

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**



**ΘΑΝΑΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Α.Μ: 82
ΠΜΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΕΙΣΤΙΚΟΥ
ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΕΚΚΕΚΑΚΗΣ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ
ΜΕΛΗ ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ:
ΧΑΤΗΡΑ Κ., ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ Ε. & ΤΣΑΟΥΣΗΣ Ι.**



ΡΕΘΥΜΝΟ 2011

«ΑΡΕΤΑ ΔΙΑ ΜΟΧΘΩΝ ΒΑΙΝΕΙ»

ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ «ΗΡΑΚΛΕΙΔΑΙ»

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Η ΑΡΕΤΗ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΜΟΧΘΟΥΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να αναφερθώ σε όλους εκείνους που συνέβαλαν, ο καθένας με το δικό του τρόπο, στη διεξαγωγή και περάτωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Καταρχήν, εκφράζω τις θερμές μου ευχαριστίες στον Επιβλέποντα Καθηγητή κ. Παντελή Εκκεκάκη, για την ευκαιρία που μου έδωσε να ασχοληθώ με ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον θέμα και για όλη την καθοδήγηση και τις κατευθύνσεις που μου παρείχε. Η πολύτιμη βοήθεια του και η συνεργασία μας ήταν αρωγός στη συνέχιση της επίπονης προσπάθειας.

Δεν θα μπορούσα να μην ευχαριστήσω τους φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και του ΤΕΙ της Πρέβεζας που με την εθελοντική συμμετοχή τους συνέβαλαν στην υλοποίηση της παρούσας μελέτης. Επίσης, τους διδάσκοντες που μου παραχώρησαν χρόνο από τις παραδόσεις τους.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Ευάγγελο Καραδήμα που με την είσοδο του στο Τμήμα έκανε ελκυστικό το αντικείμενο της Ψυχολογίας της Υγείας και συνέβαλε αποφασιστικά στο να το επιλέξω ως κατεύθυνση μεταπτυχιακών σπουδών. Η συνεχής προθυμία του να επιλύει διαδικαστικά προβλήματα και η συμβουλευτική που μου παρείχε αποτελούν για μένα πρότυπο συνεργασίας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
1.1 Τα οφέλη της άσκησης	7
1.2. Κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την εκδήλωση της φυσικής άσκησης μέσα από κοινωνιογνωστικά μοντέλα.....	11
1.2.1 Το μοντέλο της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς	12
1.2.2 Το διαθεωρητικό μοντέλο	14
1.2.3 Η κοινωνική γνωστική θεωρία	17
1.2.4 Σύνθεση των μοντέλων	19
1.3. Ατομικά χαρακτηριστικά και φυσική άσκηση	21
1.3.1 Η Χρονική Προοπτική.....	21
1.3.2 Οι μελλοντικές συνέπειες	28
1.4 Η Θεωρία της Προοπτικής.....	30
1.5 Σύνδεση ατομικών χαρακτηριστικών με τη Θεωρία της Προοπτικής...37	
1.6 Στόχος της παρούσας έρευνας	41
2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	42
2.1 Συμμετέχοντες και Διαδικασία	42
2.2 Ψυχομετρικά εργαλεία	43
3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	50
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	92
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	102
ΑΓΓΛΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	102
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	113

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΕΙΣΤΙΚΟΥ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η πλαισίωση ενός πειστικού μηνύματος μπορεί να προβάλλει τα θετικά αποτελέσματα που θα έχει η υιοθέτηση μίας συγκεκριμένης συμπεριφοράς ή να δίνει έμφαση στις αρνητικές επιπτώσεις που θα ακολουθήσουν από τη μη-υιοθέτηση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς. Σύμφωνα με τη Θεωρία της Προοπτικής, αποτελεσματικότερα είναι τα θετικά διατυπωμένα μηνύματα όσον αφορά τη φυσική άσκηση. Όμως, η επίδραση του χρόνου εμφάνισης των αποτελεσμάτων και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας έχει αγνοηθεί από τη Θεωρία ως προς την αποτελεσματικότητα της πειστικότητας των μηνυμάτων. Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις αλληλεπιδράσεις του τρόπου διατύπωσης των μηνυμάτων και των ατομικών χαρακτηριστικών και να αναδείξει τους τύπους μηνυμάτων που είναι πιο πειστικοί ανά τύπο προσωπικότητας. Στην έρευνα συμμετείχαν 609 φοιτητές. Οι φοιτητές, ανάλογα με τον τύπο του μηνύματος που διάβασαν, χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες: α) η 1^η ομάδα διάβασε μήνυμα για τις μακροχρόνιες θετικές επιπτώσεις της φυσικής άσκησης, β) η 2^η ομάδα διάβασε μήνυμα για τις μακροχρόνιες αρνητικές επιπτώσεις της μη-άσκησης, γ) η 3^η ομάδα διάβασε μήνυμα για τις βραχυπρόθεσμες θετικές επιπτώσεις της φυσικής άσκησης και δ) η 4^η ομάδα διάβασε μήνυμα για τις βραχυπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της μη-άσκησης. Οι συμμετέχοντες με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό παρουσίασαν βελτίωση των συναισθηματικών στάσεων, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα θετικά μηνύματα, ενώ παρουσίασαν μείωση, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού εμφάνισαν σημαντική βελτίωση των γνωστικών στάσεων, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, ενώ μικρή βελτίωση, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Τέλος, οι συμμετέχοντες με χαμηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών παρουσίασαν μικρή βελτίωση της πρόθεσης, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα και σημαντική αύξηση, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Τα ευρήματα υποδεικνύουν συγκεκριμένους τρόπους

με τους οποίους η πλαισίωση ενός μηνύματος μπορεί να αυξήσει την αποτελεσματικότητά του.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Τα οφέλη της άσκησης

Παρά τις πρόσφατες επαναστατικές τεχνικές προόδους στη φροντίδα της υγείας και την καλύτερη θεραπεία που λαμβάνουν οι ασθενείς σε πολλές χρόνιες ή μη ασθένειες, η ανθρώπινη συμπεριφορά αποτελεί τον καθοριστικότερο παράγοντα στις σχετικές με την υγεία εκβάσεις (Schoeder, 2007).

Οι συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, τη διατήρηση και την προστασία της ή την έκθεση της σε κίνδυνο, ονομάζονται "συμπεριφορές υγείας" (Ogden, 2007). Έχει υπολογιστεί ότι οι συμπεριφορές υγείας συμβάλουν στο ήμισυ των θανάτων ετησίως (Mokdad, Marks, Stroup, & Gerberding, 2004). Για παράδειγμα, έχει υπολογιστεί ότι τουλάχιστον το 80% του συνόλου του διαβήτη τύπου 2 και των καρδιαγγειακών προβλημάτων και πάνω από το 40% των περιπτώσεων καρκίνου θα μπορούσαν να προληφθούν μέσα από αλλαγές στη συμπεριφορά (WHO, 2005).

Το ενδιαφέρον των ερευνητών που μελετούν την υγεία δεν προσανατολίζεται μόνο στις συμπεριφορές και τους παράγοντες που την επηρεάζουν αρνητικά, αλλά σε συμπεριφορές που την ενισχύουν και την προάγουν. Τέτοιες συμπεριφορές είναι η υγιεινή διατροφή, η φυσική άσκηση, ο επαρκής ύπνος, οι προληπτικοί ιατρικοί έλεγχοι, η χρήση προφυλακτικού, οι εμβολιασμοί κ.τ.λ. Εξάλλου, η σύγχρονη αντίληψη για την υγεία δεν τη βλέπει μόνο ως απουσία ασθένειας αλλά κυρίως ως ψυχοσωματική ευεξία και πληρότητα (Καραδήμας, 2005).

Μια από τις συμπεριφορές που φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για την υγεία είναι η φυσική άσκηση. Η φυσική άσκηση είναι μία ειδική κατηγορία σωματικής δραστηριότητας, στην οποία οι άνθρωποι ασκούν τα σώματά τους με έναν δομημένο και επαναλαμβανόμενο τρόπο για χάρη της υγείας και της σωματικής ανάπτυξης (Sarafino, 2006).

Οι Newson και Kemp (2008), σε έρευνα που πραγματοποίησαν σχετικά με τη σχέση της φυσικής άσκησης και της γνωστικής λειτουργίας σε νέους και ηλικιωμένους, έδειξαν ότι τα άτομα που αθλούνταν είχαν καλύτερες επιδόσεις σε μία σειρά από βασικές γνωστικές ικανότητες, όπως η προσοχή, ο χρόνος αντίδρασης, η μνήμη εργασίας και η ταχύτητα επεξεργασίας σε σχέση με τα άτομα της ηλικιακής τους ομάδας που ακολουθούσαν έναν καθιστικό τρόπο ζωής.

Επίσης, οι Kramer και Erickson (2007), σε μία ανασκόπηση ερευνών, καταλήγουν ότι η σωματική άσκηση ενισχύει τη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου και προστατεύει από νευροεκφυλιστικές νόσους. Αν και ο μηχανισμός με τον οποίο η φυσική άσκηση ενισχύει τη γνωστική λειτουργία και δρα προστατευτικά απέναντι στα διάφορα είδη άνοιας είναι ασαφής, φαίνεται ότι η άσκηση βοηθάει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο, στην καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία, ενώ παράλληλα αυξάνει τη νευρογένεση και βελτιώνει τη νευρική πλαστικότητα (Cotman & Berchtold, 2007).

Ο Sarafino (2006) αναφέρει ότι τα ψυχολογικά οφέλη της σωματικής άσκησης, όπως έχουν φανεί από τις διάφορες έρευνες, συνίστανται σε τρεις παραμέτρους. Πρώτον, η ενασχόληση με τακτική και ζωντανή άσκηση σχετίζεται με λιγότερες εκφράσεις άγχους και στρες. Δεύτερον, οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε προγράμματα, που ως στόχο έχουν να τους κρατούν σε καλή φυσική κατάσταση, αναφέρουν καλύτερη επαγγελματική απόδοση και έχουν την τάση να βελτιώνονται (για παράδειγμα, κάνουν λιγότερα λάθη). Τρίτον, τα άτομα που συμμετέχουν σε τακτική άσκηση, ειδικά τα παιδιά, φαίνεται να βελτιώνουν την αυτοεικόνα τους. Η βελτίωση της αυτοεικόνας φαίνεται να συμβαίνει σαν απόρροια του καλύτερου ελέγχου του σωματικού βάρους και της σωματικής εμφάνισης. Παράλληλα, αυξάνεται και η αποδοχή που τα άτομα λαμβάνουν μέσα από τις κοινωνικές σχέσεις που αναπτύσσουν κατά τη διάρκεια ομαδικών αθλημάτων ή συναναστροφών στο γυμναστήριο.

Η φυσική άσκηση φαίνεται να έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχική υγεία και να δρα προστατευτικά απέναντι σε διάφορες ψυχικές νόσους. Οι Teychenne, Ball και Salmon (2008), σε μία ανασκόπηση ερευνών σχετικών με τη φυσική άσκηση και την πιθανότητα κατάθλιψης σε ενήλικες, καταλήγουν ότι υπάρχουν αρκετές αποδείξεις ότι ακόμη και η χαμηλής έντασης, συχνότητας και διάρκειας φυσική άσκηση ασκεί προστατευτική επίδραση απέναντι στην κατάθλιψη. Φυσικά, η συχνή και έντονη άσκηση ασκεί μία πιο ισχυρή προστατευτική δράση κατά της κατάθλιψης. Επίσης, η φυσική άσκηση φαίνεται να δρα θεραπευτικά σε άτομα που έχουν διαγνωστεί με ήπια και μέτρια κατάθλιψη (Craft, 2005. Dunn et al., 2005), καθώς και με διπολική διαταραχή (Ng, Dodd & Berk, 2007). Ως ένας πιθανός μηχανισμός για την μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων υποδεικνύεται η

βελτίωση της αυτο-αποτελεσματικότητας των ατόμων μέσω της φυσικής άσκησης (Craft, 2005).

Παράλληλα, η φυσική άσκηση, εκτός της μείωσης της κατάθλιψης, φαίνεται να είναι χρήσιμη και στην αντιμετώπιση προβλημάτων που ενδέχεται να συνυπάρχουν με την κατάθλιψη, όπως ιατρικά προβλήματα και στρεσογόνοι παράγοντες (Harris, Cronkite, & Moos, 2006). Επίσης, η φυσική άσκηση φαίνεται να μειώνει την πιθανότητα αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών. Άτομα που προέβησαν σε απόπειρα αυτοκτονίας ήταν λιγότερο πιθανό τον τελευταίο μήνα πριν την απόπειρα να ασχολήθηκαν με τη σωματική άσκηση (Simon, Powell, & Swann, 2004).

Ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι η φυσική άσκηση φαίνεται να δρα ευεργετικά στην αντίληψη της εικόνας του σώματος. Σε μια πρόσφατη μελέτη, νεαροί ενήλικες πέρασαν μία ώρα είτε διαβάζοντας εφημερίδα είτε κάνοντας άσκηση. Πριν και μετά, τους ζητήθηκε να συγκρίνουν το μέγεθος του σώματός τους με φωτογραφίες τους που είχαν υποστεί ψηφιακή επεξεργασία για να τους εμφανίζουν είτε πιο αδύνατους είτε πιο παχείς. Μετά την άσκηση, οι συμμετέχοντες επέλεξαν φωτογραφίες που απεικόνιζαν το ακριβές μέγεθος του σώματός τους και δήλωσαν μειωμένη δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματός τους. Αντίθετα, μετά την καθιστική ασχολία, οι φωτογραφίες που οι συμμετέχοντες πίστευαν ότι δείχνουν το σώμα τους, στην πραγματικότητα, απεικόνιζαν σώματα που ήταν κατά 7% παχύτερα των δικών τους (Vocks, Hechler, Rohrig, & Legenbauer, 2009).

Όσον αφορά στη φυσική άσκηση και τη σωματική υγεία, φαίνεται ότι τα οφέλη είναι πολλά. Η φυσική άσκηση φαίνεται να ασκεί προστατευτική δράση ενάντια στην εμφάνιση διαφόρων μορφών νεοπλασιών. Συγκεκριμένα, η φυσική άσκηση φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του εντέρου (Larsson, Rutegard, Bergkvist, & Wolk, 2006). Επίσης, η φυσική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του στήθους στις γυναίκες (Slattery et al., 2007). Οι Courneya και Friedenreich (2007), σε μία ανασκόπηση ερευνών σχετικά με τη σχέση καρκίνου και φυσικής άσκησης, υποστηρίζουν ότι η φυσική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης ορισμένων μορφών καρκίνου και βοηθάει άτομα που έχουν επιβιώσει από καρκίνο να αντιμετωπίσουν και να αναρρώσουν από τις συνέπειες της θεραπείας. Επίσης, η άσκηση είναι πιθανόν να μειώνει τον κίνδυνο

επανεμφάνιση καρκίνου, ενώ αυξάνει και την πιθανότητα επιβίωσης μετά από διάγνωση καρκίνου.

Φαίνεται ακόμα ότι και η απουσία άσκησης κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και άλλων καρδιαγγειακών νοσημάτων (Raum, Rothenbacher, Ziegler, & Brenner, 2007). Η έλλειψη φυσικής άσκησης και η αύξηση του δείκτη μάζας σώματος σχετίζονται με αύξηση του κινδύνου καρδιολογικών προβλημάτων ακόμη και σε παιδιά (Chen & Wu, 2008). Η φυσική άσκηση δρα προστατευτικά έναντι της εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου (Santos, Ebrahim, & Barros, 2007). Επίσης, η φυσική άσκηση βελτιώνει την υγεία ασθενών με άσθμα (Dogra & Baker, 2006). Επιπλέον, η φυσική άσκηση φάνηκε να έχει θετικά αποτελέσματα στην πρόληψη της ακράτειας ούρων σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε ηλικιωμένα άτομα (Kikuchi et al., 2007). Επίσης, οι Parsons και Kashafi (2008), σε μία μετα-ανάλυση ερευνών, καταλήγουν ότι η φυσική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο υπερπλασίας του προστάτη και ουρολογικών προβλημάτων.

Μία άλλη σημαντική παράμετρος είναι ότι η φυσική άσκηση συμβάλλει σημαντικά στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Σε έρευνα που έγινε σε πρωτοετείς φοιτητές στις ΗΠΑ, φάνηκε ότι αυτοί που ασκούσαν με χαμηλή συχνότητα είχαν διπλάσιες πιθανότητες να είναι υπέρβαροι, σε σύγκριση με αυτούς που ασκούσαν τακτικά (Kasparek, Corwin, Valois, Sargent, & Morris, 2008). Η φυσική άσκηση φαίνεται να σχετίζεται με καλύτερο ύπνο, χωρίς ωστόσο να έχει γίνει κατανοητή η φύση της σχέσης αυτής (Youngstedt & Kline, 2006). Ενδέχεται τα άτομα που ασκούνται να κοιμούνται καλύτερα. Είναι, όμως, εξίσου πιθανόν τα άτομα που κοιμούνται περισσότερο ή καλύτερα να έχουν περισσότερη ενέργεια για άσκηση σε σύγκριση με αυτά που μένουν άπυνα και αισθάνονται κόπωση και εξάντληση. Πάντως, φαίνεται ότι η προγραμματισμένη φυσική άσκηση μπορεί να διαδραματίζει κάποιο ρόλο στη ρύθμιση των κερκαδιανών ρυθμών, δηλαδή στους ρυθμούς ύπνου και εγρήγορσης (Yamanaka et al., 2006). Επομένως, η φυσική άσκηση θα μπορούσε να βοηθήσει το άτομο να διορθώσει προβλήματα στο βιολογικό ρυθμό του. Επίσης, η φυσική άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της συνολικής ποιότητας της ζωής (Spiriduso & Cronin, 2001).

Η σχέση της φυσικής άσκησης με ανθυγιεινές συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα φαίνεται να είναι αρνητική. Ως πιθανές ερμηνείες του φαινομένου αυτού

προτείνονται φυσιολογικοί παράγοντες (λειτουργία των πνευμόνων), ψυχολογικοί παράγοντες (κατάθλιψη) και κοινωνικό-δημογραφικοί παράγοντες (εκπαίδευση) (Kaczynski, Manske, Mannell, & Grewal, 2008). Επίσης, η φυσική άσκηση φαίνεται να σχετίζεται θετικά με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (Adams & Colner, 2008).

Το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής (American College of Sports Medicine, ACSM) και τα Κέντρα Ελέγχου των Ασθενειών και Πρόληψης (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) συστήνουν ότι το ελάχιστο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας που αποφέρει οφέλη στην υγεία είναι 30 λεπτά ημερησίως για τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, με μέτρια ένταση ή 20 λεπτά ημερησίως για τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα με υψηλή ένταση (Pate et al., 1995).

1.2. Κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την εκδήλωση της φυσικής άσκησης μέσα από κοινωνιογνωστικά μοντέλα

Παρόλο όμως η σωματική άσκηση φαίνεται να συμβάλλει με πολλούς τρόπους στην ψυχοσωματική υγεία, είναι μία συμπεριφορά που δεν υιοθετείται από μεγάλο μέρος του πληθυσμού (Sit, Kerr, & Wong, 2008). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δεκατρείς ευρωπαϊκές χώρες φάνηκε ότι, παρότι η Ελλάδα εμφάνισε το υψηλότερο ποσοστό ενημερότητας σχετικά με την επίδραση της φυσικής άσκησης στα καρδιαγγειακά νοσήματα, πάνω από το 50% των φοιτητριών δήλωσαν ότι δεν ασκούσαν. Το ποσοστό των ανδρών φοιτητών που δήλωσαν ότι ασκούσαν ήταν περίπου 20% υψηλότερο (Steptoe et al., 2002).

Στην προσπάθεια κατανόησης των αιτιών εξαιτίας των οποίων η φυσική άσκηση δεν υιοθετείται από υψηλότερο ποσοστό του πληθυσμού, έχουν αναπτυχθεί διάφορα κοινωνιοκεντρικά μοντέλα. Τα μοντέλα αυτά έχουν ως σκοπό την πρόβλεψη των συμπεριφορών υγείας και, εν τέλει, την κατανόηση των παραγόντων που αλληλεπιδρούν για την εκδήλωση αυτών των συμπεριφορών, ώστε να υπάρχει μια βάση για διορθωτική παρέμβαση. Τέτοια μοντέλα είναι τα ακόλουθα.

1.2.1 Το μοντέλο της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς

Το μοντέλο της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς (Theory of Planned Behavior, TPB, Ajzen, 1991, 2002). Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, η συμπεριφορά ενός ατόμου προβλέπεται από την πρόθεση (intention) του ατόμου να δράσει. Με τη σειρά της, η πρόθεση του ατόμου καθορίζεται από τις στάσεις (attitudes) που έχει απέναντι στη συμπεριφορά, τους υποκειμενικούς κανόνες (subjective norms) και την αίσθηση άσκησης ελέγχου (perceived behavioral control) πάνω στη συμπεριφορά.

Η στάση που έχει ένα άτομο απέναντι σε μία συμπεριφορά καθορίζεται από τις πεποιθήσεις για τα πιθανά αποτελέσματα της συμπεριφοράς και τις αξιολογήσεις αυτών. Οι υποκειμενικοί κανόνες καθορίζονται από τις πεποιθήσεις για τη γνώμη των άλλων, τα κίνητρα για συμμόρφωση προς αυτές και το πόσο οι άλλοι εκδηλώνουν και αυτοί τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Η αίσθηση άσκησης ελέγχου αφορά τις πεποιθήσεις για την ύπαρξη και την ισχύ των παραγόντων που διευκολύνουν ή παρεμποδίζουν τη συμπεριφορά (πεποιθήσεις ελέγχου) και το κατά πόσο ικανό αισθάνεται το άτομο να εκδηλώσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Αρκετές έρευνες υποδεικνύουν επιμέρους διακρίσεις στους ανωτέρω κύριους παράγοντες του μοντέλου (Courneya, Conner & Rhodes, 2006. Rhodes, Blanchard & Matheson, 2006. Rhodes & Courneya, 2003). Συγκεκριμένα, οι στάσεις του ατόμου απέναντι στη συμπεριφορά μπορούν να διακριθούν σε γνωστικές (instrumental) και συναισθηματικές (affective). Οι γνωστικές στάσεις αφορούν κυρίως στο κατά πόσο ωφέλιμη ή επιζήμια κρίνεται μία συμπεριφορά, ενώ οι συναισθηματικές στο κατά πόσο απολαυστική ή δυσάρεστη βιώνεται μία συμπεριφορά. Σε κάποια άτομα φαίνεται να υπερισχύει ο συναισθηματικός παράγοντας για την εκδήλωση μίας συμπεριφοράς, ενώ σε άλλα ο γνωστικός παράγοντας (Trafimow et al., 2004). Οι υποκειμενικοί κανόνες μπορούν να διακριθούν στα πρότυπα νουθεσίας (injunctive norms), δηλαδή την αντίληψη της στάσης που έχουν οι σημαντικοί άλλοι απέναντι στη συμπεριφορά, και στα περιγραφικά πρότυπα (descriptive norms), δηλαδή τις αντιλήψεις για το πώς συμπεριφέρονται οι σημαντικοί άλλοι. Τέλος, η αίσθηση άσκησης ελέγχου μπορεί να αναλυθεί στον αντιλαμβανόμενο έλεγχο (controllability), δηλαδή τον προσωπικό έλεγχο πάνω στη συμπεριφορά, και στην αυτο-αποτελεσματικότητα (self-efficacy),

δηλαδή την αυτοπεποίθηση που έχει το άτομο για την εκτέλεση της συμπεριφοράς. Σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζουν και οι αντιλαμβανόμενοι πόροι (perceived resources), όπως τα χρήματα, ο εξοπλισμός και οι εγκαταστάσεις.

Σε σειρά μελετών έχει εξετασθεί εάν η περαιτέρω διάκριση των παραγόντων του μοντέλου αυξάνει την ικανότητα του μοντέλου να προβλέπει την πρόθεση και την εκδήλωση της συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, οι Rhodes και Courneya (2003) έδειξαν ότι η στάση ως γενικός παράγοντας ήταν επαρκής για να προβλέψει την πρόθεση σε φοιτητές, ενώ σε επιζώντες από καρκίνο μόνο οι συναισθηματικές στάσεις ήταν αποτελεσματικές. Αντιθέτως, ο Rhodes και οι συνεργάτες του (2006), σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε φοιτητές, έδειξαν ότι μόνο οι συναισθηματικές στάσεις προέβλεπαν την πρόθεση για φυσική άσκηση. Το γεγονός αυτό υποδεικνύει ότι, ανάλογα με το δείγμα, ενδέχεται να διαφοροποιείται η ισχύς των ανωτέρω παραγόντων για την πρόβλεψη της πρόθεσης. Επομένως, για την καλύτερη προβλεπτική ικανότητα του μοντέλου και την πλήρη διασαφήνιση του τρόπου με τον οποίο επιδρούν στη συμπεριφορά οι συγκεκριμένοι παράγοντες, κρίνεται σκόπιμο στις διάφορες έρευνες να διατηρούνται οι διακρίσεις των παραγόντων.

Αναφορικά με τους υποκειμενικούς κανόνες, έχει φανεί ότι τα πρότυπα νοηθείας δεν προβλέπουν ικανοποιητικά τη συμπεριφορά (Armitage & Conner 2001), ενώ με την προσθήκη και των περιγραφικών προτύπων η πρόβλεψη βελτιώνεται (Okun, Karoly, & Lutz, 2002). Πάντως, οι υποκειμενικοί κανόνες συνολικά δεν φαίνεται να προβλέπουν την πρόθεση για φυσική άσκηση και ίσως αποτελούν τον πιο αδύναμο προβλεπτικό παράγοντα του μοντέλου (Rhodes et al., 2006).

Μια ανασκόπηση 11 εμπειρικών μελετών στις οποίες έχει εξεταστεί η διάκριση της αίσθησης άσκησης ελέγχου σε αντιλαμβανόμενο έλεγχο και αυτο-αποτελεσματικότητα έδειξε ότι τα στοιχεία αυτών των παραγόντων μπορούν να διακριθούν αξιόπιστα σε ένα μεγάλο εύρος συμπεριφορών, υποδεικνύοντας μάλιστα ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι ανώτερη από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο στην πρόβλεψη της πρόθεσης και της συμπεριφοράς (Trafimow, Sheeran, Conner, & Finlay, 2002).

Το μοντέλο της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς φαίνεται να είναι ένα χρήσιμο μοντέλο για την πρόβλεψη της συμπεριφοράς σε συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία. Για παράδειγμα, οι Armitage και Conner (2001), σε μία περιεκτική ανασκόπηση, ανέφεραν ότι η στάση, οι υποκειμενικοί κανόνες και η αίσθηση άσκησης ελέγχου της συμπεριφοράς συνολικά ερμήνευσαν το 40% της διακύμανσης στην πρόθεση για συμπεριφορά και η πρόθεση και η αίσθηση άσκησης ελέγχου ερμήνευσαν το 27% της διακύμανσης στη συμπεριφορά.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε έφηβους και η οποία βασίστηκε σε παράγοντες του μοντέλου της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς, φάνηκε ότι σημαντικότερος προγνωστικός παράγοντας για το τρέχον επίπεδο φυσικής άσκησης ήταν η προηγούμενη φυσική άσκηση, δηλαδή αν το άτομο συνήθιζε στο παρελθόν να αθλείται. Το εύρημα αυτό είναι ενδιαφέρον και υποδεικνύει ότι οι συνήθειες του παρελθόντος έχουν σημαντική αξία και πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ως ένας άμεσος παράγοντας για την εκδήλωση της τρέχουσας συμπεριφοράς. Επίσης, στην ίδια έρευνα η προηγούμενη φυσική άσκηση επηρέαζε και την αίσθηση άσκησης ελέγχου, δρώντας και μεσολαβητικά (Bruijn et al., 2006).

Οι Everson, Daley και Ussher (2007), σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε νεαρά άτομα που κάπνιζαν, εξέτασαν το μοντέλο της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς σχετικά με τη φυσική άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμπεριφορά της φυσικής άσκησης ερμηνευόταν από την πρόθεση και την αίσθηση άσκησης ελέγχου, ενώ η πρόθεση επηρεαζόταν από τη στάση, τους υποκειμενικούς κανόνες και την αίσθηση άσκησης ελέγχου. Επίσης, οι Rhodes, Macdonald και McKay (2006), σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε παιδιά, βρήκαν ότι η πρόθεση και η αίσθηση άσκησης ελέγχου ήταν σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες για την εκδήλωση της συμπεριφοράς της φυσικής άσκησης, ενώ οι υποκειμενικοί κανόνες και η αίσθηση άσκησης ελέγχου ήταν σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες της πρόθεσης για την εκδήλωση της συμπεριφοράς. Οι παραπάνω έρευνες στηρίζουν τη χρησιμότητα του μοντέλου.

1.2.2 Το διαθεωρητικό μοντέλο

Το διαθεωρητικό μοντέλο (transtheoretical model, TM) αναπτύχθηκε από τους Prochaska και DiClemente (Prochaska & DiClemente, 1984, Prochaska,

DiClemente & Norcross, 1992) και αποτελεί μία προσπάθεια ενοποίησης μιας σειράς θεωριών σχετικά με την αλλαγή της συμπεριφοράς (για το λόγο αυτό ονομάζεται διαθεωρητικό). Στο μοντέλο αυτό υιοθετούνται μία σειρά εννοιών που είναι βασικές σε άλλες θεωρίες. Κεντρική έννοια του μοντέλου είναι αυτή των σταδίων αλλαγής, γύρω από την οποία οργανώνονται όλες οι άλλες έννοιες. Το μοντέλο περιγράφει μία σειρά από στάδια αλλαγής, από τα οποία το άτομο περνά μέχρι να υιοθετήσει μία αλλαγή στον τρόπο ζωής του ή μία νέα συμπεριφορά. Οι φάσεις είναι: α) το στάδιο πριν το προβληματισμό (precontemplation), β) το στάδιο του προβληματισμού (contemplation), γ) η προετοιμασία (preparation), δ) η δράση (action) και ε) η διατήρηση (maintenance) της συμπεριφοράς.

Το μοντέλο περιγράφει, επίσης, και μία σειρά διεργασιών αλλαγής, οι οποίες ενδέχεται να διευκολύνουν τη μετάβαση από στάδιο σε στάδιο. Αυτές είναι σε γνωστικό επίπεδο: α) η συνειδητοποίηση (consciousness raising), όταν το άτομο λαμβάνει πληροφορίες για ένα θέμα, β) η δραματική ενίσχυση (dramatic relief), όταν τονίζεται η ανάγκη για αλλαγή με τη βοήθεια του συναισθήματος, γ) η περιβαλλοντική επαναξιολόγηση (environmental re-evaluation), όταν τονίζονται οι συνέπειες που έχει ο τρόπος ζωής του ατόμου στο περιβάλλον του, δ) η επαναξιολόγηση του εαυτού (self re-evaluation), όταν το άτομο αξιολογεί το πόσο συμβαδίζει η αυτοεικόνα του με τον τρέχοντα τρόπο ζωής του και ε) η απελευθέρωση του εαυτού (self-liberation), όταν το άτομο παρακινείται για περαιτέρω αλλαγή, και σε συμπεριφορικό επίπεδο α) η κοινωνική απελευθέρωση (social liberation), όταν γίνονται προσπάθειες δημιουργίας κλίματος αλλαγής για μία μεγαλύτερη ομάδα ατόμων ή την κοινωνία (π.χ. με τη χρήση διαφήμισης από τα ΜΜΕ), β) η δημιουργία ανταγωνιστικών συμπεριφορών (counter-conditioning), η αντικατάσταση προβληματικών συμπεριφορών με υγιείς, γ) ο έλεγχος ερεθισμάτων (stimulus control), αποφυγή αφορμών και ερεθισμάτων που οδηγούν στην προβληματική συμπεριφορά, δ) η διαχείριση ενισχύσεων (reinforcement/contingency management), αύξηση των ενισχύσεων για τη θετική αλλαγή της συμπεριφοράς και μείωση ενισχύσεων για την ανθυγιεινή συμπεριφορά και ε) υποστηρικτικές σχέσεις (helping relationships), αναζήτηση και χρήση ενός ισχυρού υποστηρικτικού συστήματος από την οικογένεια, τους φίλους και τους συνεργάτες. Οι Prochaska και DiClemente ισχυρίζονται ότι σε κάθε στάδιο αλλαγής διαφέρουν οι διεργασίες που χρησιμοποιεί το άτομο. Επίσης, η αυτο-αποτελεσματικότητα και

η αξιολόγηση των "υπέρ" και των "κατά" μίας συγκεκριμένης συμπεριφοράς είναι σημαντικές συνιστώσες για την εκδήλωση μίας συμπεριφοράς (Prochaska & Velicer, 1997).

Τα ευρήματα διαφόρων ερευνών παρέχουν στήριξη σε αρκετές προβλέψεις του διαθεωρητικού μοντέλου (Plotnikoff, Hotz, Birkett & Courneya, 2001. Sarkin, Johnson, Prochaska & Prochaska, 2001). Ο Plotnikoff και οι συνεργάτες του (2001) υποστηρίζουν ότι, κατά την εφαρμογή του μοντέλου στη φυσική άσκηση, η αυτο-αποτελεσματικότητα ήταν σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για τη μετάβαση από ένα προγενέστερο σε μεταγενέστερο στάδιο. Επίσης, η αξιολόγηση για τα θετικά της φυσικής άσκησης ήταν υψηλότερη μεταξύ των ατόμων που παρέμεναν στο στάδιο της δράσης ή της διατήρησης σε σχέση με άτομα που ήταν στο στάδιο του προβληματισμού. Αντίθετα τα αρνητικά της φυσικής άσκησης ήταν χαμηλότερα μεταξύ των ατόμων που ήταν στο στάδιο της δράσης ή της διατήρησης σε σχέση με αυτά που ήταν στα αρχικά στάδια. Επομένως, η αξιολόγηση που κάνει ένα άτομο σχετικά με την ικανότητα του να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα άσκησης και η αντίληψη του για τα θετικά αποτελέσματα φαίνεται να καθορίζει την πιθανότητα μετάβασης σε ένα πιο εξελιγμένο στάδιο.

Ο Sarkin και οι συνεργάτες του (2001) εξέτασαν το διαθεωρητικό μοντέλο σχετικά με τη μέτρια φυσική άσκηση σε δείγμα υπέρβαρων ατόμων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αξιολόγηση για τα θετικά αποτελέσματα της φυσικής άσκησης αυξανόταν από το στάδιο πριν από τον προβληματισμό μέχρι και το στάδιο της προετοιμασίας, ενώ μειωνόταν βαθμιαία στα στάδια της δράσης και της διατήρησης, φτάνοντας τα επίπεδα που τα άτομα είχαν στη φάση του προβληματισμού. Η αξιολόγηση των ατόμων σχετικά με τα αρνητικά της φυσικής άσκησης παρουσίαζε διαφορές μεταξύ του σταδίου της προετοιμασίας και των σταδίων της δράσης και της διατήρησης της συμπεριφοράς. Συγκεκριμένα, τα επίπεδα των αρνητικών έπεφταν στα στάδια της δράσης και της διατήρησης της συμπεριφοράς. Μία πιθανή ερμηνεία του φαινομένου ότι και τα θετικά και τα αρνητικά μειώνονται στο στάδιο της διατήρησης είναι ότι η συμπεριφορά της φυσικής άσκησης γίνεται πιο αυτόματη και υπόκειται λιγότερο σε γνωστικό έλεγχο σε σχέση με τα προγενέστερα στάδια. Επίσης, η αυτοπεποίθηση των ατόμων σχετικά με τη φυσική άσκηση αυξανόταν όσο τα άτομα προχωρούσαν προς την εκδήλωση και διατήρηση της συμπεριφοράς.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε έφηβες Ιρανές φάνηκε ότι τα αντιλαμβανόμενα οφέλη, τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια, η αυτο-αποτελεσματικότητα και η δέσμευση σε ένα σχεδιασμό ήταν σημαντικές συνιστώσες στην υιοθέτηση της φυσικής άσκησης (Taymoori & Lubans, 2008). Επίσης, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μαθητές κολεγίου φάνηκε ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα σχετικά με τη φυσική άσκηση είναι ο σημαντικότερος προγνωστικός παράγοντας για τη μετάβαση σε κατοπινό στάδιο αλλαγής προς τη φυσική άσκηση (Wallace, Buckworth, Kirby, & Sherman, 2000).

Ο Sit και οι συνεργάτες του (2008), σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε Κινέζες, έδειξαν ότι οι γυναίκες που ήταν σε προχωρημένα στάδια, σύμφωνα με τη θεωρία των σταδίων αλλαγής, ήταν πιο πιθανό να έχουν ισχυρότερα κίνητρα για άσκηση και λιγότερα αντιλαμβανόμενα εμπόδια σε σχέση με τις γυναίκες που ήταν σε προγενέστερα στάδια. Συγκεκριμένα, η καλή φυσική κατάσταση και υγεία, η απόλαυση και η εμφάνιση ήταν τα ισχυρότερα κίνητρα, ενώ η έλλειψη χρόνου, πόρων, ικανοτήτων και κοινωνικής υποστήριξης ήταν τα πιο σημαντικά εμπόδια για τη συμμετοχή στη φυσική άσκηση.

Ο Rosen (2000), σε έρευνα που πραγματοποίησε σε μαθητές κολεγίου με καθιστικό τρόπο ζωής, εξετάζοντας συνιστώσες του διαθεωρητικού μοντέλου και της θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς, έδειξε ότι η θετική πρόθεση απέναντι στη φυσική άσκηση είναι πιθανότερο να οδηγήσει σε τακτική άσκηση όταν οι μαθητές είχαν ιστορικό συμμετοχής σε άσκηση, έστω και περιστασιακά. Το διαθεωρητικό μοντέλο μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο θεωρητικό εργαλείο, καθώς η αποσαφήνιση του σταδίου που βρίσκεται το άτομο μπορεί να συμβάλλει σε κατάλληλες παρεμβάσεις για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας ή τη διατήρηση της σε υψηλά επίπεδα.

1.2.3 Η κοινωνική γνωστική θεωρία

Η κοινωνική γνωστική θεωρία (social cognitive theory, SCT) (Bandura, 1986. Rotter, Chance & Phares, 1972) αποτελεί ένα ευρύ θεωρητικό και εμπειρικό πλαίσιο κατανόησης των αλληλεπιδρώντων σχέσεων μεταξύ ατομικών παραγόντων, συμπεριφοράς και περιβάλλοντος. Η συμπεριφορά εκδηλώνεται μέσα σε ένα συγκεκριμένο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο επηρεάζει τη συμπεριφορά. Για παράδειγμα, η εγγραφή σε ένα οργανωμένο γυμναστήριο δεν

είναι μόνο αποτέλεσμα της επιλογής του ίδιου του ατόμου, αλλά καθορίζεται και από το αν υπάρχει γυμναστήριο κοντά στην περιοχή που μένει, τι στάση τηρεί η οικογένεια και οι φίλοι για τη φυσική άσκηση και τι οικονομική δυνατότητα έχει το άτομο τη συγκεκριμένη στιγμή.

Κατά τη θεωρία, για την εκδήλωση μίας συμπεριφοράς, σημαντικό ρόλο παίζουν οι προσδοκίες του ατόμου (τι, δηλαδή, αναμένει το άτομο να συμβεί στο άμεσο και απώτερο μέλλον), καθώς και η εκτίμηση για τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Τα άτομα προβαίνουν στις συμπεριφορές που προσδοκούν ότι θα έχουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα (π.χ. θα ασκούμε συχνά για να έχω καλή φυσική κατάσταση). Οι προσδοκίες και οι αξιολογήσεις του ατόμου στηρίζονται τόσο στην προσωπική του εμπειρία και τους στόχους του, όσο και στην παρατήρηση της συμπεριφοράς των άλλων και των αποτελεσμάτων της (π.χ. ο παππούς μου ασκούσαν συχνά και έζησε ως τα 95 σε καλή υγεία). Σημαντικό ρόλο στη θεωρία κατέχει η αυτο-αποτελεσματικότητα, δηλαδή οι προσδοκίες που το άτομο έχει για τη δική του επάρκεια να εκτελέσει αποτελεσματικά μία συμπεριφορά. Όσο υψηλότερες προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας έχει το άτομο, τόσο πιθανότερο είναι να εκτελέσει με επιτυχία τη συμπεριφορά.

Κατά το Bandura (1997), η αυτο-αποτελεσματικότητα αποτελεί τη μεταβλητή που μπορεί να προβλέψει καλύτερα από κάθε άλλη την ανθρώπινη συμπεριφορά. Όταν ένα άτομο πιστεύει ότι μπορεί να ασκείται σε καθημερινή βάση χωρίς τραυματισμούς και να ολοκληρώνει το πρόγραμμα χωρίς εξάντληση, τότε είναι πιθανότερο να ασκείται καθημερινά. Οι προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας σχηματίζονται υπό την επίδραση των προσωπικών εμπειριών, της μάθησης μέσω της παρατήρησης κοινωνικών μοντέλων ή προτύπων, της λεκτικής πειθούς και της συναισθηματικής διέγερσης.

Εκτός όμως από τις προσδοκίες, σημαντικό ρόλο παίζει και ο βαθμός αυτο-ελέγχου. Ο επακριβής καθορισμός του στόχου (π.χ. θα ασκούμε για 30 λεπτά τέσσερις ημέρες την εβδομάδα), η αυτο-παρατήρηση και η αυτο-ενίσχυση στην εκτέλεση της συμπεριφοράς (π.χ. αν ασκούμε τρεις ημέρες κάθε εβδομάδα, θα βγαίνω για φαγητό με τους φίλους μου) και ο καθορισμός ενός τελικού κριτηρίου επιτυχίας (π.χ. να καταφέρω να τρέχω δύο χιλιόμετρα σε εννέα λεπτά) συντελούν στην επίτευξη του τελικού στόχου.

Η ικανότητα αυτο-ελέγχου φαίνεται να σχετίζεται με τη μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, τη μεγαλύτερη συμμετοχή στην άσκηση και τη μικρότερη εκδήλωση καθιστικού τρόπου ζωής (Wills, Isasi, Mendoza & Ainette, 2007). Οι διεργασίες αυτο-ελέγχου θα πρέπει να γίνουν αντικείμενο προσοχής από τα προγράμματα πρόληψης που αποσκοπούν στη βελτίωση των συμπεριφορών υγείας.

Η Craft (2005), σε έρευνα που πραγματοποίησε, έδειξε ότι οι καταθλιπτικοί ασθενείς που ξεκίνησαν να ασκούνται μείωσαν τα επίπεδα κατάθλιψής τους και αύξησαν την αυτο-αποτελεσματικότητα τους. Επομένως, η εκμάθηση μιας νέας ικανότητας μπορεί να οδηγήσει στην ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας και σε μείωση της κατάθλιψης. Επίσης, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μητέρες χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, φάνηκε ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα τους αυξήθηκε κατά την εφαρμογή προγράμματος που ως στόχο είχε την αύξηση των επιπέδων άσκησης (Clarke et al., 2007). Οι Lubans και Sylva (2009), σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε μαθητές Λυκείου, έδειξαν ότι οι προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας σχετικά με τη φυσική άσκηση παίζουν κύριο ρόλο στην εκδήλωση της συμπεριφοράς άσκησης, αλλά μόνο για τις γυναίκες συμμετέχουσες.

Η κοινωνική γνωστική θεωρία είναι σημαντική γιατί με σαφήνεια περιγράφει τις μεταβλητές εκείνες που μπορούν προβλέψουν την ανθρώπινη συμπεριφορά (προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας, αυτο-έλεγχος) και βρίσκει μεγάλη εφαρμογή σε συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, όπως η φυσική άσκηση. Παράλληλα, η κοινωνική γνωστική θεωρία υπογραμμίζει τον ιδιαίτερο ρόλο που διαδραματίζει το κοινωνικό περιβάλλον για την εκδήλωση μίας συμπεριφοράς και υποδεικνύει έναν τρόπο ερμηνείας των αντικρουόμενων πολλές φορές συμπερασμάτων που προκύπτουν από παρόμοιες έρευνες σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια.

1.2.4 Σύνθεση των μοντέλων

Τα τρία κοινωνιογνωστικά μοντέλα - θεωρίες (το διαθεωρητικό, της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς και η κοινωνική γνωστική θεωρία) που περιγράφηκαν σχετικά με την υιοθέτηση της φυσικής άσκησης δεν πρέπει να εξετάζονται ως ξεχωριστές θεωρίες, αλλά μάλλον ως αλληλοσυμπληρούμενες

θεωρήσεις της συμπεριφοράς. Τα στάδια που περιγράφει το διαθεωρητικό μοντέλο μπορούν να εξεταστούν και με βάση την πρόθεση του ατόμου για συμπεριφορά, η οποία είναι η σημαντικότερη συνιστώσα της θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς.

Σύμφωνα με το Rosen (2000), στο στάδιο πριν τον προβληματισμό δεν υπάρχει ούτε πρόθεση ούτε άσκηση, στη φάση του προβληματισμού υπάρχει πρόθεση, αλλά όχι άσκηση, στο στάδιο της προετοιμασίας υπάρχει πρόθεση και περιστασιακή άσκηση, στο στάδιο της δράσης υπάρχει τακτική άσκηση και στο στάδιο της διατήρησης υπάρχει τακτική άσκηση για πάνω από 6 μήνες. Επίσης, η αυτο-αποτελεσματικότητα φαίνεται να είναι κοινός παράγοντας σε πολλά μοντέλα. Συγκεκριμένα, η αυτο-αποτελεσματικότητα ήταν σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για τη μετάβαση από ένα προγενέστερο σε ένα μεταγενέστερο στάδιο σύμφωνα με το διαθεωρητικό μοντέλο (Plotnikoff et al., 2001), ενώ αποτελεί και τη μεταβλητή που μπορεί να προβλέψει καλύτερα από κάθε άλλη την ανθρώπινη συμπεριφορά σύμφωνα με τη κοινωνική γνωστική θεωρία (Bandura, 1997). Αυτό που δεν έχει ξεκαθαριστεί είναι αν η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι ένα προϋπάρχον χαρακτηριστικό που βοηθάει το άτομο να δράσει στη σχετική με την αυτο-αποτελεσματικότητα συμπεριφορά ή είναι το αποτέλεσμα μάθησης που απορρέει από την έκβαση μίας συμπεριφοράς (εάν δηλαδή η αυτο-αποτελεσματικότητα σχετικά με τη φυσική άσκηση οδηγεί στην υιοθέτηση της συμπεριφοράς ή η συμπεριφορά της φυσικής άσκησης αυξάνει την αυτο-αποτελεσματικότητα σχετικά με την άθληση). Πιθανότερη είναι η κυκλική σχέση των δύο αυτών παραγόντων, έτσι ώστε η παρουσία του ενός να αυξάνει την παρουσία του άλλου και αντιστρόφως.

Ένα άλλο κοινό στοιχείο μεταξύ των θεωριών της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς και της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας είναι η κοινωνική επιρροή. Σύμφωνα με τη κοινωνική γνωστική θεωρία, η συμπεριφορά επηρεάζεται από το κοινωνικό περιβάλλον, ενώ σύμφωνα με τη θεωρία της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς από τους υποκειμενικούς κοινωνικούς κανόνες. Επομένως, ο ίδιος παράγοντας λαμβάνεται υπόψη και στις δύο θεωρίες. Επίσης, στο στάδιο του προβληματισμού της θεωρίας των σταδίων, διαδικασίες αλλαγής, όπως η κοινωνική απελευθέρωση και οι υποστηρικτικές σχέσεις πιθανόν να συμβάλλουν μέσω της κοινωνικής επιρροής στο να σκεφτεί το άτομο το ενδεχόμενο αλλαγής

στη συμπεριφορά του. Ομοίως, η έννοια της αίσθησης άσκησης ελέγχου της θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς παρουσιάζει κοινά στοιχεία με την έννοια του αυτο-ελέγχου στη θεωρία της κοινωνικής μάθησης.

Επομένως, τα μοντέλα έχουν πολλά κοινά σημεία και αλληλοσυμπληρώνουν το ένα το άλλο. Στόχος είναι η δημιουργία ενός ολιστικού μοντέλου που θα συμπεριλαμβάνει τα δυνατότερα σημεία από διάφορες θεωρίες, προβλέποντας όσον το δυνατόν καλύτερα την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Όμως, παρότι τα μοντέλα περιγράφουν το στάδιο της τρέχουσας συμπεριφοράς (διαθεωρητικό μοντέλο) ή εξηγούν τους κυριότερους παράγοντες (της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς και της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας) που επηρεάζουν την επίτευξη της επιθυμητής συμπεριφοράς, φαίνεται να μη λαμβάνουν υπ' όψιν επαρκώς ατομικούς παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας για την εκδήλωση της τρέχουσας συμπεριφοράς. Στην παρούσα μελέτη, στην προσπάθεια επέκτασης του θεωρητικού πλαισίου και διερεύνησης των παραγόντων που προβλέπουν την υιοθέτηση της φυσικής άσκησης, κρίθηκε σκόπιμο να συνεχεταστεί και ο ρόλος των ατομικών χαρακτηριστικών.

1.3. Ατομικά χαρακτηριστικά και φυσική άσκηση

1.3.1 Η Χρονική Προοπτική

Αρκετοί άνθρωποι αποφεύγουν διαγνωστικές εξετάσεις, όπως εξετάσεις αίματος και τεστ ΠΑΠ, παρότι είναι κρίσιμες για την υγεία τους ή αναβάλουν δραστηριότητες, όπως η φυσική άσκηση. Έτσι, αποτυγχάνουν να εφαρμόσουν συμπεριφορές που σχετίζονται με την ευεξία και την ευζωία. Άλλοι εμπλέκονται σε συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα, η κακή διατροφή και η χρήση ουσιών, οι οποίες είναι επιζήμιες και καταστροφικές για την υγεία.

Στη προσπάθεια της πληρέστερης ερμηνείας και κατανόησης αυτών των συμπεριφορών, κάποιοι ερευνητές έχουν εισαγάγει την έννοια του χρόνου σε σχέση με την ανθρώπινη συμπεριφορά. Ο Levin (1951) ήταν από τους πρώτους που παραδέχτηκε την επίδραση του παρελθόντος και του μέλλοντος πάνω στη τρέχουσα συμπεριφορά και όρισε «τη Χρονική Προοπτική» ως το σύνολο των αντιλήψεων του ατόμου για το ψυχολογικό μέλλον και το ψυχολογικό παρελθόν που υπάρχει ως ένας δεδομένος χρόνος. Ο Nuttin (1985), συνεχίζοντας την ιδέα του Levin, προέβαλε την άποψη ότι τα παρελθόντα γεγονότα και αυτά που

πρόκειται να συμβούν στο μέλλον έχουν επίδραση στην τρέχουσα συμπεριφορά, σε σημείο που αυτά να είναι πραγματικά παρόντα σε γνωστικό επίπεδο κατά την εκδήλωση μίας συμπεριφοράς. Επίσης, ο Nuttin θεωρεί ότι το μέλλον είναι το πρωταρχικό πεδίο που περιέχει κίνητρα, ενώ υποβαθμίζει τη σημασία του παρελθόντος.

Καθώς οι ρυθμοί της ζωής γίνονται ολοένα και γρηγορότεροι (Levine, 1997), η σχέση των ανθρώπων με το χρόνο γίνεται ολοένα και πιο κεντρικής σημασίας για τον αυτοπροσδιορισμό και τον καθορισμό της συμπεριφοράς απέναντι στον εαυτό και στους άλλους. Πολλοί άνθρωποι συχνά παραπονιούνται ότι δεν έχουν χρόνο να κάνουν πράγματα που θα ήθελαν. Γι' αυτό, η κατανόηση της επίδρασης της αντίληψης του χρόνου πάνω στην ανθρώπινη συμπεριφορά είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Έχει φανεί ότι ένας χειρισμός της χρονικής πίεσης μπορεί να αποβεί καθοριστικός για την εκδήλωση της βοήθειας προς ένα άλλο άτομο. Η ισχύς του χειρισμού αυτού φαίνεται να υπερβαίνει ηθικές, θρησκευτικές και αλτρουιστικές αντιλήψεις. Συγκεκριμένα, οι Darley και Batson (1973), σε ένα ενδιαφέρον πείραμα που πραγματοποίησαν, έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες που είχαν μεγαλύτερη άνεση χρόνου βοήθησαν ένα άτομο που ζητούσε βοήθεια κατά τη μετάβαση τους από ένα κτίριο σε ένα άλλο, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες που δεν είχαν την ίδια άνεση χρόνου. Αξιοσημείωτο ήταν ότι όλοι οι συμμετέχοντες είχαν διαβάσει προηγουμένως την παραβολή του καλού Σαμαρείτη, την οποία και θα εκφωνούσαν μεταβαίνοντας από το χώρο προετοιμασίας στο χώρο εκφώνησης. Επομένως, φαίνεται ότι η χρονική πίεση μπορεί να υπερβεί την όποια προδιάθεση των ατόμων να βοηθήσουν άλλους γύρω τους. Σημαντικό, ωστόσο, είναι το να εξετάσει κανείς πόσο διατεθειμένοι είναι οι άνθρωποι να βοηθήσουν τους ίδιους τους εαυτούς τους.

Οι Zimbardo και Boyd (1999) ανέπτυξαν μια ενδιαφέρουσα προσέγγιση γύρω από το πώς οι άνθρωποι οργανώνουν τις στάσεις τους και τις αντιλήψεις τους για το χρόνο, τα γνωστικά σχήματα που χρησιμοποιούν, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο εστιάζουν σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα. Εξέτασαν ακόμα την επίδραση των στάσεων και των αντιλήψεων για το χρόνο πάνω στη λήψη αποφάσεων.

Σύμφωνα με τους Zimbardo και Boyd (1999), η Χρονική Προοπτική είναι ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα κατανέμουν τη ροή των εμπειριών τους σε ζώνες χρόνου ή χρονικές κατηγορίες. Αυτό γίνεται αυτομάτως και όχι συνειδητά. Αυτές οι ζώνες ποικίλουν από πολιτισμό σε πολιτισμό και από έθνος σε έθνος, από άτομο σε άτομο, μεταξύ κοινωνικών τάξεων, μεταξύ ανθρώπων με διαφορετικό μορφωτικό επίπεδο. Το πρόβλημα είναι ότι αυτές οι ζώνες μπορούν να ωθήσουν σε άκρα, καθώς οι άνθρωποι μαθαίνουν να υπερχρησιμοποιούν κάποιες και να υποχρησιμοποιούν άλλες. Κάποιοι άνθρωποι εστιάζουν στο παρόν. Για άλλους το παρόν δεν έχει τόση σημασία, αλλά εστιάζουν στη σχέση των βιωμάτων τους με τα βιώματα του παρελθόντος. Κατ' αυτόν τον τρόπο, οι αποφάσεις τους βασίζονται σε μνήμες από το παρελθόν. Οι άνθρωποι αυτοί χαρακτηρίζονται ως προσανατολισμένοι στο παρελθόν. Για άλλους, ο σημαντικότερος παράγοντας δεν είναι ούτε το παρελθόν ούτε το παρόν, αλλά το μέλλον. Εστιάζουν πάντα στις πιθανές συνέπειες, αναλύοντας τη σχέση κόστους-οφέλους. Τα άτομα χαρακτηρίζονται ως προσανατολισμένα στο μέλλον.

Για την αξιολόγηση της εστίασης σε συγκεκριμένες χρονικές ζώνες (παρελθόν, παρόν, μέλλον), οι Zimbardo και Boyd (1999) ανέπτυξαν το Ερωτηματολόγιο της Χρονικής Προοπτικής του Ζιμπάρντο (ZTPI), το οποίο αποτελείται από πέντε παραγωγικά ξεχωριστές υποκλίμακες, κάθε μία από τις οποίες καλύπτει μία χρονική προοπτική. Οι υποκλίμακες είναι οι κατωτέρω:

Η παρελθοντική αρνητική κλίμακα. Αυτός ο παράγοντας του ZTPI αντανακλά μία γενικά αρνητική και πεσιμιστική άποψη για το παρελθόν. Οι ερωτήσεις της κλίμακας προσανατολίζονται σε αρνητικές και δυσάρεστες εμπειρίες που τα άτομα δεν θα ήθελαν να είχαν συμβεί και θεωρούν ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο παρόν.

Άτομα με υψηλές τιμές σε αυτήν την κλίμακα αντιμετωπίζουν τη ζωή με άγχος, μιλάνε για το άγχος τους λιγότερο συχνά, εμπλέκονται σε συγκρούσεις με άλλους και έχουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα και έλλειψη συναισθηματικής σταθερότητας. Αυτή η προσήλωση σε αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος φαίνεται να σχετίζεται και με κατάθλιψη (Boyd & Zimbardo, 2005).

Η παρελθοντική θετική κλίμακα. Αυτός ο παράγοντας του ZTPI αντανακλά μία στάση απέναντι στο παρελθόν πολύ διαφορετική από την πρώτη. Ενώ η πρώτη κλίμακα προσανατολίζεται στο τραύμα, τον πόνο και την

απογοήτευση, η δεύτερη αντανάκλα μία ζεστή, συναισθηματική και νοσταλγική στάση απέναντι στο παρελθόν.

Άτομα με υψηλές τιμές σε αυτήν την κλίμακα φαίνεται να έχουν υψηλή αυτοπεποίθηση και φιλικότητα, καθώς και χαμηλά επίπεδα άγχους (Zimbardo et al., 1999). Επίσης, τα άτομα με υψηλό προσανατολισμό προς το θετικό παρελθόν έχουν την τάση να αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις πιο αποτελεσματικά σε σχέση με τα άτομα με χαμηλό προσανατολισμό προς το θετικό παρελθόν (Boyd et al., 2005). Οι Holman και Zimbardo (2009) βρήκαν ότι τα άτομα με υψηλό προσανατολισμό στο θετικό-παρελθόν θεωρούν ότι έχουν περισσότερη κοινωνική υποστήριξη, επιδεικνύουν μεγαλύτερη συναισθηματική ανάπτυξη και αντιμετωπίζουν λιγότερες κοινωνικές συγκρούσεις σε σχέση με τα άτομα με χαμηλό προσανατολισμό στο θετικό παρελθόν.

Η κλίμακα του ηδονισμού στο παρόν. Αυτός ο παράγοντας του ZTPΙ αντανάκλα μία ηδονιστική και ριψοκίνδυνη στάση απέναντι στη ζωή. Οι ερωτήσεις της κλίμακας αξιολογούν έναν προσανατολισμό προς την τρέχουσα απόλαυση και την άμεση ευχαρίστηση, με μικρή ανησυχία για τις μελλοντικές επιπτώσεις.

Παρά τη θεωρητική διάκριση, η έρευνα έχει δείξει ότι τα άτομα με υψηλή εστίαση στον ηδονισμό στο παρόν συμπεριφέρονται με παρόμοιο τρόπο με τα άτομα με χαμηλή εστίαση στο μέλλον. Για παράδειγμα, γυναίκες με υψηλό ηδονισμό στο παρόν ήταν λιγότερο πιθανό να υποβάλλονται τακτικά σε μαστογραφίες, άτομα με υψηλό ηδονισμό στο παρόν ήταν πιο πιθανό να κάνουν μη-ασφαλές σεξ, πιο πιθανό να καταναλώνουν αλκοόλ και άλλες ουσίες και να οδηγούν απρόσεχτα (Boyd et al., 2005). Ωστόσο, άλλες έρευνες υποδεικνύουν ότι τα άτομα με υψηλό ηδονισμό έχουν περισσότερους ερωτικούς συντρόφους και, εξαιτίας του γεγονότος αυτού, είναι πιο πιθανό να υιοθετούν πρακτικές ασφαλούς σεξ (Henson et al., 2006). Ο ηδονισμός έχει φανεί ότι είναι ισχυρός προγνωστικός παράγοντας για επικίνδυνες συμπεριφορές για τις γυναίκες. Παρόλα αυτά, είναι ενδιαφέρον το ότι ο ηδονισμός παρουσιάζει θετική συνάφεια με τη φυσική άσκηση (Henson et al., 2006).

Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι ο χρονικός προσανατολισμός ενδέχεται να επηρεάζεται από τον προσανατολισμό των σημαντικών άλλων. Σε μία έρευνα με μαθητές δημοτικών σχολείων στην Κρήτη, φάνηκε ότι η ηδονιστική στάση των γονιών τους σχετιζόταν αρνητικά με τη βελτίωση των επιπέδων φυσικής άσκησης

των παιδιών κατά τη διάρκεια μιας μακρόχρονης παρέμβασης (Manios, Kafatos & Mamalakis, 1998) και θετικά με το δείκτη μάζας σώματός τους (Mamalakis, et al., 2000).

Οι Holman και Zimbardo (2009) βρήκαν ότι τα άτομα με υψηλό προσανατολισμό στον ηδονισμό στο παρόν είχαν την τάση να μιλούν περισσότερο για το στρες σε τραυματικά γεγονότα αλλά και να χρησιμοποιούν μία στρατηγική αποφυγής απέναντι στο πρόβλημα σε σχέση με τα άτομα με χαμηλότερο προσανατολισμό. Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα με υψηλό προσανατολισμό στον ηδονισμό στο παρόν ξοδεύουν περισσότερο χρόνο παρακολουθώντας τηλεόραση και τρώγοντας και λιγότερο χρόνο δουλεύοντας (Epel, Bandura, & Zimbardo, 1999).

Η κλίμακα του φатаλισμού στο παρόν. Αυτός ο παράγοντας του ZTPΙ αποκαλύπτει μία φαταλιστική, χωρίς βοήθεια και ελπίδα στάση απέναντι στο μέλλον και τη ζωή. Η τύχη είναι αυτή που καθορίζει τα πράγματα. Οι ερωτήσεις της κλίμακας προσανατολίζονται σε μία τρέχουσα συμπεριφορά που αντανακλά αδιαφορία για μελλοντικές επιπτώσεις και οφέλη.

Τα άτομα με υψηλή εστίαση στο φαταλισμό στο παρόν δεν πιστεύουν ότι αυτό που κάνουν τώρα θα έχει ιδιαίτερο αντίκτυπο στο μέλλον. Πιστεύουν ότι οι πράξεις τους θα έχουν μικρή επίδραση στις μελλοντικές εξελίξεις, είτε αυτές είναι αρνητικές είτε είναι θετικές. Αυτή η περιφρόνηση της σημασίας του προσωπικού παράγοντα για την εξέλιξη και την έκβαση των πραγμάτων είναι μερικώς υπεύθυνη για τη δυνατή σχέση της αντίληψης αυτής με την κατάθλιψη και το άγχος (Boyd et al., 2005).

Αν και τα άτομα με υψηλό προσανατολισμό στο φαταλισμό στο παρόν μοιράζονται με τα άτομα με υψηλό προσανατολισμό στον ηδονισμό στο παρόν την ίδια έλλειψη ενδιαφέροντος για τις μελλοντικές συνέπειες, διαφοροποιούνται σε σχέση με τον τρόπο που βλέπουν τα πράγματα. Τα άτομα με ηδονισμό φαίνεται να αναζητούν τη μεγαλύτερη απόλαυση και να είναι αυτό το κυριότερο κίνητρο για την εκδήλωση της συμπεριφοράς τους. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα με φαταλισμό δεν συνειδητοποιούν το ρόλο της τρέχουσας συμπεριφοράς πάνω στις μελλοντικές επιπτώσεις. Για παράδειγμα, τόσο τα άτομα με υψηλό φαταλισμό όσο και τα άτομα με υψηλό ηδονισμό είναι πιθανό να εμπλακούν σε μη-ασφαλές σεξ και χρήση ουσιών. Ωστόσο, φαίνεται ότι οι λόγοι που οδηγούνται σε αυτές τις

συμπεριφορές είναι διαφορετικοί. Συγκεκριμένα, οι ηδονιστές φαίνεται να οδηγούνται σε μη-ασφαλές σεξ και χρήση ουσιών μέσω της τάσης τους να επιζητούν μεγαλύτερη ηδονή και απόλαυση, δρώντας περισσότερο παρορμητικά και ανέμελα. Αντίθετα, οι φαταλιστές οδηγούνται σε αυτές τις συμπεριφορές, επειδή δεν πιστεύουν ότι η χρήση πρακτικών ασφαλούς σεξ και η αποφυγή καταχρήσεων θα έχει ιδιαίτερες επιπτώσεις στο μέλλον τους. Μάλιστα, οι χρήστες ναρκωτικών που ήταν ιδιαίτερα φαταλιστές ήταν πιο πιθανό να μοιράζονται σύριγγες με άλλους χρήστες (Boyd et al., 2005). Παράλληλα, άτομα με υψηλά επίπεδα φαταλισμού φαίνεται να φορούν σπανιότερα ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο (Henson et al., 2006).

Γενικά, φαίνεται ότι ο ηδονισμός σχετίζεται με ευχάριστες συμπεριφορές που μπορεί να ενέχουν κινδύνους για την υγεία, όπως η χρήση αλκοόλ και το παρακινδυνευμένο σεξ, ενώ ο φαταλισμός συνδέεται με πιο καταστροφικές για την υγεία συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα και η μη-χρήση ζώνης ασφαλείας (Henson et al., 2006). Επιπλέον, άτομα με υψηλά επίπεδα φαταλισμού φαίνεται να αποφεύγουν να συζητούν για το άγχος τους και αποφεύγουν να εφαρμόζουν κάποια στρατηγική αντιμετώπισης του σε σχέση με άτομα με χαμηλά επίπεδα φαταλισμού (Holman & Zimbardo, 2009).

Η μελλοντική κλίμακα. Αυτός ο παράγοντας του ZTPI αντανάκλα ένα γενικό μελλοντικό προσανατολισμό. Η μελλοντική κλίμακα προτείνει ότι η τρέχουσα συμπεριφορά επηρεάζεται από έναν αγώνα για την επίτευξη μελλοντικών στόχων και αμοιβών. Σε αντίθεση με την κλίμακα του ηδονισμού στο παρόν, όπου ο προσανατολισμός είναι προς την άμεση ικανοποίηση, στην μελλοντική κλίμακα ο προσανατολισμός είναι προς τα μακροχρόνια αποτελέσματα και τις ανταμοιβές.

Άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό είναι πρόθυμα να εργαστούν σκληρά για να επιτύχουν μακροπρόθεσμους στόχους και είναι ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένα στο ότι η τρέχουσα συμπεριφορά τους μπορεί να έχει μελλοντικές επιπτώσεις. Για παράδειγμα, έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό είναι πιο πιθανό να κάνουν σεξ με προφύλαξη, και γυναίκες με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό υποβάλλονται τακτικότερα σε μαστογραφίες. Επίσης, τα άτομα αυτά τρώνε πιο υγιεινές τροφές και μελετούν περισσότερο (Boyd et al., 2005). Επιπλέον, φαίνεται ότι ο μελλοντικός

προσανατολισμός σχετίζεται με μικρή ανάληψη ρίσκου και συγκεκριμένες δράσεις, όπως η οδήγηση με χαμηλότερη ταχύτητα (Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997) και η μικρότερη κατανάλωση αλκοόλ και άλλων ουσιών (Keough, Zimbardo & Boyd, 1999).

Παράλληλα έχει φανεί ότι άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό ήταν περισσότερο πιθανόν να φοράνε ρολόι και να καταστρώνουν ένα καθημερινό πλάνο σε σχέση με άτομα με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό (Zimbardo et al., 1999). Επίσης, ο μελλοντικός προσανατολισμός έχει συσχετιστεί θετικά με τη φυσική άσκηση και τη χρήση προφυλακτικού (Henson et al., 2006).

Ένα ενδιαφέρον εύρημα ήταν ότι τα άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό αντιμετωπίζουν τα τραυματικά γεγονότα με πιο ενεργητικό και αναλυτικό τρόπο και επιδεικνύουν λιγότερες κοινωνικές εντάσεις και συγκρούσεις σε σχέση με τα άτομα με χαμηλότερο (Holman & Zimbardo, 2009). Επιπλέον, οι Mann, Kato, Figdor και Zimbardo (1999), μελετώντας παιδιά με καρκίνο, βρήκαν ότι τα παιδιά με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό ήταν πιο αισιόδοξα σε σχέση με παιδιά με χαμηλότερο προσανατολισμό.

Αν και θα ήταν λογικό να υποθέσει κανείς ότι στα άτομα που εστιάζουν στο παρόν θα απουσιάζει ο μελλοντικός προσανατολισμός, αυτό δεν είναι απαραίτητο. Ο χρονικός προσανατολισμός στο παρόν ή στο μέλλον είναι διακριτές έννοιες και δεν αποκλείεται ένα άτομο να έχει υψηλές τιμές σε μία κλίμακα του παρόντος και ταυτόχρονα υψηλές τιμές στην κλίμακα του προσανατολισμού στο μέλλον. Παρά, αυτή τη θεωρητική διάκριση, η έρευνα έχει δείξει ότι άτομα με υψηλό προσανατολισμό στον ηδονισμό στο παρόν συμπεριφέρονται με παρόμοιο τρόπο με άτομα με χαμηλό προσανατολισμό στο μέλλον.

Η προσέγγιση των Zimbardo και Boyd (1999) αναφορικά με τη χρονική προοπτική φαίνεται να έχει πιθανές εφαρμογές σε θέματα υγείας. Ο μελλοντικός προσανατολισμός έχει σχετιστεί με συμπεριφορές που προάγουν την καλή υγεία, με υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, με ακαδημαϊκές επιτυχίες, με υψηλότερα κίνητρα, με μικρότερη ανάληψη ρίσκων και μικρότερη κατάχρηση ουσιών. Αντίθετα, ο προσανατολισμός στο παρόν έχει συσχετιστεί με χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, μειωμένα κίνητρα, χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, μεγαλύτερη ανάληψη ρίσκου, αυξημένες καταχρήσεις και εμπλοκή σε μία

πληθώρα συμπεριφορών που θέτουν την υγεία σε κίνδυνο (Boyd et al., 2005. Guthrie, Butler & Ward, 2009).

Οι Hall και Fong (2003), σε μία ενδιαφέρουσα έρευνα, έδειξαν ότι η αύξηση του μελλοντικού προσανατολισμού αναφορικά με τη φυσική άσκηση μέσα από μία σύντομη παρέμβαση οδηγούσε σε παράλληλη αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Επομένως, φαίνεται ότι παρεμβάσεις που κατευθύνονται προς αλλαγή του χρονικού προσανατολισμού των ατόμων προς μία πιο μελλοντική προοπτική μπορούν να συμβάλουν στην υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας.

1.3.2 Οι μελλοντικές συνέπειες

Μία ενδιαφέρουσα προσέγγιση, που εμπλέκει επίσης το χρονικό προσανατολισμό στη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς, είναι η σημασία που αποδίδουν τα άτομα στις μακροπρόθεσμες συνέπειες της τρέχουσας συμπεριφοράς τους. Η έννοια αυτή αναφέρεται στο αν τα άτομα λαμβάνουν υπ' όψιν τους κατά την εκδήλωση της τρέχουσας συμπεριφοράς το τι αποτελέσματα θα έχει αυτή στο μέλλον. Ασθένειες όπως το AIDS, τα καρδιαγγειακά προβλήματα και κάποιες μορφές καρκίνου είναι το αποτέλεσμα συμπεριφορών που συνέβησαν ή ξεκίνησαν 10 ή 20 χρόνια πριν την εκδήλωση των πρώτων συμπτωμάτων.

Στόχος αρκετών εκστρατειών ενημέρωσης του κοινού είναι να τονιστούν οι αρνητικές συνέπειες που έχει η έλλειψη φυσικής άσκησης, η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία και η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών στην υγεία μακροπρόθεσμα. Όμως, ως αποτέλεσμα ατομικών διαφορών, οι αντιδράσεις απέναντι στην πληροφόρηση σχετικά με τους ενδεχόμενους κινδύνους και τα οφέλη που θα προκύψουν από την υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών ποικίλλουν. Η προσπάθεια κατανόησης αυτών των ατομικών διαφορών έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη ορισμένων θεωρητικών κατασκευών, οι οποίες υπογραμμίζουν το ρόλο παραγόντων που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Μία από αυτές τις θεωρητικές κατασκευές είναι αυτή των μελλοντικών συνεπειών. Σύμφωνα με τον Strathman και τους συνεργάτες του (1994), η έννοια αυτή μπορεί να θεωρηθεί ως μια διπολική διάσταση. Στο ένα άκρο, είναι τα άτομα που προτιμούν να θυσιάσουν άμεσα οφέλη και ικανοποίηση προκειμένου να επιτύχουν μακροπρόθεσμα οφέλη, ακόμη και αν αυτό συνεπάγεται άμεσο κόστος.

Στο άλλο άκρο, είναι τα άτομα που προτιμούν άμεσα οφέλη από τη συμπεριφορά τους και φαίνεται να αδιαφορούν για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Αυτό ενδεχόμενα συμβαίνει γιατί δεν τις αξιολογούν ως ιδιαίτερα σημαντικές ή τις θεωρούν αβέβαιες.

Ο Strathman και οι συνεργάτες του (1994) δημιούργησαν μία αξιόπιστη και έγκυρη κλίμακα αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (Consideration of Future Consequences Scale, CFCS), η οποία μετρά το κατά πόσο τα άτομα ενδιαφέρονται ή όχι για τις μελλοντικές συνέπειες των πράξεών τους. Άτομα με χαμηλές τιμές στη συγκεκριμένη κλίμακα προτιμούν να ενεργούν για την ικανοποίηση των άμεσων αναγκών τους και να αδιαφορούν για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις, ενώ άτομα με υψηλές τιμές προτιμούν να ενεργούν με τρόπο που θα διασφαλίζει τα επιθυμητά μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, ακόμη και αν αυτό τους στερεί τη δυνατότητα να λάβουν άμεσες ικανοποιήσεις. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι υψηλές τιμές της κλίμακας σχετίζονται θετικά με τη γενική ανησυχία για θέματα υγείας, ενώ αρνητικά με την κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα (Beenstock, Adams, & White, 2010. Strathman et al., 1994). Επίσης, έχει φανεί ότι άτομα με υψηλές τιμές στην κλίμακα αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών πείθονται περισσότερο από τα μακροπρόθεσμα οφέλη της παράκτιας εξόρυξης πετρελαίου σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλές τιμές, τα οποία πείθονται περισσότερο από τις βραχυπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις (Strathman et al., 1994).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε τέσσερις χώρες φάνηκε ότι ο ισχυρός μελλοντικός προσανατολισμός, όπως αξιολογήθηκε από τη κλίμακα αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών, σχετίζεται με μια πιο υγιεινή διατροφή στην Τουρκία και τις ΗΠΑ και με πιο συχνή άσκηση στη Πολωνία και την Ουγγαρία (Luszczynska, Gibbons, Piko & Teközel, 2004). Αντιθέτως, οι Adams και Nettle (2009) έδειξαν ότι η αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών δεν σχετίζεται με τη φυσική άσκηση, αλλά σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα δείκτη μάζας σώματος και καπνίσματος. Επομένως, απαιτούνται περαιτέρω έρευνες για την αποσαφήνιση της σχέσης μεταξύ της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών και της φυσικής άσκησης.

Επιπλέον, φαίνεται ότι τα άτομα με υψηλό προσανατολισμό στις μελλοντικές συνέπειες είναι πιθανότερο να υποβληθούν σε προσυμπτωματικό

έλεγχου του καρκίνου του παχέος εντέρου (Orbell, Perugini & Rakow, 2004). Το πιο ενδιαφέρον εύρημα στη συγκεκριμένη έρευνα ήταν ότι, για άτομα με υψηλό προσανατολισμό στις μελλοντικές συνέπειες, τα μηνύματα που παρουσίαζαν τον προσυμπτωματικό έλεγχο ως έχοντα θετικές μακροπρόθεσμες συνέπειες και μόνο βραχυπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες ήταν αποτελεσματικότερα. Αντίθετα, για τα άτομα με χαμηλό προσανατολισμό στις μελλοντικές συνέπειες, αποτελεσματικότερα ήταν τα μηνύματα που παρουσίαζαν τα θετικά αποτελέσματα ως άμεσα και τα αρνητικά ως αναμενόμενα χρόνια αργότερα. Οι Orbell και Kyriakaki (2008) διαπίστωσαν ότι άτομα με υψηλό προσανατολισμό στις μελλοντικές συνέπειες ανέφεραν μεγαλύτερη πρόθεση χρησιμοποίησης αντηλιακού, όταν τα θετικά αποτελέσματα παρουσιάστηκαν ως μακροπρόθεσμα και τα αρνητικά ως βραχυπρόθεσμα, σε αντίθεση με τα άτομα με χαμηλό προσανατολισμό στις μελλοντικές συνέπειες που παρουσίαζαν το ακριβώς αντίθετο.

Είναι εύλογο να υποθέσει κανείς ότι ο βαθμός στο οποίο κάποιος αναλογίζεται τις μελλοντικές συνέπειες θα μπορούσε να επηρεάσει μία σειρά από πεποιθήσεις και αντιλήψεις, όπως την αντιλαμβανόμενη ευπάθεια. Για παράδειγμα, κάποιος που σκέφτεται ιδιαίτερα τις μελλοντικές συνέπειες είναι πιο πιθανόν να φανταστεί δυνητικά αρνητικά γεγονότα στο μέλλον και να αισθανθεί περισσότερο ευάλωτος. Αντιθέτως, αν ο προσανατολισμός του ατόμου αναφορικά με τις μελλοντικές συνέπειες είναι χαμηλός, αυτό μπορεί να το εμποδίσει να αντιληφθεί σημαντικούς κινδύνους για την υγεία του. Επομένως, ο τρόπος που αξιολογούνται οι μελλοντικές συνέπειες φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε μία σειρά από αποφάσεις, οι οποίες ενδέχεται να σχετίζονται με θέματα υγείας.

1.4 Η Θεωρία της Προοπτικής

Καθημερινά, οι σύγχρονοι άνθρωποι κατακλύζονται από μία πληθώρα μηνυμάτων, τα οποία τους προτρέπουν να εγκαταλείψουν καλά εδραιωμένες συμπεριφορές και να υιοθετήσουν νέες, οι οποίες συχνά παρουσιάζουν δυσκολίες στην εφαρμογή τους (Randolph & Viswanath, 2004). Οι εκστρατείες ενημέρωσης μέσα από τα ΜΜΕ που αποσκοπούν στο να πείσουν τα άτομα με καθιστικό τρόπο ζωής να γίνουν πιο ενεργά, υιοθετώντας ένα πρόγραμμα φυσικής άσκησης στη ζωή τους (Bauman, Smith, Maibach & Reger-Nash, 2006), αποτελούν ένα

παράδειγμα τέτοιων μηνυμάτων. Δεδομένης της αποδεδειγμένης δυσκολίας αλλαγής της συμπεριφοράς, η εξεύρεση αποτελεσματικότερων τρόπων επικοινωνίας (δηλαδή αυτών που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να υιοθετήσουν ή να αλλάξουν μία συμπεριφορά) αποτελεί πάγιο στόχο των ερευνητών που πραγματεύονται ζητήματα δημόσιας υγείας.

Η σχεδίαση μηνυμάτων είναι μία στρατηγική του τομέα της επικοινωνίας της υγείας που περιλαμβάνει την προσαρμογή των πληροφοριών και των παρεμβάσεων με τρόπο που να ανταποκρίνεται στα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες συγκεκριμένων ομάδων και ατόμων του πληθυσμού (Myers, 2010). Η διαδικασία αυτή αποσκοπεί στη διατύπωση πληροφοριών με τέτοιο τρόπο, ώστε να επιτυγχάνεται η μεγίστη αποτελεσματικότητα και τα άτομα να υιοθετούν τις επιδιωκόμενες συμπεριφορές (Rothman & Salovey, 1997).

Ο τρόπος με τον οποίο διατυπώνεται ένα μήνυμα επηρεάζει εν μέρει τις αποφάσεις, διότι το πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσεται το μήνυμα αποτελεί μία βάση αναφοράς που χρησιμεύει στην ερμηνεία της πληροφορίας. Σε μία έρευνα, οι συμμετέχοντες πληροφορήθηκαν ότι μία νέα θεραπεία για τον καρκίνο είχε ποσοστό επιτυχίας 50% ή ποσοστό αποτυχίας 50%. Παρότι τα δύο ποσοστά ήταν ισοδύναμα, τα πλαίσια αυτά οδήγησαν σε διαφορετικές εκτιμήσεις. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα του ποσοστού επιτυχίας 50% έκριναν τη θεραπεία ως σημαντικά πιο αποτελεσματική και δήλωσαν ότι θα συμβούλευαν κάποιο στενό συγγενικό τους πρόσωπο με καρκίνο να ακολουθήσει τη θεραπεία (Levin, Schnittjer & Thee, 1988). Το εύρημα αυτό υποδεικνύει ότι σαφώς η επιτυχία αποφέρει πιο θετικές αντιδράσεις στους συμμετέχοντες σε σχέση με την αποτυχία, παρότι τα ποσοστά πιθανοτήτων ήταν ακριβώς όμοια.

Οι εμπειρικές αυτές παρατηρήσεις συμφωνούν με τη θεωρία της Προοπτικής (prospect theory), σύμφωνα με την οποία οι άνθρωποι τείνουν να αντιδρούν διαφορετικά σε μηνύματα ανάλογα με τον τρόπο που αυτά είναι διατυπωμένα (Tversky & Kahneman, 1979). Γενικά, έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να αποφεύγουν κινδύνους και να λαμβάνουν ασφαλείς αποφάσεις όταν οι επιλογές διατυπώνονται με θετικούς όρους και ενέχουν ωφέλεια (π.χ. ζωές που έχουν σωθεί) και πιο πιθανό να αναλάβουν ρίσκο όταν οι επιλογές διατυπώνονται με αρνητικούς όρους και ενέχουν απώλεια (π.χ. θάνατοι, βλ. Tversky & Kahneman, 1981).

Οι Tversky και Kahneman (1979) εισηγούνται ότι η διαδικασία επιλογής αποφάσεων που ενέχουν αβεβαιότητα ή ρίσκο συνίσταται σε δύο φάσεις, την επεξεργασία και την αξιολόγηση. Η φάση της επεξεργασίας περιλαμβάνει την προκαταρκτική ανάλυση όλων των πιθανών επιλογών, όπου οι επιλογές οργανώνονται από άποψη κέρδους και ζημίας σε σχέση με ένα ουδέτερο σημείο αναφοράς. Η επακόλουθη φάση της αξιολόγησης περιλαμβάνει την εξέταση της κάθε επιλογής και την προτίμηση της επιλογής με την υψηλότερη αξία. Η θεωρία της Προοπτικής προτείνει ότι, όταν οι δυνητικές ζημίες από μία κατάσταση γίνονται εμφανείς και οι επιλογές εμπεριέχουν ρίσκο ή αβεβαιότητα, είναι πιθανό τα άτομα να αναλάβουν ρίσκο. Αντιθέτως, οι άνθρωποι τείνουν να αποφεύγουν τον κίνδυνο και να ενεργούν με πιο ασφαλή τρόπο, όταν τα δυνητικά οφέλη από μία κατάσταση είναι εμφανή και οι επιλογές εμπεριέχουν ελάχιστο κίνδυνο ή αβεβαιότητα, γενικά.

Οι Rothman και Salovey (1997) προτείνουν τρία στάδια στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, κατά τη διάρκεια των οποίων η επίδραση των μηνυμάτων με όρους ζημίας ή οφέλους μπορεί να επηρεαστεί. Η πιθανότητα να ανταποκριθούν τα άτομα στη διατύπωση του μηνύματος με τρόπο συνεπή με τη θεωρία της προοπτικής ποικίλλει ανάλογα με τις διεργασίες που λαμβάνουν χώρα σε αυτά τα τρία στάδια. Πρώτον, ο βαθμός της προσοχής ή της γνωστικής επεξεργασίας του μηνύματος μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο το μήνυμα ενσωματώνεται σε μία γνωστική αναπαράσταση του θέματος της υγείας. Δεύτερον, η δεκτικότητα των ατόμων ή η αποδοχή ενός συγκεκριμένου πλαισίου αναφοράς μπορεί να επηρεάσει τα αποτελέσματα που θα έχει ένα μήνυμα. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο σχετικά με τη δεκτικότητα των ατόμων φαίνεται να παίζει το παρελθόν και οι προηγούμενες εμπειρίες. Τρίτον, η αντίληψη των ανθρώπων σχετικά με το ρόλο που θα έχει μία συγκεκριμένη συμπεριφορά στη προάσπιση της υγείας τους μπορεί επίσης να επηρεάσει τις επιδράσεις των μηνυμάτων.

Οι Rothman και οι συνεργάτες του (1993) και οι Rothman και Salovey (1997) περιγράφουν ότι οι συμπεριφορές υγείας εξυπηρετούν μία από τις ακόλουθες τρεις λειτουργίες: την πρόληψη (π.χ., η τακτική φυσική άσκηση συμβάλει στην μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα), την ανίχνευση ενός προβλήματος υγείας (π.χ., οι αιματολογικές εξετάσεις μπορούν να εντοπίσουν

αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα) και στη θεραπεία (π.χ., η χορήγηση ινσουλίνης καθημερινά για να διατηρηθούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα εντός του επιθυμητού εύρους). Η επίδραση της διατύπωσης του μηνύματος βασίζεται εν μέρει στο αν η ανάληψη δράσης ενδέχεται να εμπλέξει το άτομο σε κίνδυνο και πόσο βέβαια είναι τα αποτελέσματα αυτής της δράσης.

Για παράδειγμα, οι άνθρωποι τείνουν να αντιλαμβάνονται τη συμπεριφορά της έγκαιρης ανίχνευσης (detection) ως μία συμπεριφορά ρίσκου, καθώς το άτομο μπορεί να ανακαλύψει ένα πρόβλημα υγείας, ενώ μέχρι εκείνη τη στιγμή θεωρούσε τον εαυτό του υγιή. Επομένως, αυτές οι συμπεριφορές εμπεριέχουν ρίσκο σε ψυχολογικό επίπεδο. Για το λόγο αυτό, οι Rothman και Salovey (1997) συμπεραίνουν ότι τα μηνύματα με όρους ζημίας θα είναι πιο αποτελεσματικά σε συμπεριφορές ανίχνευσης, ενώ τα μηνύματα με όρους οφέλους για την προώθηση προληπτικών συμπεριφορών.

Η πλαισίωση (framing) ενός πειστικού μηνύματος που αποσκοπεί στην υιοθέτηση συγκεκριμένων προληπτικών συμπεριφορών για θέματα υγείας μπορεί να λάβει διαφορετικές μορφές. Από τη μία πλευρά, η πλαισίωση μπορεί να προβάλει (α) τα θετικά αποτελέσματα που θα έχει η υιοθέτηση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς και (β) τις αρνητικές συνέπειες που είναι πιθανόν να αποφευχθούν αν υιοθετηθεί η συμπεριφορά αυτή. Αυτός ο τύπος μηνυμάτων τονίζει τα πλεονεκτήματα, το κέρδος και τα οφέλη από την εφαρμογή των προτεινόμενων μέτρων (gain-framed). Από την άλλη πλευρά, το μήνυμα θα μπορούσε να δίνει έμφαση (α) στις αρνητικές επιπτώσεις που θα ακολουθήσουν από την μη-υιοθέτηση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς και (β) στα θετικά αποτελέσματα που ίσως δεν θα επιτευχθούν από την μη-υιοθέτηση των συγκεκριμένων μέτρων. Ο δεύτερος τύπος μηνυμάτων τονίζει το δυνητικό κόστος, τις ζημίες και τις απώλειες από την μη-εφαρμογή των προτεινόμενων μέτρων (loss-framed) (Αναγνωστόπουλος, 2008).

Όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα των δύο τύπων μηνυμάτων, φαίνεται ότι τα μηνύματα που τονίζουν τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη είναι πιο αποτελεσματικά όταν πρόκειται για την υιοθέτηση συμπεριφορών πρωτογενούς πρόληψης. Οι συμπεριφορές αυτές αποσκοπούν στην αποφυγή έκθεσης σε δυνητικά επιζήμιους παράγοντες. Στόχο έχουν τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης μίας νόσου. Τέτοιες συμπεριφορές είναι η χρήση αντηλιακού, οι

εμβολιασμοί, η σωματική άσκηση, η υγιεινή διατροφή και η χρήση προφυλακτικού. Αυτές οι συμπεριφορές δεν ενέχουν ρίσκο για το άτομο και η εκδήλωσή τους προάγει την καλή υγεία (Αναγνωστόπουλος, 2008).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε λουόμενους, μοιράστηκε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο και ένα φυλλάδιο σχετικά με την ηλιοθεραπεία και τον καρκίνο του δέρματος. Το φυλλάδιο περιείχε ένα προληπτικό μήνυμα διατυπωμένο είτε με όρους ωφέλειας είτε με όρους απώλειας. Σε όσους επέστρεφαν το ερωτηματολόγιο δινόταν ένα κουπόνι το οποίο μπορούσαν να ανταλλάξουν με ένα δωρεάν δείγμα αντηλιακού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, όσοι αρχικά δε σχεδίαζαν να χρησιμοποιήσουν αντηλιακό στην παραλία, άλλαξαν γνώμη και εκδήλωσαν την πρόθεση να το κάνουν συστηματικά, αφού διάβασαν το φυλλάδιο με το θετικό περιεχόμενο. Μάλιστα το 71% των συμμετεχόντων αυτής της κατηγορίας εξαργύρωσε το κουπόνι του ζητώντας το δωρεάν αντηλιακό, σε σύγκριση με το 53% των όσων διάβασαν το φυλλάδιο με το αρνητικό περιεχόμενο (Detweiler, Bedell, Salovey, Pronin & Rothman, 1999).

Μηνύματα που ήταν διατυπωμένα με όρους οφέλους και έδιναν έμφαση στα θετικά της διακοπής του καπνίσματος φάνηκε να είναι αποτελεσματικότερα στην προώθηση αντικαπνιστικών στάσεων και αντιλήψεων (Schneider et al., 2001) και δημιουργούσαν μεγαλύτερη πρόθεση για τη διακοπή του καπνίσματος (Steward, Schneider, Pizarro & Salovey, 2003) σε σύγκριση με μηνύματα που ήταν διατυπωμένα με όρους απώλειας και έδιναν έμφαση στο κόστος που έχει το κάπνισμα.

Αντιθέτως, ο δεύτερος τύπος μηνυμάτων που δίνει έμφαση στις συνέπειες της μη-λήψης μέτρων φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματικός προκειμένου για μηνύματα που αφορούν στην εφαρμογή μέτρων δευτερογενούς πρόληψης (Williams, Clarke, & Borland, 2001). Τα μέτρα της δευτερογενούς πρόληψης εφαρμόζονται, όταν ήδη έχουν αρχίσει οι νοσογόνες παθογενετικές διαδικασίες, και αποσκοπούν στον προσυμπτωματικό έλεγχο και στη έγκαιρη διάγνωση διαφόρων νοσημάτων σε αρχικό στάδιο, με στόχο την καλύτερη δυνατή πρόγνωση και αντιμετώπιση της κατάστασης (Αναγνωστόπουλος, 2008). Παραδείγματα τέτοιων συμπεριφορών είναι η διακοπή του καπνίσματος ή η βελτίωση της διατροφής μετά από ανησυχητικά διαγνωστικά τεστ ή μετά από ένα καρδιακό επεισόδιο.

Τα εμπειρικά δεδομένα δε συμφωνούν πάντα με αυτές τις θεωρητικές προβλέψεις. Για παράδειγμα, φάνηκε ότι τα μηνύματα που ήταν διατυπωμένα με όρους απώλειας ήταν πιο πειστικά από τα μηνύματα με όρους ωφέλειας στην προώθηση της χρήσης προφυλακτικών (Blanton et al., 2001). Αντιστρόφως, οι Cox, Cox και Zimet (2006) έδειξαν ότι τα μηνύματα που ήταν διατυπωμένα με όρους οφέλους ήταν πιο αποτελεσματικά από τα μηνύματα με όρους απώλειας αναφορικά με την προώθηση της αυτοεξέτασης του δέρματος. Επομένως, η Θεωρία της Προοπτικής πρέπει να εξεταστεί περαιτέρω τόσο σε διαφορετικά είδη συμπεριφοράς όσο και σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού.

Τα μηνύματα με όρους απώλειας έχει βρεθεί ότι προκαλούν μεγαλύτερη αίσθηση απειλής σε σύγκριση με αυτά που έχουν διατυπωθεί με όρους κέρδους. Αυτή η αίσθηση απειλής επηρεάζει την πειστικότητα των μηνυμάτων (Shen & Dillard, 2007). Ωστόσο, έχει επίσης βρεθεί ότι η αυτοπεποίθηση των αποδεκτών σχετικά με την αντιλαμβανόμενη ικανότητά τους να εφαρμόσουν τη συμπεριφορά επηρεάζει την αποτελεσματικότητα του μηνύματος. Για παράδειγμα, φάνηκε ότι οι καπνιστές που είχαν υψηλή αυτοπεποίθηση ότι μπορούν να καταφέρουν να κόψουν το κάπνισμα επηρεάστηκαν, όταν έλαβαν μηνύματα διατυπωμένα με όρους κόστους, σε σχέση με τους καπνιστές με χαμηλή αυτοπεποίθηση που δεν επηρεάστηκαν (Van't Riet, Ruiter, Werrij & De Vries, 2008). Πιθανότατα, τα άτομα που θεωρούν ότι δεν έχουν τη δυνατότητα να προβούν σε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά επεξεργάζονται το μήνυμα που έχει διατυπωθεί με όρους κόστους αμυντικά.

Η αντιλαμβανόμενη ευπάθεια απέναντι σε μία απειλή έχει επίσης φανεί ότι συμβάλει στον τρόπο επίδρασης του μηνύματος. Συμμετέχουσες που είχαν περισσότερους ερωτικούς συντρόφους και οι οποίοι σπάνια χρησιμοποιούσαν προφυλακτικό εμφάνισαν μεγαλύτερη πρόθεση να υποβληθούν σε εμβολιασμό κατά του ιού των θηλωμάτων του ανθρώπου (HPV) όταν δέχθηκαν μηνύματα διατυπωμένα με όρους απειλής σε σχέση με συμμετέχουσες που επιδείκνυαν μικρότερο σεξουαλικό ρίσκο (χρήση προφυλακτικού, λιγότερους ερωτικούς συντρόφους, βλ. Gerend & Shepherd, 2007). Επίσης, η αξιοπιστία της πηγής φαίνεται να συνεισφέρει στην αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων. Τα άτομα που έλαβαν μηνύματα με όρους κέρδους από μία αξιόπιστη πηγή ανέφεραν μεγαλύτερη πρόθεση για φυσική άσκηση (Jones, Sinclair, & Courneya, 2003).

Οι Quick και Bates (2010) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε σπουδαστές αναφορικά με την κατανάλωση αλκοόλ έδειξαν ότι αυτοί που αντιλαμβάνονταν το κίνδυνο για την υγεία τους ως χαμηλό, επωφελούνταν περισσότερο από τα μηνύματα με όρους κέρδους σε σχέση με αυτούς που ήταν δυνατοί πότες και επηρεάζονταν περισσότερο από μηνύματα με όρους απώλειας.

Σε έρευνα στην οποία εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα πειστικών ηλεκτρονικών μηνυμάτων (e-mail) σχετικά με τη συμπεριφορά της φυσικής άσκησης στο πλαίσιο της θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς σε φοιτητικό πληθυσμό με καθιστικές συνήθειες, φάνηκε ότι τα θετικά διατυπωμένα μηνύματα που στάλθηκαν με e-mail σε καθημερινή βάση επί δύο εβδομάδες βελτίωσαν τη συμπεριφορά της άσκησης, ενώ θετικά και αρνητικά διατυπωμένα μηνύματα βελτίωσαν την πρόθεση και τη στάση των φοιτητών που τα δέχτηκαν σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (Parrott, Tennant, Olejnik & Poudevigne, 2008). Τα ευρήματα υποστηρίζουν ότι μία σύντομη παρέμβαση που στοχεύει στις στάσεις των ανθρώπων μέσω πειστικών μηνυμάτων μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στη συμπεριφορά. Επίσης, μηνύματα διατυπωμένα με όρους κέρδους φάνηκε να είναι αποτελεσματικά για την αύξηση της φυσικής άσκησης σε ασθενείς με καρδιαγγειακά προβλήματα (McCall & Martin Ginis, 2004).

Οι O'Keefe και Jensen (2007), σε μία μετα-ανάλυση 93 ερευνών σχετικών με συμπεριφορές πρόληψης, οι οποίες εξέτασαν τη χρήση μηνυμάτων με όρους κέρδους και απώλειας, κατέταξαν τις συμπεριφορές πρόληψης σε οκτώ κατηγορίες: τη διαίτα και τις συμπεριφορές διατροφής, το ασφαλές σεξ, τη προστασία έναντι του καρκίνου του δέρματος, την οδοντιατρική υγιεινή, τη φυσική άσκηση, τη διακοπή του καπνίσματος, τον εμβολιασμό και άλλες προληπτικές συμπεριφορές. Βρήκαν ότι τα μηνύματα με όρους κέρδους είχαν ένα σχετικό πλεονέκτημα στην πειστικότητα έναντι των μηνυμάτων απώλειας για τις συμπεριφορές πρόληψης. Ωστόσο, ο δείκτης μεγέθους επίδρασης ήταν εξαιρετικά μικρός και αφορούσε μία μόνο προληπτική συμπεριφορά, την οδοντιατρική υγιεινή.

Εν κατακλείδι, από τη Θεωρία της Προοπτικής προκύπτουν ενδιαφέρουσες προβλέψεις, οι οποίες πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν κατά το σχεδιασμό μηνυμάτων σε εκστρατείες ενημέρωσης του κοινού για θέματα υγείας. Παράλληλα, η θεωρία υποδεικνύει χρήσιμες παραμέτρους που πρέπει να λαμβάνονται υπ'

όψιν στην άμεση επικοινωνία μεταξύ του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού και των ασθενών, με στόχο την έγκαιρη υιοθέτηση προληπτικών ιατρικών εξετάσεων και την καλύτερη τήρηση των ιατρικών οδηγιών. Ωστόσο, η θεωρία έχει διατυπωθεί με όρους καθολικής ισχύος και άρα δεν υπολογίζει τον πιθανό ρόλο ατομικών χαρακτηριστικών. Τα χαρακτηριστικά αυτά (π.χ. η σημασία που τείνουν να αποδίδουν τα άτομα στις βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες συνέπειες της συμπεριφοράς τους) μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τον τρόπο διατύπωσης του μηνύματος και να διαφοροποιήσουν τις αντιδράσεις σε συγκεκριμένα μηνύματα.

1.5 Σύνδεση ατομικών χαρακτηριστικών με τη Θεωρία της Προοπτικής

Οι O'Keefe και Jensen (2006, 2007), στις ανασκοπήσεις ερευνών που πραγματοποίησαν, δεν περιέλαβαν έρευνες στις οποίες τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των συμμετεχόντων να εξετάστηκαν ως μεσολαβητικές μεταβλητές του τρόπου με τον οποίο δρούσε το μήνυμα. Αυτή η απουσία των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας από τη μελέτη του πώς ο τρόπος διατύπωσης μηνυμάτων επιδρά στην υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών υγείας αποτελεί ένα σημαντικό κενό στην έρευνα που εξετάζει τη Θεωρία της Προοπτικής. Για το λόγο αυτό, πολλοί ερευνητές θεωρούν ότι με την εξέταση των ατομικών διαφορών των συμμετεχόντων και του τρόπου απόκρισης σε συγκεκριμένο τύπο μηνυμάτων δίνεται η δυνατότητα αποσαφήνισης της πραγματικής δυναμικής και της χρησιμότητας των μηνυμάτων αυτών (Latimer, Salovey & Rothman, 2007).

Παράλληλα, η πειστικότητα των μηνυμάτων αναφορικά με το χρόνο εμφάνισης των αποτελεσμάτων (βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα) είναι μία σημαντική παράμετρος που έχει αγνοηθεί στη μελέτη της Θεωρίας της Προοπτικής. Μελέτες που αναφέρονται στον τρόπο λήψης αποφάσεων έχουν δείξει ότι οι επιλογές καθορίζονται από την εξέταση των πιθανών αποτελεσμάτων (Edwards, 1962). Οι άνθρωποι τείνουν να προτιμούν αποτελέσματα σε συγκεκριμένες χρονικές ζώνες. Για παράδειγμα, άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό ενδιαφέρονται περισσότερο για μακροπρόθεσμα οφέλη, ενώ άτομα με υψηλό ηδονισμό στο παρόν φαίνεται να προτιμούν πιο άμεσες απολαβές. Επομένως, στην παρούσα έρευνα κρίθηκε σκόπιμο να συνεξεταστεί η

επίδραση τόσο του χρονικού πλαισίου των μηνυμάτων όσο και του τρόπου διατύπωσης των μηνυμάτων στην υιοθέτηση ή μη της φυσικής άσκησης.

Οι άνθρωποι φαίνεται από διάφορες έρευνες να υποεκτιμούν το μέλλον (Green & Myerson, 2004). Δηλαδή, τείνουν να αποδίδουν μεγαλύτερη έμφαση στις βραχυπρόθεσμες συνέπειες έναντι των μακροχρόνιων, ακόμη και όταν τα αποτελέσματα είναι ίδια με τη πάροδο του χρόνου (Charman, 2005). Οι λόγοι που φαίνεται να συμβάλλουν σε αυτή τη γενική τάση είναι ότι τα άτομα είναι ευκολότερο να αντιληφθούν τα βραχυπρόθεσμα οφέλη μιας συμπεριφοράς, τα οποία είναι πιο άμεσα και εμφανή, σε σύγκριση με τα μακροπρόθεσμα, τα οποία φαντάζουν ασαφή και αβέβαια (Petty & Cacioppo, 1984).

Παρότι η φυσική άσκηση είναι ωφέλιμη για την υγεία και την αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας, φαίνεται ότι οι άνθρωποι έχουν δυσκολία στην έναρξη και τη διατήρησή της. Αν και το μακροπρόθεσμο όφελος είναι γνωστό, υπάρχει βραχυπρόθεσμο κόστος, όπως η δαπάνη χρόνου και χρημάτων. Επίσης, ορισμένα άτομα είναι φυσικό στην αρχή να αισθάνονται δυσφορία, κόπωση και αμηχανία με την εκτέλεση συγκεκριμένων ασκήσεων. Επομένως, είναι πιθανόν πολλοί συμμετέχοντες στην αξιολόγηση τους να προσπερνούν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις και να εστιάζουν στις άμεσες δυσκολίες. Γι' αυτό το λόγο, είναι ενδιαφέρον να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα μηνυμάτων που αποσκοπούν να αναδείξουν τα σημαντικά βραχυπρόθεσμα οφέλη της άσκησης. Τα μηνύματα αυτά πιθανά θα μπορούσαν να μετριάσουν την εντύπωση των αντιλαμβανόμενων βραχυπρόθεσμων δυσκολιών και να λειτουργήσουν ιδιαίτερα αποτελεσματικά σε άτομα με πιο παροντικό προσανατολισμό.

Οι Gerend και Cullen (2008), σε μία ενδιαφέρουσα έρευνα, έδειξαν ότι φοιτητές που εκτέθηκαν σε θετικά διατυπωμένα μηνύματα με βραχυπρόθεσμα οφέλη για τη πρόληψη της κατανάλωσης αλκοόλ ένα μήνα αργότερα ανέφεραν χαμηλότερη κατανάλωση (έπιναν λιγότερο συχνά, έπιναν λιγότερα οινοπνευματώδη ποτά ανά περίπτωση και δήλωσαν σπανιότερη υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ) σε σύγκριση με φοιτητές που εκτέθηκαν σε αρνητικά διατυπωμένα μηνύματα με βραχυπρόθεσμες συνέπειες. Αντιθέτως, ο τρόπος διατύπωσης (θετικός–αρνητικός) δεν είχε καμία επίδραση όταν οι συμμετέχοντες εκτέθηκαν σε μηνύματα που αφορούσαν τις μακροπρόθεσμες επιδράσεις του αλκοόλ.

Επομένως, παράλληλα με τα δυνητικά οφέλη και ζημίες από την εκδήλωση μίας συμπεριφοράς, τα άτομα αξιολογούν και το χρονικό ορίζοντα των αποτελεσμάτων. Σε περίπτωση που τα δυνητικά οφέλη πρόκειται να εμφανιστούν πολλά χρόνια αργότερα, ίσως αυτό να αλλοιώνει την επίδραση που έχει ο τρόπος διατύπωσης του μηνύματος. Επίσης, το είδος της συμπεριφοράς διαδραματίζει και αυτό σημαντικό ρόλο. Η κατανάλωση αλκοόλ είναι μία επιζήμια συμπεριφορά με άμεσες και έντονες συνέπειες που αρχίζουν λίγα λεπτά μετά την κατανάλωση, ενώ η φυσική άσκηση είναι μία προληπτική συμπεριφορά με λιγότερο έντονες άμεσες επιπτώσεις. Επίσης, από την έρευνα των Gerend και Cullen (2008) απουσίαζε η μελέτη χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων.

Σε μία ενδιαφέρουσα έρευνα, εξετάστηκε η αλληλεπίδραση ατομικών χαρακτηριστικών και τρόπου διατύπωσης μηνυμάτων σχετικά με την αύξηση της ευαισθητοποίησης για την υπέρταση. Στην έρευνα αυτή φάνηκε ότι τα άτομα με υψηλό προσανατολισμό στις μελλοντικές συνέπειες, αφού διάβασαν ένα κείμενο διατυπωμένο με όρους απώλειας, πέρασαν σχεδόν διπλάσιο χρόνο σε σχέση με τα άτομα με χαμηλό προσανατολισμό στις μελλοντικές συνέπειες για να διαβάσουν ένα συμπληρωματικό κείμενο με περεταίρω πληροφορίες για το θέμα. Αντίθετα, μετά την ανάγνωση του μηνύματος με όρους κέρδους, τα άτομα με χαμηλό προσανατολισμό στις μελλοντικές συνέπειες ξόδεψαν περισσότερο χρόνο διαβάζοντας το συμπληρωματικό κείμενο σε σχέση με τα άτομα με υψηλό προσανατολισμό (O'Connor et al., 2009). Η έρευνα αυτή καταδεικνύει ότι, εάν ληφθούν υπόψη ατομικά χαρακτηριστικά, ενδέχεται να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων.

Η παρούσα έρευνα εντάσσεται στον τομέα της επικοινωνίας της υγείας και έρχεται να δώσει απαντήσεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα διαφορετικών τύπων μηνυμάτων για την υιοθέτηση της φυσικής άσκησης. Η φυσική άσκηση είναι μία κοπιαστική συμπεριφορά που απαιτεί ενέργεια και χρόνο σε εβδομαδιαία βάση, ενώ τα πιο σημαντικά της οφέλη για την υγεία εμφανίζονται μακροπρόθεσμα. Σύμφωνα με τη Θεωρία της Προοπτικής, προκειμένου για προληπτικές συμπεριφορές υγείας, όπως η φυσική άσκηση, αποτελεσματικότερα είναι τα θετικά διατυπωμένα μηνύματα (Parrott et al., 2008. McCall & Martin Ginis, 2004. Jones et al., 2003). Ωστόσο, καμία γνωστή έρευνα δεν έχει εξετάσει αυτή τη σχέση στον ελληνικό πληθυσμό.

Η Ελλάδα είναι μία ιδιαίτερη χώρα, με μεγάλα ποσοστά παχυσαρκίας, ανθυγιεινής διατροφής, καπνίσματος και καθιστικού τρόπου ζωής. Για παράδειγμα, έχει φανεί ότι τα ποσοστά υπέρβαρων στη περιοχή της Αθήνας για τον ενήλικο πληθυσμό κυμαίνονται από 53% για τους άνδρες και 31% για τις γυναίκες, ενώ τα ποσοστά παχύσαρκών είναι 20% και 15% αντίστοιχα για άντρες και γυναίκες (Panagiotakos et al., 2004). Επίσης, τα τελευταία 30 χρόνια η σύνθεση του διαιτολογίου των ελλήνων έχει στραφεί περισσότερο σε τροφές με υψηλά λιπαρά και μεταποιημένα τρόφιμα και έχει μειωθεί η πρόσληψη φρούτων και φυτικών ινών (Karlen, Lowert, Chatziarsenis, Falth-Magnusson, & Faresjo, 2008). Ιδιαίτερα, όμως ανησυχητικά είναι τα υψηλά ποσοστά καπνιστών στη Ελλάδα που προσεγγίζουν το 51% για τους άντρες και το 39% για τις γυναίκες αντίστοιχα (Tamvakas, & Amos, 2010). Επιπλέον, το μισό περίπου του πληθυσμού δε φαίνεται να ασκείται (Pitsavos, Panagiotakos, Lentzas, & Stefanadis, 2005).

Μέχρι τώρα, δεν έχει υπάρξει συστηματική μελέτη των παραγόντων που έχουν οδηγήσει την Ελλάδα σε αυτήν τη δεινή θέση. Μια ενδιαφέρουσα προσέγγιση θα ήταν η εξέταση χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, όπως του φαταλισμού και του ηδονισμού, και του τρόπου που επιδρούν σε ένα εύρος συμπεριφορών υγείας. Ο Manios και οι συνεργάτες του (1998) και ο Mamalakis και οι συνεργάτες του (2000) έδειξαν ότι ο ηδονισμός των γονιών σχετίζεται αρνητικά με τη φυσική άσκηση των παιδιών και θετικά με το δείκτη μάζας σώματος τους αντίστοιχα. Επομένως, η παρούσα μελέτη έρχεται να εξετάσει και το ρόλο που διαδραματίζουν τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας στη φυσική άσκηση και του τρόπου που επιδρούν στη δεκτικότητα και κατά συνέπεια στην αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων. Για την αξιολόγηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, αποφασίστηκε να χρησιμοποιηθούν οι τρεις από τις πέντε υποκλίμακες του ZTPI (του φαταλισμού στο παρόν, του ηδονισμού στο παρόν και η μελλοντική κλίμακα). Ο λόγος ήταν ότι αυτές οι υποκλίμακες ήταν πιθανότερο να σχετίζονται με συμπεριφορές υγείας και ιδιαίτερα με τη φυσική άσκηση (Keough et al., 1999. Preau et al., 2007. Zimbardo et al., 1997).

Παράλληλα, η παρούσα έρευνα έρχεται να καλύψει και ένα μεγάλο κενό στη διεθνή βιβλιογραφία μεταξύ της αλληλεπίδρασης συγκεκριμένων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και του τύπου των μηνυμάτων. Άτομα με συγκεκριμένα

χαρακτηριστικά είναι πιθανό να αντιδρούν διαφορετικά στους διάφορους τύπους μηνυμάτων ανάλογα με τον τρόπο διατύπωσης (θετικός-αρνητικός) όσο και με το χρονικό ορίζοντα των ενδεχόμενων αποτελεσμάτων από την υιοθέτηση της συμπεριφοράς (μακροπρόθεσμα-βραχυπρόθεσμα).

1.6 Στόχος της παρούσας έρευνας

Ο συνδυασμός του τρόπου διατύπωσης των μηνυμάτων (αρνητικός-θετικός) με το χρονικό πλαίσιο των αποτελεσμάτων (βραχυπρόθεσμα-μακροπρόθεσμα) και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (ηδονισμός, φатаλισμός, μελλοντική προοπτική και αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών) αποσκοπεί στη βελτίωση της κατανόησης των μηχανισμών που λειτουργούν στον τομέα της επικοινωνίας της υγείας. Επομένως, η μελέτη αυτή έχει στόχο να αναδείξει τους τύπους μηνυμάτων που είναι περισσότερο πειστικοί για την αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας σε άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά.

Με βάση τα προαναφερθέντα, στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα μηνυμάτων διατυπωμένων με βραχυπρόθεσμους ή μακροπρόθεσμους όρους σε άτομα με υψηλό ή χαμηλό προσανατολισμό στις μελλοντικές συνέπειες. Η υπόθεση που εξετάστηκε ήταν ότι άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό θα δηλώνουν θετικότερες αλλαγές στη στάση και την πρόθεσή τους μετά την έκθεση σε μακροπρόθεσμα διατυπωμένα μηνύματα. Αντιθέτως, άτομα με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό θα δηλώνουν θετικότερες αλλαγές στη στάση και την πρόθεσή τους μετά την έκθεση σε μηνύματα που τονίζουν τα άμεσα οφέλη της άσκησης. Αντίστροφα, εξετάστηκε επίσης η υπόθεση ότι άτομα με υψηλό ηδονισμό θα δηλώνουν θετικότερες αλλαγές στη στάση και την πρόθεσή τους μετά την έκθεση σε βραχυπρόθεσμα διατυπωμένα μηνύματα. Αντιθέτως, άτομα με χαμηλό ηδονισμό αναμενόταν ότι θα δηλώνουν θετικότερες αλλαγές στη στάση και την πρόθεσή τους μετά την έκθεση σε μακροπρόθεσμα διατυπωμένα μηνύματα. Τέλος, αναμενόταν ότι, για τα άτομα με υψηλό φάταλισμό, τα μηνύματα δεν θα είχαν σημαντικές επιδράσεις.

Παράλληλα, η παρούσα έρευνα είχε ως σκοπό να διερευνήσει και την επίδραση χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, όπως αξιολογούνται από το ερωτηματολόγιο της Χρονικής Προοπτικής του Ζιμπάρντο (ZTPI) και της κλίμακας αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (CFCS) πάνω στις μεταβλητές της

Θεωρίας της Προσχεδιασμένης Συμπεριφοράς και των επίπεδων φυσικής άσκησης των συμμετεχόντων.

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Συμμετέχοντες και Διαδικασία

Στην έρευνα συμμετείχαν 609 φοιτητές από το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων και το ΤΕΙ της Πρέβεζας. Το δείγμα αποτελούνταν από 140 άντρες και 469 γυναίκες. Η ηλικία τους κυμαινόταν από τα 18 έως τα 29 έτη, με μέσο όρο τα 20,37 έτη και τυπική απόκλιση 1,91 έτη. Οι φοιτητές, ανάλογα με τον τύπο του μηνύματος που διάβασαν, χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες: α) η 1^η ομάδα (155 άτομα, 45 άνδρες και 110 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας τα 20,09 έτη και μέσο όρο δείκτη μάζας σώματος 22,11 kg/m²) διάβασε μήνυμα για τις μακροχρόνιες θετικές επιπτώσεις της φυσικής άσκησης, β) η 2^η ομάδα (153 άτομα, 35 άνδρες και 118 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας τα 19,94 έτη και μέσο όρο δείκτη μάζας σώματος 22,05 kg/m²) διάβασε μήνυμα για τις μακροχρόνιες αρνητικές επιπτώσεις της μη-άσκησης, γ) η 3^η ομάδα (151 άτομα, 27 άνδρες και 124 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας τα 21,16 έτη και μέσο όρο δείκτη μάζας σώματος 21,92 kg/m²) διάβασε μήνυμα για τις βραχυπρόθεσμες θετικές επιπτώσεις της φυσικής άσκησης και δ) η 4^η ομάδα (150 άτομα, 33 άνδρες και 117 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας τα 20,20 έτη και μέσο όρο δείκτη μάζας σώματος 22,78 kg/m²) διάβασε μήνυμα για τις βραχυπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της μη-άσκησης.

Η έρευνα διεξήχθη μέσα σε αμφιθέατρα και αίθουσες διδασκαλίας, αφού πρώτα εξασφαλίστηκε η συγκατάθεση του διδάσκοντα. Η συμμετοχή των φοιτητών ήταν εθελοντική. Η κατανομή του κάθε ατόμου σε μία από τις τέσσερις πειραματικές ομάδες έγινε τυχαία, καθώς τα υλικά της παρέμβασης μοιράστηκαν με τυχαία σειρά.

Τονίστηκε στους συμμετέχοντες ότι η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα γινόταν ανώνυμα και ότι τα στοιχεία θα χρησιμοποιούνταν αποκλειστικά για επιστημονικούς σκοπούς. Επίσης τους τονίστηκε ότι έπρεπε να διαβάσουν προσεκτικά τα στοιχεία που περιλαμβάνονταν σε ένα μονοσέλιδο φυλλάδιο με τίτλο «Γιατί πρέπει να ασκώμαι;». Τα στοιχεία αυτά αναφέρθηκε ότι βασίζονταν σε επιστημονικά δεδομένα και ήταν πλήρως αξιόπιστα. Δεν αναφέρθηκαν δυσκολίες

στην κατανόηση των κειμένων ή των ερωτηματολογίων. Μετά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, δόθηκαν διευκρινήσεις για τους στόχους της έρευνας.

Ερωτηματολόγια που είχαν πολλές κενές απαντήσεις ή ήταν εμφανές ότι συμπληρώθηκαν κατά τυχαίο τρόπο εξαιρέθηκαν από την ανάλυση. Εξαιρέθηκαν επίσης και ερωτηματολόγια σε περιπτώσεις στις οποίες οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι έπασχαν από κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας που τους εμπόδιζε να ασκούνται.

2.2 Ψυχομετρικά εργαλεία

Οι συμμετέχοντες έλαβαν τον παρακάτω ορισμό για τη συστηματική άσκηση πριν από τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων: "Με τον όρο 'συστηματική άσκηση' αναφερόμαστε στη σωματική δραστηριότητα που γίνεται κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Η συστηματική άσκηση μπορεί να είναι είτε υψηλής έντασης (π.χ. τρέξιμο, οπότε αρκούν 3 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστο 20 λεπτά) είτε μέτριας έντασης (π.χ. περπάτημα με ζωηρό ρυθμό, οπότε αρκούν 5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 30 λεπτά)". Ο ορισμός είναι σύμφωνος με αυτά που το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής (American College of Sports Medicine, ACSM) και τα Κέντρα Ελέγχου των Ασθενειών και Πρόληψης (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) συστήνουν ώστε η φυσική άσκηση να αποβαίνει ωφέλιμη για την υγεία (Pate et al., 1995).

Οι μεταβλητές της θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς μετρήθηκαν με κλίμακες 7 σημείων τύπου Likert, στις οποίες οι συμμετέχοντες καλούνταν να επιλέξουν μεταξύ δύο αντίθετων εννοιών αυτήν η οποία εξέφραζε καλύτερα τις απόψεις τους. Οι κλίμακες 7 σημείων τύπου Likert έχουν φανεί ότι επαρκούν για την αποτύπωση της μεταβλητότητας των παραγόντων της θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς αναφορικά με τη φυσική άσκηση (Courneya et al., 2006).

Γνωστικές και συναισθηματικές στάσεις. Οι στάσεις μετρήθηκαν σύμφωνα με τις συστάσεις του Ajzen (2002b). Τρία ζεύγη επιθέτων χρησιμοποιήθηκαν για να αξιολογηθούν οι γνωστικές στάσεις (instrumental attitudes) των συμμετεχόντων (ωφέλιμο-επιζήμιο, άχρηστο-χρήσιμο, σημαντικό-ανούσιο) και τρία ζεύγη χρησιμοποιήθηκαν για να αξιολογηθούν οι συναισθηματικές στάσεις (affective attitudes) των συμμετεχόντων (απολαυστικό-

δυσάρεστο, ενδιαφέρον-βαρετό, χαλαρωτικό-πιεστικό). Η δήλωση που προηγήθηκε των επιθέτων ήταν: «Για μένα, το να ασκούμε τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα θα ήταν...».

Πραγματοποιήθηκε διερευνητική ανάλυση παραγόντων με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή (Varimax, ιδιοτιμές > 1). Η επάρκεια της δειγματοληψίας (sampling adequacy) εκτιμάται με το δείκτη Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), με αποδεκτή τιμή τουλάχιστο 0.6 (Kaiser & Rice, 1974). Ο δείκτης KMO ήταν 0.75. Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε μία σαφή λύση δύο παραγόντων που ερμήνευαν το 69,38% της διακύμανσης. Ο πρώτος παράγοντας, γνωστικές στάσεις, αξιολογεί το πόσο ωφέλιμη θεωρούσαν τα άτομα τη φυσική άσκηση (48,20% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 2,89, Cronbach's α = 0,78). Ο δεύτερος παράγοντας, συναισθηματικές στάσεις, αξιολογεί το πόσο απολαυστική θεωρούσαν τα άτομα τη φυσική άσκηση (21,18% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1,27, Cronbach's α = 0,74). Ο δείκτης α του Cronbach μετά την παρέμβαση ήταν α = 0,80 για τις γνωστικές στάσεις και α = 0,74 για τις συναισθηματικές στάσεις. Η συσχέτιση μεταξύ γνωστικών και συναισθηματικών τάσεων ήταν μέτρια ($r = .40, p < .01$).

Τα πρότυπα νουθεσίας και τα περιγραφικά πρότυπα (υποκειμενικοί κανόνες) . Οι υποκειμενικοί κανόνες επίσης μετρήθηκαν με ερωτήματα παρόμοια με αυτά που προτείνονται από τον Ajzen (2002b). Τρία ερωτήματα αναφερόντουσαν στα πρότυπα νουθεσίας (injunctive norms), δηλαδή τη στάση που έχουν οι άλλοι απέναντι στη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Η δήλωση που προηγήθηκε ήταν: «Πιστεύω πως, εάν επρόκειτο να ασκηθώ τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι σημαντικοί για μένα...». Η δήλωση αυτή ακολουθούνταν από τρεις κλίμακες (θα με στήριζαν-θα ήταν αρνητικοί, θα με συνέχαιραν-θα με αποδοκίμαζαν, θα με ενθάρρυναν-θα με αποθάρρυναν). Επίσης, τρία ερωτήματα χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση των περιγραφικών προτύπων (descriptive norms), δηλαδή τις αντιλήψεις για το εάν οι σημαντικοί άλλοι επίσης εκδηλώνουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (Πιστεύω πως, κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι σημαντικοί για μένα... θα ασκούνται και οι ίδιοι-θα κάνουν καθιστική ζωή, Πιστεύω πως, κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι σημαντικοί για μένα οι ίδιοι θα ασκούνται τακτικά... συμφωνώ-διαφωνώ, Σκέφτομαι

ότι, κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, τα επίπεδα άσκησης των περισσότερων ανθρώπων που είναι σημαντικοί για μένα θα είναι... υψηλά-χαμηλά).

Πραγματοποιήθηκε διερευνητική ανάλυση παραγόντων με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή (Varimax, ιδιοτιμές > 1). Ο δείκτης ΚΜΟ ήταν 0,75. Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε μία σαφή λύση δύο παραγόντων που ερμήνευαν το 77,94% της συνολικής διακύμανσης. Ο πρώτος παράγοντας, τα περιγραφικά πρότυπα, αξιολογεί τις αντιλήψεις των ατόμων για το κατά πόσο πιστεύουν ότι οι σημαντικοί άλλοι θα ασκούνται ή όχι (48,10% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 2,88, Cronbach's α = 0,88). Ο δεύτερος παράγοντας, τα πρότυπα νουθεσίας, αξιολογεί τις αντιλήψεις των ατόμων για το κατά πόσο πιστεύουν ότι οι σημαντικοί άλλοι θα είναι υποστηρικτικοί ή όχι απέναντι στην προσπάθειά τους να αθλούνται (29,84% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1,79, Cronbach's α = 0,83). Οι πολλαπλές φορτίσεις μεταξύ των στοιχείων ήταν ιδιαίτερα χαμηλές, ενώ η συσχέτιση μεταξύ των περιγραφικών και των προτύπων νουθεσίας ήταν χαμηλή ($r = .23, p < .01$).

Αίσθηση άσκησης ελέγχου, αυτο-αποτελεσματικότητα και αντιλαμβανόμενοι πόροι. Η υποκειμενική αίσθηση άσκησης ελέγχου, η αυτοαποτελεσματικότητα και οι αντιλαμβανόμενοι πόροι μετρήθηκαν με ερωτήματα παρόμοια με αυτά που έχουν χρησιμοποιηθεί και σε άλλες έρευνες σχετικά με τη φυσική άσκηση (Courneya et al., 2006. Rhodes, Blanchard & Matheson, 2006. Rhodes et al., 2003). Δύο ερωτήματα αξιολογούσαν την υποκειμενική αίσθηση άσκησης ελέγχου (perceived control): α) Εάν πραγματικά είχες τα κίνητρα να το κάνεις, πόσο ελέγξιμο θα ήταν για σένα το να ασκείσαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα; (θα ήταν θέμα τύχης-θα μπορούσα να το ελέγξω), β) Αισθάνομαι ότι, εάν ήθελα, θα μπορούσα να ελέγξω πλήρως το αν θα έκανα τακτικά άσκηση κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα. (συμφωνώ-διαφωνώ). Δύο στοιχεία αξιολογούσαν την αυτο-αποτελεσματικότητα (self-efficacy): α) Εάν πραγματικά είχες τα κίνητρα να το κάνεις, πόσο εύκολο ή δύσκολο πιστεύεις ότι θα ήταν για σένα το να ασκείσαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα; (εύκολο-δύσκολο), β) Εάν πραγματικά είχες τα κίνητρα να το κάνεις, πόσο σίγουρος/η είσαι ότι θα μπορούσες να ασκείσαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα; (σίγουρος-αβέβαιος). Δύο στοιχεία αξιολογούσαν τους αντιλαμβανόμενους πόρους (perceived resources): α) Εάν πραγματικά είχα

τα κίνητρα για να ασκούμε τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, πιστεύω πως θα μπορούσα να εξασφαλίσω όλα εκείνα τα εφόδια που θα μου χρειαζόντουσαν για να το κάνω (π.χ. χρήματα, εξοπλισμό, εγκαταστάσεις) (συμφωνώ–διαφωνώ), β) Πιστεύω πως δεν έχω τα μέσα (π.χ. χρήματα, εξοπλισμό, εγκαταστάσεις) για να κάνω τακτική άσκηση κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, ακόμα κι αν θα ήθελα πραγματικά να το κάνω (συμφωνώ–διαφωνώ).

Πραγματοποιήθηκε διερευνητική ανάλυση παραγόντων με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή (Varimax, ιδιοτιμές > 1). Ο δείκτης KMO ήταν 0,68. Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε μία σαφή λύση δύο παραγόντων που ερμήνευαν το 66,54% της συνολικής διακύμανσης. Ο πρώτος παράγοντας αποτελούνταν από τα στοιχεία της αίσθησης άσκησης ελέγχου και της αυτο-αποτελεσματικότητας. Φαίνεται ότι, στη συμπεριφορά της φυσικής άσκησης, η αίσθηση άσκησης ελέγχου και η αυτο-αποτελεσματικότητα αποτελούν έναν κοινό παράγοντα (43,98% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 2,63, Cronbach's α = 0,72). Ο δεύτερος παράγοντας ήταν οι αντιλαμβανόμενοι πόροι, δηλαδή το κατά πόσο τα άτομα πιστεύουν ότι έχουν τους απαιτούμενους πόρους και τα μέσα για να αθλούνται (22,55% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1,35, Cronbach's α = 0,87). Οι πολλαπλές φορτίσεις μεταξύ των στοιχείων ήταν ιδιαίτερα χαμηλές, ενώ η συσχέτιση μεταξύ των δύο παραγόντων ήταν επίσης χαμηλή ($r = .30, p < .01$).

Πρόθεση. Η πρόθεση αξιολογήθηκε με τρία στοιχεία: α) Έχω την πρόθεση να ασκούμε τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα (συμφωνώ–διαφωνώ), β) Σχεδιάζω να ασκούμε τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα (συμφωνώ–διαφωνώ) και γ) Πόσο αποφασισμένος/η νιώθεις να κάνεις τακτική άσκηση κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα; (αποφασισμένος–αναποφασιστος).

Πραγματοποιήθηκε διερευνητική ανάλυση παραγόντων με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή (Varimax, ιδιοτιμές > 1). Ο δείκτης KMO ήταν 0,76 Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε την ύπαρξη ενός παράγοντα που ερμηνεύει το 86,24% της συνολικής διακύμανσης (ιδιοτιμή = 2,58, Cronbach's α = 0,92). Ο δείκτης α του Cronbach για την πρόθεση μετά την παρέμβαση ήταν = 0,94.

Η φυσική δραστηριότητα. Η συχνότητα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες εκτιμήθηκε με μεταφρασμένη στα ελληνικά έκδοση του δείκτη αυτο-αναφοράς (Leisure score index, LSI) της Κλίμακας μέτρησης της φυσικής άσκησης στον ελεύθερο χρόνο (Godin Leisure Time Exercise Questionnaire, GLTEQ, Godin, Jobin, & Bouillon, 1986. Godin & Shepard, 1985). Το GLTEQ περιλαμβάνει τρεις ανοικτού τύπου ερωτήσεις που καλύπτουν τη συχνότητα της έντονης, μέτριας και ήπιας άσκησης (για διάστημα τουλάχιστον 15 λεπτών κάθε φορά) κατά τη διάρκεια μιας τυπικής εβδομάδας. Επίσης, υπάρχει και μία δεύτερη ερώτηση που χρησιμοποιείται ως ανεξάρτητος δείκτης της φυσικής δραστηριότητας: «Λαμβάνοντας υπόψη μια περίοδο επτά ημερών (μια εβδομάδα), κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας, πόσο συχνά συμμετέχετε σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης αρκετή ώστε να ιδρώσετε (η καρδιά να κτυπά γρήγορα);». Οι συμμετέχοντες απαντούν "συχνά", "μερικές φορές" ή "σπάνια ή ποτέ".

Ερωτηματολόγιο Χρονικής Προοπτικής του Zimbardo. Για την αξιολόγηση της χρονικής προοπτικής των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου χρονικής προοπτικής του Zimbardo (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI, Zimbardo & Boyd, 1999). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν μόνο τρεις από τις πέντε κλίμακες: η μελλοντική κλίμακα, η κλίμακα του ηδονισμού στο παρόν και η κλίμακα του φатаλισμού στο παρόν. Όλα τα ερωτήματα συνοδευόταν από κλίμακες 5 σημείων τύπου Likert, οι οποίες εκτείνονταν από το "δεν μου ταιριάζει καθόλου" έως το "μου ταιριάζει απόλυτα". Η μελλοντική κλίμακα αποτελούνταν από 13 ερωτήματα (π.χ. «Όταν θέλω να καταφέρω κάτι, βάζω στόχους και επεξεργάζομαι συγκεκριμένους τρόπους για να τους πετύχω», «Πιστεύω ότι ο καθένας πρέπει να οργανώνει και να προγραμματίζει την ημέρα του κάθε πρωί»). Η κλίμακα του ηδονισμού στο παρόν αποτελούνταν από 15 ερωτήματα (π.χ., «Είναι σημαντικό να βάζω δυνατές συγκινήσεις στη ζωή μου», «Αισθάνομαι ότι είναι πιο σημαντικό να απολαμβάνεις αυτό που κάνεις από το να τελειώνεις τη δουλειά σου εγκαίρως»). Η κλίμακα του φатаλισμού στο παρόν αποτελούνταν από 9 ερωτήματα (π.χ., «Η πορεία της ζωής μου ελέγχεται από δυνάμεις που δεν μπορώ να επηρεάσω», «Η μοίρα καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη ζωή μου»).

Ο δείκτης α του Cronbach ήταν 0,76 για τη μελλοντική κλίμακα, 0,62 για την

κλίμακα φатаλισμού και 0,81 για την κλίμακα ηδονισμού στο παρόν. Παρότι ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας φатаλισμού ήταν χαμηλότερος του γενικά αποδεκτού 0,70, η ανάλυση κατά ερώτημα δεν έδειξε ότι το πρόβλημα εστιαζόταν σε κάποιο συγκεκριμένο ερώτημα αλλά σε μία γενικότερη τάση μέτρων συσχετίσεων μεταξύ των ερωτημάτων. Κατά συνέπεια, τα αποτελέσματα που βασίζονται στη συγκεκριμένη κλίμακα θα πρέπει να ερμηνευθούν με κάποια επιφύλαξη.

Πραγματοποιήθηκε διερευνητική ανάλυση παραγόντων με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή (Varimax) και προαποφασισμένο αριθμό παραγόντων τους τρεις, σύμφωνα με το μοντέλο των Zimbardo και Boyd (1999). Ο δείκτης KMO ήταν 0,84. Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε τρεις παράγοντες που συμφωνούσαν με τους προαναφερθέντες παράγοντες του Ζιμπάρντο και ερμήνευαν το 30.25% της διακύμανσης. Ο πρώτος παράγοντας αποτελούνταν από τα στοιχεία της κλίμακας ηδονισμού και ερμήνευε το 13,02% της συνολικής διακύμανσης (ιδιοτιμή = 4,81), ο δεύτερος από τα στοιχεία της μελλοντικής κλίμακας και ερμήνευε το 10,29% της συνολικής διακύμανσης (ιδιοτιμή = 3,80) και ο τρίτος από τα στοιχεία της κλίμακας φатаλισμού και ερμήνευε το 6,78% της συνολικής διακύμανσης (ιδιοτιμή = 2,51). Δεδομένου του χαμηλού ποσοστού ερμηνευόμενης διακύμανσης διεξήχθη νέα ανάλυση παραγόντων προκειμένου να διερευνηθεί η παραγοντική δομή χωρίς περιορισμό του αριθμού των εξαγόμενων παραγόντων. Προέκυψαν 10 παράγοντες με ιδιοτιμές μεγαλύτερες του 1, οι οποίοι ερμήνευαν το 52,90 της συνολικής διακύμανσης. Από την επισκόπηση του διαγράμματος των ιδιοτιμών (scree test), εξήχθη το συμπέρασμα ότι υπήρχαν τρεις ισχυροί παράγοντες. Συνεπώς, αποφασίστηκε να διατηρηθεί η δομή των τριών παραγόντων.

Οι συσχετίσεις της μελλοντικής κλίμακας με την κλίμακα ηδονισμού στο παρόν ($r = -.22, p < .01$) και την κλίμακα φатаλισμού στο παρόν ($r = -.23, p < .01$) ήταν αρνητικές. Αντιθέτως, η συσχέτιση της κλίμακας φатаλισμού με την κλίμακα του ηδονισμού ήταν θετική ($r = .19, p < .01$). Οι συσχετίσεις συμφωνούν με τα δεδομένα του Zimbardo και άλλων ερευνητών (Henson et al., 2006).

Κλίμακα αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών. Για την αξιολόγηση του τρόπου κατά τον οποίον οι συμμετέχοντες αξιολογούσαν τις μελλοντικές συνέπειες χρησιμοποιήθηκε ελληνική μετάφραση της κλίμακας αξιολόγησης των

μελλοντικών συνεπειών (Consideration of Future Consequences Scale, CFCS, Strathman et al., 1994). Τα ερωτήματα συνοδεύονταν από κλίμακες 5 σημείων τύπου Likert. Οι συμμετέχοντες καλούνταν να επιλέξουν μεταξύ "δεν με εκφράζει καθόλου" και "με εκφράζει απόλυτα". Η κλίμακα αποτελούνταν από 12 ερωτήματα (π.χ., «Συχνά κάνω κάτι προκειμένου να επιτύχω αποτελέσματα, τα οποία μπορεί να μην εμφανιστούν παρά μόνο πολλά χρόνια αργότερα», «Ενεργώ για να φροντίζω μόνο ότι με απασχολεί άμεσα, καθώς θεωρώ ότι τα μελλοντικά θέματα θα τακτοποιηθούν έτσι κι αλλιώς»). Ο δείκτης α του Cronbach ήταν $= 0,76$.

Πραγματοποιήθηκε διερευνητική ανάλυση παραγόντων με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή (Varimax) και προαποφασισμένο αριθμό παραγόντων τον ένα σύμφωνα με το μοντέλο του Strathman και των συνεργατών του (1994). Ο δείκτης KMO ήταν 0,82. Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων αποκάλυψε την ύπαρξη ενός παράγοντα που ερμήνευε το 28,06% της διακύμανσης. Για να διερευνηθεί η παραγοντική δομή χωρίς περιορισμό στον αριθμό των παραγόντων διεξήχθη νέα ανάλυση παραγόντων. Προέκυψαν τρεις παράγοντες με ιδιοτιμές μεγαλύτερες του 1, οι οποίοι ερμήνευαν το 48,72% της συνολικής διακύμανσης. Από την επισκόπηση του διαγράμματος των ιδιοτιμών (scree test), εξήχθη το συμπέρασμα ότι υπήρχε ένας ισχυρός παράγοντας. Συνεπώς, αποφασίστηκε να διατηρηθεί η μονοπαραγοντική δομή.

Οι συσχετίσεις της κλίμακας αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών με την κλίμακα ηδονισμού στο παρόν ($r = -.21, p < .01$) και την κλίμακα φαταλισμού στο παρόν ($r = -.25, p < .01$) ήταν αρνητικές. Αντίθετα, η συσχέτιση με τη μελλοντική κλίμακα ήταν θετική ($r = .47, p < .01$).

Τα μηνύματα. Τα μηνύματα που χρησιμοποιήθηκαν για την παρέμβαση παρουσιάζονται στο παράρτημα. Τα μακροπρόθεσμα μηνύματα εστίαζαν στις επιπτώσεις της φυσικής άσκησης στο προσδόκιμο ζωής, στην υγεία του εγκεφάλου και στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Τα βραχυπρόθεσμα μηνύματα εστίαζαν στις επιπτώσεις της φυσικής άσκησης στον άμεσο έλεγχο της ψυχικής διάθεσης, στον έλεγχο του στρες και στην εικόνα του σώματος. Η κάθε ομάδα μηνυμάτων (μακροπρόθεσμη-βραχυπρόθεσμη) χωριζόταν σε δύο επιμέρους ομάδες, μία στην οποία τα μηνύματα διατυπώνονταν με θετικούς όρους (όφελος) και μία στην οποία τα μηνύματα διατυπώνονταν με αρνητικούς όρους (απειλή). Επομένως, υπήρχαν τέσσερα είδη μηνυμάτων: α) μακροπρόθεσμα θετικά, β)

μακροπρόθεσμα αρνητικά, γ) βραχυπρόθεσμα θετικά και δ) βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Η πληροφόρηση βασιζόταν σε πραγματικά αποτελέσματα ερευνών, οι οποίες είχαν δημοσιευθεί σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά.

Η αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων αξιολογήθηκε μέσω της αλλαγής των στάσεων και της πρόθεσης απέναντι στη φυσική άσκηση που σημειώθηκε πριν και μετά την παρέμβαση. Επειδή οι κανονιστικές αντιλήψεις και η αίσθηση άσκησης ελέγχου απέναντι στη συμπεριφορά είναι δυσκολότερο να μεταβληθούν μετά από μία σύντομη παρέμβαση μέσω μηνυμάτων, οι μεταβλητές αυτές αξιολογήθηκαν μόνο πριν την παρέμβαση με σκοπό να εξεταστεί η σχέση τους με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

Δημογραφικές και άλλες πληροφορίες

Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα. Οι συμμετέχοντες παρείχαν πληροφορίες σχετικά με την ηλικία, το φύλο, το ύψος, το βάρος, το πόσο καλή θεωρούσαν την υγεία τους και αν αντιμετώπιζαν κάποιο πρόβλημα υγείας που τους εμπόδιζε να ασκούνται. Ο δείκτης μάζας σώματος υπολογίστηκε με τον τύπο: σωματικό βάρος σε κιλά δια του σωματικού ύψους υψωμένου στο τετράγωνο (kg/m^2).

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα στοιχεία αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας το SPSS (έκδοση 17). Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται οι συνάφειες (Person r) μεταξύ των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και των μεταβλητών της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς πριν την παρέμβαση. Επίσης, παρουσιάζεται η συνάφεια με τα τρέχοντα επίπεδα φυσικής άσκησης, την αντιλαμβανόμενη υγεία και το δείκτη μάζας σώματος, ενώ παρατίθενται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις όλων των μεταβλητών.

Η σχέση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας με τις μεταβλητές της έρευνας

Η επιθεώρηση των συναφειών δείχνει ότι υπάρχει στατιστική σημαντικότητα ανάμεσα στη μελλοντική κλίμακα και τις γνωστικές στάσεις ($r = .14, p < .01$), τις συναισθηματικές στάσεις ($r = .13, p < .01$), τα πρότυπα νουθεσίας ($r = .10, p < .01$) και την αίσθηση άσκησης ελέγχου ($r = .22, p < .01$). Ο ηδονισμός στο παρόν

παρουσίασε θετική συσχέτιση με τις συναισθηματικές στάσεις ($r = .08, p < .05$), τα πρότυπα νουθεσίας ($r = .08, p < .05$) και την πρόθεση για φυσική άσκηση ($r = .10, p < .05$). Ο φαταλισμός στο παρόν παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με τις γνωστικές στάσεις ($r = -.20, p < .01$), τις συναισθηματικές στάσεις ($r = -.15, p < .01$), την αίσθηση άσκησης ελέγχου ($r = -.18, p < .01$) και την αντιλαμβανόμενη υγεία ($r = -.10, p < .05$). Η κλίμακα αξιολόγησης μελλοντικών συνεπειών παρουσίασε θετική συσχέτιση με τις γνωστικές στάσεις ($r = .16, p < .01$) και την αίσθηση άσκησης ελέγχου ($r = .09, p < .05$).

Η σχέση μεταξύ μεταβλητών Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς με τρέχουσα φυσική άσκηση, αντιλαμβανόμενη υγεία και του δείκτη μάζας σώματος

Οι γνωστικές στάσεις παρουσίασαν θετική συσχέτιση με τα περιγραφικά πρότυπα ($r = .15, p < .01$), τα πρότυπα νουθεσίας ($r = .26, p < .01$), την αίσθηση άσκησης ελέγχου ($r = .38, p < .01$), τους αντιλαμβανόμενους πόρους ($r = .16, p < .01$), την πρόθεση για φυσική άσκηση ($r = .44, p < .01$), την τρέχουσα φυσική άσκηση ($r = .16, p < .01$), την αντιλαμβανόμενη υγεία ($r = .21, p < .01$) και αρνητική συσχέτιση με το δείκτη μάζας σώματος ($r = -.09, p < .05$). Οι συναισθηματικές στάσεις παρουσίασαν θετική συνάφεια με τα περιγραφικά πρότυπα ($r = .23, p < .01$), τα πρότυπα νουθεσίας ($r = .21, p < .01$), την αίσθηση άσκησης ελέγχου ($r = .45, p < .01$), τους αντιλαμβανόμενους πόρους ($r = .22, p < .01$), την πρόθεση για φυσική άσκηση ($r = .45, p < .01$), την τρέχουσα φυσική άσκηση ($r = .23, p < .01$) και την αντιλαμβανόμενη υγεία ($r = .17, p < .01$).

Τα περιγραφικά πρότυπα παρουσίασαν θετική συνάφεια με την αίσθηση άσκησης ελέγχου ($r = .20, p < .01$), τους αντιλαμβανόμενους πόρους ($r = .13, p < .01$), την πρόθεση για φυσική άσκηση ($r = .28, p < .01$), την τρέχουσα φυσική άσκηση ($r = .12, p < .01$) και αρνητική συσχέτιση με τον δείκτη μάζας σώματος ($r = .08, p < .05$). Τα πρότυπα νουθεσίας παρουσίασαν θετική συνάφεια με την αίσθηση άσκησης ελέγχου ($r = .25, p < .01$), τους αντιλαμβανόμενους πόρους ($r = .14, p < .01$), την πρόθεση για φυσική άσκηση ($r = .20, p < .01$) και την αντιλαμβανόμενη υγεία ($r = .16, p < .01$).

Η αίσθηση άσκησης ελέγχου παρουσίασε θετική συσχέτιση με τους αντιλαμβανόμενους πόρους ($r = .31, p < .01$), την πρόθεση για φυσική άσκηση ($r =$

.49, $p < .01$), την τρέχουσα φυσική άσκηση ($r = .23$, $p < .01$) και την αντιλαμβανόμενη υγεία ($r = .24$, $p < .01$). Οι αντιλαμβανόμενοι πόροι παρουσίασαν θετική συνάφεια με την πρόθεση για φυσική άσκηση ($r = .26$, $p < .01$), την τρέχουσα φυσική άσκηση ($r = .13$, $p < .01$) και την αντιλαμβανόμενη υγεία ($r = .11$, $p < .01$).

Η πρόθεση για φυσική άσκηση παρουσίασε θετική συσχέτιση τη τρέχουσα φυσική άσκηση ($r = .31$, $p < .01$) και την αντιλαμβανόμενη υγεία ($r = .15$, $p < .01$). Η τρέχουσα φυσική άσκηση παρουσίασε θετική συσχέτιση με την αντιλαμβανόμενη υγεία ($r = .12$, $p < .01$). Τέλος, η αντιλαμβανόμενη υγεία παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με το δείκτη μάζας σώματος ($r = -.14$, $p < .01$).

Η επίδραση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας στις μεταβλητές της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς

Για τη μελέτη της επίδρασης των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας πάνω στις μεταβλητές της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς χρησιμοποιήσαμε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA). Οι μεταβλητές της προσωπικότητας διχοτομήθηκαν, ώστε να έχουμε σε κάθε περίπτωση δύο ομάδες ατόμων, μία με υψηλές τιμές και μία με χαμηλές για να μπορούμε να προβαίνουμε σε συγκρίσεις. Στον Πίνακα 2 φαίνονται ανά ομάδα ατόμων (χαμηλών-υψηλών) οι διαφορές των μέσων όρων, πριν την παρέμβαση, των μεταβλητών της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς, των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας, της αναφερόμενης υγείας και του δείκτη μάζας σώματος.

Η επιθεώρηση των διαφορών δείχνει ότι τα άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό εμφάνιζαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις γνωστικές στάσεις ($F(1, 606) = 9.68$, $p < .01$), τις συναισθηματικές στάσεις ($F(1, 606) = 7.75$, $p < .01$), τα πρότυπα νουθεσίας ($F(1, 606) = 6.39$, $p < .01$), την αίσθηση ελέγχου ($F(1, 606) = 9.68$, $p < .001$) και την πρόθεση για φυσική άσκηση ($F(1, 606) = 3.70$, $p < .05$) σε σχέση με τα άτομα με χαμηλό. Συγκεκριμένα, τα άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό παρουσίαζαν υψηλότερους μέσους όρους στις στάσεις, στα πρότυπα νουθεσίας, την αίσθηση ελέγχου και πρόθεσης για φυσική άσκηση σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό. Αναφορικά με τον ηδονισμό στο παρόν, δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές

διαφορές, εκτός από τα περιγραφικά πρότυπα ($F(1, 607) = 3.89, p < .05$), όπου τα άτομα με υψηλό ηδονισμό είχαν και υψηλότερες τιμές κατά μέσο όρο.

Σχετικά με το φαταλισμό στο παρόν, φάνηκε ότι τα άτομα με υψηλό φαταλισμό παρουσίαζαν χαμηλότερους μέσους όρους στις γνωστικές στάσεις ($F(1, 606) = 13.04, p < .001$), στις συναισθηματικές στάσεις ($F(1, 606) = 6.69, p < .01$), στην αίσθηση άσκησης ελέγχου ($F(1, 606) = 14.63, p < .001$) και ανέφεραν δυσμενέστερα επίπεδα υγείας ($F(1, 606) = 9.99, p < .01$) σε σχέση με τα άτομα με χαμηλά επίπεδα φαταλισμού.

Τέλος, τα άτομα με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών εμφάνιζαν υψηλότερους μέσους όρους στις γνωστικές στάσεις ($F(1, 601) = 14.14, p < .001$) και στην άσκηση ελέγχου ($F(1, 606) = 14.63, p < .001$) και χαμηλότερα επίπεδα φυσικής άσκησης ($F(1, 606) = 3.90, p < .05$) σε σχέση με τα άτομα με χαμηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών.

Η επίδραση του τύπου μηνύματος πάνω στις γνωστικές και συναισθηματικές στάσεις και την πρόθεση για φυσική άσκηση

Για τη μελέτη της επίδρασης του τύπου μηνύματος πάνω στις γνωστικές και συναισθηματικές στάσεις και την πρόθεση για φυσική άσκηση χρησιμοποιήσαμε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA). Στον Πίνακα 3 φαίνονται οι διαφορές των μέσων όρων των γνωστικών και συναισθηματικών στάσεων και της πρόθεσης πριν και μετά τη παρέμβαση ανά τύπο μηνύματος.

Όπως φαίνεται, τα μακροπρόθεσμα θετικά μηνύματα ήταν αποτελεσματικά για τη βελτίωση των συναισθηματικών στάσεων ($F(1, 154) = 11.67, p < .001, \eta^2 = .07$) και της πρόθεσης για φυσική άσκηση ($F(1, 154) = 18.70, p < .001, \eta^2 = .11$). Τα μακροπρόθεσμα αρνητικά ήταν αποτελεσματικά τόσο για τις γνωστικές στάσεις ($F(1, 152) = 18.94, p < .001, \eta^2 = .11$) όσο για τις συναισθηματικές ($F(1, 152) = 17.61, p < .001, \eta^2 = .10$), καθώς και για την πρόθεση ($F(1, 152) = 11.76, p < .001, \eta^2 = .07$). Επίσης, τα βραχυπρόθεσμα θετικά ήταν αποτελεσματικά για τις γνωστικές στάσεις ($F(1, 150) = 12.82, p < .001, \eta^2 = .08$), τις συναισθηματικές στάσεις ($F(1, 150) = 8.21, p < .05, \eta^2 = .05$) και την πρόθεση για φυσική άσκηση ($F(1, 150) = 18.26, p < .001, \eta^2 = .11$). Τέλος, τα βραχυπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα ήταν αποτελεσματικά για τη βελτίωση των γνωστικών στάσεων ($F(1, 149) = 4.31, p < .05, \eta^2 = .03$) και της πρόθεσης ($F(1, 149) = 15.72, p < .001, \eta^2 = .10$).

Επομένως, παρατηρούμε ότι όλα τα μηνύματα είχαν αποτελεσματικότητα στο να αυξήσουν τη πρόθεση για φυσική άσκηση και κατά συνέπεια η παρέμβαση μας μέσω μηνυμάτων ήταν αποτελεσματική.

Πολλαπλές συγκρίσεις των στάσεων και της πρόθεσης για φυσική άσκηση πριν και μετά τη παρέμβαση μεταξύ των ομάδων

Στη συνέχεια διερευνήθηκε εάν οι μέσοι όροι των τεσσάρων ομάδων, ανάλογα με το είδος μηνύματος που δέχτηκαν, διαφοροποιούνταν στις στάσεις και την πρόθεση τόσο πριν όσο και μετά τη παρέμβαση. Ο έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων ανά ζεύγη scheffe, έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων τόσο πριν, όσο και μετά την παρέμβαση. Εκτός από μία διαφορά στις συναισθηματικές στάσεις πριν την παρέμβαση μεταξύ της 1^{ης} ομάδας (μακροπρόθεσμα θετικά) και της 3^{ης} ομάδας (βραχυπρόθεσμα θετικά) που ήταν στατιστικώς σημαντική. Η 1^η ομάδα είχε στατιστικώς χαμηλότερες συναισθηματικές στάσεις από τη 3^η, ενώ δε διέφερε καμία στατιστικώς σημαντικά, ως προς τις άλλες δύο ομάδες. Επομένως, οι ομάδες παρουσίασαν σχεδόν παρόμοια επίπεδα στάσεων και πρόθεσης πριν την παρέμβαση.

Η αλληλεπίδραση του χρόνου με το είδος της παρέμβασης

Στη συνέχεια πραγματοποιήσαμε έλεγχο για το αν υπάρχουν αλληλεπιδράσεις του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) και του είδους της παρέμβασης. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα θετικά και της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά ήταν στατιστικώς σημαντική ($F(1, 306) = 5.78, p < .01, \eta^2 = .02$). Τα άτομα που διάβασαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά βελτίωσαν περισσότερο τις γνωστικές στάσεις τους σε σχέση με τα άτομα που διάβασαν τα μακροπρόθεσμα θετικά, όπως φαίνεται και στο Σχήμα 1.

Επίσης, η αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά και της ομάδας που δέχτηκε τα βραχυπρόθεσμα αρνητικά ήταν στατιστικώς σημαντική ($F(1, 301) = 6.03, p < .01, \eta^2 = .02$). Τα άτομα που διάβασαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά βελτίωσαν

περισσότερο τις συναισθηματικές στάσεις τους σε σχέση με τα άτομα που διάβασαν τα βραχυπρόθεσμα αρνητικά, όπως φαίνεται και στο Σχήμα 2. Άλλες στατιστικώς σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ του χρόνου και του είδους της παρέμβασης δεν σημειώθηκαν.

Αλληλεπιδράσεις του είδους της παρέμβασης, των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και του χρόνου (πριν - μετά την παρέμβαση) στις στάσεις και την πρόθεση για φυσική άσκηση

Στο τέλος πραγματοποιήθηκε έλεγχος για το εάν υπάρχουν αλληλεπιδράσεις μεταξύ του είδους της παρέμβασης, των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση), οι οποίες να επηρέαζαν τις γνωστικές και συναισθηματικές στάσεις και την πρόθεση για φυσική άσκηση.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 304) = 15,82$, $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .05$. Επίσης, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα θετικά και της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά ($F(1, 304) = 5.85$, $p = .016$, $\eta^2 = .02$). Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι, ενώ οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα θετικά έδειξαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.62 σε 18.78, $d = 0.05$, οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά έδειξαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.64 σε 19.27, $d = 0.27$. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 303) = 15,36$, $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .05$. Επίσης, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα θετικά και της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά ($F(1, 303) = 5.58$, $p = .019$, $\eta^2 = .02$). Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι, ενώ οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα θετικά σημείωσαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.63 σε 18.79, $d = 0.05$, οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά σημείωσαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.64 σε 19.27, $d = 0.27$. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 304) = 16,74$, $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .05$. Επίσης, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα θετικά και της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά ($F(1, 304) = 4.31$, $p = .039$, $\eta^2 = .01$). Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι, ενώ οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα θετικά παρουσίασαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.62 σε 18.78, $d = 0.05$, οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα

μακροπρόθεσμα αρνητικά παρουσίασαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.64 σε 19.27, $d = 0.27$. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 304) = 16,94$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .05$. Επίσης, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα θετικά και τις ομάδες που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά ($F(1, 298) = 6.18$, $p = .013$, $\eta^2 = .02$). Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι, ενώ οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα θετικά έδειξαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.61 σε 18.76, $d = 0.05$, οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά έδειξαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.60 σε 19.24, $d = 0.28$. Παράλληλα, φάνηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ παρέμβασης και προσωπικότητας, $F(1, 298) = 5,28$ $p = .022$, $\text{partial } \eta^2 = .02$. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα θετικά έδειξαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.01 σε 18.08, $d = 0.02$, ενώ όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά έδειξαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.67 σε 19.07, $d = 0.19$, όπως φαίνεται και στο Σχήμα 3. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες με υψηλό επίπεδο αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα θετικά παρουσίασαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 19.31 σε 19.57, $d = 0.08$, ενώ όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά έδειξαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.52 σε 19.46, $d = 0.37$, όπως φαίνεται και στο Σχήμα 4. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 304) = 28,71$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .09$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 304) = 29,77$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .09$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 304) = 26,78$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .08$. Παράλληλα, φάνηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ παρέμβασης και προσωπικότητας, $F(1, 304) =$

4,19 $p = .041$, partial $\eta^2 = .01$. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα θετικά έδειξαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 14.38 σε 15.15, $d = 0.19$, ενώ όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά έδειξαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 15.22 σε 16.36, $d = 0.31$, όπως φαίνεται και στο Σχήμα 5. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα θετικά έδειξαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 16.17 σε 16.86, $d = 0.05$, ενώ όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά παρουσίασαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 15.55 σε 16.15, $d = 0.16$, όπως φαίνεται και στο Σχήμα 6. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 298) = 26,23$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .08$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 304) = 31,14$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .09$. Παράλληλα, φάνηκε να υπάρχει σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ του χρόνου και του ηδονισμού, $F(1,$

304) = 4,75 $p = .013$, partial $\eta^2 = .02$. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού έδειξαν αύξηση της πρόθεσης από 15.81 σε 16.95, $d = 0.26$, οι συμμετέχοντες υψηλού ηδονισμού έδειξαν μικρότερη αύξηση από 16.05 σε 16,55 $d = 0.11$.

Ιδιαίτερα, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού έδειξαν αύξηση της πρόθεσης από 16.22 σε 17.46, $d = 0.31$, ενώ οι συμμετέχοντες με υψηλό ηδονισμό παρουσίασαν αμελητέα αύξηση από 16.41 σε 16,56 $d = 0.03$, όπως φαίνεται και στα Σχήματα 7 και 8. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στη πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 303) = 28,78$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .09$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στη πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 304) = 29,44$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .09$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Μακροπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στη πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του μακροπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 298) = 32,20$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .10$. Παράλληλα, φάνηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ του χρόνου και της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών, $F(1, 298) = 6,46$ $p = .012$, partial $\eta^2 = .02$. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι, οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών έδειξαν αύξηση της πρόθεσης από 16.09 σε 16.56, $d = 0.11$, σε σχέση με τους συμμετέχοντες με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών που έδειξαν μεγαλύτερη αύξηση από 15.77 σε 17,01 $d = 0.26$, όπως φαίνεται από τα Σχήματα 9 και 10. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 17,04$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .05$. Παράλληλα, φάνηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ χρόνου και του ηδονισμού, $F(1, 297) = 3,97$ $p = .012$, partial $\eta^2 = .02$. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι, οι συμμετέχοντες με χαμηλό ηδονισμό έδειξαν αύξηση των γνωστικών στάσεων από 18.58 σε 18.80, $d = 0.10$, σε σχέση με τους συμμετέχοντες με υψηλό ηδονισμό που έδειξαν μεγαλύτερη αύξηση από 19.08 σε 19,72 $d = 0.37$, όπως φαίνεται από τα Σχήματα 11 και 12. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 14,94$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .05$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 296) = 14,76$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .05$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 15,93$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .05$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 7,06$ $p = .008$, $\text{partial } \eta^2 = .02$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 6,92$ $p = .009$, $\text{partial } \eta^2 = .02$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 296) = 8,05$ $p = .005$, $\text{partial } \eta^2 = .03$. Παράλληλα, φάνηκε σημαντική τριπλή αλληλεπίδραση μεταξύ χρόνου, του είδους της παρέμβασης και του μελλοντικού προσανατολισμού, $F(1, 296) = 5,55$ $p = .019$, $\text{partial } \eta^2 = .02$.

Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό έδειξαν βελτίωση των συναισθηματικών στάσεων από 15.67 σε 16.36, $d = 0.20$, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα θετικά μηνύματα, ενώ έδειξαν μείωση από 16.01 σε 15.71, $d = 0.09$, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Οι συμμετέχοντες με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό βελτίωσαν τις συναισθηματικές στάσεις από 16.78 σε 17.21, $d = 0.15$, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα θετικά μηνύματά και επίσης βελτίωσαν τις συναισθηματικές τους στάσεις από 15.67 σε 16.39, $d = 0.18$, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά, όπως φαίνεται από τα Σχήματα 13 και 14. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 6,99$ $p = .009$, $\text{partial } \eta^2 = .02$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 31,51$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .10$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 33,81$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .10$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 296) = 31,87$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .10$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Βραχυπρόθεσμα διατυπωμένο (θετικά 1, αρνητικά 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της θετικής ή αρνητικής διατύπωσης του βραχυπρόθεσμα διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 32,35$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .10$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 11,97$ $p = .001$, $\text{partial } \eta^2 = .04$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 11,13$ $p = .001$, $\text{partial } \eta^2 = .04$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β)) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 11,76$ $p = .001$, $\text{partial } \eta^2 = .04$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 297) = 17,47$ $p = .001$, partial $\eta^2 = .04$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 302) = 20,35$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .06$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 301) = 20,08$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .06$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 301) = 18,57$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .06$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 18,76$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .06$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 302) = 35,07$ $p = .000$, partial $\eta^2 = .10$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 301) = 35,40$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .11$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 301) = 34,70$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .10$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Θετικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του θετικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στη πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 37,32$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .11$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 21,24$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .07$. Επίσης, υπήρξε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ παρέμβασης και προσωπικότητας, $F(1, 299) = 4,21$ $p = .041$, $\text{partial } \eta^2 = .01$. Παράλληλα, παρουσιάστηκε σημαντική τριπλή αλληλεπίδραση μεταξύ του χρόνου, του είδους της παρέμβασης και του ηδονισμού, $F(1, 299) = 4,295$ $p = .039$, $\text{partial } \eta^2 = .014$. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού έδειξαν βελτίωση των γνωστικών στάσεων από 18.54 σε 19.37, $d = 0.34$, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, ενώ έδειξαν αύξηση μόλις από 18.362 σε 18.450, $d = 0.07$, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες με υψηλό επίπεδο ηδονισμού έδειξαν να ανταποκρίνονται καλύτερα στα βραχυπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, βελτιώνοντας τις γνωστικές στάσεις από 19.04 σε 19.62, $d = 0.35$ σε σχέση με τους συμμετέχοντες που δέχτηκαν μακροπρόθεσμα αρνητικά που βελτιώθηκαν μόλις από 18.73 σε 19.17, $d = 0.21$, όπως φαίνεται από τα Σχήματα 15 και 16. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 19,41$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .06$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 20,09$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .06$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στις γνωστικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις γνωστικές στάσεις.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 296) = 20,96$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .07$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 13,00$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .04$. Επίσης, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους

των συναισθηματικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά και της ομάδας που δέχτηκε βραχυπρόθεσμα αρνητικά ($F(1, 299) = 6.06, p = .014, \eta^2 = .02$). Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι, ενώ οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά σημείωσαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 15.39 σε 16.26, $d = 0.24$, οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα βραχυπρόθεσμα αρνητικά σημείωσαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 15.86 σε 16.02, $d = 0.04$, όπως φαίνεται στα Σχήματα 17 και 18. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 13.86, p = .000, \text{partial } \eta^2 = .04$. Επίσης, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά και της ομάδας που δέχτηκε βραχυπρόθεσμα αρνητικά ($F(1, 299) = 6.13, p = .014, \eta^2 = .02$). Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι, ενώ οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά έδειξαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 15.39 σε 16.26, $d = 0.24$, οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα βραχυπρόθεσμα αρνητικά έδειξαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 15.86 σε 16.02, $d = 0.04$. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά

διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 14,61$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .05$. Επίσης, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά και της ομάδας που δέχτηκε βραχυπρόθεσμα αρνητικά ($F(1, 299) = 5.35$, $p = .021$, $\eta^2 = .02$). Παράλληλα, παρουσιάστηκε σημαντική τριπλή αλληλεπίδραση μεταξύ χρόνου, του είδους της παρέμβασης και του μελλοντικού προσανατολισμού, $F(1, 299) = 7,57$ $p = .006$, $\text{partial } \eta^2 = .03$. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό έδειξαν βελτίωση των συναισθηματικών στάσεων από 15.22 σε 16.36, $d = 0.31$, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, ενώ έδειξαν μείωση από 16.01 σε 15.71, $d = 0.09$, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό έδειξαν να ανταποκρίνονται καλύτερα στα βραχυπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, βελτιώνοντας τις συναισθηματικές στάσεις από 15.67 σε 16.39, $d = 0.18$ σε σχέση με τους συμμετέχοντες που δέχτηκαν μακροπρόθεσμα αρνητικά που βελτιώθηκαν από 15.55 σε 19.17, $d = 0.16$, όπως φαίνεται από τα σχήματα 19 και 20. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στις συναισθηματικές στάσεις

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών (χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στις συναισθηματικές στάσεις.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 296) = 12,67$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .04$. Επίσης, βρέθηκε

σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων μεταξύ της ομάδας που δέχτηκε τα μακροπρόθεσμα αρνητικά και της ομάδας που δέχτηκε βραχυπρόθεσμα αρνητικά ($F(1, 296) = 5.23, p = .023, \eta^2 = .02$). Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι, ενώ οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά έδειξαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 15.48 σε 16.32, $d = 0.24$, οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν τα βραχυπρόθεσμα αρνητικά έδειξαν αύξηση των συναισθηματικών στάσεων από 15.86 σε 16.02, $d = 0.04$. Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Ηδονισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του ηδονισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στην πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 27,80, p = .000, \text{partial } \eta^2 = .09$. Επίσης, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ του ηδονισμού και του χρόνου, $F(1, 299) = 7,05, p = .008, \text{partial } \eta^2 = .02$. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού σημείωσαν αύξηση της πρόθεσης από 15.77 σε 16.98, $d = 0.29$, οι συμμετέχοντες υψηλού ηδονισμού σημείωσαν αύξηση μόνο από 16.77 σε 17.15, $d = 0.08$. Παράλληλα, υπήρξε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ παρέμβασης και προσωπικότητας, $F(1, 299) = 4,39, p = .037, \text{partial } \eta^2 = .01$. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού σημείωσαν αύξηση της πρόθεσης από 16.22 σε 17.46, $d = 0.31$, ενώ οι συμμετέχοντες υψηλού ηδονισμού σημείωσαν αύξηση μόνο από 16.41 σε 16.56, $d = 0.03$, όταν υποβλήθηκαν σε αρνητικά διατυπωμένα μακροπρόθεσμα μηνύματα. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού έδειξαν αύξηση της πρόθεσης από 15.35 σε 16.52, $d = 0.28$, ενώ οι συμμετέχοντες υψηλού ηδονισμού έδειξαν αύξηση μόνο από 17.17 σε 17.81, $d = 0.17$, όταν υποβλήθηκαν σε αρνητικά

διατυπωμένα βραχυπρόθεσμα μηνύματα, όπως φαίνεται από τα Σχήματα 21 και 22.

Καμία άλλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Φαταλισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του φαταλισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στην πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 27,55$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .08$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Μελλοντικός προσανατολισμός * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) του μελλοντικού προσανατολισμού (χαμηλού ή υψηλού) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στην πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 299) = 26,79$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .08$. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αρνητικά διατυπωμένο (μακροπρόθεσμα 1, βραχυπρόθεσμα 2) * Αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών * Χρόνος πάνω στην πρόθεση

Εξετάστηκε η επίδραση (α) του είδους της παρέμβασης και συγκεκριμένα της μακροπρόθεσμης ή βραχυπρόθεσμης διατύπωσης του αρνητικά διατυπωμένου μηνύματος, (β) της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών

(χαμηλής ή υψηλής) και (γ) του χρόνου (πριν και μετά από την παρέμβαση) στην πρόθεση για φυσική δραστηριότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου, $F(1, 296) = 27,59$ $p = .000$, $\text{partial } \eta^2 = .09$. Παράλληλα, φάνηκε σημαντική τριπλή αλληλεπίδραση μεταξύ χρόνου, του είδους της παρέμβασης και της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών, $F(1, 296) = 3,70$ $p = .05$, $\text{partial } \eta^2 = .01$. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες με χαμηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών σημείωσαν βελτίωση της πρόθεσης από 16.45 σε 16.74, $d = 0.07$, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, ενώ σημείωσαν αύξηση από 16.28 σε 17.35, $d = 0.29$, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Οι συμμετέχοντες με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών βελτίωσαν την πρόθεση από 16.21 σε 17.36, $d = 0.25$, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, ενώ βελτίωσαν την πρόθεση από 16.10 σε 16.85, $d = 0.17$, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά, όπως φαίνεται από τα σχήματα 23 και 24. Καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Πίνακας 1

Συνάφειες μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας, οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τους

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. ΖΤΡΙ – Μελλοντική Κλίμακα	1.00													
2. ΖΤΡΙ – Ηδονισμός στο παρόν	-.22**	1.00												
3. ΖΤΡΙ – Φαταλισμός στο παρόν	-.23**	.19**	1.00											
4. Μελλοντικών συνεπειών (CFCS)	.47**	-.21**	-.25**	1.00										
5. Γνωστικές στάσεις	.14**	.07	-.20**	.16**	1.00									
6. Συναισθηματικές στάσεις	.13**	.08*	-.15**	.05	.40**	1.00								
7. Περιγραφικά πρότυπα	.07	.07	.05	.00	.15**	.23**	1.00							
8. Πρότυπα νουθεσίας	.10**	.08*	-.09*	.07	.26**	.21**	.23**	1.00						
9. Αίσθηση έλεγχου	.22**	.07	-.18**	.09*	.38**	.45**	.20**	.25**	1.00					
10. Αντιλαμβανόμενοι πόροι	.08	.04	-.02	-.01	.16**	.22**	.13**	.14**	.31**	1.00				
11. Πρόθεση	.08	.10*	-.03	.00	.44**	.45**	.28**	.20**	.49**	.26**	1.00			
12. Τρέχουσα φυσική άσκηση	.07	.04	-.04	-.07	.16**	.23**	.12**	.06	.23**	.13**	.31**	1.00		
13. Αντιλαμβανόμενη Υγεία	.04	.03	-.10*	.04	.21**	.17**	.06	.16**	.24**	.11**	.15**	.12**	1.00	
14. Δείκτης μάζας σώματος	-.04	-.06	-.02	.02	-.09*	-.08	-.08*	.03	-.06	.00	.00	-.03	-.14**	1.00
Μέσος όρος	45.60	54.82	24.54	40.00	18.71	15.62	12.22	18.06	21.22	9.74	16.04	38.43	80.58	22.21
Τυπική απόκλιση	7.31	7.97	4.89	6.62	2.46	3.65	4.28	2.67	4.64	3.39	4.44	22.31	14.92	3.35

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

Πίνακας 2

Μέσοι όροι των στάσεων, των κανονιστικών αντιλήψεων, της αίσθησης ελέγχου, των αντιλαμβανόμενων πόρων, της πρόθεσης, των επιπέδων φυσικής άσκησης, της υγείας και του δείκτη μάζας σώματος προς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

Χαρακτηριστικά προσωπικότητας	Επίπεδα	Γνωστικές στάσεις	Συναισθηματικές στάσεις	Περιγραφικά πρότυπα	Πρότυπα νουθεσίας	Αίσθηση ελέγχου	Αντιλαμβανόμενοι πόροι	Πρόθεση	Φυσική άσκηση	Υγεία	Δείκτης μάζας σώματος
Μελλοντικός Προσανατολισμός	Υψηλός	19.06	16.07	12.36	18.35	22.52	9.93	16.42	38.63	80.05	22.04
	Χαμηλός	18.44	15.24	12.09	17.80	20.04	9.57	15.73	38.38	77.99	22.35
	F-κριτήριο	9.68**	7.75**	.43	6.39**	16.64***	1.7	3.7*	.02	3.04	1.29
	(df)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,599)	(1,596)
	η ²	.016	.013	.001	.010	.027	.003	.006	.000	.005	.002
Ηδονισμός στο παρόν	Υψηλός	18.90	15.83	12.58	18.23	21.45	9.50	16.39	38.89	80.65	22.01
	Χαμηλός	18.55	15.44	11.89	17.90	21.00	9.22	15.73	38.02	80.52	22.39
	F-κριτήριο	3.19	1.76	3.89*	2.34	1.38	1.26	3.35	.23	.01	1.92
	(df)	(1,607)	(1,607)	(1,607)	(1,607)	(1,607)	(1,607)	(1,607)	(1,607)	(1,600)	(1,597)
	η ²	.005	.003	.006	.004	.002	.002	.006	.000	.000	.003
Φαταλισμός στο παρόν	Υψηλός	18.36	15.24	12.39	17.97	20.50	9.68	15.90	37.47	78.62	22.25
	Χαμηλός	19.07	16.00	12.07	18.15	21.92	9.81	16.22	39.31	82.44	22.18
	F-κριτήριο	13.04***	6.69**	.82	.70	14.63***	.21	.79	1.03	9.99**	.06
	(df)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,606)	(1,599)	(1,596)
	η ²	.021	.011	.001	.001	.024	.000	.001	.002	.016	.000
Μελλοντικών συνεπειών	Υψηλός	19.10	15.93	12.10	18.21	21.69	9.66	16.00	36.70	81.12	22.14
	Χαμηλός	18.35	15.43	12.30	17.91	20.83	9.79	16.10	40.29	80.06	22.27
	F-κριτήριο	14.14***	2.86	.33	1.90	5.31*	.22	.07	3.90*	.74	.22
	(df)	(1,601)	(1,601)	(1,601)	(1,601)	(1,601)	(1,601)	(1,601)	(1,601)	(1,594)	(1,591)
	η ²	.023	.005	.001	.003	.009	.000	.000	.006	.001	.000

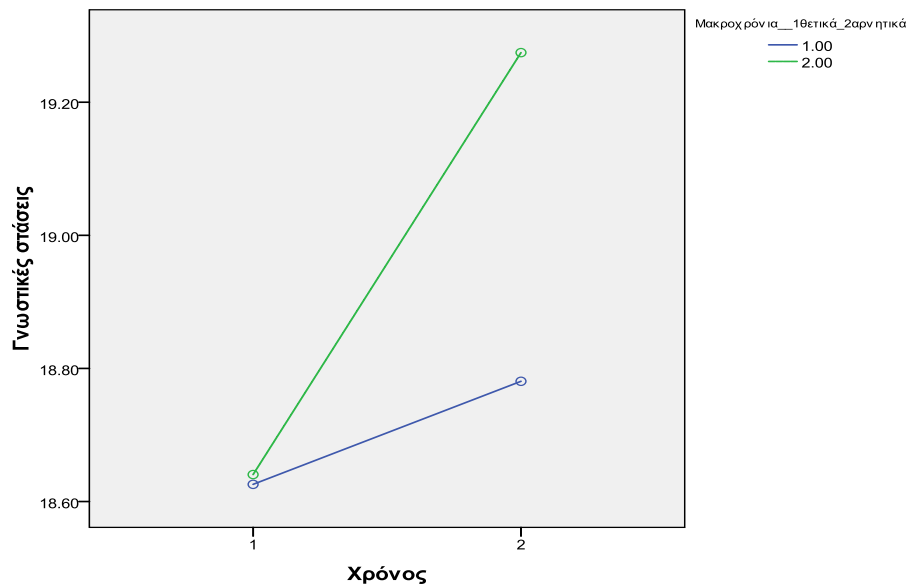
*= p< .05, ** = p< .01, *** = p< .001

Πίνακας 3

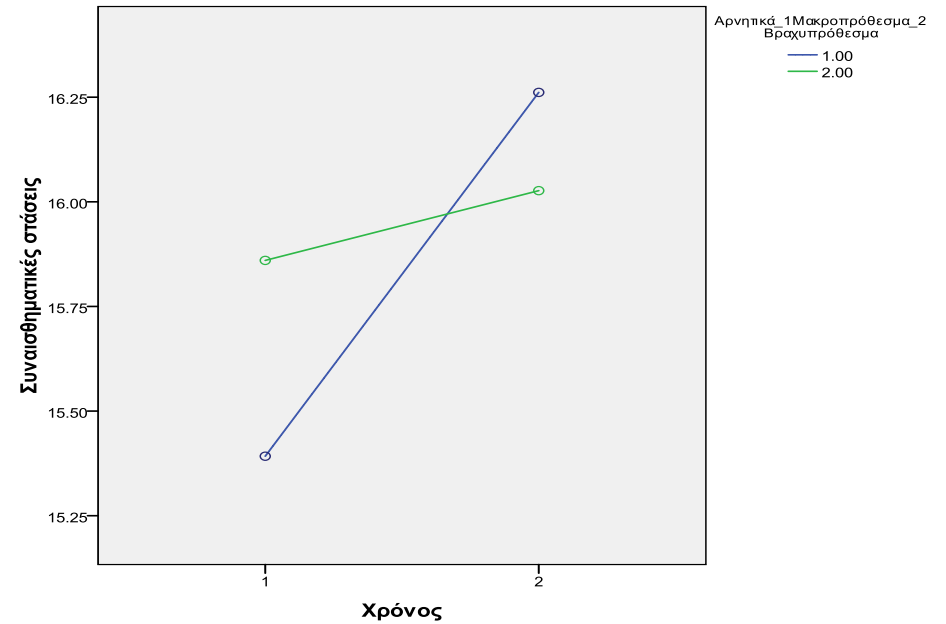
Μέσοι όροι των γνωστικών και συναισθηματικών στάσεων και της πρόθεσης πριν και μετά την παρέμβαση ανά τύπο μηνύματος

Τύπος μηνύματος	Χρόνος	Γνωστικές στάσεις	Συναισθηματικές στάσεις	Πρόθεση
Μακροπρόθεσμα	Πριν	18.62	14.98	15.56
Θετικά	Μετά	18.78	15.72	16.50
	F-κριτήριο	1.29	11.67***	18.70***
	(df)	(1,154)	(1,154)	(1,154)
	η^2	.008	.07	.11
Μακροπρόθεσμα	Πριν	18.64	15.39	16.32
Αρνητικά	Μετά	19.27	16.26	17.00
	F-κριτήριο	18.94***	17.61***	11.76***
	(df)	(1,152)	(1,152)	(1,152)
	η^2	.11	.10	.07
Βραχυπρόθεσμα	Πριν	18.93	16.29	16.11
Θετικά	Μετά	19.43	16.82	17.02
	F-κριτήριο	12.82***	8.21*	18.26***
	(df)	(1,150)	(1,150)	(1,150)
	η^2	.08	.05	.11
Βραχυπρόθεσμα	Πριν	18.68	15.86	16.20
Αρνητικά	Μετά	19.00	16.02	17.12
	F-κριτήριο	4.31*	.71	15.72***
	(df)	(1,149)	(1,149)	(1,149)
	η^2	.03	.00	.10

* = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$

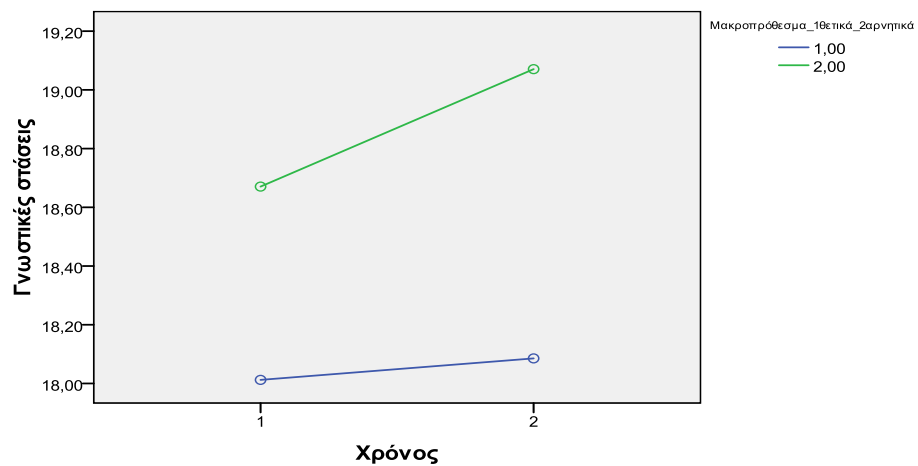


Σχήμα 1. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων.



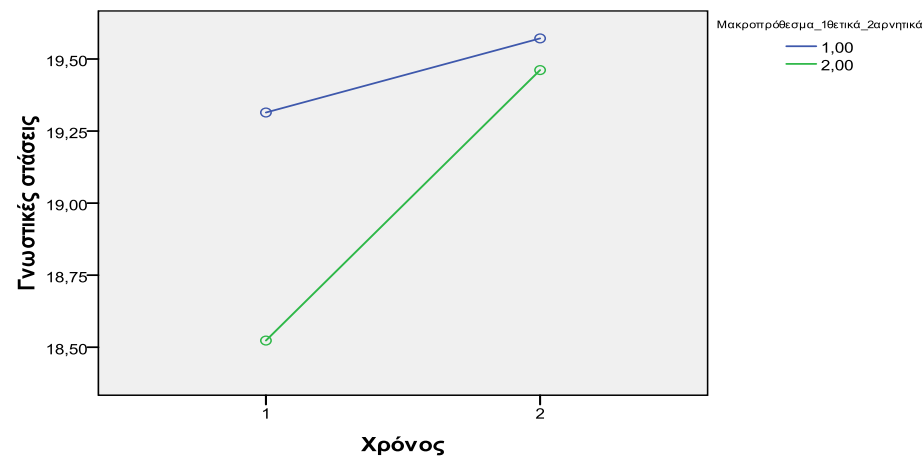
Σχήμα 2. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων.

Ατομα με χαμηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών



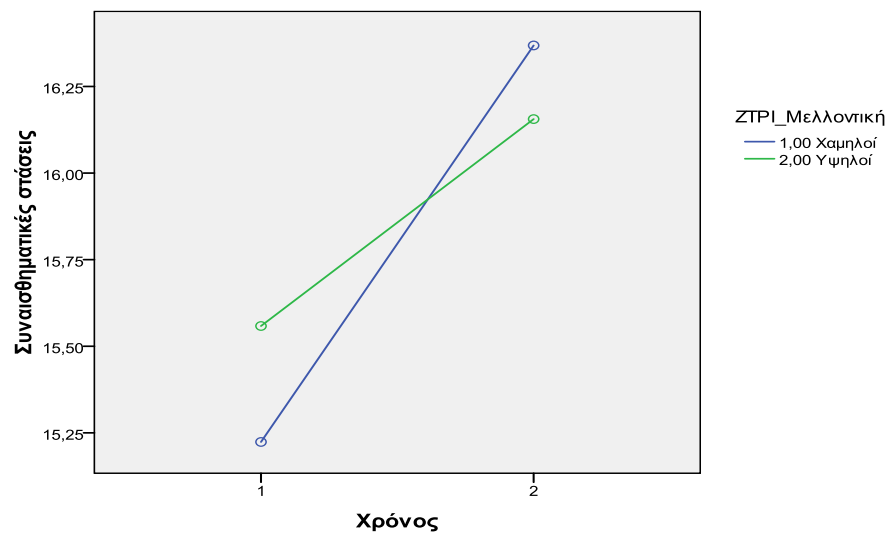
Σχήμα 3. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων.

Ατομα με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών



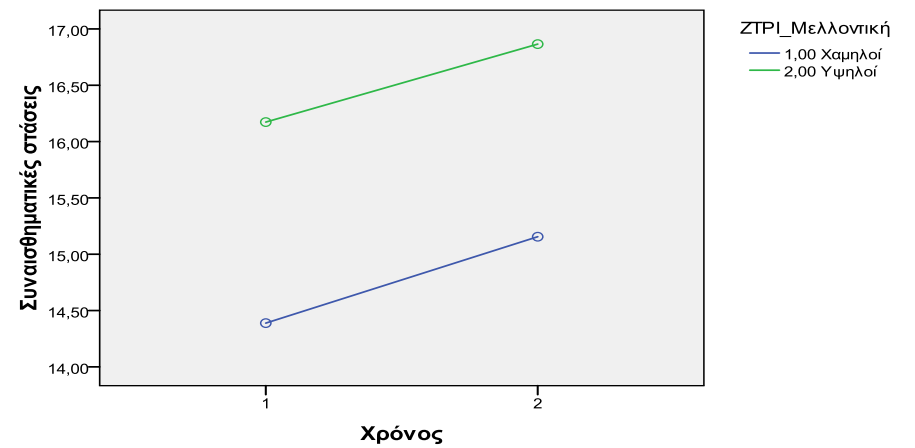
Σχήμα 4. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων

Μακροπρόθεσμα Αρνητικά



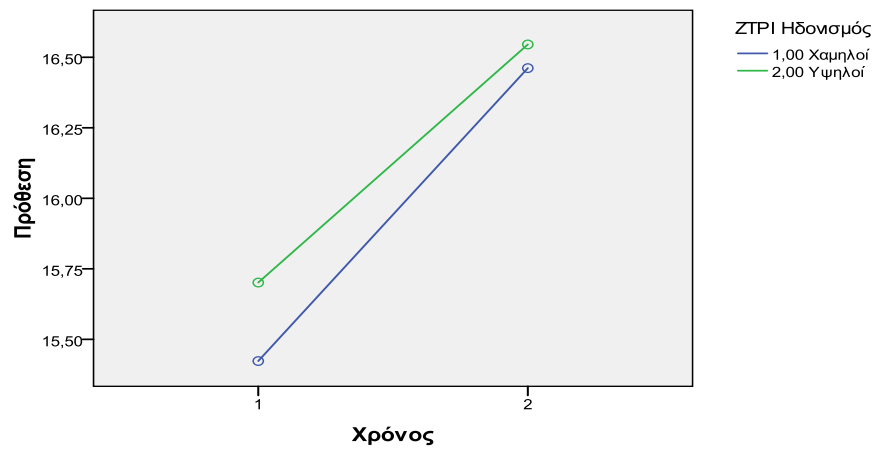
Σχήμα 5. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων.

Μακροπρόθεσμα Θετικά



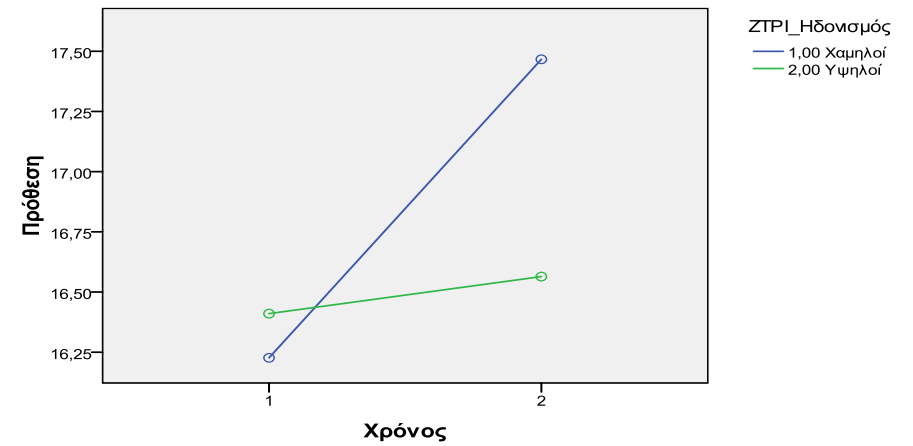
Σχήμα 6. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων.

Μακροπρόθεσμα Θετικά

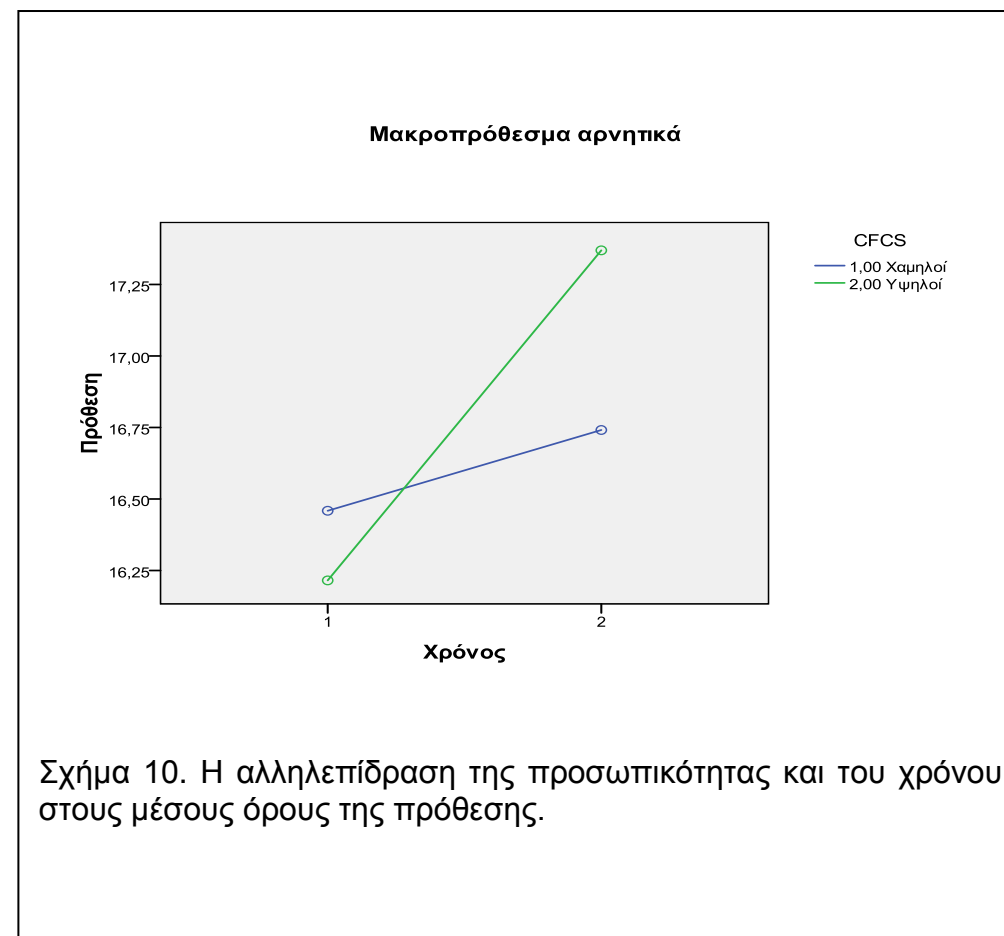
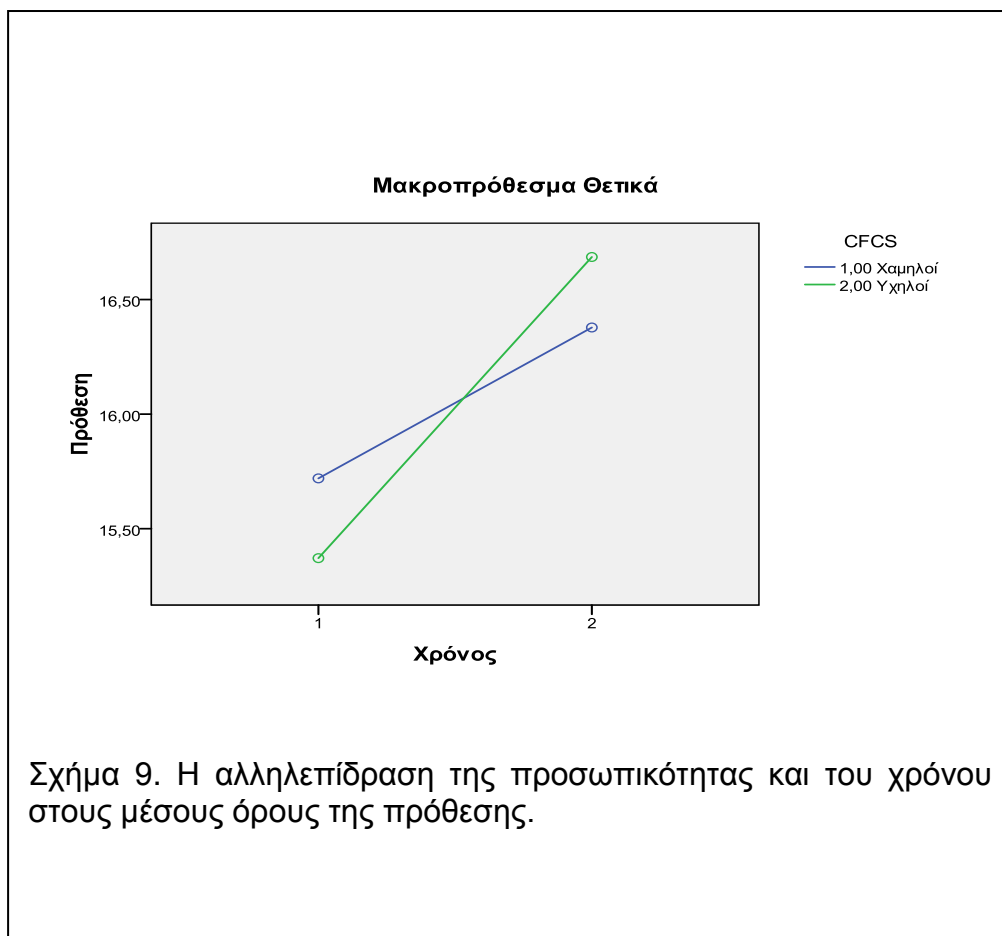


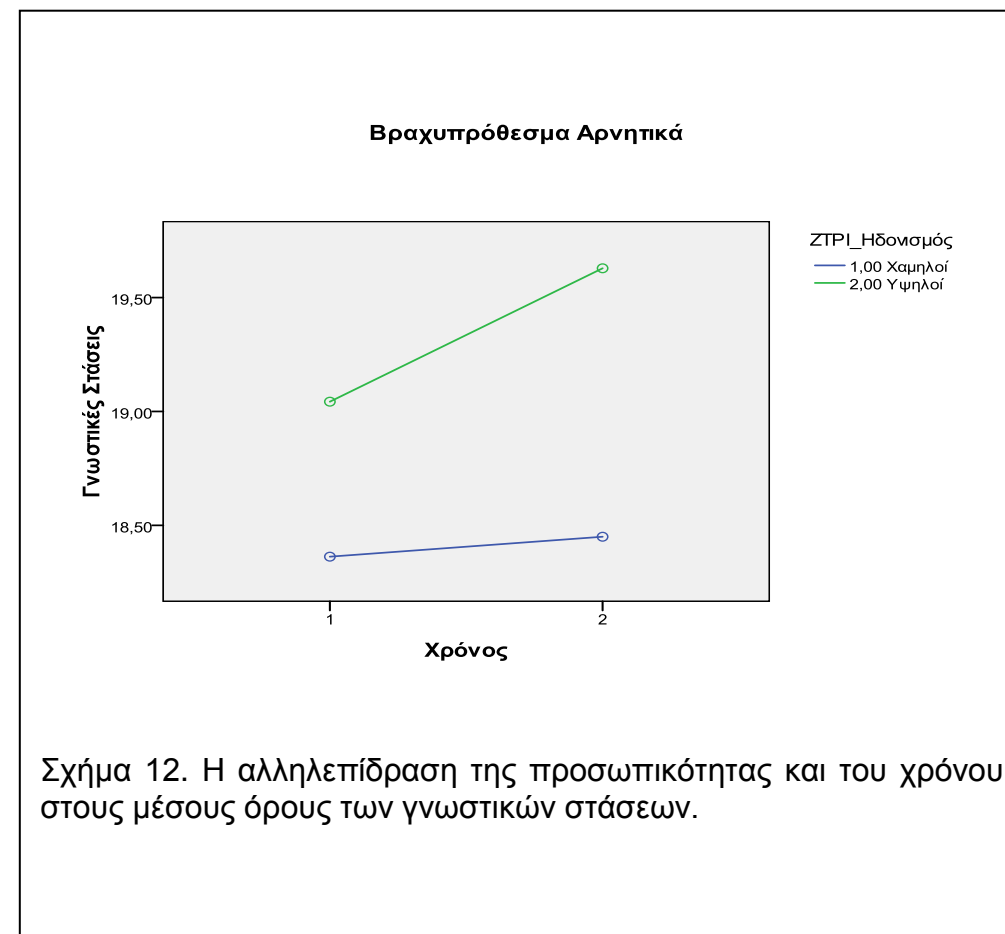
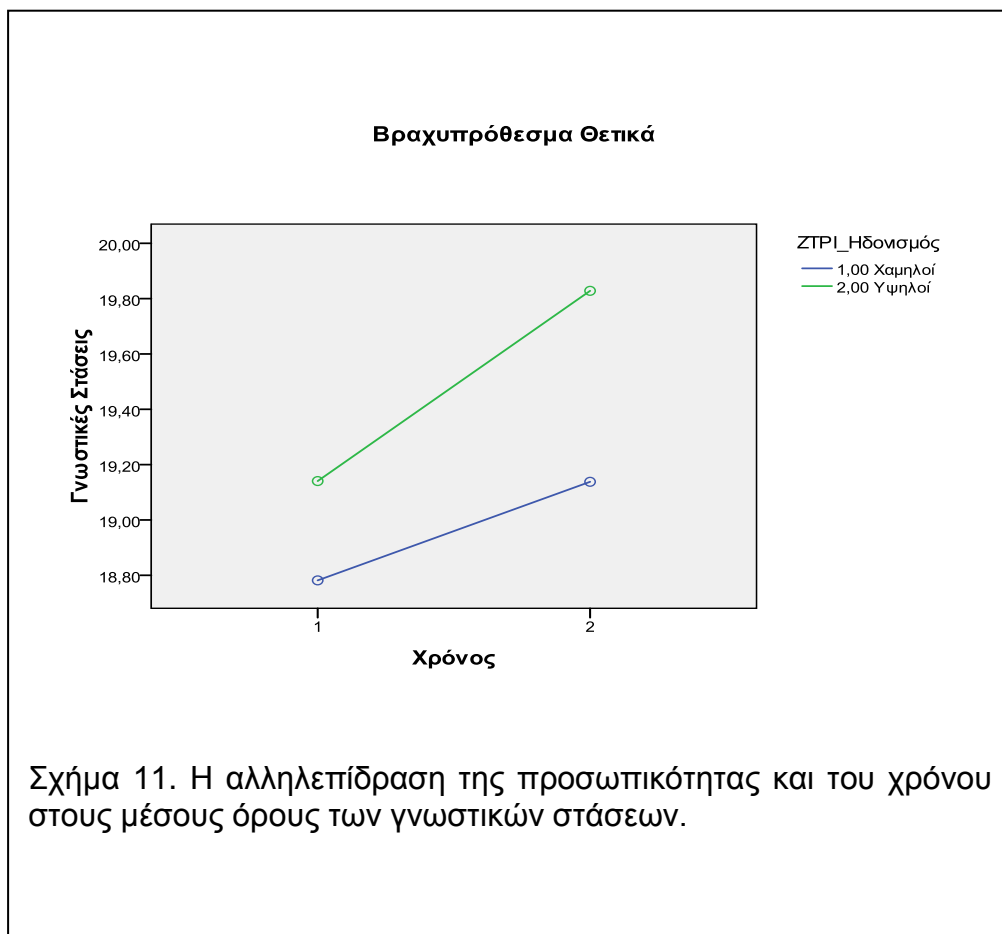
Σχήμα 7. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους της πρόθεσης.

Μακροπρόθεσμα Αρνητικά

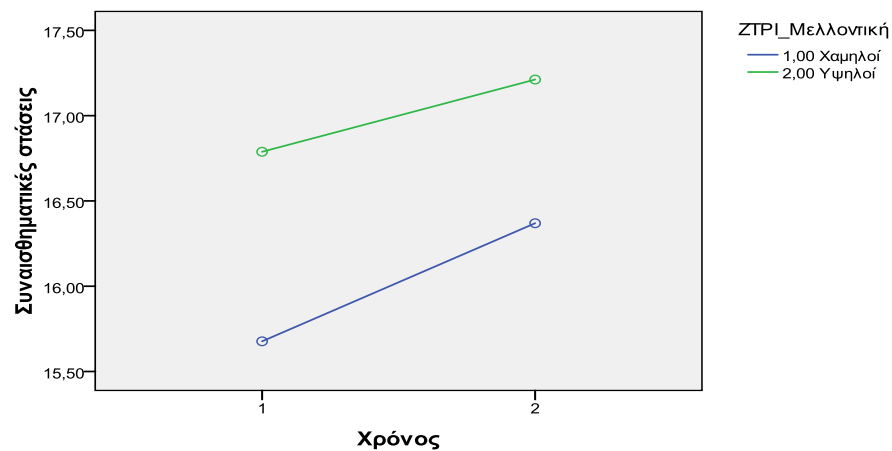


Σχήμα 8. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους της πρόθεσης.



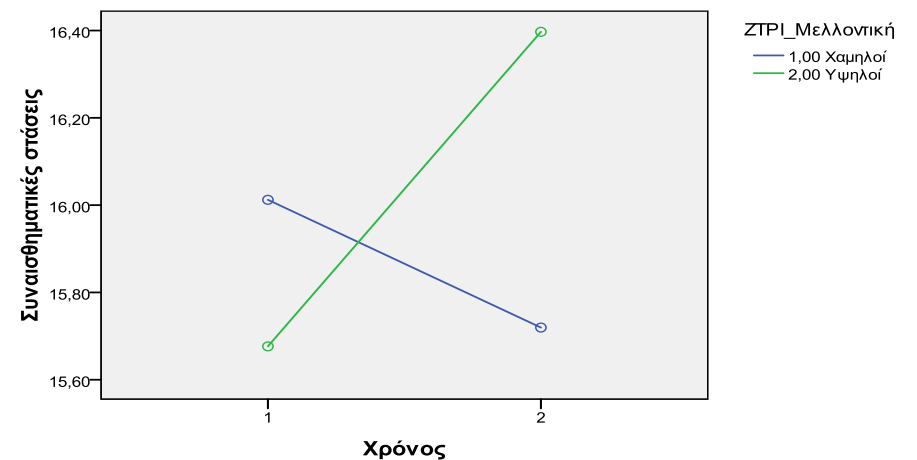


Βραχυπρόθεσμα Θετικά



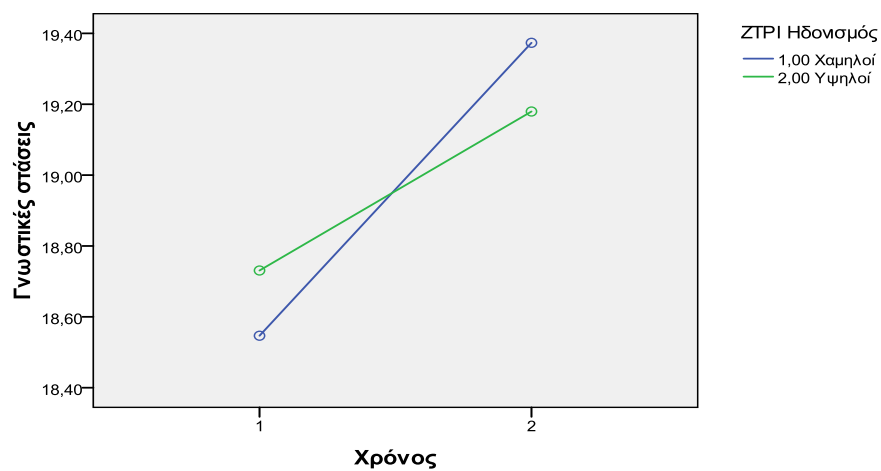
Σχήμα 13. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας, του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων.

Βραχυπρόθεσμα Αρνητικά



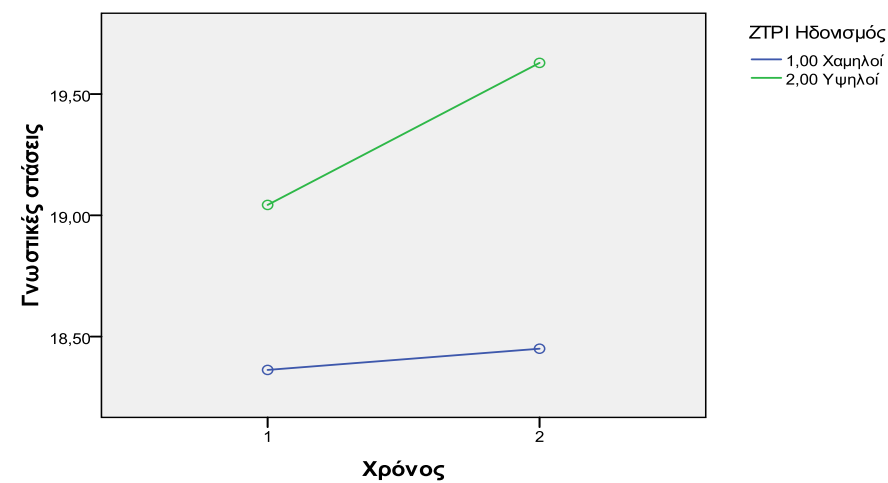
Σχήμα 14. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας, του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων.

Μακροπρόθεσμα Αρνητικά



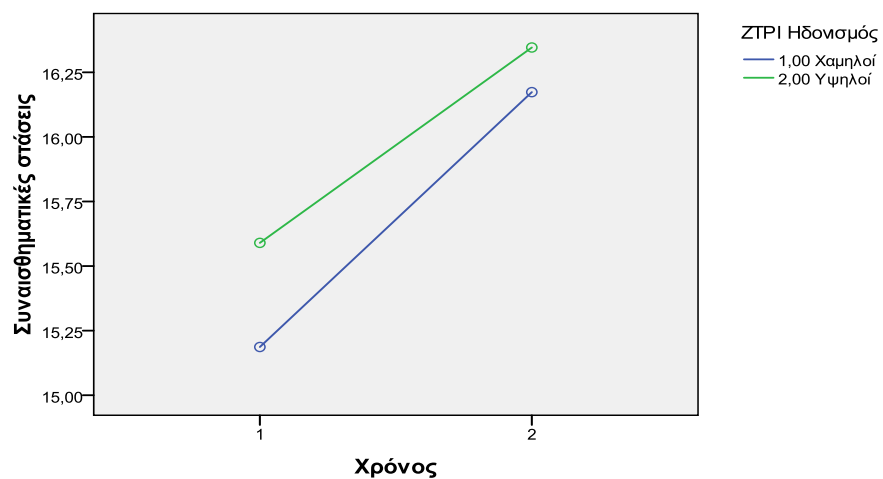
Σχήμα 15. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας, του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων.

Βραχυπρόθεσμα Αρνητικά



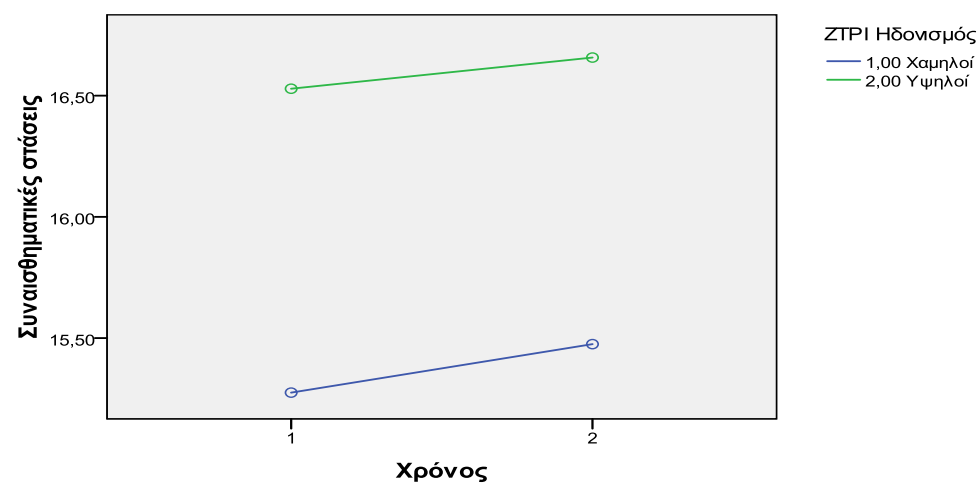
Σχήμα 16. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας, του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των γνωστικών στάσεων.

Μακροπρόθεσμα Αρνητικά



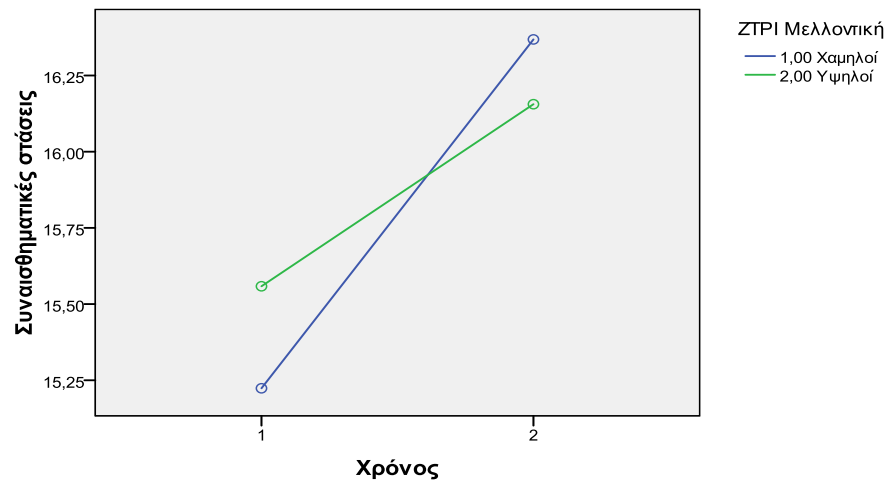
Σχήμα 17. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων.

Βραχυπρόθεσμα Αρνητικά



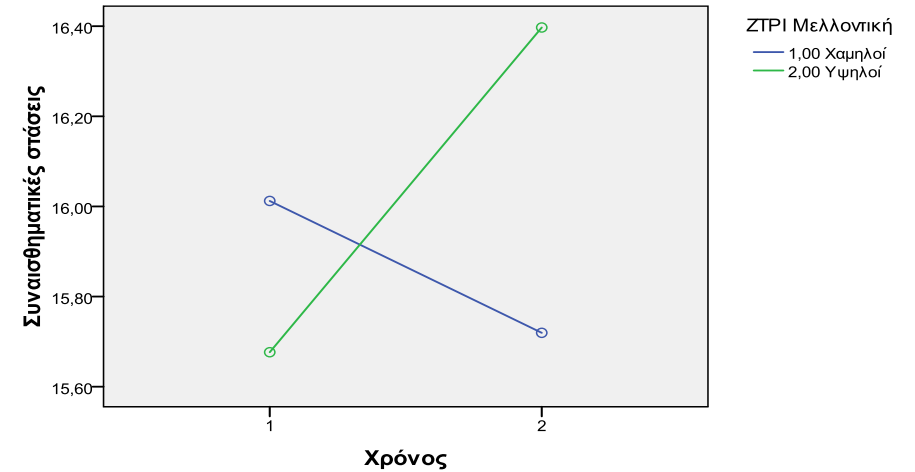
Σχήμα 18. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων.

Μακροπρόθεσμα Αρνητικά



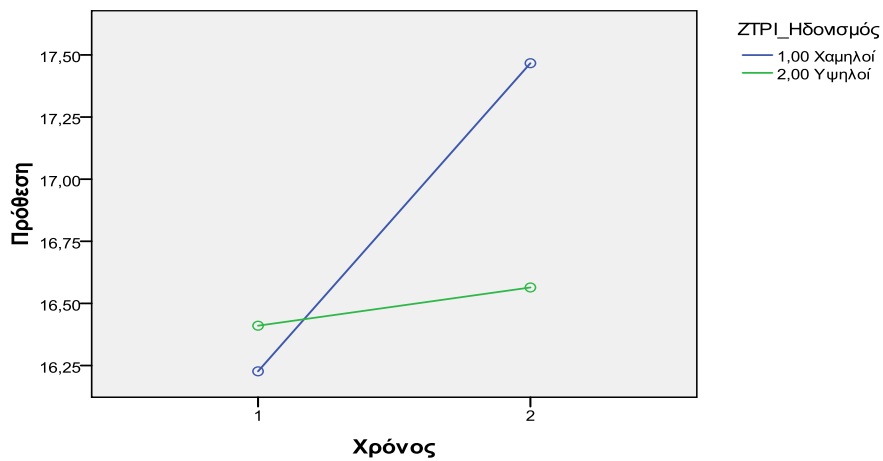
Σχήμα 19. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας, του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων.

Βραχυπρόθεσμα Αρνητικά



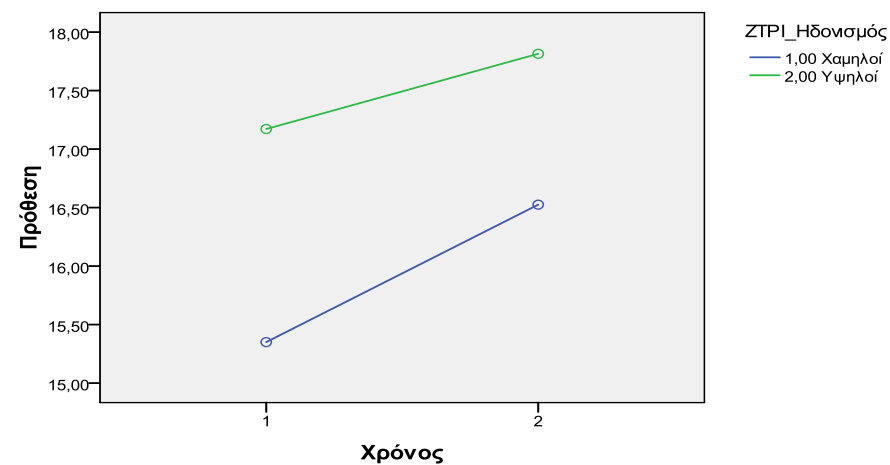
Σχήμα 20. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας, του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους των συναισθηματικών στάσεων.

Μακροπρόθεσμα Αρνητικά



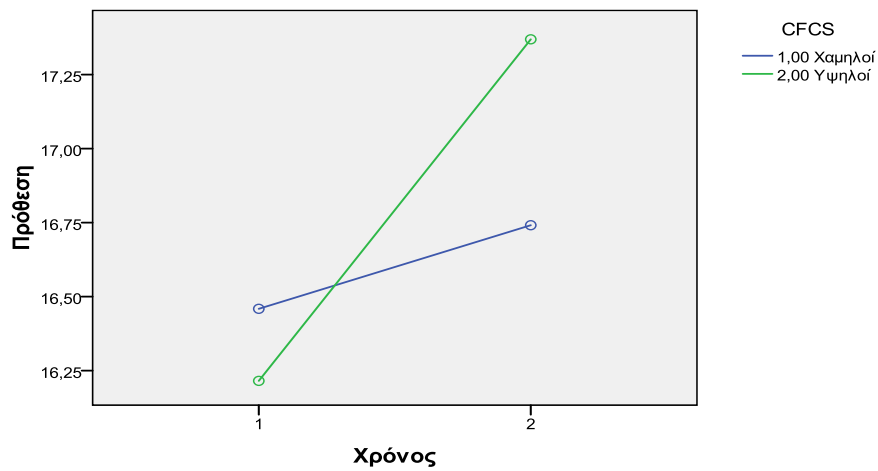
Σχήμα 21. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους της πρόθεσης.

Βραχυπρόθεσμα Αρνητικά



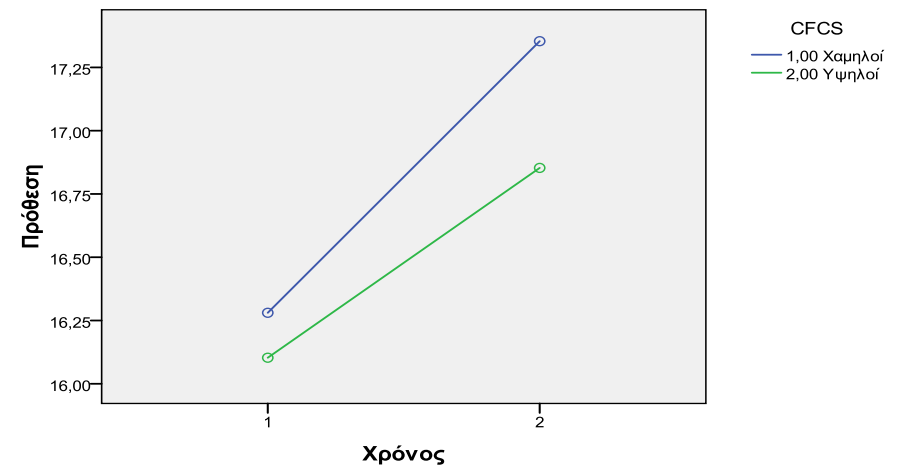
Σχήμα 22. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους της πρόθεσης.

Μακροπρόθεσμα Αρνητικά



Σχήμα 23. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας, του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους της πρόθεσης.

Βραχυπρόθεσμα Αρνητικά



Σχήμα 24. Η αλληλεπίδραση της προσωπικότητας, του χρόνου και του είδους της παρέμβασης στους μέσους όρους της πρόθεσης.

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο κύριος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα των διαφόρων τύπων μηνυμάτων για τη βελτίωση των στάσεων και της πρόθεσης για φυσική άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλα τα μηνύματα ήταν αποτελεσματικά στο να αυξήσουν την πρόθεση για φυσική άσκηση και κατά συνέπεια η παρέμβαση μέσω μηνυμάτων ήταν αποτελεσματική. Επιπλέον, τα μακροπρόθεσμα θετικά μηνύματα ήταν αποτελεσματικά για τη βελτίωση των συναισθηματικών στάσεων, τα βραχυπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα ήταν αποτελεσματικά για τη βελτίωση των γνωστικών στάσεων, ενώ τα μακροπρόθεσμα αρνητικά και τα βραχυπρόθεσμα θετικά ήταν αποτελεσματικά για τη βελτίωση τόσο των γνωστικών όσο για των συναισθηματικών στάσεων.

Κανένας τύπος μηνύματος δε φάνηκε να είναι αποτελεσματικότερος σε σχέση με τους άλλους, με εξαίρεση το γεγονός ότι τα άτομα που διάβασαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά βελτίωσαν περισσότερο τις γνωστικές στάσεις σε σχέση με άτομα που διάβασαν τα μακροπρόθεσμα θετικά. Επίσης, και τα άτομα που διάβασαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά βελτίωσαν περισσότερο τις συναισθηματικές στάσεις σε σχέση με τα άτομα που διάβασαν τα βραχυπρόθεσμα αρνητικά.

Φαίνεται λοιπόν ότι, σε αντίθεση με τη Θεωρία της Προοπτικής, τα μακροπρόθεσμα αρνητικά είναι πιο αποτελεσματικά για τη βελτίωση των γνωστικών στάσεων έναντι των μακροπρόθεσμων θετικών. Οι φοιτητές αποτελούν λόγω ηλικίας ένα δείγμα με μικρά προβλήματα υγείας που αισθάνεται δυνατό και υγιές. Το να τους επισημαίνεται ένας τρόπος, με τον οποίο θα συνεχίσουν να είναι υγιείς, δε φαίνεται να τους οδηγεί σε αλλαγή των γνωστικών στάσεων. Αντίθετα, η ενδεχόμενη απώλεια αυτού που ήδη έχουν (καλή υγεία), φαίνεται να προκαλεί αλλαγές στον τρόπο που επαναξιολογούν τη σημασία που έχει η φυσική άσκηση. Παράλληλα, η αίσθηση απειλής που δημιουργούν τα αρνητικά μηνύματα είναι πιθανόν να αυξάνει το βαθμό προσοχής και τη γνωστική επεξεργασία που γίνεται στο μήνυμα, και επομένως, να αυξάνεται η επίδραση του μηνύματος στις γνωστικές στάσεις. Δηλαδή, αξιολογούν τη φυσική άσκηση ως κάτι περισσότερο ωφέλιμο από ότι αρχικά την αξιολογούσαν.

Από την άλλη πλευρά, η μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα των μακροπρόθεσμων αρνητικών στις συναισθηματικές στάσεις σε σχέση με τα

βραχυπρόθεσμα αρνητικά θα μπορούσε να ερμηνευτεί στη σημασία που αποδίδουν τα άτομα σε συγκεκριμένες επιπτώσεις. Δηλαδή, τα άτομα φαίνεται να αξιολογούν ως σημαντικότερο το ενδεχόμενο να έχουν μείωση του προσδόκιμου ζωής, χειροτέρευση των γνωστικών λειτουργιών και αύξηση του σωματικού βάρους σε σχέση με το να έχουν χαμηλότερο έλεγχο στη ψυχική διάθεση, χαμηλότερο έλεγχο του στρες και δυσμενέστερη εικόνα για το σώμα τους. Αυτή η αξιολόγηση υπέρ της σημασίας των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων φαίνεται να δημιουργεί στα άτομα μεγαλύτερη ανησυχία και κατά συνέπεια να τα ευαισθητοποιεί περισσότερο σε σχέση με τις βραχυπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις που δε φαντάζουν και τόσο σοβαρές. Η ανησυχία αυτή πιθανόν να τα οδηγεί στο να επαναξιολογήσουν τη φυσική άσκηση ως περισσότερο απολαυστική και χαλαρωτική.

Επίσης, το γεγονός ότι τόσο τα θετικά μηνύματα όσο και τα αρνητικά είχαν παρόμοια αποτελεσματικότητα συμφωνεί με άλλες έρευνες που δείχνουν ότι είναι εξίσου αποτελεσματικά για τη βελτίωση των στάσεων και της πρόθεσης στη φυσική άσκηση (Parrott et al., 2008). Όμως, έρχεται σε αντίθεση με τη Θεωρία της Προοπτικής που θεωρεί τα θετικά διατυπωμένα ως αποτελεσματικότερα σε σχέση με τα αρνητικά.

Ως μία πιθανή ερμηνεία του γεγονότος, ότι όλα τα μηνύματα εμφανίστηκαν στη παρέμβαση που έγινε ως αποτελεσματικά, προτείνεται η υψηλή αξιοπιστία τους. Δηλαδή, το ότι η πληροφόρηση βασιζόταν σε πραγματικά αποτελέσματα ερευνών, οι οποίες είχαν δημοσιευθεί σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά και αυτό τονίζονταν στους συμμετέχοντες. Επομένως, φαίνεται ότι η αυξημένη αξιοπιστία συνέβαλε στην πειστικότητα γενικά όλων των τύπων μηνυμάτων, ανεξάρτητα από τον τρόπο διατύπωσης και χρονικό ορίζοντα των επιπτώσεων. Η αξιοπιστία αποτελεί έναν ανεξάρτητο παράγοντα που έχει φανεί ότι συμβάλλει στην αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων (Jones et al., 2003).

Το γεγονός, ότι ακόμη και μία τόσο σύντομη παρέμβαση μέσω γραπτών μηνυμάτων μπορεί να είναι αποτελεσματική στο να βελτιώσει τις στάσεις και την πρόθεση των ατόμων για φυσική άσκηση, είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Ιδιαίτερα κρίνεται σημαντικό, εάν αναλογιστούμε ότι οι φοιτητές αποτελούν ένα δείγμα με υψηλή ενημερότητα σε θέματα υγείας και πρόληψης, καθώς καθημερινά κατακλύζονται από μία πληθώρα μηνυμάτων με αποτέλεσμα να υπάρχει μία

εξοικείωση με τέτοιου είδους μηνύματα και κατά συνέπεια μία ήδη διαμορφωμένη θετική στάση που δεν είναι εύκολο να σημειώσει περαιτέρω βελτίωση.

Οι συμμετέχοντες με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών φάνηκε να βελτιώνουν σημαντικά τις γνωστικές στάσεις, όταν δέχτηκαν μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα σε σχέση με τα μακροπρόθεσμα θετικά. Δηλαδή, φαίνεται ότι ο συνδυασμός χαρακτηριστικών, όπως της υψηλής αξιολόγησης, των μελλοντικών συνεπειών και των μακροπρόθεσμα αρνητικών μηνυμάτων βελτιώνει σημαντικά τα επίπεδα των γνωστικών στάσεων. Τα άτομα με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών φαίνεται να δίνουν περισσότερη έμφαση σε κάτι απειλητικό για αυτά, παρά σε κάτι θετικό, και αυτή η έμφαση τα οδηγεί στο να επαναξιολογήσουν τη φυσική άσκηση ως μία περισσότερη ωφέλιμη συμπεριφορά.

Οι συμμετέχοντες με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό φάνηκε να ανταποκρίνονται περισσότερο όσον αφορά στη βελτίωση των συναισθηματικών στάσεων, όταν δέχτηκαν τα μακροπρόθεσμα αρνητικά σε σχέση με τα μακροπρόθεσμα θετικά. Φαίνεται, δηλαδή, ότι τα άτομα αυτά ανταποκρίνονται θετικότερα στα αρνητικά μηνύματα απ' ό,τι στα θετικά. Ίσως, να προβληματίζονται περισσότερο από κάτι ενδεχόμενο αρνητικό παρά από ένα ενδεχόμενο θετικό και αυτό, τα κατευθύνει να επαναξιολογήσουν τη φυσική άσκηση ως περισσότερο απολαυστική και χαλαρωτική.

Οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού παρουσίασαν σημαντική αύξηση της πρόθεσης, όταν υποβλήθηκαν σε αρνητικά μακροπρόθεσμα μηνύματα, σε σχέση τους συμμετέχοντες με υψηλό ηδονισμό. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού έδειξαν μεγαλύτερη αύξηση της πρόθεσης, όταν υποβλήθηκαν σε αρνητικά διατυπωμένα βραχυπρόθεσμα μηνύματα σε σχέση με τους συμμετέχοντες με υψηλό ηδονισμό. Το εύρημα αυτό συμφωνεί τις υποθέσεις μας που θέλουν τα άτομα με υψηλό ηδονισμό να ανταποκρίνονται καλύτερα στα βραχυπρόθεσμα μηνύματα και τα άτομα με χαμηλό στα μακροπρόθεσμα μηνύματα.

Οι συμμετέχοντες με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών έδειξαν να ανταποκρίνονται καλύτερα στα μακροπρόθεσμα μηνύματα και να βελτιώνουν την πρόθεσή τους. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τις ερευνητικές μας

υποθέσεις, καθώς αναμέναμε ότι τα άτομα με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών θα δηλώνουν θετικότερες αλλαγές στην πρόθεσή τους.

Οι συμμετέχοντες με υψηλό ηδονισμό δηλώσαν θετικότερες αλλαγές στις γνωστικές στάσεις, όταν υποβλήθηκαν στα βραχυπρόθεσμα μηνύματα σε σχέση με αυτούς με χαμηλό ηδονισμό. Το εύρημα συμφωνεί με τις αρχικές μας υποθέσεις, καθώς αναμέναμε ότι τα άτομα με υψηλό ηδονισμό θα δηλώσουν θετικότερες αλλαγές στη στάση μετά από βραχυπρόθεσμα μηνύματα.

Ωστόσο, οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού έδειξαν σημαντική αύξηση της πρόθεσης, όταν υποβλήθηκαν σε αρνητικά διατυπωμένα μηνύματα, σε σχέση με τους συμμετέχοντες με υψηλό ηδονισμό. Δηλαδή, ο υψηλός ηδονισμός φαίνεται να δρα ανασταλτικά για την αύξηση της πρόθεσης μετά την παρέμβαση μας.

Από τα πιο ενδιαφέροντα ευρήματα που προέκυψαν στη παρούσα έρευνα ήταν οι τριπλές αλληλεπιδράσεις μεταξύ του χρόνου, του είδους της παρέμβασης και της προσωπικότητας. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό παρουσίασαν βελτίωση των συναισθηματικών στάσεων, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα θετικά μηνύματα, ενώ έδειξαν αρνητική αλλαγή, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό, που βελτίωσαν περισσότερο τις συναισθηματικές στάσεις, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα. Το εύρημα αυτό είναι άκρως ενδιαφέρον και υποδεικνύει ότι τα άτομα με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό τείνουν να λειτουργούν καλύτερα σε μηνύματα με θετικό περιεχόμενο, σε αντίθεση με τα άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό που φαίνεται να βελτιώνουν τις συναισθηματικές στάσεις περισσότερο μετά από μηνύματα με όρους απώλειας.

Μια πιθανή ερμηνεία είναι τα άτομα με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό να είναι πιο αισιόδοξα. Οι αισιόδοξοι πιστεύουν ότι έχουν περισσότερες πιθανότητες να βιώσουν θετικά γεγονότα σε σχέση με αρνητικά (Wengler & Rosen, 2000). Τα άτομα με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό μπορεί να έχουν ένα τρόπο να προσεγγίζουν τα γεγονότα με αισιοδοξία και αυτή η αισιοδοξία τα κάνει να μην ασχολούνται ιδιαίτερα με κάτι αρνητικό. Αρνούνται να εστιάσουν σε κάτι απειλητικό ως αποτέλεσμα της υπερβολικής αισιοδοξίας τους, ενώ εστιάζουν μόνο στη θετική πληροφόρηση. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα με υψηλό

μελλοντικό προσανατολισμό είναι πιθανόν να είναι περισσότερο απαισιόδοξα και στη προσπάθεια τους να περιορίσουν τους δυνητικούς κινδύνους που βλέπουν, λειτουργούν με περισσότερο προγραμματισμό και σε μακροπρόθεσμη βάση.

Επίσης, σημαντική ήταν η τριπλή αλληλεπίδραση μεταξύ του χρόνου, του είδους της παρέμβασης και του ηδονισμού πάνω στις γνωστικές στάσεις. Οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο ηδονισμού έδειξαν σημαντική βελτίωση των γνωστικών στάσεων, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, ενώ έδειξαν μικρή βελτίωση, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες με υψηλό επίπεδο ηδονισμού έδειξαν να ανταποκρίνονται καλύτερα στα βραχυπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, βελτιώνοντας σημαντικά τις γνωστικές στάσεις, σε σχέση με τα μακροπρόθεσμα αρνητικά. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει την υπόθεση μας ότι οι υψηλοί ηδονιστές θα ανταποκρίνονται περισσότερο στα βραχυπρόθεσμα μηνύματα σε σχέση με τους χαμηλούς που θα ανταποκρίνονται περισσότερο στα μακροπρόθεσμα μηνύματα, και βρίσκεται σε συμφωνία με το θεωρητικό μοντέλο των Zimbardo και Boyd (1999).

Ενδιαφέρουσα ήταν και η τριπλή αλληλεπίδραση μεταξύ του χρόνου, του είδους της παρέμβασης και του μελλοντικού προσανατολισμού πάνω στις συναισθηματικές στάσεις. Οι συμμετέχοντες με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό έδειξαν σημαντική βελτίωση των συναισθηματικών στάσεων, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, ενώ παρουσίασαν μείωση, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό έδειξαν να ανταποκρίνονται παρόμοια στα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα. Αυτό το εύρημα είναι αντίθετο από τις υποθέσεις μας που ήθελαν να άτομα με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό να ανταποκρίνονται καλύτερα στα βραχυπρόθεσμα μηνύματα. Μια πιθανή ερμηνεία είναι, τα μηνύματα να ώθησαν τα άτομα με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό να αναλογιστούν περισσότερο τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της συμπεριφοράς τους και ως αποτέλεσμα να αισθανθούν πιο ευάλωτα. Επίσης, είναι πιθανό οι βραχυπρόθεσμες συνέπειες να μην αξιολογήθηκαν ως ιδιαίτερα σημαντικές.

Αξιοσημείωτη ήταν και η τριπλή αλληλεπίδραση μεταξύ του χρόνου, του είδους της παρέμβασης και της αξιολόγησης των μελλοντικών συνεπειών πάνω

στην πρόθεση. Οι συμμετέχοντες με χαμηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών έδειξαν μικρή βελτίωση της πρόθεσης, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα, ενώ έδειξαν σημαντική αύξηση, όταν υποβλήθηκαν σε βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Αντιθέτως, οι συμμετέχοντες με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών βελτίωσαν περισσότερο την πρόθεση, όταν υποβλήθηκαν σε μακροπρόθεσμα αρνητικά μηνύματα σε σχέση τα βραχυπρόθεσμα αρνητικά. Το αποτέλεσμα αυτό βρίσκεται σε απόλυτη συμφωνία με το θεωρητικό μοντέλο των Strathman και των συνεργατών του (1994). Το παραπάνω εύρημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς υποδεικνύει ότι συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας επηρεάζουν τη δεκτικότητα των ατόμων σε συγκεκριμένους τύπους μηνυμάτων και κατά συνέπεια την αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων.

Από όλες τις ανωτέρω αλληλεπιδράσεις, συνάγεται το συμπέρασμα ότι η προσωπικότητα σε συνδυασμό με το είδος της παρέμβασης μπορεί να επηρεάσει τις στάσεις και την πρόθεση για φυσική άσκηση. Συγκεκριμένοι τύποι μηνυμάτων φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματικοί σε άτομα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Με εξαίρεση το φανατισμό, που δε φάνηκε να παίζει κάποιον ιδιαίτερο ρόλο, ο μελλοντικός προσανατολισμός, ο ηδονισμός και η αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών είχαν επίδραση σε συγκεκριμένους τύπους μηνυμάτων. Σίγουρα, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την αποσαφήνιση αυτών των επιδράσεων τόσο σε δείγματα διαφορετικής ηλικίας όσο και σε άλλα είδη προληπτικών συμπεριφορών υγείας.

Διαφαίνεται όμως ότι, αν λάβουμε υπ' όψιν μας και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, μπορούν οι παρεμβάσεις μας μέσω γραπτών μηνυμάτων να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους. Παράλληλα, ο χρονικός ορίζοντας των αποτελεσμάτων είναι μία σημαντική παράμετρος που είχε αγνοηθεί από τη Θεωρία της Προοπτικής και φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων. Τα άτομα ανάλογα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά αξιολογούν διαφορετικά τη σημασία των βραχυπρόθεσμων και των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων. Αυτή είναι και η συνεισφορά της παρούσας έρευνας, καθώς ανοίγει ένα νέο πεδίο στη μελέτη της αποτελεσματικότητας των διαφόρων μηνυμάτων, ενσωματώνοντας στη Θεωρία της Προοπτικής τόσο τα

χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όσο και το χρονικό ορίζοντα των αποτελεσμάτων.

Παράλληλα, προσπαθήσαμε να διερευνήσουμε τη σχέση μεταξύ ατομικών χαρακτηριστικών και της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς. Μολονότι, οι συσχετίσεις κινούνταν στην αναμενόμενη κατεύθυνση και ήταν στατιστικά σημαντικές, οι περισσότερες ήταν ιδιαίτερα χαμηλές. Δηλαδή, ο μελλοντικός προσανατολισμός είχε θετική συσχέτιση με αρκετές μεταβλητές του μοντέλου που προβλέπουν τη φυσική άσκηση, ενώ ο φатаλισμός αρνητική συσχέτιση. Με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να συνάγουμε κάποια ιδιαίτερη σχέση μεταξύ των συγκεκριμένων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (μελλοντική προοπτική, φатаλισμός, ηδονισμός και αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών) και της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς.

Αναφορικά με τη σχέση μεταξύ μεταβλητών της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς, οι γνωστικές και συναισθηματικές στάσεις παρουσίασαν μέτρια θετική συσχέτιση με την αίσθηση άσκησης ελέγχου και την πρόθεση για φυσική άσκηση. Με τις υπόλοιπες μεταβλητές παρουσίασαν χαμηλές συσχετίσεις. Τα περιγραφικά πρότυπα και τα πρότυπα νουθεσίας παρουσίασαν χαμηλές συσχετίσεις με τις υπόλοιπες μεταβλητές. Οι αντιλαμβανόμενοι πόροι παρουσίασαν μέτρια θετική συσχέτιση με την αίσθηση άσκησης ελέγχου. Η αίσθηση άσκησης ελέγχου παρουσίασε μέτρια θετική συσχέτιση με την πρόθεση. Επίσης, η πρόθεση για φυσική άσκηση παρουσίασε μέτρια θετική συσχέτιση με την τρέχουσα φυσική άσκηση. Οι συσχετίσεις αυτές εάν και ήταν παρόμοιες με άλλες έρευνες ήταν συγκριτικά χαμηλότερες (Rhodes et al., 2006).

Σχετικά με την επίδραση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας πάνω στις μεταβλητές της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς και τις λοιπές μεταβλητές, φάνηκε ότι τα άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό εμφάνιζαν υψηλότερους μέσους όρους στις στάσεις, στα πρότυπα νουθεσίας, στην αίσθηση άσκησης ελέγχου και στην πρόθεση σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό. Γεγονός που επιβεβαιώνει την πρόβλεψη μας, ότι τα άτομα με υψηλό μελλοντικό προσανατολισμό είναι πιο πιθανό να διάκεινται ευμενώς απέναντι στη φυσική άσκηση.

Αντιθέτως, ο ηδονισμός στο παρόν δεν φάνηκε να επηρεάζει μεταβλητές της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς, εκτός από τα περιγραφικά

πρότυπα, όπου τα άτομα με υψηλό ηδονισμό είχαν και υψηλότερες τιμές. Φαίνεται ότι ο ηδονισμός στο παρόν ως χαρακτηριστικό δε διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τα άτομα τη φυσική άσκηση, εκτός από τις αντιλήψεις για το εάν οι σημαντικοί άλλοι εκδηλώνουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Ο φαταλισμός φάνηκε να επηρεάζει αρνητικά τις γνωστικές και συναισθηματικές στάσεις και την αίσθηση άσκησης ελέγχου. Το εύρημα αυτό είναι σύμφωνο με την προσέγγιση των Zimbardo και Boyd (1999) που περιγράφει τα άτομα με φαταλισμό ως αδιάφορα απέναντι σε προληπτικές συμπεριφορές υγείας υιοθετώντας μία παθητική στάση. Επίσης, ο φαταλισμός φάνηκε να επηρεάζει την αντίληψη που είχαν τα άτομα για την υγεία τους. Τα άτομα με υψηλό φαταλισμό ανέφεραν δυσμενέστερα επίπεδα υγείας σε σχέση με τα άτομα με χαμηλό φαταλισμό. Το εύρημα είναι αναμενόμενο, αν αναλογιστούμε ότι δεν ενδιαφέρονται για συμπεριφορές που προάγουν την υγεία. Το θέμα είναι, όταν παρατηρείται μία τέτοια διαφορά σε άτομα με μέσο όρο ηλικίας τα 20 έτη, που αναμένεται λόγω και μόνο του νεαρού της ηλικίας τους να είναι απόλυτα υγιή, τι θα συμβεί 20 με 30 χρόνια μετά; Ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η μελέτη της επίδρασης του φαταλισμού σε άτομα πολύ μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς ένας έντονα φαταλιστικός τρόπος ζωής, θα είχε δυσμενής επιπτώσεις σε βάθος χρόνου για την υγεία.

Τέλος, η υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών φάνηκε να επηρεάζει θετικά τις γνωστικές στάσεις και την άσκηση ελέγχου. Όμως, παρουσίασε μικρότερη δυναμική σε σχέση με τη δυναμική του μελλοντικού προσανατολισμού, που φάνηκε να επηρεάζει πολύ περισσότερες μεταβλητές της Θεωρίας της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς. Ένα, επίσης, ενδιαφέρον εύρημα που αξίζει να εξεταστεί είναι το γεγονός ότι η υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών φάνηκε να επηρεάζει αρνητικά την τρέχουσα φυσική άσκηση. Μια πιθανή ερμηνεία αυτού του φαινομένου, είναι ότι τα άτομα με υψηλή αξιολόγηση των μελλοντικών συνεπειών έχουν ιδιαίτερη πίεση χρόνου. Ασχολούνται περισσότερο με τις σπουδές τους και αγωνιούν για το μέλλον τους, με αποτέλεσμα να μην έχουν το χρόνο να κάνουν πολλά πράγματα παράλληλα.

Περιορισμοί της μελέτης και κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα

Παρόλο το ενδιαφέρον των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας, υφίστανται ορισμένοι περιορισμοί που είναι απαραίτητο να αναφερθούν. Πρώτον, η έρευνα βασίστηκε σε ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς. Αν και τα ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς μετρούν αξιόπιστα τις στάσεις, την πρόθεση και την τρέχουσα συμπεριφορά συχνά αποκρύπτουν κάποιες πληροφορίες. Τα άτομα τείνουν να απαντούν περισσότερο βάσει του κοινωνικά επιθυμητού.

Δεύτερον, η έρευνα μέτρησε αλλαγή σε επίπεδο στάσεων και πρόθεσης και όχι σε επίπεδο πραγματικής συμπεριφοράς. Σε μία μελλοντική έρευνα θα ήταν ενδιαφέρον να αξιολογηθεί η συμπεριφορά των συμμετεχόντων ένα μήνα μετά την πειραματική παρέμβαση και να εξεταστούν οι τυχόν αλλαγές που θα συντελούνταν ανά τύπο μηνύματος.

Τρίτον, τα επίπεδα των γνωστικών στάσεων, πριν από την παρέμβαση, ήταν ιδιαίτερα υψηλά (μέσος όρος 18.71, όταν το μέγιστο που θα μπορούσε να σημειώσει κάποιος ήταν το 21). Το γεγονός ότι οι γνωστικές στάσεις παίρνουν πολύ υψηλές τιμές είναι κάτι που έχει αναφερθεί σε παρόμοιες έρευνες σχετικά με τη φυσική άσκηση και φαίνεται να είναι ένα γενικό πρόβλημα των στάσεων αυτών (Courneya et al., 2006). Αυτό δείχνει ξεκάθαρα ότι οι συμμετέχοντες θεωρούν τη φυσική άσκηση ως κάτι αρκετά ωφέλιμο και αντανακλά ένα επίπεδο υψηλής ενημερότητας των συμμετεχόντων σχετικά με τα οφέλη της άσκησης. Επομένως, κάποιος που έχει ήδη μία ιδιαίτερα θετική στάση για κάτι, είναι δύσκολό να επηρεαστεί ακόμη περισσότερο. Κατά συνέπεια τις όποιες βελτιώσεις ή μη σε επίπεδο γνωστικών στάσεων πρέπει να τις αποδώσουμε προσεκτικότερα και όχι αποκλειστικά ως αδυναμία της παρέμβασης.

Τέταρτον, το γεγονός ότι το δείγμα μας αποτελούταν από φοιτητές, άτομα με σχετικά καλή υγεία, υψηλότερη μόρφωση και επίπεδα φυσικής δραστηριότητας δυσκολεύει την επέκταση των συμπερασμάτων μας στο γενικό πληθυσμό. Συνεπώς, απαιτείται περαιτέρω έρευνα σε διαφορετικές ομάδες του πληθυσμού τόσο από άποψη υγείας όσο και ηλικίας.

Παρότι φάνηκε ότι άτομα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας ανταποκρίνονται καλύτερα σε συγκεκριμένους τύπους μηνυμάτων, είναι άγνωστο ποιες είναι οι γνωστικές διεργασίες που συντελούνται κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και τι επίδραση έχουν σε συναισθηματικό επίπεδο (π.χ. αίσθηση

φόβου). Επίσης, ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η υπερβολική αισιοδοξία, ενδεχομένως, να συνδέονται με χαρακτηριστικά, όπως ο ηδονισμός, διαδραματίζοντας διαμεσολαβητικό ρόλο.

Επομένως, προτείνεται η διεξαγωγή επιπλέον ερευνών που θα αξιολογούν τις γνωστικές διεργασίες και τις συναισθηματικές αποκρίσεις των συμμετεχόντων μετά από συγκεκριμένους τύπους μηνυμάτων, καθώς και την αλληλεπίδραση και άλλων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, όπως της υπερβολικής αισιοδοξίας και απαισιοδοξίας με τον τύπο παρέμβασης.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αναγνωστόπουλος, Φ. (2008). Πρόληψη των ασθενειών: Ποίο μήνυμα των εκστρατειών ενημέρωσης του κοινού είναι πιο πειστικό; Στο Φ. Αναγνωστόπουλος & Ε. Καραδήμας (επιμ.). Υγεία και Ασθένεια: Ψυχολογικές Διεργασίες (σσ. 181-200). Αθήνα: Λιβάνη.
- Καραδήμας, Ε. (2005). *Ψυχολογία της Υγείας*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

ΑΓΓΛΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adams, J., & Nettle, D. (2009). Time perspective, personality and smoking, body mass, and physical activity: An empirical study. *British Journal of Health Psychology, 14*, 83–105
- Adams, T.B., & Colner, W.C. (2008). The Association of Multiple Risk Factors With Fruit and Vegetable Intake Among a Nationwide Sample of College Students. *Journal of American College Health, 56*, 455-461.
- Ajzen, I. (2002a). Perceived behavioural control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behaviour. *Journal of Applied Social Psychology, 32*, 1–20.
- Ajzen, I. (2002b). Construction of a standard questionnaire for the theory of planned behavior. Retrieved December 31, 2002, from <http://www-unix.oit.umass.edu/~ajzen/>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organization Behavior and Human Decision Processes, 50*, 179-211.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology, 40*, 471–499.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman & Co.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs NJ: Prentice-Hall.
- Bauman, A., Smith, B.J., Maibach, E.W., & Reger-Nash, B. (2006). Evaluation of mass media campaigns for physical activity. *Evaluation and Program Planning, 29*, 312–322.

- Beenstock, J., Jean Adams, J., & White, M. (2010). The association between time perspective and alcohol consumption in university students: cross-sectional study. *European Journal of Public Health, 1-6*.
- Blanton, H., Van den Eijnden, R. J. J. M., Buunk, B. P., Gibbons, F. X., Gerrard, M., & Bakker, A. (2001). Accentuate the negative: Social images in the prediction and promotion of condom use. *Journal of Applied Social Psychology, 31*, 274–295.
- Boyd, J.N., & Zimbardo, P.G. (2005). Time Perspective, Health, and Risk Taking, in A. Strathman and J. Joireman (eds) *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research, and Application*, (pp.85-107). Mahwah, N. J.: Erlbaum.
- Bruijn, G., Kremers, S.P.J., Lenvelt-Mulders, G., Vries, H., Mechelen, W., & Brug, J. (2006). Modeling Individual and Physical Environmental Factors with Adolescent Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine, 30*, 507-512.
- Chapman, G. B. (2005). Short-term cost for long-term benefit: Time preference and cancer control. *Health Psychology, 24*, 41–48.
- Chen, J., & Wu, Y. (2008). Cardiovascular Risk Factor in Chinese American Children: Associations between Overweight, Acculturation, and Physical Activity. *Journal of Paediatric Health Care, 22*, 103-110.
- Clarke, K.K., Freeland-Graves, J., Klohe-Lehman, D.M., Milani, T.J., Nuss, H.J., & Laffrey, S. (2007). Promotion of Physical Activity in Low-Income Mothers Using Pedometers. *Journal of the American Dietetic Association, 107*, 962-967.
- Cotman, C.W., & Berchtold, N. (2007). Physical activity and maintenance of cognition: Learning from animal models. *Alzheimer's & Dementia, 3*, 30-37.
- Courneya, K.S., & Friedenreich, C.M. (2007). Physical Activity and Cancer Control. *Seminars in Oncology Nursing, 23*, 242-252.
- Courneya, K.S., Conner, M., & Rhodes, R.E. (2006). Effects of different measurement scales on the variability and predictive validity of the “two-component” model of the theory of planned behavior in the exercise domain. *Psychology & Health, 21*, 557-570.
- Cox, A. D., Cox, D., & Zimet, G. (2006). Understanding consumer responses to product risk information. *Journal of Marketing, 70*, 79–91.

- Craft, L.L. (2005). Exercise and clinical depression: examining two psychological mechanisms. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 151-171.
- Darley, J.M., & Batson, C. D. (1973). From Jerusalem to Jericho: A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 29–40.
- Detweiler, J. B., Bedell, B. T., Salovey, P., Pronin, E., & Rothman, A. J. (1999). Message framing and sunscreen use: Gain-framed messages motivate beach-goers. *Health Psychology*, 18, 189–196.
- Dogra, S., & Baker, J. (2006). Physical activity and Health in Canadian Asthmatics. *Journal of Asthma*, 43, 795-799.
- Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B., Clark, C.G., & Chambliss, H.O. (2005). Exercise Treatment for Depression Efficacy and Dose Response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 1-8.
- Edwards, W. (1962). Subjective probabilities inferred from decisions. *Psychological Review*, 69, 109–135.
- Everson, E.S., Daley, A.J., & Ussher, M. (2007). Brief report: The theory of planned behavior applied to physical activity in young people who smoke. *Journal of Adolescence*, 30, 347-351.
- Gerend, M.A., & Cullen, M., (2008). Effects of message framing and temporal context on college student drinking behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 1167–1173
- Gerend, M.A., & Shepherd, J.E. (2007). Using Message Framing to Promote Acceptance of the Human Papillomavirus Vaccine. *Health Psychology*, 26, 745–752.
- Godin, G., Jobin, J., & Bouillon, J. (1986). Assessment of leisure time exercise behavior by self-report: A concurrent validity study. *Canadian Journal of Public Health*, 77, 359–361.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10, 141–146.
- Green, L., & Myerson, J. (2004). A discounting framework for choice with delayed and probabilistic rewards. *Psychological Bulletin*, 130, 769–792.
- Guthrie, L.C., Butler, S.C., & Ward. M.M. (2009). Time perspective and socioeconomic status: A link to socioeconomic disparities in health? *Social Science & Medicine*, 68, 2145–2151.

- Hall, P. A., & Fong, G. T. (2003). The effects of a brief time perspective intervention for increasing physical activity among young adults. *Psychology & Health, 18*, 685–706.
- Harris, A.H.S., Cronkite, R., & Moos, R. (2006). Physical activity, exercise coping, and depression in a 10-year cohort of depressed patients. *Journal of Affective Disorders, 93*, 79-85.
- Henson, J.M., Carey, M.P., Carey, K.B., & Maisto, S.A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: model testing with boot-strapping replication. *Journal of Behavioral Medicine, 29*, 127–137.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). *The social language of time: Time perspective and social relationships. Basic and Applied Social Psychology, 31*, 136–147.
- Jones, L. W., Sinclair, R. C., & Courneya, K. S. (2003). The effects of source and message framing on exercise intentions, behaviors, and attitudes: An integration of the elaboration likelihood model and prospect theory. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 179–196.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect Theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica, 47*, 263 – 292.
- Kaiser, H.F., & Rice, J.L. (1974). *Educational and Psychological Management, 34*, 111—117
- Kaczynski, A.T., Manske, S.R., Mannell, R.C., & Grewal, K.G. (2008). Smoking and Physical Activity. *American Journal of Health Behavior, 32*, 93-110.
- Karlen, J., Lowert, Y., Chatziarsenis, M., Falth-Magnusson, K., & Faresjo, T. (2008). Are children from Crete abandoning a Mediterranean diet? *Rural and Remote Health, 8*, 1034.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who’s smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology, 21*, 149–164.
- Kikuchi, A., Niu, K., Ikeda, Y., Hozawa, A., Nakagawa, H., Guo, et al. (2007). Association between Physical Activity and Urinary Incontinence in a Community – Based Elderly Population Aged 70 Years and Over. *European Association of Urology, 52*, 868-875.

- Kramer, A.F., & Erickson, K.I. (2007). Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. *TRENDS in Cognitive Sciences*, 11, 342-348.
- Larsson, S.C., Rutegard, J., Bergkvist, L., & Wolk, A. (2006).). Physical activity, obesity, and risk of colon and rectal cancer in a cohort of Swedish men. *European Journal of Cancer*, 42, 2590-2597.
- Latimer, A., Rench, T., Rivers, S., et al. (2008). Promoting participation in physical activity using framed messages: an application of prospect theory. *British Journal of Health Psychology*, 13, 659 – 681.
- Latimer, A.E., Salovey, P., & Rothman, A.J. (2007). The effectiveness of gainframed messages for encouraging disease prevention behavior: is all hope lost? *Journal of Health Communication* 12, 645–649.
- Leventhal, H., Prochaska, T.R. & Hirschman, R.S. (1985). Preventive health behavior across the life span. In J.C.Rosen & L.J.Solomon (Eds), *Prevention in health psychology*. Hanover, NH: University Press of New England.
- Levine, R., (1997). *A geography of time: The temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently*. New York: Basic Books
- Levin, I.P., Schnittjer, S.K., & Thee, S.L. (1988). Information framing effects in social and personal decisions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 24, 520-529.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in the social science: Selected theoretical papers*. New York: Harper.
- Lubans, D.R., Sylva, K. (2009). Mediator of change following a senior school physical activity intervention. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 134—140.
- Luszczynska, A., Gibbons, F.X., Piko, B.F., & Teközel, M. (2004) Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychology & Health*, 19, 577–593
- Manios, Y., Kafatos, A., Mamalakis, G. (1998). The effects of a health education intervention initiated at first grade over a 3 year period: physical activity and fitness indices. *Health Education Research*, 13, 593-606.

- Mann, T., Kato, P.M., Figdor, E. J., & Zimbardo, P. G. (1999). *How to make a pessimist behave like and optimist: Future writing, optimism, and health behaviors in cancer survivors and HIV patients*. Unpublished manuscript, University of California, Los Angeles.
- Mamalakis, G., Kafatos, A., Manios, Y., Anagnostopoulou, T., & Apostolaki, I. (2000). Obesity indices in a cohort of primary school children in Crete: a six year prospective study. *International Journal of Obesity*, *24*, 765-771.
- McCall, L.A., & Martin Ginis, K.A. (2004). The effects of message framing on exercise adherence and health beliefs among patients in a cardiac rehabilitation program. *Journal of Applied Biobehavioral Research* *9*, 122–135.
- Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., and Gerberding, J. L. (2004). Actual causes of death in the United States, 2000. *Journal of the American Medical Association*, *291*, 1238–1245.
- Myers, R. E. (2010). Promoting healthy behaviors: How do we get the message across? *International Journal of Nursing Studies*, *47*, 500–512
- Newson, R.S., & Kemps, E.B. (2008). Relationship between fitness and cognitive performance in younger and older adults. *Psychology & Health*, *23*, 369-386.
- Ng, F., Dodd, S., & Berk, M. (2007). The effects of physical activity in the acute treatment of bipolar disorder: A pilot study. *Journal of Affective Disorders*, *101*, 259-262
- Nuttin, J. R. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- O'Connor, D.B., Warttig, S., Conner, M., Lawton, R. (2009). Raising awareness of hypertension risk through a web-based framing intervention: does consideration of future consequences make a difference? *Psychology, Health & Medicine* *14*, 213–219.
- Ogden, J. (2007). *Health Psychology: a textbook* (4th edition). New York: McGraw Hill / Open University Press.
- O'Keefe, D.J., Jensen, J.D. (2007). The relative persuasiveness of gain-framed loss-framed messages for encouraging disease prevention behaviors: a meta-analytic review. *Journal of Health Communication* *12*, 623–644.
- O'Keefe, D.J., & Jensen, J.D. (2006). The advantages of compliance or the disadvantages of noncompliance? A meta-analytic review of the relative

- persuasive effectiveness of gain-framed and loss-framed messages. *Communication Yearbook*, 30, 1–43.
- Okun, M. A., Karoly, P., & Lutz, R. (2002). Clarifying the contribution of subjective norm to predicting leisure-time exercise. *American Journal of Health Behavior*, 26, 296–305.
- Orbell, S., & Kyriakaki, M. (2008). Temporal framing and persuasion to adopt preventive health behavior: moderating effects of individual differences in consideration of future consequences on sunscreen use. *Health Psychology*, 27, 770–779.
- Orbell, S., Perugini, M., & Rakow, T. (2004). Individual Differences in Sensitivity to Health Communications: Consideration of Future Consequences. *Health Psychology*, 23, 388-396.
- Panagiotakos, D. B., Pitsavos, C., Chrysohoou, C., Rivas, G., Kontogianni, M. D., Zampelas, A., et al. (2004). Epidemiology of overweight and obesity in a Greek adult population. The ATTICA Study. *Obesity Research*, 12, 1914–1920.
- Parsons, J.K., & Kashefi, C. (2008). Physical Activity, Benign Prostatic Hyperplasia, and Lower Urinary Tract Symptoms. *European Association of Urology*, 53, 1228-1235.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., et al. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273, 402–407.
- Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1984). The effects of involvement on responses to argument quality and quantity: Central and peripheral routes to persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 69–81.
- Pitsavos, C., Panagiotakos, B., Lentzas, Y., & Stefanadis, C. (2005). Epidemiology of leisuretime physical activity in socio-demographic, lifestyle and psychological characteristics of men and women in Greece: The ATTICA Study. *BMC Public Health*, 5.
- Plotnikoff, R.C., Hotz, S.B., Birkett, N.J., & Courneya, K.S. (2001). Exercise and the Transtheoretical Model: A longitudinal Test of Population Sample. *Preventive Medicine*, 33, 441-452.

- Preau, M., Apostolidis, T., Francois, C., Raffi, F., & Spire, B. (2007). Time perspective and quality of life among HIV-infected patients in the context of HAART. *AIDS Care, 19*, 449–458.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., & Norcross, J.C. (1992). In search of how people cope: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist, 47*, 1102-1114.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1984). *The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of change*. Homewood, IL: Dorsey Press.
- Quick, B.L., & Bates, B.R. (2010). The Use of Gain- or Loss-Frame Messages and Efficacy Appeals to Dissuade Excessive Alcohol Consumption Among College Students: A Test of Psychological Reactance Theory. *Journal of Health Communication, 15*, 603–628.
- Randolph, W., & Viswanath, K. (2004). Lessons learned from public health mass media campaigns: Marketing health in a crowded media world. *Annual Review of Public Health, 25*, 419–437.
- Raum, E., Rothenbacher, D., Ziegler, H., & Brenner, H. (2007). Heavy Physical Activity: Risk or Protective Factor for cardiovascular Disease? A Life Course Perspective. *Annual Epidemiology, 17*, 417-424.
- Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., & Matheson, D. H. (2006). A multicomponent model of the theory of planned behaviour. *British Journal of Health Psychology, 11*, 119-137.
- Rhodes, R. E., & Courneya, K. S. (2003). Investigating multiple components of attitude, subjective norm, and perceived control : An examination of the theory of planned behavior in the exercise domain. *British Journal of Social Psychology, 42*, 129–146.
- Rosen C.S. (2000). Integrate Stage and Continuum Models to Explain Processing of Exercise Messages and Exercise Initiation Among Sedentary College Students. *Health Psychology, 19*, 172-180.
- Rothman, A.J., & Salovey, P. (1997). Shaping perceptions to motivate healthy behavior : the role of message framing. *Psychological Bulletin, 121*, 3-19.
- Rotter, J.B., Chance, J. & Phares, E.J.(Eds.) (1972). *Application of social learning theory of personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

- Santos, A.C., Ebrahim, S., & Barros, H. (2007). Alcohol intake, smoking sleeping hours, physical activity and the metabolic syndrome. *Preventive Medicine, 44*, 328-334.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology, biopsychosocial interactions*. New York: Joan Wiley & Sons.
- Sarkin, J.A., Johnson, S.S., Prochaska, J.O., & Prochaska, J.M. (2001). Applying the Transtheoretical Model to Regular Moderate Exercise in an Overweight Population: Validation of a Stage of Change Measure. *Preventive Medicine, 33*, 462-469.
- Schneider, T. R., Salovey, P., Pallonen, U., Mundorf, N., Smith, N. F., & Steward, W. T. (2001). Visual and auditory message framing effects on tobacco smoking. *Journal of Applied Social Psychology, 31*, 667–682.
- Schoeder, S. (2007). We can do better-Improving the health of the American people. *New England Journal of Medicine, 357*, 1221-1228.
- Shen, L., & Dillard, J. P. (2007). The influence of behavioral inhibition /approach systems and message framing on the processing of persuasive health messages. *Communication Research, 34*, 433–467.
- Simon, T.R., Powell, K.E., & Swann, A.C. (2004). Involvement in Physical Activity and Risk for Nearly Lethal Suicide Attempts. *American Journal of Preventive Medicine, 27*, 310-315.
- Sit, C.H.P., Kerr, J.H., & Wong, I.T.F. (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 266-283.
- Slattery, M.L., Edwards, S., Murtaugh, M.A., Sweeney, C., Herrick, J., Byers, T., Giuliano, A.R., & Baumgartner, K.B. (2007). Physical Activity and Breast Cancer Risk Among Women in the Southwestern United States. *Annual Epidemiology, 17*, 342-353.
- Spiriduso, W. W., & Cronin, D. L. (2001). Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 33*, 598–608.
- Steptoe A, Wardle J, Cui W, Bellisle F, Zotti A, Baranyai R, et al. (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.

- Steward, W. T., Schneider, T. R., Pizarro, J., & Salovey, P. (2003). Need for cognition moderates responses to framed smoking-cessation messages. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 2439–2464.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D.S. & Edwards, C.S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology 66*, 742–752.
- Tamvakas, I & Amos, A. (2010). ‘These things don’t happen in Greece’: a qualitative study of Greek young people’s attitudes to smoking, secondhand smoke and the smoke free legislation. *Health education research, 25*, 955-964.
- Taymoori, P., & Lubans, D.R. (2008). Mediators of behavior change in two tailored physical activity interventions for adolescent girls. *Psychology of Sport and exercise, 9*, 605-619.
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine, 46*, 397-411.
- Trafimow, D., Sheeran, P., Lombardo, B., Finlay, K. A., Brown, J., & Armitage, C. J. (2004). Affective and cognitive control of persons and behaviours. *British Journal of Social Psychology, 43*, 207–224.
- Trafimow, D., Sheeran, P., Conner, M., & Finlay, K. A. (2002). Evidence that perceive behavioral control is a multidimensional construct: Perceived control and perceived difficulty. *British Journal of Social Psychology, 41*, 101–121.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science, 211*, 453–458.
- Van't Riet, J., Ruiter, R.A., Verrij, M.Q., & De Vries, H. (2008). The influence of self-efficacy on the effects of framed health messages. *European Journal of Social Psychology, 38*, 800–809.
- Vocks, S., Hechler, T., Rohrig, S., & Legenbauer, T. (2009). Effects of a physical exercise session on state body image: The influence of pre-experimental body dissatisfaction and concerns about weight and shape. *Psychology and Health, 24*, 713–728.
- Wallace, L.S., Buckworth, J., Kirby, T.E., & Sherman, W.M. (2000). Characteristics of Exercise Behavior among College Students: Application of Social Cognitive Theory to Predicting Stage of Change. *Preventive Medicine, 31*, 494-505.

- Wenglert, L., & Rosen, A. (2000). Measuring optimism-pessimism from beliefs about future events. *Personality and Individual Differences, 28*, 717-728.
- Williams, T., Clarke, V., & Borland, R. (2001). Effects of message framing on breast-cancer-related beliefs and behaviours: The role of mediating factors. *Journal of Applied Social Psychology, 31*, 925–950.
- Wills, T.A., Isasi, C.R., Mendoza, D., & Ainette, M.G. (2007). Self-Control Constructs Related to Measure of Dietary Intake and Physical Activity in Adolescents. *Journal of Adolescent Health, 41*, 551-558.
- World Health Organization. (2005). Preventing Chronic Diseases: A Vital Investment. *World Health Organization, Geneva*.
- Yamanaka, Y., Honma, K., Hashimoto, S., Takasu, N., Miyazaki, T., & Honma, S. (2006). Effects of physical exercise on human circadian rhythms. *Sleep and Biological Rhythms, 4*, 199-206.
- Youngstedt, S.D., & Kline, C.E. (2006). Epidemiology of exercise and sleep. *Sleep and Biological Rhythms, 4*, 215-221.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1271–1288.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J.N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences, 23*, 100.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν εντάσσονται στο πλαίσιο έρευνας που γίνεται από το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης με στόχο την αξιολόγηση παραγόντων που σχετίζονται με την υιοθέτηση της συστηματικής σωματικής άσκησης. Θα μας βοηθήσετε αν αφιερώνετε λίγο από το χρόνο σας για τη συμπλήρωση του εντύπου αυτού. Όλες σας οι απαντήσεις θα είναι εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας. Σε καμία περίπτωση οι απαντήσεις σας δεν θα ταυτιστούν με εσάς προσωπικά και γι' αυτό άλλωστε δεν σας ζητάμε να γράψετε το ονοματεπώνυμό σας. Συνεπώς, σας παρακαλούμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια, συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο στην επιστημονική έρευνα. Η συμπλήρωση του παρόντος ερωτηματολογίου υποδηλώνει ότι (α) έχετε διαβάσει τις οδηγίες αυτές, (β) έχετε κατανοήσει ότι η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου γίνεται ανώνυμα και (γ) επιλέγετε να συμμετάσχετε οικειοθελώς και ανιδιοτελώς στην έρευνα. Εάν κατά την πορεία θελήσετε να διακόψετε τη συμπλήρωση ή να αφήσετε αναπάντητα ερωτήματα που τυχόν σας ενοχλούν, έχετε το δικαίωμα να το πράξετε χωρίς συνέπειες. Για περισσότερες πληροφορίες για την έρευνα μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, μπορείτε να απευθύνεστε στον κ. Γιώργο Θανάση (email: giiothanasis@yahoo.com). Σας ευχαριστούμε για την ευγενική συνεισφορά σας στην έρευνα!

1. Φύλο: Άνδρας Γυναίκα
2. Ηλικία: _____ (σε έτη)
3. Ύψος: _____ (σε εκατοστά)
4. Βάρος: _____ (σε κιλά)
5. Πόσο καλή είναι κατά τη γνώμη σας η υγεία σας σήμερα, σε μια κλίμακα από το 0% ως το 100%. Το «0%» είναι η χειρότερη κατάσταση υγείας που μπορείτε να φανταστείτε και «100%» η καλύτερη κατάσταση υγείας που μπορείτε να φανταστείτε. Γράψτε το βαθμό που σας εκφράζει δίπλα: _____ (0% – 100%).
6. Αντιμετωπίζετε κάποιο ιατρικό πρόβλημα που σας εμποδίζει να ασκείστε;
 ΝΑΙ ΟΧΙ Αν ναι, τι πρόβλημα; _____
7. Καπνίζετε;
 ΝΑΙ ΟΧΙ Αν ναι, πόσα τσιγάρα ανά ημέρα κατά μέσο όρο; _____ / ημέρα
8. Πόσα μόρια συγκεντρώσατε στις πανελλήνιες εξετάσεις; _____

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Οι οδηγίες είναι απλές:

- Απαντήστε με ειλικρίνεια. Να θυμόσαστε ότι οι απαντήσεις σας είναι ανώνυμες.
- Απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

Ένα παράδειγμα:

Το να κάνω γυμναστική μαζί με φίλους είναι:							
Καλό	×	×	×	×	×	×	Κακό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ
			έτσι				

Ανάμεσα στις δύο λέξεις ΚΑΛΟ και ΚΑΚΟ υπάρχουν επτά κενά διαστήματα. Ανάλογα με το πού κλείνει η άποψή σας, ανάλογα με το τι αισθάνεστε εσείς για την ιδέα που διαβάζετε, θα ζυγίζετε μεταξύ των δύο αντίθετων λέξεων και θα σημειώνετε. Εάν αισθάνεστε ότι αυτό που διαβάζετε είναι ούτε καλό, ούτε κακό θα βάλετε ένα "X" στο διάστημα που αντιστοιχεί στο «έτσι κι έτσι», δηλαδή στο μεσαίο διάστημα. Εάν αισθάνεστε ότι είναι αρκετά καλό, θα βάλετε ένα "X" στο δεύτερο διάστημα. Εάν αισθάνεστε ότι είναι λίγο κακό, θα βάλετε ένα "X" στο πέμπτο διάστημα.

Συνέχεια και Σας Ευχαριστούμε Πολύ για την Ευγενική Συμμετοχή

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

Όλες οι ερωτήσεις σε αυτό το ερωτηματολόγιο αφορούν τη **συστηματική άσκηση**. Με τον όρο συστηματική άσκηση αναφερόμαστε στη σωματική δραστηριότητα που γίνεται κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Η συστηματική άσκηση μπορεί να είναι είτε υψηλής έντασης (π.χ. τρέξιμο, οπότε αρκούν 3 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστο 20 λεπτά) είτε μέτριας έντασης (π.χ. περπάτημα με ζωηρό ρυθμό, οπότε αρκούν 5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 30 λεπτά).

Για μένα, το να ασκούμε τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα θα ήταν...							
Ωφέλιμο	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Επιζήμιο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Άχρηστο	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Χρήσιμο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Ανούσιο	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Σημαντικό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Δυσάρεστο	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Απολαυστικό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Ενδιαφέρον	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Βαρετό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Χαλαρωτικό	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Πιεστικό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Πιστεύω πως, εάν επρόκειτο να ασκηθώ τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι σημαντικοί για μένα...							
Θα ήταν αρνητικοί	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Θα με στήριζαν
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Θα με συνέχαιραν	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Θα με αποδοκίμαζαν
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Θα με ενθάρρυναν	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Θα με αποθάρρυναν
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Πιστεύω πως, κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι σημαντικοί για μένα...							
Θα ασκούνται και οι ίδιοι	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Θα κάνουν καθιστική ζωή
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ
Πιστεύω πως, κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι σημαντικοί για μένα οι ίδιοι θα ασκούνται τακτικά.							
Συμφωνώ	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ

Σκέφτομαι ότι κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, τα επίπεδα άσκησης των περισσότερων ανθρώπων που είναι σημαντικοί για μένα θα είναι...

Χαμηλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Υψηλά
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

Εάν πραγματικά είχες τα κίνητρα να το κάνεις, πόσο ελέγξιμο θα ήταν για σένα το να ασκείσαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα;

Θα ήταν θέμα τύχης	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Θα μπορώ να το ελέγξω
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

Αισθάνομαι ότι, εάν ήθελα, θα μπορούσα να ελέγξω πλήρως το αν θα έκανα τακτικά άσκηση κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα.

Συμφωνώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Διαφωνώ
	πολύ	Αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

Εάν πραγματικά είχες τα κίνητρα να το κάνεις, πόσο εύκολο ή δύσκολο πιστεύεις ότι τα ήταν για σένα το να ασκείσαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα;

Δύσκολο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Εύκολο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

Εάν πραγματικά είχες τα κίνητρα να το κάνεις, πόσο σίγουρος/η είσαι ότι θα μπορούσες να ασκείσαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα;

Σίγουρος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Αβέβαιος/η
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

Εάν πραγματικά είχα τα κίνητρα για να ασκώμαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, πιστεύω πως θα μπορούσα να εξασφαλίσω όλα εκείνα τα εφόδια που θα μου χρειαζόντουσαν για να το κάνω (π.χ. χρήματα, εξοπλισμό, εγκαταστάσεις)

Συμφωνώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

Πιστεύω πως δεν έχω τα μέσα (π.χ. χρήματα, εξοπλισμό, εγκαταστάσεις) για να κάνω τακτική άσκηση κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα, ακόμα κι αν θα ήθελα πραγματικά να το κάνω

Συμφωνώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

Έχω την πρόθεση να ασκώμαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα

Συμφωνώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

Σχεδιάζω να ασκώμαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα

Συμφωνώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

Πόσο αποφασισμένος/η νιώθεις να κάνεις τακτική άσκηση κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα;

Αποφασισμένος /η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Αναποφάσιτος/η
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι	λίγο	αρκετά	πολύ	
			έτσι					

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ

Για κάθε μια από τις δηλώσεις που ακολουθούν, παρακαλώ αξιολογείστε εάν η δήλωση σας ταιριάζει (σας περιγράφει ή σας χαρακτηρίζει) ή όχι. Εάν η δήλωση δεν σας ταιριάζει καθόλου, παρακαλώ σημειώστε τον αριθμό "1". Εάν η δήλωση σας ταιριάζει απόλυτα, παρακαλώ σημειώστε τον αριθμό "5". Και, φυσικά, χρησιμοποιήστε τους αριθμούς στη μέση εάν τοποθετείτε τον εαυτό σας μεταξύ των άκρων. Παρακαλώ, λάβετε υπόψη την παρακάτω κλίμακα, καθώς θα αξιολογείτε κάθε μία από τις παρακάτω δηλώσεις με βάση αυτή την κλίμακα.

①	②	③	④	⑤
Δεν μου ταιριάζει καθόλου	Δεν μου ταιριάζει	Ουδέτερη	Μου ταιριάζει	Μου ταιριάζει απόλυτα

1. Πιστεύω ότι το να μαζευόμαστε με φίλους για να διασκεδάσουμε είναι μία από τις σημαντικές απολαύσεις της ζωής.	①	②	③	④	⑤
2. Κάνω κάποια πράγματα παρορμητικά.	①	②	③	④	⑤
3. Όταν ακούω την αγαπημένη μου μουσική, συχνά χάνω την αίσθηση του χρόνου.	①	②	③	④	⑤
4. Προσπαθώ να ζω τη ζωή μου με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη πληρότητα, ζώντας την κάθε ημέρα ξεχωριστά.	①	②	③	④	⑤
5. Το ιδανικό για μένα θα ήταν να μπορούσα να ζω την κάθε ημέρα της ζωής μου σαν να ήταν η τελευταία.	①	②	③	④	⑤
6. Παίρνω κάποιες αποφάσεις με βάση την παρόρμηση της στιγμής.	①	②	③	④	⑤
7. Είναι σημαντικό να βάζω δυνατές συγκινήσεις στη ζωή μου.	①	②	③	④	⑤
8. Αισθάνομαι ότι είναι πιο σημαντικό να απολαμβάνεις αυτό που κάνεις από το να τελειώνεις τη δουλειά σου εγκαίρως.	①	②	③	④	⑤
9. Το να παίρνω ρίσκα συμβάλλει στο να μη γίνεται βαρετή η ζωή μου.	①	②	③	④	⑤
10. Το να απολαμβάνω το ταξίδι της ζωής είναι για μένα σημαντικότερο από το να εστιάζω την προσοχή μου μόνο στον προορισμό.	①	②	③	④	⑤
11. Ρισκάρω για να βάζω δυνατές συγκινήσεις στη ζωή μου.	①	②	③	④	⑤
12. Συχνά ακολουθώ την καρδιά μου περισσότερο από το μυαλό μου.	①	②	③	④	⑤
13. Με συνεπαίρνει εντελώς το συναίσθημα της στιγμής.	①	②	③	④	⑤
14. Προτιμώ φίλους που είναι αυθόρμητοι παρά φίλους που είναι προβλέψιμοι.	①	②	③	④	⑤
15. Μου αρέσει οι στενές μου σχέσεις να είναι γεμάτες πάθος.	①	②	③	④	⑤
16. Η μοίρα καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη ζωή μου.	①	②	③	④	⑤
17. Αφού ό,τι είναι να γίνει θα γίνει, δεν έχει μεγάλη σημασία το τι θα κάνω εγώ.	①	②	③	④	⑤
18. Το να σκέφτομαι στόχους, αποτελέσματα και συνέπειες μου στερεί την απόλαυση και τη ροή των όσων κάνω.	①	②	③	④	⑤
19. Στην πραγματικότητα, δεν μπορείς να κάνεις σχέδια για το μέλλον, γιατί τα πράγματα είναι ρευστά και αλλάζουν τόσο πολύ.	①	②	③	④	⑤
20. Η πορεία της ζωής μου ελέγχεται από δυνάμεις που δεν μπορώ να επηρεάσω.	①	②	③	④	⑤

Παρακαλώ, συνεχίστε στην επόμενη σελίδα ⇨

①	②	③	④	⑤
Δεν μου ταιριάζει καθόλου	Δεν μου ταιριάζει	Ουδέτερη	Μου ταιριάζει	Μου ταιριάζει απόλυτα

21.	Δεν έχει νόημα να ανησυχώ για το μέλλον εφόσον δεν μπορώ να κάνω τίποτα για να το αλλάξω ούτως ή άλλως.			① ② ③ ④ ⑤
22.	Η ζωή σήμερα είναι πολύ πολύπλοκη. Θα προτιμούσα την απλούστερη ζωή του παρελθόντος.			① ② ③ ④ ⑤
23.	Το να ξοδεύω αυτά που κερδίζω για να περνάω καλά σήμερα είναι καλύτερο από το να αποταμιεύω για να έχω ασφάλεια αύριο.			① ② ③ ④ ⑤
24.	Συχνά, η τύχη αποφέρει περισσότερα από τη σκληρή δουλειά.			① ② ③ ④ ⑤
25.	Πιστεύω ότι ο καθένας πρέπει να οργανώνει και να προγραμματίζει την ημέρα του κάθε πρωί.			① ② ③ ④ ⑤
26.	Δεν ανησυχώ όταν οι δουλειές δεν γίνονται στην ώρα τους.			① ② ③ ④ ⑤
27.	Όταν θέλω να καταφέρω κάτι, βάζω στόχους και επεξεργάζομαι συγκεκριμένους τρόπους για να τους πετύχω.			① ② ③ ④ ⑤
28.	Το να τηρώ τις προθεσμίες του αύριο και να το ολοκληρώνω όσα πρέπει να κάνω έχουν προτεραιότητα έναντι της απομηνής διασκέδασης.			① ② ③ ④ ⑤
29.	Με στενοχωρεί το να πηγαίνω αργοπορημένα στα ραντεβού μου.			① ② ③ ④ ⑤
30.	Τηρώ εγκαίρως τις υποχρεώσεις που έχω απέναντι στους φίλους μου και τις αρχές.			① ② ③ ④ ⑤
31.	Παίρνω την κάθε ημέρα όπως έρχεται αντί να προσπαθώ να την προγραμματίσω λεπτομερειακά.			① ② ③ ④ ⑤
32.	Πριν πάρω μια απόφαση, ζυγίζω τα υπέρ και τα κατά.			① ② ③ ④ ⑤
33.	Ολοκληρώνω τις δουλειές μου μέσα στις προθεσμίες που μου έχουν δοθεί με το να κάνω συστηματική πρόοδο βάσει προγράμματος.			① ② ③ ④ ⑤
34.	Φτιάχνω λίστες με τα πράγματα που έχω να κάνω.			① ② ③ ④ ⑤
35.	Έχω την ικανότητα να αντιστέκομαι σε πειρασμούς που θα με έβγαζαν εκτός προγράμματος όταν ξέρω ότι έχω δουλειά που πρέπει να γίνει.			① ② ③ ④ ⑤
36.	Δουλεύω υπομονετικά πάνω σε ασχολίες που είναι δύσκολες ή άνευ ενδιαφέροντος, εάν πρόκειται να με βοηθήσουν να πετύχω.			① ② ③ ④ ⑤
37.	Πάντοτε θα υπάρχει χρόνος για να αναπληρώσω τον όποιο χρόνο έχω χάσει και να τελειώσω τη δουλειά μου.			① ② ③ ④ ⑤

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ

Για κάθε μια από τις δηλώσεις που ακολουθούν, παρακαλώ σημειώστε αν η δήλωση ταιριάζει με τον τρόπο που σκέφτεστε ή συμπεριφέρεστε ή όχι. Εάν η δήλωση δεν σας ταιριάζει καθόλου (δεν σας εκφράζει), παρακαλώ σημειώστε τον αριθμό "1". Εάν η δήλωση σας ταιριάζει απόλυτα (σας εκφράζει), παρακαλώ σημειώστε τον αριθμό "5". Και, φυσικά, χρησιμοποιήστε τους αριθμούς στη μέση εάν τοποθετείτε τον εαυτό σας μεταξύ των άκρων. Παρακαλώ λάβετε την παρακάτω κλίμακα υπόψη, καθώς θα τη χρησιμοποιήσετε για να αξιολογήσετε κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις.

①	②	③	④	⑤
Δεν με εκφράζει καθόλου	Δεν με εκφράζει σε κάποιο βαθμό	Είμαι αβέβαιος ή αβέβαιη πόσο με εκφράζει	Με εκφράζει σε κάποιο βαθμό	Με εκφράζει απόλυτα

1. Εξετάζω το πώς ενδέχεται να είναι τα πράγματα στο μέλλον και προσπαθώ να επηρεάσω αυτά τα πράγματα με την καθημερινή μου συμπεριφορά.	① ② ③ ④ ⑤
2. Συχνά κάνω κάτι προκειμένου να επιτύχω αποτελέσματα, τα οποία μπορεί να μην εμφανιστούν παρά μόνο πολλά χρόνια αργότερα.	① ② ③ ④ ⑤
3. Ενεργώ για να φροντίζω μόνο ότι με απασχολεί άμεσα, καθώς θεωρώ ότι τα μελλοντικά θέματα θα τακτοποιηθούν έτσι κι αλλιώς.	① ② ③ ④ ⑤
4. Η συμπεριφορά μου επηρεάζεται μόνο από τις άμεσες συνέπειες των ενεργειών μου (δηλαδή ότι θα συμβεί εντός ημερών ή εβδομάδων) .	① ② ③ ④ ⑤
5. Η ευκολία μου (ή η άνεσή μου) είναι ένας σημαντικός παράγοντας στις αποφάσεις που λαμβάνω ή τις ενέργειες στις οποίες προβαίνω.	① ② ③ ④ ⑤
6. Είμαι πρόθυμος να θυσιάσω την άμεση χαρά ή ευημερία μου προκειμένου να πετύχω μελλοντικά αποτελέσματα.	① ② ③ ④ ⑤
7. Πιστεύω ότι είναι σημαντικό το να λαμβάνω σοβαρά υπόψη προειδοποιήσεις για αρνητικές συνέπειες, ακόμα κι αν αυτές οι αρνητικές συνέπειες δεν πρόκειται να εμφανιστούν για πολλά χρόνια.	① ② ③ ④ ⑤
8. Πιστεύω ότι είναι σημαντικότερο να κάνω κάτι που θα έχει σημαντικές συνέπειες στο απώτερο μέλλον από το να κάνω κάτι που θα έχει λιγότερο σημαντικές συνέπειες άμεσα.	① ② ③ ④ ⑤
9. Γενικά αγνοώ προειδοποιήσεις για πιθανά μελλοντικά προβλήματα επειδή θεωρώ ότι τα προβλήματα θα επιλυθούν προτού φθάσουν σε κρίσιμο επίπεδο.	① ② ③ ④ ⑤
10. Πιστεύω ότι το να κάνω θυσίες τώρα είναι συνήθως περιττό, δεδομένου ότι οι μελλοντικές επιπτώσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν σε κάποια κατοπινή χρονική στιγμή.	① ② ③ ④ ⑤
11. Ενεργώ για να φροντίζω μόνο ότι με απασχολεί άμεσα, καθώς θεωρώ ότι θα φροντίσω για τα μελλοντικά προβλήματα που ενδέχεται να παρουσιαστούν σε μια μετέπειτα ημερομηνία.	① ② ③ ④ ⑤
12. Καθώς το ότι κάνω καθημερινά έχει συγκεκριμένα αποτελέσματα, είναι πιο σημαντικό για μένα από κάτι που θα φέρει αποτελέσματα στο απώτερο μέλλον.	① ② ③ ④ ⑤

ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ

Λαμβάνοντας υπόψη μια **περίοδο επτά ημερών** (μια εβδομάδα), πόσες φορές κατά μέσο όρο ασχολείστε με τα ακόλουθα είδη άσκησης για **περισσότερο από 15 λεπτά** κατά τη διάρκεια του **ελεύθερου χρόνου** σας (γράψτε σε κάθε γραμμή τον κατάλληλο αριθμό).

	Φορές ανά εβδομάδα
α) Έντονη άσκηση (η καρδιά χτυπά γρήγορα) (π.χ. τρέξιμο, τζόγκινγκ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τζούντο, ζωηρό κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλων αποστάσεων)	<input type="text"/>
β) Μέτρια άσκηση (μη εξαντλητική) (π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, μέτριας έντασης ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρό κολύμπι, σκι, χορό)	<input type="text"/>
γ) Ήπια άσκηση (ελάχιστη προσπάθεια) (π.χ. ψάρεμα από την όχθη, μπόουλινγκ, γιόγκα, τοξοβολία, γκολφ, χαλαρό περπάτημα)	<input type="text"/>

Λαμβάνοντας υπόψη μια **περίοδο επτά ημερών** (μια εβδομάδα), κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας πόσο συχνά συμμετέχετε σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης αρκετή ώστε να ιδρώσετε (η καρδιά να χτυπά γρήγορα); (σημειώστε με X)

1 Συχνά	<input type="text"/>	2 Μερικές φορές	<input type="text"/>	3 Σπάνια ή ποτέ	<input type="text"/>
---------	----------------------	-----------------	----------------------	-----------------	----------------------

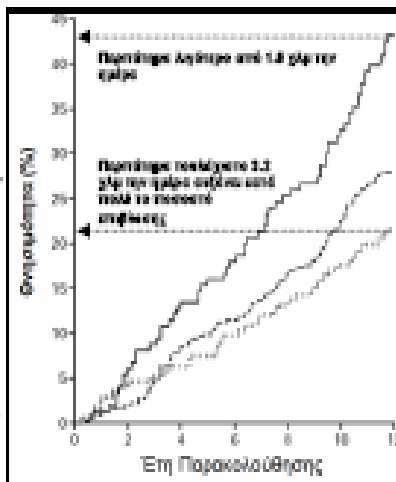


Γιατί πρέπει να ασκώμαι;

– Ανεξαρτήτως ηλικίας, οι Έλληνες δεν ασκούνται όσο θα έπρεπε. Γιατί είναι όμως σημαντικό το να ασκείται κανείς συστηματικά; Ας εξετάσουμε τρία από τα οφέλη της άσκησης.

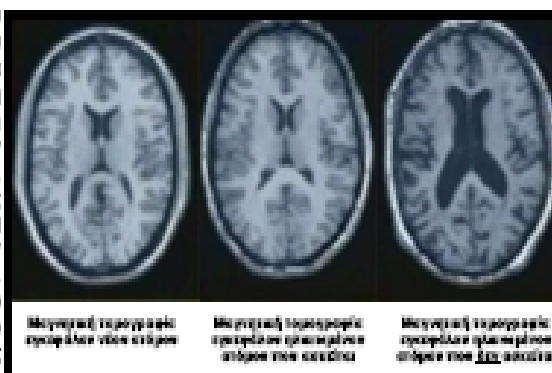
1

Ένας σημαντικός λόγος είναι η μακροζωία. Οι άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά κατά κανόνα ζουν περισσότερα χρόνια από αυτούς που δεν ασκούνται και είναι πιθανότερο να αποφύγουν χρόνιες παθήσεις που μειώνουν δραματικά την ποιότητα ζωής (π.χ. διαβήτης, υπέρταση, κακή κυκλοφορία αίματος στα άκρα). Για παράδειγμα, σε μια έρευνα που δημοσιεύθηκε σε ένα από τα πιο έγκριτα ιατρικά περιοδικά (*New England Journal of Medicine*), 707 υγιείς συνταξιούχοι ηλικίας 61 έως 88 ετών μελετήθηκαν για 12 χρόνια. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά. Από αυτούς που περπατούσαν περισσότερα (τουλάχιστο 3.2 χλμ την ημέρα) το 79% ήταν ακόμη εν ζωή 12 χρόνια αργότερα. Αντίθετα, από αυτούς που περπατούσαν λιγότερο (κάτω από 1.6 χλμ την ημέρα), μόνο το 66% ήταν ακόμη εν ζωή 12 χρόνια αργότερα. Η φυσική δραστηριότητα έχει βρεθεί ότι αποφέρει σημαντικότερα οφέλη ακόμα και από τον έλεγχο των θεωρούμενων ως «παράδοσιακών» παράγοντων κινδύνου όπως η αποφυγή του καπνίσματος, της παχυσαρκίας, της υπέρτασης, και της αυξημένης χοληστερίνης του αίματος.



2

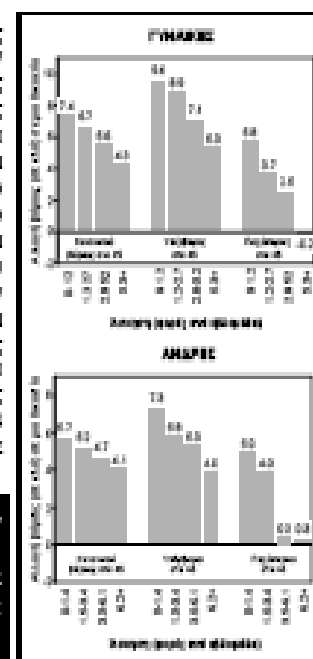
Ένας άλλος σημαντικός λόγος είναι η υγεία του εγκεφάλου. Επιστημονικές μελέτες που δημοσιεύθηκαν κυρίως κατά την τελευταία δεκαετία αποδεικνύουν ότι η συστηματική άσκηση και η καλή φυσική κατάσταση συμβάλλουν στη συντήρηση των γνωστικών ικανοτήτων (π.χ. της προσοχής, της μνήμης, της ικανότητας λήψης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων), κυρίως κατά το γήρας. Η διατήρηση αυτών των γνωστικών λειτουργιών έχει ευεργετική επίδραση στην ποιότητα ζωής. Η άσκηση επίσης επιβραδύνει το ρυθμό απώλειας νευρικού ιστού από τον εγκέφαλο και με μείνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάϊμερ. Μια πρόσφατη μελέτη, ενδεικτικά αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στις παράπλευρες εικόνες από μαγνητικές τομογραφίες, έδειξε ότι η αερόβια άσκηση και το υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης σε ηλικιωμένους σχετίζονται με διατήρηση του όγκου του εγκεφάλου σε επίπεδα ανάλογα των απόμων νεαρής ηλικίας.



Μαγνητική τομογραφία που δείχνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάϊμερ. Η αερόβια άσκηση και το υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης σε ηλικιωμένους σχετίζονται με διατήρηση του όγκου του εγκεφάλου σε επίπεδα ανάλογα των απόμων νεαρής ηλικίας.

3

Ένας επιπλέον λόγος είναι ο έλεγχος του σωματικού βάρους. Πάμπολλες μελέτες έχουν δείξει ότι το χαμηλό σωματικό βάρος συμβάλλει στην πρόληψη του πρόωγου θανάτου και χρόνιων προβλημάτων υγείας, όπως η οστεοαρθρίτιδα, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 και η φλεγμονή του καρδιαγγειακού συστήματος. Μια πρόσφατη έρευνα σε δείγμα μεγαλύτερο από 15.000 άτομα, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται παραπλεύρως, έδειξε ότι όσο περισσότερες φορές ανά εβδομάδα ασκούνταν κάποιος ενήλικας, τόσο επιβραδυνόταν ο ρυθμός αύξησης του σωματικού βάρους μετά την ηλικία των 45 ετών. Το φαινόμενο αυτό παρουσιάστηκε τόσο στα άτομα που είχαν κανονικό βάρος στην ηλικία των 45 ετών όσο και σε άτομα που ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκα. Επίσης, τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια για τους άνδρες και για τις γυναίκες. Για παράδειγμα, τόσο οι υπέρβαρες γυναίκες όσο και οι υπέρβαροι άνδρες που ασκούνταν συστηματικά «έδρασαν» σχεδόν το μισό κιλό μέσα σε μια δεκαετία σε σχέση με τις γυναίκες και τους άνδρες που έκαναν καθιστική ζωή (για τις γυναίκες, 5.3 κιλά σε σύγκριση με 9.6 κιλά και, για τους άνδρες, 4.0 κιλά σε σύγκριση με 7.3 κιλά).



Για την προαγωγή της υγείας, οργανισμοί υγείας σε όλο τον κόσμο σπονδοτών συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα τουλάχιστο μέτριας έντασης (όπως το έντονο περπάτημα) 5 ή, κατά προτίμηση, 7 ημέρες την εβδομάδα για τουλάχιστο 30 λεπτά. Τα 30 λεπτά μπορεί και να γίνονται τμηματικά, με κάθε περίοδο δραστηριότητας να διαρκεί τουλάχιστο 10 λεπτά της ώρας.

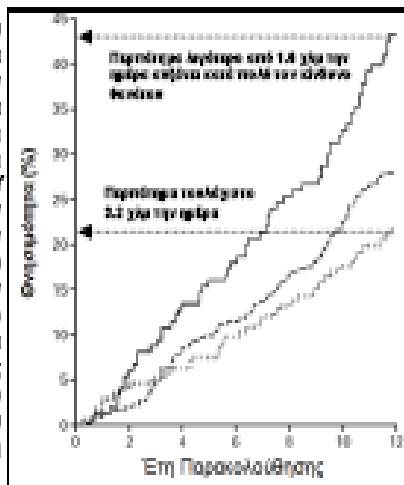


Γιατί πρέπει να ασκούμαι;

– Ανεξαρτήτως ηλικίας, οι Έλληνες δεν ασκούνται όσο θα έπρεπε. Γιατί είναι όμως σημαντικό το να ασκείται κανείς συστηματικά; Ας εξετάσουμε τρία από τα οφέλη της άσκησης.

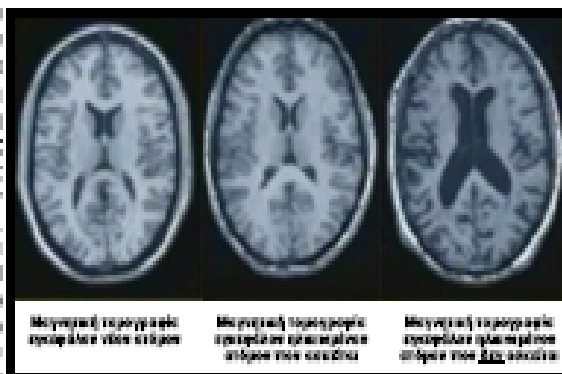
1

Ένας σημαντικός λόγος είναι η μακροζωία. Οι άνθρωποι που δεν ασκούνται συστηματικά κατά κανόνα ζουν λιγότερα χρόνια από αυτούς που ασκούνται και είναι πιθανότερο να υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις που μειώνουν δραματικά την ποιότητα ζωής (π.χ. διαβήτης, υπέρταση, κακή κυκλοφορία αίματος στα άκρα). Για παράδειγμα, σε μια έρευνα που δημοσιεύθηκε σε ένα από τα πιο έγκριτα ιατρικά περιοδικά (*New England Journal of Medicine*), 707 υγιείς συνταξιούχοι ηλικίας 61 έως 88 ετών μελετήθηκαν για 12 χρόνια. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά. Από αυτούς που περπατούσαν λιγότερο (κάτω από 1.6 χλμ την ημέρα), το 44% απεβίωσε κατά τη διάρκεια των 12 ετών. Αντίθετα, από αυτούς που περπατούσαν περισσότερο (τουλάχιστο 3.2 χλμ την ημέρα), μόνον το 21% απεβίωσε κατά τη διάρκεια των 12 ετών. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας έχει βρεθεί ότι αποτελεί πιο βλαβερό παράγοντα ακόμα και από τους θεωρούμενους ως «παραδοσιακούς» παράγοντες κινδύνου όπως το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η υπέρταση, και η αυξημένη χοληστερόλη του αίματος.



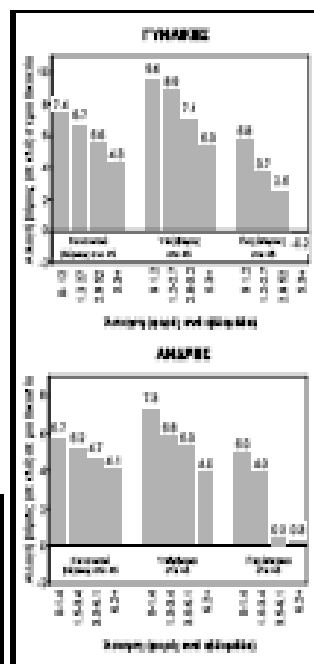
2

Ένας άλλος σημαντικός λόγος είναι η υγεία του εγκεφάλου. Επιστημονικές μελέτες που δημοσιεύθηκαν κυρίως κατά την τελευταία δεκαετία αποδεικνύουν ότι η έλλειψη συστηματικής άσκησης και η κακή φυσική κατάσταση επηρεάζουν τη μείωση της γνωστικής απόδοσης (π.χ. της προσοχής, της μνήμης, της ικανότητας λύσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων), κυρίως κατά το γήρας. Η απώλεια γνωστικών λειτουργιών έχει καταλυτική επίδραση στην ποιότητα ζωής. Η έλλειψη άσκησης επηρεάζει το ρυθμό απώλειας νευρικού ιστού από τον εγκέφαλο και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ. Μια πρόσφατη μελέτη, ενδοκρινικά αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στις παράπλευρες εικόνες από μαγνητικές τομογραφίες, έδειξε ότι η έλλειψη αερόβιας άσκησης και το χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης σε ηλικιωμένους σχετιζόταν με σημαντική μείωση του όγκου του εγκεφάλου.



3

Ένας επιπλέον λόγος είναι ο έλεγχος του σωματικού βάρους. Πάμπολλες μελέτες έχουν δείξει ότι το αυξημένο σωματικό βάρος αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο πρόωγου θανάτου και χρόνιων προβλημάτων υγείας, όπως η οστεοαρθρίτιδα, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 και η φλεγμονή του καρδιαγγειακού συστήματος. Μια πρόσφατη έρευνα σε δείγμα μεγαλύτερο από 15.000 άτομα, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται παραπλεύρως, έδειξε ότι όσο λιγότερες φορές ανά εβδομάδα ασκούνταν κάποιος ενήλικας, τόσο επηρεάζονταν ο ρυθμός αύξησης του σωματικού βάρους μετά την ηλικία των 45 ετών. Το φαινόμενο αυτό παρουσιάστηκε τόσο στα άτομα που είχαν κανονικό βάρος στην ηλικία των 45 ετών όσο και σε άτομα που ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκα. Επίσης, τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια για τους άνδρες και για τις γυναίκες. Για παράδειγμα, τόσο οι υπέρβαρες γυναίκες όσο και οι υπέρβαροι άνδρες που διανύαν καθιστική ζωή «έβαλαν» σχεδόν διπλάσια κιλά μέσα σε μια δεκαετία σε σχέση με τις γυναίκες και τους άνδρες που ασκούνταν συστηματικά (για τις γυναίκες, 9.6 κιλά σε σύγκριση με 5.3 κιλά και, για τους άνδρες, 7.3 κιλά σε σύγκριση με 4.0 κιλά).



Για την αποφυγή προβλημάτων υγείας, οργανώστε υγείας σε όλα τον κόσμο συνιστάται συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα τουλάχιστο μέτριας έντασης (όπως το έντονο περπάτημα) 5 η, κατά προτίμηση, 7 ημέρες την εβδομάδα για τουλάχιστο 30 λεπτά. Τα 30 λεπτά μπορεί και να γίνουναι τμηματικά, με κάθε περίοδο δραστηριότητας να διαρκεί τουλάχιστο 10 λεπτά της ώρας.

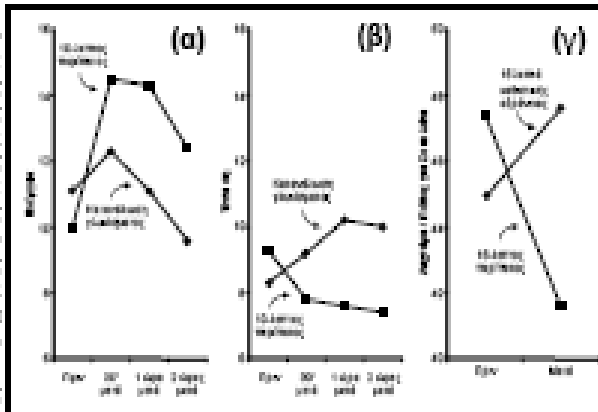


Γιατί πρέπει να ασκούμαι;

Ανεξαρτήτως ηλικίας, οι Έλληνες δεν ασκούνται όσο θα έπρεπε. Γιατί είναι όμως σημαντικό να ασκείται κανείς συστηματικά; Ας εξετάσουμε τρία από τα οφέλη της άσκησης:

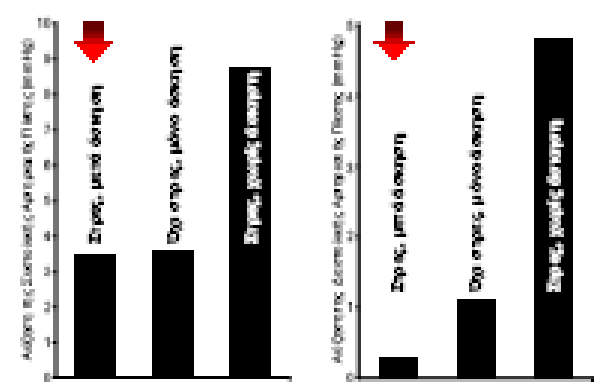
1

Ένας σημαντικός λόγος είναι η προαγωγή της βελτίξης φυσικής διάθεσης με υγιεινό τρόπο. Η άσκηση είναι ένας αποδεδειγμένα αποτελεσματικός τρόπος βελτίωσης της διάθεσης. Τα αποτελέσματα μιας έρευνας σε φοιτητές πανεπιστημίου έδειξαν ότι, σε αντίθεση με την κατανάλωση ενός γλυκίσματος που προκάλεσε μόνο μια προσωρινή αύξηση του αισθήματος Ενέργειας, μετά από ένα δεκάλεπτο περίπατο, το αίσθημα της Έντασης αυξήθηκε περισσότερο και παρέμεινε αυξημένο για πάνω από 2 ώρες (γράφημα α). Επίσης, σε αντίθεση με το γλυκίσμα, ο περίπατος προκάλεσε παρατεταμένη μείωση και όχι αύξηση της Έντασης (γράφημα β). Μια άλλη ενδιαφέρουσα μελέτη σε φοιτητές που κατανάλωναν καθημερινά σοκολάτες έδειξε ότι, μετά από στέρηση σοκολάτας για 3 ολόκληρες ημέρες, ένας 15-λεπτος περίπατος μείωσε τη λαχτάρα τους για σοκολάτα, ενώ η 15-λεπτη αδράνεια σε καθιστική θέση την αύξησε (βλ. γράφημα γ).



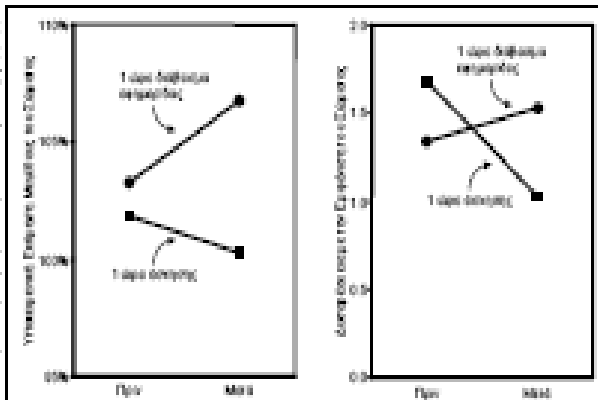
2

Ένας ακόμη σημαντικός λόγος είναι η προστασία του οργανισμού ενάντια στις βλαβερές συνέπειες του ψυχολογικού στρες. Η καλή φυσική κατάσταση και το χαμηλό σωματικό βάρος έχει βρεθεί ότι σχετίζονται με μειωμένες αντιδράσεις του σώματος σε καταστάσεις άγχους και στρες. Σε μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο έγκυρο επιστημονικό περιοδικό Health Psychology, φοιτητές υποβλήθηκαν σε μια δοκιμασία που είχε σκοπό να προσομοιάσει το στρες μιας προφορικής εξέτασης (τους ζητήθηκε να κάνουν αριθμητικές πράξεις όσο πιο γρήγορα μπορούσαν μπροστά σε μια επιτροπή καθηγητών). Μετά από τη δοκιμασία αυτή, κάποιες από τους φοιτητές έκαναν άσκηση ενώ άλλοι όχι. Τα επίπεδα συστολικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης αυτών που άσκησαν δεν differed από αυτών που δεν είχαν υποστεί στρες.



3

Ένας επιπλέον λόγος είναι η δημιουργία θετικής εικόνας για το σώμα μας, η οποία συνοδεύεται από βελτίωση της αυτο-αξίας και της αυτο-εκτίμησης. Η άσκηση έχει σαφώς ευεργετική επίδραση στην αυτο-αξιολόγηση του σώματος. Σε μια πρόσφατη μελέτη, νεαροί ενήλικες πέρασαν μία ώρα είτε διαβάζοντας καθημερινά είτε κάνοντας άσκηση. Πριν και μετά, τους ζητήθηκε να συγκρίνουν το μέγεθος του σώματός τους με φωτογραφίες τους που είχαν υποστεί ψηφιακή επεξεργασία για να τους εμφανίζουν είτε πιο αδύνατους είτε πιο παχύτες. Μετά την άσκηση, οι συμμετέχοντες επέλεξαν φωτογραφίες που απεικόνιζαν το ακριβές μέγεθος του σώματός τους και δήλωσαν μειωμένη δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματός τους. Αντίθετα, μετά την καθιστική ασχολία, οι φωτογραφίες που οι συμμετέχοντες πίστευαν ότι δείχνουν το σώμα τους στην πραγματικότητα απεικόνιζαν σώματα που ήταν κατά 7% παχύτερα των δικών τους.



Για την προαγωγή της υγείας, οργανισμοί υγείας σε όλο τον κόσμο συνιστούν συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα τουλάχιστο μίας έντασης (όπως το έντονο περπάτημα) 5 ή, κατά προτίμηση, 7 ημέρες την εβδομάδα για τουλάχιστο 30 λεπτά. Τα 30 λεπτά μπορεί και να γίνονται τμηματικά, με κάθε περίοδο δραστηριότητας να διαρκεί τουλάχιστο 10 λεπτά της ώρας.

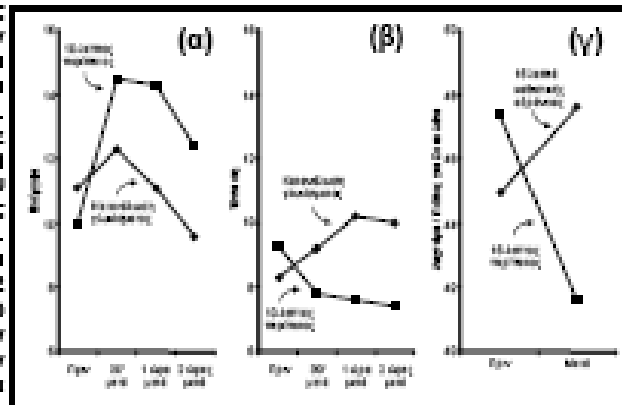


Γιατί πρέπει να ασκούμε;

– Ανεξαρτήτως ηλικίας, οι Έλληνες δεν ασκούνται όσο θα έπρεπε. Γιατί είναι όμως σημαντικό το να ασκείται κανείς συστηματικά; Ας εξετάσουμε τρία από τα οφέλη της άσκησης.

①

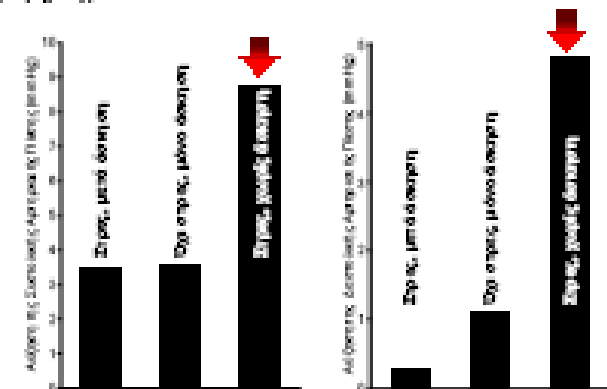
Ένας σημαντικός λόγος είναι ο έλεγχος της μυϊκής διάθεσης με τρόπους που δεν βλάπτουν την υγεία. Το πράσινο (και συχνά ανθρακικό) φαγητό χρησιμοποιείται συχνά ως τρόπος βελτίωσης της διάθεσης. Ωστόσο, τα αποτελέσματα μιας έρευνας σε φοιτητές πανεπιστημίου έδειξαν ότι η αύξηση του αισθήματος Ενέργειας που ακολουθείσε μετά την κατανάλωση ενός γλυκίσματος ήταν μόνο προσωρινή (βλ. γράφημα α) ενώ αυξήθηκε παράλληλα και το αίσθημα της Έντασης (για πάνω από 2 ώρες, βλ. γράφημα β). Αντίθετα, μετά από ένα δεκάλεπτο περίπατο, η Ενέργεια δεν είχε την ίδια γρήγορη πτώση και δεν παρατηρήθηκε αύξηση της Έντασης. Μια άλλη ενδιαφέρουσα μελέτη σε φοιτητές που κατανάλωναν καθημερινά σοκολάτες έδειξε λεπτά αναμονής σε καθιστική θέση αύξησαν τη λαχτάρα τους για σοκολάτα, ενώ ένας περίπατος για το ίδιο διάστημα απέτρεψε αυτή την αύξηση (βλ. γράφημα γ).



ότι, μετά από στήρηση σοκολάτας για 3 ολόκληρες ημέρες, 15 λεπτά αναμονής σε καθιστική θέση αύξησαν τη λαχτάρα τους για σοκολάτα, ενώ ένας περίπατος για το ίδιο διάστημα απέτρεψε αυτή την αύξηση (βλ. γράφημα γ).

②

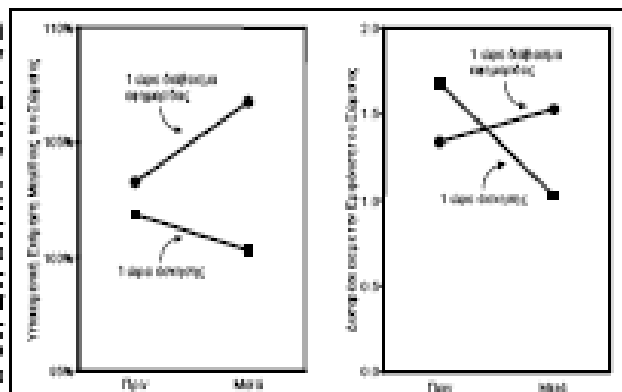
Ένας ακόμη σημαντικός λόγος είναι η αποφυγή των βλαβερών συνεπειών του ψυχολογικού στρες στην υγεία του οργανισμού. Η καθιστική ζωή και η παχυσαρκία έχει βρεθεί ότι προκαλούν επιδείνωση των αντιδράσεων του σώματος σε κάθε επεισόδιο που επιφέρει άγχος και στρες. Σε μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο έγκροτο επιστημονικό περιοδικό Health Psychology, φοιτητές υποβλήθηκαν σε μια δοκιμασία που είχε σκοπό να προσομοιάσει το στρες μιας προφορικής εξέτασης (τους ζητήθηκε να κάνουν αριθμητικές πράξεις όσο πιο γρήγορα μπορούσαν μπροστά σε μια επιτροπή καθηγητών). Μετά από τη δοκιμασία αυτή, κάποιοι από τους φοιτητές έκαναν άσκηση ενώ άλλοι όχι. Το στρες της εξέτασης προκάλεσε σημαντική αύξηση της συσταλικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης μόνο σε αυτούς που δεν ασκήθηκαν.



σημαντική αύξηση της συσταλικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης μόνο σε αυτούς που δεν ασκήθηκαν.

③

Ένας επιπλέον λόγος είναι η αποφυγή προβλημάτων που σχετίζονται με την εκάστα που έχουμε για το σώμα μας (π.χ. διαταραχές διατροφής, χαμηλή αυτο-αξία και αυτο-εκτίμηση). Καθιστικές ασχολίες αυξάνουν τη συχνότητα εμφάνισης τέτοιων προβλημάτων. Σε μια πρόσφατη μελέτη, νεαροί ενήλικες πέρασαν μία ώρα είτε διαβάζοντας εφημερίδα είτε κάνοντας άσκηση. Πριν και μετά, τους ζητήθηκε να συγκρίνουν το μέγεθος του σώματός τους με φωτογραφίες τους που είχαν υποστεί ψηφιακή επεξεργασία για να τους εμφανίζουν είτε πιο αδύνατους είτε πιο παχύτες. Τους ζητήθηκε επίσης να δηλώσουν τη θυσάρεσκα (ή έλλειψη ικανοποίησης) με την εμφάνιση του σώματός τους. Σε αντίθεση με τις θετικές επιδράσεις της άσκησης, η καθιστική απασχόληση οδήγησε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ως δικά τους σώματα που ήταν κατά μέσο όρο 7% παχύτερα και να δηλώσουν αυξημένη θυσάρεσκα με το σώμα τους (βλ. γράφημα).



Για την αποφυγή προβλημάτων υγείας, οργανισμού υγείας σε όλα τον κόσμο συνιστάται συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα τουλάχιστο μέτριας έντασης (όπως το έντονο περπάτημα) 5 η, κατά προτίμηση, 7 ημέρες την εβδομάδα για τουλάχιστο 30 λεπτά. Τα 30 λεπτά μπορεί και να γίνονται τμηματικά, με κάθε περίοδο δραστηριότητας να διαρκεί τουλάχιστο 10 λεπτά της ώρας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

Όλες οι ερωτήσεις σε αυτό το ερωτηματολόγιο αφορούν τη **συστηματική άσκηση**. Με τον όρο συστηματική άσκηση αναφερόμαστε στη σωματική δραστηριότητα που γίνεται κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Η συστηματική άσκηση μπορεί να είναι είτε υψηλής έντασης (π.χ. τρέξιμο, οπότε αρκούν 3 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστο 20 λεπτά) είτε μέτριας έντασης (π.χ. περπάτημα με ζωηρό ρυθμό, οπότε αρκούν 5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 30 λεπτά).

Για μένα, το να ασκώμαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα θα ήταν...								
Ωφέλιμο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Επιζήμιο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
Άχρηστο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Χρήσιμο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
Ανούσιο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σημαντικό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
Δυσάρεστο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Απολαυστικό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
Ενδιαφέρον	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Βαρετό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
Χαλαρωτικό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Πιεστικό
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
Έχω την πρόθεση να ασκώμαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα								
Συμφωνώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
Σχεδιάζω να ασκώμαι τακτικά κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα								
Συμφωνώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Διαφωνώ
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
Πόσο αποφασισμένος/η νιώθεις να κάνεις τακτική άσκηση κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα;								
Αποφασισμένος /η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Αναποφασιστος/η
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	