

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ
ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

της
Δήμητρας Γ. Αδάμου

**Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του
Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Υγεία» του Τμήματος
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.**

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα

1^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Ζήση Βασιλική

2^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Θεοδωράκης Ιωάννης

3^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Χατζηγεωργιάδης

Αντώνιος

2008

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το κάπνισμα αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα υγείας παγκόσμια. Υπάρχει ανάγκη για εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης κατά του καπνίσματος για εφήβους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος ευαισθητοποίησης μαθητών της Α΄ Λυκείου για την διακοπή και μη έναρξη του καπνίσματος. Στην έρευνα πήραν μέρος 146 μαθητές της Α΄ Λυκείου (15 ετών), στους 64 έγινε παρέμβαση ενώ οι 82 χρησίμευσαν σαν ομάδα ελέγχου, και ένας από τους δύο γονείς των μαθητών. Έδωσαν πλήρη στοιχεία 136 γονείς και ταίριαξαν με τα παιδιά τους, 59 άνδρες και 77 γυναίκες με ΜΟ ηλικίας 44 ± 4.85 . Έγινε παρέμβαση 12 εβδομάδων στην τάξη που βασίστηκε σε θεωρίες αλλαγής συμπεριφορών υγείας, και σε ανάλογα προγράμματα για το δημοτικό και το γυμνάσιο, με στόχο την αποτροπή από το κάπνισμα και την προτροπή προς την άσκηση. Συμπληρώθηκαν ανώνυμα ερωτηματολόγια αυτό-αξιολόγησης πριν και μετά το τέλος της παρέμβασης. Από την ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων φάνηκε ότι μετά την εφαρμογή του προγράμματος η ομάδα παρέμβασης είχε καλύτερη ενημέρωση ($p < ,001$) και περισσότερες γνώσεις για τις συνέπειες του καπνίσματος ($p < ,001$). Επίσης βρέθηκε οριακά μη στατιστικά σημαντική μείωση της πρόθεσης να καπνίσουν ($p = ,058$) και μείωση του κοινωνικού προτύπου ($p = ,06$). Δεν βρέθηκε διαφορά στις συνήθειες καπνίσματος, την στάση απέναντι στο κάπνισμα, την αυτό-ταυτότητα και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς. Δεν βρέθηκε βελτίωση της πολύ θετικής στάσης απέναντι στην άσκηση, ούτε και αύξηση της χαμηλής προσωπικής εμπλοκής των μαθητών. Σημαντικός παράγοντας παραμένουν και σε αυτή την ηλικία οι γονείς. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι ένα πρόγραμμα παρέμβασης κατά του καπνίσματος μπορεί να εφαρμοστεί στο λύκειο και να είναι αποτελεσματικό στο να ενημερώσει για τις συνέπειες του καπνίσματος να μειώσει την πρόθεση για κάπνισμα και να αυξήσει την αντίσταση στην κοινωνική πίεση.

Λέξεις κλειδιά: Αγωγή υγείας, πρόληψη καπνίσματος, διακοπή καπνίσματος, συμπεριφορά υγείας, παρέμβαση.

ABSTRACT

Smoking is one of the major health problems in the world. There is a need for intervention against smoking for adolescents. Aim of the present work is to plan the application and the evaluation of an intervention program for the sensitization of Lyceum students for the interruption and not the beginning of smoking. In the research took part 146 students of the first class of Lyceum (15 year), the 64.(20 boys and 44 girls) had an intervention while the 82 were the control group and one from their parents. Gave complete elements 136 parents and suited with their children, 59 men and 77 women with MO of age 44 ± 4.85 . The intervention of 12 weeks was based on theories of change of health behaviours and on proportional programs for the public school and the high school, against smoking and for to the exercise.

Anonymous questionnaires of self-assessment were completed before and afterwards the end of intervention. From the analysis of repeated measurements it appeared that afterwards the application of program the team of intervention had better briefing ($p < ,001$) and more knowledge on the consequences of smoking ($p < ,001$). Also was found marginal not statistically important reduction of intention to smoke ($p = ,058$) and reduction of social model ($p = ,06$). No difference was found in the habits of smoking, the attitude opposite the smoking, the self-identity and the conceiving control of behaviour. No improvement was observed on positive attitudes towards exercise, neither any increase of low personal involvement. Parents remain an important factor in this age. The intervention program was evaluated from participating very positively. In conclusion, interventions against smoking can be applied in the lyceum and be effective in informing for the consequences of smoking, and decrease the intention for smoking and increase the resistance in the social pressure.

**Υγιεινές-ανθυγιεινές συμπεριφορές, ψυχική υγεία και εστίες ελέγχου
συμπεριφορών υγείας.**

της
Ασημίνας Βράκα

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται

Στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων
Απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού μεταπτυχιακού
Προγράμματος «ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ» των Τμημάτων
Επιστήμης Φυσικής αγωγής και Αθλητισμού του Παν / μίου Θεσ /νίκης, του Παν /
μίου Θεσσαλίας και του Δημοκρίτειου Παν / μίου Θράκης στην κατεύθυνση
«Προπονητική Αθλημάτων»

Θεσσαλονίκη

2010

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Χασσάνδρα Μαίρη, Λέκτορας

2^{ος} Επιβλέπων: Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Ζήση Βασιλική, Λέκτορας

Περίληψη

Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής είναι το κλειδί για την υγεία, την ευεξία και την ευρωστία. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να αλλάξουν αποτελεσματικά τον τρόπο ζωής τους, ακόμη και αν θέλουν. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις διαφορές ενηλίκων, ηλικίας 18-63 ετών, στην περιοχή της Λάρισας, σε υγιεινές /ανθυγιεινές συμπεριφορές, ως προς την ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή κατάσταση και τον δείκτη μάζας σώματος. Οι συμπεριφορές που θα αξιολογηθούν είναι το κάπνισμα, η άσκηση, το αλκοόλ, και η διατροφή. Στη μελέτη συμμετείχαν 310 άτομα ηλικίας 18-63 ετών, τα οποία συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε το κάπνισμα, την άσκηση, το αλκοόλ, την διατροφή, την ψυχική υγεία και τις εστίες ελέγχου συμπεριφορών υγείας. Όσο αναφορά τα αποτελέσματα παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές σε όλες τις μετρήσεις ανά ηλικία, φύλο, μορφωτικό επίπεδο, οικογενειακή κατάσταση και δείκτη μάζας σώματος. Η υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς υγείας, φαίνεται να σχετίζεται με την ταυτόχρονη υιοθέτηση και άλλων συμπεριφορών υγείας καθώς επίσης και η υιοθέτηση υγιεινών ή μη συμπεριφορών των ατόμων φαίνεται να επηρεάζεται από παράγοντες που αφορούν σε χαρακτηριστικά όπως η ηλικία, το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και ο δείκτης μάζας σώματος, αλλά και από ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως οι εστίες ελέγχου συμπεριφοράς.

Abstract

Leading a healthy life style is the key to health, well-being and welfare. However a lot of people are not able to change effectively their way of life, even if they want it. The purpose of the present study was to test the differences among adults, in Larissa, concerning healthy /unhealthy behaviors, in view of age, sex, educational level, marital status and body mass index. The behaviors which were examined were the following: smoking, exercise, alcohol and nutrition. 310 people, aged between 18 to 63 years old, participated in the study by answering a questionnaire regarding smoking, exercise, alcohol, nutrition, mental health and health locus of control.

Concerning the results, important differences were noticed in every measurement per age, sex, educational level, marital status and body mass index. The adoption of healthy behavior, seems to be relative to the simultaneous adoption of some other health behaviors and also the adoption of healthy or unhealthy behaviors, seems to be affected by factors such as people's age, sex marital status, educational level and body mass index, as well as, by individuals mental characteristics, such as general health and locus of control regarding behavior.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΕΛΕΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ: ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ
ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ Τ.Ε.Ι ΤΗΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ.

Της

Λύσσα Σ. Βασιλικής

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του
Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Υγεία» του Τμήματος
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα

1ος Επιβλέπων καθηγητής: Ζήση Βασιλική

.....

2ος Επιβλέπων καθηγητής: Θεοδωράκης Ιωάννης

.....

3ος Επιβλέπων καθηγητής: Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος

.....

2008

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να καταγράψει το βαθμό εμφάνισης συμπεριφορών υγείας που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα, το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ σε φοιτητές των Τ.Ε.Ι της επαρχίας και να τις μελετήσει μέσα από τις θεωρίες Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ, Ajzen, 1991) και Σταδίων Αλλαγής (ΜΣΑ, Prochaska & DiClemente, 1983). Για το λόγο αυτό καταγράφηκαν η πρόθεση, οι στάσεις, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς, τα κοινωνικά πρότυπα, η αυτοταυτότητα, η αντιλαμβανόμενη ενημέρωση, αναφορικά με κάθε μία από τις παραπάνω συμπεριφορές σε 245 φοιτητές του ΤΕΙ Σερρών ($M=21.10 \pm 2.18$ ετών) χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια έγκυρα και αξιόπιστα για τον ελληνικό πληθυσμό. Καταγράφηκε ακόμη ο βαθμός εκδήλωσης κάθε συμπεριφοράς δύο φορές με χρονική απόσταση ενός μήνα. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι στην πρόβλεψη της πρόθεσης για κάπνισμα ($R^2=.93, p<.001$) συνεισέφεραν σημαντικά ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς και η αυτοταυτότητα ($p<.001$). Στην πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση ($R^2=.87, p<.001$) συνεισέφεραν οι στάσεις, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος και η αυτοταυτότητα ($p<.001$). Τέλος, στην πρόβλεψη της πρόθεσης για κατανάλωση αλκοόλ ($R^2=.86, p<.001$) συνεισέφεραν ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος ($p<.001$), το κοινωνικό πρότυπο και η αυτοταυτότητα ($p<.05$). Στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς καπνίσματος στη Β' μέτρηση ($R^2=.82, p<.001$) συνεισέφερε σημαντικά μόνο ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς, κάτι που βρέθηκε και για την άσκηση ($R^2=.53, p<.05$). Στην πρόβλεψη της κατανάλωσης αλκοόλ ($R^2=.56, p<.001$) στατιστικά σημαντικά συνεισέφεραν μόνο οι στάσεις. Τα παραπάνω αποτελέσματα δείχνουν ότι το μοντέλο της ΘΣΣ επαληθεύεται μερικώς και υπογραμμίζουν τη σημασία του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς για την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.

Λέξεις-κλειδιά: *Φοιτητές, κάπνισμα, φυσική δραστηριότητα, κατανάλωση αλκοόλ, Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, Μοντέλο Σταδίων Αλλαγής.*

ABSTRACT

The present study employed the Planned Behavior Theory (TPB, Ajzen, 1991) and the Transtheoretical Model (TM, Prochaska & DiClemente, 1983) to investigate certain health behaviors: smoking, physical activity and alcohol consumption in the students of a Technological Institution located in a semi-rural Greek town. Questionnaires, valid and reliable for the Greek population, were used to assess intention, attitudes, perceived behavioral control, subjective norms, self identity and perceived knowledge for each of the aforementioned behaviors in 245 students aged $M=21,10 \pm 2.18$ yrs. Behaviors were recorded twice in one month apart, in order to predict more accurately intention. Regression analysis revealed that intention to smoke was primarily predicted ($R^2=.93$, $p<.001$) by perceived behavioural control and self identity ($p<.001$). The intention to exercise ($R^2=.87$, $p<.001$) was primarily predicted by attitudes, perceived behavioral control and self-identity. The main predictors for alcohol consumption ($R^2=.86$, $p<.001$) was perceived behavioral control ($p<.001$), subjective norms and self identity ($p<.05$). In the second measure, smoking was mainly predicted ($R^2=.82$, $p<.001$) only by perceived behavioral control and the same was found for exercise ($R^2=.53$, $p<.05$). Alcohol consumption in the second measure was primarily predicted ($R^2=.56$, $p<.001$) only by attitudes. The above results suggest that the TPB model partially explains smoking, alcohol use and exercise behavior in Greek students and underline the important role of perceived behavioral control in adopting health behaviors.

Keywords: *students, smoking, physical activity, alcohol consumption, Planned Behavior Theory, Transtheoretical Model.*__

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ ΠΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝ
ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΜΕ
ΘΕΜΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

του

Μίζιου Α. Αθανασίου

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του
Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Υγεία» του Τμήματος Επιστήμης
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Παν/μίου Θεσσαλίας.

Τρίκαλα

2009

Εγκριμένο από το καθηγητικό σώμα

1^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Θεοδωράκης Ιωάννης

2^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος

3^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Χασάνδρα Μαρία

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Μίζιος Α. Αθανάσιος: «Έλεγχος αξιοπιστίας ερωτηματολογίων που αξιολογούν παρεμβατικά προγράμματα αγωγής υγείας σε σχολεία με θέμα το κάπνισμα».

(Υπό την επίβλεψη του κ. Θεοδωράκη Γιάννη)

Η αυξανόμενη επικράτηση του καπνίσματος στην Ελλάδα αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο σηματοδοτεί την ανάγκη για αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης του καπνίσματος. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν ο έλεγχος αξιοπιστίας ερωτηματολογίων που αξιολογούν παρεμβατικά προγράμματα αγωγής υγείας σε σχολεία με θέμα το κάπνισμα που εφαρμόστηκε σε μαθητές/τριες των τριών τάξεων του Γυμνασίου. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν 300 μαθητές/τριες (121 αγόρια-179 κορίτσια) από την ευρύτερη περιοχή του ερευνητή, με μέσο όρο ηλικίας 14,2 χρόνων και 224 γονείς αυτών με μέσο όρο ηλικίας τα 49 χρόνια. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν αξιολόγησαν τις γνώσεις, τις στάσεις, την πρόθεση, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς, την αυτό-ταυτότητα, την ενημέρωση, την προσωπική εμπλοκή, την ανάγκη για επίγνωση καθώς και την συμπεριφορά και την συνήθεια μαθητών. Από την ανάλυση εσωτερικής συνοχής, όλοι οι παράγοντες της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς εκτός του κοινωνικού προτύπου είχαν υψηλό δείκτη εσωτερικής συνοχής και εμφάνισαν σταθερότητα μέσα στο χρόνο. Σταθερότητα εμφάνισαν και οι μεταβλητές που αφορούσαν τα Στάδια Αλλαγής σε μαθητές και γονείς. Διαφορές παρουσιάστηκαν ανάμεσα στην συμπεριφορά του καπνίσματος των μαθητών ως προς την τάξη, δηλαδή όσο αυξάνονταν οι τάξεις των μαθητών αυξάνονταν και η καπνιστική τους συμπεριφορά. Τέλος, οι μεταβλητές της Θεωρίας της Σχεδιασμένης συμπεριφοράς είχαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ τους.

Λέξεις-κλειδιά: πρόληψη καπνίσματος, διακοπή καπνίσματος, αγωγή υγείας, έφηβοι, σχολείο.

ABSTRACT

Mizios Athanasios: Assessing the reliability of questionnaires in health education intervention programs concerning smoking in High School students
(Under the supervision of Professor Theodorakis Yannis)

The escalating prevalence of smoking, not only in Greece but worldwide, signifies the need for efficacious intervention programs against smoking. The aim of the present study was to investigate the reliability of questionnaires, assessing health education intervention programs in high school students. Three hundred junior high school students (121 boys and 179 girls) aged 12-16 years old ($M=14.02$) and two hundred and twenty four ($N=224$, $M=49$) parents participated in this survey, which was held through questionnaires. The questionnaire assessed the following factors: knowledge, student's and parent's behavior, attitudes, intention, perceived behavioural control, subjective norms, personal involvement, need for cognition, self-identity, information and habits. Internal consistency and test-retest correlations analyses revealed satisfactory reliability for all factors of the Theory of the Planned Behavior except from social norm. Satisfactory stability was also revealed for the «stages of change» variables. A statistically significant effect of grade on smoking attitudes was also identified, with students from higher grades scoring higher than students from lower grades. Finally, all the factors concerning the Theory of Planned Behavior were positively inter-correlated.

Key-words: smoking prevention, health education, smoking cessation, adolescents.

**ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΟΣ ΨΗΦΙΑΚΟΥ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

του

Βασιλείου Κ. Μπούγλα

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Υγεία» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα

1ος Επιβλέπων καθηγητής: Ζήση Βασιλική

2ος Επιβλέπων καθηγητής: Γούδας Μάριος

3ος Επιβλέπων καθηγητής: Καρατζαφέρη Χριστίνα

2009

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα μιας διαδραστικής εφαρμογής πολυμέσων στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση μαθητών λυκείου σε θέματα αγωγής υγείας και ειδικότερα για το κάπνισμα. Στην έρευνα συμμετείχαν 112 μαθητές Λυκείου, 15 – 18 ετών (60 αγόρια, 51 κορίτσια). Οι 51 συμμετείχαν στο παρεμβατικό πρόγραμμα, διάρκειας 4 εβδομάδων, ενώ οι 60 ήταν η ομάδα ελέγχου. Πριν και μετά το τέλος της παρέμβασης αξιολογήθηκαν με τη χρήση ερωτηματολογίων, η συμπεριφορά καπνίσματος και παράγοντες, που σύμφωνα με τη θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, είναι σημαντικοί για τις συμπεριφορές υγείας, όπως οι στάσεις, η πρόθεση, η αυτοταυτότητα, το κοινωνικό πρότυπο, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς, η αντιλαμβανόμενη ενημέρωση, καθώς και οι πραγματικές γνώσεις για το κάπνισμα. Οι μαθητές που συμμετείχαν στην παρέμβαση αξιολόγησαν πολύ θετικά την εφαρμογή και γενικότερα το πρόγραμμα παρέμβασης και από την ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων φάνηκε ότι οι γνώσεις τους για τις συνέπειες του καπνίσματος αυξήθηκαν σημαντικά σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ($p < .05$). Στους άλλους παράγοντες όμως δεν σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές. Φαίνεται ότι οι εφαρμογές πολυμέσων είναι ένα καλό και αποτελεσματικό εργαλείο για την αύξηση των γνώσεων των μαθητών σε προγράμματα αγωγής υγείας.

ABSTRACT

Construction and evaluation of an educational digital tool for health education in adolescents

The purpose of the present study was to examine the effectiveness of a multimedia application intervention, in enhancing student's awareness regarding health education issues, and in particular smoking. Participants were 112 senior high-school students, aged 15-18 years old (60 boys & 51 girls). Participants were assigned into an intervention ($n = 51$) and a control ($n = 60$) group. The intervention lasted four weeks. Before and immediately after the intervention smoking behavior and crucial factors

related to behavior according to the theory of planned behavior, were also assessed. These factors were attitudes, intention, self-identity, subjective norm, perceived behavioral control, perceived awareness, and knowledge about smoking. Participants of the intervention group reported positive opinions about the multimedia application and the intervention in total. Analysis of variance with repeated measures revealed that knowledge for the consequences of smoking of the experimental group significantly increased, compared to the control group ($p < .05$). No significant differences were found among the other factors. Overall, it can be concluded that multimedia applications can be a useful and effective tool for enhancing students' knowledge in health education programs.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
«ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΥΠΕΥΘΥΝΑ – ΛΕΓΟΝΤΑΣ ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ
ΟΥΣΙΕΣ»
ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ

του

Κωνσταντίνου Μπουραζάνα

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
εκπλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του
Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας (Άσκηση & Υγεία).

Τρίκαλα 2008

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό Σώμα

ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Καθηγητής.

ΚΩΣΤΙΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Λέκτορας.

ΧΑΤΖΟΓΛΟΥ ΧΡΥΣΗ, Λέκτορας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΠΟΥΡΑΖΑΝΑΣ: Αξιολόγηση του πιλοτικού προγράμματος με τίτλο «ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΥΠΕΥΘΥΝΑ – ΛΕΓΟΝΤΑΣ ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ» σε μαθητές/τριες Γυμνασίων. (Υπό την επίβλεψη του καθηγητή κ. Γουργουλιάνη Κωνσταντίνου). Η μεγάλη αύξηση της χρήσης των εξαρτησιογόνων ουσιών παγκόσμια αλλά και στην Ελλάδα καθιστά επιτακτική την ανάγκη ανάπτυξης προληπτικών προγραμμάτων στους έφηβους και τους νέους.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν, να αξιολογήσει το πιλοτικό πρόγραμμα με τίτλο «ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΥΠΕΥΘΥΝΑ – ΛΕΓΟΝΤΑΣ ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ», που υλοποιήθηκε σε μαθητές/τριες Γυμνασίων. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 116 μαθητές/τριες Β' και Γ' γυμνασίου (Μ=14,5 έτη) σε έξι γυμνάσια του νομού Λάρισας. Η αξιολόγηση έγινε με ερωτηματολόγια σχετικά με τις γνώσεις, τις στάσεις, την πρόθεση, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο, το κοινωνικό πρότυπο, το ενδιαφέρον των μαθητών και την ανάπτυξη και ενδυνάμωση των ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων πριν και μετά από την εφαρμογή ενός προγράμματος παρέμβασης. Από την στατιστική ανάλυση φάνηκε ότι, το πρόγραμμα πέτυχε σε σημαντικό βαθμό το σκοπό της κύριας ερευνητικής υπόθεσης σύμφωνα με την οποία, η βελτίωση της αυτοεκτίμησης (Μ=3,55, sd =1,03), η αντίσταση στις επιρροές των άλλων (Μ=3,7, sd =1,07) και η ικανότητα της κριτικής σκέψης του ατόμου (Μ=3,50, sd =1,16), θα το απομακρύνουν από την εμπλοκή του με νόμιμες και παράνομες εξαρτησιογόνες ουσίες. Από τις απαντήσεις επίσης, φαίνεται ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα, ως προς την αντίσταση στις επιρροές των συνομήλικων με τα κορίτσια να παρουσιάζουν υψηλότερο βαθμό αντίστασης (Μ=3,96, sd =0,9) (δηλαδή επηρεάζονται λιγότερο) σε σχέση με τα αγόρια (Μ=3,43, sd =1,11). Συζητήθηκαν τα αποτελέσματα και προτείνονται σημεία βελτίωσης για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος σε επόμενες εφαρμογές.

Λέξεις κλειδιά: αγωγή υγείας, γυμνάσιο, εξαρτησιογόνες ουσίες, κάπνισμα, πρόληψη, αξιολόγηση.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΜΕΛΕΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
ΜΙΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΠΟΛΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΝΩΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ**

της
Πέτα Θεοδόου

Επιβλέπουσα καθηγήτρια
Ζήση Βασιλική

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του
Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Υγεία» του Γμήματος
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Έτος ολοκλήρωσης της διατριβής
2009

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει την πρόθεση για την εκδήλωση ορισμένων συμπεριφορών υγείας και συγκεκριμένα κίνησης, κατανάλωση αλκοόλ και άσκηση μέσω από τη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς. Συμμετείχαν 150 άτομα (94 άνδρες, 96 γυναίκες) και υιοθέτησαν στην ΕΠΙΛ.Σ. Γραμμάτις ηλικίας 16 – 43 ετών (ΜΟ 21,06, ΕΑ 4,68). Με τη χρήση ερωτηματολογίων αξιολογήθηκαν η πρόθεση, οι στάσεις, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς, η κοινωνικοποίηση, τα κοινωνικά πρότυπα και η αντιλαμβανόμενη ενημέρωση για κάθε συμπεριφορά. Χρήζοντας με τις αναλύσεις παλινδρόμησης, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς συνέβαλε σημαντικά στην πρόθεση και των τριών συμπεριφορών ($p<.001$). Οι στάσεις, συνεβίβαν σημαντικά στην πρόθεση για άσκηση και κατανάλωση αλκοόλ ($p<.01$), αλλά όχι για κίνησης. Η αυτοπεποίθηση συνέβαλλε σημαντικά στην πρόθεση μόνο των αρνητικών συμπεριφορών ($p<.001$) κίνησης και κατανάλωση αλκοόλ, ενώ το κοινωνικό πρότυπο συνέβαλε μόνο στην πρόθεση της πρόθεσης για κίνησης. Το κοινωνικό πρότυπο επίσης και η αυτοπεποίθηση συνδέονται περισσότερο με τις καταστάσεις διαμόρφωσης και μπορεί να εκμεταλλευθεί με κοινωνικές εξελίξεις. Από τα παραπάνω αποτελέσματα φαίνεται ότι διαφορετικοί παραγοντες επηρεάζουν την πρόθεση για διαφορετικές συμπεριφορές υγείας, κάτι που θα πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψιν και στο σχεδιασμό προγραμμάτων υγείας για νεαρούς άντρες. Η επίλυση των στάσεων αρέτουν σε συγκεκριμένες συμπεριφορές υγείας μπορεί και πρέπει να γίνεται στο σχολικό περιβάλλον και στην Γενική Εκπαίδευση, μέσω και κυρίως σχεδιασμένα προγράμματα υγείας.

Study of health behaviors through socio-cognitive theories: smoking, alcohol and physical activity in young adults.

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the intent of the onset of certain health behaviors, namely smoking, alcohol consumption and physical activity through the Planned Behavior Theory. There were 150 participants (54 men, 96 women) who attended FPA.S in Trikala, aged 16-43 ($M=21.06$, $SD=4.68$). Questionnaires were used to assess intention, attitudes, perceived behavioral control, self-identity, social model and perceived knowledge for each behavior. Regression analysis revealed that perceived behavioral control contributed significantly to the intention of all three behaviors ($p<.001$). Attitudes contributed significantly to the intention of exercise and alcohol consumption ($p<.01$), but not to the intention of smoking. Self-identity contributed significantly to the intention only of negative behaviors ($p<.001$) smoking and alcohol consumption, while the social model contributed only to prediction of the intention to smoke. The social model as well as self-identity are mainly linked to the social structures and can follow social developments. The above results suggest that different factors influence the intention for different health behaviors, which should be taken into account in designing health education programs for young adults. Changing attitudes towards certain health behaviors can and should be made in school environment, even in Technical Education, through appropriate health education programs.

**ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΩΝ ΥΓΙΩΝ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΤΗΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**

της
Ανθής Γιοβρή

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του
μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και
Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του
Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Φυσική
Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή».

Τρίκαλα
2009

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Κουθούρης Χ., Επίκουρος Καθηγητής

2^{ος} Επιβλέπων: Θεοδωράκης Ι., Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Γούδας Μ., Αναπληρωτής Καθηγητής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ανθή Γιοβρή: Συγκριτική αξιολόγηση δεικτών της ποιότητας ζωής ασθενών με ορθοπεδικά προβλήματα και ατόμων υγιών αναφορικά της συνήθειας του καπνίσματος.

(Με την επίβλεψη του κ. Κουθούρη Χαρίλαου, Επίκουρου Καθηγητή)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της συνήθειας του καπνίσματος σε δείκτες αξιολόγησης της ποιότητας ζωής μεταξύ ατόμων ασθενών με ορθοπεδικά προβλήματα και ατόμων υγιών, εκ των οποίων άλλοι γυμνάζονται και άλλοι όχι. Το δείγμα αποτέλεσαν 141 άτομα ηλικίας 50-65 ετών τα οποία συνέστησαν τις τρεις ερευνητικές ομάδες, ασθενείς με ορθοπεδικά προβλήματα (46), υγιείς μη γυμναζόμενοι (48), υγιείς γυμναζόμενοι (47). Στο σύνολο του δείγματος οι 49 ήταν καπνίζοντες και οι 92 μη καπνίζοντες. Η ποιότητα ζωής στην έρευνα αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο SF-36 (Χριστοδούλου, 2004) που εξέφραζε 8 διαστάσεις. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης t-test έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε 7 από τις 8 διαστάσεις του SF-36 ($p < .01$) καθώς και στο «σύνολο των Μεταβλητών Φυσικής Υγείας», «σύνολο των Μεταβλητών Νοητικής Υγείας» και «σύνολο όλων των Μεταβλητών» σε επίπεδο ($p < .01$) ανάμεσα σε καπνίζοντες και σε μη καπνίζοντες ορθοπεδικούς ασθενείς. Από την ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τρεις διαφορετικές ομάδες καπνιζόντων ατόμων στις μεταβλητές, «σύνολο των Μεταβλητών Φυσικής Υγείας» ($F_{(2,45)} = 30.96, p < .001$), «σύνολο των Μεταβλητών Νοητικής Υγείας» ($F_{(2,45)} = 11.25, p < .001$) και «σύνολο όλων των Μεταβλητών» ($F_{(2,45)} = 22.43, p < .001$). Τα αποτελέσματα της έρευνας συζητούνται προς την κατεύθυνση ενθάρρυνσης των ορθοπεδικά ασθενών ατόμων από τους επαγγελματίες υγείας, να οδηγηθούν σε αναγκαίες υγιεινές διά βίου συνήθειες ζωής, όπως η διακοπή του καπνίσματος και η έναρξη της σωματικής άσκησης.

Λέξεις κλειδιά: Ποιότητα Ζωής, SF-36, Κάπνισμα, Άσκηση

ABSTRACT

Anthi Giovri: Comparison of dimensions of quality of life between patients with orthopaedical problems and healthy people in relation to the habit of smoking.

(Under the supervision of Kouthouris Charilaos, Assistant Professor)

The purpose of the present study was to investigate the relation between smoking behaviors and quality of life, in patients with orthopaedic problems and people that are healthy, some of which are working out and others are not. The sample was consisted of 141 persons in a range between 50 to 65 years old and was divided in three groups. Of the participants, 49 were smoking and 92 were not smoking. 46 persons were orthopaedical patients, 48 were healthy people that were not working out and 47 were healthy people that were working out. Quality of life was measured with “SF-36” (Christodoulou, 2004) questionnaire. Results of t-test analysis indicated statistical significant differences in seven out of eight dimensions of “SF-36” questionnaire ($p < .01$), as well as in “total of Variables of Physical Health”, “total of Variables of Mental Health” and “total of all Variables” ($p < .01$) between smokers and non smokers orthopaedical patients. Results of ANOVA indicated statistical significant differences between the three different groups of smokers in the variables “total of Variables of Physical Health” ($F_{(2,45)} = 30.96, p < .001$), “total of Variables of Mental Health” ($F_{(2,45)} = 11.25, p < .001$) and “total of all Variables” ($F_{(2,45)} = 22.43, p < .001$). According to the results of this study orthopaedical patients should be encouraged from doctors, physical therapists and other health professionals to quit smoking and to adopt healthier ways of life, like exercise.

Key – Words: Quality of Life, SF-36, smoke, physical activity

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ-
ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ» ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΕΙΘΟΥΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ.**

της

Δεσλή Ευαγγελίας

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
ολοκλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του

Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου

Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Σχολική Φυσική Αγωγή).

2007

Θεσσαλονίκη

Εγκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1ος Επιβλέπων:

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Καθηγητής

2ος Επιβλέπων:

ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ, Επ. Καθηγητής

3ος Επιβλέπων:

ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Λέκτορας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το κάπνισμα σύμφωνα με επιδημιολογικές έρευνες είναι η κυριότερη έμμεση αλλά και αποτρέψιμη αιτία θανάτου. Τα παρεμβατικά προγράμματα πολύπλευρων προσεγγίσεων που εφαρμόστηκαν κυρίως στο εξωτερικό αποδεικνύονται περισσότερο αποτελεσματικά. Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν η εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι» που συνδύαζε το μοντέλο των Πιστεύω Υγείας, τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, τη θεωρία των Στόχων, τη θεωρία Κοινωνικής Μάθησης, τη θεωρία της Πειθούς, αλλά και τις αρχές των Δεξιοτήτων Ζωής, και στόχευε στην πρόληψη-αποτροπή του καπνίσματος αλλά και στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά Ε' και Στ' τάξης Δημοτικού σχολείου ($N=205$, $M=11.69$ έτη, $SD=.47$). Η αξιολόγηση έγινε μέσα από ερωτηματολόγια πριν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, τόσο για την ομάδα παρέμβασης όσο και για την ομάδα ελέγχου. Έγιναν επαναλαμβανόμενες μετρήσεις διακύμανσης και από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος υπήρχαν διαφορές στατιστικά σημαντικές μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου στις αντιλαμβανόμενες γνώσεις ($F_{1,173}=68.10$, $p<.001$) και στις πραγματικές γνώσεις ($F_{1,167}=42.94$, $p<.001$). Οι στάσεις στην ομάδα ελέγχου έγιναν θετικότερες προς το κάπνισμα, ενώ στην πειραματική ομάδα παρέμειναν ιδιαίτερα αρνητικές. Επίσης οι στάσεις της πειραματικής ομάδας μετά το τέλος του προγράμματος συσχετίζονταν αρνητικά με όλες τις ερωτήσεις σχετικά με τη συμπεριφορά του καπνίσματος των γονέων, στατιστικά όμως μόνο με τον πειραματισμό ($r=-.37$, $p<.01$), ενώ οι στάσεις της ομάδας ελέγχου σχετίζονταν θετικά και σημαντικά με όλες σχεδόν τις ερωτήσεις καπνίσματος των γονέων. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το πρόγραμμα ήταν αποτελεσματικό σε αυτές τις ηλικίες και θα πρέπει να εφαρμόζεται. Προτείνεται η εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος και σε παιδιά μικρότερης ηλικίας.

Λέξεις κλειδιά: κάπνισμα, παρεμβατικό πρόγραμμα, Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας

ABSTRACT

Smoking according to epidemiologic researches is the main indirect cause of death but also can be deterred. Intervention programs of multifaceted approaches that were applied mainly in the abroad, have been proved more effective. Purpose of the present study was the application of an intervention program toward smoking prevention and promotion of physical activity in students of elementary school (5th- 6th grade) ($N = 205$, $M = 11.69$ years, $SD = .47$). The program combined several cognitive theories (the Health Believe Model, the Theory of Planned Behavior, the Goal Setting Theory, the Social Learning theory), the Elaboration Likelihood Model, and Life Skills. Questionnaires were used before and after the intervention for intervention and control group. Repeated Measures Analysis of Variance showed that the intervention increased perceived knowledge ($F_{1,173}=68.10$, $p<.001$) and knowledge ($F_{1,167}=42.94$, $p<.001$) in the intervention group but not in the control group. Attitudes for control group became more positive to smoking in post test, while intervention group's attitudes remained particularly negative. Additionally, after the end of the program, attitudes for intervention group were correlated negatively to parent's experimentation with smoking ($r = -.37$, $p<.01$), while control group's attitudes related positively and considerably with all almost the questions of smoking of parents. It seemed that the program was effective for children of this age and it should be addressed. It is also proposed the application of this intervention program in lower grades.

Key-words: smoking, intervention, Theory of Planned Behavior, Elaboration Likelihood Model

**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ
ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

της
Μαρίας Γ. Κοντού

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

**Τρίκαλα
2007**

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

**1^{ος} Επιβλέπων: Καθηγητής
Θεοδωράκης Γιάννης**

**2^{ος} Επιβλέπων: Επίκουρος Καθηγητής
Γούδας Μάριος**

**3^{ος} Επιβλέπων: Αναπληρωτής Καθηγητής
Παπαϊωάννου Αθανάσιος**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΜΑΡΙΑ ΚΟΝΤΟΥ: Άσκηση και ποιότητα ζωής σε άτομα με και χωρίς κινητικά προβλήματα

(Υπό την επίβλεψη του Καθηγητή κ. Θεοδωράκη Γιάννη)

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση της άσκησης, της αυτο-αποτελεσματικότητας, της ποιότητας ζωής και της συμπεριφοράς καπνίσματος σε ένα δείγμα ατόμων με και χωρίς κινητικά προβλήματα. Διερευνήθηκε η υπόθεση ότι, η άσκηση θα σχετίζεται με την αυτο-αποτελεσματικότητα και την ποιότητα ζωής και ότι η ποιότητα ζωής θα έχει σχέση με τη συμπεριφορά καπνίσματος. Επίσης εξετάστηκαν διαφορές μεταξύ των ατόμων με και χωρίς κινητικά προβλήματα που συμμετέχουν ή όχι σε προγράμματα άσκησης, ως προς την ποιότητα ζωής και την αυτο-αποτελεσματικότητα. Το δείγμα αποτέλεσαν 375 άτομα, ηλικίας 19-63 ετών (ΜΟ = 33.5, ΤΑ = 9.7). Από το σύνολο του δείγματος, οι 182 ήταν άτομα με κινητικά προβλήματα (Άντρες = 135, Γυναίκες = 47), και οι 193 ήταν άτομα χωρίς αναπηρία (Άντρες = 131, Γυναίκες = 62). Το 53,3% (N = 97) των ατόμων με κινητικά προβλήματα και το 52,8% (N = 102) των ατόμων χωρίς αναπηρία, δήλωσαν ότι συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες. Η ποιότητα ζωής στην έρευνα αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο «SF-36» (Ware, Kosinski & Keller, 1994). Επιπλέον οι συμμετέχοντες στην έρευνα συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια αυτο-αποτελεσματικότητας, συμπεριφοράς άσκησης και καπνίσματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν για τα άτομα με κινητικά προβλήματα, υψηλή στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της συμπεριφοράς της άσκησης, της αυτο-αποτελεσματικότητας και της ποιότητας ζωής ενώ δεν υπήρχε συσχέτιση μεταξύ της συμπεριφοράς της άσκησης και της συμπεριφοράς καπνίσματος όπως και μεταξύ της ποιότητας ζωής και της συμπεριφοράς καπνίσματος. Παρόμοια και στα άτομα χωρίς κινητικά προβλήματα βρέθηκε υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της συμπεριφοράς της άσκησης, της αυτο-αποτελεσματικότητας και της ποιότητας ζωής, ενώ φάνηκε να υπάρχει υψηλή αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ποιότητας ζωής και της συμπεριφοράς καπνίσματος. Όσον αφορά την ποιότητα ζωής, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ύπαρξης ή όχι της αναπηρίας ($\lambda = .856$, $F_{(8,343)} = 7.19$, $p < .001$) και λόγω συμμετοχής ή όχι σε προγράμματα άσκησης ($\lambda = .848$, $F_{(8,343)} = 7.65$, $p < .001$), καθώς επίσης και σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ της ύπαρξης ή όχι της αναπηρίας και της συμμετοχής ή όχι σε προγράμματα άσκησης ($\lambda = .926$, $F_{(8,343)} = 3.42$, $p < .01$). Αναφορικά με την αυτο-αποτελεσματικότητα για φυσικές δραστηριότητες, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ύπαρξης ή όχι της αναπηρίας ($\lambda = .708$, $F_{(7,350)} = 18.01$, $p < .001$) και λόγω συμμετοχής ή όχι σε προγράμματα άσκησης ($\lambda = .735$, $F_{(7,350)} = 20.59$, $p < .001$), ενώ δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση. Παρόμοια και ως προς τη γενική

αυτο-αποτελεσματικότητα, προέκυψε ότι, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω της ύπαρξης ή όχι αναπηρίας ($\lambda = .96$, $F_{(3,362)} = 4.78$, $p < .01$) και λόγω της συμμετοχής ή όχι σε προγράμματα άσκησης ($\lambda = .97$, $F_{(3,362)} = 3.93$, $p < .01$), ενώ και πάλι δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση. Συμπερασματικά προέκυψε ότι, στην παρούσα έρευνα η ποιότητα ζωής σχετίζεται με τη συμμετοχή στην άσκηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα τόσο στα άτομα με κινητικά προβλήματα όσο και στο τυπικό πληθυσμό. Ωστόσο, ενώ ο τυπικός πληθυσμός έδειξε αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ποιότητας ζωής και της συμπεριφοράς καπνίσματος, στα άτομα με κινητικές αναπηρίες η συσχέτιση αυτή δεν υπήρχε. Επίσης, υπήρχαν διαφορές ως προς την ποιότητα ζωής και την αυτο-αποτελεσματικότητα μεταξύ των ατόμων με και χωρίς κινητικά προβλήματα και μεταξύ των συμμετεχόντων ή όχι σε προγράμματα άθλησης.

Λέξεις κλειδιά: Κινητική αναπηρία, φυσική δραστηριότητα, κάπνισμα, ποιότητα ζωής αυτο-αποτελεσματικότητα.

ABSTRACT

MARIA KONTOY: Physical activity and quality of life in persons with and without physical disabilities

(Under the supervision of Professor Theodorakis Yannis)

The purpose of the present study was to investigate the relations between exercise, self-efficacy, quality of life and smoking behaviors, in persons with and without physical disabilities. The hypothesis of the research concerned that exercise will correlate with self-efficacy and quality of life and moreover quality of life will correlate with smoking status. Furthermore the study investigated differences between persons with and without physical disabilities who participated or not in physical activities, according to quality of life and self-efficacy. A sample of 375 persons in a range between 19 to 63 years old. ($M_{age} = 33.5$, $SD = 9.7$) participated in the study. Of the participants, persons with physical disabilities were 182 (men = 135, women = 47) and without disability were 193 (men = 131, women = 62). 53.3% ($N = 97$) of people with disabilities and 52.8% ($N = 102$), of people without disabilities remarked that participated in physical activities. Quality of life was measured with «SF-36» (Ware, Kosinski & Keller, 1994) questionnaire. Moreover participants completed questionnaires concerning self-efficacy, exercise behavior and smoking status. The results indicated high correlations between exercise behavior, self-efficacy and quality of life for persons with disabilities but there were no correlations between exercise behavior and smoking status as well as between quality of life and smoking status. In persons without disabilities, high positive correlations appeared between exercise behavior, self-efficacy and quality of life and high negative correlations between quality of life and smoking status. According to quality of life there were statistically differences due to disability ($\lambda = .856$, $F_{(8,343)} = 7.19$, $p < .001$) and to participate in physical activity ($\lambda = .848$, $F_{(8,343)} = 7.65$, $p < .001$) and a statistically important interaction between disability and participation ($\lambda = .926$, $F_{(8,343)} = 3.42$, $p < .01$). According to physical activity self-efficacy questionnaire there were statistically differences due to disability ($\lambda = .708$, $F_{(7,350)} = 18.01$, $p < .001$) and to participate in physical activity ($\lambda = .735$, $F_{(7,350)} = 20.59$, $p < .001$), but there was no interaction between disability and participation. Similar according to general self-efficacy questionnaire there were statistically differences due to disability ($\lambda = .96$, $F_{(3,362)} = 4.78$, $p < .01$) and to participate in physical activity ($\lambda = .97$, $F_{(3,362)} = 3.93$, $p < .01$), but there was no interaction. Consequently, in

the present study quality of life appeared to correlate with exercise participation and self-efficacy in persons with and without physical disabilities. However since people without disabilities indicated negative correlations between quality of life and smoke status, for persons with disabilities these correlations were no existed. Furthermore appeared differences in quality of life and self-efficacy between persons with and without physical disabilities and between participated or no in physical activities.

Key-Words: Mobility impairments, physical activity, smoke, quality of life, self-efficacy.

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

Κοσμίδου Β. Ευδοξία

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

Τρίκαλα,
2007

Εγκεκριμένο από την τριμελή επιτροπή:

Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής Π.Θ.

Γούδας Μάριος, Επίκουρος καθηγητής, Π.Θ.

Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής, Π.Θ.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

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

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

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

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

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

Abstract

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

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

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Μεταπτυχιακή Διατριβή

**ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ:
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ – ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ
ΘΕΩΡΙΕΣ**

της
Ιωάννας Κουλουμέντα

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού

Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και
του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση

«Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης – επίδοσης»

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων Καθηγητής: Ελένη Ζέτου, Επίκουρος Καθηγήτρια

2^{ος} Επιβλέπων Καθηγητής: Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων Καθηγητής: Αυγερινός Ανδρέας, Λέκτορας

Κομοτηνή, 2008

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ιωάννα Κουλουμέντα: Κάπνισμα και αθλητική απόδοση παιδιών γυμνασίου:
επίδραση των γονέων μέσα από κοινωνικό – γνωστικές θεωρίες.
(Υπό την επίβλεψη της κας Ελένης Ζέτου, Επίκουρης Καθηγήτριας)

Το κάπνισμα είναι μία συνήθεια, που ξαφνιάζει και αναστατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό, τον δυσκολεύει και τον καταπονεί μέχρι να την υιοθετήσει, διότι είναι ξένη προς τις φυσιολογικές και βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη συμπεριφορά μαθητών ως προς το κάπνισμα Α' Γυμνασίου μέσα από τις Κοινωνικό Γνωστικές Θεωρίες, τη σχέση της με την άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο και την επίδραση των γονέων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν μαθητές της Α' γυμνασίου (N=413) και οι γονείς (κηδεμόνες) τους (N=270). Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια αυτό-περιγραφής τα οποία συμπληρώθηκαν από τα παιδιά και τους κηδεμόνες τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πρόθεση για κάπνισμα προβλέπονταν από τις στάσεις των παιδιών προς το κάπνισμα, την αυτοταυτότητα, τον πειραματισμό των παιδιών με το κάπνισμα και τις στάσεις των γονέων των παιδιών προς το κάπνισμα. Τα αγόρια αντιλαμβάνονταν ότι ήταν περισσότερο ενημερωμένα από τα κορίτσια ($t_{389}=2.83, p \leq 0.05$) και περισσότερο φυσικά δραστήρια κατά τον ελεύθερο χρόνο ($t_{167}=2.23, p < .05$). Από τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα, λίγα είχαν πειραματιστεί με το κάπνισμα (13.8%), αντίθετα τους περισσότερους γονείς (81%). Η χρήση των κοινωνικογνωστικών θεωριών μπορεί να ανιχνεύσει τους παράγοντες, ατομικούς και σε σχέση με τους γονείς, που σχετίζονται και πιθανά προβλέπουν το κάπνισμα των παιδιών.

Λέξεις κλειδιά: κάπνισμα, έφηβοι, παιδιά, φυσική δραστηριότητα, υγεία

ABSTRACT

Ioanna Kouloumenta.: Smoking and recordings of exercise at free time of children of high school: effects of parents trough social – cognitive theories.

(Under the supervision of Mrs Eleni Zetou Assistant Professor)

Smoking is a habit that surprise and upsets the human organism, also complicate and strains him until him adopts it, because its foreigner to physiologic and biological operations of organism. The aim of this study was to examine the behaviour of smoking in students of first grate of high school, through the Social Cognitive Theories, the relation with the exercise at free time and the effects of parents. The sample consisted of students (N=413) and their parents (N=270). Questionnaires of self – description were used and complete from the children and their parents. The results showed that the intention for smoking were forecasted by the attitudes of children to the smoking, self -identity, the experimentation of children with the smoking and the attitudes of parents of children to the smoking. The boys conceived that they were more informed from girls ($t_{389}=2.83$, $p\leq 0.05$) and more physical actively at free time ($t_{167}=2.23$, $p<.05$). From the children that participated in the research, few had experiment with the smoking (13.8%), on the contrary of most parents (81%). The use of social cognitive theories can detect the factors, individual and concerning their parents, that relates and probably forecasts the smoking of children.

Key words: smoking, adolescents, children, physical activity, health

ΕΝΑ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

της

Γεωργίας Κωφού

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
ολοκλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του
Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου
Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Σχολική Φυσική Αγωγή).

2006

Θεσσαλονίκη

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Καθηγητής -ytheo@pe.uth.gr

1^{ος} Επιβλέπων:

ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ, Επ. καθηγητής -mgoudas@pe.uth.gr

2^{ος} Επιβλέπων:

ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ, Λέκτορας -ahatzi@pe.uth.gr

3^{ος} Επιβλέπων:

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΚΩΦΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ: Ένα παρεμβατικό πρόγραμμα διακοπής του καπνίσματος μέσω της άσκησης.

(Υπό την επίβλεψη του κ. Θεοδωράκη Ιωάννη)

Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές προσπάθειες από ειδικούς για την ανάπτυξη παρεμβατικών προγραμμάτων που θα βοηθήσουν τους καπνιστές να μειώσουν ή και να κόψουν το κάπνισμα χωρίς τη χρήση φαρμάκων, αλλά κυρίως με την ψυχολογική υποστήριξη ειδικών και μέσω της άσκησης. Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών δείχνουν ότι το κάπνισμα ευθύνεται για τις περισσότερες αιτίες θανάτου, ενώ από την άλλη μεριά τονίζεται η σημασία της άσκησης στην ποιότητα της ζωής και της υγείας των ατόμων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα ενός παρεμβατικού προγράμματος διακοπής του καπνίσματος μέσω της άσκησης και της ψυχολογικής υποστήριξης. Οι συμμετέχοντες ήταν 7 εθελοντές καπνιστές, 3 άντρες και 4 γυναίκες όπου ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 25 έτη. Τα άτομα αυτά συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα ψυχολογικής υποστήριξης, ενημέρωσης και άσκησης που περιέχονταν στο έντυπο του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του ΤΕΦΑΑ, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με τίτλο <<Τέρμα το κάπνισμα και ώρα για άσκηση>>. Στο τέλος της παρέμβασης, οι συμμετέχοντες έδωσαν σε βάθος ημιδομημένες συνεντεύξεις. Η κατηγοριοποίηση των συνεντεύξεων έγινε με θεματική ανάλυση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ψυχολογική υποστήριξη σε συνδυασμό με την άσκηση που εφαρμόστηκε στο συγκεκριμένο παρεμβατικό πρόγραμμα, μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο να μειώσει ή να διακόψει το κάπνισμα οριστικά, αλλά κυρίως όταν υπάρχει και η θέληση από την πλευρά του καπνιστή. Επίσης φάνηκε ότι η άσκηση είναι το μέσο για την προώθηση υγιεινών συμπεριφορών και την αποφυγή των αρνητικών. Γενικά, το πρόγραμμα άρεσε με βάση τις απόψεις των ατόμων ανεξάρτητα αν κάποια άτομα δεν έκοψαν το κάπνισμα, ενώ παρόλα αυτά δηλώνουν ότι οι γνώσεις και η εμπειρία που απέκωμισαν από αυτό το πρόγραμμα θα τους βοηθήσει σίγουρα σε περίπτωση που θελήσουν να το κόψουν στο μέλλον.

**Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΘΕΞΗΣ ΜΕ ΤΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ, ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΗΛΙΚΙΑΣ 15-25 ΧΡΟΝΩΝ**

της

Αικατερίνης Κ. Μπενέτου

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα, για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μιου Θράκης και του Παν/μιου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή»

Τρίκαλα

2008

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1ος Επιβλέπων: Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής

2ος Επιβλέπων: Γούδας Μάριος, Επίκουρος Καθηγητής

3ος Επιβλέπων: Κουθούρης Χαρίλαος, Λέκτορας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Μπενέτου Αικατερίνη: Η σχέση της σωματικής εικόνας και σωματικής κάθεξης με το σωματικό βάρος, την άσκηση και το κάπνισμα σε κορίτσια ηλικίας 15-25 χρόνων.

(Υπό την επίβλεψη του Καθηγητή κ. Θεοδωράκη Ιωάννη)

Ένα από τα ζητήματα που απασχολεί ιδιαίτερα σήμερα τις έφηβες και νέες κοπέλες είναι η εικόνα του σώματός τους, μια εικόνα που επηρεάζει τα συναισθήματά τους, τη συμπεριφορά τους και την ψυχική τους υγεία. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών α) του βαθμού ενασχόλησης του ατόμου με την άσκηση, β) του βάρους του σώματος του γ) της συνήθειας του καπνίσματος, με δ) την εικόνα του σώματος και ε) τη σωματική κάθεξη. Δείγμα της έρευνας απετέλεσαν 150 κορίτσια, ηλικίας 15-25 χρόνων ($MO=19.96$, $TA=2.77$), της περιοχής του Βόλου. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, «Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο» (Godin & Shephard, 1985), «κλίμακας σωματικής κάθεξης» (Θεοδωράκης και συνεργάτες, 1990), «κλίμακας της εικόνας του σώματος» (Θεοδωράκης, 1999) καθώς και σχετικού ερωτηματολογίου για τη συνήθεια του καπνίσματος (Θεοδωράκης, 2005). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας α) τα άτομα τα οποία ασκούνται, είναι περισσότερο ικανοποιημένα με την εικόνα του σώματός τους, σε σχέση με τα άτομα που δεν αθλούνται ($t=-2.77$, $p<.01$), β) τα άτομα με μεγαλύτερο βάρος σώματος έχουν περισσότερο αρνητική εικόνα για το σώμα τους σε σχέση με τα άτομα που έχουν φυσιολογικό βάρος ($F(3,146)=5.25$, $p<0.1$) και γ) όσο περισσότερο τα άτομα γυμνάζονται, τόσο λιγότερο καπνίζουν ($r=-.18$, $p<.01$). Τα άτομα που καπνίζουν δείχνουν να έχουν πιο αρνητική εικόνα για το σώμα τους ($r=-.17$, $p<.05$). Συμπερασματικά, ο εντοπισμός στην παρούσα έρευνα των παραγόντων που συμβάλλουν στη διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών σε ένα άτομο καθώς και η ενίσχυση αυτών με στοχευμένες παρεμβάσεις στο σχολείο ή και έξω απ' αυτό, όπως για παράδειγμα η εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων αγωγής υγείας και η τακτική σωματική άσκηση ή φυσική δραστηριότητα, συνεισφέρει προς ένα ποιοτικότερο τρόπο ζωής.

Λέξεις – Κλειδιά: εικόνα σώματος, σωματική κάθεξη, σωματικό βάρος, άσκηση, κάπνισμα

ABSTRACT

Benetou Aikaterini: The relationship between body image, body cathexis, body weight and exercise among girls between the ages as 15-25 years old.

(Under the supervision of Professor Theodorakis Ioannis)

Today, one question which occupies adolescent girls and young women in particular, is their body image which influences their sentiments, their behaviour and their mental health. The purpose of this study, was to examine cross-correlations between variables a) the degree exercise which an individual occupies himself with, b) body weight c) the habit of smoking, with d) body image and e) body cathexis. One hundred fifty females students 15-25 years old ($M=19.96$, $SD=2.77$), took part in the study in the region of Volos. Data were selected by means of questionnaires, such as the Leisure - Time exercise Questionnaire – 7 Days Recall (Godin & Shephard, 1985), the scale of body cathexis (Theodorakis et al., 1990), the scale of body image (Theodorakis, 1999), as well as a relative questionnaire regarding the habit of smoking (Theodorakis, 2005). The questionnaires were first adapted and checked for their validity and reliability. According to the results a) individuals which exercise, are more satisfied with their body image, in comparison to individuals do not exercise ($t = -2.77$, $p < .01$), b) individuals with increased body weight have negative body image in comparison to individuals that they have normal weight ($F_{(3,146)} = 5.25$, $p < 0.1$) and c) the more individuals exercise, the less they smoke ($r = -0.18$, $p < .01$). Individuals that smoke exhibit a more negative body image ($r = -0.17$, $p < .05$). In conclusion, the results of this study pinpoint factors which contribute to the formation on healthy behaviours in an individual. The results imply the need for necessary school interventions, for example, the adoption of an appropriate health and physical education curriculum as well as personal initiative in regards to regular physical activity. Applied, the above contribute to a higher quality of living.

Key words: body image, body cathexis, body weight, exercise, smoking

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΜΕΛΕΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ: ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΑΛΚΟΟΛ, ΚΑΙ
ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΗΛΙΚΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ**

της

Ελένης Δ. Ντόβα

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Υγεία» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα

1^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Ζήση Βασιλική

2^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Θεοδωράκης Ιωάννης

3^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Μιχαλοπούλου Μαρία

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συγκεκριμένη μελέτη είχε σκοπό να καταγράψει τις συμπεριφορές υγείας (κάπνισμα, αλκοόλ και φυσική δραστηριότητα) σε άτομα τρίτης ηλικίας της επαρχίας και να τις μελετήσει μέσα από τις θεωρίες Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ Ajzen, 1991) και Σταδίων Αλλαγής (ΜΣΑ, Prochaska & DiClemente, 1983). Έτσι έγινε καταγραφή της πρόθεσης, των στάσεων, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς, των κοινωνικών προτύπων, της αυτοταυτότητας, και της αντιλαμβανόμενης ενημέρωσης με κάθε μία από τις παραπάνω συμπεριφορές σε 137 άτομα τρίτης ηλικίας $M=70.96$ ($SD=$) για τους άνδρες και $M=67.43$ ($SD=$) για τις γυναίκες. Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια τα οποία ήταν έγκυρα και αξιόπιστα για τον ελληνικό πληθυσμό. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι στην πρόβλεψη της πρόθεσης για κάπνισμα ($R^2=.99$, $p<.001$) συνεισέφεραν σημαντικά μόνο ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος και το κοινωνικό πρότυπο. Στην πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση ($R^2=.96$, $p<001$) συνεισέφερε σημαντικά μόνο ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς. Τέλος στην πρόβλεψη της πρόθεσης για αλκοόλ ($R^2=.99$, $p<.001$) συνεισέφερε ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος και το κοινωνικό πρότυπο. Τα παραπάνω αποτελέσματα επαληθεύουν το μοντέλο της ΘΣΣ και τονίζουν τον αντιλαμβανόμενου έλεγχου της συμπεριφοράς και το κοινωνικό πρότυπο για την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών στα άτομα τρίτης ηλικίας.

Λέξεις-κλειδιά: ηλικιωμένοι, κάπνισμα, φυσική δραστηριότητα, κατανάλωση αλκοόλ, Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.

ABSTRACT

The present study employed the Planned Behavior Theory (TPB, Ajzen, 1991) and the Transtheoretical Model (TM, Prochaska & DiClemente, 1983) to investigate certain health behaviors : smoking, physical activity and alcohol in elderly. Questionnaires, valid and reliable for the Greek population, were used to assess intention, attitudes, perceived behavioral control, subjective norms, self identity, and perceived knowledge for each of the aforementioned behaviors in 137 elderly aged $M=70.96$ ($SD=$) for men and $M= 67.43$ ($SD=$) for women. Regression analysis revealed that intention to smoke was primarily predicted ($R^2=.99$, $p<.001$) by perceived behavioural control and subjective norm. The intention to exercise ($R^2=.96$, $p<001$) was primarily predicted only the perceived behavioral control. The main predictors of alcohol consumption ($R^2=.99$, $p<.001$) was perceived by behavioural control and subjective norm. The above results verify the TPB model and stress the perceived behavioural control and the subjective norm in elderly in adopting health behaviours.

Keywords: elderly, smoking, physical activity, alcohol consumption, Planned Behavior Theory.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

της
Γεωργίας Θ. Παπατσιακμάκη

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος <<Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία>> των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Παν/μίου Θεσσαλονίκης, του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση << Φυσική Δραστηριότητα για Ειδικούς Πληθυσμούς>>.

Θεσσαλονίκη

2006

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Καθηγητής κος Ιωάννης Θεοδωράκης

2^{ος} Επιβλέπων: Επίκουρος Καθηγητής κος Μάριος Γούδας

3^{ος} Επιβλέπων: Λέκτορας κος Αντώνιος Χατζηγεωργιάδης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΓΕΩΡΓΙΑ Θ. ΠΑΠΑΤΣΙΑΚΜΑΚΗ: ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

(Υπό την επίβλεψη του Καθηγητή κ. Θεοδωράκη Ιωάννη)

Μεταξύ των σημαντικότερων παραγόντων κινδύνου για την υγεία κάθε ατόμου είναι το κάπνισμα και η αποφυγή φυσικής δραστηριότητας. Από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι οι συγκεκριμένοι παράγοντες κινδύνου έχουν ελάχιστα μελετηθεί όσον αφορά σε άτομα με αναπηρίες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σκιαγράφηση του προφίλ της συμπεριφοράς σε σχέση με το κάπνισμα και την άσκηση των ατόμων με αναπηρίες στην Ελλάδα κι ο εντοπισμός παραγόντων που εμπλέκονται στη διαμόρφωση αυτών των συμπεριφορών. Το ερευνητικό δείγμα αποτέλεσαν 201 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 15-50 ετών με νοητικές, κινητικές, αισθητηριακές ή πολλαπλές αναπηρίες. Η συλλογή των απαιτούμενων πληροφοριών έγινε με τη συμπλήρωση σχετικών ερωτηματολογίων. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με ανάλυση χ^2 , με απλή ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) και με ανάλυση συσχέτισης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, η μορφή αναπηρίας, η χρονική διάρκεια παρουσίας της αναπηρίας και το επίπεδο λειτουργικότητας έχουν σημαντική επίδραση στην οικειοποίηση της συνήθειας του καπνίσματος. Από την άλλη εντοπίστηκαν διαφορές ως προς τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς σε σχέση με την άσκηση με βάση το μορφωτικό επίπεδο, τη μορφή αναπηρίας και το επίπεδο λειτουργικότητας. Τέλος φάνηκε ότι οι καπνιστές-στρίες με αναπηρίες είχαν υψηλότερα σκορ ως προς το Συνολικό Δείκτη Άσκησης από τα αντίστοιχα των μη καπνιστών-στριών με αναπηρίες. Συμπερασματικά είναι απαραίτητος ο εντοπισμός όλων των εμπλεκόμενων στη διαμόρφωση των υγιεινών συνηθειών παραγόντων στα άτομα με αναπηρίες, ώστε να διαμορφωθούν και να εφαρμοστούν κατάλληλα προγράμματα αγωγής υγείας για τις ανάγκες κάθε ατόμου με αναπηρία.

Λέξεις - Κλειδιά: Κάπνισμα, Άσκηση, Αναπηρία, Αγωγή Υγείας

ABSTRACT

**GEORGIA TH. PAPATSIKAKIS: SMOKING & PHYSICAL EXERCISE IN
DISABILITY**

(Under the supervision of Professor Theodorakis Ioannis)

Smoking and avoidance of physical exercise are two of the most significant threatening factors in relation to health. The bibliographical review showed that these specific threatening factors have been slightly examined as far as people with disabilities are concerned. The purpose of the present study was to outline the profile of the attitudes towards smoking and physical exercise of people with disabilities in Greece and to detect factors, which affect these attitudes. Two hundred and one men and women with intellectual, kinetic, sensory or multiple disabilities, 15-50 years old, took part in the study. Data were selected by means of questionnaires. Univariate analysis of variance, correlations and χ^2 analysis were used for the statistical analysis. The results showed that age, education, type of disability, duration of presence of disability, and functionalism have significant effect on appropriation of smoking habit. On the other hand differences were observed on attitudes toward physical exercise in accordance with education, type of disability and functionalism. Eventually higher scores on Exercise's Total Index were reported by smokers with disabilities. In conclusion is absolutely necessary all of the factors that are involved in shaping of healthy habits as far as people with disabilities are concerned to be detected, so appropriate health's education programs for anyone's with disabilities needs will be formatted and realized.

Key words: Smoking, Physical exercise, Disability, Health education

Ποιότητα Ζωής και Άσκηση στους Μαθητές της
Β/θμιας Εκπ/σης

του

Ισίδωρου Χριστοδούλου, α.ε.μ. 41/00

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για την μερική ολοκλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών σπουδών των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Αριστοτελείου, Δημοκριτείου και Θεσσαλίας (Σχολική Φυσική Αγωγή).

2004

Θεσσαλονίκη

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Θεοδωράκης Ιωάννης

2^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Κουστέλιος Αθανάσιος

3^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Γούδας Μάριος

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Δ. ΙΣΙΔΩΡΟΣ: Ποιότητα Ζωής και Άσκηση στους Μαθητές της Δ/θμιας Εκπ/σης.

(Υπό την επίβλεψη του κ. Θεοδωράκη Ιωάννη)

Τα ψυχολογικά και σωματικά οφέλη από την συμμετοχή των ατόμων στην Φυσική Άσκηση είναι μεγάλα. Η φυσική δραστηριότητα συμβάλει στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής αφού βελτιώνει την ψυχική υγεία και την λειτουργική κατάσταση του ατόμου (Bouchard, Stephens, Shephard & Stephens, 1994).

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας ενός οργάνου μέτρησης της ποιότητας ζωής, του MOS 36-Item Short- Form Health Survey (SF-36), όπως επίσης και η διερεύνηση της σχέσης της ποιότητας ζωής με την αυτοαποτελεσματικότητα για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και την συχνότητα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες

Το δείγμα απετέλεσαν 80 μαθητές Γυμνασίου. Έγινε μια προκαταρκτική μετάφραση του ερωτηματολογίου στην Ελληνική γλώσσα και έπειτα σχολιάστηκε από ειδικούς ψυχολόγους. Εξετάστηκε και αποδείχτηκε η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου SF-36 σε ότι αφορά τη σταθερότητα στο χρόνο και έγινε έλεγχος της δομικής εγκυρότητας των μετρήσεων. Υπολογίστηκε επίσης η συσχέτιση των αποτελεσμάτων της ποιότητας ζωής με την αυτοαποτελεσματικότητα για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και την συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της ποιότητας ζωής και της αυτοαποτελεσματικότητας για φυσική δραστηριότητα, όπως επίσης μεταξύ της ποιότητας ζωής και της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα.

Λέξεις Κλειδιά: *Ποιότητα Ζωής, SF-36, έφηβοι, φυσική δραστηριότητα, σωματική υγεία, ψυχική υγεία, νοητική υγεία*