

**עבודה סמינריונית במסגרת תואר שני
אוניברסיטת בר אילן**

בנושא :

**העצמת נשים בקבוצת ספורט
ליגת מאמאנט כפר סבא**

שם הקורס : העצמת הפרט בקהילה

מספר הקורס : 35-945

שם המרצה : ד"ר נירה שלום

שם המגישה : ציפי קופר

zico64@gmail.com : E-mail

תוכן עניינים

3.....	מבוא
4.....	סקירת ספרות
4.....	העצמה
6.....	פמיניזם והעצמה נשית
8.....	ספורט ומסוגלות עצמית
10.....	ספורט ונשים
11.....	שאלות מחקר
12.....	כלי המחקר
12.....	אוכלוסית המחקר
12.....	מתודולוגיה
13.....	ממצאים
13.....	הקשרים החברתיים בתוך הקבוצה
15.....	שיתוף ותמיכה בקבוצה
16.....	ספורט קבוצתי תחרותי ומשמעותו
17.....	דימוי עצמי
18.....	הסטאטוס המשפחתי
19.....	הפעילות הספורטיבית ותרומתה החברתית
20.....	הספורט ככלי להתפתחות מקצועית
20.....	דין וסיכום
27.....	ביבליוגרפיה

מבוא

העבודה תעסוק בנושא העצמת נשים הנוטלות חלק בפעילות ספורטיבית תחרותית. בעבר, סבלו הנשים מאפליה ודיכוי, ממעמד חברתי נמוך בכל תחומי החיים. המהפכה הפמיניסטית שהחלה במאה ה-19 בעולם ובישראל בשנות ה-70 של המאה ה-20, גרמה לשינוי ושיפור מעמדן בתחומים שונים, אך השינוי חלקי ולא גורף. "האז"ם קבע שאחת ממטרות הפיתוח שלו עד שנת 2015 היא "קידום השוויון בין המגדרים והעצמתן של נשים" באמצעות הגברת המודעות ונקיטת פעולה בינלאומית (סבן, 2011). בישראל, נכון לשנת 2010, האפליה כלפי נשים עדיין קיימת והיא חוצה מעמדות חברתיים ותרבותיים (אס-קורלנדר, 2010).

הפמיניזם תומך בהעצמת נשים בדרכים שונות. בחקיקה, הסברה, שינוי נורמות התנהגותיות ונורמות השיח כלפי הנשים. במושג "העצמת נשים" מרבים להשתמש. אתרי האינטרנט, העיתונות המקוונת והמודפסת, המקומית והארצית גדושים כתבות/מודעות/הצעות לקורסים/מידע על פרויקטים/הרצאות/ימי עיון/השתלמויות עוסקים בהעצמת נשים בתחום המקצועי או האישי באופן פרטני או קבוצתי.

העצמה משמעה גילוי היכולת לפעול בכוחות עצמנו לשם השגת מטרות חשובות בחיים. קבוצה יכולה לשמש כאמצעי להעצמה (סדן, 1997). פעילות ספורטיבית קבוצתית של נשים עונה על הקריטריונים המובאים לעיל ויכולה לשמש ככר למינוף העצמתן.

לפני כשבע שנים הוקמה בכפר סבא ליגת נשים לכדורשת, מאמאנט. מאז הקמתה של הליגה, הרעיון צובר תאוצה ומאומץ ע"י ערים נוספות בארץ.

למחקר זה שתי מטרות ראשית, להציג אמצעי נוסף להעצמת נשים, פעילות ספורטיבית קבוצתית ושנית, לבחון את תרומת הפעילות הספורטיבית הקבוצתית של נשים להעצמתן והעלאת המסוגלות העצמית שלהן בהיבטים השונים האישי-משפחתי, המקצועי והחברתי.

חשיבותו של המחקר רבה היות והנושא של העצמה אישית במסגרת פעילות ספורטיבית קבוצתית לא נחקר עד כה. הספורט, בתוספת הפעילות הנלווית אליו יכול לשמש כלי נוסף ומשמעותי בהעצמתן של נשים.

סקירת ספרות

"אי אפשר ללמד אדם דבר, ניתן לעזור לו לגלות זאת מתוך עצמו". גלילאו גליליי

העצמה

העצמה משמעה גילוי היכולת לפעול בכוחות עצמנו לשם השגת מטרות חשובות בחיים (סדן, 1997). היא פעולה של יחידים, ארגונים וקהילות לשם השגת שליטה רבה יותר על חייהם, מסוגלות גבוהה וצדק חברתי (Rappaport, 1981, 1987) יחד עם מעבר מתחושה של חוסר אונים לתחושת שליטה, מגישה פאסיבית להתנהלות אקטיבית והיא תהליך מתמשך היוצר שינויים פנימיים וחיצוניים (סדן, 2002).

לדעת רפפורט (Rappaport) תחילת תהליך העצמה נובע ממחסור במשאבים. ברגע שאדם מגלה כי חסר לו משאב כלשהו שמונע ממנו להתקדם הלאה, הוא מחפש אותו ומנסה להשיגו. החיסרון במשאב מעיד על חולשה, אך יחד עם זאת הוא זה שמניע את התהליך (Rappaport, 1981, 1987). בתהליך העצמה האדם חווה שינוי פנימי וחיצוני הכרוכים האחד בשני. התהליך הפנימי (העצמה פסיכולוגית) מתרחש ברמה של ההכרה והתחושות הפנימיות של האדם וביכולת שלו לקבל החלטות ולפתור בעיות, בעוד התהליך החיצוני (העצמה פוליטית) הוא הבאתן לידי ביטוי של התחושות באופן ממשי יישומי קרי, שימוש במיומנויות שרכש בכדי להשפיע על גורלו ולשנות את חייו (grubner & tricket,1987) בתוך: סדן, סדן (2002). השינוי יכול לבוא לידי ביטוי במגוון רחב של תחומים בתחום האישי, המקצועי, החברתי או הפוליטי.

אחת האפשרויות לרכישת תהליך העצמה היא באמצעות השתתפות במסגרת קבוצתית. Baron and Byrne (1994) הגדירו קבוצה כיחידה חברתית בת 3 אנשים או יותר, שמקיימים ביניהם יחסי גומלין, יש להם לפחות מטרה משותפת אחת, מערכת היחסים ביניהם יציבה ומובנית, יש ביניהם תלות הדדית והפרטים החברים בה תופסים עצמם כחלק ממנה.

לדעת סדן (1997) קבוצה משמשת כאמצעי להעצמה, בכך שהיא מהווה סביבה מושלמת להעלאת מודעות, לעזרה הדדית, לפיתוח מיומנויות חברתיות, לתרגול פתרון בעיות ולהתנסות בהשפעה בינאישית. כאשר תהליך ההעצמה עובר על הפרט בקבוצה, הוא כולל בתוכו השפעות נרכשות מתוך היותו חבר בקבוצה.

במסגרת קבוצתית גם הנותן וגם המקבל עזרה או יעוץ חש מסופק וערכו העצמי עולה והפרט בקבוצה מקבל תמיכה חברתית ורגשית בכל שלבי התהליך מתחילתו ועד סופו (סדן, 1997). קבוצת תמיכה זו קבוצה שכוללת מספר אנשים שיש להם מצוקה משותפת, האנשים החברים בה נפגשים באורח קבוע לאורך תקופה, יש להם בדרך-כלל מנחה בעל ניסיון (ולעיתים אין להם מנחה כלל) והפרטים משתפים האחד את השני בהתנסויותיהם השונות ומשמשים כאמצעי למתן ולקבלת תמיכה איש ברעהו (ברק ולביא, 1999).

בקבוצה ניתן לראות כי קיימת השפעה הדדית ויחסי גומלין בין הפרט לקולקטיב, השתתפות בקבוצה מאפשרת לפרט להגיע להבנה קריטית, חשובה ומשמעותית על מצבו מתוך הסביבה הסוציו-פוליטית בה נמצא נוסף לכך, השגת המטרות המשותפת בקבוצה מאפשרת לפרט להגיע למקורות (משאבים), שלא היה מגיע ומודע להם אלמלא נטל בה חלק (Perkins & Zimmerman, 1995).

אפשרות נוספת להעצמה היא העלאת המסוגלות העצמית. מסוגלות עצמית (self efficacy) הוא מונח שטבע בנדורה (Bandura) המתייחס לאמונה שיש לאדם בנוגע ליכולותיו ולתוצאות אותן מקבל במצבים מסוימים. האמונה ביכולתו משפיעה על בחירותיו,

התנהגותו, על המאמץ שמשקיע ועל יכולת ההתמדה שלו במשימות השונות אותן עובר בחייו. לטענת בנדורה המסוגלות העצמית נגזרת מארבעה פרמטרים הצלחה במשימות, התבוננות במודלים התנהגותיים, שכנוע מילולי ורמת עוררות פסיכולוגית ופיזיולוגית חיובית. למרות שעיקר המסוגלות העצמית נוגעת לאמונתו של האדם ביכולתו, היא לא מעידה בהכרח על כישוריו האובייקטיביים. כלומר, תפיסת המסוגלות העצמית נוצרת מתוך ההשפעות הקוגניטיביות, ההתנהגותיות והרגשיות על האדם המשפיעות על האמונה שלו ביכולתו. כמו כן, הגורם שמהווה את הכוח המניע והמפעיל של המסוגלות העצמית היא המוטיבציה הקיימת בפרט (לרוב האינטריזית), שנגזרת מתוך תהליכי החשיבה הקוגניטיביים. (Bandura, 1982, 1993, 1997).

מסוגלות עצמית היא ציפייה שלך מעצמך להיות מסוגל להתמודד עם מצבים, לשלוט בהם, ואף להביא לתוצאות שבהן אתה מעוניין באמצעות מאמצים אישיים (סבן 2011).

פמיניזם והעצמה נשית

בין גברים לנשים קיימים הבדלים פסיים-ביולוגיים. הבדלים אלו גרמו עוד בתקופת האדם הקדמון לשוני בחלוקת התפקידים ביניהם. גברים - ציידים נשים- מלקטות. מתוקף תפקידם כציידים לגברים ניתנו הכוח והעוצמה והם אלה ששלטו וקבעו את אמות המידה, אמות המוסר והמטרות של החברה האנושית קרי, שליטה גברית פטריארכאלית אבסולוטית. הנשים הוגבלו (עכב לידה והנקה) ונשארו קרוב לבית. תפקידן הסתכם בהיותן רעיות, עקרות בית ואמהות. מתוך ההבדלים הביולוגיים הללו נגזרו ההבדלים התרבותיים, ששועתקו לאורך השנים.

החשיבה הפמיניסטית קראה תיגר על ההגמוניה הגברית והייתה הראשונה למצוא את הקשר בין החיבור האישי (הפסיכולוגי) והפוליטי (החברתי). פמיניזם הוא תפיסת עולם היוצאת כנגד אי הצדק וחוסר השוויון שניתן לנשים בזכות (או בגלל) מינן ובעיקר נגד דיכוי בחברה. המאבק הפמיניסטי מתרחש בכל תחומי החיים פוליטי, תרבותי, חינוכי, חברתי

וכלכלי. הפמיניזם תומך בהעצמת נשים בתחום המשפטי וכל הנגזר ממנו חקיקה ואכיפה. אך המאבק הקשה יותר מתרחש בזירה התרבותית, שינוי נורמות ההתנהגות והשיח התרבותי (ויקיפדיה). גם היום החברה דואגת לטפח בנשים ובסביבתם מחסומים שמונעים מהן לדבר בחופשיות, לא רק בסביבה חברתית או עם מי שנתפס כבעל סמכות, אלא גם במערכות היחסים האישיות שלהן (סבן, 2011).

לדעת סדן (1997) המושג - העצמה מכיר בפוטנציאל העוצמה הקיים בכל אישה, ומכאן גם בזכותה של כל אישה להפעיל עוצמה על מנת להשפיע על גורלה וסביבתה כאשר העצמה פרטנית מתרחשת בהקשר של העצמה קהילתית, היא מחזקת תהליכים של יצירת קהילה ופיתוח קהילה ומגשימה ישירות את משמעותה הפוליטית.

בתחילת תהליך העצמה, נשים מזהות את הכוחות המופעלים בחייהן לאחר מכן הן מפתחות אסטרטגיות שונות להתנגדות לכוחות אלה במטרה להגביר את האוטונומיה בחייהן. רכישת העצמה משמעותה, השגת המשאבים להעלאת השליטה, השפעה ומימוש זכויותיהן של הנשים כבני אדם (Hall, 1992).

לדעת גילת (2010) קיימים שלושה שלבים ברכישת העצמה. מודעות, פיתוח אסטרטגיות להתנגדות לדיכוי (הבאות לידי ביטוי בבחירה כמו : נישואין, גירושין וכד') ורכישת המשאבים האישיים, המקצועיים, החברתיים או הקהילתיים, באמצעותם הן אמורות להשיג שליטה על חייהן.

מטרת תהליך העצמה הוא לעזור לנשים לעבור ממצב של חוסר ביטחון, חוסר אונים, ייאוש, דיכוי ופחד למצב של עוצמה אישית רבה יותר בהיבט האישי הבין-אישי והפוליטי. השינוי מאפשר להתגבר באופן פעיל על מצבי חיים הנובעים באופן ישיר או עקיף מעובדת היותן נשים (Glan-Maye, 1998).

ספורט ומסוגלות עצמית

לספורט הגדרות שונות בספרות. ההגדרה המילונית למונח ספורט היא – "תרגילים גופניים בעיקר בצורת משחקים שונים או תחרויות, שמטרתם פיתוח הגוף וחיזוקו וכן הגברת אומץ הלב והערנות הנפשית" (אבן שושן) עם זאת, הספרות מתקשה בהגדרת המונח היות והוא מושפע ממשתנים תרבותיים וחברתיים שעברו שינויים לאורך השנים. התקופה שבה חל השינוי בתפיסה לספורט ברמה הקבוצתית והאישית היא תקופת המהפכה התעשייתית. בתקופה זו החל הספורט יחד עם היותו ביטוי להנאה משותפת לשמש גם ככלי לקידום הישגים כלכליים וחברתיים ברמה האישית והקבוצתית והוא נקשר ביעילות כלכלית ובפרודוקטיביות, בזהות לאומית ובפטריוטיות ואף בפיתוחן של מערכות אופי מוערכות, כולל כושר מנהיגות ויכולת עבודה בצוות (גלילי, בן פורת ולידור, 2009 עמ' 46).

הגדרת הספורט המודרני (לפחות חלקה) היא כי הספורט כולל "פעילויות תחרותיות פיסיות, מאורגנות פורמאלית, אשר בהן המוטיבציה של המשתתפים היא אינטרינזית (פנימיות) או אקסטרינזית (חיצונית-כגון פרסים)" (גלילי, בן פורת ולידור, 2009).

אחת השיטות המקובלות להגברת מוטיבציה היא הצבת מטרות. המטרות מגדירות עבור הפרט את היעד לפעילות ואת כיוון הפעולה ומאפשרות לו להעריך באופן רציף את הביצוע בהשוואה למטרה שהציב לעצמו. ממחקרים שבוצעו לאחרונה למדו החוקרים כי למרות שיש מטרות חיצוניות (אלה שניתנו ע"י גורם חיצוני) השפעה ניכרת על הביצוע, קיימים משתנים אישיותיים כמו: מטרות אישיות, תפיסת יעילות-עצמית ומחויבות למטרה, המתווכים בין המטרה החיצונית לבין הביצוע הסופי (ארנון ורביב, 2005).

למסוגלות עצמית קיימת השפעה רבה על השאיפות וההישגים הספורטיביים (feltz,in: feltz,& sullivan ,2008 p.4). פלץ ומגייר (Feltz & Magyar) דנו בהשפעה הפוטנציאלית של המסוגלות עצמית על הביצועים בספורט ובפעילות הגופנית בכלל לטענתם, המסוגלות העצמית נחשבת לאמונה המשפיעה ביותר בחתירה להישגים יתרה מכך, תפקיד הספורט

והשתתפות בפעילות גופנית מהווים מקור הכוח של האמונה ביכולת העצמית. הסכמה לכך אנו מוצאים גם אצל יערון ופישר (2011) שמצאו כי קיים קשר ישיר בין המסוגלות העצמית לבין היכולת ההישגית של הספורטאי לדעתם, "מושג היעילות העצמית שפיתח בנדורה, הנו כלי מצוין לאבחון הערכתו של הספורטאי את יכולותיו ותפקודו ברכיבי הכישורים שלו ומאפשר להעניק לו עזרה במקומות בהם הוא זקוק לה".

בנדורה (1997) מציין שספורטאים כישרוניים בעלי ספקות לגבי יכולתם משיגים ביצועים נמוכים יותר בהשוואה לאלה, שיש להם ביטחון רב יותר והם כישרוניים פחות (נבואה שמגשימה עצמה). לטענתו, המפתח להצלחת הביצועים טמון במסוגלות העצמי.

מחקרים שונים בחנו את הקשר בין הספורט והמסוגלות העצמית והשפעתו על היבטים שונים בחייו של היחיד מחוץ לספורט. ואן דר הורסט ועמיתיו (Van Der Horest, Paw, Twisk, & Van Mechelen, 2007) סקרו את ממצאיהם של 60 מאמרים שפורסמו בין 1999-2005 ומצאו כי המסוגלות העצמית קשורה באופן חיובי לפעילות גופנית בילדים (4-12) ומתבגרים (13-18).

שחף בדקה במחקרה, האם המסוגלות העצמית (בהיבט הספורטיבי והאקדמי) של העוסקים בספורט (תלמידי תיכון בנים/בנות) גבוהה יותר מאלה שאינם עוסקים בספורט. ממצאה עולה, כי קיימים מתאמים חיוביים בין העוסקים בספורט למסוגלות עצמית, אך לא באופן מובהק. יחד עם זאת הגיעה לשתי מסקנות חשובות (לצורך מחקר זה) האחת שהמסוגלות העצמית אצל בנות הייתה נמוכה יותר מזו של הבנים (בשני ההיבטים שהוצגו לעיל). והשנייה כי קיים קשר בין מאפייני האישיות לבין המסוגלות העצמית (שחף, 2010). לא נמצא קשר לכך שהעיסוק בספורט משפיע על התפתחות קוגניטיבית ועל הישגיו של התלמיד העוסק בספורט עם זאת, נמצא כי קיימים מספר מנגנונים בספורט שהשפיעו עליהם. המנגנון העיקרי הוא התפתחות תכונות האופי ודפוסי ההתנהגות שעוזרים לתלמיד להגיע להישגים בלימודים : כמו משמעת עצמית, דימוי עצמי חיובי, אמונתו בעצמו וביכולתו

להגיע להישגים, ושאיפה להמשיך בלימודים בעתיד ומנגנון נוסף, שנרכש עקב ההשתייכות לספורט הוא יצירת הון חברתי קרי, השתייכות לחבורה מובילה עקב העיסוק בספורט (גלילי, בן פורת ולידור, 2009 : שחף, 2010).

קיימת הבחנה בין המאפיינים האישיים של הספורט האישי לבין אלה של הספורט הקבוצתי. בספורט הקבוצתי הספורטאי נדרש לרמה טכנית גבוהה כמו כן, עליו לפעול בשיתוף פעולה ולהגיב למצבים משתנים, דבר שאינו נדרש בספורט האישי. מחקרים בנושא הבדלים אישיים בין העוסקים בספורט הקבוצתי לעוסקים בספורט האישי מצאו שהעוסקים בספורט קבוצתי הם יותר חברותיים, מרוסנים ורגועים (שחף, 2010). העיסוק בספורט, בעיקר אם הוא מתבצע באופן עקבי ונמשך לאורך שנים, יכול לתרום לטיפול האופי של היחיד.

ספורט ונשים

הספורט משמש כהבניה חברתית של קבוצות אוכלוסייה שונות, הוא שזור באינטרסים כלכליים, ביחסי כוח, יחסי מעמד, מין וגזע. והוא פועל יוצא של המבנה החברתי שאליו הוא שייך לפיכך, מעמד האישה בספורט משקף את מעמדה בחברה (גלילי, בן פורת ולידור, 2009). לדעת שחף (2010) החברה אינה מעודדת נשים לעסוק בספורט, משום שהספורט עומד בסתירה לערכים הומניסטיים הקשורים לבית ומשפחה כמו : צניעות, טיפוח ועוד (שחף, 2010) קרי, נקודת הייחוס לנשים בספורט מבוססת על ברכי ההגמוניה הגברית. חיזוק לכך אנו מוצאים אצל רות ובסאו (Roth & Basow, 2004), שחקרו את הנשים בספורט בחברה האמריקאית ומצאו כי היא ממשיכה לשעתק ולהדגיש את המיתוסים לגבי חולשתן הפיסית של הנשים (Roth & Basow, 2004).

אחד המחסומים שמונע העצמת נשים היא בידודן החברתי. נשים, העובדות מהבית (כמו עקרות בית או בכלל), מבודדות משאר הנשים ואילו נשים, שעובדות מחוץ לבית, יש להן התחייבויות רבות מעבר לעבודה (בית, ילדים, משפחה וכד'), כך שנותר להן זמן מועט לפתח

קשרים חברתיים. לדעת ננסי טברג' (Theberge, 1987) הספורט הקבוצתי מספק זירה שבה נשים יכולות להתאחד ולרכוש מטרות משותפות, ובכך לגשר על הפער שהפריד בין לבין עצמן ובינן לבין החברה ולכן יש לו משמעות חשובה בהעצמה נשית.

בפאנל בו התארחו נשים שעסקו בספורט מקצועי בעברן, נשאלו הנשים על משמעות הספורט ותרומתו לחייהן. לדבריהן, הספורט העניק להן את היכולת לעבוד עבודת צוות, לעמוד בתחרות מול שאר האנשים בסביבת העבודה שלהם ולרכוש ביטחון עצמי במעמדן (בחברה סובבת גברים) (Elfman, 2010).

בישראל, השיח הפמיניסטי על נשים וספורט נמצא בראשיתו. למרות ההתקדמות הגדולה שנעשתה בתקציבים, בהישגים, ברייטינג ובתדמית, הדעות הקדומות עדיין קיימות והדרך לשינוי עוד ארוכה (דן, 2011). "לספורט ולחינוך הגופני חשיבות מרובה היות והגוף והנפש אחד הם. מלבד יתרונותיו הבריאותיים והרגשיים יש לו יתרונות אישיים הבאים לידי ביטוי בפיתוח מוטיבציה, מיומנויות חברתיות וקבוצתיות, אסרטיביות, הערכה עצמית גבוהה ועוד" (ניר-טור, 2001).

הפעילות הספורטיבית היא חלק מחיי החברה והקהילה שבה אנו חיים. בכפר סבא הוקמה לה לפני כשבע שנים ליגת אמהות ל-כדורשת שעל דגלה חרטה את הסלוגן "לוקחות את הכדור לידיים". הליגה היא ליגה תחרותית, המורכבת מקבוצות של נשים (כולן אמהות), המתחרות ביניהן אחת לשבוע עפ"י תקנון וחוקים המוגדרים מראש. במסגרת עבודה זו ברצוני לחקור האם הנשים הנוטלות חלק בפעילות הספורטיבית הקבוצתית עברו תהליכי העצמה והאם קבוצת ספורט יכולה לשמש כקבוצת תמיכה.

שאלות מחקר

האם קבוצת ספורט יכולה לשמש כקבוצת תמיכה לנשים החברות בה?

נושא העבודה : העצמת נשים בקבוצת ספורט

שם המגישה : ציפי קופר

כיצד ההשתתפות של נשים, בפעילות קבוצתית ספורטיבית, תורמת להעצמתן ולהעלאת המסוגלות העצמית שלהם ?

כלי המחקר

במסגרת המחקר ירואיינו, ראיון חצי-מובנה, 6 נשים מאחת הקבוצות בליגה הכדורשת, מאמאנט.

אוכלוסית המחקר

שש נשים, בגילאי 38-46.

שחקנית 1 – מורה, בת 41, נשואה ואם לשלושה, חברה בקבוצה – משחקת 7 שנים.

שחקנית 2 – עובדת במשרד ממשלתי, בת 41, חיה עם בן זוג ואם לשתי בנות, – משחקת מזה 3 שנים.

שחקנית 3 – עצמאית, בת 38, חיה עם בן זוג + 3, חברה בקבוצה 3 שנים.

שחקנית 4 – עצמאית, בת 44 נשואה +2, חברה בקבוצה – שנתיים.

שחקנית 5 – בת 46, שכירה, נשואה + 2, חברה בקבוצה-7 שנים.

שחקנית 6 – בת 46, סטודנטית, נ+2, חברה בקבוצה – 7 שנים.

מתודולוגיה

המחקר יבוצע בשיטה איכותנית, לפי שיטת הניתוח של תיאוריה מעוגנת בשדה (grounded theory) המוצגת במחקרם של איילון וצבר-בן יהושע (2010) וגבתון (2001).

יחידות הניתוח בהן אעשה שימוש לצורך ניתוח תופעת העצמה תהיינה לפי היגדים.

הראיונות יחולקו להיגדים, הם יפורקו וישוּבצו מחדש בהתאם למתודולוגיות של "תיאוריה מעוגנת בשדה" (grounded theory). קטגוריות ראשוניות (primary categories) באמצעות חיפוש אחר תמות/צורות חוזרות בחומר הממצאים הראשוני. הקטגוריות יוצאו לאחר קריאה ראשונה של הראיונות. הקטגוריות הראשוניות שתוצאנה תשקפנה את הנושאים המרכזיים והבולטים בנושא הנבדק.

לאחר הוצאת הקטגוריות ינתחו הממצאים שיועלו ויוצגו בצורה מקיפה המכנים המשותפים שנתגלו בקטגוריות השונות.

ממצאים

מהממצאים שעלו ניתן להבחין, כי המכנה המשותף בין הנשים מבוסס על שני דברים עיקריים א. לנשים יש זיקה למשחקי כדור מעצם בחירת סוג הספורט בו בחרו לעסוק "התאים לי הרעיון, פעילות ספורטיבית ומשחק כדור" (שחקנית מס' 2) ב. השייכות לקבוצה נגזרת מסביבת המגורים, הילדים לומדים באותו בית הספר (במקרה הנ"ל, בית הספר היסודי).

ההצטרפות לקבוצה עפ"י הראיונות שנערכו, מתבצעת באמצעות פליירים, המחולקים בבתי הספר ושיטת חברה מביאה חברה.

הרקע הספורטיבי של השחקניות החברות בקבוצה שונה ומגוון. שחקניות מספר 2, 3 ו-5 ו-6 הגיעו עם רקע ספורטיבי קבוצתי מהתיכון ברמה כזו או אחרת. שחקנית מספר 1 – עם רקע בספורט יחידני ואילו מרואיינת מס' 4 לא ציינה רקע ספורטיבי בראיון. יש לציין כי הרקע ספורטיבי מתייחס לתקופת נערוּתם, התיכון.

הקשרים החברתיים בתוך הקבוצה

בנות הקבוצה נפגשות פעמיים בשבוע לפחות, לאימון (לפעמים שניים) ומשחק. שחקנית מס' 3 מציינת כי הקשר שלה עם הבנות בקבוצה הוא לא על בסיס "יום-יומי", למרות

שהבנות "לא נפגשות כל יום עדיין מרגישה שיש משמעות גבוהה לחברות בקבוצה" הייתה תקופה בעבר שעם אחת מהן הייתה בקשר קרוב אך זה השתנה. שחקנית מספר 5 רואה ביחסים שלה עם הבנות " יחסים כלליים. שותפות ליעד ולמטרות" מציינת כי יש לה קשר קרוב יותר לאחת או שתיים מהבנות בקבוצה. שחקנית מספר 4 מציינת כי מקיימת עם חלק מהבנות בקבוצה יחסים מקצועיים (יחסי מטפלת-מטופל). לשחקנית מס' 2 יש קשר טוב עם אחת הבנות בקבוצה, "שנולד בעקבות הקשר עם הילדים". לאורך השנים היה לה קשר חברתי או מקצועי עם שחקנית זו או אחרת. שחקנית מס' 6 מציינת שיש לה קשר עם מספר חברות לקבוצה מעבר לפעילות השוטפת.

התרשמותה הראשונית של שחקנית מס' 3 מנשות הקבוצה הייתה ש"כולן חנוניות" והן "לא בשבילי" עם זאת במהלך שנות חברותה בקבוצה שינתה את דעתה והיא מרגישה היום "בקבוצה ... הכי כיף" ... "הכי אמיתי" בכדי להמחיש את השינוי שחוותה ציינה שבעבר הייתה בררנית בבחירת חברותיה היום, בעקבות חברותה בקבוצה והשוני בין הנשים בקבוצה, היא פחות ביקורתית. שחקנית מס' 2 למרות שרצתה להשתתף בפעילות הספורטיבית היה לה חשש מכך שהפעילות היא פעילות קבוצתית של נשים היות ו- "באופן כללי קצת קשה לה עם בנות" סיפרה כי "בהתחלה היה לה קשה עם חלק מהבנות אך דרך הקבוצה לומדת להסתדר עם נשים" ו- "היום מרגישה ממש חלק בלתי נפרד מהקבוצה". "החברות עם הבנות היא לא חברות נפש עם זאת יש לה חיבור מאוד עמוק איתן".

שחקנית מס' 1 מצהירה שהיא "לא עוזבת את הקבוצה" ו-"אין סיכוי שאעבור לקבוצה אחרת" למרות שיש לה אפשרות (לעבור לשחק בקבוצה השייכת לחטיבה שבה לומדת בתה הגדולה) היא רואה בבנות הקבוצה " חלק בלתי נפרד מהחיים" שלה ואת היותה " כחלק מהקבוצה כזכות גדולה". כדי להמחיש את חוזק החיבור בעיניה סיפרה שכשהיא "חושבת על הלוויה שלה לפעמים היא רואה את הנשים לנגד עיניה", גם שחקנית מס' 6 – חשה כי יש לה חיבור סימביוטי אם הקבוצה ו"אין לה שום כוונה לעבור לקבוצה אחרת".

לדעת שחקנית מס' 2 ו-4 "אין קליקות בקבוצה". יחס הבנות בקבוצה הוא יחס חיובי ומפרגן הן "אינן רומסות האחת את השנייה, מאוד מפרגנות, מגבות ומגנות אחת על השנייה. כמו במשחק ככה בחיים". לדעת שחקנית מס' 2 בקבוצה "אין פוליטיקה, החברות מאוד אמיתית וכשצריך להטיח משהו בפנים, מטיחים". מה שמחזיק את הקבוצה לדעת שחקנית 4 זו המטרה המשותפת שלהן כיחידה.

הקבוצה מספקת צורך ספורטיבי שעונה גם על צורך חברתי כפי שנאמר ע"י שחקנית מס' 4 "המפגש עם הבנות הוא מפגש חברתי" והיא "מעדיפה להיפגש ככה מאשר בבית קפה וסתם לרכל" "באימון אנחנו משלבות בילוי חברתי עם ספורט" שחקנית מס' 2 מסכמת ואומרת כי "האנשים בקבוצה מונעים מטוב לב ... אין את הנטייה שלנו כנשים להיגרר אחר רכילות".

שיתוף ותמיכה בקבוצה

שיתוף הקבוצה בחוויות אישיות בא לידי ביטוי לרוב בחימום שמתנהל בתחילתו של כל אימון ומשחק שחקנית מס' 3 ציינה שבחימום היא "תמיד משתפת את כולם בכל המקומות שהייתה ודברים שעשתה" יתרה מכך "כשחוזרת מחו"ל ישר שולחת תמונות לכל בנות הקבוצה, לשתף אותן בחוויות שחוותה". שחקנית מס' 1 ציינת כי היא "משתפת חלק מבנות הקבוצה בדברים שקורים לה".

את התמיכה והעזרה של בנות הקבוצה ניתן למצוא בסיפורן של חברות הקבוצה. שחקנית מס' 5 סיפרה על משבר שחוותה ו"קיבלה מהקבוצה רוח גבית וזה מה שהחזיק אותה כאשר הייתה במיץ של הזבל". "בתקופות קשות...זכיתי לתמיכה חד משמעית מבנות הקבוצה" "ביום יום אין עזרה, בעיתות משבר הקבוצה מתגייסת" לתחושתה " תמיד אוכל לסמוך על הבנות והן מרגישות שיכולות לסמוך עלי" שחקנית מס' 1 סיפרה כי במהלך אימון חוותה את התקף החרדה הראשון "ובנות הקבוצה תמכו בה". שחקנית מס' 6 סיפרה שבמהלך השנים שבהן חברה בקבוצה חוותה אובדן אישי וזכתה לתמיכה מהבנות לפני

ואחרי האובדן בנוסף ציינה כי חלק מההתמודדות באה לידי ביטוי בפעילות הספורטיבית "באמצעות הפעילות הפיסית שבאימונים והמשחקים השתחררתי" לדעת שחקנית מס' 1 "בקבוצה יש סוגי אנשים שונים שמקבלים ומעניקים אהת לשנייה" שחקנית מס' 2 חושבת שהשיתוף בקבוצה "הוא מאוד לייט. לא מרגישה שיש חדירה לאינטימיות עם זאת מתייחסת לקבוצה כאל משפחה "למרות שאין לי קשר קרוב עם המשפחה היא מספקת לי רשת ביטחון" ומוסיפה כי "זהו אחד המקומות הבודדים שאני מרגישה שמקבלים אותי כמו שאני". את הביטחון שמעניקה הקבוצה ניתן למצוא גם אצל שחקנית מס' 3 שמציינת כי "הקבוצה נותנת לה ביטחון" שחקנית מס' 4 מוסיפה שהיא "מרגישה שאם הייתי צריכה הייתי מקבלת תמיכה מהקבוצה".

מהראיונות עולה כי שתיים מבנות הקבוצה משתמשות בקבוצה כשיקוף לחיים שמחוצה לה אצל הפסיכולוג שמטפל בהן, כפי שציינה אחת מהן "הכדורשת מהווה שיקוף לחיים שלי" "...חידד עבורי מי אני"..."את התקף החרדה הראשון שלי קיבלתי בכדורשת בתוך האימון...תהליך של שנים שעברתי בניסיון להיות בסדר התפרץ" "הפסיכולוג שלי דרש שננתח את המצב שלי עפ"י המתרחש בכדורשת...לא לפחד, להגיד שלא מתאים ולהפסיק לרצות"

ספורט קבוצתי תחרותי ומשמעותו

שחקנית מס' 1 מציינת כי הספורט הקבוצתי הוא שונה "אתה חייב להיות מגויס, למען הקבוצה" ולעבוד בשיתוף פעולה הדוק עם הבנות והמאמן". בקבוצה יש ערבות הדדית שחקנית מס' 3 מציינת ש-"תמיד אגיע לכל האימונים כדי לא לדפוק את הקבוצה".

שחקנית מס' 5 מעידה על עצמה כי "ביום יום תמיד חושבת על הקבוצה". עד כדי כך שהיא "מתכננת נסיעות אישיות עפ"י לוח המשחקים והאימונים" ו-"משתדלת להחסיר מעט אימונים". החיבור לקבוצה אינו מיידי, הוא תהליך שמתגבש. שחקנית מס' 4 מציינת כי "השנה הראשונה בקבוצה הייתה מאוד מתסכלת וקשה" היא "נכנסה לקבוצה די מגובשת

שהיה בה רצון חזק לנצח". במהלך השנה הראשונה "ישבה הרבה על הספסל" ו"היה לה קצת קשה להשתלב" עם זאת, היא התמידה להגיע לאימונים ולמשחקים. לדבריה גם המאמן וגם השחקניות השתדלו לתת לה תחושה טובה לדעתה מה שמחבר בין כולן זוהי המטרה המשותפת שלהן, לנצח.

שחקנית מס' 5 מציינת כי "הקבוצה מספקת לה משהו להשתייך אליו, להיות משמעותית. להיות משהו". ו-"כיף לי עם הקבוצה ועם תחושת השייכות". "השייכות לקבוצה בשבילי היא גאוה, משמעת, התמדה, כל מה שנלווה לקבוצה, הסרת האגו, שיתוף, התפשרות מחויבות, התחייבות. אין דבר כזה לא יכולה, יש קבוצה שתלויה בי".

דימוי עצמי

דימוי עצמי נגזר ממספר אלמנטים תכונות אופי, היסטוריה אישית, דמויות דומיננטיות בחיים והשפעות חברתיות ומקצועיות.

שחקנית מס' 1 מציינת שהייתה ילדה היפראקטיבית, "סובלת מחוסר ביטחון", מאוד ביקורתית כלפי עצמה, "לא אדם שאפתן" "מוותרת" והדימוי העצמי שלה באופן כללי לא גבוה. שחקנית מס' 3 טוענת גם היא שכילדה סבלה מ"ביטחון עצמי מאוד נמוך" ותמיד הייתה מספר 2 אחרי מלכת הכיתה, החברה שלה" יש בה רצון לרצות אחרים והיא מעידה על עצמה שהיא "לא טיפוס חזק" כל מילה טובה ועידוד שמקבלת מהקבוצה או מחוצה לה תורמת לביטחון העצמי "מילה טובה עושה לי את זה". שחקנית מס' 2 ציינה שכשיש לה בעיות היא בד"כ מסתגרת ולא נוטה לשתף. בעבר, הרצון לנצח בכל מחיר, עורר בה אנטגוניזם, היום, כשהקבוצה מנצחת היא מרגישה שזה מאוד תורם להערכה העצמית והביטחון העצמי שלה. שחקנית מס' 6 ציינה גם היא, כי בעבר סבלה מחוסר ביטחון. השייכות לקבוצה ולקונספט בכללותו תורם לביטחונה העצמי.

במשחק הכדורשת משחקות 6 נשים על המגרש והשאר יושבות על ספסל המחליפים. נראה כי גם לתפקיד אותו מקבלות הנשים על המגרש יש משמעות רבה המשפיעה על דימוין העצמי "כששמו אותי מנחיתה ראשית זה נתן לי המון ביטחון. לחוש שאני שווה משהו" השנה ששינו לי את התפקיד...קשה לי...עדיין לא רואה את עצמי חלק ממנו...מקבלת כל הזמן ביקורת ומרגישה שצריכה עידוד " (שחקנית מס' 1). או כמו שמספרת שחקנית מס' 4 בשנה הראשונה ישבתי הרבה על הספסל...עם זאת תמיד הייתה התחשבות. המאמן השתדל לתת לנו לשחק במשחקים...נראה שכולם מבינים את התחושה".

הסטאטוס המשפחתי

השחקניות החברות בקבוצה הן בראש ובראשונה אמהות (הליגה נקראת מאמאנט – ליגת אמהות לכדורשת).

שחקנית מס' 1 מציינת שלפני השתתפותה בפעילות הספורטיבית חשה " מוגבלת כאימא", לא יכולה הייתה לצאת לשום דבר ולא היה לה ממי לבקש, ההשתתפות בפעילות הספורטיבית שינתה את הסטאטוס המשפחתי שלה היום, היא נתפסת כאישה ואימא מגניבה בעיני בעלה וילדיה. ה"המשפחה כולה מגויסת" ה-"כדורשת הפך להיות חלק מהווי המשפחתי שלנו" גם בנסיעות לחו"ל מרימים רשת ומשחקים כולם יחד. יש התעניינות רבה בקרב בני הבית כשהיא חוזרת ממשחק "כולם שואלים אם ניצחנו ובכמה" " היא מציינת כי "המשחק תרם לאנרגיות שלה כאימא" ו"התדמית שלה כאימא שונה ממה שראו בעבר".

שחקנית מס' 2 מרגישה שהבנות שלה מאוד אוהבות גאות ומעריכות את השתתפותה בפעילות הספורטיבית "הן משתפות פעולה ומפרגנות לה את הזמן לכך" מגיעות לכל משחק אך לא באמת מה שמעניין אותן לראות, זה אותה משחקת, כי אם ההווי שמתקיים מחוץ למגרש. היא מוסיפה ואומרת כי "בן זוגה מעריץ את הרעיון, מפרגן ועושה הכול כדי שתלך לאימון. דוחף ולא מאפשר לה לוותר ולהגיד שהיא עייפה". מבחינת המשפחה המורחבת "זה שקוף מבחינתם".

שחקנית מס' 3 מציינת כי "ילדיה, בן זוגה ואפילו סבתא שלה מדברים בגאווה על המשחקים" שבאים לצפות בהם ו"על ההתמדה שלה".

שחקנית מס' 4 מציינת "כי הבנות בהתחלה חשו גאווה על כך שהאימא שלהן שחקנית אבל "אין להן כוח להגיע איתה למשחקים" מהבעל אין כל כך תמיכה ו-"המשפחה המורחבת לא מגלה עניין".

שחקנית מס' 5 מציינת כי "ישנו פרגון מלא של הבעל" ואף זכתה לנדב אותו לשמש כמאמן הקבוצה. "הבנות שלה מאוד גאות בה, מפרגנות על כך שהיא עוסקת בספורט ובאות לעודד אותה". אימה ואחותה הגיעו לצפות בכמה משחקי גמר ששיחקה בהם. באופן כללי "כל המשפחה מגויסת לכך ומגלה הבנה כאשר אין באפשרותי לבוא לאירוע כזה או אחר בשל מחויבותי לליגה ולקבוצה".

שחקנית מס' 6 זוכה לתמיכה מבעלה וילדיה. בתה הגיעה בעבר למשחקים היום רק למייוחדים שביניהם. "המשפחה המורחבת מפרגנת" אך עם השנים, הפכה הפעילות הספורטיבית לחלק מאורח החיים שלה ולא זוכה להדהוד כה רב כפי שהיה בעבר.

הפעילות הספורטיבית ותרומתה החברתית

שחקנית מס' 1 מציינת כשהגיעה לכפר סבא לא הכירה אף אחד "היום לא מוכנה לעזוב" בזכות הפעילות הספורטיבית "קיבלה ביטחון חברתי" ו-"הכירה המון אנשים" היא מוסיפה ואומרת כי "מתוך הדינאמיקה עם הנשים בקבוצה למדה להתמודד עם נשים/אנשים בכלל"

שחקנית מס' 3 מקבלת פידבקים חיוביים מהסביבה "קיבלתי פידבק חיובי ממישהי בקבוצה מתחרה שלא הייתה נחמדה אליי" חברה, בעיקר הגברים שבחבורה, "שבתחילת הדרך זלזלו ואמרו שזה לא באמת משחק נהפכו למתעניינים קבועים שמגיעים למשחקים חשובים אפילו שהם גרים בצפון הארץ" היא מסכמת בכך שמציינת ש"תחושת הגאווה של אלה שמסביבה גורמת לה סיפוק".

שחקנית מס' 4 זוכה לתמיכה דווקא מהחברים של הבעל "פעם נסעתי איתו (עם בעלי) וחבר שלו ברכב וצינתי שבערב יש לי אימון. בעלי התלונן וחבר שלו אמר לו...מה אתה מתלונן הלוואי ואשתי הייתה משחקת".

שחקנית מס' 2 מספרת כי במהלך קורס שקיימה במהלך העבודה בנושא פיתוח אישי, הבינה כי "הקבוצה מהווה עבורה רשת חברתית הכי משמעותית בחייה".

הספורט ככלי להתפתחות מקצועית

שחקנית מס' 1 מציינת כי השינויים שחווה במשחק המטרה שמציבים והשאיפה לנצח ולהצליח גורמת לה לדחוף את התלמידים שלה להצליח כמו כן היא מוסיפה ומציינת כי היא "מצטיירת בעיניהם כמגניבה".

שחקנית מס' 4 טוענת שחל בה שינוי מנסה לאמץ כללים והתנהגות שחווה באמצעות המשחק בעולמה המקצועי. "המאמן פעם אמר לנו שתמיד צריך להציג תחושה של ביטחון...להראות מנצחות גם כשהולך קצת קשה. מנסה ליישם את זה גם במישור המקצועי" מלבד זאת המפגש עם כמות כה גדולה של נשים מהווה בשבילה כר להתפתחות ושווק מקצועי לדבריה, "המפגש החברתי עוזר לי לשווק את עצמי כמטפלת" עם אחת הבנות בקבוצה "נפגשת עם הבנות בקבוצה מעבר לאימונים לצרכי עבודה יחסי מטפלת מטופל".

שחקנית מס' 2 מציינת, כי לא יכולה לבודד את ההשפעה המקצועית מהמכלול עם זאת מוסיפה, כי "המקום הבטוח שלי בקבוצה מחזק אותי גם בהיבט המקצועי".

שחקנית מס' 6 מרגישה שחווה שינוי משמעותי, שבא יחד עם הצטרפותה כשחקנית לליגה. עם הצטרפותה היא החליטה לעשות שינוי, עזבה את מקום עבודתה "החלטתי לשנות כיוון, לצאת ללימודים ולהתמקצע בתחום אחר".

שחקנית מס' 5 הפכה את ה-כדורשת והפעילות שמסביב לה לעיסוקה העיקרי והמקצועי ומפיצה אותו ברחבי הארץ.

דיון וסיכום

קבוצת הספורט שמוצגת לעיל עונה לקריטריונים של קבוצה אותם הגדירו בירון ובינום (Baron and Byrne, 1994) וברק ולביא (1999). הנשים החברות בה מקיימות ביניהן יחסי גומלין, מערכת היחסים ביניהן מתקיימת על בסיס קבוע קרי, אימון (לפחות פעם בשבוע) ומשחק, לשחקניות יש תלות הדדית ומחויבות האחת לשנייה והן חייבות להיות מגויסות לפעילות ולעבוד בשיתוף פעולה האחת עם השנייה (ועם המאמן) במהלך האימונים והמשחקים כמו כן, הנשים בקבוצה מזהות עצמן כחלק מקבוצה ומתחלקות בהתנסויותיהם ובחוויות אותן חוות (בחימום למשל). לשחקניות בקבוצת ספורט יש מטרה משותפת להגיע כיחידה אחת להישגים ספורטיביים ולהצליח ולנצח את הקבוצות המתחרות מולן.

קבוצת ספורט יכולה לשמש ככלי להעצמה כפי שטוענים סדן (1997) ופרקינס וצימרמן (Perkins & Zimmerman, 1995) במספר דרכים :

1. היא משמשת סביבה מושלמת להעלאת מודעות באופן ישיר ועקיף. באופן עקיף, בעזרת איש מקצוע (פסיכולוג), כפי שעולה בסיפורן של שחקניות 1 ו-2. הקבוצה משמשת עבורן ככלי לשיקוף חייהן ובאמצעותה מנתחות את מצבן האישי ומקבלות הנחיות לגבי המשך דרכי פעולתן ואילו באופן ישיר, העלאת מודעות שנוצרת מתוך הקשרים שנבעו בתוך הקבוצה וההכרות של שחקניות הקבוצה האחת את השנייה דוגמא לכך ניתן למצוא בדבריה של שחקנית מס' 3, שאומרת כי למדה להיות פחות בררנית וביקורתית בבחירת חבריה. מהאמור לעיל, ניתן להסיק כי החברות בקבוצה איפשרה לשחקניות החברות בה להגיע להבנה קריטית, חשובה ומשמעותית על מצבן מתוך הסביבה הסוציו-פוליטית בקבוצה ולהשליך מכך על העולם שמעבר.
2. הקבוצה משמשת ככלי לפיתוח מיומנויות חברתיות – להיות חלק מקבוצת ספורט מחייבת את הפרטים שבתוכה לעבודת צוות ושיתוף פעולה עובדה, המחייבת אותן להקשיב האחת לצרכי האחרת ולעבוד בתיאום האחת עם השנייה אם ברצונן

להצליח ולנצח ולכן, היותן חלק מהקבוצה גורם להן לשפר את מיומנויותיהן החברתיות ומשפיע על חייהן החברתיים מחוצה לה.

3. הקבוצה משמשת כמקום לתרגול פתרון בעיות - בקבוצת הספורט ניתן לתרגל

פיתרון בעיות הן באמצעות רכישת אסטרטגיות השייכות למשחק ומיושמות מחוץ למגרש (כפי שציינה שחקנית 4), והן באמצעות ההתנסות בהשפעה בינאישית של הנשים בקבוצה על השחקניות, כפי שניתן ללמוד למצוא בסיפורה של שחקנית מס' 2, בנוגע לחיבור האישי לקבוצת נשים שלימד אותה איך להתנהל עם נשים בכלל.

סדן (1997) מוצאת בקבוצה, שבה הפרטים עוברים תהליך העצמה, אותם מאפיינים של קבוצת תמיכה - מסגרת שבה גם הנותן וגם המקבל עזרה או יעוץ, ערכו העצמי עולה ובנוסף, הוא מקבל תמיכה רגשית במשך כל תהליך העצמה אותו עובר. קבוצת ספורט אינה עונה על המאפיינים הללו באופן מובהק. בינה לבין קבוצת תמיכה קיימים הבדלים במהות קרי, המטרה והצורך אותו מספקת וברמת השיתוף הקיימת בה. מטרתה של קבוצת תמיכה נובעת מתוך מצוקה ורצון של הפרטים המשתתפים בה לקבל עזרה כלשהי (מקצועית או חומרית) מתוך חסך רגשי, נפשי או חברתי ואילו, קבוצת ספורט מונעת מתוך רצון המשתתפים לקיים פעילות ספורטיבית גופנית, כלומר מתוך צורך גופני או חברתי (מעצם ההתחברות לקבוצה) כמו כן, רמת השיתוף בקבוצת תמיכה שונה לחלוטין מזו שבקבוצת ספורט בעוד שקבוצת תמיכה מבוססת ומתנהלת מתוך השיתוף של חבריה, בקבוצת הספורט, השיתוף בין השחקניות, הוא שיתוף ברמה נמוכה – שיתוף "לייט" ולכן, בהתייחס לשאלת המחקר הראשונה האם ניתן לראות קבוצת ספורט כקבוצת תמיכה אזי יש לאמור, כי את התמיכה בקבוצת ספורט ניתן לייחס בדיעבד, התמיכה נוצרה בעקבות פעילות משותפת רבת שנים ונובעת מתוך החיבור האנושי שנרקם בין השחקניות. לא ניתן לייחס באופן מוחלט מאפיינים של קבוצת תמיכה לקבוצת ספורט אך יש לייחס חשיבות רבה לנאמר ע"י השחקניות שרואיינו במחקר זה. בעוד שתיים מהן תיארו מקרים בהן קיבלו תמיכה כשהזדקקו לה (שחקנית מס' 5 ו-6) שאר השחקניות ציינו כי לתחושתן בשעת הצורך יוכלו

לפנות ולקבל תמיכה. הקבוצה על השחקניות החברות בה מהווה "רשת ביטחון" עבור השחקניות יתרה מכך, הן מרגישות שהקבוצה מהווה בשבילן "אחד המקומות הבודדים שהן מרגישות שמקבלים אותן כמו שהן" לפיכך, ניתן להסיק כי למרות שהמטרה שלשמה הוקמה קבוצת הספורט אינה זהה לזו של קבוצת תמיכה ולמרות השיתוף הנמוך בין השחקניות, קבוצת הספורט, אליהן שייכות השחקניות שרואינו לעיל, משמשת לשחקניות כמעין קבוצת תמיכה.

לטענת בנדורה (Bandura, 1982, 1993, 1997) תפיסת המסוגלות העצמית נוצרת מתוך ההשפעות הקוגניטיביות, ההתנהגותיות והרגשיות על האדם שמשפיעות על האמונה שלו ביכולתו ומה שמניע ומפעיל אותה זוהי המוטיבציה הפנימית שנגזרת מתוך תהליכי החשיבה הקוגניטיביים שהוא עובר. מעין לופ אינסופי המורכב מתוך האמונה של אדם ביכולתו לבין יישומה של אותה היכולת בפועל כשהגורם שמניע את המעגל זוהי המוטיבציה הפנימית. במקרה הנחקר לעיל, ניתן לראות כי הגורם שמפעיל את המוטיבציה הפנימית במעגל נובע מתוך השייכות של הנשים לקבוצת הספורט. הוכחה לכך ניתן למצוא מהממצאים הבאים :

1. השייכות לקבוצת ספורט והדימוי העצמי. ממצאי המחקר מעידים על כך, כי השחקניות שרואינו העידו כי דימוין העצמי בעבר היה נמוך. הן חשו חסרות ביטחון (שחקניות 1 ו-6), שימשו כמס' 2 (שחקנית מס' 3). דימוי עצמי משפיע על האמונה של אדם ביכולתו ועל תפיסת המסוגלות העצמית שלו והוא מורכב ונגזר ממספר אלמנטים מולדים כמו: תכונות אופי, ונרכשים כמו: חוויות אישיות, דמויות דומיננטיות בחיים והשפעות חברתיות ומקצועיות נראה, כי ההשתתפות בקבוצת הספורט והמטרות הנלוות אליה, כמו גם החוויות וההתנסויות שהשחקניות חוות ומתנסות בהן במהלכה, השפיעו באופן חיובי על דימוין העצמי ודימוין הסביבתי של השחקניות שרואינו, וחיזקו את האמונה שלהן ביכולתן. ניתן לראות זאת לדוגמא בסיפורה של שחקנית מס' 1, שכשמו אותה כמנחיתה ראשית זה נתן לה המון ביטחון והיא חשה

שהיא "שווה משהו" ומאז שהחלה להשתתף בפעילות הספורטיבית ילדיה מתייחסים אליה כ"אימא מגניבה" וגם תלמידיה רואים בה "מורה מגניבה". השייכות לקבוצת ספורט מחזקת את דימוין העצמי של השחקניות בעיני עצמן ובעיני סביבתן (הורים, בני זוג, משפחה מורחבת והקשרים החברתיים בכלל).

2. השייכות לקבוצת ספורט מספקת כלים להתמודדות עם משימות בחיים בכלל. לכל משחק נערכת הכנה, ברמת הפרט והקבוצה כשהמטרה היא לנצח את הקבוצה היריבה. יישום האסטרטגיות שנלמדות באמצעות המשחק הקבוצתי משפיע על דרכי פעולתן הן על המגרש והן על החיים בכלל. דוגמא לכך ניתן למצוא בדבריה של שחקנית מס' 4 "חשוב להקדין תחושה של ביטחון בפני היריב, גם אם זה הולך קצת קשה" וציינה כי היא מיישמת זאת גם בהיבט המקצועי "כמטפלת נותנת תחושה של הכי טובה בכדי שיוטמע" כלומר, האסטרטגיות הנרכשות במשחק תורמות לפיתוח האמונה ביכולות האישיות ומשפיעות על תחומים שונים בחיי הנשים. הן מאפשרות לנשים המשחקות להתמודד עם מצבים מסוימים, לשלוט בהם ולהביא לתוצאות שבהן הן מעוניינות כפי שטענה סבן (2011).

3. מסוגלות עצמית מושפעת מהאמונה של אדם ביכולותיו ונובעת מדימוי עצמי ויכולות אובייקטיביות. מחקרים העוסקים בספורט מתייחסים בעיקר למסוגלות העצמית בהקשר לשיפור האמונה של הפרט שמובילה לשיפור היכולת ההישגית שלו בספורט, מבחינה גופנית (יערון ופישר, 2011) קרי, מימוש יכולת פיזית. מהממצאים שעלו במחקר עולה כי השפעת השייכות לקבוצת ספורט תחרותית מוסיפה למסוגלות העצמית של הפרט, למימוש יכולותיו לא רק בהקשר הגופני/פיזי אלא גם בתחומים האחרים בחייו. היעד והדרך להשגתו (ניצחון הבנוי מאסטרטגיות), שנקבעים במסגרת קבוצתית תחרותית, גרמה לנשים להיפתח לדרכים נוספות בביצוע משימות בחייהן. היא אפשרה לנשים לקבוע לעצמן יעדים חדשים ולממשם. מימוש בתחום המקצועי ניתן למצוא אצל שחקנית 5 ו-6 באופן בולט. בעוד ששחקנית מס' 6, החליטה לקבוע לעצמה יעד חדש, שינוי בתחום המקצועי וממשה אותו, קרי

מימוש אישי אזי שחקנית מס' 5 הרחיבה אותו מהפן האישי לפן הקהילתי . בסיפורה תיארה כי הקבוצה "מספקת לה משהו להשתייך אליו, להיות משמעותית. להיות משהו" תחושה זו עוררה בה את הרצון לממש עצמה בפיתוח התחום ולסחוף נשים נוספות לחוויה ולתרומה שנגזרת ממנה (העצמה פרטנית שמובילה להעצמה קהילתית). השייכות לקבוצה גרמה לנשים לעבור תהליך העצמה, לעבור ממצב פסיבי לאקטיבי כפי שטענה סדן (1997). השייכות לקבוצה סיפקה לנשים עוצמה ועוררה בהן רצון לקבוע לעצמן יעדים חדשים ולבצע משימות שלא חשבו עליהן קודם ובכך תרמה למימושן העצמי.

מהאמור לעיל, ניתן לאמור, כי השתתפות השחקניות בספורט הקבוצתי והשייכות לקבוצה, שיפרו באופן משמעותי את דימוין העצמי, המשפחתי, החברתי והמקצועי. בעוד בעבר סבלו מדימוי עצמי נמוך, השתתפותן בפעילות הספורטיבית הקבוצתית העניקה להן סטאטוס גבוה יותר בקרב ילדיהן, בני זוגן, משפחתן המורחבת וחבריהן כמו כן, שיפרה את מעמדן המקצועי באמצעות שימוש באסטרטגיות, שנלקחו מעולם הספורט ויושמו בעולם המקצועי ותרמה למימושן האישי.

בהתייחס לשאלת המחקר השנייה, ניתן לאמור, כי על פי הממצאים שהוצגו, השייכות לקבוצת ספורט העלתה את המסוגלות העצמית של הנשים החברות בה בכל ארבעת הפרמטרים אותם קבע בנדורה (1997). היא אפשרה לשחקניות לבחון מודלים התנהגותיים ביחס לעצמן ולאחרים וגרמה לעוררות פיזיולוגית ופסיכולוגית חיובית מעצם השפעתו החיובית של הספורט על הגוף והנפש בנוסף, הטקטיקות והאסטרטגיות שרכשו במשחק סיפקו להן דרכים להצלחה במשימות על המגרש ומחוצה לו, אפשרו להם להפנים סיטואציות שונות, לקבוע יעדים חדשים והעיקר להצליח בהם. ניתן לראות כי השייכות לקבוצת הספורט תרמה לעליית הדימוי העצמי, הביטחון העצמי, האמונה של הנשים ביכולתן ומימוש היכולות הללו בעולם שמחוץ לספורט.

הפמיניזם דוגל בהעצמת נשים בכל דרך ומסגרת שהיא. ליגת הנשים בכדורשת בכפר סבא מורכבת ממספר רב של נשים, היא ליגה שפועלת עם נשים ולמעןן. התרחבותה של הליגה במהלך השנים מעיד על כך, שהעצמה האישית אותן חוות הנשים במהלך הפעילות הספורטיבית, הובילה לפיתוח העצמה קהילתית קרי, יישום הפמיניזם במלוא הדרו.

מהמחקר שהוצג לעיל עולה כי הנשים שרואיינו, השייכות לקבוצת ספורט, עברו תהליך העצמה פנימי (העצמה פסיכולוגית) וחיצוני (העצמה פוליטית) מתמשך בתחומים וברמות שונות. התהליך שחוו הוא תהליך העצמה מתמשך שלא נולד מתוך החלטה מודעת או מחסרונן באופן מודע של משאב זה או אחר כפי שטען רפפורט (Rappaport, 1981,) (1987). הוא נוצר מתוך הסביבה, החוויות והמצבים השונים, שעלו מתוך הפעילות הספורטיבית הקבוצתית והשפעתה.

העצמה הוא מושג מופשט, שנשים רבות אינן מודעות למשמעותו ולמידת הרלוונטיות שלו בחייהן. לפעילות הספורטיבית הקבוצתית יש חשיבות רבה היא תורמת לגוף ולנפש, להעלאת המוטיבציה, היא משפרת את המיומנויות החברתיות, הקבוצתיות והאישיות ותורמת להערכה עצמית גבוהה יותר אצל הנשים שרואיינו. הפעילות הספורטיבית הקבוצתית, במסגרת ליגת הכדורשת, ליגה תחרותית, מאפשרת לנשים הבוחרות להשתלב בה ללמוד על עצמן ועל חייהן ולבצע שינויים שלא בהכרח מתוך מודעות אלא מתוך המפגש הקבוצתי של הנשים על כל המשתמע ממנו.

ביבליוגרפיה

ארנון, מ. ורביב, ש. (2005). השפעתן של הצבת מטרות, תחרות, יעילות עצמית ואוריינטציה ספורטיבית על ביצוע משימת סבולת בתנועה: כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט, 3(3-4) 7

ברק, ע. ולביא, ש. (1999). קבוצת תמיכה מקוונת: שיטה חדשה להתערבות ייעוצית. הייעוץ החינוכי, 8, 1999, 54-68

גילת, ע. (2010). נשים חוות העצמה דרך הלימודים הגבוהים. סיפורן של סטודנטיות יהודיות וערביות לא דתיות ודתיות עיון ומחקר בהכשרת מורים, 12: 135-165

גלילי, י. בן-פורת, א. ולידור, ר. (2009). במגרש המשחקים : ספורט וחברה בתחילת האלף השלישי . רעננה : האוניברסיטה הפתוחה. אוחר בתאריך 21/4/2011 מ :
http://books.google.com/books?id=irgnN6jsu84C&pg=PA3&dq=%D7%9E%D7%91%D7%95%D7%90+%D7%9C%D7%A1%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%98+%D7%95%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%94&hl=en&ei=gEadTY2sDIPxsgaN78EI&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false

דן, ע. (2011). יום האשה הבינלאומי : הדעות הקדומות עדיין כאן. אוחר בתאריך 21/4/2011 מ :
<http://www.haaretz.co.il/hasite/spages/1218997.html>

יערון, מ. פישר, א. (2011). ביטחון עצמי או מסוגלות עצמית אוחר בתאריך 21/4/2011 מ :
<http://www.wingate.org.il/Index.asp?CategoryID=130&ArticleID=5742&SearchParam>

ניר-טור, ש. (2001). הספורט כמעוז השוביניזם. אוחר בתאריך 21/4/2011 מ :
<http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=8543>

סבן, ש. (2011). את שווה! המדריך להעצמה נשית. ידיעות אחרונות וספרי חמד.

סדן, א. (1997). העצמה ותכנון קהילתי. תל אביב : הוצאת הקיבוץ המאוחד.

סדן, א. (2002). העצמה ותכנון קהילתי תיאוריה ופרקטיקה של פתרונות חברתיים ואישיים. תל אביב : הוצאת הקיבוץ המאוחד.

קורלנדר, י. ה. (2010). נשים בישראל 2010. אוחר בתאריך 12/6/2010 מ :
http://img2.tapuz.co.il/forums/1_148552798.pdf

שחף, מ. (2010). הקשר בין השתתפות בספורט הישגי ומאפיינים אישיותיים לבין הישגי לימודיים בקרב תלמידי תיכון, חיבור לשם קבלת התואר (דוקטור לפילוסופיה) אוחר בתאריך 12/4/2011 מ :

<http://iis.infocenters.co.il/wingate/multimedia/Docs/%D7%94%D7%A7%D7%A9%D7%A8%20%D7%91%D7%99%D7%9F%20%D7%94%D7%A9%D7%AA%D7%AA%D7%A4%D7%95%D7%AA%20%D7%91%D7%A1%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%98%20%D7%94%D7%99%D7%A9%D7%92%D7%99%20%D7%95%D7%9E%D7%90%D7%A4%D7%99%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%9D.pdf>

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

Bandura, A. (1982). Self efficacy mechanism in human agency. **American psychologist**, 37 (2), pp. 122–147.

Bandura A. (1997). **Self efficacy: the exercise of control**. New york: W. H. Freeman and Co. publishing

Baron RA, Byrne D (1994). **understanding human interaction**. Boston : Allyn and Bacon

Elfman.L (2010) Sportswomen go 'Beyond the Game'

New York Amsterdam News. New York, N.Y.: Nov 18-Nov 24, 2010. Vol. 101, Iss. 47; pg. 43, 1 pgs

Feltz D. L and Magyar T. M Self-Efficacy and Youth in Sport and Physical Activity
Retrieved 21.4.2011 from : <http://des.emory.edu/mfp/self-efficacy.html#bandura>

Feltz D. Short S. And Sullivan P. (2008) Self-Efficacy in Sport Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches Retrieved 21.4.11 from :
<http://www.humankinetics.com/ProductSearchInside?Login=Done&isbn=9780736059992>

Glen-Maye, L.(1998). Empowerment of Women in L.M Gutierrez, R.J Parsons & E.O. Cox (eds.) **Empowerment in social work practice: A source book**. Cpp. 29-51. Pacific Grove, CA: books/cole

Hall, M. C. (1992). **Women and empowerment: Strategies for increasing autonomy**. Hemisphere Publishing Corporation.

Perkins, D & Zimmerman, M A (1995). Empowerment theory, research, and application
American Journal of Community Psychology; 23, 5; Retrived 20/6/2011 from :
<http://people.vanderbilt.edu/~douglas.d.perkins/empintro.proquest.pdf>

Rappaport, J. (1981). In pries of paradox: A social policy of
empowerment over prevention. **American Journal of Community
Psychology**, 9, 1-25.

Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention:
Toward a theory of community psychology. **American Journal of
Community Psychology**, 15(2), 121-145.

Roth, A Basow S A (2004) Femininity, sports, and feminism: Developing a theory of physical
liberation. **Journal of Sport and Social Issues**. Thousand Oaks:. Vol. 28, Iss. 3; p. 245

Theberge. N. (1987). Sport and Women's empowerment . **Women's Studies Int Forum**, Vol
10. No 4, pp 387-393

Van Der Horest, K., Paw, M. J., Twisk, J. W., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on
correlates of physical activity and sedentariness in youth. **Medicine and Science in Sporta
and Exercise**, 39 (8), 1241. Retrived 20/4/11 from : http://www.children-on-the-move.ch/dateien/dokumentation/vanderHorst_07_corr_rev.pdf