

Η εφαρμογή της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς και τα στάδια αλλαγής της για τον έλεγχο στρεσογόνων καταστάσεων σε μαθητές δημοτικού σχολείου μέσω της άσκησης

Σπυρίδων Κάμτσιος

Εισαγωγή

Το στρες έχει αναγνωριστεί ευρέως ως ένα ζήτημα που αφορά τη δημόσια υγεία, καθώς αποτελεί μέρος της ολοένα και περισσότερο απαιτητικής κοινωνίας, ενώ τα ερεθίσματα άγχους είναι μέρος της καθημερινής ζωής. Ως ψυχολογικό στρες μπορεί να θεωρηθεί το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος, κατά την οποία το άτομο προσπαθεί να χειριστεί ή να ρυθμίσει απαιτήσεις (εσωτερικές ή εξωτερικές), που το ίδιο θεωρεί ότι θέτουν σε δοκιμασία ή ότι ξεπερνούν τις διαθέσιμες δυνάμεις του (Lazarus & Folkman, 1984).

Πληθώρα ερευνητικών αναφορών έχουν αναγνωρίσει και αξιολογήσει το στρες σε διαφορετικές ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες, σε διαφορετικούς εργασιακούς χώρους (McCraine, Lambert & Lambert, 1987· Edward & Burnar, 2003· Lambert, Lambert & Yamase, 2003· Tekinalp & Akkok, 2004) και σε εκπαιδευτικά ιδρύματα (πανεπιστήμια) (Kariv & Heiman, 2005· Polychronopoulou & Divaris, 2005· Giacobbi, Tuccitto & Frye, 2007· Minghui Li, 2008· Κάμτσιος & Φυλακτακίδου, 2008). Μια κοινωνική ομάδα που διακρίνεται από υψηλά επίπεδα στρες είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες που φοιτούν στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, καθώς το σχολικό περιβάλλον αποτελεί μια από τις πιο αγχογόνες πηγές για αυτούς (Fimian, 1986· Nelms, 1999· Μπεζεβέγκης 2001· Κάμτσιος & Διγγελίδης, 2008· Murberg & Bru, in press). Η έρευνα για το στρες στο χώρο του σχολείου εστιάζεται στα διάφορα εξελικτικά στάδια των παιδιών, ερευνάται η επίδρασή του στη συναισθηματική ρύθμιση, στην επίδοσή τους, στη συμπεριφορά τους (Kaplan, Liu & Kaplan, 2005), καθώς και στους τρόπους και στις στρατηγικές αντιμετώπισής του (Lazarus & Folkman, 1984).

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους περιλαμβάνουν γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές διεργασίες, οι οποίες αποβλέπουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων από το άτομο και στη δημιουργική του προσαρμογή στο περιβάλλον. Διακρίνονται σε στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα και στο συναίσθημα (Lazarus & Folkman, 1984), σε στρατηγικές πρωτογενούς και δευτερογενούς αποτίμησης

(Weber, 2001) και σε στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής (Roth & Cohen, 1986).

Μια από τις στρατηγικές που έχει αναφερθεί ότι μετριάξει τις επιδράσεις του στρες σε παιδιά είναι η συμμετοχή σε μη ανταγωνιστική άσκηση και γενικά η φυσική δραστηριότητα. Η στρατηγική αυτή σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελεί μια προσαρμοσμένη στρατηγική αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, αλλά μπορεί να ταξινομηθεί ως μια στρατηγική αποφυγής της όλης κατάστασης που προκαλεί στρες (π.χ. χαμηλός βαθμός σε ένα διαγώνισμα, διαφωνία ή φιλονικία με ένα συμμαθητή), η οποία όμως μπορεί να είναι ωφέλιμη για τους μαθητές, καθώς, σύμφωνα με διάφορες μελέτες, η συμμετοχή σε άσκηση αποτελεί έναν από τους παράγοντες ελέγχου του στρες και φαίνεται να έχει μια αρνητική σχέση με αυτό (McAuley, 1994· Salmon, 2001). Επιπλέον, η άσκηση, ως μέσο ελέγχου του στρες, αξιολογείται σε διάφορες κλίμακες ελέγχου στρεσογόνων καταστάσεων (Lewis & Frydenberger, 2002· Κάμτσιος, 2009), με ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ($\alpha=.75$ και $\alpha=.65$ αντίστοιχα). Η τακτική άσκηση βοηθά στη βελτίωση του ψυχολογικού συναισθήματος, κάτι που γίνεται αντιληπτό με τη μείωση του αρνητικού συναισθήματος (π.χ. στρες) και με την αύξηση του θετικού συναισθήματος (π.χ. αυτοαποτελεσματικότητα, ευεξία) (Cox, 2004). Η άσκηση, με τη μορφή μη συναγωνιστικού χαρακτήρα, όταν εκτελείται με την κατάλληλη για το άτομο ένταση, προκαλεί ευχαρίστηση και μειώνει τα επίπεδα του στρες (Θεοδωράκης, 2002).

Για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων χρειάζεται η ενεργοποίηση σωστών και αποτελεσματικών στρατηγικών, με σκοπό τη μετάβαση από το υπερβολικό και αφόρητο στρες, στον έλεγχο του στρες, κάτι που φαίνεται να είναι μια ενεργητική διαδικασία. (Padlina, Aubert, Gehring, Martin-Diener & Sonaini, 2001). Η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει αντιληπτή μέσα από διάφορα μοντέλα ελέγχου της συμπεριφοράς του ατόμου που προέρχονται από τις κοινωνικές και τις ψυχολογικές επιστήμες, όπως το μοντέλο των σταδίων αλλαγής (Velicer, Prochaska, Fava, Norman & Redding, 1998) και τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς των Ajzen & Fishbein (1980) και εξηγούν τους βιολογικούς, γνωστικούς, συμπεριφορικούς, ψυχολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που καθορίζουν αυτές τις συμπεριφορές (Whitlock, Orleans, Pender, Allan, 2002).

Το μοντέλο των σταδίων αλλαγής είναι ένα αλληλεπιδραστικό μοντέλο αλλαγής συμπεριφοράς, που περιγράφει πώς οι άνθρωποι αλλάζουν μια προβληματική συμπεριφορά, ή πώς αποκτούν μια θετική συμπεριφορά και έχει εφαρμοστεί σε πολλές συμπεριφορές, που περιλαμβάνουν τη διακοπή του καπνίσματος, τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση, τον έλεγχο του βάρους, τη χρήση ναρκωτικών ουσιών, την κατανάλωση αλκοόλ και τον έλεγχο του στρες (Velicer et al., 1998).

Κεντρικό σημείο αναφοράς του μοντέλου είναι τα στάδια της αλλαγής, τα οποία απεικονίζουν τη διάσταση της αλλαγής ή την πρόθεση αλλαγής της συμπεριφοράς (Velicer et al., 1998). Τα άτομα στη διαδικασία διαμόρφωσης ή αλλαγής μιας συμπεριφοράς βρίσκονται το καθένα ξεχωριστά σε διαφορετικό στάδιο αφετηρίας. Κάθε στάδιο καθορίζεται από προθέσεις και συμπεριφορές που έχουν σχέση με τη συγκεκριμένη ανεπιθύμητη συμπεριφορά, που πρέπει να αλλάξει.

Τα στάδια αλλαγής για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων είναι έξι:

- 1) Αδιαφορία (*precontemplation*): δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή, τα άτομα δηλαδή δεν έχουν την πρόθεση να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων τους επόμενους έξι μήνες,
- 2) Σκέψη (*contemplation*): υπάρχει σκέψη για αλλαγή (υπάρχει πρόθεση για κάποια αλλαγή, χωρίς όμως να υπάρχει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, τα άτομα σκέφτονται να χρησιμοποιήσουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες στους επόμενους έξι μήνες),
- 3) Προετοιμασία (*preparation*): τα άτομα σε αυτό το στάδιο έχουν ένα σχέδιο δράσης μαζί με μια ισχυρή πρόθεση για μια συμπεριφορά (προτίθενται να χρησιμοποιήσουν τις στρατηγικές μέσα σε ένα διάστημα περίπου ενός μήνα),
- 4) Πράξη (*action*): ενεργοποίηση της δράσης με μια καινούρια έναρξη συμπεριφοράς (τα άτομα έχουν υιοθετήσει τις στρατηγικές, αλλά τις χρησιμοποιούν για λιγότερο από έξι μήνες),
- 5) Διατήρηση (*maintenance*): διατήρηση της υπάρχουσας κατάστασης, όσον αφορά την εκδήλωση της νέας συμπεριφοράς (χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες για περισσότερο από έξι μήνες) και 6) Λήξη ή τερματισμός (*termination*): είναι η περίοδος της εξάλειψης του ρίσκου ή της πιθανότητας για υποτροπή (Prochaska & DiClemente, 1983· Prochaska & Velicer, 1997· Marttila & Nupponen, 2003). Η διαδικασία μεταξύ των σταδίων θεωρείται είτε αναπόφευκτη, είτε αμετάκλητη, από τη στιγμή που οι άνθρωποι επιχειρούν και εμπλέκονται στα διάφορα στάδια. Μπορούν να κινηθούν μπροστά ή πίσω στα στάδια της αλλαγής, προτού επιτύχουν τον τελικό τους σκοπό (Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992).

Στο μοντέλο της προγραμματισμένης-σχεδιασμένης συμπεριφοράς περιλαμβάνονται οι παράμετροι των αντιλήψεων του ατόμου για την εκτίμηση της συμπεριφοράς του από άλλα άτομα και της πρόθεσής του να προβεί σε κάποια ενέργεια (Ajzen & Fishbein, 1980). Οι Ajzen και Fishbein (1980) ισχυρίστηκαν ότι το άτομο εκδηλώνει πρόθεση να εκτελέσει μια συμπεριφορά, η οποία αποτελεί δείκτη της προσπάθειας που θέλει να καταβάλλει και της ενέργειας που

είναι διατεθειμένος να δαπανήσει για να πραγματοποιήσει αυτή τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο και σε συγκεκριμένο πλαίσιο. Στην προσπάθειά τους αυτή καθοριστικό παράγοντα της πρόθεσης έχει η αντιλαμβανόμενη από το δρών άτομο ευκολία ή δυσκολία εκτέλεσης της συμπεριφοράς και η συνειδητοποίηση των εμποδίων (Ajzen & Madden, 1986· Ajzen, 1991).

Σκοπός λοιπόν της παρούσας μελέτης ήταν: α) να αναζητήσει τις στάσεις και προθέσεις μαθητών και μαθητριών Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού σχολείου, ως προς την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της άσκησης, β) να καθοριστεί σε ποια στάδια αλλαγής για την αντιμετώπιση του στρες μέσω της άσκησης βρίσκονται αυτοί οι μαθητές και γ) να διερευνηθεί αν οι στάσεις και οι προθέσεις τους μεταβάλλονται καθώς αυτοί μεταβαίνουν μεταξύ των σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς.

Μέθοδος και διαδικασία

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 228 άτομα (111 αγόρια και 117 κορίτσια), που φοιτούσαν στην Πέμπτη και Έκτη τάξη δημοτικών σχολείων αστικής περιοχής της εκπαιδευτικής περιφέρειας Ηπείρου. Η επιλογή του δείγματος έγινε με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν κατά τη διάρκεια μαθήματος του τρέχοντος αναλυτικού προγράμματος και τονίστηκε ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα γίνεται σε εθελοντική βάση. Πριν αρχίσουν να απαντούν στις ερωτήσεις δόθηκαν προφορικά οι αναγκαίες τυποποιημένες οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και ήσυχα, ελεύθερα και με ηρεμία οι μαθητές το συμπλήρωσαν.

Όργανα μέτρησης

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν:

1. Ερωτηματολόγιο που στηρίχτηκε στη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς (Ajzen, 1988· Theodorakis, 1994) και εξετάζει τις στάσεις, προθέσεις, αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς των μαθητών και μαθητριών ως προς την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της άσκησης και της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και περιλαμβάνει:

Α) *Ερωτηματολόγιο στάσεων*: Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των στάσεων, τροποποιημένη για συμπεριφορά ελέγχου του στρες μέσω της άσκησης με μια ερώτηση που ήταν: «Για μένα το να μειώσω το στρες που νοιώθω μέσω της άσκησης είναι...» (Theodorakis, 1994). Οι στάσεις των μαθητών αποτιμήθηκαν με έξι εφταβάθμιες κλίμακες σημασιολογικής διαφοροποίησης («καλό-κακό», «υγιεινό-ανθυγι-

εινό», «δυσάρεστο-ευχάριστο» και «χρήσιμο-άχρηστο», με αρίθμηση από το 1 (αντιστοιχούσε στο αρνητικό ή μη θεμιτό) έως το 7 (αντιστοιχούσε στο θετικό ή θεμιτό).

- B) *Ερωτηματολόγιο προθέσεων*: Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα που αναπτύχθηκε από τον Theodoraki (1994), τροποποιημένη για συμπεριφορά ελέγχου του στρες μέσω της άσκησης με τρεις ερωτήσεις όπως «σκοπεύω να μειώσω το στρες που νοιώθω μέσω της άσκησης τον επόμενο μήνα», «είμαι αποφασισμένος να μειώσω το στρες που νοιώθω μέσω της άσκησης τον επόμενο μήνα» και «θα προσπαθήσω να μειώσω το στρες που νοιώθω μέσω της άσκησης τον επόμενο μήνα».
- Γ) *Ερωτηματολόγιο αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς*: Η παραπάνω μεταβλητή υπολογίστηκε με τέσσερις αναφορές του τύπου «Θεωρώ τον εαυτό μου ικανό να ελέγξει το στρες που νοιώθει μέσω της άσκησης» και «Θεωρώ ότι είμαι ένα άτομο που θα ελέγξει το στρες που νοιώθει μέσω της άσκησης» και οι απαντήσεις που δίδονταν κυμαίνονταν από το «συμφωνώ» έως το «διαφωνώ» (Theodorakis, 1994· Theodorakis, Papaioannou & Karastogianidou, 2004).
- Δ) *Ερωτηματολόγιο υποκειμενικού προτύπου*: Οι απόψεις που εξετάστηκαν ήταν τρεις. Οι μαθητές και οι μαθήτριες ρωτήθηκαν: «Πολλά άτομα που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μου, πιστεύουν ότι θα πρέπει να ελέγξω το στρες που νοιώθω μέσω της άσκησης τον επόμενο μήνα», με απαντήσεις που κυμαίνονταν από το «πιθανό» έως το «απίθανο», «Αν ελέγξω το στρες που νοιώθω μέσω της άσκησης τον επόμενο μήνα, πολλά άτομα σπουδαία για μένα θα...», με απαντήσεις μεταξύ του «διαφωνήσουν» και «συμφωνήσουν» και «Γενικά μου αρέσει να κάνω αυτό που σπουδαία άτομα για μένα, θέλουν», με απαντήσεις μεταξύ του «συμφωνώ» και «διαφωνώ».
- E) *Ερωτηματολόγιο ενημέρωσης για τη συγκεκριμένη συμπεριφορά*: Η ενημέρωση και γνώση των μαθητών για τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (αντιμετώπιση διάφορων στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της άσκησης), αξιολογήθηκε με τέσσερις ερωτήσεις του τύπου: «Πόσο ενημερωμένος/η θεωρείς ότι είσαι σχετικά με το θέμα του ελέγχου του στρες μέσω της άσκησης» και «Αν σου έλεγαν να γράψεις οτιδήποτε γνωρίζεις για τον έλεγχο του στρες μέσω της άσκησης πόσα πολλά θα έγραφε;», «Σε σχέση με άλλα θέματα θεωρείς τον εαυτό σου πολύ ενημερωμένο/η σχετικά με το θέμα του ελέγχου του στρες μέσω της άσκησης;», και «Αν σου έλεγαν να γράψεις οτιδήποτε γνωρίζεις για το στρες πόσα πολλά θα έγραφε;».

Σύμφωνα με τον Theodorakis (1994), οι συντελεστές αξιοπιστίας των παραπάνω κλιμάκων κυμαίνονται σε ικανοποιητικά επίπεδα ($.77 > \alpha > .82$).

2. Ερωτηματολόγιο σταδίων αλλαγής για το στρες (Evers, Prochaska, Johnson, Mauriello, Padula & Prochaska, 2006) μέσω της άσκησης. Για να καθοριστεί σε ποιο στάδιο της αλλαγής για τον έλεγχο και τη χρήση της συγκεκριμένης στρατηγικής αντιμετώπισης του στρες (συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα) στην καθημερινή τους ζωή ήταν οι μαθητές και οι μαθήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα, τους δόθηκε ένα σύντομο εισαγωγικό σημείωμα ήτοι: «Οι μαθητές έχουν πολλά πράγματα να κάνουν και ανησυχούν για διάφορα γεγονότα που συμβαίνουν καθημερινά και αφορούν το σχολείο, το διάβασμα που έχουν να κάνουν στο σπίτι, την οικογένειά τους, τους φίλους τους. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους παιδιά σαν εσένα αντιμετωπίζουν διάφορα σημαντικά προβλήματα της καθημερινής τους ζωής και ένας από αυτούς είναι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση». Έξι κατηγορίες απαντήσεων ήταν διαθέσιμες, που ταξινομούσαν τους συμμετέχοντες στην έρευνα στα έξι στάδια της αλλαγής για τον έλεγχο του στρες: αδιαφορία (δεν έχουν την πρόθεση να χρησιμοποιήσουν τη συγκεκριμένη στρατηγική τους επόμενους έξι μήνες), σκέψη (σκέφτονται να τη χρησιμοποιήσουν στους επόμενους έξι μήνες), προετοιμασία (προτίθενται να τη χρησιμοποιήσουν μέσα στις επόμενες 30 ημέρες), πράξη (έχουν υιοθετήσει τη συγκεκριμένη στρατηγική, αλλά τη χρησιμοποιούν για λιγότερο από έξι μήνες), διατήρηση (χρησιμοποιούν την παραπάνω στρατηγική για περισσότερο από έξι μήνες) και λήξη ή τερματισμός (περίοδος εξάλειψης του ρίσκου ή της πιθανότητας για ανατροπή μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς).
3. Συχνότητα άσκησης: Οι μαθητές και οι μαθήτριες απάντησαν σε μια ερώτηση που αφορούσε τη συχνότητα άσκησης, με τρεις κατηγορίες απαντήσεων: περισσότερες από δυο φορές την εβδομάδα, μια έως δυο φορές την εβδομάδα και πολύ σπάνια ή καθόλου.

Στατιστική ανάλυση

Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 11. Περιγραφική στατιστική χρησιμοποιήθηκε για να βρεθούν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας, το chi-square test χρησιμοποιήθηκε για να αναζητηθούν οι διαφορές στην συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα των μαθητών και μαθητριών που κατηγοριοποιήθηκαν σε ίδιο στάδιο αλλαγής, ενώ η εσωτερική συνοχή των παραγόντων εξετάστηκε με το συντελεστή α του Cronbach (1951). Ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να καθοριστούν οι μεταβλητές της έρευνας στα έξι στάδια της αλλαγής. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο .05.

Αποτελέσματα

Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης συχνοτήτων, που χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να καθοριστεί το ποσοστό των συμμετεχόντων στην έρευνα που κατανέμεται σε ένα από τα στάδια της αλλαγής για την αντιμετώπιση του στρες, έδειξαν ότι το 23.7% ήταν στο στάδιο της αδιαφορίας, το 25% στο στάδιο της σκέψης, το 31.6% στο στάδιο της προετοιμασίας και το 19.7% στο στάδιο της πράξης, όσον αφορά την υιοθέτηση της συγκεκριμένης υπό εξέτασης συμπεριφοράς (συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα). Αξιοσημείωτο είναι ότι στην κατηγορία της διατήρησης και στην κατηγορία της λήξης ή του τερματισμού δεν υπήρξε κανένας μαθητής (Πίνακας 1). Τα αποτελέσματα του chi-square test έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συχνότητα άσκησης μαθητών και μαθητριών που κατηγοριοποιήθηκαν στο στάδιο της προετοιμασίας και στο στάδιο της πράξης. Στο στάδιο της προετοιμασίας το 54.2% των μαθητών ανέφερε συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα περισσότερες από δυο φορές την εβδομάδα, ενώ στο στάδιο της πράξης το 60% των συμμετεχόντων στην έρευνα συμμετείχε σε φυσική δραστηριότητα περισσότερες από δυο φορές την εβδομάδα (Πίνακας 1).

Αξιοπιστία

Το τεστ του α (Cronbach 1951), που χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να εξεταστεί η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων (στάσεων, προθέσεων, αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς κτλ.) ήταν σε ικανοποιητικά επίπεδα (Πίνακας 2). Δεν εξετάστηκαν περαιτέρω οι κλίμακες, καθώς έχουν ήδη αξιολογηθεί σε διάφορες έρευνες και έχουν δημοσιευτεί οι ψυχομετρικές τους ιδιότητες (Theodorakis, 1994· Diggelidis & Papaioannou, 1999· Theodorakis, Natsis, Papaioannou & Goudas, 2002· Theodorakis et al., 2004).

Διαφορές στις στάσεις, προθέσεις κτλ των μαθητών στα διάφορα στάδια της αλλαγής για την υιοθέτηση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς (αντιμετώπιση του στρες μέσω της άσκησης)

Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-way Anova) διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις στάσεις, προθέσεις, δύναμη στάσης, αντιλαμβανόμενη ικανότητα και ενημέρωση των μαθητών μεταξύ των διαφόρων σταδίων αλλαγής που αφορούν την ετοιμότητά τους ή όχι για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν μέσω της άσκησης (Πίνακας 3).

Με τη χρήση του post hoc του Sidak (τεστ πολλαπλών συγκρίσεων) διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις στάσεις των μαθητών και των

μαθητριών μεταξύ των σταδίων αλλαγής ($F_{(3,224)} = 17.91, p=.000$), στις προθέσεις ($F_{(3,224)} = 13.16, p=.000$), στη δύναμη στάσης ($F_{(3,224)} = 6.84, p=.000$), στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα ($F_{(3,224)} = 20.27, p=.000$) και στην ενημέρωση των μαθητών για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της άσκησης ($F_{(3,224)} = 37.77, p=.000$) (Πίνακας 3).

Πίνακας 1.

Σύνολο και ποσοστό (%) μαθητών που κατανέμονται στα διάφορα στάδια αλλαγής, καθώς και αριθμός μαθητών που συμμετέχουν με διαφορετική συχνότητα σε φυσική δραστηριότητα

Στάδια αλλαγής	Συχνότητα άσκησης			N	%
	Πολύ σπάνια - καθόλου	1-2 φορές/εβδ.	> 2 φορές/εβδ.		
Αδιαφορία	22	20	10	54	23.7%
Σκέψη	17	25	15	57	25%
Προετοιμασία	9	22	41	72	31.6%
Πράξη	3	16	28	45	19.7%

Πίνακας 2.

Δείκτες εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων

Μεταβλητές	α -cronbach
Στάσεις	.76
Προθέσεις	.85
Αντιλαμβανόμενη ικανότητα	.80
Υποκειμενικό πρότυπο	.61
Ενημέρωση	.84

Πίνακας 3.

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας στα διάφορα στάδια αλλαγής

	Αδιαφορία M [sd]	Σκέψη M [sd]	Προετοιμασία M [sd]	Πράξη M [sd]
1 Στάσεις	5.14* [.92]	5.65* [.84]	6.07* [.87]	6.53* [.31]
2 Προθέσεις	4.87 ^{1,2} [1.9]	5.36 ³ [1.16]	5.52 ^{1,4} [.99]	6.42 ^{2,3,4} [.39]
3 Αντιλαμβανόμενη ικανότητα	4.34 ² [1.33]	4.90 ³ [1.31]	4.83 ⁴ [1]	6.06 ^{2,3,4} [.64]
4 Υποκειμενικό πρότυπο	3.03 [1.08]	2.96 [.66]	3.13 [.64]	3.04 [.80]
5 Ενημέρωση	2.68 ^{5,2} [1]	1.96 ^{5,6} [.70]	2.65 ^{6,4} [.94]	3.73 ^{2,4} [.50]

* Στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ όλων των σταδίων.

- | | |
|---|---|
| 1 μεταξύ αδιαφορίας και της προετοιμασίας | 4 μεταξύ της προετοιμασίας και της πράξης |
| 2 μεταξύ αδιαφορίας και της πράξης | 5 μεταξύ της αδιαφορίας και της σκέψης |
| 3 μεταξύ της σκέψης και της πράξης | 6 μεταξύ της προετοιμασίας και της σκέψης |

Συσχετίσεις

Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης των συσχετίσεων διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των στάσεων και όλων των υπόλοιπων μεταβλητών της έρευνας, πλην του υποκειμενικού προτύπου, με το οποίο η συσχέτιση ήταν αρνητική (Πίνακας 4). Αξιοσημείωτο φαίνεται να είναι το γεγονός ότι ο παράγοντας «ενημέρωση» είχε στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις με όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές, κάτι που καταδεικνύει ότι η γνώση των μαθητών για την ωφέλεια της άσκησης και στον τομέα του ελέγχου του στρες μπορεί να αποβεί ωφέλιμη για την υιοθέτηση της τελικής τους συμπεριφοράς, που στην παρούσα έρευνα εστιάζεται στον έλεγχο του στρες μέσω της άσκησης.

Πίνακας 4.
Συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων

	1	2	3	4	5
1 Στάσεις		.61**	.45*	-.08	.24*
2 Προθέσεις			.61**	.14	.40*
3 Αντιλαμβανόμενη ικανότητα				-.02	.49*
4 Υποκειμενικό πρότυπο					.27*
5 Ενημέρωση					

* $p=.05$

** $p=.01$

Συζήτηση – συμπεράσματα

Η έρευνα εξέτασε τις στάσεις και τις προθέσεις μαθητών και μαθητριών που φοιτούσαν στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη δημοτικών σχολείων για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της άσκησης, προσπαθώντας να τους ταξινομήσει σε συγκεκριμένα στάδια αλλαγής, που αφορούν τη χρήση της συγκεκριμένης στρατηγικής. Επιπλέον, διερεύνησε τη μεταβολή των στάσεων και των προθέσεων τους, καθώς αυτοί μεταβαίνουν μέσα στα στάδια της αλλαγής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένας μικρός αριθμός μαθητών (το 19.7% του δείγματος) βρίσκεται στο στάδιο της πράξης, δηλαδή χρησιμοποιεί τη συμπεριφορά αυτή για λιγότερο από έξι μήνες, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό δεν έχει την πρόθεση να χρησιμοποιήσει την παραπάνω στρατηγική (συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα) για τη συγκεκριμένη αιτία (αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων). Φάνηκε επίσης ότι καθώς οι συμμετέχοντες μεταβαίνουν στα στάδια αλλαγής, από το στάδιο της αδιαφορίας, έως το στάδιο της πράξης, τόσο αυξάνεται η συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα.

Τα παραπάνω αποτελέσματα ερμηνεύονται υπό το πρίσμα της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς. Η πρόθεση ενός ατόμου να πραγματοποιήσει

μια συγκεκριμένη συμπεριφορά καθορίζεται από την παράλληλη λειτουργία των στάσεων του για την εκτέλεση αυτής της συμπεριφοράς, δηλαδή των θετικών ή αρνητικών εκτιμήσεων για την εκτέλεση αυτής της συμπεριφοράς και των υποκειμενικών κανόνων συμπεριφοράς, δηλαδή των αντιλήψεών του για τις προσδοκίες των άλλων σε σχέση με την εκτέλεση της συμπεριφοράς από το άτομο (Ajzen, 1988). Στην παρούσα έρευνα φάνηκε ότι οι στάσεις και οι προθέσεις των μαθητών για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της άσκησης, διαφοροποιήθηκαν από το στάδιο της αδιαφορίας, μέχρι το στάδιο της πράξης. Δε συνέβη όμως το ίδιο με τον παράγοντα που αφορά το υποκειμενικό πρότυπο, στον οποίον δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των σταδίων αλλαγής. Το υποκειμενικό πρότυπο, ή διαφορετικά ο υποκειμενικός παράγοντας συμπεριφοράς του ατόμου καθορίζεται από τις πεποιθήσεις του ότι συγκεκριμένα άτομα εγκρίνουν ή όχι τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Έτσι, αν το άτομο (οι μαθητές και οι μαθήτριες στη συγκεκριμένη περίπτωση) πιστεύει ότι τα άτομα στα οποία έχει κίνητρα να υπακούει νομίζουν ότι πρέπει να υιοθετήσει τη συμπεριφορά, τότε αντιλαμβάνεται την κοινωνική πίεση να την εκτελέσει. Στην παρούσα έρευνα δε φάνηκε κάτι τέτοιο, πιθανώς διότι τα σημαντικά για τους μαθητές αυτής της ηλικίας (Ε' και ΣΤ' δημοτικού) άτομα του γύρω τους κοινωνικού χώρου (γονείς και δάσκαλοι), δεν έχουν υιοθετήσει προφανώς συμπεριφορές άσκησης, αλλά ούτε γνωρίζουν τις θετικές επιδράσεις τις φυσικής δραστηριότητας για τον έλεγχο στρεσογόνων καταστάσεων.

Ένας επιπλέον καθοριστικός παράγοντας της πρόθεσης για την υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς αποτελεί ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς (Ajzen, 1988), που αναφέρεται στην αντιλαμβανόμενη από το δρων άτομο ευκολία ή δυσκολία εκτέλεσης της συμπεριφοράς και στη συνειδητοποίηση των εμποδίων. Από την έρευνα φάνηκε ότι ο παράγοντας του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς αυξάνεται από το στάδιο της αδιαφορίας, μέχρι το στάδιο της πράξης, όπου και παρουσιάζει τη μέγιστη τιμή. Το ίδιο συμβαίνει και με τον παράγοντα που σχετίζεται με τη ενημέρωση των μαθητών και μαθητριών σχετικά με την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της άσκησης. Φαίνεται ότι όσο μεταβαίνουν οι μαθητές μέσα στα στάδια αλλαγής, τόσο αυξάνεται η ενημέρωση και η γνώση που έχουν για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στον έλεγχο του στρες.

Σύμφωνα με τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, όσο πιο ευνοϊκή είναι η στάση του ατόμου προς τη συμπεριφορά και όσο μεγαλύτερος είναι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος για την πραγματοποίηση αυτής της συμπεριφοράς, τόσο ισχυρότερη είναι η πρόθεση του ατόμου να την πραγματοποιήσει (Ajzen & Madden, 1986· Ajzen, 1988). Η πρακτική εφαρμογή της παραπάνω θεωρητικής βάσης φάνηκε και στην παρούσα έρευνα. Συγκεκριμένα, στο στάδιο της πράξης (σύμφωνα με το οποίο τα άτομα έχουν υιοθετήσει μια στρατηγική,

αλλά τη χρησιμοποιούν για λιγότερο από έξι μήνες) διαπιστώθηκαν οι υψηλότερες τιμές στις μεταβλητές στάσεις, προθέσεις, αντιλαμβανόμενη ικανότητα και ενημέρωση (Πίνακας 3). Ταυτόχρονα, η πλειοψηφία των μαθητών και των μαθητριών που κατηγοριοποιήθηκαν σε αυτό το στάδιο (28 άτομα) ανέφεραν ότι συμμετείχαν σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση περισσότερες από δυο φορές την εβδομάδα (Πίνακας 1). Το ίδιο συνέβη και στο στάδιο της προετοιμασίας (στο οποίο τα άτομα προτίθενται να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές μέσα σε διάστημα περίπου ενός μήνα), όπου η πλειοψηφία των μαθητών και των μαθητριών που κατηγοριοποιήθηκε σε αυτό το στάδιο (41 άτομα) ανέφεραν συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα περισσότερες από δυο φορές την εβδομάδα.

Η πρακτική εφαρμογή των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης αφορά πέρα από τους ίδιους τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής. Στο σχολικό πλαίσιο λοιπόν, ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής και το μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να διαδραματίσει ένα σημαντικό ρόλο στη μείωση του στρες των μαθητών και στη μάθηση. Οι σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των παιδιών και του εκπαιδευτικού, επηρεάζουν άμεσα το κίνητρο και τη συμπεριφορά των μαθητών, κάτι που φαίνεται από το γεγονός ότι τα αποτελέσματα των σχέσεων αυτών διαρκούν ακόμα και όταν τα παιδιά έχουν αφήσει το σχολικό περιβάλλον (Pederson, Faucher & Eaton, 1987) αλλά παράλληλα αποτελούν και έναν στρεσογόνο παράγοντα (Helms, 1985).

Για το λόγο αυτό, ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής θα πρέπει να ωθήσει τους μαθητές να διαμορφώσουν θετικές στάσεις ως προς την άσκηση, να τους ενημερώσει για το ρόλο της άσκησης στην αντιμετώπιση του στρες (είτε μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής, είτε μέσα από στοχευμένες παρεμβάσεις στα πλαίσια προγραμμάτων αγωγής υγείας), παρέχοντας καθημερινά ευχαρίστες, διασκεδαστικές και θετικές εμπειρίες μάθησης σε όλους, μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον διδασκαλίας, ενισχύοντας το ψυχοπαιδαγωγικό κλίμα της τάξης, μειώνοντας το κλίμα ανταγωνισμού και στοχεύοντας σε διαβίου φυσική δραστηριότητα και άσκηση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, Personality and Behavior*. Milton Keynes, England: Open University Press.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Ajzen, I. & Madden, T. (1986). Prediction of goal directed behavior: Attitudes, intentions and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- Cox, R. (2004). *Αθλητική Ψυχολογία*. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε, Αθήνα.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297- 334.
- Digelidis, N. & Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 375-380.
- Edward, D. & Burnar, P. (2003). A systematic review of stress and stress management interventions for mental health nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 42(2), 169-200.
- Evers, K., Prochaska, J., Johnson, J., Mauriello, L., Padula, J., Prochaska, J. (2006). A randomized clinical trial of a population and transtheoretical model based stress management intervention. *Health Psychology*, 25, 521-529.
- Giacobi, P., Tuccito, D. & Frye, T. (2007). Exercise, affect and university students' appraisals of academic events prior to the final examination period. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 261-274.
- Helms, J. (1985). *A study of the relationship of child stress to demographic, personality, family and school variables*. Unpublished doctoral dissertation, University of Connecticut, Storrs.
- Θεοδωράκης Γ. (2002). *Άσκηση και ψυχική υγεία: Πανεπιστημιακές σημειώσεις*. Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας.
- Fimian, J. (1986). The measure of experienced classroom stress and burnout among gifted and talented students. In D. Aurova & M. Fimian (eds.), *Dimensions of life and school stress experienced by young people*. *Psychology in the Schools*, 21, 45-53.
- Kariv, D. & Heiman, T. (2005). Task oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39, 72-84.
- Κάμτσιος, Σ. (2009). Ανάπτυξη ερωτηματολογίου αξιολόγησης στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων σε μαθητές δημοτικού σχολείου: προκαταρκτικές μελέτες. *Μέντορας Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 11, 177-196.
- Κάμτσιος, Σ. & Διγγελίδης, Ν. (2008). Αιτίες Πρόκλησης Καθημερινών Ερεθισμάτων Άγχους, Συμπτώματα Στρες και Στάδια Αλλαγής για το Στρες σε Μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6(3), 257-269.
- Κάμτσιος Σ., Φυλακτακίδου Α. (2008). Σχέση στρατηγικών αντιμετώπισης ερεθισμάτων άγχους, αυτοαποτελεσματικότητας και συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα σε φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6(3), 303-310.
- Kaplan, D., Liu, R. & Kaplan, H. (2005). School related stress in early adolescence and academic performance three years later: the conditional influence of self expectations. *Social Psychology of Education*, 8, 3-17.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lambert, V., Lambert, C. & Yamase, H. (2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing and Health Sciences*, 5, 181-184.
- Lewis, R. & Frydenberg, E. (2002). Concomitants of failure to cope: What we should teach adolescents about coping. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 419-431.
- Marttila, J. & Nupponen, R. (2003). Assessing stage of change for physical activity: how congruent are parallel methods. *Health Education Research*, 18(4), 419-428.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychological outcomes. In C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- McCraine, E., Lambert, V. & Lambert, C. (1987). *Work stress, hardiness and burnout among hospital staff nurses*. *Nursing Research*, 36, 374-381.
- Ming -hui Li (2008). Helping college students cope: identifying predictors of active coping in different stressful situations. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*, 2(1), 1-15.
- Μπεζεβέγκης, Η. (2001). Άγχος, αγχογόνες καταστάσεις και η αντιμετώπισή τους σε παιδιά και εφήβους. Στο Ε. Βασιλάκη, Σ. Τριλίβα & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Murberg, T. & Bru, E. The role of neuroticism and perceived school related stress in somatic symptoms among students in Norwegian junior high schools. *Journal of Adolescence*, in press.
- Nelms, B. (1999). Stress and School: Helping children to cope. *Journal of Pediatric Health*, 13(5), 209-212.
- Padlina, O., Aubert, L., Gehring, T., Martin-Diener, E. & Sonaini, B. (2001). Stages of change for perceived stress in a Swiss population: An explorative study. *Soz-Praventivmed*, 46, 396-403
- Pederson, E., Faucher, T. & Eaton, W. (1987). A new perspective on the effects of first grade teachers on children's subsequent adult status. *Harvard Educational Review*, 48, 1-31.
- Polychronopoulou, A. & Divaris, K. (2005). Perceived sources of stress among Greek dental students. *Journal of Dental Education*, 69(6), 687-692.
- Prochaska, J., DiClemente, C. & Norcross, J. (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviours. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
- Prochaska, J. & DiClemente, C. (1983). Stages and processes of self change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Prochaska, J. & Velicer, W. (1997). The transtheoretical model of health behaviour change. *American Journal of Health Promotion*, 12, 34-48.
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.
- Tekinalp, B. & Akkok, F. (2004). The effects of a coping skills training program on the coping skills, hopelessness and stress levels of mothers of children with autism. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 257-269.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behaviour, attitude strength, role identity and the prediction of exercise behaviour. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A. & Karastogianidou, C. (2004). Relationship between family structure and students' health-related attitudes and behaviors. *Psychological Reports*, 95, 851-858.
- Theodorakis, Y., Natsis, P., Papaioannou, A., Goudas, M. (2002). Correlation between exercise and other health related behaviors in Greek students. *International Journal of Physical Education*, 39, 30-34.
- Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Fava, J. L., Norman, G. L. & Redding, C. A. (1998). Smoking cessation and stress management: Applications of the transtheoretical model of behavior change. *Homeostasis*, 38, 216-233.
- Weber, H. (2001). *Stress management programs*. *International Encyclopaedia of the Social and Behavioural Sciences*, 15184-15189. Elsevier Science Ltd.
- Whitlock, E., Orleans, T., Pender, N., Allan, J. (2002). Evaluating primary care behavioral counseling interventions. An evidence approach. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 267-284.

Abstract

The purpose of the study was to examine students' attitudes and intentions towards coping with school stress via physical activity and exercise as well as to determinate their stages of change for their above behavior. In this study 228 pupils participated. The study was held through questionnaires and all scales had acceptable levels of internal consistency. The findings indicate that the majority of the students (48.7%) appeared to be in precontemplation and contemplation stage, whereas only 19.7% of the pupils appeared to have the intention to cope successfully with stressful school situations (action stage). Statistical significance differences were found between the variables (attitudes, intentions etc.) and the stages of change. The results of the study revealed the need of further investigation of the appropriateness of theory of planned behavior and changes of change model and their relation with students' intentions to cope with school stress through physical activity and exercise.

Σπυρίδων Κάμτσιος

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Αρχ. Μακαρίου 37,

452 21, Ιωάννινα

Τηλ.: 69463387014

e-mail:spiroskam@gmail.com