



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

12-14
Δεκεμβρίου
2025
Αθήνα
Πανεπιστήμιο
Δυτικής Αττικής
Συνεδριακό Κέντρο
Αρχαίου Ελαιώνα



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ
ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΔΙΚΑΣΤΙΚΗΣ

7^ο
Επιστημονικό
Πρόγραμμα 2025
Τμήμα Κλινικής Ψυχολογίας

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ειρήνη Στεφάνου

Ψυχολόγος, Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια
Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Email: eirini.stefanou03@gmail.com

Τμήμα: Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ



ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Αυτοεκτίμηση:

- Θετική ή αρνητική στάση που έχει κάποιος απέναντι στον εαυτό του και ολιστική αξιολόγηση των σκέψεων και των συναισθημάτων του σε σχέση με τον εαυτό του (Rosenberg, 1965)

(Cervone & Pervin, 2013· Sherer et al., 1982)

Αυτοαποτελεσματικότητα:

- Η πίστη των ανθρώπων στις ικανότητές τους να οργανώσουν και να εκτελέσουν μια σειρά ενεργειών που απαιτείται για να αντιμετωπίσουν μελλοντικές καταστάσεις (Bandura, 1977). Ο όρος αυτός ανήκει στην Κοινωνικογνωστική Θεωρία του Bandura (1997)

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΗ ΕΙΚΟΝΑ ΕΑΥΤΟΥ	ΚΡΙΣΗ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑΚΗ
ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ → ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΣΕ ΤΟΜΕΙΣ → ΑΥΞΗΣΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ	



Διατροφικές Στάσεις:

- Οι πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τη διατροφή και τις διατροφικές επιλογές (Ajzen, 1991). Προσβασιμότητα της στάσης και το πλαίσιο λήψης αποφάσεων επηρεάζουν την έκφρασή της σε συμπεριφορά.
- Θεωρία της Προσχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1991) → αντιλαμβανόμενος έλεγχος ως καθοριστικός παράγοντας.



Αυτοεκτίμηση & Αυτοαποτελεσματικότητα => Ισχυροί προγνωστικοί παράγοντες για δυσλειτουργικές διατροφικές στάσεις (π.χ. Grum, 2017)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

12-14
Δεκεμβρίου
2025
Αθήνα
Πανεπιστήμιο
Δυτικής Αττικής
Συνεδριακό Κέντρο
Αρκαδίου Ελαφύνα



www.psychiatrologos.gr

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ
ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΔΙΚΑΣΤΙΚΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΔΙΚΑΣΤΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

7^ο

Συνεδριακό
Κέντρο
Αρκαδίου Ελαφύνα

Γυναίκες → χαμηλότερη
αυτοεκτίμηση, επηρεάζονται
από πρότυπα ομορφιάς στις
διατροφικές τους στάσεις (Grabe
et al., 2008· Kling et al., 1999)

Άνδρες → υψηλότερη αυτοεκτίμηση.
Αυξανόμενη ανησυχία για σωματική
διάπλαση και επίδραση στην
αυτοεκτίμηση (Hobza et al., 2007·
Markey & Markey, 2005)

Μετάβαση στην ενηλικίωση> Αναδυόμενη ενηλικίωση
(18-25 έτη) = περίοδος ευαλωτότητας → αυτοεκτίμηση,
αυτοαποτελεσματικότητα και κοινωνικές καταστάσεις
επηρεάζουν διατροφικές στάσεις (Arnett, 2000· Nelson et
al., 2008· Soyuk et al., 2024)

Φύλο, Ενηλικίωση,
Αυτοεκτίμηση,
Αυτοαποτελεσματικότητα και
Διατροφικές Στάσεις:



Gender



Adulthood



Self-Efficacy



Dietary
Attitudes

1. Πώς και σε ποιο βαθμό η αυτοεκτίμηση μπορεί να συσχετιστεί με τις διατροφικές στάσεις στους νέους ενήλικες;

II. Πώς και σε ποιο βαθμό η αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να συσχετιστεί με τις διατροφικές στάσεις στους νέους ενήλικες;

III. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διατροφικές στάσεις μεταξύ των φύλων;

IV. Πώς το φύλο των νέων ενηλίκων σχετίζεται με την αυτοεκτίμηση και τις διατροφικές στάσεις;

V. Πώς το φύλο των νέων ενηλίκων σχετίζεται με την αυτοαποτελεσματικότητα και τις διατροφικές στάσεις;



ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Διερεύνηση της σχέσης αυτοεκτίμησης και αυτοαποτελεσματικότητας με τις διατροφικές στάσεις στους νέους ενήλικες, καθώς και τον ρόλο του **φύλου** σε αυτές τις σχέσεις.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ

“Αναμένεται αρνητική συσχέτιση μεταξύ αυτοεκτίμησης και διατροφικών στάσεων στους άνδρες και στις γυναίκες, χωρίς στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των φύλων (π.χ. Markey & Markey, 2005).”



Συμμετέχοντες

412



76,7%



22,1%



1,2%



92%

Φοιτητές

8%

Μη Φοιτητές

Ηλικία



18----27

(Μ.Ο.= 21,12 έτη)

Προβλήματα

Βάρους



43,9%

ΝΑΙ

56,1%

ΟΧΙ

Παχύσαρκοι: 30,3%

Λιποβαρείς:
13,6%

Γυμναστική



61,7%

ΝΑΙ



38,3%

ΟΧΙ

Ψυχολογική

Υποστήριξη

44,2%

ΝΑΙ

55,8%

ΟΧΙ



Μέσα συλλογής δεδομένων

- **Κλίμακα Αυτοεκτίμησης Rosenberg** (1965) → 10 items, $\alpha = 0,87$. Τετράβαθμη Likert (0-3). Τιμές: 0-30. Γενική αυτοεκτίμηση, μονοδιάστατο μοντέλο. <15 → πιθανή χαμηλή αυτοεκτίμηση
- **Νέα Γενική Κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας** (Chen et al., 2001) → 8 items, $\alpha = 0,92$. Πενταβάθμια Likert (1-5). Τιμές: 8-40. Γενική αυτοαποτελεσματικότητα. ≈ 5 → υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα
- **Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Στάσεων-26 Ερωτήσεων** (Garner & Garfinkel, 1979· Garner et al., 1982) → 26 items, $\alpha = 0,88$. Εξαβάθμια Likert (0-3). Τιμές: 0-78. Συμπτώματα διατροφικών διαταραχών. ≥ 20 → υψηλός κίνδυνος

ΥΠΟΚΛΙΜΑΚΕΣ: Διαιτητικές συμπεριφορές (13 items, $\alpha = 0,88$), Βουλιμία και Ενασχόληση με το Φαγητό (6 items, $\alpha = 0,75$), Έλεγχος Κατάποσης (7 items, $\alpha = 0,71$)

- **Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Χαρακτηριστικών** → 22 items

Διαδικασία της έρευνας

1. **Απόκτηση** εργαλείων
2. Φόρμα **Google** με εισαγωγικό σημείωμα για: Σκοπό της έρευνας, προϋποθέσεις συμμετοχής, διασφάλιση απορρήτου & ανωνυμίας, εθελοντική συμμετοχή χωρίς αμοιβή, δυνατότητα αποχώρησης
3. **Συγκατάθεση** συμμετεχόντων μέσω αντίστοιχης ενότητας στη φόρμα
4. **Διανομή** ερωτηματολογίων: Μέσω κοινωνικών δικτύων & προσωπικών μηνυμάτων
5. **Συλλογή** δεδομένων μετά από διάστημα 15 ημερών (τέλη Οκτωβρίου 2024)
6. **Ανάλυση** δεδομένων με Excel (2016) & IBM SPSS Statistics (29.0.2.0)

Αποτελέσματα του Mann-Whitney U Test για τη Σύγκριση
των Ομάδων Φύλου

Σύγκριση ομάδων	U (NGSE)	p (NGSE)	U (EAT-26)	p (EAT-26)
Άνδρες-Γυναίκες	11626,00	0,005	12752,00	0,100

Σημείωση. Η Αυτοαποτελεσματικότητα συμβολίζεται ως NGSE και οι Διατροφικές Στάσεις ως EAT-26.



Στην κλίμακα των Διατροφικών Στάσεων, οι γυναίκες, ενώ είχαν υψηλότερη μέση κατάταξη ($Mean Rank = 209,15$) από τους άνδρες ($Mean Rank = 186,13$), **δεν** εντοπίστηκε **στατιστικά σημαντική διαφορά** μεταξύ των δύο φύλων. Δεν πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις με τα άτομα μη δυαδικού φύλου, καθώς δε θα ήταν έγκυρη λόγω του μικρού αριθμού τους.

Συνάφεια (Δείκτες Spearman's rho) μεταξύ Αυτοεκτίμησης,
Αυτοαποτελεσματικότητας και Διατροφικών Στάσεων ανά Φύλο

Φύλο	Μεταβλητές	1.	2.	3.
Άνδρες	1.Αυτοεκτίμηση	1,00		
	2.Αυτοαποτελεσματικότητα	0,57**	1,00	
	3.Διατροφικές Στάσεις	-0,38**	-0,11	1,00
Γυναίκες	1.Αυτοεκτίμηση	1,00		
	2.Αυτοαποτελεσματικότητα	0,51**	1,00	
	3.Διατροφικές Στάσεις	-0,32**	-0,13*	1,00

Σημείωση: * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

➔ **Αρνητική μέτρια συσχέτιση** μεταξύ Αυτοεκτίμησης και Διατροφικών Στάσεων στους **άνδρες**. Στις **γυναίκες** η συσχέτιση ήταν μικρότερη και παρατηρήθηκε ασθενής, αλλά **στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση** μεταξύ Αυτοαποτελεσματικότητας και Διατροφικών Στάσεων

➔ Για τον έλεγχο της **υπόθεσης** πραγματοποιήθηκε **Fisher's Z Transformation**. Η διαφορά στη συσχέτιση μεταξύ Αυτοεκτίμησης και Διατροφικών Στάσεων μεταξύ των δύο φύλων **δεν** ήταν **στατιστικά σημαντική** ($Z_{diff} = -0,57, p > 0,05$). Η σχέση μεταξύ Αυτοεκτίμησης και Διατροφικών Στάσεων είναι **παρόμοια** μεταξύ των δύο φύλων



- I. **Εντοπίστηκε αρνητική & στατιστικά σημαντική συσχέτιση αυτοεκτίμησης-διατροφικών στάσεων**, εύρημα που συμφωνεί με διεθνή βιβλιογραφία (Brechan & Kvaalem, 2015· Fairburn et al., 1999· Sowislo & Orth, 2013)
- II. **Εντοπίστηκε αρνητική & στατιστικά σημαντική συσχέτιση αυτοαποτελεσματικότητας-διατροφικών στάσεων**, γεγονός που συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες (Bandura, 1997· Fuhrmann & Kuhl, 1998)
- III. **Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διατροφικές στάσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών**, εύρημα που διαφωνεί με ορισμένες διεθνείς μελέτες (Wardle et al., 2004) και συμφωνεί με άλλες (Markey & Markey, 2005· Hobza et al., 2007)
- IV. **Στους άνδρες εντοπίστηκε αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ Αυτοεκτίμησης και Διατροφικών Στάσεων. Στις γυναίκες, διαπιστώθηκε επίσης αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση.** Αντίθεση με βιβλιογραφία (Bardone-Cone et al., 2018· Grabe et al., 2008· Lampard et al., 2013· Markey & Markey, 2005· Timko et al., 2015)
- V. **Στις γυναίκες παρατηρήθηκε ασθενής αρνητική αλλά στατιστικά σημαντική συσχέτιση, όπως και στη βιβλιογραφία, μεταξύ Αυτοαποτελεσματικότητας και Διατροφικών Στάσεων, κάτι που δεν εμφανίστηκε στους άνδρες** (Anderson et al., 2007· Forster & Jeffrey, 1986· Khor et al., 2002)



→ Διαπιστώθηκε **αρνητική συσχέτιση** ανάμεσα στην **αυτοεκτίμηση** και τις (δυσλειτουργικές) **διατροφικές στάσεις** και **στα δύο φύλα**, ενώ η **ένταση της σχέσης αυτής δεν διέφερε στατιστικά σημαντικά** μεταξύ ανδρών και γυναικών. Αντίθεση με τη διεθνή βιβλιογραφία όπου: οι γυναίκες είναι πιο ευάλωτες σε δυσλειτουργικές διατροφικές στάσεις και συμπεριφορές (Johnson et al., 2004). Το αποτέλεσμα της έρευνας αντικατοπτρίζει **κοινωνικές αλλαγές. Περισσότεροι πλέον άνδρες επηρεάζονται από πιέσεις που αφορούν την τήρηση και ακολούθηση συγκεκριμένων προτύπων διατροφής** (Hobza et al., 2007· Lowery et al., 2005· Markey & Markey, 2005).



ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- **Ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς:** μεροληψία κοινωνικής επιθυμητότητας
- **Χρόνος συμπλήρωσης (10 λεπτά):** πιθανές βιαστικές απαντήσεις
- **Ψυχομετρικά εργαλεία:** περιορισμένη κάλυψη επιμέρους πτυχών
- **Δείγμα:** κυρίως φοιτητές εντός Ελλάδος, υπερεκπροσώπηση γυναικών, περιορισμένη συμμετοχή μη δυαδικών
- **Συγχρονική μελέτη:** αδυναμία απόδοσης αιτιωδών σχέσεων



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

- **Διεξαγωγή διαχρονικών διεθνών μελετών, με μεικτή μεθοδολογία,** για την παρακολούθηση της σχέσης αυτοεκτίμησης, αυτοαποτελεσματικότητας και διατροφικών στάσεων
- **Διεύρυνση δείγματος** σε ηλικίες άνω των 25 ετών και σε πληθυσμούς εκτός Ελλάδος με εξισορρόπηση φύλων, συμπεριλαμβανομένων μη δυαδικών ατόμων
- **Διερεύνηση επιπρόσθετων παραμέτρων,** όπως οι ερωτικές σχέσεις και το άγχος

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:



Future