάπνισμα», με το θέμα «άσκηση»	225
Ανάγκη για Γνωστική Επεξεργασία	226
Άσκηση κατά τον Ελεύθερο χρόνο»	227
Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της πηγής	228
Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του μηνύματος	229
Παράρτημα Β. Μηνυμάτων Ερευνών	230
Μηνύματα 1 ^{ης} έρευνας	231
Μηνύματα 2 ^{ης} έρευνας	233
Μηνύματα 3 ^{ης} έρευνας	237
Μηνύματα 4 ^{ης} έρευνας	241
Μηνύματα 5 ^{ης} έρευνας	244

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας	Σελίδα
Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά για το δείγμα και τους ομάδες των φοιτητών-μαθητών 1 ^{ης} έρευνας.	96
Πίνακας 2. Κατανομή των ατόμων στις πειραματικές ομάδες 1 ^{ης} έρευνας	96
Πίνακας 3. Περιγραφή της αξιοπιστίας για κάθε παράγοντα στις 3 μετρήσεις και μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων για το σύνολο του δείγματος και επιμέρους για τους φοιτητές και τους μαθητές 1 ^{ης} έρευνας.	101
Πίνακας 4. Περιγραφή των μέσων όρων και των τυπικών αποκλίσεων για όλες τις πειραματικές ομάδες των μαθητών και των φοιτητών στις 3 μετρήσεις 1 ^{ης} έρευνας.	102
Πίνακας 5. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς κατά την αρχική μέτρηση (1 ^η) (1 ^{ης} έρευνας).	106
Πίνακας 6. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς κατά την πειραματική μέτρηση (2 ^η) (1 ^{ης} έρευνας).	106
Πίνακας 7. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς κατά τη μέτρηση διατήρησης (3 ^η) (1 ^{ης} έρευνας).	107
Πίνακας 8. Ποσοστά (%) των ατόμων που ανήκουν σε κάθε στάδιο του μοντέλου, για το σύνολο του δείγματος και τις 2 ομάδες των φοιτητών και των μαθητών κατά την αρχική μέτρηση (1 ^{ης} έρευνας).	109
Πίνακας 9. Ποσοστά (%) των ατόμων που ανήκουν σε κάθε στάδιο του μοντέλου, για το σύνολο του δείγματος και τις 2 ομάδες των φοιτητών και των μαθητών κατά την πειραματική μέτρηση (1 ^{ης} έρευνας)..	109
Πίνακας 10. Ποσοστά (%) των ατόμων που ανήκουν σε κάθε στάδιο του μοντέλου, για το σύνολο του δείγματος και τις 2 ομάδες των φοιτητών και των μαθητών κατά τη μέτρηση διατήρησης (1 ^{ης} έρευνας).	110
Πίνακας 11. Συσχέτιση με το δείκτη r του Pearson μεταξύ των 3 μετρήσεων του ερωτηματολογίου Αλλαγής Σταδίων για τους φοιτητές και τους μαθητές.	110
Πίνακας 12. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις αποτελεσματικότητας του μηνύματος για το ισχυρό μήνυμα και το μη ισχυρό για τους φοιτητές και τους μαθητές (1 ^η έρευνα).	111

Πίνακας 13. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του αριθμού των επιχειρημάτων που ανακλήθηκαν μεταξύ της ομάδας του «ισχυρού» μηνύματος και του «μη ισχυρού» μηνύματος και μεταξύ των ΑΓΕ _{υψηλά} – ΠΕ _{υψηλά} και των ΑΓΕ _{χαμηλά} - ΠΕ _{χαμηλά} (1 ^η έρευνα).	117
Πίνακας 14. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και επίπεδο σημαντικότητας των διαφορών μεταξύ φοιτητών και μαθητών στις μεταβλητές της γνωστικής ανταπόκρισης στις ομάδες με το «ισχυρό» μήνυμα (1 ^η έρευνα).	117
Πίνακας 15. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στους παράγοντες που εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ενηλίκων και εφήβων ανάλογα με το Στάδιο Αλλαγής της Συμπεριφοράς (1 ^η έρευνα).	118
Πίνακας 16. Κατανομή των ατόμων στις πειραματικές ομάδες και ανά φύλο (2 ^η έρευνα).	125
Πίνακας 17. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις ανά ηλικία του παράγοντα «Ανάγκη για Γνώση».	127
Πίνακας 18. Αξιοπιστία και μέσοι (τυπικές αποκλίσεις) όλως των παραγόντων στις τρεις μετρήσεις.	128
Πίνακας 19. Περιγραφικά χαρακτηριστικά των πειραματικών ομάδων σε κάθε παράγοντα και για κάθε μέτρηση.	129
Πίνακας 20. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση της αξιολόγησης της πηγής για κάθε πειραματική ομάδα	133
Πίνακας 21. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για κάθε ομάδα χωριστά στους 2 παράγοντες.	133
Πίνακας 22. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της αποτελεσματικότητας του μηνύματος μεταξύ των πειραματικών ομάδων (2 ^η έρευνα).	134
Πίνακας 23. Κατανομή των ατόμων στις πειραματικές ομάδες και ανά φύλο (3 ^η έρευνα).	141
Πίνακας 24. Περιγραφή του δείκτη εσωτερικής συνοχής και του μέσου όρου (τυπικές απόκλισης) για κάθε παράγοντα στην αρχική μέτρηση, την πειραματική μέτρηση και τη μέτρηση διατήρησης (3 ^η έρευνα).	145
Πίνακας 25. Περιγραφικά χαρακτηριστικά των πειραματικών ομάδων σε κάθε παράγοντα και για κάθε μέτρηση.	146



Πίνακας 26. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για κάθε μέτρηση ξεχωριστά.	147
Πίνακας 27. Μέσοι όροι (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των γνωστικών αποκρίσεων για κάθε πειραματική ομάδα χωριστά (3 ^η έρευνα).	152
Πίνακας 28. Περιγραφή της εσωτερικής συνοχής με το δείκτη Cronbach's α και των μέσων όρων (τυπικών αποκλίσεων) των παραγόντων στις 3 μετρήσεις (αρχική, πειραματική, διατήρησης) (4 ^η έρευνα).	161
Πίνακας 29. Συσχετίσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σε κάθε μέτρηση χωριστά.	163
Πίνακας 30. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στους παράγοντες της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για τις πειραματικές ομάδες (ομότιμη και μη ομότιμη) στις 3 μετρήσεις (αρχική, πειραματική, διατήρησης) (4 ^η έρευνα).	164
Πίνακας 31. Αξιοπιστία παραγόντων για κάθε παράγοντα σε κάθε μία από τις τρεις μετρήσεις και περιγραφικά χαρακτηριστικά για το σύνολο του δείγματος (5 ^η έρευνα).	176
Πίνακας 32. Συσχετίσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σε κάθε μέτρηση χωριστά.	177
Πίνακας 33. Περιγραφή των μέσων όρων και των τυπικών αποκλίσεων για την ομότιμη και τη μη ομότιμη ομάδα σε όλους τους παράγοντες σε κάθε μία από τις τρεις μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης) (5 ^η έρευνα).	178
Πίνακας 34. Συσχέτιση των μέσων όρων του δείκτη της φυσικής δραστηριότητας κατά τον ελεύθερο χρόνο στις 3 μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης).	178

Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα	Σελίδα
Γράφημα 1. Η εξέλιξη του μέσου όρου του παράγοντα «πρόθεση» στις τρεις μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης) για τις 3 πειραματικές ομάδες (1 ^η έρευνα).	104
Γράφημα 2. Η εξέλιξη του παράγοντα «ενημέρωση» για κάθε πειραματική ομάδα (1 ^η έρευνα).	105
Γράφημα 3. Οι μέσοι όροι στον παράγοντα «ενημέρωση» στις τρεις μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης) (2 ^η έρευνα).	131
Γράφημα 4. Εξέλιξη των μέσων όρων στον παράγοντα «πρόθεση ως επιλογή» στις ομάδες με διαφορετική πηγή (2 ^η έρευνα)	132
Γράφημα 5. Εξέλιξη των μέσων όρων των στάσεων για τις 4 πειραματικές ομάδες στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρηση) (3 ^η έρευνα)	148
Γράφημα 6. Ποσοστά (%) του δείγματος σε καθένα από τα πέντε στάδια του Μοντέλου Αλλαγής Σταδίου (1: «προσυλλογισμού», 2: «συλλογισμού», 3: «προπαρασκευής», 4: «ενεργοποίησης», 5: «διατήρησης», 6: «μη καπνιστής») (3 ^η έρευνα).	152
Γράφημα 7. Εξέλιξη του αντιλαμβανόμενου ελέγχου στην ομάδα με την ομότιμη πηγή και στην ομάδα με την μη ομότιμη πηγή στις 3 μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης) (4 ^η έρευνα).	166
Γράφημα 8. Εξέλιξη του παράγοντα ενημέρωση στις 3 μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης) για τις 2 πειραματικές ομάδες (4 ^η έρευνα).	167
Γράφημα 9. Κατανομή (%) των θετικών και αρνητικών απαντήσεων στις ερωτήσεις αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος.	179
Γράφημα 10. Περιγραφή της εξέλιξης του μέσου όρου του παράγοντα αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης) για το σύνολο του δείγματος (5 ^η έρευνα).	183
Γράφημα 11. Περιγραφή των μέσων όρων του κοινωνικού προτύπου για το σύνολο του δείγματος στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης) (5 ^η έρευνα).	184
Γράφημα 12. Εξέλιξη των μέσων όρων στον παράγοντα ενημέρωση για	184

το σύνολο του δείγματος στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης) (5 ^η έρευνα).	
---	--

Κατάλογος Σχημάτων

Σχήμα	Σελίδα
Σχήμα 1. Σχηματική παράσταση της σύνθεσης των θεωριών Πειθούς και Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.	9
Σχήμα 2. Σχέσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.	22
Σχήμα 3. Σχηματική αναπαράσταση των σχέσεων των Σταδίων Αλλαγής και ΘΣΣ.	73

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Μεγάλος αριθμός ανθυγιεινών συμπεριφορών έχει υιοθετηθεί από τα άτομα της σύγχρονης εποχής, ανεξαρτήτου ηλικίας. Κάποιες από αυτές, οι οποίες προκαλούν εθισμό, είναι και οι πιο σοβαρές. Το κάπνισμα θεωρείται ο πιο διαδεδομένος εθισμός της σύγχρονης εποχής. Στις δυτικές κοινωνίες μάλιστα αναφέρεται ως η συχνότερη συμπεριφορά που αποτελεί αιτία θανάτων, θάνατοι οι οποίοι θα μπορούσαν να αποφευχθούν (Higgins & Conner, 2003). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας θέτει ανά τακτά χρονικά διαστήματα στόχους για την υγεία των ανθρώπων. Μεταξύ των άλλων, έχει θέσει ως στόχο για το 2010 να μειωθεί το κάπνισμα παιδιών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης $\leq 16\%$ (US Department of Health and Human Services, 2000). Σημαντικό είναι επίσης να διευκρινιστεί σε ποια ηλικία αρχίζουν οι καπνιστές το κάπνισμα. Οι περισσότεροι δηλώνουν ότι ξεκίνησαν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 18 (The Royal College of Physicians, 1992). Όσο μικρότερη ηλικία έχουν τα παιδιά που ξεκινούν να καπνίζουν τόσο πιο πιθανόν, είναι να γίνουν ενήλικοι καπνιστές (Chassin, Presson, Sherman, & Edwards, 1990) και τόσα περισσότερα τσιγάρα να καπνίζουν (Lowe, 2001). Παρά το μεγάλο αριθμό προγραμμάτων κατά του καπνίσματος, οι νέοι συνεχίζουν με πολύ υψηλούς ρυθμούς να γίνονται καπνιστές. Οι Glynn, Anderson και Schwartz (1991) αναφέρουν ότι στις Η.Π.Α. κάθε μέρα περίπου 3.000 έφηβοι ξεκινούν το κάπνισμα, παρόλο που είναι ευρέως γνωστές οι συνέπειες στην υγεία και παρά τα προγράμματα παρέμβασης που πραγματοποιούνται. Στις Η.Π.Α. περίπου 4800 έφηβοι και 5500 νέοι πειραματίζονται καθημερινά για πρώτη φορά με το τσιγάρο και γύρω στους 3000 νέους γίνονται καπνιστές (Gilpin, Choi, Berry, & Pierce, 1999). Μεταξύ των ανθυγιεινών συμπεριφορών (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ, χρήση ναρκωτικών ουσιών, κλπ) το κάπνισμα είναι εκείνη, στην οποία τα άτομα έχουν πιο εύκολη πρόσβαση καθώς μπορούν νόμιμα και εύκολα να προμηθευτούν προϊόντα καπνού από οπουδήποτε.

Σύμφωνα με τη EUROSTAT (2002) στην Ελλάδα, το 1999 το 44.9% του πληθυσμού άνω των 15 ετών κάπνιζε. Το αντίστοιχο ποσοστό των νέων (ηλικίας 15-24) που κάπνιζε ήταν και πάλι 44.9%. Μια διαφοροποίηση παρουσιάζεται μεταξύ ανδρών και γυναικών άνω των 15 ετών, με το ποσοστό των γυναικών να είναι 32.2% ενώ αυτό των ανδρών 58.1% (το μεγαλύτερο μεταξύ των ανδρών σε όλη την

Ευρώπη). Τα ποσοστά μεταξύ των 2 φύλων στους νέους δεν παρουσιάζουν μεγάλη διαφοροποίηση (άνδρες: 46.5%, γυναίκες: 43.3%). Επίσης, για την περίοδο 2004/2005 και για ηλικίες 14 ετών και άνω, δηλώθηκαν από τη Εθνική Στατιστική Υπηρεσία (2006) τα εξής ποσοστά: το 41.7% του πληθυσμού κάπνιζε, ενώ για τις γυναίκες το ποσοστό ήταν 32.0% και για τους άνδρες το 52.2%. Χωρίς να μπορούμε να αποφανθούμε για τη στατιστική σημαντικότητα των διαφορών, αξίζει να τονιστεί ότι κατά την ενηλικίωση παρατηρείται αύξηση των ατόμων που καπνίζουν από 14.4% - στην ηλικία των 17- σε 27.5% στην ηλικία των 18. Η αύξηση αυτή είναι για τα αγόρια από 18.1% σε 28.8% και για τα κορίτσια από 11.2% σε 26.4%. Η διαχρονική κατανάλωση τσιγάρων κατά τη δεκαετία 1994-2004 αυξήθηκε κατά 10%. Οι κάτοικοι στις χώρες της Νότιας Ευρώπης (μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα) κατά τη διάρκεια της δεκαετίας 1990-2000 κάπνιζαν περισσότερο από τους υπόλοιπους κατοίκους της Ευρώπης (Stephoe et al., 2002).

Σχετικά με το κάπνισμα έχουν πραγματοποιηθεί πάρα πολλές παρεμβάσεις σε διάφορους χώρους (π.χ. σχολεία, εξωσχολικές δομές, εκκλησιαστικά ιδρύματα, κλπ.). Θα περίμενε λοιπόν κανείς να μειώνονται συνεχώς τα ποσοστά των ατόμων που πειραματίζονται με το κάπνισμα. Φαίνεται όμως ότι αρκετά εκπαιδευτικά προγράμματα είναι αποτελεσματικά μόνο στο να πληροφορούν τα παιδιά για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος (Grandpre, Alvaro, Burgoon, Miller & Hall, 2003) και όχι να τα αποτρέπουν από αυτό. Αποτέλεσμα της πληθώρας των παρεμβάσεων είναι σήμερα, περισσότερο από ποτέ, τα παιδιά να είναι ιδιαίτερα πληροφορημένα σχετικά με το κάπνισμα και τις συνέπειές του, να έχουν περισσότερο αρνητικές στάσεις προς το κάπνισμα και να δηλώνουν μεγαλύτερη πρόθεση να μην καπνίσουν (Grandpre et al., 2003). Ωστόσο τα δεδομένα για το πόσα άτομα καπνίζουν ή ξεκινούν το κάπνισμα δεν είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά. Για παράδειγμα μακροπρόθεσμη έρευνα σε 548 φοιτητές κατέγραψε τη συμπεριφορά του καπνίσματος κατά τη διάρκεια 4 ετών (Wetter, Kenford, Welsch, Smith, Fouladi, Fiore, & Baker, 2004). Επιλέχθηκε το συγκεκριμένο δείγμα καθώς οι περισσότερες παρεμβάσεις για την αποφυγή της έναρξης του καπνίσματος γίνονται στην προεφηβική και εφηβική ηλικία. Ωστόσο από την έρευνα φαίνεται ότι ακόμη και στη φοιτητική ζωή τα άτομα είναι επιρρεπή στην έναρξη του καπνίσματος. Συγκεκριμένα το 87% των καθημερινών καπνιστών και περισσότερο από το 50% των περιστασιακών καπνιστών συνέχισαν να καπνίζουν κατά τη διάρκεια των 4 ετών. Το ενδιαφέρον είναι ότι από τους μη καπνιστές, το 11.5% έγιναν «περιστασιακοί

καπνιστές», αλλά κανείς δεν έγινε «καθημερινός καπνιστής». Οι ερευνητές δηλώνουν ότι θα πρέπει να πραγματοποιούνται παρεμβατικά προγράμματα και σε αυτές τις ηλικίες καθώς ακόμη και σε αυτές τις φάσεις της ζωής τους τα άτομα πειραματίζονται με το κάπνισμα. Οι McMillan, Higgins και Conner (2005) θεωρούν ότι είναι ξεκάθαρη η ανάγκη για αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης του καπνίσματος, τα οποία θα βασίζονται σε συγκεκριμένη θεωρία η οποία θα λαμβάνει υπόψη τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της σχολικής ηλικίας.

Η παρούσα εργασία προσεγγίζει το θέμα του καπνίσματος από δύο πλευρές. Η μια είναι με τη βοήθεια θεωριών για την κατανόηση του καπνίσματος και η άλλη είναι με τη βοήθεια θεωριών αλλαγής στάσεων προς τη συμπεριφορά του καπνίσματος. Οι κοινωνικο-γνωστικές θεωρίες είναι ευρύτατα διαδεδομένες για τη μελέτη γενικά ανθυγιεινών συμπεριφορών, μεταξύ των οποίων είναι και το κάπνισμα. Μερικές από αυτές τις θεωρίες είναι η Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, το μοντέλο Αλλαγής Σταδίων, κ.ά.. Κάθε θεωρία έχει τα ισχυρά της σημεία και τις αδυναμίες της. Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι για να μελετηθεί μια συμπεριφορά με τρόπο που να καλύπτονται οι αδυναμίες της κάθε θεωρίας αλλά και να προβάλλονται τα θετικά της, θα πρέπει να χρησιμοποιείται στις έρευνες συνδυασμός θεωριών (π.χ. Baranowski, 2005). Ήδη στη βιβλιογραφία εμφανίζονται σιγά-σιγά έρευνες οι οποίες χρησιμοποιούν περισσότερες από μία θεωρία στο σχεδιασμό τους (π.χ. Collins & Ellickson, 2004; Courneya, 1995; Rosen, 2000).

Ο ρόλος των στάσεων για την εμφάνιση ή όχι μιας συμπεριφοράς, κέρδισε το ενδιαφέρον των ερευνητών. Ως αποτέλεσμα του μεγάλου ενδιαφέροντος, ήταν η ανάπτυξη πολλών θεωριών. Οι διαφορετικές αυτές θεωρητικές προσεγγίσεις των στάσεων τονίζουν διαφορετικά φαινόμενα της ψυχολογίας. Για παράδειγμα η συμπεριφοριστική προσέγγιση, αντιμετωπίζει τις στάσεις ως συνήθειες, όπως καθετί άλλο που μαθαίνεται. Όλες οι αρχές της μάθησης καθορίζουν τη δημιουργία των στάσεων. Η προσέγγιση της γνωστικής συμφωνίας βασίζεται στη θεωρία της γνωστικής συμφωνίας του Heider (Theory of cognitive consistency) (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999). Σύμφωνα με αυτήν τα άτομα επιζητούν τη συμφωνία μεταξύ των στάσεων, αλλά και μεταξύ στάσεων και συμπεριφορών. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν η θεωρία της ισορροπίας (balance theory), που είναι και η παλαιότερη, η θεωρία της Γνωστικής Ασυμφωνίας (Cognitive Dissonance Theory), η θεωρία της αυτό-αντίληψης (self-perception theory). Μια άλλη προσέγγιση της μελέτης των

στάσεων είναι η θεωρία προσδοκίας αποτελέσματος και αξίας αποτελέσματος (expectancy value). Σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση η συμπεριφορά είναι το αποτέλεσμα των προσδοκιών που έχει ένα άτομο και της αξίας που έχει για το άτομο ο στόχος τον οποίο προσπαθεί να επιτύχει. Η θεωρία προβλέπει ότι όταν το άτομο μπορεί να συμπεριφερθεί με περισσότερους από έναν τρόπους, τότε θα ακολουθήσει εκείνη τη συμπεριφορά που θα έχει τον υψηλότερο συνδυασμό αναμενόμενης επιτυχίας και αξίας.

Για την κατανόηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος στην εργασία αυτή, επιλέχθηκε να χρησιμοποιηθεί η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς η οποία βασίζεται στη θεωρία προσδοκίας αποτελέσματος και αξίας αποτελέσματος. Η συγκεκριμένη θεωρία επιλέχθηκε, καθώς περιλαμβάνει στους παράγοντές της τόσο την εξεταζόμενη συμπεριφορά όσο και την πρόθεση. Πολλά άτομα τα οποία ανήκουν στην εφηβική ηλικία ή την νεαρή ενήλικη ηλικία δεν έχουν καπνίσει. Κατά επέκταση η πρόθεση για κάπνισμα είναι ο παράγοντας στον οποίο πρέπει να εστιάζεται κανείς ώστε μελλοντικά να αποφευχθεί και η αντίστοιχη συμπεριφορά. Η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς αποτελεί την επέκταση της παλαιότερης θεωρίας της Αιτιολογημένης Δράσης (Ajzen & Fishbein, 1973). Και οι δύο βοηθούν στην πρόβλεψη και κατανόηση των αιτιών υιοθέτησης μιας συμπεριφοράς και είναι από τα πλέον χρησιμοποιούμενα μοντέλα στάσεων-συμπεριφοράς κατά την τελευταία 30ετία. Η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς αξιολογεί την πρόβλεψη της συμπεριφοράς από την πρόθεση του ατόμου να εκτελέσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο αυτής. Η πρόθεση από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με το μοντέλο, εξαρτάται από τις στάσεις του ατόμου, το κοινωνικό πρότυπο και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς. Γίνεται επομένως κατανοητό ότι η θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς προσπαθεί να εξηγήσει συμπεριφορές μέσα από αρκετά σύνθετες σχέσεις.

Η θεωρία αλλαγής στάσεων είναι η θεωρία της Πειθούς. Για την εξέταση της αλλαγής των στάσεων στην εργασία αυτή χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο Elaboration Likelihood Model (Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας (Μοντέλο ΠΕ)) των Petty και Cacioppo (1986). «Πειθώ» θεωρείται η οποιαδήποτε προσπάθεια που καταβάλλει κάποιος για να επηρεάσει τις στάσεις τους άλλου σχετικά με το εξεταζόμενο θέμα. Οι διαφημίσεις είναι ένας πολύ κοινός τρόπος «πειθούς». Τα τελευταία 30 χρόνια οι κοινωνικοί ψυχολόγοι άρχισαν να ενδιαφέρονται για τα χαρακτηριστικά που κάνουν μια επικοινωνία επιτυχή. Η πρώτη συστηματική προσπάθεια έγινε από το Carl

Hovland και είναι γνωστή ως προσέγγιση του Yale. Αναρωτήθηκαν: «Ποιος λέει Τι σε Ποιον και με Ποιο αποτέλεσμα». Εξέταζαν 4 μεταβλητές:

- την πηγή του μηνύματος («ποιος»)
- το μήνυμα («τι»)
- το κοινό- αποδέκτη του μηνύματος («ποιον»)
- το περιβάλλον μέσα στο οποίο λαμβάνει χώρα η πειθώ.

Για κάθε μεταβλητή στοιχειοθέτησαν εκείνα τα χαρακτηριστικά που αυξάνουν ή μειώνουν την πειθώ. Σε γενικές γραμμές η προσέγγιση του Yale προτείνει ότι η αλλαγή των στάσεων είναι πιο πιθανή αν υπάρχει προσοχή, κατανόηση, μάθηση, αποδοχή και επανάληψη του μηνύματος και των συμπερασμάτων του μηνύματος (Petty, 1995). Όλοι οι ερευνητές που ασχολούνται με την Πειθώ δεν παραλείπουν να τονίσουν ότι με το θέμα αυτό ασχολήθηκε για πρώτη φορά ο Αριστοτέλης στη Ρητορική Τέχνη. Ο Αριστοτέλης θεωρούσε ότι τα τρία στοιχεία της ρητορικής τέχνης ήταν: το ήθος του ρήτορα, η συγκίνηση που προκαλεί στον ακροατή και τα πειστικά (ή φαινομενικά πειστικά) επιχειρήματα του ρήτορα (Γεώργας, 1995). Τα τρία στοιχεία της ρητορικής τέχνης περιλάμβαναν την «πηγή του μηνύματος», το «μήνυμα» και το περιβάλλον στο οποίο ο δέκτης δέχεται το μήνυμα.

Ο όρος πηγή του μηνύματος αναφέρεται σε αυτόν που εκπέμπει το μήνυμα. Αυτό μπορεί να είναι κάποιο άτομο, κάποια κοινωνική ομάδα, εφημερίδα, περιοδικό ή βιβλίο, η τηλεόραση, το ραδιόφωνο. Παρότι τα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι συγχρόνως πηγή και μέσο επικοινωνίας, αποκτούν ξεχωριστή αίγλη και κύρος, ως πηγές μηνυμάτων (Γεώργας, 1995). Οι σύγχρονες θεωρίες προσπαθούν να βρουν εκείνες τις παραμέτρους της πηγής που θα την καταστήσουν αποτελεσματικότερη. Τέτοιοι παράμετροι είναι πόσες γνώσεις ή εμπειρίες έχει, η εμπιστοσύνη που δείχνει η πηγή στον αποδέκτη, η εμπιστοσύνη του αποδέκτη προς την πηγή, κ.ά.

Το ίδιο το μήνυμα είναι ένα άλλο κομμάτι με το οποίο ασχολούνται οι έρευνες. Τα μηνύματα μπορούν να διαφοροποιούνται μεταξύ τους ως προς το περιεχόμενό τους, ως προς τη διατύπωση του περιεχομένου τους, ως προς τον τρόπο παρουσίασης του περιεχομένου τους, κ.ά. Για παράδειγμα κάποιο μήνυμα μπορεί να περιέχει επιχειρήματα που θεωρούνται ισχυρά (έχουν δηλαδή ισχύ-βαρύτητα για τα άτομα στα οποία απευθύνεται) ή μπορεί να περιέχει επιχειρήματα τα οποία θεωρούνται μη ισχυρά (δεν έχουν καθόλου ισχύ-βαρύτητα για τα άτομα στα οποία απευθύνεται, είναι αδύναμα). Ένα μήνυμα μπορεί να παρουσιάζει επιχειρήματα μόνο της μιας άποψης για ένα θέμα (μονόπλευρα) ενώ ένα άλλο μήνυμα μπορεί να παρουσιάζει τις

διαφορετικές αντικρουόμενες απόψεις για το ίδιο θέμα. Δύο μηνύματα μπορεί να παρουσιάζουν ταυτόχρονα τα αντικρουόμενα επιχειρήματα αλλά με διαφορετική σειρά (να παρουσιάζουν τη μια άποψη πρώτη και την άλλη δεύτερη). Κάποιο μήνυμα μπορεί να φοβίζει (τρομοκρατεί) τα άτομα, μπορεί να παρουσιάζεται στον αποδέκτη πολύ συχνά, να απευθύνεται στα συναισθήματα του αποδέκτη, κ.ά. Γίνεται κατανοητό ότι η μορφή που μπορεί να έχει ένα μήνυμα μπορεί να επηρεάσει την αποτελεσματικότητά του.

Όσον αφορά το δέκτη, οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την επικοινωνία είναι η νοημοσύνη του, η προσωπικότητά του, η αντίστασή του στην αλλαγή στάσεων, το φύλο του, και άλλοι πολλοί. Για παράδειγμα όταν πριν την πειραματική διαδικασία το άτομο «αναγκάζεται» με κάποιο τρόπο να δηλώσει τη στάση που έχει για το συγκεκριμένο θέμα (π.χ. να γράψει πριν την επικοινωνία τι πιστεύει), τότε το αν και πόσο θα πειστεί (θα αλλάξει τη στάση του) είναι διαφορετικό από ότι αν δεν είχε δηλώσει την αρχική του στάση (Taylor, Peplau & Sears, 1994).

Η επικοινωνία (η επαφή ενός ατόμου με ένα μήνυμα) λαμβάνει χώρα σε ένα περιβάλλον το οποίο περιλαμβάνει επίσης κάποια χαρακτηριστικά τα οποία μπορούν να επηρεάσουν την πειθώ. Αν για παράδειγμα το άτομο δέχεται το μήνυμα σε ένα περιβάλλον στο οποίο υπάρχει διάσπαση της προσοχής του δέκτη λόγω άλλων ερεθισμάτων (π.χ. θόρυβος, φασαρία) τότε και πάλι επηρεάζεται το αν και πόσο θα πειστεί (κατεύθυνση και ένταση της πειθούς) (Taylor, Peplau & Sears, 1994).

Με αφετηρία την προσέγγιση του Yale αναπτύχθηκαν αρκετές προσεγγίσεις, όπως η Μάθηση και Αποδοχή (Learning and Reception), οι Διαδικασίες Ευελιξίας (Yielding Processes), η Προσέγγιση Γνωστικής Ανταπόκρισης (Cognitive Response Approach) (που αναφέρθηκε και παραπάνω στις θεωρίες των στάσεων). Ένα μοντέλο το οποίο χρησιμοποιείται ευρύτατα για να εξετάσει το λόγο που κάποια άτομα αλλάζουν τη στάση τους μετά από ένα επικοινωνιακό μήνυμα ενώ κάποια άλλα όχι είναι το Μοντέλο ΠΕ. Τα άτομα τείνουν να επεξεργάζονται τις πληροφορίες που δίνει το μήνυμα αξιολογώντας την αξία των επιχειρημάτων (επεξεργασία). Αν το άτομο επεξεργάζεται με λεπτομέρεια τις πληροφορίες του μηνύματος, τότε εμπλέκεται σε υψηλή επεξεργασία ενώ αν δεν δίνει μεγάλη σημασία στις πληροφορίες του μηνύματος τότε εμπλέκεται σε χαμηλή επεξεργασία. Στη συνέχεια είτε επιδοκιμάζει τα επιχειρήματα του μηνύματος αν είναι ισχυρά, ή τα αποδοκιμάζει αν είναι μη ισχυρά. Η αξιολόγηση της εγκυρότητας του μηνύματος μπορεί να γίνει με δύο

διαφορετικούς τρόπους. Οι δύο αυτοί τρόποι είναι οι διαφορετικοί δρόμοι της πειθούς: η κεντρική οδός (central route to persuasion) και η περιφερειακή οδός (peripheral route to persuasion). Στην κεντρική οδό το άτομο επεξεργάζεται το περιεχόμενο του μηνύματος, δηλαδή τα επιχειρήματα που περιέχει, ενώ στην περιφερειακή οδό το άτομο δίνει περισσότερη βαρύτητα σε παράγοντες διαφορετικούς από τα επιχειρήματα που περιέχει το μήνυμα. Στην κεντρική οδό τα άτομα αφιερώνουν χρόνο για να επεξεργαστούν με ακρίβεια και κριτικά τα επιχειρήματα του μηνύματος και των άλλων σχετικών πληροφοριών. Ανακαλούν από τη μνήμη τους άλλες πληροφορίες οι οποίες μπορούν να συνδυαστούν με τα επιχειρήματα του μηνύματος. Από την άλλη πλευρά στην περιφερειακή οδό τα άτομα επηρεάζονται από περιφερειακά ερεθίσματα, καθώς είναι απρόθυμα ή ανίκανα να επεξεργαστούν γνωστικά τα επιχειρήματα. Τέτοια ερεθίσματα μπορεί να είναι η προσωπικότητα του συντάκτη του μηνύματος, η μορφή που έχει το μήνυμα, κ.ά.

Το μοντέλο ΠΕ χρησιμοποιείται για να ερευνηθεί συστηματικά η επίδραση διαφορετικών παραμέτρων στη διαδικασία της αλλαγής των στάσεων. Λαμβάνει υπόψη του και τις ατομικές διαφορές των ατόμων (need for cognition, προσωπική εμπλοκή και ικανότητα για επεξεργασία).

Μια μερίδα ερευνών που ασχολούνται με τη μελέτη υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών, όπως είναι το κάπνισμα, έχει χρησιμοποιήσει το μοντέλο της Αλλαγής των Σταδίων (Prochaska & DiClemente, 1984; 1983; Prochaska & Velicer, 1997; Velicer & Prochaska, 1997). Το συγκεκριμένο μοντέλο εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αλλάζουν μια ανθυγιεινή συμπεριφορά με μια άλλη υγιεινή. Διαχωρίζει τη μετάβαση αυτή σε διαφορετικά στάδια και θεωρεί ότι το άτομο δεν αντικαθιστά την ανθυγιεινή συμπεριφορά με την υγιεινή αυτόματα, αλλά περνώντας σταδιακά από το ένα στάδιο στο άλλο. Η ενίσχυση και η παρέμβαση που δέχεται το άτομο θα πρέπει να είναι διαφορετική ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται.

Όπως έχει προαναφερθεί η τάση των ερευνητών τα τελευταία χρόνια είναι να προσεγγίζονται οι συμπεριφορές μέσα από περισσότερες της μιας θεωρίας. Γίνεται αντιληπτό ότι αυτό είναι εφικτό. Κάθε θεωρία ή μοντέλο προσεγγίζει τη συμπεριφορά μέσα από διαφορετική οπτική γωνία. Πολλές φορές είναι απαραίτητες αυτές οι διαφορετικές οπτικές για να εξεταστεί πληρέστερα μια συμπεριφορά. Μεγάλος αριθμός παρεμβάσεων έχει διεξαχθεί για να μειωθεί κάποια ανθυγιεινή συμπεριφορά ή να αυξηθεί η υιοθέτηση κάποιων υγιεινών. Κάθε παρέμβαση έχει σχεδιαστεί πάνω σε συγκεκριμένο θεωρητικό πλαίσιο. Τα αποτελέσματα όμως αυτών των

παρεμβάσεων είναι διφορούμενα. Για αυτό το λόγο τα τελευταία χρόνια έχουν δημοσιευθεί κάποιες προσπάθειες οι οποίες χρησιμοποιούν περισσότερα από ένα θεωρητικά πλαίσια.

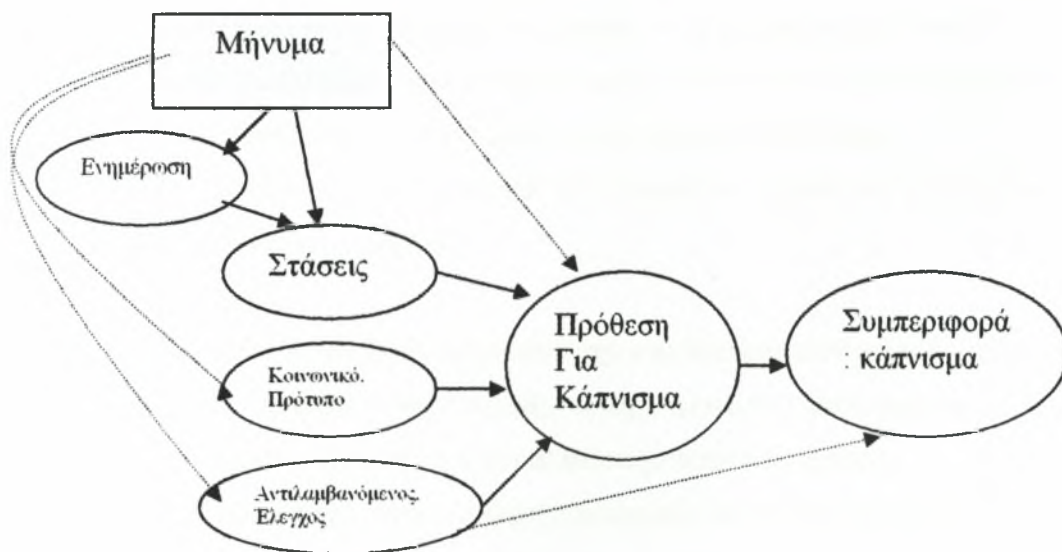
Μέχρι σήμερα δεν έχει δημοσιευθεί σημαντικός αριθμός ερευνών, που να χρησιμοποιούν συνδυασμό μοντέλων για την κατανόηση ή την αλλαγή των στάσεων προς το κάπνισμα. Στις μέχρι τώρα έρευνες το κάπνισμα έχει προσεγγιστεί κυρίως μέσα από μία, ή σε ελάχιστες περιπτώσεις, δύο θεωρίες. Στόχος λοιπόν της παρούσας διατριβής ήταν να μελετήσει τη συμπεριφορά του καπνίσματος χρησιμοποιώντας στοιχεία από 2 θεωρητικά πλαίσια: τη θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και το μοντέλο ΠΕ. Παράλληλα χρησιμοποιήθηκε ένα τρίτο θεωρητικό πλαίσιο, το Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων συμπεριφοράς, για να μελετηθούν οι πιθανές διαφορές μεταξύ ατόμων που βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια.

Η θεωρία της Πειθούς προσπαθεί να αλλάξει τις στάσεις ενός ατόμου, οι οποίες είναι έμμεσα υπεύθυνες για την υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς. Τι συμβαίνει όμως όταν ένα μήνυμα δε φαίνεται να αλλάζει τις στάσεις, γεγονός που μπορεί να συμβεί ότι το άτομο έρθει σε επαφή με το μήνυμα μόνο μια φορά; Μήπως το μήνυμα επηρεάζει κάποιον άλλον παράγοντα και με τον τρόπο αυτό επηρεάζει τελικά την εμφάνιση ή όχι της συμπεριφοράς; Οι μέχρι τώρα έρευνες προσπαθούν να επιβεβαιώσουν ή να τροποποιήσουν τη θεωρία της Πειθούς μέσα από καινούριες καταστάσεις για τους συμμετέχοντες και κατά επέκταση να διαμορφώσουν οι ίδιοι οι ερευνητές τις στάσεις των ατόμων ανάλογα με το σκοπό της έρευνάς τους. Στην πραγματικότητα αυτό δε συμβαίνει. Ο πομπός «στέλνει» το μήνυμά του για να πείσει το δέκτη. Όμως ο δέκτης έχει διαμορφωμένες στάσεις, οι οποίες μπορεί να είναι ιδιαίτερα ισχυρές. Για παράδειγμα ο εκπαιδευτικός στο σχολείο προσπαθεί να πείσει το παιδί να συμπεριφέρεται υγιεινά, όμως το παιδί έχει δεχθεί για χρόνια την επίδραση της οικογένειας και του φιλικού περιβάλλοντος σχετικά με τις συμπεριφορές αυτές. Τίθεται λοιπόν το ερώτημα: Στην περίπτωση που η επαφή με το μήνυμα δεν έχει διάρκεια και δεν μπορεί να επηρεάσει τις στάσεις, υπάρχει κάποιος άλλος παράγοντας ο οποίος επηρεάζεται και τελικά μπορεί η επικοινωνία αυτή να οδηγήσει στην εμφάνιση της υγιεινής συμπεριφοράς που μελετάται; Για παράδειγμα η ενημέρωση σύμφωνα με τον Krosnick και τους συνεργάτες του (1993) είναι παράμετρος των στάσεων. Θα μπορούσε, άρα, ένα μήνυμα να μην επηρεάσει τις στάσεις αλλά την ενημέρωση και αυτή η επίδραση να επηρεάσει με τη σειρά της την εμφάνιση της συμπεριφοράς μέσα από την πρόθεση; Όλος ο παραπάνω συλλογισμός

διαφοροποιείται, αν το άτομο ανήκει σε διαφορετικό στάδιο Αλλαγής της συμπεριφοράς;

Σκοπός της παρούσας διατριβής, ήταν να μελετηθεί η αποτελεσματικότητα της αλλαγής των στάσεων μέσα από διαφορετικά μηνύματα εναντίον του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης σε μαθητές και φοιτητές. Η ΘΣΣ θεωρήθηκε ότι είναι ένα περισσότερο πολύπλοκο μοντέλο, μέσα από το οποίο μπορούν να διεξαχθούν εκτενέστερα συμπεράσματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων, καθώς το κάπνισμα και η άσκηση είναι συμπεριφορές για τις οποίες τα άτομα κατέχουν διαμορφωμένες στάσεις (Σχήμα 1.). Η πειραματική διαδικασία ήταν μικρής διάρκειας και κατά επέκταση δεν αναμένονταν σημαντικές αλλαγές στις στάσεις των ατόμων. Η ΘΣΣ θα μπορούσε να δείξει άλλους παράγοντες που επηρεάζονται.

Σχήμα 1. Σχηματική παράσταση της σύνθεσης των θεωριών Πειθούς και Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.



Περιορισμοί: όλες οι έρευνες της παρούσας διατριβής είχαν κάποιους κοινούς περιορισμούς. Α) Χρησιμοποιήθηκαν ως συμμετέχοντες έφηβοι αστικών κέντρων. Πιθανώς τα αποτελέσματα να διαφοροποιούνταν αν το δείγμα περιείχε και εφήβους ημιαστικών περιοχών. Β) Επιπλέον το δείγμα των ενηλίκων ήταν κυρίως φοιτητές Φυσικής Αγωγής και παρόλο που δεν φάνηκε να είναι σε μεγάλη έκταση μη καπνιστές, πιθανόν άλλο δείγμα να διαφοροποιούσε περισσότερο τα αποτελέσματα. Γ) Όλα τα μηνύματα ήταν γραπτά και κατά συνέπεια μπορεί να μην ισχύουν τα ίδια

συμπεράσματα σε μηνύματα άλλης μορφής (π.χ. εικόνες ή σκίτσα). Δ) Τα μηνύματα περιείχαν μεγάλο αριθμό επιχειρημάτων, γεγονός που μπορεί να επηρέαζε θετικά την αποτελεσματικότητά τους. Ε) Τέλος, η αξιολόγηση έγινε μέσα από γραπτά ερωτηματολόγια και παρά το γεγονός ότι ελέγχθηκε η κατανόησή τους και η ικανότητα συμπλήρωσής τους από άτομα όμοιας ηλικίας, δεν μπορούσε να αποκλειστεί η πιθανή δυσκολία ή η δυσφορία συμπλήρωσής τους από τους συμμετέχοντες.

Ερευνητικές υποθέσεις:

Οι ερευνητικές υποθέσεις των ερευνών που περιλαμβάνονται στην παρούσα διατριβή είναι οι ακόλουθες:

1^η έρευνα

- H1: διαφορετικό είδος μηνύματος θα προκαλέσει μεταβολή στις στάσεις κατά του καπνίσματος στους φοιτητές και στους μαθητές.
- H2: οι μαθητές θα αντιλαμβάνονται ως αποτελεσματικό το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα και οι φοιτητές το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα.
- H3: οι γνωστικές αποκρίσεις των μαθητών και των φοιτητών θα είναι διαφορετικές προς τα μηνύματα με τα ισχυρά ή τα μη ισχυρά επιχειρήματα
- H4: η διαφοροποίηση της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, μη ισχυρά) θα επηρεάσει την ενημέρωση.

2^η έρευνα (μαθητές)

- H1: η εξειδίκευση της πηγής θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του μηνύματος.
- H2: η διαφοροποίηση της πηγής (ισχυρή, μη ισχυρή) και της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, η ισχυρά) θα επηρεάσουν τις στάσεις.
- H3: η διαφοροποίηση της πηγής (ισχυρή, μη ισχυρή) και της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, η ισχυρά) θα επηρεάσουν την ενημέρωση.

3^η έρευνα (φοιτητές)

- H1: η εξειδίκευση της πηγής θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του μηνύματος.
- H2: η διαφοροποίηση της πηγής (ισχυρή, μη ισχυρή) και της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, η ισχυρά) θα επηρεάσουν τις στάσεις.
- H3: η διαφοροποίηση της πηγής (ισχυρή, μη ισχυρή) και της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, μη ισχυρά) θα επηρεάσουν την ενημέρωση.

4^η έρευνα (φοιτητές)

H1: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του μηνύματος

H2: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει τις στάσεις.

H3: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει την ενημέρωση.
5^η έρευνα (μαθητές)

H1: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του μηνύματος

H2: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει τις στάσεις

H3: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει την ενημέρωση.

Μηδενικές υποθέσεις:

Οι μηδενικές υποθέσεις των ερευνών που περιλαμβάνονται στην παρούσα διατριβή είναι οι ακόλουθες:

1^η έρευνα

α) δεν θα υπάρχουν διαφορές στάσεων μεταξύ των φοιτητών και των μαθητών από το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα και από το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα.

β) δεν θα υπάρχουν διαφορές στην αντίληψη της αποτελεσματικότητας των μηνυμάτων που περιείχαν ίδιας ποιότητας επιχειρήματα μεταξύ φοιτητών και μαθητών.

γ) δεν θα υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φοιτητών και των μαθητών στον αριθμό των γνωστικών ανταποκρίσεων μετά την ανάγνωση των ίδιων μηνυμάτων.

δ) δε θα υπάρχουν διαφορές στην ενημέρωση μεταξύ μηνυμάτων με ισχυρά επιχειρήματα και μη ισχυρά επιχειρήματα.

2^η έρευνα (μαθητές)

α) δεν θα υπάρχει διαφορά στην αποτελεσματικότητα του μηνύματος όταν διαφοροποιείται η αξιοπιστία της πηγής (ισχυρή, μη ισχυρή)

β) δε θα υπάρχουν διαφορές στις στάσεις μεταξύ ισχυρής πηγής με ισχυρά επιχειρήματα, ισχυρής πηγής με μη ισχυρά επιχειρήματα, μη ισχυρής πηγής με ισχυρά επιχειρήματα, μη ισχυρής πηγής με μη ισχυρά επιχειρήματα.

γ) δε θα υπάρχουν διαφορές στην ενημέρωση μεταξύ εξειδικευμένης πηγής με ισχυρά επιχειρήματα, εξειδικευμένης πηγής με μη ισχυρά επιχειρήματα, μη εξειδικευμένη πηγή με ισχυρά επιχειρήματα, μη εξειδικευμένη πηγή με μη ισχυρά επιχειρήματα.

3^η έρευνα (φοιτητές)

α) δε θα υπάρχει διαφορά στην αποτελεσματικότητα του μηνύματος μεταξύ εξειδικευμένης και μη εξειδικευμένης πηγής.

β) δε θα υπάρχουν διαφορές στις στάσεις μεταξύ των ομάδων («ισχυρή πηγή- ισχυρά επιχειρήματα», «ισχυρή πηγή- μη ισχυρά επιχειρήματα», «μη ισχυρή πηγή- ισχυρά επιχειρήματα», «μη ισχυρή πηγή- μη ισχυρά επιχειρήματα»).

γ) δε θα υπάρχουν διαφορές στην πρόθεση για κάπνισμα, στον αντιλαμβανόμενο έλεγχο, στο κοινωνικό πρότυπο και την ενημέρωση μεταξύ των ομάδων («ισχυρή πηγή- ισχυρά επιχειρήματα», «ισχυρή πηγή- μη ισχυρά επιχειρήματα», «μη ισχυρή πηγή- ισχυρά επιχειρήματα», «μη ισχυρή πηγή- μη ισχυρά επιχειρήματα»).

4^η έρευνα (φοιτητές)

α) δε θα υπάρχει διαφορά στην αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων από ομότιμη πηγή και μη ομότιμη πηγή.

β) δε θα υπάρχουν διαφορές στις στάσεις μεταξύ των ομάδων με μηνύματα από ομότιμη πηγή και μη ομότιμη πηγή.

γ) δε θα υπάρχουν διαφορές ενημέρωση μεταξύ των ομάδων από ομότιμη πηγή και μη ομότιμη πηγή.

5^η έρευνα (μαθητές)

α) δε θα υπάρχει διαφορά στην αποτελεσματικότητα του μηνύματος μεταξύ μηνυμάτων από ομότιμη πηγή και μη ομότιμη πηγή.

β) δε θα υπάρχουν διαφορές στις στάσεις μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή (ομότιμη, μη ομότιμη)

γ) δε θα υπάρχουν διαφορές στην ενημέρωση μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή (ομότιμη, μη ομότιμη).

Λειτουργικοί Ορισμοί

Αλλαγή στάσης: μεταβολή της προδιάθεσης του ατόμου προς ένα άλλο πρόσωπο, ένα αντικείμενο ή μια συμπεριφορά.

Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία: η εσωτερική ανάγκη ενός ατόμου να σκέφτεται πάνω σε οποιοδήποτε θέμα.

Αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς: είναι το πόσο εύκολο ή δύσκολο θεωρεί το άτομο ότι είναι να ακολουθήσει μια συμπεριφορά.

Γνωστικές Αποκρίσεις: είναι οι σκέψεις οι οποίες προκαλούνται από ένα ερέθισμα.

Ενημέρωση: πόσο ενημερωμένα αντιλαμβάνονται τα άτομα είναι πάνω σε ένα θέμα.

Κοινωνικό πρότυπο (υποκειμενική νόρμα): είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται τις κοινωνικές πιέσεις για την εκτέλεση ή όχι μιας συμπεριφοράς. Αν δηλαδή οι άλλοι περιμένουν από τον ίδιο να ακολουθήσει ή όχι τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας: μοντέλο που περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο ένα ερέθισμα μπορεί να επηρεάσει την αλλαγή στάσης κάποιου προς το ερέθισμα αυτό.

Πειθώ: ενεργή προσπάθεια για αλλαγή της στάσης ενός ατόμου μέσα από την πληροφόρηση (Cacioppo, Petty & Crites, 1994)

Στάσεις: είναι η προδιάθεση για ευνοϊκή ή μη ευνοϊκή αντίδραση προς ένα αντικείμενο, ένα άτομο ή μια συμπεριφορά.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η εξήγηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς μελετήθηκε μέσα από ένα εύρος θεωρητικών πλαισίων. Γιατί κάποια άτομα ακολουθούν μια συμπεριφορά ενώ κάποια άλλα ακολουθούν μια άλλη; Ο προβληματισμός αυτός οδήγησε στη χρήση θεωριών στάσεων και αλλαγής των στάσεων. Στην ανασκόπηση που ακολουθεί γίνεται αναφορά στις σχετικές προς τη διατριβή θεωρίες. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά των δημοσιευμένων ερευνητικών εργασιών που ασχολούνται με όλες τις συμπεριφορές υγείας και στη συνέχεια καταγράφονται οι έρευνες που αναφέρονται στη συμπεριφορά του καπνίσματος.

Θεωρίες Στάσεων

Οι Taylor, Perlau και Sears (1994) πιστεύουν ότι ενώ όλοι γνωρίζουμε τι είναι οι στάσεις, είναι δύσκολο να δοθεί ένας ολοκληρωμένος ορισμός. Ο πιο ολοκληρωμένος ορισμός των στάσεων θεωρεί ότι «Στάσεις είναι μια συνοπτική αξιολόγηση ενός αντικείμενου στη σκέψη». Το αντικείμενο της στάσης μπορεί να είναι κάτι διακριτό (π.χ. ένα συγκεκριμένο φαγητό) ή μια ιδέα (π.χ. η ελευθερία του λόγου), μπορεί να είναι άψυχα αντικείμενα (π.χ. ένα συγκεκριμένο αυτοκίνητο), άτομα μεμονωμένα (π.χ. ένας διάσημος αθλητής ή πολιτικός) ή μια ομάδα ατόμων (π.χ. οι αλλοθρησκοί). Οι στάσεις περιλαμβάνουν την κατηγοριοποίηση ενός ερεθίσματος με βάση μια αξιολόγηση, η οποία στηρίζεται σε γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές πληροφορίες. Το γνωστικό στοιχείο συμφωνεί με τις σκέψεις που το άτομο έχει για το αντικείμενο της στάσης (το ερέθισμα), περιλαμβανομένων των γεγονότων, των γνώσεων και των πεποιθήσεων. Το συναισθηματικό στοιχείο συμφωνεί με όλα τα συναισθήματα του ατόμου απέναντι στο ερέθισμα και κυρίως στις θετικές και αρνητικές αποτιμήσεις. Το συμπεριφορικό στοιχείο συμφωνεί με την τάση του ατόμου να δράσει όσον αφορά το αντικείμενο.

Ο προβληματισμός όσων ασχολούνται με τις στάσεις, είναι αν οι αξιολογήσεις αυτές πρέπει να είναι σταθερές για μεγάλο χρονικό διάστημα για να οριστούν ως στάσεις στη μνήμη. Αυτή η οπτική ορίζεται ως «file-drawer model» καθώς αντιλαμβάνεται τις στάσεις ως «αρχεία» στο μυαλό στα οποία το άτομο στρέφεται όταν πρέπει να αξιολογήσει ένα αντικείμενο. Μια δεύτερη οπτική ονομάζεται «attitudes-as-constructions» και σύμφωνα με αυτήν τα άτομα δεν ανακαλούν τις προηγούμενες στάσεις που υπάρχουν στον εγκέφαλό τους. Τα άτομα πραγματοποιούν μια γρήγορη αξιολόγηση η οποία βασίζεται στις πληροφορίες που ανακαλούνται στη

μνήμη. Και οι δύο οπτικές μπορούν να υποστηριχτούν ερευνητικά (Bohner & Wänke, 2002).

Επιπλέον υπάρχει μια πολυπλοκότητα στις στάσεις. Για πολλά αντικείμενα στάσεων τα άτομα κατέχουν πολλές πολύπλοκες σκέψεις και πεποιθήσεις. Μπορεί να μην είναι όλες ορθές, αλλά να δρουν αντιθετικά μεταξύ τους. Κάποιες από τις πεποιθήσεις μπορεί να είναι λιγότερο ή περισσότερο σημαντικές, και κάποιες άλλες να είναι περισσότερο ή λιγότερο υπεύθυνες στο να υιοθετηθούν στάσεις που προέρχονται από άλλα άτομα. Ένα τρίτο στοιχείο, κατά τους Taylor, Perlaui και Sears (1994), είναι η σχέση των στάσεων με τις αποφάσεις και τη συμπεριφορά. Οι στάσεις μπορούν πολύ γρήγορα να βρουν σχετικές πληροφορίες στον εγκέφαλο και άλλες στάσεις σχετικές, καθώς δημιουργούν σχέσεις μεταξύ πληροφοριών στο μυαλό. Ωστόσο οι σχέσεις στάσεων και συμπεριφοράς είναι περισσότερο λεπτές. Κάποιες φορές η συμπεριφορά ελέγχεται από τις στάσεις ενώ κάποιες άλλες φορές αυτό δεν συμβαίνει. Η συμπεριφορά, από την άλλη πλευρά, μπορεί να αλλάξει και τις στάσεις. Μπορεί για παράδειγμα ένα άτομο να έχει αρνητική στάση προς ένα αντικείμενο (π.χ. φαγητό), αλλά αν έρθει πολλές φορές σε επαφή μαζί του (π.χ. φάει πολλές φορές το φαγητό αυτό) τότε οι στάσεις του προς αυτό το αντικείμενο μπορεί να αλλάξουν, να γίνουν θετικότερες.

Στο χώρο των στάσεων υπάρχουν διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις. Το ζήτημα στη σύγχρονη εποχή δεν είναι ποια θεωρία είναι η έγκυρη (Γεώργας, 1995). Κατά τον ίδιο, η σύγχρονη ψυχολογία έχει απορρίψει σε αυτή τη φάση εξέλιξής της την τακτική αναζήτησης μιας οικουμενικής θεωρίας που έχει τη δυνατότητα να ερμηνεύσει όλα τα φαινόμενα της ψυχολογίας. Κατά συνέπεια, η κάθε θεωρητική προσέγγιση τονίζει διαφορετικά φαινόμενα. Η προσέγγιση που προέρχεται από τον συμπεριφορισμό κατηγοριοποιεί τις στάσεις ως συνήθειες που το άτομο έχει μάθει από το περιβάλλον του (άμεσο και έμμεσο). Μια δεύτερη θεωρητική προσέγγιση προέρχεται από το χώρο της ψυχανάλυσης και αντιμετωπίζει τις στάσεις από την ψυχοδυναμική άποψη. Η τρίτη θεωρητική προσέγγιση είναι επηρεασμένη από το χώρο της γνωστικής ψυχολογίας και αντιμετωπίζει τις στάσεις από την άποψη της γνωστικής συνέπειας.

Οι συμπεριφοριστικές θεωρίες των στάσεων προσπαθούν να ερμηνεύσουν τη μάθηση των στάσεων, δηλαδή τη διαμόρφωση των στάσεων, με βάση την επίδραση του περιβάλλοντος πάνω στο άτομο. Η μάθηση αυτή δε σημαίνει διαμόρφωση ως αποτέλεσμα νοερής σύλληψης της έννοιας της στάσης. Περισσότερο πρόκειται για

μίμηση, παρά για αποτέλεσμα εκ λογικευμένου συλλογισμού. Τρεις είναι οι κύριες έννοιες της θεωρίας: η σύνδεση, η ενίσχυση και η μίμηση. Με τον όρο σύνδεση εννοείται ότι όταν δύο ερεθίσματα βρίσκονται στον ίδιο χώρο-χρόνο, δημιουργείται ένας δεσμός (σύνδεση) των δύο ερεθισμάτων στον εγκέφαλο. Η σύνδεση μπορεί να ενισχυθεί με την επανάληψη. Η μάθηση εξαρτάται από την ταυτόχρονη ύπαρξη της ενίσχυσης. Η ενίσχυση ουσιαστικά συνδέει το ερέθισμα με την αντίδραση σε αυτό. Ο Γεώργας (1995) επισημαίνει ότι συγκεκριμένα άτομα, τα οποία διαθέτουν περισσότερη κοινωνική δύναμη λόγω της ανώτερης θέσης τους στην ιεραρχία της κοινωνίας (π.χ. δάσκαλος- μαθητής, γονέας- παιδί), ουσιαστικά ελέγχουν τις παρεχόμενες στο μαθητευόμενο, ενισχύσεις. Δηλαδή η διαμόρφωση της στάσης εξαρτάται από το σχέδιο ενίσχυσης του άλλου ατόμου και δεν είναι προϊόν των γνωστικών λειτουργιών του ίδιου του ατόμου. Τα μικρά παιδιά μιμούνται τους γονείς τους και κατά επέκταση μαθαίνουν μέσα από τη μίμηση τις στάσεις. Για τη μίμηση δεν είναι απαραίτητη η έννοια της ενίσχυσης. Η κριτική στον συμπεριφορισμό έγκειται στην παρουσίαση του ατόμου ως άβουλου οργανισμού, χωρίς επίγνωση του τι είναι ζωή, χωρίς την έννοια «γίνεσθαι» που χαρακτηρίζει τον άνθρωπο στην υπαρξιακή του εξέλιξη (Γεώργας, 1995). Οι επικριτές του συμπεριφορισμού επίσης επισημαίνουν ότι η παρουσίαση της συμπεριφοράς ως απλών συνδέσεων ερεθισμάτων-αντιδράσεων, υπεραπλουστεύει την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης. Από την άλλη πλευρά θα ήταν λάθος να αγνοηθεί τελείως ο συμπεριφορισμός καθώς εξηγεί πολύ πειστικά μια πλευρά της ανθρώπινης μάθησης.

Η λειτουργική θεωρία των στάσεων είναι επηρεασμένη από την ψυχανάλυση και αναπτύχθηκε από τον Katz και τους συνεργάτες του (Γεώργας, 1995), παρά το γεγονός ότι ο πρώτος δεν ήταν ψυχαναλυτής. Η προσέγγιση αυτή προσπαθεί να απαντήσει στο γιατί το άτομο έχει κάποιες στάσεις και ποιες ψυχολογικές ανάγκες του ικανοποιούνται μέσα από τις στάσεις του; Το άτομο γι' αυτήν την προσέγγιση είναι ενεργητικό ον με συγκεκριμένους σκοπούς και προσπαθεί να προσαρμοστεί στον κοινωνικό χώρο του. Κάποιες στάσεις του ατόμου είναι συνειδητές ενώ κάποιες άλλες όχι. Τέσσερις είναι οι ρόλοι που εξυπηρετούν οι στάσεις: ωφελμιστικός ή προσαρμοστικός ρόλος, γνωστικός ρόλος, ρόλος ως προέκταση των αξιών του ατόμου, και ρόλος που αφορά αμυντικούς μηχανισμούς του εγώ. Η λειτουργική θεωρία των στάσεων δεν έχει εμπνεύσει πολλούς ερευνητές (Γεώργας, 1995).

Όλες οι θεωρίες γνωστικής συνέπειας δέχονται ότι ένα άτομο πάντα θέλει να επιστρέφει σε μια κατάσταση όπου όλες οι ενέργειες και σκέψεις του έχουν συνέπεια

μεταξύ τους (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999). Η κατάσταση αυτή ονομάζεται από τον Heider «ισόρροπη», «σύμφωνη» από τους Osgood και Tannenbaum και «συνάδουσα» από τον Festinger. Σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση τα άτομα επιζητούν τη συμφωνία μεταξύ των στάσεων, αλλά και μεταξύ στάσεων και συμπεριφορών. Η θεωρία της γνωστικής συνέπειας των στάσεων (Theory of cognitive consistency ή balance theory) αναπτύχθηκε από τον Heider το 1946 (Γεώργας, 1995). Η θεωρία του αφορά κύρια το γνωστικό και συναισθηματικό στοιχείο. Θεωρεί ότι όταν δύο στοιχεία γίνονται αντιληπτά επειδή έχουν όμοια χαρακτηριστικά ή σχετίζονται μεταξύ τους, τότε ενοποιούνται και εντάσσονται στην ίδια γνωστική κατηγορία (αρχή της ομοιότητας). Όταν υπάρχει συνέπεια μεταξύ των στοιχείων αυτών, τότε η οργάνωση των στάσεων είναι ισορροπημένη. Αντίθετα όταν δεν υπάρχει συνέπεια μεταξύ των στοιχείων, τότε δεν υπάρχει γνωστική ισορροπία μεταξύ των στάσεων, με αποτέλεσμα το άτομο να αναζητά την εξισορρόπηση. Η θεωρητική προσέγγιση περιορίζεται μόνο σε τριαδικές σχέσεις και αυτό είναι ένα από τα μειονεκτήματά της. Αν τα στοιχεία είναι περισσότερα από τρία τότε το σύστημα δεν μπορεί να προβλέψει αν η κατάσταση είναι ισόρροπη ή όχι.

Βασιζόμενος στις καταστάσεις της γνωστικής ασυμφωνίας (ή δυσαρμονίας) ο Leon Festinger εκπόνησε τη δική του θεωρία, της γνωστικής ασυμφωνίας η οποία χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα από τη δεκαετία του '50 μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του '70. Στα τέλη της δεκαετίας του '80 ο χώρος της επικοινωνίας υιοθέτησε τη θεωρία της γνωστικής ασυμφωνίας από την κοινωνική ψυχολογία. «Γνωστική Δυσαρμονία» είναι η ψυχολογική σύγκρουση από την ταυτόχρονη κατοχή δύο ή περισσότερων μη συμβατών πεποιθήσεων. Η θεωρία αυτή αναφέρεται σε καταστάσεις όπου υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ των γνωστικών στοιχείων των στάσεων καθώς και ασυμφωνία μεταξύ στάσης και συμπεριφοράς. Σχετίζεται ιδιαίτερα με τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων. Ο Γεώργας (1995) αναφέρει ένα παράδειγμα προσπαθώντας να εξηγήσει τη θεωρία του Festinger: έστω ότι το άτομο πιστεύει α) ότι το κάπνισμα είναι επικίνδυνο για την υγεία του και μπορεί να ασθενήσει από καρκίνο εξαιτίας του καπνίσματος, β) είναι ο ίδιος καπνιστής και απολαμβάνει το τσιγάρο, γ) οι δύο στάσεις, οι οποίες βασίζονται σε διαφορετικά στοιχεία, είναι ασυμβίβαστες μεταξύ τους. Μια ενδεχόμενη απόφαση θα είναι να σταματήσει το άτομο το κάπνισμα, όμως ποιες θα είναι οι επιπτώσεις της απόφασης αυτής για τις αρχικές του στάσεις; Η γνωστική ασυμφωνία θα μειωθεί γιατί θα ενισχυθούν οι αιτιολογίες του για τους κινδύνους του καπνίσματος και θα



μειωθούν οι αιτιολογίες για την απόλαυση του καπνίσματος. Άρα για κάθε στάση υπάρχουν θετικές και αρνητικές αιτιολογίες (δηλαδή επιχειρήματα). Η ένταση της δυσαρμονίας δεν είναι όμοια σε όλες τις καταστάσεις γνωστικής ασυνέπειας (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999). Η ένταση αυτή είναι συνάρτηση της σπουδαιότητας των γνώσεων που εμπλέκονται στη σύγκρουση και του αριθμού των γνώσεων που συγκρούονται. Στο παράδειγμα του καπνιστή, αν μόνο περιστασιακά διαβάζει επιστημονικά άρθρα ή ακούει πληροφορίες που αφορούν τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα τότε δε βιώνει τόσο έντονη σύγκρουση. Αν αντίθετα έρχεται συνεχώς σε επαφή με αυτές τέτοιου είδους πληροφορίες, τότε η ένταση της σύγκρουσης είναι πολύ μεγάλη. Σε διαφορετικές στιγμές τα επιχειρήματα έχουν διαφορετική βαρύτητα. Η θεωρία του Festinger προσπαθεί να ερμηνεύσει επίσης γιατί ένα άτομο αναγκάζεται από τις συνθήκες της ζωής του να συμπεριφερθεί με τρόπο αντίθετο από τις πεποιθήσεις του, για παράδειγμα για να γίνει αποδεκτός από μια ομάδα;

Η Θεωρία των Γνωστικών Αποκρίσεων (Cognitive Response Theory) βασίζεται στην προσέγγιση της γνωστικής συνέπειας. Προσπαθεί να κατανοήσει τις στάσεις και την αλλαγή των στάσεων κατανοώντας τις σκέψεις που τα άτομα παράγουν ως αντίδραση των επικοινωνιών με σκοπό την πειθώ (να πειστεί το άτομο). Σύμφωνα με τη θεωρία τα άτομα αντιδρούν με θετικές ή αρνητικές σκέψεις (ή γνωστικές αποκρίσεις) και οι σκέψεις αυτές μπορούν να έχουν σχέση με τα αντιλαμβανόμενα επιχειρήματα και τις πληροφορίες άμεσα και έμμεσα (Petty, 1995). Ένα άτομο δηλαδή μπορεί να «παράγει» σκέψεις σχετικά με ένα μήνυμα ακόμη και όταν δεν κατανοεί τα επιχειρήματα του μηνύματος. Οι γνωστικές αποκρίσεις είναι αυτές που καθορίζουν αν θα υποστηρίξει ή όχι τη συγκεκριμένη θέση που πρεσβεύει το μήνυμα. Η προσέγγιση θεωρείται επαρκής καθώς περιλαμβάνει γνωστικές αποκρίσεις για το περιεχόμενο του μηνύματος, την πηγή του μηνύματος, και άλλους παράγοντες όπως το πλαίσιο στο οποίο παρουσιάζεται η επικοινωνία. Η πειθώ είναι προς την επιθυμητή κατεύθυνση όταν οι γνωστικές αποκρίσεις είναι ευνοϊκές, ενώ όταν οι σκέψεις δεν είναι προς την επιθυμητή κατεύθυνση (π.χ. επιχειρηματολογία εναντίον) τότε υπάρχει αντίσταση προς την πειθώ ή και το φαινόμενο boomerang, δηλαδή αλλαγή στάσεων προς την αντίθετη κατεύθυνση.

Σύμφωνα με τη θεωρία προσδοκίας αποτελέσματος και αξίας αποτελέσματος (expectancy-value) ο σχηματισμός ή η αλλαγή των στάσεων είναι μια διαδικασία «ζυγίσματος» των «υπέρ» και των «κατά» των πιθανών στάσεων που μπορεί να υιοθετήσει το άτομο και στην συνέχεια υιοθέτηση της καλύτερης. Σύμφωνα με την

προσέγγιση αυτή, όταν εναλλακτικά το άτομο μπορεί να ακολουθήσει περισσότερες από μία συμπεριφορές, τότε η συμπεριφορά που τελικά θα υιοθετηθεί θα είναι εκείνη που έχει το μεγαλύτερο συνδυασμό προσδοκώμενης επιτυχίας και αξίας. Η θεωρία υποθέτει ότι τα άτομα υιοθετούν μια θέση στηριζόμενα σε αξιολόγηση μετά από σκέψη, των υπέρ και των κατά, βασιζόμενο στις αξίες και τα πιθανά αποτελέσματα υιοθέτησης της μιας ή της άλλης στάσης. Με άλλα λόγια, τα άτομα υιοθετούν εκείνες τις θέσεις που είναι περισσότερο πιθανόν να τους οδηγήσουν στα επιθυμητά γι' αυτούς αποτελέσματα και απορρίπτουν θέσεις που πιθανά θα τους οδηγήσουν σε μη επιθυμητά αποτελέσματα. Η θεωρία υποθέτει ότι στην υιοθέτηση των στάσεων τα άτομα προσπαθούν να μεγιστοποιήσουν την υποκειμενική χρησιμότητα των διάφορων προσδοκώμενων αποτελεσμάτων. Οι συμπεριφορές, η πρόθεση για συμπεριφορά ή οι στάσεις είναι: 1) αποτέλεσμα της αξίας του συγκεκριμένου αποτελέσματος, της αντιλαμβανόμενης πιθανότητας πως το αντικείμενο έχει συγκεκριμένη αξία ή ότι η συμπεριφορά θα έχει συγκεκριμένη συνέπεια και, 2) αποτέλεσμα της προσδοκίας ότι η συγκεκριμένη θέση θα παράγει αποτέλεσμα το οποίο προσδοκείται από το άτομο. Η προσέγγιση αυτή μοιάζει με τη συμπεριφοριστική προσέγγιση στο ότι η στάση καθορίζεται περισσότερο ή λιγότερο από το σύνολο των θετικών ή αρνητικών στοιχείων για το αντικείμενο της στάσης. Όμως η θεωρία προσδοκίας αποτελέσματος και αξίας αποτελέσματος αγνοεί το παρελθόν του ατόμου και λαμβάνει υπόψη κυρίως τα στοιχεία της δεδομένης χρονικής στιγμής. Επίσης η συγκεκριμένη θεωρία δέχεται τα άτομα ως μηχανές με βούληση και ορθολογιστική (πάντα) σκέψη. Τα δύο αυτά στοιχεία πολλές φορές δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα, δηλαδή το άτομο φέρεται διαφορετικά από ότι θα ήθελε ή κάποιες φορές δεν σκέφτεται ορθολογιστικά. Στη συγκεκριμένη θεωρία βασίζονται 4 (τουλάχιστον) διαφορετικά μοντέλα, τα οποία είναι τα ακόλουθα: expectancy-value model of achievement motivation, η behavioral decision theory (ή subjective expected utility), η Αιτιολογημένη Δράση και η Σχεδιασμένη Συμπεριφορά, και η θεωρία κοινωνική μάθησης του Rotter.

Στάσεις-συμπεριφορά: Υποθέτουμε ότι οι στάσεις καθορίζουν τη συμπεριφορά των ατόμων, δηλαδή ότι υπάρχει συνέπεια μεταξύ στάσης και συμπεριφοράς. Τις περισσότερες φορές αυτό ισχύει. Ωστόσο πολλές φορές παρατηρείται ασυμφωνία μεταξύ των δύο, δηλαδή ενώ οι στάσεις του ατόμου είναι αρνητικές προς την υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς, το άτομο υιοθετεί τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Το

φαινόμενο αυτό δεν οφείλεται σε αδυναμία των σχετικών θεωριών να ερμηνεύσουν τη σχέση στάσεων και συμπεριφοράς (Hogg & Vaugham, 1995).

Κατά τους Gleitman, Fridlund και Reisbers (1999) η ασυμφωνία αυτή μπορεί να οφείλεται σε πιέσεις της δεδομένης στιγμής, στο πόσο συγκεκριμένη είναι η στάση (γενική στάση- εξειδικευμένη στάση) και στη δύναμη της στάσης. Για πρώτη φορά το φαινόμενο ασυμφωνίας στάσης-συμπεριφοράς εμφανίστηκε στο πείραμα του LaPietre, το οποίο έγινε σε φυσικό περιβάλλον. Η έρευνα αυτή ξεκίνησε το 1930 (Erwin, 2001) όταν ο LaPietre ταξίδεψε 2 ολόκληρα χρόνια σε όλη σχεδόν την Αμερική, μαζί με ένα ζευγάρι κινέζων (ένα νεαρό κινέζο φοιτητή και τη σύζυγό του). Στα πλαίσια του ταξιδιού τους επισκέφτηκαν 67 ξενοδοχεία και άλλους χώρους κατάκλισης και 184 καφέ και εστιατόρια (κατά τον Γεώργια οι ταξιδευτές επισκέφτηκαν 44 ξενοδοχεία, και έφαγαν σε 84 εστιατόρια). Έξι μήνες αργότερα από την περίοδο του ταξιδιού, έστειλαν επιστολές- ερωτηματολόγια σε όλους τους χώρους που επισκέφτηκαν, ρωτώντας αν θα δέχονταν στο χώρο τους κινέζους. Έλαβαν απάντηση από 81 εστιατόρια και καφέ, και 41 χώροι στέγασης. Από αυτούς το 91% των χώρων στέγασης και το 92% των εστιατορίων-καφέ απάντησαν αρνητικά στην ερώτηση που τους τέθηκε. Παρατηρήθηκε δηλαδή ασυμφωνία της συμπεριφοράς και των στάσεων. Παρά τις αδυναμίες της έρευνας, ήταν μια πρώτη προσπάθεια για να συνδεθούν οι στάσεις που εκφράζονται με τις αντίστοιχες συμπεριφορές. Οι παρατηρήσεις σε αυτήν και άλλες παρόμοιες έρευνες οδήγησαν στην αναζήτηση των παραμέτρων που εξηγούν εάν και πώς κάποιος θα συμπεριφερθεί ανάλογα με τη στάση του. Οι 2 κυρίαρχες θεωρίες της σύγχρονης κοινωνικής ψυχολογίας που προσπαθούν να εξηγήσουν ή να προβλέψουν εάν κάποιος θα συμπεριφερθεί σύμφωνα με τη στάση που έχει δηλώσει είναι του Τριάντη και των Fishbein και Ajzen (Γεώργας, 1995). Στη θεωρία του Τριάντη η προβλεπόμενη συμπεριφορά του ατόμου βρίσκεται σε συνάρτηση με τις τάσεις συμπεριφοράς, τις συνήθειες, την ψυχολογική διέγερση, και με τις συνθήκες του περιβάλλοντος. Στη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς η συμπεριφορά εξαρτάται από την πρόθεση του ατόμου να ακολουθήσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο. Η πρόθεση από την άλλη πλευρά εξαρτάται από τις στάσεις, το κοινωνικό πρότυπο και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο. Στην παρούσα διατριβή χρησιμοποιείται η θεωρία των Fishbein και Ajzen και περισσότερο συγκεκριμένα η εξέλιξη της θεωρίας τους η θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1991;1988).

Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς: Η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ) (Ajzen, 1991,1988) χρησιμοποιείται πολύ συχνά για να καθορίσει σε ποιους παράγοντες οφείλεται η υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας (Fishbein & Ajzen, 2005). Τόσο η ΘΣΣ όσο και η προγενέστερη Θεωρία Αιτιολογημένης Δράσης έχουν ως σκοπό να προβλέπουν και να κατανοούν τις επιδράσεις κινήτρων στη συμπεριφορά, οι οποίες δεν βρίσκονται υπό τον έλεγχο του ατόμου ή είναι κάτω από τον έλεγχο του, να αναγνωρίσουν πώς και που πρέπει να εστιάζονται οι στρατηγικές για αλλαγή συμπεριφοράς, και τέλος να εξηγήσουν ουσιαστικά κάθε ανθρώπινη συμπεριφορά. Υποθέτουν ότι τα άτομα έχουν λογική, χρησιμοποιούν συστηματικά τις πληροφορίες που τους δίνονται και ότι αναλογίζονται τις συνέπειες των πράξεών τους πριν αποφασίσουν αν θα εμπλακούν ή όχι στη συμπεριφορά.

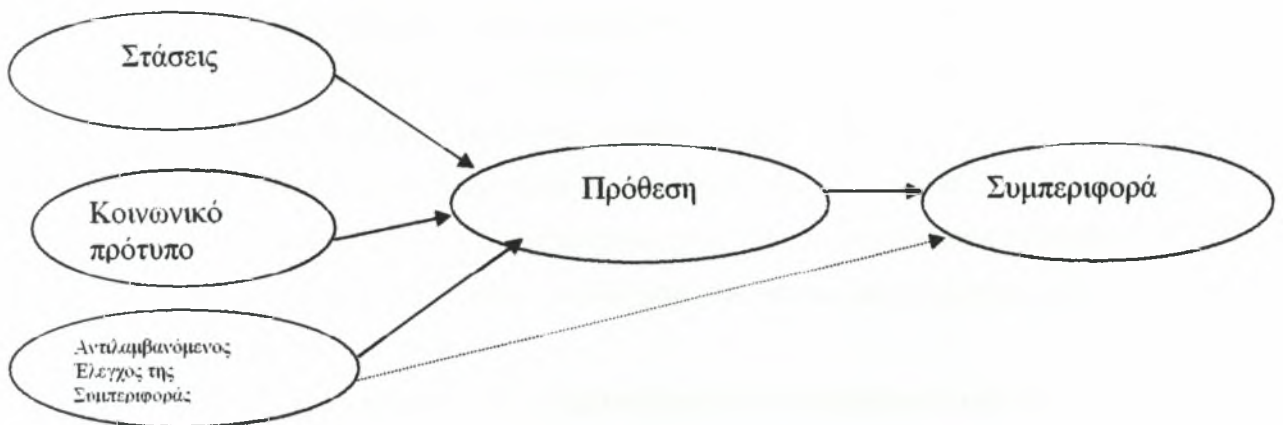
Σύμφωνα με τη Θεωρία της Αιτιολογημένης Δράσης, αλλά και της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, ο παράγοντας που άμεσα προβλέπει τη συμπεριφορά είναι η *πρόθεση* για συμπεριφορά. Για να προβλέπει η πρόθεση τη συμπεριφορά υπάρχουν 2 προϋποθέσεις:

- τόσο η πρόθεση όσο και η συμπεριφορά πρέπει να αξιολογούνται στο ίδιο επίπεδο, το οποίο να είναι συγκεκριμένο, και
- πρέπει να υπάρχει ένα ελάχιστο χρονικό περιθώριο ώστε η πρόθεση για συμπεριφορά να αλλάξει από τη στιγμή της αξιολόγησης μέχρι τη στιγμή της εμφάνισης της συμπεριφοράς. Ωστόσο πρέπει να προσεχθεί ώστε το χρονικό αυτό περιθώριο δεν θα πρέπει να είναι πολύ μικρό.

Η πρόθεση από την άλλη πλευρά καθορίζεται από τις στάσεις, το κοινωνικό πρότυπο και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς. *Στάσεις* είναι η γενική αξιολόγηση ενός αντικειμένου, ατόμου, θέματος, ή συμπεριφοράς. *Κοινωνικό πρότυπο* (ή υποκειμενική νόρμα) είναι ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τις κοινωνικές πιέσεις για την εκτέλεση ή τη μη εκτέλεση μιας συμπεριφοράς. Το κοινωνικό πρότυπο διαμορφώνεται από την πεποίθηση ότι ένα «σημαντικό πρόσωπο» (πχ. ένα άλλο άτομο: γονείς, φίλος, ή μια ομάδα ατόμων: φίλοι, παρέα) πιστεύει ότι το άτομο πρέπει να ακολουθήσει ή όχι μια συμπεριφορά και από τα κίνητρα του (παρακίνηση) να συμμορφωθεί με αυτό το κοινωνικό πρότυπο. Η Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς προσέθεσε τον παράγοντα του αντιλαμβανόμενου ελέγχου, δηλαδή την αντιλαμβανόμενη ευκολία ή δυσκολία με την οποία η συγκεκριμένη συμπεριφορά μπορεί πραγματικά να ακολουθηθεί, καθώς αναπτύχθηκε για να προβλέπει συμπεριφορές στις οποίες το άτομο δεν έχουν

απόλυτα κάτω από τον έλεγχο τους. Κατά τον Ajzen (1988) η έννοια του αντιλαμβανόμενου ελέγχου είναι παρεμφερής με την έννοια της αυτο-αποτελεσματικότητας της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας του Bandura (1977). Οι συμπεριφορές βρίσκονται πάνω σε μια ευθεία όπου στο ένα άκρο βρίσκονται οι συμπεριφορές που βρίσκονται απόλυτα κάτω από τον έλεγχο του ατόμου και στο άλλο άκρο βρίσκονται οι συμπεριφορές που δεν ελέγχονται από το άτομο. Θεωρήθηκε ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς επηρεάζει την συμπεριφορά άμεσα αλλά και έμμεσα δια της πρόθεσης για συμπεριφορά (Σχήμα 2.).

Σχήμα 2. Σχέσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.



Η άμεση επίδραση του αντιλαμβανόμενου ελέγχου δεν ισχύει πάντα (Leone, Perugini & Ercolani, 1999), βοηθά στην πρόβλεψη εκείνων των συμπεριφορών πάνω στις οποίες το άτομο δεν έχει τον απόλυτο έλεγχο, συμπεριλαμβανομένων και πολύπλοκων συμπεριφορών οι οποίες απαιτούν εκτεταμένο σχεδιασμό ή προετοιμασία (Bohner & Wänke, 2002).

Το μοντέλο συγκεκριμενοποιεί τους παράγοντες που καθορίζουν τις στάσεις, το κοινωνικό πρότυπο και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς. Στην περίπτωση των στάσεων ο παράγοντας αυτός είναι οι συμπεριφορικές πεποιθήσεις (π.χ. πεποιθήσεις για τις συνέπειες μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς μετριάσμενες με την αξιολόγηση της κάθε μιας από αυτές τις συνέπειες). Το κοινωνικό πρότυπο βασίζεται στο τι πιστεύει το άτομο σχετικά με τις προσδοκίες άλλων ατόμων και την τάση του να συμμορφωθεί με αυτές τις προσδοκίες (π.χ. την πεποίθηση που έχει το άτομο ότι οι γονείς του αναμένουν από αυτό να τρώει υγιεινά). Τέλος, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς βασίζεται σε πεποιθήσεις σχετικά με

τις πηγές και πεποιθήσεις σχετικά με τις ευκαιρίες για εφαρμογή της συγκεκριμένης συμπεριφοράς.

Συνήθως μια συγκεκριμένη συμπεριφορά ακολουθείται όταν η στάση του ατόμου είναι ευνοϊκή, το κοινωνικό πρότυπο είναι επίσης ευνοϊκό και το επίπεδο του αντιλαμβανόμενου ελέγχου είναι υψηλό (Hogg & Vaughn, 1995). Ο Ajzen (2002) παρατηρεί ότι η εξεταζόμενη συμπεριφορά πρέπει να προσδιορίζεται κάθε φορά από τα εξής στοιχεία: στόχος (Target), δράση (Action), περιβάλλον (Context) και χρόνο (Time) (TACT). Ο ορισμός των στοιχείων αυτών είναι κατά κάποιο τρόπο αυθαίρετος, ωστόσο τα στοιχεία αυτά είναι απαραίτητα για να είναι ακριβής η αξιολόγηση της συμπεριφοράς. Ο ίδιος δηλώνει ότι σημαντικό να παρατηρηθεί η αρχή της σχετικότητας [ότι δηλαδή όλοι οι παράγοντες της θεωρίας (πρόθεση, στάση, κοινωνικό πρότυπο, αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς)] πρέπει να διατυπώνονται έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τα ίδια στοιχεία (TACT).

Ο Ajzen (1991) δηλώνει ότι η θεωρία είναι εξελίξιμη και προτρέπει τους ερευνητές να προσθέσουν και άλλους παράγοντες, οι οποίοι θα διευρύνουν τη θεωρία. Ωστόσο ο ίδιος επισημαίνει τι θα πρέπει να ελέγχεται ότι χρησιμοποιούνται και άλλοι παράγοντες στο μοντέλο:

- οι νέοι παράγοντες θα πρέπει να είναι σχετικές προς την συμπεριφορά και να ικανοποιείται η αρχή της σχετικότητας. Με βάση την αρχή αυτή θα πρέπει να καλύπτονται τα στοιχεία TACT.
- ο προτεινόμενος παράγοντας μπορεί να καθορίζει την πρόθεση ή την συμπεριφορά.
- οι προσθήκες θα πρέπει να είναι θεωρητικά ανεξάρτητες από τους παράγοντες της ΘΣΣ παρά να είναι περιττοί.
- για να ενσωματωθεί ένας παράγοντας θα πρέπει να διερευνηθεί η συμμετοχή του σε αρκετές διαφορετικές συμπεριφορές, οι οποίες βρίσκονται στα ενδιαφέροντα των κοινωνικών επιστημών.

Το γεγονός αυτό οδήγησε σε μια σειρά ερευνών μέσα από τις οποίες επιχειρήθηκε να βρεθούν και άλλοι παράγοντες οι οποίοι θα μπορούσαν να αυξήσουν την πρόβλεψη της πρόθεσης για συμπεριφορά αλλά και την ίδια τη συμπεριφορά. Ο Krosnick και οι συνεργάτες του (Krosnick, Boninger, Chuang, Beret & Carnot, 1993) αναφέρουν συγκεντρωτικά όλες τις πιθανές διαστάσεις των στάσεων. Μεταξύ αυτών των διαστάσεων, θέτουν το ενδιαφέρον του ατόμου για σχετικές πληροφορίες με το αντικείμενο των στάσεων (αναφέρουν ότι ο παράγοντας αυτός αφορά το βαθμό στον

οποίο το άτομο είναι παρακινημένο να συλλέξει πληροφορίες για το αντικείμενο της στάσης) και τις γνώσεις (ο παράγοντας αυτός αφορά το πλήθος των πληροφοριών σχετικά με το αντικείμενο της στάσης). Θεωρούν ότι οι γνώσεις είναι μία διάσταση των στάσεων.

Αν και δημοσιεύονται διαρκώς έρευνες για να προσθέσουν νέους παράγοντες στη ΘΣΣ υπάρχουν και οι αντίθετες απόψεις, όπως για παράδειγμα του Madden και των συνεργατών του (Madden, Ellen & Ajzen, 1992), οι οποίοι πιστεύουν ότι τα ερευνητικά δεδομένα δεν δείχνουν ότι η προσθήκη και άλλων παραγόντων βελτιώνουν σημαντικά την πρόβλεψη. Οι Mansted και Parker (1995) επισημαίνουν κάποια μεθοδολογικά θέματα σχετικά τη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς τα οποία αφορούν τον τρόπο αξιολόγησης του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς και αν θα πρέπει να αξιολογούνται οι παράγοντες άμεσα ή έμμεσα (μέσω των αντίστοιχων πεποιθήσεων). Κατά την άποψή τους τα μειονεκτήματα της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς είναι τα ακόλουθα:

- η προσωπικότητα και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά δεν περιλαμβάνονται υπόψη
- υπάρχει κάποια αμφιβολία για το πώς πρέπει να ορίζεται ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς κι αυτό προκαλεί προβλήματα αξιολόγησης
- δεν λαμβάνονται υπόψη μη συνειδητά κίνητρα για υιοθέτηση συμπεριφοράς.

Η συμπεριφορά για την οποία ενδιαφέρονται οι ερευνητές καθορίζει ποιους παράγοντες, επιπλέον από τους βασικούς της ΘΣΣ, μπορούν να συνεισφέρουν στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς.

Έρευνες που χρησιμοποίησαν τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς: Η Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς έχει χρησιμοποιηθεί ευρύτατα στη διερεύνηση της υιοθέτησης και της πρόθεσης για υιοθέτηση υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών. Στη σχετική βιβλιογραφία υπάρχουν και αρκετές ανασκοπικές εργασίες. Σχετική μετα-ανάλυση κατέγραψε και ανέλυσε 185 ανεξάρτητες έρευνες οι οποίες χρησιμοποίησαν τη συγκεκριμένη θεωρία και είχαν δημοσιευθεί ως το τέλος του 1997 (Armitage & Conner, 2001). Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συνεισφερε στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη τόσο της πρόθεσης όσο και της συμπεριφοράς. Μάλιστα όταν οι αξιολογούμενες συμπεριφορές γίνονταν μέσα από ερωτηματολόγια αυτο-περιγραφής και όχι μέσα από αντικειμενικές μετρήσεις, τότε η θεωρία προβλέπει περισσότερο την πρόθεση και τη

συμπεριφορά. Επισημαίνουν τη μικρή δυνατότητα πρόβλεψης της πρόθεσης από το κοινωνικό πρότυπο και το αιτιολογούν ως αδυναμία αξιολόγησης του συγκεκριμένου παράγοντα από τα εργαλεία μέτρησης και καταλήγουν ότι θα πρέπει να γίνει επαναπροσδιορισμός του τι είναι «κοινωνικό πρότυπο».

Οι Νάτσης και Θεοδωράκης (2000) δημοσίευσαν ανασκόπηση ερευνών που χρησιμοποιούν τη θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για την πρόβλεψη συμπεριφορών υγείας. Οι έρευνες που εξέτασαν αφορούσαν τη φυσική δραστηριότητα (36 έρευνες), την υγιεινή διατροφή (8 έρευνες), το κάπνισμα (15 έρευνες), και τη χρήση ναρκωτικών ουσιών (3 έρευνες). Από τα αποτελέσματα της εργασίας τους φάνηκε ότι η πρόθεση, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς και η προηγούμενη συμπεριφορά ήταν σταθεροί παράγοντες πρόβλεψης για όλες τις συμπεριφορές εκτός από τη συμπεριφορά της χρήσης ναρκωτικών ουσιών, για την οποία μόνο η στάση και το κοινωνικό πρότυπο ερμήνευαν σημαντικό μέρος της συμπεριφοράς.

Η ΘΣΣ χρησιμοποιείται κυρίως για την αξιολόγηση της διαδικασίας των παρεμβατικών προγραμμάτων αλλά και για την αξιολόγηση κάποιων μεταβλητών μετά την παρέμβαση, για να προβλεφθεί η πρόθεση και η συμπεριφορά. Δεν χρησιμοποιείται τόσο για το σχεδιασμό των σχετικών παρεμβάσεων (Hardeman, Johnston, Johnston, Bonetti, Wareham & Kinmonth, 2002). Η έρευνά τους ανασκοπεί έρευνες οι οποίες παρουσιάζουν παρεμβατικά προγράμματα (N=24) και τα οποία χρησιμοποιούν τη ΘΣΣ, είτε ως αυτόνομη θεωρία είτε σε συνδυασμό με άλλες θεωρίες. Όταν αναφερόταν αποτελέσματα σχετικά με τη ΘΣΣ, οι μισές ήταν αποτελεσματικές στην αλλαγή της πρόθεσης και τα 2/3 στην αλλαγή της συμπεριφοράς. Ωστόσο οι συγγραφείς παρατήρησαν ότι όταν χρησιμοποιούνταν η ΘΣΣ για το σχεδιασμό κάποιων κομματιών της παρέμβασης, η θεωρία χρησιμοποιούνταν περισσότερο για να αναγνωριστούν γνωστικοί στόχοι που έπρεπε να αλλαχθούν παρά να προτείνει τρόπους για το πώς αυτοί οι στόχοι θα μπορούσαν να αλλάξουν. Εξέτασαν το κατά πόσο αποτελεσματικές ήταν οι παρεμβάσεις στην αλλαγή παραγόντων της ΘΣΣ. Δεν κατόρθωσαν να αναγνωρίσουν ποιες μεταβλητές της θεωρίας ήταν στόχοι, καθώς σπάνια ήταν σαφείς η ανάπτυξη αυτών των στόχων, ή απλώς δεν γινόταν αναφορά σε αυτό.

Καθώς η διαφοροποίηση της παλαιότερης θεωρίας Αιτιολογημένης Δράσης και της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς ήταν η προσθήκη του αντιλαμβανόμενου ελέγχου, ήταν φυσικό να εστιαστούν σε αυτόν αρκετοί ερευνητές. Ο Notani (1998)

διερεύνησε τη δυνατότητα πρόβλεψης της συμπεριφοράς και της πρόθεσης από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο μέσα από μία μετανάλυση. Κατά τον ερευνητή ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς προέβλεπε καλύτερα τη συμπεριφορά (και όχι την πρόθεση) όταν μέσα από τις ερωτήσεις αξιολογούνταν μια γενικότερη έννοια του αν το άτομο πίστευε ότι έλεγχε τις πράξεις του και όχι όταν αξιολογούνταν έννοια βασισμένη στις αντίστοιχες πεποιθήσεις. Επίσης ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος προέβλεπε αποτελεσματικότερα την συμπεριφορά και όχι την πρόθεση όταν χρησιμοποιούνταν σε άτομα ενήλικα και όταν αφορούσε γνωστές (οικείες) και όχι άγνωστες συμπεριφορές. Από την άλλη πλευρά ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς αξιολογούσε καλύτερα την πρόθεση όταν το δείγμα ήταν μαθητές και η εξεταζόμενη συμπεριφορά ήταν γνωστή (οικεία). Μελέτησαν την πρόθεση για διακοπή του καπνίσματος σε εργασιακούς χώρους της Ταιβάν. Στην έρευνά του συμμετείχαν άνδρες καπνιστές, ηλικίας 18-55 ετών (N=2118). Αξιολόγησε την πρόθεση για διακοπή του καπνίσματος, τις στάσεις, το κοινωνικό πρότυπο, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς, την προηγούμενη συμπεριφορά (προγενέστερες προσπάθειες διακοπής), την προσωπική σημαντικότητα της διακοπής και τη συνήθεια. Όταν η πρόθεση της διακοπής εξετάστηκε από τους παράγοντες της ΘΣΣ, προβλέφθηκε κύρια από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς. Όταν προστέθηκαν και οι δύο παράγοντες της προηγούμενης συμπεριφοράς, τότε η συνήθεια δε συνεισφερε στην πρόβλεψη της πρόθεσης. Η προηγούμενη συμπεριφορά και η σημαντικότητα της διακοπής όμως συνεισφέρανε στην πρόβλεψη της πρόθεσης για διακοπή.

Οι Kraft, Rise, Sutton και Røysamb (2005) διερεύνησαν τη δομή του αντιλαμβανόμενου ελέγχου. Στην έρευνά τους συμμετείχαν 227 νεαρά ενήλικα άτομα (προπτυχιακοί φοιτητές) με μέσο όρο ηλικίας 24 χρόνια. Οι συμπεριφορές με τις οποίες ασχολήθηκαν ήταν η άσκηση και η ανακύνκωση. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς μπορεί να διαχωριστεί σε 3 παράγοντες (αντιλαμβανόμενος έλεγχος, αντιλαμβανόμενη σιγουριά και αντιλαμβανόμενη δυσκολία) οι οποίοι σχετίζονται μεταξύ τους ή 2 παράγοντες (αυτο-αποτελεσματικότητα, αντιλαμβανόμενος έλεγχος) οι οποίοι επίσης σχετίζονται μεταξύ τους. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, πιθανά, δεν είναι εύστοχο ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς να αξιολογείται ως ο μέσος όρος των ερωτήσεων που απαρτίζουν τον παράγοντα αυτό. Τέλος, θεωρούν ότι η σπουδαιότητα

του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς ως παράγοντας πρόβλεψης της πρόθεσης για εμφάνιση μιας συμπεριφοράς έχει υπερεκτιμηθεί.

Τέλος, η έρευνα των Johnston, Johnston, Pollard, Kinmonth και Mant (2004) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς και όχι η πρόθεση ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της υγιεινών συμπεριφορών (άσκηση, διακοπή καπνίσματος) 6 μήνες μετά την αρχική μέτρηση, σε δείγμα ασθενών με καρδιοαναπνευστικά προβλήματα. Στην έρευνά τους συμμετείχαν 597 ασθενείς με καρδιακά προβλήματα, με μέσο όρο ηλικίας $M=63.4$ έτη.

Ο παράγοντας κοινωνικό πρότυπο έχει επίσης μελετηθεί, καθώς μπορεί να λάβει διαφορετικές μορφές. Για παράδειγμα οι Rhodes, Jones και Courneya (2002) πιστεύουν ότι το κοινωνικό πρότυπο μπορεί να διαχωριστεί σε κοινωνικό πρότυπο και κοινωνική υποστήριξη. Μελέτησαν τη συμπεριφορά της άσκησης χρησιμοποιώντας επιπλέον του κοινωνικού προτύπου την κοινωνική υποστήριξη. Ως κοινωνική υποστήριξη ορίστηκε η αντίληψη της βοήθειας που δίνουν οι άλλοι για να ακολουθήσει το άτομο τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Οι ερευνητές θεωρούν ότι για συμπεριφορές οι οποίες είναι κάτω από τον απόλυτο εθελοντικό έλεγχο του ίδιου του ατόμου, το κοινωνικό πρότυπο είναι ο πιο σχετικός παράγοντας καθώς το μόνο που χρειάζεται σε αυτές τις συμπεριφορές το άτομο είναι να γνωρίζει αν οι σημαντικοί άλλοι εγκρίνουν ή όχι τη συμπεριφορά. Από την άλλη πλευρά για συμπεριφορές οι οποίες δεν είναι κάτω από τον απόλυτο εθελοντικό έλεγχο του ατόμου, θα βοηθούσε τα άτομα να αντιλαμβάνονται ότι οι σημαντικοί άλλοι πέρα από την έγκριση θα βοηθήσουν το άτομο να ακολουθήσει τη συμπεριφορά. Στην έρευνά τους συμμετείχαν 192 φοιτητές και από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι η κοινωνική υποστήριξη διαχωρίζονταν τόσο από το κοινωνικό πρότυπο όσο και από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς «άσκηση». Επίσης φάνηκε ότι η κοινωνική υποστήριξη είχε σημαντική επίδραση στην πρόθεση, όπως και οι στάσεις επιδρούσαν θετικά με τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο. Ένα δεύτερο σημαντικό στοιχείο της έρευνάς τους ήταν ότι η κοινωνική υποστήριξη επιδρούσε άμεσα στην ίδια τη συμπεριφορά «άσκηση».

Η έρευνα των Dunn, Eddy, Qi Wang, Nagy, Perko και Bartee (2001) εξέτασε σε έφηβους-αθλητές την επίδραση των σημαντικών για αυτούς προσώπων στις στάσεις, στο κοινωνικό πρότυπο και στην πρόθεση για λήψη διατροφικών συμπληρωμάτων. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι οι στάσεις ήταν ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της πρόθεσης λήψης συμπληρωμάτων από το

κοινωνικό πρότυπο. Εξετάζοντας όμως ποιο είναι το ισχυρότερο κοινωνικό πρότυπο, προέκυψε ότι οι γυμναστές των ομάδων (δηλαδή τα άτομα που ήταν υπεύθυνα για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των αθλητών) και όχι οι προπονητές ή οι γονείς ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας επηρεασμού στη λήψη συμπληρωμάτων. Για τη συγκεκριμένη ομάδα συμμετεχόντων θα πρέπει να διευκρινίζεται ποιους αφορά το κοινωνικό πρότυπο. Πιθανά το ίδιο να πρέπει να συμβαίνει και όταν εξετάζονται άλλες συμπεριφορές και ως συμμετέχοντες χρησιμοποιούνται άλλες κοινωνικές ομάδες.

Όπως έχει αναφερθεί και νωρίτερα η αναζήτηση νέων παραγόντων ξεκίνησε μετά την προτροπή του Ajzen (1991). Για παράδειγμα αναφορικά με τη φυσική δραστηριότητα σε ενήλικες (Godin, Valois, Shephard, & Desharnais, 1987; Valois, Desharnais & Godin, 1988) και σε ηλικιωμένους (Michels & Kugler, 1998) θετική ήταν η προσθήκη της συνήθειας, σε γυναίκες σημαντική ήταν η συνεισφορά της «ταυτότητας του εγώ», η δύναμη των στάσεων (Theodorakis, 1994) και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη από την άσκηση (Biddle, Goudas & Page, 1994). Αντίστοιχες έρευνες σε παιδιά έδειξαν ως σημαντικούς παράγοντες ενίσχυσης της πρόθεσης για φυσική άσκηση την συμπεριφορά του γονέα, το φύλο, το επίπεδο της εκπαιδευτικής βαθμίδας, η προηγούμενη εμπειρία άσκησης (Godin & Shephard, 1985) και το ενδιαφέρον για το μάθημα της φυσικής αγωγής (Papaioannou & Theodorakis, 1996).

Οι Armitage και Conner (1999a) χρησιμοποίησαν τη θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για να μελετήσουν την υγιεινή διατροφή, προσθέτοντας τον παράγοντα «ταυτότητα του εγώ». Στην έρευνά τους ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς δε συνέφερε στην πρόβλεψη της πρόθεσης ή της συμπεριφοράς. Ωστόσο η «ταυτότητα του εγώ» συνέφερε στην πρόβλεψη της πρόθεσης βελτιώνοντας την πρόβλεψη της πρόθεσης από τους παράγοντες της σχεδιασμένης συμπεριφοράς.

Η προηγούμενη συμπεριφορά είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται με την σχέση στάσεων και συμπεριφοράς. Η προηγούμενη συμπεριφορά αντιμετωπίστηκε με διαφορετικούς τρόπους από τους ερευνητές και υπάρχουν προβληματισμοί όχι για τη συνεισφορά του παράγοντα στη ΘΣΣ, αλλά για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Άλλοτε χρησιμοποιήθηκε ως συνήθεια και άλλοτε ως απλή καταγραφή της συμπεριφοράς στο παρελθόν. Για παράδειγμα στην έρευνα των Godin, Valois και Lepage (1993) η οποία εξέταζε τη συμπεριφορά της άσκησης για το γενικό

πληθυσμό και για εγκύους, για την αξιολόγηση της προηγούμενης συμπεριφοράς ρωτήθηκαν οι συμμετέχοντες «αν έχουν ασκηθεί ή όχι στο παρελθόν». Ο τρόπος αυτός καταγράφει απλά τη συμπεριφορά (αν έχει ασκηθεί ή όχι) και όχι τη συμπεριφορά ως συνήθεια (αν δηλαδή το άτομο επαναλάμβανε συστηματικά την άσκηση για κάποιο χρονικό διάστημα). Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους αναφέρονται σε άλλο σημείο της ανασκόπησης. Οι Hu και Lanese (1998) στη δική τους έρευνα θεώρησαν ότι στις περιπτώσεις που η ζητούμενη συμπεριφορά είναι αρνητική προς την υγεία, δηλαδή πρόκειται για ανθυγιεινή συμπεριφορά, και η οποία πρέπει να αλλαχθεί τότε η προηγούμενη συμπεριφορά και η συνήθεια είναι ανεξάρτητοι παράγοντες. Ως προηγούμενη συμπεριφορά μπορεί να είναι οι προσπάθειες για διακοπή της ανθυγιεινής συμπεριφοράς, ενώ ως συνήθεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί αν το άτομο ακολουθούσε την ανθυγιεινή συμπεριφορά συστηματικά. Η έρευνά των Hu και Lanese (1998) αφορούσε την πρόθεση για διακοπή του καπνίσματος σε ενήλικα άτομα που εργάζονται σε διαφορετικούς εργασιακούς χώρους. Στην έρευνά τους η συνήθεια αναφέρεται στη συνήθεια του καπνίσματος ή το βαθμό εξάρτησης από τη νικοτίνη, ενώ η προηγούμενη συμπεριφορά αναφέρεται στις προγενέστερες προσπάθειες διακοπής του καπνίσματος. Άρα ο τρόπος με τον οποίο η προηγούμενη συμπεριφορά θα χρησιμοποιηθεί είναι ιδιαίτερα σημαντικός και όπως επισημαίνουν οι Rhodes και Courneya (2003) το πρόβλημα της χρήσης του παράγοντα είναι στη διατύπωση του.

Οι Rhodes και Courneya (2003) θεωρούν ότι η προηγούμενη συμπεριφορά είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας ο οποίος θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη καθώς φαίνεται να καθορίζει τη συμπεριφορά στο μέλλον. Στην έρευνά τους χρησιμοποίησαν 2 διαφορετικά στατιστικά μοντέλα και η συμπεριφορά που μελέτησαν ήταν η φυσική δραστηριότητα (άσκηση). Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η προηγούμενη συμπεριφορά θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη όταν χρησιμοποιείται η ΘΣΣ για τη μελέτη της συμπεριφοράς της άσκησης, όμως θα πρέπει να διευκρινίζεται τι ακριβώς αντανάκλα η προηγούμενη συμπεριφορά.

Οι Stacy, Bentler και Flay (1994) εξέτασαν 5 ανθυγιεινές συμπεριφορές, μεταξύ των οποίων ήταν και το κάπνισμα. Διερεύνησαν διαχρονικά κατά πόσο οι στάσεις και η προηγούμενη συμπεριφορά, μπορούσαν να προβλέψουν τις ανθυγιεινές συμπεριφορές. Η έρευνά τους αφορούσε το κάπνισμα και συμμετείχαν 199 έφηβοι (αγόρια και κορίτσια), οι οποίοι είχαν δηλώσει ότι είχαν καπνίσει στο παρελθόν τουλάχιστον μία φορά. Οι 2 μετρήσεις (αρχική- τελική) απείχαν χρονικά μεταξύ τους

12 μήνες. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι οι στάσεις δεν πρόβλεπαν το κάπνισμα στην επαναμέτρηση, ενώ η συμπεριφορά του καπνίσματος προβλέπονταν από την προηγούμενη συμπεριφορά (αν δηλαδή είχαν καπνίσει έστω και μία φορά πριν την αρχική μέτρηση).

Οι Θεοδωράκης, Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας και Τσαρτσαπάκης (1992) εξέτασαν την πρόβλεψη της αθλητικής συμπεριφοράς βασιζόμενοι όμως στη θεωρία της Αιτιολογημένης Δράσης (πρόδρομος όπως έχει ειπωθεί της ΘΣΣ) σε παιδιά δημοτικού σχολείου και συγκεκριμένα ηλικίας 10-11 ετών (N=56). Στην έρευνά τους χρησιμοποιήθηκε και η προηγούμενη συμπεριφορά (αν τα άτομα αθλούνταν, για πόσους μήνες και για πόσες ώρες την εβδομάδα). Τα αποτελέσματά της έρευνάς τους έδειξαν ότι οι στάσεις και το κοινωνικό πρότυπο προέβλεπαν την πρόθεση για εμφάνιση αθλητικής συμπεριφοράς. Η προσθήκη του παράγοντα «προηγούμενη συμπεριφορά» βελτιώνει πολύ την πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση (Theodorakis, Doganis, Bagiatis & Goudas, 1991).

Από την παραπάνω ανασκόπηση γίνεται αντιληπτό ότι η ΘΣΣ έχει χρησιμοποιηθεί ευρύτατα για να μελετηθούν και να ερμηνευθούν συμπεριφορές. Ωστόσο οι στάσεις, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος και το κοινωνικό πρότυπο δε μπορούν πάντα να εξηγήσουν γιατί τα άτομα έχουν ή δεν έχουν την πρόθεση να ακολουθήσουν ή να μην ακολουθήσουν μια συμπεριφορά ή να εξηγήσουν την ίδια τη συμπεριφορά. Αυτό οδήγησε στην αναζήτηση νέων μεταβλητών, οι οποίες θα βελτιώναν την πρόβλεψη της συμπεριφοράς που εξετάζεται μέσα από το πρίσμα της συγκεκριμένης θεωρίας. Η προηγούμενη συμπεριφορά φαίνεται πως είναι ο παράγοντας που μπορεί να βελτιώσει την πρόβλεψη της πρόθεσης και της συμπεριφοράς.

Η συμπεριφορά του καπνίσματος μέσα από τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς: Η παραδοχή ότι το κάπνισμα είναι μια ανθυγιεινή συμπεριφορά η οποία συνεχίζει να εξαπλώνεται ταχύτατα και ευθύνεται για πολύ μεγάλο αριθμό θανάτων, ώθησε στην πραγματοποίηση μεγάλου αριθμού ερευνών μέσα από το θεωρητικό πρίσμα της ΘΣΣ. Οι έρευνες αυτές είχαν ως συμμετέχοντες διαφορετικής ηλικίας: σε παιδιά (π.χ. McMillan, Higgins & Conner, 2005), σε εφήβους (π.χ. Higgins & Conner, 2003), σε φοιτητές (π.χ. McMillan & Conner, 2003), σε ενήλικες (π.χ. Hu & Lanese, 1998). Επίσης κάποιες μελέτες χρησιμοποιούν τη θεωρία για την πρόβλεψη του καπνίσματος σε άτομα τα οποία δεν έχουν πειραματιστεί με αυτήν την

συμπεριφορά, κάποιες για την πρόβλεψη της διακοπής του καπνίσματος, κάποιες για το σχεδιασμό αποτελεσματικών παρεμβατικών προγραμμάτων, κ.α.

Οι Higgins και Conner (2003) προσπάθησαν να εξηγήσουν την πρόθεση εφήβων να καπνίσουν αλλά και τη συμπεριφορά του καπνίσματος μέσα από τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς. Στο δείγμα τους συμμετείχαν παιδιά 11-12 ετών (N=196). Αξιολογήθηκαν οι στάσεις προς το κάπνισμα, η πρόθεση, το κοινωνικό πρότυπο και η προηγούμενη συμπεριφορά του καπνίσματος. Τα παιδιά συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια της αρχικής μέτρησης και αμέσως μετά διάβασαν ένα κείμενο με πληροφορίες για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος. Στη συνέχεια χωρίστηκαν τα παιδιά σε δύο πειραματικές ομάδες: η πρώτη έμαθε πώς να υλοποιήσουν την πρόθεσή τους να μην καπνίσουν ενώ η ομάδα ελέγχου διδάχθηκε πώς να υλοποιήσει την πρόθεση της να πράξουν και να ολοκληρώσουν τις σχολικές τους εργασίες. Συγκεκριμένα η πειραματική ομάδα έμαθε να σχεδιάζει πού και σε ποιες περιστάσεις (πότε) μπορεί να της προφερθεί τσιγάρο, πώς να αρνηθεί και να αντισταθεί. Η ομάδα ελέγχου διδάχθηκε πώς να οργανώνει την ολοκλήρωση των εργασιών που τους ανατίθεται στο σχολείο. Η τελική μέτρηση πραγματοποιήθηκε 8 εβδομάδες αργότερα και αξιολογήθηκαν όλοι οι παράγοντες της αρχικής μέτρησης. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι οι μεταβλητές της ΘΣΣ και η προηγούμενη συμπεριφορά είχαν καλή πρόβλεψη της πρόθεσης για κάπνισμα και στις 2 μετρήσεις (αρχική- τελική). Το παρεμβατικό τους πρόγραμμα έδειξε αποτελέσματα προς την επιθυμητή κατεύθυνση όμως σύμφωνα με τους ίδιους τα θετικά αποτελέσματα της έρευνάς τους θα πρέπει να αντιμετωπίζονται κριτικά, καθώς 8 εβδομάδες είναι σύντομο χρονικό διάστημα.

Έρευνα η οποία περιλάμβανε τη συμπεριφορά του καπνίσματος και αναφέρονταν σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας από ότι στην προηγούμενη έρευνα, είναι αυτή των McMillan και Conner (2003). Μελέτησαν την πρόβλεψη ανθυγιεινών συμπεριφορών (συγκεκριμένα την κατανάλωση αλκοόλ και τη χρήση νικοτίνης) σε προπτυχιακούς φοιτητές (κυρίως ηλικίας 19-22 ετών) (N=141). Στην έρευνα χρησιμοποιείται ο όρος «χρήση νικοτίνης» καθώς στο εξωτερικό το κάπνισμα τσιγάρων δεν είναι ο αποκλειστικός τρόπος χρήσης νικοτίνης. Για παράδειγμα οι μαστίχες νικοτίνης είναι πολύ διαδεδομένος τρόπος «χρήσης νικοτίνης» ακόμη και σε εφήβους. Αξιολογήθηκαν οι στάσεις, η πρόθεση, η «νουθετική» νόρμα (δηλαδή κατά πόσο ο καλύτερος φίλος ή οι γονείς ή οι γιατροί ή ο σύντροφος πιστεύουν ότι θα πρέπει να ακολουθήσει το άτομο μια συμπεριφορά και πόσο ο συμμετέχοντας είναι

παρακινημένος να ακολουθήσει το τι θέλει το σημαντικό γι' αυτόν άτομο), ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς, η συμπεριφορά σημαντικών άλλων, η ηθική νόρμα και η συμπεριφορά. Συγκεκριμένα για το κάπνισμα ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς προέβλεπε την πρόθεση για κάπνισμα 6 μήνες μετά την αρχική μέτρηση. Από την άλλη η πρόθεση και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος προέβλεπαν τη συμπεριφορά με βάση τα ερωτηματολόγια αυτό-περιγραφής των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα. Οι 2 νέες μεταβλητές που πρόσθεσαν (νόρμα νουθεσίας και ηθική νόρμα) δε συνέφεραν στην πρόβλεψη της πρόθεσης για κατανάλωση αλκοόλ ή για τη χρήση νικοτίνης. Από τις δύο παραπάνω έρευνες φαίνεται ότι το ποιοι παράγοντες μπορούν να βοηθήσουν στην πρόβλεψη της πρόθεσης ή της συμπεριφοράς του καπνίσματος διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία των συμμετεχόντων.

Οι Godin, Valois, Lepage και Desharnais (1992) μελέτησαν τους παράγοντες πρόβλεψης του καπνίσματος σε ενήλικες αλλά και σε έγκυες γυναίκες. Χρησιμοποίησαν τους βασικούς παράγοντες της ΘΣΣ (στάσεις, κοινωνικό πρότυπο, αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς, πρόθεση) αλλά και τη συνήθεια. Η έρευνά τους διαχωρίζονταν σε 2 μέρη. Στο πρώτο μέρος οι συμμετέχοντες ήταν ενήλικα άτομα (τυπικού πληθυσμού). Για τους καπνιστές του δείγματος θετική ή αρνητική πρόθεση να μην καπνίσουν δεν επηρεαζόταν από την δύναμη της συνήθειας του καπνίσματος αλλά από τους βασικούς παράγοντες της ΘΣΣ (στάσεις, κοινωνικό πρότυπο και κυρίως από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς). Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι η συμπεριφορά του μη καπνίσματος προβλέπονταν από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς και την συνήθεια. Στη 2^η έρευνά τους συμμετείχαν έγκυες γυναίκες στον 4^ο με 5^ο μήνα κύησης. Για το συγκεκριμένο δείγμα, η πρόθεση να μην καπνίσουν ήταν κύρια κάτω από την επίδραση του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς (να μην καπνίσουν) και της στάσης, και όχι του κοινωνικού προτύπου. Η συμπεριφορά (μη κάπνισμα) προβλέπονταν μόνο από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς και όχι από τη συνήθεια (όπως στην 1^η έρευνα).

Οι Srijkerman et al. (2004) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ανεξάρτητα από άλλες κοινωνικές μεταβλητές (π.χ. στάσεις, κοινωνικό πρότυπο, αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς) τα «μοντέλα» συμπεριφορών άλλων ατόμων παίζουν σημαντικό ρόλο στην απόφαση των εφήβων να εμπλακούν με το κάπνισμα αλλά και με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Στην έρευνά τους συμμετείχαν 2817 άτομα,

ηλικίας 12-16 ετών και ως μοντέλα για τη συμπεριφορά του καπνίσματος χρησιμοποιήθηκαν έφηβοι οι οποίοι κάπνιζαν καθημερινά και έφηβοι οι οποίοι έπιναν σε εβδομαδιαία βάση. Τα «μοντέλα» αυτά χαρακτηρίστηκαν από τους εφήβους ως όχι «cool», όχι πραγματικά ελκυστικά, ελαφρώς «επαναστάτες», δηλαδή τα άτομα της έρευνας είχαν μια σχετικά αρνητική εικόνα για αυτούς τους συνομηλίκους τους. Μέσα από αναλύσεις συσχέτισης και πρόβλεψης φάνηκε ότι όσο περισσότερο οι έφηβοι έβλεπαν τους καθημερινούς καπνιστές ως ισορροπημένα άτομα, «cool» ή ελκυστικά άτομα τόσο υψηλότερη ήταν η προθυμία και η πρόθεση να καπνίσουν στο μέλλον. Επίσης τα πρότυπα των συμμαθητών που καπνίζουν καθημερινά και πίνουν σε εβδομαδιαία βάση εξήγησε ένα σημαντικό μέρος της διακύμανσης της πρόθεσης και της προθυμίας να καπνίσουν και να πουν, και πρόσθεσε σημαντικά στη διακύμανση που ερμηνεύονταν από τους παράγοντες της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.

Οι Droomers, Scrijvers και Mackenbach (2004) στην έρευνά τους βρήκαν ότι τα άτομα με περισσότερο θετική στάση προς τη διακοπή του καπνίσματος και υψηλό σκορ στο κοινωνικό πρότυπο, είχαν υψηλότερη πρόθεση να διακόψουν το κάπνισμα. Βέβαια σκοπός της έρευνάς τους ήταν να βρουν την πιθανή σχέση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου και πρόθεσης για διακοπή του καπνίσματος, ο οποίος δεν επιβεβαιώθηκε από τα αποτελέσματά τους. Οι Harakeh, Scholte, Vermulst, de Vries και Engels (2004) διερεύνησαν εάν παράγοντες σχετιζόμενοι με τους γονείς (π.χ. ποιότητα σχέσης γονιών-παιδιού), ψυχολογικός έλεγχος, έλεγχος, γνώσεις γονέων) όπως το αν καπνίζουν οι γονείς προσθέτουν στη ΘΣΣ. Στην έρευνά τους συμμετείχαν 1070 παιδιά ηλικίας 10-14 ετών. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι οι γνώσεις των γονέων και η σχέση γονιού -παιδιού επηρέαζαν έμμεσα τη συμπεριφορά (κάπνισμα) των εφήβων, ενώ η συμπεριφορά του καπνίσματος των γονιών την επηρέαζαν άμεσα.

Ενδιαφέρον έχει η πρόταση των Mazanov και Byrne (2002) σύμφωνα με την οποία τα προγράμματα παρέμβασης σε μη καπνιστές εφήβους να εστιάζονται στο να παραμένουν τα άτομα αυτά μη καπνιστές παρά στο να τα αποτρέψει από το κάπνισμα. Συνήθως τα προγράμματα παρέμβασης επικεντρώνονται στους παράγοντες που προβλέπουν τη συμπεριφορά του καπνίσματος και παραβλέπουν τους παράγοντες που προβλέπουν την πρόθεση για κάπνισμα ή τον τρόπο με το οποίο η πρόθεση σχετίζεται με το πραγματικό κάπνισμα στο μέλλον. Η έρευνά τους ήταν απλή καταγραφή των εξεταζόμενων παραγόντων (έρευνα πεδίου) σε 2 διαφορετικές χρονικές στιγμές παιδιών ηλικίας 10-11 ετών (N=1419), με απόσταση 12 μηνών μεταξύ τους. Στην



έρευνά τους η συμπεριφορά καπνίσματος των ατόμων που δεν είχαν πρόθεση να καπνίσουν 12 μήνες μετά, ήταν περισσότερο σύμφωνη με την πρόθεσή τους. Η συμπεριφορά του καπνίσματος των ατόμων που είχαν πρόθεση ή δεν ήταν βέβαιοι για την πρόθεσή τους, ήταν λιγότερο προβλέψιμη λόγω της υψηλότερης συγκέντρωσης των απαντήσεων «ίσως», «δεν ξέρω» σε σύγκριση με τα άτομα που δεν είχαν πρόθεση να καπνίσουν.

Οι Wilkinson και Abraham (2004) προσπάθησαν να εξετάσουν το κάπνισμα στους εφήβους χρησιμοποιώντας τη ΘΣΣ προσθέτοντας και άλλους παράγοντες όπως είναι η προσωπικότητα, η αυτο-εκτίμηση, παράγοντες της προσωπικότητας (π.χ. η εξωστρέφεια), η υποστήριξη και ο έλεγχος από τους γονείς, η συμπεριφορά άλλων ατόμων, και οι νόρμες. Συμμετείχαν 225 ατόμων ηλικίας 13-14 ετών και φάνηκε ότι το κάπνισμα 6 μήνες αργότερα μπορούσε να προβλεφθεί μέσα από τη ΘΣΣ, αλλά υπήρχαν και άλλοι παράγοντες οι οποίοι μπορούσαν να βοηθήσουν στην πρόβλεψη. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι περιγραφικοί παράγοντες βελτιώναν το μοντέλο της ΘΣΣ. Επίσης, δεν επαληθεύθηκε η έμμεση επίδραση κάποιων παραγόντων στη συμπεριφορά του καπνίσματος (μέσα από την πρόθεση για κάπνισμα) καθώς προέβλεπαν άμεσα το κάπνισμα, ενώ επισημάνθηκε έμμεση επίδραση άλλων παραγόντων (π.χ. η επίδραση των γονέων).

Τέλος, έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε με ελληνικό πληθυσμό είναι αυτή των Μπεμπέτσου, Θεοδωράκη και Χρόνη (2000). Στην έρευνά τους ερεύνησαν τις διαφορές των στάσεων καπνιστών και μη καπνιστών ως προς την άσκηση και το κάπνισμα σε δείγμα 323 ελλήνων φοιτητών. Από τα αποτελέσματα της έρευνάς τους φάνηκε ότι τα άτομα που κάπνιζαν είχαν αρνητικές στάσεις προς την άσκηση, απέφευγαν την άσκηση και παραδέχονταν ότι είχαν λιγότερες γνώσεις και ενημέρωση για την άσκηση και το κάπνισμα. Επιπλέον εμφάνιζαν πολύ θετικές στάσεις προς το κάπνισμα, και την πρόθεσή τους να συνεχίσουν να είναι καπνιστές.

Η ΘΣΣ είναι ένα θεωρητικό μοντέλο μέσα από το οποίο μπορεί να εξεταστεί η ανθυγιεινή συμπεριφορά του καπνίσματος, αλλά και η υγιεινή συμπεριφορά της άσκησης τόσο στην εφηβική ηλικία όσο και στη νεαρή ενήλικη ηλικία. Πέρα από την πρόθεση για υιοθέτηση των συμπεριφορών αυτών, τις στάσεις, το αντιλαμβανόμενο έλεγχο και το κοινωνικό πρότυπο, μπορούν να προστεθούν και άλλοι παράγοντες οι οποίοι να συνεισφέρουν στη βελτίωση της πρόβλεψης της συμπεριφοράς αλλά και την πρόθεση για εμφάνιση της συμπεριφοράς. Δύο τέτοιοι παράγοντες είναι η ενημέρωση και η προηγούμενη συμπεριφορά.

Θεωρία Πειθούς (Θεωρία Αλλαγής Στάσεων)

Οι περισσότερες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ατόμων είναι μια διαδικασία να πείσει ο ένας τον άλλον, είναι δηλαδή μια διαδικασία πειθούς. Είτε πρόκειται για προϊόν, όπως συμβαίνει στην αγορά, είτε πρόκειται για ιδέες, όπως συμβαίνει στη μετάδοση ιδεών. «Ποιος λέει τι, σε ποιον και με ποιο αποτέλεσμα;» Σύμφωνα με τους ερευνητές για ολόκληρες δεκαετίες η ερώτηση αυτή καθόριζε τον τρόπο με τον οποίο η πειθώ μελετούνταν. Η επιτυχημένη επίδραση («αποτέλεσμα») εξηγείται ως το τελικό προϊόν της αλληλεπίδρασης παραγόντων της πηγής («ποιος»), παραγόντων του μηνύματος («τι») και παραγόντων του αποδέκτη («σε ποιον»). Πολλά άτομα έρχονται σε επαφή με τις ίδιες διαφημίσεις, όλοι σχεδόν τις κατανοούν, αλλά δεν πείθονται όλοι. Τι κάνει λοιπόν η διαφορά; Η διαφοροποίηση προκαλείται από τις σκέψεις που προκαλούνται από το μήνυμα. οι σκέψεις αυτές προκαλούνται από την εμπλοκή με το θέμα, τις γνώσεις και το ενδιαφέρον προς το θέμα (Erwin, 2001).

Στο πρόβλημα πως διαμορφώνονται οι στάσεις και πώς αλλάζουν μέσα από ένα μήνυμα αναπτύχθηκαν δύο προσεγγίσεις. Η μία εστιάζεται στη συστηματική επεξεργασία και δίνει έμφαση στη βαρύτητα που έχει για τον αποδέκτη του μηνύματος η αξιολόγηση του περιεχομένου του μηνύματος. Έτσι για αποδέκτες μη παρακινημένους ή μη ικανούς να επεξεργαστούν το μήνυμα, αναμένεται μικρή αλλαγή στάσης. Σε αυτήν την προσέγγιση ανήκουν το μοντέλο πειθούς Διαδικασίες Πληροφόρησης (information-processing model of persuasion) και το μοντέλο Γνωστικής Ανταπόκρισης (cognitive-response model). Η δεύτερη προσέγγιση, η διπλής κατεύθυνσης μοντέλα πειθούς (dual-process models of persuasion) είναι περισσότερο ευρεία. Πέρα από τη γνωστική επεξεργασία λαμβάνει υπόψη και την αντίληψη ότι τα άτομα υιοθετούν στάσεις με βάση άλλους παράγοντες που δεν σχετίζονται με την κατανόηση και αξιολόγηση του εννοιολογικού περιεχομένου του μηνύματος. Στην προσέγγιση αυτή ανήκει το μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας (Elaboration Likelihood Model) των Petty και Cacioppo (1986) και το Heuristic-systematic model της Chaiken και των συνεργατών της. Τα δύο μοντέλα δεν είναι πολύ διαφορετικά μεταξύ τους, απλά το πρώτο έχει αναπτύξει περισσότερο επιστημονικούς τρόπους για να ελέγχει τη διαδικασία. Στην παρούσα διατριβή χρησιμοποιείται μόνο το πρώτο μοντέλο.

Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας: Το συγκεκριμένο μοντέλο βασίζεται στη θεωρία της Γνωστικής Ανταπόκρισης (Cognitive Response Theory) (Taylor, Pepleau

& Sears, 1994). Στο μοντέλο των Petty και Cacioppo, το μοντέλο της ΠΕ, όταν ένα άτομο λαμβάνει ένα μήνυμα για να αλλάξει τις στάσεις του και έρχεται αντιμέτωπο με το δίλημμα αν θα πρέπει να αποδεχθεί ή να απορρίψει τη θέση που πρεσβεύει το μήνυμα, προσπαθεί να σχηματίσει άποψη για την εγκυρότητά του μηνύματος. Η αξιολόγηση αυτή της εγκυρότητας μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα από δύο διαφορετικούς τρόπους. Οι τρόποι αυτοί αναφέρονται στους δύο διαφορετικούς δρόμους της πειθούς: η κεντρική οδός (central route to persuasion) και η περιφερειακή οδός (peripheral route to persuasion). Στην κεντρική οδό η πειθώ προέρχεται από λεπτομερή εξέταση των επιχειρημάτων του μηνύματος και άλλων σχετικών πληροφοριών που δίνονται μέσα από το μήνυμα. Στην περιφερειακή οδό η πειθώ περιλαμβάνει ένα πλήθος μηχανισμών για τους οποίους καταβάλλεται λιγότερη προσπάθεια σκέψης και δεν αφορά τα επιχειρήματα του μηνύματος. Δηλαδή στην περιφερειακή οδό το άτομο δε επεξεργάζεται τα επιχειρήματα που του δίνονται μέσα από το μήνυμα, αλλά αποφασίζει αν θα πειστεί ή όχι, από άλλους παράγοντες.

Σύμφωνα με τους Petty και Cacioppo (1986) το μοντέλο ΠΕ έχει 7 αξιώματα. Το πρώτο αξίωμα αφορά την παρακίνηση και σύμφωνα με αυτό τα άτομα είναι γενικά παρακινημένα να κατέχουν «ορθές» στάσεις. Οι «ορθές» στάσεις δεν είναι απαραίτητο να εμπεριέχουν λογική αλλά σχετίζονται περισσότερο με το προσωπικό σύστημα αξιών του ατόμου. Το δεύτερο αξίωμα αφορά την ποικιλία στην επεξεργασία. Σύμφωνα με αυτό το αξίωμα η ποσότητα της πνευματικής επεξεργασίας στην οποία εμπλέκεται ένα άτομο αναφορικά με κάποιο μήνυμα, ποικίλει. Για να γίνει κατανοητή η ποικιλία της επεξεργασίας, οι Petty και Cacioppo (1986; Petty, Rucker, Bizer & Cacioppo, 2004) την αναπαράστησαν σχηματικά. Η γνωστική επεξεργασία μπορεί να αναπαρασταθεί με μια ευθεία, στην οποίας το ένα άκρο βρίσκεται η ελάχιστη δυνατή επεξεργασία των πληροφοριών που σχετίζονται με το μήνυμα και στο άλλο άκρο της η μέγιστη δυνατή επεξεργασία. Τα άτομα μπορούν να βρίσκονται σε οποιοδήποτε σημείο αυτής της ευθείας, όσον αφορά τη γνωστική επεξεργασία των πληροφοριών του μηνύματος. Σύμφωνα με το τρίτο αξίωμα οι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την πειθώ μέσα από (τουλάχιστον) τρεις διαφορετικούς τρόπους. Οι ρόλοι αυτοί των παραγόντων εξαρτώνται από την κατάσταση στην οποία λαμβάνει χώρα η πειθώ. Πρώτα από όλα, όταν η επεξεργασία δεν επηρεάζεται από άλλες αιτίες τότε ο παράγοντας επηρεάζει την ποσότητα της σκέψης που θα πραγματοποιηθεί. Δεύτερον, όταν η επεξεργασία του μηνύματος είναι χαμηλή, τότε ο παράγοντας μπορεί να λειτουργήσει ως υπαινιγμός ή επιπλέον

πληροφορία. Τέλος, αν η επεξεργασία του μηνύματος είναι σε υψηλά επίπεδα (εξαιτίας άλλων παραγόντων, π.χ. υψηλή εμπλοκή, πολλές σχετικές γνώσεις, όχι παράγοντες περισπασμού) τότε ο παράγοντας μπορεί να συνεισφέρει στην ακόμη υψηλότερη επεξεργασία του μηνύματος (Petty, Rucker, Bizer & Cacioppo, 2004). Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες το άτομο θέλει να βρει την αλήθεια που βρίσκεται στο μήνυμα, και όχι να αναπτύξει μια συγκεκριμένη στάση προς το θέμα του μηνύματος. Σε αυτές τις καταστάσεις, σύμφωνα με το τέταρτο αξίωμα, οι παράγοντες επηρεάζουν την παρακίνηση για επεξεργασία και/ ή την ικανότητα επεξεργασίας ενός μηνύματος με αντικειμενικό τρόπο, αυξάνοντας ή μειώνοντας την εξέταση των επιχειρημάτων του μηνύματος. Το αξίωμα αυτό ονομάζεται αντικειμενική επεξεργασία. Η επεξεργασία θεωρείται αντικειμενική όταν τα άτομα ακολουθούν τα στοιχεία του μηνύματος οπουδήποτε κι αν αυτά οδηγούν, δηλαδή δεν δείχνουν εύνοια προς ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Έρχεται σε αντιδιαστολή με το πέμπτο αξίωμα, την προκατειλημμένη επεξεργασία. Σύμφωνα με το πέμπτο αξίωμα, υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν την επεξεργασία του μηνύματος με προκατειλημμένο τρόπο, δηλαδή προκαλούν προκατάληψη, προκαλώντας είτε θετική (ευνοϊκή) παρακίνηση είτε αρνητική (μη ευνοϊκή) παρακίνηση και/ ή ικανότητα. Σύμφωνα με το έκτο αξίωμα του μοντέλου (ανταλλαγή μεταξύ επεξεργασίας επιχειρημάτων και περιφερειακών υπαινιγμών) καθώς μειώνεται η παρακίνηση ή /και η ικανότητα για επεξεργασία των επιχειρημάτων, οι περιφερειακές πηγές (υπαινιγμοί, υποδείξεις, ερεθίσματα) γίνονται περισσότερο καθοριστικοί παράγοντες της πειθούς. Αντίστροφα, όσο η επεξεργασία των επιχειρημάτων αυξάνεται τα περιφερειακά ερεθίσματα (υπαινιγμοί-υποδείξεις) γίνονται όλο και λιγότερο καθοριστικά, δεν παίζουν ιδιαίτερο ρόλο στην πειθώ. Τέλος, το έβδομο αξίωμα ασχολείται με το αποτέλεσμα της επεξεργασίας των μηνυμάτων. Δέχεται ότι οι αλλαγές στάσεων που είναι αποτέλεσμα συστηματικής επεξεργασίας των σχετικών επιχειρημάτων (δηλ. μέσα από την κεντρική οδό) θα έχουν μεγαλύτερη σταθερότητα στο χρόνο, μεγαλύτερη πρόβλεψη της συμπεριφοράς και μεγαλύτερη αντίσταση όταν δεχθούν «επίθεση» σε σύγκριση με την αλλαγή των στάσεων που προκλήθηκαν μέσα από την περιφερειακή οδό.

Κατά το μοντέλο ΠΕ, τα άτομα στην προσπάθειά τους να αναπτύξουν έγκυρες στάσεις έχουν περιορισμένο χρόνο και πηγές, και έτσι δεν μπορούν να επεξεργάζονται κάθε μήνυμα που αντιμετωπίζουν. Έτσι, πολλές φορές αλλάζουν τις στάσεις τους μέσα από την περιφερειακή οδό. Γι' αυτό δε θα πρέπει να παραβλέπεται αυτή η οδός (η περιφερειακή) (Bohner & Wänke, 2002). Σε γενικές γραμμές, πόσο θα

επεξεργαστεί το μήνυμα ένα άτομο, ποικίλει και είναι αποτέλεσμα 2 παραγόντων: της παρακίνησης του ατόμου να σκεφτεί και της ικανότητάς του να επεξεργαστεί το δεδομένο μήνυμα. Όσο πιο υψηλή είναι η επεξεργασία του περιεχομένου του μηνύματος, τόσο μεγαλύτερη θεωρείται ότι είναι η επίδραση των σχετικών πληροφοριών και τόσο χαμηλότερη είναι η επίδραση των περιφερειακών ερεθισμάτων. Στις πληροφορίες συμπεριλαμβάνονται τα επιχειρήματα του μηνύματος, και η επίδρασή τους γίνεται μέσα από τη δημιουργία ευνοϊκών γνωστικών αποκρίσεων του ατόμου. Η παρακίνηση για επεξεργασία επηρεάζεται από το ενδιαφέρον, την προσωπική εμπλοκή και την κούραση. Η ικανότητα, από την άλλη πλευρά, του δέκτη να επεξεργαστεί το μήνυμα επηρεάζεται από την ευφυΐα, την πολυπλοκότητα του μηνύματος και τον τύπο του μηνύματος (π.χ. γραπτό ή ακουστικό).

Στην αρχική μορφή του μοντέλου, οι δύο διαδικασίες (οδοί), κεντρική και περιφερειακή, θεωρούνταν ανταγωνιστικές μεταξύ τους ως προς τα αποτελέσματα της πειθούς (Bohner & Wänke, 2002). Με άλλα λόγια, καθώς η επίδραση της κεντρικής οδού αυξανόταν, περιοριζόταν η επίδραση της περιφερειακής οδού (Petty & Cacioppo, 1986). Νεώτερες όμως μελέτες βρήκαν ότι οι συνέπειες αυτές της επεξεργασίας, δεν αποκλείουν ότι η κεντρική και η περιφερειακή οδός επεξεργασίας να συμβαίνουν ταυτόχρονα (Petty & Wegener, 1998). Αν θεωρήσουμε ότι η πιθανή επεξεργασία είναι μια συνέχεια (ευθεία) όπου στο ένα άκρο είναι η επεξεργασία μέσα από την κεντρική οδό και στο άλλο άκρο είναι η επεξεργασία μέσα από την περιφερειακή οδό, τότε ταυτόχρονη μορφή επεξεργασίας μπορεί να συμβαίνει στο μέσον της συνέχειας, ωστόσο το θέμα αυτό δεν έχει ακόμη καθοριστεί λεπτομερώς (Bohner & Wänke, 2002).

Όπως αναφέρεται και στο 3^ο αξίωμα, οι ρόλοι των παραγόντων είναι τρεις στη διαδικασία της πειθούς: λειτουργούν ως επιχειρήματα, λειτουργούν ως περιφερειακά ερεθίσματα ή επιδρούν στο ποσό ή την κατεύθυνση της επεξεργασίας. Οι παράγοντες θεωρείται ότι είναι ικανοί να παίξουν «πολλαπλούς ρόλους». Αν για παράδειγμα ένα προϊόν για το δέρμα παρουσιάζεται στην τηλεόραση από ένα ελκυστικό άτομο (πηγή), τότε το μοντέλο αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως περιφερειακό ερέθισμα (υπαινιγμός) αν η πιθανή επεξεργασία είναι χαμηλή και να επιδράσει στην αλλαγή των στάσεων μέσα από την περιφερειακή οδό. Τα περιφερειακά ερεθίσματα (υπαινιγμοί) περιλαμβάνουν την ελκυστικότητα του πομπού (π.χ. διασημότητα), η εξειδίκευση του πομπού, το μέγεθος του μηνύματος και η σύνδεση με θετικά συναισθήματα. Η

ελκυστικότητα του μοντέλου μπορεί να λειτουργήσει ως επιχείρημα του μηνύματος αν η πιθανή επεξεργασία είναι υψηλή αυξάνοντας τις ευνοϊκές γνωστικές αποκρίσεις («Αν χρησιμοποιήσω αυτό το προϊόν το δέρμα μου θα είναι τόσο απαλό όσο το δικό της»). Επίσης, η ελκυστικότητα του μοντέλου μπορεί να αυξήσει την παρακίνηση για επεξεργασία του μηνύματος μέσα από την κεντρική οδό, αν η πιθανή επεξεργασία δεν επηρεάζεται από άλλους παράγοντες (Petty & Wegener, 1998). Οι Bohner και Wänke (2002) επισημαίνουν ότι στις έρευνες τόσο η πηγή του μηνύματος όσο και οι παράγοντες του περιβάλλοντος, έχουν χρησιμοποιηθεί για να τροποποιήσουν τα περιφερειακά ερεθίσματα (π.χ. εξειδίκευση, ελκυστικότητα, πλήθος πηγών), ενώ η ποικιλία στο περιεχόμενο του μηνύματος έχει χρησιμοποιηθεί για να καθορίσουν τη διαδικασία μέσα από την κεντρική οδό.

Όταν η επεξεργασία είναι χαμηλή, τα άτομα δεν θέλουν (δεν επιθυμούν να καταβάλουν προσπάθεια για να επεξεργαστούν το μήνυμα) ή δεν είναι σε θέση να αξιολογήσουν (είναι ανίκανα) την αξία των επιχειρημάτων που παρουσιάζονται. Σε αυτήν την περίπτωση αν γίνει οποιαδήποτε αξιολόγηση, είναι περισσότερο πιθανόν να είναι αποτέλεσμα απλών συνδέσεων ή λογικών συμπερασμάτων που γίνονται χωρίς ιδιαίτερη γνωστική προσπάθεια (π.χ. «οι ειδικοί για κάποιο θέμα, είναι σωστοί»). Όταν από την άλλη πλευρά η επεξεργασία είναι υψηλή, τα άτομα θέλουν να αξιολογήσουν την αξία των επιχειρημάτων που τους παρουσιάζονται και είναι ικανά γι' αυτό. Σε αυτές τις καταστάσεις έχουν λίγη επίδραση οι παράγοντες πέρα από τα επιχειρήματα που περιέχει το μήνυμα. Οι επιπλέον αυτοί παράγοντες όμως δεν είναι εντελώς άχρηστοι, καθώς χρησιμοποιούνται όταν δίνουν σχετικές πληροφορίες για την αξία του μηνύματος (αυξάνει την αξία των επιχειρημάτων), και βοηθούν επιπρόσθετα την αλλαγή των στάσεων. Και αντίστροφα αν οι παράγοντες δεν είναι ιδιαίτερα σχετικοί με την αξία του μηνύματος, μπορεί και τότε να επηρεάσουν τις στάσεις που θα προκληθεί προς την αντίθετη όμως κατεύθυνση, προκαταβάλλοντας τη σκέψη (Bohner & Wänke, 2002).

Κατά τους Petty, Heesacker και Hughes (1997) με βάση αποτελέσματα παλαιότερης έρευνας (των Petty, Cacioppo και Goldman (1981)), όταν το μήνυμα ήταν πολύ υψηλά σχετιζόμενο με τους αποδέκτες (άρα τα άτομα πίστευαν ότι τους αφορούσε, υπήρχε «υψηλή εμπλοκή»), τότε οι στάσεις προς το θέμα βασιζόταν κύρια στην ποιότητα των επιχειρημάτων. Η εξειδίκευση της πηγής δεν έπαιξε ρόλο. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν το μοντέλο ΠΕ καθώς θεωρεί ότι όταν τα άτομα είναι ιδιαίτερα εμπλεκόμενα με το θέμα, τότε ακολουθούν την κεντρική οδό και η

αλλαγή των στάσεων βασίζεται στην ποιότητα των επιχειρημάτων. Αντίθετα όταν το θέμα δεν τους αφορούσε («χαμηλή εμπλοκή») τότε δεν επηρεάζονταν από την ποιότητα των επιχειρημάτων του μηνύματος αλλά από τα ερεθίσματα (υπαινιγμούς) όπως την αξιοπιστία της πηγής.

Ένας χώρος ο οποίος ασχολείται με τον τρόπο που μπορούν να επιδράσουν παράγοντες στην παρακίνηση και στην ικανότητα επεξεργασίας μηνυμάτων, είναι ο χώρος της διαφήμισης και του μάρκετινγκ. Η θεωρία της Πειθούς χρησιμοποιείται ευρύτατα από τους διαφημιστές, οι οποίοι προσπαθούν να πείσουν ότι το προϊόν που διαφημίζουν υπερέχει έναντι των άλλων όμοιων προϊόντων. Το ίδιο όμως δεν προσπαθούν να κάνουν και τα προγράμματα αγωγής υγείας; Προσπαθούν να πείσουν το άτομο να υιοθετήσει αρνητικές στάσεις προς ανθυγιεινές συμπεριφορές και να υιοθετήσει θετικές στάσεις προς τις αντίστροφες υγιεινές συμπεριφορές.

Οι Petty και Cacioppo αναζήτησαν τρόπους αξιολόγησης της γνωστικής επεξεργασίας. Προσπάθησαν να βρουν τρόπο να αξιολογούν ποιο άτομο επεξεργάζεται πολύ το θέμα που του δίνεται και ποιο άτομο το επεξεργάζεται λίγο. Η καταγραφή σκέψεων είναι μια ευρύτατα συνήθης προσέγγιση αξιολόγησης της γνωστικής επεξεργασίας. Στην τεχνική αυτή τα άτομα καλούνται μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα να καταγράψουν όλες τις σκέψεις που πραγματοποίησαν πριν, κατά τη διάρκεια, ή αμέσως μετά την έκθεση σε ένα επικοινωνιακό μήνυμα (Erwin, 2001). Άλλα άτομα (άλλοι συμμετέχοντες ή εξωτερικοί κριτές οι οποίοι δεν γνωρίζουν το σκοπό της έρευνας) κατηγοριοποιούν τις σκέψεις σε μία ή περισσότερες διαστάσεις, ανάλογα με τους σκοπούς της έρευνας. Για παράδειγμα οι σκέψεις μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως ευνοϊκές, μη ευνοϊκές ή ουδέτερες. Μια άλλη κατηγοριοποίηση μπορεί να είναι ως σχετικές προς το θέμα του μηνύματος ή άσχετες προς το θέμα του μηνύματος. Η κατηγοριοποίηση μπορεί να είναι και διαφορετική από αυτήν που προτείνεται παραπάνω, ανάλογα με τα ενδιαφέροντα του ερευνητή. Οι σκέψεις που καταγράφονται μπορούν να προσδιορίσουν την κατεύθυνση της πειθούς που λαμβάνει χώρα. Αν δηλαδή οι σκέψεις είναι προς την κατεύθυνση που πρεσβεύει το μήνυμα τότε πιθανά θα προκληθεί αλλαγή στάσης προς την επιθυμητή κατεύθυνση, ενώ αν οι σκέψεις είναι αρνητικές από τη θέση που πρεσβεύει το μήνυμα τότε το αποτέλεσμα θα είναι προς την αντίθετη κατεύθυνση. Ο Erwin (2001) επισημαίνει ότι η τεχνική της καταγραφής σκέψεων είναι το μετρήσιμο αποτέλεσμα της επικοινωνίας και είναι ένας τρόπος

ελέγχου των πειραματικών διαδικασιών. Την τεχνική αυτήν την οποία χρησιμοποίησαν για πρώτη φορά οι Brock (1967) και Greenwald (1968).

Ένα παράδειγμα έρευνας που χρησιμοποίησε ως εργαλείο αξιολόγησης την καταγραφή των σκέψεων είναι αυτή των Iguarta, Cheng και Lopes (2003), οι οποίοι χρησιμοποίησαν την καταγραφή των σκέψεων στην έρευνα που πραγματοποίησαν αναφορικά με την επίδραση μικρών ταινιών σχετιζόμενων με το θέμα του AIDS. Το ιδιαίτερο στην έρευνά τους είναι ο τρόπος αξιολόγησης των σκέψεων. Ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν οι ίδιοι τις σκέψεις τους, αξιολογώντας σε μια 7-βάθμια κλίμακα πόσο θετική ή αρνητική ήταν η κάθε σκέψη προς το θέμα (-3: πολύ αρνητική, +3: πολύ θετική). Στη συνέχεια υπολόγισαν το συνολικό σκορ των σκέψεων. Γενικά όμως, η αξιολόγηση των σκέψεων γίνεται από ανεξάρτητους κριτές, συνήθως περισσότερους από δύο για να υπολογιστεί και η μεταξύ τους συμφωνία.

Ένα άλλο εργαλείο μέτρησης του μοντέλου ΠΕ είναι η ανάκληση επιχειρημάτων. Σύμφωνα με το μοντέλο ΠΕ τα άτομα όταν βρίσκονται σε διαφορετικά περιβάλλοντα πειθούς (π.χ. ύπαρξη ή όχι διάσπασης της προσοχής) μπορούν ισάξια να ανακαλέσουν τα επιχειρήματα που παρουσιάζονται σε ένα μήνυμα, αλλά ωστόσο μπορούν να διαφέρουν πολύ στο βαθμό που η παρουσίαση προκάλεσε σκέψεις σχετικές με το θέμα (Petty & Cacioppo, 1986). Δηλαδή ένα άτομο που είναι ικανό να διαβάσει το μήνυμα αλλά όχι παρακινημένο να το επεξεργαστεί και ένα άτομο το οποίο επίσης είναι ικανό να διαβάσει το μήνυμα αλλά είναι παρακινημένο να το επεξεργαστεί, μπορεί να ανακαλέσουν τον ίδιο αριθμό επιχειρημάτων, αλλά να διαφέρει η ποιότητα των ανακαλούμενων επιχειρημάτων. Με άλλα λόγια το παρακινημένο για σκέψη άτομο μπορεί για κάθε επιχείρημα να έχει παράγει και επαγωγικά συμπεράσματα, ενώ το μη παρακινημένο για σκέψη άτομο όχι. Αν η μέτρηση της ανάκλησης των επιχειρημάτων πραγματοποιηθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά τη διαδικασία της πειθούς, τότε δύσκολα θα υπάρξει διαφοροποίηση μεταξύ των ατόμων. Οι Petty και Cacioppo (1986) επισημαίνουν ότι παρόλο που από τις έρευνές τους δε βρέθηκαν διαφορές στον αριθμό των ανακαλούμενων επιχειρημάτων μεταξύ ατόμων υψηλά ή χαμηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία», υπήρχε η τάση τα άτομα υψηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» να ανακαλούν περισσότερα επιχειρήματα. Όταν σε ένα άτομο παρουσιάζονται ταυτόχρονα ισχυρά και μη ισχυρά επιχειρήματα τα οποία είναι σύμφωνα με τη θέση του, δείχνει προκατάληψη του ατόμου ο βαθμός στον οποίο τα ισχυρά επιχειρήματα ανακαλούνται συγκριτικά με τα μη ισχυρά. Αν τα επιχειρήματα

είναι αντίθετα προς τη θέση του ατόμου τότε το άτομο ανακαλεί μη ισχυρά επιχειρήματα.

Μηνύματα με ισχυρά και μη ισχυρά επιχειρήματα: αρχικά θα πρέπει να ορίσουμε τι είναι το επιχείρημα. Θα δεχθούμε τον ορισμό των Petty και Cacioppo (1986), οι οποίοι αντιλαμβάνονταν τα επιχειρήματα ως σύντομες πληροφορίες που περιλαμβάνονται στην επικοινωνία (στο μήνυμα). Η ποιότητα των επιχειρημάτων έχει χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος για να εξεταστεί ο βαθμός της επεξεργασίας του μηνύματος (4^ο αξίωμα). Οι Petty και Cacioppo διαχωρίζουν τα είδη των επιχειρημάτων με βάση τις γνωστικές αποκρίσεις που αυτά προκαλούν όταν τα μελετήσει κάποιος με προσοχή. Έτσι «ισχυρά επιχειρήματα» χαρακτηρίζουν εκείνα που προκαλούν κύρια θετικές γνωστικές αποκρίσεις και έχουν ως αποτέλεσμα θετικότερες στάσεις. «Μη ισχυρά επιχειρήματα» είναι εκείνα που προκαλούν αρνητικές γνωστικές αποκρίσεις και οδηγούν σε λιγότερο θετικές στάσεις. Η αξιολόγηση αυτή των επιχειρημάτων σε ισχυρά και μη ισχυρά είναι ένας ποιοτικός διαχωρισμός.

Από την αρχή η μελέτη της αλλαγής των στάσεων μέσα από το μοντέλο ΠΕ εστιάστηκε στην ποιότητα των επιχειρημάτων, την εξειδίκευση της πηγής και την εμπλοκή με το θέμα. Οι Petty, Rucker, Bizer και Cacioppo (2004) δηλώνουν ότι η ποιότητα των επιχειρημάτων ως μεθοδολογικό εργαλείο αναφέρεται σε οποιοδήποτε χαρακτηριστικό των επιχειρημάτων μπορεί να προκαλέσει στα άτομα σκέψεις προς την επιθυμητή κατεύθυνση (ισχυρά επιχειρήματα) ή προς τη μη επιθυμητή κατεύθυνση (μη ισχυρά επιχειρήματα). Οι Petty και Wegener (1991) προτείνουν ως ισχυρά επιχειρήματα αυτά που δείχνουν υψηλά επιθυμητές συνέπειες και οι οποίες σίγουρα θα λάμβαναν χώρα αν γινόταν αποδεκτό το μήνυμα έστω και ένα μικρό μέρος αυτού. Τα επιχειρήματα αυτά θα μπορούσαν να γίνουν λιγότερο ισχυρά είτε δείχνοντας λιγότερο επιθυμητές συνέπειες ή, επιθυμητές συνέπειες οι οποίες όμως δεν είναι βέβαιο ότι θα συμβούν. Έτσι ένα επιχείρημα μπορεί να κερδίσει ή να χάσει από την ποιότητα του είτε αυξομειώνοντας ανάλογα το πόσο επιθυμητό είναι από το δέκτη, είτε την πιθανότητα να συμβούν οι συνέπειες.

Στη συνέχεια οι έρευνες ασχολήθηκαν με μια σειρά από παράγοντες οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν την πειθώ είτε προς την επιθυμητή κατεύθυνση είτε προς την αντίθετη. Για παράδειγμα τι συμβαίνει όταν ένα μήνυμα επαναλαμβάνεται πολλές ή λίγες φορές; Ποια είναι η ιδανική συχνότητα επανάληψης για να είναι ένα μήνυμα αποτελεσματικό; Ποια είναι η αποτελεσματικότητα του μηνύματος όταν το άτομο

έχει (ή δεν έχει) γνώσεις σχετικές με το θέμα του μηνύματος; Τι συμβαίνει όταν το μήνυμα που παρουσιάζεται στον αποδέκτη είναι γραπτό και τι συμβαίνει όταν το μήνυμα έχει διαφορετική μορφή; Πώς επηρεάζεται η αποτελεσματικότητα του μηνύματος όταν η πηγή του μηνύματος είναι αξιόπιστη και μη αξιόπιστη;

Επανάληψη μηνυμάτων: η επανάληψη του μηνύματος είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες, που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του αποδέκτη να επεξεργαστεί σχετικά με το θέμα επιχειρήματα. Το πιο απλό παράδειγμα από το χώρο της διαφήμισης είναι ότι οι διαφημίσεις των προϊόντων επαναλαμβάνονται. Αυτό συμβαίνει όχι μόνο για να έρθουν σε επαφή με τη διαφήμιση περισσότερα άτομα, αλλά να μεγιστοποιηθεί η πειθώ από το διαφημιστικό μήνυμα. Γενικά θεωρείται ότι πολύ λίγες και πάρα πολλές επαναλήψεις δεν έχουν τα μέγιστα προσδοκώμενα αποτελέσματα στην πειθώ. Μια μέτρια επανάληψη του μηνύματος δίνει περισσότερες ευκαιρίες για σχολαστική επεξεργασία η οποία θα οδηγήσει σε μια πιο ευνοϊκή στάση, αν τα επιχειρήματα είναι ισχυρά και δεν προκαλείται αίσθημα μονοτονίας (βαριεστημάρας) (Lien, 2001). Αναφέρονται και άλλα αποτελέσματα ερευνών, όπως για παράδειγμα των Anand και Sternthal (1990) οι οποίοι έδειξαν ότι ακόμη και πολύ συχνή επανάληψη μπορεί να ενισχύσει παρά να μειώσει τη στάση προς το αντικείμενο, όταν τα μηνύματα όμως είναι εύκολα στην κατανόηση. Σε κάθε περίπτωση, ο τρόπος με τον οποίο θα επηρεάσει η επανάληψη του μηνύματος την πειθώ εξαρτάται από το αντικείμενο (Lien, 2001).

Οι Claypool, Mackie, Garcia-Marques, McIntosh και Udall (2004) με αφορμή αντικρουόμενα προηγούμενα αποτελέσματα, διερεύνησαν μέσα από 2 πειράματα την επίδραση της επανάληψης ενός μηνύματος και της προσωπικής εμπλοκής. Στο πρώτο τους πείραμα (σε 91 ενήλικα άτομα) διαφοροποίησαν την ποιότητα των επιχειρημάτων (ισχυρά- μη ισχυρά), την προσωπική εμπλοκή (υψηλή-χαμηλή) και τη συχνότητα επανάληψη (επανάληψη-μη επανάληψη). Στα άτομα χαμηλά στην προσωπική εμπλοκή, η επανάληψη έχει ως αποτέλεσμα τη λιγότερο αναλυτική επεξεργασία του μηνύματος συγκριτικά με τη μία επανάληψη, ενώ στα υψηλά εμπλεκόμενα άτομα η επανάληψη προκάλεσε αυξημένη αναλυτική επεξεργασία συγκριτικά με τη μονή έκθεση στο μήνυμα. Το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα ήταν περισσότερο πειστικό από το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα και η επιπλέον επανάληψη δεν αύξησε τη διαφορά.

Εκτός από αν θα επαναληφθεί ή όχι το μήνυμα, σημαντικό ρόλο παίζει και η συχνότητα με την οποία θα γίνει η επανάληψη του μηνύματος. Οι Malaviya και

Sternthal (2001) εξέτασαν την επίδραση του διαστήματος από εμφάνιση σε εμφάνιση του μηνύματος. Στο δείγμα τους συμμετείχαν 96 άτομα (προπτυχιακούς φοιτητές). Διαφοροποίησαν το χρόνο έκθεσης στο μήνυμα (40 sec ή 20 sec), τη συχνότητα εμφάνισης του μηνύματος (2 ή 4 εκθέσεις) και τον τρόπο έκθεσης στο μήνυμα (ομαδοποιημένη-κατανεμημένη). Βρήκαν ότι υπήρχε συσχέτιση μεταξύ αυτών των παραγόντων και οι παράγοντες αυτοί θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν κατασκευάζονται μηνύματα. Έτσι όταν υπήρχε επαρκής χρόνος για επεξεργασία του μηνύματος, η αύξηση των επαναλήψεων προκάλεσε βαριεστημάρα όταν το διάστημα μεταξύ των επαναλήψεων αυξάνονταν, αλλά αύξησε τις γνώμες (κρίση) όταν ήταν ομαδοποιημένη η έκθεση στο μήνυμα. Βέβαια η έρευνά τους είχε ως θέμα αντικείμενα προς διαφήμιση και τα μηνύματα ήταν καθαρά διαφημιστικά.

Προηγούμενη γνώση: όταν ένα άτομο έχει ένα ελάχιστο ποσό γνώσεων προς ένα θέμα, ή αντικείμενο, τότε υπάρχει κάποια στάση προς αυτό (έστω και αδύναμη). Τα άτομα είναι περισσότερο ικανά να σκεφτούν για πληροφορίες σχετικές με το αντικείμενο του μηνύματος, όταν έχουν προηγούμενες σχετικές γνώσεις (Alba & Hutchinson, 1987). Ωστόσο η γνώση είναι αποτελεσματική όταν είναι εφικτή η πρόσβαση σε αυτήν (Brucks, Armstrong & Goldberg, 1988). Σε αντίθετη περίπτωση (χαμηλό επίπεδο γνώσεων ή μη δυνατότητα πρόσβασης στις γνώσεις) τα άτομα βασίζονται σε απλά ερεθίσματα (υπαινιγμούς) (Burke, DeSarbo, Oliver & Robertson, 1988). Για καλά ενημερωμένους καταναλωτές η προηγούμενη γνώση μπορεί να αλληλεπιδρά και με τον τρόπο παρουσίασης των πληροφοριών. Αν για παράδειγμα οι πληροφορίες δοθούν με αριθμούς (π.χ. στατιστικές) η επίδραση μειώνεται και το αντίστροφο (Sen, 1998). Δηλαδή, αν οι πληροφορίες δοθούν με περιφραστικό τρόπο ή τρόπο που δεν περιλαμβάνει στατιστικές, τότε η επίδραση αυξάνεται. Ο Lien (2001) αναφέρει συνοπτικά ότι τα άτομα τα οποία έχουν γνώσεις εμπλέκονται σε πιο λεπτομερή επεξεργασία του μηνύματος, όταν υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ του τίτλου του μηνύματος και του κειμένου. Ακόμη αναφέρει ότι τα ειδικευμένα άτομα (άρα άτομα με πολλές σχετικές γνώσεις) επεξεργάζονται τα μηνύματα με αποτίμηση (επαγωγικά) ενώ τα μη εξειδικευμένα άτομα τα επεξεργάζονται με περισσότερη λεπτομέρεια. Στις σχετικές έρευνες δεν εξετάζεται αν οι γνώσεις που έχουν πάνω στο θέμα είναι πραγματικές ή όχι. Όταν η αξιολόγηση γίνεται με προσωπικά ερωτηματολόγια τότε τα άτομα δηλώνουν πόσες γνώσεις θεωρούν ότι κατέχουν πάνω στο συγκεκριμένο θέμα. Υπάρχει δηλαδή η πιθανότητα ένα άτομο να θεωρεί ότι γνωρίζει πολλά (δηλώνει ότι γνωρίζει πολλά) αλλά αν του δοθεί να απαντήσει σε ένα

τεστ αξιολόγησης γνώσεων πιθανόν να φαινόταν ότι το επίπεδο των γνώσεών του είναι ιδιαίτερα χαμηλό. Ωστόσο σε τελική ανάλυση, τα άτομα συμπεριφέρονταν με υποκειμενικά κριτήρια και όχι αντικειμενικά.

Τρόπος παρουσίασης μηνύματος: μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον, που διαρκώς αυξάνεται, παρουσιάζουν οι διαφορετικές μορφές διαφήμισης (μηνύματα). Ένα μήνυμα μπορεί να παρουσιαστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Όλοι οι τρόποι δεν είναι κατάλληλοι για όλα τα άτομα, ανεξαρτήτου ηλικίας, φύλου, κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης, ενδιαφερόντων. Συνοπτικά ο Lien (2001) αναφέρει ότι η γραπτή διαφήμιση έχει περιορισμένες δυνατότητες στο να επηρεάσουν τα άτομα που δεν είναι εμπλεκόμενα ενεργά ή είναι παθητικά. Θεωρεί ότι η διαδραστική διαφήμιση (μια διαφήμιση με αλληλεπίδραση πηγής-δέκτη) θα μπορούσε να έχει περισσότερα αποτελέσματα, παρόλο που είναι νέος τρόπος και χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση.

Για παράδειγμα στις διαφημίσεις των τσιγάρων υπάρχουν και μηνύματα αντικαπνιστικά. Πόση επίδραση έχουν; Μήπως οφείλεται στο ότι τα αντικαπνιστικά μηνύματα είναι γραπτά, ενώ τα μηνύματα υπέρ του καπνίσματος στις ίδιες διαφημίσεις έχουν τη δύναμη της εικόνας; Είναι δύο διαφορετικά μηνύματα με διαμετρικά αντίθετο σκοπό. Μάλιστα το ένα προσπαθεί να υπερέχει του άλλου και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο διερευνάται ολοένα και συστηματικότερα η επίδραση των μηνυμάτων. Τα μηνύματα είναι πληροφορίες. Έτσι λοιπόν υπάρχει διαφορά μεταξύ της παροχής πληροφοριών και της αποτελεσματικότητας των πληροφοριών (Krugman, Fox & Fischer, 1999).

Έρευνα των Smith και Stutts (2003) εξέτασε σε 235 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης την αποτελεσματικότητα αντικαπνιστικών διαφημίσεων κατά τη διάρκεια 5 μηνών. Χρησιμοποίησαν 3 διαφορετικούς τύπους διαφημίσεων: γραπτή διαφήμιση, τηλεοπτική διαφήμιση, διαδικτυακή διαφήμιση. Υπήρχαν 3 πειραματικές ομάδες: βραχυπρόθεσμες καλαισθητικές συνέπειες του καπνίσματος, μακροπρόθεσμες συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία και ομάδα ελέγχου. Όλοι οι συμμετέχοντες των ομάδων παρέμβασης παρακολούθησαν τις διαφημίσεις στην τηλεόραση, τα περιοδικά, το διαδίκτυο. Οι διαφημίσεις κατασκευάστηκαν από τους ερευνητές και χρησιμοποιήθηκαν χώροι, ηθοποιοί και υλικό από το Πανεπιστήμιο της περιοχής. Δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή ώστε να χρησιμοποιηθούν «μοντέλα» αντιπροσωπευτικά και των 2 φύλων αλλά και διαφορετικών εθνικοτήτων καθώς και να σχετίζονται με την ηλικία των συμμετεχόντων. Για αυτό το λόγο οι διαφημίσεις απεικόνιζαν μαθητές (αγόρι και κορίτσι) μπροστά στους διαδρόμους του σχολείου

και συγκεκριμένα μπροστά στα ντουλάπια και ως πηγή οριζόταν η οργάνωση «Students against Smoking». Οι βραχυπρόθεσμες συνέπειες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η άσχημη αναπνοή και κίτρινα δόντια (1^η διαφήμιση), ρούχα που μυρίζουν (2^η διαφήμιση) και μαλλιά που μυρίζουν (3^η διαφήμιση). Οι μακροπρόθεσμες συνέπειες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν καρκίνος των πνευμόνων (1^η διαφήμιση), καρδιακή εμβολή (2^η διαφήμιση) και καρδιακή προσβολή (3^η διαφήμιση). Στα άτομα προβάλλονταν η κάθε διαφήμιση 3 φορές. Αξιολογήθηκαν οι στάσεις προς τη διαφήμιση και η συμπεριφορά του καπνίσματος στην αρχή και στο τέλος του εξαμήνου. Η συμπεριφορά αξιολογήθηκε με 3 ερωτήσεις σε 5-βάθμια κλίμακα: «πόσο συχνά καπνίζεις;» (απαντήσεις: ποτέ-λιγότερο από μία φορά το μήνα, τουλάχιστον μία φορά το μήνα, καθημερινά), «πόσα τσιγάρα καπνίζεις καθημερινά;» (δεν καπνίζω, 1-2, 3-4, 5-6, 7 ή περισσότερα), «σκοπεύεις να συνεχίσεις να καπνίζεις;» (δεν καπνίζω, σίγουρα όχι, πιθανά όχι, πιθανά ναι, σίγουρα ναι). Επίσης ζητήθηκε από τα παιδιά να αξιολογήσουν τον εαυτό τους μέσα από την ερώτηση «θα χαρακτήριζες τον εαυτό σου...» [μη καπνιστής, καπνιστής που έχει σταματήσει το κάπνισμα, πειραματικός καπνιστής (έχω δοκιμάσει), συστηματικός καπνιστής]. Και οι δύο τύποι μηνύματος μείωσαν το μέσο όρο καπνίσματος, γεγονός που δε συνέβη στην ομάδα ελέγχου. Επίσης παρατηρήθηκε ότι οι βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις ήταν περισσότερο αποτελεσματικές για τα αγόρια, ενώ οι μακροπρόθεσμες για τα κορίτσια. Διαφορές μεταξύ των εθνικοτήτων δεν βρέθηκαν σημαντικές, αλλά πιθανά να οφείλεται στη διαστρωμάτωση του δείγματος. Φάνηκε ωστόσο ότι οι βραχυπρόθεσμες συνέπειες ήταν αποτελεσματικότερες για τα Ισπανόφωνα άτομα και οι μακροπρόθεσμες συνέπειες για τα «λευκά» άτομα. Τέλος, δε βρέθηκαν διαφορές των στάσεων προς τις διαφημίσεις μεταξύ των πειραματικών ομάδων.

Σε μια άλλη έρευνα (Bakker, 1999) που είχε ως θέμα το AIDS εξετάστηκε η επίδραση που είχαν μηνύματα με διαφορετική μορφή στις γνώσεις, στη στάση ως προς τη χρησιμοποίηση προφυλακτικών και στο αντιλαμβανόμενο κοινωνικό πρότυπο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 119 άτομα μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η μία μορφή μηνύματος ήταν καρτούν (έκτασης 19 σελίδων) και η άλλη ήταν ένα γραπτό μήνυμα (έκτασης 15 σελίδων). Κάθε άτομο διάβαζε ατομικά το μήνυμα για 20 λεπτά. Αμέσως μετά την ανάγνωση του μηνύματος αξιολογήθηκαν οι γνώσεις, οι στάσεις και το κοινωνικό πρότυπο με ερωτήσεις από τη ΘΣΣ και η «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» για να αξιολογηθεί η παρακίνηση για επεξεργασία του μηνύματος. Και οι δύο τύποι μηνύματος είχαν θετική επίδραση στις

στάσεις και στις γνώσεις. Από τα αποτελέσματά της έρευνας φάνηκε ότι και οι 2 πειραματικές ομάδες σκόραραν υψηλότερα από ότι η ομάδα ελέγχου. Δεν παρατηρήθηκαν υψηλότερα σκορ στην ομάδα με το γραπτό μήνυμα από ότι στην ομάδα με το καρτούν. Το μήνυμα με το καρτούν ήταν περισσότερο αποτελεσματικό στους έφηβους που είχαν χαμηλή «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία», τόσο στις γνώσεις όσο και στις στάσεις προς τη χρήση προφυλακτικών, ενώ το γραπτό μήνυμα ήταν αποτελεσματικότερο στους έφηβους με υψηλή «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» στους ίδιους παράγοντες. Φαίνεται λοιπόν ότι για αυτήν την ηλικιακή ομάδα (εφηβεία), που το AIDS είναι ένα θέμα για το οποίο δεν είναι παρακινήμενοι να σκεφτούν, τα μηνύματα με τη μορφή του καρτούν είναι περισσότερο αποτελεσματικά. Κατά επέκταση, για άτομα αυτής της ηλικίας όταν το θέμα του μηνύματος τους εμπλέκει χαμηλά, η μορφή του καρτούν μπορεί να είναι αποτελεσματικότερη.

Τα κινητά τηλέφωνα και το διαδίκτυο είναι αναμφίβολα τα νέα κομμάτια της καθημερινότητας όλων. Άρα ο καθένας μπορεί να λαμβάνει μηνύματα μέσα από αυτά τα μέσα επικοινωνίας. Μια πρωτότυπη έρευνα (ως προς τον τύπο του μηνύματος) πραγματοποίησε πρόγραμμα διακοπής του μηνύματος χρησιμοποιώντας συνδυασμό γραπτών μηνυμάτων κινητών τηλεφώνων και διαδικτύου σε φοιτητές (Obermayer, Riley, Asif, Jersino, 2004). Βασίστηκαν στη θεωρία της αυτο-ρύθμισης. Το πρόγραμμα ήταν εξατομικευμένο για κάθε άτομο και βασιζόταν στις συνήθειές του, έτσι όπως τις δήλωνε προσωπικά στην αρχική μέτρηση. Στην έρευνα συμμετείχαν φοιτητές ηλικίας 18-25 ετών, οι οποίοι επιλέχθηκαν με κάποια κριτήρια τα οποία αναφέρονται από τους ερευνητές στο άρθρο τους. Τα μηνύματα ήταν σύντομης μορφής και εξατομικευμένα. Για παράδειγμα αν το άτομο είχε δηλώσει ότι συνήθως κάπνιζε μετά το τέλος του πρωινού γεύματος στις 9.00 π.μ., τότε εκείνη την ώρα του αποστέλλονταν ένα μήνυμα το οποίο του πρότεινε μια άλλη δραστηριότητα αντί να ανάψει τσιγάρο. Η τελική μέτρηση έγινε 6 μήνες μετά την έναρξη του προγράμματος και τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά καθώς το 43% του δείγματος είχε κάνει μια 24-ωρη προσπάθεια αποχής από το κάπνισμα και 10 άτομα είχαν σταματήσει το κάπνισμα.

Αξιοπιστία πηγής: η πηγή του μηνύματος, όπως αναφέρθηκε και στη γενική παρουσίαση του μοντέλου, είναι ένας σημαντικός παράγοντας της πειθούς. Ο Hovland με έρευνες που πραγματοποίησε πριν από πολλά χρόνια, βρήκε ότι υπάρχει επίδραση μιας αξιόπιστης πηγής μέσα από τη διαδικασία της πειθούς (αναφέρεται στο

Petty & Cacioppo (1986)). Συγκεκριμένα βρήκε ότι ο αξιόπιστος ομιλητής πείθει περισσότερο από ότι ο ομιλητής με χαμηλή αξιοπιστία. Με αφετηρία αυτά τα ευρήματα οι Petty, Cacioppo και οι συνεργάτες τους ξεκίνησαν τη διερεύνηση της επίδρασης της αξιοπιστίας της πηγής, την οποία στη συνέχεια ενσωμάτωσαν στο μοντέλο τους. Οι παράγοντες που αναφέρονται στην πηγή μπορούν να επηρεάσουν την πειθώ και από τις δύο οδούς (Petty, Wheeler & Bizer, 2000).

Παράγοντες που δίνουν ιδιότητα εξειδίκευσης στις πηγές των μηνυμάτων, όπως αξιοπιστία ή ελκυστικότητα, έχουν συνδεθεί με τη περιφερειακή διαδικασία επεξεργασίας των μηνυμάτων. Όταν η παρακίνηση ή/και η ικανότητα για επεξεργασία του μηνύματος είναι χαμηλή τότε η εξειδικευμένη πηγή μπορεί να λειτουργήσει ως απλό ερέθισμα (υπαινιγμός) αποδοχής ή απόρριψης του μηνύματος, αλλά από την άλλη πλευρά φαίνεται να μην είναι σημαντικός παράγοντας όταν τόσο η παρακίνηση όσο και η ικανότητα επεξεργασίας είναι υψηλή (Lien, 2001). Όταν η πιθανή επεξεργασία είναι μέτρια τότε τα άτομα μπορεί να βασιστούν στην εξειδίκευση της πηγής για να αποφασίσουν πόσο πρέπει να σκεφτούν σχετικά με το μήνυμα. Συγκεκριμένα όταν η πηγή είναι εξειδικευμένη τότε μπορεί να αυξήσει την επεξεργασία του μηνύματος καθώς τις περισσότερες φορές θεωρείται περιττό να ασχοληθεί κάποιος με ένα μήνυμα που εκπέμπει μια μη εξειδικευμένη πηγή.

Οι Olson και Cal (1984) παρουσίασαν στα άτομα του δείγματός τους (N=47) ένα μήνυμα για τις βλάβες που μπορεί να προκαλέσει το συχνό βούρτσισμα των δοντιών. Το μήνυμα προσπαθούσε να έρθει σε σύγκρουση με τις μέχρι εκείνη τη στιγμή πεποιθήσεις των ατόμων ότι το συχνό βούρτσισμα κάνει καλό. Για να υποστηρίξει το μήνυμα τη θέση που ήθελαν, αριθμήσαν μια σειρά προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει το συχνό βούρτσισμα (πχ. βλάβη στα ούλα, καταστροφή της αδαμαντίνης, κλπ). Στη ομάδα των συμμετεχόντων ως πηγή παρουσιάστηκε ένα εξειδικευμένο άτομο (ιατρός ο οποίος ανήκε στην Καναδική Οδοντιατρική Ένωση και ο οποίος ηγούνταν ερευνητικής ομάδας), ενώ στην άλλη ομάδα ειπώθηκε μετά το τέλος του μηνύματος ότι η πηγή ήταν μαθητής τοπικού σχολείου, ο οποίος πραγματοποίησε ομαδική εργασία μαζί με άλλους συμμαθητές του για τη στοματική υγιεινή. Αξιολογήθηκαν η προηγούμενη συμπεριφορά (πόσο συχνά βούρτσιζαν τα δόντια τους) και οι στάσεις προς το βούρτσισμα των δοντιών μετά από κάθε γεύμα. Μετά το άκουσμα του μηνύματος αξιολογήθηκαν οι στάσεις των ατόμων προς το συχνό βούρτσισμα των δοντιών, η συμπεριφορά τους τις προηγούμενες 4 εβδομάδες και 5 ερωτήσεις αξιολόγησης της πηγής. Τρεις εβδομάδες αργότερα έγινε

επαναξιολόγηση των στάσεων και της συμπεριφοράς (κατά το διάστημα όμως των 2 προηγούμενων εβδομάδων) καθώς και άλλων συμπεριφορών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διαφοροποίηση στην εξειδίκευση της πηγής έγινε αντιληπτή από τα άτομα. Στην αξιολόγηση των στάσεων μετά την έκθεση στο μήνυμα, τα άτομα στην ομάδα της αξιόπιστης πηγής είχαν λιγότερο θετικές στάσεις ως προς το συχνό βούρτσισμα των δοντιών από ότι τα άτομα στη μη αξιόπιστη πηγή και η διαφορά αυτή παρέμενε και κατά την επαναξιολόγηση. Επίσης υπήρχε διαφοροποίηση στη συχνότητα εμφάνισης της προηγούμενης συμπεριφοράς, με τα άτομα στην αξιόπιστη πηγή να προσπαθούν να είναι περισσότερο σύμφωνα με τις νέες τους, αρνητικότερες, στάσεις. Δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων στην ανάκληση του μηνύματος. Η παρούσα έρευνα ενισχύει τη θέση του μοντέλου ΠΕ ότι η εξειδίκευση της πηγής μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα ενός μηνύματος, ακόμη κι αν αυτό που πρεσβεύει το μήνυμα είναι αντίθετο στις πεποιθήσεις των δεκτών.

Σχετική με το κάπνισμα ήταν η έρευνα των Tokheim, Wanzenried και Powell (1990). Στην έρευνά τους συμμετείχαν 272 άτομα τα οποία χωρίστηκαν σε 4 ομάδες ανάλογα με την εικόνα της πηγής που τους επιδείχτηκε με τυχαίο τρόπο. Υπήρχαν 4 εικόνες: ενός άνδρα μη καπνιστής, ενός άνδρα καπνιστής, μιας γυναίκας μη καπνίστριας, μιας γυναίκας καπνίστριας. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν την πηγή. Η αξιολόγηση της πηγής έδειξε ότι οι μη καπνιστές αξιολογήθηκαν υψηλότερα από τους καπνιστές στην ικανότητα, στην αυτοκυριαρχία, στο χαρακτήρα, ενώ οι καπνιστές αξιολογήθηκαν υψηλότερα στην εξωστρέφεια από τους μη καπνιστές.

Οι Zhang και Buda (1999) εξέτασαν το ρόλο των ατομικών διαφορών στον παράγοντα Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία και την αξιοπιστία της πηγής σε συγκεκριμένα διαφημιστικά μηνύματα. Στην έρευνά τους συμμετείχαν προπτυχιακοί φοιτητές (N=160), οι οποίοι φοιτούσαν σε σχολές διαφήμισης ή μάνατζμεντ. Ένα μήνα πριν την πειραματική διαδικασία έγινε αρχική αξιολόγηση 240 ατόμων στον παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία». Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν σε 3 ομάδες ανάλογα με το σκορ τους στον παραπάνω παράγοντα: αυτοί που σκόραραν χαμηλά, αυτοί που βρίσκονταν στο μέσο και αυτοί που σκόραραν υψηλά. Από την πειραματική διαδικασία αποκλείστηκαν τα άτομα που ανήκαν στην ομάδα με τις μέσες τιμές. Στα άτομα δόθηκε μια διαφήμιση για ένα νέο προϊόν (προσωπικό στερεοφωνικό σύστημα). Ζητήθηκε από τα άτομα να διαβάσουν τη διαφήμιση και να

απαντήσουν στις ερωτήσεις που ακολουθούσαν. Στα μισά άτομα η διαφήμιση ήταν διατυπωμένη με θετική προσέγγιση (πχ. το 85% των καταναλωτών που το δοκίμασαν ήταν ευχαριστημένοι) και στα υπόλοιπα άτομα η διαφήμιση ήταν διατυπωμένη με αρνητικό τρόπο (πχ. το 15% των ατόμων που το δοκίμασαν ήταν δυσαρεστημένοι). Η διαφοροποίηση της αξιοπιστίας της πηγής γινόταν ενημερώνοντας τους συμμετέχοντες ότι το προϊόν ελέγχθηκε και εξέφρασαν την άποψή τους είτε ειδικό των ηλεκτρονικών (υψηλή αξιοπιστία) είτε απλοί καταναλωτές (χαμηλή αξιοπιστία). Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι η επίδραση της διατύπωσης ήταν περισσότερο σημαντική για τα άτομα χαμηλά στον παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» από ότι για τα άτομα χαμηλά σε αυτόν τον παράγοντα. Συγκεκριμένα, τα άτομα χαμηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» επηρεάζονταν περισσότερο από τα μηνύματα με την αρνητική διατύπωση από ότι από τα θετικά διατυπωμένα μηνύματα. Επιπλέον, τα άτομα που ήταν χαμηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» είχαν ελάχιστες ευνοϊκές σκέψεις όταν το μήνυμα προέρχονταν από μη εξειδικευμένη πηγή. Η παραπάνω έρευνα ενισχύει τη θέση του μοντέλου ΠΕ ότι η αξιοπιστία της πηγής μπορεί να προκαλέσει γνωστικές επεξεργασίες και ότι τα άτομα που δεν είναι παρακινήματα να επεξεργαστούν ένα μήνυμα μπορούν να επηρεαστούν από ερεθίσματα πέρα από τα επιχειρήματα του μηνύματος.

Σύμφωνα με το μοντέλο ΠΕ πέρα από την παρακίνηση για επεξεργασία των πληροφοριών του μηνύματος και της ποιότητας των επιχειρημάτων του μηνύματος, σημαντικό ρόλο στην αλλαγή στάσης «παίζω» και η προσωπική εμπλοκή. Οι Stephenson, Benoit και Tschida (2001) εξέτασαν σε 364 φοιτητές την επίδραση του διαφορετικού επιπέδου προσωπικής εμπλοκής (υψηλή- χαμηλή), ποιότητας επιχειρημάτων (ισχυρά-μη ισχυρά) και διαφορετικού επιπέδου εξειδίκευσης της πηγής του μηνύματος (υψηλή εξειδίκευση-χαμηλή εξειδίκευση). Περίπου 45 άτομα αποτέλεσαν την κάθε πειραματική ομάδα. Το θέμα τους αφορούσε την ανάγκη συμπλήρωσης ή όχι μιας συγκεκριμένης εξέτασης για να μπορούν οι φοιτητές του τμήματος να αποφοιτούν. Όλα τα μηνύματα ήταν γραπτά, είχαν το ίδιο περίπου μέγεθος (919-941 λέξεις) και περιείχαν παρόμοιο αριθμό επιχειρημάτων (6). Αξιολογήθηκαν οι στάσεις, η αντιλαμβανόμενη ποιότητα των επιχειρημάτων, η αντιλαμβανόμενη εξειδίκευση της πηγής, οι γνωστικές ανταποκρίσεις και η προσωπική εμπλοκή. Τα αποτελέσματά τους σε γενικές γραμμές επιβεβαιώνουν την πρόβλεψη του μοντέλου ΠΕ ότι τα ισχυρά επιχειρήματα προκαλούν περισσότερο

ευνοϊκές σκέψεις και κατά επέκταση περισσότερη αλλαγή στάσεων για τους δέκτες του μηνύματος που ήταν υψηλά στην προσωπική εμπλοκή.

Η εμπλοκή ενός ατόμου με ένα θέμα θα μπορούσε να σχετίζεται και με την καταγωγή ή την κουλτούρα του. Το πολιτισμικό περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνει το άτομο, του δίνει αξίες και πεποιθήσεις. Ο προβληματισμός αν η χρήση φυλετικών μοντέλων θα μπορούσε να λειτουργήσει ως περιφερειακό ερέθισμα (υπαινιγμός) στην πειθώ οδήγησε σε αντίστοιχη έρευνα τους Whittler και Scattone-Spira (2002). Η χρήση, λοιπόν, μοντέλων διαφορετικής φυλής εξετάστηκε σε έρευνα στην οποία συμμετείχαν 160 ενήλικα άτομα με μέσο όρο ηλικίας 34.4 έτη ($SD=8.34$), τα οποία ανήκαν στην Αφρικανική Φυλή (ανήκαν στη μαύρη φυλή). Το μήνυμα αφορούσε τη διαφήμιση μιας τσάντας και το μήνυμα- διαφήμιση περιείχε είτε ισχυρά επιχειρήματα είτε μη ισχυρά επιχειρήματα. Ως μοντέλα χρησιμοποιήθηκαν τόσο από μοντέλα που ανήκαν στη λευκή φυλή όσο και από μοντέλα που ανήκαν στην αφρικανική φυλή. Υπήρχαν δηλαδή 4 διαφορετικοί συνδυασμοί επιχειρημάτων-πηγής: ισχυρά επιχειρήματα- λευκό μοντέλο, ισχυρά επιχειρήματα- μαύρο μοντέλο, μη ισχυρά επιχειρήματα- λευκό μοντέλο, μη ισχυρά επιχειρήματα- μαύρο μοντέλο. Η πειραματική διαδικασία πραγματοποιούνταν σε ένα συνεδριακό χώρο, όπου τους υποδεχόταν ένας μαύρος ερευνητής. Με τυχαίο τρόπο τα άτομα λάμβαναν ένα είδος μηνύματος και στη συνέχεια απαντούσε στα ερωτηματολόγια. Τα άτομα που αναγνώριζαν τον εαυτό τους ως άτομα με έντονη κουλτούρα αξιολόγησαν τόσο το προϊόν όσο και τη διαφήμιση θετικότερα από ότι τα άτομα που δήλωσαν ότι δεν είχαν έντονη πολιτισμική κουλτούρα. Τα άτομα χωρίς έντονη πολιτισμική κουλτούρα αξιολόγησαν παρόμοια το «λευκό» και το «μαύρο» μοντέλο. Στα άτομα αυτά, το «μαύρο» μοντέλο επηρέασε θετικότερα τις σκέψεις τους σχετικά με το προϊόν. Θα πρέπει όμως να επισημανθεί ότι οι ερευνητές δεν έλαβαν καθόλου υπόψη τους το ρόλο που θα μπορούσε να λάβει ο ερευνητής που υποδέχονταν τα άτομα στο χώρο της πειραματικής διαδικασίας, παρά το γεγονός ότι αυτό μπορεί να ήταν απειλή στην έρευνα. Είναι πιθανό, η φυλή του ερευνητή να λειτούργησε ως περιφερειακό ερέθισμα, προκαταβάλλοντας τα άτομα είτε θετικά είτε αρνητικά.

Μια άλλη έρευνα η οποία διερεύνησε την επίδραση της πηγής στην αποτελεσματικότητα του μηνύματος είναι αυτή των Spadafora και Pasadeos (2001). Χρησιμοποίησαν ένα μήνυμα το οποίο από ειδικούς είχε χαρακτηριστεί ως «ουδέτερο», δηλαδή δεν εκφραζόταν ούτε υπέρ αλλά ούτε κατά των εκτρώσεων. Στην έρευνά τους χρησιμοποίησαν 2 έννοιες: pro-life (= η στάση ενός ατόμου ή μιας

ομάδας ατόμων προς τις εκτρώσεις κατά της νομιμοποίησης των εκτρώσεων ή υπέρ της ρύθμισης της νομοθεσίας για μείωση ή περιορισμό των εκτρώσεων) και pro-choice (=η στάση ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων προς την πρακτική των εκτρώσεων υπέρ της νομιμοποίησης των εκτρώσεων ή κατά της ρύθμισης της νομοθεσίας για μείωση ή περιορισμό των εκτρώσεων). Το δείγμα τους (N=216) χωρίστηκε σε 3 ομάδες. Η ομάδα ελέγχου διάβασε το μήνυμα χωρίς να αναφέρεται πηγή, η δεύτερη ομάδα διάβασε μήνυμα στο οποίο η πηγή ήταν pro-life και η τρίτη ομάδα διάβασε μήνυμα στο οποίο η πηγή ήταν pro-choice. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν τόσο το μήνυμα όσο και την πηγή, αλλά και τη στάση τους προς το θέμα. Σύμφωνα με τη στάση τους χαρακτηρίστηκαν και αυτά ως pro-life ή pro-choice. Επίσης απάντησαν σε ερωτήσεις που αφορούσαν τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις, την πολιτική τους κλίση, το φύλο και την ηλικία τους. Από τα αποτελέσματά τους δε φάνηκε επίδραση της αξιοπιστίας του μηνύματος και της πηγής από το φύλο, την ηλικία, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και την πολιτική προτίμηση (κλίση). Επίσης από τα αποτελέσματα της έρευνάς τους φάνηκε ότι δεν υπήρχαν διαφορές στα άτομα που pro-life και pro-choice στο μήνυμα που δεν αναφερόταν η πηγή. Τα άτομα αξιολόγησαν ως περισσότερο αξιόπιστο το μήνυμα που η πηγή του ανήκε στην ίδια κατηγορία (δηλ. τα άτομα που ήταν pro-choice αξιολόγησαν πιο αξιόπιστο το μήνυμα με την pro-choice πηγή και το αντίστροφο). Στην αξιολόγηση της πηγής, η πηγή που ήταν προς την ίδια κατεύθυνση με το δέκτη αξιολογήθηκε πιο αξιόπιστη από την πηγή που υποστήριζε την αντίθετη άποψη. Η υπογραφή του μηνύματος από υψηλά αξιόπιστη πηγή (δηλαδή πηγή που υποστήριζε την ίδια άποψη με το δέκτη) βελτίωσε την αντιλαμβανόμενη αξιοπιστία του μηνύματος, αλλά η υπογραφή από άτομο χαμηλής αξιοπιστίας (δηλαδή πηγή που δεν υποστήριζε την ίδια άποψη με το δέκτη) δε μείωσε την αξιοπιστία του μηνύματος. Και αυτή η έρευνα είναι σύμφωνη με το μοντέλο ΠΕ, καθώς η αξιόπιστη πηγή ενίσχυσε την αποτελεσματικότητα του μηνύματος, χωρίς απαραίτητα η άποψη που υποστήριζε η πηγή να είναι η ορθή.

Το μοντέλο ΠΕ και γενικότερα η θεωρία της Πειθούς έχει χρησιμοποιηθεί αρκετά στη μελέτη των διατροφικών διαταραχών. Ένα κομμάτι του μοντέλου, αλλά και της θεωρίας γενικότερα, είναι η μελέτη της επίδρασης της πηγής. Σε προγράμματα κατά των διατροφικών διαταραχών χρησιμοποιούνται ως πηγές ειδικοί, συμμαθητές ή άτομα τα οποία έχουν αναρρώσει από κάποια διατροφική διαταραχή (Heinze, Wertheim & Kashima, 2000). Πολύ συχνά ως ειδικοί χρησιμοποιούνται τα άτομα που σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα, ή δάσκαλοι, θεωρώντας πως οι ομάδες αυτές

είναι είτε ειδικές (τα άτομα που σχεδιάζουν το πρόγραμμα) είτε έχουν το χαρακτηρισμό του ειδικού στο χώρο του σχολείου (δάσκαλος). Οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν ότι οι φιλικές ομάδες είχαν ιδιαίτερη ισχύ όταν χρησιμοποιήθηκαν. Έτσι στην έρευνά τους χρησιμοποίησαν μια βιντεοταινία διάρκειας 24 λεπτών η οποία ενημέρωνε για τις διατροφικές διαταραχές. Στο εισαγωγικό σημείωμα που δόθηκε στις συμμετέχοντες, πριν την προβολή, δίνονταν πληροφορίες για την πηγή του μηνύματος η οποία ήταν ανάλογα με την πειραματική ομάδα: μια κοπέλα η οποία είχε αναρρώσει από νευρική ανορεξία, ή μια κυρία η οποία ήταν εξειδικευμένη στις διατροφικές διαταραχές, ή ήταν μια κοπέλα περίπου στην ηλικία του δείγματος, ή τέλος δεν δινόταν καμία πληροφορία για την πηγή του μηνύματος. Η αξιοπιστία της πηγής δε φάνηκε να επηρεάζει τα αποτελέσματα της έρευνά τους.

Ένας άλλος παράγοντας-ιδιότητα της πηγής ο οποίος μπορεί να επηρεάζει την πειθώ, είναι το φύλο της πηγής. Σε όλες σχεδόν τις έρευνες το φύλο της πηγής επιδιώκεται να είναι ίδιο με το φύλο του συμμετέχοντα (π.χ. Rosen, 2000). Λόγω της δυσκολίας που παρουσιάζει μια τέτοια μεθοδολογία, για καθαρά πρακτικούς λόγους όταν το μήνυμα απευθύνεται και στα δύο φύλα, οι Andrews και Shimp (1990) χρησιμοποίησαν ως πηγή των μηνυμάτων τους ένα ζευγάρι. Με τον τρόπο αυτό ο κάθε συμμετέχον μπορούσε να αντιληφθεί ότι το μήνυμα τον αφορούσε, καθώς στην πηγή του μηνύματος αντιπροσωπεύονταν και τα δύο φύλα. Θα πρέπει να επισημανθεί ότι δεν υπάρχουν έρευνες οι οποίες μελετούν μόνο αυτόν τον παράγοντα. Ωστόσο θα πρέπει να διερευνηθεί, καθώς τα δύο φύλα μπορεί να αντιδρούν διαφορετικά αν η πηγή του μηνύματος είναι όμοιος ή διαφορετικού φύλου από το δέκτη.

Μηνύματα προσαρμοσμένα στους αποδέκτες: Για να είναι αποτελεσματικότερα τα μηνύματα θα πρέπει να είναι κατάλληλα για τη συγκεκριμένη ομάδα ατόμων στην οποία απευθύνονται, να είναι δηλαδή προσαρμοσμένα στους δέκτες. Ένας αριθμός ερευνών έχει ασχοληθεί με αυτήν την παράμετρο τη πειθούς. Η τεχνική αυτή περιλαμβάνει την αύξηση της σχετικότητας του μηνύματος με προσαρμογή στις ανάγκες για πληροφόρηση, τα ενδιαφέροντα και τις ανησυχίες του αποδέκτη ή της κοινωνικής ομάδας στην οποία ανήκει αυτός (Kreuter, Farrell, Olevitch & Brennan, 2000). Τα μηνύματα που είναι αποτελεσματικά στο να αποτρέψουν τους έφηβους από το να καπνίσουν, δεν είναι αρκετά αποτελεσματικά με τους καπνιστές νεαρούς ενήλικες και γι' αυτό δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα κοινό μήνυμα για τους μη καπνιστές και τους καπνιστές διαφορετικών ηλικιακών ομάδων (Wolburg, 2004). Σημαντικοί παράγοντες της αποτυχίας των αντι-

καπνιστικών μηνυμάτων στους καπνιστές φαίνεται να είναι κατά την Wolburg (2004) η έλλειψη εκφοβισμού με ένα κοινό μήνυμα όλες τις ηλικίες και η έλλειψη στρατηγικών διαχωρισμού των αποδεκτών του μηνύματος. Στη έρευνά της η Wolburg (2004) επεσήμανε το λάθος αντι-καπνιστικά μηνύματα που κατασκευάζονται για τους μαθητές (οι οποίοι δεν έχουν ξεκινήσει το κάπνισμα) και έχουν στόχο να τους αποτρέψουν από το κάπνισμα, να χρησιμοποιούνται στους νεαρούς ενήλικες (δηλαδή τους φοιτητές, οι οποίοι έχουν πειραματιστεί ή είναι ήδη συστηματικοί καπνιστές) για να τους προτρέψει να διακόψουν το κάπνισμα. Η Wolburg (2004) αναφέρει πως στην ποιοτική έρευνά της η οποία είχε συμμετέχοντες 150 φοιτητές κολεγίου, οι νεαροί αυτοί ενήλικες δήλωσαν ως αντιδράσεις προς τα αντι-καπνιστικά μηνύματα την προσβολή που βιώνουν από τον επικριτικό τόνο, θυμό που τους λένε να αλλάξουν συμπεριφορά, ενοχλημένοι που τους λένε τους κινδύνους τους οποίους ήδη γνωρίζουν, και άρνηση για τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα. Έτσι καταλήγει στο ότι τα μηνύματα δεν θα πρέπει να έχουν επικριτική γλώσσα αλλά θα πρέπει να τους δίνουν κουράγιο ότι η διακοπή είναι εφικτή, ακόμη και για τα άτομα τα οποία απέτυχαν στο παρελθόν. Μηνύματα τα οποία περικλείουν έννοιες φόβου για να μεγεθύνουν τα συναισθήματα της τρωτότητας, λειτουργούν καλύτερα όταν ταυτόχρονα ενισχύουν την πεποίθηση της αυτό-αποτελεσματικότητας του ατόμου.

Μια άλλη ποιοτική (και πάλι) έρευνα, διάρκειας 3 ετών εξέτασε μεταξύ άλλων τα μηνύματα που δέχονται οι νέοι σχετικά με το κάπνισμα. Στην έρευνα συμμετείχαν 1175 νέοι, οι οποίοι κάλυπταν όλα τα επίπεδα εμπειρίας σε σχέση με το κάπνισμα και οι οποίοι ανήκαν σε 5 διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες (Crawford, 2001). Οι κύριες πηγές από τις οποίες οι νέοι δήλωσαν ότι λαμβάνουν σχετικά με το κάπνισμα, τόσο υπέρ όσο και κατά, και οι οποίες επηρεάζουν την απόφασή τους να καπνίσουν ή όχι, είναι η οικογένειά τους και οι συμμαθητές τους, η τηλεόραση και οι ταινίες. Όμως η έρευνα καταλήγει ότι οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι τα μηνύματα που δέχονταν αναφορικά με το θέμα δεν είναι ξεκάθαρα προς τη μια ή την άλλη κατεύθυνση (να καπνίσουν ή να μην καπνίσουν).

Οι Williams-Piehot, Sneider, Pizarro, Mowad και Salovey (2003) εξέτασαν αν μηνύματα τροποποιημένα σύμφωνα με τα ατομικά χαρακτηριστικά των ατόμων θα αύξαναν την συμπεριφορά (εξέταση μαστογραφίας) 6 μήνες και 12 μήνες μετά την ανάγνωση του μηνύματος. Στην έρευνά τους συμμετείχαν 602 γυναίκες. Τα μηνύματα περιείχαν πληροφορίες για τους παράγοντες που μπορούν να προκαλούν καρκίνο μαστού, την πιθανότητα να αποκτήσουν και να πεθάνουν τα άτομα από τον καρκίνο,



και η χρήση της μαστογραφίας για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου και την πρόληψη της θνησιμότητας. Οι πληροφορίες αυτές συμπεριλήφθηκαν σε φυλλάδιο προσαρμοσμένο στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» για την αύξηση της αποτελεσματικότητας του μηνύματος. Το φυλλάδιο για τα άτομα που σκόραραν υψηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» περιλάμβανε δεδομένα και λεπτομέρειες, ήταν μεγαλύτερο σε μέγεθος συγκριτικά με το φυλλάδιο για τα άτομα που σκόραραν χαμηλά στον παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία», περιλάμβανε περισσότερες σχετικές λεπτομέρειες καθώς και έναν πίνακα σχετικά με τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού ανά ηλικία. Από την άλλη πλευρά, το μήνυμα για τα άτομα που σκόραραν χαμηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» ήταν λιτό. Παρά το ότι περιλάμβανε τις ίδιες πληροφορίες με το προηγούμενο, χρησιμοποιούσε ως πηγές για τις πληροφορίες 2 διάσημα άτομα (την αθλήτρια του καλλιτεχνικού πατινάζ Peggy Fleming και την ηθοποιό Olivia Newton John). Το μήνυμα περιελάμβανε και φωτογραφίες τους για να προσελκύσει την προσοχή των αποδεκτών. Τα άτομα που τους δόθηκε μήνυμα συμβατό με την ομάδα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» στην οποία ανήκαν, είχαν υψηλότερη πρόθεση να πραγματοποιήσουν την μαστογραφία μετά τους 6 μήνες. Μάλιστα η σημαντικότητα αυτή παρέμενε στατιστικά σημαντική και μετά τη ρύθμιση ως προς την προηγούμενη εφαρμογή της εξέτασης, την ηλικία, τις ανησυχίες, τα κοινωνικά πρότυπα, τις υποδείξεις για εξέταση και την οικογενειακή κατάσταση. Ωστόσο η ευεργετική αυτή επίδραση εξαφανιζόταν στη μέτρηση που γινόταν μετά από 12 μήνες. Στα άτομα που τους δόθηκε μήνυμα μη κατάλληλο προς το επίπεδο της γνωστικής επεξεργασίας τους, το μήνυμα δεν ήταν αποτελεσματικό. Η παραπάνω έρευνα επιβεβαιώνει την ανάγκη τα μηνύματα που δίνονται στα άτομα να είναι κατάλληλα προς το επίπεδο γνωστικής επεξεργασίας στο οποίο βρίσκονται.

Η έρευνα των Wilke, Turner & Giuliano (2003) εξέτασε το βαθμό στον οποίο άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό παρελθόν (Άγγλοι- Ισπανοί) επηρεάζονται από διαφοροποιημένα αντι-καπνιστικά μηνύματα. Οι δύο πολιτισμικές ομάδες επιλέχθηκαν με το σκεπτικό ότι οι Ισπανόφωνοι είναι περισσότερο δεμένοι με το οικογενειακό τους περιβάλλον, ενώ οι Αγγλόφωνοι είναι περισσότερο ατομιστές. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 98 φοιτητές. Υπήρχαν 2 τύποι μηνυμάτων: το ένα ήταν απειλητικό για το ίδιο το άτομο και το άλλο μήνυμα ήταν απειλητικό για την οικογένεια του ατόμου. Και τα 2 μηνύματα περιελάμβαναν μία εικόνα και 3 παραγράφους γραπτού κειμένου. Μετά την ανάγνωση του μηνύματος αξιολογήθηκαν

οι πεποιθήσεις και οι στάσεις, η πρόθεση να σταματήσουν το κάπνισμα ή να παραμείνουν μη καπνιστές και το άγχος. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι οι Ισπανοί συμμετέχοντες δήλωσαν περισσότερο άγχος από ότι οι Άγγλοι συμμετέχοντες μετά την παρακολούθηση του μηνύματος που ήταν απειλητικό για την οικογένεια.

Διατύπωση μηνύματος: Ο τρόπος με τον οποίο τα μηνύματα είναι διατυπωμένα, είναι ένα θέμα που έχει τραβήξει το ενδιαφέρον των ερευνητών. Ένα μήνυμα μπορεί να παρουσιάζει τι χάνει το άτομο από την υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς (δηλαδή το κόστος) ή από την άλλη πλευρά τι κερδίζει το άτομο (δηλαδή τα οφέλη) από τη μη υιοθέτησή της. Οι Wong και McMurray (2002) παρουσιάζουν ως παράδειγμα το ότι ένα αντι-καπνιστικό μήνυμα-ανακοίνωση μπορεί να λέει: «να σταματήσεις το κάπνισμα μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες να προλάβεις τον καρκίνο των πνευμόνων». Ένα άλλο μπορεί να λέει: «το να μην σταματήσεις το κάπνισμα μειώνει τις πιθανότητες πρόληψης του καρκίνου των πνευμόνων». Και τα δύο μηνύματα προωθούν τη διακοπή του καπνίσματος σε σχέση με τον καρκίνο των πνευμόνων. Το πρώτο μήνυμα προωθεί τις θετικές συνέπειες και τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος (θετική διατύπωση) ενώ το δεύτερο τονίζει το κόστος και τις συνέπειες από την μη διακοπή του καπνίσματος (αρνητική διατύπωση).

Έτσι από πολύ νωρίς δημιουργήθηκαν μηνύματα τα οποία ήταν «απειλητικά» για τον αποδέκτη. Η έννοια της «απειλητικής» μορφής περιλαμβάνει μηνύματα τα οποία έχουν συνέπειες προς το άτομο (σωματικές, κοινωνικές, ψυχολογικές ή συναισθηματικές) αν δεν ακολουθηθούν οι οδηγίες που αυτό προτείνει. Συχνά υποτίθεται ότι ένα μήνυμα «απειλητικό» επιφέρει φόβο, ωστόσο αυτό δεν είναι απόλυτο (Devos-Comby & Salovey, 2002). Οι ίδιοι ερευνητές κάνουν μια μικρή παρουσίαση των υποθέσεων για το ρόλο του φόβου στην πειθώ:

α) το απειλητικό περιεχόμενο προκαλεί φόβο ή άγχος για τις αρνητικές συνέπειες που περιγράφονται στο μήνυμα. Η συναισθηματική αντίδραση φέρει άμεση συμμόρφωση όταν θεωρείται ότι η προτεινόμενη συμπεριφορά είναι αποτελεσματική για την αποφυγή των αρνητικών συνεπειών.

β) μηνύματα με πολύ υψηλά επίπεδα φόβου χωρίς όμως να δίνουν τρόπους αποφυγής των αρνητικών συνεπειών οδηγούν σε αποφυγή ή αντίσταση προς αυτά, ως αμυντική τακτική του αποδέκτη.



γ) δεν είναι δυνατή η πειθώ όταν τα επίπεδα του φόβου είναι είτε πολύ υψηλά είτε πολύ χαμηλά. Η υπόθεση αυτή αποτελεί συνδυασμό και συσχέτιση της πρώτης και της δεύτερης περίπτωσης.

Όταν χρησιμοποιείται απειλή σε μήνυμα με σκοπό την πειθώ, θα πρέπει να αποφεύγονται κάποιες παγίδες (Petty & Wegener, 1998). Από τη μια μεριά, τα άτομα συχνά τείνουν να ελαχιστοποιούν την πιθανότητα ότι θα υποστούν τις σκληρές συνέπειες, λόγω κινήτρων αυτο-προστασίας. Από την άλλη πλευρά, αν οι απειλητικές κατηγορίες είναι πολύ ισχυρές, μπορεί να προκληθούν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις των ατόμων με αποτέλεσμα να μειωθεί η επεξεργασία του μηνύματος. Σε κάποιες περιπτώσεις αυτή η έλλειψη της επεξεργασίας των επιχειρημάτων του μηνύματος μειώνει την πειθώ.

Η αρνητική διατύπωση κέρδισε πιο γρήγορα την προσοχή των ερευνητών, ίσως εξαιτίας του γεγονότος ότι οι άνθρωποι είναι παρορμητικά όντα και επηρεάζονται περισσότερο από αρνητικά γεγονότα παρά από θετικά. Σχετικά με το κάπνισμα άτομα τα οποία είναι υψηλά εμπλεκόμενα (π.χ. άτομα που θέλουν να διακόψουν το κάπνισμα) ένα μήνυμα με αρνητική διατύπωση θα προβάλλει τις συνέπειες για την υγεία και θα προάγει την ανάγκη για αλλαγή. Η αρνητική διατύπωση όμως δεν μπορεί να είναι κατάλληλη για όλα τα άτομα και για όλες τις συμπεριφορές. Οι Smith και Petty (1996) θεωρούν ότι ένα αρνητικά διατυπωμένο μήνυμα κάνει το άτομο να το σκεφτεί περισσότερο από ότι ένα θετικά διατυπωμένο μήνυμα. Αυτό συμβαίνει γιατί γενικά οι αρνητικές πληροφορίες ελκύουν περισσότερο την προσοχή και αναγκάζουν το άτομο να τις επεξεργαστεί, και γιατί οι αρνητικές πληροφορίες ανατρέπουν τις προσδοκίες των ατόμων. Ο τονισμός των ωφελειών είναι περισσότερο αποτελεσματικός τρόπος διατύπωσης, όταν προωθεί εναλλακτικές συμπεριφορές, για παράδειγμα ένα μήνυμα διακοπής του καπνίσματος για άτομα χαμηλά εμπλεκόμενα (εκείνα που δεν προτίθενται να διακόψουν το κάπνισμα) (Maheswaran & Meyers-Levy, 1990). Σε περιπτώσεις χαμηλής εμπλοκής ένα μήνυμα αρνητικά διατυπωμένο μπορεί να έχει αντίθετο αποτέλεσμα από το επιδιωκόμενο. Το αντίθετο αποτέλεσμα μπορεί να οφείλεται όχι μόνο στα αρνητικά συναισθήματα και το φόβο, αλλά επίσης στη σύγκρουση που προκαλούν οι πληροφορίες στα άτομα αυτά. Ένα μήνυμα που είναι διατυπωμένο με θετικό τρόπο είναι περισσότερο αποτελεσματικό από ένα μήνυμα με αρνητική διατύπωση, καθώς μπορεί να μεταδώσει τις πληροφορίες που θέλει με πιο ελκυστικό τρόπο και συνδέεται με θετικές στάσεις (Maheswaran, & Meyers-Levy, 1990).

Οι McKnee et al. (2004) κατασκεύασαν 2 φυλλάδια που αφορούσαν τη στοματική υγεία και το κάπνισμα. Το ένα φυλλάδιο έδινε έμφαση στα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος και το άλλο έδινε έμφαση στις συνέπειες του καπνίσματος. Τα φυλλάδια αυτά τοποθετήθηκαν στους χώρους αναμονής οδοντιατρικών. Έξι μήνες αργότερα μετρήθηκαν πόσα φυλλάδια είχαν ληφθεί από τους επισκέπτες των οδοντιατρικών από κάθε κατηγορία και πόσα τηλεφωνήματα είχαν πραγματοποιηθεί στη γραμμή επικοινωνίας η οποία δίνονταν στα φυλλάδια. Έλλειπαν 271 φυλλάδια και τα φυλλάδια με το οφέλη ήταν στατιστικά σημαντικότερα (59% «οφέλη», 41% «κόστη», $p < .05$). Δεν υπήρχαν διαφορές στον αριθμό των τηλεφωνημάτων. Οι συγγραφείς δήλωσαν ότι τα αποτελέσματα της έρευνά τους έδειξαν ότι οι επισκέπτες των οδοντιατρικών (άρα τα άτομα με κάποιου είδους πρόβλημα στη στοματική κοιλότητα ή με ενδιαφέρον για την στοματική τους υγιεινή) είναι πιο πιθανό να πάρουν διαφημιστικά φυλλάδια για τη διακοπή του καπνίσματος τα οποία παρουσιάζουν τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος και όχι το κόστος του καπνίσματος.

Οι O'Connor, Ferguson και O'Connor (2005) στη δεύτερη έρευνα που παρουσιάζουν στο άρθρο τους έδωσαν σε 304 άτομα (άνδρες και γυναίκες) να διαβάσουν ένα μήνυμα το οποίο παρουσίαζε είτε το κόστος είτε τα οφέλη από τη χρήση της ανδρικής ορμονικής αντισύλληψης. Αν και δεν ήταν στατιστικά σημαντική η διαφορά, το μήνυμα που παρουσίαζε το κόστος επηρέασε την πρόθεση για χρήση του ανδρικού χαπιού αντισύλληψης μόνο στους άνδρες που είχαν θετικότερη στάση προς την ανδρική αντισύλληψη.

Ένα συνδυασμό της διατύπωσης του μηνύματος, της σειράς παρουσίασης και της αξιοπιστίας της πηγής, αλλά στο χώρο της διαφήμισης επιχειρεί η έρευνα των Buda και Zhang (2000). Οι συγκεκριμένοι ερευνητές διερεύνησαν αν και κατά πόσο επηρεάζεται η αξιολόγηση του αντικείμενου (ενός προϊόντος στην περίπτωση τους) από τη διατύπωση του μηνύματος, τη σειρά παρουσίασης και την αξιοπιστία της πηγής. Οι συμμετέχοντες ($N=200$, φοιτητές μάρκετινγκ) έλαβαν λεπτομερή περιγραφή ενός στερεοφωνικού συγκροτήματος (αντικείμενο με το οποίο εμπλέκονταν χαμηλά οι συμμετέχοντες) και τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν τις στάσεις τους προς αυτό το αντικείμενο. Στους μισούς δόθηκαν πληροφορίες για το αντικείμενο πριν από την παρουσίασή του, ενώ οι άλλοι μισοί έλαβαν τις ίδιες πληροφορίες στο τέλος του μηνύματος. Οι μισοί συμμετέχοντες είχαν μήνυμα με θετική διατύπωση, ενώ οι άλλοι μισοί με αρνητική διατύπωση. (Παρόμοια οργάνωση

έγινε και σε μια δεύτερη έρευνά τους η οποία βρίσκεται στη σελίδα 61 αυτής της ανασκόπησης). Για την τροποποίηση της αξιοπιστίας της πηγής χρησιμοποιήθηκαν 2 πηγές: ειδικοί και απλοί αγοραστές. Από τα αποτελέσματα της έρευνάς τους φάνηκε ότι ο τρόπος διατύπωσης επηρέασε την αξιολόγηση του αντικειμένου. Τα άτομα που δέχτηκαν θετικά διατυπωμένο μήνυμα αξιολόγησαν υψηλότερα το αντικείμενο από τα άτομα που έλαβαν το αρνητικά διατυπωμένο μήνυμα. Επίσης υψηλότερες στάσεις προς το προϊόν δήλωσαν τα άτομα που έλαβαν τελευταία τη θετική διατύπωση από την εξειδικευμένη πηγή. Βέβαια οι ερευνητές επισημαίνουν ότι αυτό μπορεί να οφείλεται στην ηλικία του δείγματος, οι οποίοι ήταν σπουδαστές και πιθανόν να μην είχαν διαμορφωμένη αγοραστική συνείδηση. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στην αξιολόγηση του προϊόντος οι οποίες να οφείλονται στην πηγή.

Τους κανόνες της διαφήμισης προσπαθεί να ακολουθήσει η αντι-καπνιστική βιομηχανία. Παρά το γεγονός ότι το μάρκετινγκ και οι αντι-καπνιστικές διαφημίσεις μπορούν να έχουν πολλά κοινά σημεία, ωστόσο μπορούν να διαφέρουν επίσης σημαντικά. Οι Biener, Ji, Gilpin και Albers (2004) διερεύνησαν την επίδραση του συναισθηματικού τόνου του μηνύματος και άλλων παραμέτρων των αντι-καπνιστικών τηλεοπτικών διαφημίσεων, που απευθύνονταν σε νέους. Η έρευνά τους ήταν διαχρονική και είχε διάρκεια 4 χρόνων. Έλαβαν μέρος έφηβοι, οι οποίοι στην αρχική μέτρηση είχαν ηλικία 12-15 ετών. Από τα αποτελέσματά τους κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι διαφημίσεις οι οποίες δήλωναν σοβαρά προβλήματα υγείας τα οποία ανεξάρτητα από την έρευνα είχαν χαρακτηριστεί ως αρνητικά, μπορούσαν να ανακληθούν ευκολότερα και χαρακτηρίστηκαν περισσότερο αποτελεσματικά από τις διαφημίσεις που περιλάμβαναν πώς έπρεπε να συμπεριφερθούν οι νέοι ή από τις διαφημίσεις οι οποίες ήταν χιουμοριστικές. Οι ερευνητές θεωρούν ότι αντι-καπνιστικές διαφημίσεις που περιλαμβάνουν αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος είναι περισσότερο κατάλληλες για τους νέους. Η έρευνα αυτή έρχεται σε αντίθεση με την άποψη της Lien (2001). Ωστόσο η διαφοροποίηση αυτή μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η έρευνα των Biener et al. (2004) αφορούσε τηλεοπτικά μηνύματα και κατά συνέπεια υπήρχε εικόνα και όχι αποκλειστικά γραπτό κείμενο.

Οι αντικαπνιστικές καμπάνιες είναι προσπάθειες για αποτροπή από το κάπνισμα. Παρόλο που υπάρχουν ενδείξεις ότι έχουν αποτέλεσμα στη μείωση του καπνίσματος, οι περισσότερες καμπάνιες δεν γνωστοποιούν τα αποτελέσματά τους (Wakefield, Flay, Nichter & Giovino, 2003). Οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν ότι αρκετές καπνοβιομηχανίες ξεκίνησαν να χρησιμοποιούν στρατηγικές της αντι-

καπνιστικής διαφήμισης για να προάγουν τα δικά τους μηνύματα για τους νέους. Παρόμοιο παράδειγμα είναι και τα προειδοποιητικά μηνύματα στις διαφημίσεις των τσιγάρων αλλά και στα πακέτα των τσιγάρων. Έτσι προκύπτουν ερωτήματα σχετικά με το ποιες είναι οι συνθήκες κάτω από τις οποίες αντι-καπνιστικές διαφημίσεις έχουν μικρότερο ή μεγαλύτερο αντίκτυπο στο κάπνισμα των νέων. Οι Wakefield et al.(2003) κάνουν μια ανασκόπηση της επίδρασης των διαφημίσεων στη συμπεριφορά του καπνίσματος των νέων. Η ανασκόπησή τους έδειξε ότι οι αντι-καπνιστικές διαφημίσεις φαίνεται να έχουν αξιόπιστα θετικά αποτελέσματα στην προ-εφηβεία ή στα πρώτα χρόνια της εφηβείας προλαμβάνοντας την έναρξη του καπνίσματος, αλλά δεν είναι ξεκάθαρα τα αποτελέσματα στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Η έρευνα των Montazeri και McEwen (1997) ασχολήθηκε με τις αντιδράσεις των ατόμων σε διαφορετικές προσεγγίσεις εκστρατειών αγωγής υγείας με θέμα το κάπνισμα. Διερεύνησαν αν τα άτομα προτιμούσαν ένα μήνυμα το οποίο ενίσχυε το φόβο ή ένα μήνυμα το οποίο ενίσχυε μια θετική εικόνα. Συγκεκριμένα, το μήνυμα που ενίσχυε το φόβο διαδραματιζόταν σε ένα νοσοκομείο και αφορούσε μια άρρωστη μητέρα η οποία δεχόταν επίσκεψη από το γιο της και του ζητούσε να μην καπνίσει ποτέ. Το δεύτερο μήνυμα αφορούσε μια κοπέλα η οποία με μορφή μαριονέτα αντιγράφει τους φίλους της που κάπνιζαν. Στη συνέχεια αποφασίζει να μην καπνίζει και προβάλλεται η εικόνα μιας έφηβης μη καπνίστριας κοπέλας. Ως δείγμα της έρευνάς τους χρησιμοποίησαν 3 διαφορετικές ηλικίες: μαθητές-έφηβοι (10-14 ετών), σπουδαστές- φοιτητές (16-19 ετών) και εργαζόμενοι (40-49 ετών). Και οι δύο τύποι μηνυμάτων έλκυσαν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων. Σε κάθε ηλικιακή ομάδα μεγάλος αριθμός ατόμων, ακόμη και καπνιστών, δήλωσαν ότι προτιμούσαν το μήνυμα που περιείχε το φόβο. Μέσα από ποιοτική έρευνα διερεύνησαν τις αιτίες αυτής της προτίμησης και κατέληξαν στους παράγοντες που απαιτούνται για να είναι μια επικοινωνία αποτελεσματική: θα πρέπει να είναι αληθοφανή, το μήνυμα που δίνει να είναι ξεκάθαρο και απλό, χωρίς προκατάληψη. Τέλος, οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι το θέμα και το μήνυμα πρέπει να είναι σχετικό προς τους αποδέκτες του και να γίνονται αποδεκτά από αυτούς. Σε διαφορετική περίπτωση η επικοινωνία δε μπορεί να είναι αποτελεσματική. Και σε αυτήν την έρευνα μπορεί να έπαιξε ρόλο ο τρόπος παρουσίασης του μηνύματος (εικόνα) καθώς η δύναμη της εικόνας είναι διαφορετική από τη δύναμη του γραπτού λόγου.

Η έρευνα που ακολουθεί χρησιμοποιεί γραπτό μήνυμα. Οι Wong και McMurragy (2002) μελέτησαν την επίδραση αντικαπνιστικών μηνυμάτων με

διαφορετική διατύπωση σε εν ενεργεία καπνιστές, νεαρούς ενήλικες (φοιτητές πανεπιστημίου) και γενικά ενήλικες (άτομα εκτός πανεπιστημίου) (18-50 ετών). Σε ένα σχετικά μικρό δείγμα (N=70) δόθηκαν 2 διαφορετικά μηνύματα κατά του καπνίσματος. Περιείχαν παρόμοιο συμπέρασμα, ίσο αριθμό επιχειρημάτων, ίσο μέγεθος (περίπου 129 λέξεις) και διέφεραν μόνο στον τρόπο διατύπωσης. Ο τρόπος παρουσίασης ήταν τέτοιος ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι άλλοι παράγοντες επηρεασμού (π.χ. χρησιμοποιήθηκε μόνο μαύρο χρώμα, το μέγεθος των γραμμάτων ήταν ίσο, το μήνυμα γραφόταν σε μια λευκή κόλλα Α4). Έγιναν 3 μετρήσεις (μία πριν την πειραματική διαδικασία, μία αμέσως μετά για έλεγχο των αλλαγών λόγω αυτής και μία 3 μήνες μετά για έλεγχο διατήρησης). Αξιολογήθηκαν η συμπεριφορά του καπνίσματος, το Στάδιο Αλλαγής της διακοπής του καπνίσματος, η αυτο-αποτελεσματικότητα διακοπής του καπνίσματος, η αντίληψη του φόβου, η καταγραφή των σκέψεων (αξιολόγηση ως συγκεκριμένες ή όχι και ως ευνοϊκές προς το μήνυμα ή μη ευνοϊκές), και τέλος η αντίληψη της διατύπωσης του μηνύματος. Τα άτομα διαχωρίστηκαν σε εκείνα που είχαν πρόθεση να διακόψουν το κάπνισμα και σε εκείνα που δεν είχαν τέτοια πρόθεση. Τα άτομα που σκόπευαν να σταματήσουν το κάπνισμα ένοιωσαν μεγαλύτερο φόβο από τα άτομα που δεν σκόπευαν να διακόψουν το κάπνισμα. Και οι δύο τύποι μηνύματος αύξησαν την αυτο-αποτελεσματικότητα διακοπής του καπνίσματος μετά την ανάγνωσή τους, αλλά 3 μήνες μετά φάνηκε ότι μόνο η αρνητική διατύπωση συνδέονταν με αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας. Το θετικά διατυπωμένο μήνυμα προκάλεσε περισσότερες συγκεκριμένες σκέψεις. Η διατήρηση της αποτελεσματικότητας των μηνυμάτων δεν μπόρεσε να ελεγχθεί καθώς πολύ μικρός αριθμός ατόμων του δείγματος έλαβε μέρος σε αυτή τη μέτρηση. Συμπερασματικά οι ερευνητές αναφέρουν ότι το αρνητικά διατυπωμένο μήνυμα ήταν πιο κατάλληλο για τα άτομα τα οποία είχαν την πρόθεση να σταματήσουν το κάπνισμα, ενώ το θετικά διατυπωμένο ήταν περισσότερο κατάλληλο για τα άτομα τα οποία δεν είχαν την πρόθεση να σταματήσουν το κάπνισμα. Τονίζουν ότι για την εξαγωγή του παραπάνω συμπεράσματος βασίστηκαν κύρια στη μέτρηση διατήρησης. Από τους συγκεκριμένους ερευνητές προτείνεται να διερευνηθεί το είδος των πληροφοριών που αναμένουν τα άτομα να περιέχουν τα αντικαπνιστικά μηνύματα με βάση το Στάδιο Αλλαγής Συμπεριφοράς στο οποίο βρίσκονται.

Ομότιμα άτομα και κάπνισμα

Με αφορμή κυρίως το χώρο του μάρκετινγκ και της επικοινωνίας εστιάστηκε το ενδιαφέρον των ερευνητών στο κατά πόσο οι απόψεις μιας κοινωνικής ομάδας στην οποία ανήκει το άτομο μπορεί να επηρεάσει τη στάση του προς ένα θέμα, δηλαδή αν πείθεται. Για παράδειγμα η επίδραση των συμμαθητών στη συμπεριφορά του καπνίσματος, ως ομότιμη πηγή, έχει τραβήξει το ερευνητικό ενδιαφέρον (π.χ. Urberg, Shyu & Liang, 1990). Οι συμπεριφορές των συμμαθητών έχουν χαρακτηριστεί ως πολύ σημαντικά μοντέλα συμπεριφοράς. Όμοια και σχετικά με το κάπνισμα οι αντιλαμβανόμενες συμπεριφορές-πρότυπα των συμμαθητών έχουν πολύ σημαντική σχέση με το κάπνισμα σε παιδιά με μέση ηλικία τα 16 χρόνια (Scott Olds & Thombs, 2001).

Η εφηβική ηλικία είναι μια πολύ κρίσιμη ηλικία για την υιοθέτηση συμπεριφορών, υγιεινών και ανθυγιεινών. Η μετάβαση από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση στη δευτεροβάθμια είναι η σημαντικότερη εποχή. Οι Koumi και Tsiantis (2001) συγκεκριμενοποιούν ακόμη περισσότερο το κρίσιμο σημείο και το οριοθετούν στη μετάβαση από την Α΄ στη Β΄ γυμνασίου. Σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά είναι ευαίσθητα, καθώς το σχολικό περιβάλλον πιθανά να δηλώνει ότι το κάπνισμα είναι μια συμπεριφορά προσδοκώμενη από αυτά.

Οι Aregi, Ferrell και Wilcox (2000) δημοσίευσαν έρευνα στην οποία διερεύνησαν αν επηρεάζεται η πειθώ μέσα από τις απόψεις της ομάδας στην οποία ανήκαν τα άτομα, και από το επίπεδο του παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η άποψη της ομάδας επηρέασε και τις 2 ομάδες ατόμων (υψηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» και χαμηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία»). Ωστόσο για τα άτομα που ήταν υψηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» μεσολαβούσε η αξιολόγηση σχετικών με το θέμα επιχειρημάτων, ενώ αυτό δε συνέβαινε στα άτομα που ήταν χαμηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία». Κατά τους ερευνητές στα άτομα που είναι χαμηλά στον παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» απλά ερεθίσματα μπορούν να οδηγήσουν σε πειθώ μέσα από συμπερασματικές ή απλές συνδέσεις. Αν όμως τους δοθεί η ευκαιρία να αποδώσουν τις στάσεις τους σε πιο έγκυρες πληροφορίες, θα το κάνουν χωρίς αναγκαστικά να εξετάσουν εξονυχιστικά τις επιπλέον πληροφορίες. Τα άτομα που είναι υψηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» διατηρούν στάσεις οι οποίες είναι πιο ανθεκτικές στο χρόνο και στην αλλαγή. Ωστόσο και αυτά τα άτομα μπορούν να πεισθούν από απλούς υπαινιγμούς-

υποδείξεις, όταν αυτές οι υποδείξεις συνδέονται με περισσότερο έγκυρες σχετιζόμενες με το θέμα πληροφορίες.

Την επίδραση αντικαπνιστικών μηνυμάτων και διαφημιστικών μηνυμάτων τσιγάρων στις αντιλήψεις μη καπνιστών νέων σχετικά με τους συμμαθητές τους που κάπνιζαν, εξέτασαν οι Pechmann και Ratneshwar (1994). Μετά την έκθεση στα αντικαπνιστικά μηνύματα αυξήθηκαν κατά πολύ οι πεποιθήσεις ότι οι καπνιστές «βλακωδώς» βάζουν σε κίνδυνο την υγεία τους. Οι πεποιθήσεις αυτές είχαν ως αποτέλεσμα λιγότερο ευνοϊκές αξιολογήσεις της λογικής των καπνιστών και της προσωπικής έλξης. Αντίθετα από τα άτομα της ομάδας ελέγχου, τα άτομα που είδαν τις αντικαπνιστικές διαφημίσεις αξιολόγησαν τους καπνιστές ως ανώριμους και χωρίς γοητεία. Η έκθεση στη διαφήμιση τσιγάρων είχε μόνο ως αποτέλεσμα την πρόκληση θετικότερων σκέψεων για τον καπνιστή.

Οι Koumi και Tsiantis (2001) παρουσίασαν σε έρευνά τους τα αποτελέσματα ενός σχολικού προγράμματος παρέμβασης κατά του καπνίσματος το οποίο «δημιούργησαν» άλλοι μαθητές. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 657 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με μέσο όρο ηλικίας 13.4 χρόνια. Από μαθητές λοιπόν δημιουργήθηκαν ένα μήνυμα σε μορφή βιντεοταινίας (συγκεκριμένα από 20 μαθητές) και ένα μήνυμα με ζωγραφιές-σκίτσα (δημιουργημένο από 8 μαθητές). Στόχος ήταν η ενίσχυση της αντίστασης των συμμετεχόντων όταν τους προσφερθεί τσιγάρο. Πραγματοποιήθηκαν 12 δίωρες συναντήσεις, 1 κάθε εβδομάδα, δηλαδή το πρόγραμμα διήρκεσε 3 μήνες. Αξιολογήθηκαν η συμπεριφορά του καπνίσματος στο παρελθόν και το παρόν, η συμπεριφορά καπνίσματος των γονέων, η πρόθεση για κάπνισμα, οι γνώσεις για τις αρρώστιες που προκαλεί το κάπνισμα, γνώσεις σχετικά με τον εθισμό και αντι-καπνιστικές στάσεις. Οι μετρήσεις έγιναν πριν την παρέμβαση, αμέσως μετά την παρέμβαση και 3 εβδομάδες αργότερα. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι υπήρχε προσωρινή αλλαγή στην πειραματική ομάδα στη συμπεριφορά του καπνίσματος και την πρόθεση για κάπνισμα, και αλλαγές με περισσότερη διάρκεια στη γνώση περί εθισμού και τις αντι-καπνιστικές στάσεις. Επισημαίνουν ότι οι ερωτήσεις της πρόθεσης μπορεί να εκλαμβάνονται από τους μαθητές ως απειλητικές και γι' αυτό να προκαλούνται αρνητικές απαντήσεις αμέσως μετά την παρέμβαση, γεγονός που δεν συμβαίνει μετά από κάποιο χρονικό διάστημα.

«Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» και έρευνες

Το μοντέλο ΠΕ υποθέτει ότι ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα επεξεργάζονται τα μηνύματα εξαρτάται και από ατομικές διαφορές. Μέσα από τις προκαταρκτικές μελέτες των Petty και Cacioppo (1986) παρατήρησαν ότι ανεξάρτητα από τους πειραματικούς χειρισμούς προϋπήρχαν σταθερές διαφορές μεταξύ των ατόμων και ισχυρίστηκαν ότι υπήρχαν σταθερές ατομικές διαφορές στα εσωτερικά κίνητρα για εμπλοκή σε γνωστικές προσπάθειες γενικά, όπως υπάρχουν ατομικές διαφορές στα εσωτερικά κίνητρα για σωματικές προσπάθειες. Κατέληξαν στο ότι ο παράγοντας που αντανακλούσε καλύτερα αυτές τις διαφορές ήταν ο παράγοντας «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» και κατασκεύασαν το ανάλογο εργαλείο μέτρησης (Cacioppo, Petty, & Kao, 1984). «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» είναι η εσωτερική ανάγκη και η ευχαρίστηση που νοιώθει ενός ατόμου να εμπλέκεται σε προσπάθειες χρησιμοποιώντας το μυαλό του, δηλαδή σε γνωστικές διαδικασίες, να σκέφτεται. Το αρχικό εργαλείο περιελάμβανε 34 ερωτήσεις, στη συνέχεια όμως χρησιμοποιήθηκε μια συντομευμένη του μορφή με 18 ερωτήσεις. Η εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων ήταν $\alpha=.90$ στην έρευνα του Petty και των συνεργατών του (Petty et al., 1984). Σε έρευνα του Sadowski (1993) η εσωτερική συνοχή ήταν $\alpha=.86$ και τονίζει ότι ο παράγοντας δε διαφοροποιείται μεταξύ των δύο φύλων. Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών έχει διεξαχθεί χρησιμοποιώντας τον παράγοντα αυτόν.

Εκτεταμένη ανασκόπηση των ερευνών που έχουν χρησιμοποιήσει το ερωτηματολόγιο «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» πραγματοποίησαν οι Cacioppo, Petty, Feinstein και Jarvis (1996). Ο Sadowski (1993) εφάρμοσε τη συντομευμένη μορφή του ερωτηματολογίου με τις 18 ερωτήσεις για έλεγχο της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας αυτής της μορφής της κλίμακας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 1218 φοιτητές και επιβεβαιώθηκε η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του εργαλείου. Επίσης επιβεβαιώθηκε η μη επίδραση του παράγοντα φύλου στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία». Ο παράγοντας «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» χρησιμοποιήθηκε και στην έρευνα του Bakker (1999) και η αξιοπιστία που αναφέρεται είναι $.81$. Γενικά όμως ο παράγοντας σχετίζεται θετικά με την ακαδημαϊκή επίδοση και τους βαθμούς (Leon & Dalton, 1988; Sadowski & Gulgoz, 1996), τη γενική ευχαρίστηση από τη ζωή (Coutinho & Woolery, 2004), με υποκλίμακες της εσωτερικής παρακίνησης (π.χ. περιέργεια) (Olson, Camp & Fuller, 1984). Δεν έχει διερευνηθεί ακόμη η σχέση του παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» με άλλες ψυχολογικές μεταβλητές.

Προσωπική Εμπλοκή

Σημαντικός παράγοντας για το μοντέλο ΠΕ είναι ο παράγοντας προσωπική εμπλοκή, η οποία μπορεί να επηρεάσει την αποδοχή ή την απόρριψη του μηνύματος (Petty & Cacioppo, 1979). Προσωπική εμπλοκή θεωρείται το κατά πόσο το άτομο θεωρεί ότι ένα θέμα το αφορά ή όχι. Το επίπεδο της προσωπικής εμπλοκής με ένα θέμα είναι ένας παράγοντας ο οποίος επηρεάζει την έκταση που θα μελετηθούν τα σχετικά επιχειρήματα.

Σε μία από τις πρώτες σχετικές έρευνες φάνηκε ότι αύξηση της προσωπικής εμπλοκής με το θέμα συνδέεται με αυξημένη σημασία των επιχειρημάτων του μηνύματος γιατί τα άτομα παρακινούνται να διατηρήσουν «ορθές» και δικαιολογημένες απόψεις. Οι Petty, Cacioppo και Goldman (1981) εξέτασαν την επίδραση της προσωπικής εμπλοκής όταν διαφοροποιούνται τα μηνύματα. Υπήρχε διαφοροποίηση στο βαθμό προσωπικής εμπλοκής, η οποία πραγματοποιούνταν με το εισαγωγικό σημείωμα του μηνύματος, σε υψηλή προσωπική εμπλοκή και χαμηλή προσωπική εμπλοκή. Το μήνυμα ήταν ακουστικό και το κάθε άτομο άκουγε το μήνυμα προσωπικά με τη χρήση ακουστικών. Η πηγή του μηνύματος διαφοροποιούνταν σε αξιόπιστη και μη αξιόπιστη, ενώ το μήνυμα διαχωριζόταν σε ένα το οποίο περιείχε ισχυρά επιχειρήματα ενώ το άλλο περιείχε μη ισχυρά επιχειρήματα. Ως δείγμα χρησιμοποιήθηκαν 145 φοιτητές. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι όταν τα άτομα ήταν ισχυρά εμπλεκόμενα, η αποτελεσματικότητα του μηνύματος βασιζόταν στην ποιότητα των επιχειρημάτων. Αντίθετα, όταν τα άτομα ήταν χαμηλά εμπλεκόμενα, η αποτελεσματικότητα του μηνύματος βασιζόταν σε περιφερειακά ερεθίσματα -υπαινιγμούς (π.χ. αξιοπιστία της πηγής) και όχι στην ποιότητα των επιχειρημάτων.

Οι έρευνες στις επιστήμες της επικοινωνίας χρησιμοποιούν πολύ συχνά ως εργαλείο μέτρησης της αξιολόγησης της προσωπικής εμπλοκής το Personal Involvement Inventory (PII) της Zaichkowsky (1994; 1985). Το αρχικό εργαλείο μέτρησης είχε 20 ζεύγη αντίθετων επιθέτων με 7-βάθμια διαβάθμιση, ενώ νεότερες εκδοχές της κλίμακας προσπάθησαν να μειώσουν την έκταση της κλίμακας. Οι Withers και Wertheim (2004) χρησιμοποίησαν στην έρευνά τους την εκδοχή του PII των Munson και McQuarrie (1987).

Ο Verplanken (1989) εξέτασε το ρόλο της εμπλοκής και της Ανάγκης για γνωστική επεξεργασία στη σχέση πεποιθήσεων-στάσεων-πρόθεσης. Η εμπλοκή χαρακτηρίστηκε ως ένα παράγοντας διαφοροποιείται ανάλογα με το θέμα, ενώ ο

παράγοντας Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία είναι ένας παράγοντας προσωπικός και σταθερός. Από την έρευνά του φάνηκε ότι η προσωπική εμπλοκή επηρέασε τη σχέση πεποιθήσεων-στάσεων και ότι τόσο η προσωπική εμπλοκή όσο και η Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία επηρέαζαν τη σχέση στάσεων-συμπεριφοράς. Ο Furlong (1993) χρησιμοποίησε την κλίμακα του Verplanken. Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 5 ερωτήσεις, η αξιολόγηση των οποίων γίνεται σε 5-βάθμια κλίμακα. Μεγαλύτερο σκορ δήλωνε και υψηλότερη εμπλοκή με το θέμα. Το μέγιστο της βαθμολογίας ήταν 25. Η αξιοπιστία που αναφέρεται στην έρευνά του ήταν $\alpha = .86$.

Έρευνες με τη χρήση του Μοντέλου της Πιθανής Επεξεργασίας (μοντέλο ΠΕ)

Ο χώρος της επικοινωνίας και η αγωγή υγείας έχουν αρκετά κοινά μεταξύ τους. Στο χώρο της επικοινωνίας επιχειρείται να πεισθούν τα άτομα ότι κάποιο προϊόν είναι ανώτερο από τα άλλα και οι καταναλωτές να προτιμήσουν το συγκεκριμένο από κάποιο άλλο. Στο χώρο της αγωγής υγείας οι ειδικοί προσπαθούν να πείσουν τα άτομα να υιοθετήσουν μια υγιεινή συμπεριφορά ή να μην υιοθετήσουν μια ανθυγιεινή. Έτσι στο σχεδιασμό προγραμμάτων αγωγής υγείας χρησιμοποιούνται ολοένα και περισσότερα στοιχεία των σχετικών ερευνών του μάρκετινγκ. Τα τελευταία χρόνια έχουν δημοσιευθεί αρκετές έρευνες με θέματα αγωγής υγείας, οι οποίες χρησιμοποιούν το μοντέλο της ΠΕ. Οι Withers και Wertheim έχουν χρησιμοποιήσει το μοντέλο ΠΕ για την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών σε κορίτσια (Withers & Wertheim, 2004; Withers, Twigg, Wertheim, Paxton, 2002). Χρησιμοποίησαν για την ομάδα παρέμβασης την παρακολούθηση σχετικής βιντεοταινίας. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι μετά την πειραματική διαδικασία η πειραματική ομάδα παρουσίασε θετικότερες διαφορές από την ομάδα ελέγχου ως προς τις στάσεις και τις γνώσεις, όμως ένα μήνα μετά παρέμειναν μόνο οι αλλαγές στις γνώσεις.

Οι Brooks-Harris, Heesacker και Mejia-Millan (1996) χρησιμοποίησαν στην έρευνά τους μια βιντεοταινία η οποία βασίστηκε στο μοντέλο ΠΕ. Σκοπός της έρευνάς τους ήταν η αλλαγή των στάσεων σχετικά με το ρόλο των ανδρών. Στην έρευνα συμμετείχαν 118 φοιτητές, οι οποίοι χωρίστηκαν σε 3 ομάδες, 2 πειραματικές ομάδες και μία ελέγχου. Στις πειραματικές ομάδες προβλήθηκε μία βιντεοταινία, την οποία έπρεπε τα άτομα να αξιολογήσουν ώστε να συμπεριληφθεί στο εκπαιδευτικό υλικό του μαθήματος μελλοντικά. Η βιντεοταινία περιλάμβανε 6 πεντάλεπτες ενότητες. Σε κάθε ενότητα ένας άνδρας παρουσίαζε τα επιχειρήματα, τα οποία ήταν αφορούσαν είτε τις τυπικές στάσεις προς το ρόλο των ανδρών είτε περισσότερο

πρωτοποριακές στάσεις απέναντι στον ανδρικό ρόλο (αναζήτηση βοήθειας από ειδικούς για τον καθορισμό του ρόλου). Η παρουσίαση γινόταν λεκτικά και περιλάμβανε παραδείγματα, αποτελέσματα ερευνών, αναλογίες ή αποδείξεις μη δημοσιοποιημένες και στη συνέχεια επαναλαμβάνονταν το επιχείρημα. Συνολικά η παρουσίαση του κάθε επιχειρήματος διαρκούσε 1 λεπτό. Για να αυξηθεί η παρακίνηση των συμμετεχόντων δόθηκε έμφαση στην αυξημένη προσωπική εμπλοκή των συμμετεχόντων με το μήνυμα και τονίστηκε η ευθύνη τους για την αξιολόγηση της παρέμβασης. Για να αυξηθεί η ικανότητά τους να επεξεργαστούν το μήνυμα της παρέμβασης σχεδιάστηκαν τα επιχειρήματα του μηνύματος έτσι ώστε να είναι σχετικά με την αυτοαντίληψή τους, μειώθηκαν όσο ήταν δυνατόν οι παράγοντες που θα αποσπούσαν την προσοχή και πραγματοποιήθηκε επανάληψη των μηνυμάτων. Πέρα από τις γενικές στάσεις προς τον ανδρικό ρόλο αξιολογήθηκαν η στάση προς τον προσωπικό (ανδρικό) ρόλο, η σύγκρουση που βιώνει ο άνδρας από τους ρόλους του (Gender role conflict scale I) και η κλίμακα Brannon Masculinity Scale. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι οι στάσεις των ανδρών σχετικά με το ρόλο των ανδρών αντέχουν λιγότερο στην αλλαγή από ότι οι στάσεις για τον προσωπικό σεξιστικό ρόλο ή από το φόβο επίδειξης θηλυπρέπειας.

Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής

Το Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής είναι ένα ακόμη μοντέλο το οποίο μελετά τις συμπεριφορές (είτε πρόκειται για υγιεινές είτε πρόκειται για ανθυγιεινές). Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται ολοένα και συχνότερα. Το μοντέλο είναι των Prochaska και DiClemente (1984; 1983) και ασχολείται με τις υγιεινές και τις ανθυγιεινές συμπεριφορές. Αποτελεί μοντέλο αλλαγής συμπεριφοράς, περιγράφει και εξηγεί δυναμικές αλλαγές συμπεριφορών κατά τη διάρκεια του χρόνου. Εστιάζεται στη διαδικασία αλλαγής και όχι στους παράγοντες που καθορίζουν την υιοθέτηση των συμπεριφορών και δημιουργεί ένα πλαίσιο πάνω στο οποίο μπορούν να σχεδιαστούν παρεμβατικά προγράμματα. Έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές διαφορετικές συμπεριφορές, όπως άσκηση (Callaghan, Eves, Norman, Chang & Lung, 2002) φυσική δραστηριότητα, διακοπή καπνίσματος (DiClemente, Prochaska, Fairhurst, Velicer, Velasquez & Rossi, 1991), υγιεινή διατροφή, χρήση αλκοόλ (Prochaska, Prochaska, Cohen, Gomes, Laforge & Eastwood, 2004) κλπ. Ωστόσο το μοντέλο στην αρχική του μορφή είχε δοκιμαστεί στη διακοπή του καπνίσματος (Velicer, Rossi, Prochaska & DiClemente, 1996). Το μοντέλο διαχωρίζεται (σύμφωνα

με τους δημιουργούς του) σε δύο διαφορετικές διαστάσεις. Η πρώτη διάσταση ονομάζεται «Στάδια Αλλαγής» και η δεύτερη διάσταση «Διαδικασίες Αλλαγής Σταδίων». Τα στάδια αλλαγής είναι 5 και αντιπροσωπεύουν πολλές πλευρές αυτών των αλλαγών, σχετικά με το χρόνο που λαμβάνουν χώρα, την ύπαρξη παρακίνησης και τη σταθερότητα. Η δεύτερη διάσταση εστιάζεται σε δραστηριότητες και γεγονότα που δημιουργούν επιτυχή τροποποίηση της «προβληματικής» συμπεριφοράς. Στην παρούσα διατριβή ασχολούμαστε μόνο με την πρώτη διάσταση του μοντέλου.

Τα στάδια του Μοντέλου είναι πέντε:

- στάδιο 1 «προσυλλογισμού», όταν δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή της συμπεριφοράς
- στάδιο 2 «συλλογισμού», όταν το άτομο ακολουθεί ακόμη τη συμπεριφορά αλλά υπάρχει σκέψη για αλλαγή αυτής
- στάδιο 3 «προπαρασκευής» όταν το άτομο αρχίζει να κάνει μικρές αλλαγές
- στάδιο 4 «ενεργοποίησης» όταν το άτομο ακολουθεί την αλλαγή σταθερά αλλά για λιγότερο από 6 μήνες, και
- στάδιο 5 «διατήρησης» όταν το άτομο ακολουθεί την επιθυμητή συμπεριφορά για περισσότερο από 6 μήνες.

Οι Velicer et al. (1996) παρουσιάζουν συγκεκριμένα τα στάδια αλλαγής για τη διακοπή του καπνίσματος και είναι τα ακόλουθα: «Προσυλλογισμού»: είναι η περίοδος που οι καπνιστές δεν σκέφτονται να σταματήσουν το κάπνισμα (τουλάχιστον μέσα σε περίοδο 6 μηνών). Το χρονικό αυτό διάστημα χρησιμοποιείται γιατί θεωρήθηκε ότι είναι ένα χρονικό διάστημα στο οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι σκέφτονται να προχωρήσουν σε οποιαδήποτε αλλαγή συμπεριφοράς. «Συλλογισμού»: είναι η περίοδος που τα άτομα σκέφτονται να σταματήσουν το κάπνισμα μέσα στους επόμενους 6 μήνες. «Προπαρασκευής»: είναι η στιγμή κατά την οποία το άτομο σκέφτεται σοβαρά να διακόψει το κάπνισμα μέσα στον επόμενο μήνα και έχει κάνει και κάποιες σύντομες προσπάθειες διακοπής του κατά το παρελθόν. «Δράσης»: λέγεται μια περίοδος 6 μηνών, η οποία διαχωρίζεται σε 2 μέρη (από 0 μήνες μέχρι τρεις και από τρεις ως έξι μήνες). Ωστόσο δε βρέθηκαν διαφορές στις διαδικασίες αλλαγής που χρησιμοποιούνται στις 2 αυτές υποπεριόδους και γι' αυτό χρησιμοποιείται ως ενιαία περίοδος. «Διατήρηση»: ορίζεται η περίοδος που αρχίζει 6 μήνες μετά την έναρξη του σταδίου «Δράσης» μέχρι το κάπνισμα να πάψει να χαρακτηρίζεται «πρόβλημα».

Το τελευταίο στάδιο («διατήρησης») είναι και το επιθυμητό. Η πορεία από στάδιο σε στάδιο συνδέεται με διαφορές στην αυτό-αποτελεσματικότητα, τη decisional balance και τις διαδικασίες σταδίων (Prochaska & Marcus, 1994). Η αυτό-αποτελεσματικότητα αναφέρεται στην εμπιστοσύνη που έχει το άτομο στην ικανότητά του να ακολουθήσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Άτομα με υψηλή αυτό-αποτελεσματικότητα νοιώθουν σίγουρα ακόμη και όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Ισοζύγιο αποφάσεων (decisional balance) είναι η αξιολόγηση της ισορροπίας μεταξύ των «υπέρ» και των «κατά» πεποιθήσεων για τις συνέπειες της συγκεκριμένης συμπεριφοράς. «Υπέρ» χαρακτηρίζονται θετικά συναισθήματα, όπως «λιγότερο άγχος» ενώ τα «κατά» αναφέρονται σε αρνητικά αποτελέσματα. Στα άτομα που έχουν θετικό ισοζύγιο αποφάσεων, οι θετικές πεποιθήσεις από την υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς είναι περισσότερες από τις αρνητικές πεποιθήσεις. Καθώς τα άτομα μετακινούνται από στάδιο σε στάδιο πρέπει να πραγματοποιείται αλλαγή και στο ισοζύγιο αποφάσεων. Συγκεκριμένα, τα «υπέρ» αυξάνονται όταν τα άτομα μετακινούνται από το στάδιο του «προσυλλογισμού» στο στάδιο του «συλλογισμού». Αντίθετα τα «κατά» πρέπει να μειώνονται προοδευτικά όταν το άτομο μετακινείται από το στάδιο της «προπαρασκευής» στο στάδιο της «διατήρησης» (Callaghan, Eves, Norman, Chang, & Yuk Lung, 2002). Η αυτο-αποτελεσματικότητα και το ισοζύγιο αποφάσεων αντανακλούν πεποιθήσεις σχετικά με μια συμπεριφορά, οι οποίες είναι κοινές σε πολλά κοινωνικο-γνωστικά μοντέλα. Αξιοσημείωτη είναι η παρατήρηση ότι σύμφωνα με το μοντέλο, η παροχή γνώσεων είναι αποτελεσματική για την προώθηση συμπεριφορικών αλλαγών μόνο όταν τα άτομα δεν γνωρίζουν τις αρνητικές συνέπειες της ίδιας της συμπεριφοράς (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992).

Η εφαρμογή του μοντέλου επιχειρήθηκε και σε άλλους πληθυσμούς με κουλτούρες διαφορετικές από τη δυτικο-ευρωπαϊκή [π.χ. άσκηση σε νεαρούς Κινέζους, (Callaghan et. al., 2002)]. Λόγω του γεγονότος ότι το μοντέλο μετρά διαχρονικά την αλλαγή της συμπεριφοράς θα πρέπει να γίνονται μελέτες για μεγάλο χρονικό διάστημα μεταξύ των μετρήσεων (Schumann, Meyer, Rumpf, Hannover, Harke & John, 2005).

Συγκρίνοντας το Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής και τη ΘΣΣ παρατηρείται ότι υπάρχουν κάποια κοινά σημεία, όμως η ΘΣΣ είναι ένα μοντέλο περισσότερο περιεκτικό και σύνθετο, εξηγώντας γιατί τα άτομα αλλάζουν τις συμπεριφορές υγείας (Courneya & Bobick, 2000). Οι ίδιοι επισημαίνουν ότι τα «υπέρ» και τα «κατά» του Μοντέλου των Σταδίων Αλλαγής είναι παρόμοια με τις συμπεριφορικές πεποιθήσεις

της ΘΣΣ, παρόλο που τα «υπέρ» και τα «κατά» δεν εξετάζονται μέσα από το πρίσμα των προσδοκιών-αξιών αλλά απλώς σε σχέση με την αξία. Μια δεύτερη διαφορά είναι ότι η ΘΣΣ περιλαμβάνει την επίδραση των σημαντικών άλλων προσώπων, πράγμα που αμελεί το Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής. Ωστόσο ομοιότητα των 2 μοντέλων είναι το γεγονός ότι και τα δύο περιλαμβάνουν τις έννοιες του ελέγχου πάνω στη συμπεριφορά.

Έρευνες που χρησιμοποιούν το Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής: Όπως αναφέρθηκε στην ανασκόπηση της ΘΣΣ, έτσι και στο Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής έχουν πραγματοποιηθεί βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις. Σε μια τέτοια ανασκόπηση του Bridle και των συνεργατών του (Bridle et al., 2005) εντοπίστηκαν 37 έρευνες οι οποίες χρησιμοποιούσαν το μοντέλο και συμφωνούσαν με κριτήρια τα οποία είχαν θέσει οι ερευνητές για να συμπεριληφθούν οι έρευνες στην ανασκόπησή τους. Οι έρευνες αυτές αναφερόταν σε 7 συμπεριφορές υγείας: διακοπή καπνίσματος, φυσική δραστηριότητα, αλλαγή διατροφικών συνηθειών, αλλαγές τρόπου ζωής, πραγματοποίηση μαστογραφίας, συνέχιση της θεραπείας-αγωγής για κάποια συγκεκριμένη ασθένεια και πρόβλεψη την ακολουθία ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως καπνίσματος και χρήση αλκοόλ. Παρατήρησαν ότι αρκετές έρευνες που χρησιμοποιούσαν το μοντέλο είχαν μεθοδολογικές αδυναμίες, ενώ περιορισμένες ήταν και οι αποδείξεις ότι οι παρεμβάσεις (με χρήση αυτού του μοντέλου) ήταν αποτελεσματικές. Μάλιστα δεν υποστηρίχθηκε η αξίωση ότι η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων επηρεαζόταν από τις στοχευόμενες συμπεριφορές. Προτείνουν λοιπόν, ο σχεδιασμός παρεμβάσεων πάνω στο Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων να είναι πιο προσεκτικός και περισσότερο ακριβής.

Η έρευνα των Kohler, Fish και Davies (2004) χρησιμοποίησε δείγμα Αφρο-Αμερικανών (χαμηλού οικονομικού εισοδήματος) (N=211) οι οποίοι νοσηλεύονταν σε νοσοκομείο, για να εξετάσει πιθανές σχέσεις μεταξύ του Μοντέλου των Σταδίων Αλλαγής για τη διακοπή του καπνίσματος και άλλων χαρακτηριστικών. Υπήρξαν παράλληλες διαφορές στο ισοζύγιο αποφάσεων, στην αυτο-αποτελεσματικότητα και στα στάδια αλλαγής. Χρησιμοποιήθηκαν 3 μόνο στάδια αλλαγής: όποιος δεν σκόπευε να σταματήσει το κάπνισμα μέσα στους επόμενους μήνες ανήκε στο στάδιο του «προσυλλογισμού», όποιος σκόπευε να σταματήσει το κάπνισμα μέσα στους επόμενους 6 μήνες αλλά όχι μέσα στις επόμενες 30 μέρες ανήκε στο στάδιο του συλλογισμού, όποιος σκόπευε να σταματήσει το κάπνισμα μέσα στις επόμενες 30

μέρες και δεν είχε προηγούμενη απόπειρα διακοπής του καπνίσματος τον τελευταίο χρόνο επίσης εντάχθηκαν στο στάδιο του συλλογισμού. Τέλος, όποιος σκόπευε να σταματήσει το κάπνισμα μέσα στις επόμενες 30 μέρες και είχε πραγματοποιήσει προσπάθειες τον τελευταίο χρόνο εντάχθηκε στο στάδιο της ενεργοποίησης. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι υπήρχαν παράγοντες (ισοζύγιο αποφάσεων και αυτο-αποτελεσματικότητα) που προέβλεπαν τα διαφορετικά στάδια αλλαγής. Συγκεκριμένα, τα άτομα που βρίσκονταν στο στάδιο του συλλογισμού διαχωρίζονταν από τα άτομα που βρίσκονταν στο στάδιο του προσυλλογισμού λόγω υψηλότερων σκορ «κατά» του καπνίσματος, υψηλότερη αυτο-αποτελεσματικότητα και χαμηλότερο σκορ «υπέρ» του καπνίσματος.

Ο Ignacio και οι συνεργάτες του (2004) μέτρησαν τη συμπεριφορά του καπνίσματος σε 1858 νεαρά άτομα, με $MO_{\etaλικίας}=21.6$ χρόνια ($SD=2.91$). Το 36.65% του δείγματος δήλωσαν καπνιστές και 82 άτομα (4.4%) ήταν πρώην καπνιστές). 14 άτομα δήλωσαν μη καπνιστές αλλά είχαν σταματήσει το κάπνισμα για διάστημα μικρότερο του έτους. Από τους καπνιστές το 44.05% βρίσκονταν στο στάδιο του προσυλλογισμού για διακοπή του καπνίσματος και το 43.31% βρίσκονταν στο στάδιο του συλλογισμού. Το 12.62% των καπνιστών δήλωσε ότι επιθυμούσε να σταματήσει το κάπνισμα μέσα τις επόμενες 30 μέρες (στάδιο προπαρασκευής).

Έρευνα των Aveyard, Lancashire, Almond και Cheng (2002) διερεύνησαν αν μπορεί να χρησιμοποιηθεί το Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων αξιόπιστα και στους εφήβους. Οι δείκτες αξιοπιστίας ήταν οριακοί. Η αξιολόγηση του καπνίσματος μέσα στις επόμενες 30 ημέρες είχε πολύ χαμηλό δείκτη αξιοπιστίας. Το στάδιο του «προσυλλογισμού» κωδικοποιούνταν πιο αξιόπιστα από τα υπόλοιπα για αυτήν την ηλικία. Οι ερευνητές δίνουν 3 πιθανές εξηγήσεις γιατί η αξιολόγηση των σταδίων σε αυτές τις ηλικίες μπορεί να είναι μη αξιόπιστες: α) οι έφηβοι μπορεί να μετακινούνται γρήγορα από στάδιο σε στάδιο, β) ο τρόπος αξιολόγησης που χρησιμοποίησαν (με αλγόριθμους) ίσως να μην είναι ο πλέον κατάλληλος, και γ) ίσως τα Στάδια να μην είναι ορθολογιστικός τρόπος καταγραφής της πορείας ενός καπνιστή σε αυτήν την ηλικία.

Είναι δυνατόν το Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων όσον αφορά το κάπνισμα, να χρησιμοποιηθεί αξιόπιστα και στους έφηβους; Το ερώτημα αυτό διερεύνησε ο Pallonen (1998), μέσα από δημοσιευμένες έρευνες. Κατέληξε στα συμπεράσματα ότι οι έφηβοι και οι ενήλικες παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες ως προς τα Στάδια Αλλαγής. Ωστόσο παρατήρησε ότι οι έφηβοι είναι λιγότερο έτοιμοι από τους ενήλικες

για να διακόψουν το κάπνισμα, και παρά το ότι οι γνωστικές και συμπεριφορικές διαδικασίες που χρησιμοποιούν οι δύο ηλικιακές ομάδες για να αλλάξουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, οι έφηβοι χρησιμοποιούν τις διαδικασίες αυτές με διαφορετικό τρόπο ανά στάδιο.

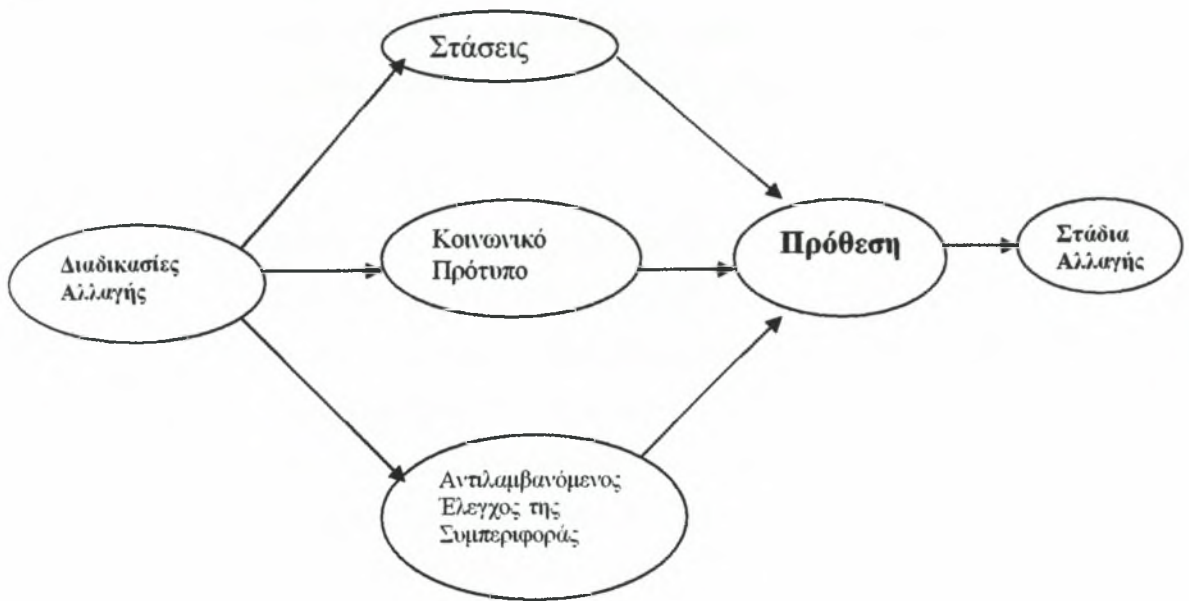
Συνδυασμός θεωριών για τη μελέτη συμπεριφορών υγείας

Πέρα από τις έρευνες οι οποίες χρησιμοποίησαν ως θεωρητικό πλαίσιο μία μόνο κοινωνικο-γνωστική θεωρία, εμφανίζονται ολοένα και συχνότερα συνδυασμός 2 ή περισσότερων θεωριών. Στο τμήμα αυτό της ανασκόπησης που ακολουθεί καταγράφονται οι έρευνες οι οποίες συνδυάζουν περισσότερες από μία θεωρίες για να μελετήσουν υγιεινές ή ανθυγιεινές συμπεριφορές.

Οι Collins και Ellickson (2004) εξέτασαν το κάπνισμα συνδυάζοντας 4 θεωρίες: τη θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, τη θεωρία Κοινωνικής Μάθησης, τη Social Attachment Theory και την Problem Behavior Theory. Εξέτασαν την ικανότητα πρόβλεψης της συμπεριφοράς του καπνίσματος μέσα από τους παράγοντες των διαφορετικών θεωριών. Το δείγμα ήταν έφηβοι (N=5496) και η αρχική μέτρηση έγινε στη 7^η τάξη, ενώ η τελική μέτρηση έγινε 3 χρόνια αργότερα. Όλες οι θεωρίες είχαν καλή πρόβλεψη της συμπεριφοράς του καπνίσματος, όμως ο συνδυασμός των θεωριών ήταν το καλύτερο μοντέλο πρόβλεψης τόσο της συμπεριφοράς του καπνίσματος όσο και της συχνότητας καπνίσματος.

Οι Courneya και Bobick (2000) δημοσίευσαν έρευνα στην οποία προσπάθησαν να συνδυάσουν τη ΘΣΣ με τις διαδικασίες και τα στάδια του Μοντέλου των Σταδίων Αλλαγής. Η θεωρητική υπόθεσή τους ήταν ότι οι σχέσεις μεταξύ των διαδικασιών και των σταδίων αλλαγής θα επηρεάζονται από τις παραμέτρους της ΘΣΣ. Η συμπεριφορά που αξιολογήθηκε ήταν η άσκηση και ως δείγμα χρησιμοποιήθηκαν 427 φοιτητές. Το Σχήμα 3. δείχνει τις (πιθανές) θεωρητικές σχέσεις μεταξύ των παραμέτρων. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους επιβεβαιώνουν μερικώς την υπόθεσή τους. Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι τα στάδια αλλαγής προβλέπονταν στατιστικά σημαντικά από την πρόθεση, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς και της στάσης προς την άσκηση. Δεν αναφέρονται περισσότερες λεπτομέρειες καθώς οι διαδικασίες αλλαγής σταδίων δεν περιλαμβάνονται στα ενδιαφέροντα της παρούσας διατριβής.

Σχήμα 3. Σχηματική αναπαράσταση των σχέσεων Σταδίων Αλλαγής, Διαδικασιών Αλλαγής και ΘΣΣ (από Coupreya & Bobick, 2000)).



Οι Humpreys, Thompson και Miner (1998) χρησιμοποίησαν τις θεωρίες της Αιτιολογημένης Δράσης και του Μοντέλου Αλλαγής Σταδίων (των σταδίων και των διαδικασιών που προτείνει το μοντέλο) για να μελετήσουν την πρόθεση για θηλασμό σε πληθυσμό χαμηλού οικονομικού εισοδήματος. Κι οι δύο θεωρίες προσπαθούν να εξηγήσουν τη συμπεριφορά και να προβλέψουν τις συμπεριφορές υγείας. Και οι δύο θεωρίες προέβλεπαν την πρόθεση για θηλασμό, ωστόσο επισημαίνουν ότι κάποιες ερωτήσεις (θέματα) είναι κοινές.

Οι Hill, Bodreau, Amyot, Déry και Godin (1997) χρησιμοποίησαν τις μεταβλητές της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για να εντοπίσουν τους παράγοντες διαφοροποίησης των Σταδίων Αλλαγής. Από τα αποτελέσματα της έρευνάς τους φάνηκε ότι και οι 3 παράγοντες της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς πρόσφεραν στη διαφοροποίηση των Σταδίων Αλλαγής της Συμπεριφοράς του καπνίσματος, όμως οι στάσεις και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς ήταν οι παράγοντες που συνεισέφεραν σημαντικά, ενώ το κοινωνικό πρότυπο όχι.

Η έρευνα της Bledsoe (2006) ασχολήθηκε με τη διακοπή του καπνίσματος και προσπάθησε να εξετάσει παράγοντες που σχετίζονταν με τη διαδικασία της αλλαγής δια μέσου της ΘΣΣ. Στην έρευνά της συμμετείχαν 230 ενήλικες καπνιστές και

αξιολογήθηκαν η πρόθεση για διακοπή του καπνίσματος, τις στάσεις προς τη διακοπή του καπνίσματος, τα στάδια της αλλαγής, το κοινωνικό πρότυπο και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς. Η ΘΣΣ δε φάνηκε να εξηγεί την παρακίνηση μετακίνησης μεταξύ των διαφορετικών σταδίων. Το ενδιαφέρον της έρευνας είναι η παρατήρηση μεθοδολογικών θεμάτων που σχετίζονται με τον Αντιλαμβανόμενο Έλεγχο.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ: ΕΡΕΥΝΕΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΗΣ ΠΕΙΘΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Παρακάτω ακολουθεί μια ανασκόπηση των ερευνών που ασχολούνται με το κάπνισμα σε εφήβους και δεν βασίζονται στις δύο θεωρίες που αναλύθηκαν παραπάνω, δηλαδή τη θεωρία της Πειθούς και τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς. Στη σχετική βιβλιογραφία η συμπεριφορά του καπνίσματος στην εφηβική και γενικά τη νεαρή ηλικία, συνεχίζει να έλκει το ενδιαφέρον των ερευνητών. Τις περισσότερες φορές η αξιολόγηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος στην εφηβική και νεαρή ενήλικη ηλικία γίνεται με όργανα αξιολόγησης όμοια με αυτά του υπόλοιπου πληθυσμού. Όμως αυτό δεν είναι πάντα αξιόπιστο και έγκυρο (Delnevo, Lewis, Kaufman & Abatemarco, 2004).

Οι Andrews και Duncan (1998) πραγματοποίησαν διαχρονική έρευνα για να εξετάσουν τη σχέση των στάσεων και του καπνίσματος. Στην αρχική μέτρηση της έρευνάς τους έλαβαν μέρος άτομα τα οποία δεν είχαν καπνίσει ποτέ (N=763) και παρακολουθούνταν για ένα διάστημα 12 ετών. Αξιολογήθηκε η ετήσια καταγραφή της συμπεριφοράς του καπνίσματος (τελευταίες 24 ώρες, τελευταίο μήνα, τελευταίους 6 μήνες), η δια βίου συμπεριφορά του καπνίσματος και οι στάσεις τους ως προς το κάπνισμα. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους συνηγορούν στο γεγονός ότι η αναπτυξιακή ηλικία των 11-15 έτη είναι πολύ κρίσιμη για την υιοθέτηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Οι στάσεων ως προς τα τσιγάρα προέβλεπαν τόσο τη συμπεριφορά του καπνίσματος όσο και τον αριθμό των τσιγάρων. Οι ερευνητές προτείνουν τα προγράμματα πρόληψης να απευθύνονται πριν από αυτήν την ηλικία, δηλαδή πριν από την ηλικία πειραματισμού.

Η πίεση των φίλων και των συνομηλίκων είναι ένας ισχυρός παράγοντας για την έναρξη του καπνίσματος. Οι Stewart-Knox και οι συνεργάτες της (Stewart-Knox, Sittlington, Rugkåsa, Harrisson, Treacy, & Santos Abaunza, 2005) μέσα από συνεντεύξεις σε παιδιά 11-12 ετών και για 3 χρόνια κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η

επίδραση των συνομηλίκων όσον αφορά τη συμπεριφορά του καπνίσματος δεν είναι μέσα από την άμεση πειθώ. Όπως ήταν αναμενόμενο τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι τα νεαρά άτομα προσπαθούν να «συμμορφωθούν» με τις συμπεριφορές που αναμένουν οι συνομηλικοί της ομάδας στην οποία ανήκουν.

Ένα από τα μειονεκτήματα πολλών ερευνών για το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία είναι η διχοτόμηση του δείγματος (Hill, Bodreau, Amyot, Déry & Godin, 1997). Με άλλα λόγια τα άτομα διαχωρίζονται μόνο σε καπνιστές και μη καπνιστές και αυτό δε βοηθά στη εξέταση της διαφοροποίησης των ατόμων ως προς τη συμπεριφορά του καπνίσματος. Οι έρευνες που διαπραγματεύονται το κάπνισμα σε αυτές τις ηλικίες (παιδική- εφηβική ηλικία) πρέπει να είναι πιο «ευαίσθητες» ως προς την κατηγοριοποίηση των ατόμων. Η χρησιμοποίηση του Μοντέλου Αλλαγής Σταδίων προσφέρει μια πιο πλούσια κατηγοριοποίηση της σχέσης ατόμου-κάπνισμα.

Τα τελευταία χρόνια οι γνώσεις που κατέχουν τα άτομα σχετικά με το κάπνισμα (συνέπειες άμεσες και βραχυπρόθεσμες καθώς και μακροπρόθεσμες) δε φαίνεται να επηρεάζουν τη πρόθεση των ατόμων να καπνίσουν ή την ίδια τη συμπεριφορά. Έρευνα των Rosendahl, Galanti, Gilljam και Ahlbom (2005) σε 2581 έφηβους έδειξε ότι το επίπεδο γνώσεων δε σχετιζόταν με το κάπνισμα στο μέλλον. Οι στάσεις και οι προθέσεις μπορούσαν να καθορίζουν τις γνώσεις και όχι το αντίστροφο.

Οι Aveyard, Cheng, Almond, Sherratt, Lancashire, Lawrence, Griffin και Evans (1999) εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα αγωγή υγείας διάρκειας 1 έτους βασισμένο στο Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής για τη μείωση της προσοχής των εφήβων στο κάπνισμα (N=7444 στην τελική μέτρηση). Το πρόγραμμά τους περιλάμβανε 3 συνεδρίες στις οποίες χρησιμοποιούνταν ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα ηλεκτρονικών υπολογιστών και 3 συνεδρίες μέσα στη σχολική τάξη. Μέσα από τους Η/Υ δίνονταν ατομικά για κάθε μαθητή πληροφορίες σχετικά με το ποιο στάδιο αλλαγής βρισκόταν και με ποιους τρόπους θα μπορούσε να «περάσει» στο επόμενο στάδιο. Οι συνεδρίες μέσα στην τάξη μεταξύ άλλων βοηθούσαν τους εφήβους να κατανοήσουν τα στάδια αλλαγής και τον τρόπο με τον οποίο τα «υπέρ» και τα «κατά» του καπνίσματος διαφέρουν στα διαφορετικά στάδια. Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε το τυπικό πρόγραμμα αγωγής υγείας του εκπαιδευτικού συστήματος. Το πρόγραμμά τους όμως σύμφωνα με τα αποτελέσματά τους ήταν αναποτελεσματικό για αυτά τα παιδιά, ηλικίας 13-14 ετών.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει έρευνα των Wang, Henley και Donovan (2004), η οποία διερευνά τις αντιλήψεις των παιδιών ηλικίας 9-10 ετών σχετικά με το κάπνισμα και τον εθισμό στο κάπνισμα. Η έρευνα διενεργήθηκε με συνεντεύξεις σε παιδιά (N=46). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά που πίστευαν ότι ο εθισμός συμβαίνει άμεσα δηλαδή αμέσως μόλις ξεκινήσουν το κάπνισμα, ήταν δεσμευμένα στο να μην καπνίσουν ποτέ. Τα παιδιά που πίστευαν ότι ο εθισμός λαμβάνει χώρα μετά από κάπνισμα λίγων τσιγάρων, αυτά εξέφρασαν την πρόθεση να πειραματιστούν. Τα παιδιά αυτά πίστευαν ότι μπορούσαν να αποφύγουν τον εθισμό, καπνίζοντας λίγα τσιγάρα.

Ο Balch (1998) διερεύνησε τις απόψεις εφήβων για τη διακοπή του καπνίσματος. Οι έφηβοι που συμμετείχαν στην έρευνα δε θεωρούσαν τη διακοπή του καπνίσματος σοβαρό ζήτημα ή επείγον και δεν ήταν εξοικειωμένοι με την ιδέα ενός προγράμματος διακοπής του καπνίσματος. Δήλωσαν ότι άτομα τα οποία θα εμπιστεύονταν για να τους βοηθήσουν στη διακοπή του καπνίσματος ήταν άτομα τα οποία νοιάζονταν γι' αυτά, άτομα που κατόρθωσαν να σταματήσουν το κάπνισμα και ψυχολόγοι. Μεικτές αντιδράσεις υπήρχαν απέναντι σε γιατρούς, ενώ ήταν αρνητικοί στο να εμπιστευτούν προσωπικό των σχολείων και οργανισμών. Διαλέξεις, μαλώματα και διδαχές δήλωσαν ότι τους απωθούν και πίστευαν ότι τα προγράμματα διακοπής του καπνίσματος περιλαμβάνουν ακριβώς αυτά.

Οι Rodham, Hawton, Evans και Weatherall (2005) εξέτασαν τις διαφορές ανθυγιεινών συμπεριφορών μεταξύ κουλτούρας και φύλου σε άτομα 15-16 ετών (N=6020) στην Αγγλία. Αναφορικά με το κάπνισμα βρήκαν ότι τα κορίτσια κάπνιζαν περισσότερο αλλά τα αγόρια ήταν πιο «φανατικοί» καπνιστές. Τα λευκά κορίτσια κάπνιζαν περισσότερο από τις Ασιάτισσες και τις Αφρικανές. Μεταξύ των αγοριών δε βρέθηκαν φυλετικές διαφορές.

Οι van Roosmalen και McDaniel (1989) διερεύνησαν την πίεση που ασκούν οι ομάδες των συνομήλικων στην έναρξη του καπνίσματος σε εφήβους (ηλικίας 13 ετών, N=1689). Αφορμή για την έρευνά τους ήταν το γεγονός ότι ενώ όλοι αναγνωρίζουν τη βαρύτητα των συνομηλικών και των φίλων για τη συνήθεια του καπνίσματος, οι περισσότερες παρεμβάσεις για διακοπή του καπνίσματος είχαν ως στόχο τα άτομα και όχι τις ομάδες, δίνοντας έμφαση στην προτροπή «άρνησης» των ατόμων. Η πίεση των φιλικών ομάδων για την έναρξη του δεν είναι άμεση, αλλά τις περισσότερες φορές είναι έμμεση και πολύ ισχυρή. Τα αγόρια του δείγματος δήλωσαν πιο έντονη την άμεση πίεση για να καπνίσουν από ότι τα κορίτσια. Τα κορίτσια φάνηκε να

δέχονται μεγαλύτερη έμμεση πίεση για να καπνίσουν από τον καλύτερό τους φίλο, την παρέα και τον φίλο τους. Άλλα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα ευρήματα της έρευνάς τους ήταν ότι στο δείγμα τους περισσότεροι μη καπνιστές ήταν κορίτσια και όχι αγόρια, ενώ περισσότεροι πρώην καπνιστές ήταν αγόρια και όχι κορίτσια.

Οι Wang, Fitzhugh, Westerfield και Eddy (1995) εξέτασαν την επίδραση της οικογένειας και των συνομηλίκων στη συμπεριφορά του καπνίσματος. Το δείγμα αποτέλεσαν Αμερικανοί έφηβοι, ηλικίας 14-18 χρόνια (N=6900). Παρόλο που στο σχεδιασμό της έρευνας συμπεριλήφθηκαν άτομα από 12 ετών, στην τελική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν μόνο τα άτομα 14-18 ετών καθώς σε αυτές τις ηλικίες φάνηκε ότι άρχιζε η εξάρση της χρήσης ουσιών. Από τα αποτελέσματα της έρευνάς τους φάνηκε ότι η επίδραση των καλύτερων ομόφυλων (κυρίως) φίλων ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας επίδρασης της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Μάλιστα αναφέρεται ότι ο παράγοντας ήταν ισχυρότερος όταν οι έφηβοι δήλωναν ότι 3 ή 4 φίλοι τους κάπνιζαν. Από την άλλη πλευρά η συμπεριφορά (αναφορικά με το κάπνισμα) των γονέων δεν επηρέαζε τη συμπεριφορά καπνίσματος των παιδιών.

Παρόμοια με τις παραπάνω ήταν η έρευνα της Madarasová-Gecková και των συνεργατών της (2005), οι οποίοι διερεύνησαν το ρόλο των συνομηλίκων, των γονιών και της κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης σχετικά με τη συμπεριφορά του καπνίσματος. Δείγμα τους αποτέλεσαν 2616 έφηβοι. Η συμπεριφορά καπνίσματος των ομότιμων (συνομηλίκων) ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Η συμπεριφορά καπνίσματος των γονέων επηρέαζε τη συμπεριφορά καπνίσματος των εφήβων τόσο άμεσα όσο και έμμεσα μέσα από την επίδραση στη συμπεριφορά καπνίσματος των συνομηλίκων. Η κοινωνικοοικονομική θέση επηρέαζε έμμεσα τη συμπεριφορά. Το μοντέλο που πρότειναν εξηγούσε στα αγόρια και τα κορίτσια το 42 και 51% της διακύμανσης της συμπεριφοράς του καπνίσματος των εφήβων.

Ανάλογες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί και σε ελληνικό πληθυσμό. Οι Theodorakis, Natsis, Papaioannou και Goudas (2003) πραγματοποίησαν διαχρονική έρευνα, στην οποία αξιολόγησαν τις στάσεις, την πρόθεση, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο για τις συμπεριφορές κάπνισμα, άσκηση, υγιεινή διατροφή και χρήση ναρκωτικών ουσιών σε 882 μαθητές ηλικίας 11-16 χρονών. Η αξιολόγηση έγινε σε 3 διαφορετικές χρονικές στιγμές. Για το κάπνισμα τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι κατά τη διάρκεια των χρόνων της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αυξάνεται

η πρόθεση για κάπνισμα, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος και το κάπνισμα ως συμπεριφορά.

Στην έρευνα των Papaioannou, Karastogiannidou και Theodorakis (2004) συμμετείχαν 5991 μαθητές και μαθήτριες ηλικίας 11-16 ετών. Αξιολογήθηκαν συμπεριφορές υγείας (κάπνισμα τσιγάρου, χρήση μαριχουάνας ή έκσταση, συμμετοχή σε βίαια επεισόδια, η κατανάλωση φρούτων, η άσκηση εκτός σχολείου, η συμμετοχή σε έντονης έντασης άσκηση, η συμμετοχή σε αθλητικό σύλλογο) και οι στάσεις τους προς αυτές τις συμπεριφορές. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι οι στάσεις προς τις ανθυγιεινές συμπεριφορές σχετίζονταν αντίστροφα με τις στάσεις προς τις υγιεινές συμπεριφορές. Το κάπνισμα και η χρήση μαριχουάνας ή έκστασης αυξάνονταν με την ηλικία, ενώ αντίθετα η συμμετοχή στα σπορ και η συστηματική άσκηση μειώνονταν με την ηλικία.

Η έρευνα των Theodorakis, Papaioannou, Chatzigeorgiadis και Papadimitriou (2005) προσπάθησε να προσδιορίσει τα χαρακτηριστικά των παιδιών που ακολουθούσαν υγιεινές ή ανθυγιεινές συμπεριφορές, δηλαδή το προφίλ τους, ανάλογα με την επίδραση και τις συνήθειες της οικογένειας και των φίλων. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 3307 μαθητές, ηλικίας 10-16 ετών. Η στατιστική ανάλυση που ακολουθήθηκε (ανάλυση συστάδων: cluster analysis) ομαδοποίησε τα παιδιά σε 4 κατηγορίες ομάδες. Στην πρώτη ομάδα εντάχθηκαν οι μαθητές που ασκούσαν συστηματικά έτρωγαν φρούτα, δεν κάπνιζαν και δεν συμμετείχαν σε βίαια επεισόδια. Στην δεύτερη ομάδα εντάχθηκαν τα άτομα που δεν κάπνιζαν, δεν ασκούσαν και δεν συμμετείχαν σε βίαια επεισόδια. Στην τρίτη ομάδα ήταν οι μαθητές που ασκούσαν αλλά συμμετείχαν σε βίαια επεισόδια, κατανάλωναν φρούτα και δεν κάπνιζαν και τέλος, στην τέταρτη ομάδα ήταν οι μαθητές που κάπνιζαν, συμμετείχαν σε βίαια επεισόδια, δεν γυμνάζονταν και δεν κατανάλωναν φρούτα. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξε ότι τα παιδιά που αντιλαμβάνονταν το οικογενειακό τους περιβάλλον ως υποστηρικτικό, είχαν θετικότερο προφίλ, δηλαδή ακολουθούσαν περισσότερο υγιεινές συμπεριφορές. Οι υγιεινές ή ανθυγιεινές συμπεριφορές των φίλων και των γονέων επηρέαζαν τις αντίστοιχες συμπεριφορές των παιδιών. Μάλιστα οι επικίνδυνες συμπεριφορές των παιδιών σχετίζονταν ισχυρά με τις επικίνδυνες συμπεριφορές των φίλων τους.

Προγενέστερη έρευνα των Θεοδωράκη και Παπαϊωάννου (2002) με ίδιο θέμα (εξέταση στάσεων και συνηθειών στις 6 συμπεριφορές που αναφέρθηκαν παραπάνω) αλλά με μεγαλύτερο δείγμα (N=4318) και μεγαλύτερης(ελαφρώς) ηλικίας άτομα (13-

16 χρονών). Αξιολογήθηκαν οι στάσεις, οι προθέσεις, ο αντιληπτικός έλεγχος και οι συνήθειες. Ακολουθήθηκε η ίδια στατιστική ανάλυση με την προηγούμενη έρευνα. Οι μαθητές ομαδοποιήθηκαν σε δύο βασικές ομάδες (δύο προφίλ). Στην πρώτη ομάδα εντάχθηκαν οι περισσότεροι μαθητές και ήταν αυτοί που υιοθετούσαν θετικές στάσεις και συμπεριφορές για έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής και αρνητικές στάσεις και τρόπο ζωής για μη υγιεινές συμπεριφορές. Στη δεύτερη ομάδα οι μαθητές υιοθετούσαν αρνητικές στάσεις και συνήθειες για την άσκηση και την υγιεινή διατροφή και θετικές στάσεις και συμπεριφορές για το κάπνισμα, τα ναρκωτικά και τη βίαιη συμπεριφορά (δηλαδή τις ανθυγιεινές συμπεριφορές).

Πρωτότυπη μπορεί να χαρακτηριστεί η έρευνα των Gutschoven και Van den Bulk (2005) η οποία μελέτησε τη σχέση των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης και της ηλικίας μύησης στο κάπνισμα. Δείγμα της έρευνας ήταν μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (1^{ης} και 4^{ης} τάξης, N=2546). Τα αποτελέσματά της έρευνάς τους έδειξαν ότι η σχέση των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης καθημερινά και η ηλικία μύησης στο τσιγάρο ήταν σημαντικότερη από την πίεση των φίλων, την συμπεριφορά καπνίσματος των γονέων και το φύλο. Μάλιστα για κάθε ώρα που παρακολουθούσαν τηλεόραση μειώνονταν κατά 60 μέρες ο χρόνος έναρξης του καπνίσματος. Δύο ήταν οι πιθανές εξηγήσεις που έδωσαν: μία βασιζόταν στην κοινωνικό-γνωστική θεωρία και χρησιμοποιούσε ως μοντέλα συμπεριφοράς τους ηθοποιούς και η δεύτερη εξήγηση σχετιζόταν με την κουλτούρα και πρότεινε ότι η έκθεση σε θετικά μηνύματα σχετικά με το κάπνισμα επηρεάζει τις στάσεις προς το κάπνισμα.

Οι Powell, Tauras και Ross (2005) εξέτασαν τη σχέση της επίδρασης των συνομηλίκων (ομοτίμων), της τιμής (οικονομικό κόστος) των τσιγάρων και της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Σε ένα πολύ μεγάλο δείγμα (N=12705) μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εφάρμοσαν πολλαπλά στατιστικά μοντέλα και βρήκαν ότι ο πιο ισχυρός παράγοντας επίδρασης της συμπεριφοράς του καπνίσματος ήταν οι συνομήλικοι. Μάλιστα σύμφωνα με τα αποτελέσματά τους αν ένας μαθητής ο οποίος δεν καπνίζει μετακινηθεί από ένα σχολείο όπου κανείς δεν καπνίζει σε ένα σχολείο όπου το ¼ των μαθητών καπνίζει, τότε αυξάνονται οι πιθανότητες να καπνίσει κατά 14.5%.

Καθώς το κάπνισμα είναι μια συμπεριφορά η οποία μαθαίνεται μέσα από το μιμητισμό και την επίδραση της συμπεριφοράς των άλλων, ο ρόλος των συνομηλίκων είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Το ενδιαφέρον έχουν τραβήξει και οι «δημοφιλείς» συνομήλικες, καθώς επηρεάζουν τους άλλους αλλά επιπλέον αντανακλούν την τάση

συμπεριφοράς των παιδιών της ηλικίας τους. Ποια είναι η σχέση της δημοτικότητας των παιδιών και της συμπεριφοράς του καπνίσματος; Με αφετηρία αυτόν τον προβληματισμό, οι Valente, Unger και Johnson (2005) εξέτασαν 1468 παιδιά της 6^{ης} και 7^{ης} τάξης. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι τα δημοφιλή παιδιά αυτής της ηλικίας ήταν πιο πιθανό να γίνουν καπνιστές 1 χρόνο αργότερα από τη στιγμή πραγματοποίησης της έρευνας, από ότι τα λιγότερο δημοφιλή παιδιά. Δε βρέθηκαν διαφορές στατιστικά σημαντικές ως προς το φύλο και τη φυλή.

Τους λόγους για τους οποίους οι έφηβοι ξεκινούν το κάπνισμα μελέτησε η έρευνα των Sarason, Mankowski, Peterson και Dinh (1992). Στην έρευνά τους συμμετείχαν 1615 εφήβους, μαθητές της 10^{ης} τάξης. Το ερωτηματολόγιό τους περιλάμβανε ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις. Με 2 ερωτήσεις διερευνήθηκαν οι αιτίες έναρξης του καπνίσματος («Γιατί κάπνισες ή δοκίμασες το πρώτο τσιγάρο;», «Γιατί καπνίζεις τώρα;»). Το κάπνισμα στο παρελθόν αξιολογήθηκε με 5 κλειστές ερωτήσεις («Έχεις ποτέ καπνίσει ή έχεις δοκιμάσει ένα τσιγάρο;», «Πόσο συχνά καπνίζεις τώρα;», «Πόσα τσιγάρα έχεις καπνίσει στη ζωή σου;», «Αν καπνίζεις, θα μπορούσες να σταματήσεις εύκολα;», «Ποια είναι τα σχέδια σου σχετικά με το κάπνισμα;»). Οι απαντήσεις των ανοιχτών ερωτήσεων κωδικοποιήθηκαν. Οι πιο συχνά αναφερόμενες αιτίες για έναρξη του καπνίσματος ήταν η περιέργεια, οι κοινωνικές νόρμες, οι προσφορές/πιέσεις. Από την άλλη πλευρά οι κύριες αιτίες για συνέχιση καπνίσματος ήταν η ευχαρίστηση, ο εθισμός/συνήθεια και η επιθυμία. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών κοριτσιών. Τα κορίτσια δήλωσαν συχνότερα από ότι τα αγόρια τις κοινωνικές νόρμες και την κοινωνική πίεση ως αιτίες για έναρξη του καπνίσματος, ενώ για συνέχιση του καπνίσματος η ευχαρίστηση ήταν μια αιτία που δηλώθηκε πιο συχνά από τα κορίτσια.

Οι Weiss και Garbanati (2004) πραγματοποίησαν έρευνα σε 106 μαθητές ηλικίας 15-19 ετών. Από το δείγμα τους το 49% δήλωσε πως είχε δοκιμάσει να καπνίσει και το 27% αυτο-χαρακτηρίστηκαν ως συστηματικοί καπνιστές. Από τα αποτελέσματα της έρευνάς τους φάνηκε ότι οι στάσεις σχετιζόνταν στατιστικά σημαντικά με τη συμπεριφορά του καπνίσματος. Όπως ήταν αναμενόμενο οι στάσεις των καπνιστών σε σύγκριση με τις στάσεις των μη καπνιστών ήταν θετικότερες, επίσης ήταν πιο πιθανό να έχουν καπνιστή πατέρα.

Ποια είναι η σχέση μεταξύ υγιεινής διατροφής, άσκησης και καπνίσματος; Αυτό το ερώτημα εξετάζει η έρευνα της Wilson και των συνεργατών της (Wilson et al., 2005). Το δείγμα τους αποτελούνταν από 10635 έφηβους, οι οποίοι συμμετείχαν

σε προγράμματα πρόληψης ή διακοπής του καπνίσματος. Οι καπνιστές ήταν λιγότερο πιθανό, από ότι οι μη καπνιστές, να αθλούνται περισσότερες ή ίσες με 3 φορές την εβδομάδα και να προσλαμβάνουν τουλάχιστον 1 γεύμα λαχανικών ή γαλακτοκομικού προϊόντος. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι τα υψηλότερα επίπεδα καπνίσματος συνδέονταν με χαμηλότερη συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών και άσκησης.

Η Maxwell (2002) πραγματοποίησε μια διαχρονική έρευνα μέσα από την οποία μελετούσε την επίδραση των συνομήλικων σε 5 επικίνδυνες συμπεριφορές, μεταξύ των οποίων ήταν και το κάπνισμα. Στην έρευνά της συμμετείχαν 1969 έφηβοι, ηλικίας 12-18 ετών. Τα αποτελέσματά της έδειξαν, μεταξύ άλλων, ότι οι φίλοι είναι σημαντικός παράγοντας.

Οι Petraitis, Flay και Miller (1995) αναφέρουν πως το κλειδί για την αποτροπή των εφήβων από τη χρήση ουσιών (γενικά) είναι μέσα από μηνύματα πειθούς που άμεσα απευθύνονται στις σχετικές με τις ουσίες πεποιθήσεις. Συνεχίζουν πως τέσσερις είναι ιδιαίτερα σημαντικές: α) τα μηνύματα πρέπει να ενισχύουν τις προσδοκίες των εφήβων για τις εχθρικές συνέπειες της χρήσης ουσιών και παράλληλα να μειώνουν τις προσδοκίες τους για τα οφέλη της χρήσης ουσιών. β) τα μηνύματα πρέπει να μεταβάλλουν τις αξιολογήσεις που κάνουν οι έφηβοι για τα φαινομενικά οφέλη και κόστη. γ) τα μηνύματα θα πρέπει να προκαλούν τις αντιλήψεις των εφήβων ότι η χρήση ουσιών είναι φυσιολογική και αναμενόμενη, δ) τα μηνύματα θα πρέπει να δίνουν στους εφήβους πληροφορίες και δεξιότητες που άμεσα παράγουν (προκαλούν) αισθήματα αυτο-αποτελεσματικότητας της άρνησης και έμμεσα να προλαμβάνουν τη χρήση ουσιών.

Συνοπτικά φαίνεται ότι η συμπεριφορά του καπνίσματος λόγω του μεγάλου ενδιαφέροντος, προσεγγίζεται από διαφορετικές θεωρίες. Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει σφαιρικότερη εικόνα και ερμηνεία της συμπεριφοράς του καπνίσματος, με απώτερο σκοπό να δομηθούν αποτελεσματικότερα προγράμματα παρέμβασης (πρόληψης ή διακοπής). Η θεωρία της Πειθούς είναι αυτή που δεν έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως για τη μελέτη της συμπεριφοράς του καπνίσματος, τουλάχιστον όχι τόσο όσο οι υπόλοιπες. Στην πραγματικότητα όμως η υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών και η αποφυγή των ανθυγιεινών είναι μια προσπάθεια να πεισθούν τα άτομα να ακολουθήσουν αυτό που θέλουν κάποιοι άλλοι.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Μια άλλη, υγιεινή αυτή τη φορά, συμπεριφορά που αποτελεί ενδιαφέρον μεγάλης μερίδας ερευνητών είναι η φυσική δραστηριότητα. Δηλαδή κατά πόσο τα άτομα ασκούνται, ανεξάρτητα από το αν ασκούνται μόνα τους ή είναι ενταγμένα σε κάποιο οργανωμένο πρόγραμμα. Η σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και καπνίσματος είναι αυτή που διερευνάται κύρια. Πιο συγκεκριμένα, εξετάζεται ποια είναι η πιθανή σχέση της φυσικής δραστηριότητας για την έναρξη ή όχι του καπνίσματος, αλλά ποια είναι η βοήθεια που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα στη διακοπή του καπνίσματος.

Το κατάλληλο εργαλείο μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας ήταν προτεραιότητα των ερευνητών. Ένα εργαλείο μέτρησης το οποίο χρησιμοποιείται ευρέως για την καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας είναι Leisure-Time Exercise Questionnaire των Godin και Shephard (1985), καθώς θεωρείται απλό και σύντομο ως προς την συμπλήρωσή του. Ανασκοπικές έρευνες δείχνουν ότι η άσκηση και γενικότερα η φυσική δραστηριότητα μπορεί να σχετίζεται αρνητικά με το κάπνισμα και ειδικότερα με τη διακοπή του καπνίσματος. Κύρια η άσκηση έχει χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για τη μείωση του καπνίσματος.

Η άσκηση και το κάπνισμα είναι 2 συμπεριφορές οι οποίες δε φαίνεται να συμβαδίζουν. Τα αποτελέσματα των ερευνών φανερώνουν γενικά αντικρουόμενα αποτελέσματα [(για ανασκόπηση Θεοδωράκης, Γιώτη & Ζουρμπάνος (2005)]. Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης τους έδειξε ότι γενικά όσο ανεβαίνει το ποσοστό άσκησης και το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης, τόσο μειώνεται η κατανάλωση του τσιγάρου, χωρίς αυτό να επαληθεύεται σε όλες τις έρευνες.

Έρευνα των Θεοδωράκη και Χασάνδρα (2005) μελέτησε τις διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων ατόμων ως προς τη συμπεριφορά του καπνίσματος. Στην έρευνά τους έλαβαν μέρος 291 άτομα με μέσο όρο ηλικίας 20.7 έτη (SD=4.8). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι όσο περισσότερο ασκούνταν τα άτομα τόσο λιγότερο κάπνιζαν. Επίσης τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα ασκούνταν λιγότερο και κάπνιζαν περισσότερο από τα μικρότερα σε ηλικία άτομα, τα μη ασκούμενα άτομα κάπνιζαν περισσότερο από τα ασκούμενα και τέλος, τα άτομα που στο παρελθόν υπήρξαν αθλητές κάπνιζαν λιγότερο από τα άτομα που δεν είχαν ασχοληθεί ποτέ με την άσκηση.

Η σχέση μεταξύ άσκησης, καπνίσματος και άλλων συμπεριφορών υγείας πραγματοποιήθηκε από τους Coulson, Eiser και Eiser (1997). Το δείγμα τους (N=932)

ήταν ηλικίας 12-15 ετών και σχημάτισαν 3 ηλικιακές κατηγορίες (12-13, 13-14, 14-15). Εξετάστηκαν οι ακόλουθες συμπεριφορές: κάπνισμα, άσκηση, υγιεινή διατροφή. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε το κάπνισμα να συνδέεται με μειωμένα επίπεδα άσκησης, κατανάλωση λιγότερων φρέσκων φρούτων και περισσότερων λιπαρών τροφών. Ακόμη φάνηκε ότι η συμπεριφορά του καπνίσματος σχετίζονταν σημαντικά με την ηλικία.

Οι Motl, McAuley και DiStefano (2005) προσπάθησαν να διερευνήσουν τη σχέση μεταξύ εργαλείων μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας και της ανάγκης για κοινωνική αποδοχή. Χρησιμοποίησαν 2 εργαλεία αυτο-καταγραφής της φυσικής δραστηριότητας, το Leisure-Time Exercise Questionnaire και το Stanford Usual Activity Questionnaire. Για την αξιολόγηση της ανάγκης για κοινωνική αποδοχή χρησιμοποιήθηκε το Marlowe-Crowne Social Desirability Scale και το Lie Scale από το Eysenck Personality Questionnaire. Δείγμα της έρευνάς τους αποτέλεσαν 782 ενήλικα άτομα. Βρέθηκε σημαντική συσχέτιση αλλά πολύ μικρή μεταξύ της κλίμακας των Marlowe-Crowne και των 2 εργαλείων καταγραφής της φυσικής δραστηριότητας. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η φυσική δραστηριότητα για τα νεαρά ενήλικα άτομα δεν είναι μια συμπεριφορά για την οποία δηλώνουν ψεύτικες τιμές ώστε να γίνουν κοινωνικά αποδεκτοί.

Έρευνα των Taylor, Katomeri και Ussher (2006) διερεύνησε αν το συστηματικό περπάτημα βοηθά στην μείωση της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα. Δείγμα της έρευνάς τους αποτέλεσαν 15 υγιή άτομα ($M_{\text{ηλικίας}}=25.6$, $SD=6.5$). Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι μετά από δεκαπέντε ώρες στέρησης από τη νικοτίνη, περπάτημα απόστασης ενός μιλίου (περίπου 17 λεπτά), με κάποιον έλεγχο στην ένταση του ρυθμού του βαδίσματος, μειώνεται η επιθυμία για κάπνισμα.

Από την άλλη μεριά όμως η έρευνα των Ussher, Taylor, West και McEwen (2000) διερεύνησε αν η άσκηση βοηθά τη διακοπή του καπνίσματος μέσα από ανασκόπηση των δημοσιευμένων ερευνών κατά τα έτη 1980-1999. Στην ανασκόπηση τους συμπεριλήφθηκαν τελικά 8 έρευνες. Από αυτές μόνο σε 2 φάνηκε ότι η άσκηση βοηθά στη αποχή από το κάπνισμα.

Η φυσική δραστηριότητα φαίνεται μέσα από τις έρευνες ότι σχετίζεται με το κάπνισμα έστω και με μικρό βαθμό. Ωστόσο θα πρέπει να γίνουν πολλές ακόμη προσπάθειες για να διερευνηθεί πώς η άσκηση σχετίζεται με το κάπνισμα για κάθε ηλικία ξεχωριστά (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, υπερήλικες) και για διαφορετικό βαθμό σχέσης με το κάπνισμα (για παράδειγμα άτομα που δεν έχουν πειραματιστεί ή έχουν

πειραματιστεί με το κάπνισμα, άτομα που είναι περιστασιακοί καπνιστές, άτομα που είναι συστηματικοί καπνιστές, άτομα που έχουν διακόψει ή βρίσκονται στη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος).

Παρά λοιπόν τα αντικρουόμενα ή τη αδιευκρίνιστη αιτιακή σχέση μεταξύ του καπνίσματος και της φυσικής δραστηριότητας, φαίνεται ότι η υψηλή φυσική δραστηριότητα σχετίζεται αρνητικά με το κάπνισμα.

Ανάγκη για Κοινωνική Αποδοχή

Ως «κοινωνική αποδοχή» ορίζεται η τάση των ατόμων να συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο ώστε να βρίσκονται μέσα σε «κοινωνικά» αποδεκτές νόρμες (Adams et al., 2005). Χρησιμοποιείται ο συγκεκριμένος παράγοντας για να διασφαλιστεί ότι σε υποκειμενικές μετρήσεις (όπως είναι τα ερωτηματολόγια) τα άτομα απαντούν ειλικρινά και όχι με τρόπο που να τους κάνουν αποδεκτούς στους άλλους. Ο παράγοντας αυτός χρησιμοποιήθηκε και στην παρούσα διατριβή για να εξετάζεται σε κάθε έρευνα αλλά και σε κάθε μέτρηση, αν τα άτομα συμπληρώνουν τα ερωτηματολόγια με τρόπο τέτοιο ώστε να γίνουν αποδεκτοί από τους άλλους ή όχι.

Η Adams και οι συνεργάτες της (2005) πραγματοποίησαν έρευνα για τη διερεύνηση της επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή, της ανάγκης για κοινωνική έγκριση και εργαλείων αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας. Το δείγμα τους αποτέλεσαν 81 ενήλικες γυναίκες. Χρησιμοποίησαν για την αξιολόγηση της επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή το ερωτηματολόγιο των Marlowe-Crowne Social desirability Scale και για την αξιολόγηση της ανάγκης για κοινωνική έγκριση το ερωτηματολόγιο των Martin-Larson Approval Motivation Scale. Παράλληλα χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας: 7-day PAR 1, το οποίο ήταν μια παλαιότερη μορφή του Stanford Five-City project's 7 day recall, και 7-day PAR2, του Minnesota Leisure Time Physical Activity Survey. Χρησιμοποιήθηκαν και αντικειμενικά εργαλεία αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι υπήρχε η κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή σχετίζονταν με υπερεκτίμηση της κατανάλωσης ενέργειας σε δραστηριότητες φυσικής δραστηριότητας και υπερεκτίμηση της διάρκειας της φυσικής δραστηριότητας. Δε σχετίζονταν όμως με το σωματικό μέγεθος. Συμπέραναν λοιπόν ότι κάποια εργαλεία μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας μπορούν να επηρεάζονται από την επιθυμία για κοινωνική αποδοχή.



ΣΥΝΟΨΗ

Μια από τις περισσότερο τεκμηριωμένες συμπεριφορές όσον αφορά τις ανεπανόρθωτες βλάβες που προκαλεί στον οργανισμό, είναι το κάπνισμα. Παρά τον σχετικά μεγάλο αριθμό παρεμβατικών προγραμμάτων, οι νέοι δεν καπνίζουν λιγότερο από ότι παλαιότερα. Αυτός είναι ο λόγος που τελευταία ολοένα και συχνότερα προτείνεται να χρησιμοποιείται συνδυασμός θεωριών για τη διερεύνηση των ανθυγιεινών συμπεριφορών (άρα και του καπνίσματος) και το σχεδιασμό των σχετικών προγραμμάτων. Η θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και η θεωρία της Πειθούς είναι δύο τέτοια μοντέλα τα οποία αποτελούν θεωρητικά υπόβαθρα πολλών ερευνών και με το κάπνισμα.

Η Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς έχει χρησιμοποιηθεί για να διερευνηθούν πολλές υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές, μια από τις οποίες είναι το κάπνισμα. Παρά το γεγονός ότι μέσα από τους παράγοντες της θεωρίας (πρόθεση, στάσεις, κοινωνικό πρότυπο και αντιλαμβανόμενος έλεγχος) μπορεί σε μεγάλο ποσοστό να προβλεφθεί η συμπεριφορά που εξετάζεται, υπάρχει ένα σημαντικό ποσοστό που δεν εξηγείται. Γι' αυτό ένας (σχετικά) μεγάλος αριθμός ερευνών έχει προσπαθήσει να προσθέσει νέους παράγοντες (ενημέρωση, αυτοταυτότητα, προηγούμενη συμπεριφορά, συνήθεια, ηθική νόρμα, νουθεσία, υλοποίηση της πρόθεσης, κλπ.). Κάποιοι από αυτούς τους παράγοντες φαίνεται να βελτιώνουν την πρόβλεψη της συμπεριφοράς μέσα από τη ΘΣΣ, και αυτό εξαρτάται από την ηλικία των συμμετεχόντων και την υπό διερεύνηση συμπεριφορά.

Κάθε επικοινωνία είναι στην πραγματικότητα μια προσπάθεια να πεισθούν τα άτομα να ακολουθήσουν μια υγιεινή συμπεριφορά (μη κάπνισμα) ή να αποποιηθούν μια ανθυγιεινή συμπεριφορά (κάπνισμα). Η θεωρία της Πειθούς λοιπόν έχει χρησιμοποιηθεί ευρύτατα στη διαφήμιση και μόλις τα τελευταία χρόνια στην αγωγή υγείας. Η θεωρία εξετάζει πώς ένα μήνυμα σχετικά με ένα θέμα ή ένα αντικείμενο ή μια συμπεριφορά, μπορεί να προκαλέσει αλλαγή στάσης προς αυτό το θέμα, το αντικείμενο ή την συμπεριφορά. Η συγκεκριμένη θεωρία μελετά πολλούς παραμέτρους, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν αυτήν την αλλαγή. Για παράδειγμα εξετάζει την επίδραση της μορφής του μηνύματος, της διατύπωσης του μηνύματος, των επαναλήψεων του μηνύματος και της συχνότητας επαφής με το μήνυμα, της πηγής του μηνύματος, και άλλα. Το Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας αποτελεί τρόπος ερμηνείας της επίδρασης ενός μηνύματος στην αλλαγή των στάσεων των ατόμων προς το αντικείμενο των στάσεων. Προσπαθεί να ερμηνεύσει γιατί τα άτομα που

εκθέτονται στο ίδιο μήνυμα δεν πείθονται στο ίδιο βαθμό ή προς την ίδια κατεύθυνση από το μήνυμα.

Η παρούσα διατριβή εξετάζει το θέμα μέσα από 5 διαδοχικές έρευνες. Καθώς δεν υπάρχει ανάλογη έρευνα στην Ελλάδα, αλλά και ελάχιστες στο εξωτερικό, η διατριβή πρέπει να ξεκινήσει από μηδενική βάση. Το βασικό θεωρητικό πλαίσιο των ερευνών αποτέλεσε η ΘΣΣ, καθώς αποτελεί την πληρέστερη ερμηνεία της εκδήλωσης μιας συμπεριφοράς υγείας, όπως είναι το κάπνισμα, ενώ η ερμηνεία της επίδρασης των μηνυμάτων πραγματοποιούνται μέσα από το Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας της Θεωρίας της Πειθούς. Κρίθηκε απαραίτητο να χρησιμοποιηθεί η ΘΣΣ καθώς οι στάσεις προς το κάπνισμα μπορεί να είναι ιδιαίτερα αρνητικές και η επίδραση των πειραματικών διαδικασιών (λόγω συντομίας τους) να μην μπορέσουν να τις επηρεάσουν. Δύναται όμως να επηρεαστεί κάποιος άλλος παράγοντας της ΘΣΣ, η αλλαγή του οποίου μπορεί να ενισχύσει την πρόθεση των ατόμων να μην καπνίσουν. Ας μην ξεχνούμε πως μεγάλο μέρος των ερευνών έλαβε μέρος σε άτομο εφηβικής ηλικίας, άτομα τα οποία δεν έχουν πειραματιστεί ακόμη με το κάπνισμα, ή βρίσκονται στο στάδιο του πειραματισμού με αυτήν την συμπεριφορά. Η πρώτη λοιπόν έρευνα εξέτασε τις πιθανές διαφορές μεταξύ εφήβων και φοιτητών όταν έρχονται σε επαφή με γραπτά μηνύματα κατά του καπνίσματος, τα οποία διαφοροποιούνται ως προς την ποιότητα των επιχειρημάτων που περιλαμβάνουν. Τα μηνύματα περιείχαν 12 επιχειρήματα, είτε ισχυρά είτε μη ισχυρά. Σύμφωνα με τη θεωρία, τα άτομα νεαρότερης ηλικίας θα επηρεάζονταν περισσότερο από τα μη ισχυρά επιχειρήματα και λιγότερο από τα ισχυρά, ενώ αντίθετα οι φοιτητές θα επηρεάζονταν περισσότερο από τα ισχυρά επιχειρήματα και λιγότερο από τα μη ισχυρά επιχειρήματα.

Στη δεύτερη και στην τρίτη έρευνα προστέθηκε ο παράγοντας «πηγή μηνύματος», χωρίς να υπάρξει καμία διαφοροποίηση ως προς το περιεχόμενο των μηνυμάτων της προηγούμενη έρευνας. Η δεύτερη έρευνα είχε ως συμμετέχοντες μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και η τρίτη έρευνα είχε φοιτητές φυσικής αγωγής. Υπήρχαν 4 διαφορετικά μηνύματα. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση οι μαθητές θα επηρεάζονταν περισσότερο από τη μη ισχυρή πηγή ενώ οι φοιτητές από την άλλη πλευρά θα επηρεάζονταν περισσότερο από την ισχυρή πηγή.

Στην τέταρτη έρευνα συμμετείχαν φοιτητές και καλούνταν να διαβάσουν ένα μήνυμα με ισχυρά επιχειρήματα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης είτε από μια ομότιμη πηγή είτε από μια μη ομότιμη πηγή. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική

ανασκόπηση αναμένονταν η ομότιμη πηγή να τους επηρεάσει περισσότερο. Στην πέμπτη έρευνα συμμετείχαν μαθητές, οι οποίοι καλούνταν να διαβάσουν ένα μήνυμα με μη ισχυρά επιχειρήματα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης, είτε από μια ομότιμη πηγή είτε από μια μη ομότιμη. Η μη ομότιμη πηγή θα τους επηρέαζε περισσότερο. Τόσο στην τέταρτη όσο και στην πέμπτη έρευνα υπήρχαν αντίστοιχα και ομάδες ελέγχου οι οποίες δεν θα έρχονταν σε επαφή με κανένα μήνυμα και κανενός είδους παρεμβατικό πρόγραμμα κατά του καπνίσματος.

Συνοπτικά οι υποθέσεις των ερευνών ήταν:

- για τους φοιτητές περισσότερο αποτελεσματικό ήταν το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα από το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα, ενώ για τους μαθητές ήταν περισσότερο αποτελεσματικό ήταν το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα από το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα
- για τους φοιτητές αποτελεσματικότερα ήταν τα μηνύματα με την αξιόπιστη πηγή από ότι τα μηνύματα με τη μη αξιόπιστη πηγή
- για τους μαθητές αποτελεσματικότερα ήταν τα μηνύματα με τη μη αξιόπιστη πηγή από ότι τα μηνύματα με την αξιόπιστη πηγή
- για τους φοιτητές το μήνυμα με τη μη ομότιμη πηγή ήταν αποτελεσματικότερο από το μήνυμα με την ομότιμη πηγή, και τέλος
- για τους μαθητές το μήνυμα με την ομότιμη πηγή ήταν αποτελεσματικότερο από το μήνυμα με τη μη ομότιμη πηγή.

Γενική Μεθοδολογία

Δείγμα

Ως δείγμα για όλες τις έρευνες χρησιμοποιήθηκαν 2 ηλικιακές ομάδες: των εφήβων και των ενηλίκων. Την ομάδα των εφήβων αντιπροσώπευσαν παιδιά δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και την ομάδα των ενηλίκων φοιτητές. Η επιλογή των 2 ηλικιακών ομάδων έγινε καθώς η εφηβεία είναι η πλέον ευαίσθητη ηλικία για την υιοθέτηση υγιεινών ή ανθυγιεινών συμπεριφορών και η πρώτη ενήλικη ηλικία είναι η πιο κοντινή προς την εφηβεία ηλικία. Τα άτομα που συμμετείχαν σε κάθε έρευνα αποκλείονταν από τις επόμενες. Έτσι κανένα άτομο (μαθητής/μαθήτρια ή φοιτητής/φοιτήτρια) δεν συμμετείχε σε δύο έρευνες.

Διαδικασίες μέτρησης

Παρόλο που σε κάθε επιμέρους έρευνα γίνεται λεπτομερής αναφορά της διαδικασίας μέτρησης θα πρέπει να περιγραφούν οι γενικοί κανόνες που ακολουθήθηκαν. Έγιναν τρεις μετρήσεις. Πραγματοποιήθηκαν οι αρχικές μετρήσεις (αρχική μέτρηση) όλων των μεταβλητών και μία εβδομάδα αργότερα πραγματοποιήθηκε η πειραματική διαδικασία (πειραματική μέτρηση). Το χρονικό αυτό διάστημα κρίθηκε απαραίτητο καθώς τα άτομα αυτών των ηλικιών (έφηβοι και νεαροί ενήλικες) δυσανασχετούν στη συχνή συμπλήρωση των ίδιων ερωτηματολογίων. Η τελική μέτρηση (μέτρηση διατήρησης) έγινε τουλάχιστον 2 εβδομάδες μετά την πειραματική διαδικασία. Η μέτρηση διατήρησης έγινε σχετικά σύντομα καθώς η έκθεση στα μηνύματα ήταν σύντομη και κατά επέκταση δεν χρειαζόταν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα αξιολόγησης. Το ίδιο χρονικό διάστημα επαναξιολόγησης χρησιμοποιείται και σε άλλες ανάλογες έρευνες (π.χ. Jones, Sinclair, Rhodes & Courneya, 2004).

Σχεδιασμός ερευνών

Η 1^η έρευνα μελέτησε την επίδραση 2 διαφορετικών μηνυμάτων σε 2 διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (έφηβοι, ενήλικες)

Η 2^η έρευνα μελέτησε την επίδραση της διαφορετικής πηγής και των διαφορετικών μηνυμάτων στους έφηβους

Η 3^η έρευνα μελέτησε την επίδραση της διαφορετικής πηγής και των διαφορετικών μηνυμάτων στους φοιτητές

Η 4^η έρευνα μελέτησε την επίδραση ενός μηνύματος από ομότιμη και μη ομότιμη πηγή σε φοιτητές

Η 5^η έρευνα μελέτησε την επίδραση ενός μηνύματος από ομότιμη και μη ομότιμη πηγή σε εφήβους

Εργαλεία μέτρησης όλων των ερευνών

Παρακάτω γίνεται αναφορά όλων των εργαλείων μέτρησης. Σε όλες τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια που αφορούσαν τη θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (συγκεκριμένα των στάσεων, της πρόθεσης, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου, του κοινωνικού προτύπου, της ενημέρωσης), την πρόθεση ως επιλογή, την αξιολόγηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος, του μοντέλου Αλλαγής Σταδίου και ης ανάγκης για κοινωνική αποδοχή. Επιπλέον σε κάθε μέτρηση χρησιμοποιήθηκαν κάποια επιπλέον ερωτηματολόγια. Στην αρχική μέτρηση χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της Ανάγκης για Γνωστική Επεξεργασία και το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της προσωπικής εμπλοκής. Στην πειραματική μέτρηση χρησιμοποιήθηκαν επιπλέον το ερωτηματολόγιο καταγραφής σκέψεων, το ερωτηματολόγιο ανάκλησης των επιχειρημάτων, το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του μηνύματος και το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της πηγής (όπου υπήρχε πηγή στο μήνυμα). Στην μέτρηση διατήρησης χρησιμοποιήθηκαν μόνο τα κοινά ερωτηματολόγια.

«Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ανάγκης για γνωστική επεξεργασία» (Need for cognition): αποτελεί ερωτηματολόγιο το οποίο κατασκευάστηκε από τους Petty και Cacioppo (1986). Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί την τάση αλλά και την ευχαρίστηση του ατόμου να εμπλακεί σε σκέψη (γνωστική επεξεργασία) και βασίζεται σε παλαιότερη έννοια των Cohen και των συνεργατών του. Ο συγκεκριμένος παράγοντας προβλέπει τον τρόπο με το οποίο τα άτομα διαχειρίζονται γνωστικά έργα και πληροφορίες (Cacioppo & Petty, 1982). Αποτελεί συντομευμένη μορφή του παλαιότερου ερωτηματολογίου 34 ερωτήσεων και εκφράζει έναν παράγοντα (Cacioppo, Petty & Kao, 1984). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 18 ερωτήσεις, η απάντηση των οποίων δίνεται σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (1: «δεν ισχύει καθόλου για μένα», 5: «ισχύει απόλυτα για μένα»). Το άτομο πρέπει να απαντήσει με βάση το πόσο ισχύει για αυτόν η κάθε πρόταση. Οι 18 ερωτήσεις-προτάσεις υπάρχουν στο Παράρτημα Α. Παράδειγμα ερώτησης είναι η ακόλουθη: «Θα προτιμούσα πολύπλοκα αντί για απλά προβλήματα». Όλες οι προτάσεις σχηματίζουν έναν παράγοντα. Για την αξιολόγηση της συνοχής γίνεται αντιστροφή των απαντήσεων των ερωτήσεων 3,4,5,7,8,9,12,16,17, όπως ακριβώς ορίζεται από τους Petty και Cacioppo (1986). Με

τον τρόπο αυτό τα υψηλότερα σκορ σημαίνουν και μεγαλύτερη ανάγκη για γνωστική επεξεργασία.

Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς: Τα ερωτηματολόγια που περιλαμβάνονται στη συγκεκριμένη Θεωρία (Ajzen, 2002) έχουν χρησιμοποιηθεί και στο παρελθόν σε σχετικές έρευνες στον ελληνικό πληθυσμό (Theodorakis, 1994; Theodorakis, Natsis, Papanoianou, Goudas, 2003). Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω παράγοντες:

α) *«Στάσεις ως προς το κάπνισμα»*: δόθηκε η φράση «για μένα το κάπνισμα είναι...» και στη συνέχεια υπήρχαν 6 ζεύγη αντίθετων επιθέτων, με μια 7-βάθμια κλίμακα. Έγινε αντιστροφή 3 ζευγών (2,5,6) και έτσι τα μικρότερα σκορ υποδήλωναν αρνητικότερες στάσεις προς το κάπνισμα. Τα ζεύγη των επιθέτων ήταν τα ακόλουθα: «καλό-κακό», «έξυπνο-ανόητο», «υγιεινό-ανθυγιεινό», «χρήσιμο-άχρηστο», «άσχημο-όμορφο» και «δυσάρεστο-ευχάριστο».

β) *«Πρόθεση για κάπνισμα»*: χρησιμοποιήθηκαν 3 ερωτήσεις που αξιολογούσαν την πρόθεση των ατόμων να καπνίσουν. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7-βάθμια κλίμακα. Παράδειγμα ερωτήσεων και απαντήσεων: Σκοπεύω να καπνίσω: «πολύ απίθανο-πολύ πιθανό», είμαι αποφασισμένος/η να καπνίσω: «απόλυτα όχι- απόλυτα να», θα προσπαθήσω να καπνίσω: «απόλυτα λάθος-απόλυτα σωστό». Τα μικρότερα σκορ δήλωναν την μικρότερη πρόθεση για κάπνισμα.

γ) *«Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος της Συμπεριφοράς»*: χρησιμοποιήθηκαν 3 ερωτήσεις για να αξιολογήσουν το κατά πόσο το άτομο πιστεύει ότι η συγκεκριμένη συμπεριφορά ελέγχεται από το ίδιο. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7-βαθμια κλίμακα. Ερωτήσεις-απαντήσεις: Αν το ήθελα θα κάπνιζα: «πολύ λάθος- πολύ σωστό», εξαρτάται απόλυτα από μένα να καπνίσω ή όχι: «διαφωνώ πολύ- συμφωνώ πολύ», πόσο ελέγχεται από σένα να καπνίσεις ή όχι: «δεν ελέγχεται απόλυτα= ελέγχεται απόλυτα». Μικρότερα σκορ δηλώνουν χαμηλότερο αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς του καπνίσματος, δηλαδή ότι το άτομο δεν ελέγχει τη συμπεριφορά του καπνίσματος.

Αντίθετα υψηλότερα σκορ δηλώνουν ότι το άτομο ελέγχει αν θα καπνίσει.

δ) *«Κοινωνικό πρότυπο»*: χρησιμοποιήθηκαν 3 ερωτήσεις για να αξιολογηθεί το πώς αντιλαμβάνεται το άτομο ότι άλλα άτομα σημαντικά γι' αυτό αναμένουν να συμπεριφερθεί. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7-βάθμια κλίμακα, με τα μικρότερα σκορ να σημαίνουν αρνητικότερες πεποιθήσεις των σημαντικών άλλων προς το κάπνισμα. Οι ερωτήσεις και οι αντίστοιχες απαντήσεις που χρησιμοποιήθηκαν είναι οι ακόλουθες:

πολλά άτομα σπουδαία για μένα πιστεύουν ότι: «δεν θα πρέπει να καπνίσω-θα πρέπει να καπνίσω», πολλά άτομα σπουδαία για μένα, καπνίζουν: «πολύ λάθος-πολύ σωστό», πολλά άτομα των οποίων την άποψη εκτιμώ: «θα απορρίπτανε την άποψη να καπνίσω-θα εγκρίνανε την άποψη να καπνίσω».

ε) «*Πρόθεση για κάπνισμα ως επιλογή*»: χρησιμοποιήθηκε μια ερώτηση στην οποία καλούνταν τα άτομα να δηλώσουν το ποσοστό της πρόθεσής τους για υιοθέτηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος, αν δεν υπήρχαν αρνητικές συνέπειες για την υγεία τους: «Αν δεν υπήρχε περίπτωση να υπάρξουν βλάβες στην υγεία σου πόσες πιθανότητες δίνεις να καπνίσεις;» και η απάντηση δινόταν σε 11-βάθμια κλίμακα «100% να μην καπνίσω-100% να καπνίσω». Μικρότερα σκορ

στ)«*Αντιλαμβανόμενη ενημέρωση*»: με 4 ερωτήσεις αξιολογούνταν το πόσο ενημερωμένοι σχετικά με το θέμα του καπνίσματος πίστευαν οι συμμετέχοντες ότι ήταν (Krosnick et al., 1993). Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7-βάθμια κλίμακα. Οι ερωτήσεις και οι αντίστοιχες απαντήσεις ήταν οι ακόλουθες: πόσο ενημερωμένος/η θεωρείς ότι είσαι σχετικά με το θέμα του καπνίσματος: «καθόλου ενημερωμένος-πολύ ενημερωμένος», αν σου έλεγαν να γράψεις οτιδήποτε γνωρίζεις για το θέμα του καπνίσματος, πόσα θα έγραφε: «ελάχιστα-πάρα πολλά», σε σχέση με άλλα θέματα θεωρείς τον εαυτό σου πολύ ενημερωμένο σχετικά με το θέμα του καπνίσματος: «διαφωνώ πολύ-συμφωνώ πολύ», πόσες γνώσεις νομίζεις ότι έχεις πάνω στο θέμα του καπνίσματος: «καθόλου γνώσεις-πολλές γνώσεις». Μικρότερο σκορ δηλώνει λιγότερο ενημερωμένο άτομο.

«*Ερωτηματολόγιο Εμπλοκής με το θέμα του καπνίσματος*»: με 3 ερωτήσεις αξιολογήθηκε ο παράγοντας προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα. Δηλαδή αξιολογήθηκε το κατά πόσο το άτομο πίστευε ότι το κάπνισμα τον αφορά. Οι ερωτήσεις είναι όμοιες με τις ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν και σε άλλες έρευνες (π.χ. Furlong, 1993; Verplanken, 1989). Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5-βάθμια κλίμακα , «ποτέ» ή «καθόλου» ως «πολύ συχνά». Παραδείγματα των ερωτήσεων: διαβάζω ή παρακολουθώ θέματα σχετικά με το κάπνισμα, νοιώθω ότι με αφορά το θέμα «κάπνισμα», φέρνω συχνά τη συζήτηση γύρω από αυτό το θέμα. Υψηλότερο σκορ δήλωνε και μεγαλύτερη εμπλοκή με το θέμα.

«*Ερωτηματολόγιο Εμπλοκής με το θέμα της άσκησης*»: όμοια με το ερωτηματολόγιο για το κάπνισμα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο εμπλοκής με το θέμα «άσκηση». Οι απαντήσεις δίνονταν σε 6-βάθμια κλίμακα , «ποτέ» ή «καθόλου»

ως «πολύ συχνά». Παραδείγματα των ερωτήσεων: διαβάζω ή παρακολουθώ θέματα σχετικά με την άσκηση, νοιώθω ότι με αφορά το θέμα «άσκηση», φέρνω συχνά τη συζήτηση γύρω από αυτό το θέμα. Υψηλότερο σκορ δήλωνε και μεγαλύτερη εμπλοκή με το θέμα της άσκησης.

«Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του μηνύματος»:

χρησιμοποιήθηκαν οι ερωτήσεις που προτείνονται από τους Petty και Casioippo (1986) για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του μηνύματος. Το εισαγωγικό σημείωμα ήταν το ακόλουθο: «Το κείμενο αυτό ήταν ένα μήνυμα, σκοπός του οποίου ήταν να σε κάνει να αλλάξεις τη στάση του προς το κάπνισμα.». Οι ερωτήσεις ήταν οι ακόλουθες

- α) Σε ποιο βαθμό νοιώθεις ότι το μήνυμα που διάβασες ήταν αποτελεσματικό;
- β) Σε ποιο βαθμό νοιώθεις ότι το μήνυμα αυτό σε έπεισε;

Οι απαντήσεις δίνονταν σε 9-θμη κλίμακα «1-καθόλου αποτελεσματικό, 9-πολύ αποτελεσματικό». Ο μέσος όρος των δύο απαντήσεων αποτέλεσε τον παράγοντα «αντιλαμβανόμενη αποτελεσματικότητα του μηνύματος».

«Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της πηγής»: χρησιμοποιήθηκαν οι ερωτήσεις που προτείνονται στην έρευνα του Rosen (2000). Οι ερωτήσεις είναι τέσσερις και αξιολογούν κατά πόσο ο/η συντάκτης του κειμένου ήταν καλά πληροφορημένος/η σχετικά με το κάπνισμα, πειστικός/ή, κατά πόσο γνώριζε πολλά σχετικά με το πώς μπορεί το κάπνισμα να επηρεάσει τον συμμετέχοντα και τέλος κατά πόσο ήταν αξιόπιστη. Οι απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις δίνονται σε 7-βάθμια κλίμακα Likert (+3,-3).

«Ερωτηματολόγιο καταγραφής σκέψεων»: στην αρχή της σελίδας υπήρχε το εξής εισαγωγικό σημείωμα: «Θυμήσου τις σκέψεις που έκανες ενώ διάβαζες το κείμενο που σου δόθηκε. Μέσα σε 3 λεπτά θα θέλαμε να γράψεις τις σκέψεις που έκανες ενώ διάβαζες το κείμενο. Μην σε προβληματίζει αν οι σκέψεις που έκανες ήταν σχετικές ή άσχετες. Μας ενδιαφέρουν όλες, αρκεί να απαντάς με ειλικρίνεια! Κατέγραψε τις σκέψεις αυτές πολύ περιληπτικά και μία σε κάθε πλαίσιο». Στη συνέχεια υπήρχε ένα μεγάλο πλαίσιο χωρισμένο σε γραμμές στις οποίες το άτομο έπρεπε να καταγράψει τις σκέψεις του. Σε άλλες έρευνες χρησιμοποιούνταν ως ερωτηματολόγιο καταγραφής σκέψεων μια λευκή σελίδα, ωστόσο θεωρήθηκε σκόπιμο να υπάρχουν γραμμές για να είναι πιο εύκολη η καταγραφή, κυρίως για τα μικρότερα σε ηλικία άτομο του δείγματος.

Μια ακόμη διαφοροποίηση ήταν ότι ο χρόνος ανάγνωσης του μηνύματος και ο χρόνος συμπλήρωσης του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου (σύμφωνα με το μοντέλο προτείνεται χρόνος 75 sec για κάθε σκέλος). Κρίθηκε απαραίτητο για να μπορέσουν να ανταποκριθούν όλα τα άτομα ανεξαρτήτου ηλικίας ο χρόνος αυτός να είναι 3 min.

«Ερωτηματολόγιο καταγραφής των επιχειρημάτων του μηνύματος»: αποτελεί τρόπο αξιολόγησης της γνωστικής επίδρασης του μηνύματος κατά τους Petty & Cacioppo (1986). Σε ένα κενό πλαίσιο τα άτομα καλούνταν να ανακαλέσουν όσο το δυνατόν περισσότερα επιχειρήματα, τα οποία περιλαμβάνονταν στο μήνυμα που μόλις είχαν διαβάσει. Η θέση του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου ήταν τέτοια ώστε τα άτομα δεν είχαν τη δυνατότητα να ανατρέξουν στην αρχική σελίδα για να δουν το κείμενο.

«Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης των Σταδίων Αλλαγής»: χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις όμοιες με εκείνες που χρησιμοποιήθηκαν και σε άλλες έρευνες (π.χ. Humphreys, Thompson & Miner, 1998; Armitage, 2003) που όμως αφορούσε το θηλασμό. Έτσι χρησιμοποιήθηκαν 5 προτάσεις η κάθε μία από τις οποίες αξιολογούσε ένα στάδιο. Επίσης χρησιμοποιήθηκε μια πρόταση η οποία θα αντιπροσώπευε τα άτομα που δεν καπνίζουν αλλά και δεν έχουν καπνίσει ποτέ. Αρχικά δίνονταν η εξήγηση ότι για τη συγκεκριμένη έρευνα θεωρείται ότι κάποιος έχει καπνίσει αν έχει καπνίσει έστω και μία ή δύο ρουφηξιάς. Στη συνέχεια κάθε συμμετέχοντας έπρεπε να επιλέξει την πρόταση που τον περιέγραφε καλύτερα. Υπήρχαν 6 προτάσεις-δηλώσεις, οι οποίες περιλάμβαναν όλες τις πιθανές σχέσεις με τη συμπεριφορά του καπνίσματος, από το άτομο που δεν είχε καπνίσει ποτέ μέχρι το άτομο που καπνίζει και δεν σκέφτεται να διακόψει το κάπνισμα.

«Αξιολόγηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος»: για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος χρησιμοποιήθηκαν 5 ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις χρησιμοποιήθηκαν και στην έρευνα των Θεοδωράκη & Χασάνδρα (2005) και βασιζόταν σε σχετικές ερωτήσεις διεθνών ερευνών (Sorensen, et al., 2004).

Οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν θετικά ή αρνητικά («ναι»- «όχι»). Η 1^η ερώτηση διαχώριζε τα άτομα, σε εκείνα που έχουν πειραματιστεί με το κάπνισμα και σε αυτά που δεν έχουν δοκιμάσει ποτέ να καπνίσουν. Η 2^η ερώτηση αξιολογούσε τα άτομα που υπήρξαν ή είναι συστηματικοί καπνιστές, η 3^η ερώτηση αξιολογούσε τους εν

ενεργεία καπνιστές, η 4^η ερώτηση αξιολογούσε τους συστηματικούς εν ενεργεία καπνιστές και η 5^η ερώτηση αξιολογούσε τους «βαρείς» («παθιασμένους») καπνιστές (heavy smokers).

Χρησιμοποιήθηκαν ακόμη 2 ερωτήσεις, οι οποίες αξιολογούσαν τον αριθμό των τσιγάρων που κάπνιζαν τα άτομα κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας αλλά και την προηγούμενη μέρα. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αντίστοιχο αριθμό των τσιγάρων. Στις 2 τελευταίες έρευνες χρησιμοποιήθηκε μια κωδικοποίηση για τον αριθμό των τσιγάρων που οι συμμετέχοντες κάπνισαν την προηγούμενη μέρα η οποία έχει χρησιμοποιηθεί και σε άλλες έρευνες (Hine, Tilleczek, Lewko, McKenzie-Richer & Petteault, 2005; Mills, Stephens & Wilkins, 1994). Η κωδικοποίηση ήταν η ακόλουθη: κανένα, 1-5, 6-10, 11-15, 16-20, 21-25, 26 και πάνω και κάθε συμμετέχοντας καλούνταν να επιλέξει την κατάλληλη για τον εαυτό του.

Οι ερωτήσεις βρίσκονται στο Παράρτημα II.

«Κλίμακα αξιολόγησης της επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή»: χρησιμοποιήθηκε η συντομευμένη κλίμακα του ερωτηματολογίου Social Desirability των Marlowe-Crowne (Reynolds, 1982). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αξιολογεί κατά πόσο οι απαντήσεις ερωτηματολογίων αυτό-περιγραφής επηρεάζονται από την επιθυμία του ατόμου να γίνει αποδεκτό από ένα κοινωνικό σύνολο. Για παράδειγμα έρευνα των Adams et al. (2005) που είχε ως σκοπό τη μελέτη της επίδρασης του παράγοντα «επιθυμία για κοινωνική αποδοχή» και του παράγοντα «κοινωνική έγκριση» με αυτό-αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας, έδειξε ότι ο παράγοντας «επιθυμία για κοινωνική αποδοχή» συνδεόταν με υπερεκτίμηση της φυσικής δραστηριότητας. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε και σε άλλες έρευνες σε ελληνικό πληθυσμό (π.χ. Χασάνδρα, 2003) μέσα από τις οποίες ελέγχθηκε η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του. Αποτελείται από 10 ερωτήσεις στις οποίες το άτομο πρέπει να δηλώσει αν ισχύει ή δεν ισχύει γι' αυτό. Στον Παράρτημα II. φαίνεται η κωδικοποίηση του ερωτηματολογίου. Μετά τον έλεγχο της εσωτερικής συνοχής των ερωτήσεων με το δείκτη α του Cronbach δημιουργείται ένας παράγοντας.

«Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο»: χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο σε μια εβδομάδα» (Leisure-Time Exercise Questionnaire) (Godin & Shephard, 1985). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αξιολογεί τη φυσική δραστηριότητα των ατόμων κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας (7 ημερών). Οι

συμμετέχοντας καλούνται να απαντήσουν στην ερώτηση: «εξετάζοντας ένα διάστημα 7 ημερών (μιας εβδομάδας) πρόσφατα, πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνετε τις ακόλουθες ασκήσεις για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερο χρόνο σας; (Γράψτε σε κάθε κύκλο τον κατάλληλο αριθμό)». Υπήρχαν 3 κατηγορίες άσκησης (έντονη, μέτρια και ήπια) με αντίστοιχα παραδείγματα άσκησης. Σε κάθε κατηγορία οι συμμετέχοντες καλούνταν να δηλώσουν πόσες φορές εκτέλεσαν άσκηση συγκεκριμένης έντασης (μιας ή περισσότερων από τις δραστηριότητες στα παραδείγματα) κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας. Στη συνέχεια υπολογίζεται ο συνολικός δείκτης της άσκησης. Ο Συνολικός Δείκτης της Άσκησης (ΣΔΑ) ή το συνολικό ενεργειακό κόστος είναι το άθροισμα του αριθμού των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν ανά κατηγορία, πολλαπλασιασμένα με τους αντίστοιχους μέσους όρους της τιμής του ενεργειακού κόστους ανά κατηγορία: [(έντονη άσκηση X 9) + (μεσαία ένταση X 5) + (ήπια ένταση X 3)]. Οι παραπάνω πολλαπλασιασμοί γίνονται με το αντίστοιχο MET της κάθε έντασης: έντονη ένταση=9 MET, μεσαία ένταση=5 MET, ήπια ένταση=3 MET. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της μέτρησης έχει υποστηριχθεί σε σχετικές διεθνείς εργασίες (Godin & Shephard, 1985; Kriska & Caspersen, 1997).

1^η έρευνα: μηνύματα με ισχυρά ή μη ισχυρά επιχειρήματα

Τα άτομα αντιλαμβάνονται με διαφορετικό τρόπο τα μηνύματα που δέχονται για οποιοδήποτε θέμα με αποτέλεσμα να επηρεάζονται σε διαφορετικό βαθμό. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν δύο μηνύματα κατά του καπνίσματος με διαφορετική ποιότητα επιχειρημάτων και εξετάστηκε η πιθανή διαφορετική επίδρασή τους σε μαθητές και φοιτητές.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Γ' γυμνασίου) και φοιτητές φυσικής αγωγής. Οι μαθητές αντιπροσώπευαν τους εφήβους ενώ οι φοιτητές τους ενήλικες. Επιλέχθηκαν φοιτητές και όχι μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα ώστε να υπάρχει μια συνέχεια στις ηλικίες. Στην έρευνα συμμετείχαν 134 άτομα, τα οποία ανήκαν σε 2 ηλικιακές ομάδες: νεαροί ενήλικες (φοιτητές) και έφηβοι (μαθητές). Συγκεκριμένα στους συμμετέχοντες περιλαμβάνονταν 64 ενήλικα άτομα, τα οποία ήταν φοιτητές Φυσικής Αγωγής. Ο μέσος όρος της ηλικίας τους ήταν 21.20 χρόνια ($SD=1.50$). Το 32.8% των συμμετεχόντων ήταν αγόρια ($N=21$) και το 67.2% ήταν κορίτσια ($N=43$). Επίσης στην έρευνα συμμετείχαν 69 έφηβοι, μαθητές Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και συγκεκριμένα Γ' γυμνασίου. Ο μέσος όρος της ηλικίας τους ήταν 15.26 έτη ($SD=1.20$). Για το σύνολο του δείγματος το 58% ήταν αγόρια και το 42% ήταν κορίτσια.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά για το δείγμα και τους ομάδες των φοιτητών-μαθητών.

	Σύνολο δείγματος			Φοιτητές			Μαθητές		
	N	ΜΟ ηλικίας	(SD)	N	ΜΟ ηλικίας	(SD)	N	ΜΟ ηλικίας	(SD)
Αγόρια	63	17.51	(3.27)	22	21.57	(1.29)	41	15.37	(1.43)
Κορίτσια	70	18.61	(3.22)	42	21	(1.61)	28	15.04	(0.69)
Σύνολο	134	18.11	(3.26)	64	21.20	(1.50)	69	15.26	(1.20)

Πίνακας 2. Κατανομή των ατόμων στις πειραματικές ομάδες

	Σύνολο	Έφηβοι	Ενήλικες
Ισχυρό μήνυμα	51 (38.1%)	25 (35.7%)	26 (40.6%)
Μη ισχυρό μήνυμα	45 (33.6%)	24 (34.3%)	21 (32.8%)
Ελέγχου	38 (28.4%)	21 (30.0%)	17 (26.6%)

Διαδικασία δημιουργίας των μηνυμάτων

Τα μηνύματα που θέλαμε να κατασκευαστούν έπρεπε να είναι σχετικά με το κάπνισμα και την άσκηση (κύρια σχετικά με τις συνέπειες του καπνίσματος). Για τη δημιουργία των επιχειρημάτων (ισχυρών- αδύναμων) ακολουθήθηκε η διαδικασία που χρησιμοποίησαν οι Petty και Cacioppo (1986). Συγκεκριμένα:

A. Για το συγκεκριμένο θέμα (κατά του καπνίσματος) καταγράφηκε ένας μεγάλος αριθμός επιχειρημάτων (τα οποία ήταν πραγματικά, αλλά επίσης ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και αληθοφανή). Αυτά αξιολογήθηκαν ως «πειστικά», «μη πειστικά». Τα πειστικά περιλήφθηκαν στο «ισχυρό» μήνυμα και τα μη πειστικά στο «μη ισχυρό» μήνυμα.

B. Άτομα που ανήκουν στον ίδιο χώρο με τους συμμετέχοντες (δηλαδή να ήταν μαθητές ή φοιτητές) έπρεπε να καταγράψουν τις σκέψεις τους σε αυτά τα μηνύματα. Κατά τους Petty και Cacioppo το ισχυρό μήνυμα θα πρέπει να παράγει σκέψεις περισσότερο προς την επιθυμητή κατεύθυνση από ότι πριν την έκθεση στο μήνυμα. Αυτό πραγματοποιήθηκε από 2 άτομα, τα οποία δε μετείχαν στις επόμενες έρευνες.

Στη συνέχεια αξιολογήθηκαν η πειστικότητα, η κατανόηση, η σχετικότητα και η πολυπλοκότητα από 2 φοιτητές, οι οποίοι, επίσης, δεν συμπεριλήφθηκαν στις πειραματικές ομάδες.

Γ. Με βάση την παραπάνω αξιολόγηση σχηματίστηκε ένα μήνυμα με κάθε ομάδα επιχειρημάτων (μήνυμα με ισχυρά επιχειρήματα ή μήνυμα με αδύναμα επιχειρήματα).

Στο παράρτημα της διατριβής περιλαμβάνονται και οι 2 τύποι μηνυμάτων.

Κάθε μήνυμα περιελάμβανε ίσο αριθμό επιχειρημάτων (12). Χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιοι τύποι μηνυμάτων και για τις 2 ηλικιακές ομάδες, ώστε να είναι εφικτή η σύγκριση των αποτελεσμάτων.

Εργαλεία μέτρησης και Διαδικασία μέτρησης

Εργαλεία μέτρησης

Συνοπτικά σε όλες τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια των στάσεων, της πρόθεσης, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς, του κοινωνικού προτύπου, της ενημέρωσης, της πρόθεσης ως επιλογή, του ερωτηματολογίου της ανάγκης για κοινωνική αποδοχή, το ερωτηματολόγιο του Μοντέλου Αλλαγής Σταδίου και το ερωτηματολόγιο της αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Επιπλέον στην αρχική μέτρηση συμπληρώθηκαν το

ερωτηματολόγιο της Ανάγκης για Γνωστική Επεξεργασία και το Ερωτηματολόγιο Προσωπικής Εμπλοκής με το κάπνισμα. Στην μέτρηση μετά την πειραματική διαδικασία (πειραματική μέτρηση) συμπληρώθηκαν επιπλέον των κοινών ερωτηματολογίων το ερωτηματολόγιο καταγραφής σκέψεων, το ερωτηματολόγιο ανάκλησης των επιχειρημάτων και το ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του μηνύματος. Στην τελική μέτρηση (μέτρηση διατήρησης) συμπληρώθηκαν μόνο τα κοινά για όλες τις μετρήσεις ερωτηματολόγια και το ερωτηματολόγιο καταγραφής των επιχειρημάτων.

Διαδικασία μέτρησης

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής για τους μαθητές, αλλά στο χώρο της σχολικής τους αίθουσας και για τους φοιτητές έγινε κατά τη διάρκεια θεωρητικού μαθήματος. Η διάρκεια συμπλήρωσή των ερωτηματολογίων δεν υπερέβαινε τα 20 λεπτά (κάθε φορά).

Στην πρώτη συνάντηση η ερευνήτρια ενημέρωσε τα άτομα για το σκοπό της έρευνας. Στη συνέχεια τα άτομα ενημερώθηκαν ότι η συμμετοχή τους ήταν οικειοθελής. Όλα τα άτομα δέχθηκαν να συμμετέχουν. Έγινε η αρχική μέτρηση. Επιπλέον συμπληρώθηκε ένα ερωτηματολόγιο καταγραφής σκέψεων μετά από την ανάγνωση τους σύντομου κειμένου (1 παράγραφος 12 σειρών) σχετικά με τους επιπτώσεις του άγχους. Σκοπός της διαδικασίας αυτής ήταν η εξάσκηση των συμμετεχόντων στην συγκεκριμένη τεχνική.

Μία εβδομάδα αργότερα έγινε η πειραματική διαδικασία και η συμπλήρωση των αντίστοιχων ερωτηματολογίων (πειραματική μέτρηση). Η ομάδα ελέγχου συμπλήρωσε όλα τα ερωτηματολόγια εκτός από εκείνα τα οποία σχετίζονταν με την πειραματική διαδικασία, δηλαδή εκτός από την «καταγραφή των σκέψεων», την αποτελεσματικότητα του μηνύματος και την ανάκληση των επιχειρημάτων.

Δύο εβδομάδες αργότερα οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια της μέτρησης διατήρησης.

Πειραματική διαδικασία

Δόθηκε στα άτομα το σύνολο των ερωτηματολογίων που θα έπρεπε να συμπληρώσουν, με συγκεκριμένη σειρά για όλες τις πειραματικές ομάδες. Στην αρχική σελίδα περιέχονταν το κείμενο του μηνύματος, ανάλογα με την πειραματική ομάδα στην οποία ανήκαν. Στη συνέχεια υπήρχε μία κενή σελίδα για την καταγραφή

των σκέψεων, ακολουθούσε ένα πλαίσιο όπου γινόταν η ανάκληση των επιχειρημάτων και τέλος υπήρχαν τα σχετικά ερωτηματολόγια που έπρεπε τα άτομα να συμπληρώσουν σε κάθε μέτρηση. Η ομάδα ελέγχου δεν είχε μήνυμα προς ανάγνωση και απλώς συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια.

Για 3 λεπτά κλήθηκαν τα άτομα να μελετήσουν το μήνυμα που είχαν μπροστά τους. Στη συνέχεια μέσα σε 3 λεπτά έπρεπε να καταγράψουν όλες τις σκέψεις που έκαναν διαβάζοντας το μήνυμα. Ζητήθηκε να καταγράψουν όλες τις πραγματικές σκέψεις που έκαναν χωρίς να τους απασχολεί αν είναι σχετικές ή άσχετες.

Μετά χωρίς περιορισμό χρόνου τα άτομα έπρεπε να ανακαλέσουν όσα περισσότερα επιχειρήματα υπήρχαν στο μήνυμα που διάβασαν. Και τα 2 μηνύματα περιείχαν 12 επιχειρήματα. Δινόταν η οδηγία ότι κανείς δεν μπορούσε να γυρίσει το πακέτο φυλλαδίων του στην αρχική σελίδα. Αφού ήταν σίγουρος (-η) ότι έχει καταγράψει όλα τα επιχειρήματα που θυμόταν τότε μπορούσε να συνεχίσει στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Αποτελέσματα

Έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας εργαλείων μέτρησης

Οι αρχικές αναλύσεις περιλάμβαναν παραγοντικές αναλύσεις (όπου ήταν απαραίτητο) και στη συνέχεια εξέταση της αξιοπιστίας των παραγόντων με το δείκτη εσωτερικής συνοχής Cronbach's α .

Στον Πίνακα 3. παρουσιάζεται η εσωτερική συνοχή των παραγόντων.

Αρχική μέτρηση

Ερωτηματολόγιο Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία (ΑΓΕ): το συγκεκριμένο

ερωτηματολόγιο αξιολογεί 1 μόνο παράγοντα. Εξετάστηκε αν ο πίνακας συσχετίσεων των μεταβλητών ήταν κατάλληλος για να γίνει παραγοντική ανάλυση. Χρησιμοποιήθηκαν το τεστ σφαιρικότητας του Bartlett και ο δείκτης καταλληλότητας του δείγματος Kaiser-Meyer-Olkin (KMO).

Στατιστικά σημαντικές τιμές του Bartlett τεστ της σφαιρικότητας είναι επιθυμητές και τιμές μεγαλύτερες του .60 για το δείκτη KMO θεωρούνται ικανοποιητικές (KMO= .763, Bartlett's Test of Sphericity=536.33, $p<.001$).

Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis) αναζητώντας έναν παράγοντα. Η ιδιοτιμή του παράγοντα ήταν 4.30 και εξηγούσε το 23.86% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του

παράγοντα εξετάστηκε με το συντελεστή α του Cronbach (Cronbach, 1951). Η εξαγωγή του παράγοντα με την ανάλυση των κυρίων συνιστωσών, με ορθογώνια περιστροφή των αξόνων των παραγόντων (varimax rotation). Μετά την απομάκρυνση της ερώτησης 14, η εσωτερική συνοχή που αξιολογήθηκε με το δείκτη α του Cronbach ήταν $\alpha=.77$.

Συσχέτιση παραγόντων με την κλίμακα για Κοινωνική Αποδοχή.

Έγινε συσχέτιση όλων των παραγόντων με την κλίμακα για Κοινωνική Αποδοχή σε κάθε μέτρηση. Η συσχέτιση αξιολογήθηκε με το συντελεστή r του Pearson.

Βρέθηκε μόνο στη μέτρηση διατήρησης συσχέτιση της κλίμακας για Κοινωνική Αποδοχή με τον παράγοντα Ενημέρωση ($r=.24, p<.05$).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Στον Πίνακα 3. παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις όλων των παραγόντων για κάθε μέτρηση για το σύνολο του δείγματος αλλά και τις δύο ηλικιακές ομάδες ξεχωριστά. Στον Πίνακα 4. παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε πειραματική και ηλικιακή ομάδα ξεχωριστά.

Πίνακας 3. Περιγραφή της αξιοπιστίας για κάθε παράγοντα στις 3 μετρήσεις και μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων για το σύνολο του δείγματος και επιμέρους για τους φοιτητές και τους μαθητές.

	Αξιολογήσεις φοιτητών		Αξιολογήσεις μαθητών		Αξιολογήσεις εκπαιδευτικών							
	Μ (SD)	α	Μ (SD)	α	Μ (SD)	α						
«Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία»	.77	3.08 (.53)	3.27 (.55)	2.93 (.46)	.77	3.08 (.53)	3.27 (.55)	2.93 (.46)				
«Στάσεις»	.81	1.77 (.97)	1.79 (.93)	1.75 (1.02)	.87	1.70 (1.03)	1.68 (.87)	1.71 (1.15)	.89	1.61 (1.02)	1.62 (.81)	1.60 (1.16)
«Πρόθεση»	.89	2.11 (1.70)	2.41 (2.07)	1.83 (1.23)	.93	1.98 (1.58)	2.13 (1.75)	1.87 (1.44)	.91	1.90 (1.52)	2.01 (1.70)	1.81 (1.37)
«Αντάμφορο»	.40	5.74 (1.32)	6.24 (.95)	5.30 (1.44)	.54	5.88 (1.22)	6.48 (.77)	5.40 (1.31)	.62	5.81 (1.47)	6.50 (.67)	5.27 (1.69)
«Κοινωνικό πρότυπο»	.52	2.45 (1.26)	2.35 (1.16)	2.53 (1.35)	.48	2.58 (1.14)	2.66 (1.17)	2.52 (1.12)	.54	2.44 (1.21)	2.45 (1.12)	2.43 (1.29)
«Ενημέρωση»	.88	4.83 (1.37)	4.78 (1.36)	4.88 (1.35)	.80	4.99 (1.12)	5.13 (1.03)	4.88 (1.17)	.83	5.34 (1.19)	5.29 (1.11)	5.39 (1.26)
«Πρόθεση ως επιλογή»	-	4.83 (1.37)	5.41 (3.51)	5.59 (4.09)	-	5.20 (3.59)	4.88 (3.78)	5.43 (3.45)	-	5.06 (3.80)	4.81 (3.84)	5.26 (3.79)
Κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή	.51				.63				.65			
Προσωπική ευλόγη με το κάπνισμα	.64	1.79 (1.37)	2.10 (1.40)	1.52 (1.31)								

Πίνακας 4. Περιγραφή των μέσων όρων και των τυπικών αποκλίσεων για όλες τις πειραματικές ομάδες των φοιτητών και των μαθητών στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης).

	Αρχική μέτρηση						Πειραματική μέτρηση						Μέτρηση διατήρησης					
	Φοιτητές		Μαθητές		Φοιτητές		Μαθητές		Φοιτητές		Μαθητές		Φοιτητές		Μαθητές			
	Μ (SD)	Μη ισχυρό μήνασμα Ελέγχου	Μ (SD)	Μη ισχυρό μήνασμα Ελέγχου	Μ (SD)	Μη ισχυρό μήνασμα Ελέγχου	Μ (SD)	Μη ισχυρό μήνασμα Ελέγχου	Μ (SD)	Μη ισχυρό μήνασμα Ελέγχου	Μ (SD)	Μη ισχυρό μήνασμα Ελέγχου	Μ (SD)	Μη ισχυρό μήνασμα Ελέγχου	Μ (SD)	Μη ισχυρό μήνασμα Ελέγχου		
Στάσεις	2.11 (1.07)	1.77 (.82)	1.33 (.62)	2.33 (1.30)	1.37 (.54)	1.47 (.73)	1.77 (.87)	1.91 (.95)	1.31 (.67)	2.13 (1.62)	1.57 (.84)	1.41 (.59)	1.84 (.86)	1.69 (.80)	1.34 (.74)	2.09 (1.70)	1.45 (.77)	1.25 (.64)
Πρόθεση	3.05 (2.32)	1.97 (1.80)	2.02 (1.84)	2.16 (1.53)	1.60 (.90)	1.70 (1.13)	2.25 (1.58)	1.95 (1.66)	2.22 (2.07)	2.29 (2.01)	1.59 (.99)	1.67 (.88)	2.21 (1.89)	2.08 (1.94)	1.75 (1.30)	2.43 (1.90)	1.68 (1.08)	1.30 (.55)
Ανταμφονοίμενος	6.04 (1.11)	6.44 (.75)	6.25 (.94)	5.81 (1.42)	5.35 (1.38)	4.63 (1.34)	6.65 (.38)	6.60 (.63)	6.18 (1.09)	6.65 (.38)	5.33 (1.36)	5.13 (1.31)	6.33 (.72)	6.58 (.57)	6.58 (.70)	5.63 (1.65)	5.41 (1.60)	4.70 (1.7)
Κοινωνικό πρότυπο	2.23 (.85)	2.57 (1.39)	2.27 (1.29)	2.67 (1.73)	2.33 (.93)	2.60 (1.28)	2.59 (1.42)	2.93 (1.24)	2.42 (.75)	2.59 (1.42)	2.48 (1.00)	2.44 (1.06)	2.17 (.89)	2.82 (1.37)	2.40 (1.03)	2.88 (1.66)	2.09 (.90)	2.33 (1.1)
Ενημέρωση	5.01 (1.31)	4.11 (1.48)	5.28 (.89)	4.62 (1.70)	5.23 (1.29)	4.75 (1.61)	5.18 (.96)	4.89 (1.21)	5.34 (.90)	5.18 (.96)	5.26 (1.28)	4.64 (1.12)	5.05 (.98)	5.22 (1.20)	5.62 (1.13)	4.93 (1.40)	5.84 (.93)	5.27 (1.3)
Πρόθεση ως επίλυση	7.08 (4.11)	4.81 (3.93)	4.19 (3.71)	5.72 (3.75)	5.54 (3.09)	4.85 (3.79)	6.00 (3.80)	4.83 (4.09)	3.75 (3.21)	6.00 (3.81)	5.58 (3.12)	4.90 (3.70)	5.87 (4.00)	4.19 (3.62)	4.37 (3.91)	5.60 (3.75)	5.30 (3.98)	4.83 (3.7)

Αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων

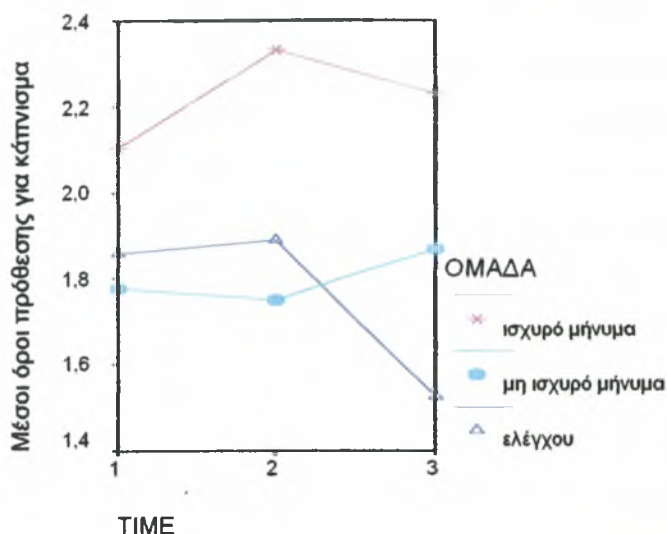
Έγιναν 5 ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων χρησιμοποιώντας κάθε φορά ως εξαρτημένη μεταβλητή μία από τις εξής: στάσεις, πρόθεση, αντιλαμβανόμενο έλεγχο, κοινωνικό πρότυπο, ενημέρωση και πρόθεση ως επιλογή. Για όλες τις αναλύσεις ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η πειραματική ομάδα (ομάδα με ισχυρά επιχειρήματα, ομάδα με μη ισχυρά επιχειρήματα, ομάδα ελέγχου) και οι ηλικιακές ομάδες (φοιτητές, μαθητές). Όπου βρέθηκαν διαφορές εντός των ομάδων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση αντιπαράθεσης και στη συνέχεια ζευγαρωτές αναλύσεις χρησιμοποιώντας τη διαδικασία Holm's sequential Bonferroni.

Στον παράγοντα στάσεις το τεστ ομοιογένειας ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.93$, $p<.05$). Το τεστ των επιπέδων έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(2,93)}=3.49$, $p<.05$, $\eta^2=.07$), αλλά όχι μεταξύ φοιτητών-μαθητών ($F_{(1,93)}=.16$, $p=.69$). Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση post-hoc με το κριτήριο του Scheffe και παρατηρήθηκε ότι στο σύνολο των μετρήσεων η ομάδα με το ισχυρό μήνυμα διέφερε από την ομάδα ελέγχου ($M_{ισχ}=1.98$, $SE=.16$, $M_{ελ}=1.36$, $SE=.16$). Το τεστ οριζοντιότητας δεν έδειξε να υπάρχουν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,186)}=.77$, $p=.46$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι πειραματικές ομάδες δεν είχαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(4,186)}=1.29$, $p=.27$) ούτε είχαν διαφορετική εξέλιξη οι φοιτητές από τους μαθητές ($F_{(2,192)}=.10$, $p=.89$).

Στον παράγοντα πρόθεση το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.99$, $p=.56$). Το τεστ των επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(2,95)}=.88$, $p=.42$), ούτε μεταξύ φοιτητών- μαθητών ($F_{(1,95)}=1.03$, $p=.13$), ούτε στην αλληλεπίδρασή τους ($F_{(2,95)}=.28$, $p=.75$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,190)}=1.69$, $p=.19$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι πειραματικές ομάδες παρουσίασαν μεταξύ τους διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(4,190)}=2.93$, $p<.05$, $\eta^2=.06$), ενώ δεν είχαν διαφορετική εξέλιξη οι φοιτητές και οι μαθητές ($F_{(2,190)}=1.51$, $p=.22$) και η αλληλεπίδραση πειραματικών και ηλικιακών ομάδων ($F_{(4,190)}=.97$, $p=.43$). Οι διαφορές εντοπίστηκαν μεταξύ της ομάδας με το μη ισχυρό μήνυμα και της ομάδας ελέγχου, ανάμεσα στην πειραματική μέτρηση και τη μέτρηση διατήρησης ($F_{(1,67)}=6.63$, $p<.05$, $\eta^2=.09$) και ανάμεσα στην αρχική και την πειραματική μέτρηση ($F_{(1,67)}=4.89$, $p<.05$, $\eta^2=.07$). Στο Γράφημα 1. περιγράφεται η

εξέλιξη στις μετρήσεις αρχική- πειραματική- διατήρησης του παράγοντα «πρόθεση» για τις 3 πειραματικές ομάδες.

Γράφημα 1. Η εξέλιξη του μέσου όρου του παράγοντα «πρόθεση» στις τρεις μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης) για τις 3 πειραματικές ομάδες.



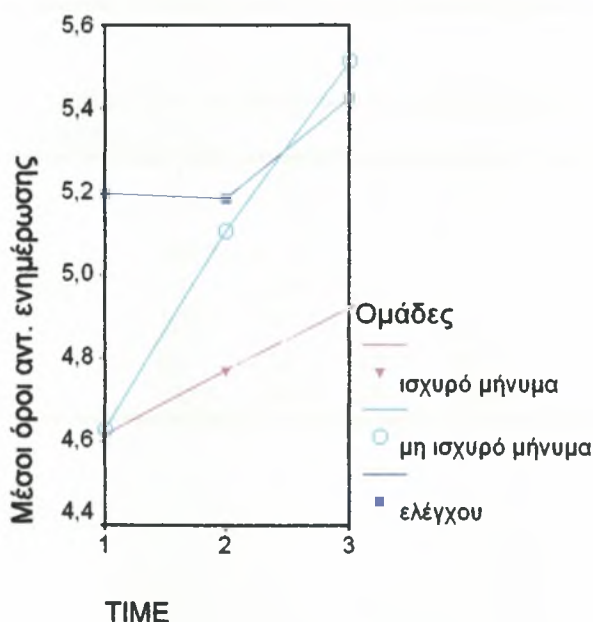
Στον παράγοντα αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.97$, $p=.28$). Το τεστ των επιπέδων έδειξε διαφορές μεταξύ φοιτητών και μαθητών ($F_{(1,94)}=27.92$, $p<.001$, $\eta^2=.01$) αλλά όχι μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(2,94)}=.96$, $p=.39$) και της αλληλεπίδρασης ($F_{(2,94)}=1.19$, $p=.31$). Στο σύνολο των μετρήσεων οι φοιτητές είχαν υψηλότερο μέσο όρο από τους μαθητές. Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,188)}=2.14$, $p=.09$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι πειραματικές ομάδες δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(4,188)}=.47$, $p=.76$), ούτε εξέλιξη είχαν οι φοιτητές από τους μαθητές ($F_{(2,188)}=.71$, $p=.49$).

Στον παράγοντα κοινωνικό πρότυπο, το τεστ ομοιογένειας έδειξε ότι δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.99$, $p=.51$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές ούτε μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(2,96)}=.34$, $p=.71$) ούτε μεταξύ φοιτητών- μαθητών ($F_{(2,96)}=.01$, $p=.92$), αλλά ούτε στην αλληλεπίδρασή τους ($F_{(2,96)}=1.87$, $p=.16$). Το τεστ οριζοντιότητας δεν έδειξε να υπάρχουν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,192)}=1.46$, $p=.27$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση οι πειραματικές ομάδες

($F_{(4,192)}=.87, p=.49$) αλλά και οι φοιτητές από τους μαθητές δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη ($F_{(2,192)}=.69, p=.50$).

Στον παράγοντα ενημέρωση, το τεστ ομοιογένειας έδειξε ότι ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.83, p<.001$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές ούτε μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(2,86)}=1.49, p=.23$) ούτε μεταξύ φοιτητών- μαθητών ($F_{(2,86)}=.07, p=.79$), αλλά ούτε στην αλληλεπίδρασή τους ($F_{(2,86)}=1.93, p=.15$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,172)}=12.97, p<.001, \eta^2=.07$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι διαφορετικές πειραματικές ομάδες εξελίχτηκαν διαφορετικά από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(4,172)}=3.10, p<.05$), αλλά όχι και οι φοιτητές με τους μαθητές ($F_{(2,172)}=2.39, p=.09$), όπως και στην αλληλεπίδρασή τους ($F_{(4,172)}=1.28, p=.28$). Η ανάλυση αντιπαράθεσης έδειξε ότι διαφορές υπήρχαν μεταξύ της αρχικής μέτρησης με την πειραματική μέτρηση ($F_{(2,86)}=5.35, p<.01, \eta^2=.07$) και της αρχικής μέτρησης με τη μέτρηση διατήρησης ($F_{(2,86)}=4.09, p<.05, \eta^2=.02$). Διέφερε η ομάδα με το ισχυρό μήνυμα από την ομάδα με το μη ισχυρό μήνυμα μεταξύ της αρχικής μέτρησης και της μέτρησης διατήρησης ($F_{(1,63)}=4.69, p<.05, \eta^2=.07$), η ομάδα με το μη ισχυρό μήνυμα από την ομάδα ελέγχου μεταξύ της αρχικής και της πειραματικής μέτρησης ($F_{(1,58)}=4.56, p<.05, \eta^2=.07$), της αρχικής μέτρησης και της μέτρησης διατήρησης ($F_{(1,58)}=5.13, p<.05, \eta^2=.08$). Το Γράφημα 2. δείχνει τη διαφορετική εξέλιξη των πειραματικών ομάδων.

Γράφημα 2. Η εξέλιξη του παράγοντα «ενημέρωση» για κάθε πειραματική ομάδα.



Στον παράγοντα *πρόθεση ως επιλογή*, το τεστ ομοιογένειας ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.83$, $p<.001$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(2,96)}=.76$, $p=.47$), ούτε μεταξύ φοιτητών μαθητών ($F_{(2,96)}=.59$, $p=.45$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,192)}=.07$, $p=.94$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι από μέτρηση σε μέτρηση οι πειραματικές ομάδες δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη ($F_{(4,192)}=.25$, $p=.88$). Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές από μέτρηση σε μέτρηση μεταξύ φοιτητών και μαθητών ($F_{(2,192)}=.06$, $p=.92$).

Συσχετίσεις μεταξύ παραγόντων Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς

Οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για κάθε μέτρηση ξεχωριστά παρουσιάζονται στους πίνακες 5 (αρχική μέτρηση), 6 (πειραματική μέτρηση) και 7 (μέτρηση διατήρησης).

Πίνακας 5. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς κατά την αρχική μέτρηση (1^η).

	1	2	3	4	5	6
Στάσεις	1					
Πρόθεση	.66**	1				
Αντιλαμβανόμενος έλεγχος	.28**	.21*	1			
Κοινωνικό πρότυπο	.37**	.16	.10	1		
Ενημέρωση	.09	.03	.11	-.03	1	
Πρόθεση ως Επιλογή	.59**	.69*	.19*	.19*	-.01	1

** $p<.01$, * $p<.05$

Πίνακας 6. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς κατά την πειραματική μέτρηση (2^η).

	1	2	3	4	5	6
Στάσεις	1					
Πρόθεση	.70**	1				
Αντιλαμβανόμενος έλεγχος	.17	.20*	1			
Κοινωνικό πρότυπο	.20*	.17	.17	1		
Ενημέρωση	-.12	-.11	.18	.02	1	
Πρόθεση ως Επιλογή	.48**	.47**	.15	.24**	-.11	1

** $p<.01$, * $p<.05$

Πίνακας 7. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς κατά τη μέτρηση διατήρησης (3^η).

	1	2	3	4	5	6
<i>Στάσεις</i>	1					
<i>Πρόθεση</i>	.78**	1				
<i>Αντιλαμβανόμενος έλεγχος</i>	.17	.21*	1			
<i>Κοινωνικό πρότυπο</i>	.41**	.29**	.35**	1		
<i>Ενημέρωση</i>	-.27**	-.24*	.20*	-.04	1	
<i>Πρόθεση ως Επιλογή</i>	.44**	.54**	.27**	.26**	-.17	1

**p<.01, * p<.05

Ερωτηματολόγιο Καταγραφής της Συμπεριφοράς του Καπνίσματος

Αρχική μέτρηση

Με την 1^η ερώτηση τα άτομα καλούνταν να δηλώσουν αν έχουν «καπνίσει ποτέ έστω και μία ή 2 ρουφξιές» και μέσα από αυτήν την ερώτηση κατηγοριοποιήθηκαν τα άτομα σε αυτούς που έχουν πειραματιστεί με τη συμπεριφορά του καπνίσματος σε κάποια φάση της ζωής τους. Για το σύνολο του δείγματος το 59.7% δήλωσε ότι έχει δοκιμάσει, ενώ το 40.3% δήλωσε ότι δεν έχει δοκιμάσει. Για την ομάδα των φοιτητών θετικά απάντησε το 75% και αρνητικά το 25%, ενώ για την ομάδα των μαθητών θετικά απάντησε το 45.7% και αρνητικά το 54.3%.

Με τη 2^η ερώτηση κατηγοριοποιήθηκαν τα άτομα σε «καπνιστές» ή «μη καπνιστές» οποτεδήποτε χρονικά. Για το σύνολο του δείγματος το 23.9% δήλωσε ότι έχει καπνίσει για έναν ολόκληρο μήνα καθημερινά τουλάχιστον 1 τσιγάρο, ενώ αρνητικά απάντησε το 76.1%. Για την ομάδα των φοιτητών θετικά απάντησε το 39.1% και αρνητικά το 60.9%. Για την ομάδα των μαθητών θετικά απάντησε το 10% και αρνητικά το 90%.

Με την 3^η ερώτηση αξιολογήθηκαν οι εν ενεργεία καπνιστές. Από το σύνολο του δείγματος το 24.6% ήταν εν ενεργεία καπνιστές, καθώς κάπνισαν έστω και μία ημέρα τον τελευταίο μήνα και το 75.4% δεν ήταν. Στην ομάδα των φοιτητών το 35.9% ήταν εν ενεργεία καπνιστές και το 64.1% όχι. Αντίστοιχα στην ομάδα των μαθητών το 14.3% ήταν εν ενεργεία καπνιστές και το 85.7% όχι.

Με την 4^η ερώτηση αξιολογήθηκαν οι συστηματικοί καπνιστές κατά την εποχή διεξαγωγής της έρευνας. Έτσι για το σύνολο του δείγματος το 16.4% κάπνισε περισσότερες από 20 μέρες τον τελευταίο μήνα (άρα ήταν συστηματικοί καπνιστές) ενώ το 83.6% δεν ήταν συστηματικοί καπνιστές καθώς απάντησαν αρνητικά.

Αντίστοιχα για την ομάδα των φοιτητών συστηματικοί καπνιστές ήταν το 28.1% και για την ομάδα των μαθητών συστηματικοί καπνιστές ήταν μόλις το 5.7%.

Με την 5^η ερώτηση διακρίνονταν οι καπνιστές ανάλογα με τον αριθμό των τσιγάρων που κάπνιζαν σε «βαρείς» καπνιστές, «μέτριους», ανάλογα με το αν κάπνιζουν περισσότερα από 10 τσιγάρα καθημερινά. Για το σύνολο του δείγματος το 11.9% δήλωσε ότι κάπνιζε (την εποχή διεξαγωγής της έρευνας) πάνω από 10 τσιγάρα καθημερινά και το 88.1% ότι δεν κάπνιζε. Τα ποσοστά για την ομάδα των φοιτητών ήταν 21.9% ότι κάπνιζαν και 78.1% ότι δεν κάπνιζαν και για την ομάδα των μαθητών μόλις το 2.9% κάπνιζε ενώ το 97.1% ότι δεν κάπνιζε πάνω από 10 τσιγάρα καθημερινά.

Για τους εν ενεργεία καπνιστές ο *M.O.* των τσιγάρων που κάπνισαν την τελευταία εβδομάδα ήταν 53.97 (*SD*=68.02). Για τους φοιτητές ο αντίστοιχος *M.O.* ήταν 71.13 (*SD*=73.91) και για τους μαθητές 14.50 (*SD*=24.75).

Ο αριθμός των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη μέρα ήταν για το σύνολο του δείγματος 9 (*SD*=11.20), για τους φοιτητές 11.17 (*SD*=11.71) και για τους μαθητές 4 (*SD*=8.43).

Πειραματική μέτρηση

Ο *M* των τσιγάρων που κάπνισε το σύνολο του δείγματος την τελευταία εβδομάδα ήταν 8.29 (*SD*=30.51) και ο *M* των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη μέρα ήταν 0.93 (*SD*=3.84). Οι αντίστοιχοι *M* για την ομάδα των φοιτητών ήταν 16 (*SD* =43.34) και 2 (*SD*=5.6) και για τους μαθητές 2.28 (*SD*=11.21) και 0.09 (*SD*=.62).

Μέτρηση διατήρησης

Το 59.7% δήλωσε ότι είχε δοκιμάσει να καπνίσει, ενώ το 40.3% όχι. Το 23.9% είχε καπνίσει καθημερινά για περισσότερο από ένα μήνα, το 24.6% είχε καπνίσει τουλάχιστον μία ημέρα τον προηγούμενο μήνα και το 16.4% είχε καπνίσει τουλάχιστον τις 20 μέρες του προηγούμενου μήνα.

Οι διαφορές μεταξύ φοιτητών και μαθητών ελέγχθηκαν με το χ^2 . Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στη μεταβλητή «έχεις δοκιμάσει να καπνίσεις, έστω και μόνο 1 ή 2 ρουφηξιές;» ($\chi^2= 11.92, p\leq 0.01$), στη μεταβλητή «Έχεις καπνίσει ποτέ 1 ή περισσότερα τσιγάρα καθημερινά για έναν ολόκληρο μήνα (30 μέρες);» ($\chi^2= 15.54, p<.001$), στη μεταβλητή «έχεις καπνίσει έστω και μία ημέρα τον προηγούμενο μήνα;» ($\chi^2= 8.44, p<.005$), στη μεταβλητή «έχεις καπνίσει κατά τις 20 ή περισσότερες μέρες του προηγούμενου μήνα;» ($\chi^2=$

12.24, $p < .001$) και στη μεταβλητή «καπνίζεις περισσότερα από 10 τσιγάρα καθημερινά;» ($\chi^2 = 11.50$, $p \leq .001$).

Για να αξιολογηθεί ο αριθμός των τσιγάρων που κάπνισαν την τελευταία εβδομάδα ή την προηγούμενη μέρα το δείγμα επιλέχθηκαν οι εν ενεργεία καπνιστές (δηλ. αυτοί που απάντησαν θετικά στην ερώτηση 3). Για το σύνολο του δείγματος ο M των τσιγάρων που κάπνισαν την τελευταία εβδομάδα ήταν 37.72 ($SD=58.04$) και ο M των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη μέρα ήταν 4.44 ($SD=7.59$). Οι αντίστοιχοι M για την ομάδα των φοιτητών ήταν 56.53 ($SD=67.45$) και 7.07 ($SD=8.67$) και για τους μαθητές 9.50 ($SD=21.80$) και 0.50 ($SD=1.58$). Η διαφορά στο M των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη εβδομάδα ήταν στατιστικά σημαντική ($t_{29,943}=3.76$, $p < .005$).

Ερωτηματολόγιο Μοντέλου Αλλαγής Σταδίων:

Στους πίνακες που ακολουθούν καταγράφονται τα ποσοστά (%) σε κάθε στάδιο του μοντέλου τόσο για το σύνολο του δείγματος όσο και για τις 2 ομάδες (φοιτητές-μαθητές) για κάθε μέτρηση.

Αρχική μέτρηση

Πίνακας 8. Ποσοστά (%) των ατόμων που ανήκουν σε κάθε στάδιο του μοντέλου, για το σύνολο του δείγματος και τις 2 ομάδες των φοιτητών και των μαθητών.

Στάδιο Μοντέλου	% συνόλου	% φοιτητών	% μαθητών
1	40.3	25	54.3
2	11.9	18,8	5.7
3	1.5	3.1	-
4	5.2	10.9	-
5	7.5	4.7	10
6	33.6	37.5	30

Πειραματική μέτρηση

Πίνακας 9. Ποσοστά (%) των ατόμων που ανήκουν σε κάθε στάδιο του μοντέλου, για το σύνολο του δείγματος και τις 2 ομάδες των φοιτητών και των μαθητών.

Στάδιο Μοντέλου	% συνόλου	% φοιτητών	% μαθητών
1	45.5	26.4	60.3
2	8.3	11.3	5.9
3	4.1	7.5	1.5
4	3.3	3.8	2.9
5	6.6	11.3	2.9
6	32.2	39.6	26.5

Πίνακας 10. Ποσοστά (%) των ατόμων που ανήκουν σε κάθε στάδιο του μοντέλου, για το σύνολο του δείγματος και τις 2 ομάδες των φοιτητών και των μαθητών.

Στάδιο Μοντέλου	% συνόλου	% φοιτητών	% μαθητών
1	39.3	6.9	61.3
2	42.1	91.1	6.5
3	0.9	0	1.6
4	0	0	0
5	2.8	0	4.8
6	14	0	24.2

Η συσχέτιση των 3 μετρήσεων του ερωτηματολογίου Αλλαγής Σταδίων ξεχωριστά για τους φοιτητές και τους μαθητές έδειξε υψηλή συσχέτιση. Στον Πίνακα 11 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις με το δείκτη r του Pearson για τους φοιτητές και τους μαθητές.

Πίνακας 11. Συσχέτιση με το δείκτη r του Pearson μεταξύ των 3 μετρήσεων του ερωτηματολογίου Αλλαγής Σταδίων για τους φοιτητές και τους μαθητές.

Ομάδα		r		
		Αρχική μέτρηση	Πειραματική μέτρηση	Μέτρηση διατήρησης
Φοιτητές	Αρχική μέτρηση	1		
	Πειραματική μέτρηση	.95**	1	
	Μέτρηση διατήρησης	.81**	.93**	1
Μαθητές	Αρχική μέτρηση	1		
	Πειραματική μέτρηση	.71**	1	
	Μέτρηση διατήρησης	.76**	.62**	

** : $p < .01$

Αποτελεσματικότητα του μηνύματος:

Και οι 2 τύποι μηνυμάτων αξιολογήθηκαν ως αποτελεσματικοί από τα άτομα καθώς οι M ήταν πολύ υψηλότεροι από τη μέση τιμή της κλίμακας. Ο M της παραμέτρου αυτής ήταν για το «ισχυρό» μήνυμα 6.85 ($SD=1.17$) και για το «μη ισχυρό» μήνυμα 6.60 ($SD=1.87$). Δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αποτελεσματικότητα του μηνύματος στους φοιτητές ή τους μαθητές (Πίνακας 12). Ωστόσο θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι φοιτητές αξιολόγησαν ως αποτελεσματικότερο το ισχυρό μήνυμα, ενώ οι μαθητές αξιολόγησαν ως αποτελεσματικότερο το μη ισχυρό μήνυμα.

Πίνακας 12. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις αποτελεσματικότητας του μηνύματος για το ισχυρό μήνυμα και το μη ισχυρό για τους φοιτητές και τους μαθητές.

	Φοιτητές		Μαθητές	
	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)
Ισχυρό μήνυμα	6.85	(1.17)	6.27	(2.09)
Μη ισχυρό μήνυμα	6.60	(1.85)	6.78	(1.85)

Έγινε διαχωρισμός των ατόμων στα άτομα που σκόραραν υψηλά, δηλαδή πάνω από το *M.O.*, στον παράγοντα ΑΓΕ (ΑΓΕ_{υψηλά}) και στα άτομα που σκόραραν χαμηλά (ΑΓΕ_{χαμηλά}), δηλαδή χαμηλότερα από το *M*. Ταυτόχρονα τα άτομα διαχωρίστηκαν στα «υψηλά» εμπλεκόμενα με το θέμα του καπνίσματος (ΠΕ_{υψηλά}) και ήταν αυτά που σκόραραν υψηλότερα από το *M* στον παράγοντα «προσωπική εμπλοκή» και αντίστοιχα στα «χαμηλά» εμπλεκόμενα άτομα με το θέμα του καπνίσματος (ΠΕ_{χαμηλά}). Σύμφωνα με το μοντέλο ΠΕ τα άτομα που είναι υψηλά στον παράγοντα αυτόν και πιστεύουν ότι το θέμα τους αφορά, επεξεργάζονται περισσότερο τα επιχειρήματα των μηνυμάτων και προκαλούνται περισσότερες σκέψεις. Αντίθετα τα άτομα που είναι χαμηλά στον παράγοντα ΑΓΕ και πιστεύουν ότι το θέμα δεν τους αφορά, δεν σκέφτονται σχετικά με τα επιχειρήματα του μηνύματος. Από το σύνολο της ομάδας των φοιτητών το 18.8% ήταν υψηλότερα ή ίσα στους *M.O.* και των 2 δεικτών και το 81.3% ήταν χαμηλότερα στους *M* και των 2 δεικτών.

Οι διαφορές των *M* της αποτελεσματικότητας των μηνυμάτων των πειραματικών ομάδων δε διέφεραν στατιστικά σημαντικά, όμως αξίζει να σημειωθεί ότι τα άτομα ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} και τα άτομα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} αξιολόγησαν διαφορετικά τα 2 μηνύματα και αυτό φαίνεται καθαρά από τους μέσους όρους της αποτελεσματικότητας του μηνύματος. Τα άτομα ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} είχαν *M* για το «ισχυρό» μήνυμα 7.5 (*SD*=1.41) και για το «μη ισχυρό» μήνυμα 4.50 (*SD*=3.12), ενώ τα άτομα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν *M* για το «ισχυρό» μήνυμα 7.0 (*SD*=0.71) και για το «μη ισχυρό» 6.50 (*SD*=1.56).

Αξιολόγηση Καταγραφής Σκέψεων: Έγινε αξιολόγηση των σκέψεων που συμπληρώθηκαν στο ερωτηματολόγιο καταγραφής σκέψεων από έναν κριτή

εξειδικευμένο προς το θέμα (expert). Ο κριτής αυτός αξιολόγησε τις σκέψεις που προκάλεσαν τα μηνύματα ως θετικά προς το κάπνισμα ή ως αρνητικά προς το κάπνισμα ή ως ουδέτερα προς το κάπνισμα. Επίσης αξιολογήθηκε ο συνολικός αριθμός των σκέψεων που προκλήθηκαν από την ανάγνωση των μηνυμάτων. Παράδειγμα αρνητικής σκέψης προς το κάπνισμα είναι: «... το κάπνισμα είναι μια πολύ κακή συνήθεια». Παράδειγμα θετικής σκέψης προς το κάπνισμα είναι: «... όμως το κάπνισμα μου προκαλεί ευχαρίστηση». Παράδειγμα ουδέτερης σκέψης προς το κάπνισμα είναι: «... δεν μπορώ να πω αν το κάπνισμα είναι καλό ή κακό». Όλα τα παραπάνω είναι παραδείγματα σχετικά προς το κάπνισμα. Παράδειγμα άσχετης σκέψης προς το κάπνισμα είναι: «... βαριέμαι...». Κάθε σκέψη αξιολογήθηκε αρχικά ως σχετική ή άσχετη προς το κάπνισμα. Στη συνέχεια οι σχετικές σκέψεις προς το κάπνισμα αξιολογήθηκαν ως αρνητικές προς το κάπνισμα ή θετικές ή ουδέτερες. Οι άσχετες σκέψεις δεν αξιολογήθηκαν.

I. Φοιτητές

Αριθμός σκέψεων

Ο *M* του αριθμού των σκέψεων ήταν 3.47 ($SD=1.57$). Μεταξύ των ομάδων ο μέσος όρος του αριθμού των σκέψεων ήταν για την ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα 3.78 ($SD=1.77$) και για το «μη ισχυρό» μήνυμα 3.20 ($SD=1.36$). Η διαφορά αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Μεταξύ των 2 φύλων η διαφορά επίσης δεν ήταν στατιστικά σημαντική (αγόρια: $M=3.53$ $SD=1.73$, κορίτσια: $M=3.36$ $SD=1.49$).

Ελέγχοντας τη διαφορά στον αριθμό των σκέψεων μεταξύ των ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} και των ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} οι μέσοι όροι διαμορφώνονται ως εξής : ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} 2.72 ($SD=1.74$) και ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} 2.96 ($SD=1.46$).

Αρνητικές σκέψεις

Ο *M* των αρνητικών προς το κάπνισμα σκέψεων που προκλήθηκαν από τα μηνύματα ήταν 2.24 ($SD=1.72$). Ο *M* για την ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα ήταν 2.33 ($SD=2.00$) και για την ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα ήταν 2.15 ($SD=1.46$). Η μεταξύ τους διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μεταξύ των ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} και ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} οι *M.O.* ήταν ως εξής : ισχυρό μήνυμα και ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} 1.25 ($SD=.96$), ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} 2.64 ($SD=2.13$). Μη ισχυρό μήνυμα και ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} 2.20 ($SD=1.64$), ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} 2.13 ($SD=1.46$).

Θετικές σκέψεις

Ο M των θετικών προς το κάπνισμα σκέψεων, που προκλήθηκαν από τα μηνύματα ήταν 0.11 ($SD=.39$). Για την ομάδα του ισχυρού μηνύματος ο M ήταν 0.17 ($SD=.51$) και για την ομάδα με το μη ισχυρό μήνυμα .05 ($SD=.22$). Η μεταξύ τους διαφορά δε ήταν στατιστικά σημαντική.

Μεταξύ των $ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά}$ και $ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά}$ οι M ήταν ως εξής : ισχυρό μήνυμα και $ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά}$ 0, $ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά}$.21 ($SD=.58$). Μη ισχυρό μήνυμα και $ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά}$ 0, $ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά}$.07 ($SD=.26$). Δηλαδή, ανεξάρτητα της πειραματικής ομάδας τα άτομα που ήταν υψηλά στον παράγονταν $ΑΓΕ$ και την προσωπική εμπλοκή δεν έκαναν καμία θετική προς το κάπνισμα σκέψη.

Ουδέτερες σκέψεις

Ο M των ουδέτερων προς το κάπνισμα σκέψεων που προκλήθηκαν από τα μηνύματα ήταν γενικά .68 ($SD=.87$), ενώ για την ομάδα του ισχυρού μηνύματος $M=.67$ ($SD=.97$) και για την ομάδα του μη ισχυρού μηνύματος ήταν $M=.70$ ($SD=.80$). Η διαφορά αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Σχετικές σκέψεις

Ο M των σχετικών με το θέμα του μηνύματος σκέψεων ήταν 3.03 ($SD=1.65$). Η ομάδα με το ισχυρό μήνυμα είχε $M=3.17$ ($SD=1.76$) και η ομάδα με το μη ισχυρό μήνυμα είχε $M=2.90$ ($SD=1.59$).

Μη σχετικές σκέψεις

Ο M των μη σχετικών με το θέμα του μηνύματος σκέψεων ήταν 0.45 ($SD=.72$). Η ομάδα με το ισχυρό μήνυμα είχε $M=0.61$ ($SD=.70$) και η ομάδα με το μη ισχυρό μήνυμα είχε $M=0.30$ ($SD=.73$). Μπορούμε να πούμε ότι ανεξαρτήτου ομάδας οι μη σχετικές σκέψεις ήταν ελάχιστες.

Αριθμός επιχειρημάτων που ανακλήθηκαν μετά την πειραματική διαδικασία

Αξιολογήθηκε ο αριθμός των επιχειρημάτων που κατόρθωσαν να ανακαλέσουν. Ο M του αριθμού των επιχειρημάτων που ανακλήθηκαν ήταν 4.95 ($SD=2.01$). Η ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα είχε $M=4.44$ ($SD=1.42$), ενώ η ομάδα

με το «μη ισχυρό» μήνυμα είχε $M = 5.40$ ($SD = 2.37$). Η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Στην ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα τα άτομα που ήταν ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} είχαν $M = 4.50$ ($SD = 2.08$) και τα άτομα που ήταν ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν $M = 4.43$ ($SD = 1.28$). Στην ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα τα άτομα που ήταν ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} είχαν $M = 5.60$ ($SD = 2.97$) και τα άτομα που ήταν ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν $M = 5.33$ ($SD = 2.26$).

Αριθμός επιχειρημάτων που ανακλήθηκαν 15 ημέρες μετά (δηλαδή στη μέτρηση διατήρησης)

Εξετάστηκαν οι διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων στον αριθμό των επιχειρημάτων που ανακάλεσαν 15 μέρες μετά την πειραματική διαδικασία. Βρέθηκε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($t = -3.58$, $p \leq .001$). Η ομάδα του «ισχυρού» μηνύματος είχε $M = 2.56$ ($SD = 1.41$) και η ομάδα του «μη ισχυρού» μηνύματος είχε $M = 5.06$ ($SD = 2.41$).

II. Μαθητές

Αποτελεσματικότητα του μηνύματος:

Και οι 2 τύποι μηνύματος αξιολογήθηκαν ως αποτελεσματικοί από τους μαθητές. Το «ισχυρό μήνυμα» είχε M αποτελεσματικότητας 6.27 ($SD = 2.09$) και το «μη ισχυρό μήνυμα» είχε M αποτελεσματικότητας 6.78 ($SD = 1.85$). Μάλιστα αξιολογήθηκαν υψηλότερα από το M της κλίμακας ($= 5$). Η διαφορά αυτή ωστόσο δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} και ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά}.

Αξιολόγηση Καταγραφής Σκέψεων

Αριθμός σκέψεων:

Ο M του αριθμού των σκέψεων που προκλήθηκαν από την ανάγνωση του μηνύματος ήταν 2.45 ($SD = 1.32$). Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των 2 ομάδων ($t = -2.25$, $p < .05$) με τα άτομα της ομάδας του «μη ισχυρού» μηνύματος να έχουν υψηλότερο $M = 2.87$ ($SD = 1.55$) από την ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα ($M = 2.04$, $SD = 0.91$).

Οι ΑΓΕ_{υψηλά} – ΠΕ_{υψηλά} συμμετέχοντες είχαν M του αριθμού των σκέψεων 2.89 ($SD=2.03$) και οι ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} συμμετέχοντες 2.34 ($SD=1.10$). Η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικές σκέψεις

Ο M των αρνητικών προς το κάπνισμα σκέψεων που προκλήθηκαν από τα μηνύματα ήταν 1.79 ($SD=1.37$). Ο M για την ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα ήταν 1.42 ($SD=1.10$) και για την ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα ήταν 2.17 ($SD=1.53$). Η διαφορά αυτή οριακά δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($t=-1.94$, $p=.57$).

Στην ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα οι ΑΓΕ_{υψηλά} – ΠΕ_{υψηλά} συμμετέχοντες είχαν M αρνητικών σκέψεων 1.75 ($SD=.96$) και οι ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο αρνητικών σκέψεων $M=1.35$ ($SD=1.14$). Στην ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα οι συμμετέχοντες ΑΓΕ_{υψηλά} – ΠΕ_{υψηλά} είχαν $M=3.20$ ($SD=2.39$) και οι συμμετέχοντες ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν $M=1.89$ ($SD=1.13$).

Θετικές σκέψεις

Ο μέσος όρος των θετικών προς το κάπνισμα σκέψεων που προκλήθηκαν από το μήνυμα ήταν $M=0.13$ ($SD=.40$). Ο μέσος όρος για την ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα ήταν $M=0.17$ ($SD=.48$) και για την ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα ο μέσος όρος ήταν $M=0.09$ ($SD=.29$). Η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Στην ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα τα ΑΓΕ_{υψηλά} – ΠΕ_{υψηλά} άτομα είχαν M θετικών σκέψεων 0 και τα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} άτομα είχαν $M=0.20$ ($SD=.52$). Στην ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα τα ΑΓΕ_{υψηλά} – ΠΕ_{υψηλά} άτομα είχαν $M=0.20$ ($SD=.45$) και τα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} άτομα $M=0.06$ ($SD=.24$). Η διαφορές αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές.

Ουδέτερες σκέψεις

Ο μέσος όρος των αρνητικών σκέψεων που προκλήθηκαν από το μήνυμα ήταν $M=0.28$ ($SD=.65$). Η ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα είχε M ουδέτερων σκέψεων $M=0.21$ ($SD=.51$) και η ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα είχε $M=0.35$ ($SD=0.78$). Η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Στην ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα τα ΑΓΕ_{υψηλά} – ΠΕ_{υψηλά} είχαν μέσο όρο ουδέτερων σκέψεων $M=0$ και τα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν $M=0.25$ ($SD=.55$). Στην

ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα τα ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} είχαν $M=0.20$ ($SD=.45$) και τα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν $M=0.39$ ($SD=.85$).

Σχετικές σκέψεις

Ο μέσος όρος των σχετικών προς το κάπνισμα σκέψεων ήταν $M=2.13$ ($SD=1.39$). Η ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα είχε μέσο όρο σχετικών σκέψεων $M=1.67$ ($SD=.92$) και η ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα $M=2.61$ ($SD=1.64$). Η διαφορά αυτή ήταν στατιστικά σημαντική ($t_{2,45}=-2.44$, $p<.05$).

Στην ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα τα ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} είχαν μέσο όρο σχετικών σκέψεων $M=1.75$ ($SD=.96$) και τα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν $M=1.65$ ($SD=.93$). Στην ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα τα ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} είχαν $M=3.60$ ($SD=2.61$) και τα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν $M=2.33$ ($SD=1.24$).

Μη σχετικές σκέψεις

Ο μέσος όρος των μη σχετικών προς το κάπνισμα σκέψεων ήταν $M=0.26$ ($SD=.49$). Η ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα είχε $M=0.25$ ($SD=.44$) και η ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα είχε $M=0.26$ ($SD=.54$).

Στην ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα τα ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} είχαν μέσο όρο μη σχετικών σκέψεων $M=0$ και τα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν $M=0.30$ ($SD=.47$). Στην ομάδα με το «μη ισχυρό» μήνυμα τα ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} είχαν $M=0.20$ ($SD=.45$) και τα ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} είχαν $M=0.28$ ($SD=.57$).

Αριθμός επιχειρημάτων

Ο μέσος όρος του αριθμού των επιχειρημάτων που ανακλήθηκαν ήταν $M=4.55$ ($SD=2.65$). Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F_{(1,43)}=52.32$, $p<.001$), μεταξύ των ΑΓΕ_{υψηλά} - ΠΕ_{υψηλά} και των ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά} ($F_{(1,43)}=4.27$, $p<.05$). Στον Πίνακα 13. φαίνονται οι M όλων των ομάδων. Η αλληλεπίδραση δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Πίνακας 13. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του αριθμού των επιχειρημάτων που ανακλήθηκαν μεταξύ της ομάδας του «ισχυρού» μηνύματος και του «μη ισχυρού» μηνύματος και μεταξύ των ΑΓΕ_{υψηλά} – ΠΕ_{υψηλά} και των ΑΓΕ_{χαμηλά} - ΠΕ_{χαμηλά}

	<i>N</i> επιχειρημάτων			
	M.O.	(SD)	ΑΓΕ _{υψηλά} – ΠΕ _{υψηλά}	ΑΓΕ _{χαμηλά} - ΠΕ _{χαμηλά}
«Ισχυρό»	2.58	(1.02)	3.0 (1.15)	2.50 (1.0)
«Μη ισχυρό»	6.61	(2.23)	8.20 (2.17)	6.17 (2.09)

Αριθμός επιχειρημάτων που ανακλήθηκαν 15 ημέρες μετά (μέτρηση διατήρησης)

Εξετάστηκαν οι διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων στον αριθμό των επιχειρημάτων που ανακάλεσαν 15 μέρες μετά την πειραματική διαδικασία. Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων.

Συγκρίσεις μεταξύ φοιτητών –μαθητών (δηλ. νεαρών ενηλίκων και εφήβων) στους παράγοντες γνωστικής ανταπόκρισης

Ομάδα «Ισχυρού» Μηνύματος:

Στην ομάδα με το «ισχυρό» μήνυμα εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φοιτητών και μαθητών στο *M* των σκέψεων που προκλήθηκαν από το μήνυμα ($t_{(2,40)} = 4.15, p < .001$), στο *M* των σχετικών σκέψεων ($t_{(2,40)} = 3.59, p < .001$) και στο *M* των μη σχετικών σκέψεων ($t_{(2,40)} = 2.05, p < .001$). Οριακά δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο *M* των αρνητικών σκέψεων ($p = .065$) και στο *M* των ουδέτερων σκέψεων ($p = .054$). (Πίνακας 14.)

Πίνακας 14. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και επίπεδο σημαντικότητας των διαφορών μεταξύ φοιτητών και μαθητών στις μεταβλητές της γνωστικής ανταπόκρισης στις ομάδες με το «ισχυρό» μήνυμα.

		M.O.	(SD)	<i>p</i>
N_σκέψεων	Φοιτητές	3.78	(1.77)	$p < .001^{**}$
	Μαθητές	2.04	(0.91)	
N σχετικών	Φοιτητές	3.17	(1.76)	$p < .001^{**}$
	Μαθητές	1.67	(0.92)	
N μη σχετικών	Φοιτητές	0.61	(0.70)	$p < .05^*$
	Μαθητές	0.25	(0.44)	
N αρνητικών	Φοιτητών	2.33	(2.00)	$p = .065$
	Μαθητών	1.42	(1.10)	
N ουδέτερων	Φοιτητών	0.67	(0.97)	$p = .054$
	Μαθητών	0.21	(0.51)	

** : $p < .001$, * : $p < .05$

Ομάδα «Μη ισχυρού» Μηνύματος:

Μεταξύ φοιτητών και μαθητών δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες της γνωστικής ανταπόκρισης.

Γνωστική Ανταπόκριση ανάλογα με το Στάδιο Αλλαγής της Συμπεριφοράς

Εξετάστηκαν οι διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ανάλογα ομαδοποιώντας τα άτομα ανάλογα με το Στάδιο Αλλαγής της Συμπεριφοράς στο οποίο βρίσκονταν. Το Στάδιο Αλλαγής της Συμπεριφοράς καθορίστηκε από την προηγούμενη μέτρηση (δηλ. την 1^η) ώστε να μην υπάρχει επηρεασμός από το μήνυμα που διαβάστηκε.

Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φοιτητών και μαθητών στο Στάδιο 2 «Καπνίζω και δε σκέφτομαι να σταματήσω τους επόμενους 6 μήνες» ως προς τον *M* του αριθμού των σκέψεων που προκλήθηκαν από την ανάγνωση του μηνύματος ($p < .01$), τον *M* του αριθμού των αρνητικών προς το κάπνισμα σκέψεων ($p < .01$), τον αριθμό των θετικών προς το κάπνισμα σκέψεων ($p < .01$) και τον αριθμό των σχετικών σκέψεων ($p < .05$). Στον Πίνακα 15. φαίνονται οι αντίστοιχοι μέσοι όροι των νεαρών ενηλίκων και των εφήβων.

Πίνακας 15. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στους παράγοντες που εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ενηλίκων και εφήβων ανάλογα με το Στάδιο Αλλαγής της Συμπεριφοράς

		<i>Ενήλικες</i>		<i>Έφηβοι</i>	
		<i>M.O</i>	<i>(SD)</i>	<i>M.O</i>	<i>(SD)</i>
Στάδιο 2	M.O. σκέψεων	4.83	(1.17)	2.00	(1.00)
	M.O. αρνητικών σκέψεων	3.67	(1.37)	0.33	(0.58)
	M.O. θετικών σκέψεων	0.17	(0.41)	1.33	(0.58)
	M.O. σχετικών σκέψεων	4.50	(1.64)	2.00	(1.00)
Στάδιο 5	M.O. σκέψεων	6.33	(0.58)	2.14	(1.07)
	M.O. σχετικών σκέψεων	5.00	(1.00)	1.86	(1.21)
Στάδιο 6	M.O. ουδέτερων σκέψεων	0.44	(0.73)	0	0

Συζήτηση

Η πρώτη έρευνα είχε ως σκοπό να μελετήσει την επίδραση 2 μηνυμάτων κατά του καπνίσματος, τα οποία διαφοροποιούνταν στην ποιότητα των επιχειρημάτων σε νεαρά ενήλικα άτομα (φοιτητές) και εφήβους (μαθητές). Οι 2 τύποι των μηνυμάτων περιείχαν είτε ισχυρά είτε μη ισχυρά επιχειρήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δύο τύποι των μηνυμάτων έγιναν αντιληπτοί από τους συμμετέχοντες ως αποτελεσματικοί. Οι φοιτητές δήλωσαν ότι το θέμα «κάπνισμα» τους αφορούσε περισσότερο από ότι οι μαθητές. Η πειραματική διαδικασία ενίσχυσε την ενημέρωση όλων των ομάδων, αλλά κυριότερα της ομάδας με το μήνυμα που περιείχε μη ισχυρά επιχειρήματα. Επιπλέον το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα προκάλεσε στους μαθητές μεγαλύτερη ανάκληση επιχειρημάτων αμέσως μετά την ανάγνωση του μηνύματος και περισσότερες σχετικές σκέψεις, ενώ οι φοιτητές ανακάλεσαν περισσότερα επιχειρήματά του μηνύματος με τα μη ισχυρά επιχειρήματα 15 μέρες μετά την πειραματική διαδικασία. Διαφορές παρατηρήθηκαν μεταξύ φοιτητών και μαθητών στον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα προκάλεσε περισσότερες γνωστικές αποκρίσεις προς την επιθυμητή κατεύθυνση στους φοιτητές από ότι στους μαθητές.

Τα άτομα μαθαίνουν ότι κάποιες συμπεριφορές είναι υγιεινές ενώ κάποιες άλλες όχι και σχηματίζουν τις στάσεις τους προς τις συμπεριφορές μαθαίνοντας. Οι στάσεις μαθαίνονται είτε διαμέσου εμπειρίας, είτε διαμέσου της αλληλεπίδρασης με τα άλλα άτομα, ή τέλος είναι αποτέλεσμα γνωστικών διαδικασιών (Hogg & Vaughan, 1995). Οι στάσεις «μαθαίνονται» κύρια από το άμεσο, αλλά και από το έμμεσο περιβάλλον (Γεώργας, 1995). Ο πρωταρχικός κοινωνικός φορέας από το οποίο τα παιδιά μαθαίνουν τις στάσεις τους προς τον εαυτό τους, τους άλλους, τα αντικείμενα ή συμπεριφορές, είναι οι γονείς. Οι στάσεις προς το κάπνισμα δημιουργούνται από το οικογενειακό περιβάλλον. Στην εφηβική ηλικία τα άτομα έχουν μια διαμορφωμένη στάση προς το κάπνισμα, η οποία υπό την επίδραση άλλων παραγόντων (π.χ. φίλων) είτε ενισχύεται είτε αλλάζει. Η φοιτητική ζωή είναι η μεταβατική ηλικία από την εξάρτηση από την οικογένεια στην ανεξαρτητοποίηση του ατόμου. Οι στάσεις προς το κάπνισμα τόσο των εφήβων όσο και των νεαρών ενηλίκων ήταν αρκετά αρνητικές προς το κάπνισμα ($M_{εφήβων}=1.75$, $SD=1.02$, $M_{ενηλίκων}=1.79$, $SD=.93$). Όμοια στην έρευνα των McMillan και Conner (2003) με δείγμα ενήλικες κυρίως ηλικίας 19-22 (δηλαδή φοιτητές) οι στάσεις που δήλωσαν ήταν επίσης ιδιαίτερα αρνητικές προς το

κάπνισμα, όπως και στην έρευνά τους (McMillan, Higgins & Conner, 2005) με συμμετέχοντες παιδιά. Στη δεύτερη αυτή έρευνα συμμετείχαν 741 παιδιά ηλικίας 12-13 ετών και ο μέσος όρος των στάσεων προς το κάπνισμα ήταν ιδιαίτερα αρνητικός ($M=1.38$, $SD=.64$). Βέβαια ανάλογα με το επίπεδο πειραματισμού με τη συμπεριφορά του καπνίσματος διαφοροποιείται η στάση προς το κάπνισμα. Αυτό παρατηρείται και από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα είχαν θετικότερες στάσεις από τα άτομα που δεν είχαν πειραματιστεί, τα άτομα που δήλωσαν εν ενεργεία καπνιστές είχαν θετικότερες στάσεις από τους μη καπνιστές, και τα άτομα που δήλωσαν βαρείς καπνιστές είχαν θετικότερες στάσεις από τους υπόλοιπους. Θα πρέπει να τονιστεί ότι καμία ομάδα καπνιστών δεν είχε μέσο όρο στάσεων μεγαλύτερη της μέσης τιμής, άρα καμία ομάδα δεν είχε θετικές στάσεις προς το κάπνισμα.

Η διαδικασία της Πειθούς είναι διαδικασία αλλαγής των στάσεων, όμως στο συγκεκριμένο δείγμα ίσως να μην υπήρχαν μεγάλα περιθώρια αλλαγής. Οι απαντήσεις της κλίμακας των στάσεων με την «κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή» δεν σχετίζονταν σημαντικά και έτσι θεωρείται ότι οι απαντήσεις τους ήταν ειλικρινής. Σύμφωνα με το Μοντέλο ΠΕ τα άτομα που δεν είναι παρακινημένα να σκεφτούν σχετικά με ένα μήνυμα επηρεάζονται μέσω της περιφερειακής οδού (Petty & Cacioppo, 1986). Στην παρούσα έρευνα φαίνεται ότι και οι δύο ηλικιακές ομάδες δεν ήταν παρακινημένες να σκεφτούν σχετικά με το μήνυμα, καθώς η προσωπική τους εμπλοκή με το θέμα είναι κάτω από τη διάμεσο.

Η Scott (1996) αναφέρει ότι οι συνέπειες κάποιων συμπεριφορών (όπως είναι η χρήση ουσιών μεταξύ των οποίων είναι και η νικοτίνη) αντιμετωπίζονται από τους εφήβους ως κάτι ιδιαίτερα μακρινό χρονικά και κατά επέκταση ξένο. Αναφέρει χαρακτηριστικά ότι τις συνέπειες αυτές τις αντιμετωπίζουν οι έφηβοι όπως τα «γεράματα». Κατά την ίδια, αυτό συμβαίνει γιατί οι έφηβοι, εκτός αν υπάρχει κάποιο σχετικό συμβάν στο οικογενειακό τους περιβάλλον, πιστεύουν ότι οι συνέπειες αυτές αγγίζουν μόνο τους ηλικιωμένους. Παρά το γεγονός ότι δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στις στάσεις, τα μη ισχυρά επιχειρήματα ανακλήθηκαν ευκολότερα, πιθανόν γιατί τα ισχυρά επιχειρήματα έγιναν αντιληπτά από τους εφήβους αλλά και τους νεαρούς ενήλικες ως «διδασκαλία». Πιθανά τα μη ισχυρά επιχειρήματα να προκαλούν περισσότερο το ενδιαφέρον των ατόμων αυτών των ηλικιών ή είναι μια διαφορετική οπτική γωνία των συνεπειών του καπνίσματος, την οποία δεν είχαν σκεφτεί.

Η «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» και η «Προσωπική Εμπλοκή» δεν επηρέασαν τις γνωστικές ανταποκρίσεις στα μηνύματα, καθώς δεν υπήρχαν διαφορές ούτε στον αριθμό αλλά ούτε στο είδος των σκέψεων που προκλήθηκαν από τα διαφορετικά μηνύματα μεταξύ των ατόμων που σκόραραν υψηλά ή χαμηλά στους δύο παράγοντες. Όμοια και οι Iguarta, Cheng και Lopes (2003) δε βρήκαν διαφορές μεταξύ των ατόμων που ήταν υψηλά και χαμηλά στην προσωπική εμπλοκή στην έρευνά τους για το AIDS. Πιθανά να πρέπει να χρησιμοποιηθεί και άλλο εργαλείο μέτρησης της «Προσωπικής Εμπλοκής» για να διαφοροποιηθεί περισσότερο το δείγμα ως προς το συγκεκριμένο παράγοντα. Ένα εργαλείο το οποίο καταγράφει την προσωπική εμπλοκή θα μπορούσε να είναι το Personal Involvement Inventory της Zaichkowsky (PII) (1994), το οποίο είναι περισσότερο πολύπλοκο από το εργαλείο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα.

Και οι δύο τύποι μηνύματος αξιολογήθηκαν τόσο από τους μαθητές όσο και από τους φοιτητές ως αποτελεσματικοί. Μεταξύ των μηνυμάτων με διαφορετικά επιχειρήματα δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, ωστόσο φαίνεται ότι για τους φοιτητές το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα αξιολογήθηκε ως περισσότερο αποτελεσματικό από ότι το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα, ενώ το αντίστροφο ίσχυε για τους μαθητές. Το γεγονός αυτό μπορεί να οφείλεται στο είδος των επιχειρημάτων που περιείχαν τα 2 μηνύματα. Επισημαίνεται ότι τα ισχυρά επιχειρήματα περιείχαν κυρίως μακροπρόθεσμες συνέπειες ή τουλάχιστον περισσότερο μακροπρόθεσμες από ότι τα μη ισχυρά επιχειρήματα. Ενώ για τους φοιτητές δε φάνηκε να διαφέρουν οι γνωστικές αποκρίσεις στις ομάδες των διαφορετικών μηνυμάτων, για τους μαθητές το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα προκάλεσε περισσότερες σχετικές ανταποκρίσεις. Έτσι σύμφωνα με το μοντέλο ΠΕ τα μηνύματα αυτού του τύπου είναι περισσότερο κατάλληλα από τα μηνύματα με ισχυρά επιχειρήματα. Η μη παρατήρηση διαφορών στις γνωστικές αποκρίσεις για τους φοιτητές μπορεί να οφείλεται στο ότι η συγκεκριμένη ηλικία είναι ένα μεταβατικό στάδιο μεταξύ εφηβείας και ώριμης ενήλικης ζωής, άρα να επηρεάζονται εξίσου και από τους 2 τύπους μηνυμάτων. Μάλιστα οι Himberg, Hutchinson και Roussell (2003) διαχωρίζουν την εφηβεία σε δύο φάσης, την πρώτη φάση που περιλαμβάνει τις ηλικίες 10-14 και τη δεύτερη φάση που περιλαμβάνει τις ηλικίες 15-22 ετών. Άρα οι δύο ηλικιακές ομάδες που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα έχουν πιθανά περισσότερες ομοιότητες παρά διαφορές.

Ο αριθμός των επιχειρημάτων που περιλαμβάνει ένα μήνυμα μπορεί σε κάποιο ποσοστό, σύμφωνα με τους Petty και Cacioppo (1984,) σε άτομα με χαμηλή προσωπική εμπλοκή να λειτουργήσει ως περιφερειακός υπαινιγμός (ιδιαίτερα αν απουσιάζουν άλλοι υπαινιγμοί, όπως εγκυρότητα πηγής) αν είναι αντίθετος προς τις στάσεις που κατέχουν. Ίσως το ίδιο να συμβαίνει στη συμπεριφορά του καπνίσματος στην παρούσα έρευνα. Τα επιχειρήματα των μηνυμάτων προσπαθούσαν να έχουν περισσότερο ουδέτερη διατύπωση, χωρίς να έρχονται σε αντιπαράθεση με τα άτομα που είχαν θετική στάση προς το κάπνισμα. Σχετικά με το κάπνισμα πιθανόν η δύναμη των στάσεων να είναι περισσότερο σημαντικός παράγοντας, παρά οι ίδιες οι στάσεις. Επίσης, στις περιπτώσεις που οι στάσεις δεν είναι ιδιαίτερα ισχυρές (χαμηλή δύναμη στάσεων), ίσως να είναι ο αριθμός των επιχειρημάτων που αυξάνει την αποτελεσματικότητα ενός μηνύματος.

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε το Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής για να διερευνηθεί αν προσφέρει στη σχέση των ατόμων αυτών των ηλικιών με το κάπνισμα. Το μοντέλο δίνει τη δυνατότητα να κατηγοριοποιηθούν τα άτομα σε περισσότερες ομάδες. Η κατασκευή μηνυμάτων για αλλαγή της στάσης προς το κάπνισμα δε θα πρέπει να γίνεται μόνο ως προς την ηλικία αλλά και ως προς το Στάδιο Αλλαγής στο οποίο βρίσκονται τα άτομα.

Οι ενήλικες, ανεξάρτητα της πειραματικής ομάδας στην οποία ανήκαν, κατέγραψαν περισσότερες σκέψεις από τους εφήβους. Το χρονικό διάστημα των 3 λεπτών μέσα στα οποία έπρεπε να καταγράψουν τις σκέψεις τους είναι ένας παράγοντας σημαντικός. Η ικανότητα των δύο ηλικιών στην ταχύτητα γραφής και περιγραφής δεν είναι όμοια. Επισημαίνεται ότι οι φοιτητές διαφέρουν από τους υπόλοιπους ενήλικες καθώς η καταγραφή απόψεων και γενικότερα η γραφή είναι μέρος της καθημερινότητάς τους, είναι μια δεξιότητα την οποία ασκούν σχεδόν καθημερινά. Ο χρόνος που χρειάζονται οι δύο ηλικίες για την καταγραφή των σκέψεων ίσως πρέπει να διαφέρει. Οι περισσότερες μελέτες του ELM πραγματοποιούνται σε ενήλικες και χρησιμοποιούν ένα συγκεκριμένο χρόνο. Στην παρούσα έρευνα μετά από οδηγίες ψυχολόγων προτάθηκε ο χρόνος τόσο ανάγνωσης του μηνύματος όσο και ο χρόνος καταγραφής των σκέψεων να αυξηθεί.

Ο παράγοντας αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς του καπνίσματος βρέθηκε να επηρεάζεται από μέτρηση σε μέτρηση ανεξάρτητα από τον πειραματικό σχεδιασμό, καθώς παρατηρήθηκαν και αλλαγές στην ομάδα ελέγχου η οποία δε διάβασε κανένα είδος μηνύματος. Αυτό μπορεί να οφείλεται στη συχνότητα

συμπλήρωσης του (ίδιου) ερωτηματολογίου από τους συμμετέχοντες είτε στο εργαλείο μέτρησης. Θα πρέπει να επισημανθεί ότι η αξιοπιστία του παράγοντα ήταν ιδιαίτερα χαμηλή και το θέμα αυτό θα πρέπει να διερευνηθεί. Μεγάλος αριθμός των ατόμων μπορεί να μην κατανοεί την έννοια του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς του καπνίσματος, αφού πολλοί δεν είχαν καν πειραματιστεί με το κάπνισμα. Ο Notani (1998) αναφέρει (με βάση τα αποτελέσματα της έρευνά του) ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος μπορεί να προβλέψει τη συμπεριφορά και όχι την πρόθεση όταν η συμπεριφορά είναι οικεία (αντίθετα από ότι το κάπνισμα στην έρευνά μας) και όταν οι συμμετέχοντες είναι ενήλικες. Στην παρούσα έρευνα οι μισοί τουλάχιστον συμμετέχοντες ήταν μαθητές και οι ενήλικες ήταν πολύ νεαρής ηλικίας. Πιθανά να είναι ορθότερο η χρησιμοποίηση αυτό-αποτελεσματικότητας και αυτό-ελέγχου, όπως προτείνεται από τους Kraft, Rise, Sutton και Røysamb (2005).

Συνοπτικά, η πρώτη έρευνα διερεύνησε την αποτελεσματικότητα μηνυμάτων κατά του καπνίσματος με ισχυρά ή μη ισχυρά επιχειρήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχε πολύ ισχυρή επίδραση κανενός από τα δύο μηνύματα σε καμία ομάδα (φοιτητές- μαθητές). Ωστόσο, το μήνυμα που περιείχε τα μη ισχυρά επιχειρήματα προκάλεσε περισσότερες αλλαγές προς την επιθυμητή κατεύθυνση τόσο στους φοιτητές/φοιτήτριες, όσο και στους μαθητές/μαθήτριες.

2^η έρευνα: διαφοροποίηση πηγής και ποιότητας επιχειρημάτων σε μαθητές

Από τα αποτελέσματα της 1^{ης} έρευνας φάνηκε ότι μηνύματα με διαφορετικά επιχειρήματα επιδρούν με διαφορετικό τρόπο στους παράγοντες της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς όταν αποδέκτες των μηνυμάτων είναι μαθητές ή φοιτητές. Έτσι οργανώθηκε η δεύτερη φάση της παρούσας διατριβής, συγκεκριμένα διερευνήθηκε αν η επίδραση των ίδιων μηνυμάτων της πρώτης έρευνας διαφοροποιείται όταν προστίθεται ο παράγοντας «πηγή του μηνύματος» ξεχωριστά για τους μαθητές και τους φοιτητές. Στην παρούσα έρευνα προστέθηκε στα μηνύματα με τα ισχυρά ή τα μη ισχυρά επιχειρήματα ο παράγοντας πηγή του μηνύματος, δηλαδή ποιος είναι ο συντάκτης των μηνυμάτων. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει αν ο παράγοντας «πηγή του μηνύματος» θα μπορούσε να επηρεάσει την αλλαγή των στάσεων ως προς το κάπνισμα σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 115 μαθητές και μαθήτριες γυμνασίου. Τα παιδιά ανήκαν στις Α' (44 άτομα) και Β' (69 άτομα) τάξεις γυμνασίου. Από το σύνολο του δείγματος το 54,8% ήταν κορίτσια (N=63) και το 45,2% ήταν αγόρια (N=52). Τα άτομα χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο στις 5 πειραματικές ομάδες: η 1^η πειραματική ομάδα ονομάστηκε «Ισχυρή πηγή & Ισχυρό μήνυμα» (N=20), η 2^η πειραματική ομάδα ονομάστηκε «Ισχυρή πηγή & Μη ισχυρό μήνυμα» (N=27), η 3^η πειραματική ομάδα ονομάστηκε «Μη ισχυρή πηγή & ισχυρό μήνυμα» (N=27), η 4^η πειραματική ομάδα ονομάστηκε «Μη ισχυρή πηγή & Μη ισχυρό μήνυμα» (N=15) και ομάδα ελέγχου (N=26). Δηλαδή παρά το γεγονός ότι τα ερωτηματολόγια συμπληρώνονταν μέσα στις τάξεις, σε κάθε τάξη υπήρχαν άτομα από όλες τις πειραματικές ομάδες, εκτός της ομάδας ελέγχου. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν $M=13.80$ ($SD=.70$). Στον Πίνακα 16. φαίνεται η κατανομή των ατόμων στις πειραματικές ομάδες καθώς και ο αριθμός των αγοριών και των κοριτσιών σε κάθε ομάδα.

Πίνακας 16. Κατανομή των ατόμων στις πειραματικές ομάδες και ανά φύλο.

	Αγόρια	Κορίτσια	N (σύνολο)
«Ισχυρή πηγή-ισχυρά επιχειρήματα» ομάδα	9 (50%)	9 (50%)	18
«Ισχυρή πηγή-μη ισχυρά επιχειρήματα» ομάδα	15 (51.7%)	14 (48.3%)	29
«Μη ισχυρή πηγή-ισχυρά επιχειρήματα» ομάδα	12 (44.4%)	15 (55.6%)	27
«Μη ισχυρή πηγή-μη ισχυρά επιχειρήματα» ομάδα	6 (40%)	9 (60%)	15
Ελέγχου	8 (34.8%)	15 (65.2%)	23

Εργαλεία μέτρησης

Σε όλες τις μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης) χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν τις στάσεις προς το κάπνισμα, την πρόθεση, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο, το κοινωνικό πρότυπο, την ενημέρωση, την πρόθεση ως επιλογή, την αξιολόγηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος, την ανάγκη για κοινωνική αποδοχή.

Επιπλέον στην αρχική μέτρηση χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» και το ερωτηματολόγιο προσωπικής εμπλοκής με το κάπνισμα. Στην μέτρηση της πειραματικής διαδικασίας χρησιμοποιήθηκαν και τα ερωτηματολόγια της αξιολόγησης της πηγής, και της αποτελεσματικότητας του μηνύματος. Στη μέτρηση διατήρησης χρησιμοποιήθηκαν τα κοινά για όλες τις μετρήσεις ερωτηματολόγια και επιπλέον έγινε ανάκληση των επιχειρημάτων του μηνύματος.

Πειραματική διαδικασία

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο στις 5 πειραματικές ομάδες. Κατά την αρχική μέτρηση εξηγήθηκε από την ερευνήτρια ότι η έρευνα θέλει να καταγράψει τις πραγματικές απόψεις των παιδιών αυτής της ηλικίας, τους εξήγησε ότι η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα ήταν ανώνυμη και οικειοθελή. Τους εξηγήθηκε ο τρόπος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, καθώς τα παιδιά δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία. Έγιναν οι αρχικές μετρήσεις όλων των ερωτηματολογίων

Μια εβδομάδα αργότερα έγινε η πειραματική διαδικασία. Τα παιδιά κλήθηκαν να διαβάσουν ένα κείμενο μιας σελίδας στο οποίο καταγράφονταν οι συνέπειες από

το κάπνισμα μέσα σε 3 λεπτά. Στη συνέχεια μέσα στα επόμενα 3 λεπτά έπρεπε να ανακαλέσουν όσα περισσότερα επιχειρήματα περιλαμβάνονταν στο μήνυμα που διάβασαν (επιγραμματικά). Ακολούθησε η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που αντιστοιχούσαν στην πειραματική μέτρηση

Δύο εβδομάδες μετά την πειραματική διαδικασία έγινε η μέτρηση διατήρησης.

Πηγή του μηνύματος

Στην παρούσα έρευνα διαφοροποιούνταν τόσο τα επιχειρήματα που περιείχε κάθε μήνυμα όσο και η πηγή των μηνυμάτων. Τα επιχειρήματα ήταν όμοια με αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στις 2 πρώτες έρευνες, ισχυρά- μη ισχυρά. Δηλαδή αφορούσαν αποκλειστικά το κάπνισμα και τις αρνητικές του συνέπειες στον άνθρωπο και το περιβάλλον του. Ως πηγή χρησιμοποιήθηκε μία αξιόπιστη και μία μη αξιόπιστη πηγή. Ο διαχωρισμός των πηγών έγινε με βάση πιλοτικές ποιοτικές έρευνες. Δόθηκαν σε ειδικούς του χώρου διαφορετικές πηγές και τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν τις πηγές ως αξιόπιστες και μη αξιόπιστες. Στη συνέχεια ζητήθηκε να προσθέσουν ποια θα έπρεπε κατά τη γνώμη τους να είναι τα χαρακτηριστικά της πηγής για να χαρακτηριστεί με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Ως αφετηρία για τη δημιουργία του προφίλ της πηγής ήταν η έρευνα του Rosen (2000). Τα τελικά χαρακτηριστικά της κάθε πηγής δίνονταν στο εισαγωγικό σημείωμα του μηνύματος. Το φύλο της πηγής διαφοροποιούνταν ανάλογα με το φύλο του συμμετέχοντα ώστε να υπάρχει συμφωνία.

Τα χαρακτηριστικά της ισχυρής πηγής ήταν ότι επρόκειτο για γιατρό (άνδρα ή γυναίκα) με έντονο ερευνητικό έργο και ο οποίος εργαζόταν σε Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο. Ήταν κάτοχος διδακτορικού τίτλου σπουδών και αποτελούσε ερευνητικό μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Είχε συμμετάσχει στη διοργάνωση ημερίδων, συνεδρίων και συναντήσεων σχετικά με το κάπνισμα με εφήβους, φοιτητές, γονείς και άλλους επιστήμονες. Ήταν συγγραφέας ιατρικών επιστημονικών άρθρων στα πλέον έγκυρα περιοδικά του χώρου. Για 5 χρόνια ασχολήθηκε ερευνητικά αποκλειστικά με το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία και δημοσίευσε αναφορές σε ιατρικά περιοδικά παγκόσμιας εμβέλειας, οι οποίες αποτελούσαν συνδυασμό δικής του έρευνας και σχετικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών του, θα πραγματοποιούνταν μια παρουσίαση σε σχετικό συνέδριο. Αποσπάσματα από το περιεχόμενο της παρουσίασής του ήταν το κείμενο που ακολουθούσε.

Τα χαρακτηριστικά της μη ισχυρής πηγής ήταν ότι επρόκειτο για φοιτητή (τον Αναστάσιο Τόλιο ή την Αναστασία Τόλιου), ο οποίος ήταν εθελοντής σε οργανώσεις υγείας του δήμου που διαμένει και ήταν ενεργό μέλος της Ένωσης Σπουδαστών Βιολογίας. Είχε γράψει κείμενα τα οποία είχε δημοσιεύσει στον ημερήσιο τύπο (εφημερίδες) σχετικά με το κάπνισμα. Μόλις είχε ολοκληρώσει μια παρουσίαση σχετικά με το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία, η οποία θα παρουσιαζόταν σε διάλεξη στο σχολείο της γειτονιάς του, στο οποίο φοιτούσε ως μαθητής. Το περιεχόμενο της παρουσίασης ήταν το κείμενο που ακολουθούσε.

Αποτελέσματα

ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ και ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ερωτηματολόγιο Ανάγκη για Γνωστική Επεξεργασία: όπως και στην πρώτη έρευνα η διερευνητική παραγοντική ανάλυση ($KMO = .565$, Bartlett's Test of Sphericity = 288,394, $p < .001$). Ζητήθηκε ένας παράγοντα, η ιδιοτιμή του οποίου ήταν 3.05 και εξηγούσε το 16.98% της συνολικής διακύμανσης. Μετά την απομάκρυνση της ερώτησης 5 η αξιοπιστία του παράγοντα με το δείκτη α του Cronbach ήταν .66. Ο μέσος όρος για το σύνολο του δείγματος ήταν 3.12 ($SD = .50$). Ο μέσος όρος δηλαδή για το σύνολο του δείγματος ήταν πάνω από τη μέση τιμή. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η εξέταση του συγκεκριμένου παράγοντα κατά ηλικία και κατά φύλο. Στην έρευνα συμμετείχαν παιδιά 13, 14, 15 ετών και κάποια παιδιά 16 (τα οποία έπρεπε στη συγκεκριμένη χρονιά να είναι μαθητές Λυκείου). Έτσι όσο μεγαλώνει η ηλικία (με εξαίρεση την ηλικία των 16) μεγαλώνει και η μέση τιμή στο συγκεκριμένο παράγοντα. Ωστόσο οι διαφορές αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Στον ακόλουθο πίνακα (17) φαίνεται η μέση τιμή στον παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» κατά ηλικία:

Πίνακας 17. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις ανά ηλικία του παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία».

	13 ετών	14 ετών	15 ετών	16 ετών
Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία	3.08 (SD=.59)	3.11 (SD=.47)	3.36 (SD=.27)	3.20 (SD=.35)

Αξιοπιστία και μέσοι όροι (τυπικές αποκλίσεις) των παραγόντων της ΘΣΣ, της προσωπικής εμπλοκής με το κάπνισμα και της κλίμακας Επιθυμία για κοινωνική αποδοχή

Στον Πίνακα 18 περιγράφονται οι δείκτες αξιοπιστίας (Cronbach's α), οι μέσοι όροι (τυπικές αποκλίσεις) για το σύνολο των συμμετεχόντων στις τρεις μετρήσεις και στον Πίνακα 19. δίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε ομάδα χωριστά στις τρεις μετρήσεις.

Πίνακας 18. Αξιοπιστία και μέσοι (τυπικές αποκλίσεις) όλων των παραγόντων στις τρεις μετρήσεις.

	1 ^η μέτρηση		2 ^η μέτρηση		3 ^η μέτρηση	
	α	M (SD)	α	M (SD)	α	M (SD)
«Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία»	.66	3.12 (.50)				
«Στάσεις»	.69	1.48 (.71)	.76	1.52 (.82)	.80	1.43 (.84)
«Πρόθεση»	.79	1.60 (1.00)	.82	1.71 (1.16)	.73	1.60 (.99)
«Αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς»	.43	4.50 (1.53)	.49	4.68 (1.52)	.58	4.72 (1.72)
«Κοινωνικό πρότυπο»	.35	2.10 (1.11)	.61	1.53 (1.12)	.65	2.20 (1.30)
«Ενημέρωση»	.78	4.38 (1.50)	.79	5.02 (1.34)	.76	5.02 (1.28)
«Πρόθεση ως επιλογή»	-	4.53 (3.50)	-	4.50 (3.38)	-	4.70 (3.32)
Κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή	.50	-	.69	-	.67	-
Προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα	.62	1.68 (1.55)				

Πίνακας 19. Περιγραφικά χαρακτηριστικά των πειραματικών ομάδων σε κάθε παράγοντα και για κάθε μέτρηση.

		Στάσεις	Πρόθεση	Αντ. έλεγχος	Κοινωνικό πρότυπο	Αντιλ. Ενημέρωση	Πρόθεση ως Επιλογή
Ομάδες		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
«ισχυρή πηγή-ισχυρό μήνυμα»	1	1.36 (.63)	1.56 (.88)	4.35 (1.30)	1.69 (.76)	4.60 (1.55)	4.17 (3.50)
	2	1.47 (.84)	1.57 (.96)	4.65 (.94)	1.53 (1.08)	5.43 (1.60)	5.11 (2.97)
	3	1.42 (.81)	1.36 (.81)	4.40 (2.00)	1.90 (1.16)	5.11 (1.27)	5.00 (3.31)
«ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»	1	1.53 (.67)	1.79 (1.25)	4.67 (1.51)	2.29 (1.20)	4.35 (1.59)	4.66 (3.34)
	2	1.48 (.70)	1.78 (1.29)	4.64 (1.78)	1.72 (1.47)	4.91 (1.55)	4.96 (3.20)
	3	1.37 (.59)	1.75 (1.02)	4.96 (1.61)	2.36 (1.57)	4.95 (1.32)	5.64 (3.20)
«μη ισχυρή πηγή-ισχυρό μήνυμα»	1	1.32 (.49)	1.53 (.91)	4.33 (1.69)	1.87 (.99)	4.60 (1.41)	4.08 (3.58)
	2	1.52 (.93)	1.54 (.94)	4.56 (1.74)	1.56 (1.10)	5.08 (.96)	3.96 (3.63)
	3	1.27 (.54)	1.42 (.68)	4.74 (1.72)	1.97 (1.15)	5.12 (1.32)	3.78 (2.89)
«μη ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»	1	1.71 (1.11)	1.31 (.67)	4.21 (1.20)	2.27 (1.31)	3.78 (1.66)	5.33 (3.81)
	2	1.72 (1.12)	1.84 (1.46)	4.69 (1.46)	1.57 (1.07)	4.78 (1.65)	4.47 (3.76)
	3	1.27 (.54)	1.42 (.68)	4.74 (1.72)	1.97 (1.15)	5.12 (1.32)	3.78 (2.89)
Ελέγχου	1	1.53 (.71)	1.68 (1.02)	4.65 (1.76)	2.30 (1.19)	4.32 (3.41)	4.35 (3.42)
	2	1.45 (.58)	1.68 (1.08)	4.88 (1.49)	1.28 (.70)	4.92 (1.04)	3.87 (3.43)
	3	1.42 (.71)	1.61 (1.12)	5.00 (1.87)	2.11 (1.14)	4.73 (1.49)	4.74 (3.57)

Συσχετίσεις των παραγόντων με την Κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή

1^η μέτρηση: δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με κανέναν παράγοντα
 2^η μέτρηση: δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με κανέναν παράγοντα
 3^η μέτρηση: εμφανίστηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τους παράγοντες «ενημέρωση» ($r=.28, p<.001$), «πρόθεση» ($r=-.20, p<.05$) και «αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς» ($r=-.22, p<.05$).

Ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων

Έγιναν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων με εξαρτημένη μεταβλητή μία από τις εξής: στάσεις, πρόθεση, αντιλαμβανόμενο έλεγχο, κοινωνικό πρότυπο, ενημέρωση και πρόθεση ως επιλογή. Για κάθε εξαρτημένη υπήρχαν 3 μετρήσεις: αρχική- πειραματική-διατήρησης. Για όλες τις αναλύσεις ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η πηγή (ισχυρή πηγή, μη ισχυρή πηγή) και το μήνυμα

(επίσης με 2 επίπεδα: ισχυρά, μη ισχυρά επιχειρήματα). Στον παράγοντα κοινωνικό πρότυπο εξαιτίας χαμηλής αξιοπιστίας του παράγοντα στην αρχική μέτρηση έγινε ανάλυση με 2 μετρήσεις (πειραματική- διατήρησης).

Ως προς τις στάσεις, το τεστ ομοιογένειας οριακά δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.92$, $p=.051$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(1,78)}=.99$, $p=.32$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(1,78)}=2.42$, $p=.12$) και μεταξύ της αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(1,78)}=1.66$, $p=.20$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,156)}=1.287$, $p=.28$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση οι ομάδες με διαφορετική πηγή ($F_{(2,156)}=1.19$, $p=.31$), οι ομάδες με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(2,156)}=.35$, $p=.71$). Δεν παρουσιάστηκε αλληλεπίδραση μεταξύ πηγής και μηνύματος ($F_{(2,156)}=.002$, $p=.99$).

Ως προς την πρόθεση, το τεστ ομοιογένειας ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.86$, $p<.01$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(1,88)}=.001$, $p=.99$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(1,88)}=1.39$, $p=.24$), και μεταξύ των αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(1,88)}=.14$, $p=.71$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,176)}=.99$, $p=.37$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση οι ομάδες με διαφορετική πηγή ($F_{(2,176)}=.24$, $p=.76$), ούτε οι ομάδες με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(2,176)}=.71$, $p=.49$). Δεν παρουσιάστηκε αλληλεπίδραση από μέτρηση σε μέτρηση μεταξύ πηγής και μηνύματος ($F_{(2,176)}=1.58$, $p=.21$).

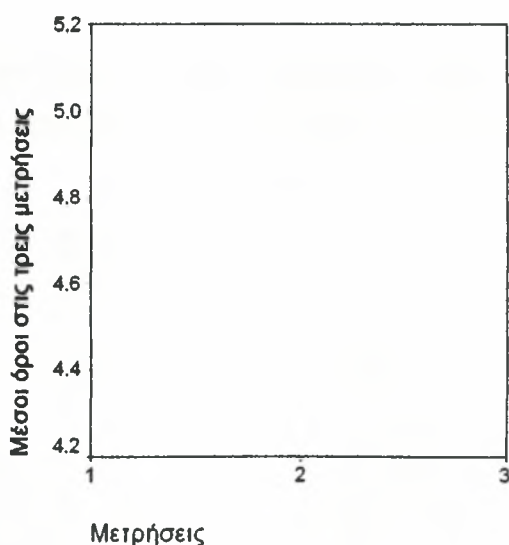
Ως προς τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς, το τεστ ομοιογένειας έδειξε ότι δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.98$, $p=.50$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(1,88)}=.02$, $p=.90$), των ομάδων με διαφορετικά επιχειρήματα ($F_{(1,88)}=.21$, $p=.64$) και μεταξύ των αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(1,88)}=.55$, $p=.65$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,176)}=.97$, $p=.38$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση οι ομάδες με διαφορετική πηγή ($F_{(2,176)}=.43$, $p=.65$) και οι ομάδες με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(2,176)}=.25$, $p=.78$).

Ως προς το κοινωνικό πρότυπο, το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(1,90)}=.28$, $p=.60$), ούτε μεταξύ

των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(1,90)}=2.15, p=.15$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(1,90)}=19.01, p<.001, \eta^2=.17$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι ομάδες με διαφορετική πηγή δεν είχαν διαφορετική εξέλιξη ($F_{(1,90)}=.86, p=.56$), όπως διαφορετική εξέλιξη δεν είχαν ούτε οι ομάδες με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(1,88)}=2.57, p=.11$). Επίσης δεν υπήρχε αλληλεπίδραση πηγής και μηνύματος ($F_{(1,90)}=1.56, p=.22$).

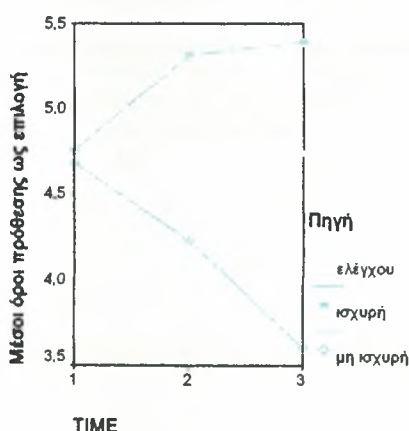
Για την ενημέρωση, το τεστ ομοιογένειας έδειξε ότι δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.99, p=.90$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(1,83)}=.14, p=.71$), ούτε μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(1,83)}=.92, p=.34$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,166)}=13.60, p<.001, \eta^2=.14$). Από την ανάλυση αντιπαράθεσης βρέθηκε ότι διέφερε η αρχική μέτρηση από τις άλλες δύο (Αρχική-πειραματική: ($F_{(1,87)}=27.87, p<.001$); Αρχική- διατήρησης: ($F_{(1,87)}=18.17, p<.001$)). Στο Γράφημα 3. φαίνεται η εξέλιξη των μέσων όρων μεταξύ των τριών μετρήσεων (αρχική-πειραματική-διατήρησης). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν υπήρχε διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(2,166)}=1.28, p=.28$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(2,166)}=.53, p=.59$) και ως προς την αλληλεπίδραση πηγής και μηνύματος ($F_{(2,166)}=.03, p=.97$).

Γράφημα 3. Οι μέσοι όροι στον παράγοντα «ενημέρωση» στις τρεις μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης).



Ως προς την πρόθεση ως επιλογή, το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.96$, $p=.13$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(1,90)}=1.61$, $p=.21$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(1,90)}=.29$, $p=.59$), ούτε μεταξύ της αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(1,90)}=.09$, $p=.76$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,180)}=.01$, $p=.99$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε υπήρχε διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(2,180)}=3.50$, $p<.05$, $\eta^2=.04$), αλλά όχι μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(2,180)}=1.04$, $p=.36$), ούτε μεταξύ της αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(2,180)}=.70$, $p=.50$). Στη συνέχεια έγιναν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων μεταξύ της ομάδας με την ισχυρή πηγή και την ομάδα ελέγχου, μεταξύ της ομάδας με την μη ισχυρή πηγή και την ομάδα ελέγχου και μεταξύ της ομάδας με την ισχυρή πηγή και την ομάδα με τη μη ισχυρή πηγή. Διαφορές στην εξέλιξη των μετρήσεων βρέθηκε μόνο μεταξύ της ομάδας με την ισχυρή πηγή και της ομάδας με τη μη ισχυρή πηγή ($F_{(2,148)}=3.06$, $p\leq.05$, $\eta^2=.04$). Δε βρέθηκαν διαφορές μεταξύ της ομάδας με την ισχυρή πηγή και την ομάδα ελέγχου ($F_{(2,116)}=.60$, $p=.55$), μεταξύ της ομάδας με τη μη ισχυρή πηγή και την ομάδα ελέγχου ($F_{(2,104)}=2.46$, $p=.09$). Στο Γράφημα 4. φαίνεται η διαφορετική εξέλιξη των μέσων όρων στον παράγοντα «πρόθεση ως επιλογή» στις ομάδες με διαφορετική πηγή. Η ανάλυση αντιπαράθεσης έδειξε ότι διαφορές σημαντικές υπήρχαν μεταξύ της 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης ($F_{(1,90)}=4.04$, $p<.05$) και μεταξύ 1^{ης} και 3^{ης} μέτρησης ($F_{(1,91)}=7.16$, $p<.01$).

Γράφημα 4. Εξέλιξη των μέσων όρων στον παράγοντα «πρόθεση ως επιλογή» στις ομάδες με διαφορετική πηγή (ελέγχου, ισχυρή πηγή, μη ισχυρή πηγή)



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΗΓΗΣ & ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ

Αξιολόγηση της Πηγής: Με 4 ερωτήσεις αξιολογήθηκε η αντιλαμβανόμενη αξιοπιστία της πηγής. Ο μέσος όρος της αξιολόγησης της πηγής ήταν 6.07 ($SD=1.14$). Δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων. Ωστόσο στον ακόλουθο πίνακα (20) φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε ομάδα χωριστά.

Πίνακας 20. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση της αξιολόγησης της πηγής για κάθε πειραματική ομάδα

	<i>M</i>	<i>SD</i>
«Ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα	5.75	1.57
«Ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα	6.34	.98
«Μη Ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα»	6.20	.86
«Μη Ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»	5.70	1.22

Εξετάζοντας τις ξεχωριστές ιδιότητες της πηγής φάνηκε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ως προς το κατά πόσο είναι πληροφορημένος σχετικά με το κάπνισμα και ως προς την πειστικότητά του. Ωστόσο βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ως προς «αν γνωρίζει πολλά σχετικά με το πώς το κάπνισμα μπορεί να με επηρεάσει» ($F_{(3,85)}=4.33, p<.01$) και οριακά ως προς το αν είναι «αξιόπιστος» ($F_{(3,85)}=2.70, p=.51$).

Ως προς τον παράγοντα «αν γνωρίζει πολλά σχετικά με το πώς το κάπνισμα μπορεί να με επηρεάσει» σύμφωνα με το κριτήριο Scheffe οι διαφορές εντοπίστηκαν μεταξύ των ομάδων «Μη ισχυρή πηγή-μη ισχυρό μήνυμα» από τις υπόλοιπες (στον ακόλουθο πίνακα φαίνονται όλοι οι μέσοι όροι) και στον παράγοντα (Πίνακας 21.)

Πίνακας 21. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για κάθε ομάδα χωριστά στους 2 παράγοντες.

	«Γνωρίζει πολλά σχετικά με το πώς το κάπνισμα μπορεί να με επηρεάσει»		«Αξιόπιστος»	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα	6.00	1.50	5.44	2.09
Ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα	6.69	.54	6.03	1.70
Μη ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα	6.56	.89	6.30	1.46
Μη ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα	5.53	1.73	4.80	2.01

Αξιολόγηση Αποτελεσματικότητας μηνύματος: Για το σύνολο του δείγματος ο μέσος όρος αποτελεσματικότητας του μηνύματος ήταν $M=7.11$ ($SD=1.87$). Στον ακόλουθο Πίνακα (22) φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε ομάδα χωριστά. Μεταξύ των πειραματικών ομάδων δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές.

Πίνακας 22. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της αποτελεσματικότητας του μηνύματος μεταξύ των πειραματικών ομάδων.

	<i>M</i>	<i>SD</i>
«Ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα	7.28	1.47
«Ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα	7.24	1.86
«Μη Ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα»	6.98	2.03
«Μη Ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»	6.87	2.13

Ανάκληση επιχειρημάτων: Ένας κριτής αξιολόγησε τα επιχειρήματα που ανακλήθηκαν. Περιλήφθησαν μόνο τα επιχειρήματα που περιλαμβάνονταν στο μήνυμα που διάβασε ο συμμετέχοντας. Δεν βρέθηκαν διαφορές στατιστικά σημαντικές μεταξύ των πειραματικών ομάδων. Ωστόσο τα μη ισχυρά επιχειρήματα μπορούσαν να ανακληθούν ευκολότερα ανεξάρτητα από την πηγή του μηνύματος («μη ισχυρή-μη ισχυρό»: $M=3.54$, $SD=1.66$, «ισχυρή- μη ισχυρό»: $M=3.54$, $SD=1.60$, «μη ισχυρή-ισχυρό»: $M=2.72$, $SD=1.10$, «ισχυρή-ισχυρό»: $M=2.53$, $SD=1.74$).

Τα άτομα που ήταν υψηλά στον παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» (\geq του μέσου όρου) ανακάλεσαν 2.94 επιχειρήματα ($SD=1.52$) και τα άτομα που ήταν χαμηλά στον παράγοντα ανακάλεσαν 3.18 επιχειρήματα ($SD=1.57$). Δεν ήταν όμως στατιστικά σημαντικές αυτές οι διαφορές. Δύο εβδομάδες μετά την πειραματική διαδικασία συνέχιζαν να μην υπάρχουν διαφορές. Όμως οι ομάδες των οποίων η πηγή ήταν σύμφωνη με την ποιότητα των επιχειρημάτων ανακάλεσαν περισσότερα επιχειρήματα («ισχυρή-ισχυρό»: $M= 2.00$, $SD=1.41$, «μη ισχυρή- μη ισχυρό»: $M=1.77$, $SD=1.79$, «μη ισχυρή-ισχυρό: $M=1.52$, $SD=1.44$; «ισχυρή-μη ισχυρό»: $M=1.50$; $SD=1.29$). Μεταξύ των ατόμων υψηλά και χαμηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» δε βρέθηκαν στατιστικές διαφορές, όμως τα άτομα που ήταν υψηλά στον παράγοντα ανακάλεσαν περισσότερα επιχειρήματα από τα άτομα που ήταν χαμηλά στον παράγοντα (υψηλά: $M=1.70$, $SD=1.42$, χαμηλά: $M=1.60$, $SD=1.45$).

Η συσχέτιση μεταξύ των επιχειρημάτων που ανακλήθηκαν μετά την πειραματική διαδικασία και στη μέτρηση διατήρησης ήταν στατιστικά σημαντική ($r=.30, p<.05$).

Συμπεριφορά του καπνίσματος: Το 17% ($N=19$) δήλωσε ότι έχει πειραματιστεί με το κάπνισμα, ενώ το 83% ($N=93$) όχι. Ένα ελάχιστο ποσοστό δήλωσε ότι υπήρξε συστηματικό καπνιστής (0.9%), ενώ μόλις το 2.7% ($N=3$) δήλωσε εν ενεργεία καπνιστής. Από τα 3 αυτά άτομα τα 2 δήλωσαν ότι έχουν καπνίσει περισσότερες από 20 ημέρες του προηγούμενου μήνα. Κανένας συμμετέχοντας δε κάπνιζε πάνω από 10 τσιγάρα καθημερινά.

Η συσχέτιση της αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος μεταξύ των 3 μετρήσεων εξετάστηκε με το δείκτη r του Pearson και ήταν πολύ υψηλή και για τις 5 ερωτήσεις ($.56 < r < -.87, p<.001$).

Πρόβλεψη αποτελεσματικότητας μηνύματος

Εξετάστηκε για κάθε πειραματική ομάδα η δυνατότητα πρόβλεψης της αποτελεσματικότητας του μηνύματος από την αξιοπιστία της πηγής. Ως εξαρτημένη χρησιμοποιήθηκε η αποτελεσματικότητα του μηνύματος και ως ανεξάρτητη ο παράγοντας αξιοπιστία πηγής.

«Ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα»: Το πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .47, που είναι στατιστικά οριακά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν ($F_{(1,16)}=4.54, p<.05$). Συνολικά το 22% της μεταβλητότητας της αποτελεσματικότητας του μηνύματος εξηγήθηκε από την αξιοπιστία της πηγής ($\beta=.47, t=2.13, p<.05$).

«Ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»: Το πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .52, που είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν ($F_{(1,27)}=10.17, p<.005$). Συνολικά το 27% της μεταβλητότητας της αποτελεσματικότητας του μηνύματος εξηγήθηκε από την αξιοπιστία της πηγής ($\beta=.52, t=3.19, p<.005$).

«Μη ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα»: Το πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .62, που είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν ($F_{(1,25)}=16.00, p<.001$). Συνολικά το 39% της μεταβλητότητας της αποτελεσματικότητας του μηνύματος εξηγήθηκε από την αξιοπιστία της πηγής ($\beta=.62, t=4.00, p<.001$).

«Μη ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»: Το πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .82, που είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν ($F_{(1,13)}=27.21, p<.001$). Συνολικά το 68% της μεταβλητότητας της αποτελεσματικότητας του μηνύματος εξηγήθηκε από την αξιοπιστία της πηγής ($\beta=.82, t=5.21, p<.001$).

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα εξέτασε την επίδραση μηνυμάτων κατά του καπνίσματος τα οποία διέφεραν στην ποιότητα των επιχειρημάτων και στην αξιοπιστία της πηγής σε μαθητές, ηλικίας 12-15 ετών. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι δεν είχαν πειραματιστεί ακόμη με το κάπνισμα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η πειραματική διαδικασία επέδρασε στο πόσο αντιλαμβάνονται ότι είναι ενημερωμένα τα άτομα όλων των ομάδων αναφορικά με το κάπνισμα, αυξάνοντας την αντιλαμβανόμενη ενημέρωσή τους και αυξήθηκε το κοινωνικό πρότυπο μεταξύ της πειραματικής μέτρησης και της μέτρησης διατήρησης και πάλι για όλα τα άτομα. Στην πρόθεση ως επιλογή (δηλαδή στην πρόθεση των ατόμων να καπνίσουν αν το κάπνισμα δεν προκαλούσε προβλήματα στην υγεία τους), η ομάδα με την ισχυρή πηγή (ανεξάρτητα από την ποιότητα των επιχειρημάτων) δήλωσε ότι είναι περισσότερο πιθανό να καπνίσουν από μέτρηση σε μέτρηση, ενώ το αντίθετο συνέβη για την ομάδα με τη μη ισχυρή πηγή. Οι μαθητές/μαθήτριες πίστεψαν ότι η ισχυρή πηγή με τα μη ισχυρά επιχειρήματα γνώριζε περισσότερα σχετικά με το πώς το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει την υγεία τους, όμως η μη ισχυρή πηγή με τα ισχυρά επιχειρήματα θεωρήθηκε περισσότερο αξιόπιστη.

Οι στάσεις των εφήβων που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν ιδιαίτερα αρνητικές προς το κάπνισμα και κατά συνέπεια η διαδικασία αλλαγής στάσεων ήταν ανέφικτη (πιθανό ceiling effect). Όμοια και στην έρευνα των McMillan, Higgins και Conner (2005) οι στάσεις προς το κάπνισμα, η πρόθεση για κάπνισμα, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος και το κοινωνικό πρότυπο έτειναν προς την ελάχιστη τιμή. Η ηλικία των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνά τους ήταν 12 με 13 ετών, αρκετά κοντινή με την ηλικία των ατόμων που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα.

Η εμπλοκή των εφήβων του δείγματος ήταν επίσης πολύ χαμηλή προς το κάπνισμα ($M=1.68, SD=1.55$). Άρα σύμφωνα με το μοντέλο ΠΕ τα άτομα που δεν εμπλέκονται υψηλά με ένα θέμα είναι ευκολότερο να πεισθούν από την περιφερειακή

οδό. Στην περίπτωση αυτή, η αξιοπιστία της πηγής μπορεί να συντελέσει ως ερέθισμα για την αποτελεσματικότητα του μηνύματος. Για τους περισσότερους έφηβους θέματα όπως είναι το αλκοόλ και οι άλλες ναρκωτικές ουσίες θεωρούνται μη σημαντικά αλλά και μη σχετικά προς αυτούς, δηλαδή ότι δεν τους αφορούν (Scott, 1996). Η συγγραφέας αιτιολογεί το παραπάνω φαινόμενο λέγοντας ότι οι έφηβοι δεν έχουν την εμπειρία των μακροπρόθεσμων φυσιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών προβλημάτων που προκύπτουν από την μακρόχρονη χρήση τους. Αυτό συμβαίνει γιατί η διάρκεια της ζωής τους είναι σχετικά σύντομη για να δουν τις συνέπειες από τη χρήση τέτοιων ουσιών. Ένας άλλος λόγος, είναι οι έφηβοι πιστεύουν ότι είναι άτρωτοι. Αυτό είναι αποτέλεσμα των κινήτρων για αυτοάμυνα, δηλαδή τα άτομα προσπαθούν να μειώσουν τις συνέπειες των ανθυγιεινών συμπεριφορών (Petty & Wegener, 1998). Επισημαίνεται ότι και οι δύο τύποι μηνυμάτων περιείχαν συνέπειες του καπνίσματος (μακροπρόθεσμες ή βραχυπρόθεσμες).

Ο συνδυασμός αξιοπιστίας της πηγής και της ποιότητας των επιχειρημάτων διαφοροποίησε την αξιολόγηση της πηγής από τους μαθητές και τις μαθήτριες. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε πως όταν η ισχυρή πηγή συνδυαζόταν με μη ισχυρά επιχειρήματα αναγνωριζόταν από τους συμμετέχοντες ότι γνώριζε περισσότερα σχετικά με τις συνέπειες που μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα στην υγεία τους. Υπενθυμίζεται ότι τα μη ισχυρά επιχειρήματα ήταν περισσότερο βραχυπρόθεσμες συνέπειες του καπνίσματος, άρα περισσότερο σχετικές με την ηλικία της εφηβείας. Από την άλλη πλευρά όμως περισσότερο αξιόπιστη αξιολογήθηκε η μη ισχυρή πηγή όταν αυτή συνδυαζόταν με τα ισχυρά επιχειρήματα. Σύμφωνα με τη θεωρία της Πειθούς και το μοντέλο ΠΕ, όταν τα άτομα δεν επιθυμούν ή δεν μπορούν να επεξεργαστούν ένα μήνυμα τα περιφερειακά ερεθίσματα μπορούν να προκαλέσουν «πειθώ» (Petty & Cacioppo, 1986). Από την πρώτη έρευνα παρατηρήθηκε ότι περισσότερο κατάλληλο μήνυμα για την ηλικία των εφήβων ήταν το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα. Η ισχυρή πηγή ενίσχυσε την εγκυρότητα του μηνύματος. Από την άλλη όμως, οι μαθητές και οι μαθήτριες θεωρούν ως πιο αξιόπιστη τη μη ισχυρή πηγή σε συνδυασμό με τα ισχυρά επιχειρήματα. Πιθανά να αναγνωρίζουν τη σοβαρότητα των συνεπειών από το κάπνισμα που αναφέρονται στα ισχυρά επιχειρήματα και να ενισχύουν την αξιοπιστία της μη ισχυρής πηγής.

Ίσως να είναι απαραίτητο τα μηνύματα σχετικά με συμπεριφορές ανθυγιεινές να δίνονται σε παιδιά αυτής της ηλικίας, με διαφορετική μορφή από το γραπτό



κείμενο. Όλος ο κόσμος αυτών των παιδιών είναι το σχολείο. Το γραπτό κείμενο χωρίς εικόνες, χρώμα και σχήμα δεν είναι ιδιαίτερα ελκυστικό για τα άτομα αυτής της ηλικίας. Παρόμοια η Bakker (1999) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η αποτελεσματικότητα του μηνύματος με μορφή καρτούν ήταν περισσότερο αποτελεσματικό από το γραπτό μήνυμα στους έφηβους που ήταν χαμηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία», ενώ το γραπτό κείμενο ήταν περισσότερο αποτελεσματικό για τους εφήβους υψηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία».

Η συνεχής τριβή με το θέμα «κάπνισμα» ενισχύει την αντίληψη της ενημέρωσης. Η κοινωνία «βομβαρδίζει» τα άτομα όλων των ηλικιών με πληροφορίες για τις συνέπειες του καπνίσματος. Έτσι η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων μπορεί να λειτούργησε ως αφορμή για να δώσουν περισσότερη προσοχή τα άτομα (ακόμη και της ομάδας ελέγχου) σε σχετικές πληροφορίες. Ο κίνδυνος αυτός αναφέρεται επίσης από τους Ajzen και Fishbein (2004). Στη συχνότητα συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων μπορεί να οφείλεται το γεγονός ότι και η ομάδα ελέγχου παρουσίασε βελτίωση στην αντιλαμβανόμενη ενημέρωση. Οι πληροφορίες αυτές προέρχονται από διάφορες πηγές, όπως την οικογένεια, τους εκπαιδευτικούς, τους γιατρούς, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, κλπ. Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας τα άτομα υιοθετούν τις πεποιθήσεις και τις στάσεις των σημαντικών άλλων, που είναι για εκείνη τη χρονική περίοδο, η οικογένεια. Όμως όσο περνούν προς την εφηβεία προσπαθούν να δημιουργήσουν τη δική τους προσωπικότητα και αυτό συμβαίνει μέσα από την αμφισβήτηση αρχικά των πεποιθήσεων και των στάσεων που μέχρι εκείνη την περίοδο είχαν και υιοθέτηση πεποιθήσεων και στάσεων των στενών φίλων (Wang, Fitzhugh, Westerfield & Eddy 1995).

Οι γιατροί και οι εξειδικευμένοι επιστήμονες είναι άτομα με «εξουσία» και τα οποία συχνά αμφισβητούνται από τους έφηβους. Σε αντίθεση πηγές οι οποίες είναι περισσότερο οικείες προς τα άτομα που δέχονται το μήνυμα, μπορούν να βοηθήσουν προς την επιδιωκόμενη κατεύθυνση της πειθούς. Η ομάδα με «ισχυρή πηγή» ανεξάρτητα από την ποιότητα των επιχειρημάτων, ενίσχυσε την πρόθεση των εφήβων να καπνίσουν αν δεν υπήρχαν βλαβερές συνέπειες στην υγεία τους. Αντίθετα η ομάδα με τη «μη ισχυρή πηγή» μείωσε την πρόθεση αυτή. Το αποτέλεσμα αυτό είναι σύμφωνο προς το μοντέλο ΠΕ (Petty & Cacioppo, 1986), κατά το οποίο τα περιφερειακά ερεθίσματα (όπως είναι η πηγή του μηνύματος) μπορούν να επηρεάσουν άτομα τα οποία δεν θέλουν ή δεν μπορούν να επεξεργαστούν τα επιχειρήματα του μηνύματος. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα άτομα δεν επεξεργάζονται

τα επιχειρήματα αλλά βασίζονται σε περιφερειακά ερεθίσματα. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας παρατηρήθηκε ότι η πηγή γνώριζε περισσότερα σχετικά με την επίδραση του καπνίσματος στην υγεία για τα άτομα που ήταν υψηλότερα εμπλεκόμενα με το θέμα (>Μ προσωπικής εμπλοκής) από ότι τα άτομα που ήταν χαμηλά εμπλεκόμενα.

Η ανάκληση των επιχειρημάτων διαφέρει ανάλογα με το χρονικό διάστημα μεταξύ της έκθεσης σε αυτά και στην ανάκληση. Σύμφωνα με τους Petty και Cacioppo (1986) όταν η ανάκλησή τους γίνεται σε σύντομο χρονικό διάστημα από την έκθεση τότε δεν υπάρχουν διαφορές. Όταν δηλαδή η ανάκληση γίνεται αμέσως μετά την έκθεση τόσο τα άτομα που είναι υψηλά στον παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» όσο και εκείνα που είναι χαμηλά στον συγκεκριμένο παράγοντα μπορούν να ανακαλέσουν τον ίδιο αριθμό επιχειρημάτων. Στην παρούσα έρευνα οι συμμετέχοντες που ήταν χαμηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» ανακάλεσαν κατά την πειραματική διαδικασία περισσότερα επιχειρήματα από τους συμμετέχοντες που ήταν υψηλά σε αυτόν τον παράγοντα. Αυτό μπορεί να συνέβη γιατί τα άτομα υψηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» εμβάθυναν περισσότερο στα πρώτα επιχειρήματα, αλλά μέσα στο χρονικό διάστημα των 3 λεπτών δεν μπόρεσαν να επεξεργαστούν εξίσου όλα τα επιχειρήματα του μηνύματος. Επισημαίνεται ότι κάθε μήνυμα περιείχε 12 επιχειρήματα. Προτείνεται λοιπόν, να διερευνηθεί η ανάκληση των επιχειρημάτων με λιγότερα επιχειρήματα στα μηνύματα, ώστε στο χρόνο των 3 λεπτών τα άτομα υψηλά στην «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» να μπορούν να επεξεργαστούν σχολαστικά όλα τα επιχειρήματα. Δύο εβδομάδες μετά την πειραματική διαδικασία και πάλι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ως προς τον αριθμό των ανακαλούμενων σκέψεων. Παρατηρήθηκε απλώς ότι οι ομάδες με τα «μη ισχυρά» επιχειρήματα συγκριτικά με τις ομάδες με τα «ισχυρά επιχειρήματα» ανακάλεσαν περισσότερα επιχειρήματα ανεξάρτητα από την πηγή του μηνύματος. Επειδή οι συνέπειες του καπνίσματος και κυρίως οι μακροπρόθεσμες λίγο-πολύ επαναλαμβάνονται στα σχετικά έντυπα, μπορεί να ήταν εκ των προτέρων γνωστά στους συμμετέχοντες και γι' αυτό το λόγο ανακλήθηκαν περισσότερο.

Μέσα από έρευνες (Maddux & Rogers, 1980) τονίζεται ότι ο αριθμός των επιχειρημάτων μπορεί να λειτουργήσει ως περιφερειακό ερέθισμα. Η θεωρία της Πειθούς δέχεται ότι η αύξηση του αριθμού των επιχειρημάτων ενός μηνύματος είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος αύξησης της πειθούς. Αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί

τα άτομα παράγουν περισσότερα ευνοϊκές σχετικές πεποιθήσεις όταν τα επιχειρήματα είναι περισσότερα. Μόνον ο αριθμός των επιχειρημάτων ενός μηνύματος μπορεί να συνεισφέρει στην εγκυρότητα του μηνύματος, αν η προσωπική εμπλοκή με το θέμα είναι χαμηλή (Petty & Cacioppo, 1986).

Η παρατήρηση ότι μεταξύ της πειραματικής μέτρησης και της μέτρησης διατήρησης το κοινωνικό πρότυπο στράφηκε θετικότερα προς το κάπνισμα, είναι ενδιαφέρον. Πιθανά να οφείλεται στη συχνότητα συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, το οποίο είχε γραπτή μορφή. Στην έρευνα των Stead, Tagg, MacKintosh και Eadie (2005) παρατηρήθηκε από κάποια άτομα αλλαγή του κοινωνικού προτύπου προς την αντίθετη κατεύθυνση από την προσδοκώμενη, φαινόμενο παρόμοιο με της παρούσας έρευνας. Στην έρευνά τους συμμετείχαν ενήλικα άτομα (N=550 οδηγοί, 17-55 ετών) και τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν με τη μορφή συνέντευξης από εξειδικευμένο προσωπικό. Η συμπεριφορά την οποία μελέτησαν (οδήγηση) μπορεί να μην θεωρείται από όλα τα άτομα ως συμπεριφορά «ταμπού» όπως είναι το κάπνισμα για την εφηβική ηλικία και αυτό να εξηγεί τη διαφορά του εύρους του φαινομένου στις 2 έρευνες.

Συμπερασματικά από την πρώτη έρευνα φάνηκε ότι ήταν περισσότερο αποτελεσματικό για τους μαθητές το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα. Στην παρούσα έρευνα προστέθηκε και ο παράγοντας της πηγής, διαφοροποιώντας την ποιότητα τόσο της πηγής όσο και των επιχειρημάτων. Από τα αποτελέσματά της έρευνας φάνηκε ότι η «μη ισχυρή πηγή» ανεξάρτητα των επιχειρημάτων προκαλεί περισσότερες αλλαγές προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Η μη ισχυρή πηγή δεν αποτελεί μορφή εξουσίας στα μάτια των εφήβων και αυτό τους κάνει περισσότερο δεκτικούς ακόμη κι όταν τα επιχειρήματα για τις συνέπειες του καπνίσματος αφορούν το μακρινό μέλλον. Είναι σημαντικό να διερευνηθεί περισσότερο ο ρόλος της πηγής ενός μηνύματος σε άτομα αυτής της ηλικίας και κατά πόσο αυτός ο ρόλος διαφοροποιείται η σημαντικότητα του παράγοντα ανάλογα με την ποιότητα των επιχειρημάτων.

3^η έρευνα: διαφοροποίηση της πηγής και της ποιότητας των επιχειρημάτων σε φοιτητές

Το περιεχόμενο ενός μηνύματος παίζει ρόλο στο διαφορετικό τρόπο επίδρασης των νεαρών ενηλίκων, συγκεκριμένα φοιτητών, όπως φάνηκε από την πρώτη έρευνα. Στην πρώτη έρευνα διερευνήθηκε αν η ποιότητα των επιχειρημάτων σε ένα μήνυμα κατά του καπνίσματος, επιδρά στην πειθώ. Τα αποτελέσματά της έδειξαν ότι το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα ήταν αποτελεσματικότερο από ότι το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα. Στην παρούσα έρευνα προστίθεται ένας ακόμη παράγοντας, αυτός της «πηγής» του μηνύματος. Εδώ μας απασχόλησε η πιθανή διαφορετική επίδραση μηνυμάτων κατά του καπνίσματος στα οποία διαφοροποιούνται στην εγκυρότητα της πηγής και στην ποιότητα των επιχειρημάτων (ισχυρά ή μη ισχυρά επιχειρήματα).

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στη συγκεκριμένη έρευνα έλαβαν αρχικά μέρος 97 νεαρά ενήλικα άτομα (φοιτητές φυσικής αγωγής και φοιτητές μετα-δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης). Στην έρευνα συμμετείχαν φοιτητές φυσικής αγωγής (πρωτοετείς ($N=8$), δευτεροετείς ($N=22$), τεταρτοετείς ($N=29$)) και φοιτητές ΙΕΚ ($N=38$). Δεκαεπτά άτομα δεν έλαβαν μέρος και στις 3 μετρήσεις, έτσι ο τελικός αριθμός των συμμετεχόντων ήταν 80 άτομα. Ο μέσος όρος ηλικίας τους ήταν $M=23.63$ ($SD=3.72$). Με τυχαίο τρόπο έγινε ο διαχωρισμός στις πειραματικές ομάδες. Η ομάδα «ισχυρή πηγή-ισχυρό μήνυμα» περιλάμβανε 21 άτομα, η ομάδα «ισχυρή πηγή-μη ισχυρό μήνυμα» από 21 άτομα, η ομάδα «μη ισχυρή πηγή-ισχυρό μήνυμα» από 19 άτομα, η ομάδα «μη ισχυρή πηγή-μη ισχυρό μήνυμα» από 19 άτομα. Στον πίνακα που ακολουθεί (Πίνακας 23.) περιγράφεται η κατανομή των ατόμων στις πειραματικές ομάδες ανά φύλο.

Πίνακας 23. Κατανομή των ατόμων στις πειραματικές ομάδες και ανά φύλο.

	Αγόρια	Κορίτσια	N (σύνολο)
«Ισχυρή πηγή-ισχυρά επιχειρήματα» ομάδα	11 (52.4%)	9 (42.9%)	21
«Ισχυρή πηγή-μη ισχυρά επιχειρήματα» ομάδα	11 (52.4%)	10 (47.6%)	21
«Μη ισχυρή πηγή-ισχυρά επιχειρήματα» ομάδα	9 (47.4%)	10 (52.6%)	19
«Μη ισχυρή πηγή-μη ισχυρά επιχειρήματα» ομάδα	7 (36.8%)	11 (57.9%)	19

Εργαλεία μέτρησης

Συνοπτικά σε όλες τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια των στάσεων, της πρόθεσης, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς, του κοινωνικού προτύπου, της ενημέρωσης, της πρόθεσης ως επιλογή, του ερωτηματολογίου της ανάγκης για κοινωνική αποδοχή, το ερωτηματολόγιο του Μοντέλου Αλλαγής Σταδίου και το ερωτηματολόγιο της αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Επιπλέον στην αρχική μέτρηση συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια «Ανάγκη για Γνωστική Επεξεργασία» και προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα. Στη μέτρηση που πραγματοποιήθηκε αμέσως μετά την πειραματική διαδικασία (πειραματική μέτρηση) συμπληρώθηκε επιπλέον τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης αποτελεσματικότητας του μηνύματος και αξιολόγηση της πηγής. Στη μέτρηση διατήρησης χρησιμοποιήθηκαν μόνο τα κοινά για όλες τις μετρήσεις ερωτηματολόγια.

Διαδικασία μέτρησης

Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε αίθουσες διδασκαλίας. Κατά την αρχική μέτρηση εξηγήθηκε από την ερευνήτρια ότι η έρευνα θέλει να καταγράψει τις πραγματικές απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με το θέμα κάπνισμα και τους εξήγησε ότι η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα ήταν ανώνυμη και οικειοθελή. Ο σκοπός της έρευνας φανερώθηκε σε βαθμό που να μην επηρεάζονται οι απαντήσεις τους στα ερωτηματολόγια. Έγιναν οι αρχικές μετρήσεις των ερωτηματολογίων και μία εβδομάδα αργότερα έγινε η πειραματική διαδικασία. Στο τέλος της αρχικής μέτρησης πραγματοποιήθηκε μια σύντομη διαδικασία καταγραφής σκέψεων σε θέμα άσχετο με το αντικείμενο της έρευνας για να εξασκηθούν οι συμμετέχοντες στη συγκεκριμένη τεχνική.

Στην πειραματική διαδικασία τους δόθηκε τυχαία ένα κείμενο-μήνυμα για να το διαβάσουν (όχι φωναχτά) για τρία λεπτά. Για να διασφαλιστεί ότι θα είναι τυχαία η κατανομή των μηνυμάτων, τα μηνύματα ήταν σε σειρά το ένα πίσω από το άλλο («ισχυρή πηγή-ισχυρά επιχειρήματα», «ισχυρή πηγή-μη ισχυρά επιχειρήματα», «μη ισχυρή πηγή-ισχυρά επιχειρήματα», «μη ισχυρή πηγή-μη ισχυρά επιχειρήματα»). Μετά την ανάγνωση του μηνύματος ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες μέσα σε χρονικό διάστημα τριών λεπτών τους να καταγράψουν τις σκέψεις που πέρασαν από το μυαλό τους ενώ διάβαζαν το κείμενο. Μετά τη συμπλήρωση της καταγραφής σκέψεων ζητούνταν από τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου χωρίς περιορισμό χρόνου. Δύο εβδομάδες μετά την πειραματική

διαδικασία έγινε ο έλεγχος διατήρησης (μέτρηση διατήρησης) των ερωτηματολογίων που αντιστοιχούσαν σε αυτήν την μέτρηση.

Πηγή του μηνύματος

Η διαδικασία που ακολουθήθηκε ήταν παρόμοια με τη διαδικασία της 2^{ης} έρευνας. Πιο συγκεκριμένα: Τα κείμενα ήταν προσαρμοσμένα στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, δηλαδή χρησιμοποιήθηκαν λέξεις που αντιπροσώπευαν την ηλικιακή ομάδα για την οποία προοριζόταν το μήνυμα. Ως πηγή χρησιμοποιήθηκε μία αξιόπιστη και μία μη αξιόπιστη πηγή. Ο διαχωρισμός των πηγών έγινε με βάση πιλοτικές ποιοτικές έρευνες. Δηλαδή δόθηκαν διαφορετικές πηγές σε ειδικούς του χώρου και τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν τις πηγές ως αξιόπιστες και μη αξιόπιστες. Στη συνέχεια ζητήθηκε να προσθέσουν ποια θα έπρεπε κατά τη γνώμη τους να είναι τα χαρακτηριστικά της πηγής για να χαρακτηριστεί με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Ως αφετηρία για τη δημιουργία του προφίλ της πηγής ήταν η παρεμφερής έρευνα του Rosen (2000). Τα τελικά χαρακτηριστικά της κάθε πηγής δίνονταν στο εισαγωγικό σημείωμα του μηνύματος. Το φύλο της πηγής διαφοροποιούνταν ανάλογα με το φύλο του συμμετέχοντα ώστε να υπάρχει συμφωνία μεταξύ φύλου πηγής και φύλου αποδέκτη.

Τα χαρακτηριστικά της ισχυρής πηγής ήταν τα εξής: ο συντάκτης του μηνύματος ήταν γιατρός με έντονο ερευνητικό έργο και ο/η οποίος/α εργαζόταν σε Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο. Ήταν κάτοχος διδακτορικού τίτλου σπουδών και αποτελούσε ερευνητικό μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Είχε συμμετάσχει στη διοργάνωση ημερίδων, συνεδρίων και συναντήσεων σχετικά με το κάπνισμα με εφήβους, φοιτητές, γονείς και άλλους επιστήμονες. Ήταν συγγραφέας ιατρικών επιστημονικών άρθρων στα πλέον έγκυρα περιοδικά του χώρου. Για 5 χρόνια ασχολήθηκε ερευνητικά αποκλειστικά με το κάπνισμα στους νεαρούς ενήλικες και δημοσίευσε αναφορές σε ιατρικά περιοδικά παγκόσμιας εμβέλειας, οι οποίες αποτελούσαν συνδυασμό δικής του έρευνας και σχετικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών του, θα πραγματοποιούνταν μια παρουσίαση σε σχετικό συνέδριο. Αποσπάσματα από το περιεχόμενο της παρουσιάσής του ήταν το κείμενο που ακολουθούσε.

Τα χαρακτηριστικά της μη ισχυρής πηγής ήταν ότι επρόκειτο για φοιτητή/φοιτήτρια, ο/η οποίος/α ήταν εθελοντής σε οργανώσεις υγείας του δήμου που διαμένει και ήταν ενεργό μέλος της Ένωσης Σπουδαστών Βιολογίας. Είχε γράψει

κείμενα τα οποία είχε δημοσιεύσει στον ημερήσιο τύπο (εφημερίδες) σχετικά με το κάπνισμα. Μόλις είχε ολοκληρώσει μια παρουσίαση σχετικά με το κάπνισμα στη νεαρή ενήλικη ηλικία, η οποία θα παρουσιαζόταν σε διάλεξη στο σχολείο της γειτονιάς του, στο οποίο φοιτούσε ως μαθητής. Το περιεχόμενο της παρουσίασης ήταν το κείμενο που ακολουθούσε.

Αποτελέσματα

ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ερωτηματολόγιο Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία:

Στο ερωτηματολόγιο αυτό έγινε αντιστροφή των ερωτήσεων 3,4,5,7,8,9,12,16,17. Εξετάστηκε αν ο πίνακας συσχετίσεων των μεταβλητών ήταν κατάλληλος για να γίνει παραγοντική ανάλυση. Χρησιμοποιήθηκαν το τεστ σφαιρικότητας του Bartlett και ο δείκτης καταλληλότητας του δείγματος Kaiser-Meyer-Olkin (ΚΜΟ). Στατιστικά σημαντικές τιμές του Bartlett τεστ της σφαιρικότητας είναι επιθυμητές και τιμές μεγαλύτερες του .60 για το δείκτη ΚΜΟ θεωρούνται ικανοποιητικές Υπήρχαν οι προϋποθέσεις για παραγοντοποίηση (ΚΜΟ= .705, Bartlett's Test of Sphericity= 539.617, $p < .001$). Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis) για την ανάδειξη ενός παράγοντα, η ιδιοτιμή του οποίου ήταν 4.53. Ο παράγοντας αυτός εξηγούσε το 25.18% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα εξετάστηκε με το συντελεστή α του Cronbach (Cronbach, 1951) και μετά την αφαίρεση της ερώτησης 14, ήταν $\alpha = .70$.

Στους υπόλοιπους παράγοντες έγινε ανάλυση της εσωτερικής συνοχής τους με το δείκτη α του Cronbach. Στο Πίνακα 24. περιγράφονται ο δείκτης εσωτερικής συνοχής (Cronbach's α), οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για όλους τους παράγοντες σε κάθε μέτρηση ξεχωριστά.

Πίνακας 24. Περιγραφή του δείκτη εσωτερικής συνοχής και του μέσου όρου (τυπικές αποκλίσεις) για κάθε παράγοντα στην αρχική μέτρηση, την πειραματική μέτρηση και τη μέτρηση διατήρησης.

	Αρχική μέτρηση		Πειραματική μέτρηση		Μέτρηση διατήρησης	
	α	M (SD)	α	M (SD)	α	M (SD)
«Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία»	.70	3.34 (.49)				
«Στάσεις»	.73	2.23 (1.11)	.86	2.17 (1.14)	.84	1.94 (1.01)
«Πρόθεση»	.93	2.91 (2.13)	.97	3.74 (2.38)	.97	3.27 (2.13)
«Αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς»	.39	5.85 (1.18)	.72	6.09 (1.24)	.78	5.82 (1.25)
«Κοινωνικό πρότυπο»	.64	2.07 (1.48)	.86	1.49 (.89)	.60	1.70 (1.02)
«Αντ. Ενημέρωση»	.88	5.12 (1.40)	.83	4.95 (1.02)	.93	4.98 (1.01)
«Πρόθεση ως επιλογή»	--	5.79 (4.09)	--	6.73 (4.02)	--	6.29 (3.98)
Κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή	.35	--	--	--	--	--
Προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα	.79	1.94 (1.48)				

«Αποτελεσματικότητα μηνύματος»

Η εσωτερική συνοχή των 2 ερωτήσεων που χρησιμοποιήθηκαν, ήταν $\alpha=.92$. Ο μέσος όρος της αποτελεσματικότητας του μηνύματος ήταν $M=5.47$ ($SD=1.93$).

«Αξιοπιστία Πηγής»: η εσωτερική συνοχή των 4 ερωτήσεων ήταν $\alpha=.79$. Ο μέσος όρος του παράγοντα ήταν $M=5.87$ ($SD=.77$).

Περιγραφικά χαρακτηριστικά

Στον Πίνακα 25, δίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις όλων των παραγόντων στις 3 μετρήσεις (1: αρχική μέτρηση, 2: πειραματική μέτρηση, 3: μέτρηση διατήρησης).

Πίνακας 25. Περιγραφικά χαρακτηριστικά των πειραματικών ομάδων σε κάθε παράγοντα και για κάθε μέτρηση.

		Στάσεις	Πρόθεση	Αντ. έλεγχος	Κοινωνικό πρότυπο	Αντ. Ενημέρωση	Πρόθεση ως Επιλογή
Ομάδες		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
«ισχυρή πηγή-ισχυρό μήνυμα»	1	2.18 (1.39)	3.08 (2.38)	6.07 (1.27)	2.50 (1.88)	5.46 (1.26)	6.00 (4.74)
	2	2.07 (1.36)	3.51 (2.67)	5.75 (1.01)	1.57 (.88)	5.11 (1.09)	5.71 (4.74)
	3	2.04 (1.48)	3.47 (2.51)	6.03 (1.07)	1.87 (1.33)	5.00 (.87)	5.83 (4.78)
«ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»	1	2.18 (1.04)	3.19 (2.38)	5.63 (1.32)	1.88 (1.57)	5.33 (1.51)	6.35 (4.02)
	2	2.30 (1.11)	4.16 (2.45)	6.11 (.81)	1.69 (.99)	5.19 (1.15)	7.14 (4.04)
	3	2.10 (.90)	3.49 (2.37)	5.58 (1.76)	1.86 (.93)	5.30 (1.13)	7.33 (3.50)
«μη ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα»	1	2.27 (.92)	3.20 (2.20)	5.96 (1.02)	2.21 (1.47)	5.00 (1.42)	5.24 (3.85)
	2	2.06 (.92)	3.98 (2.41)	5.98 (1.24)	1.81 (1.07)	4.91 (1.01)	7.11 (3.55)
	3	1.68 (.92)	2.97 (2.15)	5.83 (.97)	1.41 (.54)	4.73 (1.10)	5.25 (4.09)
«μη ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»	1	2.26 (1.05)	2.63 (1.73)	6.09 (1.03)	1.82 (1.04)	4.57 (1.61)	5.33 (4.19)
	2	2.23 (1.18)	3.32 (1.98)	5.77 (1.74)	1.32 (.48)	4.55 (.67)	7.05 (3.67)
	3	1.92 (.63)	3.08 (1.52)	5.92 (.98)	1.62 (1.15)	4.79 (.90)	6.50 (3.71)

Συσχέτιση των παραγόντων της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σε κάθε μέτρηση

Στον Πίνακα 26. περιγράφονται οι συσχετίσεις των παραγόντων της θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σε κάθε μία από τις τρεις μετρήσεις.

Πίνακας 26. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για κάθε μέτρηση ξεχωριστά.

	Αρχική Μέτρηση					
	1	2	3	4	5	6
1. Πρόθεση	1.00					
2. Στάσεις	.59**	1.00				
3. Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς	-.32**	-.30**	1.00			
4. Κοινωνικό Πρότυπο	-.04	.26*	-.17	1.00		
5. Αντ. Ενημέρωση	.37**	.10	-.10	.01	1.00	
6. Πρόθεση ως επιλογή	.75**	.53**	-.19	-.14	.24**	1.00
	Πειραματική μέτρηση					
	1	2	3	4	5	6
1. Πρόθεση	1.00					
2. Στάσεις	.56**	1.00				
3. Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς	.17	-.01	1.00			
4. Κοινωνικό Πρότυπο	.19	.43**	-.21	1.00		
5. Αντ. Ενημέρωση	-.07	-.22	.10	-.25*	1.00	
6. Πρόθεση ως επιλογή	.81**	.47**	.29*	.15	-.17	1.00
	Μέτρηση διατήρησης					
	1	2	3	4	5	6
1. Πρόθεση	1.00					
2. Στάσεις	.46**	1.00				
3. Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς	-.07	-.12	1.00			
4. Κοινωνικό Πρότυπο	.14	.29*	-.30*	1.00		
5. Αντ. Ενημέρωση	-.03	-.04	.13	-.06	1.00	
6. Πρόθεση ως επιλογή	.79**	.35*	.07	.19	.07	1.00

** : $p < .01$, * : $p < .05$

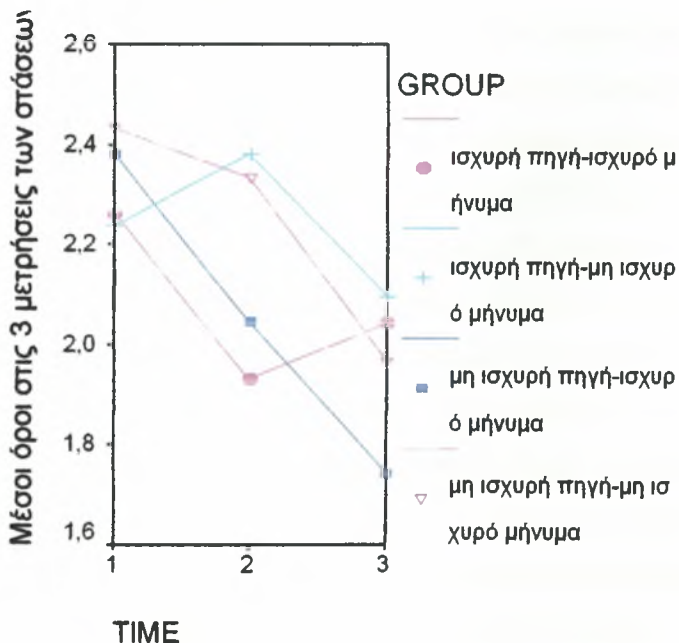
Διαφορές μεταξύ των μετρήσεων και των πειραματικών ομάδων

Έγιναν αναλύσεις διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων όπου εξαρτημένη μεταβλητή ήταν το σκορ των παραγόντων στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης). Συγκεκριμένα οι στάσεις, η πρόθεση, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς, το κοινωνικό πρότυπο, η ενημέρωση και η πρόθεση ως επιλογή.

Ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η πηγή και το μήνυμα, δηλαδή οι δύο παράγοντες που διαφοροποιούσαν τις πειραματικές ομάδες.

Ως προς τις στάσεις, το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.92, p=.18$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των διαφορετικών πηγών ($F_{(1,43)}=.001, p=.98$), όπως και μεταξύ διαφορετικών μηνυμάτων ($F_{(1,43)}=.37, p=.55$), ούτε ως προς την αλληλεπίδρασή τους ($F_{(1,43)}=.003, p=.96$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,86)}=3.84, p<.05, \eta^2=.08$) (Γράφημα 5). Από την ανάλυση αντιπαράθεσης εντοπίστηκαν διαφορές μεταξύ της αρχικής μέτρησης και της μέτρησης διατήρησης ($F_{(1,43)}=8.31, p<.001, \eta^2=.16$) και όχι μεταξύ των άλλων μετρήσεων (Αρχικής-πειραματικής: $F_{(1,43)}=1.08, p=.30$, Πειραματικής- διατήρησης: $F_{(1,43)}=3.11, p=.08$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ως προς τον παράγοντα «πηγή» ($F_{(2,86)}=1.00, p=.37$) και ως προς τον παράγοντα «μήνυμα» ($F_{(2,86)}=.92, p=.40$). Επίσης δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αλληλεπίδραση πηγής και μηνύματος ($F_{(2,86)}=.21, p=.81$).

Γράφημα 5. Εξέλιξη των μέσων όρων των στάσεων για τις 4 πειραματικές ομάδες στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρηση)



Ως προς την πρόθεση, το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.92, p=.16$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές ως προς τον παράγοντα πηγή ($F_{(1,45)}=.01, p=.92$), ως προς τον παράγοντα μήνυμα ($F_{(1,45)}=.02, p=.90$) και την αλληλεπίδρασή τους ($F_{(1,45)}=.74, p=.39$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(1,45)}=5.70, p<.05, \eta^2=.11$). Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης αντιπαράθεσης προέκυψε ότι διαφορές υπήρχαν μεταξύ των 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης ($F_{(1,45)}=8.33, p<.01, \eta^2=.16$), μεταξύ 2^{ης} και 3^{ης} μέτρησης ($F_{(1,45)}=6.27, p<.05, \eta^2=.12$) και όχι μεταξύ της 1^{ης} και της 3^{ης} μέτρησης ($F_{(1,45)}=.52, p=.47$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν υπήρχε διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(2,90)}=1.10, p=.34$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(2,90)}=.76, p=.47$), και της αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(2,90)}=2.68, p=.74$).

Ως προς τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο, το τεστ ομοιογένειας έδειξε ότι δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.96, p=.46$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές ως προς τον παράγοντα πηγή ($F_{(1,44)}=.02, p=.90$), τον παράγοντα μήνυμα ($F_{(1,44)}=.57, p=.65$), και την αλληλεπίδρασή τους ($F_{(1,44)}=.20, p=.65$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(1,88)}=.38, p=.69$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν υπήρχε διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(1,88)}=.02, p=.98$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(1,88)}=.51, p=.60$), αλλά οριακά βρέθηκαν διαφορές στην αλληλεπίδραση μηνύματος και πηγής ($F_{(1,88)}=3.05, p=.05, \eta^2=.06$). Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης αντιπαράθεσης προέκυψε ότι διαφορές υπήρχαν μεταξύ της 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης ($F_{(1,44)}=4.79, p<.05, \eta^2=.09$). Συγκεκριμένα η ομάδα με την ισχυρή πηγή και το ισχυρό μήνυμα μείωσε τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς του καπνίσματος στη 2^η μέτρηση ($M_{\alpha\rho\chi}= 6.19, SD= 1.08; M_{\pi\epsilon\iota\rho}= 5.64, SD= 1.00$), η ομάδα με την ισχυρή πηγή και το μη ισχυρό μήνυμα αύξησε τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς στη 2^η μέτρηση σε σχέση με την 1^η ($M_{\alpha\rho\chi}= 5.26, SD= 1.31; M_{\pi\epsilon\iota\rho}= 6.21, SD= .86$), η ομάδα με τη μη ισχυρή πηγή και το ισχυρό μήνυμα αύξησε τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς στη 2^η μέτρηση σε σχέση με την 1^η ($M_{\alpha\rho\chi}= 5.73, SD= .95; M_{\pi\epsilon\iota\rho}= 6.18, SD= .77$) και η ομάδα με τη μη ισχυρή πηγή και το μη ισχυρό μήνυμα μείωσε τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς στη 2^η μέτρηση σε σχέση με την 1^η ($M_{\alpha\rho\chi}= 5.88, SD= 1.14; M_{\pi\epsilon\iota\rho}= 5.73, SD= 1.76$).

Ως προς τον παράγοντα κοινωνικό πρότυπο, το τεστ ομοιογένειας έδειξε ότι ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W = .79, p < .01$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων ως προς τον παράγοντα πηγή ($F_{(1,42)} = 1.38, p = .25$), ούτε ως προς τον παράγοντα μήνυμα ($F_{(1,42)} = .06, p = .81$), ούτε ως προς την αλληλεπίδρασή τους ($F_{(1,42)} = .57, p = .45$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,84)} = .07, p = .90$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν υπήρχε διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(2,84)} = .02, p = .90$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(2,84)} = .62, p = .51$), και μεταξύ της αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(2,84)} = .74, p = .48$).

Ως προς τον παράγοντα ενημέρωση, το τεστ ομοιογένειας έδειξε ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W = .79, p < .001$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(1,42)} = 2.78, p = .10$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(1,42)} = .03, p = .87$), και της αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(1,42)} = .42, p = .52$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,84)} = .20, p = .76$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν υπήρχε διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(2,84)} = .48, p = .91$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(2,84)} = 1.81, p = .18$) και μεταξύ της αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(2,84)} = .80, p = .42$).

Ως προς τον παράγοντα πρόθεση ως επιλογή, το τεστ ομοιογένειας έδειξε ότι δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W = .98, p = .65$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(1,44)} = .20, p = .66$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(1,44)} = .74, p = .39$) και της αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(1,44)} = .95, p = .34$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,88)} = 4.54, p < .05, \eta^2 = .09$). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αντιπαράθεσης έδειξε ότι διαφορές υπήρχαν μεταξύ της 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης ($F_{(1,44)} = 9.37, p < .05, \eta^2 = .17$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν υπήρχε διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση μεταξύ των ομάδων με διαφορετική πηγή ($F_{(2,88)} = 2.42, p = .09$), μεταξύ των ομάδων με διαφορετικό μήνυμα ($F_{(2,88)} = .52, p = .60$) και μεταξύ των αλληλεπίδρασης πηγής και μηνύματος ($F_{(2,88)} = .97, p = .38$).

Αξιολόγηση της πηγής και του μηνύματος

Ο μέσος όρος για την αξιολόγηση της πηγής γενικά ήταν 5.87 ($SD=.77$), δηλαδή πάνω από τη μέση τιμή της κλίμακας (3.50). Η ανάλυση διακύμανσης δεν έδειξε διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($p=.21$). Αναλύοντας την κάθε ερώτηση ξεχωριστά βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο ως προς την πειστικότητα της πηγής ($F_{(3,75)}=2.83, p<.05$). Το μήνυμα «ισχυρή πηγή-ισχυρό μήνυμα» ($M=5.94, SD=.73$) και το μήνυμα «μη ισχυρή πηγή-ισχυρό μήνυμα» ($M=5.90, SD=.89$) διέφεραν από τις άλλες 2 ομάδες. Δηλαδή οι συμμετέχοντες αντιλήφθηκαν το ισχυρό μήνυμα ανεξάρτητα από την πηγή έδωσε ως πιο πειστικό από το μη ισχυρό μήνυμα.

Η αποτελεσματικότητα του μηνύματος ήταν $M=5.47 (SD=1.93)$. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τις πειραματικές ομάδες.

Αξιολόγηση σκέψεων

Όπως και στην πρώτη έρευνα, ένας expert κριτής αξιολόγησε τις σκέψεις που προκλήθηκαν από την ανάγνωση των μηνυμάτων. Οι σκέψεις αξιολογήθηκαν αρχικά σε σχετικές προς το κάπνισμα και μη σχετικές. Στη συνέχεια οι σχετικές προς το κάπνισμα σκέψεις κατηγοριοποιήθηκαν σε αρνητικές προς το κάπνισμα, ή σε θετικές προς το κάπνισμα ή προς ουδέτερες προς το κάπνισμα. Ο μέσος όρος για τον αριθμό των σκέψεων που πραγματοποιήθηκαν ήταν $M=2.50 (SD=1.50)$, για τον αριθμό των σχετικών με το κάπνισμα σκέψεων ήταν $M=2.25 (SD=1.51)$, των μη σχετικών σκέψεων $M=.25 (SD=.67)$, των αρνητικών σκέψεων $M=1.89 (SD=1.40)$, των θετικών σκέψεων $M=.33 (SD=.94)$ και των ουδέτερων σκέψεων $M=.15 (SD=.48)$.

Παρόλο που δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό των σκέψεων φαίνεται ότι οι ομάδες με το ισχυρό μήνυμα έχουν μεγαλύτερο αριθμό σκέψεων, περισσότερες σχετικές προς το κάπνισμα σκέψεις και περισσότερες αρνητικές προς το κάπνισμα σκέψεις (Πίνακας 27). Ωστόσο περισσότερες αρνητικές σκέψεις προς το κάπνισμα έκαναν τα άτομα που ανήκαν σε ομάδα με μη ισχυρή πηγή.

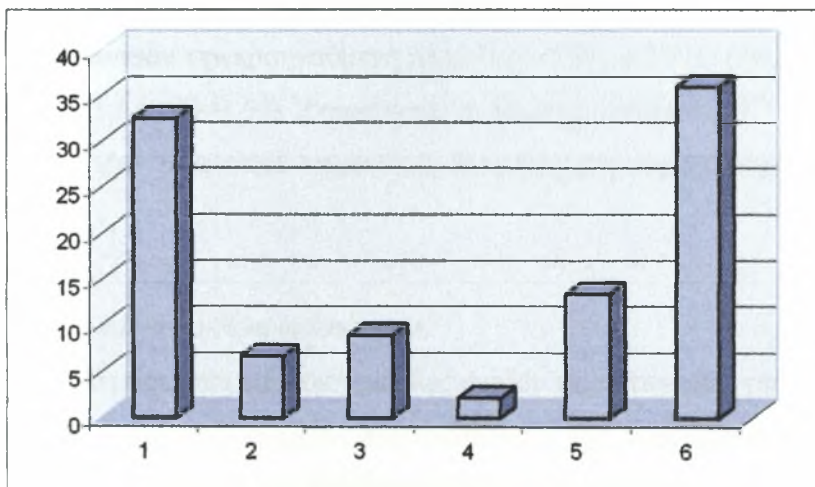
Πίνακας 27. Μέσοι όροι (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των γνωστικών αποκρίσεων για κάθε πειραματική ομάδα χωριστά.

ΟΜΑΔΕΣ	Αριθμός		Σχετικές		Αρνητικές		Θετικές		Ουδέτερες	
	σκέψεων		σκέψεις		σκέψεις		σκέψεις		σκέψεις	
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)
«Ισχυρή-ισχυρό»	2.93	(1.62)	2.80	(1.70)	1.93	(1.58)	.6000	(1.55)	.27	(.80)
«Ισχυρή- μη ισχυρό»	2.18	(1.59)	1.76	(1.44)	1.44	(1.31)	.25	(.58)	.19	(.40)
«Μη ισχυρή-ισχυρό»	2.69	(1.54)	2.62	(1.45)	2.12	(1.50)	.44	(.89)	.06	(.25)
«Μη ισχυρή- μη ισχυρό»	2.25	(1.24)	1.87	(1.31)	2.07	(1.21)	.000	(.000)	.07	(.27)
ΣΥΝΟΛΟ	2.50	(1.50)	2.25	(1.51)	1.89	(1.40)	.33	(.94)	.15	(.48)

Στάδια Αλλαγής Συμπεριφοράς

Στο στάδιο της υγιεινής συμπεριφοράς (χωρίς να έχουν καπνίσει ποτέ) δήλωσαν ότι βρίσκονταν 32 άτομα (36%), στο στάδιο 1 (προσυλλογισμού) ήταν 29 άτομα (32.6%), στο στάδιο 2 (Συλλογισμού) ήταν 6 άτομα (6.7%), στο στάδιο 3 (προπαρασκευής) ήταν 8 άτομα (9%), στο στάδιο 5 (ενεργοποίησης) ήταν 2 άτομα (2.2%) και στο στάδιο 6 (διατήρησης) ήταν 12 άτομα (13.5%) (Γράφημα 6.).

Γράφημα 6. Ποσοστά (%) του δείγματος σε καθένα από τα πέντε στάδια του Μοντέλου Αλλαγής Σταδίου (1: «προσυλλογισμού», 2: «συλλογισμού», 3: «προπαρασκευής», 4: «ενεργοποίησης», 5: «διατήρησης», 6: «μη καπνιστής»).



Αξιολόγηση συμπεριφοράς καπνίσματος

Από τους συμμετέχοντες το 71% ($N=66$) είχε καπνίσει έστω και μία ή δύο ρουφηξίες ενώ μόλις το 29% ($N=27$) δεν είχε καπνίσει ποτέ (experimenters). Το 46.2% ($N=43$) υπήρξαν συστηματικοί καπνιστές καθώς δήλωσαν ότι είχαν καπνίσει 1 ή περισσότερα τσιγάρα καθημερινά για έναν ολόκληρο μήνα. Εν ενεργεία καπνιστές χαρακτηρίστηκε το 52.7% ($N=49$) καθώς δήλωσε ότι είχε καπνίσει έστω και μία μέρα τον προηγούμενο μήνα. Συστηματικοί καπνιστές χαρακτηρίστηκε το 43% ($N=40$) και «φανατικού» καπνιστές, δηλαδή άτομα που κάπνιζαν πάνω από 10 τσιγάρα καθημερινά, χαρακτηρίστηκε το 35.5% ($N=33$).

Τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα ($t_{(70,378)}=5.93, p<.001$) είχαν θετικότερη στάση προς το κάπνισμα (όπως ήταν αναμενόμενο) ($M=2.56, SD=1.07$) από ότι τα άτομα που δεν είχαν πειραματιστεί ($M=1.42, SD=.73$), μεγαλύτερη πρόθεση να καπνίσουν ($t_{(72,919)}=9.53, p<.001$) ($M_{\text{καπνιστές}}=3.66, SD=2.11$; $M_{\text{μη_καπνιστές}}=1.10, SD=.34$), είχαν μικρότερο αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς του καπνίσματος ($t_{(89)}=-2.18, p<.05$) ($M_{\text{καπνιστές}}=5.67, SD=1.16$; $M_{\text{μη_καπνιστές}}=6.27, SD=1.14$), μεγαλύτερη πρόθεση να καπνίσουν ως επιλογή ($t_{(86,077)}=10.05, p<.001$) ($M_{\text{καπνιστές}}=7.46, SD=3.58$; $M_{\text{μη_καπνιστές}}=1.78, SD=1.83$) και δήλωσαν υψηλότερη προσωπική εμπλοκή με το θέμα του καπνίσματος ($t_{(90)}=2.97, p<.004$) ($M_{\text{καπνιστές}}=2.22, SD=1.49$; $M_{\text{μη_καπνιστές}}=1.26, SD=1.21$)

Οι εν ενεργεία καπνιστές δήλωσαν ως μέσο όρο των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη της μέτρησης εβδομάδα 63.58 ($SD=55.27$), ενώ την προηγούμενη της μέτρησης ημέρα $M=11.40$ ($SD=10.76$).

Ζευγαρωτές αναλύσεις μεταξύ της 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης δεν έδειξαν σημαντική διαφορά ($p=.49$) του αριθμού των τσιγάρων που κάπνισαν τα άτομα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Έδειξε όμως σημαντική διαφορά στον αριθμό των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη μέρα ($t_{(37)}=5.54, p<.001$) ($M_{1\text{ης}}=10.89, SD=10.76$; $M_{2\text{ης}}=1.84, SD=1.57$). Ζευγαρωτές αναλύσεις μεταξύ της 1^{ης} και της 3^{ης} μέτρησης δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συμπεριφορά του καπνίσματος.

Προσωπική εμπλοκή με το θέμα «κάπνισμα»

Εξετάζοντας την προσωπική εμπλοκή με όλες σχεδόν τις κατηγορίες της συμπεριφοράς καπνίσματος (αν έχουν πειραματιστεί ή όχι, συστηματικούς καπνιστές ή μη, εν ενεργεία καπνιστές ή μη) βρέθηκαν σημαντικές διαφορές.

Όπως ήταν αναμενόμενο τα άτομα που δήλωσαν εν ενεργεία καπνιστές δήλωσαν περισσότερη εμπλοκή με το κάπνισμα από ότι τα άτομα που δεν ήταν εν ενεργεία καπνιστές ($t_{(90)}=2.22, p<.05$) [$M_{εν ενεργεία}=2.25$ ($SD=1.54$), $M_{μη καπνιστές}=1.58$ ($SD=1.33$)].

Τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα δήλωσαν υψηλότερη εμπλοκή με το κάπνισμα ($M=2.22, SD= 1.49$) από τα άτομα που δεν είχαν πειραματιστεί ($M=1.26, SD= 1.21$) ($t_{(90)}=2.97, p<.005$).

Τα άτομα που υπήρξαν έστω και για ένα μήνα συστηματικοί καπνιστές δήλωσαν υψηλότερη εμπλοκή με το κάπνισμα ($M=2.32, SD= 1.52$) από τα άτομα που δεν υπήρξαν συστηματικοί καπνιστές ($M=1.61, SD= 1.36$) ($t_{(90)}=2.37, p<.05$).

Τα άτομα που δήλωσαν εν ενεργεία καπνιστές δήλωσαν υψηλότερη εμπλοκή με το κάπνισμα ($M=2.25, SD= 1.54$) από τα άτομα που δεν ήταν εν ενεργεία καπνιστές ($M=1.58, SD= 1.33$) ($t_{(90)}=2.22, p<.05$).

Τα άτομα που ήταν υψηλά στην προσωπική εμπλοκή διέφεραν στατιστικά σημαντικά από τα άτομα που ήταν χαμηλά στην προσωπική εμπλοκή ως προς τον αριθμό των σχετικών σκέψεων ($t_{(47,506)}=2.06, p<.05$). Οι συμμετέχοντες με υψηλή εμπλοκή είχαν υψηλότερο μέσο όρο ($M=2.47, SD=1.50$) από τα άτομα με χαμηλότερη προσωπική εμπλοκή ($M=1.71, SD=1.27$).

«Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» και προσωπική εμπλοκή

Οι συμμετέχοντες διαχωρίστηκαν ανάλογα με το βαθμό της «Ανάγκης για Γνωστική Επεξεργασία» και της «προσωπικής εμπλοκής». Βρέθηκαν σημαντικές διαφορές, όπως ήταν αναμενόμενο, στο αριθμό των σκέψεων που έκαναν ($t_{(16,000)}=2.19, p<.05$), με τα άτομα που ήταν υψηλά και στους δύο παράγοντες να έχουν υψηλότερο μέσο όρο ($M=2.76, SD=1.44$) από τα άτομα που ήταν χαμηλότερα και στους δύο παράγοντες ($M=2.00, SD=.00$).

Πρόβλεψη αποτελεσματικότητας μηνύματος

Εξετάστηκε ξεχωριστά για κάθε πειραματική ομάδα η δυνατότητα πρόβλεψης της αποτελεσματικότητας του μηνύματος από την αξιοπιστία της πηγής. Ως εξαρτημένη χρησιμοποιήθηκε η αποτελεσματικότητα του μηνύματος και ως ανεξάρτητη ο παράγοντας αξιοπιστία της πηγής.

Ομάδα «ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα»: Το πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .62, που είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν

($F_{(1,19)}=12.14, p<.005$). Συνολικά το 39% της μεταβλητότητας της αποτελεσματικότητας του μηνύματος εξηγήθηκε από την αξιοπιστία της πηγής ($\beta=.62, t=3.48, p<.005$).

Ομάδα «ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»: Το πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .57, που είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν ($F_{(1,19)}=9.15, p<.01$). Συνολικά το 32% της μεταβλητότητας της αποτελεσματικότητας του μηνύματος εξηγήθηκε από την αξιοπιστία της πηγής ($\beta=.57, t=3.02, p<.01$).

Ομάδα «μη ισχυρή πηγή- ισχυρό μήνυμα»: Το πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .13, που δεν είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν ($p=.620$).

Ομάδα «μη ισχυρή πηγή- μη ισχυρό μήνυμα»: Το πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .73, που είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν ($F_{(1,17)}=19.89, p<.001$). Συνολικά το 54% της μεταβλητότητας της αποτελεσματικότητας του μηνύματος εξηγήθηκε από την αξιοπιστία της πηγής ($\beta=.73, t=4.46, p<.001$).

Συζήτηση

Στην πρώτη έρευνα εξετάστηκε η επίδραση μηνυμάτων κατά του καπνίσματος με διαφορετική ποιότητα επιχειρημάτων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει αν μηνύματα με διαφορετική ποιότητα επιχειρημάτων (ισχυρά- μη ισχυρά) και με διαφορετική πηγή επηρεάζουν τους φοιτητές. Η προσέγγιση έγινε μέσα από τη ΘΣΣ και το μοντέλο ΠΕ. Οι στάσεις για το σύνολο των ατόμων που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα μειώθηκαν (έγιναν περισσότερο αρνητικές προς το κάπνισμα), όμως αυξήθηκε η πρόθεσή τους να καπνίσουν. Η ομάδα με το μήνυμα «ισχυρή πηγή- μη ισχυρά επιχειρήματα» αύξησε την αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Περισσότερες σχετικές σκέψεις προκάλεσε το μήνυμα με την «ισχυρή πηγή- ισχυρά επιχειρήματα» και αμέσως μετά το μήνυμα με την «ισχυρή πηγή- μη ισχυρά επιχειρήματα». Αποτελεσματικότερο φαίνεται να είναι το μήνυμα με την «ισχυρή πηγή» ανεξαρτήτου ποιότητα επιχειρημάτων καθώς προκάλεσε περισσότερες αλλαγές προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Για τους φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα περισσότερο πειστικά θεωρήθηκαν τα μηνύματα με τα ισχυρά επιχειρήματα, ανεξαρτήτου πηγής.

Η έρευνα οδήγησε σε σταδιακή μείωση των στάσεων προς το κάπνισμα. Αν και οι στάσεις ήταν αρκετά αρνητικές προς το κάπνισμα (κάτω από το μέσο όρο) στη μέτρηση διατήρησης έγιναν περισσότερο αρνητικές. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων μπορεί να οδήγησε σε αυτήν την αλλαγή καθώς η συχνή συμπλήρωση ερωτηματολογίων μπορεί να φέρει αλλαγές χωρίς καμία άλλη παρέμβαση. Την επισήμανση αυτού του προβλήματος αναφέρουν και οι Ajzen και Fishbein (2004).

Η «προσωπική εμπλοκή» με το θέμα «κάπνισμα» για τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν σχετικά χαμηλή [$M=1.94$ ($SD=1.48$)]. Σύμφωνα με την περιφερειακή οδό της Πειθούς όταν η εμπλοκή είναι χαμηλή τότε το άτομο δεν επεξεργάζεται τα επιχειρήματα της επικοινωνίας, αλλά βασίζεται σε περιφερειακά ερεθίσματα για να αξιολογήσει την επικοινωνία. Ένα τέτοιο ερέθισμα είναι πηγή του μηνύματος. Στην παρούσα έρευνα η πηγή πράγματι διαφοροποίησε την επίδραση της παρέμβασης. Η ισχυρή πηγή προκάλεσε περισσότερες αλλαγές προς την επιθυμητή κατεύθυνση καθώς επηρέασε τόσο τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο όσο και τις σχετικές σκέψεις.

Σύμφωνα με το μοντέλο ΠΕ τα άτομα που είναι παρακινήμενα να επεξεργαστούν το μήνυμα και /ή είναι υψηλά εμπλεκόμενα με το θέμα προκαλούν περισσότερες σχετικές με το θέμα σκέψεις (Petty & Cacioppo, 1986). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ήταν σύμφωνα προς τη θέση αυτή, με τη διαφορά ως προς τον αριθμό των σκέψεων να είναι στατιστικά σημαντική. Η ισχυρή πηγή προκάλεσε περισσότερες σκέψεις προς την επιθυμητή κατεύθυνση και το αποτέλεσμα αυτό είναι σύμφωνο με το μοντέλο ΠΕ, το οποίο δέχεται ότι η αξιοπιστία της πηγής μπορεί να προκαλέσει γνωστικές επεξεργασίες ανεξάρτητα από τα επιχειρήματα του μηνύματος (Petty & Cacioppo, 1986). Όμοια αποτελέσματα είχαν παρατηρηθεί και στην έρευνα των Zhang και Buda (1999).

Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες κατανοούν ότι το κάπνισμα είναι μια συμπεριφορά η οποία μπορεί να τους προκαλέσει συνέπειες μακροπρόθεσμες ή βραχυπρόθεσμες. Εξάλλου, το κάπνισμα όπως και η κατανάλωση αλκοόλ χαρακτηρίζονται ως λιγότερο επιθυμητές συμπεριφορές από τον κοινωνικό περίγυρο (McMillan & Conner, 2003). Ο παράγοντας «πρόθεση ως επιλογή» ζητούσε από τα άτομα να απαντήσουν πόσο σίγουροι ήταν ότι θα καπνίσουν αν δεν προκαλούσε (το κάπνισμα) βλάβη στην υγεία τους. Ενώ στην αρχική μέτρηση ο μέσος όρος για το σύνολο του δείγματος ήταν κοντά στη μέση τιμή, στην πειραματική μέτρηση



απάντησαν ότι ήταν περισσότερο πιθανό να καπνίσουν. Πράγματι οι βλάβες που πιθανά επέρχονται από το κάπνισμα (ανεξάρτητα από το αν είναι μακροπρόθεσμες ή βραχυπρόθεσμες) μπορούν να είναι ανασταλτικός παράγοντας για την υιοθέτηση της συμπεριφοράς αυτή. Όμοια οι βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα στην υγεία αποτέλεσαν έναν από τους σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης της επιτυχημένης διακοπής του καπνίσματος σε νεαρά ενήλικα άτομα (Rose, Chassin, Presson, Sherman, 1996).

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι για τους νεαρούς ενήλικες, δηλαδή τους φοιτητές, η αξιοπιστία της πηγής είναι σημαντικός παράγοντας διαφοροποίησης της πειθούς στο θέμα «κάπνισμα». Μάλιστα η πηγή μπορεί να επηρεάσει περισσότερο την πειθώ, από ότι η ποιότητα των επιχειρημάτων.

4^η έρευνα: μήνυμα με ισχυρά επιχειρήματα και ομότιμη ή μη πηγή σε φοιτητές

Μέσα από τις προηγούμενες έρευνες διερευνήθηκε η επίδραση μηνυμάτων διαφορετικών ως προς την ποιότητα των επιχειρημάτων που περιείχαν και η επίδραση του παράγοντα «πηγή» του μηνύματος στα μηνύματα αυτά. Όταν προστέθηκε ο παράγοντας «πηγή» φάνηκε ότι η ισχυρή πηγή επέφερε περισσότερες αλλαγές προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Στην παρούσα έρευνα (4^η έρευνα) γίνεται ένα βήμα παραπέρα, χρησιμοποιώντας ως πηγή των μηνυμάτων είτε ένα άτομο πολύ κοντά στα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (ομότιμη πηγή), είτε ένα άτομο αρκετά διαφοροποιημένο (μη ομότιμη πηγή). Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει αν η ομότιμη πηγή ή η μη ομότιμη πηγή σε συνδυασμό με ισχυρά επιχειρήματα επιδρά διαφορετικά στους φοιτητές.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Ως δείγμα της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν φοιτητές Φυσικής Αγωγής ($N=73$). Το 20.5% ήταν αγόρια ($N=15$) και το 79.5% ήταν κορίτσια ($N=58$). Η μέση ηλικία του δείγματος ήταν 20.40 ($SD=1.36$). Η μέση ηλικία για τα αγόρια ήταν 21.4 έτη ($SD= 1.12$) και για τα κορίτσια 20.14 έτη ($SD=1.30$). Με τυχαίο τρόπο τα άτομα διαχωρίστηκαν σε 2 πειραματικές ομάδες, η μία ονομάστηκε ομότιμη ($N= 33$) και η δεύτερη μη ομότιμη ($N= 33$).

Εργαλεία μέτρησης

Σε όλες τις μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης) χρησιμοποιήθηκαν τα εξής κοινά ερωτηματολόγια: ερωτηματολόγια ΘΣΣ (στάσεις προς το κάπνισμα, πρόθεση, αντιλαμβανόμενος έλεγχος, κοινωνικό πρότυπο, ενημέρωση), η πρόθεση ως επιλογή, το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος, το ερωτηματολόγιο «άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο», και η κλίμακα αξιολόγησης της επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή. Επιπλέον αυτών των ερωτηματολογίων στην αρχική μέτρηση χρησιμοποιήθηκαν το ερωτηματολόγιο «Ανάγκη για Γνωστική Επεξεργασία», το ερωτηματολόγιο «προσωπικής εμπλοκής με το κάπνισμα» και «προσωπικής εμπλοκή με την άσκηση», και το ερωτηματολόγιο Αλλαγής Σταδίων. Στη μέτρηση που έλαβε χώρα αμέσως μετά την πειραματική διαδικασία (πειραματική μέτρηση) χρησιμοποιήθηκαν επιπλέον τα ερωτηματολόγια καταγραφής σκέψεων,

εγκυρότητας πηγής και αποτελεσματικότητας μηνύματος. Στη μέτρηση διατήρησης χρησιμοποιήθηκαν μόνο τα κοινά (για όλες τις μετρήσεις) ερωτηματολόγια και έγινε ανάκληση επιχειρημάτων.

Διαδικασία μέτρησης

Η διαδικασία μέτρησης πραγματοποιήθηκε σε αίθουσες διδασκαλίας των φοιτητών και ήταν παρόμοια με αυτήν των προηγούμενων ερευνών. Συγκεκριμένα, τα άτομα ενημερώθηκαν για την έρευνα χωρίς να αποκαλυφθεί ο σκοπός της. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν οικειοθελής. Κανείς φοιτητής δεν αρνήθηκε να συμμετάσχει. Στην πρώτη συνάντηση με την ερευνήτρια μετά τη σχετική ενημέρωση οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε όλα τα ερωτηματολόγια της αρχικής μέτρησης. Επίσης τους δόθηκε ένα κείμενο μιας παραγράφου βάση του οποίου εξασκήθηκαν στην τεχνική καταγραφής σκέψεων. Η παράγραφος ήταν έκτασης 10 σειρών και θέμα είχε το άγχος.

Μία εβδομάδα αργότερα πραγματοποιήθηκε η πειραματική διαδικασία. Αμέσως μετά την πειραματική διαδικασία οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια που αντιστοιχούν σε αυτήν τη μέτρηση (πειραματική μέτρηση). Τέλος, δύο εβδομάδες μετά την πειραματική διαδικασία πραγματοποιήθηκε η μέτρηση διατήρησης.

Μηνύματα και πηγή

Τα μηνύματα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν αρνητικά προς το κάπνισμα και θετικά προς την άσκηση. Ως επιχειρήματα για το κάπνισμα για τα μηνύματα χρησιμοποιήθηκαν τα ισχυρά επιχειρήματα των προηγούμενων ερευνών. Ως επιχειρήματα για την άσκηση χρησιμοποιήθηκαν τα επιχειρήματα της έρευνας του Rosen (2000). Η έκταση του μηνύματος ήταν σχεδόν μια δακτυλογραφημένη σελίδα A4. Η σελίδα στην οποία γραφόταν το μήνυμα ήταν λευκή, χωρίς επιπλέον διακοσμητικά στοιχεία, ώστε να μην επηρεάζουν αυτά τα στοιχεία τους συμμετέχοντες. Με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση καθορίστηκαν τα χαρακτηριστικά της ομότιμης και της μη ομότιμης πηγής. Στο εισαγωγικό σημείωμα του μηνύματος γινόταν καθορισμός της αντίστοιχης πηγής. Ως ομότιμη πηγή χρησιμοποιήθηκαν τεταρτοετής φοιτητές ΤΕΦΑΑ (ίδιας σχολής με τους συμμετέχοντες, άρα ίδιων ενδιαφερόντων και ίδιας ηλικίας), ενώ ως μη ομότιμη πηγή χρησιμοποιήθηκε μια ομάδα ενηλίκων εθελοντών σε προγράμματα υγείας. Το

κείμενο του μηνύματος της ομότιμης ομάδας αποτελούσε σύνοψη της ομαδικής εργασίας που πραγματοποίησαν οι φοιτητές για το μάθημα «Άσκηση και Αγωγή Υγείας», ενώ το κείμενο της μη ομότιμης πηγής ήταν ένα κείμενο που συντάζαν τα άτομα αυτά. Το κείμενο τόσο της ομότιμης πηγής όσο και της μη ομότιμης αναφέρονται στο Παράρτημα.

Αποτελέσματα

Έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας εργαλείων μέτρησης

Έγινε παραγοντική ανάλυση (όπου ήταν απαραίτητο) και στη συνέχεια εξετάστηκε η αξιοπιστία των παραγόντων με το δείκτη εσωτερικής συνοχής Cronbach's α (Πίνακας 28). Τέλος, για κάθε παράγοντα δημιουργήθηκε μία μεταβλητή.

Ερωτηματολόγιο Need for Cognition (NFC): το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο

αξιολογεί 1 μόνο παράγοντα. Εξετάστηκε αν ο πίνακας συσχετίσεων των μεταβλητών ήταν κατάλληλος για να γίνει παραγοντική ανάλυση.

Χρησιμοποιήθηκαν το τεστ σφαιρικότητας του Bartlett και ο δείκτης καταλληλότητας του δείγματος Kaiser-Meyer-Olkin (KMO). Στατιστικά σημαντικές τιμές του Bartlett τεστ της σφαιρικότητας είναι επιθυμητές και τιμές μεγαλύτερες του .60 για το δείκτη KMO θεωρούνται ικανοποιητικές (KMO= .61, Bartlett's Test of Sphericity=315.952, $p<.001$). Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis) με κριτήριο να σχηματιστεί ένας παράγοντας. Η εξαγωγή του παράγοντα με την ανάλυση των κυρίων συνιστούσών, με ορθογώνια περιστροφή των αξόνων των παραγόντων (varimax rotation). Η ιδιοτιμή του παράγοντα που σχηματίστηκε ήταν 4.41 και η συνολική διακύμανση την οποία εξηγούσε ήταν 24.52%. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα εξετάστηκε με το συντελεστή α του Cronbach (Cronbach, 1951). Μετά την απομάκρυνση της ερώτησης 14, η εσωτερική συνοχή που αξιολογήθηκε με το δείκτη α του Cronbach ήταν $\alpha=.78$.

Για τους υπόλοιπους παράγοντες εξετάστηκε η εσωτερική συνοχή τους με το δείκτη α του Cronbach. Οι τιμές φαίνονται στον Πίνακα 28.

Πίνακας 28. Περιγραφή της εσωτερικής συνοχής με το δείκτη Cronbach's α και των μέσων όρων (τυπικών αποκλίσεων) των παραγόντων στις 3 μετρήσεις (αρχική, πειραματική, διατήρησης).

	Αρχική μέτρηση			Πειραματική μέτρηση			Μέτρηση διατήρησης		
	<i>a</i>	Μέσος όρος	(SD)	<i>a</i>	Μέσος όρος	(SD)	<i>a</i>	Μέσος όρος	(SD)
«Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία»	.78	3.41	(.47)						
Στάσεις προς το κάπνισμα	.85	2.02	(1.08)	.83	2.13	(1.23)	.89	1.97	(1.21)
Πρόθεση	.94	3.28	(2.34)	.98	3.32	(2.41)	.98	3.21	(2.45)
Αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς	.74	6.50	(.91)	.68	6.42	(1.02)	.94	6.56	(.88)
Κοινωνικό πρότυπο	.77	1.60	(1.00)	.72	1.52	(.92)	.88	1.40	(.73)
Ενημέρωση	.94	4.88	(1.29)	.93	5.21	(1.04)	.94	4.87	(1.12)
Πρόθεση ως επιλογή	-	6.56	(4.12)	-	6.48	(3.94)	-	6.77	(3.99)
Κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή	.45	-	-	.49	-	-	.54	-	-
Προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα	.81	2.55	(1.32)						
Προσωπική εμπλοκή με την άσκηση	.82	4.15	(.77)						

Περιγραφικές αναλύσεις για το σύνολο του δείγματος

Στον Πίνακα 29 αναφέρονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για το σύνολο των συμμετεχόντων στους παράγοντες της ΘΣΣ, στην προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα και με την άσκηση, και στην Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία.

Συμπεριφορά του καπνίσματος

Αρχική μέτρηση: το 76.2% ($N = 48$) δήλωσε ότι έχει δοκιμάσει έστω και μία ή δύο ρουφηξιές ενώ το 23.8% ($N = 15$) δήλωσε ότι δεν έχει δοκιμάσει ούτε μία

ρουφηξιά. Το 49.2% ($N = 31$) δήλωσε ότι έχει καπνίσει καθημερινά για ένα ολόκληρο μήνα. Το 50.8% ($N = 32$) δήλωσε ότι είναι εν ενεργεία καπνιστής, ενώ το 42.9% ($N = 27$) δήλωσε εν ενεργεία συστηματικός καπνιστής. Αντίστοιχα το 49.2% ($N = 31$) δήλωσε ότι δεν είναι εν ενεργεία καπνιστής και το 57.1% ($N = 36$) δήλωσε ότι δεν είναι εν ενεργεία συστηματικός καπνιστής. Για τα άτομα που δήλωσαν εν ενεργεία καπνιστές ο μέσος όρος των τσιγάρων που δήλωσαν ότι κάπνισαν την τελευταία εβδομάδα ήταν $M = 79.81$ ($SD = 81.78$), ενώ ο μέσος όρος των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη μέρα ήταν $M = 2.53$ ($SD = 1.97$).

Στάδια Αλλαγής Συμπεριφοράς: το 30.2% ήταν στο στάδιο της διατήρησης (δεν κάπνιζε και δεν είχε καπνίσει ποτέ), το 23.8% ήταν στο στάδιο 1 του προσυλλογισμού, το 7.9% ήταν στο στάδιο 2 του συλλογισμού, το 14.3% ήταν στο στάδιο 3 της προπαρασκευής, το 4.8% ήταν στο στάδιο 4 της ενεργοποίησης και τέλος το 19% ήταν στο στάδιο 5 της διατήρησης.

Πειραματική μέτρηση: Στη συμπεριφορά του καπνίσματος για τους εν ενεργεία καπνιστές, ο μέσος όρος των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη εβδομάδα ήταν $M=72.29$ ($SD=86.06$) και ο μέσος όρος των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη της μέτρησης μέρας ήταν $M=2.03$ ($SD=1.93$).

Στάδια Αλλαγής Συμπεριφοράς: το 35.4% ήταν στο στάδιο της διατήρησης (δεν κάπνιζε και δεν είχε καπνίσει ποτέ), το 18.5% ήταν στο στάδιο 1 του προσυλλογισμού, το 15.4% ήταν στο στάδιο 2 του συλλογισμού, το 12.3% ήταν στο στάδιο 3 της προπαρασκευής, το 9.2% ήταν στο στάδιο 4 της ενεργοποίησης και τέλος το 9.2% ήταν στο στάδιο 5 της διατήρησης.

Μέτρηση Διατήρησης: Στη συμπεριφορά του καπνίσματος για τους εν ενεργεία καπνιστές, ο μέσος όρος των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη εβδομάδα ήταν $M=66.87$ ($SD=86.21$) και ο μέσος όρος των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη της μέτρησης μέρας ήταν $M=1.77$ ($SD=1.75$).

Συσχετίσεις των παραγόντων της θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για κάθε μέτρηση χωριστά

Στον Πίνακα 29. περιγράφονται οι σχέσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για την κάθε μέτρηση χωριστά σύμφωνα με το δείκτη r του Pearson.

Πίνακας 29. Συσχετίσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σε κάθε μέτρηση χωριστά.

	Αρχική Μέτρηση					
	1	2	3	4	5	6
1. Πρόθεση	1.00					
2. Στάσεις	.80**	1.00				
3. Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς	-.15	-.11	1.00			
4. Κοινωνικό Πρότυπο	.13	.24	.16	1.00		
5. Ενημέρωση	.19	.11	-.21	-.08	1.00	
6. Πρόθεση ως επιλογή	.81**	.67**	-.15	.08	.21	1.00
	Πειραματική μέτρηση					
	1	2	3	4	5	6
1. Πρόθεση	1.00					
2. Στάσεις	.62**	1.00				
3. Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς	-.26*	-.29*	1.00			
4. Κοινωνικό Πρότυπο	.08	.13	.02	1.00		
5. Ενημέρωση	.05	.01	-.01	-.09	1.00	
6. Πρόθεση ως επιλογή	.78**	.65**	-.23	.09	.001	1.00
	Μέτρηση διατήρησης					
	1	2	3	4	5	6
1. Πρόθεση	1.00					
2. Στάσεις	.59**	1.00				
3. Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς	-.25	-.22	1.00			
4. Κοινωνικό Πρότυπο	.30*	.38**	.07	1.00		
5. Ενημέρωση	.07	.01	-.03	-.05	1.00	
6. Πρόθεση ως επιλογή	.75**	.61**	-.21	.19	.01	1.00

** : $p < .01$, * : $p < .05$

Σχέση του δείκτη «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο» με την προσωπική εμπλοκή με την άσκηση και τη συμπεριφορά του καπνίσματος

Εξετάστηκε με το δείκτη r του Pearson και βρέθηκε όπως ήταν αναμενόμενο, σημαντική συσχέτιση της προσωπικής εμπλοκής με την άσκηση και της «Άσκησης κατά τον ελεύθερο χρόνο» ($r = .36, p < .01$), ενώ δε βρέθηκε συσχέτιση με την προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα.

Με τις ερωτήσεις που αξιολογούσαν τη συμπεριφορά του καπνίσματος δε βρέθηκε καμία σημαντική συσχέτιση.

Περιγραφικά χαρακτηριστικά των μετρήσεων για την Ομότιμη και τη μη Ομότιμη ομάδα.

Τα περιγραφικά χαρακτηριστικά της ομότιμης και της μη ομότιμης ομάδας στους παράγοντες της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για τις τρεις μετρήσεις, φαίνονται στον Πίνακα 30.

Πίνακας 30. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στους παράγοντες της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για τις πειραματικές ομάδες (ομότιμη και μη ομότιμη) στις 3 μετρήσεις (αρχική, πειραματική, διατήρησης).

	Ομότιμη Ομάδα			Μη Ομότιμη Ομάδα		
	Μετρήσεις			Μετρήσεις		
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	1 ^η	2 ^η	3 ^η
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>
Πρόθεση για κάπνισμα	3.19 (2.30)	3.33 (2.51)	3.30 (2.57)	3.18 (2.35)	3.00 (2.10)	2.95 (2.31)
Στάσεις προς το κάπνισμα	1.88 (.89)	1.85 (1.00)	1.79 (.92)	2.05 (1.12)	2.08 (1.10)	2.06 (1.36)
Αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς	6.50 (.86)	6.73 (.52)	6.84 (.31)	6.37 (1.03)	6.11 (1.27)	6.33 (1.18)
Κοινωνικό πρότυπο	1.59 (.94)	1.61 (.94)	1.41 (.68)	1.66 (1.06)	1.42 (.90)	1.36 (.75)
Ενημέρωση	4.89 (1.01)	5.14 (.91)	4.97 (.96)	5.04 (1.53)	5.27 (1.16)	5.02 (1.27)
Πρόθεση ως επιλογή	6.68 (4.13)	6.75 (4.13)	6.89 (3.98)	6.25 (4.27)	6.21 (3.79)	6.28 (4.09)

Διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων

Αποτελεσματικότητα μηνύματος: δημιουργήθηκε μια μεταβλητή για να αξιολογεί η αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων. Τα μηνύματα αξιολογήθηκαν ως αποτελεσματικά, με μέσο όρο $M= 6.05$ ($SD= 2.21$). Η ομάδα με ομότιμη πηγή είχε μέσο όρο $M= 5.77$ ($SD= 3.46$) και η ομάδα με τη μη ομότιμη τιμή είχε μέσο όρο $M=6.32$ ($SD= 2.06$). Η διαφορά μεταξύ των 2 ομάδων δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αξιοπιστία πηγής: και οι δύο πηγές αξιολογήθηκαν ως αξιόπιστες σχετικά με το κάπνισμα και την άσκηση και δε διέφεραν στατιστικά σημαντικά. Η ομότιμη πηγή

είχε $M= 5.76$ ($SD= .72$) και η μη ομότιμη τιμή είχε $M= 5.74$ ($SD= .68$). Σχετικά με την άσκηση η πειστικότητα των πηγών ήταν πάνω από την ενδιάμεση τιμή. Η ομότιμη πηγή είχε $M= 5.94$ ($SD= .79$) και η μη ομότιμη πηγή είχε $M= 6.09$ ($SD= .72$).

Αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων

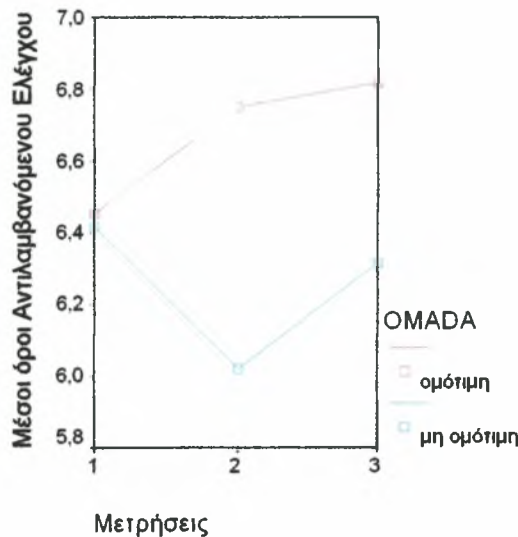
Έγιναν αναλύσεις διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ξεχωριστά για κάθε παράγοντα. Ως ανεξάρτητος παράγοντας χρησιμοποιήθηκε η πειραματική ομάδα με 2 επίπεδα (ομάδα με ομότιμη πηγή και ομάδα με μη ομότιμη πηγή) και ως εξαρτημένος παράγοντας χρησιμοποιήθηκε κάθε φορά ένας από τους ακόλουθους παράγοντες: στάσεις προς το κάπνισμα, πρόθεση, αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς, κοινωνικό πρότυπο, ενημέρωση, και πρόθεση ως επιλογή.

Στον παράγοντα στάσεις το τεστ ομοιογένειας ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.80$, $p=.01$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των διαφορετικών πειραματικών ομάδων ($F_{(1,43)}=.33$, $p=.57$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,86)}=.19$, $p=.83$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι από μέτρηση σε μέτρηση οι ομάδες δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη ($F_{(2,86)}=.24$, $p=.75$).

Στον παράγοντα πρόθεση το τεστ ομοιογένειας ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.74$, $p=.001$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των διαφορετικών πειραματικών ομάδων ($F_{(1,44)}=.26$, $p=.61$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,88)}=.19$, $p=.83$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι από μέτρηση σε μέτρηση οι ομάδες δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη ($F_{(2,88)}=.57$, $p=.53$).

Στον παράγοντα αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.96$, $p=.43$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F_{(1,38)}=2.81$, $p=.10$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,76)}=.89$, $p=.41$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι ομάδες (ομότιμη, μη ομότιμη) παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(1,76)}=3.22$, $p<.05$, $\eta^2=.07$). Η ανάλυση αντιπαράθεσης έδειξε ότι οι ομάδες παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από την 1^η στη 2^η μέτρηση ($F_{(1,38)}=7.74$, $p<.01$). Στο Γράφημα 7 φαίνεται η διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση των 2 πειραματικών ομάδων στον παράγοντα αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς.

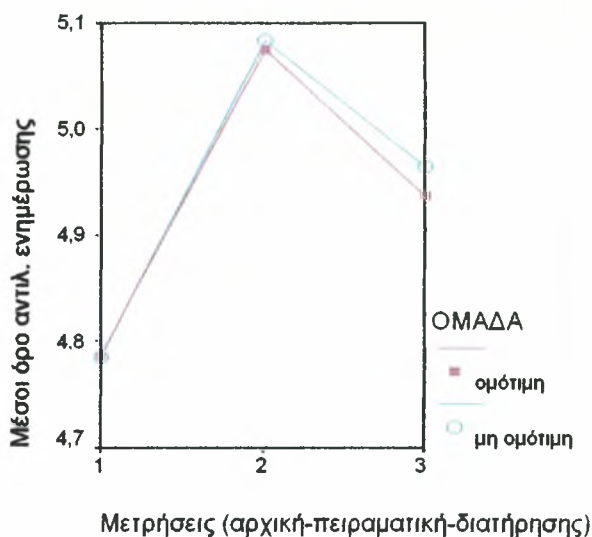
Γράφημα 7. Εξέλιξη του αντίλαμβανόμενου ελέγχου στην ομάδα με την ομότιμη πηγή και στην ομάδα με την μη ομότιμη πηγή στις 3 μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης).



Στον παράγοντα κοινωνικό πρότυπο το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.87$, $p=.054$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F_{(1,44)}=.08$, $p=.78$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,88)}=1.36$, $p=.26$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι ομάδες δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(2,88)}=.49$, $p=.61$).

Στον παράγοντα ενημέρωση το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.87$, $p=.07$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(1,39)}=.001$, $p=.98$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,78)}=3.73$, $p<.05$, $\eta^2=.09$). Η ανάλυση αντιπαράθεσης έδειξε ότι από μέτρηση σε μέτρηση υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην εξέλιξη των σκορ μεταξύ 1^{ης} και 2^{ης} μέτρησης ($F_{(1,38)}=9.18$, $p<.005$). Στο Γράφημα 8. φαίνεται η εξέλιξη του μέσου όρου για το σύνολο του δείγματος στον παράγοντα «ενημέρωση». Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι ομάδες δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(2,78)}=.009$, $p=.99$).

Γράφημα 8. Εξέλιξη του παράγοντα ενημέρωση στις 3 μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης) για τις 2 πειραματικές ομάδες.



Στον παράγοντα πρόθεση ως επιλογή το τεστ ομοιογένειας ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W= .84$, $p=.025$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των διαφορετικών ομάδων ($F_{(1,44)}=.65$, $p=.43$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,88)}=.77$, $p=.45$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι ομάδες δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(2,76)}=.17$, $p=.81$).

Αξιολόγηση σκέψεων (Γνωστικές αποκρίσεις)

Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των σκέψεων που προκάλεσαν οι δύο τύποι μηνυμάτων. Ωστόσο φαίνεται ότι το μήνυμα με τη μη ομότιμη πηγή προκάλεσε περισσότερες σκέψεις, περισσότερες αρνητικές σκέψεις προς το κάπνισμα και λιγότερες θετικές. Συγκεκριμένα οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις ήταν: σχετικές σκέψεις: ομότιμη πηγή $M=3.07$, $SD=1.13$, μη ομότιμη πηγή $M=2.48$, $SD=1.48$, μη σχετικές σκέψεις: ομότιμη πηγή $M=.14$, $SD=.35$, μη ομότιμη πηγή $M=31$, $SD=.66$, αρνητικές σκέψεις προς το κάπνισμα: ομότιμη πηγή $M=1.79$, $SD=1.15$, μη ομότιμη πηγή $M=1.24$, $SD=1.18$, θετικές προς το κάπνισμα σκέψεις: ομότιμη πηγή $M=00$, $SD=.00$, μη ομότιμη πηγή $M=17$, $SD=.47$, ουδέτερες σκέψεις: ομότιμη πηγή $M=1.10$, $SD=.94$, μη ομότιμη πηγή $M=1.07$, $SD=.92$.

Με άλλα λόγια στο συγκεκριμένο δείγμα των νεαρών ενηλίκων, παρά το ότι δε υπήρχαν σημαντικές διαφορές το μήνυμα που είχε ως πηγή τη μη ομότιμη πηγή προκάλεσε περισσότερες σκέψεις προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

Αξιολόγηση φυσικής δραστηριότητας

Αρχική μέτρηση: Ο μέσος όρος για την έντονης έντασης άσκηση ήταν 2.29 ($SD=2.31$), για τη μέτρια έντασης άσκηση ήταν 2.95 ($SD=1.90$) και για τη χαμηλής έντασης άσκηση 3.47 ($SD=2.82$). Ο μέσος όρος του δείκτη φυσικής δραστηριότητας ήταν 45.77 ($SD=26.61$).

Πειραματική μέτρηση: Μια εβδομάδα μετά έγινε επαναμέτρηση του δείκτη φυσικής δραστηριότητας για να ελεγχθεί η σταθερότητά του. Ο μέσος όρος για τη δεύτερη μέτρηση ήταν $M=42.72$ ($SD=29.09$). Η συσχέτιση μεταξύ των 2 μετρήσεων (αρχική-πειραματική) ήταν σημαντική $r=.63$ ($p<.01$).

Δε φάνηκε να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της συμπεριφοράς του καπνίσματος και του δείκτη φυσικής δραστηριότητας.

Η συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και των στάσεων ως προς το κάπνισμα ήταν αρνητική αλλά όχι στατιστικά σημαντική ($r=-.12$).

Πρόβλεψη της αποτελεσματικότητας του μηνύματος

Εξετάστηκε αν η αποτελεσματικότητα του μηνύματος μπορεί να προβλεφθεί από την αξιοπιστία της πηγής ξεχωριστά για κάθε πειραματική ομάδα. Ως εξαρτημένη χρησιμοποιήθηκε η μεταβλητή «αποτελεσματικότητα μηνύματος» και ως ανεξάρτητη η αξιολόγηση της πηγής.

Για την ομάδα με την ομότιμη πηγή το πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .67, που είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν ($F_{(1,30)}=24.36$, $p<.001$). Συνολικά το 45% της μεταβλητότητας της αποτελεσματικότητας του μηνύματος εξηγήθηκε από την αξιοπιστία της πηγής ($\beta=.67$, $t=4.94$, $p<.001$).

Για την ομάδα με τη μη ομότιμη πηγή ο πολλαπλό R της ανάλυσης παλινδρόμησης ήταν .68, που είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν ($F_{(1,31)}=27.11$, $p<.001$). Συνολικά το 47% της μεταβλητότητας της αποτελεσματικότητας του μηνύματος εξηγήθηκε από την αξιοπιστία της πηγής ($\beta=.68$, $t=5.21$, $p<.001$).

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε κατά πόσο ένα μήνυμα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης το οποίο προέρχονταν είτε από μια ομότιμη πηγή είτε από μια μία ομότιμη πηγή επηρέαζε διαφορετικά τους φοιτητές. Η ομότιμη πηγή αύξησε τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς του καπνίσματος στο δείγμα αμέσως μετά την πειραματική διαδικασία. Και τα δύο μηνύματα αύξησαν την ενημέρωση των ατόμων αμέσως μετά την πειραματική διαδικασία, ενώ προκάλεσαν ίδιες γνωστικές αποκρίσεις.

Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερες έρευνες πραγματοποιούνται για να μελετήσουν την επίδραση ατόμων ίδιων χαρακτηριστικών με το δείγμα στη συμπεριφορά του καπνίσματος (π.χ. Maxwell, 2002; Rose, Chassin, Presson & Sherman, 1999). Τα ομότιμα άτομα έχουν παρόμοια ηλικία, ή φύλο, ή ακόμη και ενδιαφέροντα με τα άτομα του δείγματος. Οι έρευνες που χρησιμοποιούν ομότιμα άτομα στο σχεδιασμό τους, είναι προς δύο κατευθύνσεις: στην πρώτη μελετάται η επίδραση των ομότιμων ατόμων στο δείγμα ενώ στη δεύτερη υλοποιούνται παρεμβατικά προγράμματα τα οποία εφαρμόζονται από τα ομότιμα άτομα. Στην περίπτωση των παρεμβατικών προγραμμάτων, τα ομότιμα άτομα «εκπαιδεύονται» για την εφαρμογή τους. Η χρησιμοποίηση ομότιμων ατόμων πραγματοποιείται κύρια για την εφηβική ηλικία. Στην ηλικία των φοιτητών δεν αναφέρεται καμία έρευνα η οποία να χρησιμοποιεί ομότιμα άτομα και να σχετίζεται με το κάπνισμα. Ωστόσο, η σχέση φοιτητών και ομότιμων ατόμων θα πρέπει να διερευνηθεί, καθώς τα άτομα σε αυτήν την ηλικία φαίνεται να είναι περισσότερο κοντά στους εφήβους παρά τους ενήλικες (Himberg, Hutchinson & Roussell, 2003). Έτσι διαμορφώνουν ακόμη τις συμπεριφορικές συνήθειες και τις στάσεις τους. Κατά επέκταση τα σχετικά με το κάπνισμα προγράμματα δεν θα πρέπει να απευθύνονται μόνο στα παιδιά που φοιτούν στο σχολείο αλλά και σε μεγαλύτερα άτομα (Wetter et al., 2004).

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε ένα άτομο ως πηγή του μηνύματος, το οποίο χαρακτηρίστηκε «ομότιμο» κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης. Η ηλικία του επιλέχθηκε να είναι σχεδόν παρόμοια με αυτήν του δείγματος και οι ιδιότητές του επίσης να είναι παρόμοιες (φοιτητές του προηγούμενου έτους). Τα χαρακτηριστικά αυτά πιθανόν να αύξησαν τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς του καπνίσματος, καθώς μπορεί να αύξησε την αντίληψη ότι αφού το

μήνυμα λέγεται από ένα άτομο «σαν εμένα» άρα και «εγώ» ελέγχω τη συμπεριφορά του καπνίσματος.

Πιθανά να μην επηρέασε η ομότιμη πηγή στον επιθυμητό βαθμό καθώς δεν υπήρχε η προσωπική σχέση (φιλική) μεταξύ των συμμετεχόντων και της πηγής. Κατά συνέπεια απουσίαζε η αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Οι δυνατότητες επίδρασης γραπτών μηνυμάτων είναι περιορισμένες, όπως έχει προαναφερθεί (Bakker, 1999). Στην παρούσα έρευνα η αναφορά της πηγής (ομότιμη ή μη ομότιμη) πραγματοποιούνταν στο εισαγωγικό σημείωμα. Στη συνέχεια όσο και αν επιχειρήθηκε να είναι άμεσο το μήνυμα, η αλληλεπίδραση μεταξύ ενός γραπτού κειμένου και του αναγνώστη είναι είτε περιορισμένη είτε ανύπαρκτη. Η δυναμική της χρήσης ομότιμων πηγών έγκειται στην προσωπική επαφή μεταξύ πομπού και δέκτη (Skara & Sussman, 2003). Για το λόγο αυτό συνήθως ομότιμα άτομα πραγματοποιούν την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας, μετά από κατάλληλη επιμόρφωση (για ανασκόπηση προγραμμάτων Skara & Sussman, 2003).

Η ομότιμη πηγή κατόρθωσε να αυξήσει τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο του καπνίσματος ενώ αντίθετα η μη ομότιμη πηγή να τον μειώσει. Βιβλιογραφικά, τουλάχιστον για τους εφήβους, εμφανίζεται ομοιότητα στη συχνότητα του καπνίσματος με τα ομότιμα (γι' αυτά) άτομα και η υιοθέτηση της ίδιας συμπεριφοράς θεωρείται ότι είναι ένας τρόπος δημιουργίας ομάδων (Adamczyk-Robinette, Fletcher & Wright, 2002). Πιθανά η υιοθέτηση όμοιων συμπεριφορών να είναι κριτήριο για τη δημιουργία ομάδων (φιλικών) και για τους φοιτητές. Η μη ομότιμη πηγή δεν περιείχε κανένα στοιχείο που να προσεγγίζει τους συμμετέχοντες και αυτό οδήγησε σε μείωση του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συγκεκριμένης συμπεριφοράς. Οι δυνατότητες όμως των μηνυμάτων που χρησιμοποιήθηκαν ήταν περιορισμένες καθώς οι διαφορές στον αντιλαμβανόμενο έλεγχο δεν παρέμειναν στη μέτρηση διατήρησης. Αύξηση του αντιλαμβανόμενου ελέγχου στην παρούσα έρευνα ενίσχυε την πεποίθηση ότι τα κάπνισμα ελέγχεται απόλυτα από αυτούς. Σύμφωνα με τη ΘΣΣ όσο πιο αυξημένος είναι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς τόσο πιο πιθανόν είναι το άτομο να ακολουθήσει τη συμπεριφορά αυτή. Η επιδιωκόμενη συμπεριφορά (για την παρούσα έρευνα αλλά και για το σύνολο της διατριβής) ήταν η αποχή από το κάπνισμα. Πιθανόν να έπρεπε ο συγκεκριμένος παράγοντας να αξιολογεί την αποχή από το κάπνισμα αν και η έννοια του ελέγχου του καπνίσματος και του μη καπνίσματος είναι όμοιος.

Ένα μήνυμα κατά του καπνίσματος που δίνεται από μη ομότιμη πηγή, αλλά ταυτόχρονα με χαρακτηριστικά που της δίνουν εγκυρότητα και αξιοπιστία οδηγεί σε επιδιωκόμενες αλλαγές. Ουσιαστικά μείωσε την πρόθεση για κάπνισμα στη μέτρηση της διατήρησης, γεγονός που σημαίνει ότι μετά την οποιαδήποτε «αντίσταση» επηρεάστηκαν από το μήνυμα. Η πρόθεση θεωρείται ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της συμπεριφοράς όταν τα άτομα δεν είναι υψηλά παρακινημένα (Johnston, Johnston, Pollard, Kinmonth & Mant, 2004. Στην έρευνα των Heinze, Wertheim & Kashisma (2000) οι συμμετέχοντες παρουσίασαν μείωση της πρόθεσής τους για δίαιτα και αυξημένες γνώσεις ανεξάρτητα από την πηγή που παρείχε το μήνυμα, πράγμα αντίθετο προς τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Ωστόσο οι δύο συμπεριφορές, η πραγματοποίηση δίαιτας και η αποχή από το κάπνισμα, είναι αντίθετες καθώς η πρώτη μπορεί να χαρακτηριστεί ανθυγιεινή και η δεύτερη υγιεινή.

Και οι δύο πειραματικές ομάδες βελτίωσαν την ενημέρωσή τους μετά την πειραματική διαδικασία. Κατά συνέπεια η αλλαγή στον παράγοντα αυτό οφείλεται στα επιχειρήματα του μηνύματος και όχι στη διαφοροποίηση της πηγής. Η μη διατήρηση των αλλαγών στη μέτρηση διατήρησης επιβεβαιώνει την ανάγκη για συστηματική επαφή των ατόμων με τα αντι-καπνιστικά μηνύματα, ώστε τα θετικά αποτελέσματα να παραμένουν. Σε προγράμματα αγωγής υγείας που χρησιμοποίησαν μηνύματα, μόνο οι γνώσεις διατηρούνταν μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος (π.χ. Whithers et al., 2002). Σε καμία έρευνα δεν έχει χρησιμοποιηθεί ο παράγοντας ενημέρωση που αντικατοπτρίζει το πόσο ενημερωμένο πιστεύει ότι είναι το άτομο. Αν οι έρευνες χρησιμοποιούσαν και αυτόν τον παράγοντα θα διερευνούνταν αν οι αλλαγές σε αυτόν διατηρούνται καθώς και ποια είναι η σχέση του με τις πραγματικές γνώσεις.

Δεν παρατηρήθηκε σημαντική συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας και της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Υπάρχουν έρευνες οι οποίες δείχνουν ότι όσο τα άτομα γυμνάζονται τόσο λιγότερο καπνίζουν (Marti, Abelin, Minder & Vader, 1988) αλλά και κάποιες οι οποίες δείχνουν ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ της άσκησης και του καπνίσματος (Garcia-Palimieri, Costas, Cruz-Vidal, Sorlie & Havlik, 1982). Η έρευνα των Θεοδωράκη και Χασάνδρα (2005) είχε ως συμμετέχοντες έλληνες με μέσο όρο ηλικίας 20.3 έτη. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι όσο αυξάνονταν η ηλικία των ατόμων τόσο μειώνονταν η φυσική τους δραστηριότητα και όσο αυξάνονταν τα χρόνια ενασχόλησης με την άσκηση τόσο μειώνονταν ο αριθμός των τσιγάρων που κάπνιζαν. Άρα στην έρευνά τους η σχέση φυσικής δραστηριότητας

και συμπεριφοράς καπνίσματος ήταν αρνητική. Η έρευνά τους έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας παρόλο που τα εργαλεία μέτρησης τόσο της φυσικής δραστηριότητας όσο και της συμπεριφοράς του καπνίσματος ήταν τα ίδια. Πιθανά η διαφοροποίηση να οφείλεται στο δείγμα. Γενικά, οι έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα που έχουν αρνητικές στάσεις προς το κάπνισμα έχουν θετικές στάσεις προς την άσκηση, και το αντίστροφο (King, Marcus, Pinto, Emmons & Abrams, 1996; Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τις στάσεις προς το κάπνισμα ήταν αρνητικές (αν και όχι σημαντικές).

Συνοπτικά λοιπόν για τους φοιτητές, όταν τους δίνεται ένα γραπτό μήνυμα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης το οποίο περιέχει ισχυρά επιχειρήματα, τότε η ομότιμη αυξάνει τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο για το κάπνισμα, από ότι ένα ίδιο μήνυμα που όμως προέρχεται από μη ομότιμη πηγή. Η ενημέρωση των ατόμων αυξάνεται ανεξάρτητα από ποια πηγή προέρχεται το μήνυμα (ομότιμη ή μη ομότιμη). Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν ως αποτελεσματικά και τα δύο μηνύματα, αλλά η πρόβλεψη της αποτελεσματικότητας ήταν ελαφρώς σημαντικότερη από την πηγή, όταν η πηγή ήταν μη ομότιμη.



5^η έρευνα: μηνύματα με μη ισχυρά επιχειρήματα και ομότιμη ή μη ομότιμη πηγή σε μαθητές

Από τα αποτελέσματα της 1^{ης} έρευνας θεωρήθηκε ότι τα μηνύματα που περιέχουν μη ισχυρά επιχειρήματα είναι καταλληλότερα για τους μαθητές (λόγω της ηλικίας τους) για το συγκεκριμένο θέμα (κάπνισμα). Στη συνέχεια προστέθηκε ο παράγοντας «πηγή» και διερευνήθηκε ποιο μήνυμα ήταν αποτελεσματικότερο ανάλογα με την εγκυρότητα της πηγής και την ποιότητα των επιχειρημάτων. Έρευνες δείχνουν ότι οι ομότιμες πηγές μπορούν να συνεισφέρουν αποτελεσματικότερα ως πηγές μηνυμάτων ή ως διδάσκοντες σε προγράμματα αγωγής υγείας. Γι' αυτό, στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε η επίδραση της διαφοροποίησης της πηγής όχι ως προς την αξιοπιστία και την εγκυρότητά της, αλλά ως προς την ομοτιμία με τους αποδέκτες των μηνυμάτων. Με άλλα λόγια, τα μηνύματα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης δίνονταν είτε από ομότιμη πηγή (άτομα παρόμοιας ηλικίας και χαρακτηριστικών με τους δέκτες των μηνυμάτων) είτε από μη ομότιμη πηγή (άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και χωρίς καμία άλλη ομοιότητα με τους δέκτες των μηνυμάτων). Σχεδιάστηκε λοιπόν η παρούσα έρευνα για να διερευνήσει αν η διαφοροποίηση της πηγής σε ομότιμη και μη ομότιμη μπορεί να επηρεάσει τους παράγοντες της ΘΣΣ σε μαθητές.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (λυκειακών τάξεων) ($N=91$). Το 39.6% ήταν αγόρια ($N=36$) και το 60.4% ήταν κορίτσια ($N=55$). Η μέση ηλικία του δείγματος ήταν 17.11 έτη ($SD=.74$). Με τυχαίο τρόπο το κάθε άτομο εντάχθηκε σε μια από τις 2 πειραματικές ομάδες: ομότιμη ομάδα και ομάδα ελέγχου. Η ομότιμη ομάδα περιλάμβανε 46 άτομα (54.1%) και η μη ομότιμη ομάδα περιλάμβανε 42.9% (45.9%). Έξι άτομα έλειπαν κατά τη δεύτερη μέτρηση όταν πραγματοποιήθηκε η ένταξη στις πειραματικές ομάδες.

Εργαλεία μέτρησης

Σε όλες τις μετρήσεις (αρχική, πειραματική, διατήρησης) χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια: ερωτηματολόγιο βασισμένο στη ΘΣΣ (στάσεις προς το κάπνισμα, πρόθεση, αντιλαμβανόμενος έλεγχος, κοινωνικό πρότυπο, ενημέρωση), ο παράγοντας πρόθεση ως επιλογή, το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος, και η κλίμακα αξιολόγησης της επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή.

Επιπλέον αυτών των ερωτηματολογίων στην αρχική μέτρηση χρησιμοποιήθηκαν το ερωτηματολόγιο «Ανάγκη για Γνωστική Επεξεργασία», το ερωτηματολόγιο «άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο», το ερωτηματολόγιο «προσωπικής εμπλοκής με το κάπνισμα» και «προσωπικής εμπλοκή με την άσκηση», και το ερωτηματολόγιο Αλλαγής Σταδίων. Στη μέτρηση που έλαβε χώρα αμέσως μετά την πειραματική διαδικασία (πειραματική μέτρηση) χρησιμοποιήθηκαν εκτός από τα κοινά για όλες τις μετρήσεις ερωτηματολόγια τα ερωτηματολόγια καταγραφής σκέψεων, αξιολόγησης της πηγής, αποτελεσματικότητα του μηνύματος, το ερωτηματολόγιο «άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο». Στη μέτρηση διατήρησης χρησιμοποιήθηκαν μόνο τα κοινά (για όλες τις μετρήσεις) ερωτηματολόγια και έγινε ανάκληση επιχειρημάτων.

Διαδικασία μέτρησης

Η διαδικασία μέτρησης πραγματοποιήθηκε σε αίθουσες διδασκαλίας των μαθητών και ήταν παρόμοια με αυτήν των προηγούμενων ερευνών. Τα άτομα ενημερώθηκαν για την έρευνα χωρίς να αποκαλυφθεί ο σκοπός της. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν οικειοθελής. Κανείς μαθητής δεν αρνήθηκε τη συμμετοχή του. Συγκεκριμένα, στην πρώτη συνάντηση με την ερευνήτρια οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε όλα τα ερωτηματολόγια της αρχικής μέτρησης. Μία εβδομάδα αργότερα πραγματοποιήθηκε η πειραματική διαδικασία. Αμέσως μετά την πειραματική διαδικασία οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια που αντιστοιχούν σε αυτήν την φάση της έρευνας. Δύο εβδομάδες μετά την πειραματική διαδικασία πραγματοποιήθηκε η μέτρηση διατήρησης για τα ερωτηματολόγια.

Μηνύματα και πηγή

Χρησιμοποιήθηκαν 2 μηνύματα με όμοιο περιεχόμενο και με διαφορετικές πηγές. Το μήνυμα που χρησιμοποιήθηκε προέρχονταν από το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα της 1^{ης} έρευνας και προστέθηκαν επιχειρήματα υπέρ της άσκησης. Για να μην επεκταθεί η έκταση του μηνύματος, χρησιμοποιήθηκαν μόνο τα μισά (αυτά που στην πρώτη έρευνα εμφανίστηκαν συχνότερα στην καταγραφή των σκέψεων στους μαθητές). Τα επιχειρήματα υπέρ της άσκησης προέρχονταν από την έρευνα του Rosen (2000). Διαφοροποιήθηκε η πηγή του μηνύματος στο εισαγωγικό σημείωμα. Συγκεκριμένα στο ένα μήνυμα χρησιμοποιήθηκε ομότιμη προς την ομάδα των συμμετεχόντων πηγή και στο άλλο μήνυμα χρησιμοποιήθηκε μη ομότιμη πηγή. Η ομότιμη πηγή ήταν της ίδιας ηλικίας ή ελαφρώς μεγαλύτερης, δηλαδή ήταν παιδιά Γ'

Λυκείου τα οποία φοιτούσαν στο σχολείο της πειραματικής ομάδας κατά την προηγούμενη σχολική χρονιά. Το κείμενο που θα διάβαζαν οι συμμετέχοντες ήταν αποτέλεσμα ομαδικής εργασίας των παιδιών για το κάπνισμα και την άσκηση, το οποίο αντανακλούσε τη δική τους ματιά για το θέμα. Η διατύπωση του κειμένου ήταν σε πρώτο και δεύτερο πληθυντικό πρόσωπο. Τα πλήρη κείμενα των μηνυμάτων περιγράφονται στο Παράρτημα.

Αποτελέσματα

Έλεγχος εγκυρότητας, αξιοπιστίας εργαλείων μέτρησης και περιγραφικά χαρακτηριστικά

Έγινε παραγοντική ανάλυση (όπου ήταν απαραίτητο) και στη συνέχεια εξετάστηκε η αξιοπιστία των παραγόντων με το δείκτη εσωτερικής συνοχής, α του Cronbach. Τέλος, για κάθε παράγοντα δημιουργήθηκε μία μεταβλητή. Στο Πίνακα 31 παρουσιάζεται ο δείκτης εσωτερικής συνοχής και οι μέσοι όροι (τυπικές αποκλίσεις) όλων των παραγόντων στις τρεις μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης).

Παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία»: το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αξιολογεί 1 μόνο παράγοντα. Εξετάστηκε αν ο πίνακας συσχετίσεων των μεταβλητών ήταν κατάλληλος για να γίνει παραγοντική ανάλυση. Χρησιμοποιήθηκαν το τεστ σφαιρικότητας του Bartlett και ο δείκτης καταλληλότητας του δείγματος Kaiser-Meyer-Olkin (KMO). Στατιστικά σημαντικές τιμές του Bartlett τεστ της σφαιρικότητας είναι επιθυμητές και τιμές μεγαλύτερες του .69 για το δείκτη KMO θεωρούνται ικανοποιητικές (KMO= .69, Bartlett's Test of Sphericity=326.759, $p < .001$). Η εξαγωγή του παράγοντα με την ανάλυση των κυρίων συνιστουσών, με ορθογώνια περιστροφή των αξόνων των παραγόντων (varimax rotation). Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis) για την αναζήτηση ενός παράγοντα η ιδιοτιμή του οποίου ήταν 4.27 και εξηγούσε το 23.73% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα εξετάστηκε με το συντελεστή α του Cronbach (Cronbach, 1951). Μετά την απομάκρυνση της ερώτησης 14, η εσωτερική συνοχή που αξιολογήθηκε με το δείκτη α του Cronbach ήταν $\alpha = .77$.

Πίνακας 31. Αξιοπιστία παραγόντων για κάθε παράγοντα σε κάθε μία από τις τρεις μετρήσεις και περιγραφικά χαρακτηριστικά για το σύνολο του δείγματος.

	Αρχική μέτρηση			Πειραματική μέτρηση			Μέτρηση διατήρησης		
	<i>a</i>	Μέσος όρος	(SD)	<i>a</i>	Μέσος όρος	(SD)	<i>a</i>	Μέσος όρος	(SD)
«Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία»	.77	3.19	(.54)						
Στάσεις προς το κάπνισμα	.86	2.12	(1.28)	.89	2.06	(1.31)	.77	2.14	(1.51)
Πρόθεση	.86	2.36	(1.90)	.90	2.61	(1.93)	.94	2.64	(2.08)
Αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς	.65	6.03	(1.37)	.59	5.56	(1.31)	.66	5.81	(1.27)
Κοινωνικό πρότυπο	.68	1.89	(1.35)	.72	2.00	(1.43)	.86	1.92	(1.52)
Ενημέρωση	.78	4.84	(1.13)	.87	5.28	(1.21)	.82	4.95	(1.10)
Πρόθεση ως επιλογή	--	6.48	(3.58)	--	6.36	(3.79)	--	6.60	(3.30)
Κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή	--	--	--	.47			.62		
Προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα	.60	2.25	(1.49)						
Προσωπική εμπλοκή με την άσκηση	.83	3.21	(1.37)						

«Κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή»: η αξιοπιστία του παράγοντα ήταν ιδιαίτερα χαμηλή και γι' αυτό αποκλείστηκε από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της 1^{ης} μέτρησης.

Υσχετίσεις των παραγόντων της θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για κάθε μέτρηση χωριστά

Στον Πίνακα 32. περιγράφονται οι σχέσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς καθώς και των δύο επιπλέον παραγόντων (ενημέρωση, πρόθεση ως επιλογή) για την κάθε μέτρηση χωριστά σύμφωνα με το δείκτη *r* του Pearson.

Πίνακας 32. Συσχετίσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σε κάθε μέτρηση χωριστά.

	Αρχική Μέτρηση					
	1	2	3	4	5	6
1. Πρόθεση	1.00					
2. Στάσεις	.71**	1.00				
3. Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς	.03	-.27*	1.00			
4. Κοινωνικό Πρότυπο	.30**	.57**	-.29**	1.00		
5. Ενημέρωση	.18	.21	-.01	.29*	1.00	
6. Πρόθεση ως επιλογή	.56**	.47**	-.08	.18	.20	1.00
	Πειραματική μέτρηση					
	1	2	3	4	5	6
1. Πρόθεση	1.00					
2. Στάσεις	.72**	1.00				
3. Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς	-.03	-.14	1.00			
4. Κοινωνικό Πρότυπο	.42**	.74**	-.23*	1.00		
5. Ενημέρωση	-.07	-.21	.16	-.21	1.00	
6. Πρόθεση ως επιλογή	.61**	.42**	.18	.18	.08	1.00
	Μέτρηση διατήρησης					
	1	2	3	4	5	6
1. Πρόθεση	1.00					
2. Στάσεις	.60**	1.00				
3. Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς	-.26	-.25	1.00			
4. Κοινωνικό Πρότυπο	-.21	-.22	.96**	1.00		
5. Ενημέρωση	.14	.12	.12	.16	1.00	
6. Πρόθεση ως επιλογή	.54**	.48**	-.29	-.22	.24	1.00

** : $p < .01$, * : $p < .05$

Περιγραφικά χαρακτηριστικά

Στον Πίνακα 33. περιγράφονται οι μέσοι όροι (τυπικές αποκλίσεις) των παραγόντων της ΘΣΣ για κάθε πειραματική ομάδα και για το σύνολο του δείγματος, στις τρεις μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης).

Πίνακας 33. Περιγραφή των μέσων όρων και των τυπικών αποκλίσεων για την ομότιμη και τη μη ομότιμη ομάδα σε όλους τους παράγοντες σε κάθε μία από τις τρεις μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης).

	Στάσεις	Πρόθεση	Αντιλαμβ. έλεγχος	Κοινωνικό πρότυπο	Ενημέρωση	Πρόθεση ως επιλογή
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>
Αρχική μέτρηση						
Ομότιμη	2.25 (1.43)	2.58 (2.10)	6.32 (1.03)	2.00 (1.43)	5.22 (.97)	5.89 (3.47)
Μη ομότιμη	1.95 (1.14)	1.90 (1.37)	5.86 (1.63)	1.83 (1.31)	4.57 (1.27)	6.58 (3.77)
ΣΥΝΟΛΟ	2.12 (1.28)	2.36 (1.90)	6.03 (1.37)	1.89 (1.35)	4.84 (1.13)	6.48 (3.58)
Πειραματική μέτρηση						
Ομότιμη	2.21 (1.36)	2.64 (1.88)	5.74 (1.30)	2.29 (1.55)	5.54 (1.11)	6.62 (3.62)
Μη ομότιμη	1.86 (1.26)	2.46 (1.91)	5.37 (1.27)	1.74 (1.26)	4.90 (1.24)	5.82 (3.89)
ΣΥΝΟΛΟ	2.06 (1.31)	2.61 (1.93)	5.56 (1.31)	2.00 (1.43)	5.28 (1.21)	6.36 (3.80)
Μέτρηση διατήρησης						
Ομότιμη	2.22 (1.76)	2.52 (2.13)	6.40 (.57)	1.83 (1.15)	5.14 (1.00)	6.24 (3.34)
Μη ομότιμη	1.58 (.89)	2.19 (1.68)	5.46 (1.58)	2.12 (1.91)	4.75 (1.26)	6.39 (3.31)
ΣΥΝΟΛΟ	2.14 (1.51)	2.64 (2.08)	5.81 (1.27)	1.97 (1.54)	4.95 (1.10)	6.60 (3.30)

«Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο»: υπολογίστηκε ο δείκτης φυσικής δραστηριότητας. Οι μέσοι όροι ήταν για την έντονη έντασης άσκηση $M=2.54$ ($SD=3.84$), για την μέτριας έντασης άσκηση $M=3.80$ ($SD=5.19$) και για την χαμηλής έντασης άσκηση $M=5.18$ ($SD=5.37$).

Για το σύνολο του δείγματος ο μέσος όρος του δείκτη της φυσικής δραστηριότητας κατά τον ελεύθερο χρόνο ήταν στην αρχική μέτρηση $M=57.35$ ($SD=67.38$), στην πειραματική μέτρηση $M=52.98$ ($SD=47.34$) και στη μέτρηση διατήρησης $M=47.79$ ($SD=34.23$). Η συσχέτιση μεταξύ των 3 μετρήσεων ήταν στατιστικά σημαντική (Πίνακας 34.)

Πίνακας 34. Συσχέτιση των μέσων όρων του δείκτη της φυσικής δραστηριότητας κατά τον ελεύθερο χρόνο στις 3 μετρήσεις (αρχική-πειραματική-διατήρησης).

	Αρχική	Πειραματική	Διατήρησης
Έντονη άσκηση	1		
Μέτρια άσκηση	.45**	1	
Ήπια άσκηση	.87**	.61**	1

** $p < .01$

«Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο» και συμπεριφορά καπνίσματος

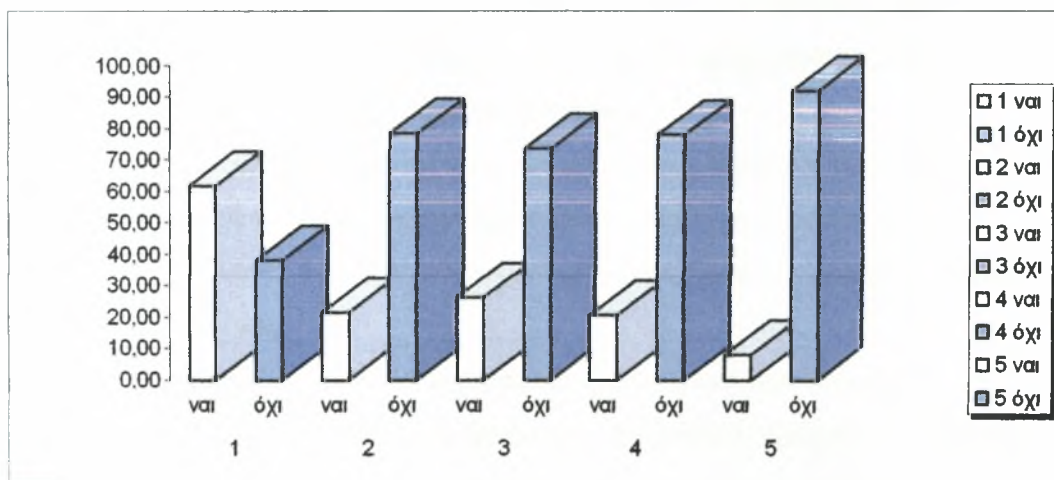
Από τα αποτελέσματα φάνηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και των ερωτήσεων «έχεις καπνίσει ποτέ 1 ή περισσότερα τσιγάρα καθημερινά για έναν ολόκληρο μήνα;» ($r=.35, p<.01$) και «έχεις καπνίσει έστω και μία μέρα τον προηγούμενο μήνα;» ($r=.21, p<.05$).

Επίσης φάνηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ των φυσικής δραστηριότητας και των στάσεων ως προς το κάπνισμα ($r=-.25, p<.05$).

Συμπεριφορά καπνίσματος

Η συμπεριφορά του καπνίσματος αξιολογήθηκε και στις 3 μετρήσεις με τις ίδιες ερωτήσεις. Η συσχέτιση της ίδιας ερώτησης στις μετρήσεις ήταν πολύ σημαντική ($.60<r<.95, p<.01$). Στο Γράφημα 9 περιγράφονται τα ποσοστά των θετικών («ναι») και των αρνητικών («όχι») απαντήσεων στις 5 ερωτήσεις αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος της αρχικής μέτρησης (1: έχεις καπνίσει ποτέ έστω και μία ή δύο ρουφηξιές, 2: έχεις καπνίσει 1 ή περισσότερα τσιγάρα καθημερινά για έναν ολόκληρο μήνα, 3: έχεις καπνίσει έστω και μία μέρα τον προηγούμενο μήνα, 4: έχεις καπνίσει κατά τις 20 ή περισσότερες μέρες του προηγούμενου μήνα, 5: καπνίζεις περισσότερα από 10 τσιγάρα καθημερινά)..

Γράφημα 9. Κατανομή (%) των θετικών και αρνητικών απαντήσεων στις ερωτήσεις αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος.



Διαφορές μεταξύ αγοριών-κοριτσιών

Αρχική μέτρηση

Στην 1^η μέτρηση διαφορές μεταξύ των 2 φύλων βρέθηκαν μόνο στους παράγοντες κοινωνικό πρότυπο [$t_{(63,335)}=2.27, p<.05$] με τα αγόρια να έχουν υψηλότερο σκορ ($M=2.29, SD=1.44$) από ότι τα κορίτσια ($M=1.61, SD=1.23$), και προσωπική εμπλοκή με το θέμα «άσκηση» [$t_{(84)}=3.00, p<.005$], όπου και πάλι τα αγόρια σκόραραν υψηλότερα ($M=3.72, SD=1.04$) από ότι τα κορίτσια ($M=2.86, SD=1.47$).

Πειραματική μέτρηση

Μεταξύ των 2 φύλων διαφορές παρατηρήθηκαν μόνο στον παράγοντα κοινωνικό πρότυπο [$t_{(80)}=2.97, p<.005$], όπου τα κορίτσια πίστευαν ότι οι σημαντικοί άλλοι πιστεύουν ότι δεν θα πρέπει να καπνίσουν ($M=1.63, SD=1.13$) από ότι τα αγόρια ($M=2.55, SD=1.66$).

Μέτρηση διατήρησης

Στη μέτρηση διατήρησης δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών-κοριτσιών σε κανέναν παράγοντα.

Αξιολόγηση σκέψεων (γνωστικές αποκρίσεις)

Ο μέσος όρος για τις σχετικές σκέψεις ήταν $M=1.83 (SD=1.26)$ για τις άσχετες σκέψεις $M=.19 (SD=.45)$, για τις αρνητικές προς το κάπνισμα σκέψεις ήταν $M=1.01 (SD=1.03)$, για τις θετικές προς το κάπνισμα $M=.14 (SD=.50)$, ενώ για τις ουδέτερες προς το κάπνισμα σκέψεις $M=.63 (SD=.87)$. Διαφορές μεταξύ των δύο πειραματικών ομάδων δε βρέθηκαν σε κανέναν παράγοντα. Ωστόσο φάνηκε μια τάση η μη ομότιμη ομάδα να έχει μεγαλύτερο μέσο όρο σκέψεων προς την επιθυμητή κατεύθυνση σχετικά με το κάπνισμα (λιγότερες θετικές, περισσότερες αρνητικές, περισσότερες ουδέτερες), ενώ σχετικά με την άσκηση παρατηρείται η τάση η ομότιμη ομάδα να έχει μεγαλύτερο μέσο σχετικών σκέψεων.

Το δείγμα διαχωρίστηκε ως προς τον παράγοντα «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» σε υψηλότερα ή χαμηλότερα από το μέσο όρο. Στη συνέχεια εξετάστηκαν οι πιθανές διαφορές στις γνωστικές αποκρίσεις. Δε βρέθηκαν διαφορές στατιστικά σημαντικές.

Ακολούθησε διαχωρισμός ως προς τον παράγοντα «εμπλοκή με το κάπνισμα», στα υψηλά εμπλεκόμενα άτομα και στα χαμηλά εμπλεκόμενα. Και πάλι δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Ωστόσο από τους μέσους όρους φαίνεται ότι η ομάδα που θεωρούσε ότι τους αφορούσε το θέμα «κάπνισμα» είχε περισσότερες γνωστικές αποκρίσεις προς την επιθυμητή κατεύθυνση από ότι η ομάδα που δεν την αφορούσε το θέμα «κάπνισμα».

Στη συνέχεια διερευνήθηκαν ξεχωριστά για τις δύο πειραματικές ομάδες, οι διαφορές στη γνωστική ανταπόκριση μεταξύ των ατόμων που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα και των ατόμων που δεν είχαν πειραματιστεί, και των εν ενεργεία καπνιστών και των μη εν ενεργεία καπνιστών.

Μεταξύ των ατόμων που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα και των ατόμων που δεν είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα βρέθηκαν τα ακόλουθα: για την ομάδα με την ομότιμη πηγή βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον αριθμό των αρνητικών σκέψεων ($F_{(1,36)}=4.84, p<.05$). Από τους μέσους όρους παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που δεν είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα είχαν περισσότερες αρνητικές σκέψεις προς το κάπνισμα ($M=1.38, SD=1.04$) από ότι τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα ($M=.72, SD=.79$). Για την ομάδα με τη μη ομότιμη πηγή βρέθηκαν σημαντικές διαφορές τόσο στον αριθμό των αρνητικών σκέψεων που προκλήθηκαν ($F_{(1,36)}=6.81, p<.05$) όσο και στον αριθμό των άσχετων σκέψεων που προκάλεσε το μήνυμα ($F_{(1,36)}=4.45, p<.05$). Από τους μέσους όρους παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που δεν είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα είχαν περισσότερες αρνητικές σκέψεις προς το κάπνισμα ($M=1.47, SD=1.18$) και λιγότερες άσχετες σκέψεις ($M=.06, SD=.24$), από τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα (Αρνητικές σκέψεις: $M=.62, SD=.97$; Άσχετες σκέψεις: $M=.38, SD=.59$).

Μεταξύ των εν ενεργεία καπνιστών και των μη ενεργεία καπνιστών βρέθηκαν τα ακόλουθα: για την ομάδα με την ομότιμη πηγή βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον αριθμό των αρνητικών σκέψεων προς το κάπνισμα ($F_{(1,36)}=7.81, p<.01$) και στον αριθμό των θετικών σκέψεων προς το κάπνισμα ($F_{(1,36)}=5.83, p<.05$). Από τους μέσους όρους παρατηρήθηκε ότι οι μη εν ενεργεία καπνιστές είχαν περισσότερες αρνητικές σκέψεις ($M=1.18, SD=.94$) και λιγότερες θετικές σκέψεις προς το κάπνισμα ($M=.07, SD=.26$) συγκριτικά με τους εν ενεργεία καπνιστές (Αρνητικές σκέψεις: $M=.30, SD=.48$; Θετικές σκέψεις: $M=.50, SD=.85$).

Ανάκληση επιχειρημάτων στη μέτρηση διατήρησης

Στη μέτρηση διατήρησης οι συμμετέχοντες ανακάλεσαν όσα περισσότερα επιχειρήματα μπορούσαν από το μήνυμα που διάβασαν. Μεταξύ των πειραματικών ομάδων (ομότιμη, μη ομότιμη πηγή) δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές. Στη συνέχεια διερευνήθηκαν οι διαφορές στην ανάκληση επιχειρημάτων μεταξύ των ατόμων που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα και των ατόμων που δεν είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα. Οι διαφορές ήταν στατιστικά σημαντικές

($F_{(1,37)}=11.72, p<.005$) και από την εξέταση των μέσων όρων παρατηρήθηκε ότι όσοι είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα ανακάλεσαν περισσότερα επιχειρήματα ($M=2.89, SD=2.03$) από τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα ($M=.95, SD=1.50$). Μεταξύ των εν ενεργεία καπνιστών και των μη ενεργεία καπνιστών οι διαφορές ήταν και πάλι στατιστικά σημαντικές ($F_{(1,37)}=4.94, p<.05$). Οι εν ενεργεία καπνιστές ανακάλεσαν λιγότερα επιχειρήματα ($M=.83, SD=1.40$) από τους μη εν ενεργεία καπνιστές ($M=2.30, SD=2.07$).

Ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων

Έγιναν αναλύσεις διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Σε όλες τις αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε ως ανεξάρτητος παράγοντας η πειραματική ομάδα με 2 επίπεδα (ομάδα με ομότιμη πηγή και ομάδα με μη ομότιμη πηγή) και ως εξαρτημένος παράγοντας χρησιμοποιήθηκε ένας από τους ακόλουθους: στάσεις προς το κάπνισμα, πρόθεση, αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς, κοινωνικό πρότυπο, ενημέρωση, επιλογή ως πρόθεση.

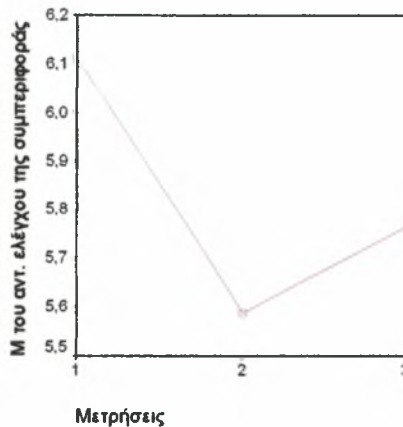
Στον παράγοντα στάσεις, το τεστ ομοιογένειας ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.50, p<.001$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(1,36)}=1.04, p=.31$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,72)}=1.18, p=.30$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι από μέτρηση σε μέτρηση οι ομάδες δεν παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη ($F_{(2,72)}=2.37, p=.12$).

Στον παράγοντα πρόθεση, το τεστ ομοιογένειας έδειξε ότι δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.99, p=.82$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(1,37)}=1.06, p=.31$). Το τεστ οριζοντιότητας δεν έδειξε να υπάρχουν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,74)}=.91, p=.41$). Το τεστ παραλληλισμού δεν έδειξε να έχουν οι πειραματικές ομάδες διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(2,74)}=1.21, p=.31$).

Στον παράγοντα αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς, το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.98, p=.75$). Το τεστ επιπέδων δεν έδειξε διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων ($F_{(1,38)}=2.64, p=.11$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε να υπάρχουν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,76)}=3.36, p<.05, \eta^2=.08$) (Γράφημα 10.). Η ανάλυση αντιπαράθεσης έδειξε διαφορές μεταξύ των 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης ($F_{(1,38)}=6.64, p<.05, \eta^2=.15$). Το τεστ

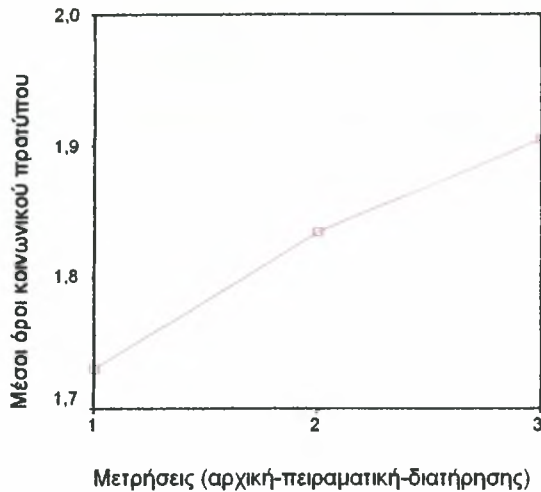
παραλληλισμού έδειξε ότι οι πειραματικές ομάδες δεν είχαν διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση ($F_{(2,76)}=.53, p=.59$).

Γράφημα 10. Περιγραφή της εξέλιξης του μέσου όρου του παράγοντα αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης) για το σύνολο του δείγματος.



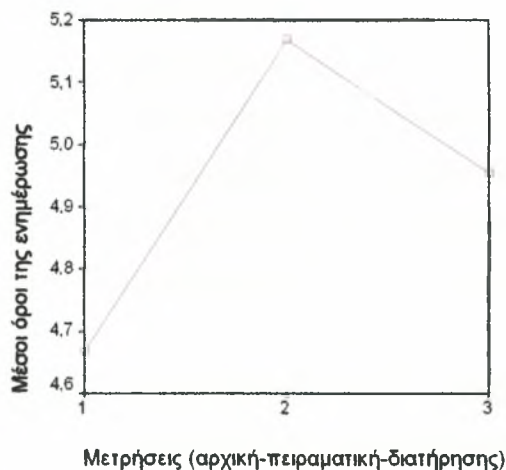
Στον παράγοντα κοινωνικό πρότυπο, το τεστ ομοιογένειας ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.84, p=.039$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F_{(1,37)}=2.61, p=.12$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε να υπάρχουν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,74)}=98.29, p<.001, \eta^2=.72$). Η ανάλυση αντιπαράθεσης έδειξε ότι διέφεραν η 2^η με την 3^η μέτρηση ($F_{(1,37)}=130.40, p<.001, \eta^2=.78$) και η 1^η με την 3^η μέτρηση ($F_{(1,37)}=117.17, p<.001, \eta^2=.76$) (Γράφημα 11). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι οι ομάδες δεν εξελίχτηκαν διαφορετικά μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,74)}=1.12, p=.33$).

Γράφημα 11. Περιγραφή των μέσων όρων του κοινωνικού προτύπου για το σύνολο του δείγματος στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική-διατήρησης).



Στον παράγοντα ενημέρωση, το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.98$, $p=.78$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F_{(1,35)}=1.99$, $p=.17$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,70)}=6.56$, $p<.005$, $\eta^2=.16$) (Γράφημα 12). Η ανάλυση αντιπαράθεσης έδειξε ότι διαφορές υπήρχαν μεταξύ της 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης ($F_{(1,35)}=14.73$, $p<.001$, $\eta^2=.30$) και οριακά μεταξύ της 1^{ης} και της 3^{ης} μέτρησης ($F_{(1,35)}=4.14$, $p=.05$, $\eta^2=.11$). Δε βρέθηκαν διαφορές στην εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση των ομάδων με διαφορετική πηγή μηνύματος ($F_{(2,70)}=.07$, $p=.94$).

Γράφημα 12. Εξέλιξη των μέσων όρων στον παράγοντα ενημέρωση για το σύνολο του δείγματος στις 3 μετρήσεις (αρχική- πειραματική- διατήρησης).



Στον παράγοντα πρόθεση ως επιλογή, το τεστ ομοιογένειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικό (Mauchly's $W=.86$, $p=.06$). Το τεστ επιπέδων έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F_{(1,39)}=.07$, $p=.79$). Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ($F_{(2,78)}=1.52$, $p=.22$). Το τεστ παραλληλισμού έδειξε ότι δεν εξελίχθηκαν από μέτρηση σε μέτρηση οι πειραματικές ομάδες ($F_{(2,78)}=2.98$, $p=.90$).

Αποτελεσματικότητα μηνύματος

Η αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων ήταν $M=5.17$ ($SD=2.47$). Η διαφορά της αποτελεσματικότητας μεταξύ των 2 ομάδων (ομότιμη-μη ομότιμη) δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($p=.95$). Για την ομότιμη ομάδα ο μέσος όρος ήταν $M=5.16$ ($SD=2.20$) ενώ για τη μη ομότιμη ομάδα ο μέσος όρος ήταν $M=5.19$ ($SD=2.78$). Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στην αντιλαμβανόμενη αποτελεσματικότητα του μηνύματος μεταξύ των ατόμων υψηλά ή χαμηλά στον παράγοντα «Ανάγκη για Γνωστική Επεξεργασία» ή «προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα».

Μεταξύ των ατόμων που έχουν πειραματιστεί με το κάπνισμα και των ατόμων που δεν έχουν πειραματιστεί (διαχωρισμός ως προς την 1^η ερώτηση αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος) βρέθηκαν διαφορές στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του μηνύματος ($F_{(1,75)}=23.23$, $p<.001$). Τα άτομα που δεν είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα αξιολόγησαν ως περισσότερο αποτελεσματικό το μήνυμα ($M=6.77$, $SD=1.79$) από ότι τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα ($M=4.27$, $SD=2.45$). Ξεχωριστά για κάθε πειραματική ομάδα παρατηρήθηκε διαφορά στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του μηνύματος. Για το μήνυμα που προέρχονταν από την ομότιμη πηγή, τα άτομα που δεν είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα δήλωσαν ότι ήταν αποτελεσματικότερο ($M=7.12$, $SD=1.10$) σε αντίθεση με τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα ($M=4.34$, $SD=2.14$) ($F_{(1,36)}=2.32$, $p<.001$). Για το μήνυμα της μη ομότιμης πηγής και πάλι τα άτομα που δεν είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα είχαν υψηλότερο μέσο όρο αποτελεσματικότητας του μηνύματος ($M=6.50$, $SD=2.18$) συγκριτικά με τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα ($M=4.18$, $SD=2.81$) ($F_{(1,37)}=7.89$, $p<.01$).

Αξιοπιστία πηγής: Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ της αξιοπιστίας της ομότιμης και της μη ομότιμης πηγής ($p=.98$). Η αξιοπιστία της ομότιμης πηγής ως προς το κάπνισμα ήταν $M=5.42$ ($SD=1.38$) και της μη ομότιμης πηγής $M=5.43$

($SD=1.16$). Ο μέσος όρος για την αξιοπιστία της ομότιμης πηγής ως προς την άσκηση ήταν $M=5.91$ ($SD=1.59$) και της μη ομότιμης πηγής ήταν $M=5.72$ ($SD=1.47$). Μεταξύ των ατόμων που έχουν πειραματιστεί με το κάπνισμα και των ατόμων που δεν έχουν πειραματιστεί (διαχωρισμός ως προς την 1^η ερώτηση αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος) βρέθηκαν διαφορές στην αξιολόγηση της αξιοπιστίας της πηγής ($F_{(1,75)}=5.12, p<.05$). Τα άτομα που δεν είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα αξιολόγησαν ως περισσότερο αξιόπιστη την πηγή ($M=5.84, SD=.79$) από ότι τα άτομα που είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα ($M=5.19, SD=1.44$).

Στη συνέχεια αναλύθηκαν οι πιθανές διαφορές στην αξιοπιστία της πηγής για τους εν ενεργεία καπνιστές και τους μη εν ενεργεία, ξεχωριστά για τις δύο πηγές (ομότιμη, μη ομότιμη). Την ομότιμη ομάδα αξιολόγησαν ως περισσότερο αξιόπιστη οι μη εν ενεργεία καπνιστές ($M=5.71, SD=.94$) από ότι οι εν ενεργεία ($M=4.75, SD=2.09$) ($F_{(1,36)}=3.91, p\leq.05$). Για τη μη ομότιμη πηγή δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των εν ενεργεία και των μη εν ενεργεία καπνιστών.

Η συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων που αξιολογούσαν την πληροφόρηση της πηγής ως προς το κάπνισμα και ως προς την άσκηση ήταν θετική και στατιστικά σημαντική ($r=.89, p<.01$).

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε κατά πόσο ένα μήνυμα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης με πηγή ομότιμα ή μη ομότιμα άτομα θα μπορούσε να επηρεάσει τους εφήβους (μαθητές δευτεροβάθμιας και συγκεκριμένα λυκειακών τάξεων). Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι η πειραματική διαδικασία μείωσε τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς, αύξησε το κοινωνικό πρότυπο και την ενημέρωση, ανεξάρτητα της πηγής. Η γνωστική επεξεργασία δε φάνηκε να επηρεάζεται από την πηγή, αλλά να επηρεάζεται από τη συμπεριφορά του καπνίσματος.

Αρκετοί ερευνητές έχουν ασχοληθεί με τη σχέση της συμπεριφοράς του καπνίσματος και των ομότιμων ατόμων (π.χ. Snow & Bruce, 2003). Στις περισσότερες όμως περιπτώσεις τα ομότιμα άτομα χρησιμοποιούνται για να εφαρμόσουν κάποια προγράμματα (π.χ. Koumi & Tsiantis, 2001) και σπάνια για να μεταδώσουν απλώς ένα μήνυμα (π.χ. Aveni, Ferrell & Wilcox, 2000). Όταν χρησιμοποιούνται ομότιμα άτομα υπάρχει επαφή μεταξύ του πομπού του μηνύματος

(ομότιμη πηγή) και του δέκτη. Στην παρούσα έρευνα αυτό δεν υπήρχε, καθώς οι μόνες ενδείξεις της πηγής ήταν στο εισαγωγικό σημείο και η χρήση πρώτου πληθυντικού προσώπου. Οι έφηβοι φαίνεται να επηρεάζονται με διάφορους τρόπους από ομότιμα άτομα με τα οποία διατηρούν φιλικές σχέσεις ή προσωπικές. Για παράδειγμα, μια έρευνα έδειξε πως οι έφηβοι δεν κάπνιζαν γιατί τους πίεζαν τα ομότιμα άτομα, αλλά επειδή δεν τα αποθάρρυνα από το να καπνίσουν (Urberg, Shyu, & Liang, 1990). Τα ομότιμα άτομα ήταν άτομα με τα οποία είχαν προσωπική σχέση. Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνά τους και είχαν καπνίσει στο παρελθόν ή κάπνιζαν την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας, υπερεκτιμούσαν τη συμπεριφορά καπνίσματος των ομότιμων ατόμων του στενού φιλικού τους κύκλου. Νεώτερες έρευνες του πρώτου ερευνητή έδειξαν ότι η συμπεριφορά του καπνίσματος στους έφηβους μπορούσε να προβλεφθεί από την επίδραση τόσο των καλύτερων φίλων αλλά και της φιλικής παρέας (Urberg, Degirmencioglu & Pilgrim, 1997). Γίνεται κατανοητό ότι πάντα υπάρχει προσωπική σχέση μεταξύ πομπού και δέκτη μηνύματος. Οι δυνατότητες ενός σύντομου γραπτού μηνύματος κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης αποδεικνύονται περιορισμένες ως προς την χρησιμοποίηση της προσωπικής αυτής επαφής. Η επίδραση του περιβάλλοντος που δημιουργούν τα ομότιμα άτομα μπορεί να μην είναι μόνο άμεση αλλά και έμμεση. Με αυτό το σκεπτικό οι Powell, Tauras και Ross (2005) συμπέραναν μέσα από την έρευνά τους, πως αν μετακινηθεί ένας μαθητής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από ένα σχολείο όπου κανένας μαθητής δεν καπνίζει σε ένα σχολείο όπου το ένα τέταρτο των μαθητών καπνίζει, αυξάνεται η πιθανότητά του να καπνίσει κατά 14.5%. Ίσως να πρέπει να πραγματοποιηθεί ο ίδιος πειραματικός σχεδιασμός με την ομότιμη (ή μη ομότιμη) πηγή να προλογίζει το μήνυμα η ίδια προσωπικά.

Η συμπλήρωση ερωτηματολογίου με ερωτήσεις για το κάπνισμα, ένα θέμα ευαίσθητο για την εφηβική ηλικία, μπορεί να προκαλεί ποικίλες αντιδράσεις ανεξάρτητα από την πειραματική διαδικασία. Στην έρευνα των Stead, Tagg, MacKintosh και Eadie (2005) παρατηρήθηκε από κάποια άτομα, αλλαγή του κοινωνικού προτύπου προς την αντίθετη κατεύθυνση από την προσδοκώμενη, φαινόμενο παρόμοιο με της παρούσας έρευνας. Ωστόσο η συμπεριφορά την οποία μελέτησαν (οδήγηση) μπορεί να μην θεωρείται από όλα τα άτομα ως συμπεριφορά «ταμπού» όπως είναι το κάπνισμα για την εφηβική ηλικία και αυτό να εξηγεί τη διαφορά του εύρους του φαινομένου στις 2 έρευνες (στην παρούσα έρευνα οι διαφορές ήταν στατιστικά σημαντικές). Κατά την Crawford (2001) τα αντι-

καπνιστικά μηνύματα που λαμβάνουν τα παιδιά από το σχολείο τα θεωρούν υποκριτικά και ασυνεπή. Στην έρευνά της είχαν λάβει μέρος 1175 έφηβοι, ηλικίας 11-19 ετών. Από την άλλη πλευρά το κοινωνικό πρότυπο είναι οι «σημαντικοί άλλοι», οι οποίοι μπορεί να διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία. Για άλλους μπορεί να είναι η οικογένεια, για άλλους οι δάσκαλοι, για άλλους οι φίλοι, κλπ. Το κάπνισμα μπορεί να είναι μια συμπεριφορά για την οποία η πίεση των σημαντικών άλλων να διαφέρει. Για τους εφήβους, εμφανίζεται ομοιότητα στη συχνότητα του καπνίσματος μεταξύ των ατόμων και των ομότιμων και θεωρείται η συμπεριφορά του καπνίσματος είναι ένας τρόπος δημιουργίας ομάδων (Adamczyk-Robinette, Fletcher & Wright, 2002). Για παράδειγμα η έρευνα των Harding, Safer, Kavanagh, Bania, Carty, Lisnov, και Wysockey (1996) έδειξε πως οι μαθητές 14-17 χρόνων ανέφεραν συχνή αίσθηση πίεσης των φίλων τους να κάνουν κάτι που οι ίδιοι δεν ήθελαν. Η πίεση αυτή που νοιώθουν τα άτομα μπορεί να διαφέρει όταν οι σημαντικοί άλλοι είναι οι φίλοι και αν οι σημαντικοί άλλοι είναι οι γονείς. Στα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν δε δίνονταν σημείωση ποιοι είναι οι σημαντικοί άλλοι, ώστε το κάθε άτομο να απαντήσει κατά την προσωπική του εκτίμηση.

Η συχνότητα συμπλήρωσης ερωτηματολογίων της ΘΣΣ μπορεί να επηρεάσει τα αποτελέσματα (Fishbein & Ajzen, 2004) και αυτό μπορεί να συνέβη και στην παρούσα έρευνα όπου αυξήθηκε η αντίληψη του πόσο ενημερωμένοι πίστευαν ότι ήταν τα άτομα με το κάπνισμα και στις δύο πειραματικές ομάδες. Γενικά οι παρεμβάσεις σχετικές με το κάπνισμα έχουν θετική επίδραση στους συμμετέχοντες (Βρακά, 2006). Η ενημέρωση είναι μια διάσταση των στάσεων (Krosnick et al., 1993) και κατά συνέπεια μηνύματα πειθούς μπορούν να επηρεάσουν την ενημέρωση, ανεξάρτητα από την επίδραση ή όχι των στάσεων. Κάθε άτομο έχει διαμορφωμένες στάσεις προς το κάπνισμα, στάσεις οι οποίες μπορεί να είναι ιδιαίτερα ισχυρές. Στην περίπτωση αυτή (που οι στάσεις είναι διαμορφωμένες και ισχυρές) ίσως η ενημέρωση να επηρεάζεται και όχι τόσο οι ίδιες οι στάσεις.

Προτρέπειται η πραγματοποίηση παρεμβάσεων με στοιχεία που να αρμόζουν στα χαρακτηριστικά που έχουν τα άτομα για τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, όπως για παράδειγμα εφαρμογή προγράμματος με κριτήριο στο Στάδιο Αλλαγής στο οποίο βρίσκονται (Cromptley, Aylers & Nokes, 2003). Παρόμοιο κριτήριο μπορεί να είναι και η προηγούμενη εμπειρία στο κάπνισμα, δηλαδή αν έχουν πειραματιστεί ή όχι τα άτομα, αν είναι εν ενεργεία καπνιστές ή πρώην, αν είναι συστηματικοί καπνιστές ή βαρείς καπνιστές. Η ΘΣΣ δίνει τα τελευταία χρόνια ιδιαίτερη σημασία στην

προηγούμενη συμπεριφορά ή σχετική εμπειρία, η οποία μπορεί να βελτιώσει την σχέση πρόθεσης και συμπεριφοράς. Αποτελέσματα ερευνών διαφοροποιούνται ανάλογα με τον η συμπεριφορά που μελετάται είναι ή όχι οικεία προς τους συμμετέχοντες (π.χ. Notani, 1998). Μάλιστα στη συμπεριφορά του καπνίσματος (ανθυγιεινή συμπεριφορά) πιθανά να πρέπει να χρησιμοποιείται τόσο η προηγούμενη εμπειρία όσο και η συνήθεια (Hu & Lanese, 1998). Στην προηγούμενη εμπειρία δίνει βαρύτητα και η θεωρία της Πειθούς. Εξάλλου ο Wolburg (2004) τονίζει ότι τα μηνύματα κατά του καπνίσματος πρέπει να ταιριάζουν με την προηγούμενη εμπειρία στο κάπνισμα των εφήβων, άποψη στην οποία συγκλίνουν και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Συνοπτικά, ένα μήνυμα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης το οποίο έχει ως πηγή ομότιμα ή μη ομότιμα άτομα μειώνει ανεξάρτητα από την πηγή τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο, αυξάνει την άποψη ότι οι σημαντικοί άλλοι περιμένουν από το άτομο να καπνίσει και αυξάνει την ενημέρωση που έχουν. Σε τέτοιου είδους γραπτά μηνύματα δεν υπάρχει επίδραση της πηγής, παρά μόνο των επιχειρημάτων που περιέχει το μήνυμα. Όμοια και οι σκέψεις που προκάλεσε το μήνυμα δε φαίνεται να διαφοροποιούνται μεταξύ των δύο πειραματικών ομάδων.

Γενικά Συμπεράσματα

Η σειρά των ερευνών είχε ως σκοπό να διερευνήσει διαφοροποιημένα μηνύματα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης σε εφήβους και συγκεκριμένα μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και νεαρούς ενήλικες (φοιτητές Φυσικής Αγωγής). Η διαφοροποίηση των μηνυμάτων αφορούσε την ποιότητα των επιχειρημάτων ενώ στη συνέχεια διαφοροποιούνταν η πηγή των μηνυμάτων.

Επαλήθευση των ερευνητικών υποθέσεων

1^η έρευνα

H1: διαφορετικό είδος μηνύματος θα προκαλέσει μεταβολή στις στάσεις κατά του καπνίσματος στους φοιτητές και στους μαθητές. Η H1 δεν επαληθεύθηκε. Δεν παρατηρήθηκε καμία αλλαγή στις στάσεις των φοιτητών ούτε στις στάσεις των μαθητών.

H2: οι μαθητές θα αντιλαμβάνονται ως αποτελεσματικό το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα και οι φοιτητές το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα. οι μαθητές και οι φοιτητές. Η H2 δεν επαληθεύθηκε. Οι μαθητές αντιλήφθηκαν ως αποτελεσματικότερο το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα, ενώ οι φοιτητές αντιλήφθηκαν αποτελεσματικότερο ο μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα αλλά οι διαφορές αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές.

H3: οι γνωστικές αποκρίσεις των μαθητών και των φοιτητών θα είναι διαφορετικές προς τα μηνύματα με τα ισχυρά ή τα μη ισχυρά επιχειρήματα. Η H3 επαληθεύθηκε μερικώς, καθώς οι δύο ηλικιακές ομάδες παρουσίασαν διαφορές στις ομάδες με το ισχυρό μήνυμα, αλλά δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ φοιτητών και μαθητών στο μη ισχυρό μήνυμα.

H4: η διαφοροποίηση της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, η ισχυρά) θα επηρεάσει την ενημέρωση. Η H4 επαληθεύτηκε μερικώς καθώς το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα βελτίωσε την ενημέρωση τόσο των μαθητών όσο και την ενημέρωση των φοιτητών.

2^η έρευνα (έφηβοι)

H1: η εξειδίκευση της πηγής θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του μηνύματος. Δεν επαληθεύθηκε η υπόθεση, καθώς οι διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές.

H2: η διαφοροποίηση της πηγής (ισχυρή, μη ισχυρή) και της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, η ισχυρά) θα επηρεάσουν την αλλαγή των στάσεων.

Η υπόθεση αυτή επαληθεύτηκε. Δεν παρατηρήθηκε καμία διαφορά για καμία ομάδα.

H3: η διαφοροποίηση της πηγής (ισχυρή, μη ισχυρή) και της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, η ισχυρά) θα επηρεάσουν την ενημέρωση. Η υπόθεση αυτή δεν επαληθεύτηκε καθώς βελτιώθηκε η ενημέρωση όλων των ομάδων.

3^η έρευνα (φοιτητές)

H1: η εξειδίκευση (ισχυρή μη ισχυρή) της πηγής θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του μηνύματος. Δεν παρατηρήθηκε διαφοροποίηση στην αποτελεσματικότητα του μηνύματος μεταξύ των ομάδων με τη διαφορετική πηγή.

H2: η διαφοροποίηση της πηγής (ισχυρή, μη ισχυρή) και της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, η ισχυρά) θα επηρεάσουν τις στάσεις. Η υπόθεση δεν επιβεβαιώθηκε καθώς μειώθηκαν οι στάσεις προς το κάπνισμα για όλες τις πειραματικές ομάδες.

H3: η διαφοροποίηση της πηγής (ισχυρή, μη ισχυρή) και της ποιότητας των επιχειρημάτων (ισχυρά, η ισχυρά) θα επηρεάσουν την ενημέρωση. Η υπόθεση δεν επιβεβαιώθηκε.

4^η έρευνα (φοιτητές)

H1: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του μηνύματος. Η υπόθεση δεν επαληθεύτηκε.

H2: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει τις στάσεις. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων και μεταξύ των πειραματικών ομάδων, οι οποίες να οφείλονται στην πηγή κατά συνέπεια δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση.

H3: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει την ενημέρωση. Δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση.

5^η έρευνα (μαθητές)

H1: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του μηνύματος. Δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση.

H2: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει τις στάσεις. Δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση.

H3: η διαφοροποίηση της πηγής (ομότιμη, μη ομότιμη) θα επηρεάσει την ενημέρωση. Η υπόθεση δεν επιβεβαιώθηκε καθώς αυξήθηκε η ενημέρωση και των δύο πειραματικών ομάδων.

Από την πρώτη έρευνα παρατηρήθηκε ότι ένα μήνυμα το οποίο περιλαμβάνει μη ισχυρά επιχειρήματα κατά του καπνίσματος ήταν αποτελεσματικότερο τόσο για τους μαθητές όσο και για τους φοιτητές. Όμως στην ομάδα των φοιτητών, περισσότερες γνωστικές αποκρίσεις προς την επιθυμητή κατεύθυνση προκάλεσε το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα, άρα σύμφωνα με το μοντέλο ΓΕ το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα ήταν περισσότερο κατάλληλο για τους φοιτητές. Το αξιοσημείωτο είναι ότι η πειραματική διαδικασία βελτίωσε την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση όλων των ατόμων, ακόμη και των ατόμων που ανήκαν στην ομάδα ελέγχου.

Στη συνέχεια προστέθηκε ο παράγοντας «πηγή» στα ίδια μηνύματα. Τα μηνύματα της προηγούμενης έρευνας αποδόθηκαν σε ένα άτομο εξειδικευμένο για το θέμα ή ένα άτομο μη εξειδικευμένο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε ξεχωριστά για κάθε ηλικιακή ομάδα, δηλαδή ξεχωριστά για τους μαθητές και τους φοιτητές. Οι περισσότεροι μαθητές που συμμετείχαν σε αυτήν την έρευνα δεν είχαν πειραματιστεί ακόμη με τη συμπεριφορά του καπνίσματος, ενώ ήταν στην πρώτη τάξη του γυμνασίου. Και πάλι η πειραματική διαδικασία βελτίωσε την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση όλων των ομάδων. Αν το κάπνισμα δεν προκαλούσε προβλήματα στη υγεία, τα παιδιά που διάβασαν μήνυμα με ισχυρή πηγή δήλωσαν ότι ήταν περισσότερο πιθανό να καπνίσουν, από ότι τα παιδιά που διάβασαν μήνυμα από τη μη ισχυρή πηγή, τα οποία δήλωσαν ότι ήταν λιγότερο πιθανό να καπνίσουν. Τα παιδιά πίστεψαν ότι η εξειδικευμένη πηγή με τα μη ισχυρά επιχειρήματα γνώριζε περισσότερα για το κάπνισμα, αλλά δήλωσαν ως περισσότερο αξιόπιστη την μη εξειδικευμένη πηγή με τα ισχυρά επιχειρήματα. Για τους φοιτητές η πειραματική διαδικασία (ανεξαρτήτου μηνύματος) προκάλεσε αλλαγή στάσεων (περισσότερο αρνητικές, δηλαδή προς την επιθυμητή κατεύθυνση), αλλά αύξησε την πρόθεσή τους να καπνίσουν. Για αυτήν την ηλικία η εξειδικευμένη (ισχυρή) πηγή προκάλεσε περισσότερες αλλαγές προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

Τέλος, εξετάστηκε ξεχωριστά για την κάθε ηλικιακή κατηγορία (μαθητές-φοιτητές) η επίδραση ενός μηνύματος κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης, με την πηγή του μηνύματος να είναι ομότιμα άτομα ή μη ομότιμα. Στους φοιτητές, ένα μήνυμα (το οποίο περιείχε ισχυρά επιχειρήματα) με ομότιμη πηγή ήταν ελαφρώς περισσότερο αποτελεσματικό από ότι το ίδιο μήνυμα με μη ομότιμη πηγή, ενώ στους μαθητές η διαφοροποίηση της πηγής του μηνύματος (το οποίο περιείχε μη ισχυρά επιχειρήματα) σε ομότιμη και μη ομότιμη, δεν προκάλεσε διαφορετική επίδραση.

Τα μηνύματα είναι τρόπος αλλαγής στάσεων. Φαίνεται, όμως ότι οι δυνατότητες ενός γραπτού μηνύματος κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης είναι περιορισμένες. Ο τύπος του μηνύματος είναι ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας, ο οποίος επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου αλλά και την πρόθεσή του να επεξεργαστεί το μήνυμα (Petty & Cacioppo, 1986). Ένα γραπτό μήνυμα απαιτεί από το άτομο περισσότερη προσπάθεια για να το επεξεργαστεί (Bakker, 1999), από ότι ένα μήνυμα με διαφορετική μορφή (π.χ. καρτούν), το οποίο μπορούν να το επεξεργαστούν πολύ ευκολότερα, ιδιαίτερα τα άτομα που δεν είναι παρακινημένα να σκεφτούν (Bakker, 1999). Το «κάπνισμα» είναι ένα από τα θέματα για τα οποία τα άτομα ηλικίας όμοιας με αυτές που συμμετείχαν στις έρευνες, δεν είναι ιδιαίτερα παρακινημένα να σκεφτούν σχετικά, καθώς η προσωπική τους εμπλοκή είναι χαμηλή. Πιθανά να πρέπει να επαναληφθούν οι έρευνες (τουλάχιστον για τους μαθητές) χρησιμοποιώντας μηνύματα με διαφορετική μορφή από τη γραπτή.

Όλες οι έρευνες της παρούσας διατριβής δείχνουν ότι και η μικρότερη παρέμβαση ενισχύει την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση των ατόμων. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν τα ίδια (σχεδόν) ερωτηματολόγια τρεις φορές σε χρονικό διάστημα ενός μηνός. Αυτό μπορεί να επηρέασε τα αποτελέσματα των ερευνών, είτε προκαλώντας τους σκέψεις και αλλάζοντας τις αρχικές τους απαντήσεις ή να ήταν η αφορμή για αναζήτηση σχετικών πληροφοριών. Ωστόσο το φαινόμενο αυτό δεν μπορούσε να ελεγχθεί και επισημαίνεται και από τους Ajzen και Fishbein (2004), οι οποίοι αναφέρουν ότι είναι ένας περιορισμός όλων των ερευνών που χρησιμοποιούν ως εργαλεία μέτρησης ερωτηματολόγια αυτοπεριγραφής. Αξίζει να τονιστεί ότι ακόμη και τα άτομα τα οποία δεν διάβασαν κανένα σχετικό μήνυμα δήλωσαν ότι γνώριζαν περισσότερα σχετικά με το κάπνισμα από μέτρηση σε μέτρηση.

Τα άτομα που είναι πλήρως ενημερωμένα σχετικά με την υγεία και τους κινδύνους που διατρέχει η υγεία από διάφορους παράγοντες, δεν οδηγούνται απαραίτητα σε αλλαγή των συμπεριφορών υγείας τους (Whitehead & Russell, 2004). Το πόσο ενημερωμένο πιστεύει το άτομο ότι είναι σχετικά με ένα θέμα αποτελεί κατά τον Krosnick και τους συνεργάτες του (1993) μια παράμετρο των στάσεων. Ως διάσταση των στάσεων, πιθανά να μπορεί να επηρεαστεί από τεχνικές αλλαγής των στάσεων («πειθώ»). Δεν υπάρχει καμία άλλη έρευνα εκτός από την παρούσα διατριβή η οποία να περιλαμβάνει την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση σε παρέμβαση με στόχο την αλλαγή των στάσεων. Τα αποτελέσματα όλων των ερευνών έδειξαν ότι για το κάπνισμα, μια συμπεριφορά προς την οποία οι στάσεις εφήβων και νεαρών ενηλίκων

είναι ιδιαίτερα αρνητικές, τα μηνύματα πειθούς ακόμη και τα πιο απλά, μπορούν να επηρεάσουν την ενημέρωση. Αν ένα μήνυμα περιέχει μόνο επιχειρήματα (ισχυρά, μη ισχυρά) τότε τα μη ισχυρά επιχειρήματα κατά του καπνίσματος ενισχύουν τη ενημέρωση των ατόμων (μαθητών ή φοιτητών). Όταν προστίθεται ο παράγοντας πηγή, τα αποτελέσματα περιπλέκονται, καθώς δεν είναι ξεκάθαρο ποιο μήνυμα βελτιώνει περισσότερο την ενημέρωση. Κατά το μοντέλο ΠΕ (Petty & Cacioppo, 1986) όταν τα άτομα δεν είναι παρακινήμενα να σκεφτούν σχετικά με ένα θέμα ή όταν δεν μπορούν, τότε η πηγή του μηνύματος μπορεί να λειτουργήσει ως περιφερειακό ερέθισμα. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν οι μαθητές, οι οποίοι δήλωσαν ότι δεν τους ενδιέφερε καθόλου το θέμα «κάπνισμα» και η παρακίνησή τους για σκέψη δεν ήταν ιδιαίτερα υψηλή. Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας συμφωνούν με το μοντέλο ΠΕ, καθώς για τους μαθητές η μη ισχυρή πηγή ενίσχυσε περισσότερο την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση. Οι φοιτητές από την άλλη πλευρά, οι οποίοι δήλωσαν περισσότερο εμπλεκόμενοι με το θέμα «κάπνισμα», αλλά όχι πάνω από το μέσο όρο, δε επηρεάστηκαν από την πηγή, γεγονός που επίσης επιβεβαιώνει το μοντέλο ΠΕ.

Ο χώρος του σχολείου χαρακτηρίζεται ως ο πλέον κατάλληλος για την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας με στόχο την πρόληψη ανθυγιεινών συμπεριφορών ή την ενίσχυση υγιεινών συμπεριφορών, καθώς μέσα από το σχολείο μπορούν να απευθύνονται (τα προγράμματα) σε μεγάλο αριθμό μαθητών μέσα από πολλαπλές λειτουργίες: αναλυτικό πρόγραμμα θεωρητικών μαθημάτων, τμήματα φυσικής αγωγής, γεύματα που παρέχονται μέσα στο σχολείο) (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Stat & Rex, 2003).

Το πρόβλημα του καπνίσματος έχει αναγνωριστεί από τις σύγχρονες κοινωνίες. Γενικά τα άτομα σήμερα δέχονται πληροφορίες και ερεθίσματα για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος από πολλές (ανεξάρτητες μεταξύ τους) κατευθύνσεις. Αποτέλεσμα είναι η ανάπτυξη περισσότερο αρνητικών στάσεων προς το κάπνισμα. Ιδιαίτερα αρνητικές στάσεις προς το κάπνισμα παρατήρησαν και οι McMillan et al. (2005) σε παιδιά ηλικίας 12-13 ετών και μάλιστα θεωρούν ότι οι τόσο αρνητικές στάσεις μπορούν να χαρακτηριστούν απειλή των ανάλογων ερευνών. Το ίδιο φαινόμενο (ιδιαίτερα αρνητικές στάσεις προς το κάπνισμα) παρατηρήθηκε και στις έρευνες της παρούσας διατριβής ιδιαίτερα για τους μαθητές. Γιατί λοιπόν, ενώ οι στάσεις προς το κάπνισμα είναι τόσο αρνητικές, οι νέοι συνεχίζουν να πειραματίζονται με τη συμπεριφορά αυτή; Συμβαίνει ακριβώς αυτό το οποίο είχε

επισημανθεί από τις πρώτες έρευνες σχετικά με τη συνέπεια στάσεων και συμπεριφοράς (Hogg & Vaughan, 1995). Μπορούν οι στάσεις να οδηγήσουν στην μη υιοθέτηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος; Για να απαντηθεί ο προβληματισμός με αντικειμενικότητα θα πρέπει να γίνουν μακροχρόνιες έρευνες. Καθώς αυτό είναι δύσκολο, οι ερευνητές προτείνουν τη μελέτη των συμπεριφορών υγείας μέσα από περισσότερες θεωρητικές και πιο σύνθετες προσεγγίσεις. Η ΘΣΣ αποτελεί ένα τέτοιο θεωρητικό μοντέλο, το οποίο μπορεί να ερμηνεύσει το γιατί κάποια άτομα τελικά πειραματίζονται με το κάπνισμα ενώ κάποια άλλα όχι, γιατί κάποια καπνίζουν ενώ κάποια άλλα άτομα όχι, καθώς η ερμηνεία της συμπεριφοράς γίνεται μέσα από περισσότερους του ενός παραγόντων.

Παράλληλα με τις αρνητικές στάσεις προς το κάπνισμα θα πρέπει να επισημανθεί και το γεγονός ότι τόσο οι φοιτητές/τριες όσο και οι μαθητές/τριες δήλωσαν χαμηλή προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα. Οι δε μαθητές/τριες δήλωσαν χαμηλή εμπλοκή και με την άσκηση. Ήταν αναμενόμενο οι φοιτητές να δηλώσουν υψηλή εμπλοκή με το θέμα «άσκηση», καθώς η πλειοψηφία τους ήταν φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α., όπου το κύριο αντικείμενό τους είναι η άσκηση. Σύμφωνα με τη θεωρία της Πειθούς και πιο συγκεκριμένα με το μοντέλο ΠΕ, τα άτομα που θεωρούν ότι ένα θέμα δεν τους αφορά, δε δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στις επιστημονικές πληροφορίες με τις οποίες έρχονται σε επαφή (Petty & Cacioppo, 1986). Αν συνδυάσουμε όλα τα παραπάνω, τότε μπορεί εύκολα να βγει ο συλλογισμός ότι τόσο οι νεαροί ενήλικες όσο και οι μαθητές/τριες δεν προσέχουν τα αξιόπιστα και έγκυρα στοιχεία σχετικά με το κάπνισμα, που δέχονται από τους κοινωνικούς φορείς. Άρα θα πρέπει τα προγράμματα αγωγής υγείας που αναφέρονται στο κάπνισμα να περιέχουν κύρια έμμεσους τρόπους μεταφοράς των μηνυμάτων (δηλ. των πληροφοριών). Η έρευνα των Byrge και Maznon (2005) επιβεβαιώνει σε μερικό βαθμό τα παραπάνω, καθώς τα προγράμματα με τις επιστημονικές πληροφορίες μπορούσαν να προβλέψουν τη συμπεριφορά του καπνίσματος μόνο αμέσως μετά την ολοκλήρωση των προγραμμάτων και όχι ένα χρόνο μετά. Τα μηνύματα που έχουν ως θέμα ανθυγιεινές συμπεριφορές και υγιεινές συμπεριφορές θα πρέπει να επαναλαμβάνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να διατηρούνται τα όποια αποτελέσματα. Η επίδραση που μπορεί να έχει μια σύντομη πειραματική διαδικασία (π.χ. επαφή με κάποιο μήνυμα, διαφήμιση) δεν μπορεί να φέρει μεγάλες αλλαγές στους αποδέκτες της διαδικασίας, στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν οι Pechmann και Knight (2001). Όμοια οι έρευνες της παρούσας διατριβής έδειξαν ότι οι όποιες αλλαγές προκάλεσαν τα μηνύματα, δεν

ήταν σταθερές στο χρόνο, ακόμη και μετά από 15 μέρες. Άρα πράγματι, μαθητές και φοιτητές πρέπει να έρχονται σε τακτική επαφή με μηνύματα σχετικά με την υγεία τους. Ωστόσο οι ίδιοι ερευνητές επισημαίνουν ότι ένα μήνυμα κατά του καπνίσματος μπορεί να αντισταθμίσει την επίδραση τριών μηνυμάτων υπέρ του καπνίσματος (Pechmann & Knight, 2001). Άρα είναι αναγκαίο να γίνονται ακόμη και τόσο σύντομες «παρεμβάσεις» τόσο σε μαθητές/μαθήτριες όσο και σε φοιτητές/φοιτήτριες.

Ο σχεδιασμός των προγραμμάτων αγωγής υγείας πρέπει να πραγματοποιείται μέσα από συγκεκριμένο θεωρητικό πλαίσιο. Ένας διαχωρισμός των προγραμμάτων αγωγής υγείας είναι σε αυτά που βασίζονται στην παροχή πληροφοριών και σε αυτά που βασίζονται στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής (Paterman, 2003). Τα πρώτα δίνουν πληροφορίες ζητώντας από τους μαθητές να απομνημονεύουν πληροφορίες για τις συνέπειες συγκεκριμένων συμπεριφορών, ενώ τα δεύτερα μαθαίνουν τους μαθητές να αντιδρούν σε καταστάσεις της καθημερινότητας χρησιμοποιώντας δεξιότητες ζωής. Η σύγχρονη τάση είναι ολοένα και λιγότερα προγράμματα να βασίζονται στην απλή μετάδοση πληροφοριών και ολοένα και περισσότερα να διδάσκουν δεξιότητες ζωής. Η αγωγή υγείας είναι μηνύματα που κάποια άτομα (οι δημιουργοί του προγράμματος) προσπαθούν να μεταδώσουν στους δέκτες του προγράμματος (Byrne & Mazarov, 2005). Κατά επέκταση τα προγράμματα αγωγής υγείας θα πρέπει να ακολουθούν τις κατευθύνσεις που δίνει η θεωρία της Πειθούς. Η Scott (1996) προτείνει η θεωρία της Πειθούς και πιο συγκεκριμένα το μοντέλο ΠΕ να χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης για την κατάχρηση ουσιών. Την πρότασή της δειλά- δειλά ακολουθούν αρκετοί ειδικοί (π.χ. οι Withers & Wertheim (2004) για τις διατροφικές διαταραχές). Θα πρέπει να τονιστεί ότι στην Ελλάδα ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλος. Ενώ στο εξωτερικό εφαρμόζονται σε διάφορους χώρους (π.χ. εργασιακούς χώρους, εκκλησιαστικούς χώρους) στην Ελλάδα ο μόνος χώρος εφαρμογής των προγραμμάτων είναι το σχολείο. Μετά την αποφοίτηση των παιδιών από το εκπαιδευτικό σύστημα της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης δεν δέχονται κανένα οργανωμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας. Οι παρούσες έρευνες όμως δείχνουν ότι οι νεαροί ενήλικες οι οποίοι φοιτούν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση μπορούν να επηρεαστούν, καθώς δεν έχουν παγιώσει στάσεις και συμπεριφορές.

Σε όλες τις έρευνες ο παράγοντας «Ανάγκη για Γνώση» κυμαίνονταν από 3.09 ως 3.41, όχι ιδιαίτερα υψηλές. Σε έρευνα των Perlini και Hansen (2001) αναφέρονται τα αθροίσματα της κλίμακας «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» για τα άτομα που

συμμετείχαν στην έρευνά τους και κυμαίνονταν μεταξύ 18-89 και ενδιάμεση τιμή το 64. Αν οι παραπάνω τιμές μετατραπούν σε μέσους όρους, τότε η μέση τιμή στην έρευνά τους ήταν 3.56. Στη διεθνή βιβλιογραφία αναφέρονται ακόμη και έρευνες με μέσο όρο στο συγκεκριμένο παράγοντα 1.07 (π.χ. Sadowski & Cogburn, 1997). Αυτό όμως εξαρτάται κατά πολύ από το δείγμα της έρευνας, για παράδειγμα από την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο. Γενικά όμως, σε παρόμοιες έρευνες δεν συγκρίνονται οι μέσοι όροι του παράγοντα, αλλά ο παράγοντας χρησιμοποιείται για να διαχωριστεί το δείγμα της εκάστοτε έρευνας σε 2 ομάδες, αυτή στην οποία τα άτομα είναι πάνω από το μέσο όρο και σε αυτήν στην οποία τα άτομα είναι κάτω από το μέσο όρο.

Η επίδραση των πηγών μηνυμάτων που κατέχουν κύρος και αξιοπιστία για θέματα προαγωγής της υγείας, δεν θα πρέπει να αποφεύγονται όταν αποδέκτες των μηνυμάτων είναι έφηβοι. Όπως φάνηκε και στο σύνολο σχεδόν των ερευνών οι αξιόπιστες πηγές, παροδικά, προκαλούν την αντίδραση των εφήβων (κυρίως). Παρατηρείται όμως μετά από κάποιο χρονικό διάστημα τα μηνύματα από τέτοιες πηγές να είναι περισσότερο ανακαλούμενα, άρα οι έφηβοι προσέχουν το περιεχόμενο του μηνύματος από αυτές τις πηγές. Σχετικά με το κάπνισμα θα πρέπει να χρησιμοποιείται ένας συνδυασμός πηγών, έτσι ώστε διαμέσου των μη αξιόπιστων πηγών να προσεγγιστούν οι έφηβοι και παράλληλα να χρησιμοποιούνται αξιόπιστες πηγές καθώς οι έφηβοι κατανοούν ότι οι πληροφορίες από τα άτομα αυτά είναι έγκυρες και πραγματικές. Πιθανόν να πρέπει να διερευνηθεί η συχνότητα του συνδυασμού των δύο τύπων πηγών. Για παράδειγμα μια μελλοντική έρευνα μπορεί να διερευνήσει αν είναι αποτελεσματική η μετάδοση μηνυμάτων από μη αξιόπιστες πηγές για ένα χρονικό διάστημα και στη συνέχεια να δοθούν μηνύματα από αξιόπιστες πηγές.

Συμπερασματικά: μεταξύ δύο μηνυμάτων με διαφορετικά επιχειρήματα φαίνεται ότι για τους εφήβους αλλά και για τους φοιτητές το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα είναι αποτελεσματικότερο. Όταν εμπλέκεται και ο παράγοντας «πηγή», τότε για τους εφήβους η μη ισχυρή πηγή (ανεξάρτητα από την ποιότητα των επιχειρημάτων) είναι αποτελεσματικότερη ενώ για τους νεαρούς ενήλικες αποτελεσματικότερη η ισχυρή πηγή. Όταν η πηγή του γραπτού μηνύματος είναι ομότιμη ή μη ομότιμη, τότε δεν υπάρχει διαφοροποίηση της επίδρασης.

Προβληματισμοί

Η συμπλήρωση 3 ερωτηματολογίων με τη συγκεκριμένη συχνότητα που ακολουθήθηκε στις παρούσες έρευνες μπορεί να αποτελεί περιορισμό τους, καθώς

παρακινούν έστω και σε μικρό βαθμό να ασχοληθούν με το συγκεκριμένο θέμα (κάπνισμα). Αυτό μπορεί να συνέβη και στις ομάδες ελέγχου. Πιθανά σε αυτό το γεγονός να οφείλεται η μη παρατήρηση σημαντικών διαφορών μεταξύ των πειραματικών ομάδων και των ομάδων ελέγχου. Επίσης το συμπέρασμα αυτό ενισχύεται από το γεγονός ότι στην έρευνα που διερευνούσε την επίδραση της διαφορετικής πηγής του μηνύματος ακόμη και η ομάδα ελέγχου αύξησε την αντιλαμβανόμενη πληροφόρηση. Ωστόσο δεν ήταν δυνατόν να δοθούν τα ερωτηματολόγια με μεγαλύτερη χρονική απόσταση μεταξύ τους, καθώς η μορφή των μηνυμάτων ήταν σχετικά σύντομη και σε διαφορετική περίπτωση δε θα ήταν εφικτή η καταγραφή διαφορών.

Η διαδικασία της καταγραφής των σκέψεων δε βοήθησε ιδιαίτερα στην εξαγωγή συμπερασμάτων. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η συγκεκριμένη διαδικασία μοιάζει αρκετά με τις εκθέσεις και τα διαγωνίσματα, διαδικασίες όχι ιδιαίτερα συμπαθείς για τους εμπλεκόμενους. Επιπλέον δεν εξετάστηκε η ικανότητα καταγραφής ολοκληρωμένης σκέψης μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Θεωρητικά τα άτομα ηλικίας όμοιας με αυτήν των συμμετεχόντων είναι ικανά να καταγράψουν τις σκέψεις τους. Πιθανά όμως το σχολικό περιβάλλον (τάξη) να είναι ανασταλτικός παράγοντας για την δεκτικότητα των ατόμων να εμπλακούν σε αυτήν την διαδικασία και μάλιστα για ένα θέμα «ταμπού», όπως είναι το κάπνισμα.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Καθώς οι παρούσες έρευνες ήταν μια αρχική διερεύνηση της επίδρασης διαφορετικών μηνυμάτων κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης σε μαθητές και φοιτητές, προτείνεται η διεξαγωγή περισσότερων σχετικών μελετών. Συγκεκριμένα προτείνεται μελλοντικά να δημιουργηθούν συντομότερα μηνύματα (ίσως με ένα μόνο επιχείρημα για κάθε μήνυμα). Επίσης, προτείνεται να κατασκευαστούν μηνύματα με φιλικότερη μορφή προς τους αποδέκτες (π.χ. με εικόνες ή βίντεο) και με διαφορετική παρουσίαση στους αποδέκτες (π.χ. μέσα από γραπτό μήνυμα, μέσα από εικόνα, μέσα από ηλεκτρονικό υπολογιστή). Επιπλέον θα πρέπει να διερευνηθεί η επίδραση της συχνότητας εμφάνισης των μηνυμάτων, δηλαδή να διερευνηθεί αν θα είναι διαφορετική η επίδραση του μηνύματος όταν οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή με αυτό ανά τακτά χρονικά διαστήματα ή αν έρχονται μόνο μία φορά σε επαφή μαζί του. Η ομότιμη πηγή θα πρέπει να εμπλέκεται με ενεργότερη μορφή στη μεταβίβαση του μηνύματος. Τέλος θα πρέπει να διερευνηθεί για πόσο χρονικό διάστημα εμμένει η επίδραση του κάθε μηνύματος.

Η παρουσίαση των μηνυμάτων να μη γίνεται με τη μορφή πειραματικής διαδικασίας αλλά μέσα σε πραγματικές συνθήκες καθώς τα αποτελέσματα τέτοιων ερευνών θα βοηθήσουν περισσότερο στη χρησιμοποίηση μηνυμάτων σε προγράμματα αγωγής υγείας σε σχολεία. Για παράδειγμα στο σχολείο να εμφανίζονται τα σχετικά μηνύματα σε διάφορα σημεία του κτιρίου και της διδακτικής αίθουσας και μετά από κάποιο χρονικό διάστημα να γίνει αξιολόγηση της επίδρασής τους. Ένας άλλος διαφορετικός τρόπος παρουσίασης του μηνύματος είναι αυτό να ακούγεται από τα μεγάφωνα του σχολείου κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.

Το κάπνισμα είναι μια ανθυγιεινή συμπεριφορά η οποία προσεγγίζει τα παιδιά, τους μελλοντικούς καπνιστές, σε ολόένα και μικρότερη ηλικία. Οι απαγορεύσεις άμεσης διαφήμισης έχουν οδηγήσει τις καπνοβιομηχανίες και τις διαφημιστικές εταιρίες σε ολόένα εφευρετικότερους τρόπους προσέγγισης. Από την άλλη πλευρά οι αντικαπνιστικές καμπάνιες είναι αναγκασμένες να ανακαλύψουν παρόμοιους τρόπους για να είναι αποτελεσματικές.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adamczyk-Robinette, S.L., Fletcher, A. C., & Wright, K. (2002). Understanding the authoritative parenting-early adolescent tobacco use link: The mediating role of peer tobacco use. *Journal of Youth and Adolescence*, 31 (4), 311-318.
- Adams, S.A., Matthews, C.E., Ebbeling, C.B., Moore, C.G., Cunningham, J.E., Fulton, J., & Hebert, J. (2005). The effects of social desirability and social approval on self-reports of physical activity. *American Journal of Epidemiology*, 161 (4), 389-398.
- Ajzen, I. (2002). Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and methodological considerations. Available: www.unix.oit.umass.edu/~ajzen
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Chicago, IL: Dorsey.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2004). Questions raised by a Reasoned Action Approach: comment on Ogden (2003). *Health Psychology*, 23 (4), 431-434.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1973). Attitudinal and normative variables as predictors of specific behaviors. *Journal of Personality & Social Psychology*, 27, 41-57.
- Alba, J.W., & Hutchinson, J.W. (1987). Dimensions of consumer expertise. *Journal of Consumer Research*, 13, 411-454.
- Anand, P., & Sternthal, B. (1990). Ease of message processing as a moderator of repetition effects in advertising. *Journal of Marketing Research*, 27, 345-353.
- Andrews, J. A., & Duncan, S. C. (1998). The effect of attitude on the development of adolescent cigarette use. *Journal of Substance Abuse*, 10 (1), 1-7.
- Andrews, J. C. & Shimp, T. A. (1990). Effects of involvement, argument strength, and source characteristics on central and peripheral processing of advertising. *Psychology & Marketing (1986-1998)*, 7 (3), 195- 214.
- Areni, C., Ferrell, E., & Wilcox, J. (2000). The persuasive impact of reported group opinions on individuals low vs. high in Need for Cognition: rationalization vs. biased elaboration? *Psychology & Marketing*, 17 (10), 855-875.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of Planned Behaviour: a meta-analytic review. *The British Journal of Social Psychology*, 40, 471-499.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (1999a). Predictive validity of the Theory of Planned Behaviour : The role of questionnaire format and social desirability. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 9, 261-272.

- Aveyard, P., Cheng, K., Almond, J., Sherratt, E., Lancashire, R., Lawrence, T., Griffin, C., & Evans, O. (1999). Cluster randomized controlled trial of expert trial of expert system based on the transtheoretical ("stages of change") model for smoking prevention and cessation in schools. *British Medical Journal*, *9*, 319 (7215), 948-953.
- Aveyard, P., Lancashire, E., Almond, J., & Cheng, K. K. (2002). Can the stages of change for smoking acquisition be measured reliably in adolescents? *Preventive Medicine*, *35*, 407-414.
- Bakker, A.B. (1999). Persuasive communication about Aids prevention: need for cognition determines the impact of message format. *AIDS Education and Prevention*, *11* (2), 150-162.
- Balch, G. (1998). Exploring perceptions of smoking cessation among high school smokers: input and feedback from focus groups. *Preventive Medicine*, *27*, A55-A63.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*, 122- 147.
- Baranowski, T. (2005). Integration of two models, or dominance of one? *Journal of Health Psychology*, *10* (1), 19-21.
- Biddle, S., Goudas, M., & Page, A. (1994). Social-psychology predictors of self-reported actual and intended physical activity in a university work force sample. *British Journal of Sport Medicine*, *28*, 160-163.
- Biener, L., Ji, M., Gilpin, E. A. & Albers, A. B. (2004). The impact of emotional tone, message, and broadcast parameters in youth anti-smoking advertisements. *Journal of Health Communication*, *9*, 259-274.
- Bledsoe, L. K. (2006). Smoking cessation: An application of theory of planned behaviour to understanding progress through stages of stage. *Addictive Behaviors*, *31*, 1271-1276.
- Bohner, G., & Wänke, M. (2002). *Attitudes and attitude change*. NY: Taylor & Francis Inc.
- Βρακά, Γ. (2006). *Αξιολόγηση εφαρμογής του προγράμματος αγωγής υγείας «άσκηση και κάπνισμα» σε μαθητές α' γυμνασίου*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. Θεσσαλονίκη: Α.Π.Θ.

- Bridle, C., Riemsma, R.P., Pattenden, J., Sowden, A.J., Mather, L., Watt, I.S., & Walker, A. (2005). Systematic review of the effectiveness of health behavior interventions based on the transtheoretical model. *Psychology & Health, 20* (3), 283-301.
- Brock, T. C. (1967). Communication discrepancy and intent to persuade as determinants of counterargument production. *Journal of Experimental Social Psychology, 3*, 269-309.
- Brooks-Harris, J.E., Heesacker, M., & Mejia-Millan, C. (1996). Changing men's male gender-role attitudes by applying the Elaboration Likelihood Model of attitude change. *Sex Roles, 35* (9/10), 563-580.
- Brucks, M., Armstrong, G.M., & Goldberg, M.E. (1988). Children's use of cognitive defenses against television advertising: A cognitive response approach. *Journal of Consumer Research, 14*, 471-482.
- Buda, R., & Zhang, Y. (2000). Consumer product evaluation: the interactive effect of message framing, presentation order, and source credibility. *Journal of Product & Brand Management, 9* (4), 229-242.
- Burke, R.R., DeSarbo, W.S., Oliver, R.L., & Robertson, T.S. (1988). Deception by implication: an experiment investigation. *Journal of Consumer Research, 14*, 482-494.
- Byrne, D. G. & Mazanov, J. (2005). Prevention of adolescent smoking: A prospective test of three models of intervention. *Journal of Substance Use, 10*, 363-374.
- Cacioppo, J.T., Petty, R.E., & Crites, S. L., (1994). Attitude change. *Encyclopedia of Human Behavior, 1*, 261-270.
- Cacioppo, J.T., Petty, R.E., & Kao, C.F. (1984). The efficient assessment of need for cognition. *Journal of Personality Assessment, 43*, 306-307.
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., Feinstein, J. A., & Jarvis, B. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in Need for Cognition. *Psychological Bulletin, 119* (2), 197-253.
- Callaghan, P., Eves, F. F., Norman, P., Chang, A. M., & Lung, C. Y. (2002). Applying the transtheoretical model of change to exercise in young Chinese people. *British Journal of Health Psychology, 7*, 267-282.
- Chassin, L., Presson, C.C., Sherman, S.J., & Edwards, D.A. (1990). The natural history of cigarette smoking: Predicting young-adult smoking outcomes from adolescent smoking patterns. *Health Psychology, 9*, 701-716.

- Collins, R., & Ellickson, P. (2004). Integrating four theories of adolescent smoking. *Substance Use & Misuse, 39* (2), 179-209.
- Coulson, N.S., Eiser, C., & Eiser, J.R. (1997). Diet, smoking and exercise: interrelationships between adolescent health behaviours. *Child: care, health and development, 23* (3), 207-216.
- Courneya, K.S. (1995). Understanding readiness for regular physical activity in older adults: an application of the theory of planned behaviour. *Health Psychology, 14*, 80-87.
- Courneya, K.S. & Bobick, T.M. (2000). Integrating the theory of planned behaviour with the processes and stages of change in the exercise domain. *Psychology of Sport and Exercise, 1*, 41-56.
- Coutinho, S.A., & Woolery, L.M. (2004). The need for cognition and life satisfaction among college students. *College Student Journal, 38*, 203-207.
- Crawford, M.A. (2001). Cigarette smoking and adolescents: messages they see and hear. *Public Health Reports, 116*, 203- XXX.
- Cropley, M., Aylers, S., & Nokes, L. (2003). People don't exercise because they can't think of reasons to exercise: An examination of causal reasoning within the Transtheoretical Model. *Psychology, Health & Medicine, 8*, 409-414.
- Delnevo, C. D., Lewis, J., Kaufman, I., & Abatemarco, D. J. (2004). Defining cigarette smoking status in young adults: a comparison of adolescent vs adult measures. *American Journal of Health Behaviour, 28* (4), 374-380.
- Devos-Comby, L. & Salovey, P. (2002). Applying persuasion strategies to alter HIV-relevant thoughts and behavior. *Review of General Psychology, 6* (3), 287-304.
- DiClemente, C.C., Prochaska, J. O., Fairhurst, S. K., Velicer, W. F., Velasquez, M. M. & Rossi, J. S. (1991). The process of smoking cessation : An analysis of precontemplation, contemplation and preparation Stages of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*, 2, 295-304.
- Droomers, M., Schrijvers, C., & Mackenbach, J. (2004). Educational differences in the intention to stop smoking. *European Journal of Public Health, 14*, 194-198.
- Dunn, M.S., Eddy, J.M., Wang, M.Q., Nagy, S., Perko, M.A., & Bartee, R.T. (2001). The influence of significant others on attitudes, subjective norms and intention regarding dietary supplement use among adolescent athletes. *Adolescence, 36* (143), 583- 602.

- Erwin, P. (2001). *Attitudes and persuasion*. Taylor & Francis Group.
- Εθνική Στατιστική Υπηρεσία (2006). *Έρευνα οικογενειακών προϋπολογισμών 2004/2005: δαπάνη και κατανάλωση τσιγάρων*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας της Ελλάδος. Διαθέσιμο: www.statistics.gr/gr_tables/s804_sfa_1_dt_an_04_05v.pdf.
- Eurostat Yearbook (2002). News release. No 62/2002-27 May 2002. Available: <http://europa.eu.int/comm/eurostat/>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2005). Theory-based behavior change interventions: comments on Hobbs and Sutton. *Journal of Health Psychology, 10* (1), 27-31.
- Furlong, P.R. (1993). Personal factors influencing informal reasoning of economic issues and the effect of specific instructions. *Journal of Educational Psychology, 85* (1), 171-181.
- Gilpin, E.A., Choi, W.S., Berry, C., & Pierce, J.P. (1999). How many adolescents start smoking each day in the United States? *Journal of Adolescent Health, 25* (4), 248-255.
- Gioti, G. (2004). *Effects of self-determination and goal orientations on attitudes to doping among elite athletes*. Unpublished MSc Dissertation, University of Wales, Bangor.
- Γιώργας, Δ. (1995). *Κοινωνική ψυχολογία*. Τόμος Α'. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Garcia-Palimieri, M., Costas, R., Cruz-Vidal, M., Sorlie, P., & Havlik, R. (1982). Increased physical activity: A protective factor against heart attacks in Puerto Rico. *American Journal of Cardiology, 50*, 749-755.
- Gleitman, H., Fridlund, A., & Reisbers, D. (1999). Social cognition and emotion. In H. Gleitman, A. Fridlund, & D. Reisbers (5th Ed.), *Psychology*. NY: W.W.Norton & Company.
- Glynn, T.J., Anderson, M., & Schwartz, L. (1991). Tobacco-use reduction among high risk youth: Recommendations of a National Cancer institute expert advisory panel. *Preventive Medicine, 20*, 279-291.
- Godin, G., & Shephard, R. J., (1986). Psychosocial factors influencing intentions to exercise of young students from grades 7 to 9. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 57*, 44-52.
- Godin, G., & Shephard, R. J., (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 10*, 141-146.

- Godin, G., Valois, P., & Lepage, L. (1993). The pattern of influence of perceived behavioral control upon exercising behavior: An application of Ajzen's theory of planned behavior. *Journal of Behavioral Medicine, 16* (1), 81-102.
- Godin, G., Valois, P., Lepage, L., & Desharnais, R. (1992). Predictors of smoking behaviour : An application of Ajzen's theory of planned behaviour. *British Journal of Addiction, 87* (9), 1335-1343.
- Godin, G., Valois, P., Shephard, R.J., & Desharnais, R. (1987). Prediction of leisure time exercise behaviour: A path analysis (Lisrel V) model. *Journal of Behavioral Medicine, 10*, 145-158.
- Grandpre, J., Alvaro, E., Burgoon, M., Miller, Cl., & Hall, J.(2003). Adolescents reactance and anti-smoking campaigns: A theoretical approach. *Health Communication, 15* (3), 349-366.
- Greenwald, A.G. (1968). Cognitive learning, cognitive response to persuasion and attitude change. In A. Greenwald, T. Brock, & T. Ostrom (Eds.), *Psychological foundations of attitudes* (pp. 148- 170). New York: Academic Press.
- Gutschoven, K., & Van de Bulk, J. (2005). Television viewing and age at smoking initiation: does a relationship exist between higher levels of television viewing and earlier onset of smoking? *Nicotine & Tobacco Research, 7* (3), 381-385.
- Harakeh, Z., Scolte, R.H., Vermulst, A.A., de Vries, H., & Engels, R.C. (2004). Parental factors and adolescents' smoking behavior: An extension of the theory of planned behavior. *Preventive Medicine, 39* (5), 951-061.
- Hardeman, W., Johnston, M., Johnston, D., Bonetti, D., Wareham, N.J., & Kinmonth, A.L., (2002). Application of the theory of Planned Behaviour in behaviour change interventions: A systematic review. *Psychology and Health, 17* (2), 123-158.
- Harding, C. G., Safer, L. A., Kavanagh, J., Bania, R., Carti, H., Linsov, L., & Wisockey, K. (1996). Using live theatre combined with role playing and discussion to examine what at-risk adolescents think about substance abuse, its consequences, and prevention. *Adolescence, 31*, 783-796.
- Heinze, V., Wertheim, E. & Kashima, Y. (2000). An evaluation of the importance of message source and age of recipient in a primary prevention program for eating disorders. *Eating Disorders, 8*, 131-145.

- Higgins, A., & Conner, M. (2003). Understanding adolescent smoking: The role of the theory of Planned Behaviour and implementation intentions. *Psychology, Health & Medicine*, 8 (2), 173-186.
- Hill, A.J., Bodreau, F., Amyot, E., Déry, D., & Godin, G. (1997). Predicting the stages of smoking acquisition according to the theory of planned behaviour. *Journal of Adolescent Health*, 21, 107-115.
- Himberg, C., Hutchinson, G. E., & Roussell, J. M. (2003). *Teaching secondary physical education: Preparing adolescents to be active for life*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hine, D.W., Tilleczek, K., Lewko, J., McKenzie-Richer, A., & Perreault, L. (2005). Measuring adolescent smoking expectancies by incorporating judgements about the expected time of occurrence of smoking outcomes. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19 (3), 284-290.
- Hogg, M. & Vaughn, G.M. (1995). Nature and measurement of attitudes. In M. Hogg & G.M. Vaughn (Ed), *Social psychology: An introduction* (pp 108-147). Prentice Hall: Harvester Wheatsheaf.
- Hu, S. C., & Lanese, R.R. (1998). The application of the theory of planned behavior to the intention to quit smoking across workplaces in Southern Taiwan. *Addictive Behaviors*, 23 (2), 225-237.
- Humpreys, A.S., Thompson, N.J., & Miner, K.R. (1998). Assessment of breastfeeding intention using the Transtheoretical Model of Change and the Theory of Reasoned Action. *Health Education Research: Theory & Practice*, 13 (3), 331-341.
- Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., Γούδας, Μ., & Τσαρτσαπάκης, Ι. (1992). Πρόβλεψη αθλητικής συμπεριφοράς με βάση τη θεωρία της «Αιτιολογημένης Δράσης». *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 32, 54-64.
- Θεοδωράκης, Ι., Γιώτη, Γ., & Ζουρμπάνος, Ν. (2005). Κάπνισμα και άσκηση, Μέρος 1^ο: Σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον αθλητισμό*, 3 (3), 225-238.
- Θεοδωράκης, Γ. & Παπαϊωάννου, Α. (2002). Το προφίλ μαθητών με βάση υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές: Σχέσεις με τον αθλητισμό. *Ψυχολογία*, 9, 547-562.

- Θεοδωράκης, Ι. & Χασάνδρα, Μ. (2005). Κάπνισμα και άσκηση, Μέρος 2^ο: Διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3 (3), 239-248.
- Ignacio, J., Peña-Miguel, T., Jiménez-Ruiz, C., Solano-Reina, S., Martínez-Albiach, J.M., Escobar-Sacristan, J., & Callol-Sánchez, L. (2004). Distribution of stages of change in smoking behavior in a group of young smokers (transtheoretical model). *Military Medicine*, 169, 972-975.
- Iguarta, J.J., Cheng, L., & Lopes, O. (2003). To think or not to think: two pathways towards persuasion by short films on aids prevention. *Journal of Health Communication*, 8, 513-528.
- Johnston, D., Johnston, M., Pollard, B., Kinmonth, A-L., & Mant, D. (2004). Motivation is not enough: Prediction of risk behaviour following diagnosis of coronary heart disease from the theory of planned behavior. *Health Psychology*, 23 (5), 533-538.
- King, T. K., Marcus, B. H., Pinto, B. M., Emmons, K. M., & Abrams, D. B. (1996). Cognitive-behavioral mediators of changing multiple behaviors: smoking and secondary lifestyle. *Preventive Medicine*, 25, 684- 691.
- Kohler, C.L., Fish, L., & Davies, S. (2004). Transtheoretical model of change among hospitalized African-American smokers. *American Journal of Health Behavior*, 28 (2), 145-150.
- Koumi, I. & Tsiantis, J. (2001). Smoking trends in adolescence: report on a Greek school-based, peer-led intervention aimed at prevention. *Health Promotion International*, 16 (1), 65-72.
- Kraft, P., Rise, J., Sutton, S., & Røysamb, E. (2005). Perceived difficulty in the theory of planned behaviour: Perceived behavioural control or affective attitude? *British Journal of Social Psychology*, 44, 479-496.
- Kreuter, M.W., Farrell, D., Olevitch, L., & Brennan, L. (2000). What is tailored communication? In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Tailoring health messages: Customizing communication with computer technology* (pp. 1-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Kriska, A. M., & Caspersen, C. J. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health related research. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 29, 36-38.

- Krosnick J.A., Boninger D.S., Chuang Y.C., Bernet M.K., & Carnot C.G. (1993). Attitude strength: One construct or many related constructs? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1132-1151.
- Krugman, D., M., Fox, R. J., & Fischer, P. M. (1999). Do cigarette warnings warn? Understanding what it will take to develop more effective warnings. *Journal of Health Communication*, 4, 95-104.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1999). *Ψυχολογία κινήτρων*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Leone, C., & Dalton, C. (1988). Some effects of the need for cognition on course grades. *Perceptual and Motor Skills*, 67, 175-178.
- Leone, L., Perugini, M., & Ercolani, A. P. (1999). A comparison of three models of attitude-behavior relationships in the studying behaviour domain. *European Journal of Social Psychology*, 29, 161-189.
- Lien, N.H. (2001). Elaboration Likelihood Model in Consumer Research: A review. *Proc. Natl. Sci.Counc. ROC(C)*, 11 (4), 301-310.
- Lowe, G. (2001). Getting the message across to young drinkers and smokers: brief motivational interventions may help. *Health Education*, 101 (1), XX-XX.
- Madarasová-Gecková, A., Stewart, R., van Dijk, J. P., Orosová, O., Groothoff, J. W. & Post, D. (2005). Influence of socio-economic status, parents and peers on smoking behaviour of adolescents. *European Addiction Research*, 11, 204-209.
- Madden, M.J., Ellen, P.S., & Ajzen, I. (1992). A comparison of the theory of Planned Behavior and the theory of Reasoned Action. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18 (1), 3-9.
- Malaviya, P., & Sternthal, B. (2001). The persuasive impact of message spacing. *Journal of Consumer Psychology*, 6 (3), 233-255.
- Maheswaran, D., & Meyers-Levy, J. (1990). The influence of message framing and issue involvement. *Journal of Marketing Research*, 27 (3), 361-367.
- Manstead, A. & Parker, D. (1995). Evaluating and extending the theory of Planned Behaviour. In S. Wolfgang & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology*, Vol.6 (pp. 69-95). NY: John Wiley & Sons Ltd.
- Marti, B., Abelin, T., Minder, C., & Vader, J. (1988). Smoking, alcohol consumption, and endurance capacity: An analysis of 6,500 19-year-old conscripts and 4,100 joggers. *Preventive Medicine*, 17, 79-82.
- Maxwell, K.A. (2002). Friends: the role of peer influence across adolescent risk behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 31 (4), 267-277.

- Mazanov, J., & Byrne, D.G. (2002). A comparison of predictors of the adolescent intention to smoke with adolescent current smoking using discriminant function analysis. *British Journal of Health Psychology*, 7, 185-201.
- McKee, S.A., O'Malley, S., Steward, W.T., Neveu, S., Land, M., & Salovey, P. (2004). How to word effective messages about smoking and oral health: Emphasize the benefits of quitting. *Journal of Dental Education*, 68 (5), 569-573.
- McMillan, B., & Conner, M. (2003). Using the theory of planned behavior to understand alcohol and tobacco use in students. *Psychology, Health & Medicine*, 8, 3, 317-328.
- McMillan, B., Higgins, A., & Conner, M. (2005). Using an extended theory of planned behaviour to understand smoking amongst schoolchildren. *Addiction Research and Theory*, 13 (3), 293-206.
- Michels, T.C., & Kugler, J.P. (1998). Predicting exercise in older Americans: Using the theory of Planned Behavior. *Military Medicine*, 163, 524-529.
- Mills, C., Stephens, T., & Wilkins, K. (1994). Summary report of the workshop on data for monitoring tobacco use. *Chronic Diseases in Canada*, 15, 105-110.
- Montazeri, A. & McEwen, J. (1997). Effective communication: Preparation of two anti-smoking advertisements. *Patient Education and Counseling*, 30, 29-35.
- Motl, R. W., McAuley, E., & DiStefano, C. (2005). Is social desirability associated with self-reported physical activity? *Preventive Medicine*, 40, 735-739.
- Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Γ. & Χρόνη, Α. (2000). Διαφορές καπνιστών – μη καπνιστών ως προς την άσκηση και την άσκηση. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 2, 23-33.
- Munson, J., & McQuarrie, E. (1987). The factorial and predictive validities of a revised measure of Zaichkowsky's personal involvement inventory. *Educational Psychological Measurement*, 47, 773-782.
- Νάτσης, Π. & Θεοδωράκης, Ι. (2000). Πρόβλεψη συμπεριφορών που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία. *Αθλητική Ψυχολογία*, 11, 3-33.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P., Stat, M., & Rex, J. (2003). New-Moves: a school-based obesity prevention program for adolescent girls. *Preventive Medicine*, 37, 41-51.



- Notani, A.S.(1998). Moderators of perceived behavioral control's predictiveness in the Theory of Planned Behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 7 (3), 247-271.
- O'Connor, B., Ferguson, E., & O'Connor, R. (2005). Intentions to use hormonal male contraception: The role of message framing, attitudes and stress appraisal. *British Journal of Psychology*, 96, 351-369.
- Obermayer, J. L., Riley, W. T., Asif, O., & Jersino, J. M. (2004). College smoking-cessation using cell phone text messaging. *Journal of American College Health*, 53 (2), 71- 78.
- Olson, J. M. & Can, A. V. (1984). Source credibility, attitudes, and the recall of past behaviours. *European Journal of Social Psychology*, 14, 203-210.
- Olson, K., Camp, C., & Fuller, D. (1984). Curiosity and need for cognition. *Psychological Reports*, 54, 71-74.
- Pallonen, U. E. (1998). Transtheoretical measures for adolescents and adult smokers: Similarities and differences. *Preventive Medicine*, 27, 29-38.
- Papaoiannou, Ath., Karastogiannidou, C. & Theodorakis, Y. (2004). Sport involvement, sport violence and health behaviours of Greek adolescents. *European Journal of Public Health*, 14, 168-172.
- Papaoiannou, Ath. & Theodorakis, Y. (1996). A test of three models for the prediction of intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Exercise*, 27, 383-399.
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1986). Εξελικτική ψυχολογία: Εφηβική ηλικία. Αθήνα:
- Pechmann, C., & Knight, S. J. (2001). An experimental investigation of the joint effects of advertising and peers on adolescents' beliefs and intentions about cigarette consumption. *Journal of Consumer Research*, 29, 5- 19.
- Pechmann, C., & Ratneshwar, S. (1994). The effects of antismoking and cigarette advertising on young adolescents' perceptions of peers who smoke. *Journal of Consumer Research*, 21 (2), 236-251.
- Perlini, A. H., & Hansen, S. D. (2001). Moderating effects of need for cognition on attractiveness stereotyping. *Social Behavior and Personality*, 29 (4), 313-322.
- Petraitis, J., Flay, B. R., & Miller, T. Q. (1995). Reviewing theories of adolescent substance use: Organizing pieces in the puzzle. *Psychological Bulletin*, 117 (1), 67-86.

- Petty, R. E. (1995). Attitude change. In A. Tesser (Ed.). *Advanced social psychology* (pp. 195-255). New York: McGraw Hill.
- Petty, R. E. & Cacioppo, J. T. (1986). *Communication and persuasion: Central and peripheral routes to attitude change*. New York: Springer-Verlag.
- Petty, R. E. & Cacioppo, J. T. (1979). Issue involvement can increase or decrease persuasion by enhancing message-relevant cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 10, 1915-1926.
- Petty, R. E., Cacioppo, J. T. & Goldman, R. (1981). Personal involvement as a determinant of argument-based persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 847-855.
- Petty, R.E., Heesacker, M., & Hughes, J.N. (1997). The Elaboration Likelihood Model: Implications of school psychology. *Journal of School Psychology*, 35 (2), 107-136.
- Petty, R. E., Rucker, D. D., Bizer, G. Y., & Cacioppo, J. T. (2004). The Elaboration Likelihood Model of Persuasion. In J. S. Seiter & R. H. Gass (Ed.), *Perspectives on persuasion, social influence and compliance gaining*. Pearson.
- Petty, R.E. & Wegener, D.T. (1998). Attitude change: Multiple roles for persuasion variables. In D. Gilbert, S.T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., pp.323-390). New York: McGraw Hill.
- Petty, R. E., & Wegener, D. T. (1991). Thought systems, argument quality, and persuasion. In (Ed.) R. S. Wyer & T. K. Srull, *Advances in Social Cognition*, 4: 147-161, NJ: Erlbaum.
- Powell, L.M., Tauras, J.A., & Ross, H. (2005). The importance of peer effects, cigarette prices and tobacco control policies for youth smoking behavior. *Journal of Health Economics*, 24, 950-968.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of change. Homewood, IL: Irwin.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking : Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Prochaska, J.O., DiClemete, C. C., Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviors. *American Psychology*, 47 (9), 1102-1114.

- Prochaska, J.O. & Marcus, B.H. (1994). The transtheoretical Model : Applications to exercise. In R.K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 161-180). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Prochaska, J. M., Prochaska, J. O., Cohen, F. C., Gomes, S. O., Laforge, R. G., & Eastwood, A. L. (2004). The Transtheoretical Model of Change for multi-level interventions for alcohol abuse on campus. *Journal of Alcohol & Drug Education*, 47 (3), 34- 50.
- Prochaska, J. O. & Velicer, W. F. (1997). Introduction: The transtheoretical model. *American Journal of Health Promotion*, 12 (1), 6-7.
- Reynolds, W. (1982). Development of reliable and valid short forms of the Marlowe-Crowne Social Desirability scale. *Journal of Clinical Psychology*, 38 (1), 119-125.
- Rhodes, R.E. & Courneya, K.S. (2003). Modeling the theory of planned behaviour and past behaviour. *Psychology, Health & Medicine*, 8 (1), 57-69.
- Rhodes, R.E., Jones, L.W., & Courneya, K. S. (2002). Extending the Theory of Planned behavior in the exercise domain: A comparison of social support and subjective norm. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 193- 199.
- Rodham, K., Hawton, K., Evans, E. & Weatherall, R. (2005). Ethnic and gender differences in drinking, smoking and drug taking among adolescents in England: a self-report school-based survey of 15-16 years old. *Journal of Adolescence*, 28, 63-73.
- Rose, J. S., Chassin, L., Presson, C. C. & Sherman, S. J. (1996). Prospective predictors of quit attempts and smoking cessation in young adults. *Health Psychology*, 15, 261-268.
- Rosen, C. (2000). Integrating stage and continuum models to explain processing of the exercise messages and exercise initiation among sedentary college students. *Health Psychology*, 19, 172-180.
- Rosendahl, I., Galanti, R., Gilljam, H. & Ahlbom, A. (2005). Knowledge about tobacco and subsequent use of cigarettes a smokeless tobacco among Swedish adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 37, 224-228.
- Sadowski, C. (1993). An examination of the short Need for Cognition scale. *The Journal of Psychology*, 127 (4), 451-454.
- Sadowski, C. J., & Cogburn, H. E. (1997). Need for cognition in the big-five factor structure. *The Journal of Psychology*, 131 (3), 307-312.

- Sadowski, C., & Gulgoz, S. (1996). Elaborative processing mediates the relationship between the need for cognition and academic performance. *Journal of Psychology, 30*, 303-308.
- Sarason, I.G., Mankowski, E.S., Peterson, A.V., & Dinh, K.T. (1992). Adolescent's reasons for smoking. *The Journal of School Health, 62* (5), 185- 190.
- Schumann, A., Meyer, C., Rumpf, H.J., Hannöver, W., Hapke, U. & John, U. (2005). Stage of change transitions and processes of change, decisional balance, and self-efficacy in smokers: A transtheoretical model validation using longitudinal data. *Psychology of Addictive Behaviors, 19*, No 1, 3-9.
- Scott Olds, R. & Thombs, D.L. (2001). The relationship of adolescent perceptions of peer norms and parent involvement to cigarette and alcohol use. *The Journal of School Health, 71* (6), 223-228.
- Sen, S. (1998). Knowledge, information mode and the attraction effect. *Journal of Consumer Research, 25*, 64-77.
- Skara, S., & Sussman, S. (2003). A review of 25 long-term adolescent tobacco and other drug use prevention program evaluations. *Preventive Medicine, 37*, 451-474.
- Smith, K., & Stutts, M.A. (2003). Effects of short-term cosmetic versus long-term health fear appeals in anti-smoking advertisements on the smoking behaviour of adolescents. *Journal of Consumer Behaviour, 3* (2), 157-177.
- Smith, S. M., & Petty, R. E. (1996). Message framing and persuasion: A message process analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 257-268.
- Snow, P.C., & Bruce, D. D. (2003). Cigarette smoking in teenage girls: Exploring the role of reputations, self-concept and coping. *Health Education Research: Theory & Practice, 18*, 439-452.
- Sorensen, G., Fagan, P., Hunt, M. K., Stoddard, A. M., Girod, K., Eisenberg, M., & Frazier, L. (2004). Changing channels for tobacco control with youth: Developing an intervention for working teens. *Health Education: theory & research, Vol.19*, No 3, 250-260.
- Spadafora, M., & Pasadeos, Y. (2001). Perceived credibility of a "neutral" abortion-related message and its sponsor. *The Journal of Psychology, 120* (2), 137-141.
- Spijkerman, R., van de Eijnden, R.J.J.M., Vitale, S., & Engels, R.C.M.E. (2004). Explaining adolescents' smoking and drinking behaviour: The concept of

- smoker and drinker prototypes in relation to variables of the theory of planned behaviour. *Addictive Behaviors*, 29, 1615-1622.
- Stacy, A., Bentler, P. M., & Flay, B. R. (1994). Attitudes and health behaviour in diverse populations: Drunk driving, alcohol use, binge eating, marijuana use, and cigarette use. *Health Psychology*, 13 (1), 73-85.
- Stead, M., Tagg, S., MacKintosh, M. A., & Eadie, D. (2005). Development and evaluation of a mass media Theory of Planned Behaviour intervention to reduce speeding. *Health Education Research: theory & practice*, 20 (1), 36-50.
- Stephenson, M.T., Benoit, W. L., & Tschida, D. A. (2001). Testing the mediating role of cognitive responses in the elaboration likelihood model. *Communication Studies*, 52 (4), 324- 337.
- Stephoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellishe, F., Zotti, A-M., Baranyai, R., & Sanderman, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise and attitudes toward health in European University students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive Medicine*, 35, 97-104.
- Stewart-Knox, B. J., Sittlington, J., Rugkåsa, J., Harrison, S., Treacy, M., & Santos Abaunza, P. (2005). Smoking and peer groups: Results from a longitudinal qualitative study of young people in Northern Ireland. *British Journal of Social Psychology*, 44, 397-414.
- Stroebe, W., & Jonas, K. (1996). Principles of attitude formation and strategies of change. In M. Hewstone, W. Stroebe, & G.M. Stephenson (Eds.), *Introduction to social psychology* (pp. 240-273). Ltd Oxford: Blackwell Publishers.
- Taylor, A., Katomeri, M., & Ussher, M. (2006). Effects of walking cravings and affect in the context of Nesbitt's paradox and the circumplex model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 18-31.
- Taylor, S., Peplau, L.A., & Sears, D. (1994). Attitudes and attitude change. In Sh. Taylor, L.A. Peplau, & D. Sears (Eds.), *Social Psychology* (8th Ed.) (pp. 168-213). New Jersey: Prentice Hall.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned Behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis, Y., Doganis, G., Bagiatis, K., & Goudas, M. (1991). Preliminary study of the ability of reasoned action model in predicting exercise behaviour of young children. *Perceptual & Motor Skills*, 72, 51-58.

- Theodorakis, Y., Natsis, P., Papaioannou, A., & Goudas, M. (2003). Greek students' attitudes toward physical activity and health-related behavior. *Psychological Reports, 92*, 275-283.
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A., Chatzigeorgiadis, A. & Papadimitriou, E. (2004). Patterns of health-related behaviors among Hellenic students. *Hellenic Journal of Psychology, 2*, 225-242.
- The Royal College of Physicians (1992). *Smoking and the young*. Suffolk, UK: Lavenham Press Ltd.
- Tokheim, C.L., Wanzenried, J.W. & Powell, F.C. (1990). Cigarette smoking: effect on perceptions of source credibility. *Psychological Reports, 66*, 1388-1390.
- Urberg, K.A., Değirmencioglu, S.M., & Pilgrim, C. (1997). Close friend and group influence on adolescent cigarette smoking and alcohol use. *Developmental Psychology, 33*, 834-844.
- Urberg, K.A., Shyu, S-J., Liang, J. (1990). Peer influence in adolescent cigarette smoking. *Addictive behaviours, 15*, 247-255.
- US Department of Health and Human Services (2000). *Healthy People 2010* (conference ed., 2 vols.). Washington, DC.
- Ussher, M., Taylor, A., West, R., & McEwen, A. (2000). Does exercise aid smoking cessation? A systematic review. *Addiction, 95*, 199-208.
- Valente, T. W., Unger, J.B., & Johnson, A. (2005). Do popular students smoke? The association between popularity and smoking among middle school students. *Journal of Adolescent Health, 37*, 323-329.
- Van Roosmalen, E. H. & McDaniel, S.A. (1989). Peer group influences as a factor in smoking behavior of adolescents. *Adolescence, 24* (96), 801-816.
- Velicer, W. F. & Prochaska, J. O. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion, 12* (1), 38-48.
- Velicer, W. F., Rossi, J. S., Prochaska, J. O. & DiClemente, C.C. (1996). A criterion measurement model for health behavior change. *Addictive Behaviors, 21* (5), 555-584.
- Verplanken, B. (1989). Involvement and need for cognition as moderators of beliefs-attitude-intention consistency. *British Journal of Social Psychology, 28*, 115-122.

- Wakefield, M., Flay, B., Nichter, M., & Giovino, G. (2003). Effects of anti-smoking advertising on youth smoking: a review. *Journal of Health Communication, 8*, 229-247.
- Wang, M.Q., Fitzhugh, E.C., Westerfield, R.C., & Eddy, J.M. (1995). Family and peer influences on smoking behavior among American Adolescents: An age trend. *Journal of Adolescent Health, 16*, 200-203.
- Wang, C., Henley, N., & Donovan, R. J. (2004). Exploring children's conceptions of smoking addiction. *Health Education Research: Theory & practice, 19* (6), 626-634.
- Weiss, J. W., & Garbanati, J. A. (2004). Relationship of acculturation and family functioning to smoking attitudes and behaviours among Asian-American adolescents. *Journal of Child and Family Studies, 13* (2), 193-204.
- Wetter, D.W., Kenford, S.L., Welsch, S.K., Smith, S.S., Fouladi, R., Fiore, M., Baker, T. (2004). Prevalence and predictors of transitions in smoking behavior among college students. *Health Psychology, 23*, 168-177.
- Whittler, T. & Scattoni-Spira, J. (2002). Model's race: a peripheral cue in advertising messages? *Journal of Consumer Psychology, 12* (4), 291-301.
- Wilke, K. M., Turner, K.L., & Giuliano, T. (2003). Smoke screens: Cross-cultural effectiveness of anti-smoking messages. *North American Journal of Psychology, 5* (3), 431-442.
- Wilkinson, D., & Abraham, C. (2004). Constructing an integrated model of the antecedents of adolescent smoking. *British Journal of Health Psychology, 9*, 315-333.
- Williams-Piehota, P., Sneider, T.R., Pizarro, J., Mowad, L., & Salovey, P. (2003). Matching health messages to information-processing styles: need for cognition and mammography utilization. *Health Communication, 15* (4), 375-392.
- Wilson, D. B., Smith, B. N., Speizer, I. S., Bean, M. K., Mitchell, K. S., Uguy, L. S., & Fries, E. A. (2005). Differences in food intake and exercise by smoking status in adolescents. *Preventive Medicine, 40*, 872-879.
- Withers, G., Twigg, K., Wertheim, E. H., & Paxton, S.J. (2002). A controlled evaluation of an eating disorders primary prevention videotape using the Elaboration Likelihood Model of persuasion. *Journal of Psychosomatic Research, 53*, 1021-1027.

- Withers, G., & Wertheim, E. (2004). Applying the Elaboration Likelihood Model of persuasion to a videotape-based eating disorders primary prevention program for adolescent girls. *Eating Disorders*, 12, 103-124.
- Wolburg, J. M. (2004). The need for new anti-smoking advertising strategies that do not provoke smoker defiance. *The Journal of Consumer Marketing*, 21, 2/3, 173-174.
- Wong, C.O. & McMurray, N. E. (2002). Framing communication: communicating the antismoking message effectively to all smokers. *Journal of Community Psychology*, 30 (4), 433-447.
- Zaichkowsky, J. (1994). The Personal Involvement Inventory: Reduction, revision and application to advertising. *Journal of Advertising*, 23 (4), 59-58.
- Zaichkowsky, J. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.
- Zhang, Y., & Buda, R. (1999). Moderating effects of need for cognition on responses to positively versus negatively framed advertising messages. *Journal of Advertising*, 28 (2), 1-15.
- Χασάνδρα, Μ. (2003). *Σχεδιασμός προγραμμάτων ηθικής και κοινωνικής ανάπτυξης στη Φυσική Αγωγή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α.
Ερωτηματολόγια



Ερωτηματολόγιο «Κλίμακα αξιολόγησης της επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή».

Περιγραφή και κωδικοποίηση ερωτήσεων του ερωτηματολογίου.

<i>Ερωτήσεις</i>	<i>Κωδικοποίηση</i>	
	<i>Ισχύει για μένα</i>	<i>Δεν ισχύει για μένα</i>
1. Ποτέ δε λέω άσχημα πράγματα για τους άλλους	0	1
2. Μερικές φορές ζηλεύω την τύχη των άλλων	1	0
3. Δεν εκνευρίζομαι ποτέ	1	0
4. Είμαι πάντα ευγενικός / ή	0	1
5. Μερικές φορές προσπαθώ να εκδικούμαι τους άλλους	1	0
6. Για να δουλέψω πρέπει να έχω ενθάρρυνση	1	0
7. Είμαι πάντα πρόθυμος / η να παραδεχτώ τα λάθη μου	0	1
8. Μερικές φορές εκμεταλλεύομαι τους άλλους	1	0
9. Ακούω πάντοτε όταν οι άλλοι μου μιλάνε	0	1
10. Θυμώνω όταν τα πράγματα δεν γίνονται όπως τα θέλω	1	0

Ερωτηματολόγιο Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς

Το να καπνίσω για μένα είναι:

καλό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	κακό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
ανόητο	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	έξυπνο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
υγιεινό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	ανθυγιεινό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
χρήσιμο	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	άχρηστο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
άσχημο	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	όμορφο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
δυσάρεστο	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	ευχάριστο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Σκοπεύω να καπνίσω:

πιθανό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	απίθανο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Είμαι αποφασισμένος/η να καπνίσω:

Ναι	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	Όχι
	απόλυτα	αρκετά	κάπως	έτσι κι έτσι	κάπως	αρκετά	απόλυτα	

Θα προσπαθήσω να καπνίσω:

Σωστό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	Λάθος
	απόλυτα	αρκετά	κάπως	έτσι κι έτσι	κάπως	αρκετά	απόλυτα	

Για μένα το να καπνίσω είναι:

εύκολο	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	δύσκολο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Είμαι απόλυτα σίγουρος/η ότι θα καπνίσω:

σωστό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	λάθος
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Μπορώ να καπνίσω:

πιθανό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	απίθανο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Πολλά άτομα που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μου, πιστεύουν ότι θα πρέπει να καπνίσω:

πιθανό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	απίθανο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Αν καπνίσω, πολλά άτομα σπουδαία για μένα θα:

διαφωνήσουν	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	Συμφωνήσουν
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Ερωτηματολόγιο καταγραφής Συμπεριφοράς Καπνίσματος

Παρακαλούμε απάντησε σε όλες τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Έχεις ποτέ δοκιμάσει να καπνίσεις, έστω και μόνο 1 ή 2 ρουφηξιάς;
Ναι Όχι
2. Έχεις καπνίσει ποτέ 1 ή περισσότερα τσιγάρα καθημερινά για έναν ολόκληρο μήνα (30 μέρες); Ναι Όχι
3. Έχεις καπνίσει έστω και μία μέρα τον προηγούμενο μήνα (30 μέρες);
Ναι Όχι
4. Έχεις καπνίσει κατά τις 20 ή περισσότερες μέρες του τελευταίου μήνα;
Ναι Όχι
5. Καπνίζεις περισσότερα από 10 τσιγάρα καθημερινά; Ναι Όχι
6. Πόσα περίπου τσιγάρα κάπνισες κατά μέσο όρο την τελευταία εβδομάδα; ___
(σημείωσε τον αριθμό)
7. Πόσα τσιγάρα κάπνισες χθες; __ (σημείωσε τον αριθμό)

Ερωτηματολόγιο Μοντέλου Αλλαγής Σταδίων Συμπεριφοράς Καπνίσματος

Σημείωσε τη φράση (μία) που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο:
(ακόμη και 1 ή 2 ρουφηξιές θεωρείται γι' αυτήν την έρευνα ότι έχεις καπνίσει)

- Δεν καπνίζω και δεν κάπνισα ποτέ.
- Καπνίζω και δε σκέφτομαι να σταματήσω τους επόμενους 6 μήνες.
- Καπνίζω, αλλά σκέφτομαι να σταματήσω μέσα στις επόμενες 15 μέρες.
- Καπνίζω, αλλά τους τελευταίους 6 μήνες κάνω κάποιες προσπάθειες να σταματήσω.
- Κάπνισα στο παρελθόν, αλλά τον τελευταίο καιρό (λιγότερο από 6 μήνες) δεν καπνίζω πια.
- Κάπνισα ή κάπνισα στο παρελθόν, αλλά δεν καπνίζω πια για περισσότερους από 6 μήνες.

Ερωτηματολόγιο Προσωπικής Εμπλοκής

Με το θέμα «Κάπνισμα»

Διαβάζω ή παρακολουθώ θέματα σχετικά με το κάπνισμα; Ποτέ: 0 1 2 3 4 5 : Πολύ συχνά
Νοιώθω ότι με αφορά το θέμα «κάπνισμα»; Καθόλου: 0 1 2 3 4 5 : Πολύ
Φέρνω συχνά τη συζήτηση γύρω από αυτό το θέμα: Ποτέ: 0 1 2 3 4 5 : Πολύ συχνά

Με το θέμα «Άσκηση»

Διαβάζω ή παρακολουθώ θέματα σχετικά με την άσκηση (αθλητισμό); Ποτέ: 0 1 2 3 4 5 : Πολύ συχνά
Νοιώθω ότι με αφορά το θέμα «άσκηση (αθλητισμός)»; Καθόλου: 0 1 2 3 4 5 : Πολύ
Φέρνω συχνά τη συζήτηση γύρω από αυτό το θέμα: Ποτέ: 0 1 2 3 4 5 : Πολύ συχνά

Ερωτηματολόγιο «Ανάγκη για Γνωστική Επεξεργασία»

Οδηγίες: συμπληρώστε σε κάθε δήλωση πόσο σας αντιπροσωπεύει αυτή. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος.	Ισχύει απόλυτα για μένα	Απόλυτ ισχύει	Όχι ισχύει ούτε δεν ισχύει	Δεν ισχύει για μένα	Δεν ισχύει καθόλου για μένα
1. Θα προτιμούσα πολύπλοκα αντί για απλά προβλήματα.	5	4	3	2	1
2. Μου αρέσει να έχω την ευθύνη για το χειρισμό καταστάσεων που απαιτούν πολύ σκέψη.	5	4	3	2	1
3. Δε θεωρώ διασκέδαση το να σκέφτομαι	5	4	3	2	1
4. Θα προτιμούσα να κάνω κάτι που απαιτεί λίγη σκέψη παρά κάτι που θα προκαλέσει τις γνωστικές μου ικανότητες (ικανότητα σκέψης).	5	4	3	2	1
5. Προσπαθώ να προβλέπω και να αποφεύγω καταστάσεις στις οποίες πιθανόν να χρειαστεί να σκεφτώ σε βάθος για κάτι.	5	4	3	2	1
6. Ικανοποιούμαι όταν διαλογίζομαι σκληρά και για πολλές ώρες.	5	4	3	2	1
7. Σκέφτομαι μόνο τόσο σκληρά όσο χρειάζεται	5	4	3	2	1
8. Προτιμώ να σκέφτομαι για μικρά καθημερινά προβλήματα αντί για εργασίες που πρέπει να πραγματοποιηθούν πιο μακροπρόθεσμα.	5	4	3	2	1
9. Μου αρέσουν ασκήσεις που απαιτούν λίγη σκέψη εφόσον τις έχω μάθει.	5	4	3	2	1
10. Η ιδέα ότι πρέπει να βασιστώ στη σκέψη για να φτάσω στη κορυφή, με αγγίζει.	5	4	3	2	1
11. Μου αρέσει πραγματικά οι ασκήσεις στις οποίες πρέπει να βρω νέες λύσεις σε προβλήματα.	5	4	3	2	1
12. Το να μαθαίνω νέους τρόπους σκέψης δεν με ενθουσιάζει και πολύ	5	4	3	2	1
13. Προτιμώ η ζωή μου να είναι γεμάτη ανίγματα τα οποία πρέπει να λύσω	5	4	3	2	1
14. Η αντίληψη του να σκέπτεσαι «περιληπτικά» με εκφράζει.	5	4	3	2	1
15. Προτιμώ μια δραστηριότητα που είναι γνωστική, δύσκολη και σημαντική από μια άλλη που μάλλον είναι σημαντική, αλλά δεν απαιτεί και τόση σκέψη.	5	4	3	2	1
16. Νοιώθω περισσότερο ανακούφιση παρά ικανοποίηση αφού ολοκληρώσω μια δραστηριότητα η οποία απαιτούσε να σκεφτώ πολύ	5	4	3	2	1
17. Μου αρκεί όταν κάτι ολοκληρώνει μια δουλειά. Δεν με ενδιαφέρει πώς ή γιατί αυτό το «κάτι» λειτουργεί.	5	4	3	2	1
18. Συνήθως ολοκληρώνω σκεπτόμενος (-η) σκληρά για διάφορα ζητήματα, ακόμη και όταν δεν με επηρεάζουν προσωπικά.	5	4	3	2	1

Γίνεται αντιστροφή των ερωτήσεων 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 16, 17.

Ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον Ελεύθερο χρόνο».

Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (μιας εβδομάδας) πρόσφατα, πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνετε τις ακόλουθες ασκήσεις για περισσότερο από **15 λεπτά**, στον ελεύθερο χρόνο σας; (Γράψτε σε κάθε κύκλο τον κατάλληλο αριθμό)

ΦΟΡΕΣ
ΑΝΑ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ

A) έντονη άσκηση – η καρδιά κτυπά γρήγορα (π.χ. τρέξιμο, τζόκινγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπολ έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης) ()

B) μέτρια άσκηση –όχι εξαντλητική (π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκοί και παραδοσιακοί χοροί) ()

Γ) ήπια άσκηση – ελάχιστη προσπάθεια (π.χ. γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα). ()

Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της πηγής

Επέλεξε μία απάντηση σε κάθε γραμμή για να αξιολογήσεις τους συντάκτες του κειμένου που μόλις διάβασες. Οι συντάκτες του κειμένου

1. Είναι καλά πληροφορημένοι σχετικά με το κάπνισμα και την άσκηση	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Δεν είναι καθόλου πληροφορημένοι σχετικά με το κάπνισμα και την άσκηση
2. Είναι εξαιρετικά πειστικοί	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Δε είναι καθόλου πειστικοί
3. Γνωρίζουν πολλά σχετικά με το πώς το κάπνισμα και η άσκηση μπορεί να με επηρεάσει	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Δεν γνωρίζουν τίποτα σχετικά με πώς το κάπνισμα και η άσκηση μπορεί να με επηρεάσει
4. Είναι εξαιρετικά αξιόπιστοι	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Δεν είναι καθόλου αξιόπιστοι

Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του μηνύματος

Απάντησε ανάλογα με το πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς στη κάθε ερώτηση. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Μας ενδιαφέρει μόνο τι πιστεύεις εσύ! Το μήνυμα που διάβασες είχε ως σκοπό να σε αποτρέψει από το να καπνίσεις.

1. Σε ποιο βαθμό νοιώθεις ότι το μήνυμα που διάβασες ήταν αποτελεσματικό:										
Καθόλου αποτελεσματικό	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Πολύ αποτελεσματικό
2. Σε ποιο βαθμό νοιώθεις ότι το μήνυμα αυτό σε έπεισε:										
Καθόλου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Απόλυτα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β.
ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΩΝ

Μηνύματα 1^{ης} έρευνας

Εισαγωγικό σημείωμα για την ομάδα των φοιτητών:

Το κείμενο που ακολουθεί προορίζεται για τη σύνταξη ενός ενημερωτικού φυλλαδίου από τη Γενική Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ προς όλους τους φοιτητές, διδάσκοντες και εργαζόμενους, με σκοπό την αποτροπή τους από το κάπνισμα. Το κείμενο θα διανεμηθεί και στις υπόλοιπες σχολές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Θέλουμε πρώτοι από όλους να το διαβάσετε.

Εισαγωγικό σημείωμα για την ομάδα των μαθητών:

Το κείμενο που ακολουθεί προορίζεται για τη σύνταξη ενός ενημερωτικού φυλλαδίου από το Γραφείο Αγωγής Υγείας προς όλους τους μαθητές αυτής της ηλικίας με σκοπό να τους αποτρέψει από το κάπνισμα. Το κείμενο θα διανεμηθεί και στα υπόλοιπα σχολεία της Ελλάδας. Εσείς (από όλα τα άλλα σχολεία) επιλεγήκατε για να αξιολογήσετε το μήνυμα.

Μήνυμα με Ισχυρά επιχειρήματα:

«Το κάπνισμα είναι πια μια ευρύτατα διαδεδομένη συνήθεια μεταξύ των ενηλίκων και όχι μόνο. Ωστόσο δεν είναι μια απλή συνήθεια αλλά ένας εθισμός. Το κάπνισμα λοιπόν είναι ο πιο διαδεδομένος ισχυρός εθισμός. Ενώ ο καπνιστής θεωρεί τον εαυτό του απελευθερωμένο, τελικά είναι «δέσμιος» του τσιγάρου.

Αποφεύγοντας το κάπνισμα μειώνονται οι πιθανότητες θανάτου από καρκίνου των πνευμόνων, καθώς ευθύνεται για τους περισσότερους θανάτους από αυτό το είδος καρκίνου, αλλά και για τι περισσότερες καρδιοπάθειες. Περίπου ένα πακέτο τσιγάρων την ημέρα δίνουν 30πλάσιες πιθανότητες για δημιουργία καρκίνου των πνευμόνων. Δυστυχώς οι συνέπειες του καπνίσματος ενώ ξεκινούν ήδη από το πρώτο τσιγάρο, αργούν να γίνουν ορατές και συνήθως όταν γίνονται ορατές είναι αργά. Υπολογίζεται ότι συνολικά οι θάνατοι που αντιστοιχούν στο κάπνισμα είναι πάνω από 2000 κάθε 27 λεπτά, όσο δηλαδή ένα ναυάγιο όμοιο με του «Τιτανικού».

Έχετε ποτέ σκεφτεί πόσες μπορεί να είναι οι ουσίες που εισέρχονται μέσα στο σώμα του καπνιστή; Είναι 4000 διαφορετικές ουσίες και πολλές από αυτές αλλάζουν τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού του καπνιστή. Από το πρώτο τσιγάρο αρχίζει να μειώνεται ο αναμενόμενος μέσος όρος ζωής του καπνιστή, ο οποίος είναι 7-18 χρόνια μικρότερος από αυτό του μη καπνιστή.

Το ανθρώπινο σώμα πρέπει να αντεπεξέλθει σε ένα σωρό κινητικές δραστηριότητες, απλές και καθημερινές αλλά και πιο εξειδικευμένες (π.χ. όταν αθλείται). Οι αλλαγές που προκαλούνται στο σώμα από το κάπνισμα, μειώνουν την ικανότητα του σώματος να φέρει σε πέρας τις απαιτήσεις της σωματικής άσκησης.

Οι κίνδυνοι που εγκυμονεί το κάπνισμα και οι βλαβερές συνέπειες του στον οργανισμό, μας προβληματίζει και μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι θα πρέπει να αποφεύγεται από όλους μας και όλους σας.»

Μήνυμα με μη ισχυρά επιχειρήματα:

«Το κάπνισμα είναι μια σύγχρονη συνήθεια, χωρίς όριο ηλικίας. Οι συνέπειες του καπνίσματος στο σώμα του καπνιστή είναι πολλές. Για παράδειγμα η αναπνοή του μυρίζει άσχημα ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι άλλων ασθενειών και καταστρέφεται η οδοντική πλάκα. Το δέρμα «γερνά» πιο γρήγορα. Τα δάχτυλα των καπνιστών κιτρινίζουν και μυρίζουν τα μαλλιά τους. Επιπλέον «μυρίζουν» τα ρούχα τους. Ένας καπνιστής δυσκολεύεται να τρέξει να προλάβει το λεωφορείο ή να ανέβει τις σκάλες μιας πολυκατοικίας.

Ο καπνός των καπνιστών αλλά και τα απορρίμματα των καπνιστών επιβαρύνουν το ευρύτερο περιβάλλον. Μέσα στους προσωπικούς χώρους των καπνιστών (π.χ. σπίτι), το κάπνισμα «λερώνει» τους τοίχους και τα έπιπλα με αποτέλεσμα να χρειάζονται πολύ συχνά ανανέωση. Το παραπάνω αυξάνει βαρύνει οικονομικά. Στο οικονομικό κόστος θα πρέπει να συνυπολογιστεί το κόστος αγοράς των τσιγάρων, το οποίο για ένα μέσο καπνιστή ανέρχεται σε € 1300 ετησίως.

Η διαφήμιση του τσιγάρου περιλαμβάνει πάντα σώματα ελκυστικά, ως ένα διαφημιστικό τρुक σύνδεσης της ελκυστικότητας του σώματος με το κάπνισμα. Ένα δεύτερο στοιχείο είναι ότι το κάπνισμα συνδέεται ως ένα μέσον χειραφέτησης της γυναίκας. Το τσιγάρο είναι το πιο πολυδιαφημισμένο προϊόν. Αν ήταν πραγματικά ωφέλιμο η διαφήμιση θα ήταν περιττή. Το τσιγάρο είναι ένα προϊόν το οποίο έρχεται σε επαφή με το ανθρώπινο σώμα, αλλά δεν ελέγχεται από τους αρμόδιους φορείς, όπως άλλα προϊόντα (π.χ. τρόφιμα, καλλυντικά, ρούχα).

Οι κίνδυνοι που εγκυμονεί το κάπνισμα και οι βλαβερές συνέπειες του στον οργανισμό, μας προβληματίζει και μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι θα πρέπει να αποφεύγεται από όλους μας και όλους σας.»

Πηγή και Μηνύματα 2^{ης} έρευνας

Εισαγωγικό σημείωμα Ισχυρής Πηγής:

Ανδρας

« Ο κ. Αναστάσιος Τόλιος είναι γιατρός με έντονο ερευνητικό έργο, ο οποίος εργάζεται σε Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο. Είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου σπουδών και αποτελεί ερευνητικό μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Έχει συμμετάσχει στη διοργάνωση ημερίδων, συνεδρίων και συναντήσεων σχετικά με το κάπνισμα με εφήβους, φοιτητές, γονείς και άλλους επιστήμονες. Είναι συγγραφέας ιατρικών επιστημονικών άρθρων στα πλέον έγκυρα περιοδικά του χώρου. Για 5 χρόνια ασχολήθηκε ερευνητικά αποκλειστικά με το κάπνισμα στη νεαρή ενήλικη ζωή και δημοσίευσε αναφορές σε ιατρικά περιοδικά παγκόσμιας εμβέλειας, οι οποίες αποτελούσαν συνδυασμό δικής του έρευνας και σχετικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών του, θα πραγματοποιήσει μια παρουσίαση σε ένα σχετικό συνέδριο. Αποσπάσματα από το περιεχόμενο της παρουσιάσής του είναι τα ακόλουθα:.....»

Γυναίκα

« Η κ. Αναστασία Τόλιου είναι γιατρός με έντονο ερευνητικό έργο, η οποία εργάζεται σε Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο. Είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου σπουδών και αποτελεί ερευνητικό μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Έχει συμμετάσχει στη διοργάνωση ημερίδων, συνεδρίων και συναντήσεων σχετικά με το κάπνισμα με εφήβους, φοιτητές, γονείς και άλλους επιστήμονες. Είναι συγγραφέας ιατρικών επιστημονικών άρθρων στα πλέον έγκυρα περιοδικά του χώρου. Για 5 χρόνια ασχολήθηκε ερευνητικά αποκλειστικά με το κάπνισμα στη νεαρή ενήλικη ζωή και δημοσίευσε άρθρα σε ιατρικά περιοδικά παγκόσμιας εμβέλειας, τα οποία αποτελούσαν συνδυασμό δικής της έρευνας και σχετικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών της, παρουσίασε ένα άρθρο στο πιο έγκυρο επιστημονικό περιοδικό του χώρου. Αποσπάσματα από το άρθρο της είναι τα ακόλουθα:

Εισαγωγικό σημείωμα Μη Ισχυρής Πηγής:

Άνδρας

«Ο κ. Αναστάσιος Τόλιος είναι φοιτητής. Είναι εθελοντής σε οργανώσεις υγείας του δήμου όπου κατοικεί και είναι ενεργό μέλος της Ένωσης Σπουδαστών Βιολογίας. Έχει γράψει κείμενα τα οποία έχει δημοσιεύσει στον ημερήσιο τύπο (εφημερίδες) σχετικά με το κάπνισμα. Μόλις ολοκλήρωσε μια παρουσίαση σχετικά με το κάπνισμα στη νεαρή ενήλικη ζωή, η οποία θα παρουσιαστεί σε διάλεξη στο σχολείο της γειτονιάς του, στο οποίο φοιτούσε ως μαθητής. Το περιεχόμενο της παρουσίασης είναι το ακόλουθο:»

Γυναίκα

«Η Αναστασία Τόλιου είναι φοιτήτρια. Είναι εθελόντρια σε οργανώσεις υγείας του δήμου όπου κατοικεί και είναι ενεργό μέλος της Ένωσης Σπουδαστών Βιολογίας. Έχει γράψει κείμενα τα οποία έχει δημοσιεύσει στον ημερήσιο τύπο (εφημερίδες) σχετικά με το κάπνισμα. Μόλις ολοκλήρωσε μια παρουσίαση σχετικά με το κάπνισμα στη νεαρή ενήλικη ζωή, η οποία θα παρουσιαστεί σε διάλεξη στο σχολείο της γειτονιάς της, στο οποίο φοιτούσε ως μαθήτρια. Το περιεχόμενο της παρουσίασης είναι το ακόλουθο:»

Ισχυρό μήνυμα

Χαρακτηρίζει το κάπνισμα ως τη σημαντικότερη αιτία πρόκλησης θανάτου. Υπολογίζει ότι ο αριθμός θανάτων που συνδέεται με το κάπνισμα είναι 1000 κάθε μέρα και πάνω από 420.000 κάθε χρόνο. Σε αυτούς τους θανάτους περιλαμβάνονται και οι θάνατοι τουλάχιστον 2000 νηπίων κάτω του 1 έτους, των οποίων η μητέρα κάπνιζε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι θάνατοι που οφείλονται στο τσιγάρο αντιστοιχούν σε ένα ναυάγιο όμοιο με του Τιτανικού κάθε 27 λεπτά.

Συγκεκριμένα αναφέρει: «όταν καπνίζεις, ο καπνός που εισέρχεται στον οργανισμό σου περιλαμβάνει πάνω από 4000 διαφορετικές ουσίες, πολλές από τις οποίες μπορούν να αλλάξουν τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού σου. Περίπου οι 200 ουσίες είναι δηλητηριώδης και τουλάχιστον οι 50 καρκινογενείς». Επισημαίνει ότι οι 3 κύριες ουσίες του καπνού είναι η νικοτίνη, η πίσσα και το μονοξείδιο του άνθρακα. Η νικοτίνη είναι δηλητηριώδης, εθιστική ουσία η οποία προκαλεί αύξηση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης, και φτάνει στον εγκέφαλο μόλις σε 6 δευτερόλεπτα. Το μονοξείδιο του άνθρακα είναι

δηλητηριώδης ουσία, η οποία παίρνει τη θέση του οξυγόνου στα ερυθρά αιμοσφαίρια, φτάνοντας με τον τρόπο αυτό σε όλα τα κύτταρα του σώματος. Ενώ λοιπόν ο καπνιστής θεωρεί τον εαυτό του απελευθερωμένο, τελικά είναι «δέσμιος» ενός αντικειμένου, του τσιγάρου.

Σε έρευνά της σε 1000 φοιτητές πανεπιστημίου παρατήρησε ότι το 65% των φοιτητών παρουσίαζε γρήγορη κόπωση σε δραστηριότητες, καθώς είχε μειωθεί η χωρητικότητα των πνευμόνων λόγω της εναπόθεσης πίσσας στα πνευμόνια και γενικά στο αναπνευστικό σύστημα. Αναφέρει ότι η εναπόθεση αυτή θα προκαλέσει καρκίνο των πνευμόνων και βρογχίτιδα. Το κάπνισμα μειώνει 7-18 χρόνια το μέσο όρο ζωής των καπνιστών.

Η κ. Τόλιου αναφέρει: «Όταν καπνίζεις θεωρείς το κάπνισμα ως μια ευχάριστη δραστηριότητα. Αυτό οφείλεται στη νικοτίνη, η οποία ενισχύει την επιθυμία για κάπνισμα για να επηρεάσει την αίσθηση ευεξίας. Στην πραγματικότητα προκαλεί εξάρτηση και δεν αναζητάς τους πραγματικούς παράγοντες που προκαλούν ευεξία.»

Το άρθρο καταλήγει: όταν ένας καπνιστής δεν ασκείται συστηματικά πολλαπλασιάζει τις πιθανότητες να υποστεί καρδιοπάθειες, μειώνει το μέσο όρο ζωής του και έχει περισσότερες πιθανότητες για υπέρταση από ότι τα άτομα που γυμνάζονται συστηματικά και δεν καπνίζουν. Η άσκηση επιβαρύνει και καταπονεί τον οργανισμό του. Το σώμα του δεν μπορεί να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις τόσο της άσκησης όσο και των απαιτήσεων της καθημερινότητας και σταδιακά εγκαταλείπει.»

Μη Ισχυρό μήνυμα

«Το κάπνισμα είναι μια συνήθεια χωρίς όριο ηλικίας με πολλές συνέπειες στο σώμα των καπνιστών. Για παράδειγμα η αναπνοή του μυρίζει άσχημα ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι άλλων ασθενειών και καταστρέφεται η οδοντική πλάκα. Το δέρμα «γερνά» πιο γρήγορα. Τα δάχτυλα των καπνιστών κιτρινίζουν και μυρίζουν τα μαλλιά τους. Επιπλέον «μυρίζουν» τα ρούχα τους. Ένας καπνιστής δυσκολεύεται να τρέξει να προλάβει το λεωφορείο ή να ανέβει τις σκάλες μιας πολυκατοικίας.

Επίσης επισημαίνει: «Ο καπνός των καπνιστών αλλά και τα απορρίμματα των καπνιστών επιβαρύνουν το ευρύτερο περιβάλλον. Μέσα στους προσωπικούς χώρους των καπνιστών (π.χ. σπίτι), το κάπνισμα «λερώνει» τους τοίχους και τα έπιπλα με αποτέλεσμα να χρειάζονται πολύ συχνά ανανέωση. Το παραπάνω αυξάνει βαρύνει

οικονομικά. Στο οικονομικό κόστος θα πρέπει να συνυπολογιστεί το κόστος αγοράς των τσιγάρων, το οποίο για ένα μέσο καπνιστή ανέρχεται σε € 1300 ετησίως.»

Τέλος, προσεγγίζει το θέμα της διαφήμισης του προϊόντος, λέγοντας: «Η διαφήμιση του τσιγάρου περιλαμβάνει πάντα σώματα ελκυστικά, ως ένα διαφημιστικό τρυκ σύνδεσης της ελκυστικότητας του σώματος με το κάπνισμα. Ένα δεύτερο στοιχείο είναι ότι το κάπνισμα συνδέεται ως ένα μέσον χειραφέτησης της γυναίκας. Το τσιγάρο είναι το πιο πολυδιαφημισμένο προϊόν. Αν ήταν πραγματικά ωφέλιμο η διαφήμιση θα ήταν περιττή. Το τσιγάρο είναι ένα προϊόν το οποίο έρχεται σε επαφή με το ανθρώπινο σώμα, αλλά δεν ελέγχεται από τους αρμόδιους φορείς, όπως άλλα προϊόντα (π.χ. τρόφιμα, καλλυντικά, ρούχα).»

Καταλήγει: «Οι κίνδυνοι που εγκυμονεί το κάπνισμα και οι βλαβερές συνέπειες του στον οργανισμό, μας προβληματίζει και μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι θα πρέπει να αποφεύγεται από όλους μας και όλους σας.»

Πηγή και Μηνύματα 3^{ης} έρευνας

Εισαγωγικό σημείωμα Ισχυρής Πηγής:

Γυναίκα

« Η κ. Αναστασία Τόλιου είναι γιατρός με έντονο ερευνητικό έργο, η οποία εργάζεται σε Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο. Είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου σπουδών και αποτελεί ερευνητικό μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Έχει συμμετάσχει στη διοργάνωση ημερίδων, συνεδρίων και συναντήσεων σχετικά με το κάπνισμα με εφήβους, φοιτητές, γονείς και άλλους επιστήμονες. Είναι συγγραφέας ιατρικών επιστημονικών άρθρων στα πλέον έγκυρα περιοδικά του χώρου. Για 5 χρόνια ασχολήθηκε ερευνητικά αποκλειστικά με το κάπνισμα στην εφηβεία και δημοσίευσε άρθρα σε ιατρικά περιοδικά παγκόσμιας εμβέλειας, τα οποία αποτελούσαν συνδυασμό δικής της έρευνας και σχετικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών της, παρουσίασε ένα άρθρο στο πιο έγκυρο επιστημονικό περιοδικό του χώρου Αποσπάσματα από το άρθρο της είναι τα ακόλουθα:

Άνδρας

« Ο κ. Αναστάσιος Τόλιος είναι γιατρός με έντονο ερευνητικό έργο, ο οποίος εργάζεται σε Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο. Είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου σπουδών και αποτελεί ερευνητικό μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Έχει συμμετάσχει στη διοργάνωση ημερίδων, συνεδρίων και συναντήσεων σχετικά με το κάπνισμα με εφήβους, φοιτητές, γονείς και άλλους επιστήμονες. Είναι συγγραφέας ιατρικών επιστημονικών άρθρων στα πλέον έγκυρα περιοδικά του χώρου. Για 5 χρόνια ασχολήθηκε ερευνητικά αποκλειστικά με το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία και δημοσίευσε άρθρα σε ιατρικά περιοδικά παγκόσμιας εμβέλειας, τα οποία αποτελούσαν συνδυασμό δικής του έρευνας και σχετικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών του, παρουσίασε ένα άρθρο στο πλέον έγκυρο επιστημονικό περιοδικό του χώρου. Αποσπάσματα από το άρθρο του είναι τα ακόλουθα:....»

Εισαγωγικό σημείωμα Μη Ισχυρής Πηγής:

Άνδρας

«Ο κ. Αναστάσιος Τόλιος είναι φοιτητής. Είναι εθελοντής σε οργανώσεις υγείας του δήμου όπου κατοικεί και είναι ενεργό μέλος της Ένωσης Σπουδαστών Βιολογίας. Έχει γράψει κείμενα τα οποία έχει δημοσιεύσει στον ημερήσιο τύπο (εφημερίδες) σχετικά με το κάπνισμα. Μόλις ολοκλήρωσε μια παρουσίαση σχετικά με το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία, η οποία θα παρουσιαστεί σε διάλεξη στο σχολείο της γειτονιάς του, στο οποίο φοιτούσε ως μαθητής. Το περιεχόμενο της παρουσίασης είναι το ακόλουθο:»

Γυναίκα

«Η Αναστασία Τόλιου είναι φοιτήτρια. Είναι εθελόντρια σε οργανώσεις υγείας του δήμου όπου κατοικεί και είναι ενεργό μέλος της Ένωσης Σπουδαστών Βιολογίας. Έχει γράψει κείμενα τα οποία έχει δημοσιεύσει στον ημερήσιο τύπο (εφημερίδες) σχετικά με το κάπνισμα. Μόλις ολοκλήρωσε μια παρουσίαση σχετικά με το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία, η οποία θα παρουσιαστεί σε διάλεξη στο σχολείο της γειτονιάς της, στο οποίο φοιτούσε ως μαθήτρια. Το περιεχόμενο της παρουσίασης είναι το ακόλουθο:»

Ισχυρό Μήνυμα

Χαρακτηρίζει το κάπνισμα ως τη σημαντικότερη αιτία πρόκλησης θανάτου. Υπολογίζει ότι ο αριθμός θανάτων που συνδέεται με το κάπνισμα είναι 1000 κάθε μέρα και πάνω από 420.000 κάθε χρόνο. Σε αυτούς τους θανάτους περιλαμβάνονται και οι θάνατοι τουλάχιστον 2000 νηπίων κάτω του 1 έτους, των οποίων η μητέρα κάπνιζε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι θάνατοι που οφείλονται στο τσιγάρο αντιστοιχούν σε ένα ναυάγιο όμοιο με του Τιτανικού κάθε 27 λεπτά.

Συγκεκριμένα αναφέρει: «όταν καπνίζεις, ο καπνός που εισέρχεται στον οργανισμό σου περιλαμβάνει πάνω από 4000 διαφορετικές ουσίες, πολλές από τις οποίες μπορούν να αλλάξουν τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού σου. Περίπου οι 200 ουσίες είναι δηλητηριώδης και τουλάχιστον οι 50 καρκινογενείς». Επισημαίνει ότι οι 3 κύριες ουσίες του καπνού είναι η νικοτίνη, η πίσσα και το μονοξειδίο του άνθρακα. Η νικοτίνη είναι δηλητηριώδης, εθιστική ουσία η οποία προκαλεί αύξηση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης, και φτάνει στον εγκέφαλο μόλις σε 6 δευτερόλεπτα. Το μονοξειδίο του άνθρακα είναι

δηλητηριώδης ουσία, η οποία παίρνει τη θέση του οξυγόνου στα ερυθρά αιμοσφαίρια, φτάνοντας με τον τρόπο αυτό σε όλα τα κύτταρα του σώματος. Ενώ λοιπόν ο καπνιστής θεωρεί τον εαυτό του απελευθερωμένο, τελικά είναι «δέσμιος» ενός αντικειμένου, του τσιγάρου.

Σε έρευνά του σε 1000 μαθητές Γυμνασίου παρατήρησε ότι το 65% των φοιτητών παρουσίαζε γρήγορη κόπωση σε δραστηριότητες, καθώς είχε μειωθεί η χωρητικότητα των πνευμόνων λόγω της εναπόθεσης πίσσας στα πνευμόνια και γενικά στο αναπνευστικό σύστημα. Αναφέρει ότι η εναπόθεση αυτή θα προκαλέσει καρκίνο των πνευμόνων και βρογχίτιδα. Το κάπνισμα μειώνει 7-18 χρόνια το μέσο όρο ζωής των καπνιστών.

Ο κ. Τόλιος αναφέρει: «Όταν καπνίζεις θεωρείς το κάπνισμα ως μια ευχάριστη δραστηριότητα. Αυτό οφείλεται στη νικοτίνη, η οποία ενισχύει την επιθυμία για κάπνισμα για να επηρεάσει την αίσθηση ευεξίας. Στην πραγματικότητα προκαλεί εξάρτηση και δεν αναζητάς τους πραγματικούς παράγοντες που προκαλούν ευεξία.»

Το άρθρο καταλήγει: όταν ένας καπνιστής δεν ασκείται συστηματικά πολλαπλασιάζει τις πιθανότητες να υποστεί καρδιοπάθειες, μειώνει το μέσο όρο ζωής του και έχει περισσότερες πιθανότητες για υπέρταση από ότι τα άτομα που γυμνάζονται συστηματικά και δεν καπνίζουν. Η άσκηση επιβαρύνει και καταπονεί τον οργανισμό του. Το σώμα του δεν μπορεί να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις τόσο της άσκησης όσο και των απαιτήσεων της καθημερινότητας και σταδιακά εγκαταλείπει.»

Μη Ισχυρό μήνυμα

Μαθητές

«Το κάπνισμα είναι μια συνήθεια χωρίς όριο ηλικίας με πολλές συνέπειες στο σώμα των καπνιστών. Για παράδειγμα η αναπνοή του μυρίζει άσχημα ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι άλλων ασθενειών και καταστρέφεται η οδοντική πλάκα. Το δέρμα «γερνά» πιο γρήγορα. Τα δάχτυλα των καπνιστών κιτρινίζουν και μυρίζουν τα μαλλιά τους. Επιπλέον «μυρίζουν» τα ρούχα τους. Ένας καπνιστής δυσκολεύεται να τρέξει να προλάβει το λεωφορείο ή να ανέβει τις σκάλες μιας πολυκατοικίας.

Επίσης επισημαίνει: « Ο καπνός των καπνιστών αλλά και τα απορρίμματα των καπνιστών επιβαρύνουν το ευρύτερο περιβάλλον. Μέσα στους προσωπικούς χώρους των καπνιστών (π.χ. σπίτι), το κάπνισμα «λερώνει» τους τοίχους και τα έπιπλα με

αποτέλεσμα να χρειάζονται πολύ συχνά ανανέωση. Το παραπάνω αυξάνει βαρύνει οικονομικά. Στο οικονομικό κόστος θα πρέπει να συνυπολογιστεί το κόστος αγοράς των τσιγάρων, το οποίο για ένα μέσο καπνιστή ανέρχεται σε € 1300 ετησίως.»

Τέλος, προσεγγίζει το θέμα της διαφήμισης του προϊόντος, λέγοντας: «Η διαφήμιση του τσιγάρου περιλαμβάνει πάντα σώματα ελκυστικά, ως ένα διαφημιστικό τρυκ σύνδεσης της ελκυστικότητας του σώματος με το κάπνισμα. Ένα δεύτερο στοιχείο είναι ότι το κάπνισμα συνδέεται ως ένα μέσον χειραφέτησης της γυναίκας. Το τσιγάρο είναι το πιο πολυδιαφημισμένο προϊόν. Αν ήταν πραγματικά ωφέλιμο η διαφήμιση θα ήταν περιττή. Το τσιγάρο είναι ένα προϊόν το οποίο έρχεται σε επαφή με το ανθρώπινο σώμα, αλλά δεν ελέγχεται από τους αρμόδιους φορείς, όπως άλλα προϊόντα (π.χ. τρόφιμα, καλλυντικά, ρούχα).»

Καταλήγει: «Οι κίνδυνοι που εγκυμονεί το κάπνισμα και οι βλαβερές συνέπειες του στον οργανισμό, μας προβληματίζει και μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι θα πρέπει να αποφεύγεται από όλους μας και όλους σας.»

Πηγή και Μηνύματα 4ης έρευνας

Εισαγωγικό Σημείωμα Ομότιμης πηγής

«Οι περσινοί φοιτητές του Δ' έτους στα πλαίσια του μαθήματος «Άσκηση & Αγωγή Υγείας» ασχολήθηκαν με τις συμπεριφορές του καπνίσματος και της άσκησης όπως τις αντιλήφθηκαν οι ίδιοι. Στο τέλος της εργασίας τους κατέληξαν στο ακόλουθο κείμενο το οποίο θέλησαν να μοιραστεί και στους υπόλοιπους φοιτητές, κατά τα επόμενα ακαδημαϊκά έτη. Απευθύνεται λοιπόν σε όλους εσάς:

Μόλις πέρυσι ήμασταν εκεί που τώρα είσαι εσύ. Στις ίδιες αίθουσες και τα ίδια γήπεδα. Ασχοληθήκαμε για ένα μεγάλο μέρος της ακαδημαϊκής χρονιάς με τις συμπεριφορές του καπνίσματος και της άσκησης. Ψάξαμε σε επιστημονικές βιβλιογραφικές πηγές αλλά πήραμε και συνεντεύξεις από άτομα τα οποία είτε προσπαθούσαν να κόψουν ή είχαν «κόψει» το τσιγάρο και από άτομα τα οποία αθλούνταν. Επίσης από επιστήμονες που ασχολούνταν με τους δύο αυτούς χώρους. Μάλιστα ένας μεγάλος αριθμός συνεντεύξεων προερχόταν από εφήβους. Οι εμπειρίες μας ήταν μοναδικές γι' αυτό και θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σου τα αποτελέσματα της εργασίας μας:

Εισαγωγικό Σημείωμα Μη Ομότιμης πηγής

««Μια ομάδα επιστημόνων που ασχολήθηκαν με τα θέματα του καπνίσματος και της άσκησης απευθύνθηκαν σε άτομα που κάπνιζαν, σε άτομα που διέκοψαν το τσιγάρο αλλά και σε άτομα που ασκούσαν. Μέσα από βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις αλλά και συνεντεύξεις συνέταξαν το ακόλουθο κείμενο, το οποίο θα διανεμηθεί σε άτομα της ηλικίας σας. Απευθύνεται λοιπόν σε όλους εσάς:

Ασχοληθήκαμε για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα με τις συμπεριφορές του καπνίσματος και της άσκησης. Ψάξαμε σε επιστημονικές βιβλιογραφικές πηγές αλλά πήραμε και συνεντεύξεις από άτομα τα οποία είτε προσπαθούσαν να κόψουν ή είχαν κόψει το τσιγάρο και από άτομα τα οποία αθλούσαν. Μάλιστα ένας μεγάλος αριθμός συνεντεύξεων προερχόταν από άτομα της ηλικίας σας. Θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας τα αποτελέσματα της εργασίας μας μέσα από το ακόλουθο κείμενο:...»

Μήνυμα Ομότιμης πηγής

« Το κάπνισμα δεν είναι απλώς μια συνήθεια. Είναι εθισμός και μάλιστα ο πιο διαδεδομένος. Έτσι ενώ ο καπνιστής θεωρεί τον εαυτό του απελευθερωμένο, τελικά είναι «δέσμιος» ενός αντικειμένου, του τσιγάρου. Φαίνεται ότι ένα πακέτο τσιγάρων την ημέρα δίνουν 30πλάσιες πιθανότητες για δημιουργία καρκίνου των πνευμόνων. Δυστυχώς όμως φάνηκε ότι οι αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος ξεκινούν ήδη από το πρώτο τσιγάρο. Όμως πολλοί λίγοι από εμάς μπορούν να τις αντιληφθούν έγκαιρα. Όταν πια έγιναν ορατές από τα άτομα που συμμετείχαν στην εργασία μας, ήταν πολύ αργά.

Έχεις ποτέ σκεφτεί πόσες μπορεί να είναι οι ουσίες που εισέρχονται μέσα στο σώμα σου όταν καπνίζεις; Είναι 4000 διαφορετικές ουσίες και πολλές από αυτές αλλάζουν τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού σου. Σκέψου ότι από το πρώτο τσιγάρο αρχίζει να μειώνεται ο αναμενόμενος μέσος όρος ζωής του καπνιστή, ο οποίος είναι 7-18 (!!!) χρόνια μικρότερος από αυτό του μη καπνιστή.

Από την άλλη πλευρά τα άτομα που ασκούνταν έστω και με ήπια μορφή και συχνότητα, ένοιωθαν πολύ πιο άνετα με το σώμα τους και εκτονώνονταν από την ένταση που βίωναν στη ζωή τους χωρίς να χρειάζονται ένα τσιγάρο. Τα επίπεδα του άγχους τους ήταν μειωμένα σε σχέση με τον καιρό που δεν ασκούνταν. Ενδιαφέρον έχει το ότι ένοιωθαν περισσότερο ελκυστικοί, χωρίς να χρειάζεται να καπνίσουν για αυτό το λόγο. Τέλος, λόγω της άσκησης ένοιωθαν γενικά να κατέχουν περισσότερη ενέργεια για τις άλλες δραστηριότητες της ζωής τους, όποιες κι αν ήταν αυτές.

...Ως ομάδα εργασίας καταλήξαμε στο ότι η άσκηση πρέπει να είναι η επιλογή μας και όχι το τσιγάρο. Για σκέψου το για λίγο...»

Μήνυμα Μη Ομότιμης πηγής

«« Το κάπνισμα δεν είναι απλώς μια συνήθεια. Είναι εθισμός και μάλιστα ο πιο διαδεδομένος. Έτσι ενώ ο καπνιστής θεωρεί τον εαυτό του απελευθερωμένο, τελικά είναι «δέσμιος» ενός αντικειμένου, του τσιγάρου. Φαίνεται ότι ένα πακέτο τσιγάρων την ημέρα δίνουν 30πλάσιες πιθανότητες για δημιουργία καρκίνου των πνευμόνων. Δυστυχώς όμως φάνηκε ότι οι αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος ξεκινούν ήδη από το πρώτο τσιγάρο. Όμως πολλοί λίγοι από εμάς μπορούν να τις αντιληφθούν

έγκαιρα. Όταν πια έγιναν ορατές από τα άτομα που συμμετείχαν στην εργασία μας, ήταν πολύ αργά.

Έχεις ποτέ σκεφτεί πόσες μπορεί να είναι οι ουσίες που εισέρχονται μέσα στο σώμα σου όταν καπνίζεις; Είναι 4000 διαφορετικές ουσίες και πολλές από αυτές αλλάζουν τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού σου. Σκέψου ότι από το πρώτο τσιγάρο αρχίζει να μειώνεται ο αναμενόμενος μέσος όρος ζωής του καπνιστή, ο οποίος είναι 7-18 (!!!) χρόνια μικρότερος από αυτό του μη καπνιστή.

Από την άλλη πλευρά τα άτομα που ασκούσαν έστω και με ήπια μορφή και συχνότητα, ένοιωθαν πολύ πιο άνετα με το σώμα τους και εκτονώνονταν από την ένταση που βίωναν στη ζωή τους χωρίς να χρειάζονται ένα τσιγάρο. Τα επίπεδα του άγχους τους ήταν μειωμένα σε σχέση με τον καιρό που δεν ασκούσαν. Ενδιαφέρον έχει το ότι ένοιωθαν περισσότερο ελκυστικοί, χωρίς να χρειάζεται να καπνίσουν για αυτό το λόγο. Τέλος, λόγω της άσκησης ένοιωθαν γενικά να κατέχουν περισσότερη ενέργεια για τις άλλες δραστηριότητες της ζωής τους, όποιες κι αν ήταν αυτές.

...θεωρούμε ότι η άσκηση πρέπει να είναι η επιλογή σας και όχι το τσιγάρο. Για σκεφτείτε το για λίγο...»

Πηγή και Μηνύματα 5ης έρευνας

Εισαγωγικό Σημείωμα Ομότιμης πηγής

«Στα πλαίσια των εργασιών που πραγματοποιήσαν οι μαθητές της περσινής Γ΄ Λυκείου του σχολείου σας ασχολήθηκαν με τις συμπεριφορές του καπνίσματος και της άσκησης όπως τις αντιλήφθηκαν οι ίδιοι. Στο τέλος της εργασίας τους κατέληξαν στο ακόλουθο κείμενο, το οποίο θέλησαν να μοιραστεί και στους επόμενους μαθητές του σχολείου τους. Απευθύνεται λοιπόν σε όλους εσάς:

Μόλις πέρυσι ήμασταν εκεί που τώρα είσαι εσύ. Στα ίδια θρανία. Μια μεγάλη ομάδα μαθητών ασχοληθήκαμε για ένα μεγάλο μέρος της σχολικής χρονιάς με τις συμπεριφορές του καπνίσματος και της άσκησης. Ψάξαμε σε επιστημονικές βιβλιογραφικές πηγές αλλά πήραμε και συνεντεύξεις από άτομα τα οποία είτε προσπαθούσαν να κόψουν ή είχαν «κόψει» το τσιγάρο και από άτομα τα οποία αθλούνταν. Επίσης από επιστήμονες που ασχολούνταν με τους δύο αυτούς χώρους. Μάλιστα ένας μεγάλος αριθμός συνεντεύξεων προερχόταν από εφήβους. Οι εμπειρίες μας ήταν μοναδικές γι' αυτό και θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σου τα αποτελέσματα της εργασίας μας: ...»

Εισαγωγικό Σημείωμα Μη Ομότιμης πηγής

«Μια ομάδα επιστημόνων που ασχολήθηκαν με τα θέματα του καπνίσματος και της άσκησης απευθύνθηκαν σε άτομα που κάπνιζαν, σε άτομα που διέκοψαν το τσιγάρο αλλά και σε άτομα που ασκούνταν. Μέσα από βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις αλλά και συνεντεύξεις συνέταξαν το ακόλουθο κείμενο, το οποίο θα διανεμηθεί σε άτομα της ηλικίας σας. Απευθύνεται λοιπόν σε όλους εσάς:

Ασχοληθήκαμε για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα με τις συμπεριφορές του καπνίσματος και της άσκησης. Ψάξαμε σε επιστημονικές βιβλιογραφικές πηγές αλλά πήραμε και συνεντεύξεις από άτομα τα οποία είτε προσπαθούσαν να κόψουν ή είχαν κόψει το τσιγάρο και από άτομα τα οποία αθλούνταν. Μάλιστα ένας μεγάλος αριθμός συνεντεύξεων προερχόταν από άτομα της ηλικίας σας. Θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας τα αποτελέσματα της εργασίας μας μέσα από το ακόλουθο κείμενο: ...»

Μήνυμα Ομότιμης πηγής

«Το κάπνισμα δεν έχει πια όριο ηλικίας». Δυστυχώς όριο ηλικίας δεν έχουν και οι αρνητικές συνέπειές του. Δεν θα σε απασχολήσουμε με τις μακροπρόθεσμες

συνέπειες του καπνίσματος (πολλαπλά είδη καρκίνου, βρογχίτιδες, αριθμός θανάτων, κλπ). Λίγο πολύ τις ξέρουμε όλοι, μας τις λένε όλοι...

Σκεφτείτε όμως για λίγο την εικόνα ενός καπνιστή δίπλα σας, μέσα στο σπίτι σας...

Η αναπνοή του μυρίζει, ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι άλλων ασθενειών. Η εικόνα των δοντιών του είναι προβληματική καθώς καταστρέφεται η οδοντική του πλάκα και άρα τα δόντια του. Τα ρούχα του μυρίζουν τα ρούχα του και κιτρινίζουν τα δάχτυλά του. Τελικά είναι «ωραίος»;

Σκεφτήκατε ποτέ ότι ο καπνός του καπνιστή, αλλά και γενικότερα τα απορρίμματά του, επιβαρύνουν το ευρύτερο περιβάλλον; Μέσα στους προσωπικούς χώρους των καπνιστών (π.χ. το σπίτι του ή και το δικό σου) το κάπνισμα θα «λερώσει» τους τοίχους και τα έπιπλα με αποτέλεσμα να χρειάζονται πολύ συχνά ανανέωση. Το παραπάνω επιβαρύνει οικονομικά!!!

Από την άλλη πλευρά είχαμε τα άτομα που ασκούσαν. Ανεξάρτητα από τα οφέλη προς τη υγεία τους από αυτή τη συνήθεια μας γνώριζαν κάποια άλλα οφέλη που αποκόμισαν. Μας δήλωσαν ότι η άσκηση τους βοηθούσε να καταπολεμούν το στρες γενικά στη ζωή τους αλλά και σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Ένοιωθαν γεμάτοι ενέργεια για να αντεπεξέρχονται σε όλες τις δραστηριότητες της ζωής τους. Μέσα από την άσκηση βελτίωσαν την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους. Δήλωσαν όχι ικανότεροι από τους άλλους, αλλά έτοιμοι και πρόθυμοι να δοκιμάσουν και να αποδεχτούν μια πιθανή αποτυχία, γιατί κατανοούσαν την έννοια της προσπάθειας. Ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από την εικόνα του σώματός τους και δε χρειαζόταν να αποδείξουν κάτι άλλο για να γίνονται αποδεκτοί από τους άλλους. Η άσκηση τους καλλιέργησε τέτοιες δεξιότητες που τελικά τους «θωράκισε» ενάντια στο τσιγάρο (είτε για να το σταματήσουν είτε να του αντισταθούν). ... Ως ομάδα εργασίας καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι η άσκηση πρέπει να είναι η επιλογή μας και όχι το τσιγάρο. Για σκέψου το για λίγο.....»

Μήνυμα Μη Ομότιμης πηγής

«Το κάπνισμα δεν έχει πια όριο ηλικίας». Δυστυχώς όριο ηλικίας δεν έχουν και οι αρνητικές συνέπειές του. Δεν θα σε απασχολήσουμε με τις μακροπρόθεσμες συνέπειες του καπνίσματος (πολλαπλά είδη καρκίνου, βρογχίτιδες, αριθμός θανάτων, κλπ). Λίγο πολύ τις ξέρουμε όλοι, μας τις λένε όλοι...

Σκεφτείτε όμως για λίγο την εικόνα ενός καπνιστή δίπλα σας, μέσα στο σπίτι σας... Η αναπνοή του μυρίζει, ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι άλλων ασθενειών. Η εικόνα των δοντιών του είναι προβληματική καθώς καταστρέφεται η οδοντική του πλάκα και άρα τα δόντια του. Τα ρούχα του μυρίζουν τα ρούχα του και κιτρινίζουν τα δάχτυλά του. Τελικά είναι «ωραίος»;

Σκεφτήκατε ποτέ ότι ο καπνός του καπνιστή, αλλά και γενικότερα τα απορρίμματά του, επιβαρύνουν το ευρύτερο περιβάλλον; Μέσα στους προσωπικούς χώρους των καπνιστών (π.χ. το σπίτι του ή και το δικό σου) το κάπνισμα θα «λερώσει» τους τοίχους και τα έπιπλα με αποτέλεσμα να χρειάζονται πολύ συχνά ανανέωση. Το παραπάνω επιβαρύνει οικονομικά!!!

Από την άλλη πλευρά είχαμε τα άτομα που ασκούσαν. Ανεξάρτητα από τα οφέλη προς τη υγεία τους από αυτή τη συνήθεια μας γνώριζαν κάποια άλλα οφέλη που αποκόμισαν. Μας δήλωσαν ότι η άσκηση τους βοηθούσε να καταπολεμούν το στρες γενικά στη ζωή τους αλλά και σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Ένοιωθαν γεμάτοι ενέργεια για να αντεπεξέρχονται σε όλες τις δραστηριότητες της ζωής τους. Μέσα από την άσκηση βελτίωσαν την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους. Δήλωσαν όχι ικανότεροι από τους άλλους, αλλά έτοιμοι και πρόθυμοι να δοκιμάσουν και να αποδεχτούν μια πιθανή αποτυχία, γιατί κατανοούσαν την έννοια της προσπάθειας. Ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από την εικόνα του σώματός τους και δε χρειαζόταν να αποδείξουν κάτι άλλο για να γίνονται αποδεκτοί από τους άλλους. Η άσκηση τους καλλιέργησε τέτοιες δεξιότητες που τελικά τους «θωράκισε» ενάντια στο τσιγάρο (είτε για να το σταματήσουν είτε να του αντισταθούν). ... Θεωρούμε ότι η άσκηση πρέπει να είναι η επιλογή σας και όχι το τσιγάρο. Για σκεφτείτε το για λίγο.....»