



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση και κάπνισμα
μέσα από τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σε
φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού.

Φοιτήτρια: Κωνσταντοπούλου Εύη

A.M. 0704101

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Βασιλική Ζήση
Λέκτορας

ΙΟΥΝΙΟΣ 2009

ΦΑΑ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση και κάπνισμα
μέσα από τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σε
φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού.**

Φοιτήτρια: Κωνσταντοπούλου Εύη

A.M. 0704101

**Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Βασιλική Ζήση
Λέκτορας**

ΙΟΥΝΙΟΣ 2009



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

Αριθ. Εισ.: 7579/1
Ημερ. Εισ.: 02/11/2009
Δωρεά:
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ
2009
ΚΩΝ



Ευχαριστίες

Για την πραγματοποίηση της Διπλωματικής μου εργασίας θα ήθελα πρώτα απ'όλα να ευχαριστήσω την κυρία Ζήση Βασιλική, Λέκτορα του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, επιβλέπουσα καθηγήτρια της εργασίας, για την πολύτιμη βοήθειά της και την υποστήριξή της καθ'όλη τη διάρκεια συγγραφής της. Επίσης ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά τους γονείς μου και τον αδερφό μου, για την υποστήριξή τους στα τέσσερα χρόνια σπουδών και ιδιαίτερα την μητέρα μου Κωνσταντοπούλου Μαρία, για τη βοήθειά της στη συγγραφή και τελειοποίηση της συγκεκριμένης εργασίας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	Σελ. 2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Σελ. 4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Σελ. 5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	Σελ. 8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	Σελ. 12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	Σελ. 20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 - ΣΥΖΗΤΗΣΗ	Σελ. 28
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	Σελ. 32
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	Σελ. 34

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει τις συμπεριφορές υγείας (κάπνισμα και άσκηση) σε νεαρά ενήλικα άτομα 18-25 ετών, του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, μέσα από τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1991). Στην έρευνα συμμετείχαν 100 φοιτητές, οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα αξιόπιστο και έγκυρο ερωτηματολόγιο με το οποίο καταγράφηκαν η πρόθεση, οι στάσεις, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς, το κοινωνικό πρότυπο, η αυτο-ταυτότητα και η αντιλαμβανόμενη ενημέρωση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σημαντική συνεισφορά στην πρόθεση για κάπνισμα ($p < .05$) είχε ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς και το κοινωνικό πρότυπο, ενώ στην πρόθεση για άσκηση σημαντικά συνεισέφεραν ($p < .05$) ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς και η αυτο-ταυτότητα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Δύο προτάσεις που είναι σε όλους γνωστές, τις διαβάζουμε στις εφημερίδες, στα περιοδικά, τις ακούμε από γιατρούς, γονείς, καθηγητές. «Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία», «Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο».

Σήμερα 1 στους 3 νέους ανήκει στους καπνιστές, ενώ τα ποσοστά θνησιμότητας όλο και αυξάνονται. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το κάπνισμα είναι το πιο σημαντικό πρόβλημα στον κόσμο, από το οποίο προκαλούνται οι περισσότεροι θάνατοι. Τελευταίες στατιστικές έρευνες αναφέρουν ότι πάνω από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι καπνίζουν και 5 στους 100 θάνατοι στον κόσμο έχουν σχέση με το κάπνισμα. Στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ το 29% του συνόλου των θανάτων των ενηλίκων οφείλεται στο κάπνισμα και στις συνέπιες του, 90% θάνατοι από καρκίνο πνευμόνων, 75% από ισχαιμικές καρδιοπάθειες, 30% από καρκίνο σε άλλα μέρη του σώματος.

Στη χώρα μας το ποσοστό είναι 10% και το 37% των καπνιστών είναι άτομα ηλικίας 12-17.

Τι κάνει τους νέους να οδηγούνται στο κάπνισμα; Επηρεάζονται από το κοινωνικό περιβάλλον, θέλουν να αρέσκονται, ζητούν σεβασμό και επιβεβαίωση. Ίσως λόγω χαρακτήρα δεν μπορούν να αντισταθούν σε ανθυγιεινές συμπεριφορές γιατί είναι κάτι που το κάνουν όλοι, το μαθαίνουν από την οικογένεια, φίλους πρότυπα. Είναι μια αδυναμία που την παραδέχονται όλοι λέγοντας «πρέπει να το κόψω» αλλά όλοι συνεχίζουν να καπνίζουν γιατί έχει γίνει πάθος και συνήθεια.

Σε αντίθεση με αυτά η άσκηση μπορεί να συμβάλλει όχι μόνο στη μείωση αλλά και στη διακοπή του καπνίσματος, ανατρέποντας βέβαια τις καταστροφικές συνέπειες που προκαλεί, συμβάλλοντας έτσι στην καλή υγεία. Ταυτόχρονα η άσκηση περιορίζει το άγχος, την ένταση, βελτιώνει την ποιότητα ζωής επηρεάζοντας θετικά στην αισιόδοξη αντιμετώπιση της ζωής και των προβλημάτων της.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετηθεί η πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση και κάπνισμα μέσα από τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, η οποία μελετά την πρόθεση για κάποια συμπεριφορά μέσα από τις στάσεις του ατόμου, από την επίδραση των σημαντικών άλλων για αυτή τη συμπεριφορά και κατά πόσο νομίζει το άτομο ότι μπορεί να ελέγχει τα πράγματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Σχέση άσκησης και καπνίσματος

Η έρευνα των Ussher et al. (2003) είχε ως σκοπό να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα και την ενίσχυση της άσκησης στη διακοπή του καπνίσματος. Οι συμμετέχοντες για την έρευνα χωρίστηκαν σε δύο ομάδες τα υγιή άτομα και άτομα που έπασχαν από κάποια πάθηση. Οι παλιότερες έρευνες είχαν επικεντρωθεί μόνο στη διακοπή του καπνίσματος και στην άσκηση ξεχωριστά. Από τις 8 δοκιμασίες μόνο οι 2 παρουσίασαν θετική σχέση στη διακοπή του καπνίσματος μέσω της άσκησης.

Η ίδια σχέση ερευνάται και από τους Marcus et al. (1995), οι οποίοι συμπέραναν ότι η άσκηση βοηθά τη διακοπή του καπνίσματος. Η έρευνα έγινε σε ένα δείγμα 20 γυναικών, οι οποίες κάπνιζαν και ακολουθούσαν πρόγραμμα άσκησης για 15 εβδομάδες. Οι Burns et al. (2002) συμπέραναν ότι η άσκηση με τη διακοπή καπνίσματος είναι ο καλύτερος τρόπος για την πρόληψη εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.

Από την άλλη πλευρά οι Θεοδωράκης et al. (2005) βρήκαν μια αρνητική σχέση στις δύο αυτές συμπεριφορές και πιο συγκεκριμένα εξέτασαν τις διαφορές στον αριθμό των τσιγάρων σε ασκούμενους καπνιστές και ασκούμενους μη καπνιστές. Όσο αυξανόταν η συμμετοχή στην άσκηση μειωνόταν το κάπνισμα.

Έρευνες βασισμένες στη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς

Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία τα άτομα συμπεριφέρονται ανάλογα με τις στάσεις τους προς μια συμπεριφορά, το κοινωνικό πρότυπο την επιρροή που δέχονται από τα σημαντικά άλλα πρόσωπα. Οι στάσεις και η πρόθεση ενός ατόμου είναι καθοριστικές για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς. Η πρόθεση εξαρτάται από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο των πράξεών του, από την επίδραση των σημαντικών άλλων, οικογένειας κ.α. Οι παράγοντες που συμβάλλουν για την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών σύμφωνα με τη θεωρία είναι συναισθηματικοί, γνωστικοί, η επίδραση των σημαντικών άλλων, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς, η πρόθεση για αυτή τη συμπεριφορά.

Η έρευνα του Armitage C. J. εξέτασε την ικανότητα της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς να προβλέψει τη συμμετοχή

σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Το δείγμα αποτελείται από 94 άτομα, τα οποία παρακολουθούσαν πρόγραμμα άσκησης 12 εβδομάδων και πραγματοποίησαν όλες τις μετρήσεις για τη θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς ήταν σημαντικός για την πρόβλεψη συμμετοχής στην άσκηση, αναπτύχθηκαν σταθερές συνήθειες προς την άσκηση. Με αυτή την έρευνα επιβεβαιώθηκαν οι προηγούμενες αντιλήψεις για τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και τη σημαντικότητα του αντιλαμβανόμενου ελέγχου για την πρόθεση σε μια συμπεριφορά.

Η έρευνα των Hill, Boudreau, Amyot, Déry και Godin είχε ως σκοπό να μελετήσει τις μεταβλητές της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς που είναι υπεύθυνες για την ανθυγιεινή συνήθεια του καπνίσματος. Δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο σε 360 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στα αποτελέσματα φαίνεται μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ τριών ψυχοκινητικών μεταβλητών και μια χαμηλή συσχέτιση μεταξύ του κοινωνικού προτύπου και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς στην πρόθεση για κάπνισμα. Η εφαρμογή της θεωρίας δείχνει να αυξάνει την κατανόηση πρόβλεψης των παραγόντων που οδηγούν στη συμπεριφορά του καπνίσματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 100 άτομα, από τα οποία 57 ήταν άντρες και 43 γυναίκες. Το δείγμα ήταν φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας άτομα ηλικίας 18-25 ετών.

Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και οι συμμετέχοντες είχαν ενημερωθεί για την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων.

Όργανα

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο στο οποίο αρχικά κατέγραψαν τα δημογραφικά ατομικά τους στοιχεία. Στη συνέχεια απαντούσαν σε ερωτήσεις σχετικά με τις συνήθειες για το κάπνισμα και την άσκηση.

Δημογραφικά

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα στοιχεία για το φύλο, ημερομηνία γέννησης, μορφωτικό επίπεδο, εργασία, οικογενειακή και οικονομική κατάσταση.

Κλίμακες Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς

Τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης των παραγόντων Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς περιλάμβαναν αξιολόγηση στάσεων, της πρόθεσης, του αντιλαμβανόμενου έλεγχου, του κοινωνικού προτύπου, της αυτο-ταυτότητας και της αντιλαμβανόμενης ενημέρωσης για την κάθε συμπεριφορά ξεχωριστά (κάπνισμα, άσκηση).

Συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν

A) Στάσεις ως προς το κάπνισμα: Με 6 ζεύγη αντίθετων επιθέτων και 7-βάθμια κλίμακα, αξιολογήθηκε η στάση απέναντι στο κάπνισμα. Η αξιολόγηση άρχιζε με την πρόταση «Το να καπνίζω για μένα είναι...» και στη συνέχεια υπήρχε 7-βάθμια κλίμακα με 6 ζεύγη αντίθετων επιθέτων, τα οποία ήταν: καλό-κακό, ανόητο-έξυπνο, υγιεινό-ανθυγιεινό, χρήσιμο-άχρηστο, άσχημο-όμορφο, δυσάρεστο-ευχάριστο.

B) Πρόθεση για κάπνισμα: Χρησιμοποιήθηκαν 3 ερωτήσεις που αξιολόγησαν την πρόθεση των ατόμων να καπνίσουν. Μετρήθηκε η πρόθεση των ατόμων να καπνίσουν τον επόμενο μήνα. Η πρόταση άρχιζε με τη φράση, «Σκοπεύω να καπνίσω...». Οι

απαντήσεις μετρήθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακες πιθανό-απίθανο, ναι-όχι, σωστό-λάθος. Οι μικρότερες τιμές δείχνουν πρόθεση των ατόμων να καπνίσουν, ενώ οι μεγαλύτερες τιμές μεγαλύτερη πρόθεση να καπνίσουν.

Γ) Αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς: Μετρήθηκε μέσω 3 προτάσεων. Η πρόταση άρχιζε με τη φράση «Για μένα να καπνίζω τον επόμενο μήνα είναι» εύκολο-δύσκολο, είμαι απόλυτα σίγουρος/η ότι θα καπνίζω τον επόμενο μήνα» σωστό-λάθος. «Μπορώ να καπνίζω τον επόμενο μήνα», πιθανό-απίθανο. Οι απαντήσεις μετρήθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα. Οι μικρότερες τιμές δείχνουν χαμηλό αντιλαμβανόμενο έλεγχο, ενώ οι μεγαλύτερες υψηλότερο αντιλαμβανόμενο έλεγχο.

Δ) Αυτό-ταυτότητα (Theodorakis, 1994;): Αξιολογήθηκε με 4 προτάσεις και 7-βάθμια κλίμακα, συμφωνώ-διαφωνώ, πόσο το άτομο πίστευε ότι αυτή η συμπεριφορά είναι χαρακτηριστικό δικό του. Η πρόταση άρχιζε με την εξής φράση: «Θεωρώ τον εαυτό μου ικανό να καπνίζει».

E) Κοινωνικό πρότυπο:

Χρησιμοποιήθηκαν 3 ερωτήσεις οι οποίες αξιολογούν με ποιο τρόπο το άτομο αντιλαμβάνεται πως τα σημαντικά γι'αυτό



άλλα άτομα αναμένουν να συμπεριφερθεί. Οι απαντήσεις μετρήθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα. Οι προτάσεις αρχίζουν ως εξής: Πολλά άτομα που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μου πιστεύουν ότι θα πρέπει να καπνίζω τον επόμενο μήνα. Οι μικρότερες τιμές σημαίνουν ότι τα σημαντικά για το άτομο πρόσωπα περιμένουν από αυτό ότι θα καπνίσει.

ΣΤ) Αντιλαμβανομένη ενημέρωση:

Με τις 4 προτάσεις αξιολογήθηκε πόσο ενημερωμένο αισθάνεται το άτομο στο συγκεκριμένο θέμα. Η πρόταση άρχιζε με την εξής φράση: «Πόσο ενημερωμένος/η θεωρείς ότι είσαι σχετικά με το θέμα του καπνίσματος», καθόλου ενημερωμένος-πολύ ενημερωμένος, «Αν σου έλεγαν να γράψεις ότι γνωρίζεις για το κάπνισμα πόσα πολλά θα έγραφες», ελάχιστα-πάρα πολλά. «Σε σχέση με άλλα θέματα θεωρείς τον εαυτό σου πολύ ενημερωμένο σχετικά με το θέμα του καπνίσματος», συμφωνώ πολύ-διαφωνώ πολύ, «Αν σου έλεγαν να γράψεις οτιδήποτε γνωρίζεις για το κάπνισμα πόσα πολλά θα έγραφες», καθόλου γνώσεις-πολλές γνώσεις. Οι ερωτήσεις μετρήθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα, μικρότερο σκορ δηλώνει ενημερωμένο άτομο. (Krosnick, Boninger, Chuang, Bernet, & Carnot, 1993; Theodorakis, 1994; Theodorakis et al., 2003)

Αξιολόγηση Συμπεριφορών

Κάπνισμα

Η αξιολόγηση της συμπεριφοράς του καπνίσματος έγινε με 7 ερωτήσεις. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να απαντήσουν «ναι» για θετικές απαντήσεις, «όχι» για αρνητικές. Η 1^η ερώτηση διαχωρίζει τα άτομα σε εκείνα που έχουν καπνίσει κάποια στιγμή στη ζωή τους και σε εκείνα που δεν έχουν δοκιμάσει ποτέ. Η 2^η ερώτηση αξιολογεί τα άτομα που ήταν ή είναι μέχρι σήμερα καπνιστές, η 3^η αξιολογεί τους εν ενεργεία καπνιστές, η 4^η τους συστηματικούς εν ενεργεία καπνιστές και η 5^η του παθιασμένους καπνιστές. Μέσω δύο ερωτήσεων μετρήθηκε ο αριθμός των τσιγάρων που κάπνισαν την προηγούμενη εβδομάδα και την προηγούμενη μέρα.

Άσκηση

Το ερωτηματολόγιο βασίζεται στη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για την άσκηση. (Ajzen, 2000; Ajzen & Fishben, 1973). **Αξιολογεί:**

1) Τις στάσεις ως προς την άσκηση με 6 ζεύγη αντίθετων επιθέτων και 7-βάθμια κλίμακα. Η πρόταση αρχίζει με τη φράση «Το να ασκούμε για μένα είναι», υπήρχαν ζεύγη αντίθετων καλό-

κακό, ανόητο-έξυπνο, υγιεινό-ανθυγιεινό, χρήσιμο-άχρηστο, άσχημο-όμορφο, δυσάρεστο-ευχάριστο.

2) Πρόθεση για άσκηση με 3 προτάσεις, οι οποίες αξιολόγησαν πόσο διατεθειμένο είναι το άτομο να ασκηθεί στο μέλλον. Η πρόταση άρχιζε με την εξής φράση « Σκοπεύω να ασκώμαι τον επόμενο μήνα». Οι απαντήσεις μετρήθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα πιθανό-απίθανο, ναι-όχι, σωστό-λάθος. Μικρότερες τιμές δείχνουν μικρότερη πρόθεση για άσκηση ενώ μεγαλύτερες τιμές δείχνουν μεγαλύτερη πρόθεση για άσκηση.

3) Τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο. Χρησιμοποιήθηκαν 3 προτάσεις με τις οποίες αξιολογήθηκε πόσο η συμπεριφορά του ατόμου ελέγχεται από το ίδιο. Η πρόταση άρχιζε με τη φράση: «Για μένα το να ασκώμαι τον επόμενο μήνα είναι...», εύκολο-δύσκολο, σωστό-λάθος, πιθανό-απίθανο. Οι απαντήσεις μετρήθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα. Οι μικρότερες τιμές δείχνουν χαμηλότερο αντιλαμβανόμενο έλεγχο, ενώ μεγαλύτερες τιμές υψηλότερο αντιλαμβανόμενο έλεγχο.

4) Την αυτο-ταυτότητα με 4 προτάσεις και 7-βάθμια κλίμακα. Οι ερωτήσεις αξιολόγησαν πόσο το άτομο πίστευε ότι αυτή η συμπεριφορά είναι δικό του χαρακτηριστικό. Η πρόταση άρχιζε με

τη φράση «Θεωρώ τον εαυτό μου ικανό να ασκείται», συμφωνώ-διαφωνώ.

5) Το κοινωνικό πρότυπο. Αξιολογήθηκε πως το άτομο αντιλαμβάνεται τα σημαντικά άλλα πρόσωπα γι'αυτόν αναμένουν να συμπεριφερθεί ως προς την άσκηση, με 3 ερωτήσεις. Η πρόταση άρχιζε με τη φράση, «Πολλά άτομα που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μου πιστεύουν ότι θα πρέπει να ασκώμαι τον επόμενο μήνα», πιθανό-απίθανο, «Αν ασκώμαι τον επόμενο μήνα, πολλά άτομα θα...», συμφωνήσουν-διαφωνήσουν. Οι απαντήσεις μετρήθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα.

6) Την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση με 4 προτάσεις. Αξιολογείται πόσο ενημερωμένο είναι το άτομο σχετικά με την άσκηση. Η πρόταση άρχιζε με την εξής φράση: «Πόσο ενημερωμένος/η θεωρείς ότι είσαι για το θέμα της άσκησης». Οι απαντήσεις μετρήθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα και ζεύγη ελάχιστα-πέρα πολύ, συμφωνώ-διαφωνώ. (Krosnick, Boninger, Chuang, Bernet, & Carnot, 1993; Theodorakis, 1994; Theodorakis et al., 2003)

7) Την ένταση, το είδος και διάρκεια άσκησης. Υπήρχαν 3 κατηγορίες άσκησης, έντονη, μέτρια, ήπια. Σε κάθε κατηγορία οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν πόσες φορές την εβδομάδα εκτελούσαν ανά κατηγορία, το είδος της άσκησης και τη διάρκεια.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

Εξετάστηκαν τα περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος σχετικά με το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, τα χρόνια εκπαίδευσης και το επάγγελμα των συμμετεχόντων. Από τα 100 άτομα που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο τα 57 ήταν άνδρες και τα 43 γυναίκες. Ο μέσος όρος ηλικίας του δείγματος για τους άνδρες ήταν 21.37 χρόνια (SD=2.11). Ενώ για τις γυναίκες ήταν 20.39 (SD=2.09).

Χρόνια Εκπαίδευσης: Στον Πίνακα 1 φαίνεται η αναλυτική κατάσταση των συμμετεχόντων άνδρες και γυναίκες μαζί ανά έτος.

Πίνακας 1. Κατάσταση συμμετεχόντων για άνδρες και γυναίκες ανά έτος.

Έτος σπουδών	N Άνδρες/Γυναίκες	%
1 ^ο έτος	48	48
2 ^ο έτος	10	10
3 ^ο έτος	12	12
4 ^ο έτος	20	20
5 ^ο έτος (πτυχιακή)	6	6

Οικογενειακή κατάσταση: Αφορά τους γονείς των 100 συμμετεχόντων όπου των 89 (89%) ήταν παντρεμένοι, 5 (5%) ήταν διαζευγμένοι και 4 (4%) ήταν χήροι.

Επάγγελμα: Από το σύνολο των συμμετεχόντων οι 24 (24%) είχαν επαγγελματική απασχόληση, οι 71 (71%) δεν είχαν και 5 (5%) δεν θέλησαν να απαντήσουν.

Έλεγχος αξιοπιστίας εργαλείων μέτρησης-ερωτηματολογίων:

Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων ελέγχθηκε με τον δείκτη α του Cronbach για κάθε παράγοντα ξεχωριστά. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζεται η εσωτερική συνοχή των παραγόντων (α του Cronbach), οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για όλους τους συμμετέχοντες. Για τους περισσότερους παράγοντες η εσωτερική συνοχή ήταν πολύ υψηλή.

Πίνακας 2. Εσωτερική συνοχή, μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.

Κάπνισμα	A	M	SD
Στάσεις	.84	6.02	0.23
Πρόθεση	.95	5.7	0.13
Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος	.96	5.3	0.32
Αυτό-ταυτότητα	.90	5.4	0.14
Κοινωνικό Πρότυπο	.54	6.3	0.02
Αντιλαμβανόμενη Ενημέρωση	.87	5.0	0.02
Άσκηση			
Στάσεις	.91	1.4	0.10
Πρόθεση	.89	1.9	0.02
Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος	.94	2.1	0.20
Αυτο-ταυτότητα	.77	2.01	0.22
Κοινωνικό Πρότυπο	.80	2.0	0.40
Αντιλαμβανόμενη Ενημέρωση	.90	6.0	0.03

Περιγραφικά χαρακτηριστικά συμπεριφορών.

Κάπνισμα: Το 75% (N=75) δήλωσε ότι είχε πειραματιστεί με το κάπνισμα, ενώ το 25% (N=25) δήλωσε ότι δεν είχε πειραματιστεί. Περισσότερο από ένα τσιγάρα καθημερινά για ένα ολόκληρο μήνα δήλωσε ότι κάπνιζε το 43% (N=43), ενώ αρνητικά απάντησε το 57% (N=57). Εν ενεργεία καπνιστές ήταν το 44% (N=44), ενώ εν ενεργεία συστηματικοί καπνιστές (κάπνιζαν περισσότερα από 10 τσιγάρα την ημέρα) ήταν το 35% (N=35). Παθιασμένοι καπνιστές

ήταν το 20% (N=20). Ο μέσος όρος των τσιγάρων που κάπνισαν συνολικά την προηγούμενη εβδομάδα και την ημέρα πριν τη μέτρηση αξιολογήθηκαν μόνο για τους εν ενεργεία καπνιστές. Ο μέσος όρος των τσιγάρων που κάπνισαν συνολικά την προηγούμενη εβδομάδα ήταν $M=19.4$ ($SD=49.4$), ενώ για την προηγούμενη μέρα ήταν $M=5.1$ ($SD=11.3$).

Άσκηση: Ο μέσος όρος για τον δείκτη φυσικής δραστηριότητας ήταν $M=43.0$ ($SD=19.0$). Δήλωσαν ότι ασκούσαν $M=4.0$ ($SD=2.0$) φορές την εβδομάδα και για $M=109.2$ ($SD=44.0$) λεπτά κάθε φορά.

Συσχετίσεις των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς με τα κριτήρια αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος και της άσκησης.

Κάπνισμα

Οι υψηλότερες αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις, όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, παρατηρήθηκαν στις μεταβλητές της πρόθεσης, στον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς και αυτό-ταυτότητας μεταξύ των μεταβλητών εν ενεργεία καπνιστής, εν ενεργεία συστηματικός καπνιστής και παθιασμένος καπνιστής. Εξαίρεση αποτέλεσε η αντιλαμβανόμενη ενημέρωση όπου οι μεταβλητές εν ενεργεία καπνιστής, εν ενεργεία συστηματικός

καπνιστής, παθιασμένος καπνιστής ήταν χαμηλές και μη σημαντικές.

Πίνακας 3. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και της Συμπεριφοράς αξιολόγησης της μέχρι τώρα συμπεριφοράς καπνίσματος.

Μεταβλητές ΘΣΣ	Πειραματισμός με κάπνισμα	Συστηματικοί Καπνιστές	Εν Ενεργεία καπνιστής	Εν ενεργεία συστηματικός καπνιστής	Παθιασμένος καπνιστής
Στάσεις	-40**	-60**	-62**	-66**	-50**
Πρόθεση	-37**	-70**	-75**	-80**	-74**
Αντιλαμβανόμενος έλεγχος	-42**	-71**	-73**	-78**	-66**
Κοινωνικό πρότυπο	40**	-70**	-78**	-76**	-65**
Αυτοταυτότητα	-11**	-40**	-22**	-34**	-25**
Αντιλαμβανόμενη ενημέρωση	0.15	-0.9	-0.2	-0.25	-10

**p<.001

Άσκηση

Για το σύνολο δείκτη άσκησης η μοναδική μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση σημειώθηκε στις στάσεις. Στον Πίνακα 4 φαίνονται όλες οι στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις, με το κοινωνικό πρότυπο και την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση να έχουν σχετικά χαμηλή συσχέτιση ως προς το συνολικό δείκτη άσκησης.

Πίνακας 4. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και του Συνολικού Δείκτη Άσκησης.

Μεταβλητές ΘΣΣ	Συνολικός Δείκτης Άσκησης
Στάσεις	2.3*
Πρόθεση	3.1**
Αντιλαμβανόμενος έλεγχος	3.0**
Κοινωνικό πρότυπο	1.8
Αυτοταυτότητα	2.0
Αντιλαμβανόμενη ενημέρωση	1.0

** $p < .001$

Πρόβλεψη πρόθεσης από τις άλλες μεταβλητές της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.

Στον Πίνακα 5, παρουσιάζονται όλα τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις παλινδρόμησης, με τις οποίες διερευνήθηκε η σχέση πρόθεσης για υιοθέτηση της κάθε συμπεριφοράς (εξαρτημένη μεταβλητή) από τους υπόλοιπους παράγοντες της θεωρίας σχεδιασμένης συμπεριφοράς(ανεξάρτητες μεταβλητές).

Πίνακας 5. Αναλύσεις παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της πρόθεσης εκδήλωσης κάθε συμπεριφοράς από τις άλλες μεταβλητές της ΘΣΣ.

Εξαρτημένη Μεταβλητή	Ανεξάρτητες Μεταβλητές	Beta	t	F
Πρόθεση για κάπνισμα				107,78
	Στάσεις	.09	1.45	
	Αντιλαμβανόμενος έλεγχος	.58	6.82*	
	Κοινωνικό πρότυπο	.28	3.40*	
	Αυτοταυτότητα	.03	0.60	
	Αντιλαμβανόμενη ενημέρωση	.07	1.58	
Πρόθεση για άσκηση				46.34
	Στάσεις	.09	1.28	
	Αντιλαμβανόμενος έλεγχος	.64	7.16*	
	Κοινωνικό πρότυπο	.18	1.92	
	Αυτοταυτότητα	.13	2.03*	
	Αντιλαμβανόμενη ενημέρωση	.10	1.38	

* $p < .05$

Κάπνισμα

Σχετικά με την πρόθεση για κάπνισμα, από τις πέντε ανεξάρτητες μεταβλητές (στάσεις, αντιλαμβανόμενος έλεγχος, κοινωνικό πρότυπο, αυτό-ταυτότητα και αντιλαμβανόμενη ενημέρωση) προέκυψε ότι μόνο ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς (Beta=.58) και το κοινωνικό πρότυπο (Beta=.28) είχαν στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της πρόθεσης για κάπνισμα.

Άσκηση

Στην ερμηνεία της πρόθεσης για άσκηση στατιστικά σημαντική συνεισφορά είχε μόνο ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς (Beta=.64).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τις συμπεριφορές υγείας που αφορούσαν τη φυσική δραστηριότητα, το κάπνισμα και να μελετήσει μέσα από την κοινωνικο-γνωστική Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς. Μελετήθηκαν οι παράγοντες που οδηγούν τα νερά ενήλικα άτομα, μιας φοιτητικής κοινωνίας ηλικίας 18-25 στην άσκηση και το κάπνισμα.

Σύμφωνα με αυτή την έρευνα τα νεαρά ενήλικα άτομα έχουν θετική στάση απέναντι στη συμπεριφορά του καπνίσματος. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι το 44% των ατόμων μιας φοιτητικής κοινωνίας καπνίζουν συστηματικά.

Σύμφωνα με τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν τα νεαρά ενήλικα άτομα στην απόκτηση της συνήθειας του καπνίσματος, τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλή συσχέτιση μεταξύ της πρόθεσης, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς και της αυτο-ταυτότητας, καθώς σημαντική συσχέτιση της πρόθεσης για

κάπνισμα είχαν ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος και το κοινωνικό πρότυπο. Χαμηλή ήταν η συσχέτιση μεταξύ πρόθεσης για κάπνισμα και αντιλαμβανόμενης ενημέρωσης. Άρα για την απόκτηση αυτής της ανθυγιεινής συμπεριφοράς ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς και το κοινωνικό πρότυπο σε συνδυασμό με την πρόθεση παίζουν σημαντικό ρόλο για τα νεαρά ενήλικα άτομα. Η σημασία του κοινωνικού προτύπου για τη συμπεριφορά του καπνίσματος βρέθηκε να είναι σημαντική και στην εφηβεία καθώς οι (Spijkerman, van den Eijnden, Vitale, & Engels, 2004) συμπέραναν ότι το κοινωνικό πρότυπο μπορεί να αλλάξει την πρόθεση των εφήβων ως προς το κάπνισμα.

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε επίσης η συμπεριφορά της φυσικής δραστηριότητας στα νεαρά ενήλικα άτομα. Από την εφαρμογή της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς προκύπτει ότι χαμηλή στατιστική συσχέτιση έχουν το κοινωνικό πρότυπο και η αντιλαμβανόμενη ενημέρωση, ενώ στην πρόθεση για άσκηση στατιστικά σημαντική συνεισφορά είχε ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς. Από τα αποτελέσματα βλέπουμε ότι το αν θα ασκηθούν τα άτομα δεν εξαρτάται καθόλου από το κοινωνικό πρότυπο αλλά καθοριστικό ρόλο παίζουν ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος, η αυτο-ταυτότητα και η πρόθεση.



Συνοπτικά οι υψηλότερες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν στην πρόθεση, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς και της αυτό-ταυτότητα. Κάποια συσχέτιση υπήρχε στην αντιλαμβανόμενη ενημέρωση και το κοινωνικό πρότυπο αλλά ήταν σχετικά χαμηλή.

Το δείγμα που χρησιμοποιήσαμε για την παρούσα έρευνα ήταν σχετικά μικρό έτσι δεν μπορούμε να εξάγουμε ασφαλή συμπεράσματα. Ωστόσο οι περισσότερες έρευνες που έχουν γίνει τόσο στη χώρα μας όσο και στο εξωτερικό καταλήγουν στο ίδιο συμπέρασμα τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος στον οργανισμό μας και τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης τόσο στη διατήρηση της καλής ψυχοσωματικής υγείας όσο και στην επίδρασή της στη διακοπή του καπνίσματος. Είναι αναγκαίο να δημιουργηθούν παρεμβατικά προγράμματα για την αντιμετώπιση του καπνίσματος και στην υιοθέτηση της δια βίου άσκησης.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Armitage, C. I. (2005), Can Theory Of Planned Behavior Predict the Maintenance of Physical Activity? *Health Psychology*, 24, 235-245.
- Ajzen, I. (1988), Attitudes, personality and behavior. Milton Keynes, England: Open University Press
- Aguillar-Navarro, S.G., Reyes-Guerrero, J., & Borgues, G. (2007). [Cognitive impairment and alcohol and cigarette consumption in Mexican adults older than 65 years]. *Salud Publica de Mexico* 49 Suppl 4, S467-474.
- Burns, P., Lima, E., & Bradbury, A.W. (2002). What constitutes best medical therapy for peripheral arterial disease? *European Journal of Vascular and Endovascular Surgery*, 24, 6-12.
- Boudreau, E.D., Francis, J. L., Carmack-Taylor, C. L., Scarinci, I. C., & Brantley P. J. (2003). Changing multiple health behaviors: smoking and exercise. *Preventive Medicine* 36. 471-478.
- Cheung, C., Wyman, J., Gross, C., Peters, J., Findorff, M., & Stock, H. (2007). Exercise behaviour in older adults: a test of the travstheoretical model. *Journal of Aging Physical Activity*, 15(1), 103-118.

- Downs, D. S., & Hausenblas, H. A. Elicitation studies and the theory of planned behaviour: a systematic review of exercise beliefs. *Psychology of Sport & Exercise* (2005), 6, 1-31.
- Everson, E. S., Daley, A. J., & Ussher, M. Brief report: The theory of planned behaviour applied to physical activity in young people who smoke. *Journal of Adolescence*, 30, 347-251.
- Hill, A. J., Boudreau, F., Amyot, E., Dery D., & Godin, g.(1997). Predicting the stages of smoking acquisition according to the Theory of Planned Behavior. *Journal of adolescent*, 21, 107-115.
- Olchowski, A. E., Graham, J. W., Beverly, E. A., & Dupkanick , C, W. Cigarette Smoking, Physical Activity. And Health Status of College Students. [Department of Behavioral Health The Pennsylvania State University]. *Journal Applied Social Psychology*, 39, 683-706.
- Ussher, M., West, R., McEwen, A., Taylor, A., & Steptoe, A. (2003). Efficacy of exercise counseling as an aid for smoking cessation: A randomized controlled trial. *Society for the Study of Addiction to Alcohol and Other Drug Addiction*, 98, 523–532.
- Θεοδωράκης, Ι., Γιώτη, Γ., & Ζουρμπάνος, Ν.(2005). Κάπνισμα και άσκηση, Μέρος 1^ο: Σχέσεις και αλληλεπιδράσεις.

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 3, 225-238.

Θεοδωράκης, Ι., & Χασάνδρα, Μ. (2005). Κάπνισμα και Άσκηση, Μέρος 2^ο: Διαφορές μεταξύ ασκουμένων και μη ασκουμένων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 3, 239-248.*

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

A/A _____

Τα παρακάτω προσωπικά σου στοιχεία είναι πολύ σημαντικά για την έρευνας μας. Χωρίς αυτά η διεξαγωγή συμπερασμάτων είναι σχεδόν αδύνατη. Διασφαλίζουμε όμως την ανωνυμία σου γιατί δεν καταγράφεται το όνομα σου, αλλά ένας αριθμός σου που αντιστοιχεί στη δική σου περίπτωση.

Παρακαλώ συμπληρώστε:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:/...../ 19 (ημέρα/μήνας/έτος) ΑΝΤΡΑΣ: ΓΥΝΑΙΚΑ:

1. Μορφωτικό Επίπεδο

→ Σε ποιο εξάμηνο σπουδών βρίσκεστε τώρα; (π.χ. Γ', ή πτυχιακή ή πρακτική)

→ Έχετε πτυχίο άλλης σχολής; ΝΑΙ ΟΧΙ Αν ΝΑΙ, τι;

2. Εργασία

Εργάζεστε παράλληλα με τις σπουδές σας; ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ΝΑΙ, πού και πόσες ώρες την εβδομάδα;

3. Οικογενειακή κατάσταση

Οι γονείς σας είναι:

Πόσα αδέρφια είστε;

Παντρεμένοι; Διαζευγμένοι; Χήρος/α

Ποια θεωρείτε ότι είναι η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς σας;

Πολύ κακή Κακή Μέτρια Καλή Πολύ καλή

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Α/Α _____

Το να καπνίζω* 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		

* αναφέρεται σε συστηματικό κάπνισμα 2 ή περισσότερων τσιγάρων την ημέρα

Σκοπεύω να καπνίζω τον επόμενο μήνα:

πιθανό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	απίθανο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ		

Είμαι αποφασισμένος/η να καπνίζω τον επόμενο μήνα:

Ναι	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	Όχι
	απόλυτα	αρκετά	κάπως	έτσι κι έτσι	κάπως	αρκετά	απόλυτα		

Θα προσπαθήσω να καπνίζω τον επόμενο μήνα:

Σωστό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	Λάθος
	απόλυτα	αρκετά	κάπως	έτσι κι έτσι	κάπως	αρκετά	απόλυτα		

Για μένα το να καπνίζω τον επόμενο μήνα είναι:

εύκολο	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	δύσκολο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ		

Είμαι απόλυτα σίγουρος/η ότι θα καπνίζω τον επόμενο μήνα:

σωστό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	λάθος
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ		

Μπορώ να καπνίζω τον επόμενο μήνα:

πιθανό	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	απίθανο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ		

Θεωρώ τον ΕΑΥΤΟ μου ικανό να καπνίζει:

Συμφωνώ	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ		

Θεωρώ ΕΙΜΑΙ ένα άτομο που θα καπνίζει:

Διαφωνώ	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	Συμφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ		

Είναι στο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ μου να καπνίζω:

Συμφωνώ	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ		

Γενικά, είμαι ο ΤΥΠΟΣ του ατόμου που θα καπνίσει:

Συμφωνώ	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	:-----	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ		

Το να ασκούμε* 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		

* αναφέρεται σε συστηματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες ή προγράμματα άσκησης τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα

Σκοπεύω να ασκούμε τον επόμενο μήνα:

πιθανό	:	:	:	:	:	:	απίθανο
πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Είμαι αποφασισμένος/η να ασκούμε τον επόμενο μήνα:

Ναι	:	:	:	:	:	:	Όχι
απόλυτα	αρκετά	κάπως	έτσι κι έτσι	κάπως	αρκετά	απόλυτα	

Θα προσπαθήσω να ασκούμε τον επόμενο μήνα:

Σωστό	:	:	:	:	:	:	Λάθος
απόλυτα	αρκετά	κάπως	έτσι κι έτσι	κάπως	αρκετά	απόλυτα	

Για μένα το να ασκούμε τον επόμενο μήνα είναι:

εύκολο	:	:	:	:	:	:	δύσκολο
πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Είμαι απόλυτα σίγουρος/η ότι θα ασκούμε τον επόμενο μήνα:

σωστό	:	:	:	:	:	:	λάθος
πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Μπορώ να ασκούμε τον επόμενο μήνα:

πιθανό	:	:	:	:	:	:	απίθανο
πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Θεωρώ τον ΕΑΥΤΟ μου ικανό να ασκείται:

Συμφωνώ	:	:	:	:	:	:	Διαφωνώ
πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Θεωρώ ΕΙΜΑΙ ένα άτομο που θα ασκείται:

Διαφωνώ	:	:	:	:	:	:	Συμφωνώ
πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Είναι στο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ μου να ασκούμε:

Συμφωνώ	:	:	:	:	:	:	Διαφωνώ
πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

Γενικά, είμαι ο ΤΥΠΟΣ του ατόμου που θα ασκείται:

Συμφωνώ	:	:	:	:	:	:	Διαφωνώ
πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

