



Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία (075)

Ενότητα 5: Στάσεις προς την Άσκηση

Καθηγητής Γεώργιος Δογάνης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Θεσσαλονίκης



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





Στάσεις προς την Άσκηση



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Περιεχόμενα ενότητας

1. Η φύση των στάσεων.
2. Θεωρητικές απόψεις για τις στάσεις.
3. Στάσεις και προσκόλληση στην άσκηση.
4. Στάσεις και πρόβλεψη συμπεριφοράς.





Στάσεις προς την Άσκηση

Η φύση των στάσεων



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Η φύση των στάσεων: Ορισμοί 1

- Η διανοητική κατάσταση ετοιμότητας που είναι οργανωμένη μέσω της εμπειρίας και ασκεί καθοδηγητική ή δυναμική επιρροή στην αντίδραση του ατόμου προς αντικείμενα ή καταστάσεις με τα οποία σχετίζεται

Allport, 1935.



Η φύση των στάσεων: Ορισμοί 2

- Η σταθερή οργάνωση των παρακινητικών, συναισθηματικών, αντιληπτικών και γνωστικών διαδικασιών αναφορικά με κάποια πτυχή του κόσμου που περιβάλλει το άτομο

Krech & Crutchfield, 1948.



Η φύση των στάσεων: Ορισμοί 3

- Η μαθημένη προδιάθεση να αντιδρούμε θετικά ή αρνητικά προς κάποιο δεδομένο αντικείμενο

Fishbein & Eizen, 1975.



Η φύση των στάσεων: Συστατικά στοιχεία 1

- Το γνωστικό στοιχείο.
 - Πεποιθήσεις, Ιδέες, Γνώσεις.
- Το συναισθηματικό στοιχείο.
 - Εκφράζει την εκτίμηση, επιθυμία ή αισθήματα του ατόμου προς πρόσωπα ή πράγματα.
- Το πραξιακό στοιχείο.
 - Τι πράττει το άτομο στην πραγματικότητα.



Η φύση των στάσεων:

Συστατικά στοιχεία 2

- Π.χ.: Το άτομο μπορεί να αισθάνεται άσχημα για τα τροχαία, αλλά να αναγνωρίζει ότι δεν μπορεί να κινηθεί στην πόλη χωρίς αυτοκίνητο.
- Σχηματισμός των στάσεων.
 - Μαθαίνονται είτε μέσω εμπειρίας ή από άλλους ανθρώπους.
 - Το γνωστικό και συναισθηματικό μέρος επηρεάζεται περισσότερο από την εμπειρία και το πραξιακό από ανθρώπους.
 - Προϋπόθεση για το σχηματισμό στάσης είναι η ύπαρξη των πιστεύω.



Σχέση στάσης και συμπεριφοράς 1

- Τα άτομα μπορεί να έχουν παρόμοιες στάσεις στο συναισθηματικό μέρος, αλλά διαφορετικές στο γνωστικό.
- Αν το γνωστικό και το συναισθηματικό μέρος σχετίζονται, υπάρχει μεγαλύτερη σχέση μεταξύ στάσεων και συμπεριφοράς.



Σχέση στάσης και συμπεριφοράς 2

- Έχοντας εκφράσει το άτομο μια πρόθεση, θα δράσει αν πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις:
 - Η πρόθεση δεν αλλάξει στο μεταξύ.
 - Η στάση δεν αλλάξει.
 - Οι προσωπικές και κοινωνικές πεποιθήσεις δεν αλλάξουν.
 - Οι συνθήκες κάτω από τις οποίες θα προβεί στην ενέργεια δεν αλλάξουν.



Σχέση στάσης και συμπεριφοράς 3

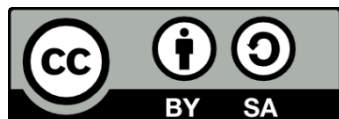
- Όσο πιο σταθερές οι στάσεις τόσο εφικτότερη η συμπεριφορά.
- Οι στάσεις προς την άσκηση διαμορφώνονται πριν τα 10-12 χρ.





Στάσεις προς την Άσκηση

Θεωρητικές απόψεις για την άσκηση και τη συμμετοχή στην άσκηση



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Θεωρητικές απόψεις για την άσκηση και τη συμμετοχή στην άσκηση 1

- **Kenyon (1968)** : Διαστάσεις στάσεων προς άσκηση: Κοινωνική, κάθαρση, Φ.Κ. και υγεία, ίλιγγος, αισθητική και ασκητισμός.



Θεωρητικές απόψεις για την άσκηση και τη συμμετοχή στην άσκηση 2

- **Φυσική εκτίμηση και έλξη (Sonstroem & Morgan, 1989)** : Η αντίληψη της αθλητικής ικανότητας (εκτίμηση) και η ελκυστικότητα της δραστηριότητας, είναι παράγοντες που μπορεί να ωθήσουν το άτομο στη υιοθέτηση ανάλογου τρόπου ζωής και να προβλέψουν την αθλητική συμμετοχή.



Θεωρητικές απόψεις για την άσκηση και τη συμμετοχή στην άσκηση 3

- Θεωρία κοινωνικής μάθησης (Bandura, 1986).

Αυτοαποτελεσματικότητα :

Η αθλητική συμπεριφορά μπορεί να προβλεφθεί με βάση τις πεποιθήσεις του ατόμου για την ικανότητά του και τις αξιολογήσεις που θα κάνει σχετικά με τα οφέλη από τη συμμετοχή. Κεντρικό ρόλο παίζουν οι πεποιθήσεις του ατόμου.



Θεωρητικές απόψεις για την άσκηση και τη συμμετοχή στην άσκηση 4

- **Θεωρία διαπροσωπικής συμπεριφοράς (Triandis, 1977) :** Η συμπεριφορά είναι συνάρτηση των στάσεων, των κανόνων, των έξεων και των προσδοκιών σχετικά με τις ενισχύσεις.



Θεωρητικές απόψεις για την άσκηση και τη συμμετοχή στην άσκηση 5

- **Θεωρία αιτιολογημένης δράσης (Ajzen & Fishbein, 1980)** : Η συμπεριφορά είναι εξειδικευμένη. Δεν μπορεί να προβλεφθεί η γενικευμένη συμπεριφορά.
- Κεντρική έννοια είναι η πρόθεση, που καθορίζεται από δύο παραμέτρους:
 - τη στάση προς τη συμπεριφορά (βαθμός θετικής ή αρνητικής αξιολόγησης) και
 - την υποκειμενική νόρμα (κοινωνικές πιέσεις).



Θεωρητικές απόψεις για την άσκηση και τη συμμετοχή στην άσκηση 6

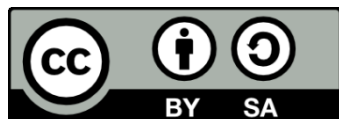
- **Θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς (Ajzen, 1988) :** Επέκταση της προηγούμενης. Βασική προσθήκη είναι η εισαγωγή της παραμέτρου «αντιληπτός έλεγχος συμπεριφοράς».
- Όσο πιο θετικές οι στάσεις, μεγαλύτερες οι κοινωνικές πιέσεις και ο αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς, τόσο μεγαλύτερος ο βαθμός υλοποίησης της πρόθεσης.





Στάσεις προς την Άσκηση

Έρευνα στις στάσεις και την άσκηση



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Έρευνα στις στάσεις και την άσκηση

- Οι περισσότερες χρησιμοποίησαν την προσέγγιση του Kenyon (1968). Όχι πάντα θετικά αποτελέσματα.
- Το μοντέλο του Ejzen (1988) μπορεί να προβλέψει αθλητική συμπεριφορά.
- Χρήση στην Ελλάδα από Θεοδωράκη, Δογάνη και Μπαγιάτη (1989).





Στάσεις προς την Άσκηση

Στάσεις και προσκόλληση στην άσκηση



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Στάσεις και προσκόλληση στην άσκηση 1

- Οι στάσεις διαφοροποιούν τα άτομα που μετέχουν από εκείνα που δε μετέχουν.
- Οι στάσεις είναι ο σημαντικότερος παράγοντας προσκόλλησης σε προγράμματα ενηλίκων γυναικών.



Στάσεις και προσκόλληση στην άσκηση 2

- Όσοι δεν προσκολλούνται στην άσκηση:
 - έχουν χαμηλή αυτοπαρακίνηση,
 - οι περιβαλλοντικοί περιορισμοί τους επηρεάζουν,
 - δεν έχουν κοινωνική στήριξη.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Δογάνης Γεώργιος,
«Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία. Εισαγωγή στην Κοινωνική Αθλητική
Ψυχολογία». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή
διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS410/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

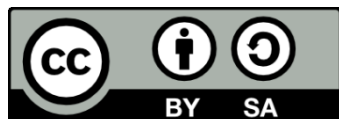
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάνα Χ. Κοτζαμανίδου
Θεσσαλονίκη, Χειμερινό Εξάμηνο 2013-2014



Σημειώματα



Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

