
Background and personality characteristics of adolescents participating in army preparatory courses / משתני רקע ואישיות המאפיינים מתבגרים המשתתפים בקורסים להכנה לצה"ל

Author(s): שולמית רביב, אריה רוטשטיין, S. Raviv and A. Rotstein

Source: *Movement: Journal of Physical Education & Sport Sciences* / כתב-עת: בתנועה: כתב-עת / מאי, 1995, Vol. ג&rm;, No. 1 (אייר, 1995, תשנ"ה / מאי, 1995, תשנ"ה), pp. 77-100

Published by: Academic College at Wingate

Stable URL: <https://www.jstor.org/stable/23633128>

JSTOR is a not-for-profit service that helps scholars, researchers, and students discover, use, and build upon a wide range of content in a trusted digital archive. We use information technology and tools to increase productivity and facilitate new forms of scholarship. For more information about JSTOR, please contact support@jstor.org.

Your use of the JSTOR archive indicates your acceptance of the Terms & Conditions of Use, available at <https://about.jstor.org/terms>



JSTOR

is collaborating with JSTOR to digitize, preserve and extend access to *Movement: Journal of Physical Education & Sport Sciences* / כתב-עת: בתנועה: כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט

סקרים

משתני רקע ואישיות המאפיינים מתבגרים המשתתפים בקורסים להכנה לצה"ל

שולמית רביב, אריה רוטשטיין

בשנים האחרונות גוברת התחרות בין בני הנוער המבקשים לשרת ביחידות מובחרות בצה"ל. תחרות זו יצרה ביקוש לקורסי ההכנה לצה"ל, המכשירים לקראת המיון והגיבושים שלפני הגיוס. ההשתתפות בקורסי ההכנה כרוכה במחויבות אישית משמעותית, בנוסף למחויבות של בחינות הבגרות בתיכון. המטרה הייתה לבדוק מה מייחד את בני הנוער הבוחרים להשתתף בקורסי ההכנה, מבחינת הרקע הדמוגרפי ותכונות האישיות. במחקר השתתפו 221 תלמידים שבחרו להשתתף בקורסי ההכנה (קבוצת הניסוי) ו-154 תלמידים מאותן כיתות, שבחרו שלא להשתתף בקורסים אלה (קבוצת הביקורת). לא נמצאו הבדלים בין הקבוצות ברקע הדמוגרפי שלהם (כגון מוצא ההורים, השכלתם, סוג ביה"ס).

קבוצת הניסוי בלטה בשאיפה לשרת ביחידות מובחרות ובנכונות להשתתף בפעילות לשיפור הכושר הגופני. כן נמצא שהורי הבנים מקבוצת הניסוי התנגדו פחות להתנדבות בניהם ליחידות מובחרות, מהורי קבוצת הביקורת. נמצאו הבדלים בין הקבוצות במאפייני האישיות. המתבגרים מקבוצת הניסוי, בהשוואה לקבוצת הביקורת, נמצאו בעלי שליטה עצמית גבוהה, דימוי עצמי כללי חיובי, דימוי גוף חיובי, אישיות יציבה ומוחצנת (extravert). ממצאי המחקר מתאימים לידוע בספרות על מאפייני האישיות של ספורטאים ושל אנשים פעילים.

בעיית המחקר

בשנים האחרונות הולכת וגוברת התחרות בין בני הנוער המתגייסים לצה"ל להתנדב לשירות ביחידות קרביות, במיוחד ביחידות נבחרות. עקב כך נוצר ביקוש לקורסים

תאריכים: אישיות; מתבגרים; אימון קדם-צבאי; צה"ל.

המכשירים את המועמדים לגיוס, למבחני הכושר ולגיבושים, המיועדים למיון המועמדים המתנדבים לשרת ביחידות אלה. בקורסים משתתפים בני נוער הרוצים להשיג רמה גבוהה של כושר גופני במטרה להגדיל את סיכוייהם להתקבל ליחידות עילית בצה"ל. ההצטרפות לקורסים כרוכה במחויבות אישית משמעותית של בני הנוער, וזאת בנוסף למחויבות שלהם ללמוד ולהתכונן לבחינות הבגרות (בייחוד בשלבים האחרונים של הלימודים בביה"ס התיכון). מכאן נשאלת השאלה: מה מייחד את בני הנוער, הבוחרים להשתתף בקורסים הללו, לעסוק בפעילות גופנית לפיתוח הכושר הגופני, לשמור על רמתם המיטבית ולהתנדב ליחידה קרבית? מה מבדיל אותם מחבריהם, בני כיתתם, שבוחרים לא להשתתף בקורסים להכנה לקראת השירות בצה"ל? האם ייתכן שהמוטיבציה של הבוחרים להשתתף בהכנה לקראת הגיוס קשורה בגורמי רקע שונים ו/או בתכונות אישיות מסוימות, ולא דווקא בתכונות פיסיות ו/או בכושר גופני? המחקר הזה יבחן שאלות אלה על ידי בדיקת גורמי רקע (דמוגרפיים וחברתיים) ותכונות אישיות המאפיינים את המתבגרים, הבוחרים מרצונם להשתתף בקורסים להכנה לצה"ל.

בני-הנוער לפני גיוסם לצה"ל

הגיוס לצה"ל מהווה נקודת מפנה מכרעת בחיי המתגייסים. בעיצומו של גיל ההתבגרות, בתקופה שבה מתגבשת זהותם של המתבגרים ומתעצבת אישיותם (Harlock, 1975; Perkins, 1975; Erikson, 1950) נכפה עליהם שינוי משמעותי. הגיוס משמש עבורם מעין טקס מעבר מתקופת ההתבגרות לתקופת הבגרות (צונץ, 1994; שרון, 1986; אלון, 1986; זיו, 1984). הגיוס טומן בחובו אי ודאות וחשיפה למצבים המעוררים לחצים פסיולוגיים, נפשיים וערכיים, שמתבגרים רבים אינם מוכנים להם, ולכן גם אינם יודעים להתמודד איתם (צונץ, 1994; ישראלשוילי, 1978). ייתכן מאד שמסיבה זו עולה המתח הנפשי של המתבגרים לקראת הגיוס. אף על פי שמקצתם מפגינים כלפי חוץ ביטחון ומוכנות למצב החדש (לוסקי, 1988).

ממחקרים שנערכו בצה"ל במחלקה למדעי ההתנהגות בשנים 1986-1980, נמצא, שרק כאשר מתקרב מועד הגיוס, המתבגרים מתחילים לחפש תשובות לשאלות המציקות להם. במקביל, באופן גלוי או סמוי, מתגברת התעניינותם בצה"ל, ובמיוחד בתהליכי המיון והשיבוץ ליחידותיו (צונץ, 1994). חיפוש המידע מיועד להפחית חרדות ואי-ודאות, הקשורים לציפיות של המתבגרים מעצמם, מהצבא, מחבריהם הקרובים ומבני

משפחתם (כמו למשל, משאלותיהם ביחס למה שיקרה להם בצה"ל בכלל, ובמסגרת הספציפית שבה ישרתו, בפרט).

בשנים האחרונות הכירו גם בצה"ל בחשיבות של הכנת בני הנוער לקראת הגיוס לצבא. הכרה זו נשענת הן על **סימוכין במחקרים**, שבהם נמצא כי ניתן להכין ולחסן אוכלוסיות רגילות לקראת התמודדות עם מצבי דחק פסיכולוגיים (Janis, 1958) באמצעות פיתוח הכושר הגופני, והן על **הגישה הגורסת** שהכושר הגופני הוא מרכיב חשוב ביכולת העמידה בלחצים (Folkins & Sime, 1981).

הקורס להכנה לקראת הגיוס לצה"ל

ההכנה לקראת הגיוס נחקרה בעבר רק באופן חלקי, הן מן **ההיבט הגופני-פיסיולוגי** של הכנת המתגייס לעמידה במאמצים גופניים (בן-סירא, 1989), והן מן **ההיבט הפסיכולוגי** של הכנת המתגייסים להתמודדות עם מצבי דחק פסיכולוגיים (לוסקי, 1988).

המודעות לחשיבות ההכנה הגופנית-פיסיולוגית לקראת הגיוס לצה"ל, ובמיוחד של המשרתים ביחידות קרביות, הביאה להיווצרות מסגרות שונות להכנת נוער, שמטרתן העיקרית היא השיפור של הכושר הגופני לקראת המאמצים הנדרשים במהלך השירות ביחידות קרביות.

בין השנים 1984-1987 קיימה מחלקת כושר קרבי בצה"ל, בשיתוף עם משרד החינוך והתרבות פרויקט שנשא את הכותרת **בוא נתגייס בכושר**. הפרוייקט נועד להגביר את המודעות לצורך בהכנה גופנית לקראת הגיוס, ובמקביל, סיפק למועמדים לגיוס (תלמידי התיכון) הדרכה לאימוון עצמי. התכנית חדלה לפעול ב-1987, ומאז נוצר ביקוש לקורסים להכנה לקראת גיוס, שהוצעו על ידי יזמים פרטיים. בקורסים האלה המתגייסים הוכנו והוכשרו לקראת מבחני הכושר והגיבושים הצה"ליים, המיועדים למיון מועמדים המבקשים לשרת ביחידות מובחרות בצה"ל.

בשנת תשנ"א (1990/1991) הוקם על ידי צה"ל ובפיקוחו הפרוייקט של **גדנ"ע בכושר קרבי**, שמטרתו המוצהרת היא יצירת "מסגרת אימונים להכנת תלמידי י"ב לקראת

המאמצים הנדרשים לשירות ביחידות הקרביות בכלל, וביחידות המובחרות בפרט" (חרוש, 1992; 22). המטרות הנוספות הן אלה: צמצום גורם ההפתעה הפיסיולוגית של הנער המתגייס ליחידה הקרבית ושיפור מיומנויות יסוד בתחומים של קרב-מגע, ריצת ניווט, מעברי מכשולים, נשיאת משאות כבדים בכלל ואלונקות בפרט (שם). הפעילות הגופנית במסגרת פרויקט זה מתבססת על ההנחה שפעילות זו עשויה לתרום לא רק למוכנות הגופנית, אלא גם למוכנות הנפשית, ובמיוחד לתפיסת **הכשירות האישית** (self efficacy), שתשפיע באופן חיובי על היכולת להתמודד במצבי לחץ.

הפרוייקט מופעל על-ידי הגדנ"ע, והוא גדל ומתרחב: מ-50 קבוצות, שהתחילו להשתתף בו בתשנ"א, ל-106 בתשנ"ד. הקבוצות מורכבות מנערים, תלמידי כיתות י"ב, בעלי פרופיל רפואי 82 ומעלה מכל רחבי הארץ, מכל שכבות האוכלוסייה ומכל המגזרים (מהמגזר העירוני, מההתיישבות העובדת, מהמכילות הדתיות ומקבוצות של עליית הנוער). חשוב לציין שההשתתפות בקורסים להכנה היא רשות ולא חובה, ולמעשה, הנערים מתנדבים להשתתף בפרוייקט.

לאחר שלוש שנות פעילות בתכנית **גדנ"ע כושר קרבי** הופקו לקחים, והוכנה תכנית פעילות חדשה שמטרתה לתת מענה הולם למטרת-העל של הפרוייקט (גונן, 1994). התכנית השנתית היא בהיקף של 212 שעות והיא כוללת: אימוני כושר קרבי (סבולת וכוח), קרב מגע וריצת ניווט.

תכנית האימונים לבניית הכושר הגופני מבוססת על תפיסה, שיש לשלב בין ההדרכה היחידנית ובין הפעילות במסגרת הקבוצתית במטרה לפתח לכידות קבוצתית. בדרך זו נחשפים המתאמנים למצבים הדומים באופיים לאלה הצפויים להם בעת השירות בצבא. מטרת התכנית היא להכין את החניכים, מבחינה גופנית ונפשית כאחד, להתמודדות במצבי הלחץ הפיסי והפסיכולוגי שלהם ייחשפו בעתיד, ובכך להקל על הסתגלותם לצה"ל (שם).

משתני רקע ואישיות, והקשר שלהם לפעילות גופנית

ההצטרפות לתכנית ההכשרה לקראת גיוס כרוכה במחויבות אישית משמעותית. במחקרים רבים, שנעשו בתחומי הפסיכולוגיה של הספורט ושל החינוך הגופני נמצא,

שיש קשר בין תכונות אישיות לבין פעילות גופנית, ביצוע מוטורי, התנהגות במצבי לחץ והנכונות להתמיד בפעילות (נאבל, 1988; Cratty, 1988; Tenenbaum & Bar-Eli, 1994; Bar-Eli, 1985).

נמצא שבמשתנים כמו מושג עצמי, דימוי גוף, מוחצנות-מופנות (extraversion-introversion) ושליטה עצמית, היו הבדלים בין ספורטאים או סטודנטים לחינוך הגופני, לבין מי שאינם עוסקים בפעילות גופנית (גלאור וטננבאום, 1986; ויינגרטן, 1984; סגל, 1985) (Sherrill & Holguin, 1989; Miller, 1989; Bronstein, 1985; Rosenbaum & Rolnic, 1983; Ho & Walker, 1982; Joesting, 1981; Rosenthal & Beutell, 1981).

לאור ממצאים אלו, ולאור העובדה שהמשתתפים בקורסים להכנה לצה"ל מגלים נכונות להתנסות באתגרים גופניים משמעותיים והם מוכנים להתמיד בפעילות גופנית, יש להניח שהנכונות הזו מתרחשת על בסיס נתוני רקע (דמוגרפיים וחברתיים) ותכונות אישיות המייחדים קבוצה זו.

מטרות המחקר הוזה היו:

- ★ לבדוק את נתוני הרקע ואת תכונות האישיות, המאפיינים את תלמידי י"ב ה**בוחרים להשתתף** בקורסים להכנה לצה"ל.
- ★ להשוות את הנתונים הללו לנתוניהם של ה**בוחרים שלא להשתתף** בקורסים אלו.

שיטת המחקר

ה נ ב ד ק י ם

במחקר השתתפו בסך הכל 375 תלמידים: 221 בקבוצת הניסוי ו-154 בקבוצת הביקורת. בקבוצת הניסוי נכללו מתבגרים שבחרו להשתתף בקורס הכנה לקראת הגיוס במסגרת **גזנ"ע בכושר קרבי**. בקבוצת הביקורת נכללו אלה שלא השתתפו בקורסים להכנה לקראת הגיוס לצה"ל. התלמידים מקבוצת הניסוי ומקבוצת הביקורת היו מאותם בתי ספר ומאותן כיתות.

איסוף הנתונים

לפני פתיחת הקורס להכנה של **גדנ"ע בכושר קרבי** נבדקו התלמידים, שביקשו להשתתף בקורס, בדיקות רפואיות (במחלקה לרפואת ספורט, במכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט). התלמידים, שהגיעו לבדיקות הרפואיות, התבקשו למלא את השאלונים (המבחנים) ששימשו כמכשירי המדידה של המחקר. התלמידים מקבוצת הביקורת שנבחרו מבתי הספר ומהכיתות שבהם למדו התלמידים מקבוצת הניסוי, מילאו את השאלונים (המבחנים) בבתי הספר שלהם.

יש לציין שהנבדקים מקבוצת הניסוי לא נבחרו למחקר באופן שיטתי ואקראי, וכנראה, הם אינם מייצגים את כלל אוכלוסיית המתבגרים, המתאמנת בקורסים להכנה לקראת גיוס בחלקי הארץ השונים. עובדה זו באה לידי ביטוי כשמעיינים בנתוני הרקע הדמוגרפיים, במקום המגורים של הנבדקים וכד'.

מכשירי המדידה

כל הנבדקים, משתי הקבוצות, ענו על השאלונים האלה:

★ **שאלון-מידע.** בשאלון זה נאסף מידע על הרקע המשפחתי והדמוגרפי של הנבדקים, על העמדות שלהם באשר לשירות בצבא, על העמדות של הוריהם באשר לשירות בצבא, על חבריהם וכן על הרקע שלהם בכל הקשור לפעילות גופנית.

★ **מבחני אישיות.** הנבדקים ענו על ארבעה מבחני אישיות:

- **שאלון לבדיקת הדימוי עצמי של פיטס** (Fitts, 1965), (T.S.C.S. - Tennessee Self Concept Scale) במחקר נעשה שימוש בגרסה העברית של המבחן (פרנקל, לוי, קרני, 1974).

השאלון כולל 100 היגדים המנוסחים בצורה חיובית או שלילית. 90 ההיגדים הראשונים בודקים **אספקטים שונים של העצמי** ו-10 האחרונים (מ-91 ועד 100) - **ביקורת עצמית** (self criticism).

כל היגד בשאלון מדורג על סולם ליקרט בן חמש דרגות, "לא נכון לגמרי" (1) עד לתשובה של "נכון לגמרי" (תמיד) (5). מהמבחן מתקבלים מספר ציונים:

- ציון כללי לדימוי עצמי, שהוא סכום הציונים שהשיג הנבחן ב-90 מתוך 100 ההיגדים שבשאלון.

- ציונים נפרדים שניתנו לכל תת-המבחן. ציונים נפרדים אלה נגזרים מההיגדים בכל תת-מבחן.

פיטס (Fitts, 1965), דיווח על תוקף הקבלה (נעשה במסגרת מבחנים שונים, כמו למשל במסגרת שאלון רגשות; ונמצא 0.74) ועל מהימנות שחזור (נעה בין 0.67 עד 0.91 בתת הסולמות השונים). גם המהדורה העברית של המבחן נמצאה תקפה ומהימנה (פרנקל, לוי, קרני, 1974).

- **שאלון דימוי גוף - סקורד וג'רד (Secord & Jerard, 1953)**. שאלון זה בודק את דרגת שביעות הרצון של הנבדקים מגופם. השאלון כולל רשימה של 42 חלקי גוף ופונקציות של הגוף. הנבדק מתבקש לדרג את מידת שביעות הרצון שלו מהם על סולם ליקרט בן חמש דרגות (מתשובה "אני מצטער מאוד ורוצה לשנות" (1), עד "אני רואה עצמי בר מזל" (5)). הציון במבחן הוא סכום של כל הדירוגים שהנבדק מדרג את הפריטים השונים. ככל שהציון גבוה יותר, דימוי הגוף של הנבדק הוא חיובי יותר. מבחן המקור מהימן (מהימנות שחזור נעה בין 0.61 ל-0.90). גם במהדורה העברית דווח על מהימנותו (0.70) (פרנקל, לוי, קרני, 1974).

- **מבחן לבדיקת טיפוסי אישיות - שאלון ה-EPI של אייזנק (Eysenck, 1967)**. במחקר זה נעשה שימוש במהדורה העברית והמקוצרת של המבחן (זיו, 1985), הכוללת 35 היגדים: 15 מהם מתייחסים לממד החברתי, 15 לממד הרגשי ו-5 למהימנות התשובות של הנבדק. הממד החברתי והממד הרגשי נמצאים על שני רצפים ניצבים זה לזה (אורטוגונלים). בקצהו האחד של הממד החברתי נמצא המופנם (introvert) (בציון 1) ובקצהו השני - המוחצן (extravert) (בציון 15). אשר לממד הרגשי, בקצהו האחד נמצא האדם היציב מבחינה רגשית (בציון 1), ובקצהו השני נמצא הנוירוטי-הרגשן (בציון 15). אייזנק (Eysenck, 1967) גרס, שבקצוות (1 או 15) נמצאים רק מקרים היפותטיים (hypothetical). רוב בני האדם נמצאים באמצע הסולם (בסביבות הציונים 7-8). אשר לחמש השאלות האחרונות, הן מרכיבות את "סולם השקר" (L Scale) הבודק רצייה חברתית (כלומר, את מהימנות התשובות של הנבדק). המבחן תקף (תוקף הקבלה 0.70) ומהימן (מהימנות שחזור: בין 0.78 לבין 0.96 ועקיבות פנימית-מקדם אלפא: בין 0.86 לבין 0.91).

- **מבחן לבדיקת שליטה עצמית - SCS של רוזנבאום (Rosenbaum, 1980)**. לבדיקת השליטה העצמית נעשה שימוש במבחן ה-SCS (self control scale)

שפותח על ידי רוזנבאום (Rosenbaum, 1980). המבחן מספק מדד לשליטה עצמית במצבים בעייתיים המצריכים פתרונות, שהם שכיחים יחסית בחיי יום יום. המבחן כולל 36 היגדים המקובצים לארבע קטגוריות: שימוש בהיגדים עצמיים במטרה לשלוט בתגובות רגשיות וגופניות; טכניקות של פתרון בעיות; היכולת לדחות סיפוק מיידי; תפיסת יעילות עצמית. הנבדקים התבקשו להעריך, על סולם בן 6 דרגות, עד כמה כל אחד מההיגדים מתאר את התנהגותם במצבים שונים. ככל שהציון גבוה יותר כך רמת השליטה המשוערת גבוהה יותר. טווח הציונים במבחן נע בין 108 (+) לבין 108 (-). המבחן תקף ומהימן (דווח על תוקף הקבלה עם מבחן I-E של רוטר ונמצא שהוא 0.40; כמו כן, דווח על מהימנות שחזור מעבר לארבעה שבועות: 0.86) (שם).

ניתוח סטטיסטי

להשוואה בין שתי הקבוצות במשתני הרקע בוצעו מבחני χ^2 לבדיקת טיב ההתאמה. לבדיקת ההבדלים בין קבוצת הניסוי ובין קבוצת הביקורת במשתני האישיים בוצעו מבחני שונות חד-כיווניים.

תוצאות המחקר

נתוני רקע ונתונים דמוגרפיים

הנבדקים התבקשו לספק נתונים על הרקע הדמוגרפי שלהם, כגון פרטים על ארץ המוצא, מקום המגורים, השכלת ההורים וכדומה. כמו כן, נבדקו העמדות של הנבדקים ושל הוריהם בנוגע לנושאים מרכזיים הקשורים לגיוס לצה"ל.

להלן עיקרי הממצאים:

אופי מקום המגורים. רוב המשתתפים במחקר הן מקבוצת הניסוי והן מקבוצת הביקורת גרים בעיר (78.5% מקבוצת הניסוי ו-84.2% מקבוצת הביקורת).

ארץ הלידה של הנבדקים. מרבית הנבדקים משתי הקבוצות הם ילידי הארץ. (93.4% מקבוצת הניסוי ו-91.7% מקבוצת הביקורת).

ארץ לידת האב. מלוח 1 נראה, כי אצל כ-50% מהנבדקים בשתי הקבוצות, ארץ לידת האב היא ישראל.

לוח 1:

התפלגות הנבדקים לפי ארץ לידת האב (באחוזים)

דרום אמריקה	אסיה אפריקה	מזרח אירופה	דר' אפריקה ארה"ב, מערב אירופה	ישראל	
1.3	20.3	22.5	6.4	49.6	קבוצת ניסוי
2.5	21.0	15.9	10.2	50.3	קבוצת ביקורת

ארץ לידת האם. ארץ לידת האם אצל רוב הנבדקים היא ישראל, וההתפלגות דומה לזו של ארץ לידת האב.

סוג בית הספר. מרבית הנבדקים לומדים בבית ספר עיוני (68% מקבוצת הניסוי ו-83% מקבוצת הביקורת).

בכל נתוני הרקע הנ"ל לא נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בין קבוצת הניסוי ובין קבוצת הביקורת.

תעסוקת האם. מלוח 2 ניתן לראות, כי נמצא הבדל מובהק סטטיסטית בהתפלגות של תעסוקת האם בין שתי הקבוצות ($\chi^2_{(4)} = 7.08 ; P < 0.0001$). יש לציין שבקבוצת הניסוי אחוז העובדות העצמאיות (62.4%) כפול מאחוז העובדות השכירות, בעוד שבקבוצת הביקורת אחוז השכירות (71.8%), גבוה פי 2.5 מאחוז העובדות העצמאיות.

לוח 2:

התפלגות הנבדקים לפי תעסוקת האם (באחוזים)

פנסיונרית	אשת צבא	עצמאית	שכירה	
0.9	4.7	62.4	32.1	קבוצת ניסוי
0.7	0.7	26.8	71.8	קבוצת ביקורת

תעסוקת האב. מלוח 3 ניתן לראות, כי מרבית האבות של הנבדקים מקבוצת הניסוי ומקבוצת הביקורת הם שכירים. בקבוצת הניסוי נמצאו מעט יותר אנשי צבא בקרב האבות.

ההבדלים בין הקבוצות אינם מובהקים סטטיסטית.

לוח 3:

התפלגות הנבדקים לפי תעסוקת האב (באחוזים)

פנסיונר	איש צבא	עצמאי	שכיר	
1.7	3.8	32.4	62.2	קבוצת ניסוי
3.3	2.0	41.8	52.9	קבוצת ביקורת

השכלת האב. אחוז גבוה של אבות משתי הקבוצות הם בעלי השכלה על-תיכונית (בקבוצת הניסוי 47% ובקבוצת הביקורת 32%). לא נמצאו הבדלים מובהקים בהתפלגות השכלת האב בין שתי הקבוצות.

השכלת האם. אחוז גבוה מהאמהות בשתי הקבוצות הן בעלות השכלה על-תיכונית (בקבוצת הניסוי 51% ובקבוצת הביקורת 53%). לא נמצא הבדל מובהק סטטיסטית בהתפלגות של השכלת האם בין קבוצת הניסוי ובין קבוצת הביקורת.

רקע חברתי. בשאלון נבדקו נתוני רקע באשר לעמדות של הנבדקים, של חבריהם ושל משפחתם בנושא הגיוס לצה"ל. להלן מופיעים ממצאים נבחרים שהתקבלו בתחום זה. לשאלה: "איזה חלק מהחברים שלך מתכוון להתגייס ליחידה קרבית?" הייתה התפלגות התשובות כדלהלן: 10.3% מהמשיבים ענו "מעט מאד חברים", 47.5% ענו "די הרבה" ו-42.1% ענו ש"הרוב הגדול". לא נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בין קבוצת הניסוי ובין קבוצת הביקורת בתשובה לשאלה זו. לשאלה: "האם יש לך אח בוגר ביחידה קרבית?" נתקבלו התשובות הבאות: ל-19% מקבוצת הניסוי יש אח בוגר ביחידה קרבית לעומת 23.3% בקבוצת הביקורת. ההבדל בין הקבוצות לא היה מובהק סטטיסטית.

העדפת תפקיד כחייל. בלוח 4 מוצגת התפלגות הנבדקים על פי תשובתם לשאלה: "איזה מהתפקידים הבאים אתה מעדיף למלא כחייל?" (לנבדקים ניתנה הבררה לבחור יותר מאפשרות אחת, לכן התוצאות מסתכמות ביותר מ-100%).

לוח 4:

התפלגות הנבדקים על פי התפקיד המועדף בצבא (באחוזים)

תפקיד לא קרבי	טייס	לוחם בקומנדו ימי	לוחם בסיירת	לוחם ביחידת שדה	
*7.9	37.6	*31.4	*66.1	28.9	קבוצת ניסוי
*35.8	29.1	*13.3	*38.6	33.5	קבוצת ביקורת
$\chi^2 = 47$ P = 0.001		$\chi^2 = 16.1$ P = 0.001	$\chi^2 = 28.15$ P = 0.001		

* הבדלים מובהקים בין קבוצת הניסוי והביקורת.

מלוח זה עולה כי בקבוצת הניסוי אחוז המעדיפים ללכת לסיירת או לקומנדו הימי גבוה, בהשוואה לקבוצת הביקורת, שבה אחוז המעדיפים ללכת לתפקיד לא קרבי הוא גבוה.

עמדות ההורים. הנבדקים נשאלו בנוגע לתמיכת ההורים ברצונם להתגייס ליחידה קרבית. בלוחות 5 ו-6 מוצגים נתונים על עמדות ההורים ביחס לכוונתה זו של הבנים.

לוח 5:

התפלגות עמדות האב ביחס לכוונת הבן להתגייס ליחידה קרבית (באחוזים)

מתנגד	מסכים	
6.4	93.6	אבות בקבוצת הניסוי
16.1	83.9	אבות בקבוצת הביקורת

לוח 6:

התפלגות עמדות האם ביחס לכוונת הבן להתגייס ליחידה קרבית (באחוזים)

מתנגדת	מסכימה	
11	89	אמהות בקבוצת הניסוי
26	74	אמהות בקבוצת הביקורת

בתשובה לשאלה זו נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בין קבוצת הניסוי ובין קבוצת הביקורת, הן בדיווח על עמדת האבות ($\chi^2_{(1)} = 9.44$; $P < 0.0002$) והן בדיווח על עמדת האמהות ($\chi^2_{(1)} = 14.8$; $P < 0.0001$).

העיסוק בפעילות גופנית. לשאלה: "האם עסקת עד היום בפעילות גופנית, במיוחד לצורך שיפור הכושר הגופני?" הייתה התפלגות התשובות כדלהלן: 63.7% מקבוצת הניסוי ענו בחיוב לעומת 36.3% בלבד מקבוצת הביקורת. ההבדל בין הקבוצות היה

מובהק סטטיסטית ($\chi^2_{(1)} = 39 ; P < 0.047$). 55% מקבוצת הניסוי היו בדעה שהפעילות במסגרת בית הספר שיפרה את כושרם הגופני הואיל ושם קיבלו הדרכה ספציפית לשיפור הכושר הגופני והסבולת, וזאת, לעומת 43% מקבוצת הביקורת. 93.7% מקבוצת הניסוי הצהירו על נכונות להשתתף בפעילות לשיפור הכושר הגופני במסגרת בית הספר, לעומת 74.6% בלבד מקבוצת הביקורת. הבדל זה היה מובהק סטטיסטית ($\chi^2_{(1)} = 27.9 ; P < 0.000$).

מבחני האישיות

כל המתבגרים שהשתתפו במחקר נבדקו בארבעה מבחני אישיות: שליטה עצמית, דימוי גוף, דימוי עצמי וטיפוסי אישיות. יש לציין שבכל המבחנים נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בין הנבדקים מקבוצת הניסוי ובין הנבדקים בקבוצת הביקורת. תוצאות מבחני האישיות מופיעות בלוח 7.

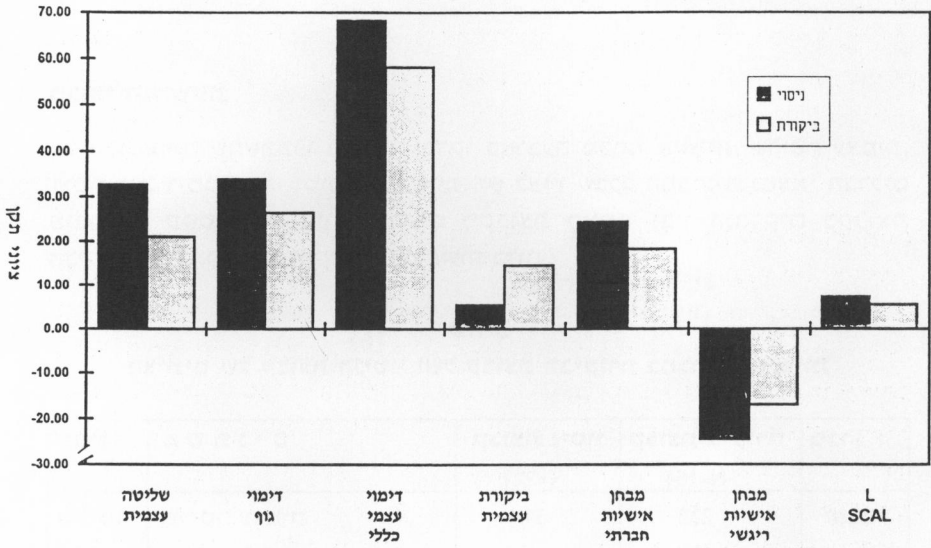
לוח 7:

הציונים של קבוצת הניסוי ושל קבוצת הביקורת במבחני האישיות

מבחן	מ ש ת נ י ם	קבוצת ניסוי N=221	קבוצת ביקורת N=154	מבחן F
שליטה עצמית	\bar{X} שליטה עצמית	34.4	22.2	*31.80
	SD	21.8	18.7	
דימוי גוף	\bar{X} דימוי גוף	3.9	3.7	*6.51
	SD	0.5	.55	
דימוי עצמי	\bar{X} דימוי עצמי כללי	371.9	356.9	*24.89
	SD	25.9	34.1	
ביקורת עצמית	\bar{X} ביקורת עצמית	31.4	33.7	*21.26
	SD	4.9	5.1	
ממד חברתי	\bar{X} ממד חברתי	10.7	9.9	*8.13
	SD	2.5	2.7	
אישיות (EPI)	\bar{X} ממד רגשי	4.2	5.2	*13.7
	SD	2.6	2.7	
L Scale	\bar{X} L Scale	2.9	2.8	2.49
	SD	1.1	1.0	

* הבדלים מובהקים בין קבוצת הניסוי והביקורת.

כדי להעריך את מידת ההבדלים בין הקבוצות בציוני המבחנים השונים מוצגות באיור 1 התוצאות של מבחני האישיות ביחידות של ציוני תקן. היחידות הללו מציינות את מספר סטיות התקן במוצע הקבוצה מערך האמצע האפשרי של כל מבחן. ראוי לציין שהנורמה של תוצאות מבחני האישיות השונים היא לאו דווקא ערך האמצע.



איור 1:

התוצאות של מבחני האישיות מבוטאות בציוני תקן: מספר סטיות התקן שבהן סוטה ממוצע הקבוצה מערך האמצע האפשרי של המבחן

דיון

מאפייני רקע ועמדות באשר לגיוס ולשירות בצה"ל

כפי שכבר צוין, התלמידים שנבדקו במסגרת המחקר אינם מהווים מדגם מייצג כלל ארצי של האוכלוסייה, שבחרה להשתתף בקורסים להכנה לצה"ל. רוב התלמידים באו מבתי ספר במרכז הארץ (כפי שפורט בשיטת המחקר). למרות ההסתייגות הנ"ל ניתן לציין מספר ממצאים מעניינים.

קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת לא נבדלו זו מזו ברקע החברתי. כלומר, במספר החברים שלהם, אשר רוצים להתגייס ליחידות קרביות. כמו כן לא נבדלו באופן ניכר בנוכחות של אח בוגר במשפחה המשרת ביחידה קרבית. לא נמצאו ביניהם הבדלים בנתוני רקע אחרים, כמו: ארץ הלידה והשכלה של האב והאם (רק בעיסוק של האם היה הבדל בין הקבוצות). מכאן, שאין לייחס לרקע הדמוגרפי את הנכונות של הנבדקים מקבוצת הניסוי להשתתף בקורסי ההכנה לקראת גיוס. ההבדל הבולט ביותר בין שתי הקבוצות הוא ביחס להעדפה לשרת כחייל לא קרבי. נמצא כי רק 7.9% מקבוצת הניסוי בחרו באפשרות זו, לעומת 35.8% מקבוצת הביקורת. ההבדלים הנ"ל בבחירת התפקידים המועדפים בשירות הצבאי היו מובהקים סטטיסטית (לוח 4).

מנתוני הרקע נראה שהמאפיין המייחד את קבוצת הניסוי בהשוואה לקבוצת הביקורת היא **השאיפה שלהם לשרת ביחידות קרביות נבחרות**, ובמיוחד כלוחמים בסיירת, בקומנדו ימי או כטייסים, כפי שמעידים הממצאים: 66.1% מקבוצת הניסוי "ביקשו" להיות לוחמי סיירת (לעומת 38.6% בקבוצת הביקורת), 31.4% מקבוצת הניסוי בחרו בשירות כלוחמים בקומנדו הימי (לעומת 13.3% בקבוצת הניסוי). שאיפה זו עומדת, כנראה, בבסיס המוטיבציה שלהם להשתתף בקורסים להכנה לשירות הצבאי, מאחר שידוע לכל שמספרם של המועמדים, המבקשים להתקבל ליחידות אלו, גבוה בהרבה ממספר המתקבלים. עובדות אלו קשורות, כנראה, גם להבדל בין הקבוצות בעיסוקם השיטתי והמכוון בפעילות גופנית במטרה לשפר את כושרם הגופני (63.7% בקבוצת הניסוי, לעומת 36.3% בקבוצת הביקורת, וכן בעניין שגילו באשר להשתתפות בפעילות גופנית לשיפור הכושר הגופני במסגרת שיעורי החני"ג בבית הספר (93.74%, לעומת 74.4% בקבוצת הביקורת). ההבדלים הנ"ל היו כולם מובהקים סטטיסטית (לוחות 5 ו-6).

ההבדל בין קבוצת הניסוי ובין קבוצת הביקורת מתבטא גם בעמדות ההורים בנוגע לכוונת בנם להתגייס ליחידה קרבית. כללית, ניתן לומר שהורי הבנים מקבוצת הניסוי הביעו פחות התנגדות לעובדה שבניהם רוצים להתנדב ליחידות קרביות בהשוואה להורי הבנים מקבוצת הביקורת.

משתני אישיות המאפיינים מתבגרים המשתתפים בקורסים להכנה לצה"ל

במחקר הזה נמצאו הבדלים בולטים בתוצאות מבחני האישיות בין אלה, הבוחרים מרצונם להשתתף בקורסים להכנה לצה"ל, לבין אלה הבוחרים שלא לעשות זאת.

בכל המשתנים שנבדקו נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בין שתי הקבוצות.

מבחן שליטה עצמית. שליטה עצמית היא תהליך, שבו הפרט מכוון ומוסרת באופן הכרתי ובאופן רצוני את התנהגותו לקראת מטרות שהוא בוחר (Goldfried & Merbaum, 1973). אדם בעל רמה גבוהה של שליטה עצמית מסוגל לשלוט ברגשותיו ולווסת תהליכים פנימיים, כמו: חרדה, פחד, כאב, מחשבות מטרידות, דאגה וכדומה. באמצעות שליטה כזו מצליח הפרט לקבל על עצמו מחויבויות ומשימות שונות, כמו למשל: שמירה על דיאטה, הפסקת עישון, גמילה מהרגלים מפריעים, או לענייננו, התנסות בקורס הכנה לצה"ל או בגיבוש לקראת שירות ביחידה קרבית. בקבלת מחויבויות כאלו הפרט מסוגל לסבול אי נוחות, דחק פסיכולוגי וגופני ודחיית סיפוקים במטרה להשיג מטרות הרצויות לו. במבחן השליטה העצמית השיגו תלמידי קבוצת הניסוי ציון ממוצע של 34.4, לעומת 22.2 שקיבלו חברי קבוצת הביקורת.

ממצאי המחקר מתאימים לממצאי מחקרים קודמים שהצביעו על שחיילים, ששירתו בספינות חיל הים והיו בעלי שליטה עצמית גבוהה, תפקדו טוב יותר בים סוער לעומת עמיתיהם שהיו בעלי שליטה עצמית נמוכה (Rosenbaum & Rolnic, 1983). צנחנים צעירים בעלי שליטה עצמית גבוהה ביצעו תרגילי צניחה בצורה טובה יותר מצנחנים בעלי שליטה עצמית נמוכה (גלאור וטננבאום, 1986). כמו כן נמצא קשר חיובי בין שליטה עצמית ובין כושר גופני אצל נשים וגברים רוכבי אופניים (Brandon & Loftin, 1991). נמצא גם שיפור בהישגים בספורט הודות ליישום טכניקות, שהביאו לשיפור בשליטה העצמית (Owen & Lee, 1990).

אם כן, נראה שכדי להתמיד בפעילות מסוימת, כדי להשקיע בה מאמצים, כדי לוותר על הנאות הרגע וכדי לדחות סיפוקים מיידיים (כמו באימונים לשיפור הכושר הגופני) יש צורך ברמה גבוהה של שליטה עצמית.

דימוי גוף. האדם מגבש לעצמו עמדות ותפיסות על עצמו, כשם שהוא מגבש עמדות על סביבתו (Secord & Backman, 1974). דימוי גוף הוא הייצוג התפיסתי של הגוף בתודעת האדם. דימוי הגוף הוא תוצר של מכלול התחושות והאינפורמציה שיש לאדם על גופו, הכוללות תחושות וגירויים שמקורם בגוף (כאב, מתח שרירים, עייפות וכו'), ורק האדם החווה תחושות אלה מודע להם, וכן של תחושות וגירויים שמקורם מחוץ לגוף (כמו

מראה חיצוני, התייחסות הסביבה וכו'), שגם הסובבים את האדם מודעים להם. דימוי גוף חיובי קשור בנכונות האדם להתמודד עם משימות תנועתיות ועם משימות הדורשות מאמץ גופני (ונפשי). נמצא שאצל ספורטאים וספורטאיות דימוי הגוף חיובי יותר מאשר אצל הלא ספורטאים (Snyder & Kivlin, 1975). גם אימון גופני יכול לתרום לשיפור של דימוי הגוף (סגל, 1985). ממצאים אלו מתיישבים עם ההבדל הקטן, אך המובהק, שנמצא בדימוי הגוף בין שתי הקבוצות במחקר זה, 3.9 בקבוצת הניסוי, לעומת 3.7 בקבוצת הביקורת (לוח 7).

דימוי עצמי. מבחן הדימוי העצמי של פיטס מבוסס על תיאוריית האישיות של רוג'רס הרואה בדימוי העצמי מכלול של תפיסות האדם על עצמו (Rogers, 1951). על פי פיטס (Fitts, 1970), המושג העצמי הוא מסגרת התייחסות שבאמצעותה מקיים הפרט אינטראקציה עם העולם. המושג העצמי קשור להתנסויות של הפרט עם הסביבה ולתגובות הסביבה על התנהגותו. התוצאה של המבחן היא הציון הכללי של דימוי עצמי שהוא הסכום של ציוני המשנה הייחודיים של דימוי עצמי מהיבטיו השונים, כגון: דימוי מוסרי, דימוי פיסי, דימוי חברתי ועוד.

הציון בדימוי העצמי הכללי מבטא את סך כל ההערכה העצמית של הנבדק, והוא, למעשה, סכום אריתמטי של ציוני המשנה. ציון כללי גבוה מעיד על אדם המקבל את עצמו כמות שהוא, בוטח בעצמו, בעל ערך עצמי חיובי ובעל גישה חיובית ליכולתו. ציון נמוך מעיד על אדם שיש לו ספקות באשר ליכולתו, אינו שבע רצון מעצמו ומתפקודו, מרגיש חוסר ערך, דאגה וחוסר ביטחון.

אלדרמן (Alderman, 1974) דיווח על רמה גבוהה יותר של ביטחון עצמי ועל דימוי עצמי חיובי בקרב ספורטאים בהשוואה ללא ספורטאים. בקרב סטודנטים לחינוך הגופני, שהשתתפו בעבר בספורט תחרותי, נמצא דימוי עצמי חיובי יותר מבקרב קבוצות אחרות (Vincent, 1976). מחקרים שנערכו לאחרונה (Miller, 1989; Sherrill & Holguin, 1989) דיווחו על מתאם חיובי גבוה בין פעילות גופנית בבית הספר או באגודות ספורט לבין ציון גבוה של דימוי עצמי. גם סלע (1983) דיווחה על דימוי עצמי גבוה אצל תלמידי כיתות ספורט בהשוואה לבני גילם שאינם בכיתות ספורט. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם הדימוי העצמי החיובי הגבוה שנמצא בקרב המתנדבים להשתתף בקורס ההכנה לצה"ל - 371.9, לעומת 356.9 בקבוצת הביקורת. הציון הכללי הגבוה בדימוי עצמי

אצל קבוצת הניסוי בא לידי ביטוי עקבי גם בציוני המשנה, שנמצאו כולם גבוהים במידה מסוימת מציוני המשנה של קבוצת הביקורת.

טיפוסי אישיות. תיאוריית האישיות של אייזנק (Eysenck, 1967) מבוססת על שמונה **טיפוסי האישיות של יונג** (Jung, 1923), שאייזנק קושר אותם להיבטים ביולוגיים-פיסיולוגיים. האישיות, לפי דעתו, מתוארת באמצעות שני ממדים בלתי תלויים זה בזה: **הממד החברתי** (מוחצנות-מופנמות) (extraversion - introversion) ו**הממד הרגשי** (ניירוטיות - יציבות).

ממחקרים שבדקו את טיפוסי האישיות של מתבגרים (זיו, 1984) עולה, כי גם הבנים וגם הבנות בגיל ההתבגרות מאופיינים במוחצנות (extraversion). כן מלמדים המחקרים שהמוחצנים (extraverts) הם חברותיים ובעלי הערכה עצמית חיובית, ושיכולת ההסתגלות והסוציאליזציה שלהם טובה מזו של המופנמים (introverts) (Briggs, Cheek & Buss, 1980).

גם במחקר הזה נמצא שהנבדקים משתי הקבוצות מאופיינים במוחצנות (extraversion) וביציבות. הקבוצות לא נבדלו זו מזו בערכי ה-L scale (סולם המהימנות), מה שמצביע על אמינות ועל כנות זהים בשתי הקבוצות בתשובותיהם לשאלון. מבדיקת ההבדלים בין הקבוצות נראה שהמתבגרים מקבוצת הניסוי היו יותר מוחצנים (extraverts) ופחות ניירוטים מקבוצת הביקורת. הבדלים אלה היו מובהקים סטטיסטית (ראה לוח 7). ממצאים אלה מתאימים לממצאי מחקרים שבדקו **ספורטאים** (Eysenck, Nias & Cox, 1982) או **סטודנטים העוסקים בספורט** (Hendry, 1975). ממחקרים אלה עולה שהמוחצנות (extraversion). היא משתנה חשוב לעוסקים בספורט או בפעילות גופנית. על פי אייזנק (Eysenck, 1977, 1970), המוחצנים (extraverts) זקוקים לפעילויות המעלות את רמת הערור, והממצאים של המחקר הזה מתאימים לגישה זו. ניתן, אפוא, להניח שההשתתפות בקורסים להכנה לצה"ל מספקת עבור קבוצת הניסוי את הצורך בערור מוגבר.

בנוסף למוחצנות (extraversion) הבולטת יותר בקרב הנבדקים מקבוצת הניסוי נמצא כי הם מאופיינים גם ברמה פחותה של ניירוטיות. נקודה זו חשובה, כיוון שפעילות גופנית נמרצת וכן שירות צבאי ביחידה מובחרת עשויים לעורר מצבי איום הגורמים

ללחץ ולחרדה. ניתן לשער, שרמה גבוהה של נזירותיות עלולה לפגוע בנכונות לבצע פעילות גופנית אינטנסיבית, בעוד שרמה נמוכה של נזירותיות עשויה לעודד פעילות גופנית אינטנסיבית, הנתפסת אצלם יותר כאתגר ופחות כסיכון.

סיכום

בשנים האחרונות נוצר בארץ ביקוש לקורסי הכנה לקראת גיוס, המכשירים בני נוער לקראת מבחני הכושר והגיבושים, המיועדים למיון המועמדים המתנדבים לשרת ביחידות מובחרות בצה"ל. בקורסים אלה משתתפים בני נוער הרוצים להשיג רמה גבוהה של כושר גופני במטרה להגדיל את סיכוייהם להתקבל ליחידות אלה. **ההצטרפות לקורסי ההכנה לקראת גיוס כרוכה במחויבות אישית משמעותית**, בנוסף למחויבות שלהם ללמוד לבחינות הבגרות. ונשאלה השאלה: מה מייחד את בני הנוער הבוחרים להשתתף בקורסי ההכנה לצה"ל ולהתנדב ליחידות קרביות ומה מבדיל אותם מחבריהם הבוחרים שלא להשתתף בקורסים אלה?

ככל הידוע לנו, עדיין לא נערכו מחקרים שבדקו זאת, ולכן הוחלט להתבסס במחקר הזה על מחקרים מהפסיכולוגיה של הספורט והחני"ג, שנערכו על ספורטאים ו/או על תלמידים הלומדים בכיתות ספורט. ממצאי המחקר בתחום זה מרמזים על קיומו של קשר חיובי בין תכונות אישיות מסוימות לבין ביצוע מוטורי, התנהגות במצבי לחץ ו/או הצלחה בספורט.

בנוסף, מציינים החוקרים שתכונות אישיות הן הקובעות מי יצטיין בספורט מתוך קבוצת ספורטאים בעלי תכונות פיסיות דומות. מהמחקרים הללו ניתן ללמוד שתכונות האישיות הרלוונטיות בתחום זה הן **המושג העצמי, דימוי גוף, מוחצנות - מופנמות (extraversion - introversion) ושליטה עצמית**.

בהתבסס על ממצאי המחקר מהפסיכולוגיה של הספורט והחני"ג שמצאו קשר בין תכונות אישיות מסוימות לבין פעילות גופנית, ולאור העובדה שהמשתתפים בקורסי ההכנה לצה"ל מגלים נכונות לקבל על עצמם אתגרים גופניים משמעותיים ומוכנים

להתמיד בפעילות גופנית, הועלתה ההשערה שנכונות זו מתרחשת על בסיס של נתוני רקע (דמוגרפיים וחברתיים) ותכונות אישיות המייחדים אותם.

במחקר הזה השתתפו 375 תלמידים: 221 בקבוצת הניסוי (שהשתתפו בקורסי ההכנה) ו-154 בקבוצת הביקורת (שלא השתתפו בקורסי ההכנה). רוב התלמידים משתי הקבוצות באו מבתי ספר במרכז הארץ ומאותן כיתות. מנתוני הרקע נראה שהנבדקים מקבוצת הניסוי מאופיינים בנכונות לשרת ביחידות קרביות נבחרות. שאיפה זו עומדת כנראה בבסיס המוטיבציה שלהם להתנדב לקורסי ההכנה לשרות הצבאי, שכן ידוע כיום שמספר המועמדים המבקשים להתקבל ליחידות אלו גבוה בהרבה ממספר המתקבלים. בנוסף, מתבטא ההבדל בין קבוצת הניסוי ובין קבוצת הביקורת בעמדות ההורים לגבי כוונת בניהם להתגייס ליחידות קרביות. נמצא שהורי הבנים מקבוצת הניסוי הביעו התנגדות פחותה מהורי קבוצת הביקורת לעובדה שבניהם רוצים להתנדב ליחידות מובחרות.

למרות שלא נמצאו הבדלים ברקע החברתי והדמוגרפי בין שתי הקבוצות, נמצאו ביניהם הבדלים במאפייני האישיות שנבדקו. המתבגרים מקבוצת הניסוי נמצאו בעלי **שליטה עצמית** גבוהה, בעלי **דימוי עצמי** כללי חיובי, בעלי **דימוי גוף** חיובי, בעלי **אישיות יציבה ומוחצנים** (extraverts), בהשוואה לקבוצת הביקורת. מהמחקר עולה שמאפייני האישיות של המעוניינים לשרת ביחידות מובחרות, תואמים למה שניתן לצפות מאנשים המוכנים לקבל על עצמם מחויבויות הכרוכות בפעילות גופנית עצימה ובחשיפה למצבי דחק פסיכולוגיים ופיסיוולוגיים. מומלץ להמשיך ולחקור נושא זה, כדי לשרטט פרופיל אישיות אופטימלי, שישמש למיון חיילים המבקשים לשרת ביחידות מובחרות.

רשימת המקורות

- אלון, מ. (1986). **הסיכוי הנצחי: נוער ושינוי חברתי**. תל-אביב: ספריית הפועלים.
- בן-סירא, ד. (1989). אימוני כושר גופני לקראת גיוס סקר מתגייסי אוגוסט 1988. מחלקת כושר קרבי, סקר מספר 3.
- גונן, א. (1994). האדם מקור העוצמה. **החינוך הגופני והספורט**. מ"ט (3), 15-16.
- גלאור, י. וטננבאום, ג. (1986). השפעת שליטה עצמית על תרגילי צניחה. **אגיד, שנתון המכללה לחינוך גופני במכון וינגייט**. תל-אביב: ירושלים - סגל.
- ויינגרטן, ג. (1984). **הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית**. נתניה: מכון-וינגייט.
- זיו, א. (1984). **התבגרות**. גבעתיים: מסדה.
- זיו, א. (1985). מבחן אייזנק - עיבוד לעברית. תל-אביב: אוניברסיטת תל-אביב.
- חרוש, א. (1992). גדני"ע בכושר, **החינוך הגופני והספורט**, מ"ז (4), 21-23.
- ישראלשוליי, מ. (1978). **הסתגלות לצבא**. דוח מחקר: צה"ל המחלקה למדעי ההתנהגות.
- לוסקי, א. (1988). **הכנת בני נוער לקראת גיוס לצבא - תכנית והערכה**. עבודת מוסמך, אוניברסיטת תל-אביב.
- נאבל, נ. (1988). "תלות / אי-תלות בשדה" וריכוז כמאפיינים פסיכולוגיים של שחקני כדור-סל ברמה גבוהה. עבודת מוסמך. אוניברסיטת בוסטון, בית הספר לחינוך (בעברית).
- סגל, ש. (1985). **השפעת כושר גופני אירובי וסמכות אפיסטמית עצמית על דימוי גוף של נערות**. עבודה לקבלת תואר מוסמך. רמת-גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- סלע, מ. (1983). **הדימוי העצמי, ההישגים הלימודיים והלכידות הקבוצתית של תלמידים בכיתות ספורט**. עבודה לקבלת תואר מוסמך. אוניברסיטת חיפה.
- פרנקל, י., לוין, י., קרני א. (1974). **סולם לדימוי עצמי**. (מהדורה עברית). רמת-גן: אוניברסיטת בר-אילן.

- צונץ, א. (1994). **פעילות גופנית ותרומתה לחוסן נפשי: ההכנה הגופנית לקראת השירות הצבאי**. עבודת מוסמך, אוניברסיטת בר-אילן.
- שרון, ד. (1986). המתבגר והמערכת המשפטית, בתוך: **מאפייני גיל ההתבגרות ומשמעותם לגבי השירות הצבאי**. צה"ל, המחלקה לבריאות הנפש.
- Alderman, R.B. (1974). **Psychological behavior in sport**. W.B. Saunders Company, Philadelphia.
- Bar-Eli, M. (1985). Arousal-performance relationship: A transactional view on performance jumps. **International Journal of Sport Psychology**, 16 (3), 193-209.
- Brandon, J.E. & Loftin, J.M. (1991). Relationship of fitness to depression state and trait anxiety, internal health, locus of control and self control. **Journal of Counseling & Clinical Psychology**, 49, 431-438.
- Briggs, S.R., Cheek, J.M. & Buss A.H. (1980). An analysis of the self monitoring scale. **Journal of Personality & Social Psychology**, 38(4), 689-686.
- Bronstein, J.P. (1985). Body image of young hearing impaired children exposed to a movement exploration program. In: E. Hames (Ed.), **Abstracts of Research Papers**. Florida State University. pp. 69.
- Caplan, G. (1978). **Social supports and mastery of stress**. Paper presented at the 2nd Int. Conference on Psychological Stress and Adjustment in Time of War and Peace, Jerusalem.
- Cratty, B.J. (1989). **Psychology in contemporary sport**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Doucetore, G.P. & Harris, G.A. (1983). An analysis of the self image differences of male and female athletes. **Journal of Sport Behavior**, 6 (2) 77-83.
- Erikson, E.H. (1950). **Childhood and society**. N.Y.: W.W. Norton & Co.
- Eysenck, H.J. (1967). **Biological basis of personality**. Springfield: Thomas.
- Eysenck, H.J. (1970). **The structure of human personality** (3rd Ed.). London: Methuen.
- Eysenck, H.J. (1977). Personality and factor analysis: A reply to Guildford. **Psychological Bulletin**, 84, 405-411.
- Eysenck, H.J., Nias D.K.B. & Cox, D.N. (1982). Sport and personality. **Advances in Behavior Research and Therapy**, (1), 4, 1-56.

- Fitts, W.H. (1965). **Manual for the Tennessee Self-Concept Scale**. Nashville; Counselor Recordings and Tests.
- Fitts, W.H. (1970). **Interpersonal competence: The wheels model**. Nashville, Tennessee: Fred Wallace Center Monograph.
- Folkens, C.H. & Sime, W.E. (1981). Physical fitness training and mental health. **American Psychologist**, 36 (373-389).
- Goldfried, M.R. & Merbaum, M. (1973). (Eds.), **Behavior change through self-control**. New-York: Holt, Rinehart & Winston.
- Harlock, E.B. (1975). **Developmental psychology**, N.Y.: McGraw-Hill.
- Hendry, L.B. (1975). The role of the physical education teacher. **Educational Research**, 17, (2), 115-121.
- Ho, L. & Walker, J.E. (1982). Female athletes and nonathletes: Similarities and differences in self perception. **Journal of Sport Behavior**, 5, 1, 12-27.
- Janis, I.L. (1958). **Psychological stress**. N.Y.: John Wiley.
- Joesting, J. (1981). Comparison of students who exercise with those who do not. **Perceptual & Motor Skill**, 52, (2).
- Jung, C.G. (1923). **Psychological types**. N.Y.: Harcourt Brace.
- Meicenbaum, D. (1977). **Cognitive behavior modification**. New-York: Plenum.
- Meicenbaum, D. (1985). **Stress inoculation training**. New-York: Pergamon Press.
- Miller, M. (1989). The relationship between efficacy, strength and performance in competitive swimmers of different skill levels. **Proceedings of the 7th World Congress in Sport Psychology**, 99.
- Owen, N. & Lee C. (1990). Self regulation in the enhancement of sport performance. In: J. Bond & J. gross (Eds.), **Australian sport psychology: The Eighties**. Canberra, Australian Institute of Sport & Australian Sport Commission, 110-118.
- Perkins, H.V. (1975). **Human development**. Belmont: Wadsworth.
- Rogers, C.R. (1951). **Client centered therapy: Its current practice, implication & theory**. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. **Behavior Therapy**, 11, 109-121.
- Rosenbaum, M. & Rolnic A. (1983). Self-control behaviors and coping with sea sickness. **Cognitive Therapy and Research**, 7(1), 93-98.

- Rosenthal, M.M. & Beutell, N.J. (1981). Movement and body image: A preliminary study: *Perceptual and Motor Skill*, 53, (3), 758.
- Secord, P.F. & Backman, C.W. (1974). *Social psychology* (2nd Ed.), New-York: MacGraw-Hill.
- Secord, P.F. & Jerard S.M. (1953). The appraisal fo body catharsis and the self. *Journal of Consultive Psychology*, 17.
- Sherrill, C. & Holguin, O. (1989). Fitness attitude toward physical education and self-concept of elementary school children. *Perceptual and Motor Skill*, 69(2), 411-414.
- Snyder, E.E. & Kivlin, J.K. (1975). Women athletes and aspects of psychological well-being and body image. *Research Quarterly*, 46(2), 191-199.
- Tenenbaum, G. & Bar-Eli, M. (in press). Personality, intellectual capabilities, and skilled motor performance. In: D.H. Sasloske and M. Seidner (Eds.). *International Handbook of Personality and Intelligence*. N.T.: Plenum.
- Vincent, F.E. (1976). Comparison of self-concept of college women as athletes physical education majors. *The Research Quarterly*, 47(3), 218-225.