

יפה יותר! נוח יותר! סקסי יותר!

הקשר בין תפיסת המתאמן את הופעתו לבין תפיסת החוללות העצמית שלו במהלך אימון גופני

סמינר העיצוב ככלי ניהולי

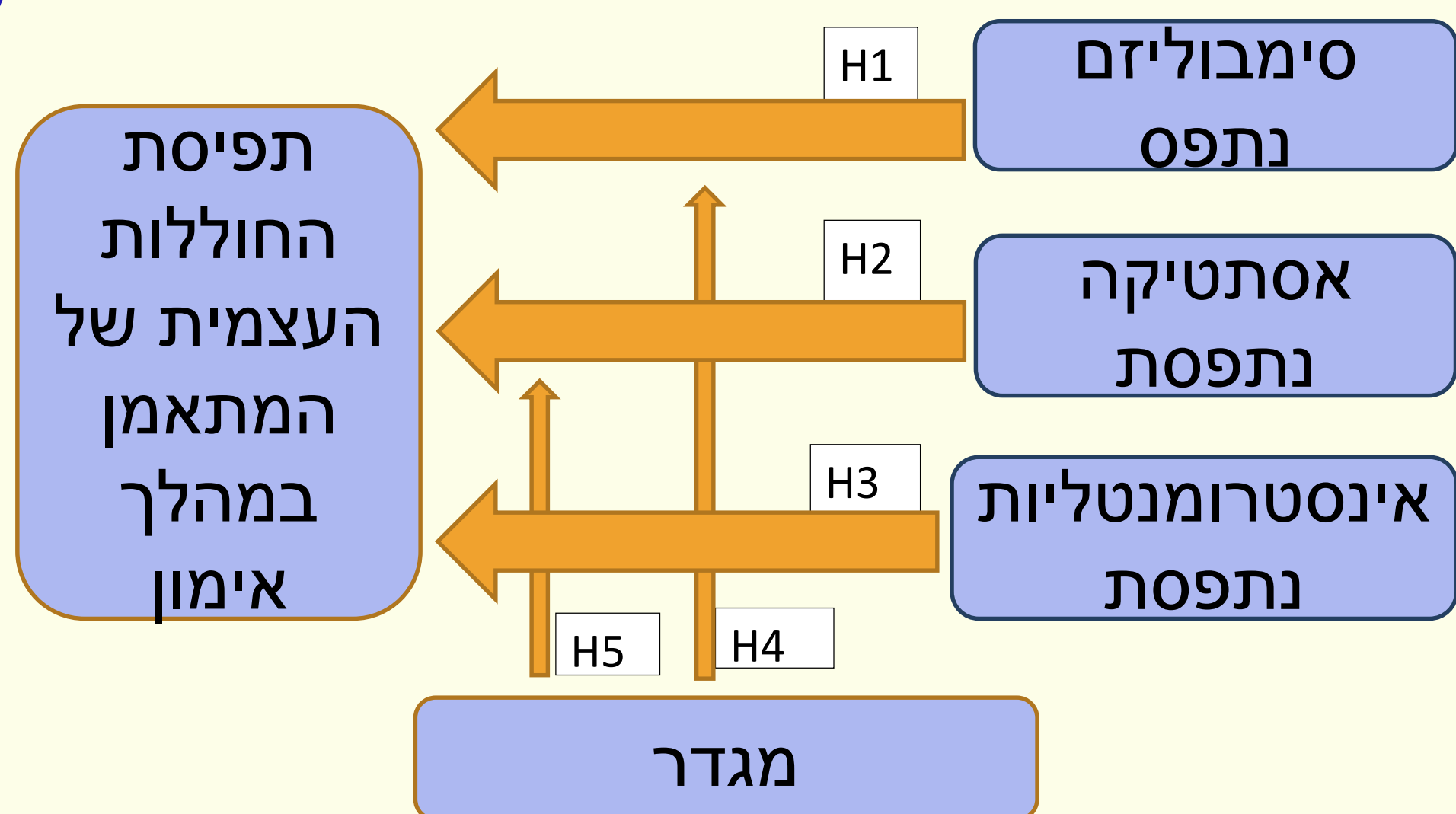
בהנחיית ד"ר איריס וילנאי-יעבץ

צוות המחקר: יחיאל חדד, שרון שטוי

Abstract

A survey of 105 volunteers confirmed that the perceived instrumentality and the associated symbolism of their training dress affected their self-efficacy perceptions with regard to their physical training. However, gender moderated the impact of the perceived aesthetics of the dress on perceptions of sport self-efficacy, such that perceptions of women, but not of men, were influenced by the aesthetics of their dress.

מודל תיאורטי



מבוא

לבוש ספורטיבי משמש באימון גופני בחדרי כושר ובשטח פתוח. לבוש ומותגים נמצאו כמשפיעים על תפיסת בני האדם ובפרט נמצאו הבדלים בתפיסת הופעה ולבוש בין גברים ונשים. התיאוריה מציעה שניתן לבחון כל אלמנט בסביבה על פי 3 מימדים: סימבוליזם, אסתטיקה ואינסטרומנטליות¹. מחקר זה בא לבחון האם יש קשר בין האופן בו תופס מתאמן את לבושו על פי שלושת המימדים לבין תפיסת החוללות העצמית² (תחושת המסוגלות) שלו, והאם יש הבדלים מגדריים בתפיסות אלו.

1. Vilnai-Yavetz, I., Rafaeli, A. & Schneider-Yaacov, C. (2005) Instrumentality, aesthetics and symbolism of office design. *Env & Behav*, 37(4), 533-551.
2. Chen, G., Gully, S.M. & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4, 62-83.

השערות המחקר

תפיסת החוללות העצמית של מתאמן במהלך אימון תגדל ככל שהוא מאמין שבגדי האימון שלו משדרים יותר מקצועיות, סקסיות, וספורטיביות (סימבוליזם, H1, מעוצבים בצורה אסתטית יותר (H2), נוחים, יעילים ובטיחותיים יותר לביצוע האימון (אינסטרומנטליות, H3). מגדר מתערב בהשפעת תפיסת המתאמן את מידת הסימבוליזם (H4) והאסתטיקה (H5) של הופעתו על תפיסת החוללות העצמית שלו, כך שאצל נשים תמצא השפעה חזקה יותר.



שיטה

בוצע סקר שהופץ באמצעים דיגיטליים בקרב 105 מתאמנים, גברים ונשים. השאלון כלל 25 שאלות שבדקו את תפיסת הסימבוליזם, האסתטיקה והאינסטרומנטליות של לבוש המתאמן ואת תפיסת החוללות העצמית שלו. ניתוחי רגרסיה מרובה שימשו לבחון את השפעת שלושת המימדים על תפיסת החוללות העצמית של המתאמן.

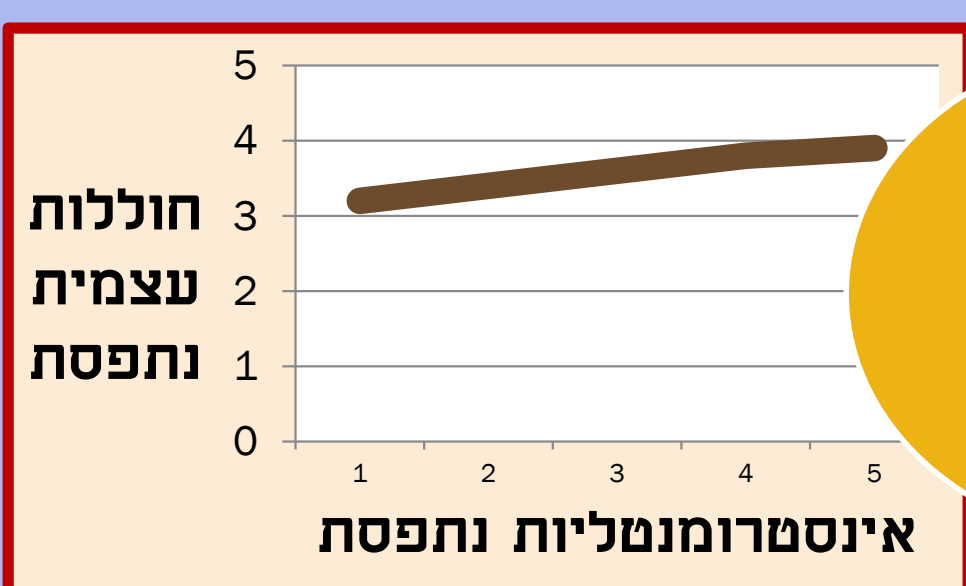
דיון

הקשר החיובי בין סימבוליזם, אסתטיקה, ואינסטרומנטליות הלבוש לתחושת החוללות העצמית של המתאמן מוכיח שאכן "הלבוש עושה את האדם". מכיוון שיש משקל גדול לבחירת הלבוש של המתאמנים על מידת ההצלחה שלהם באימון עצמו חשוב לאפשר למתאמן לבחור בעצמו את בגדי האימון שלו וכאשר מעצבים לבוש לקבוצה מומלץ לשתף את השחקנים בתהליך בחירת העיצוב. בנוסף, לחברות אופנת הספורט מומלץ לתת משקל גדול במיוחד כשמעצבים בגדי אימון לנשים לאסתטיקה, מכיוון שנמצא שהן רגישות לכך יותר מגברים.

ממצאים



H1
 $\beta=0.380$
 $P<0.05$



H3
 $\beta=0.377$
 $P<0.001$

בנוסף, גם H5 אוששה. נמצא כי רק עבור נשים ככל שהלבוש אסתטי יותר תפיסת החוללות העצמית של המתאמנת- גבוהה יותר ($\beta=0.418$, $P<0.01$).