פיתוח גרסה ישראלית והתאמה בין-תרבותית לשאלון ביטחון עצמי בספורט

גל זמורה, סינדי ת'רוברידג', שמוליק ברנר, אלה בין

תקציר

ביטחון-ספורט מוגדר כרמת הביטחון שיש לאדם ביכולתו להצליח בספורט. כלי המחקר המקובל למדידת ביטחון-ספורט הוא שאלון Trait Sport Confidence Inventory (TSCI). המטרה של המחקר הנוכחי הייתה לתרגם שאלון זה לעברית ולבדוק את מהימנותו של השאלון המתורגם. מחקר זה מורכב משני חלקים. החלק הראשון כלל את תהליך התרגום ובו בוצע תרגום בהלימה לספרות המקובלת. בסיומו התקבלה הגרסה הישראלית הסופית TSCI-IL. החלק השני של המחקר כלל בדיקת מהימנותו הפנימית של שאלון TSCI-IL בקבוצה של ספורטאים ישראלים.

נמצאה התאמה בין הגרסה העברית של שאלון ביטחון-ספורט ובין השאלות המקוריות של TSCI (Vealey, 1986). כמו כן מצאנו מהימנות פנימית גבוהה (α=0.956) בין השאלות בגרסה העברית TSCI-IL, המעידה על כך שתוכן השאלות נשמר. בנוסף, תוצאות המבחן בקרב ספורטאים ישראלים (73.34) נמצאות בתוך הטווח המדווח של ספורטאים ברחבי העולם (63.3-102.77). מכאן שהמהימנות הפנימית של הגרסה הישראלית TSCI-IL היא טובה והכלי יכול לשמש בקרב חוקרים ומטפלים בתחום פסיכולוגיית הספורט בישראל.

מילות מפתח: **ביטחון-ספורט, מצב/תכונת ביטחון עצמי, מסוגלות עצמית, כדורסל כיסאות גלגלים**

מבוא

הצלחה בספורט מבוססת בין השאר על גורמים פסיכולוגיים, כגון התמודדות עם לחץ ביצועי, אמונה ביכולת הביצוע ועוד. מידת הביטחון העצמי של ספורטאים בנוגע לביצוע מיומנויות ספורטיביות (על המגרש) משתנה. חלק מהספורטאים בטוחים ביכולותיהם הספורטיביות ואילו אחרים בטוחים פחות. אחת התיאוריות שהוצעה להסביר הבדלים אלה היא תיאוריית המסוגלות העצמית של בנדורה (Bandura). לפי בנדורה מסוגלות עצמית מוגדרת כ"אמונה ביכולותיו של האדם לארגן ולבצע את דרכי הפעולה הנדרשות כדי לייצר הישגים" (Bandura, 1977). תיאוריית המסוגלות העצמית טוענת שהאמונה של האדם ביכולותיו היא ספציפית למשימה ולמצב. יכולות אלה כוללות ויסות של ביצועים פיזיים, תהליכים קוגניטיביים, מצבים רגשיים והתנהגויות הנדרשות ברגע נתון, בסביבה משתנה. תיאוריית המסוגלות העצמית הותאמה כדי להסביר התנהגות בדיסציפלינות שונות של הפסיכולוגיה, והיא מהווה בסיס תיאורטי במחקרים רבים המתמקדים בהשפעת הביטחון העצמי בספורט על ביצועים (Vealey, 1986; Vealey, 2001; Vealey & Chase, 2008; Vealey et al., 1998; Weinberg & Gould, 2011).

האמונה של האדם ביכולותיו (מסוגלות עצמית) אינה מעידה בהכרח על כישוריו האובייקטיביים. אמונה זאת מבטאת את תפיסתו של האדם באשר למיומנויותיו ולהישגיו האפשריים במסגרתן (Bandura, 1986). במילים אחרות, מסוגלות עצמית עוסקת במה שאדם **חושב** שהוא יכול לעשות, ולא ביכולות האובייקטיביות שלו. תפיסת המסוגלות העצמית היא תוצר של תהליך מורכב של הערכה עצמית ושכנוע עצמי המסתמכים על עיבוד קוגניטיבי

(Bandura, 1977; 1986), ומושפעת בעיקר מרמת ביצועים בעבר, משכנוע מילולי וממצב פיזיולוגי (Bandura, 1977; 1986; 1990). חוויית השליטה של האדם משפיעה על תפיסת המסוגלות העצמית באמצעות עיבוד קוגניטיבי של מידע. חוויית הצלחה מחזקת את המסוגלות העצמית ואילו חוויית כישלון מחלישה אותה. מסוגלות עצמית בספורט פירושה אמונתו של הספורטאי ביכולתו לבצע מיומנויות ספציפיות, שיכולות להשפיע על התנהגותו של הספורטאי בתנאי לחץ. מסוגלות עצמית של ספורטאים עוזרת להם להתגבר על מכשולים באימונים ובתחרות. תפיסת מסוגלות עצמית קשורה להבנתו של הספורטאי את תפקידו וחובותיו בספורט, עוזרת לביטחון העצמי שלו ואף יכולה לשפר את המוטיבציה שלו (Latuheru, et al., 2022).

על סמך תיאוריית המסוגלות העצמית של בנדורה (Bandura, 1977) הציגה וילי (Vealey) את מודל הביטחון העצמי בספורט (Vealey, 1986; Vealey, 2001; Vealey & Chase, 2008; Vealey et al., 1998). המודל מציג גישה ספציפית לביטחון עצמי בהקשר ספורטיבי. וילי (Vealey, 1986) הגדירה את המושג "ביטחון-ספורט" (Sports Confidence, SC) כרמת הביטחון של אדם ביכולתו להצליח בספורט. ניתן להגדיר ביטחון-ספורט כרמת הוודאות של הספורטאי שביצועיו באימונים ובתחרות יהיו מוצלחים בהתחשב במשאבים וביכולות שלו. כלומר, מידת השכנוע הפנימי של הספורטאי שהוא יצליח ברגעים שבהם הציפייה להצלחה גבוהה. ביטחון-ספורט שונה ממסוגלות עצמית בכך שהוא מייצג תחושת ביטחון כללית ביכולת הספורטיבית (למשל: "אני ספורטאי בטוח"), ואילו מסוגלות עצמית בספורט קשורה בתחושת הספורטאי לגבי יכולתו לבצע משימה ספציפית (למשל: "אני בטוח ביכולת שלי להצליח במרוץ הזה") (Anstiss et al., 2020).

וילי ואחרים (Vealey et al., 1998) זיהו תשעה מקורות לביטחון-ספורט בהקשר של ספורט תחרותי. אלה כוללים: **שליטה** (mastery) - שיפור מיומנויות בהקשר הספורטיבי; **הפגנת יכולת** (demonstration of ability) - הצגת יכולות בפני אחרים או ניצחון מול יריב; **הכנה פיזית ונפשית** (physical/mental preparation) - הרגשה של מוכנות פיזית ונפשית לתחרות; **הצגה עצמית פיזית** (physical self-presentation) - הדימוי העצמי הפיזי של האדם; **תמיכה חברתית** (social support); **יכולת המנהיגות של המאמנים** (coaches' leadership); **ניסיון שילוח** (vicarious experience) - צפייה בביצועים של שחקנים אחרים; **נוחות סביבתית** (environmental comfort) - מציאת נוחות בסביבה התחרותית; **ונוחות מצבית** (situational favorableness) - תפיסת הספורטאי שתנודות אקראיות במצב הן לטובתו (Vealey & Chase, 2008; Vealey et al., 1998). מקורות אלו חופפים את מקורות המסוגלות העצמית שהציע בנדורה (1997), בהקשר של ספורט תחרותי. עבור ספורטאים ללא לקות פיזית נמצא כי המקורות החשובים ביותר לביטחון ספורט הם תמיכה חברתית, שליטה, הכנה פיזית ונפשית, מנהיגות מאמנים והפגנת יכולת (Balaguer et al., 2004; Machida et al., 2012; Vealey et al., 1998; Wilson et al., 2004).

וילי (Vealey, 1986) טוענת שקיים קשר ישיר בין הביטחון העצמי של הספורטאי (ביטחון-ספורט) ובין עקביות הביצועים הספורטיביים. ביטחון עצמי גבוה מנבא ביצועים ספורטיביים עקביים יותר, ולהיפך. היא מציעה לנתח תופעות של הפגנת ביטחון עצמי לפי תכונות(traits) ומצבים (states), ולהבדיל בין קווי האישיות הדומיננטיים של הספורטאי (traits) לבין מאפיינים

שעשויים להשתנות באירועי ספורט שונים (states). בהתבסס על ההבחנה בין תכונה (trait) למצב (state) ניתן להפריד את המושג ביטחון-ספורט לשני היבטים: היבט המכונה "תכונת ביטחון-ספורט" (SC-trait) והיבט המכונה "מצב ביטחון-ספורט" .(SC-state) מצבים אישיותיים הם רגשות שחווים בזה הרגע. לכן SC-state מוגדר כאמונה או מידת הוודאות שיש לספורטאי ברגע מסוים לגבי יכולתו להצליח בספורט.

בנוסף טוענת וילי (Vealey, 1986) כי הביטחון העצמי והאוריינטציה התחרותית של הספורטאי מתקשרים בכל אירוע ספורט ומשפיעים על החוויות הסובייקטיביות שלו. חוויות אלה כוללות את תפיסת העצמי ביחס לסביבה, את תפיסת ההצלחה ואת שביעות הרצון מביצועים. כמו כן, ביטחון-ספורט ואוריינטציה תחרותית משפיעים על הביצועים הספורטיביים בהיבט הפסיכולוגי (שם) (ראו איור 1). המונח "אוריינטציה תחרותית" מתייחס לאמונתו של ספורטאי שהשגת מטרה מסוג מסוים (אגו - ניצחון / מטלה - ביצועים טובים) מוכיחה יכולת והצלחה. מסיבה זו נבחרו ביצועים טובים וניצחון כיעדים שעליהם מבוססת האוריינטציה התחרותית. ספורטאים עשויים כמובן לחתור לשתי המטרות בו זמנית, והם בדרך כלל שואפים לשחק טוב ולנצח. כתוצאה מכך עשויים ספורטאים להיות מוכווני ביצועים, מוכווני תוצאות או מוכווני ביצועים ותוצאות.

מודל קונספטואלי זה שימש כבסיס לפיתוח הכלי החד-ממדי להערכת ביטחון-ספורט TSCI (Trait Sport Confidence Inventory). המודל מציע כי תכונת ביטחון-ספורט והאוריינטציה התחרותית מושפעות מהתנאים האובייקטיביים, ושלושתם יחד (תנאים אובייקטיבים, תכונת ביטחון-ספורט[SC-trait] והאוריינטציה התחרותית) תורמים ליצירת מצב ביטחון-ספורט (SC-state). כלומר, הבדלים אינדיבידואליים בתכונת ביטחון-ספורט ובאוריינטציה התחרותית צפויים להשפיע על האופן שבו ספורטאים תופסים סיטואציה ספורטיבית אובייקטיבית, ומכינים אותם להגיב למצבים משתנים בספורט עם רמות מסוימות של ביטחון (ראה איור 1).

שאלון TSCI, המשמש לקביעת דרגת ביטחון-ספורט של הנשאלים, תורגם לשפות רבות ובהן: פולנית, פורטוגזית, טורקית, מלזית ופרסית (Bagherpour et al., 2012; Engür et al., 2006; Frischknecht et al., 2016; Gazdowska et al., 2017). זהו שאלון תקף ומהימן המכיל 13 פריטים, שנועד להעריך את מידת הביטחון של ספורטאי "בדרך כלל". הפריטים מדורגים על סולם ליקרט בן תשע דרגות (1 - נמוך, 9 - גבוה), והמשתתף מתבקש לציין עד כמה הוא מרגיש בטוח בעצמו במצבים ספציפיים לספורט בהשוואה לספורטאי הכי בטוח בעצמו שהם מכירים (לדוגמה: "השווה בין הביטחון שלך ביכולת שלך לבצע את הנדרש כדי להצליח לזה של הספורטאי הכי בטוח שאתה מכיר"; "השווה בין הביטחון שלך ביכולת שלך לפעול תחת לחץ לזה של הספורטאי הכי בטוח ש אתה מכיר"). הציון הסופי הינו סכום השאלות 1-13, הציון המינימלי הינו 13 והציון המקסימלי הינו 117. למרות שהפריטים בTSCI- מעריכים את הביטחון העצמי של הספורטאים בתחומים שונים (למשל: ביצוע מיומנויות, מיקוד, מיקוד מחדש לאחר שגיאות), כלי זה מספק ציון ביטחון יחיד, המשלב את כל סוגי הביטחון לתוך פרמטר ביטחון-ספורט אחיד (Hays et al., 2007).

עם העלייה במספר המחקרים הרב-לאומיים והרב-תרבותיים גדל במהירות גם הצורך

בהתאמת כלי המדידה לשימוש בשפות אחרות משפת המקור. התאמה בין-תרבותית של שאלון, לשימוש במדינה, בתרבות או בשפה חדשה, מחייבת הליך שיטתי כדי להגיע להתאמה בין הגרסה המקורית וגרסאות היעד של השאלון. תהליך זה צריך לכלול תרגום רהוט מבחינה לשונית והתאמה תרבותית כדי לשמור על תוקף התוכן של הכלי (Beaton et al., 2000).

מטרת המחקר

מטרת מחקר זה היא לתרגם את שאלון Trait Sport Confidence Inventory (Vealey, 1986; נספח א') לשפה העברית, ולוודא את מהימנות הגרסה העברית של השאלון.

שיטת המחקר

מערך המחקר

למחקר זה שני שלבים. בשלב א' תורגם השאלון לפי ביטון (Beaton et al., 2000), ופותחה הגרסה עברית TSCI-IL. בשלב ב' נבדקה המהימנות הפנימית של שאלון TSCI-IL.

שלב א' - תרגום השאלון: תהליך התרגום, כפי שמופיע באיור 2, בוצע על פי ההנחיות של האגודה האמריקאית למנתחים אורטופדיים (AAOS) (Beaton, et al., 2000). בשלב הראשון תורגם השאלון מאנגלית לעברית. בשלב זה שני מתרגמים ששפת האם שלהם היא עברית תרגמו את הכלי משפת המקור (נספח א') לעברית. כל אחד מהם תרגם בנפרד את השאלון לעברית. התרגומים נקראו T1 ו־T2. בדרך זאת ניתן להשוות בין התרגומים ולציין אי התאמות שעשויות לשקף ניסוח מעורפל יותר במקור או אי התאמות בתהליך התרגום. בשלב השני ביצענו סינתזה בין שתי הגרסאות, של המתרגם הראשון (T1) ושל המתרגם השני (T2). ניתחנו את שתי הגרסאות והשווינו אותן לשאלון המקורי על מנת לזהות פערים בתרגומים או בהבנה. בסיום שלב זה יצרנו גרסה אחת T-12.

בשלב השלישי נעשה תרגום חוזר (Back Translation - BT) מעברית לאנגלית, של גרסת T-12 של השאלון. שלב זה בוצע על ידי שני מתרגמים ששפת האם שלהם היא אנגלית. המתרגמים לא נחשפו כלל לגרסה המקורית. זהו תהליך של בדיקת תקפות, כדי לוודא שהגרסה המתורגמת משקפת את אותו תוכן כמו הגרסאות המקוריות (Beaton et al., 2000). תרגום חוזר הוא רק סוג אחד של בדיקת תקפות, המדגיש חוסר עקביות או שגיאות מושגיות בתרגום. בשלב זה התקבלו שתי גרסאות מתורגמות בחזרה לאנגלית שנקראו BT1 ו־BT2. בשלב הרביעי בחנו את כל גרסאות התרגום על מנת לאחד אותן ולפתח את הגרסה הקדם-סופית של השאלון לבדיקת שטח (Pre-Test). בחנו את כל התרגומים והגענו להסכמות במקרה של סתירה בתרגום. החומר שעמד לרשותנו כלל את השאלון המקורי ואת כל תרגומי הביניים (T1, T2, T-12, BT1, BT2).

השלב חמישי והאחרון בתהליך התרגום הוא מבחן הקדם(Pre-Test) . במבחן שדה זה העברנו את הגרסה הקדם סופית של השאלון לנבדקים מהגדרת היעד - ספורטאים פעילים. כל נבדק מילא את השאלון ודיווח לחוקר הראשי על כל אי הבנה שהתעוררה לאחר קריאת השאלות. בשלב זה השתתפו 13 ספורטאים ישראלים ששפת אימם היא עברית (5 נשים ו־8 גברים), בטווח הגילים 23-27. המשתתפים היו ספורטאים מקצוענים בליגות בכירות שעסקו בענפי ספורט שונים, יחידניים וקבוצתיים כאחד. כ־15% מהמשתתפים היו ספורטאים בספורט אישי (n=2), ו־85% השתתפו בספורט קבוצתי (n=11), כמתואר בטבלה 1.

על מנת לבדוק את מהימנות התרגום ולוודא שהשאלות ברורות ומובנות לספורטאים, הנבדקים ענו על השאלון בנפרד ובאופן עצמאי ודיווחו על התרשמותם, הצעותיהם ושאלותיהם בנוגע לכל אי בהירות שעלתה. כל ההצעות, השאלות וההערות נבדקו על ידי כותבי המחקר ועזרו להתאמת הכלי הישראלי. הספורטאים העלו שתי דילמות עיקריות בנוגע לנוסח הקדם-סופי של השאלון: הדילמה הראשונה עסקה בשאלה 4: "השווה את הביטחון שלך ביכולתך להוציא לפועל אסטרטגיות מוצלחות, לספורטאי הבטוח ביותר בעצמו שאתה מכיר". הספורטאים העלו תהיות לגבי צמד המילים "אסטרטגיות מוצלחות". ארבעה ספורטאים מענף הכדורסל לא הבינו מה הכוונה ב"להוציא לפועל אסטרטגיות מוצלחות" כפי שנשאלו בשאלה. לאחר הבהרה שהכוונה היא למשל להוציא לפועל מהלך שתוכנן מראש על ידי המאמן או טקטיקה שהתאמנו עליה באימונים הצליחו להבין במה מדובר. נוסח השאלה לא שונה בגרסה העברית הסופית. הדילמה השנייה עסקה בשאלה 8: "השווה את הביטחון שלך ביכולתך להיות מוצלח, לספורטאי הבטוח ביותר בעצמו שאתה מכיר". הספורטאים העלו תהיות בנוגע לביטוי "יכולתך להיות מוצלח" שהינו תרגום ישיר של המשפט באנגלית in your ability to be successful. צמד מילים זה העלה את השאלה באיזה פרמטר להיות מוצלח? אי לכך בוצע שינוי בגרסה הסופית ובמקום להשתמש ב"יכולתך להיות מוצלח" הוחלט להשתמש ב"יכולתך להצליח". לא היו הערות נוספות על הגרסה הקדם-סופית.

לאחר איסוף ההערות וביצוע השינויים וההתאמות הרלוונטיות, כפי שתואר לעיל, התקבלה הגרסה העברית הסופיתTSCI-IL . לסיכום הליך התרגום וההתאמה הבין-תרבותית כונסה ועדת המומחים (מחברי המחקר) בהשתתפותה של ד"ר רובין וילי (מחברת השאלון המקורי) לדיון משותף. בדיון זה, ד"ר וילי הביעה את הסכמתה ונתנה את אישורה לשימוש בכלי זה בגרסתו העברית הסופית.

שלב ב' - בדיקת מהימנות פנימית של שאלון TSCI-IL: בשלב זה בוצעה בדיקה של מהימנות פנימית באמצעות מבחן אלפא קרונבך על 13 השאלות בשאלון TSCI-IL. הבדיקה בוצעה על סמך תוצאות של 48 ספורטאים ישראלים.

משתתפי המחקר

48 שחקני כדורסל כיסאות גלגלים פעילים המשחקים בליגת פנאי, מועדון, קבוצה מקצועית או לאומית/פרלימפית. במחקר השתתפו 38 גברים ו־10 נשים, בני 18 עד 74 שנים (38.1 ± 16.1). כל השחקנים הם בעלי סיווג IWBF (International Wheelchair Basketball Federation) רשמי. כל המשתתפים חתמו על הסכמה מדעת לפני שענו על השאלונים. משך הזמן למילוי השאלון לא עלה על 10 דקות. הנתונים נאספו תוך חודש אחד במהלך האימונים והטורנירים של הקבוצות המשתתפות.

כלי המחקר

נעשה שימוש בשאלון TSCI-IL.

הליך המחקר

לאחר קבלת אישור ועדת האתיקה המוסדית (202211ono) ואישור אנשי המקצוע של הקבוצות גויסו המשתתפים בסיוע הצוות. תחילה השתמשנו בסקר מקוון דרך QuestionPro שכלל דף

מידע, טופס הסכמה מדעת ושאלון TSCI-IL. היענות הספורטאים למילוי השאלון המקוון לא הייתה מספקת, ולכן מכורח הנסיבות ועל מנת לסיים את המחקר בזמן סביר הדפסנו את השאלונים והעברנו לנבדקים את השאלונים המודפסים. השאלון המודפס עזר לנו לרתום את הנבדקים לתהליך והם ענו את תשובותיהם באופן מיידי עם קבלת השאלון. 14 משתתפים ענו על גרסאות מודפסות של השאלון ו־34 משתתפים ענו על השאלון בגרסה המקוונת.

תוצאות

תוצאות שאלון TSCI-IL מוצגות בטבלה 2. בכל אחת מהשאלות טווח התשובות היה רחב והפערים בתשובות נעו בין 6 ל־8 נקודות. ממוצע התשובות בכל אחת מ־13 השאלות (5.06-6.16) נמצא מעט מעל מרכז הסקאלה (5). טווח התשובות של הציון הסופי של השאלון הינו רחב ביותר ונע בין 29 ל־107 נקודות. ממוצע הציון הסופי הינו 73.34±19.51, וגם הוא נמצא מעט מעל מרכז הסקאלה (58.5). תוצאות אלה דומות לתוצאות הסופיות של וילי (1986), שבדקה 231 ספורטאים ללא לקות פיזית. טווח הציון הסופי נע בין 16 ל־117, וממוצע הציון הסופי היה 82.3±17.88. יש לציין שוילי (1986) מצאה הבדלים גדולים בין הביטחון העצמי של ספורטאי עילית (99.79 ±13.65) לבין ספורטאים בתיכון (77.66±14.81) וספורטאים בקולג' (77.77±17.09). בנוסף, תוצאות המבחן בקרב ספורטאים ישראלים (73.34) נמצאות בתוך הטווח המדווח של ספורטאים ברחבי העולם (63.3-102.77) כפי שניתן לראות בטבלה 3.

שאלון TSCI-IL עבר בדיקת מהימנות פנימית באמצעות מבחן אלפא קרונבך בתוכנת IBM SPSS Statistics 27.0. תוצאות המבחן מעידות על מתאם גבוה (α=0.956) בין 13 השאלות השונות של השאלון TSCI-IL. תוצאות אלה מעידות על מהימנות פנימית גבוהה, קרי קשר חזק בין השאלות השונות בשאלון ואישוש לכך שהן בודקות את אותו תחום תוכן, שהוא ביטחון עצמי בספורט.

דיון

תוצאות מחקר זה מעידות ששאלון TSCI-IL הינו כלי מדידה מהימן, שיכול לשמש ככלי מחקרי וקליני במסגרות דוברות עברית. למיטב ידיעתנו זהו השאלון היחידי בעברית הבודק את תכונת ביטחון-ספורט. עם זאת יש לציין כי השאלון נוסה בינתיים רק על 13 ספורטאים מענפים שונים ללא לקות פיזית, ועל 48 ספורטאי כדורסל כיסאות גלגלים.

העיסוק בספורט עוזר לספורטאים לבסס זהות אתלטית (Ashton-Shaeffer et al., 2001), לשפר את דימוי הגוף (Sands & Wettenhall, 2000) ולהשלים עם הלקות שלהם (Bragaru et al., 2011). ואכן, אצל ספורטאים פרלימפיים יש רמות גבוהות יותר של רווחה פסיכולוגית וקבלה עצמית לעומת אנשים לא פעילים עם לקות דומה (Greenwood, et al., 1990). עם זאת, אין זה אומר בהכרח שהרווחה הפסיכולוגית של ספורטאי פרלימפי דומה לזו של ספורטאי אולימפי. הסביבה הפסיכו־סוציאלית של ספורטאי פרלימפי שונה פעמים רבות מזו של ספורטאי אולימפי(Blauwet & Willick, 2012) . סביבה זו עשויה להתאפיין באקלים פסיכו־סוציאלי מאתגר הכולל אפליה או עוני (Iezzoni, 2009); ליקויים פיזיים ואובדן תפקוד עמוק העלולים להשפיע על רמת שביעות הרצון מהגוף; טווח גילים גדול יותר של ספורטאים פרלימפיים, אשר

עשוי להגיע עד לשנות ה־50 לחייהם ומגבלות משפחתיות ומקצועיות כתוצאה מטווח הגילים הרחב (Wheeler, et al., 1999). יתר על כן, רבים מהספורטאים הפרלימפיים עדיין לא חוו היבטים של התמקצעות שבה נתקלים ספורטאים אולימפיים, כגון מנטליות של ניצחון בכל מחיר (Baron et al., 2007) או הלחץ העצום שנמצא בסביבה האולימפית (Pensgaard et al., 1999).

מספר מחקרים מצאו קווי דמיון בין הרווחה הפסיכולוגית של ספורטאים פרלימפיים וספורטאים אולימפיים (Fliess-Douer et al., 2003; Henschen et al., 1992). לעומתם, במחקר השוואתי שבדק ספורטאים אולימפיים ופרלימפיים נמצאו הבדלים גדולים במשתנה הביטחון העצמי (Marín-González, et al., 2022), כך שהספורטאים הפרלימפיים השיגו ממוצע גבוה יותר מהספורטאים האולימפיים. למרות זאת, לא נמצאו הבדלים בין ספורטאים אולימפיים לפרלימפיים בתסמיני חרדה (Martínez-Patiño et al., 2021). במחקר נוסף, שבדק מסוגלות עצמית של שחקני כדורסל כיסאות גלגלים לעומת שחקני כדורסל ללא לקות פיזית (Mitić et al., 2020), נמצא כי תפיסת המסוגלות העצמית של שחקני כדורסל כיסאות גלגלים גבוהה באופן ניכר בהשוואה לכדורסלנים ללא לקות פיזית. בניגוד למחקרים אלה תוצאות המחקר הנוכחי (73.34 נקודות), שבדק שחקני כדורסל כיסאות גלגלים ישראלים, נמצאות אומנם בטווח המדווח של ספורטאים ברחבי העולם (102.77-63.3) אך ממוקמות בחלקו הנמוך של הטווח, ובכך מעידות על רמת ביטחון-ספורט נמוכה יחסית. עצם הבחירה של אדם עם לקות פיזית לעסוק בספורט מעידה על תפיסת מסוגלות עצמית גבוהה (Dixon-Ibarra & Driver, 2013). ניתן לשער כי אנשים עם לקות פיזית שעוסקים בספורט הם בעלי תפיסת מסוגלות עצמית גבוהה יותר מאלה שלא עוסקים בפעילויות ספורט מאורגנות. מן הצד השני, יש לקחת בחשבון כי השתתפות בספורט מובילה כשלעצמה להגברת תפיסת המסוגלות העצמית (Moss et al., 2017).

וילי ואחרים (Vealey et al., 1998) מצאו שמקורות לביטחון-ספורט הניתנים לשליטה (כגון הכנה פיזית ונפשית) עשויים להיות חשובים יותר ממקורות בלתי ניתנים לשליטה (כגון הפגנת יכולת) במונחים של טיפוח הביטחון העצמי או לחלופין ביטחון-ספורט. בעקבות זאת, מומלץ לאנשי הצוות המלווים את הספורטאים לעודד אותם להתמקד ביעדי משימות (למשל השגת שיא אישי) במקום במטרת אגו (למשל ניצחון), ולטפח את המאפיינים הפרפקציוניסטיים של הספורטאים (למשל להיות מאורגנים, בעלי סטנדרטים אישיים גבוהים) כדי לעודד בחירה של מאפיינים הניתנים לשליטה. יש לקחת בחשבון את העובדה שתמיכה חברתית חשובה אף היא לביטחון העצמי ולביטחון-ספורט של אוכלוסיית הספורטאים (Hutzler & Shemesh, 2012; Zmora et al., 2023). לפיכך, שאלון TSCI-IL יכול לשמש מאמנים, מטפלים ופסיכולוגים של ספורט, כבסיס לחיזוק התקשורת עם הספורטאי בהתבסס על צרכיו, העדפותיו ורמות הביטחון הייחודיות שלו.

מגבלות והצעות למחקר המשך

במחקר זה הסתפקנו בבדיקת מהימנות שאלון TSCI-IL ולא ביצענו בדיקות סטטיסטיות שיכולות להעיד על תוקפו התוכני והמבני, בהלימה למבנה התיאורטי שלו המתואר בסקירת הספרות. נמנע מאיתנו לעשות זאת בהינתן מדגם קטן יחסית, בגודל 48 ספורטאים. עם זאת, יש לקחת בחשבון שהגרסה האנגלית של השאלון עברה בדיקת תוקף ומהימנות (Vealey, 1986). במחקר המשך ראוי לבדוק את תוקף השאלון בעברית.

סיכום ומסקנות

שאלון TSCI הינו שאלון מקובל להערכת ביטחון-ספורט בקרב ספורטאים ברחבי העולם. מטרת המחקר הנוכחי הייתה להתאים את שאלון ה־TSCI באופן בין-תרבותי לשימוש בישראל בקרב ספורטאים דוברי עברית, ולבחון את המהימנות של הגרסה העברית. תהליך התרגום לעברית והתרגום החוזר לאנגלית של השאלון בוצע בהתאם למקובל בספרות (Beaton et al., 2000). כותבת השאלון המקורי, ד"ר רובין וילי (Vealey), ליוותה וביקרה את תהליך כתיבת שאלון TSCI-IL.

לסיכום, לשאלון TSCI-IL מהימנות פנימית גבוהה, ויש הלימה בין השאלות המתורגמות ובין השאלות המקוריות של (TSCI (Vealey, 1986. כאמור, התאמות בין-תרבותיות של כלי מדידה מאפשרות לחוקרים ממדינות שונות לפתח ולשתף פרויקטים מחקריים. בנוסף, שימוש בשאלון TSCI-IL יאפשר לאנשי הצוות המלווים את הספורטאים, כגון המאמן או המטפל, להעריך את המוכנות הפסיכולוגית של ספורטאים ישראלים.

מקורות

Anstiss, P. A., Meijen, C., & Marcora, S. M. (2020). The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(5), 622–638.

Ashton-Shaeffer, C., Gibson, H., Holt, M., & Willming, C. (2001). Women's resistance and empowerment through wheelchair sport. *World Leisure Journal, 43*(4), 11–21.

Bagherpour, T., Hashim, H. A., Saha, S., & Ghosh, A. K. (2012). Exploratory factor trait sports confidence inventory (TSCI) scale among adolescent taekwondo players. *Middle-East Journal of Scientific Research, 11*(1), 106–112.

Balaguer, I., Castillo, I., Tomas, I., & Vealey, R. S. (2004). *A cultural analysis of sources and levels of confidence in Spanish and American female athletes.* Association for advancement of applied sport psychology conference, Minneapolis.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84,* 191–215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* Prentice-Hall.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology, 2*(2), 128–163.

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

Baron, D. A., Martin, D. M., & Magd, S. A. (2007). Doping in sports and its spread to at-risk populations: An international review. *World Psychiatry, 6*(2), 118.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine,* 25(24), 3186–3191.

Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: Using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *Pm&r, 4*(11), 851–856.

Bozkurt, O., Koruç, Z., Arslan, N., & Kocaeksi, S. (2012). A comparison of football players' sport confidence and self-efficacy beliefs according to their league level in Turkey. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6*(3), 349–356.

Bragaru, M., Dekker, R., Geertzen, J. H., & Dijkstra, P. U. (2011). Amputees and sports: A systematic review. *Sports medicine, 41,* 721–740.

Dixon-Ibarra, A., & Driver, S. (2013). The role of self-efficacy in physical activity for person with disabilities. *Palaestra, 27*(4).

Engür, M., Tok., S. & Tatar, A. (2006). *Durumluluk ve sürekli sportif güven envanterlerinin türkçeye uyarlanması* (adaptation of state and trait sport confidence scales). 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bildiri Kitabı, P–331, Muğla, 3–5 Kasım.

Fliess-Douer, O., Hutzler, Y., & Vanlandewijck, Y. C. (2003). Relation of functional physical impairment and goal perspectives of wheelchair basketball players. *Perceptual and motor skills, 96*(3), 755–758.

Frischknecht, G., Pesca, A. D., & Cruz, R. M. (2016). Adaptation and validation of sport-confidence measure to gymnasts and football players. *Psico-USF, 21*, 539–549.
Gayton, W. F., & Nickless, C. J. (1987). An investigation of the validity of the trait and state sport-confidence inventories in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills, 65*(2), 481–482.
Gazdowska, Z., Parzelski, D., & Vealey, R. (2017). Psychometric properties and validation of the Polish adaptation of the Trait Sport-Confidence Inventory (TSCI-PL). *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 9*(3), 12.
Greenwood, C. M., Dzewaltowski, D. A., & French, R. (1990). Self-efficacy and psychological well-being of wheelchair tennis participants and wheelchair nontennis participants. *Adapted Physical Activity Quarterly, 7*(1), 12–21.
Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*(4), 434–456.
Henschen, K. P., Horvat, M., & Roswal, G. (1992). Psychological profiles of the United States wheelchair basketball team. *International Journal of Sport Psychology, 23*(2), 128–137.
Hutzler, Y., & Shemesh, R. (2012). Self-efficacy, task and ego orientation, and family support in wheelchair and able-bodied basketball players. *Therapeutic Recreation Journal, 46*(2), 73–90.
Iezzoni, L. I. (2009). Public health goals for persons with disabilities: Looking ahead to 2020. *Disability and Health Journal, 2*(3), 111-115.
Latuheru, R. V., Arfanda, P. E., & Aprilo, I. (2022). Effect of self-efficacy: How athletes with disabilities in achieve achievements? *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 11*(1), 12–16.
Machida, M., Marie Ward, R., & Vealey, R. S. (2012). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(3), 172–185.
Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., Fuentes-García, J. P., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between sports and personal variables and the competitive anxiety of Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(13), 7791.
Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(2), 149–159.
Martínez-Patiño, M. J., Blas Lopez, F. J., Dubois, M., Vilain, E., & Fuentes-García, J. P. (2021). Effects of COVID-19 home confinement on behavior, perception of threat, stress and training patterns of Olympic and paralympic athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(23), 12780.

Mitić, P., Jorgić, B., Popović, I., & Hadžović, M. (2020). The relationship between playing sports and self-efficacy in people with disabilities. *Facta Universitatis: Physical Education and Sport, 18*(2), 409-416.
Moss, T., Landon, T. J., & Fleming, A. (2017). Sports and disability: Enhanced health, self-efficacy, and social inclusion through athletic participation. *Review of Disability Studies: An International Journal, 13*(3).
Pensgaard, A. M., Roberts, G. C., & Ursin, H. (1999). Motivational factors and coping strategies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly, 16*(3), 238–250.
Rather, A. R., & Singh, B. B. (2017). Analysis of sport self-confidence of high and low altitude cricket players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 4*(3), 26–28.
Sands, R. T., & Wettenhall, R. S. (2000). Female wheelchair athletes and changes to body image. *International Journal of Disability, Development and Education, 47*(4), 413-426.
Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of sport psychology, 8*(3).
Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. *Handbook of sport psychology, 2,* 550–565.
Vealey, R. S. & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research Advances. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed.). (pp. 68–97,430–435) Human Kinetics
Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 54–80
Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundation of sport and exercise psychology* (5th ed.). Human Kinetics.
Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*(3), 369–384.
Wheeler, G. D., Steadward, R. D., Legg, D., Hutzler, Y., Campbell, E., & Johnson, A. (1999). Personal investment in disability sport careers: An international study. *Adapted Physical Activity Quarterly, 16*(3), 219–237.
Xinyi, Z., Smith, D., & Adegbola, O. (2004). A cross-cultural comparison of six mental qualities among Singaporean, North American, Chinese, and Nigerian professional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 103–118.
Zeng, H. Z. (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal, 7*(1), 28.
Zmora, G., Oliver-DeHaven, C., Trowbridge, C., & Been, E., (2023). Factors affecting psycho-social well-being of wheelchair basketball players. *Journal of Athletic Training* (forthcoming).