

**מניעים לפעילות גופנית בקרב ספורטאים עם
מוגבלות שכלית-התפתחותית המשתתפים
בפעילות בארגון ספיישל אולימפיקס בהשוואה
לספורטאים ללא מוגבלות**

ד"ר ישעיהו הוצלר וגב' מלי עוז MPE

המכללה האקדמית בוינגייט

ד"ר שרון ברק

בית החולים ספרא, המחלקה לשיקום ילדים



**מחקר זה נערך בסיוע מענק מחקר מקרן שלם הקרן לפיתוח שירותים לאדם עם
מוגבלות שכלית התפתחותית ברשויות המקומיות**

2013

קרן שלם/2013/91

תוכן העניינים

2	תוכן העניינים
5	תקציר
7	תמצית
7	מבוא
8	פרק 1: סקירת הספרות
11	פרק 2: שיטת המחקר
11	2.1 מערך המחקר
11	2.2 שיטת הדגימה
11	2.3 אוכלוסיית המחקר
12	2.4 המקורות לנתונים והשיטות לאיסופם
14	2.5 משתנים
17	פרק 3: ממצאים
17	3.1 אוכלוסיית המחקר
17	3.2 אמינות כלי המדידה
20	3.3 הבדלים בין קבוצות המדגם
34	פרק 4: דיון
34	4.1 מהימנות כלי המחקר
34	4.2 השפעת גיל הספורטאים
35	4.3 השפעת מגדר הספורטאים
36	4.4 השפעת המוגבלות
37	4.5 קשרים בין משתני המוטיבציה
37	4.6 הממצאים האיכותניים
39	4.7 מגבלות המחקר
40	4.8 מסקנות והמלצות
41	4.9 פורום אנשי מקצוע
42	5. מקורות
53	נספחים
56	תקציר באנגלית

רשימת הלוחות

עמ'	לוח מספר
17	לוח 1: משתנים דמוגרפיים של המשתתפים
19	לוח 2: מהימנות חוזרת של מבחני t מזווג ובלתי מזווג בתוך הקבוצות וביניהן בחתך בדיקה וסוג משתתפים
22	לוח 3: מקדמי אלפא של קרונברך למשתני המחקר לפי חתכי מוגבלות
23	לוח 4: השוואה בין בנים ובין בנות במשתני המחקר
24	לוח 5: מתאמים בין משתני המחקר בקבוצה ללא מוגבלות ובקבוצת ספיישל אולימפיקס
25	לוח 6: מתאמים בין משתני המחקר בקבוצת ספיישל אולימפיקס
33	לוח 7: קטגוריות תוכן ראשיות ומשניות בחתך סוג האוכלוסייה
41	לוח 8: מטריצה ליישום המידע הנוגע לכיווני המוטיבציה ולמאפייניה במסגרת ההדרכה

רשימת האיורים

עמ'	איור
27	איור 1: הבדלים בין קבוצות הגיל במשתני המחקר בקבוצת המשתתפים ללא מוגבלות
28	איור 2: הבדלים בין קבוצות הגיל במשתני המחקר בקבוצת המשתתפים עם מש"ה הפעילים בספיישל אולימפיקס
29	איור 3: הבדלים בין משתתפים ללא מוגבלות לבין קבוצת המשתתפים עם מש"ה הפעילים בספיישל אולימפיקס
30	איור 4: הבדלים בין משתתפים ללא מוגבלות לבין תת-קבוצות של משתתפים עם מש"ה הפעילים בספיישל אולימפיקס

תקציר

המוטיבציה לעסוק בפעילות גופנית ובספורט חיונית לשם אתחול ושימור של פעילות כזו. הפעילות הגופנית נחוצה לאנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית (מש"ה) כדי לשמור על איכות חיים בריאותית. מודלים תאורטיים מצביעים על מגוון כיוונים של מוטיבציה החל ממוטיבציה פנימית ועד לוויסות חיצוני, ועל מאפייני מוטיבציה כמו חיזוק האגו והתמקדות במשימה לביצוע. בספרות המקצועית מדווח גם על חסמי מוטיבציה אחדים לפעילות גופנית של אנשים עם מש"ה.

מטרת מחקר זה הייתה לבחון את כיווני המוטיבציה ואת מאפייניה אצל מתבגרים ואצל בוגרים עם מש"ה, ולהשוות אותם לכיווני מוטיבציה ולמאפייניה אצל אוכלוסייה ללא מוגבלות בגילים דומים. המחקר בוצע באמצעות שילוב של שיטות מחקר, בהן שיטות כמותיות – שאלונים – וניתוח איכותני של שאלה פתוחה. השאלונים והשאלה הפתוחה נמסרו ל-63 מתבגרים ובוגרים עם מש"ה, המשתתפים בפעילות גופנית במסגרת ארגון ספיישל אולימפיקס בענפי פעילות של שחייה ושל כדורסל, ול-59 משתתפים ללא מוגבלות עם מאפייני גיל, מגדר וענף פעילות דומים לאלו של המשתתפים עם המוגבלות. 30 משתתפים עם מש"ה ו-30 משתתפים ללא מוגבלות מילאו את השאלונים פעמיים בטווח זמן של שלושה שבועות על מנת לבחון את המהימנות החוזרת. במחקר נעשה שימוש בשני שאלונים. הראשון היה שאלון אוריינטציית מטרה הכולל שני תת-סולמות – אוריינטציית אגו ואוריינטציית משימה. השאלון השני היה שאלון של כיוון המוטיבציה הכולל ארבעה תת-סולמות – מוטיבציה פנימית, ויסות מזוהה, ויסות חיצוני וחוסר מוטיבציה. התוצאות נבחנו בכל אחת מן הקבוצות בכתכים של משתני גיל, מגדר וענף פעילות. כמו כן בוצעו ניתוחים משווים בין הקבוצות, ונבחנו הקשרים בין המשתנים התלויים בכל אחת מהן. התשובות לשאלה הפתוחה נותחו באופן איכותני אינדוקטיבי.

סולמות המדידה של השאלונים הציגו מהימנות חוזרת בינונית עד טובה מאוד, למעט בסולם חוסר מוטיבציה. נבדקים בקבוצת המשתתפים עם מש"ה הפגינו ערכים גבוהים יותר בסולמות של אוריינטציית משימה ושל ויסות מזוהה בהשוואה לנבדקים ללא מוגבלות. כמו כן נמצאו הבדלים בממצאים בין הקבוצות בכתכי הגיל השונים. בקבוצת הספורטאים עם מש"ה הפגינו משתתפים צעירים מגיל 20 ויסות חיצוני נמוך יותר מאלו שמעל גיל 20, זאת בניגוד לספורטאים ללא מוגבלות. המתאמים בין המשתנים השונים היו דומים בשתי הקבוצות. לא נמצא הבדל בין הקבוצות בכתך המגדר. נמצא מתאם חיובי בינוני בין אוריינטציית האגו לבין ויסות חיצוני אצל משתתפים עם מש"ה ($r=0.44$), לעומת חוסר מתאם בקרב ספורטאים ללא מוגבלות ($r=-$). (0.16).

ניתוח התוכן הצביע על ארבע קטגוריות ראשיות ועל עשר קטגוריות משניות של תכנים. תכנים אלה נגעו למצבים רגשיים וגופניים, לצורך בהישג ולצרכים חברתיים. אפשר להצביע על כך שללא קשר לנוכחות או להעדר של מוגבלות, כל הספורטאים הציגו יותר קווי דמיון מאשר הבדלים בסוגיות של מוטיבציה. כל הספורטאים הדגישו את החשיבות של פיתוח המוטיבציה הפנימית

והאוטונומיה האישית באמצעות פעילות גופנית ואת החשיבות של שייכות חברתית ושל הדגמת עמיתים לפיתוח המוטיבציה.

על המאמנים להיות ערניים למגמות אלה ולטפח בדרכים מגוונות אסטרטגיות אימון שיגדילו את ההסתברות לפיתוחה של מוטיבציה פנימית אצל ספורטאים עם מש"ה.

תמצית

אנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית (מש"ה)¹ פעילים פחות באופן משמעותי מעמיתיהם ללא מוגבלות, וזאת בעיקר עקב העדר מניעים לאתחול ולשימור של פעילות לאורך זמן. מחקר זה נעשה על מנת לאפיין מניעים רלוונטיים שיאפשרו להתאים תכניות אימונים לספורטאים עם מש"ה. למחקר שלושה חלקים אמפיריים:

- א. שאלונים שנמסרו ל-30 משתתפים עם מש"ה ול-30 משתתפים ללא מוגבלות. השאלונים נמסרו פעמיים בהפרש כשלושה שבועות כדי לבחון את מהימנותם.
- ב. שאלוני מוטיבציה שניתנו ל-63 משתתפים עם מש"ה ול-59 משתתפים ללא מוגבלות כדי לבחון את השונות בין סולמות המדידה של שתי הקבוצות.
- ג. שאלה פתוחה שהופנתה לאוכלוסיית המחקר.

מילות מפתח

מוטיבציה, פסיכולוגיה, ספורט, שחייה, כדורסל

מבוא

פעילות גופנית ספורטיבית נחוצה לאנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית (מש"ה), כמו לאנשים ללא מוגבלות, לשם התמודדות עם הסיכונים של השמנה ושל תחלואה שנגרמים כתוצאה ממיעוט של פעילות כזו. עדויות מחקריות מצביעות על כך שאנשים עם מש"ה פעילים פחות באופן משמעותי מעמיתיהם ללא מוגבלות, וזאת בעיקר עקב העדר מניעים לאתחול ולשימור הפעילות לאורך זמן. משום כך יש חשיבות רבה מאוד לזיהויים של מניעים אלה באוכלוסייה עם מש"ה, כדי שאלה יאפשרו פיתוח של תכניות אימונים מתאימות ויסייעו להתמודד עם החסמים האישיים והסביבתיים להשתתפות בפעילות גופנית.

¹ בעבודה זו אנחנו משתמשים במונח מוגבלות שכלית-התפתחותית (מש"ה), intellectual and developmental disability) שהתקבל על ידי שר הרווחה משה כחלון ב-17.6.2012 בעקבות המלצות של ועדת בדיקה של משרד הרווחה בנושא שם חלופי למונח פיגור שכלי [עומרי אפרים, חידוש לשוני: לא מפגר, מוגבל שכלית-התפתחותית, אתר ynet, 18 ביוני 2012]. [\[www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4243642,00.html\]](http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4243642,00.html)

פרק 1: סקירת הספרות

פעילות ספורטיבית מספקת לאנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית (מש"ה) הזדמנויות רבות לפעול באופן הדדי עם אנשים אחרים, ללמוד מיומנויות ספורטיביות חדשות ולשאוף להישגים אישיים וקבוצתיים. למרות זאת, שיעור ההשתתפות של אנשים אלה בפעילות גופנית נמוך באופן משמעותי משיעור ההשתתפות באוכלוסייה הרגילה (Drahaem, Williams, &) (McCubbin 2002; Frey, Buchanan, & Rossen-Snadt, 2005). כתוצאה מכך אנשים עם מש"ה נוטים לסבול ממחלות לב, מסכרת ומלחץ דם גבוה בשיעורים גבוהים במידה ניכרת מאלה של האוכלוסייה הרגילה. נמצא שהחסם העיקרי לפעילותם הגופנית של אנשים עם מש"ה הוא הקושי בהתמדה לאורך זמן, ולו גם במאמץ בודד, ומשום כך קשה מאוד להשיג אפקט אימוני (Fernhall, Tymeson, & Donaldson, 1988; Fernhall, Tymeson, Millar, & Burkett,) (1989).

אלמוסני (2008) מצאה כי להחלפת שיטת ההדרכה המסורתית הייתה השפעה גדולה על פיתוח אוטונומיה ועצמאות מחשבתית בקרב אנשים עם מש"ה שהשתתפו בפעילות גופנית. לפיכך אפשר להניח כי זיהוי מניעים לפעילות גופנית עשוי להוביל לפיתוחן של אסטרטגיות יעילות להגברת היקף הפעילות ולשימורה לאורך זמן. אחד הגופים החשובים ביותר המפעילים תכניות של פעילות גופנית בשעות הפנאי בקרב אנשים עם מש"ה הוא ארגון ספיישל אולימפיקס העולמי (Special Olympics: SO). הארגון מפעיל מעל לשלושה מיליון אנשים עם מש"ה בקשת רחבה של פעילויות גופניות ברחבי העולם (Special Olympics, 2013). קיימות מסגרות נוספות כמו עמותת "מפעלות חינוך", המפעילה בארץ ליגת כדורגל של משרד הרווחה למשתתפים עם מש"ה. בסקירת ספרות עדכנית (Hutzler & Korsensky, 2010) נמצאו 23 מאמרים שהתפרסמו בשנים 1980-2009, שעוסקים במניעים לפעילות גופנית בקרב משתתפים עם מש"ה ובהשפעת הפעילות הגופנית על משתני מוטיבציה. המחקרים שנסקרו כללו מחקרי רוחב שדנו בהיבטים של מוטיבציה של ספורטאי SO בנקודת זמן כלשהי, מחקרי התערבות, מחקרים ניסויים שבדקו תנאי התערבות שונים בבדיקות חוזרות על מדגם זהה ומחקרי תוכן איכותניים שהתבססו על ראיונות עם משתתפים בפעילות. להלן הממצאים העיקריים של המחקרים:

א. השפעת מניעים פנימיים

נמצא שעל אף הדעה הרווחת שאצל אנשים עם מש"ה המניע להשתתף בפעילות גופנית הוא הרצון לקבל מדליות ופרסים, הרי שגם מניעים פנימיים כמו הרצון לחוות הנאה מהפעילות ומהמפגש החברתי עם עמיתים הם בעלי חשיבות ניכרת. למשל במחקרם הניסויי של ושדי ועמיתים (Vashdi, Hutzler, & Roth, 2009) נמצא כי המניע החברתי המתבסס על הדגמת עמיתים (מודלינג), אפקטיבי לא פחות ואפילו יותר מתגמול התנהגותי. עוד נמצא במסגרת סקר שנערך בארצות הברית, שספורטאים של SO

מצביעים על הנאה (fun) כעל אחד מהמניעים החשובים ביותר להשתתפות (Shapiro, 2003). לעומת זאת המניעים להשתתפות שדורגו במקום נמוך היו יציאה מהבית, הרצון להיות מקובל והצורך לספק רצונות של הורים ושל חברים. לדעת המחברת מצביעים נתונים אלה על מוטיבציה פנימית.

ב. השפעת מניעים חיצוניים

במהלך מחקר שנערך בלטביה על ידי פוזדרינה ועמיתיה (Pozeriene, Adomaitienė, Ostasevičienė, Rėklaitienė, & Kragnienė, 2008), בוצע סקר בקרב 102 משתתפים, 60 גברים ו-42 נשים, באמצעות שאלונים SMS-sport motivation scale (Pelletier, 1995) שהותאמו לאוכלוסייה עם מש"ה. נמצא שהמשתתפים בשני המגדרים הראו מוטיבציה חיצונית גבוהה באופן מובהק לעומת המוטיבציה הפנימית.

ג. המגדר כגורם אישי משפיע

בתשובה לשאלה לאיזה מניע מייחסים המשתתפים חשיבות רבה יותר, נמצא שגברים ייחסו חשיבות בעיקר לשיפור האני הגשמי, כלומר לדימוי הגופני, ואילו גברים היו מעוניינים באני החברתי. אצל הנערות נמצא שהמראה החיצוני היה גורם חשוב לתחושת המקובלות שלהן וכי הן נטו להיות מודעות להופעתן החיצונית. לעומת זאת נמצא שנערים הציגו מכוונות תחרותית חזקה יותר מאשר הנערות. המניעים המגדריים להשתתפות ספורטיבית נמצאו דומים בענפי ספורט שונים (Chase & Dummer, 1992).

ד. השפעת חסמים ותומכים חיצוניים

במחקר שנערך על ידי פרל (Farrell et al., 2004) נמצא שהאפשרות לרכוש חברים חדשים וקבלת תמיכה מהמשפחה היו בין הסיבות שהשפיעו ביותר על המוטיבציה. לעומתם, העדר תחבורה נוחה, העדר תמיכה פסיכולוגית, תמיכה שלילית מההורים ויחס של מטפלים ומורים – שימשו חסמי השתתפות. במחקר נוסף (Frey, Buchanan, Rosser, & Sandt, 2005) נמצא שמדריכים במעונות אינם מחזקים מוטיבציה לפעילות גופנית. היות שמדריכים אלו נמצאים בחברת האנשים עם מש"ה משכי זמן ממושכים במסגרות הדיור החוץ-ביתי, עלולה השפעה שלילית זו להיות מכרעת.

הסקירה הספרותית מציגה ממצאים שונים ולעתים מנוגדים של מחקרים שנערכו במגוון שיטות ועל בסיס מודלים תאורטיים שונים. אנו סבורים שלנוכח אי-הבהירות בנוגע לסוגי המוטיבציה המשפיעים על אנשים עם מש"ה לעסוק בפעילות ספורטיבית, מן הראוי לבחון את

היחס בין מוטיבציה פנימית לבין מוטיבציה חיצונית, וכן אם קיים קשר בין מוטיבציה לבין מאפיינים של שליטה במשימה, תחרותיות וחיזוק האגו. על סמך המידע שנקבל אפשר יהיה להמליץ על סוגים של אקלים אימון ותחרות המתאימים לספורטאים עם מש"ה ולהנחות מדריכים ומאמנים באגודות ובמרכזי ספורט בקהילה בהתאם לכך.

המטרה העיקרית של מחקר זה היא להשוות בין ספורטאים עם מש"ה ובין ספורטאים ללא מוגבלות בפרמטרים של כיוון המוטיבציה – פנימי וחיצוני, ושל אוריינטציית המטרה – אגו ומשימה.

שאלות המחקר:

- א. האם שאלוני המחקר אמינים ומתאימים לבדיקת אוכלוסייה עם מש"ה?
- ב. האם שני מאפייני אוריינטציית המטרה, אגו ומשימה, יהיו שונים זה מזה באופן מובהק?
- ג. האם שני כיווני המוטיבציה, חיצוני ופנימי, יהיו שונים זה מזה באופן מובהק?
- ד. האם הקשר בין מאפייני המוטיבציות יהיה שונה באופן מובהק בין שתי קבוצות הנחקרים?
- ה. האם אוריינטציית המטרה וכיוון המוטיבציה קשורים זה בזה בכל אחת מאוכלוסיות המחקר?
- ו. כיצד תופסים המשתתפים עם מש"ה והמשתתפים ללא מוגבלות את הסיבה להשתתפותם בפעילות ספורטיבית?

פרק 2: שיטת המחקר

2.1 מערך המחקר

מחקר זה בוצע במערך המשלב שיטות מחקר אחדות (multymethod design). במערך מסוג זה מבוצעת טריאנגולציה של הממצאים. הנחת החוקרים היא כי שיטה בודדת אינה יכולה להאיר תופעה כלשהי באופן מושלם, וכי באמצעות הטריאנגולציה יפוצו חולשותיה של שיטת מחקר אחת על ידי חוזקותיה של השיטה האחרת והדבר יסייע להבנה מעמיקה יותר של התופעה (ולציקר, 2000). במחקר הנוכחי נעשה שימוש בגישה הנקראת טריאנגולציה מתודית שבה בודקים את עקיבות הממצאים על ידי שיטות מגוונות של דליית מידע כמותי ואיכותני, ובאופן זה מתארים היבטים משלימים של אותה תופעה (Patton, 1999; Denzin, 1978).

במחקר נעשה שימוש בשני שאלונים לצורך בדיקה כמותית של הנתונים וכדי להציג את מערכת הקשרים בין המושגים שאוזכרו בשאלונים. שיטת המחקר האיכותנית (qualitative inquiry) סייעה לאפיין את ההתנסויות ולהעשיר את הראיות ואת הפרשנות של המחקר הכמותי (צבר בן-יהושע, 1997; שלסקי, 2008). את זאת עשינו על ידי תיאור התופעות ועל ידי הסברת תהליך התפתחותן מלמטה למעלה מתוך היגדים של המשתתפים. סוג כזה של מחקר נותן מקום לקולם של הנחקרים, מעשיר את המידע המחקרי הכמותי, ומסייע להשגת ידע חיוני שקשור באופן ישיר לשכלול הפרקטיקה (צלרמאיר, 2008).

2.2 שיטת הדגימה

התבצעה פנייה לכל האגודות העוסקות בפעילות ספורטיבית במסגרת ספיישל אולימפיקס ישראל. ארבע אגודות נענו לפנייה וקיבלו מכתבי מידע על המחקר ומכתבי הסכמה מדעת שמיועדים לספורטאי ולהורה או לאפטרופוס שלו. כמו כן נעשתה פנייה לחמש אגודות של ספורטאים ללא מוגבלות שנבחרו באופן מזדמן, ומתוכם נבחרה קבוצת ביקורת בהתאם למאפיינים של גיל, של מגדר ושל ענפי ספורט של אוכלוסיית המש"ה שהסכימה להשתתף בסקר. קבוצת הביקורת הוקמה לצורך השוואת הנתונים. גם למאמנים של אגודות אלו נמסרו מכתבי מידע והסכמה מדעת.

2.3 אוכלוסיית המחקר

בסך הכול השתתפו במחקר 63 ספורטאים עם מש"ה, מתוכם 25 בנות ו-38 בנים. קבוצת הביקורת של משתתפים ללא מוגבלות מנתה 59 משתתפים, 16 בנות ו-43 בנים. התנאים להשתתפות במחקר היו אלה: (א) השתייכות לאגודת ספורט, (ב) השתתפות באימונים ובתחרויות בשנה החולפת, (ג) גיל 14-40, (ד) הבעת הסכמה להשתתפות במחקר. ספורטאים שאובחנה אצלם מחלה או פציעה אקוטית שמנעה השתתפות בפעילות או זוהה אצלם חוסר יכולת לשיתוף פעולה, לא נכללו באוכלוסיית המחקר.

הגיל הממוצע של המשתתפים עם מש"ה היה 20.35 שנים (סטיית תקן = 7 שנים) ושל משתתפים ללא מוגבלות – 18.8 שנים (סטיית תקן = 8 שנים). המשתתפים עם מש"ה נחלקו לשלוש קטגוריות של מוגבלות: 39 ללא תיאור, 17 עם תסמונת דאון ו-7 עם אוטיזם. הספורטאים השתתפו בשני תחומי פעילות גופנית. 54 ספורטאים עם מש"ה ו-48 ספורטאים ללא מוגבלות השתתפו בפעילות שחייה ו-9 ספורטאים עם מש"ה ו-11 ספורטאים ללא מוגבלות השתתפו בכדורסל. הבדל בולט בין שתי קבוצות המשתתפים נמצא בכמות האימונים השבועית. מספר האימונים של הספורטאים עם מש"ה לא עלה על שניים, ואילו מספר האימונים הממוצע של ספורטאים ללא מוגבלות היה ארבע.

30 ספורטאים עם מש"ה ו-30 ספורטאים ללא מוגבלות ביצעו את המבדקים פעמיים בהפרש של שלושה שבועות כדי לבחון את המהימנות לבדיקות חוזרות.

2.4 המקורות לנתונים והשיטות לאיסופם

השאלונים שבהם נעשה שימוש הם שאלונים שמדווחים על תקפות גבוהה ועל מהימנות גבוהה של המושגים המתוארים בהם באוכלוסיות נורמטיביות ובאוכלוסייה עם מוגבלות שכלית. התאמה לאוכלוסיית היעד ובדיקת אמינות הגרסה בעברית התבצעה כחלק מהליך המחקר. במסגרת התאמה זו נעשה שימוש בהנחיות להנגשת שאלונים שאומצו על ידי משרד הרווחה (עוזיאל, טנא וילון, 2011). להלן פירוט השאלונים:

2.4.1 שאלון מוטיבציה חיצונית ופנימית להשתתפות (SMS – sport motivation scale).

זהו שאלון מותאם לאוכלוסייה עם מש"ה המבוסס על השאלון של פלטייר (Pelletier et al., 1995), שמטרתו העיקרית היא לבחון מוטיבציה להשתתפות המתבססת על תאוריית הנחישות העצמית של דסי וריאן (1985). הגרסה המקורית כוללת 28 פריטים המחולקים לשבעה גורמים הנוגעים למרכיבי המוטיבציה שתוארו על ידי דסי וריאן (1985), ארבעה פריטים בכל גורם. בגרסה מ-2000 מציעים המחברים (Deci & Ryan, 2000) שישה גורמים מרכזיים, ואילו במחקר זה נעשה שימוש בגרסה מקוצרת שהותאמה לאוכלוסייה עם מש"ה על ידי פוזרינה ואחרים (Pozeriene et al., 2008). הגרסה כוללת שישה עשר פריטים המחולקים לארבעה גורמים למוטיבציה: מוטיבציה פנימית; ויסות מזוהה – מוטיבציה לידע מוגדר; ויסות חיצוני – מוטיבציה חיצונית בסיוע מתווך; חוסר מוטיבציה. גרסה מקוצרת זו נמסרה ל-100 ספורטאים של ארגון SO בלטביה. הספורטאים התבקשו לדרג בכל גורם את הפריטים שהופיעו בעקבות האמירה "אני משתתף בספורט מפני ש...". הפריטים דורגו בסולם אחיד של שלוש דרגות שנע בין "לא נכון" – 1, לבין "נכון" – 3. מבחן Q שימש לקביעת העקיבות הפנימית והעדר סתירה בין תוצאות הדירוג לבין המוטיבציה לספורט בשתי הבדיקות (Thomas & Nelson, 1996). התוצאה של בדיקת העקיבות הפנימית של הדירוג של המוטיבציה לספורט במחקר שנערך בלטביה הייתה 0.74. האתלטים נבדקו פעמיים תוך שבועיים, ותוצאות הבדיקה החוזרת של אמינות לגבי כל

סעיף של דירוג נע בין 0.86 לבין 0.94. מבחן t שימש לקביעת ההבדלים במוטיבציה להשתתפות, ומקדם המתאם של Pearson שימש לאמוד את הקשר בין סוגי המוטיבציה.

דוגמאות לפריטים בארבעת סוגי המוטיבציה:

א. **מוטיבציה פנימית:** אני רוצה שיהיה כיף, אני אוהב את ההתרגשות, אני מתעניין בספורט, אני חושב שספורט זה דבר נהדר, אני רוצה ללמוד מיומנויות חדשות, אני רוצה להישאר בכושר טוב, אני רוצה לפגוש חברים, אני רוצה להיות די מיומן.

ב. **ויסות מזוהה:** אני רוצה להישאר בכושר טוב, אני נהנה ללמוד מיומנויות חדשות.

ג. **ויסות חיצוני:** ההורים שלי רוצים שאני אשתתף, אני רוצה לנצח ולזכות במדליות ופרסים

ד. **חוסר מוטיבציה:** אני חושב שהפעילות משעממת, אני מבזבז את זמני, אני באמת לא יודע למה.

2.4.2 שאלון אוריינטציות אגו ומשימה (TEOSQ task and ego orientation in sport questionnaire)

זהו שאלון בנושא מטרת אגו ומטרת משימה שפותח על ידי דודה (Duda, 1989). בשאלון זה 13 שאלות המתייחסות לשני הסוגים של אוריינטציות המטרה של המוטיבציה – אגו ומשימה. בשאלון שש שאלות המודדות מטרת אגו ושבע שאלות המודדות מטרת משימה. לפני מילוי השאלון התבקש הנבדק לחשוב על הזמן בפעילות הספורטיבית שבו הוא חש מוצלח ביותר, ולענות בהתאם להרגשה זו. הסולם האחיד בשאלון זה הוא של חמש דרגות, מ"מאוד לא מסכים" – 1, ועד ל"מאוד מסכים" – 5.

דוגמאות לפריטים בשני סוגי אוריינטציות המטרה:

א. **מטרת אגו:** אני משיג את הכי הרבה מטרות, הישגים, מדליות, האחרים לא מצליחים לעשות טוב כמוני.

מטרת משימה: אני לומד מיומנות חדשה על ידי מאמץ, אני עושה כמיטב יכולתי.

2.4.3 השאלה הפתוחה

על פי צבר בן-יהושע (1997), במחקר האיכותני החוקר הוא כלי המחקר העיקרי. לחוקר האנושי יש רגישות ויכולת לקלוט ולבאר מצבים סמויים ועל פיהם לפתח תובנות שיסייעו בידו לנתח בצורה מודרכת וממוקדת את תפיסותיהם של הנחקרים. השאלה הפתוחה שנבחרה נועדה לבדוק את תפיסות הספורטאים לגבי המוטיבציות לעסוק בספורט ולקבל באמצעות התשובות מידע על מוטיבציות, על צרכים ועל רגשות.

2.4.4 הליך המחקר

השאלונים נמסרו בנפרד לכל אחת משתי קבוצות המחקר, קבוצת ספיישל אולימפיקס וקבוצת הספורטאים ללא מוגבלות. כל הנשאלים קיבלו מבעוד מועד הודעה על הימצאותה של המראיינת בשטח ועל מטרת עבודתה. לפני ביצוע המחקר קיבלה המראיינת הסכמה בעל פה של

המשתתפים, וכן התקבלה הסכמה בכתב של המשתתפים ושל ההורים או של האפוסטרופוס. המאמנים הציגו את המראיינת בפני כל קבוצה והסבירו את מטרת השאלונים. לאחר מכן התקיימו מפגשים אישיים של המראיינת עם כל משתתף שמילא את השאלון, ובמהלכם קיבלו המשתתפים הסבר מפורט נוסף על אופן מילוי השאלון.

לאוכלוסייה עם מש"ה נמסרו השאלונים בצורה של ריאיון אישי כדי לוודא שמולאו כהלכה על ידם ולא על ידי אדם אחר. הנשאלים ישבו ליד המראיינת, השאלות הוקראו על ידיה למראיינים והם יכלו גם לראות את השאלות הכתובות. השאלה הפתוחה הוצגה במונחים פשוטים ומדויקים. נוסף על כך נוצר דו-שיח בין המשתתפים עם מש"ה לבין המראיינת כדי לתת להם הזדמנות לוודא שהבינו את משמעות השאלה (Mactavish, Mahon, & Lutfiyya, 2000). בקבוצות האוכלוסייה ללא מוגבלות התבצע מילוי השאלונים ללא הקראת השאלות על ידי המראיינת. לכל הנבדקים נאמר שמילוי השאלון אינו בבחינת חובה, ושהמידע לא יעבור למאמניהם. פרטיהם האישיים של המשתתפים מולאו לאחר קבלת הסכמת המאמנים, ההורים והסכמה מדעת של המשתתפים, ולאחר אישור ועדת אתיקה מוסדית. הפרטים המזהים הושמטו ממאגר המידע על מנת למנוע את זיהוי המשתתפים.

2.5 משתנים

2.5.1 משתנים דמוגרפיים

גיל, מגדר וסוג ענף – קבוצתי או אישי – הובאו בחשבון כמשתנים מתערבים.

2.5.2 המשתנה הבלתי תלוי

סוג אוכלוסייה – ללא מוגבלות לעומת מש"ה.

2.5.3 משתנים תלויים

גורמי המשנה של שאלון TEOSQ (task and ego orientation in sport questionnaire) בנושא מטרת אגו ומטרת משימה (Duda & Nicholls, 1989) ושל שאלון מוטיבציה חיצונית ופנימית להשתתפות. סולם מוטיבציית ספורט (SMS – sport motivation scale) הבוחן משתני מוטיבציה פנימית, ויסות מזוהה, ויסות חיצוני וחוסר מוטיבציה.

2.6 שיטות ניתוח הממצאים

2.6.1 הניתוח הכמותי

2.6.1.1 בדיקת מהימנות השאלונים

בוצעו ניתוחים של מהימנות לבדיקות חוזרות (test-retest reliability) ושל מהימנות פנימית (internal consistency). על מנת להעריך את המהימנות החוזרת מילאו המשתתפים את השאלונים פעמיים בהפרש זמנים של שלושה שבועות. ניתוח מהימנות חוזרת לכל אחד מהפריטים בוצע לכל אחת מקבוצות המשתתפים. על מנת להעריך את המהימנות של הפריטים נעשה ניתוח מסוג ICCs (Intraclass correlation coefficients), שהתבסס על ניתוח שונות חד-

כיווני (one way analysis of variance) (Streiner & Norman, 1995). לפי Koch ו-Landis (1977) אפשר לפרש את הערכים של ה-ICCs באופן הבא: 0.2-0 – הסכמה נמוכה, 0.2-0.4 – הסכמה מועטה, 0.4-0.6 – הסכמה בינונית, 0.6-0.8 – הסכמה גדולה ו-0.8-1 – הסכמה כמעט מושלמת. לשם ניתוח המהימנות (העקיבות) הפנימית של הסולמות חושבה מהימנות מסוג קרונברך אלפא. הערכים של קרונברך אלפא פורשו באופן הבא: $(\alpha < 0.5)$ – לא מקובל, $(0.6 > \alpha \geq 0.5)$ – נמוכה, $(0.7 > \alpha \geq 0.6)$ מוטלת בספק, $(0.8 > \alpha \geq 0.7)$ – מקובלת, $(0.9 > \alpha \geq 0.8)$ – טובה ו- $(\alpha \geq 0.9)$ – מצוינת (SPSS, 2011).

2.6.1.2 השוואה בין קבוצות

השוואות בין קבוצות הדגימה בוצעו באמצעות מבחן t לקבוצות בלתי מזווגות. בשל ההבדלים בגודל הקבוצות נקבעה רמת המובהקות ל-0.05 ותוקנה ל-0.025 בשאלון אוריינטציה אגו ומשימה ול-0.0125 בשאלון מוטיבציה פנימית וחיצונית על פי העיקרון של בונפרוני. נוסף על כך נעשה שימוש במבחן על שם וולש כאשר ההומוגניות של השונות הופרה (Armitage, Berry, & Matthews, 2002).

2.6.1.3 מתאמים

מתאמים על שם פירסון חושבו בין כל משתני המוטיבציה. כאשר נמצאו הפרות להנחת השונות הזוהה בין המשתנים, נעשה שימוש במתאם ספירמן. נוסף על כך בוצעו טרנספורמציות על שם פישר על מנת להעריך את שיעור המובהקות של המתאם (Cohen & Cohen, 1983).

2.6.2 הניתוח האיכותני

מתוך הנושאים החוזרים על עצמם בתשובות הנחקרים אותרו קטגוריות תוכן בסיסיות, ועיבוד הנתונים האיכותני נעשה בארבעה שלבים (צבר-בן-יהושע, 2001):

א. שלב הקידוד הפתוח. כל תשובה נבחנה בנפרד. נושאים שחזרו על עצמם הודגשו בצבעים שונים, והוכנסו לטבלה ללא כותרת או עם כותרת זמנית. בסך הכול נוצרו עשר עמודות שייצגו את קטגוריות המשנה. הליך זה נעשה בעבור שתי האוכלוסיות שנבדקו.

ב. שלב הקידוד הצירי. בשלב זה נערכה השוואה בין קטגוריות המשנה ואותרו הקווים המשותפים והניגודים ביניהן. לצורך עיבוד הנתונים נבנתה בעבור כל נבדק טבלת קריטריונים המכילה את תמצית דבריו מפרוטוקול הריאיון, ואלה מוינו על פי קטגוריות המשנה. תהליך מיון הנתונים נעשה על ידי זיהוי שיטתי ואובייקטיבי של היגדים המבטאים רעיונות ומסרים רלוונטיים לנושאים ולקטגוריות של הכלי שעלו מתוך התשובות. התהליך נחשב אובייקטיבי משום שניתוח הנתונים נערך על בסיס אמות מידה וכללים מפורשים שמאפשרים למעריכים שונים לקבל תוצאות זהות מאותם החומרים (נחמיאס ונחמיאס, 1986). בשלב זה נמצאו בתכנים של קטגוריות המשנה מכנים משותפים שאפשרו ליצור קטגוריות ראשיות אחדות שביטאו רמת הכללה גבוהה יותר של המידע. פירוט נוסף מוצג בפרק הממצאים.

לאחר שנבדקו הקשרים בין קטגוריות המשנה והסתמנו הקטגוריות הראשיות, אפשר היה

לעבור לשלב הבא.

ג. שלב הקידוד הסלקטיבי. בשלב זה נבדקה השאלה כיצד באים לידי ביטוי המצבים הרגשיים והגופניים וצורכי השייכות וההישג בשתי האוכלוסיות הנבדקות, בעקבות פעילות גופנית. מתוך הבדיקה הסתמן גם השלב הבא.

ד. שלב הקידוד התאורטי. בשלב זה נבדק אם התאוריות המופיעות בספרות מתאימות לממצאים שנמצאו במחקר זה. עוד על הליך זה בפרק הדיון.

ניתוח התוכן נעשה בנפרד על ידי שני חוקרים, ולאחר מכן נערכה השוואה בין הניתוחים. נמצאו הבדלים והתבצע דיון כדי להגיע להסכמה כבסיס לאיחוד ממצאים ולהסקת מסקנות. לשיטת המחקר האיכותנית יתרונות בחשיפת ההתנסויות, הבנתן והעשרת הראיות (צבר בן-יהושע, 1997). המחקר הכמותי אינו יכול לפרש את התופעות בדומה למחקר איכותי, שהוא פרשני ומאפשר הבנת תופעות והפקת תובנות ותיקוני דרך (שלסקי, 2008). שלבי הקידוד הפתוח והצירי שימשו בסיס לתיאור הממצאים, ואילו שלבי הקידוד הסלקטיבי והתאורטי כיוונו את הדיון.

פרק 3: ממצאים

3.1 אוכלוסיית המחקר

המדגם כלל 59 משתתפים ללא מוגבלות שגילם הממוצע היה 18.83 ± 8.03 שנים, ו-63 משתתפים עם מש"ה שהשתתפו בספיישל אולימפיקס, וגילם הממוצע היה 20.35 ± 7.01 . התוצאות של המשתתפים עם מש"ה הוצגו הן בחתך של הקבוצה כולה והן בחתך של תת-קבוצות של סינדרום דאון, של מש"ה בלתי ספציפית ושל אוטיזם. מידע נוסף הנוגע למאפייני אוכלוסיית המחקר ולמספר הנבדקים בחתכי הגיל מוצג בלוח מספר 1.

לוח מספר 1: משתנים דמוגרפיים של המשתתפים

קבוצת אוכלוסייה משתנה	משתתפים עם אוטיזם	משתתפים ללא ספציפית	משתתפים עם תסמונת דאון	סה"כ מש"ה	ללא מוגבלות
מספר משתתפים (N)	7	39	17	63	59
גיל ממוצע (סטיית תקן)	18.86 (4.56)	17.13 (2.57)	23.35 (8.57)	20.35 (7.01)	18.83 (8.03)
גיל בשנים (N % מהמשתתפים)	קטן מ-15	1 (14.29)	4 (10.26)	0 (0.00)	5 (7.94)
	17-15	2 (28.57)	20 (51.28)	0 (0.00)	22 (34.92)
	20-18	2 (28.57)	11 (28.21)	2 (11.76)	15 (23.81)
	21 ומעלה	2 (28.57)	4 (10.26)	15 (88.24)	21 (33.33)
					7 (11.86)
					9 (15.25)

3.2 אמינות כלי המדידה

3.2.1 ניתוח מהימנות חוזרת

ממוצעי הפריטים בחתך הקבוצות ומועד הבדיקה ושיעור ההבדלים ביניהם מפורטים בלוח מספר 2. אפשר לראות שבכל הסולמות קיימת התאמה בינונית ומעלה ובמרבית הסולמות התאמה טובה עד כמעט מושלמת:

א. סולם אגו (ego scale) – בשתי קבוצות המחקר הצביעו הפריטים בסולם האגו על כך שקיימת הסכמה כמעט מושלמת ($ICC > 0.8$), פרט למהימנות בינונית עד גדולה שנמצאה בפריט מספר 9 בקבוצת המוגבלות הקוגניטיבית ($ICC = 0.418$) ופריטים מספר 6 ו-9 בקבוצת המשתתפים ללא מוגבלות קוגניטיבית ($ICC = 0.587$ ו- $ICC = 0.718$ בהתאמה).

ב. סולם משימה (task scale) – בשתי קבוצות המחקר הצביעו הפריטים בסולם המשימה על מהימנות גדולה עד מהימנות כמעט מושלמת ($ICC > 0.6$), פרט לפריט מספר 12 בקבוצת המשתתפים עם מש"ה ($ICC = 0.579$) ופריט מספר 13 בקבוצת המשתתפים ללא מוגבלות

(ICC=0.442). בסולמות שאלון מוטיבציה חיצונית ופנימית לא חושב ה-ICCs של פריטים מסוימים עקב חוסר שונות (סטיית תקן=0).

ג. סולם מוטיבציה פנימית – הסכמה בקבוצת המשתתפים עם מש"ה נעה מבינונית ועד גדולה (ICCs: 0.524-0.794). לעומת זאת בקבוצת המשתתפים ללא מוגבלות נעו ערכי ה-ICCs מבינוני ועד כמעט מושלם (ICCs: 0.431-0.881).

ד. סולם ויסות מזוהה – בקבוצת המשתתפים עם מש"ה הצביעו התוצאות על הסכמה גדולה בין הפריטים (ICCs: 0.712-0.790). בקבוצת המשתתפים ללא מוגבלות נעה מהימנות הפריטים מגדולה לכמעט מושלמת (ICCs>0.6), פרט לפריט מספר 6 (ICC= -0.0101).

ה. סולם ויסות חיצוני – בסולם זה הייתה מהימנות הפריטים כמעט מושלמת (ICCs>0.8), פרט לפריטים מספר 10 ו-12 בקבוצת המשתתפים עם מש"ה (ICCs=0.797 ו-0.520 בהתאמה).

ו. סולם חוסר מוטיבציה – הפריטים בשתי הקבוצות הראו הסכמה כמעט מושלמת (ICCs: 0.854-0.937).

לוח מספר 2: מהימנות חוזרת של מבחני t מזווג ובלתי מזווג בתוך הקבוצות וביניהן בחתך בדיקה וסוג משתתפים²

משתתפים ללא מוגבלות				משתתפים עם מש"ה				פריטים	סולם	
מדידה שניה		מדידה ראשונה		מדידה שניה		מדידה ראשונה				
ממוצע	סטיית תקן	ממוצע	סטיית תקן	ממוצע	סטיית תקן	ממוצע	סטיית תקן			
1.250	2.567	1.351	2.633	0.808	4.367 [†]	0.668	4.367 [†]	אגו 1	אגו	
1.188	2.967	1.112	2.933	1.407	3.867 [†]	1.195	3.867 [†]	אגו 3		
1.074	2.533	1.028	2.333	1.234	3.833 [†]	1.290	3.700 [†]	אגו 4		
0.830	2.00	0.994	1.967	1.484	2.933 [†]	1.245	3.033 [†]	אגו 6		
1.101	3.400	1.217	3.367	0.490	4.633 [†]	0.626	4.767 [†]	אגו 9		
1.213	2.900	1.195	2.867	0.817	4.567 [†]	0.817	4.567 [†]	אגו 11		
0.815	2.727	0.830	2.683	0.562	4.033 [†]	0.562	4.050 [†]	סולם אגו		
0.874	4.167	0.791	4.167	0.805	4.200	0.702	4.300	משימה 1		משימה
0.808	4.367*	0.614	4.633*	0.681	4.133	0.758	4.100 [†]	משימה 5		
0.836	4.300	0.504	4.433	0.563	4.400	0.596	4.300	משימה 7		
0.614	4.367	0.568	4.433	0.773	4.233	0.791	4.167	משימה 8		
0.846	4.200	0.691	4.267	0.808	4.367	0.761	4.200	משימה 10		
1.048	3.733	1.061	3.667	0.508	4.500 [†]	0.479	4.667 [†]	משימה 12		
0.596	4.700	0.466	4.700	0.937	4.133 [†]	0.994	4.100 [†]	משימה 13		
0.479	4.261	0.439	4.328	0.348	4.281	0.395	4.261	סולם משימה		
0.253	2.933	0.182	2.967	0.182	2.967	0.000	3.00	משפט 1	מוטיבציה פנימית	
0.253	2.933	0.345	2.867	0.305	2.900	0.253	2.933	משפט 2		
0.484	2.800	0.461	2.833	0.253	2.933	0.182	2.967	משפט 3		
0.305	2.900	0.253	2.933	0.182	2.967	0.000	3.00	משפט 4		
0.233	2.891	0.192	2.900	0.204	2.941	0.076	2.975	משפטים 4-1		
0.520	2.733	0.430	2.767	0.406	2.800	0.461	2.833	משפט 5	ויסות מזהה	
0.253	2.933	0.365	2.933	0.253	2.933	0.182	2.967	משפט 6		
0.730	2.467	0.568	2.567	0.305	2.900 [†]	0.305	2.900 [†]	משפט 7		
0.606	2.667	0.379	2.833	0.621	2.600	0.535	2.700	משפט 8		
0.361	2.700	0.265	2.775	0.260	2.808	0.275	2.850	משפטים 8-5		
0.739	2.267	0.746	2.167	0.924	2.200	0.959	2.100	משפט 9	ויסות חיצוני	
0.535	2.700	0.596	2.700	0.182	2.967 [†]	0.402	2.900	משפט 10		
0.787	2.00	0.712	1.900	0.568	2.767 [†]	0.568	2.767 [†]	משפט 11		
0.681	2.467	0.727	2.433	0.384	2.828 [†]	0.345	2.867 [†]	משפט 12		
0.498	2.358	0.514	2.300	0.301	2.698 [†]	0.379	2.658 [†]	משפטים 12-9		
0.773	1.567	0.773	1.767	0.889	1.967	0.850	1.967	משפט 13	חוסר מוטיבציה	
0.000	1.00	0.000	1.00	0.305	1.100	0.434	1.133	משפט 14		
0.182	1.033	0.182	1.033	0.182	1.033	0.000	1.00	משפט 15		
0.000	1.000	0.000	1.000	0.000	1.00	0.000	1.00	משפט 16		
0.213	1.150	0.211	1.200	0.239	1.275 [†]	0.248	1.275	משפטים 16-13		

² * הבדלים משמעותיים (within subjects) בין הבדיקה הראשונה לבין הבדיקה השנייה; † קבוצת המוגבלות שונה באופן משמעותי מהקבוצה ללא המוגבלות.

3.2.2 ניתוח מהימנות (עקיבות) פנימית (internal consistency)

בוצע ניתוח סולמות המדידה שהיו בשימוש במחקר לשם הצגת הקשרים ביניהם. בקרב הנבדקים ללא מוגבלות נע מקדם אלפא של קרונברך מגרוע ($\alpha < 0.05$) בסולם חוסר מוטיבציה לטוב עם מש"ה נע מקדם קרונברך של אלפא בין גרוע בסולם חוסר מוטיבציה לטוב בסולמות אוריינטציית אגו. גם בקבוצת כלל המשתתפים עם מש"ה נע מקדם קרונברך של אלפא בין גרוע בסולם חוסר מוטיבציה לטוב בסולמות אוריינטציית אגו ומוטיבציה פנימית. עם זאת חל שיפור מהימנות של 0.27 במקדם קרונברך של אלפא בסולם חוסר מוטיבציה בשתי הקבוצות לאחר הורדת פריט מספר 13. פירוט של מהימנות סולמות המדידה בכל אחת מהקבוצות השונות מופיע בלוח מספר 3.

3.3 הבדלים בין קבוצות המדגם

3.3.1 השוואת ממוצעים

מבחן t בלתי מזווג בוצע בין ממוצעי הקבוצות בחתך המשתנים הדמוגרפיים. לא נמצאו הבדלים משמעותיים בין הבנים לבין הבנות בסולמות המדידה השונים כפי שמוצג בלוח מספר 4. בקבוצה ללא מוגבלות התגלו הבדלים מובהקים רק בסולם ויסות חיצוני שבו בקרב נבדקים בני 15 ומטה, ובקרב בני 15-17 ובני 18-20 התגלו ערכים גבוהים של ויסות חיצוני בהשוואה לנבדקים בני 21 ומעלה ($p < 0.05$), כפי שמודגם באיור מספר 1. גם במדגם הכלל-קבוצתי של הספורטאים עם מש"ה נמצאו הבדלים תלויי גיל במוטיבציה, אך במגמה הפוכה. הנבדקים בגילאי 15-17 הציגו ערכים נמוכים יותר בסולם ויסות חיצוני מאשר בני 18-20 ומאשר מבוגרים בני 21 ומעלה, כפי שמודגם באיור מספר 2.

הבדלים מובהקים בין סוגי המוטיבציה נמצאו גם בקרב המשתתפים ללא מוגבלות ובקרב קבוצת כלל המשתתפים עם מש"ה. בהשוואה לספורטאים ללא מוגבלות, ספורטאים בקבוצת המשתתפים עם מש"ה הפגינו ערכים גבוהים יותר בסולמות אוריינטציית משימה וויסות מזוהה ($p < 0.05$), כפי שמודגם באיור מספר 3. נוסף על כך הספורטאים ללא מוגבלות היו בעלי סולמות אוריינטציית אגו, מוטיבציה פנימית, ויסות מזוהה וויסות חיצוני נמוכים יותר בצורה משמעותית מאשר נבדקים עם סינדרום דאון. בדומה לכך היו הספורטאים ללא מוגבלות בעלי סולמות אוריינטציית אגו וויסות מזוהה נמוכים משל הנבדקים עם מש"ה, ראו איור מספר 4.

3.3.2 מתאמים בין השאלונים

בקבוצת הספורטאים ללא מוגבלות ובקבוצת כלל המשתתפים עם מש"ה נמצאו מתאמים מובהקים בין תת-סולמות המוטיבציה. בקבוצת המשתתפים ללא מוגבלות נעו המתאמים בין 0.014 בסולמות ויסות מזוהה וחוסר מוטיבציה ל-0.535 בסולמות ויסות מזוהה וויסות חיצוני. במדגם כלל המשתתפים עם מש"ה נעו המתאמים בין 0.002 בסולמות אוריינטציית משימה וחוסר מוטיבציה ל-0.441 בסולמות אוריינטציית אגו וויסות חיצוני. ברם המתאם בין סולם אוריינטציית

אגו לבין סולם ויסות חיצוני היה חזק יותר באופן מובהק אצל קבוצת כלל המשתתפים עם מש"ה ($r=0.441$) בהשוואה לנבדקים ללא מוגבלות ($r=-0.163$). כמו כן נצפו הבדלים מובהקים בחוזק המתאמים בניתוח תוך-קבוצתי בשתי הקבוצות. למשל בקבוצת הספורטאים ללא מוגבלות, המתאם בין סולם אוריינטציית משימה לבין סולם מוטיבציה פנימית ($r=0.278$) היה חזק יותר באופן מובהק מזה שבין סולם אוריינטציית משימה לבין חוסר מוטיבציה ($r=-0.060$). לתיאור נוסף של המתאמים בשתי הקבוצות ראו לוח מספר 5.

בניתוח מתאמים של תת-הקבוצות בקרב משתתפים עם מש"ה לא נמצא מתאם מובהק בין סולם אוריינטציית המשימה לבין סולמות המוטיבציה האחרים. עם זאת מתאמים מובהקים נמצאו בין סולמות המוטיבציה האחרים, עם ערכי מתאמים שנעו בין 0.093 בסולמות אוריינטציית משימה ויסות מזהה בקרב קבוצת הפיגור השכלי לבין 0.930 בסולמות אוריינטציית אגו וחוסר מוטיבציה בקבוצת האוטיזם. מבדק *Z transformation of the correlation* לא בוצע לקבוצת האוטיזם עקב המדגם הקטן ($n < 10$). בניתוח ההבדלים בין הקבוצות נמצא שהקשר בין סולם אוריינטציית משימה לבין סולם חוסר מוטיבציה בקבוצת סינדרום דאון ($r=-0.465$) היה חזק יותר באופן מובהק מזה של קבוצת מש"ה ($r=0.201$). בניגוד לכך, הקשר בין סולם אוריינטציית אגו לבין סולם ויסות מזהה בקבוצת הפיגור השכלי ($r=0.356$) היה חזק יותר באופן מובהק מזה של קבוצת סינדרום דאון ($r=-0.296$). נמצאו גם הבדלים מובהקים בניתוחים תוך-קבוצתיים. למשל בקבוצת סינדרום דאון היה הקשר בין אוריינטציית אגו לבין ויסות מזהה ($r=-0.296$) חלש יותר באופן מובהק מזה שבין אוריינטציית אגו לבין ויסות חיצוני ($r=0.507$). לתיאור תוצאות נוספות, ראו לוח מספר 6.

לוח מספר 3: מקדמי אלפא של קרונבך למשתני המחקר לפי חתכי מוגבלות

משתנים	מקדם אלפא של קרונבך		ספיישל אולימפיקס		ילדים המתפתחים באופן תקין (n=59)	משתנים	
	לפני הסרת פריטים	אחרי הסרת פריטים	כל הקבוצה (n=63)	סינדרום דאון (n=17)			מש"ה (n=39)
אוריינטציית מטרה	אוריינטציית משימה	לפני הסרת פריטים	אחרי הסרת פריטים	0.63	0.77	0.78	-0.42
		מחיקת פריט 12	מחיקת פריט 13	0.71=	0.81=	מחיקת פריט 13	-----
						0.81=	
אוריינטציית אגו	אוריינטציית אגו	לפני הסרת פריטים	אחרי הסרת פריטים	0.80	0.85	0.68	0.94
		מחיקת פריט 1	מחיקת פריט 9	0.81=	0.86=	מחיקת פריט	מחיקת פריט 9
						0.71=9	0.95=
מוטיבציה לספורט	מוטיבציה פנימית	לפני הסרת פריטים	אחרי הסרת פריטים	0.81	0.61	0.73	0.91
		מחיקת פריט 1	אין אפשרות לבצע הישוב	-----	-----	מחיקת פריט 1	-----
						0.75=	
ויסות מזוהה	ויסות מזוהה	לפני הסרת פריטים	אחרי הסרת פריטים	0.59	0.74	0.34	0.85
		מחיקת פריט 7	מחיקת פריט 7	0.65=	-----	מחיקת פריט	מחיקת פריט 6
						0.39=8	0.89=
ויסות חיצוני	ויסות חיצוני	לפני הסרת פריטים	אחרי הסרת פריטים	0.65	0.65	0.74	0.61
		מחיקת פריט 12	מחיקת פריט 9	0.75=	0.66=	מחיקת פריט 9	מחיקת פריט 9
						0.79=9	0.80=
חוסר מוטיבציה	חוסר מוטיבציה	לפני הסרת פריטים	אחרי הסרת פריטים	0.31	0.49	0.40	< 0.1
		מחיקת פריט 13	מחיקת פריט 13	0.58=	0.76=	מחיקת פריט 13	מחיקת פריט 13
						0.24=	0.29=
						0.76=	

לוח מספר 4: השוואה בין בנים ובין בנות במשתני המחקר³

		ספיישל אולימפיקס כל הקבוצה (n=63)				ילדים ללא מוגבלות (n=59)		משתנים	
מש"ה (n=39)		סינדרום דאון (n=17)		כל הקבוצה (n=63)		(n=59)			
בנות (n=16)	בנים (n=23)	בנות (n=8)	בנים (n=9)	בנות (n=25)	בנים (n=38)	בנות (n=16)	בנים (n=43)		
4.24 (0.11)	4.18 (0.11)	3.89 (0.10)	4.16 (0.09)	4.12 (0.08)	4.08 (0.08)	3.89 (0.13)	3.97 (0.09)	אוריינטציית משימה (סטיית הטעות מהממוצע)	אוריינטציית מטרה
3.55 (0.20)	3.76 (0.17)	3.46 (0.47)	4.41 (0.20)	3.53 (0.19)	3.85 (0.14)	2.91 (0.24)	3.12 (0.13)	אוריינטציית אגו (סטיית הטעות מהממוצע)	
2.80 (0.09)	2.68 (0.10)	3.00 (0.00)	3.00 (0.00)	2.80 (0.09)	2.74 (0.07)	2.65 (0.10)	2.71 (0.05)	מוטיבציה פנימית (סטיית הטעות מהממוצע)	מוטיבציה לספורט
2.88 (0.06)	2.87 (0.04)	2.81 (0.13)	2.89 (0.60)	2.86 (0.05)	2.80 (0.05)	2.59 (0.12)	2.52 (0.07)	ויסות מזוהה (סטיית הטעות מהממוצע)	
2.39 (0.13)	2.29 (0.13)	2.53 (0.09)	2.72 (0.08)	2.43 (0.09)	2.39 (0.09)	2.25 (0.13)	2.16 (0.08)	ויסות חיצוני (סטיית הטעות מהממוצע)	
1.41 (0.05)	1.33 (0.84)	1.44 (0.10)	1.31 (0.06)	1.42 (0.04)	1.36 (0.05)	1.20 (0.05)	1.30 (0.05)	חוסר מוטיבציה (סטיית הטעות מהממוצע)	

³ באוריינטציית מטרה רמת המובהקות לאחר ביצוע התאמת Bonferroni היא $p < 0.025$ ($0.05/2=0.025$); במוטיבציה לספורט רמת המובהקות לאחר ביצוע התאמת Bonferroni היא $p < 0.0125$ ($0.05/4=0.0125$); לא בוצעו ניתוחים סטטיסטיים על קבוצת האוטוים מכיוון שגודל מדגם תת-קבוצה זו קטן ($n=7$).

לוח מספר 5: מתאמים בין משתני המחקר בקבוצה ללא מוגבלות ובקבוצת ספיישל אולימפיקס⁴

הבדלים בין קבוצות (מבחן Z)	הבדלים בתוך הקבוצה (מבחן Z)	חוסר מוטיבציה	ויסות חיצוני	ויסות מזוהה	מוטיבציה פנימית	אוריינטציית אגו	אוריינטציית משימה			
X	אוריינטציית משימה ומוטיבציה פנימית # אוריינטציית משימה וחוסר מוטיבציה	-0.060	0.250	0.278*	0.324*	0.202	_____	ילדים ללא מוגבלות	אוריינטציית משימה	אוריינטציית מטרה
X		0.002	0.111	0.084	0.284*	0.190	_____	ספיישל אולימפיקס		
אוריינטציית אגו וויסות חיצוני		-0.017	-0.163	-0.277	-0.097	_____	_____	ילדים ללא מוגבלות	אוריינטציית אגו	
X	אוריינטציית אגו וויסות חיצוני # אוריינטציית אגו ומוטיבציה פנימית, ויסות מזוהה	0.238	0.441**	0.065	0.114	_____	_____	ספיישל אולימפיקס		
X	מוטיבציה פנימית וחוסר מוטיבציה # מוטיבציה פנימית וויסות מזוהה, ויסות חיצוני	-0.275*	0.255	0.478*	_____	_____	_____	ילדים ללא מוגבלות	מוטיבציה פנימית	מוטיבציה לספורט
X	מוטיבציה פנימית וחוסר מוטיבציה # מוטיבציה פנימית וחוסר מוטיבציה, ויסות חיצוני	-0.353*	0.260*	0.414*	_____	_____	_____	ספיישל אולימפיקס		
X	ויסות מזוהה וויסות חיצוני # ויסות מזוהה וחוסר מוטיבציה	0.014	0.535**	_____	_____	_____	_____	ילדים ללא מוגבלות	ויסות מזוהה	
X	ויסות מזוהה וויסות חיצוני # ויסות מזוהה וחוסר מוטיבציה	-0.266*	0.352*	_____	_____	_____	_____	ספיישל אולימפיקס		
X		0.086	_____	_____	_____	_____	_____	ילדים ללא מוגבלות	ויסות חיצוני	
X		0.314*	_____	_____	_____	_____	_____	ספיישל אולימפיקס		

⁴ בכל התאים פרט לוויסות מזוהה חושבו מתאמי Pearson. בוויסות מזוהה חושבו מתאמי Spearman מכיוון שהמשתנה אינו בעל שונות זהה; * מתאמים משמעותיים ברמת מובהקות של $p < 0.05$; ** מתאמים משמעותיים ברמת מובהקות של $p < 0.05$.

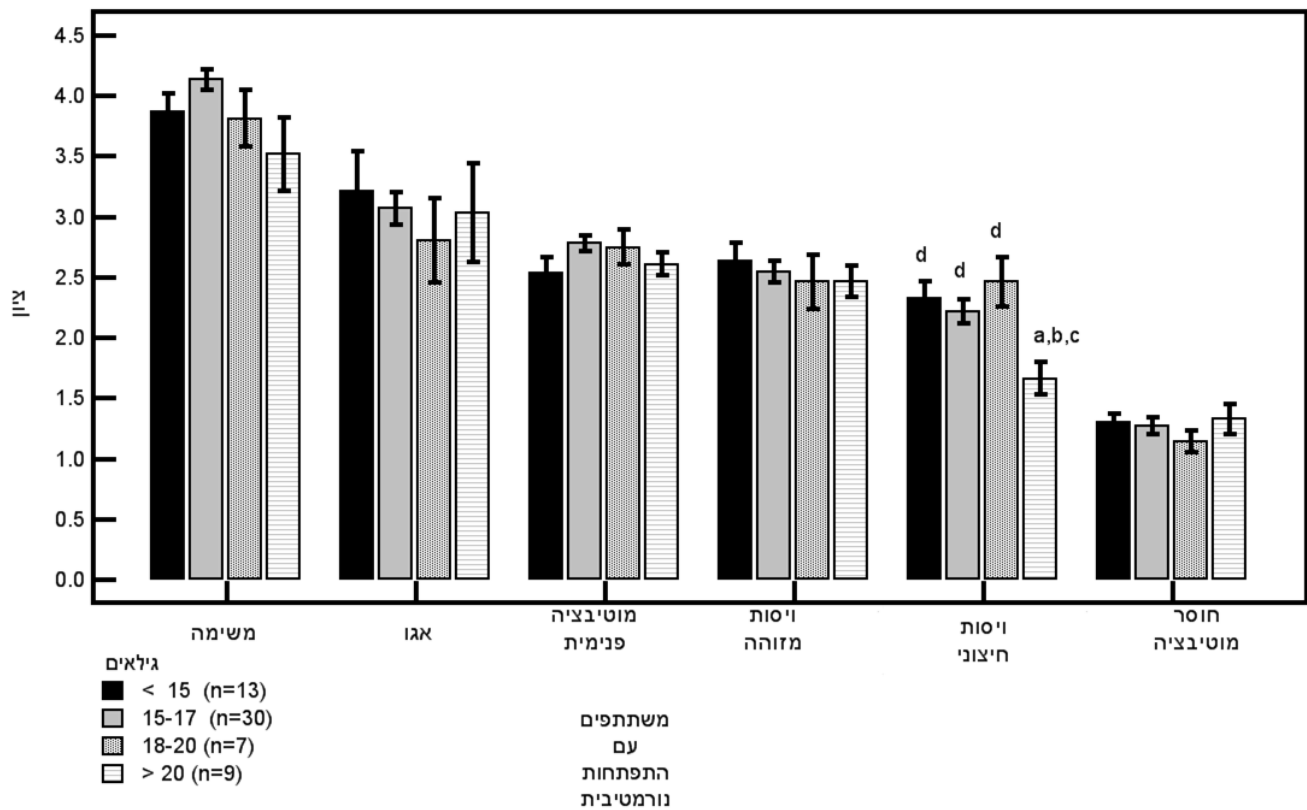
לוח מספר 6: מתאמים בין משתני המחקר בקבוצת ספיישל אולימפיקס⁵

הבדלים בין קבוצת מש"ה לבין קבוצת סינדרום דאון (מבחן Z)	הבדלים בתוך הקבוצה (מבחן Z)	חוסר מוטיבציה	ויסות חיצוני	ויסות מזוהה	מוטיבציה פנימית	אוריינטציית אגו	אוריינטציית משימה	אוטיזם	אוריינטציית משימה	אוריינטציית מטרה
אוריינטציית משימה וחוסר מוטיבציה	לא ישים (מדגם קטן מעשר)	-0.481	0.492	0.672	0.219	-0.232	-----	אוטיזם	אוריינטציית משימה	אוריינטציית מטרה
	X	0.201	0.148	0.093	0.302	0.294	-----	מש"ה		
אוריינטציית אגו וויסות מזוהה	לא ישים (מדגם קטן מעשר)	-0.465	-0.200	-0.395	לא בוצע חישוב	0.139	-----	סינדרום דאון	אוריינטציית אגו	
	X	0.930*	0.145	-0.453	-0.490	-----	-----	אוטיזם		
לא ישים (מדגם קטן מעשר)	לא ישים (מדגם קטן מעשר)	0.133	0.521**	0.356*	0.296	-----	-----	מש"ה		
	אוריינטציית אגו וויסות מזוהה #	0.206	0.507*	-0.296	לא בוצע חישוב	-----	-----	סינדרום דאון		
מוטיבציה פנימית וחוסר מוטיבציה # מוטיבציה פנימית וויסות מזוהה, ויסות חיצוני	לא ישים (מדגם קטן מעשר)	-0.572	0.552	0.470	-----	-----	-----	אוטיזם	מוטיבציה פנימית	מוטיבציה לספורט
	X	-0.340*	0.129	0.453*	-----	-----	-----	מש"ה		
ויסות מזוהה	לא ישים (מדגם קטן מעשר)	-0.606	0.797*	-----	לא בוצע חישוב	-----	-----	סינדרום דאון	ויסות מזוהה	
	X	-0.239	0.323*	-----	-----	-----	-----	אוטיזם		
ויסות חיצוני	ויסות מזוהה וחוסר מוטיבציה	0.094	0.163	-----	-----	-----	-----	מש"ה		
	X	-0.183	-----	-----	-----	-----	-----	אוטיזם		
סינדרום דאון	לא ישים (מדגם קטן מעשר)	0.376*	-----	-----	-----	-----	-----	מש"ה		
	X	0.594*	-----	-----	-----	-----	-----	סינדרום דאון		

⁵ בסולם חוסר מוטיבציה לא חושבו מתאמים לנוכח העקיבות הפנימית הנמוכה. בכל התאים פרט לויסות מזוהה חושבו מתאמי Pearson. בויסות מזוהה חושבו מתאמי Spearman מכיוון שהמשתנה אינו בעל שונות זהה; * מתאמים משמעותיים ברמת מובהקות של $p < 0.05$; ** מתאמים משמעותיים ברמת מובהקות של $p < 0.05$.

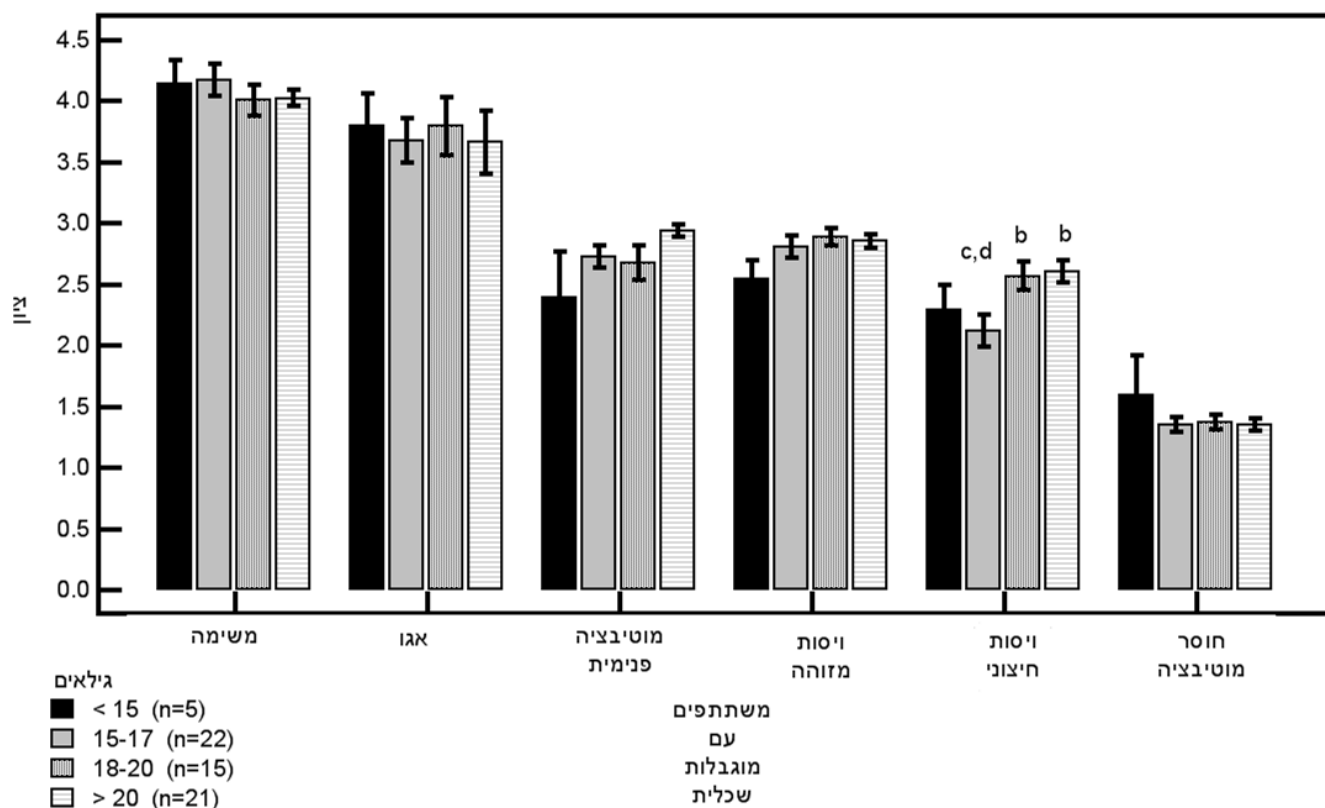
לתשומת לב הקוראים: הלוחות שהופיעו לעיל 3 – 6 משויכים לטקסט בעמודים 19 – 20. בהמשך יוצגו איורים 1 – 4 המשויכים לטקסט בעמוד 19.

איור מספר 1: הבדלים בין קבוצות הגיל במשתני המחקר בקבוצת המשתתפים ללא מוגבלות⁶



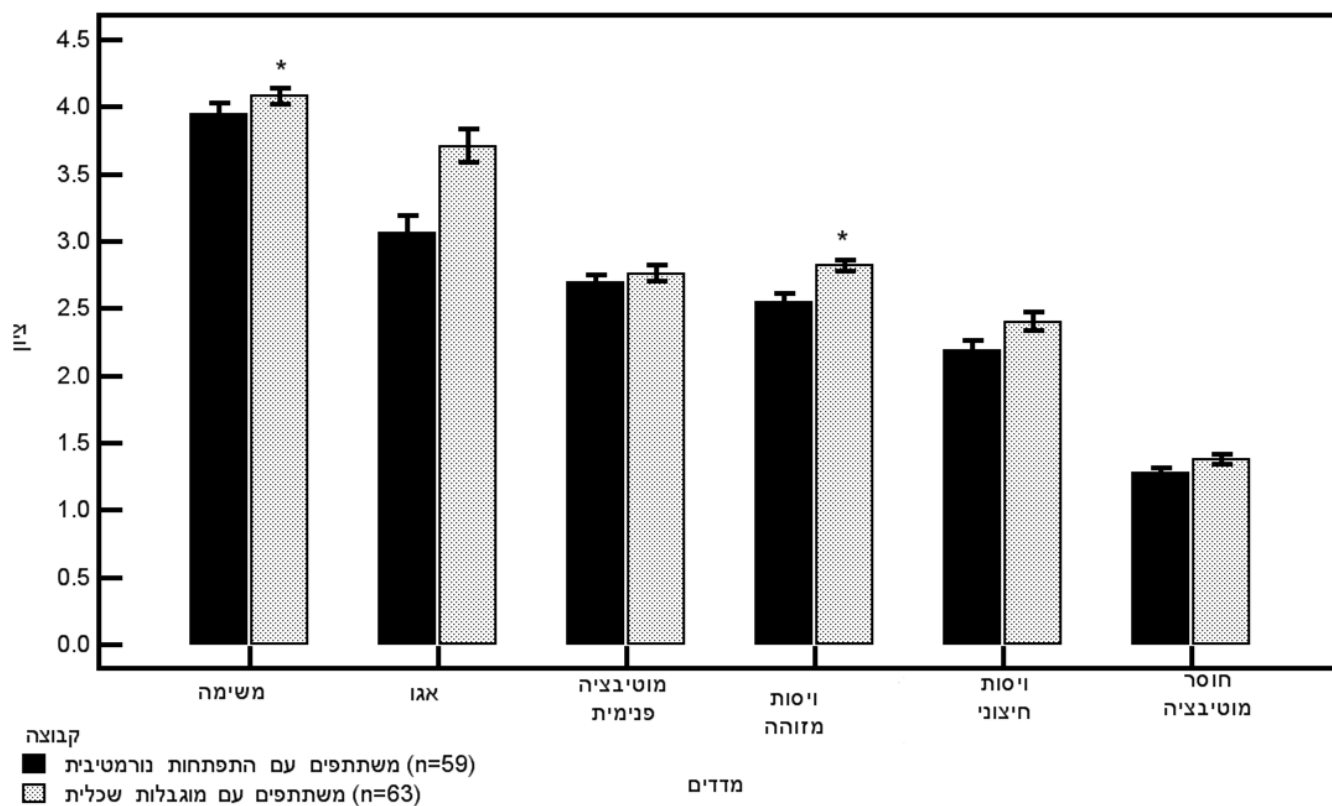
⁶ העמודות מייצגות סטיית טעות אחת מהמוצע; ^a שונה באופן מובהק מנבדקים צעירים מגיל 15; ^b שונה באופן מובהק מנבדקים בגילאים 17-15; ^c שונה באופן מובהק מנבדקים בני 18-20; ^d שונה באופן מובהק מנבדקים מעל גיל 20.

איור מספר 2: הבדלים בין קבוצות הגיל במשתני המחקר בקבוצת המשתתפים עם מש"ה הפעילים בספיישל אולימפיקס⁷



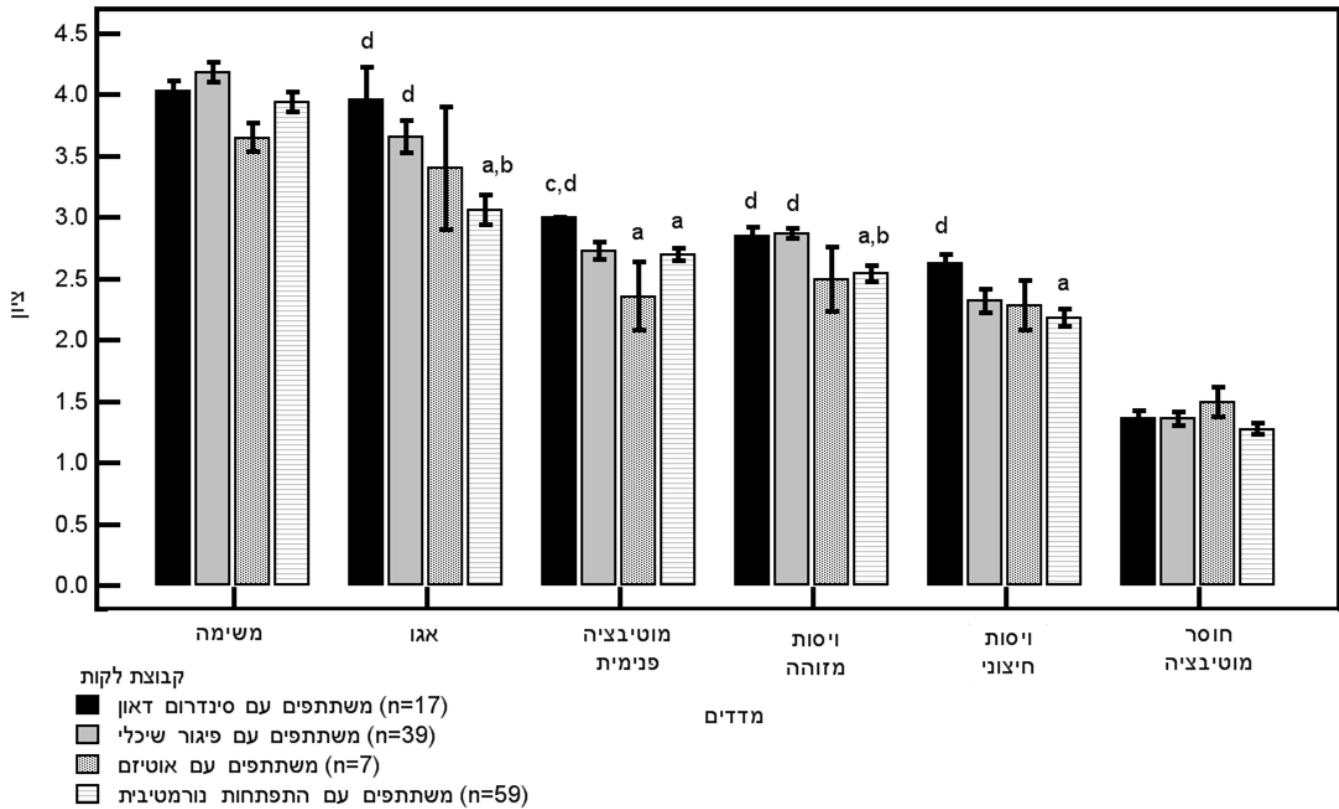
⁷ העמודות מייצגות סטיית טעות אחת מהממוצע; ^aשונה באופן מובהק מנבדקים צעירים מגיל 15 שנה; ^b שונה באופן מובהק מנבדקים בגילאים 15-17; ^c שונה באופן מובהק מנבדקים בני 18-20; ^d שונה באופן מובהק מנבדקים מעל גיל 20.

איור מספר 3: הבדלים בין משתתפים ללא מוגבלות לבין קבוצת המשתתפים עם מש"ה הפעילים בספיישל אולימפיקס⁸



⁸ העמודות מייצגות סטיית טעות אחת מהממוצע; ^a שונה באופן מובהק מנבדקים צעירים מגיל 15 שנה; ^b שונה באופן מובהק מנבדקים בגילאים 15-17; ^c שונה באופן מובהק מנבדקים בני 18-20; ^d שונה באופן מובהק מנבדקים מעל גיל 20.

איור מספר 4: הבדלים בין משתתפים ללא מוגבלות לבין תת-קבוצות של משתתפים עם מש"ה הפעילים בספיישל אולימפיקס⁹



⁹ הערות: העמודות מייצגות סטיית טעות אחת מהמוצע; ^a שונה באופן מובהק מקבוצת סינדרום דאון; ^b שונה באופן מובהק מקבוצת כלל המשתתפים עם מש"ה; ^c שונה באופן מובהק מקבוצת האוטיזם; ^d שונה באופן מובהק מקבוצת המשתתפים ללא מוגבלות.

3.3.3 תפיסת הנחקרים את הסיבה להשתתפותם בפעילות ספורטיבית

בתהליך עיבוד הנתונים התקבלו ארבע קטגוריות תוכן (תמות) ראשיות ועשר קטגוריות תוכן משניות ללא הבדלים בולטים בין שתי האוכלוסיות הנחקרות. לפיכך הוצגו הקטגוריות באופן מאוחד לשתי האוכלוסיות. להלן הפירוט ממוין לפי הקטגוריות הראשיות. קטגוריות המשנה ממוספרות באופן רציף ולצדן דוגמאות של היגדים נבחרים.

3.3.3.1 מצבים רגשיים הנובעים מפעילות ספורטיבית

ספורטאים רבים משתי האוכלוסיות דיווחו כי הם חשים רגשות חיוביים כלפי השתתפותם בפעילות הספורטיבית. משתתפת אחת בלבד ביטאה חשש לפני התחרות. ההיגדים התחלקו לשתי קטגוריות תוכן משניות:

א. אהבת הספורט – הנבדקים הביעו את אהבתם למקצוע הספורט שבו הם עוסקים: "אוהב את המקצוע", "אוהב לשחות", "אוהב כדורסל".

ב. רגשות חיוביים – בשתי האוכלוסיות הביעו הספורטאים את אהבתם לספורט, את ההנאה שהם מפיקים באימונים ובתחרויות. הם תיארו הנאה, תענוג וריגוש, וכן תחושת הצלחה ונחוחות. אחת הבנות עם ליקוי אינטלקטואלי סיפרה: "כואב לי הלב אם אני לא מתאמנת, והשחייה עושה לי שמחה כשאני עצובה". משתתף אחר סיפר: "ההצלחה גורמת לי כיף, עושה לי טוב בנפש ותענוג להתאמן".

3.3.3.2 מצבים גופניים הנובעים מפעילות ספורטיבית

בקטגוריה זו הופקו 81 היגדים, המספר הרב ביותר של היגדים לקטגוריה, וזאת ביחס של 3:1 לטובת המשתתפים עם מש"ה, כפי שמוצג בלוח מספר 7. בקטגוריה ראשית זו נכללו ארבע קטגוריות משנה שביטאו קשר ישיר בין עיסוקם של המשתתפים בספורט לבין היתרונות השונים הנובעים ממנו:

ג. כושר גופני – הנבדקים השתמשו במונחים הקשורים למרכיבי הכושר הגופני: "נותן לי כוח להתקדם", "סיבולת לב ריאה", "יותר גמישה וספורטיבית".

ד. בריאות – הנבדקים דיברו על הספורט כמקדם את בריאותם: "עוזר לי לאורח חיים בריא", "טוב לבריאות שלנו", "עושה אותי בריא", "טוב לבריאות הגוף והנפש".

ה. פעילות למניעת השמנה – נבדקים אחדים ציינו את העיסוק בספורט כמונע השמנה וכעוזר לשמור על משקל תקין ועל גוף חטוב. ספורטאית אחת עם מש"ה אמרה: "אני רוצה להיות חטובה, אני רוצה להיות בכושר, יש לי בטן ואני רוצה להיות שרירית". ספורטאי אחר אמר: "בעזרת השחייה אני לומד ליישר את הגוף, אני רוצה לטפח את עצמי ולשפר את היכולת הפיזית שלי". תשובה נוספת מספורטאי עם מש"ה: "הספורט עושה לי כושר טוב, אני מצליח לעשות דיאטה", נערה נוספת סיפרה: "השחייה גורמת לי להיות חזקה, עוזרת לי לאורח חיים בריא, עושה אותי רזה ולא דובה גדולה". היגדים נוספים מפי הספורטאים עם מש"ה היו: "לא רוצה להיות בטטה וגרוטאה", "מרצה את הגוף", "הספורט שומר לי על המשקל".

ו. חיזוק הגוף – הסוגיה האחרונה בתחום זה שהועלתה על ידי המשתתפים הייתה הקשר הישיר בין הספורט לבין חיזוק הגוף: "טוב לשרירים ולגוף", "עושה אותי חזקה", "שרירי הבטן, הרגליים והידיים יהיו חזקים", "עושה אותי יותר חזק", "ונער עם שיתוק מוחין נוסף על מש"ה אמר: "עוזר לי לאמן את היד".

3.3.3.3 צורך בהישג בעקבות פעילות גופנית

שיעור דומה של ספורטאים בשתי האוכלוסיות ביטא את הצורך בהישגים במסגרת הפעילות הספורטיבית:

ז. מוטיבציית אגו ומוטיבציה חיצונית – שלושים היגדים נכללו תחת קטגוריית משנה זו. את הביטוי הבולט ביותר לכך הציג בחור עם תסמונת דאון שאמר: "אני שוחה בשביל להביא הישגים ובשביל להגיע לחוץ לארץ ולהביא מדליות זהב. אני רוצה להיות מפורסם". אמירות נוספות: "לזכות במדליות", "מתאמנת כדי להיות באולימפיאדה", "רוצה לקבל מדליות זהב בחו"ל", "להיות אלוף אירופה", "לייצג את המדינה".

ח. מוטיבציית משימה ומוטיבציה פנימית – עשרים וחמישה היגדים נכללו בקטגוריה זו וביניהם האמירות: "רוצה לדעת איך להתאמן", "רוצה להתקדם בשחייה", "נהנה מתהליך האימון ופחות מהתוצאה", "מטרתי תחרות עם עצמי". משתתף אחר סיפר: "אני בא לאימונים כדי לפתח את הכישרון שלי בשחייה, רוצה להתקדם ושואף להגיע למקומות שאפשר לייצג את המדינה שלנו".

3.3.3.4 צרכים חברתיים במסגרת פעילות ספורטיבית

הקטגוריה הראשית האחרונה התייחסה לצרכים חברתיים. כמו במצבים הגופניים, גם כאן בלט שיעור רב יותר של היגדים בקרב האוכלוסייה עם מש"ה, ראו לוח מספר 7. בקטגוריה ראשית זו אופיינו שתי קטגוריות משנה:

ט. השתייכות חברתית – אחת הספורטאיות עם מש"ה סיפרה: "אני רוצה שגם החברים שלי יצליחו, אני מרגישה שזה עושה לי טוב בלב", האחרת העידה: "השחייה עוזרת לי ללמוד למצוא חברים וידידים, כיף לי להיות עם חברים". ספורטאית נוספת סיפרה: "אני מתלהבת כשאני רואה חברים וכשלא אני מרגישה שאני חסרה להם". ספורטאי אחר אמר: "אני רוצה להיות חלק מקבוצה ולהוכיח ולגלות דברים נוספים על העולם". עוד משתתפים תיארו כך את רצונם להיות שייכים לקבוצה: "נהנה להיפגש עם חברים", "רוצה למצוא ידידים", "רוצה שגם חבריי יצליחו", "רוצה להיות חלק מהקבוצה".

י. מודלים לחיקוי – ההיגדים שנכללו בקטגוריה זו ביטאו את רצונם של המשתתפים להידמות לדמות אהובה עליהם. למשל ספורטאית עם מש"ה בדרגה קלה סיפרה: "אנחנו משפחה של ספורטאים. דוד שלי הוא שחיין לשעבר וזה כישרון שעבר במשפחה. הרבה היו שחיניות, אנחנו

ספורטאים, נכנסים לזה מהר", מתאמן אחר עם תסמונת דאון סיפר: "אני רוצה להתקדם כמו המאמן שלי, רוצה לאמן את החבר'ה כמו המאמן ולהיות כמותו".

לסיכום אפשר לראות בלוח מספר 7 את ההתפלגות של הקטגוריות הראשיות והמשניות ואת מספר ההיגדים בכל אחת מהן בקרב המשתתפים משתי הקבוצות.

לוח מספר 7: קטגוריות תוכן ראשיות ומשניות בחתך סוג האוכלוסייה

סה"כ	ללא מוגבלות	מש"ה	קטגוריית תוכן
67	28	39	מצבים רגשיים
	11	16	א. אהבת הספורט
	17	23	ב. רגשות חיוביים
81	20	61	מצבים גופניים
	9	17	ג. כושר גופני
	7	18	ד. בריאות
	5	8	ה. פעילות למניעת השמנה
	-	18	ו. חיזוק הגוף
56	26	30	צורך בהישג
	14	17	ז. מוטיבציה חיצונית ולאגו
	12	13	ח. מוטיבציה פנימית ולמשימה
19	3	16	צרכים חברתיים
	3	11	ט. שייכות לקבוצה
	-	5	י. מודלים לחיקוי

פרק 4: דיון

במחקר זה בדקנו את מקורות המוטיבציה של ספורטאים עם מש"ה ושל ספורטאים ללא מוגבלות. לצורך זה נעשה שימוש בשני שאלונים. באחד מהם, TEOSQ, נעשה במחקר זה לראשונה שימוש לצורך מחקר בקרב ספורטאים עם מש"ה. בפרק זה נקיים דיון בשאלות המחקר על פי סדר הצגתן – מהימנות כלי המחקר, השפעת הגיל, המגדר והמוגבלות על המוטיבציה, והקשרים בין סולמות המוטיבציה השונים. לאחר מכן נשלב את הממצאים מהניתוח האיכותני באלו של הניתוח הכמותי.

4.1 מהימנות כלי המחקר

השאלונים שבהם נעשה שימוש במחקר הנוכחי הציגו מהימנות חוזרת טובה וכן עקיבות פנימית בינונית עד טובה בקרב שתי קבוצות המחקר בתת-השאלונים אוריינטצית האגו ואוריינטצית המשימה, ובשלושה מתוך ארבעה תת-השאלונים של SMS. ממצא זה הוא בעל חשיבות רבה שכן עד עתה לא היו עדויות לאמינותו של שאלון מוטיבצית האגו והמשימה TEOSQ בקרב ספורטאים עם מש"ה, בעוד שבאוקלוסייה ללא מוגבלות נעשה בו שימוש נרחב (Ntoumanis, 2001). לנוכח העקיבות הפנימית הטובה שנמצאה, נראה כי אפשר להשתמש בתת-הסולמות של TEOSQ ושל SMS, למעט בסולם של העדר מוטיבציה, לצורך מחקר בשתי האוכלוסיות. כמו כן אפשר להשתמש בנתונים שהתגלו במחקר זה לטיפול מקצועי של הגברת מוטיבציה לפעילות. יש בכך עניין מיוחד בשל העובדה שממצאי מחקר קודמים הצביעו על כך שחסר קוגניטיבי עלול להגביל את התפתחות מוטיבצית המטרה (הן לאגו והן למשימה) ואת תהליך קבלת ההחלטות בקרב משתתפי ספורט עם מש"ה (Fernhall et al., 1988; Fernhall et al., 1989). במחקרים קודמים גם דווח כי לומדים עם מש"ה הפגינו מוטיבציה פנימית נמוכה בדרך כלל (Switzky, 1997). הממצאים שלנו סותרים טענות אלה ומצביעים על דמיון ניכר, אם כי גם על הבדלים, בין אוכלוסיות של ספורטאים עם מש"ה לבין אוכלוסיות ספורטאים ללא מוגבלות. עוד נמצא במחקר הנוכחי כי לגיל יש השפעה על תת-הסולם ויסות חיצוני. לעומת זאת לא הייתה למגדר המשתתף השפעה אף לא על אחד מתת-הסולמות.

4.2 השפעת גיל הספורטאים

הממצאים שלנו מצביעים על מגמות מנוגדות של השפעת הגיל על הוויסות החיצוני. משתתפים צעירים ללא מוגבלות דיווחו על ויסות חיצוני גבוה יותר ממשתתפים שהיו בני 20 ומעלה. מגמה זו נתמכת על ידי הפרספקטיבה ההתפתחותית הכללית של תורת הנחישות העצמית, הרואה במוטיבציה פנימית מנוע צמיחה של התפתחות חיובית (Larson & Rusk, 2011). אולם בקבוצת כלל המשתתפים עם מש"ה נצפתה מגמה הפוכה. בקבוצה זו נמצא שמשתתפים צעירים מגיל 20 הפגינו ויסות חיצוני נמוך יותר מאשר אלו שמעל גיל 20. לממצא זה יש השלכות חשובות על הפרקטיקה של פעילות גופנית ספורטיבית ועל חינוכם של אנשים עם מש"ה, מאחר שלפי תורת

הנחישות העצמית, ספורטאים בעלי מוטיבציה פנימית נוטים להשיג ביצועים גבוהים בספורט יותר מאחרים (Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009), להיות בעלי ריכוז טוב (Brière, Vallerand,) (Blais, & Pelletier, 1995; Pelletier et al., 1995), לדווח יותר מאחרים על רמות גבוהות של מאמץ (Pelletier et al., 1995), לנשור פחות מאחרים מפעילות ספורטיבית (Pelletier, Fortier,) (Vallerand, & Brière, 2001), ולהצהיר יותר מאחרים על כוונה להיות פעילים מבחינה גופנית בעתיד (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Biddle, 2003; Ntoumanis, 2001). כלומר הנטייה של ספורטאים עם מש"ה להפחית עם הזמן את מקורות המוטיבציה הפנימית שלהם, עלולה למנוע מהם את פיתוח התכונות שהוזכרו, שהן חשובות לכל אדם בוגר. הדבר חשוב במיוחד לאור החשיבות שיש לפיתוח מוטיבציה פנימית בקרב אנשים עם מש"ה ובקרב אנשים הנמצאים בסיכון התפתחותי (Switzky, 1997). נוסף על כך, סביבה של פעילות גופנית נחשבת למצוינת לצורך הפנמה של מוטיבציה אם היא נתמכת בחוויות של קשרים הדדיים, של יצירתיות ושל אוטונומיה (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009). על סמך הממצאים שלנו, אפשר להניח כי מגמת התפתחות המוטיבציה של אנשים עם מש"ה בישראל שונה מהמקובל בקרב אנשים צעירים ללא מוגבלות, ויסות המוטיבציה החיצונית שלהם גבוה יותר, ולכן הם נוטים פחות לחוות התפתחות אוטונומית בהיבטי חיים שונים, כולל בפעילות גופנית וספורט. ייתכן שהדבר קשור בכך שאנשים עם מש"ה גם נוטים לדבוק פחות באימון ספורטיבי, בסביבות שאינן תומכות בכך באופן מובהק. כתוצאה מכך הם עלולים שלא לזכות ביתרונות הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים הקשורים באימון כזה. ממצא זה מצביע על בעיה שמצדיקה חקירה נוספת.

ממצאי המחקר שלנו מדגימים מגמה מנוגדת לזו שדווחה על ידי שפירו (Shapiro, 2003). ממצאי המחקר שלה, שעשה שימוש בשאלון פיתוח עצמי, הצביעו על כך שלא היה הבדל בין משתתפים מבוגרים לבין משתתפים צעירים בנוגע לשלוש הסיבות שדורגו כמשמעותיות ביותר לעיסוק בספורט. עם זאת במחקר של שפירו כל המשתתפים היו מעל גיל 21, ולכן אפשר לייחס את הממצאים המנוגדים להבדל במדגם. סביר להניח שהממצא שלנו קשור לעובדה שרבים מהמשתתפים מעל גיל 20 גרו במסגרת חיצונית מובנית, כגון מגורים בקהילה או במקום עבודה מוגנת. במחקר רחב-היקף ורב-מוקדי שנערך בקרב מבוגרים עם מש"ה החיים בקהילה (Robertson et al., 2001), דיווחו המחברים על כך שהרוב המכריע של המשתתפים במחקר ציינו שהיו להם מעט מאוד הזדמנויות או שלא היו להם הזדמנויות כלל לממש נחישות עצמית ברוב תחומי החיים שבהם היה עליהם לקבל החלטות.

4.3 השפעת מגדר הספורטאים

במחקרים קודמים שנערכו בקרב אוכלוסיות ללא מוגבלות, הדגימו ספורטאים גברים, במיוחד אלו שהציגו רמות ביצוע גבוהות, מוטיבציית אגו גבוהה יותר מאשר נשים (Treasure & Roberts,)

1995). הממצאים שלנו, לעומת זאת, לא הצביעו על הבדלים מובהקים בין גברים לבין נשים בשתי קבוצות הנחקרים, אם כי נצפתה מגמה של אוריינטציית אגו גבוהה יותר בקרב גברים. גם שפירו (2003) מצאה הבדלים שוליים בלבד בחתך המגדר. ייתכן שהסיבה לכך שלא נמצאו הבדלים כאלה נעוצה בגודל המדגם. כלומר אילו היה המדגם גדול יותר באופן משמעותי, היו נצפים הבדלים מובהקים. בנוגע לנחישות עצמית, הרי שבניגוד לממצאים שלנו, מחקרים קודמים שבוצעו על משתתפים ללא מוגבלות בלבד, הצביעו באופן חוזר ונשנה על כך שנשים מדווחות על ערכים גבוהים יותר של נחישות לעומת הגברים באופן מובהק (Briere, et al., 1995; Perreault & Vallerand, 2007; Vallerand, 2007).

4.4 השפעת המוגבלות

הממצאים במחקר זה מצביעים על כך שמשותפים עם מש"ה מציגים ערכים גבוהים יותר של אוריינטציית משימה וויסות מזוהה מאשר ספורטאים ללא מוגבלות. תת-הקבוצה של הספורטאים עם תסמונת דאון היו במחקר הנוכחי בעלי ערכים גבוהים יותר של אוריינטציית אגו, של מוטיבציה פנימית, של ויסות מזוהה ושל ויסות חיצוני מאשר הספורטאים ללא מוגבלות. גם תת-הקבוצה עם מוגבלות שכלית בלתי ספציפית הציגה ויסות מזוהה ואוריינטציית אגו גבוהים יותר מאשר הקבוצה ללא מוגבלות.

למיטב ידיעתנו זהו המחקר הראשון שבו דווח על השוואה של מדדי אוריינטציית מטרה ונחישות עצמית בין ספורטאים עם מוגבלות שכלית לבין ספורטאים ללא מוגבלות. אישוש כלשהו לממצאים שלנו אפשר למצוא בנתונים שנאספו במחקרים קודמים, ואשר לפיהם הדגימו מתבגרים ואנשים צעירים עם מש"ה ערכים גבוהים של דימוי עצמי, של אוריינטציית אגו ושל הערכה עצמית חיובית לעומת משותפים עם מוגבלות גופנית או עם מוגבלות מורכבת (Varsamis & Agaliotis, 2011). אנשי המקצוע מעריכים כי הנטייה החזקה לכיוון של אוריינטציית אגו ושל ויסות חיצוני נובעת מהחסר הקוגניטיבי או שהיא פועל יוצא מהשיטות החינוכיות ההתנהגותיות השכיחות בחינוכם של מתבגרים עם מש"ה ומהפיקוח על הבוגרים שבהם המתגוררים במסגרות חוץ-ביתיות. באמצעות שיטות כאלה מטפחים את חשיבות הזכייה במדליות ובסרטים (Shapiro, 2003). כמו כן יש מי שמתמשים במשוב חיובי בלתי ספציפי לכל המבצעים, בלי תלות ברמת ההישג האישית (Witzel & Mercer, 2003).

אם אכן תאושש המגמה המסתמנת בממצאי המחקר הנוכחי, הרי שיש לכך השלכות חשובות על תהליכים באימון ובתחרויות. זאת מאחר שממצאים שנצפו בקרב ספורטאים ללא מוגבלות מציגים קשר הדוק בין אוריינטציית אגו גבוהה לבין תופעות שליליות כמו התנהגות בלתי ספורטיבית, התנהגות אגרסיבית מכוונת ואמונות שהספורט משרת מטרה של השגת מעמד חברתי (Biddle, Wang, Kavussanu, & Spray, 2003). מחקרים קלסיים מראים את ההשלכות החיוביות של

אקלים אימון ספורטיבי המפתח מוטיבציה פנימית על ידי שימוש בדרכים האלה: המרת הציפיות לפרס במשחק ספונטני (Orlivk & Mosher, 1978); אימון המכוון לפיתוח שליטה עצמית תוך כדי ביצוע (Rudisill, 1989); הגדלת אפשרויות הבחירה במהלך אימון (Thompson & Wankel, 1980); מתן עידוד על התמדה בפעילות גופנית (Vallerand & Reid, 1984); הגדלת הכוונות להשתתפות (Ntoumanis, 2005); התמדה בלמידה (Chen, 2001); וריכוז (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003).

4.5 קשרים בין משתני המוטיבציה

ממצאי המחקר הנוכחי הציגו מתאם חיובי בינוני בין אוריינטציית האגו לבין ויסות חיצוני אצל משתתפים עם מש"ה ($r=0.44$). מתאם זה היה חזק מאשר זה שנמצא בקרב ספורטאים ללא מוגבלות ($r=-0.16$). ייתכן שהסיבה לכך נעוצה באקלים המוטיבציוני התחרותי שמעודד תחרות וזכייה בפרסים, שנהוג כאמור בקרב מספר לא מבוטל של מאמנים בספיישל אולימפיקס (Dowling, McKonkey, & Hassan, 2011).

4.6 הממצאים האיכותניים

בפרק זה נציג את שני ההליכים המתקדמים בניתוח האיכותני – שלב הקידוד הספציפי ושלב הקידוד התאורטי, ונקשר ביניהם לבין הממצאים הכמותיים. בשלבי הניתוח הצירי והניתוח האנכי הופקו קטגוריות תוכן התואמות את הממצאים שהוצגו בספרות, הן בקרב ספורטאים עם מש"ה (Farrel et al., 2004; Frey et al., 2005) והן אצל ספורטאים ללא מוגבלות (Campbell, McAuley, McCrum, & Evans, 2001; Weiss & Ferrer-Caja, 2002). אפשר להצביע על כך שנמצאו יותר קווי דמיון מאשר הבדלים בין גישות הספורטאים עם מש"ה ובין גישות הספורטאים ללא מוגבלות. עם זאת, מתוך הנתונים המופיעים בלוח מספר 7 אפשר להצביע על דגשים שונים בתפיסות המוטיבציה של שתי האוכלוסיות. להלן נתייחס לממצאים בכל אחת מקטגוריות התוכן המרכזיות, נצביע על קווי הדמיון ועל השוני בין שתי האוכלוסיות ונקשרם למודלים התאורטיים המנחים.

4.6.1 מצבים רגשיים

אהבת הספורט ורגשות חיוביים כלפי הפעילות המתבטאים באמירות כמו "כיף" ו"הנאה", הם ביסודה של המוטיבציה ונמצאו בשיעור ניכר מאוד בקרב שתי האוכלוסיות. משתנים אלה מצביעים על מוטיבציה פנימית המשויכת למודל הנחישות העצמית (Ryan & Deci, 2000) ולסולם הצרכים של מאסלו (1954). על פי גישה זאת, לאדם יש שלושה צרכים שצריכים להתקיים במהלך התפתחותו: מסוגלות, אוטונומיה וקשר. המסוגלות מבטאת הבנה כיצד להשיג תוצאות וכיצד להיות יעיל, האוטונומיה היא יכולת עצמית ליזום ולווסת את המעשים ואילו הקשר הוא צורך באינטראקציות משמעותיות ותומכות עם הזולת. סוגיה זו תידון בפירוט בקטגוריית תוכן נפרדת של צרכים חברתיים

שתוצג בהמשך. אפשר להניח בסבירות גבוהה כי הדיווחים על אהבת הפעילות ועל ההנאה במהלכה נובעים מתחושה של מסוגלות שהתפתחה במהלך האימונים. תחושה זו מתקשרת להתמדה בפעילות לאורך חודשים ושנים מתוך הנאה ומתוך בחירה, שמבטאת אוטונומיה אישית. סוג כזה של אוטונומיה ושל מוטיבציה פנימית נחשב כחיוני הן להתפתחותם של אנשים עם מש"ה (Shogern, Wehmeyer, Reese, & O'Hara, 2006; Wehmeyer, 2013) והן להתפתחות הקריירה האישית של ספורטאים ללא מוגבלות (Hagger & Chtzisarantis, 2007; Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012). לפיכך יש חשיבות רבה מאוד ליישום של אמצעים מתודיים התומכים בפיתוח אוטונומיה ומוטיבציה פנימית לצד השימוש השכיח באמצעים התומכים במוטיבציה חיצונית. עם אמצעים התומכים במוטיבציה חיצונית נמנים מחזקים מוחשיים כמו מדליות, פרסים וכיוצא בזה, ומחזקים בלתי מוחשיים כמו תשבחות מילוליות. מודלים של הדרכה המתבססים על גישת הנחישות העצמית פותחו על ידי ווהמייר ועמיתיו (Whemeyer, Palmer, Agran, Mithaug, & Martin, 2000), יושמו בארץ על ידי רייטר (2000, 2004) ושביט (2007) בשילוב עם הגישה ההומניסטית במסגרת "מעגל ההפנמה". מודלים אלה מדגישים רכיבים של בחירה ושל הפנמה תוך כדי דיון במסגרת חברתית כבסיס להעצמה אישית ולתחושת שייכות חברתית המפרות זו את זו. מודלים כאלה ניתנים ליישום גם במסגרות ספורטיביות של אנשים עם מש"ה, כפי שבוצע בהצלחה במסגרת עבודת הדוקטורט של אלמוסני (2001).

4.6.2 מצבים גופניים

נתוני מסת הגוף לא נאספו במסגרת המחקר, אך מתצפיות בלתי מובנות במהלך הראיונות נראה שהספורטאים עם מש"ה היו בעלי מסת גוף גבוהה בהרבה מאלו של הספורטאים ללא מוגבלות, שרובם ככולם היו בעלי מסת גוף תקינה ומבנה גוף ספורטיבי. ניכר היה שמרבית הספורטאים עם מש"ה היו מודעים לכך שהם נמצאים בסכנת השמנה, והשתמשו באופן מודע בפעילות הגופנית כדי להקטין סכנה זו. ייתכן שזו הייתה הסיבה שהספורטאים השתתפו בענפי השחייה והכדורסל, שהם ענפים הדורשים פעילות גופנית אווירנית שמאפשרת תפוקה אנרגטית גבוהה למדי. יש לזכור כי המדגם מבוסס על ספורטאים בארגון ספיישל אולימפיקס, שאיננו מייצג את כלל האוכלוסייה עם מש"ה, שמרביתה נמנע מפעילות גופנית בשעות הפנאי (Frey et al., 2005; Mahy, Shields, Taylor, & Dodd, 2010; Temple & Walkley, 2007). לפיכך יש חשיבות רבה מאוד לפיתוחן של תכניות פעילות יעילות שיש בהן כדי להגדיל את התפוקה האנרגטית של המשתתפים.

4.6.3 צורך בהישג

בהלימה עם הממצאים הכמותיים, כל המשתתפים במחקר ביטאו את שתי האוריינטציות האופייניות למסגרות ספורטיביות: אוריינטציית אגו שמתבטאת בצורך באישוש חיצוני של ההצלחה על ידי מאמנים, חברים, הורים ואנשים משמעותיים אחרים; ואוריינטציית משימה המתבטאת באישוש

פנימי של ההצלחה על ידי הדגשת החשיבות של השלמת הביצוע. לפיכך יש חשיבות רבה להדגשת שני הרכיבים של האוריינטציה הספורטיבית במסגרת של תכניות פעילות גופנית.

4.6.4 צרכים חברתיים

שתי קטגוריות משנה אופיינו כצרכים חברתיים – שייכות לקבוצה ומודלים לחיקוי. מאסלו (1954) ציין אמנם את החשיבות של השייכות החברתית, אך מודל חדש יותר (Hanley & Abell, 2010) מדגיש ביתר שאת את הערך של שייכות למסגרת חברתית בתהליך ההתפתחות האישית. גם מחקר רב-מוקדי עדכני באוסטרליה (Nathan et al., 2010) מדגיש את החשיבות של השייכות ושל הלכידות החברתית שאפשר להשיג באמצעות פעילות גופנית בקרב אוכלוסיות בהדרה. מחקר איכותני עדכני אחר, שעסק בשחיינים עם מוגבלות גופנית (Hutzler & Bergman, 2011) דיווח אף הוא על קטגוריית תוכן של שייכות לקבוצת עילית כבעלת משמעות גדולה מאוד להתפתחות של הספורטאים הפאראולימפיים. ממצאים אלה מצביעים על היתרון שטמון בפעילות גופנית לא רק לאורח חיים בריא ופעילות פנאי, אלא גם לתקשורת חברתית ולמניעת בדידות. מומלץ להתייחס לכך במהלך הפיתוח של תכניות פעילות גופנית.

גם הרכיב של מודלים לחיקוי שעלה בתשובות לשאלה הפתוחה הוא בעל חשיבות רבה לתכנון פעילות גופנית עבור אנשים עם מש"ה. החשיבות שיוחסה על ידי המשיבים עם מש"ה למודלים אלה ניתנת להסבר על ידי התאוריה של מסוגלות עצמית (Bandura, 1997), שבה מיוחסת חשיבות גדולה לצפייה בעמיתים שדומים לעמית המבצע, שמצליחים בביצוע המשימה במהלך למידה. החשיבות של מודלים שדומים למבצע הזכרה גם במחקר על מסגרת הלמידה המוטורית של ילדים ללא מוגבלות (Singer, Lidor, & Cauraugh, 1993), ובמחקר על למידת מיומנויות יומיום של בני נוער עם מש"ה (Wacker, Berg, Choisser, & Smith, 1989). גם המוכנות להמשיך להתאמן על מסילה נעה בקרב בני נוער עם מש"ה בדרגה בינונית עד עמוקה, הייתה גבוהה פי שניים בנוכחות עמיתים שהתאמנו, לעומת ההתמדה בנוכחות מדריך או בשימוש בחיזוקים חיוביים בלבד (Vashdi, Hutzler, & Roth, 2008).

4.7 מגבלות המחקר

אחת המגבלות של המחקר הנוכחי היא שעל אף הדמיון בגיל ובתחומי הפעילות הגופנית בין הקבוצות הנחקרות, סביבות האימון והתחרות של ספורטאים עם מש"ה ושל ספורטאים ללא מוגבלות היו שונות. כפי שצוין לעיל, מספר האימונים השבועי של הספורטאים ללא מוגבלות היה יותר מכפול מאשר זה של הספורטאים עם מש"ה. ייתכן ששונות זו השפיעה על הממצאים והטתה את ההשוואה בין שתי האוכלוסיות. נוסף על כך יש להצביע על העקיבות הנמוכה של תת-הסולם חוסר מוטיבציה באחד השאלונים ששימשו למחקר. לפיכך אי-אפשר להעריך את המשמעות של הממצאים שנמצאו בתת-סולם זה.

4.8 מסקנות והמלצות

ממצאי המחקר הנוכחי מצביעים על קווי דמיון בין ספורטאים עם מש"ה לבין ספורטאים ללא מוגבלות, אך גם על הבדלים ביניהם. ככל הנראה ספורטאים עם מש"ה מגיבים בעוצמה גדולה יותר לשיטות פיתוח מוטיבציה המיועדות לשיפור תחושת החשיבות העצמית, בהשוואה לעמיתיהם ללא מוגבלות. מגמה זו חזקה במיוחד בקרב ספורטאים עם תסמונת דאון. עם זאת נמצא שספורטאים משתי הקבוצות מדגישים את הרכיבים של פיתוח המוטיבציה הפנימית ושל האוטונומיה האישית באמצעות הפעילות הגופנית.

עוד נמצא במחקר זה, שספורטאים עם מש"ה מדגישים באופן מילולי את חשיבות השייכות החברתית ואת חשיבותה של הדגמת עמיתים לפיתוח המוטיבציה שלהם. על המאמנים להיות עירניים למגמות אלה ולטפח בדרכים מגוונות אסטרטגיות אימון שיגדילו את ההסתברות לפיתוחה של מוטיבציה פנימית בקרב ספורטאים עם מש"ה. גישות עדכניות בהדרכת משתתפים עם מש"ה, כגון מעגל ההפנמה, עשויות לתרום לכך. להלן דוגמה שבה מוצג הליך הדרכה בגישת מעגל ההפנמה:

- א. הצגת אירוע של מוטיבציה ירודה: "לא מתחשק לי ללכת לאימון ביום סגרירי וגשום".
- ב. דיון: פנייה למציג האירוע: "מה עשית כשהרגשת כך?" "מה הרגשת כשנשארתי בבית, ומה הרגשת כאשר הלכת לאימון בכל זאת?" פנייה לאחרים: "מי עוד מרגיש שקשה לו ללכת ביום סגרירי לאימון?" "מה אתם עשיתם כאשר הרגשתם כך?" "מה הרגשתם אחרי שנשארתם בבית, ומה הרגשתם כאשר הלכתם לאימון?"
- ג. אפיון התגובות: להישאר בבית או לאזור כוח למרות הקושי וללכת לאימון, ואפיון ההיגדים שנוגעים לכל אחת מהתגובות.
- ד. הצגת אירוע דומה: "כואב לי קצת ברגל", "יש לי סדר יום עמוס במיוחד".
- ה. אפיון התגובות וההיגדים לאירוע הדומה.
- ו. תיאור התוצר: מצבים אפשריים ותגובות אפשריות ומשמעותם האישית והחברתית.

יש לייחס חשיבות גם לפיתוחם של מדדים פשוטים המאפשרים למאמן לסווג את מקורות המוטיבציה הייחודיים של כל ספורטאי המתאמן במסגרות ספיישל אולימפיקס או במסגרות אחרות המציעות פעילות גופנית למשתתפים עם מש"ה, כמו ליגת הכדורגל של משרד הרווחה. תוך כדי ההליך של מעגל ההפנמה יוכל המדריך לשלב הליכים המעודדים דגמי מוטיבציה שונים שבאים לידי ביטוי כמפורט בלוח מספר 8.

לוח מספר 8: מטריצה ליישום המידע הנוגע לכיווני המוטיבציה ולמאפייניה במסגרת ההדרכה

מאפיין כיוון	אוריינטציית משימה	אוריינטציית אגו
חיצוני	הגדרת יעדים להצלחה על פי משימות ומתן תגמול אישי על הצלחה במשימות אלה	הגדרת יעדים להצלחה על פי דירוג ההישגים בהשוואה למשתתפים האחרים
פנימי	עידוד לפיתוח יעדים אישיים ומתן משוב להצלחה על פי קריטריונים של יעדים אלה	עידוד לבחירת מודלים להשוואה וקישור ההישגים האישיים הנוגעים למודלים אלה

לסיכום, המחקר הנוכחי מציג מידע חדש על מאפייני המוטיבציה ועל כיווניה בקרב ספורטאים עם מש"ה, ומשווה אותם לאלו של ספורטאים ללא מוגבלות בגילים דומים, שמתאמנים בענפים דומים – שחייה וכדורסל. המידע המובא במחקר זה מצביע על דמיון בין האוכלוסיות במאפייני המוטיבציה ובכיווניה, אך גם על היבטים ייחודיים של אוכלוסיית הספורטאים עם מש"ה. השוני העיקרי הוא בערכים גבוהים יותר של מוטיבציית אגו בקרב משתתפים עם מש"ה, במיוחד בתת-הקבוצה של משתתפים עם תסמונת דאון וביחס ההפוך בין האוכלוסיות בערכי המוטיבציה על בסיס ויסות חיצוני כפועל יוצא של הגיל. הערכים של הספורטאים עם מש"ה בערכי הוויסות החיצוני עולים עם הגיל, ואילו אצל ספורטאים ללא מוגבלות הם יורדים עם התבגרותם. מידע זה חשוב לעיצוב אסטרטגיות מתאימות ולפיתוח אקלים אימון הולם במהלך תכניות הפעילות הגופנית, שיאפשרו להדגיש את האוטונומיה האישית ואת העצמתם של המשתתפים עם מש"ה, למשל באמצעות הגישה של מעגל ההפנמה.

4.9 פורום אנשי מקצוע

- א. אנשי המקצוע באגפים לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית, ובאוטיזם משרד הרווחה,
- ב. אנשי המקצוע באקי"ם,
- ג. אנשי המקצוע בעמותת ספישל אולימפיקס,
- ד. המפקחים של הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך,
- ה. המפקחים על החינוך המיוחד במשרד החינוך,
- ו. אנשי המקצוע בקרן לפיתוח שירותים ובקרן למפעלים מיוחדים בביטוח הלאומי,
- ז. מרכזי תחום חינוך מיוחד ולמש"ה במסגרות אקדמיות לחינוך ועבודה סוציאלית.

5. מקורות

אלמוסני, י. (2001). ההשפעה של שני סגנונות הוראה בפעילות גופנית על איכות חייהם של צעירים הלוקים בפיגור שכלי קל ובינוני. עבודת תיזה לדוקטוראט. חיפה: אוניברסיטת חיפה בסיוע קרן שלם. הורד מאתר קרן שלם <http://www.kshalem.org.il/upload/File/articles/507f.pdf>
אלמוסני, י. (2008). הפעילות הגופנית כאמצעי להשתלבות חברתית של צעירים בעלי לקות אינטלקטואלית. *בתנועה*, ט, 53-65.

"ספיישל אולימפיקס" ישראל www.soi.org.il נדלה בתאריך 10 באוקטובר 2010.
עוזיאל, ס. טנא, מ. ילון, ש. (2011) הנגשה לשונית לאנשים עם מוגבלות שכלית: חוברת הנחיות. משרד הרווחה והשירותים החברתיים, האגף לטיפול באדם עם מש"ה והקריה האקדמית אונו צבר בן-יהושע, נ. (1997). *המחקר האיכותי בהוראה ובלמידה*. תל אביב: מודן.
צבר בן-יהושע, נ. (עורכת) (2001). *מסורות וזרמים במחקר האיכותי*. אור יהודה: הוצאת דביר
צלרמאיר, מ. (2008). מחקר פעולה: מרחב להתפתחות מקצועית בהוראה. בתוך: אתר אינטרנט מכון " מופת" 3 לאפריל, www.mofet.macam.ac.il.2010. נדלה בתאריך 10 אוקטובר 2010.

רייטר, ש. (2000). תהליכים קבוצתיים – ממצאי תוכנית חינוכית לטיפול אוטונומיה אישית וכישורים חברתיים למתבגרים עם פיגור שכלי. סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום 15 (1), 19 – 35.
רייטר ש. (2004). מעגלי אחווה לשבירת הקשר בין מוגבלות לבדידות. אחווה הוצאה לאור שביט, פ. (2007). טיפוח נחישות עצמית בקרב תלמידים עם ליקויים קוגניטיביים באמצעות למידה בקהילות לומדים. עבודת תיזה לדוקטוראט. חיפה: אוניברסיטת חיפה בסיוע קרן שלם. הורד מאתר קרן שלם <http://www.kshalem.org.il/upload/File/articles/544f.pdf>
שלסקי, ש. (2008). המחקר האיכותני ככלי בהתפתחות המקצועית של המורה-ההיבט הפרשני. *שבילי מחקר*, 15, 34-37.

Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior* (2nd ed.). Milton-Keynes, England:

Open University Press/McGraw-Hill.

Armitage, P., Berry, G., & Matthews, J. N. S. (2002) *Statistical methods in medical research* (4th ed.). Oxford: Blackwell Science.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

- Bell, A. J., & Bhate, M. S. (1992). Prevalence of overweight and obesity in Down's syndrome and other mentally handicapped adults living in the community. *Journal of Intellectual Disability Research*, 36, 359-364.
- Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Kavussanu, M., & Spray, C. M. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1-20.
- Brière N., Vallerand R. J., Blais M. R., & Pelletier L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'Echelle de Motivation dans les Sports [Development and validation of a scale for measuring intrinsic and extrinsic motivation, and amotivation in the context of sport: the Echelle de Motivation dans les Sports]. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Campbell, P. G., McAuley, D., McCrum, E., & Evans, A. (2001). Age differences in the motivating factors for exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 23, 191–199.
- Chen, A. (2001). A theoretical conceptualization for motivation research in physical education: An integrated perspective. *Quest*, 53, 35-58.
- Cohen, J., & Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*. 16, 297–334.
- Dowling, S., McKonkey, R., & Hassan, D. (2011). Special Olympics athletes and the World Games experience: The influence of coaching, training, and competing on the

- world stage. Report on the pilot study: SO Ireland (Ulster region).The University of Ulster.
- Duda, J. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Psychology, 11*, 318-335.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in school work and sport. *Journal of Educational Psychology, 84*, 290-299
- Emerson, E. (2005). Underweight, obesity and exercise among adults with intellectual disabilities in supported accommodation in Northern England. *Journal of Intellectual Disability Research, 49*, 134-143.
- Farrell, R. J., Crocker, P. R. E., McDonough, M. H., & Sedgwick, W. A. (2004). The driving force: Motivation in special Olympians. *Adapted Physical Activity Quarterly, 21*, 153-168.
- Fernhall, B., McCubbin, J. A., Pitetti, K. H., Rintala, P., Rimmer, J. H., Millar, A. L., & De Silva, A. (2001). Prediction of maximal heart rate in individuals with mental retardation. *Medicine and Science in Sports & Exercise, 33*, 1655-1660.
- Fernhall, B., & Pitetti, K. H. (2000). Leg strength is related to endurance run performance in children and adolescents with mental retardation. *Pediatric Exercise Science, 12*, 234-333.
- Fernhall, B., Tymeson, G.T., & Donaldson, E. (1988). Cardiovascular fitness of the mentally retarded. *Adapted Physical Activity Quarterly, 5*, 12-28.
- Fernhall, B., Tymeson, G. T., Millar, L., & Burkett, L. W. (1989). Cardiovascular fitness testing and fitness levels of adults with mental retardation, including Down's syndrome. *Education and Training in Mental Retardation, 24*, 133-138.

- Frey, C. G., Buchanan, A. M., & Rosser Sandt, D. D. (2005). "I'd rather watch TV": An examination of physical activity in adults with mental retardation. *Mental Retardation, 4*, 241-254.
- Frey, G. C. (2004). Comparison of physical activity levels between adults with and without mental retardation. *Journal of Physical Activity and Health, 1*, 235-245.
- Frey, G. C., Stanish, H., & Temple, V. A. (2008). Physical activity of youth with intellectual disability. Review and research agenda. *Adapted Physical Activity Quarterly, 25*, 95-117.
- Gibbons, S. L., & Bushkara, F. B. (1989). Effect of Special Olympics participation on the perceived competence and social acceptance of mentally retarded children. *Adapted Physical Activity Quarterly, 6*, 40-51.
- Graham, A., & Reid, G. (2000). Physical fitness of adults with an intellectual disability: A 13-year follow-up study. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*, 152-161.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion, 33*, 49-62.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. H. (2003). The process by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior. *Journal of Educational Psychology, 95*, 784-795.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Advances in self-determination theory research in sport and exercise (Editorial). *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 597-599.
- Hanley, S. J. & Abell, S. C. (2010). Maslow and Relatedness: Creating an Interpersonal Model of Self-Actualization. *Journal of Humanistic Psychology, 50*, 374-398

- Hutzler, Y., & Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of persons with intellectual disability: A systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 767-786. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01313.x>
- Kelly, L. E., Rimmer, J. H., & Ness, R. A. (1986). Obesity levels in institutionalized mentally retarded adults. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 167-176.
- Kozub, F. M., Porretta, D. L., & Hodge, S. R. (2000). Motor task persistence of children with and without mental retardation. *Mental Retardation*, 38, 42-49.
- Landis JR, Koch GG: The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics* 1977, 33:159-174.
- Lane, A. M., Nevill, A. M., Bowes, N., & Fox, K. R. (2005). Test-retest stability of the task and ego orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 76, 339-346.
- Larson, R. W., & Rusk, N. (2011). Intrinsic motivation and positive development. In R. M. Lerner, J. V. Lerner & J. B. Benson (Eds.) *Advances in child development and behavior*, (Vol. 41 pp. 89-130). Burlington, VT: Academic Press.
- Li, F., Harmer, P., & Acock, A. (1996). The task and ego orientation in a sport questionnaire: Construct equivalence and mean differences across gender. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 67, 228-238
- Mactavish, J. B., Mahon, M. J., & Lutfiyya, Z. M. (2000). I can speak for myself: Involving individuals with intellectual disability as research participants. *Mental Retardation*, 38(3), 216-227.
- Mahy, J., Shields, N., Taylor, N. F., & Dodd, K. J. (2010). Identifying facilitators and barriers to physical activity for adults with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 795-805. DOI: 10.1111/j.1365-2788.2010.01308.x

- Mañano, C., Ninot, G., Bruant, G., & Bilard, J. (2002). Effects of alternated basketball competition on perceived competence in adolescents with intellectual disabilities over a period of 13 months: A research note. *International Journal of Disability, Development and Education*, *49*, 413-420.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.
- Nathan, S., Bunde-Birouste, A., Evers, C., Kemp, L., MacKenzie, J., & Henley, R. (2010). Social cohesion through football: a quasi-experimental mixed methods design to evaluate a complex health promotion program. *BMC Public Health*, *10*:587. doi:10.1186/1471-2458-10-587.
- Ninot, G., Bilard, J., & Delingnières, D. (2005). Effects of integrated or segregated sport participation on the physical self for adolescents with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, *49*, 682-689.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences*, *19*, 397-409.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, *97*, 444-453.
- Orlick, T. D., & Mosher, R. (1978). Extrinsic rewards and participant motivation in a sport-related task. *International Journal of Sport Psychology*, *9*, 27-39.
- Papoulis, A. (1990). *Probability and statistics*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall International Editions, ISBN: 0 13 711730 2.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and

- amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Perreault, S. et Vallerand, R. J. (2007). A test of self-determination theory with wheelchair basketball players with and without disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 305-316.
- Pitetti, K. H., & Campbell, K. D. (1991). Mentally retarded individuals: A population at risk? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 586-593.
- Požėrine, J., Adomaitienė, R., Ostasevičienė, V., Rėklaitienė, D., & Kraggienė, I. (2008). Sport participation motivation of athletes with intellectual disabilities. *Ugdymas Kūno Kūltura Sports*, 70, 69-75.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Riggen, K., & Ulrich, D. (1993). The effects if sport participation in individuals with mental retardation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 10, 42-51.

- Rimmer, J. H., Braddock, D., & Fujiura, G. (1993). Prevalence of obesity in adults with mental retardation. *Archives Physical Medicine and Rehabilitation*, 74, 1192–1198.
- Robertson, J., Emerson, E., Hatton, C., Gregory, N., Kessissoglou, S., Hallam, A., Noonan Walsh, P. (2001). Environmental opportunities and supports for exercising self-determination in community-based residential settings. *Research in Developmental Disabilities*, 22, 487–502.
- Rudisill, M. E. (1989). Influence of perceived competence and causal dimension orientation on expectations, persistence, and performance during perceived failure. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 166–175.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in exercise and sport. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1–19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sajute J. (2002). *Nežymaus ir vidutinio protinio atsilikimo paauglių motyvacijos dalyvauti fizinėje veikloje orientacijos*. [Orientation of participation motivation in physical activity for persons with intellectual disabilities]: Unpublished master's thesis. Kaunas: Lithuanian Academy of Physical Education.
- Shapiro, D. R. (2003). Participation motives of Special Olympics athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20, 150-166.
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Reese, R. M., & O'Hara, D. (2006). Promoting self-determination in health and medical care: A critical component of addressing health disparities in people with intellectual disabilities. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 3(2), 105-113.

- Singer, R. N., Lidor, R., & Cauraugh, J. H. (1993). To be aware or not aware: What to think about while learning and performing a motor skill. *Sports Psychology*, 7, 19–30.
- Skordilis, E. K., Koutsouki, D., Asonitou, K., Evans, E., Jensen, B., and Wall, K. (2001). Sport orientation and goal perspectives of wheelchair athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 304-315.
- SPSS. SPSS statistics Base 17.0 User's Guide. Retrieved November 8, 2011, from <http://www.hks.harvard.edu/fs/pnorris/Classes/A%20SPSS%20Manuals/SPSS%20Statistcs%20Base%20User's%20Guide%2017.0.pdf>.
- Streiner DL, Norman GR: Health Measurement Scales: A Practical Guide to their Development and Use. Second edition. Oxford, Oxford Medical Publications; 1995.
- Special Olympics (2012) http://specialolympics.org/Common/Reach_Report.aspx
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sports Sciences*, 21, 621-647.
- Switzky, N. H. (1997). Mental retardation and the neglected construct of motivation. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 32, 194-197
- Temple V. A., Frey, G. C., & Stanish, H. I. (2006). Physical activity of adults with mental retardation. Review and research needs. *American Journal of Health Promotion*, 21, 2-12.

- Temple, V. A., and Walkley, J. W. (2007). Perspectives of constraining and enabling factors for health-promoting physical activity by adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual and Developmental Disability, 32*, 28-38.
- Teixeira, P. J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavior, Nutrition and Physical Activity, 22*(9), 78. doi: 10.1186/1479-5868-9-78.
- Thompson, C. E., & Wankel, L. M. (1980). The effects of perceived activity choice upon frequency of exercise behavior. *Journal of Applied Social Psychology, 10*, 436-443.
- Treasure, D., & Roberts, G. C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and achievement strategies and behaviors in sport. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 64-80.
- Vashdi, E., Hutzler, Y., and Roth, D. (2008). Compliance of Children with Moderate to Severe Intellectual Disability to Treadmill Walking: A Pilot Study. *Journal of Intellectual Disability Research, 52*, 5, 371-379.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2788.2007.01034.x>.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology, 6*, 94-102.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum, & E. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 49-83). New York: John Wiley.
- Varsamis, P. & Agaliotis, I. (2011). Profiles of self-concept, goal orientation, and self-regulation in students with physical, intellectual, and multiple disabilities:

- Implications for instructional support. *Research in Developmental Disabilities*, 32, 1548-1555. DOI: 10.1016/j.ridd.2011.01.054.
- Wacker, D. P., Berg, W. K., Choisser, L., & Smith, J. (1989). Evaluation of the generalized effects of a peer-training procedure with moderately retarded adolescents. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 22,3,261-273.
- Wehmeyer, M. L. (2013). Self determination. In J. H. Stone M. Blouin (Eds.), *International encyclopedia of rehabilitation*. Available online: <http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/en/article/34/>.
- Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Agran, M., Mithaug, D.E., & Martin, J. E. (2000). Promoting causal agency: The self-determined learning model of enstruction. *Exceptional Children*, 66, 439- 453.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.). *Advances in sport psychology* (2nd ed.) (pp. 101–183). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Witzel B. S., & Mercer, C. D. (2003). Using rewards to teach students with disabilities: Implications for motivation. *Remedial and Special Education*, 24(2), 88-96, doi:10.1177/07419325030240020401.
- Wright J., & Cowden, J. E. (1986). Changes in self-concept and cardiovascular endurance of mentally retarded youth in a special Olympics swim training program. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 177-183.

נספחים

נספח א – פירוט השאלונים במחקר

פרטים אישיים נא לסמן בקו תחתי את המתאים

מגדר: גבר / אשה

גיל _____

עם / ללא מוגבלות, מאפיין מוגבלות _____

פעיל בענף _____

אני עושה ספורט בגלל ש...

נא לסמן X בטור המתאים

נכון	מעט נכון	לא נכון	
			אני רוצה ליהנות
			אני אוהב את ההתרגשות
			אני מתעניין בספורט
			אני חושב שספורט זה נהדר
			אני רוצה ללמוד מיומנויות חדשות
			אני רוצה להישאר בכושר טוב
			אני רוצה לפגוש חברים
			אני רוצה להיות דיי מיומן
			ההורים שלי רוצים שאתאמן
			אני אוהב את המאמן
			אני מרגיש חשוב ופופולארי
			אני רוצה לזכות בעיטורים ומדליות
			הייתי צריך לעשות משהו
			אני חושב שזה פעילות משעממת
			אני מבזבז את הזמן
			אני באמת לא יודע למה

אני מרגיש הכי מצליח בספורט כש...

מסכים מאוד .5	מסכים .4	בין מסכים ולא מסכים .3	לא מסכים .2	מאוד לא מסכים .1	
					אני היחיד שיכול לעשות את המשימה
					אני לומד משימה חדשה וזה גורם לי לרצות להתאמן עוד
					אני יכול להצליח יותר טוב מחבריי
					האחרים לא מצליחים לעשות טוב כמוני
					אני לומד משהו שכף לי לעשות אותו
					האחרים מפשלים ואני לא
					אני לומד מיומנות חדשה על ידי זה שאני מתאמץ
					אני עובד מאוד קשה
					אני משיג את הכי הרבה מטרות, הישגים, מדליות
					משהו שאני לומד גורם לי לרצות להתאמן עוד
					אני הכי טוב
					משימה שאני לומד, מיד אני שולט בה
					אני עושה כמיטב יכולתי

מדוע אני משתתף בספורט ?

Abstract

Motivation in sport is often attributed to social learning and self-determination. The purpose of this study was to determine the sources of motivation in youth and young adults with intellectual disability (ID) who participate in Special Olympics (SO) competitions and those of typically developed (TD) age- and activity-matched athletes.

A convenience sample of 63 SO (25 females and 38 males) and 59 TD (16 females and 43 males) athletes was retrieved through communication with local club coaches. SO and TD athletes were active in swimming (54 and 48, respectively) and basketball (9 and 11, respectively). Three sub-groups of SO athletes were identified based on disability, including non specified intellectual disability (NSID=39), Down Syndrome (DS=17), and Autism (Aut=7). Mean SO and TD athlete ages were 20.35 (SD=7) and 18.8 (SD=8), respectively. For analysis purposes four age groups were created (<15, 15-17, 18-20, >20 years). Thirty participants out of each sample completed two measures twice to allow for calculating questionnaire sub-scales' repeatability.

Participants completed the 13-item, two-factor Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) and a 16-item four-factor abridged version of the Sport Motivation Scale (SMS). **TD and ID groups were compared** by means of t-tests in the dichotomized variables gender and activity, as well as by 1-way ANOVA with Tukey HSD post hoc comparisons across disability and age groups. Repeatability was assessed via repeated measures t tests.

In addition, participants with ID were asked in an individual interview, and TD peers were asked to write down the answer to the open-ended question "Why do you participate in sports?". All responses were transcribed and analyzed using a qualitative methodology of inductive content analysis.

Repeatability was moderate to excellent in all sub-scales but one (Amotivation). Gender distribution was the same in both groups. Participants with DS and NSID scored significantly higher

than TD athletes in most motivational scales. Participants with ID increased their external motivation with increasing age, while a reversed pattern was observed in TDs.

The qualitative analysis of the open-ended question of the participants with ID and their TD peers represented a similar pattern of four major themes constituting the motivational framework (a) emotional factors, (b) physical factors, (c) achievement orientation, and (d) social relatedness.

In summary, significant differences between motivational patterns of SO athletes with ID and TD athletes can be observed, although there is an overall similarity in themes representing the motivational perspectives. These motivational patterns should be considered when developing training and competition programs.



**The Zinman College of
Physical Education & Sport Sciences
at the Wingate Institute, Ltd., Israel**

Motivation to participation in Sports of Special Olympians compared to Typically Developing Athletes

Yeshayahu Hutzler, Ph.D.

Mali Oz, MPE

**The Zinman College of Physical Education and Sport Sciences at the
Wingate Institute**

Sharon Barak, Ph.D.

The Safra Children Hospital



This work was supported by a grant from Shalem Fund for Development of Services for People with Intellectual Disabilities in the Local Councils in Israel

2013

קרן שלם/91/2013