

אוניברסיטת בר אילן

הקשר בין מעורבות בספורט
תחרותי מאורגן לבין רווחה
נפשית, הישגים, ודפוס
התנהגות בריאים בקרב בני נוער
בישראל

עמוס צ'ייקובסקי

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך בבית הספר לחינוך של
אוניברסיטת בר-אילן

תשע"ו

רמת גן

תקציר

גיל ההתבגרות הינו תקופת מעבר בין גיל הילדות לבגרות (Holt, 2008). תקופה זו רצופה אתגרים אשר עלולים להוביל להתפתחות בעיות וקשיים (Markowitz, 2010). בעבר חוקרים חיפשו דרכים למנוע ולצמצם בעיות עימם מתמודדים בני נוער בתקופה זו בחייהם וראו את גיל ההתבגרות כבעיה אותה יש לפתור. כיום ההסתכלות על גיל ההתבגרות הינה כאל משאב בו יש להשתמש לטובת התפתחות חיובית עתידית של בני הנוער, לטפח התנהגות חיובית במקום להילחם בהתנהגות שלילית. זירה אחת שבה אפשר לטפח דפוסי התנהגות חיובית היא בפעילויות פנאי מפותחות על ידי מבוגרים כגון פעילויות חינוכיות בלתי פורמאליות. דוגמה של פעילות פנאי אהודה מאוד בקרב בני נוער הינה ספורט תחרותי. מחקרים בארה"ב הראו כי ספורט תחרותי במסגרת בתי הספר תורם להתפתחות חיובית ושיפור ההישגים האקדמיים וצמצום התנהגויות סיכון בקרב בני נוער.

המחקר הנוכחי יתבסס על ספרות מדעית הכוללת נתונים אמפיריים ותיאוריות פסיכולוגיה חיובית הגורסות כי חיזוק התנהגות חיובית הינו אפקטיבי יותר מאשר ענישה בעקבות התנהגות שלילית, ולכן השתתפות בספורט היא התנהגות חיובית שכדאי לחזק, דעה הידועה כהתפתחות נוער חיובית. לדוגמה, Self-Determination Theory-SDT – תיאוריית ההגדרה העצמית: (Ryan & Deci, 2000) התיאוריה מהווה גישה להנעה אנושית ואישית ובוחנת את התנאים הנחוצים ליצירת הנעה עצמית והתפתחות פסיכולוגית חיובית. מודל הנכסים (Morgan & Ziglio, 2007) המסביר כי נכסים בריאותיים כמו מסגרות ספורט הם משאבים אשר עומדים לרשות הפרט והחברה, המגנים מתוצאות בריאותיות שליליות (Morgan & Ziglio, 2007). וכן, *Salutogenesis* (Antonovsky, 1979) המסביר את החשיבות של התמודדות עם מתח ומציע השתתפות בספורט כמסגרת טובה המאפשרת להתמודד עם מתח. ולבסוף, Youth Resiliency Theory – מודל חוסן נעורים (הראל-פיש, 2014) המתבסס על סקרים אזוריים אודות התנהגות בריאותית בקרב בני נוער אשר נערכו בשנים האחרונות באזור המזרח התיכון ומזהים ארבעה משתנים המשפיעים על התנהגות סיכון בקרב בני נוער.

מטרת מחקר זה הינה לבחון את הקשר בין השתתפות בספורט תחרותי קבוצתי לבין תפקוד בית ספרי, מחוברים חברתית, רוחה נפשית והתנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל.

אוכלוסיית היעד של המחקר הינם תלמידים ישראלים בכיתות ח' עד י"ב במערכת החינוך הממלכתית, הממלכתית דתית ובמגזר הערבי. המדגם הינו מדגם מייצג ארצי.

ברם, מהכרות עם השטח בישראל, חלק גדול מהנבחרות התחרותיות בהם משתתפים ילדים ונוער הן נבחרות כדורגל והאוכלוסייה של התלמידים המשתתפים בהם היא אוכלוסייה שבעבר התאפיינה בעניין מועט יותר בלימודים ויתכן ואף בדפוסי התנהגות סיכון רבות יותר מהתלמידים האחרים. אם הדבר נכון, הרי שיתכן ויהיה הטיית בחירה (*Selection Bias*) בקבוצת המשתתפים בספורט תחרותי, בכך שהמשתתפים יהיו בעלי אפיונים מלכתחילה של התנהגויות סיכון ומדדי נשירה סמויה גבוהים יותר. אם הדבר נכון הרי שנקבל קשר הפוך בין מעורבות בנבחרות ספורט תחרותיות לבין דפוסי ההתנהגות והרווחה התפקודית. לכן, מחקר זה הוגדר כמחקר אקספלורטיבי שבו ברצוננו לבחון האם הקשר באמת קשר של הגנה והעצמה או קשר המעיד על רמת סיכון גבוהה יותר כתוצאה מהשוני בין האוכלוסיות. כמו כן, לא תמיד קיימים בספורט תחרותי בישראל שלושת המאפיינים המוגדרים קריטיים בשביל הצלחתו כגורם חוסן שהם תחרויות ארוכות, ספורט פלוס או פלוס ספורט (כלומר, הוספה של תכנים חינוכיים לתחרויות), וצוות מאמנים שעבר הכשרה המקנה ומגדירה אג'נדה חינוכית איתה יוצאים המאמנים לשטח.

מחקר זה הנו מחקר כמותי המבוסס על ניתוח משני של נתוני המחקר הרב-לאומי של ארגון הבריאות העולמי (WHO/HBSC) הסקר מתבצע אחת לארבע שנים, במקביל בכל המדינות השותפות למחקר, תוך שימוש בפרוטוקול מדעי מתודולוגי זהה המחייב את כל השותפים במחקר. מחקר זה מבוסס על נתוני הסקר הארצי של התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל.

לאחר עיבוד וניתוח הנתונים עלה כי תוצאות המחקר הינן שליליות, כלומר הנתונים שנאספו הצביעו על נטייה גבוהה יותר למעורבות בהתנהגויות סיכון בקרב נערים שהשתתפו בספורט תחרותי. השתתפות בספורט תחרותי לא הצביעה על תפקוד בית ספרי, מחוברים חברתית או רווחה נפשית טובה יותר. תוצאות אלו מקבילות למסקנות של רוב החוקרים שעסקו בנושא זה, שנוטים להסכים כי השתתפות בספורט יכולה להוביל להתנהגויות שליליות. חוקרים אלו מצאו כי על מנת שספורט יביא להתפתחות חיובית, מסגרות ספורט חייבות להיות מלוות בתוכניות למידה המטפחות כישורי חיים על ידי צוות מיומן, דבר שלא קורה ברוב מסגרות הספורט בישראל בפרט בתחרויות ספורט בית ספריות.

בנוסף לכך, הנתונים שנאספו מצביעים שספורט מושך דווקא נערים בסיכון. נערים אלו זקוקים להשגחה והדרכה, וספורט יכול להוות מסגרת מתאימה שעשויה למשוך את תשומת ליבם של נערים אלו יותר ממסגרות אחרות בחינוך הפורמאלי. כמו כן מחקר זה מספק נתונים שמחזקים את הטענה שתפקוד לימודי חיובי, מחוברות חברתית, ורווחה נפשית הינם גורמים המסייעים להפחתה של התנהגויות סיכון.

לאור זאת, ניתן להניח כי שילוב תכניות למידה המטפחות כישורי חיים על ידי צוות מיומן ביחד עם ספורט תחרותי עשוי להוות פלטפורמה טובה שתחזק תפקוד לימודי חיובי, תשפר את המחוברות החברתית ואת הרווחה הנפשית ובכך, תסייע להפחתה של התנהגויות סיכון. הנחה זו יכולה להוות בסיס למחקר עתידי.