

**תרומתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל
ההפנמה" להתמודדות עם אלימות מילולית ולשיפור איכות
חיהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית
המתגוררים במסגרות דיור חוץ ביתיות**

ד"ר נירית קרני – וייזר

וד"ר רן נוימן

החוג לחינוך, המכללה האקדמית תל חי



מחקר זה נערך בסיוע מענק מחקר מקרן שלם
הקרן לפיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית
ברשויות המקומיות
2020

קרן שלם/2018/2020-67-890

תוכן עניינים

3	תמצית
4	תקציר
5	תקציר מנהלים
8	רשימת תרשימים ולוחות
10	מבוא
12	סקירת ספרות
18	שיטה
18	אוכלוסיית המחקר
19	כלי המחקר
20	הליך המחקר
21	שאלות המחקר
22	שיטת המחקר
24	ממצאים
87	דיון וניתוח
95	סיכום, המלצות ומסקנות
96	ההשלכות היישומיות של המחקר
97	פורום/רשימת אנשי מקצוע והשטח להם רוצה החוקר להציג את תוצאות מחקרו
98	המלצות למחקרי המשך
99	ביבליוגרפיה
108	נספחי המחקר
147	Summary
148	Abstract

תמצית

אלימות מילולית מדווחת על ידי אנשים עם מש"ה כנחוות בתדירות גבוהה ומגורמים שונים (רייטר, קרני-וייזר, 2015). המחקר הנוכחי עוסק באלימות מילולית ואיכות חיים בקרב אנשים עם מש"ה. מתוך 99 משתתפי המחקר, 64 השתתפו בתכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" (Reiter, 2008), שמטרתה לסייע להם בהתמודדות עם האלימות המילולית המופנית כלפיהם דרך שיפור התקשורת הבין אישית, ולשפר את איכות חייהם. ממצאי המחקר מעלים כי התכנית נמצאה יעילה להשגת מטרות המחקר. מבחינה תיאורטית, הממצאים מרחיבים את הידע המצומצם שקיים בנוגע לאלימות מילולית. מבחינה יישומית, יומלץ על הכשרת נותני השירותים לשלב תכניות התערבות להתמודדות עם אלימות מילולית.

תקציר

אלימות מילולית מדווחת על ידי אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה), כנחותות בתדירות גבוהה ומגורמים שונים: עמיתיהם במקומות התעסוקה, חבריהם למגורים, ובני משפחתם וכן אנשים זרים בקהילה.

אוכלוסייה זו חווה את התופעה באופן דומה לאוכלוסיות אחרות עם מוגבלויות, שבהן נבדקה חשיפתם לאלימות מילולית (רייטר, קרני –וייזר, 2015; Salzer; Karni-Vizer & Salzer, 2016; Karni-Vizer, 2020). במחקר הנוכחי השתתפו 99 אנשים עם מש"ה המתגוררים בדיור מעוני ובקהילה, כשמתוכם 64 השתתפו בתכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" (Reiter, 2008). מטרת המחקר היו לבדוק כיצד תשפיע תוכנית התערבות על: 1. המודעות והדיווח לגבי חווית האלימות המילולית המופנית כלפיהם. 2. נכונותם של המשתתפים לפנות לקבל עזרה, ועל המענה שהם מקבלים. 3. הדרך שבה תוכנית ההתערבות תשפיע על איכות חייהם. כמו כן, יבדקו התהליכים אותם יעברו משתתפי תוכנית ההתערבות, בהקשר לתקשורת הבין אישית בהתמודדותם עם אלימות מילולית. המתודולוגיה בוצעה בשיטה מעורבת: איכותנית – תמלול תכנית ההתערבות וניתוח תכניה, וכמותית - מילוי שאלונים לפני ואחרי הפעלת תכנית ההתערבות. ממצאי המחקר מראים כי לאחר ההשתתפות בתכנית, בקרב קבוצת הניסוי המודעות לאלימות מילולית עלתה, כמות הדיווחים לאנשים המקיפים אותם בחיי היום יום עלו, המענים לפניות שלהם נעשו מגוונים יותר. איכות החיים השתפרה בממד של שייכות חברתית/הכללה קהילתית. בשאר הממדים של שביעות רצון, יכולת/יצרנות, כוח/עצמאות לא היו הבדלים בזמני המחקר בקרב קבוצת הניסוי. בקרב קבוצת הביקורת, לא נמצאו הבדלים בדיווחיהם בתחילת המחקר ובסופו. המשתתפים בתכנית ההתערבות עברו שינוי בשיח שלהם, בנוגע להתמודדותם עם אירועים של אלימות מילולית אליה הם חשופים, והיכולת הבין אישית שלהם השתפרה. הם רכשו כלים להתמודדות עם האלימות בדרך של פתרון הבעיות החברתיות שלהם, בין אם בקבלת סיוע מהאנשים שסביבם הכוללים את החברים שלהם, ובין אם במציאת פתרונות בעצמם. מבחינה תיאורטית, ממצאי המחקר מרחיבים את הידע המצומצם שקיים בנוגע לאלימות מילולית בכלל, וכלפי אנשים עם מש"ה בפרט. בנוסף, הרחבת הידע על הקשר שבין האלימות המילולית שהם חווים והשפעתה על איכות חייהם. מבחינה יישומית, ניתן יהיה להדריך את נותני השירותים להתמודד עם אלימות מילולית, השימוש בטכניקה של "מעגל ההפנמה" יורחב, ונוכל להמליץ על תכנית התערבות דומה לשיפור איכות חייהם של אנשים עם מש"ה.

תאריכים: מוגבלות שכלית התפתחותית, אלימות מילולית, "מעגל ההפנמה", דיור חוץ ביתי.

תקציר מנהלים

אלימות מילולית מדווחת על ידי אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה) כנחותות בתדירות גבוהה ומגורמים שונים: עמיתיהם במקומות התעסוקה, חבריהם למגורים, בני משפחתם, וזרים בקהילה. אוכלוסייה זו חווה את התופעה באופן דומה לאוכלוסיות אחרות עם מוגבלויות שבהן נבדקה חשיפתם לאלימות מילולית כלפיהם (רייטר, קרני –וייזר, 2015; Karni-Vizer & Salzer, 2016; Salzer & Karni-Vizer, 2020). עד כה נערכו מעט מחקרים (רייטר וקרני-וייזר, 2015; Karni-Vizer, 2014) שהתמקדו בנקודת מבטם של אנשים עם מש"ה לגבי האלימות המילולית המופנית כלפיהם. מטרות המחקר הנוכחי היו להרחיב את הידע בתחום, ולהעריך את תרומתה של תוכנית התערבות קבוצתית להעצמתם בהתמודדות עם אלימות זו בכדי לשפר את איכות חייהם.

במחקר הנוכחי השתתפו 99 אנשים עם מש"ה המתגוררים בדיור מעוני ובקהילה, כשמתוכם 64 השתתפו בתוכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" (Reiter, 2008). שאר המשתתפים היו את קבוצת הביקורת, במטרה לבדוק האם השינוי שחל בקרב קבוצת הניסוי הוא אכן בעקבות השתתפותם בתוכנית.

במחקר הופעלה תוכנית התערבות בקרב ארבע קבוצות (שתי קבוצות מדיור מעוני, ושתי קבוצות מדיור בקהילה) כשבכל קבוצה השתתפו 16 אנשים. התוכנית כללה עשרים מפגשים שנפרשו על פני חמישה חודשים (מפגש בשבוע). עשרים המפגשים חולקו לחמישה מעגלים (ארבעה מפגשים למעגל), באמצעות מודל "מעגל ההפנמה". בכל מעגל נידון נושא אחר הקשור להופעת האלימות המילולית והביטוי שלה באיכות בחייהם של משתתפי התוכנית. המפגשים הועברו על ידי צוות שעבר הכשרה מקצועית להפעלת תוכנית ההתערבות. להלן פירוט מפגשי המעגלים: **הסבב הראשון** עסק באלימות מילולית – הגדרתה, הזיהוי שלה וההתמודדות של המשתתפים עם התופעה. **הסבב השני** עסק באופן שבו הקיום של אלימות מילולית בחייהם של המשתתפים מתבטא בשבועות הרצון שלהם מבחינה חברתית. **הסבב השלישי** עסק באופן שבו החשיפה לאלימות מילולית מתבטאת בתחושת היכולת והיצרנות שלהם, **הסבב הרביעי** עסק בדרך שבה החשיפה לאלימות מילולית מתבטאת בתחושות ההעצמה והעצמאות שלהם, **והסבב החמישי** והאחרון עסק בשייכות חברתית והכללה קהילתית למול הופעת האלימות המילולית בחייהם.

שאלת המחקר הייתה כיצד תשפיע תוכנית התערבות על: המודעות והדיווח לגבי חווית האלימות המילולית המופנית כלפיהם; על נכונותם של המשתתפים לפנות לקבלת עזרה, ועל המענה שהם

מקבלים; השפעת תוכנית ההתערבות על איכות חייהם; ומהם התהליכים אותם יעברו משתתפי תוכנית ההתערבות, והאם יחולו שינויים בתקשורת הבין אישית בנוגע לאלימות מילולית. המתודולוגיה בוצעה בשיטה מעורבת: איכותנית – תמלול תכנית ההתערבות וניתוח תכניה, וכמותית - מילוי שאלונים העוסקים באלימות מילולית (רייטר וקרני-וייזר, 2015), ובאיכות חיים (Schalock & Kieth, 1993), לפני ואחרי הפעלת תכנית ההתערבות. ממצאי המחקר מראים כי לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות, בקרב קבוצת הניסוי המודעות לאלימות מילולית עלתה, כמות הדיווחים לגבי אלימות מילולית לאנשים המקיפים אותם בחיי היום יום עלו, המענים לפניות שלהם נעשו מגוונים יותר. איכות החיים השתפרה בממד של שייכות חברתית. בשאר הממדים: שביעות רצון, יכולת/יצרנות, כוח/עצמאות לא היו הבדלים בזמני המחקר בקרב קבוצת הניסוי. בקרב קבוצת הביקורת לא נמצאו הבדלים בדיווחיהם בתחילת המחקר ובסופו. משתתפי תכנית ההתערבות עברו שינוי בשיח שלהם בנוגע להתמודדותם עם אירועים של אלימות מילולית אליה הם חשופים, והיכולת הבין אישית שלהם השתפרה. הם רכשו כלים להתמודדות עם האלימות בדרך של פתרון הבעיות החברתיות שלהם, בין אם בקבלת סיוע מהאנשים שסביבם הכוללים את החברים שלהם, ובין אם במציאת פתרונות בעצמם.

אי לכך, אנו ממליצים להפיק חוברת הדרכה לאנשים (עו"ס, מדריכי מסגרות הדיוור, מדריכי תעסוקה, מדריכי פנאי, משפחות) שמלווים את האנשים עם המש"ה בחיי היום יום שלהם להתמודדות עם מצבים של אלימות מילולית, הקניית כלים להתמודדות, שיפור השיח התקשורתי הבין אישי, וכפועל יוצא מכך שיפור של איכות חייהם. כמו – כן, אנו ממליצים על הפקת סרטון סימולציה להפעלת תכנית ההתערבות, לטובת למידה של אנשי השטח את הדרך שבה ניתן יהיה להשתמש בתכנית ההתערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה". המלצה נוספת הנה, הפעלת תכניות התערבות במסגרות שונות בקהילה ובמעונות להתמודדות עם אלימות מילולית, ולשיפור איכות החיים של אנשים עם מש"ה. המסקנות המתקבלות מהמחקר הנוכחי הן: 1. תכנית ההתערבות נמצאה יעילה בהתמודדות עם האלימות המילולית בקרב אנשים עם מש"ה. 2. משתתפי התכנית למדו להכיר ביכולות שלהם בהתמודדות עם אלימות מילולית. 3. בעקבות השתתפות בתכנית ההתערבות, התקשורת הבין אישית שלהם השתפרה והמודעות לאחריות האישית והחברתית שלהם עלתה.

מבחינה תיאורטית: ממצאי המחקר מרחיבים את הידע המצומצם שקיים בנוגע לאלימות מילולית בכלל, וכלפי אנשים עם מש"ה בפרט. בנוסף, הרחבת הידע על הקשר שבין האלימות המילולית שהם חווים והשפעתה על איכות חייהם. תרומה נוספת נעוצה בהבנת דרכי ההתערבות

לסיוע לאנשים עם מש"ה, המתגוררים במערכי דיור מעוניים ובקהילה להתמודדות עם תופעת האלימות המילולית. כפועל יוצא, השפעת התערבות הממוקדת בתחום זה על איכות חייהם מבחינה חברתית.

מבחינה יישומית: הצלחתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" בסיוע לאנשים עם מש"ה להתמודד עם אלימות מילולית המופנית כלפיהם, וההשפעה של ההשתתפות בתכנית על שיפור איכות חייהם, בקבוצת העמיתים במחקר ומבחינה חברתית בקהילה, מעודדת: שימוש בטכניקה של מעגלי הפנמה (אשר משמשת בעיקר בעבודה עם תלמידים במסגרות לימודים של החינוך המיוחד) גם עם האוכלוסייה הבוגרת. יישום של תכניות התערבות דומות, כדי לסייע לאנשים עם מש"ה להתמודד עם האלימות המילולית המופנית כלפיהם ובכך להפחית את הופעתה, ולסייע בשיפור איכות חייהם. התייחסות נרחבת יותר של מעצבי המדיניות לממדי תופעת האלימות כלפי אנשים עם מש"ה, והפניית משאבים לתכניות התערבות בהתאם. הדרכה של הצוות המעניק את שירותי הדיור להתמודד עם אלימות מילולית בכדי לשפר את איכות חייהם של הדיירים. המלצות למחקרי המשך: בעקבות המחקר הנוכחי, ישנה חשיבות לבדוק מהי הכשרת הצוותים המקצועיים הכוללים את מדריכי מסגרות הדיור, מדריכי תעסוקה, מדריכי מסגרות הפנאי, להדרכת האנשים עם המש"ה בנושא של התמודדות עם אלימות מילולית ואיכות חיים. בנוסף, יש צורך לבדוק מהי התמיכה המוצעת למשפחות של אנשים עם מש"ה בהתמודדות עם נושא זה. המלצה נוספת להגדיל את המדגם של המשתתפים במחקר המשך ולהוסיף משתנים כגון: קשרי זוגיות למול אנשים שלא נמצאים בזוגיות, ולבדוק כיצד חווים אנשים עם מש"ה הנמצאים בזוגיות את תופעת האלימות המילולית ואיכות החיים שלהם. מחקר אחר שיכול לשפוך אור נוסף על תופעת האלימות המילולית, יכול להתמקד בסוגי אלימויות שונים ולבדוק האם ההשפעה של אלימות מילולית על איכות החיים שונה או דומה לאלימות פיזית למשל. מחקר נוסף יכול להיות השוואה בין תכניות התערבות שונות על ההתמודדות עם האלימות המילולית והשפעתה על איכות חייהם של האנשים עם המש"ה.

רשימת תרשימים ולוחות

18	מאפייני רקע של משתתפי המחקר	לוח 1
25	מספר התשובות שהתקבלו בשמונת התימות שהעלו משתתפי המחקר	תרשים 1
28	מספר התשובות שהתקבלו בתימה של השפלה שהעלו משתתפי המחקר	תרשים 2
32	מספר התשובות שהתקבלו בתימה של העלבה שהעלו משתתפי המחקר	תרשים 3
35	מספר התשובות שהתקבלו בתימה של שמות גנאי שהעלו משתתפי המחקר	תרשים 4
38	מספר התשובות שהתקבלו בתימה של צחוק שהעלו משתתפי המחקר	תרשים 5
40	מספר התשובות שהתקבלו בתימה של איום שהעלו משתתפי המחקר	תרשים 6
43	מספר התשובות שהתקבלו בתימה של קללות שהעלו משתתפי המחקר	תרשים 7
45	מספר התשובות שהתקבלו בתימה של השפלה שהעלו משתתפי המחקר	תרשים 8
47	מספר התשובות שהתקבלו בתימה של צעקות שהעלו משתתפי המחקר	תרשים 9
51	מספר קטגוריות האלימות המילולית המדווחות	לוח 2
52	מידת החשיפה לאירועים של אלימות מילולית	לוח 3
53	הגורמים המפנים אלימות מילולית לפני ואחרי תכנית ההתערבות בקרב קבוצת הניסוי	לוח 4
55	הגורמים המפנים אלימות מילולית בתחילת המחקר ובסופו בקרב קבוצת הביקורת	לוח 5
57	פניות לצוות המלווה לצורך דיווח על אלימות מילולית בקרב קבוצת הניסוי	לוח 6
59	פניות לצוות המלווה לצורך דיווח על אלימות מילולית בקרב קבוצת הביקורת	לוח 7
60	הדמויות אותם בחרו משתתפי קבוצת הניסוי לשתף באירועי אלימות מילולית שחוו	לוח 8
62	הדמויות אותם בחרו משתתפי קבוצת הביקורת לשתף באירועי אלימות מילולית שחוו	לוח 9
64	הדיווחים על המענים מהצוות בטיפול באלימות מילולית בקרב קבוצת הניסוי	לוח 10
66	הדיווחים על המענים מהצוות בטיפול באלימות מילולית בקרב קבוצת הביקורת	לוח 11
68	דיווחים על אירועים של אלימות מילולית של משתתפי קבוצת הניסוי	לוח 12
68	דיווחים על אירועים של אלימות מילולית של משתתפי המחקר	לוח 13
69	דיווחים על אירועים של אלימות מילולית של משתתפי קבוצת הניסוי לפי שמונה הקטגוריות	לוח 14
71	ממוצעים וסטיות תקן של איכות החיים על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר ואחרי תוכנית ההתערבות	לוח 15
72	ממוצעים וסטיות תקן של שביעות רצון על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר ואחרי תוכנית ההתערבות	לוח 16
73	ממוצעים וסטיות תקן של יכולות/יצרנות על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר ואחרי תוכנית ההתערבות	לוח 17

74	ממוצעים וסטיות תקן של העצמה/עצמאות על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר ואחרי תוכנית ההתערבות	לוח 18
75	ממוצעים וסטיות תקן של שייכות חברתית על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר ואחרי תוכנית ההתערבות	לוח 19

מבוא

אחד החסמים העיקריים המדווחים בספרות המחקרית, כמשפיעים על שילובם הקהילתי של אנשים עם מוגבלויות בכלל ואנשים עם מש"ה בפרט, מתייחס אל תופעת האלימות הכוללת בתוכה גם אלימות מילולית (Dembo, Mitra, & McKee, 2018; Dammeyer, & Chapman, 2018; Krnjacki, Emerson, Llewellyn, & Kavanagh, 2016; Salzer & Karni-Vizer, 2020). תופעת האלימות המילולית הנחווה על ידי אנשים עם מש"ה המתגוררים במערכי דיור שונים (מעוני, בקהילה, ועם המשפחה) מדווחת בתדירות גבוהה ומופנית מגורמים שונים (רייטר וקרני-וייזר, 2015). הממצאים במחקרן מראים כי האלימות המילולית נחווה בעיקר מצד קבוצת השווים המועסקת באותם מקומות עבודה בקרב אלו המתגוררים עם משפחותיהם. כמו-כן, נמצא כי נשים נוטות להיחשף לאלימות זו יותר מגברים, ושנשים המתגוררים בדיור קהילתי או מעוני חווים אלימות מילולית רבה יותר לעומת אלו המתגוררים עם בני משפחתם. מרבית המשתתפים במחקר דיווחו על הפגיעה מדמות סמכותית (כגון: אחראי, מדריך, עו"ס, מלווה, וכו'), כאשר המסגרת שדווחה כמעניקה את מירב התמיכות להתמודדות עם התופעה הייתה הדיור הקהילתי. מסקנות המחקר היו כי תופעת האלימות מעיבה על איכות חייהם של אנשים עם מש"ה ופוגעת בהתנהלות היומיומית שלהם. במחקרים מאוחרים יותר עליהם יורחב בסקירת הספרות (Karni-Vizer & Salzer, 2016; Karni-Vizer & Walter, 2018; Salzer & Karni-Vizer, 2020), שנעשו על אלימות מילולית כלפי אנשים עם מוגבלויות נמצאו ממצאים דומים המראים כי הדיווחים על תדירות האלימות המילולית כלפי משתתפי המחקר היו גבוהים. עד כה נערכו מעט מחקרים (רייטר וקרני-וייזר, 2015; Karni-Vizer, 2014) שהתמקדו בנקודת מבטם של אנשים עם מש"ה, לגבי האלימות המילולית המופנית כלפיהם. לכן, במחקר הנוכחי ננסה לענות על סוגיה זו ולהרחיב את הידע בתחום. בנוסף, נתמקד בהעצמתם בהתמודדות כנגד אלימות מילולית בכדי לשפר את איכות חייהם.

המונח איכות חיים משמש כמונח מרכזי בתיאוריה ובמחקר החל משנות השבעים של המאה ה-20 ועד היום. דיסציפלינות שונות משתמשות במונח זה ומוסיפות לו זוויות שונות (ברנשטיין, 2011). הספרות המחקרית מתארת שלוש גישות מרכזיות למונח איכות חיים: האובייקטיבית-חברתית הכוללת ממדים אובייקטיביים חיצוניים המותנים בחברה, הסובייקטיבית-פסיכולוגית המתייחסת לתפיסת האדם את חייו ומתחלקת לרווחה פסיכולוגית ושביעות רצון, וגישת ההתאמה המשלבת בין שתי הגישות הקודמות ומניחה כי איכות החיים היא פונקציה של מידת שביעות רצון האדם מן ההתאמה בין צרכיו ושאיפותיו לבין סיפוקו (נוימן, 2013; שאלוק, 1998,

עמ' 19). כמו כן, הספרות המחקרית מתייחסת להערכת איכות החיים בהקשר ליחסים בין אישיים. כלומר, מעורבות חברתית, שייכות חברתית, חברויות, שילוב בקהילה ועוד (Schalock, Bonham & Verdugo, 2008). כמו – כן, כל אדם זכאי לחיים של איכות ללא קשר למינו, למוצאו, למעמדו החברתי, לגילו או ללקותו (שביט ורייטר, 2016). גישה זו מבוססת על המודל ההומניסטי – חינוכי, המדגיש את המשאבים האישיים והאישיות השלמה כמוקד ההתייחסות של השירותים החברתיים, הטיפוליים, החינוך והשיקום. מודל זה קורא לגישה של כבוד כלפי כל אדם, ומדגיש את התמיכה והעזרה שיש לתת לאנשים עם נכויות כדי להתגבר על הקשיים הנובעים מהנכות, ואת השאיפה לפתח בצורה מרבית את משאביהם ולטפח את נטיותיהם וכישוריהם האישיים. הבסיס המושגי של מודל זה הוא הומניסטי, דהיינו, מבוסס על תפיסת הפרט כבעל ערך מעצם היותו בן אנוש, ראיית האדם באשר הוא כבעל פוטנציאל לחשיבה רציונלית המסוגל להגיע לתובנה לגבי התנהגותו. בעל כושר לשיפוט אוטונומי ולהתנהגות מבוקרת המבוססת על אמות מידה לפיהם הפרט מחליט על הקדימויות בחייו, ומכוונת לפי המטרות שהציב לעצמו, בוחר בין חלופות ומעריך את איכות חייו (Reiter, 2008). מודל "מעגל ההפנמה" מציג שלבים בתהליך של השינוי שהאדם עובר ביחסים הדדיים הנרקמים בינו ובין קבוצת השווים שלו. המודל מתבסס על ההנחה שכל אדם הוא בעל יכולת להבין את סביבתו ואת עצמו, יכול לשלוט בעצמו ובהתנהגותו, להציב לעצמו יעדים, לתכנן את ביצועם ולפעול להשגתם. מחקרים שנעשו על אלימות מילולית (Salzer & Karni-Vizer, 2020; Karni-Vizer & Walter, 2018) מראים כי החשיפה לאלימות מילולית פוגעת בכבודו האנושי הבסיסי של האדם ואף מעיבה על איכות חייו.

סקירת ספרות

אלימות, על סוגיה השונים, כלפי אנשים עם מוגבלויות נחקרה רבות בעיקר בתחומים של אלימות במשפחה, אלימות פיזית, ואלימות מינית המופנית כלפיהם מצד בני משפחה, בני הזוג, שכנים ומטפלים (McGowan & Elliott, 2019; Scolese, et al., 2020; Stern, van der Heijden, & Dunkle, 2020). במחקרים שונים מצוין כי אנשים עם מוגבלויות חווים אלימות בתדירות גבוהה יותר לעומת האוכלוסייה הכללית, ונשים עם מוגבלויות חשופות יותר לאלימות לעומת גברים עם מוגבלויות. מרבית המחקרים מתמקדים באלימות כלפי נשים עם מוגבלויות, ובחלקם אף מוצעות תכניות התערבות להתמודדות עם אלימות זו (Curtiss & Kammes, 2020; Khalifeh, Woward, Osborn, Moran, Johnson, 2013; Valentine, Akobirshoev, & Mitra, 2019; van der Heijden, Harries, & Abrahams, 2019). חשוב לציין כי הספרות המחקרית מתייחסת לאנשים עם מוגבלויות בכלל ופחות מתמקדת באוכלוסייה של אנשים עם מש"ה. לדוגמא, במחקר סקר ספרותי שנעשה ע"י דינורה ושות' (Dinora, et al., 2020) נטען כי חוקרים נמנעים משילובם של אנשים עם מש"ה במחקרי הערכה מסיבות שונות, הכוללות פרוטוקולים וכלי מדידה שאינם מונגשים לאנשים עם יכולות קוגניטיביות ותקשורתיות שונות מזו של האוכלוסייה הכללית. טענה זו יכולה להסביר את הקושי במציאת מחקרים שנעשו באופן ישיר על אלימות כלפי אנשים עם מש"ה. בהמשך לכך, חשוב לציין כי נעשו מעט מחקרים המתמקדים באלימות מילולית כלפי אנשים עם מוגבלויות בכלל וכלפי אנשים עם מש"ה בפרט, למרות שכיחות הופעתה הגבוהה בקרב האוכלוסיות השונות (Derdar, 2017; Karni-Vizer & Salzer, 2016; Karni-Vizer & Walter, 2018; Salzer & Karni-Vizer, 2020). אלימות מילולית מתבטאת בשפה המשמשת את בני האדם למנגנון תקשורת. מנגנון זה מספק לסביבה מונחים ואידיאולוגיות מובנים המוסכמים על ידי החברה. השפה מעצבת את תרבותה של החברה, ודרך המילים שבהן משתמשים אנשים מועברים רעיונות, מסרים, ורגשות. אלימות מילולית היא חלק אינטגרלי של השפה, ישנן מילים שבתרבות אחת נחשבות לאלימות ובתרבות אחרת אינן נחשבות לאלימות (Derdar, 2017). אלימות מילולית כוללת: קללות, קריאה בשמות גנאי, עלבונות, השפלות, הקנטות, איומים, וצעקות. אלימות זו בעלת השלכות הרסניות שעלולות לגרום נזק נפשי לטווח ארוך לאדם (Uzun, 2003). בנוסף, אלימות מילולית מתוארת כהתנהגות מזלזלת, מעליבה, משפילה העשויה לגרום נזק חמור יותר מאלימות פיזית (Teicher, Samson, Polcari, & McGreenery, 2006). במחקרים שנעשו על אלימות מילולית כלפי אנשים עם

מוגבלויות, הקטגוריות של אלימות מילולית הכוללות: השפלה, העלבה, קריאה בשמות גנאי, לעג, אימים, שימוש במילים גסות, קללות וצעקות, הופיעו בדבריהם של המשתתפים במחקרים השונים. לדוגמא, במחקר שנעשה בארה"ב על אלימות מילולית כלפי אנשים עם מחלות נפשיות (Karni-Vizer & Salzer, 2016), השתתפו 50 אנשים. ממצאי המחקר מראים כי אנשים עם מחלות נפשיות נחשפים לשיעורים גבוהים של אלימות מילולית. מהממצאים עולה כי 82% מהמשתתפים דיווחו על שחוו לפחות סוג אחד של אלימות מילולית מתוך שמונה הקטגוריות. הקטגוריות שדווחו בשכיחות הגבוהה ביותר (60%) על ידי המשתתפים היו קריאה בשמות גנאי, השפלות והעלבות. 30% דיווחו כי צחקו עליהם וצעקו עליהם. 10% דיווחו שקיללו אותם. אימים וגסויות דווחו בשכיחות הנמוכה ביותר. הגורמים שהפנו כלפיהם אלימות מילולית, בשכיחות הגבוהה ביותר, היו החברים ובני המשפחה שלהם (בעיקר ההורים).

מחקר שנעשה בישראל על ידי קרני-וייזר וולטר (Karni-Vizer & Walter, 2018) בדק את השפעת החשיפה לאלימות מילולית על דימוי הגוף ותפיסה עצמית בקרב 300 בוגרים עם מוגבלויות (לקות למידה, ADHD, לקויות חושיות, הרצף האוטיסטי) וללא מוגבלויות. נבדקו הבדלים מגדריים בחשיפה לאלימות מילולית, הקשר שבין דימוי גוף ותפיסה עצמית, והקשר שבין אלימות מילולית לדימוי גוף ותפיסה עצמית. ממצאי המחקר העלו כי 94% מהמשתתפים נחשפו בשנה האחרונה לפחות לקטגוריה אחת מתוך שמונה הקטגוריות של אלימות מילולית. 74% מהמשתתפים דיווחו שהעליבו אותם, 73% דיווחו שצעקו עליהם, 60% דיווחו שצחקו עליהם, 56% דיווחו שהשפילו אותם, 50% דיווחו שקיללו אותם, 48% דיווחו שאמרו להם מילים גסות, 34% מהמשתתפים דיווחו שקראו להם בשמות גנאי, ו-26% אמרו שאיימו עליהם. לא נמצאו הבדלים מגדריים בחשיפה לאלימות מילולית. אנשים עם מוגבלויות דיווחו על חשיפה רבה יותר לאלימות מילולית בהשוואה לאנשים ללא מוגבלויות. ממצאי המחקר מראים כי נמצא קשר בין דימוי גוף שלילי לבין חשיפה לאלימות מילולית. בנוסף, הערכת המשתתפים את דימוי הגוף שלהם היה המנבא החזק ביותר להערכה עצמית כללית, המושפעת מהחשיפה לאלימות מילולית. הממצאים מצביעים על הבנת ההשפעות של החשיפה לאלימות מילולית על תפיסת הערך העצמי הנמוך של האדם כמשפיע על דימוי הגוף השלילי שלהם. גם במחקר זה, מסקנות המחקר היו כי ישנו צורך ממשי ביצירת תכניות התערבות להתמודדות עם אלימות מילולית, בהקשר של דימוי גוף ותפיסה עצמית, בכדי לשפר את איכות החיים.

במחקר מאוחר יותר שנעשה בארה"ב (Salzer & Karni-Vizer, 2020) נבחנה השפעתה של האלימות המילולית על תחושת ההחלמה, תחושת הבדידות שעולה בעקבות החשיפה לאלימות

מילולית, והתמיכות החברתיות בהקשר לתופעת האלימות. ממצאי המחקר מראים כי אלימות מילולית קושרה לתחושת בדידות גבוהה ומחסור בתמיכות חברתיות, כאשר תחושת הבדידות והמחסור בתמיכות חברתיות קושרו לתחושת ההחלמה בדרך הבאה: החשיפה לאלימות מילולית השפיעה על ההתאוששות (תהליך ההחלמה) על ידי הגברת תחושת הבדידות ופגיעה בתמיכה החברתית. ההשלכות של הממצאים מצביעים על הגברת המודעות לחוויית האלימות המילולית, ומציגות את השפעתן על תהליך ההחלמה. בנוסף, עלה הצורך בתכניות התערבות להתמודדות עם האלימות והגברת הסגור העצמי, בכדי למזער את ההשפעות השליליות שעלולות להופיע בשל החשיפה לאלימות מילולית.

במחקר שנעשה על ידי רייטר וקרני-וייזר בשנת 2015 והתמקד באנשים עם מש"ה המתגוררים במערכי דיור שונים (קהילתי, עם המשפחה ומעוני), נבדקה תופעת האלימות המילולית המופנית כלפיהם. במחקר נבדקו ממדי התופעה, אפיוניה ודרכי תגובה לאלימות המילולית. כמחקר חלוץ על אוכלוסייה בוגרת עם מש"ה, המיקוד היה בתיאור ואיתור תופעת השימוש בביטויים של אלימות מילולית כלפי אנשים עם מש"ה, כמרכיב משמעותי באינטראקציות חברתיות המעצבות ומשפיעות על חייו של הבוגר. מטרות המחקר היו לבדוק כיצד חווים אנשים עם מש"ה את תופעת האלימות המילולית המופנית כלפיהם, ולבדוק מהי המסגרת הדיורית המציעה תמיכות עבור אוכלוסייה זו בהקשר לתופעת האלימות המילולית. ממצאי המחקר הראו כי רמת החשיפה לאלימות מילולית הייתה גבוהה באופן מובהק, ודווחה יותר בקרב דיירים בדיור קהילתי או מעוני לעומת אלו הגרים עם משפחותיהם. בנוסף, נמצא כי המסגרת הדיורית המציעה תמיכות הנה הדיור הקהילתי שבה נעשו פעולות עם הנפגע בשני שליש מן המקרים. בעקבות ממצאי מחקר זה, המחקר הנוכחי הנו מחקר המשך במטרה לבדוק את תרומתה של תכנית התערבות להתמודדות עם אלימות מילולית, ולשיפור איכות חייהם של אנשים עם מש"ה המתגוררים במסגרות דיור חוץ ביתיות (מעוני ובקהילה).

איכות חיים הוא מושג סובייקטיבי המבוסס על החוויות הייחודיות האנושיות שהאדם חווה במהלך חייו לפי תפיסתו את המשמעות, ההתייחסות והכוונה לחוויות שהוא חווה, תוך התמקדות באדם ובסביבה שלו (Brown, Schalock, & Brown, 2009; Friedman, 2019; Schalock et al., 2002). באופן כללי, איכות חיים ביטוי לרווחה ולאפשר. ניתן לפרש את המונחים הללו באופן שונה בהתאם לתפיסות עולם ולהקשרים שונים. המרכיבים העיקריים המשפיעים על איכות חיים הם: התפיסה וההערכה של האדם את עצמו, את תפקודו, רווחתו ומצבו בחיים. תפיסתו את

התרבות והחברה שלו, ותפיסתו והערכתו את המטרות, הציפיות, והסטנדרטיים העיקריים בחייו (Kasir & Romanov, 2018).

אחד מההיבטים של איכות חיים מתייחס אל יחסים חברתיים. קיומם של יחסים חברתיים טובים הכוללים תמיכה חברתית, משפרים את איכות החיים בדרך של רווחה אישית טובה, בריאות נפשית, פחות תחושת לחץ, והגברת תחושת השייכות החברתית. חברויות גורמות למעורבות רבה יותר בחברה, ולהתמודדות טובה יותר בניהול קונפליקטים (Friedman & Rizzolo, 2018; Fulford & Cobigo, 2016; Petrina, Carter, Stephenson, & Sweller, 2016).

למרות הצורך הבסיסי לקשרים בין אישיים, מחקרים מצביעים על פערים ביחסים חברתיים בקרב אנשים עם מש"ה. בהשוואה לאנשים ללא מוגבלויות, אנשים עם מש"ה מדווחים יותר על תחושת בדידות, מגלים קושי ביצירת קשרים ושמירה עליהם, ומנהלים פחות קשרים בין אישיים עמוקים עם קבוצת השווים להם (Friedman, Rizzolo, 2018; Fulford & Cobigo, 2016; Petrina et al., 2014; Petrina, Carter, Stephenson, & Sweller, 2017). לדוגמה, במחקר של שפיגלמן (Shpigelman, 2019) עולה כי אנשים עם מש"ה מוצאים עצמם לעיתים מודרים מהשתתפות בקהילה עקב חסמים סביבתיים, במיוחד סטיגמות. חסמים אלה יכולים להשפיע לרעה על רווחתם הפסיכולוגית ועל איכות חייהם.

מסקירת הספרות עולה כי בדידות קושרה לאלימות מילולית בדרך הבאה: ככל שאדם חשוף יותר לאלימות מילולית, כך יש יותר קושי ביצירת קשרים חברתיים, חסמים חברתיים, ותחושת בדידות. לכן, במחקר הנוכחי ננסה לבדוק כיצד תשפיע תוכנית ההתערבות על: המודעות והדיווח של משתתפי התוכנית לגבי חווית האלימות המילולית המופנית כלפיהם, נכונותם לפנות לקבל עזרה ומהו המענה שהם מקבלים, ואת הדיווחם לגבי איכות חייהם. כפי שצוין, במחקר הנוכחי הופעלה תוכנית התערבות שעסקה באלימות מילולית ובאיכות חיים והתבססה על מודל "מעגל ההפנמה".

מודל "מעגל ההפנמה" מורכב מחמישה שלבים: השלב הראשון הוא הצגת נושא ספציפי, והתייחסות המשתתפים לנושא המועלה בדרך של העלאת חוויות מחיי היום יום שלהם. השלב השני מורכב מהוראה אקדמית הכוללת ניתוח הנושא הנחקר ובירור הגדרות, מושגים והכללות. במהלך השלב השלישי, המשתתפים מוזמנים להביע את תגובתם לנושא ולספר על האסוציאציות האישיות שלהם בעבר ובהווה. בהתבסס על המושגים שנלמדו, המשתתפים מציעים דרכי התנהגות חלופיות או חדשות, ופתרון לדילמות ולבעיות שעלו בשלב הראשון. בשלב הרביעי

הקבוצה משתמשת במשחק תפקידים, סימולציה או חוויות מעשיות מחיי היום יום שלהם להעלאת דרכי התנהגות אלטרנטיביות המוצעות על ידם. לבסוף, בשלב החמישי, נערך דיון המתמקד בערכים העומדים בבסיס ההתנהגות האישית והקבוצתית, ובמה שלמד כל משתתף על עצמו ועל אחרים. במודל זה נעשה שימוש במחקרים שונים על ילדים ובוגרים עם מש"ה בנושאים מגוונים. לדוגמא, במחקרים שנעשו על ידי שביט (2015; 2013; Shavit, 2010) נבדקה ההשפעה של סביבת למידה יעילה על העלאת הנחישות העצמית ואיכות החיים בקרב תלמידים עם מש"ה, והופעלה תכנית התערבות שהתבססה על "מעגל ההפנמה". במחקרה השתתפו 74 מתבגרים עם מש"ה שחולקו לשתי קבוצות, ונעשתה השוואה בין אלו שהשתתפו בתכנית התערבות המבוססת על מודל ה"הוראה המסורתית", ואלו שהשתתפו במודל "מעגל ההפנמה". שיטת המחקר הייתה איכותנית וכמותית. ממצאי מחקרה מעלים כי התלמידים עם המש"ה שהשתתפו ב"מעגל ההפנמה" דיווחו על אוטונומיה, העצמה, וויסות עצמי גבוהים יותר בהשוואה לקבוצה השנייה. ממוצע הציונים שלהם היה גבוה בשאלונים נחישות עצמית ואיכות חיים. מודל ההוראה "מעגל ההפנמה" השפיע על התפתחותם בכל אחד מהרכיבים הללו. בתחום איכות החיים התלמידים גילו תחושת סיפוק מוגברת, פרודוקטיביות ושייכות חברתית. אי לכך, התכנית שהופעלה במחקרה נמצאה יעילה.

במחקר אחר (Karni-Vizer, 2014; 2015) שנעשה על אלימות מילולית וקשיים בהסתגלות החברתית בקרב 44 ילדים ומתבגרים עם מש"ה עד גיל 21, הופעלה תכנית התערבות שהתבססה על "מעגל ההפנמה" (Reiter, 2008). מטרת התכנית הייתה לגרום לשינוי השיח התקשורתי של התלמידים, משיח הכולל בתוכו אלימות לשיח תקשורתי מכבד. ממצאי המחקר הראו כי תדירות הופעתה של האלימות המילולית דווחה כגבוהה לפני ההשתתפות בתכנית ההתערבות, ולאחריה נצפתה ירידה בדיווחים על חשיפה ושימוש באלימות מילולית. אי לכך, התכנית נמצאה יעילה להתמודדות עם אלימות מילולית. תרומת המחקר הייתה בהבנת ההתנהגות המסתגלת כתלויה סביבה. קרי, התמודדות לא הולמת באינטראקציות חברתיות, מובילה לשימוש באלימות מילולית כביטוי לתקשורת חברתית וכאסטרטגיה לפתרון בעיות חברתיות. מנגד, מיומנויות תקשורתיות בין אישיות הולמות מאפשרות להגשים מטרות ולהשתלב בחברה. נוצר פה מעגל דינאמי שפועל לרוב בדרך הבאה: משתמשים נגדי באלימות מילולית, אני מגיב בדרך יעילה למניעת הסלמה של המצב, ובכך השיח הכולל בתוכו אלימות נקטע.

במחקרים של אלמוזני (2013; 2005; Almousni, 2001) שנעשו על אנשים עם מש"ה ובדקו פעילות גופנית מותאמת, הופעלה תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה". מחקרה מראים על

היתכנותה וחשיבותה של דרך הוראה חלופית בחינוך גופני. המדגם כלל 90 אנשים עם מש"ה בגילאי 18 עד 21 עם יכולות מוטוריות דומות וללא הגבלות פיזיות. במחקרה היא מחזקת את העקרונות העיקריים העומדים בבסיס המודל – כל אדם ללא קשר למגדר, גיל, מוגבלות, קבוצה אתנית, מוערך כאדם המסוגל לקבל החלטות באופן עצמאי ולהגשים את עצמו. מטרות ההוראה במחקרה התמקדו בשיפור האוטונומיה האישית של משתתפי המחקר, בכדי שיוכלו לפתח תפיסה עצמית חיובית, ושיהיו מוכנים ומסוגלים לקבל החלטות אישיות בחיי היום יום שלהם כחברים שווים בקהילה. מסקנותיה הן כי תפקידו של המורה לחינוך גופני הוא ליצור אקלים למידה דמוקרטי, מכבד כל לומד ולומד. לשם כך על המורה לספק תנאים מתאימים להעצמת הלמידה. יחידת ההוראה היא עבודה קבוצתית המאפשרת תקשורת בין אישית בין הלומדים למחנך / מאמן שלהם ובין הלומדים עצמם. לטענתה, על המורים לספק הזדמנויות בכל שיעור שיאפשרו ללומד לממש את היכולת לקבל החלטות, כאשר אלמנט הבחירה הוא הפרמטר המשמעותי באיכות חיים.

לסיכום, ממצאים מחקריים מצביעים על יעילותה האפשרית של תכנית "מעגלי הפנמה" ליישומה בקרב אנשים עם מש"ה. במחקר הנוכחי, ננסה לבחון כיצד תשפיע התוכנית על תפיסתם והתמודדותם של אנשים עם מש"ה עם אלימות מילולית ובאיזו מידה תהיה לכך השלכה על איכות חייהם.

למחקר שלוש מטרות מרכזיות: **האחת** לחקור את המידה בה קיימת תופעה של אלימות מילולית בקרב אנשים עם מש"ה מנקודת מבטם. כלומר, את המידה שבה היא מופיעה במצבי חיים מגוונים ומצד אנשים וגורמים שונים. **השנייה**, להעריך את התרומה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגלי הפנמה" לגבי יכולתם של משתתפי התוכנית להגיע למודעות ולהמשגה, בכל הקשור לאלימות מילולית ולממדיה השונים. כפועל יוצא נבחנה נכונותם לדווח לגבי חווית האלימות המילולית המופנית כלפיהם, לפנות לקבלת עזרה, ולקבל מענה בהתאם. **המטרה השלישית**, לבחון באיזו מידה תשפיע תכנית ההתערבות על התקשורת הבין אישית של המשתתפים ועל איכות חייהם.

שיטה

אוכלוסיית המחקר

במחקר הנוכחי השתתפו 99 אנשים עם משייה על הרצף הקל עד בינוני, בגילאי 21 עד 84 כאשר ממוצע הגילאים היה 46.59, המתגוררים במסגרות דיור חוץ ביתיות – דיור מעוני ($N = 65$) ודיור בקהילה ($N = 34$). המדגם הנבחר נילקח מאוכלוסייה המתגוררת בצפון הארץ (מדגם נוחות). כל המשתתפים הנם בעלי כושר ביטוי המאפשר את מילוי השאלונים. בלוח 1 מוצגים נתוני הרקע של כלל משתתפי המחקר.

לוח 1: מאפייני רקע של משתתפי המחקר ($N = 99$)

הבדל	סה"כ ($N = 99$)	דיור בקהילה ($N = 34$)	דיור מעוני ($N = 65$)		
	N (%)	N (%)	N (%)		
$\chi^2(1) = 0.22$	66 (66.7)	23 (23.3)	43 (43.4)	גברים	מין
	33 (33.3)	11 (11.1)	22 (22.2)	נשים	
$\chi^2(1) = 46.69$	86 (86.9)	30 (30.3)	56 (56.6)	ישראל	ארץ לידה
	13 (13.1)	4 (4.4)	9 (9.9)	אחר	
$\chi^2(2) = 46.09^{***}$	23 (23.2)	21 (21.2)	2 (2)	עובד בשוק החופשי	מצב תעסוקתי
	74 (74.7)	12 (12.1)	62 (62.6)	עובד במפעל מוגן	
	2 (2.2)	1 (1.1)	1 (1.1)	לא עובד	
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
$F(1, 93) = 9.444^{***}$ ($\eta^2 = .259$)	46.59 (17.30)	39.42 (13.85)	50.40 (17.84)	21-84	גיל

*** $p < .001$

מהנתונים המוצגים בלוח 1 ניתן לראות כי מעל למחצית מהמשתתפים הם גברים והשאר נשים, ללא הבדל בין סוגי הדיור. 86% מהם ילידי ישראל והשאר ממדינות שונות בעולם, ללא הבדל בין סוגי הדיור. גילאי המשתתפים נעים בטווח של 21 עד 84 שנים, כאשר האנשים המתגוררים בדיור מעוני הם המבוגרים ביותר (בממוצע כבני 50 שנים), והאנשים המתגוררים בדיור בקהילה צעירים מהם (בממוצע כבני 40 שנים) עם הבדל מובהק בין הקבוצות. מרבית המתגוררים בדיור המעוני

מועסקים במפעלים מוגנים (62.6%), אלו המתגוררים בדיוור בקהילה עובדים בשוק החופשי (21.2%).

מתוך 99 הנבדקים שמילאו שאלונים בתחילת המחקר ובסופו, 64 אנשים הסכימו להשתתף בתכנית התערבות והם היו קבוצת הניסוי. 35 המשתתפים האחרים שימשו כקבוצת ביקורת בכדי להראות שהשינוי שחל הוא באמת תוצאה של ההתערבות ולא של הזמן שחלף.

כלי המחקר

שאלון אלימות מילולית - לצורך המחקר הנוכחי, משתתפי המחקר מילאו שאלון הבדק את החשיפה של אנשים עם מש"ה לאלימות מילולית (ראה נספח 1). השאלון עובד והועבר במחקר שבדק חשיפה לאלימות מילולית כלפי ובקרב אנשים עם מש"ה המתגוררים במערכי דיוור מעוני, בקהילה ובבית ההורים (רייטר וקרני-וייזר, 2015), כאשר מהימנות השאלון נמצאה $\alpha = 0.86$. במחקר הנוכחי מהימנות השאלון הנה $\alpha = 0.92$. השאלון בנוי משאלות של משתני רקע, שאלה פתוחה הבודקת מה המשמעות של המונח אלימות מילולית מבחינת המשיבים על השאלון, ומשמונה הקטגוריות של אלימות מילולית בעיני הנבדק עצמו. שמונה הקטגוריות הם: השפלה, העלבה, קריאה בשמות גנאי, קללות, לעג, איום, אמירות של גסויות, וצעקות. להלן דוגמא למבנה קטגוריה כפי שמופיע בשאלון: שאלה פתוחה - מה זה השפלה לדעתך? שאלות סגורות - האם מישהו השפיל אותך בשבוע האחרון? (כן/לא). כמה פעמים השפילו אותך בשבוע האחרון? (אף פעם, קצת, הרבה, כל הזמן). מי השפיל אותך? (אף אחד, בן משפחה, חבר, בוס, אדם זר). איפה זה קרה? (בבית, בשכונה, בעבודה, במועדון, במקום ציבורי, אחר). שאלות פתוחות - תאר מה קרה. האם שיתפת מישהו? (כן/לא). אם כן, מה האדם ששיתפת אותו עשה? פורמט זה חוזר על עצמו בכל אחד משמונה הקטגוריות שצוינו לעיל.

שאלון איכות חיים - שאלון נוסף שהועבר עוסק באיכות חיים (Quality of Life Questionnaire,) (Schalock & Kieth, 1993) (ראה נספח 2). במחקרה של רוט והוזמי (Roth & Hozmi, 2014) מהימנות השאלון נמצאה $\alpha = 0.87$. מהימנות השאלון במחקר הנוכחי נמצאה $\alpha = 0.76$. השאלון בנוי מ-40 שאלות, המחולקים לארבעה תחומים (10 שאלות בכל ממד) בסולם ליקריט של 1 עד 3 כאשר טווח הציונים נע מ-10 עד 30 לכל תחום. להלן פירוט של ארבעת התחומים: **שביעות רצון** – תחושת רווחה וסיפוק מהמשאבים ומהחיים כולל הרגשת שליטה על הנעשה, **יכולת/יצרנות** – נטיותיו של האדם לפתח כישורים ולבטאם בכדי לשלוט בחייו, **כוח/עצמאות** – בחינת מידת ההזדמנויות של האדם להפעיל בקרה על הסביבה, לחפש אפשרויות לפעולה לשליטה אישית וקבלת

החלטות, ושייכות חברתית/הכללה קהילתית – ההתאמה בין הפרט לסביבה. קרי, השתתפות בפעילות קהילתית, שימוש במשאבים קהילתיים, ופיתוח והתנסות במגעים חברתיים בין אישיים. **תכנית התערבות -** במחקר הנוכחי הופעלה תכנית התערבות בקרב ארבע קבוצות כשבכל קבוצה השתתפו 16 אנשים. התכנית כללה עשרים מפגשים שנפרשו על פני חמישה חודשים (מפגש בשבוע). עשרים המפגשים חולקו לחמישה מעגלים (ארבעה מפגשים למעגל), באמצעות מודל "מעגל ההפנמה" (Reiter, 2008). בכל מעגל נידון נושא אחר הקשור להופעת האלימות המילולית והביטוי שלה באיכות בחייהם של משתתפי התכנית. התכנית נבנתה ועובדה, תוך בחינה של האופן בו התבטאה האלימות המילולית בכל אחד מארבעת הממדים של איכות חיים (שביעות רצון, יכולת/יצרנות, כוח/ ושייכות חברתית/הכללה קהילתית). המפגשים הועברו על ידי צוות שעבר הכשרה מקצועית להפעלת תכנית ההתערבות המבוססת על "מעגלי הפנמה".

להלן פירוט מפגשי המעגלים: **הסבב הראשון** עסק באלימות מילולית – הגדרתה, הזיהוי שלה וההתמודדות של המשתתפים עם התופעה. **הסבב השני** עסק באופן שבו הקיום של אלימות מילולית בחייהם של המשתתפים מתבטא בשביעות הרצון שלהם מבחינה חברתית. **הסבב השלישי** עסק באופן שבו החשיפה לאלימות מילולית מתבטאת בתחושת היכולת והיצרנות שלהם, **הסבב הרביעי** עסק בדרך שבה החשיפה לאלימות מילולית מתבטאת בתחושות ההעצמה והעצמאות שלהם, **והסבב החמישי** והאחרון עסק בשייכות חברתית והכללה קהילתית למוטל הופעת האלימות המילולית בחייהם.

הליך המחקר

לאחר קבלת האישורים הנדרשים לביצוע המחקר מהגורמים הרלוונטיים (וועדת אתיקה, משרד הרווחה), הוכשר צוות מקצועי שבהכשרתו הם עו"סים להעברת תכנית ההתערבות. לאחר הכשרתם, החל החלק של העברת השאלונים שארך כשלושה חודשים. 99 המשתתפים מילאו שאלונים על אלימות מילולית ואיכות חיים לפני הפעלת תכנית ההתערבות. מילוי השאלונים נעשה בעזרת העו"סים של המשתתפים. כלומר, חלק מהמשתתפים מילאו את השאלונים בעצמם, ומי שנוקק לסיוע בכתובה נעזר בעו"ס. מתוך 99 המשתתפים, 64 הסכימו להשתתף בתכנית ההתערבות והם היו קבוצת הניסוי של המחקר. קבוצת הביקורת ($N = 35$) מילאה רק את השאלונים לפני ואחרי התכנית, במטרה לבדוק שלא חל שינוי בקרב המשתתפים בקבוצה זו, ובמטרה לבדוק האם השינוי שחל בקרב קבוצת הניסוי הוא אכן בעקבות השתתפותם בתכנית.

בחלק השני של המחקר, הופעלה תכנית ההתערבות שנפרשה על פני חמישה חודשים, מפגש לשבוע במשך כשעה בכל אחת מארבעת הקבוצות. בכל קבוצה השתתפו כחמישה עשר אנשים, שתי קבוצות מהדיוור בקהילה ושתי קבוצות מהדיוור המעוני. המפגשים תועדו בעזרת מכשירי הקלטה. ההקלטות הועברו ישירות לחוקרים, נשמרו בתיקיה מאובטחת במחשב האישי של החוקרים, והושמדו לאחר עיבוד הנתונים. לצורך הניתוח האיכותני של תכני תכנית ההתערבות, נערכה מהימנות בין שני שופטים.

בחלק השלישי של המחקר, כשלושה חודשים לאחר סיום תכנית ההתערבות, 99 המשתתפים מילאו שוב את השאלונים של אלימות מילולית ואיכות חיים. המטרה של ההעברה החוזרת הייתה לבדוק מהו השינוי שחל בדיווחיהם של משתתפי המחקר על אלימות מילולית המופנית כלפיהם, וכפועל יוצא מכך האם חל שינוי בדיווחיהם של קבוצת הניסוי על איכות חייהם בעקבות השתתפות בתכנית ההתערבות.

שאלות המחקר

שאלות המחקר –

- כיצד תשפיע תוכנית ההתערבות על המודעות והדיווח של משתתפי התוכנית לגבי חווית האלימות המילולית המופנית כלפיהם?
- כיצד תשפיע תכנית ההתערבות על נכונותם של המשתתפים לפנות לקבל עזרה, ועל הדיווח שלהם לגבי המענה שהם מקבלים?
- כיצד תשפיע תוכנית ההתערבות על הדיווח של משתתפי התוכנית לגבי איכות חייהם?
- מהם התהליכים אותם יעברו משתתפי תוכנית ההתערבות בתקשורת הבין אישית בנוגע לאלימות מילולית ואיכות חיים?

השערות המחקר הן:

- הנחת היסוד שתכנית ההתערבות תעלה את המודעות לנושא של אלימות מילולית, ואת היכולת לדווח ולבקש עזרה.
- בעקבות השתתפות בתכנית ההתערבות, תהיה למשתתפים יכולת גבוהה יותר לזהות את הגורמים המפנים אלימות מילולית כלפיהם לעומת קבוצת הביקורת.

- עם סיום תכנית ההתערבות, יהיו יותר פניות של משתתפיה לאנשי הצוות המלווים אותם ביום יום לצורך דיווח על אלימות מילולית כלפיהם לעומת קבוצת הביקורת.
 - בעקבות ההשתתפות בתכנית ההתערבות, תהיה עלייה בכמות המענים מהצוות בטיפול באלימות מילולית, כפי שמדווחים המשתתפים בהשוואה לקבוצת הביקורת.
- הנחת היסוד היא כי בעקבות תכנית ההתערבות, למשתתפי התכנית יהיו כלים נוספים להתמודדות עם ביטויי אלימות כלפיהם, ולכן התמודדותם עם נושא זה תהיה יעילה יותר ותפחית את כמות האירועים שיחוו על ידם כאלימות מילולית.**
- תחול ירידה בדיווחים על אירועים של אלימות מילולית בעקבות השתתפות בתכנית התערבות בהשוואה לקבוצת הביקורת שלא השתתפה בתכנית.
- כפועל יוצא מהעלאת המודעות ויכולת ההתמודדות עם האלימות המילולית, חווית איכות החיים תהיה טובה יותר**
- בעקבות ההשתתפות בתכנית ההתערבות, יהיה שיפור רב יותר בדיווחיהם של המשתתפים על איכות חייהם מאשר לפני הפעלת התוכנית, בהשוואה לקבוצת הביקורת.

שיטת המחקר

המחקר הנוכחי התבצע בשיטה משלובת (*mixed methods*) של מחקר כמותי ואיכותני (אלפרט, 2010). מטרת בחירת השיטה הנה הרחבת הכלים בכדי לאפשר נקודות מבט שונות ונרחבות על ממצאי המחקר, ותורמת לתוקף ולאמינות המחקר. מטרות נוספות הן: השלמת נתונים ומידע, התפתחות של שאלות המחקר, הרחבה והעמקה של הידע, והסבר הנתונים.

סדר השילוב של סוגי השיטות במחקר הנוכחי הנו סדר בו-זמני (*concurrent*) שלפיו המחקר תוכנן מראש, כך ששתי הגישות משולבות בו. הרציונל לבחירת שיטת מחקר זו נעוץ בתפיסה הפרגמטית (*pragmatism*) המחברת בין הגישות המחקריות ומאפשרת התמודדות עם החולשות של כל גישה, והישענות על העוצמות שלהן לתועלת המחקר. ולכן חקירה המתבצעת בבני אדם, הכוללת ממדים סובייקטיביים, צריכה להכיל הן את המחקר הכמותי והן את האיכותני (Morgan, 2007).

השלב הראשון במחקר הנוכחי היה העברת שאלונים בתחילת המחקר ובסופו. בחלק האיכותני של השאלות הפתוחות בשאלון אלימות מילולית נערך ניתוח תוכן בשני שלבים. בשלב הראשון, אותרו הקטגוריות החוזרות על עצמן והוגדרו התמות לפי דיווחי המשתתפים. בשלב השני, נערכה בדיקת עוצמתן ותדירותן. בחלק הכמותי, השאלונים הועברו לבדיקת אלימות מילולית ואיכות חיים.

הניתוחים הסטטיסטיים נבחנו בדרך הבאה : השאלות שעסקו בדיווחים של משתתפי המחקר על חווית האלימות והפנייה לסיוע, נבדקו לפי שכיחות תשובות המשתתפים. השאלה שעסקה בדיווחי המשתתפים על תדירות האלימות המילולית נבחנה באמצעות מבחן t-test למדגמים תלויים. כמו כן נערך ניתוח שונות (ANOVA). השאלה שעסקת בדיווח המשתתפים על איכות חייהם נבחנה באמצעות ניתוח שונות במדידות חוזרות (Repeated Measures).

בשלב השני הופעלה תכנית התערבות כאשר בניתוח האיכותני של תכני המפגשים בתכנית ההתערבות נעשה שימוש בשיטתו של קורטזי (Cortazzi, 1993), הכוללת את השלבים הבאים : קריאת תמלילי המפגשים של תכנית ההתערבות על מנת לקבל תחושה אודותיהם, חילוץ היגדים משמעותיים מתוך התמלילים, מתן משמעות להיגדים ותיאור מפורט של החוויה ומידת עוצמתם. ובנוסף, תיאור מהות החוויה של המשתתפים על סמך מרכיביה הבסיסיים ביותר. בשלב השלישי הועברו שוב שאלונים בכדי להבין מהו השינוי שחל בקרב משתתפי תכנית ההתערבות.

שיטה זו התבססה על מערך מסביר (*Explanatory design*) שבו הנתונים האיכותניים מסבירים את הממצאים הכמותיים (Creswell & Plano Clark, 2007).

ממצאים

ממצאי ניתוח תוכן שאלונים

במחקר הנוכחי נעשה שימוש בשאלון שבדק אלימות מילולית (ראה נספח 1) אשר הכיל שאלות פתוחות וסגורות. את השאלון מילאו 99 משתתפי המחקר בתחילתו ובסופו. 64 משתתפים, שהוגדרו כקבוצת הניסוי, עברו תכנית התערבות שעסקה בהתמודדות עם אלימות מילולית ובאיכות חיים עליה יורחב בהמשך פרק הממצאים. 35 משתתפים לא עברו את תכנית ההתערבות, והיוו את קבוצת הביקורת. קו הפתיחה (Base line) של שתי הקבוצות מצופה להיות דומה בתחילת המחקר, ושונה בסופו, לאחר הפעלת התכנית, כאשר השינוי מצופה להופיע בקבוצת הניסוי בלבד.

הפרק הבא עוסק בניתוח האיכותני של השאלות הפתוחות המופיעות בשאלון של אלימות מילולית. השאלה הפתוחה הראשונה שעליה נתבקשו המשתתפים לענות הייתה **"מהי אלימות מילולית לדעתך?"**. מטרת השאלה הזו הייתה לבדוק האם הם יודעים מהי אלימות מילולית, ולהמשיג את הקטגוריות של האלימות המילולית. לאחר השאלה הכללית הפותחת, נשאלו שאלות פתוחות, החוזרות על עצמן במבנה שלהן, לגבי כל אחת משמונה הקטגוריות של אלימות מילולית:

1. השפלה, 2. העלבה, 3. קריאה בשמות גנאי, 4. צחוק, 5. איומים, 6. קללות, 7. גסויות, 8. צעקות.

להלן דוגמאות לשאלות הפתוחות: מהי השפלה לדעתך? מהי העלבה לדעתך? וכן הלאה. לכל אחת משמונה הקטגוריות של אלימות מילולית נעשה ניתוח תוכן המציג את התמות שהמשתתפים העלו באותה קטגוריה.

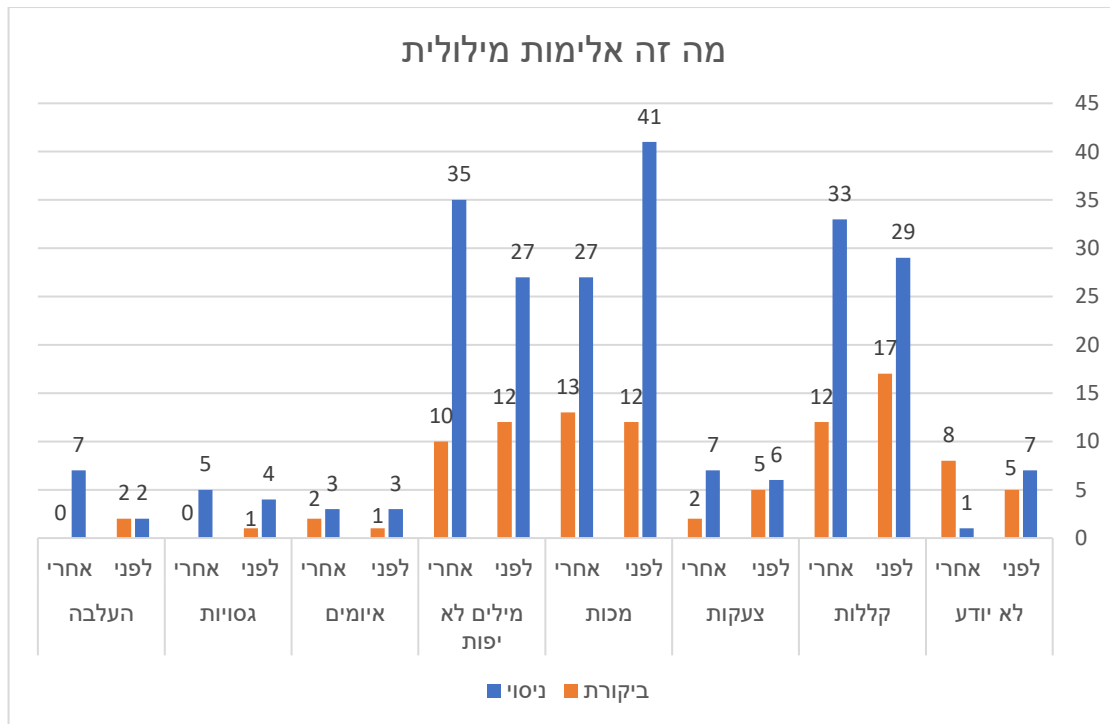
בתרשימים שיופיעו בפרק, מופיעות התמות לפני ואחרי תכנית ההתערבות, בחלוקה לקבוצת ניסוי (בכחול) וקבוצת ביקורת (בחום). הציר האופקי בתרשימים מייצג את התמות שעלו מדברי המשתתפים, והציר האנכי מייצג את מספר הפעמים שהתמה הופיעה בדבריהם.

מקרא זה נכון לכל התרשימים המוצגים בהמשך הפרק, המתארים את שמונה הקטגוריות של אלימות מילולית.

להלן ניתוח דבריהם:

בניתוח התוכן שנעשה לשאלה **מהי אלימות מילולית לדעתך**, עלו התימות הבאות בתשובותיהם של המשתתפים: לא יודע, קללות, צעקות, מכות, מילים לא יפות, איומים, גסויות והעלבה. להלן התרשים:

תרשים 1 – מספר התשובות שהתקבלו בשמונת התימות שהעלו משתתפי המחקר (N=99, 64 ניסוי, 35 ביקורת)



משתתפי המחקר (N=99) ענו בשאלה זו 337 תשובות בסה"כ. טווח התשובות של כל משתתף נע בין תמה אחת ועד לחמש תמות. מהתרשים עולה כי כ-12% מכלל המשתתפים במחקר לא ידעו להגדיר אלימות מילולית בתחילת המחקר (לפני הפעלת התכנית), ו-9% לא ידעו להגדיר זאת בסופו, כאשר הירידה באחוזים מתבטאת בקרב קבוצת הניסוי. חשוב לציין כי לפני התכנית, שבעה אנשים מקבוצת הניסוי לא ידעו להגדיר מהי אלימות מילולית. לאחר ההשתתפות בתכנית, רק אדם אחד אמר כי אינו יודע מהי אלימות מילולית. ממצא זה יכול להעיד על התהליך שעברו המשתתפים בתכנית ההתערבות לגבי המודעות וההבנה של אלימות מילולית. בהתייחס לתשובות שניתנו, ללא התשובה לא יודע, נספרו 316 תמות כאשר הם קישרו אלימות מילולית למכות (30%), לקללות (29%), למילים לא יפות (26%), לצעקות (6%), לאיומים (3%), לגסויות (3%), ולהעלבה (3%).

מתרשים 1, ניתן לראות כי לא היה שינוי בתשובותיהם של קבוצת הביקורת בתחילת המחקר ובסופו. לעומת זאת, בקבוצת הניסוי (שעברה את תכנית ההתערבות) כן היה שינוי בעיקר בהבחנה בין אלימות מילולית לאלימות פיזית, המשקפת את ההבנה כי מילים לא יפות וקללות מייצגים קטגוריות של אלימות מילולית.

להלן דוגמאות של ציטוטים

לפני הפעלת התכנית בקרב כל משתתפי המחקר:

ניסוי -

"זה כשמישהו מקלל אותי ואומר לי למות, להגיד למישהו משהו לא טוב ולהגיד לחברים על בני משפחה שלהם שמתו, זה משהו שאסור לעשות, זה כמו להרביץ".

"מקללים, אומרים דברים לא במקום אנשים מתחממים ומתחילים מכות".

"יכולה לגרום לאלימות פיזית. נניח אם מכנים אותי בשם חמור או כל מיני דברים שיכולים להרגיז אותי ויכולים להוביל לאלימות מילולית. כמו שאמרתי פעם חיים ומוות ביד הלשון. צריכים להיזהר על מה שאומרים- לא להקניט. וזה יכול גם להוביל הטרדות מיניות".

ביקורת -

"קללות, ודברים לא בסדר. אנשים שאומרים מילים לא טובות".

"אם מישהו מאיים על מישהו בכל מיני דברים, מכות להרביץ, להרוג ועוד. שיעשה דברים רעים".

הציטוטים המוצגים לעיל, מראים כי בתחילת המחקר לא היו הבדלים תכניים בין התשובות של משתתפי קבוצת הניסוי ומשתתפי קבוצת הביקורת, כך שניתן לומר שקו הפתיחה שלהם היה דומה.

לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות כן היו הבדלים בתשובות בין שתי הקבוצות. להלן דוגמאות מדברי המשתתפים הממחישות את ההבדלים בזמני המחקר לפי הקבוצות – ניסוי וביקורת.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הניסוי:

"איך שאיש מתייחס לאיש או לאישה, איך שהם מתקשרים, לא לפנות בצעקות זה גורם לאלימות".

"מישהו שקשור לדיבור תקיף, זה לא כמו להרביץ אבל זה לפגוע בשימוש במילים מסוימות".

"לקלל, להגיד מילים לא יפות, להרים ידיים זה אלימות פיזית".

ימי שמאיים עליך דרך הפה".

ישישהו מקלל מישהו. שמישהו צועק אחד על השני. שמישהו מדבר לשון הרע אחד על השני. שמישהו אומר תגובה לא יפה אחד על השני. שמרכלים אחד על השני. שמישהו עושה גרפס על ידך ומקלל אותך ואומר כל מיני דברים לא יפים וזה פוגע מאד".

"מי שמרביץ וזורק על מישהו כיסא זה אלימות פיזית. מי שמקלל זה אלימות מילולית ואומר סתם דברים".

ילמשל 'בן זונה, מניאק, כוס אמא שלך, חתיכת כלב', בקיצור מילים לא יפות".

ניתן לראות מדברי המשתתפים כי לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות הם למדו להבחין בין אלימות מילולית לאלימות פיזית, ולאפיין את הקטגוריות השונות של אלימות מילולית.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הביקורת:

"הרבצות לתת מכות, להתנהג לא יפה לחברים, דברים שיוצאים מהפה".

"מרביצים ומקללים כועסים צועקים".

"לנגוע. להרביץ. שמעתי מחברים שכל הזמן מזכירים את זה".

"לקלל, לצעוק, להרביץ".

"להרביץ, להרים ידיים, לזרוק כסאות, לזרוק חפצים, לברוח... להרביץ להורים, לקלל את

ההורים, ולעצבן אותם, לנעוץ אישונים בעיניים".

"זה קללות, איומים וגם הרמת ידיים".

מדברי משתתפי קבוצת הביקורת שלא עברו את תכנית ההתערבות, ישנה חוסר הבחנה בין

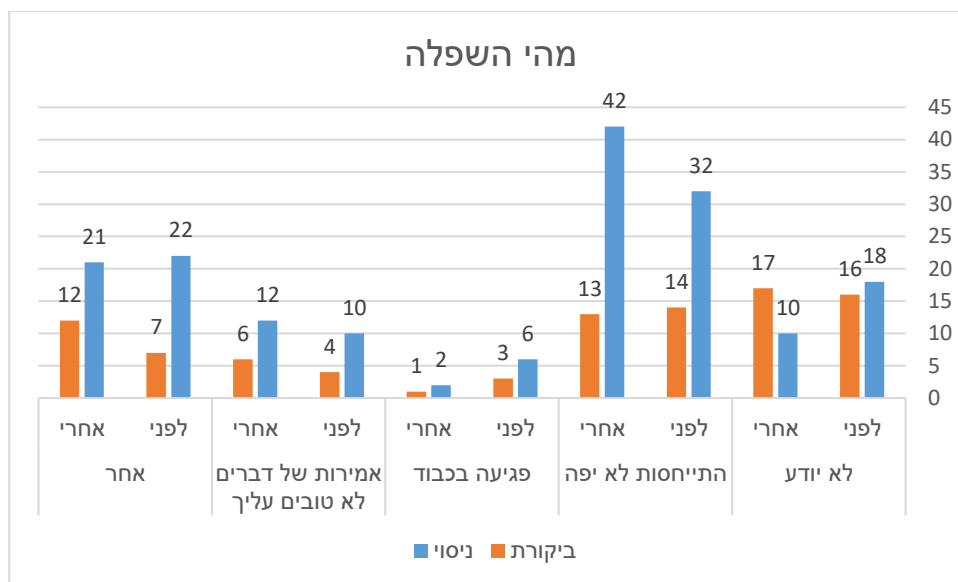
אלימות מילולית לאלימות פיזית ושני סוגי האלימות נקשרים זה בזה.

לאחר המענה של המשתתפים על השאלה הכללית, מהי אלימות מילולית לדעתך, המשתתפים נשאלו לגבי כל אחת משמונה הקטגוריות באופן ספציפי. להלן הצגת התמונת שעלו בדבריהם של משתתפי המחקר בכל אחת משמונה הקטגוריות:

השפלה

הקטגוריה הראשונה בשאלון עסקה בהשפלה. משתתפי המחקר נתבקשו לענות על השאלה **מהי השפלה לדעתך? התמות שעלו מתשובותיהם מופיעות בתרשים 2.**

תרשים 2 – מספר התשובות שהתקבלו בתימה של השפלה שהעלו משתתפי המחקר (N=99)



נספרו 207 תמות בתשובות המשיבים, כאשר השפלה קושרה התייחסות לא יפה (49%), פגיעה בכבוד (6%), אמירות של דברים לא טובים עליך (16%), ואחר (העלבה, קללות, חרם, מכות, רכילות) (29%).

34 אנשים מתוך 99 ענו בתחילת המחקר כי אינם יודעים מהי השפלה, ובסופו 27 אנשים כשמתוכם אותם 20 אנשים אמרו בשתי נקודות הזמן כי אינם יודעים מהי השפלה. 60% מאלו שלא ידעו בשתי נקודות הזמן שייכים לקבוצת הביקורת. מקבוצת הניסוי, מתוך 18 המשתתפים שלא ידעו בתחילת המחקר מהי השפלה, כ-44% ידעו להגדיר זאת אחרי תכנית ההתערבות. בתחילת המחקר לא היו הבדלים תכניים בין התשובות של משתתפי קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת, כך שניתן לומר שקו הפתיחה שלהם היה דומה. לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות כן היו הבדלים בתשובות בין שתי הקבוצות, והתבטאו בקרב קבוצת הניסוי. היכולת של משתתפי קבוצת הניסוי להגדיר השפלה השתפרה לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות. לדוגמא, אחרי הפעלת תכנית ההתערבות, בקטגוריה של **התייחסות לא יפה**, 23 אנשים מתוך 42 שלא ידעו להגדיר לפני ההתערבות מהי השפלה והגדירו אותה כדברים אחרים או לא ידעו כלל, ידעו להגדיר זאת אחרי ההתערבות. 18 מהם מקבוצת הניסוי - המהווים 28% מקבוצה זו, ו-5 מהם מקבוצת

הביקורת המהווים 14% מקבוצה זו. להלן דוגמאות של ציטוטים לפני הפעלת התכנית מתוך דבריהם של כלל משתתפי המחקר:

התייחסות לא יפה –

ניסוי -

"דבר לא טוב, משהו שצריך לשכוח אותו, משהו שלא רוצה לדבר איתך".
"להשפיל מישהו, להתייחס אליו לא יפה".

ביקורת -

"משפילים אותי, צוחקים עלי על איך שאני נראה".
"משהו לא נעים שחבר עושה למישהו אחר".
המשיבים מייחסים להשפלה התנהגות לא נעימה, כמעשים עצמם.

פגיעה בכבוד -

ניסוי -

"ישאתה אומר על מישהו בפורום של עוד אנשים שהוא לוזר ואתה לא תצליח זה מוריד מהכבוד שלו וגם מהכבוד שלך, אתה פוגע בעצמך, אתה לא התבגרת שכלית".

ביקורת -

"מוריד את הכבוד של מישהו, לא לתת כבוד לאחר".
"ההפך מלתת כבוד".
ניתן לראות מהציטוטים שהמשיבים מקשרים פגיעה בכבוד להשפלה.

אמירות של דברים לא טובים עליך –

ניסוי –

"שמשהו אומר לך מילה לא יפה ואומר לך שאתה לא טוב במשהו, לא מעריך אותך, אומר לך שאתה סתם אחד".
"להשפיל מישהו. להגיד 'הוא לא יודע לעשות כלום', 'הוא נראה כמו צפרדע', לצחוק על מישהו. להגיד על מישהו 'מכוער', 'תינוק', 'קרציה'. להלבין את פניו ברבים. להגיד על מישהו משהו לא יפה לפני כולם".

ביקורת -

"זה להגיד דברים לא יפים שגורמים לאחרים עצבות".

"אם מישהו פוגע חזק ואומר לך מילים מעליבות".

מהציטוטים עולה כי אלו שענו אמירות התייחסות לדברים לא טובים/יפים קשורים לעלבון.

אחר –

ניסוי -

"אם אני אקלל אותך".

"כשמאשים אותך בגניבה שלא גנבת".

ביקורת -

"חרם".

"לפגוע במישהו ולהעליב אותו".

ניתן לראות מציטוטים כי הייתה החוסר בהירות בהבחנה בין השפלה להתנהגויות אחרות אשר

מייצגות אלימות מילולית.

לאחר הפעלת תכנית ההתערבות, מצופה לראות הבדלים באמירות של קבוצת הניסוי לעומת

קבוצת הביקורת מבחינה תכנית.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הניסוי:

"להתנהג לא יפה, להתנהג לחברים לא יפה ולעשות להם דברים לא נעימים".

"נניח אני רוצה לעבוד ואומרים לי זה לא בשבילך, זה גם משפיל. אם לא נותנים לנסות, זה גם

משפיל".

"אם מישהו אומר על משהו מסוים שלא יכול לעשות או מבחינה פוליטית ואז משפיל אותו, לומר

שלא יכול לעשות דברים מסוימים, להגביל אותו בדברים מישהו שמשפיל את העיניים הוא מוריד

אותם כי מרגיש לא נוח".

"להפשיט אותך באמצע כל החברים שלך ולצחוק עליך".

"השפלה זה שלא מקבלים אותנו כמו שאנחנו וצוחקים עלינו, וצריך לתקן את זה שיקבלו אותנו

כמו שאנחנו".

השפלה מתייחסת לכך שמישהו לא מכבד אותך כאדם, ו/או מדבר אליך לא יפה. משתתפי תכנית

ההתערבות תיארו זאת בתשובותיהם לאחר השתתפותם בתכנית, כאשר לפניה חלק מהאנשים

התייחסו גם לכך וחלקם הגדול ענו קללות, צעקות, שימוש במילים גסות, מכות וקריאה בשמות גנאי.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הביקורת:

"להגיד מילים לא יפות, 'אני ארביץ לך'".

"מישהו שהוא שחור וקוראים לו כושי – הוא נעלב".

"להגיד לו שהוא ככה וככה, להגיד עליו דברים לא יפים, לרדת על אנשים".

"זה לפגוע בו, לגרום עלבון ולקלל אותו, התייחסות לא יפה, מבקש משהו ולא עושים".

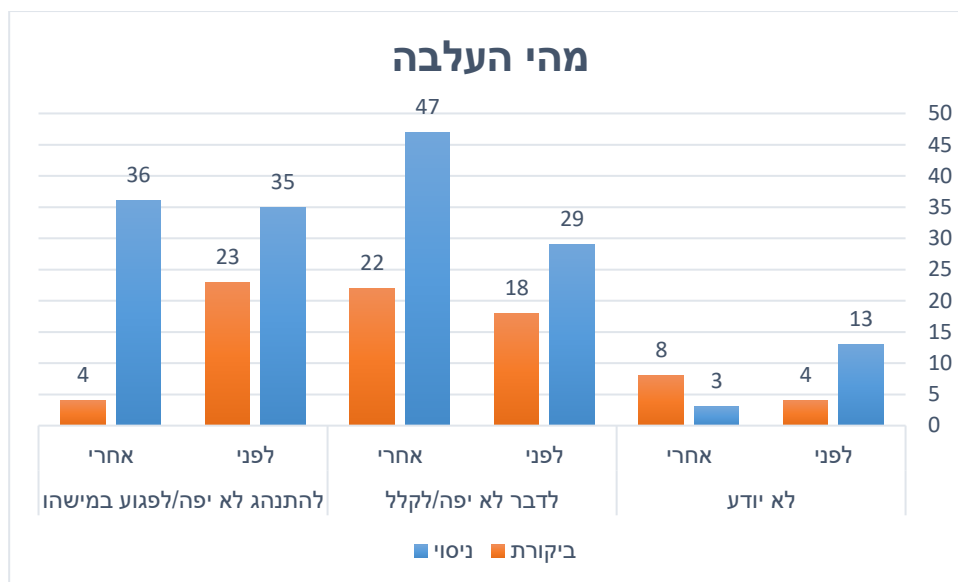
מהציטוטים שעולים בקרב משתתפי קבוצת הביקורת, ניתן לראות כי ישנה חוסר הבחנה בין השפלה לבין קללות, מכות וקריאה בשמות גנאי.

העלבה

הקטגוריה השנייה בשאלון עסקה בהעלבה. משתתפי המחקר נתבקשו לענות על השאלה מהי

העלבה לדעתך? התמות שעלו מתשובותיהם מופיעות בתרשים 3.

תרשים 3 – מספר התשובות שהתקבלו בתימה של העלבה שהעלו משתתפי המחקר (N=99)



נספרו 214 תמות מתשובות המשיבים כאשר הם קישרו העלבה לדיבור לא יפה (54%), ולהתנהגות פוגעת (46%).

17 משתתפים אמרו בתחילת המחקר כי אינם יודעים להגדיר מהי השפלה, ובסופו 11 ענו כי אינם יודעים להגדיר השפלה. הירידה באחוז המשיבים מתבטאת בעיקר בקבוצת הניסוי (כ-16% מהקבוצה).

בתחילת המחקר לא היו הבדלים תכניים בין התשובות של משתתפי קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת, כך שניתן לומר שקו הפתיחה שלהם היה דומה. לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות כן היו הבדלים בתשובות בין שתי הקבוצות. ניתן לראות מהתרשים כי חל גידול בתשובות בקרב קבוצת הניסוי (13% לפני תכנית ההתערבות לעומת 22% אחריה) ולהתנהגות פוגעת שמהווה 17% מכלל התמות לפני ואחרי ההתערבות בקרב קבוצת הניסוי.

להלן דוגמאות של ציטוטים לפני הפעלת התכנית מתוך דבריהם של כלל משתתפי המחקר:

דיבור לא יפה –

ניסוי -

"שאומרים לך שמנה, מלאה, שאומרים כל מיני שטויות כמו קללות, כמו יציאות שאי פעם לא שמעו. כשמעליבים אותי אני בוכה ולא יכולה לאכול".

"מישהו בא ופוגע בנקודה הרגישה".

ביקורת -

"להגיד 'אתה איחסה', 'אתה לא שר יפה', 'צורה לך'. ההיפך מהערה בונה".

"להגיד למישהו שהוא לובש חולצה מכוערת, או שהוא נראה מגעיל, או שהעבודה שלו מגעילה".

אמירות של העלבה קושרו בעיקר למראה חיצוני או לדברים שהאדם עושה.

התנהגות פוגעת -

ניסוי –

"אם אני רוצה לשבת בכיסא ליד מישהי והיא לא רוצה אז זה מעליב".

"להתייחס אליך לא יפה, כמו לעשות על מישהו חרם".

ביקורת -

"להתייחס לא כמו שצריך אל מישהו, לא כמו שהוא רוצה".

"שאני אגיד לך שאת מתנהגת לחברים שלך בזלזול. זה אור שלילי על בן אדם".

ההתנהגות הפוגעת קושרה למעשה מעליב שמישהו עושה לך.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הניסוי:

"להעליב אנשים זה לדבר אליהם לא יפה".

"אם מישהי צועקת עלי זה מעליב, כאשר אומרים לי לשתוק זה גם מעליב אותי".

"מישהו שמדבר מילים לא יפות. בן אדם נורמלי לא יגיד את זה".

"כשמקניטים אותך. שאומרים לך מילים לא יפות".

לאחר תכנית ההתערבות, משתתפי קבוצת הניסוי שייכו העלבה בעיקר לדיבור לא יפה כלפיך.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הביקורת:

י'לפגוע בו ולקלל אותו, לדבר לא יפה על אבא שלו ואמא שלו."

י'מישהו שמעצבן מרגיז."

י'שמישהו קורא לך בשמות גנאי."

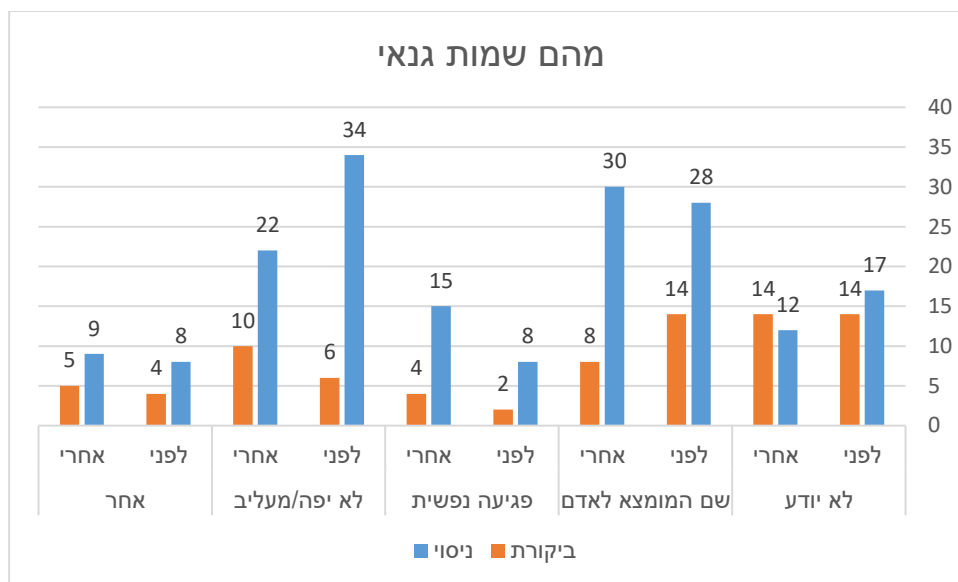
י'שמקללים- שמן מגעיל."

בקרב קבוצת הביקורת, בסוף המחקר העלבה קושרה בעיקר לקללות, ולשמות גנאי.

שמות גנאי

הקטגוריה השלישית בשאלון עסקה בשמות גנאי. משתתפי המחקר נתבקשו לענות על השאלה מה זה כשקוראים למישהו בשמות גנאי לדעתך? התמות שעלו מתשובותיהם מופיעות בתרשים 4.

תרשים 4 – מספר התשובות שהתקבלו בתימה של שמות גנאי שהעלו משתתפי המחקר (N=99)



נספרו 207 תמות מתשובות המשיבים כאשר הם הגדירו שמות גנאי שם המומצא לאדם (38.6%), פגיעה נפשית (14%), אמרו שזה לא יפה (34.8%), ואחר (12.6%).

31 משתתפים אמרו בתחילת המחקר כי אינם יודעים להגדיר מהי השפלה, ובסופו 26 ענו כי אינם יודעים להגדיר השפלה. הירידה באחוז המשיבים מתבטאת מירידה בקבוצת הניסוי. בקבוצת הביקורת לא חל שינוי.

בתחילת המחקר לא היו הבדלים תכניים בין התשובות של משתתפי קבוצת הניסוי ומשתתפי קבוצת הביקורת, כך שניתן לומר שקו הפתיחה שלהם היה דומה. לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות כן היו הבדלים בתשובות בין שתי הקבוצות. ניתן לראות מהתרשים כי חל גידול בתשובות בקרב קבוצת הניסוי, דהיינו הם הגדירו יותר מצבים כביטויים של מילות גנאי. להלן דוגמאות של ציטוטים לפני הפעלת התכנית מתוך דבריהם של כלל משתתפי המחקר:

שם גנאי המומצא לאדם -

ניסוי –

"זה כמו לקרוא לי נתניה ושמות כאלה, כל מיני שמות שזה לא השם שלי".

"כשאומרים למישהו שמות שהם לא השמות שלהם, לא סתם שמות אלא שמות לא יפים".

ביקורת -

י'לפגוע בשם שלו, לשנות לו את השם, לקרוא לי בשם אחר לדוגמא 'ראש גזר', 'ראש פיצה'."

י'לא יפה לעשות את זה. 'קופיף', 'חתיכת סמרטוט', 'מכשפה', 'יתינוקת'."

מהציטוטים ניתן לראות כי משתתפי המחקר ידעו לתת הסברים ודוגמאות כאשר אמרו שהמציאו למישהו שם.

פגיעה נפשית –

ניסוי –

י'כשקוראים לי בשמות שאני לא אוהב, זה לא נעים לי."

י'צריכים לשאול איך אותו אדם מרגיש אם היו עושים את זה לו."

ביקורת -

י'יש כאלה שאוהבים את זה ויש כאלה שלא. אה זה שמות חיבה."

י'זה לא יפה. זה מחמם את הבן אדם. אם אחד שיודע לא לשים לב, זה בסדר יש כאלה שלוקחים את זה ללב."

משתתפי המחקר תיארו בעיקר תחושות ורגשות לא טובים ולא נעימים.

אמרו שזה לא יפה –

ניסוי –

י'שמות שלא מתאימים לו ולא מגיע לו."

י'זה מעליב. זה לא מקבלים את הבן אדם השונה בחברה. צוחקים עליו בשמות. הוא נעלב ולא רוצה לחזור לאותם אנשים."

ביקורת -

י'זה להעליב אחרים ולהגיד דברים רעים עליו."

י'זה מעליב. זה פוגע. זה לא יפה. בן אדם צריך להיות תרבותי. בני אדם צריכים לחשוב על אחרים. צריכים להיות בקשר טוב אחד עם השני. זה בכלל לא יפה."

אחר –

ניסוי –

י'בן זונה, שאמא שלך תמות..."

י'מילים שאני לא רוצה להגיד, כמו מטומטם וכאלה"

ביקורת -

יאתה מטומטם, דביל, מפגר כאלה."

המשתתפים תיארו בתשובותיהם בעיקר קללות.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הניסוי:

"במקום לקרוא לו בשם שלו, קוראים לו בשם לא יפה".

"למשל- 'כוש', 'לבן', 'מסריח', כל מיני שמות".

"קוראים לו 'הי תינוקי', 'הי עכבר', 'יא קנאי', 'יא חמור', 'יא קטנצ'יק', 'חמודי'".

"כמו קללה, משהו שהוא לא אוהב לשמוע".

לאחר תכנית ההתערבות, בתשובות של משתתפי קבוצת הניסוי הייתה התייחסות רבה יותר לשם המומצא לאדם ולפגיעה נפשית, לעומת התמות האחרות ובהשוואה לקבוצת הביקורת, חלה עליה בהתייחסותם אל תמות אלו.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הביקורת:

"ילדבר לא יפה. מקללים, מעליבים. מזכירים את ההורים שלי כל הזמן ואני בוכה שאין לי משפחה".

"יקראו לי 'שמרגדטוסיק'. צחקו עלי שאני מחטט באף. היא אמרה לי 'לך לעזאזלי'".

"ילקלל אותו, זו מילה לא יפה".

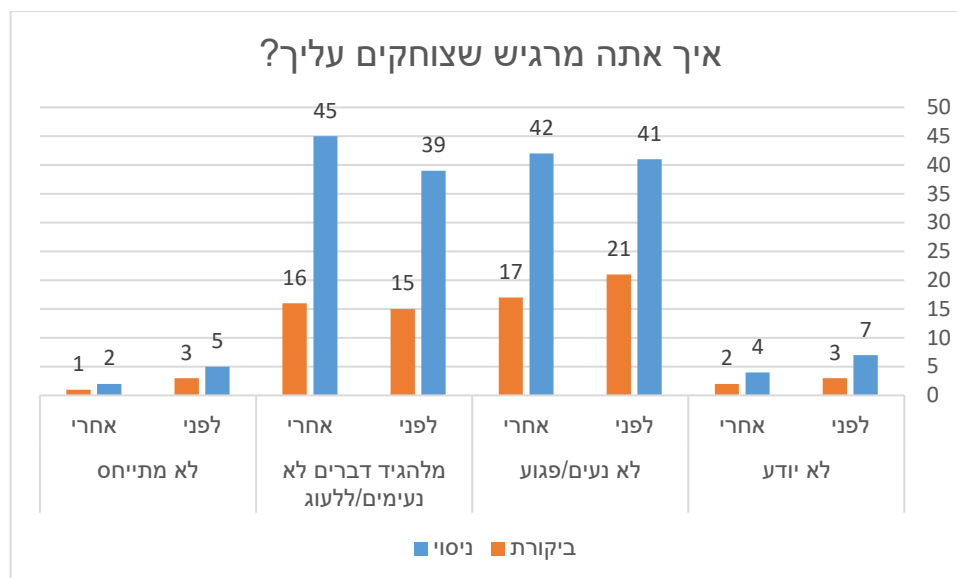
"ישאומרים למשל למישהו אידיוט או טיפש".

בקרב קבוצת הביקורת עלו תכנים של קללות כאשר הם נשאלו על שמות גנאי בסוף המחקר.

צחוק

הקטגוריה הרביעית בשאלון עסקה בשמות גנאי. משתתפי המחקר נתבקשו לענות על השאלה מה זה שצוחקים עליך ואתה מרגיש שפוגעים בך? התמות שעלו מתשובותיהם מופיעות בתרשים 5.

תרשים 5 – מספר התשובות שהתקבלו בתימה של צחוק שהעלו משתתפי המחקר (N=99)



נספרו 247 תמות מתשובות המשיבים כאשר המשיבים קישרו את הרגשתם לתחושות לא נעימות ופוגעות (49%) והגדירו צחוק באמירות לו נעימות ולעג (46.5%). כמו – כן, חלק קטן מהמשיבים אמרו כי הם לא מתייחסים לכך (4.5%) 10 משתתפים אמרו בתחילת המחקר כי אינם יודעים להגדיר כיצד הם מרגישים כשצוחקים עליהם, ובסופו 6 ענו כי אינם יודעים להגדיר את התחושות שלהם כשצוחקים עליהם. לא היו הבדלים בתחילת המחקר ובסופו בתוך הקבוצות, אך היו הבדלים בין הקבוצות בעיקר בתחושות לא נעימות ובלעג, כשבקבוצת הניסוי עלו יותר תמות מאשר בקבוצת הביקורת. **להלן דוגמאות של ציטוטים לפני הפעלת התכנית מתוך דבריהם של כלל משתתפי המחקר:**

לא נעים/פגוע –

ניסוי –

"אני לא אוהבת שצוחקים עלי, זה פוגע בי מאוד, אני תמיד חושבת שצוחקים עלי, זה הורס את הבריאות, זה מאד קשה, זה ממש לא נעים לי וגם לא לאף אחד."

"זאת הרגשה לא נעימה. זה כאילו שצוחקים על הבן אדם שהוא שונה בחברה. על הדיבור או על משהו שהוא מרגיש לא נעים."

ביקורת -

"אם פוגעים בי הייתי אומרת לשני איך הוא היה מרגיש אם היו עושים את זה לו".
 "אני לא אוהבת שצוחקים עלי, זה פוגע בי מאוד, אני תמיד חושבת שצוחקים עלי, זה הורס את
 הבריאות, זה מאד קשה, זה ממש לא נעים לי וגם לא לאף אחד".
 כמחצית מהאמירות של המשתתפים התייחסו לתחושות כאשר נשאלו על צחוק ותיארו אותן
 כהרגשה לא נעימה, פוגעת, ומעליבה.

באמירות לו נעימות ולעג -

ניסוי -

"להגיד למישהו 'קופיקו', 'חמור', 'מטומטם'".
 "לדבר אליו לא יפה ולצחוק, לקרוא לו בשמות".

ביקורת -

"זה לא יפה לצחוק על מישהו, הוא נעלב. למשל להגיד למישהו שהוא פראיר".
 "כשמצביעים על מישהו ואומרים למשל: 'תסתכלו על התינוקת הזאת' וצוחקים".
 קרוב למחצית מתשובותיהם של משתתפי המחקר היו קשורות לאמירות על המראה, הדיבור,
 ואמירות לא נעימות עליהם.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הניסוי:

"מבחינה רגשית הוא נפגע, זה מתוך רצון לעשות, לפגוע בו על ידי דיבור של דברים לא יפים".
 "שמישהו אומר שאתה נראה כמו חמור ואז אנשים צוחקים מזה".
 "להגיד 'תראו אותה' ולהצביע עליה, 'איך הוא נראה היום', ולצחוק".
 "להסתכל על מישהו שסובל ולצחוק עליו".
 "זה פוגע בי, זו הרגשה שלילית".

בקרב משתתפי תכנית ההתערבות ניכרת הבנה מעמיקה של מהות הפגיעה מבחינה רגשית.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הביקורת:

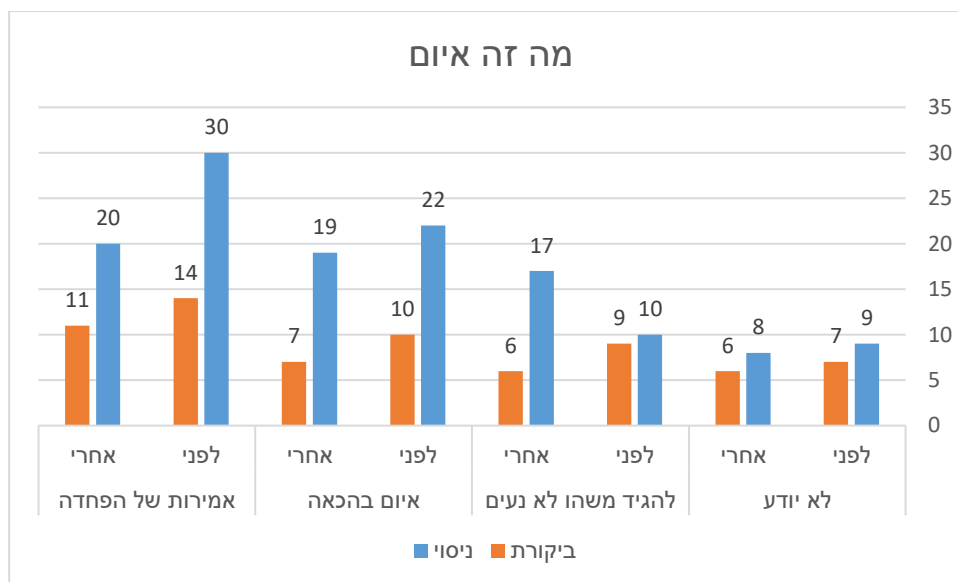
"שצוחקים ממני ואומרים לי את לא יפה".
 "אני מרגישה רע עם עצמי בתוך הלב שלי".
 "להגיד על מישהו שהוא מכוער".
 "להגיד מילים לא יפות".

בקרב משתתפי קבוצת הביקורת התשובות נשאו ברמת התיאור הכללי ולא ברמת הרגש.

איומים

הקטגוריה החמישית בשאלון עסקה באיומים. משתתפי המחקר נתבקשו לענות על השאלה **מה זה איומים לדעתך?** התמות שעלו מתשובותיהם מופיעות בתרשים 6.

תרשים 6 – מספר התשובות שהתקבלו בתימה של איום שהעלו משתתפי המחקר (N=99)



נספרו 175 תמות מתשובות המשיבים כאשר הם הגדירו איומים כאמירות של הפחדה (43%), איום בהכאה (33%), אמירות לא נעימות (24%). 16 משתתפים אמרו בתחילת המחקר כי אינם יודעים להגדיר מהם איומים, ובסופו 14 ענו כי אינם יודעים להגדיר מהם איומים.

להלן דוגמאות של ציטוטים לפני הפעלת התכנית מתוך דבריהם של כלל משתתפי המחקר:

אמירות של הפחדה –

ניסוי –

"להרים ידיים, לצעוק. אם לא תעשה משהו אני אשלח אותך ישר לכלא".

"אומרים למישהו שיעשו לו דברים רעים, יש כאלו שעושים את זה בלובי אצלנו, בדיבור הם

אומרים שיעשו דברים רעים".

ביקורת -

"איום בפיטורים, אומרים לא לעשות משהו כי אם תעשה יקרה משהו לא טוב".

"שמישהו ילך למישהו אחר ויגיד לו שאם לא יעשה משהו הוא ישבור לו את המשקפיים".

משתתפי המחקר תיארו איומים כאמירות של הפחדה, שיעשו להם משהו אם הם לא יעשו מה שאומרים להם לעשות.

איום בהכאה –

ניסוי –

"שמישהו מאיים עלי באלימות. כמו שהחבר שלי אמר- אני אראה לך. אני אתפוס אותך. זאת אלימות. ככה לא מתנהגים. לא צריך להגיד את זה".
"מישהו שעושה תנועות של מכות או תנועות גסות".

ביקורת –

"כשמאיימים על מישהו : אני אזרוק אותך מכל המדרגות".
"לאיים עליו בצורה לא יפה, לאיים במכות או בעיטות".
האמירות של המשתתפים על איומים כלפיהם קושרו לאיומים פיזיים. האמירות היו שאם הם לא יעשו מה שרוצים מהם אז יפגעו בהם במכות ועד לאמירות של רצח.

אמירות לא נעימות –

ניסוי –

"להפחיד מישהו, להגיד דברים לא טובים".
"לאיים. 'אוי ואבוי אם לא תעשה את זה' זה איום".
ביקורת -

"איום זה מישהו שאומר לך משהו לא טוב, או מצווה עליך, כמו שעם האיראנים. איום זה מישהו שאם לא תעשה משהו כאן ועכשיו זה יהיה חמור".
"להגיד למישהי שהיא לא תכנס הביתה או לא תקבל אוכל".
תשובות המשתתפים במחקר בנוגע לאמירות לא נעימות שהופנו כלפיהם באמירות לא טובות, חומרת המעשה והטלת סנקציות עליהם.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הניסוי :

"כשאני מאיים על מישהו שאם הוא לא יעשה ככה, אני אנקוט ככה. זה אזהרה כזאת".
"יזה כמו לאיים עם הידיים או עם הרגליים או להרים כיסא, לדפוק על שולחן".
"יזה חתיכת משהו. מורכב. מאיימים עליך אם לא תעשי כך וכך דוגמא, אין לי. זה מאוד מורכב.
אם לא תעשה כמו שצריך ולא תבוא בזמן לכיתה אז לא תוכל לראות סדרה בטלוויזיה".

יִלְהַגִּיד מִלִּים שֶׁאֲחֵרִי זֶה אֵעֲשֶׂה אוֹתָם, כִּמוֹ לֹמֵר שֶׁאֲפִגּוּשׁ אוֹתוֹ אֲחֵרִי בִּיה"ס".
לֵאחֵר הַהִשְׁתַּתְּפוֹת בְּתַכְנִית הַהֲתַעֲרָבוֹת, חֵלֶק מֵהַמִּשְׁתַּתְּפִּים יָדְעוּ יוֹתֵר לִקְשֹׁר אֶת הָאִיוֹמִים
לְאִמִּירוֹת לֹא נְעִימוֹת כִּלְפֵיהֶם וּבְעִיקָר הַתְּבַטָּא בְּתִיאֹרֵס אֶת הָאִיוֹם שֶׁל אִם ... אִזּוֹ ...

דוֹגְמָאוֹת שֶׁל צִיטוֹטִים אֲחֵרֵי תַכְנִית הַהֲתַעֲרָבוֹת - קְבוּצַת הַבִּיקוּרוֹת:

יִלְעֲשׂוֹת חֶרֶם עַל בְּנָאָדָם".

יִשְׁמִישֶׁהוּ מֵאִיִּים עַל חֵבֶר שְׁנִי, אוֹ בְּאִלִּימוֹת מִלּוּלִית, אוֹ פּוֹגַע בּוֹ, אוֹ בִּידֵיִים".

יִלְאִיִּים. לְהַגִּיד מִשְׁהוֹ שֶׁלֹּא מֵתָאִים. לְדַבֵּר לֹא יִפֶּה".

יִלְהַרְבִּיץ לוֹ".

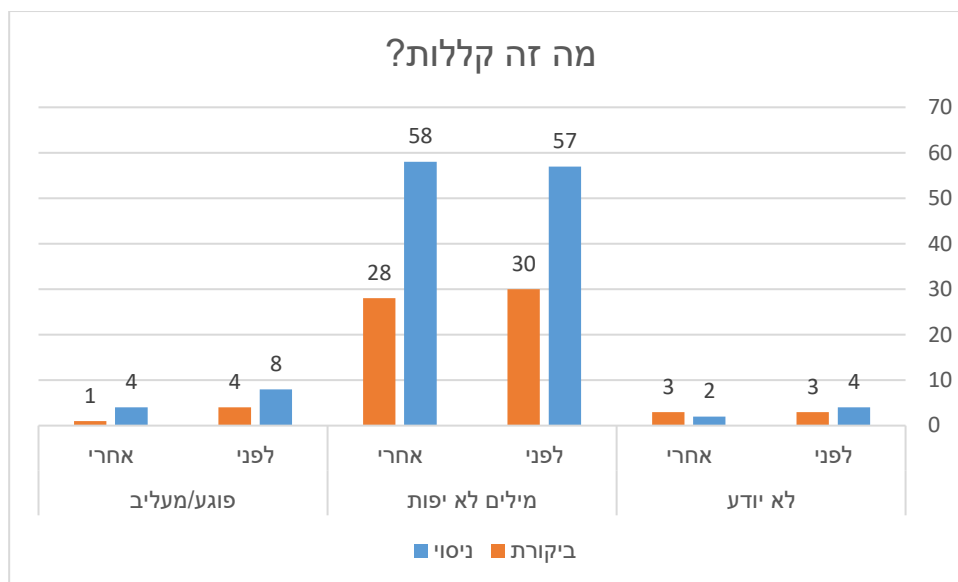
תְּשׁוּבוֹתֵיהֶם שֶׁל מִשְׁתַּתְּפֵי קְבוּצַת הַבִּיקוּרוֹת עֲסָקוּ בְּאִלִּימוֹת פִּיזִית, בְּחֶרְמוֹת, בְּהַעֲלָבוֹת, לֵלֵא הַקֶּשֶׁר
לְאִיוֹם. מֵעֲטִים מֵהֶם כֵּן יָדְעוּ לְחַבֵּר אֶת תְּשׁוּבוֹתָם לְאִיוֹמִים.

קללות

הקטגוריה השישית בשאלון עסקה בקללות. משתתפי המחקר נתבקשו לענות על השאלה **מה זה**

קללות לדעתך? התמות שעלו מתשובותיהם מופיעות בתרשים 7.

תרשים 7 – מספר התשובות שהתקבלו בתימה של קללות שהעלו משתתפי המחקר (N=99)



נספרו 190 תמות מתשובות המשיבים כאשר הם הגדירו קללות כמילים לא יפות (91%), וכמשהו פוגע (9%) בתחילת המחקר ובסופו באופן דומה.

7 משתתפים אמרו בתחילת המחקר כי אינם יודעים להגדיר קללות, ובסופו 5 ענו כי אינם יודעים להגדיר מהם קללות.

להלן דוגמאות של ציטוטים לפני הפעלת התכנית מתוך דבריהם של כלל משתתפי המחקר:

מילים לא יפות –

ניסוי –

י'להגיד מילים לא יפות, 'פוייה, מגעיל, בן זונה', זה לא נעים."

י'כמו 'בן זונה' זה לא יפה, אלו מילים מגעילות שיוצאות מהפה. אם מ'שהו מדבר לא יפה אז הוא

יקלל מ'שהו, זה יכול לפגוע בו."

ביקורת –

י'דבר שלא במקום. נניח כל מיני מילים כמו 'חמור' כמו 'אידיוט' כמו 'פסיכי'. כמו שהבן דוד שלי

אמר שהיא נבלה. אמרתי לו למה היא נבלה היא בנאדם. אני חושב שלא מתנהגים ככה. גם המילה

נאצי פוגע או יהודי מלוכלך."

ימאוד חריף ולא יפה! 'כלב', 'מטומטמת', 'חמורה', 'מסריחה', 'מפגרת'."

פוגע/מעליב –

ניסוי –

"ימי שמקלל אותי אני מקלל אותו בחזרה. קללה מעציבה בן אדם".
"לקלל זה משהו שמלכלכים את הפה ואומרים דברים בשביל להעליב ולפגוע. שמדברים לא יפה".
ביקורת -

"זה משהו פוגע, זה מילים לא טובות, כמו 'טיפשה', 'מפגרת' ועוד".
"זה מילה לא יפה, מעליבה, פוגעת, קשה, לא נעימה, מזלזלת בזולת. קללה זה ביטוי מאד לא יפה,
אני לא אוהבת את זה".

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הניסוי:

"ימה שהבן אדם עשה. ניבולי פה".
"דיבור לא יפה, לומר למישהו מילה לא יפה".
"בן זונה, שרמוטה, הומו, אידיוט, מפגר, דביל, אוטיסט, אתה לא יודע לדבר".
"אמרתי לך מה זה קללה. 'בן זונה מניאק'. הכי פוגע בי זה כשאומרים לי 'כוס אמא שלך'".
לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות, עלו התשובות של דיבור/מילה לא יפה באופן ניכר לעומת
שימוש בקללות עצמן לטובת תיאור הקטגוריה. כלומר, המשתתפים הבינו ששימוש במילים עצמן
פחות הולם ושישנה אלטרנטיבה לתאר את הקטגוריה.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הביקורת:

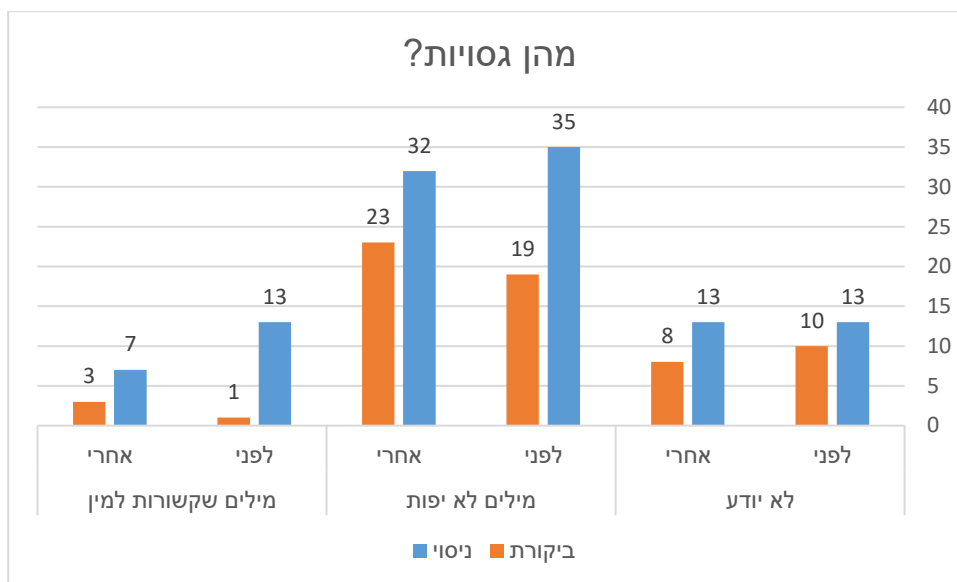
"זה לא יפה. להגיד 'זוז' במקום להגיד 'בבקשה'. לעשות עין רעה. להוציא לשון הרע".
"שאומרים מילים לא יפות".
"לומר מילים לא יפות. 'אתה מטומטם', 'מה אתה דפוק?', 'מה אתה דביל?'".
"לך לעזאזל, לך תזדיין, זה לא רק רע, תלוי למי אומרים יש כאלה שאוהבים את זה".
בקרב קבוצת הביקורת התיאור של הקטגוריה בקללות עצמן נשאר בעינו.

גסויות

הקטגוריה השביעית בשאלון עסקה בגסויות. משתתפי המחקר נתבקשו לענות על השאלה **מה זה**

לדעתך להגיד דברים גסים ולא נעימים? התמות שעלו מתשובותיהם מופיעות בתרשים 8.

תרשים 8 – מספר התשובות שהתקבלו בתימה של השפלה שהעלו משתתפי המחקר (N=99)



נספרו 133 תמות מתשובות המשיבים כאשר הם הגדירו גסויות כמילים לא יפות (82%), ומילים שקשורות למין (18%).

23 משתתפים אמרו בתחילת המחקר כי אינם יודעים להגדיר גסויות, ובסופו 21 ענו כי אינם יודעים להגדיר גסויות.

להלן דוגמאות של ציטוטים לפני הפעלת התכנית מתוך דבריהם של כלל משתתפי המחקר:

מילים לא יפות –

ניסוי –

"את בת אז עדיף לא להגיד ... אבל למשל שרמוטה".

"פעם אחת מישו אמר למישו מהמרפאה שהוא חתיכת שמוק".

ביקורת -

"לכלוך, מילים מלוכלכות. לכלוך את הפה".

"יש הרבה חברים פה שמתנהגים לא יפה, ואומרים דברים גסים או עושים דברים גסים וזה לא

יפה ולא תרבותי. הם כאילו באו מהרחוב".

ניסוי -

ידברים שלא נעים לשמוע אותם. מילים לא יפות. שקשורות לגוף של בן אדם."

ידברים של יחסי מין. כי מדברים בחברה על דברים לא נעימים וזה פוגע בבן אדם."

ביקורת -

"בעקרון יש דברים גסים שמתחלקים לשני סוגים: לדוגמא אתה אומר לאשה 'איזה ציצים

גדולים יש לך' זה ישר פוגע בכך ובאשה, וגם אתה לא צריך להתערב בחיים של בן אדם אחר, ואתה

לא צריך להכניס את עצמך לסיטואציה שתצטער על זה."

ידברים שקשורים למין, קשור למה שעושים בשירותים ועם בחורות. שמעתי על דברים כאלה

שעושים."

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הניסוי:

יערום, תתפשט, תמצוץ."

ילהגיד גסויות. לדבר על איברים לא צנועים בפרהסיה ולצייר אותם בפרהסיה, ולהתגרות בי

בכוונה."

ידברים לא נעימים על הגוף שלך על הפרטיות שלך."

"מילים לא נעימות, שאני עושה עם כל הבנים."

ניתן לראות מהדוגמאות של הציטוטים כי לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות, הגדרת

הגסויות הפכה לשימוש במילים "פרטיות", "צניעות" ומילים לא נעימות על הגוף, לעומת תחילת

המחקר ששם הם תיארו גסויות במילים הגסות עצמן.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הביקורת:

"מילים לא יפות שאסור להגיד, לא רוצה לומר זה דברים שיש לבחורות בגוף."

"שדיים, אני לא אגיד את המילים... 'זין', 'אשכים'. 'איזה כוסית את'. זה לא יפה. 'איזה תחת יש

לך', 'שדיים גדולות'. מילים שלא אומרים בציבור."

ילהגיד מילים לא יפות. 'לך לעזאזל', 'אני אראה לך מה זה'. 'אתה לא תקבע עלי'. 'חכה חכה שאני

אראה לך מה אני אעשה לך'."

"מילים שלא יפות. 'תלך לעזאזל', 'קיביניבט'. לא התייחסתי."

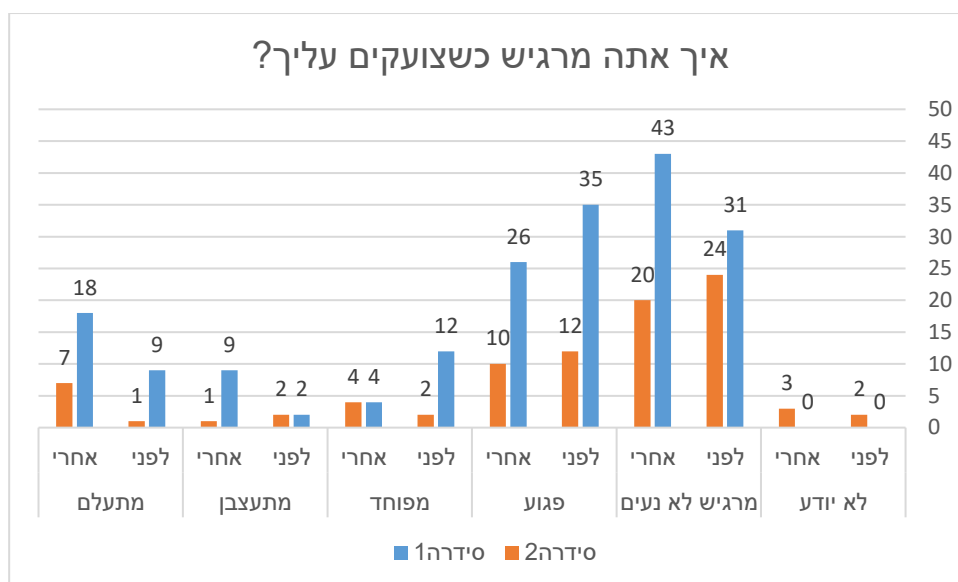
קבוצת הביקורת תיארה לפני ואחרי המחקר את הגסויות במילים הגסות עצמן שקשורות לרוב

באיברי המין.

צעקות

הקטגוריה השמינית בשאלון עסקה בצעקות. משתתפי המחקר נתבקשו לענות על השאלה **מה אתה מרגיש כשמישהו צועק עליך?** התמות שעלו מתשובותיהם מופיעות בתרשים 9.

תרשים 9 – מספר התשובות שהתקבלו בתימה של צעקות שהעלו משתתפי המחקר (N=99)



נספרו 272 תמות מתשובות המשיבים כאשר הם תיארו את הרגשתם כשמישהו צועק עליהם כהרגשה לא נעימה (43%), פגוע (31%), מפוחד (8%), מתעצבן (5%), ומתעלם (13%).

שני משתתפים מקבוצת הביקורת אמרו בתחילת המחקר כי אינם יודעים להגדיר מה הם מרגישים כשמישהו צועק עליהם, ובסופו שלוש מקבוצת הביקורת ענו כי אינם יודעים להגדיר את הרגשתם.

משתתפי המחקר מקבוצת הניסוי דיווחו יותר על תחושות לא נעימות ופחות על תחושות של פחד ופגיעות אחרי השתתפותם בתכנית ההתערבות. ממצא נוסף שעולה הוא ההתייחסות בתשובותיהם על הבחירה להתעלם במצבים שצועקים עליהם, כחלק מהכלים שהוקנו להם בתכנית ההתערבות להתמודדות עם מצבים שמופנית כלפיהם אלימות מילולית. **להלן דוגמאות של ציטוטים לפני הפעלת התכנית מתוך דבריהם של כלל משתתפי המחקר:**

הרגשה לא נעימה -

ניסוי –

"לא נעים, מרגישה עצובה ובודדה, לא בא לי להיות במקום הזה, הרגשה לא נעימה ואני מסתגרת בבית".

"אני מרגיש שבמקום להרביץ לי, הוא צועק עליי".

ביקורת -

"מרגישה לא נעים, גורם לי לבכות, גורם לי לרצות לסיים את החיים".

"מרגיש לא נעים, לא אוהב את זה. רק אם אין ברירה אני צועק אבל באופן כללי אני לא אוהב צעקות".

פגוע/נעלב –

ניסוי –

"זה לא נעים. זה מביך. זה פוגע מאד. זה מעליב. זה מתסכל. אני חושבת שלא אוהבים אותי".

"אני מרגיש נעלב, נסגר עם עצמי. לא מדבר עם אף אחד".

ביקורת -

"לא בנוח. אם זה בחוץ מול כולם זה מעליב את הבן אדם".

"זה פוגע בי ואני נעלב מזה, לא נעים, זה מעליב אותי. אני רגיש ולא אוהב צעקות".

מפחד –

ניסוי –

"מרגיש מפחד, זה לא נעים לי עושה לי לא טוב".

"פחד. אני בוכה. שפל. התמוטטות".

ביקורת -

"מרגיש לא טוב. נפחד, נרגש, העיניים נעשות אדומות".

"לא רוצה לדבר עם אחד, וגם נבהלת ומפחדת".

מתעצבן –

ניסוי –

"מאוד לא טוב. אני מתעצבנת".

"מתעצבן ויוצא החוצה עד שנרגע".

ביקורת -

"זה מעצבן אותי, אני מעדיף שידברו איתי ולא יצעקו וגם לא יגעו בי".

"לא טוב, לא נעים".

מתעלם –

ניסוי –

"אני מרגיש בסדר ובוחר לזוז".

"אני מצפצפת שיצעקו, ארץ דמוקרטית, יכולים לצעוק כמה שרוצים, לכל אחד יש את הדעה שלו".

ביקורת -

"אני לא שמה לב".

"מתעלמת מזה".

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הניסוי:

"לא להתייחס אליו. להתעלם. מרגישה לא טוב בלב".

"לא טובה אבל אני מבליג, מרגיש מושפל".

"מושפלת ולא נעים, מתחילה ישר לבכות, מרגישה שצריכה לדבר עם מישהו".

"לא נעים בכלל. אני לא סובל את זה. לא אוהב את זה בלב, אני עדין אני רגיש".

"אני לא שם לב, אני מרגיש בסדר".

"לא נעים אבל אני לא מתייחס".

"אני אומרת לו 'סליחה זה לא נעים לי'. זה קורה הרבה עם השותפה שלי".

אחרי ההשתתפות בתכנית ההתערבות, המשתתפים תיארו יותר את השימוש בצעקות כלפיהם כהרגשה לא נעימה שכוללת כעס, לעומת תחילת המחקר ופחות אמרו שהם פגועים או מפוחדים. יותר משתתפים אמרו שהם בוחרים להתעלם אחרי התכנית.

דוגמאות של ציטוטים אחרי תכנית ההתערבות - קבוצת הביקורת:

"אני מפחדת. אני נכנסת ללחץ ומתח".

"נעלב, פגוע והלך, לא שומע ולא מתייחס".

"לא נוח, אני צועקת בחזרה".

"אני מרגישה רע, מאוכזבת, מאוימת, שאני לא אוהבת את עצמי".

לא היו הבדלים בתיאורים של משתתפי קבוצת הביקורת בתחילת המחקר ובסופו. הם דיברו על השפלה, עלבון, פגיעות, חוסר נוחות ולא התייחסו לתגובה שלהם לצעקות כלל.

לסיכום, מניתוח התוכן של השאלות הפתוחות משתקף מתשובותיהם של משתתפי תכנית ההתערבות כי הם עברו שינוי המתבטא בהבנתם את הקטגוריות השונות של אלימות מילולית, את ההבדלים בין סוגי האלימות השונים, ואף התייחסו לדרכי ההתמודדות שלהם עם ביטויים של אלימות מילולית המופנית כלפיהם. בנוסף, הם ידעו לתאר באופן מפורט יותר את המצבים שבהם מתקיימת אלימות מילולית. בקרב קבוצת הביקורת לא היו הבדלים בתשובותיהם בסוף המחקר לעומת התחלתו.

ניתוחים כמותיים של השאלון הבדוק מצבים של אלימות מילולית

לקבלת תמונת מצב התחלתית, נבדקה חשיפה לאירועים של אלימות מילולית לפני הפעלת תכנית ההתערבות לכלל משתתפי המחקר.

משתתפי המחקר נתבקשו לציין האם חוו קטגוריה שונות של אלימות מילולית (כן / לא), ובאיזו מידה חוו אותן בשבוע האחרון (כלל לא / מעט / הרבה עד כל הזמן). לוח 2 מציג את רמת החשיפה לאירועים של אלימות מילולית לפי שמונת הקטגוריות – השפלה, העלבה, שמות גנאי, צחוק, איום, קללות, גסויות וצעקות בקרב כלל משתתפי המחקר ($N=99$).

לוח 2: מספר קטגוריות האלימות המילולית המדווחות ($N = 99$):

מספר	0	1	2	3	4	5	6	7	8	סה"כ
קטגוריות										
N	19	13	8	11	15	11	6	10	6	99
ממוצע: 3.34 סטיית תקן: 2.56										

מהממצאים המוצגים בלוח 2 עולה כי 81% מכלל המשתתפים חוו קטגוריה אחת עד שמונה קטגוריות של אלימות מילולית, כאשר 33% מכלל המשתתפים חוו חמש עד שמונה קטגוריות של אלימות מילולית, ו-47% חוו קטגוריה אחת עד ארבע קטגוריות.

לוח 3 מציג את מידת החשיפה לקטגוריות האלימות המילולית בקרב כל משתתפי המחקר, לפי אחוז דיווחי הקטגוריות המוצגות בסדר יורד.

לוח 3: מידת החשיפה לאירועים של אלימות מילולית ($N = 99$)

קטגוריות של אלימות מילולית	N	%
צעקות	58	58.6
השפלה	51	51.5
קללות	45	45.5
שמות גנאי	42	42.4
צחוק/לעג	39	39.4
העלבה	37	37.4
איום	37	37.4
גסויות	22	22.2

מן הממצאים בלוח 3 ניתן לראות כי קרוב ל- 60% מהמשתתפים דיווחו כי חוו צעקות, כמחצית 51.5% דיווחו כי חוו השפלה, 45.5% דיווחו כי חוו קללות, כ- 40% דיווחו כי חוו כינוי בשמות גנאי ושצחקו עליהם, כ- 37% מהמשתתפים דיווחו כי חוו העלבה ואיומים, ורק 22% דיווחו שדיברו אליהם בגסויות.

השערת מחקר הראשונה

השערת המחקר הראשונה הייתה כי, בעקבות השתתפות בתכנית ההתערבות, תהיה למשתתפים יכולת גבוהה יותר לזהות את האנשים המשתמשים נגדם באלימות מילולית לעומת קבוצת הביקורת. השערה זו נבדקה לפי שכיחות תשובות הנבדקים. תחילה יוצגו הממצאים של קבוצת הניסוי בלוח 4 ולאחריהם של קבוצת הביקורת בלוח 5. חשוב לציין שמכיוון שקבוצת הביקורת הייתה קטנה בגודלה, הנתונים מתייחסים לנטיית.

לוח 4: הגורמים המפנים אלימות מילולית לפני ואחרי תכנית ההתערבות בקרב קבוצת הניסוי (N = 64)

גורם	זמן	בן משפחה	חבר	בוס/מדריך	אדם זר	סה"כ
/ קטגוריה	מדידה	N %	N %	N %	N %	N %
השפלה	לפני	1 (1.6%)	21 (32.8%)	1 (1.6%)	4 (6.3%)	27 (42.3%)
	אחרי	-	23 (35.9%)	-	3 (4.7%)	26 (40.6%)
*העלבה	לפני	2 (3.1%)	12 (18.8%)	1 (1.6%)	3 (4.7%)	18 (28.2%)
	אחרי	1 (1.6%)	17 (26.6%)	5 (7.8%)	2 (3.1%)	25 (39.1%)
שמות גנאי	לפני	-	23 (35.9%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	25 (39.1%)
	אחרי	-	22 (34.4%)	-	2 (3.1%)	24 (37.5%)
*צחוק	לפני	3 (4.7%)	18 (28.1%)	-	-	21 (32.8%)
	אחרי	-	26 (40.6%)	1 (1.6%)	-	27 (42.3%)
*איומים	לפני	-	16 (25%)	4 (6.3%)	2 (3.1%)	22 (34.4%)
	אחרי	1 (1.6%)	19 (29.7%)	8 (12.5%)	4 (6.3%)	32 (50.1%)
קללות	לפני	-	27 (42.2%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	29 (45.4%)
	אחרי	-	27 (42.2%)	-	4 (6.3%)	31 (48.5%)
*גסויות	לפני	1 (1.6%)	6 (9.4%)	-	1 (1.6%)	8 (12.6%)
	אחרי	-	15 (23.4%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	17 (26.6%)
*צעקות	לפני	10 (15.6%)	15 (23.4%)	8 (12.5%)	-	33 (51.5%)
	אחרי	5 (7.8%)	13 (20.3%)	20 (31.3%)	2 (3.1%)	40 (62.5%)
סה"כ N%		24 (5.9%)	300 (74%)	51 (12.6%)	30 (7.5%)	

* $p < .05$

סך הכל דווחו 405 פעמים על גורמים המפנים אלימות מילולית כלפי קבוצת הניסוי, כאשר 74% מהדיווחים מתייחסים לכך ש"חברים" השתמשו כלפיהם באלימות מילולית. בהסתכלות על שמונה הקטגוריות לפני ואחרי תכנית ההתערבות, ניתן לראות כי המשיבים מזהים יותר את האלימות המילולית המופנית כלפיהם לאור העליה בדיווחים, בעיקר לגבי חברים.

בקרב קבוצת הביקורת שלא השתתפה בתכנית ההתערבות, נקודת ההתחלה ונקודת הסיום במחקר אמורות להיות ללא שינוי. להלן לוח 5 המציג את הנתונים.

לוח 5: הגורמים המפנים אלימות מילולית בתחילת המחקר ובסופו בקרב קבוצת הביקורת (35) =

(N

גורם	זמן	בן משפחה	חבר	בוס/מדריך	אדם זר	סה"כ
/ קטגוריה	מדידה	N %	N %	N %	N %	N %
השפלה	לפני	2 (5.7%)	7 (20%)	1 (2.9%)	-	10 (28.6%)
	אחרי	2 (5.7%)	7 (20%)	1 (2.9%)	-	10 (28.6%)
העלבה	לפני	1 (2.9%)	6 (17.1%)	1 (2.9%)	-	8 (22.9%)
	אחרי	-	7 (20%)	-	1 (2.9%)	8 (22.9%)
שמות גנאי	לפני	1 (2.9%)	6 (17.1%)	-	-	7 (20%)
	אחרי	-	8 (22.9%)	-	1 (2.9%)	9 (25.8%)
צחוק	לפני	-	7 (20%)	-	1 (2.9%)	8 (22.9%)
	אחרי	-	8 (22.9%)	-	-	8 (22.9%)
איומים	לפני	-	6 (17.1%)	2 (5.7%)	-	8 (22.9%)
	אחרי	1 (2.9%)	3 (8.6%)	2 (5.7%)	-	6 (17.2%)
קללות	לפני	-	10 (28.6%)	-	-	10 (28.6%)
	אחרי	-	11 (31.4%)	-	-	11 (31.4%)
גסויות	לפני	-	4 (11.4%)	-	1 (2.9%)	5 (14.3%)
	אחרי	-	5 (14.3%)	1 (2.9%)	1 (2.9%)	7 (20.1%)
צעקות	לפני	5 (14.3%)	5 (14.3%)	6 (17.1%)	1 (2.9%)	17 (48.6%)
	אחרי	4 (11.4%)	8 (22.9%)	2 (5.7%)	1 (2.9%)	15 (42.9%)
סה"כ		16(10.9%)	108(73.4%)	16(10.9%)	7(4.8%)	
N %						

סך הכל דיווחו 147 פעמים על גורמים המפנים אלימות מילולית כלפי קבוצת הביקורת, כאשר 73% מכלל הדיווחים מתייחסים לכך שהחברים של המשיבים נהגו כלפיהם כך, בדומה לקבוצת הניסוי. בהסתכלות על שמונה הקטגוריות בתחילת המחקר ובסופו, ניתן לראות כי אין הבדלים בדיווחים של משתתפי קבוצת הביקורת, שלא עברו את תכנית ההתערבות.

השאלה הבאה שנשאלה הייתה לגבי המקומות בהם התרחשו האירועים של אלימות מילולית כלפי משתתפי המחקר בהמשך לתיאור האירועים שחו. להלן פירוט הממצאים שהתקבלו בקבוצות הניסוי והביקורת:

בקרב קבוצת הניסוי, המשתתפים דיווחו 408 פעמים על מקומות שבהם התרחשו אירועים של אלימות מילולית לפני ואחרי תכנית ההתערבות. על הסעיף "אחר" שבו היה מענה חופשי של המשתתפים, הם העלו מקומות כגון: תחנות הסעה, שהייה במסדרונות, וחדר האוכל ואלו היו המקומות המדווחים ביותר (53.9%). באחוזים פחותים יותר סימנו המשיבים על ה"בית" (14.4%) ו"מקום העבודה" (11.5%). פחות מ-10% מקרב כלל המשיבים דיווחו על אירועים של אלימות מילולית שהופנתה כלפיהם במועדון החברתי ובמקום ציבורי.

ממצאי המחקר עולה כי בחלק מהקטגוריות של האלימות המילולית חלה מגמת עלייה בדיווחים על המקומות בהם הפנו כלפיהם אלימות מילולית (שמות גנאי, צחוק, איומים, קללות, גסויות וצעקות) לאחר השתתפותם בתכנית ההתערבות. בקטגוריה של השפלה חלה ירידה, ובהעלבה הדיווח נשאר זהה. כלומר, ניתן לומר כי משתתפי המחקר ידעו לזהות ולדווח על המקומות שבהם חוו אירועים של אלימות מילולית בהתייחס לקטגוריות השונות שלה.

בקרב קבוצת הביקורת, סך הכל דיווחו 129 פעמים על מקומות שבהם התרחשו אירועים של אלימות מילולית בתחילת המחקר ובסופו, כאשר המקום המדווח ביותר היה "אחר" (50%). המשיבים התייחסו בסעיף זה לתחנות הסעה, לשהייה במסדרונות, ובחדר האוכל. לאחר מכן המשיבים דיווחו על השכונה (16.3%), הבית (13.2%) והעבודה (12.4%). המועדון החברתי דווח בקרב פחות מ-10% כלל המשיבים. בהתייחס לשמונה הקטגוריות של האלימות המילולית, לא נמצאו הבדלים בדיווחי המשיבים בתחילת המחקר ובסופו.

לסיכום, לאחר תכנית ההתערבות, המשתתפים בקבוצת הניסוי הפגינו יכולת זיהוי גבוהה יותר בנוגע לאנשים ובנוגע למקומות שבהם מפעילים נגדם אלימות מילולית לעומת תחילת המחקר. בקבוצת הביקורת לא חל שינוי בדיווחים. אי לכך, השערה זו אוששה.

השערה שנייה

השערת המחקר השנייה הייתה כי, עם סיום תכנית ההתערבות, יהיו יותר פניות של משתתפיה לאנשי הצוות המלווים אותם ביום יום, לצורך דווח על אלימות מילולית כלפיהם בהשוואה לקבוצת הביקורת. תחילה יוצגו הממצאים של קבוצת הניסוי, ולאחריהם של קבוצת הביקורת, לפי שכיחות תשובות המשתתפים.

תחילה נעשתה בדיקה האם הם שיתפו ואת מי הם בחרו לשתף.

לוח 6: פניות לצוות המלווה לצורך דיווח על אלימות מילולית בקרב קבוצת הניסוי (N=64)

	לפני		אחרי	
	ההתערבות		ההתערבות	
	כן	לא	כן	לא
*השפלה	18 (66.7%)	9 (33.3%)	25 (80.6%)	6 (19.4%)
**העלבה	8 (44.4%)	10 (55.6%)	19 (79.2%)	5 (20.8%)
שמות גנאי	14 (56%)	11 (44%)	16 (64%)	9 (46%)
צחוק	12 (57.1%)	9 (42.9%)	14 (48.3%)	15 (51.7%)
*איומים	13 (59.1%)	9 (40.9%)	20 (66.7%)	10 (33.3%)
קללות	20 (69%)	9 (31%)	23 (69.7%)	10 (30.3%)
*גסויות	4 (50%)	4 (50%)	11 (61.1%)	7 (38.9%)
צעקות	17 (51.5%)	16 (48.5%)	23 (59%)	16 (41%)
סה"כ N %	106 (25.7%)	77 (18.7%)	151 (36.6%)	78 (18.9%)

* $p < .05$, ** $p < .01$

קבוצת הניסוי - סך הכל דווחו 412 מקרים של שיתוף או חוסר רצון לשתף באירוע של אלימות מילולית שהופנה כלפי המשתתפים שבחרו להשיב על שאלה זו. מהממצאים המוצגים בלוח 6, ניתן לראות מגמת עלייה בדיווחים של קבוצת הניסוי לצוות על אירועים של אלימות מילולית בכל שמונה הקטגוריות. להלן פירוט הממצאים:

המשתתפים דיווחו סך הכל על 257 מקרים של שיתוף הצוות באלימות מילולית שהופנתה כלפיהם בתחילת המחקר ובסופו. לפני תכנית ההתערבות, דווחו 106 (41.2%) פעמים על שיתוף

הצוות. אחרי תכנית ההתערבות, חלה מגמת עלייה בשיתוף של קבוצת הניסוי את הצוות על אלימות מילולית שהופנתה כלפיהם ל - (58.8%) 151 פעמים.

מספר הדיווחים של המשתתפים על חוסר רצון לשתף את הצוות נשארו אותו הדבר לפני ואחרי הפעלת תכנית ההתערבות ועמדו על 18.8% בממוצע.

לפני ההתערבות, בהתייחס לשמונה הקטגוריות, הקטגוריה שדווחה בשכיחות הגבוהה ביותר בקרב המשיבים הייתה קללות (כ-70%). לאחר מכן דווחו הקטגוריות של השפלה (66.7%), איומים (59.1%), צחוק (57.1%), ושמות גנאי (56%). צעקות וגסויות דווחו בקרב כ-50% מהמשיבים. העלבה דווחה בקרב כ-44% מהמשיבים.

אחרי ההתערבות, הקטגוריות שדווחו בקרב כ-80% מהמשיבים במקום הגבוה ביותר היו השפלה והעלבה. למעלה מ-60% מהמשיבים בחרו לשתף בקטגוריות של קללות, איומים, שמות גנאי, גסויות וצעקות. צחוק דווח בפחות מ-50% מהתשובות.

בקרב קבוצת הביקורת, שלא עברה תכנית התערבות, נקודת ההתחלה ונקודת הסיום במחקר אמורות להיות ללא שינוי מהותי. להלן לוח 7 המציג את הנתונים.

לוח 7: פניות לצוות המלווה לצורך דיווח על אלימות מילולית בקרב קבוצת הביקורת (N=35)

	תחילת המחקר		סיום המחקר	
	כן	לא	כן	לא
השפלה	4 (11.4%)	7 (20%)	8 (22.8%)	4 (11.4%)
העלבה	3 (8.6%)	5 (14.3%)	6 (17.1%)	3 (8.6%)
שמות גנאי	0	7 (20%)	6 (17.1%)	4 (11.4%)
צחוק	2 (5.7%)	6 (17.1%)	7 (20%)	2 (5.7%)
איומים	5 (14.3%)	3 (8.6%)	7 (20%)	0
קללות	7 (20%)	3 (8.6%)	7 (20%)	5 (14.3%)
גסויות	1 (2.8%)	4 (11.4%)	5 (14.3%)	3 (8.6%)
צעקות	5 (14.3%)	12 (34.3%)	4 (11.4%)	13 (37.1%)
סה"כ N %	27 (17.2%)	47 (29.7%)	50 (31.6%)	34 (21.5%)

קבוצת הביקורת - סה"כ השיבו 158 פעמים. חשוב לציין כי אחוז נמוך (23%) ממשתתפי קבוצת הביקורת בחרו לענות על סעיף זה. ניתן לראות כי אין הבדלים בתשובותיהם של המשתתפים בתחילת המחקר ובסופו בשל מיעוט המשיבים.

אי לכך, השערת המחקר אוששה.

בכדי לקבל תמונת מצב שלימה ומעמיקה, משתתפי המחקר נתבקשו לספר למי הם דיווחו על האלימות המילולית שהופנתה כלפיהם. גם כאן הנתונים יוצגו בחלוקה לקבוצת ניסוי וקבוצת ביקורת. ראשית יוצגו הנתונים של קבוצת הניסוי.

בלוח 8 מוצגות הדמויות אליהם בחרו לפנות משתתפי קבוצת הניסוי, בהתייחס לשמונה הקטגוריות של אלימות מילולית.

לוח 8: הדמויות אותם בחרו משתתפי קבוצת הניסוי לשתף באירועי אלימות מילולית שחוו

(N=64)

גורם /	זמן	עו"ס	צוות	מנהל	משפחה	חבר	מורה	סה"כ
קטגוריה	מדידה							N %
*השפלה	לפני	6 (9.4%)	5 (7.8%)	3 (4.7%)	2 (3.1%)	-	2 (3.1%)	28.1%
	אחרי	7 (10.9%)	4 (6.3%)	2 (3.1%)	7 (10.9%)	1 (1.6%)	4 (6.3%)	39.1%
*העלבה	לפני	3 (4.7%)	-	-	3 (4.7%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	12.5%
	אחרי	6 (9.4%)	5 (7.8%)	1 (1.6%)	4 (6.3%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	28.1%
שמות גנאי	לפני	6 (9.4%)	5 (7.8%)	1 (1.6%)	-	-	2 (3.1%)	21.9%
	אחרי	8 (12.5%)	2 (3.1%)	1 (1.6%)	2 (3.1%)	2 (3.1%)	1 (1.6%)	25%
צחוק	לפני	3 (4.7%)	3 (4.7%)	1 (1.6%)	3 (4.7%)	-	2 (3.1%)	18.8%
	אחרי	2 (3.1%)	5 (7.8%)	3 (4.7%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	2 (3.1%)	21.9%
*איומים	לפני	6 (9.4%)	2 (3.1%)	-	3 (4.7%)	-	2 (3.1%)	20.3%
	אחרי	4 (6.3%)	3 (4.7%)	2 (3.1%)	6 (9.4%)	1 (1.6%)	4 (6.3%)	31.3%
קללות	לפני	10 (15.6%)	3 (4.7%)	1 (1.6%)	6 (9.4%)	-	-	31.3%
	אחרי	10 (15.6%)	4 (6.3%)	1 (1.6%)	3 (4.7%)	-	5 (7.8%)	35.9%
*גסויות	לפני	2 (3.1%)	-	-	1 (1.6%)	-	1 (1.6%)	6.3%
	אחרי	8 (12.5%)	1 (1.6%)	2 (3.1%)	-	-	-	17.2%
*צעקות	לפני	8 (12.5%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	5 (7.8%)	2 (3.1%)	-	26.6%
	אחרי	8 (12.5%)	5 (7.8%)	1 (1.6%)	6 (9.4%)	3 (4.7%)	-	35.9%
סה"כ		97(37.9%)	48(18.7%)	20(7.8%)	52(20.3%)	12(4.7%)	27(10.5%)	
								N %

* $p < .05$

קבוצת הניסוי - מהממצאים המוצגים בלוח 8, ניתן לראות כי בכל שמונה הקטגוריות חלה מגמת עלייה בפנייה לאנשים אותם הם בחרו לשתף באלימות מילולית שהופנתה כלפיהם. סך הכל תועדו 256 פניות לשתוף, כאשר לפני תכנית ההתערבות נעשו (106(41.4%) פניות, ואחריה חלה עלייה במספר הפניות ל - 150(58.6%).

כל הגורמים אותם הם בחרו לשתף הנם גורמים המלווים את משתתפי המחקר בחיי היום יום שלהם. הדמות שדווחה על ידי המשתתפים במקום הראשון הייתה העובדים הסוציאליים (37.9%). השניים שדווחו היו המשפחה (20.3%). לאחר מכן הצוות (18.7%) דווח במקום השלישי, המורה במקום הרביעי (10.5%), המנהל בעבודה (7.8%) דווח במקום החמישי, ולבסוף המשתתפים דיווחו על החברים שלהם (4.7%).

בהתייחס לשמונה הקטגוריות של האלימות המילולית:

לפני הפעלת התכנית – הדיווח הרב ביותר היה על הקטגוריות של קללות (31.3%), השפלה (28.1%), צעקות (26.6%) וקריאה בשמות גנאי (21.9%).

לאחר הפעלת התכנית - הדיווח הרב ביותר היה על הקטגוריות של השפלה (39.1%), לאחר מכן צעקות (35.9%), איומים (31.3%), והעלבה (28.1%). ניתן לראות כי בכל הקטגוריות חלה מגמת עלייה בדמויות אותם בחרו לשתף על אירועים של אלימות מילולית שהופנתה כלפיהם.

קבוצת הביקורת - בלוח 9 מוצגות הדמויות אליהם בחרו לפנות משתתפי קבוצת הביקורת, שלא השתתפה בתכנית ההתערבות, בהתייחס לשמונה הקטגוריות של אלימות מילולית.

לוח 9: הדמויות אותם בחרו משתתפי קבוצת הביקורת לשתף באירועי אלימות מילולית שחו

(N=35)

גורם /	זמן	עו"ס	צוות	מנהל	משפחה	חבר	מורה	סה"כ
קטגוריה	מדידה							N %
השפלה	לפני	-	-	1 (2.8%)	-	-	-	1(2.8%)
	אחרי	1 (2.8%)	1 (2.8%)	1 (2.8%)	-	-	1 (2.8%)	4(11.4%)
העלבה	לפני	-	-	-	-	-	-	-
	אחרי	-	1 (2.8%)	1 (2.8%)	-	-	-	2(5.7%)
שמות גנאי	לפני	-	-	-	-	-	-	-
	אחרי	-	1 (2.8%)	1 (2.8%)	1 (2.8%)	-	-	3(8.6%)
צחוק	לפני	-	-	-	-	-	-	-
	אחרי	-	2 (5.7%)	2 (5.7%)	-	-	-	4(11.4%)
איומים	לפני	-	-	-	-	-	-	-
	אחרי	-	1 (2.8%)	2 (5.7%)	-	-	-	3(8.6%)
קללות	לפני	-	3 (8.6%)	1 (2.8%)	-	-	-	4(11.4%)
	אחרי	-	2 (5.7%)	-	1 (2.8%)	-	-	3(8.6%)
גסויות	לפני	-	-	-	-	-	-	-
	אחרי	-	-	2 (5.7%)	1 (2.8%)	-	-	3(8.6%)
צעקות	לפני	-	1 (2.8%)	3 (8.6%)	-	-	-	4(11.4%)
	אחרי	-	1 (2.8%)	2 (5.7%)	-	-	1 (2.8%)	4(11.4%)
סה"כ		1(2.8%)	13(37.2%)	16(45.7%)	3(8.6%)		2(5.7%)	
								N %

בקרב קבוצת הביקורת, סך הכל תועדו 35 פניות לשתוף בכל המחקר. כל הגורמים אותם הם בחרו לשתף הנם גורמים משמעותיים עבורם המלווים את משתתפי המחקר בחיי היום יום שלהם. הדמות שדווחה על ידי המשתתפים במקום הראשון הייתה המנהלים שלהם במקומות העבודה (45.7%). הדמות השנייה אותה הם בחרו לשתף הייתה הצוות (37.2%). לאחר מכן המשפחה

(8.6%), המורה (5.7%), העו"ס (2.8%). אף אחד מהמשתתפים לא דיווח כי הוא בחר לשתף את החברים על אלימות מילולית המופנית כלפיהם. בהסתכל על שמונה הקטגוריות של אלימות מילולית, ניתן לראות כי אין הבדלים משמעותיים בתשובותיהם של המשתתפים בתחילת המחקר ובסופו בשל מיעוט המשתתפים שבחרו להשיב על שאלה זו.

לסיכום, אחרי ההשתתפות בתכנית ההתערבות, משתתפי המחקר דיווחו על כמות רבה יותר של פניות לאנשי הצוות המלווים אותם ביום יום, לצורך דווח על אלימות מילולית המופנית כלפיהם. בקרב קבוצת הביקורת לא חל שינוי משמעותי בדיווחים והפניות שלהם היו דלות יחסית. אי לכך, השערת המחקר אוששה.

השערה שלישית

השערת המחקר השלישית הייתה כי בעקבות ההשתתפות בתכנית ההתערבות, תהיה עלייה בכמות המענים מהצוות בטיפול באלימות מילולית כפי שמדווחים המשתתפים בהשוואה לקבוצת הביקורת. תחילה יוצגו הממצאים של קבוצת הניסוי, ולאחריהם של קבוצת הביקורת.

בלוח 10 מוצגים המענים שקיבלו מהצוות משתתפי קבוצת הניסוי, בנוגע לטיפול באלימות מילולית בהתייחס לשמונה הקטגוריות של אלימות מילולית.

לוח 10: הדיווחים על המענים מהצוות בטיפול באלימות מילולית בקרב קבוצת הניסוי (N = 64)

פעולה /	זמן	טיפול	דיברו	דיברו	להתרחק /	כעסו	כלום	סה"כ
קטגוריה	מדידה	איתו	איתי	להתעלם	עליו	N	%	
השפלה	לפני	8 (12.5%)	-	3 (4.7%)	3 (4.7%)	3 (4.7%)	1 (1.6%)	28.1%
	אחרי	6 (9.4%)	6 (9.4%)	4 (6.3%)	4 (6.3%)	2 (3.1%)	2 (3.1%)	37.5%
העלבה	לפני	7 (10.9%)	-	1 (1.6%)	-	-	-	12.5%
	אחרי	6 (9.4%)	2 (3.1%)	3 (4.7%)	3 (4.7%)	1 (1.6%)	2 (3.1%)	26.6%
שמות גנאי	לפני	8 (12.5%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	2 (3.1%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	21.9%
	אחרי	6 (9.4%)	4 (6.3%)	-	3 (4.7%)	-	1 (1.6%)	21.9%
צחוק	לפני	7 (10.9%)	-	2 (3.1%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	18.8%
	אחרי	6 (9.4%)	2 (3.1%)	1 (1.6%)	2 (3.1%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	20.3%
איומים	לפני	8 (12.5%)	2 (3.1%)	2 (3.1%)	-	-	1 (1.6%)	20.3%
	אחרי	5 (7.8%)	4 (6.3%)	3 (4.7%)	4 (6.3%)	3 (4.7%)	1 (1.6%)	31.3%
קללות	לפני	13 (20.3%)	1 (1.6%)	-	4 (6.3%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	31.3%
	אחרי	6 (9.4%)	4 (6.3%)	1 (1.6%)	7 (10.9%)	4 (6.3%)	1 (1.6%)	35.9%
גסויות	לפני	1 (1.6%)	-	1 (1.6%)	-	1 (1.6%)	-	4.7%
	אחרי	6 (9.4%)	3 (4.7%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	-	-	17.2%
צעקות	לפני	7 (10.9%)	2 (3.1%)	5 (7.8%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	26.6%
	אחרי	8 (12.5%)	5 (7.8%)	3 (4.7%)	2 (3.1%)	2 (3.1%)	1 (1.6%)	32.8%
סה"כ		108(34.5%)	36(14.5%)	31(12.5%)	37(14.9%)	21(8.4%)	15(6%)	
								N %

* $p < .05$

ניתן לראות מלוח 10 כי ישנה מגמת עלייה בטיפול שהתבצע לאחר הדיווח על אירוע של אלימות מילולית. מגמת העלייה קיימת באופן עקבי בכל הקטגוריות למעט בקטגוריה של קריאה בשמות גנאי. סך הכל המשתתפים דיווחו כל 248 מענים שהם קיבלו לאור הפנייה שלהם לצוות, למשפחות, למנהל עבודה, לחבר או למורה (ראה לוח 9). לפני ההשתתפות בתכנית ההתערבות דיווחו (41.1%) 102 מענים לפניית, ולאחר ההשתתפות בתכנית דיווחו (58.9%) 146 מענים לפניית. 34.5% מהמשיבים אמרו שטיפלו באירוע, לאחוז יותר קטן (14.9%) מהמשיבים להתרחק מהפוגע, 14.5% מהמקרים דמות סמכותית (צוות/מנהל/הורים) דיברה עם הפוגע ו-12.5% מהמקרים נעשתה שיחה עם הנפגע. 8.4% מהמשיבים טענו שהדמות שטיפלה במקרה כעסה על הפוגע ו-6% אמרו שלא נעשה כלום בנדון.

המענים הרבים ביותר שהתקבלו לפניית לפני הפעלת תכנית ההתערבות, מבין שמונה הקטגוריות, היו קללות, השפלה וצעקות. אחרי ההשתתפות בתכנית המענים הרבים ביותר היו בקטגוריות השפלה, קללות, צעקות, ואיומים.

בלוח 11 מוצגים המענים שקיבלו מהצוות משתתפי קבוצת הביקורת, בנוגע לטיפול באלימות מילולית, בהתייחס לשמונה הקטגוריות של אלימות מילולית.

לוח 11: הדיווחים על המענים מהצוות בטיפול באלימות מילולית בקרב קבוצת הביקורת (35) =

(N

פעולה /	זמן	טיפול	דיברו	דיברו	להתרחק/	כעסו	כלום	סה"כ
קטגוריה	מדידה		איתו	איתי	להתעלם	עליו		N %
השפלה	לפני	2 (5.7%)	-	-	-	-	2 (5.7%)	4(11.4%)
	אחרי	4 (11.4%)	-	1 (2.8%)	2 (5.7%)	-	1 (2.8%)	8(22.7%)
העלבה	לפני	2 (5.7%)	-	-	-	-	1 (2.8%)	3(8.5%)
	אחרי	4 (11.4%)	-	-	1 (2.8%)	-	-	5(14.2%)
שמות גנאי	לפני	-	-	-	-	-	-	-
	אחרי	2 (5.7%)	-	-	-	1 (2.8%)	2 (5.7%)	5(14.2%)
צחוק	לפני	-	-	1 (2.8%)	-	-	1 (2.8%)	2(5.7%)
	אחרי	4 (11.4%)	-	-	1 (2.8%)	1 (2.8%)	1 (2.8%)	7(19.8%)
איומים	לפני	2 (5.7%)	-	-	1 (2.8%)	2 (5.7%)	-	5(14.2%)
	אחרי	4 (11.4%)	-	-	1 (2.8%)	2 (5.7%)	-	7(19.8%)
קללות	לפני	4 (11.4%)	-	1 (2.8%)	-	1 (2.8%)	1 (2.8%)	7(19.8%)
	אחרי	3 (8.5%)	-	1 (2.8%)	-	1 (2.8%)	1 (2.8%)	6(16.9%)
גסויות	לפני	1 (2.8%)	-	-	-	-	-	1(2.8%)
	אחרי	3 (8.5%)	-	-	1 (2.8%)	-	-	4(11.4%)
צעקות	לפני	2 (5.7%)	-	2 (5.7%)	-	-	1 (2.8%)	5(14.2%)
	אחרי	3 (8.5%)	-	2 (5.7%)	1 (2.8%)	-	1 (2.8%)	7(19.8%)
סה"כ		40(52.6%)	-	8(10.5%)	8(10.5%)	8(10.5%)	12(15.8%)	
								N %

סך הכל המשתתפים דיווחו כל 76 מענים שהם קיבלו לאור הפנייה שלהם בתחילת המחקר ובסופו מאנשי צוות, משפחות, מנהל עבודה, חבר או מורה. 52.6% מהמשיבים אמרו שטיפול באירוע, 15.8% אמרו שלא עשו כלום עם הפנייה שלהם. נאמר ל-10.5% מהמשיבים ששוחחו עמם על האירוע, להתרחק או להתעלם, ושכעסו על הפוגע. אף משתתף לא דיווח על כך ששוחחו עם הפוגע על האירוע.

לסיכום, ישנה מגמת עלייה בטיפול שהתבצע לאחר הדיווח על אירועים של אלימות מילולית בכל שמונת הקטגוריות למעט בקטגוריה של קריאה בשמות גנאי. מהממצאים המוצגים, ניתן לומר כי לאחר השתתפותם בתכנית ההתערבות, קבוצת הניסוי למדו לזהות טוב יותר את האלימות המילולית שהופנתה כלפיהם ולדווח עליה לצוות.

השערת המחקר הרביעית

לבדיקת ההשערה שתחול ירידה בדיווחים של קבוצת הניסוי על אירועים של אלימות מילולית בעקבות השתתפות בתכנית התערבות, בהשוואה לקבוצת הביקורת שלא השתתפה בתכנית, נעשה מבחן t-test למדגמים תלויים בתחילת המחקר ובסופו. תחילה יוצגו הממצאים של קבוצת הניסוי, ולאחריהם של משתתפי המחקר כולו בחלוקה לקבוצת ניסוי לעומת קבוצת ביקורת. ממצאי הדיווחים של קבוצת הניסוי מוצגים בלוח 12.

לוח 12: דיווחים על אירועים של אלימות מילולית של משתתפי קבוצת הניסוי (N = 64)

	לפני ההשתתפות בתכנית	אחרי ההשתתפות בתכנית	t(63)
	N=64	N=64	
M	1.56	1.44	4.630***
SD	0.31	0.33	

***P<0.001

הממצאים מצביעים על הבדל מובהק בין הממוצעים ($t(63)=4.630, p<0.001$). ממוצע שכיחות האלימות המילולית לאחר התכנית ($M=1.44, SD=0.33$) נמצא נמוך מממוצע השכיחות של אלימות מילולית לפני ההשתתפות בתכנית ההתערבות ($M=1.56, SD=0.31$).

לבדיקת ההשוואה באירועים של אלימות מילולית בין קבוצת הניסוי והביקורת לפני ואחרי תכנית ההתערבות, נערך ניתוח שונות (ANOVA) לבדוק האם חלו הבדלים בדיווחים. הממצאים מוצגים בלוח 13.

לוח 13: דיווחים על אירועים של אלימות מילולית של משתתפי המחקר (N = 99)

	ניסוי		ביקורת		
	M	SD	M	SD	F(1,97)
לפני	1.56	0.31	1.62	0.33	0.675
אחרי	1.44	0.33	1.57	0.36	2.738

*P<0.01

לבדיקת ההבדלים נערך ניתוח המשך Post Hoc מסוג Scheffe שהראה כי ממוצע הדיווחים בקרב קבוצת הניסוי היה גבוה יותר לפני ההשתתפות בתכנית ($M=1.56, SD=0.31$) לעומת הממוצע אחרי התכנית ($M=1.44, SD=0.33$). בקבוצת הביקורת ממוצע הדיווחים לפני התכנית

היה גבוה יותר מקבוצת הניסוי ($M=1.62$, $SD=0.33$) כמו גם אחרי התכנית ($M=1.57$ $SD=0.36$). בבדיקת המודל הכללי לא נמצאה מובהקות סטטיסטית, אך ניתן לראות כי ממוצע הדיווחים בקרב קבוצת הניסוי אחרי ההשתתפות בתכנית ההתערבות היה נמוך לעומת ממוצע הדיווחים של קבוצת הביקורת. לקבלת תמונת מצב שלימה ומעמיקה, נעשתה בדיקה של שמונה קטגוריות של האלימות המילולית במבחן t-test למדגמים תלויים לפני ואחרי הפעלת תכנית ההתערבות רק לקבוצת הניסוי, לאור הממצא כי לא היו הבדלים בתחילת המחקר ובסופו בקרב קבוצת הביקורת. הממצאים מוצגים בלוח 14.

לוח 14: דיווחים על אירועים של אלימות מילולית של משתתפי קבוצת הניסוי לפי שמונה הקטגוריות ($N = 64$)

קטגוריה	$N=64$	$M(sd)$	Sig. (2 tailed)	t(63)
השפלה	לפני	1.45(0.50)	.621	-0.497
	אחרי	1.48(0.50)		
העלבה	לפני	1.61(0.49)	.088	1.732
	אחרי	1.48(0.50)		
שמות גנאי	לפני	1.50(0.50)	.641	-0.469
	אחרי	1.53(0.50)		
צחוק	לפני	1.58(0.49)	.109	1.626
	אחרי	1.47(0.50)		
איומים	לפני	1.59(0.49)	.017	2.443*
	אחרי	1.41(0.49)		
קללות	לפני	1.50(0.50)	.072	1.833
	אחרי	1.36(0.48)		
גסויות	לפני	1.81(0.40)	.001	3.384***
	אחרי	1.56(0.50)		
צעקות	לפני	1.45(0.50)	.002	3.189**
	אחרי	1.25(0.43)		

* $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .001$

מלוח 14 עולה כי בקטגוריות של איומים, גסויות וצעקות ישנה מובהקות סטטיסטית בירידה בדיווחים על לאלימות מילולית בקרב משתתפי תכנית ההתערבות. בקטגוריות העלבה, צחוק וקללות ישנה מגמת ירידה אך אין מובהקות סטטיסטית, ובקטגוריות השפלה ושמות גנאי ישנה עליה מזערית בדיווחי המשתתפים. כפי שדווח בלוח 13 המבחן כולו יצא מובהק. אי לכך ההשערה אוששה.

השערה חמישית

ההשערה הייתה כי בעקבות ההשתתפות בתכנית ההתערבות, יהיה שיפור רב יותר בדיווחיהם של המשתתפים על איכות חייהם מאשר לפני הפעלת התוכנית, בהשוואה לקבוצת הביקורת.

לבדיקת ההשערה כי ימצא בקרב קבוצת הניסוי הבדל באיכות החיים לעומת קבוצת הביקורת לפני ההתערבות ואחריה, נערך ניתוח שונות למדידות חוזרות (Repeated Measures), המוצגים בלוח 15.

לוח 15: ממוצעים וסטיות תקן של איכות החיים על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר

ואחרי תוכנית ההתערבות (n=95)

זמנים*קבוצה		קבוצה		זמנים		ביקורת (n=31)		ניסוי (n=64)		אחרי (n=95)		לפני (n=95)		
η^2	F _(1,93)	η^2	F _(1,93)	η^2	F _(1,93)	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
0.025	2.36	0.054	5.32*	0.013	1.20	9.28	92.77	9.29	97.46	11.31	95.68	9.46	96.18	איכות חיים
										9.37	97.66	8.61	97.27	ניסוי
										13.36	91.61	10.82	93.94	ביקורת

מלוח 15 עולה כי קיים הבדל בין קבוצת הביקורת וקבוצת הניסוי באיכות החיים לפני ואחרי

תכנית ההתערבות ($F_{(1,93)}=5.32$; $p=.023$; $Eta^2=0.054$), כאשר קבוצת הניסוי ($m=97.46$;

$sd=9.29$) גבוהה יותר מקבוצת הביקורת ($m=92.77$; $sd=9.28$) באיכות החיים. שונות מוסברת

5.4%. גודל אפקט Choen's D = 0.505, בינוני.

בתוך הקבוצות לא נמצא הבדל מובהק באיכות החיים לפני ואחרי תוכנית ההתערבות, ולא קיימת

אינטראקציה בין הקבוצות ובין הזמנים.

לבדיקת ההשערה כי ימצא בקרב קבוצת הניסוי הבדל בשביעות רצון לעומת קבוצת הביקורת לפני ההתערבות ואחריה, נערך ניתוח שונות למדידות חוזרות (Repeated Measures), המוצג בלוח 16.

לוח 16: ממוצעים וסטיות תקן של שביעות רצון על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר ואחרי תוכנית ההתערבות (n=95)

זמנים*קבוצה		קבוצה		זמנים		ביקורת (n=31)		ניסוי (n=64)		אחרי (n=95)		לפני (n=95)		
η^2	$F_{(1,93)}$	η^2	$F_{(1,93)}$	η^2	$F_{(1,93)}$	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
0.003	0.294	0.020	1.90	0.000	0.044	3.39	24.37	3.38	25.39	3.84	25.11	3.45	25.00	שביעות רצון
										3.62	25.50	3.32	25.28	ניסוי
										4.21	24.32	3.68	24.42	ביקורת

מהממצאים המוצגים בלוח 16 עולה כי לא קיים הבדל בשביעות הרצון בין לפני ואחרי תוכנית ההתערבות, לא קיים הבדל מובהק בין קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת, ולא קיימת אינטראקציה בין קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת לפני ואחרי ההתערבות.

לבדיקת ההשערה כי ימצא בקרב קבוצת הניסוי הבדל ביכולות/יצרנות לעומת קבוצת הביקורת לפני ההתערבות ואחריה, נערך ניתוח שונות למדידות חוזרות (Repeated Measures), המוצג בלוח 17.

לוח 17: ממוצעים וסטיות תקן של יכולות/יצרנות על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר ואחרי תוכנית ההתערבות (n=95)

זמנים*קבוצה		קבוצה		זמנים		ביקורת (n=31)		ניסוי (n=64)		אחרי (n=95)		לפני (n=95)		
η^2	$F_{(1,93)}$	η^2	$F_{(1,93)}$	η^2	$F_{(1,93)}$	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
0.000	0.022	0.034	3.23	0.009	0.82	4.05	24.68	4.06	26.27	4.48	25.59	4.29	25.91	יכולות יצרנות
										3.00	26.09	3.13	26.45	ניסוי
										6.54	24.55	5.95	24.81	ביקורת

מהממצאים המוצגים בלוח 17 עולה כי לא קיים הבדל ביכולות/יצרנות בין לפני ואחרי תוכנית ההתערבות, לא קיים הבדל מובהק בין קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת, ולא קיימת אינטראקציה בין קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת לפני ואחרי ההתערבות.

לבדיקת ההשערה כי ימצא בקרב קבוצת הניסוי הבדל בהעצמה/עצמאות לעומת קבוצת הביקורת לפני ההתערבות ואחריה, נערך ניתוח שונות למדידות חוזרות (Repeated Measures), המוצג בלוח 18.

לוח 18: ממוצעים וסטיות תקן של העצמה/עצמאות על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר ואחרי תוכנית ההתערבות (n=95)

זמנים*קבוצה		קבוצה		זמנים		ביקורת (n=31)		ניסוי (n=64)		אחרי (n=95)		לפני (n=95)		
η^2	$F_{(1,93)}$	η^2	$F_{(1,93)}$	η^2	$F_{(1,93)}$	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
0.002	0.162	0.000	0.027	0.008	0.77	2.27	21.92	2.64	22.00	2.82	21.85	2.57	22.09	העצמה עצמאות
										2.76	21.92	2.79	22.08	ניסוי
										2.82	21.71	2.08	22.13	ביקורת

מלוח 18 עולה כי לא קיים הבדל ביכולות/יצרנות בין לפני ואחרי תוכנית ההתערבות, לא קיים הבדל מובהק בין קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת, ולא קיימת אינטראקציה בין קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת לפני ואחרי ההתערבות.

לבדיקת ההשערה כי ימצא בקרב קבוצת הניסוי הבדל בשייכות החברתית לעומת קבוצת הביקורת לפני ההתערבות ואחריה, נערך ניתוח שונות למדידות חוזרות (Repeated Measures), שממצאיו מוצגים בלוח 19.

לוח 19: ממוצעים וסטיות תקן של שייכות חברתית על פי קבוצות ניסוי וביקורת ועל פי לאחר

ואחרי תוכנית ההתערבות (n=95)

זמנים*קבוצה		קבוצה		זמנים		ביקורת (n=31)		ניסוי (n=64)		אחרי (n=95)		לפני (n=95)		
η^2	$F_{(1,93)}$	η^2	$F_{(1,93)}$	η^2	$F_{(1,93)}$	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
0.065	6.502*	0.073	7.35**	0.010	0.964	3.36	21.81	3.35	23.80	4.29	23.13	3.76	23.17	שייכות חברתית
										3.82	24.14	3.86	23.45	ניסוי
										4.51	21.03	3.53	22.58	ביקורת

מלוח 19 עולה כי קיים הבדל בשייכות החברתית בין קבוצת הביקורת וקבוצת הניסוי ; $F_{(1,93)}=7.35$;
 (p=.0.008 ; $\eta^2=0.073$) , כאשר קבוצת הניסוי (m=23.80 ; sd=3.35) גבוהה יותר מקבוצת הביקורת
 (m=21.81 ; sd=3.36) בתחושת השייכות החברתית. שונות מוסברת 7.3% . גודל אפקט Choen's D =
 0.593, בינוני

בבדיקת השוואה בין הקבוצות – ניסוי וביקורת, לפני ואחרי תוכנית ההתערבות, נמצאה
 אינטראקציה כאשר קבוצת הניסוי לפני (m=23.45 ; sd=3.86) גבוהה באופן מובהק מקבוצת
 הביקורת לפני (m=22.58 ; sd=4.51) גודל אפקט Choen's D = 0.576, בינוני. וקבוצת הניסוי
 אחרי (m=24.14 ; sd=3.82) גבוהה באופן מובהק מקבוצת הביקורת אחרי (m=21.03 ;
 sd=4.51). שונות מוסברת 6.5% . גודל אפקט Choen's D = 0.744, בינוני.

לסיכום, השערת המחקר הייתה כי ימצאו הבדלים בדיווחי המשתתפים לגבי איכות החיים שלהם
 בעקבות השתתפות בתוכנית ההתערבות. ממצאי המחקר מראים כי לא נמצאו הבדלים בדיווחים
 על איכות חיים לפני ואחרי תוכנית ההתערבות בקרב קבוצות המחקר במשתנים של שביעות רצון,
 יכולת ויצרנות ועצמאות. נמצא הבדל בממד של שייכות חברתית אשר היה גבוה יותר בקרב
 קבוצת הניסוי. אי לכך ההשערה הופרכה.

ממצאים איכותניים

לצורך הבדיקה כי בעקבות תכנית ההתערבות למשתתפי התכנית יהיו כלים נוספים להתמודדות עם ביטויי אלימות כלפיהם מאלו שהם מכירים ומשתמשים בהם, ולכן התמודדותם עם נושא זה תהיה יעילה יותר ותפחית את כמות האירועים שיחוו על ידם כאלימות מילולית. בנוסף, נשאלה השאלה באיזו מידה, בעקבות השינויים בחווית האלימות המילולית ימצא שיפור בהערכת איכות החיים של המשתתפים בתכנית ההתערבות. לקבלת מענה על שאלות אלו, נעשה ניתוח תוכן לתעודים של המפגשים הקבוצתיים שנערכו במסגרת תכנית ההתערבות.

להלן הממצאים:

במחקר הנוכחי השתתפו ארבע קבוצות (שתי קבוצות מהדיוור המעוניי ושתים קבוצות מדיוור בקהילה) בתכנית ההתערבות, שכללה עשרים מפגשים שחולקו לחמישה מעגלים. בכל מעגל שנמשך ארבעה מפגשים (מפגש אחד לשבוע), נידון נושא אחר הקשור לאיכות חיים: שביעות רצון מבחינה חברתית בהתייחס לקשר שיש לאלימות מילולית לתחושת בדידות, אי שייכות וכו'; אלימות מילולית והקשר שלה אל תחושת היכולת והיצרנות של משתתפי המחקר; תחושת העצמה ועצמאות של המשתתפים למול האלימות המילולית המופנית כלפיהם; שייכות חברתית בקשרים החברתיים ואלימות מילולית. הסבב הראשון עסק באלימות מילולית – הגדרתה, הזיהוי שלה וההתמודדות של המשתתפים עם התופעה. הסבב השני עסק באופן שבו הקיום של אלימות מילולית בחייהם משפיע על שביעות הרצון שלהם מבחינה חברתית. הסבב השלישי עסק באופן שבו החשיפה לאלימות מילולית מתבטאת ביכולת והיצרנות שלהם, הסבב הרביעי עסק בדרך שבה אלימות מילולית באה לידי ביטוי בתחושות ההעצמה והעצמאות שלהם, והסבב האחרון עסק בשייכות חברתית והכללה קהילתית למול הופעת האלימות המילולית בחייהם.

הסבב הראשון הוקדש להבנת המונחים של אלימות בכלל ואלימות מילולית בפרט, על הקשיים והרגשות שנובעים מהופעת האלימות, ודרכי התגובה שלהם. המטרה הייתה לדון איתם על פתרונות יעילים עבורם להתמודדות עם האלימות המילולית המופנית כלפיהם.

תחילת המפגש הראשון הוקדש לקביעת נורמות וחוקים בקבוצה. חברי הקבוצה העלו את החוקים שהם מעוניינים שיתקיימו בקבוצה שלהם. החוקים שנקבעו היו: הגעה בזמן, נימוס, לדבר בכבוד אחד אל השני, לא להעליב, לא לרכל. וכן שמירה על פרטיות שמאוד הדאיגה את החברים. היה להם חשוב לחדד שהדברים שנאמרים בקבוצה לא זולגים החוצה, לדוגמא: **"זה לא מתאים שיידעו מה אנחנו מדברים כאן"**, **"מה שמדברים בפגישה פה לא יוצא החוצה"**, כחלק

מבניית האמון של חברי הקבוצה אחד בשני. לאחר מכן החל שיח על אלימות מילולית דרך הקראת סיפור על ידי מנחה הקבוצה. המשתתפים נתבקשו לזהות את הסיטואציה שהייתה בסיפור לגבי אלימות מילולית. הם ידעו לזהות את האלימות עצמה ואף העלו את התחושות שלהם שמלוות את הסיטואציה. המונחים של העלבה והשפלה קושרו לתחושות של **"חוסר נעימות כשעושים לי את זה, וזה לא מכבד"**. התנהל דיון שמטרתו הייתה לחדד את ההבדלים בין אלימות מילולית ואלימות פיזית. משתתפי המחקר הפגינו קושי בדיון בהפרדה בין סוגי האלימות. בפגישה השנייה הובהרו הקטגוריות השונות של אלימות מילולית. המשתתפים שיתפו את חבריהם לקבוצה בתחושות שלהם במצבים בהם חוו אלימות מילולית. במפגש השלישי של הסבב הראשון הדיון היה על אפשרויות הבחירה שלי לגבי דרכי תגובה. אחת מהתובנות שעלו במפגש הייתה, שישנם דרכים רבות להגיב, אבל שלא משנה מה התגובה, הרגשות נשארים אותו הדבר, רק התגובה משתנה. לדוגמא: **"ביום שני הוא עשה לי ככה, אמר לי מטומטמת, מפגרת. זה מעליב. אני לא יכולה לשמור את זה יותר בבטן...הכוונה שאני שומעת את הדבר החיובי בראש, הוא יכול להגיד מה שהוא רוצה ואני אתעלם"**. המשתתפים נעשו מודעים במפגש זה לכוחות הפנימיים שלהם שאותם היה להם קשה לזהות בעצמם. הכוח הוא לשלוט בתגובה גם אם הרגשות נשארו פגועים כשמופנית אלימות מילולית. כוח נוסף שעלה הוא הכוח לעמוד מול האחר ולהגיד את התחושות והרצונות. לדוגמא:

מקרה 1: משתתף: **"לך, לך, פחד, לך מפה פחד"**. מנחה: **"מה זה לך פחד לך, למה הוא מתכוון?"**
 משתתף: **"לפרחים שיצאו"**. משתתף: **"שאני לוקח את הכוח שיש בתוכי ואני מרגיע את עצמי! אני אומר לעצמי 'לך פחד', אני אומר לעצמי"**.

מקרה 2: משתתף: **"לא להתקרב לבן אדם"**. מנחה: **"זה כוח?"** משתתף: **"כן"**. מנחה: **"במה זה כוח?"** משתתף: **"כוח להתגבר על הפחד"**. מנחה: **"זה כוח שאני אומר לעצמי מה לעשות. אני מנהל את עצמי"**.

המפגש עסק בזיהוי הרגשות בהתאם לסיטואציה שבה מופנית כלפי המשתתפים אלימות מילולית: נעלבתי, נפגעתי, בכיתי, פחדתי. ובדרכי התגובות שלהם: התעלמתי, התרחקתי, דיווחתי. הם למדו מיהם האנשים אליהם הם יכולים לפנות כאשר הם במצוקה: אנשי צוות, מעסיקים, חברים, משפחה. מרבית הפתרונות שלהם לקבלת עזרה הייתה על ידי פנייה לגורמים שהוזכרו לעיל. כמו כן, הם התמודדו עם מקרים של חיפוש פתרון וקבלת דחייה. לדוגמא:

משתתפת: **"אולי חברה תעזור לי?"** מנחה: **"במה היא תעזור לך?"** משתתפת: **"תדבר איתי קצת ותרגיע אותי"**. מנחה: **"לפנות לחברה לשוחח איתה כדי שהחברה תרגיע אותה. פתרון יפה. מצוין"**. משתתפת: **"אני רוצה לדבר איתה על משהו. שתרגיע אותי"**. מנחה: **"אז מה תעשי?"** משתתפת: **"לפנות אליה"**. מנחה: **"ומה היא תגיד לך?"** משתתפת: **"שאני לא מעוניינת לעזור"**. מנחה: **"הנה מצב, פניתי לחבר, ביקשתי ממנו עזרה והוא אמר אני לא מוכן כרגע לעזור"**. משתתף: **"שתלך לעו"ס"**. מנחה: **"פניתי לחברה, ביקשתי עזרה והיא כרגע לא רוצה לעזור. איך את מרגישה?"** משתתפת: **"לא טוב"**. מנחה: **"יש לך פתרון לבעיה הזאת?"** משתתפת: **"אפנה לחברה אחרת"**. מנחה: **"תנסי"**. משתתפת: **"את יכולה לעזור לי?"** משתתפת: **"כן. בשמחה"**. כאן הם בעצם למדו להמשיך ולנסות למצוא פתרון חרף הדחייה הראשונה. קרי, להתמודד עם תסכול ולהפוך קושי להצלחה. נפתחה פה הזדמנות לעבוד על התקשורת והחברות שבין חברי הקבוצה כמערך תמיכה בחיי היום יום אחד לשני. המשתתפים הבינו תוך כדי המפגשים שיש להם אחריות חברתית זה על זה. הדבר חוזר על עצמו ומתעצם במהלך המפגשים של תכנית ההתערבות. נדבך זה, הגדלת מערך התמיכה ושיפור התקשורת והחיברות, מהווה מרכיב משמעותי בשיפור איכות החיים של משתתפי תכנית ההתערבות.

פתרון נוסף שעלה בקרב חברי הקבוצה היה לפתור את המשברים שנוצרו בעקבות האלימות המילולית בעצמם. כלומר שהקורבן לאלימות מילולית יפנה לתוקפן וישוחח איתו. דבר זה קשור להעצמה, להכרה ביכולות שלי להתמודד עם המצב ולעמוד מול הגורם המפנה כלפיי אלימות מילולית ולדרוש הסבר. לשתף אותו בתחושות שלי. לדוגמא: משתתפת: **"גם לי קרה השבוע שגם נעלבתי מאוד וגם קרה לי מקרה מאוד לא נעים. משהו שקשור גם לנושא. חטפתי העלבה. מישוהו בחדר אוכל אמר לי תשתקי והתחיל לדחוף אותי"**. מנחה: **"כשאומרים לי תשתקי, מה הקושי?"** משתתפת: **"זה מעליב, אני מאוד נעלבתי ונפגעת. התחלתי לבכות"**. מנחה: **"ויש דרך אחרת להתמודד עם זה?"** משתתפת: **"כן, יש דרך. אפשר להגיד את זה לאיש צוות. אפשר גם לדבר איתו. שאלתי אותו מה עשיתי לך? מה אתה מקלל אותי?"** מנחה: **"לדבר עם הבן אדם, לנסות להבין את העניינים"**. משתתפת: **"אמרתי לו סליחה, למה אתה מקלל אותי? מה עשיתי לך?"** מנחה: **"לדבר עם השני. תקשיבו, כשמישהו בא אליי ואומר לי משהו כזה, אני יכולה מאוד להיעלב. אבל אז למצוא את הכוח ולעשות מה?"** משתתפת: **"לדבר אחד עם השני"**. דוגמא נוספת: משתתפת: **"לפתור בדרך יותר טובה. לפתור את הבעיה בין השניים"**. מנחה: **"זאת אומרת לדבר עם האדם שמפנה כלפיי אלימות מילולית"**. משתתף: **"לשאול אותו מה**

קרה". מנחה: "להתחיל ליצור זו שיח, תקשורת, להתחיל לדבר ולהגיד אתה מקלל אותי, עשיתי לך משהו רע. בוא נדבר על זה".

המפגש הרביעי והאחרון של הסבב הראשון עסק באפשרויות הבחירה שיש לי בתגובות שלי, באלטרנטיבות שעלו במהלך המפגשים הקודמים. לדוגמא: **"הוא בחר לענות להם במקום להיעלב. הוא אמר להם תפסיקו בבקשה". "הוא בחר להגיב, לענות להם שזה לא נעים לו".** כלומר, לדעת לנהל את הרגשות שלי ולהגיב לאדם שעומד מולי בדרך של שיתוף ברגשותיי. במפגש זה כבר ניתן היה לראות את ההבנה העמוקה שאם אדם נוהג כלפי אדם אחר באלימות והוא מגיב באלימות שכנגד, תהיה הסלמה והמצב לא יועיל. לדוגמא: מנחה: **"פתרונות יש לנו מלא... מה יקרה אם אני ישתמש באלימות בחזרה?"** משתתפת: **"תקבלי בחזרה. פינג פונג".** מנחה: **"אתם יודעים מה זה פינג פונג? זה זורק קללה ההוא מחזיר לו קללה. הוא זורק עליי קללה אני מחזיר לו קללה. ימצא פה פתרון?"** משתתף: **"לא. צריך להגיד לאיש צוות".** מנחה: **"יהיה בלגאן, תהיה התפרצות".** משתתף: **"יהיה לא נעים".** המשתתפים ידעו להגיד שהתחושות שלהם יהיו קשות ושהם יפגעו מהמצב וגם הצד השני יפגע. לדוגמא: מנחה: **"אחד יושב בלובי, אומר לשני משהו, ההוא מחזיר לו. איך אתם שיושבים בלובי לידם מרגישים?"** משתתפים: **"לא נעים, לא מכבד, להתרחק ממנו, מתרחקים".** משתתף: **"לא נעים, לא יכולים להיות לידם".** מנחה: **"ואיך הם מרגישים?"** משתתפים: **"רע. רע מאוד".** זאת אומרת משתתפי התכנית התחילו לראות גם את האחר בתוך הסיטואציה, כחלק מהתהליך של ההפנמה ובעיקר את היכולת שלהם לזהות שהם יכולים למנוע את המשך המצב. הדבר הנוסף המהותי שקרה במפגש זה הייתה ההבנה שהפנייה לגורמים אחרים כגון, אנשי צוות/עו"ס, לא מהווה בהכרח את הפתרון הראשון שקיים ברשות המשתתפים, משתתפת: **"לפנות לעו"ס. לאיש צוות זה לא מספיק",** אלא השימוש בכוחות שלהם לפתרון בעיות בחיי היום יום, משתתפת: **"לא להתייחס אליה, לא לענות או שתעבור למקום אחר".** במהלך המפגש, בשיח ביניהם, הם בדקו האם הפתרונות שהם העלו מתאימים להם להתמודדות עם אלימות מילולית. פתרונות כגון: להתייעץ עם חבר, ללכת משם, לדבר עם עו"ס. כמו כן, הם בדקו פתרונות לא יעילים, לדוגמא, מה קורה כשאדם בוחר לקלל חזרה, משתתפת: **"זרקת אש והצתת את הגפרור מחדש במקום להרגיע ולהגיד לו די את עוד יותר גרמת לריב. חיממת אותו".** יותר מכל, הם למדו הכרה בשליטה על התגובות שלהם בדרך של עצירה וחשיבה, להרגיע את עצמם ואז לבחור בתגובה מתאימה שתשרת אותם בדרך הטובה ביותר, לדוגמא, משתתפת: **"לפעמים אתה צריך לחשוב מה אתה רוצה לעשות".** מנחה: **"לחשוב על האפשרויות ולחשוב על מה יקרה הלאה ומה יהיו התוצאות?"** משתתפת: **"אם זה יעזור**

לנשום, להירגע, לחשוב". לצד זה, הייתה הכרה שלא תמיד ניתן לשלוט בתגובות בשעת כעס. כבר בתום הסבב הראשון בתכנית המשתתפים הגיעו לתובנות לגבי ההתנהגות שלהם עצמם ושל המשתתפים האחרים בקבוצה. בסיום הסבב הראשון, המשתתפים העלו את החשיבות של המפגשים והתרומה שלהם לשיפור איכות חייהם. מנחה: **"איך היו ארבעת המפגשים האחרונים ומה למדתם?"** משתתף: **"למדתי להיות יותר בטוח בעצמי..."** משתתף: **"לא הרבצתי לאף אחד בגלל המפגשים האלה. הקבוצה הזאת עזרה לי לא להרביץ. לא הרבצתי לאף אחד..."** משתתף: **"אני אומר שזה עוזר לי יותר ויותר עם המפגשים שפה עד שבכלל לא יהיו מריבות. שהכל יהיה מושלם..."** משתתפת: **"אני למדתי מהמקרה שקרה לי. לא להחזיר, לדבר עם מישהו ולמצוא פתרון בזכות הקבוצה".**

הסבב השני של התכנית עסק בנושא של שביעות רצון מבחינה חברתית בהתייחס לקשר שיש בין אלימות מילולית לבדידות, אי שייכות, הנאה, דילמות חברתיות. במפגש הראשון נעשתה הבחנה בין תחושת הבדידות לבין הבחירה שלי להיות לבד, משתתפת: **"בדידות זה להיות בודד ולבד זה להישאר בלי חברים ולהישאר לבד עם עצמי ולהיות לבד זה להיות לבד בלי חברים. זה שני דברים שונים. כי להיות לבד עם עצמך, אם אתה רוצה שקט או משהו, יש הבדל גדול מלהיות בלי חברים",** ועלה שיח על תקשורת בין אנשים בקרב המשתתפים. ההבנה הייתה כי כאשר מתקיימת חוסר תקשורת, האלימות המילולית עלולה להופיע. השיח נסב סביב חרמות שגורמות לתחושת בדידות והאחריות החברתית שלנו כלפי האדם שמחרימים אותו. במפגש השני המשתתפים עברו תהליך של תודעה עצמית. קרי, תובנה לגבי זה שלפעמים אני פוגע באחרים וחושב שאני הוא הנפגע. כחלק מהתקשורת הבין אישית, המשתתפים עבדו על זיהוי הרגשות שלהם ועל השיתוף בהם בקול רם. בנוסף, המשתתפים למדו שלעיתים אנחנו בוחרים איך להרגיש, כחלק מההכרה שלהם לגבי שביעות רצונם החברתית. לדוגמא, משתתפת: **"אני אומרת לו היום, כשנכנסתי למחשבים 'די לצחוק עלי' והוא עוד פעם צחק".** מנחה: **"אבל הוא לא צחק עליך, הוא מסביר לך שזה לא עלייך".** משתתפת: **"אבל זה פוגע בי".** מנחה: **"זה שהיא נפגעה מזה, אחרי שהוא מסביר לה שהוא לא צחק עליה, בחירה של מי זה, להישאר פגוע?"** משתתפת: **"שלי".** במפגש זה עלו מקרים שחוו משתתפי התכנית. כל אחד שיתף איך הוא הרגיש, איך הוא פעל, ונעשתה בדיקה לגבי דרך התגובה שהמשתתפים בחרו בה, והשאלה האם היא הייתה מתאימה או לא מתאימה להתמודדות עם האלימות המילולית. השיח היה בעיקר על אפשרויות הבחירה לדרך הפעולה. במפגש השלישי של הסבב המשתתפים זיהו את הכוחות שלהם להתמודדות במצבים שבהם מופנית כלפיהם אלימות מילולית, דרך תיאור מקרה שהועלה במפגש

על ידי המנחה. התכנים שהעלו המשתתפים היו - האומץ לעמוד מול התוקף שלך ולהתבטא, משתתף: **"את הקושי שלו. שהוא קורבן. אבל היה לו כוח להסביר להם"**, משתתף: **"והיה לו את הכוח להסביר את עצמו"**. היכולת לחשוב לפני שפועלים ומגיבים - משתתפת: **"קודם כל הוא חשב פעמיים בשביל לענות להם"**. היכולת להסביר את התחושות גם כשאני פגוע. לדוגמא, משתתף: **"הוא חשב לעצמו איזה כוחות יש לו בלב. הוא הסביר מנשה, אני צריך עזרה ממך"**. משתתפת: **"הוא יכול להגיד, אולי תהיו חברים שלי? אולי קשה לי?"**. תגובה של התעלמות קושרה לכוח הרצון שלהם. תובנה נוספת שעלתה היא שכאשר מגיבים בחזרה באלימות שכנגד אלימות, התוצאות הן שליליות וגורמות להסלמת הסיטואציה. מדברי המשתתפים, כאן ניתן לראות הפנמה שהשימוש באלימות לא יעיל עבורם, ופוגע בשביעות הרצון שלהם ממצבם החברתי. הועלו פתרונות להתמודדות, משתתפים: **"במוזיקה. בכוח שלנו. בלדנו. באהבה. בלפנות לבקש עזרה ממדריך. בלהסביר את עצמנו. לשמוע מוזיקה"**. התובנה הכללית הייתה שאם אדם מפנה כלפיך אלימות מילולית ואתה בוחר להגיב באלימות מילולית, וחוזר חלילה, בסופו של דבר האדם עלול למצוא את עצמו לבד ללא חברים, ויחוש בדידות. המפגש האחרון בסבב זה עסק במצבים חברתיים שיכולים להתפרש כאלימות מילולית, למול מצבים בין אישיים שבהם האינטרפרטציה שונה. לדוגמא, כיצד אדם מתמודד עם מצב שאומרים לו שהוא מסריח מול אנשים אחרים (פוגע, מעליב, גורר לאלימות מילולית), לעומת הבחירה בדרך של שיח פרטי עם אמירה שיש ריח לא נעים (הבחירה ללכת להתקלח). המטרה הייתה המשתתפים ילמדו להתנהל באופן חברתי בהלימה לסיטואציה, ולהגיע לתוצאות שונות. כלומר, לדברי המשתתפים, אם הדברים נאמרים בפרהסיה, התחושות של עלבון עלולות ליצור הסלמה בתגובה, ובסופו של דבר האדם מגיע למצב של חוסר שביעות רצון מהתנהלות המצב שנקלע אליו. לעומת זאת, אם הדברים מתנהלים באופן פרטי, אחד על אחד, שביעות הרצון עולה מכיוון שמישהו העיר לי הערה בונה. כשהועלה הפתרון שבו המשתתפים בחרו לעזוב את המקום, חודדה הנקודה שאם יבחרו להתרחק, התגובה שלהם לא בהכרח תשנה את ההתנהלות האלימה כלפיהם, ושחברה הקרובה שלנו אנחנו צריכים להתמודד בדרך יעילה, ולא "לברוח" מהמצב. לסיכום, בסבב השני של תכנית ההתערבות, התובנות שעלו בקרב משתתפי המחקר בכדי לשפר את שביעות הרצון החברתית היו: היכולת לשתף ברגשות ובתחושות כשאתה נמצא בתוך אירוע שיש בו אלימות מילולית. היכולת להגיב אחרת ממה שהכרת עד כה, קרי, לא להשתמש באלימות ולבחור דרכים יעילות לתגובות. בנוסף, התקבלה ההבנה כי מערך התמיכה נרחב וכולל את אנשי הצוות, המשפחה, והחברים האישיים שלהם.

הסבב השלישי של התכנית עסק באלומות מילולית והקשר שלה אל תחושת היכולת והיצרנות של המשתתפים. לצורך כך, השיח היה על אלימות מילולית בתעסוקה. המפגש הראשון בסבב עסק בהגדרת המונחים של עולם התעסוקה באופן כללי: בוס, קולגה, אחראים, שכר, חוקים. השיח עסק גם בהיבטים חברתיים ובין אישיים. במהלך המפגש התמקדו המשתתפים בחוויות אישיות לגבי אירועים של אלימות מילולית שהופנתה כלפיהם במקום עבודתם, מצד עמיתים לעבודה ומצד האחראיים עליהם. השיח נסב סביב האירועים של אלימות מילולית שהופיעו בהקשר של חוקים בתעסוקה, תפקוד בעבודה, היחס שמשתתפי התכנית מקבלים בעבודה, שביעות הרצון שלהם בעבודה, וסיפורים על קשיים שעלו בעבודה.

במהלך המפגש נוצרה סיטואציה בה אחד המשתתפים הציק למשתתפת והיא פנתה למנחה ואמרה **"הוא מציק לי"**. המנחה שאלה אותה **"מה את יכולה לעשות?"** המשתתפת אמרה: **"בחרת להתעלם"**. המשתתף המשיך והציק למשתתפת, שבחרה שוב לפנות למנחה לבקשה לעזרה. באופן ספונטאני, לפני שהמנחה ענתה, מישו מהחברים הציע לה עזרה בכך שיחליפו מקום וכך נפתרה הבעיה. מתוך מקרה זה, ניתן לראות מתוך המצבים שמתרחשים בקבוצה שישנו יישום של הפתרונות שהועלו על ידי המשתתפים במהלך התכנית להתמודדות עם אירועים של אלימות מילולית.

בהמשך המפגשים של הסבב השלישי, חלה ההפנמה בקרב משתתפי התכנית שהתבטאה בכך שכאשר הם עצמם משתמשים באלימות מילולית, הם חשים לא נוח עם תגובתם. לדוגמא, מנחה: **"הוא סיפר על משהו שקרה במכבסה. אתה רוצה לספר מה קרה?"** משתתף: **"כן. הצקתי למישהי, דיברתי אליה לא יפה והעלבתי אותה ואז ביקשתי סליחה"**. מנחה: **"תגידי לי, איך הרגשת כשהצקת ודיברת לא יפה?"** משתתף: **"לא טוב"**. מנחה: **"איך אתה חושב שמי שדיברת אליו לא יפה הרגיש?"** משתתף: **"עצוב. פגוע"**. מנחה: **"ומה קרה אחרי שדיברת לא יפה? מה האדם הזה בחר לעשות?"** משתתף: **"לקרוא למישהו"**. קרי, המודעות לתחושות ולרגשות של העצמי ושל האחר. במפגש השני, המשתתפים כבר למדו ליישם פתרונות ממקרים שעלו בעבר בתכנית למצבים אחרים שבהם הם נתקלים. לדוגמא, משתתפת: **"אם קורה משהו עם אחד החברים מהסדנה צריך לדבר בחוץ, שלא כולם ישמעו"** (יישום של פתרון שעלה במפגש הקודם בהקשר אחר) **צריך לצאת החוצה לדבר. ואז נשמע גם מה יש לצד השני להגיד"** כדרך לתקשר אחד עם השני ולפתור קונפליקטים בעזרת כוחות פנימיים שלהם. ישנה גם הבנה של התנהלות נכונה במקומות עבודה כאשר המעסיק מפנה כלפי אלימות מילולית. משתתף: **"לפנות לבוס, להמשיך לעבוד, לפנות לבוס ונשאל מה קרה. לא לצאת באמצע וללכת. בגלל שנפגעי מהצעה"**

אני לא יקום וילך באמצע". משתתפת: **"אם הבוס שלי צועק עליי הייתי נעלבת אבל לא הייתי הולכת ויוצאת. העונש יהיה יותר חמור ויש גם פיטורין".** בנוסף, נוצרה ההבנה בקרב המשתתפים שלמעשיהם יש השלכות על עתידם. ניתן לראות את השיפור בשיח הבין אישי של משתתפי המחקר כאשר מופנית כלפיהם אלימות מילולית מבחינת התגובות שלהם, ההתמודדות שלהם, ובעיקר בבחירת ההתנהגות שלהם כתגובה לאלימות המילולית. לדוגמא, משתתפת: **"אצלי בעבודה יש חברים שמקללים אותי. אני אמרתי את זה לבוס שלי. יש חברים שמקללים אותי. מה אני יכולה לעשות?"** משתתפת: **"לא להתייחס".** מנחה: **"איך היית מגיבה לאנשים שמקללים אותך בעבודה, פעם?"** משתתפת: **"פעם אני מקללת אותם".** מנחה: **"מחזירה להם קללות. ואת מרגישה שהשתנה משהו? שבזמן האחרון את מגיבה אחרת? בוחרת פתרון אחר, או שאת ממשיכה להחזיר להם?"** משתתפת: **"אני לא מקללת אותם".** מנחה: **"את לא מקללת בחזרה? זאת אומרת שאת עשית שינוי בהתנהגות שלך?"** משתתפת: **"אני רוצה להגיד משהו לה. היא לא צריכה להתייחס לחברים מקללים אותך. תתעלמי. תגידי למדריכה. אל תשמרי דברים בבטן".** מנחה: **"היא נתנה פה פתרון. קודם כל לא לשמור את זה בבטן".** משתתפת: **"להגיד לעובד רווחה שלה".** מנחה: **"להגיד לעובד רווחה. ומצד שני, מדי פעם, צריך להבין שהבנאדם מדבר, שידבר".** משתתפת: **"נכנס מפה יוצא משם".** במפגש השלישי בסבב זה, נוצרה סיטואציה של ערבות הדדית ומעורבות חברתית. אחת המשתתפות העלתה את הנושא שהבוס שלה בעבודה צועק עליה. הפתרון הראשון שלה היה לפנות לאמא שלה שתעזור. חברי הקבוצה הציעו את עזרתם בחשיבה למי עליה כדאי לפנות. עלו פתרונות של ללכת לדווח לעו"ס, לדבר עם הבוס בעצמו, לדבר איתו בנימוס, לברר איתו מדוע הוא צעק. לאחר שיח ממושך, ולאור דברי חבריה לקבוצה, המשתתפת בחרה לשלב בין הפתרון שלה לבין הפתרונות שהוצעו לה. התהליך של ההדדיות, החשיבה המשותפת, והבחירה במיזוג הפתרונות מעיד על התהליך הקבוצתי המשמעותי שכל אחד ממשתתפי הקבוצה עברו במחצית הדרך של ההתכנית. במפגש האחרון של סבב זה ניכרת הרחבת מעגל התמיכה. אם במפגשים הקודמים התשובה המיידית שלהם לפתרון בעיות הייתה פנייה לעו"ס או לאיש צוות, בנקודת זמן זו, הפתרונות שלהם היו לפנות לקבוצת השווים לקבלת עזרה. בנוסף, הייתה הפנמה לגבי דרכי תגובה חדשים למצבים שיש בהם אלימות מילולית. לדוגמא, משתתף: **"ככה זה יגמר יותר רע. ככל שהיא תבקש בצורה מנומסת ותרבותית זה יגמר בצורה טובה".** משתתף: **"אנשים מגיבים בצורה אחת, את מגיבה בצורה אחת, יגיבו לך. תגיבי לא יפה, יגיבו אליך לא יפה".** משתתף: **"היא צריכה להבין את מה שהוא אמר, המעסיק בצורה יפה, ולא לדבר אליו כמו איזה, לא לפתוח עליו עכשיו פה: יאללה אוף כבר, מעצבן אחד, אני קם והולך, אלא לקחת את עצמי ולהקשיב למעסיק למה שהוא אמר לי ולהגיד אוקיי עכשיו**

עם עצמי, אני צריכה לתקן את מה שעשיתי, עשיתי משהו לא בסדר ואני צריכה לתקן את עצמי עכשיו. הפתרונות שהועלו על ידי מהמשתתפים הפכו להיות יותר ויותר יעילים. כאשר העלו סיטואציה של אלימות מילולית בין שני אנשים במקום העבודה, בעקבות מריבה על מוזיקה ששמע אחד העובדים והאחר לא קיבל זאת, הפתרונות שהועלו היו: משתתף: **"אפשר להרגיע אותה בצד"**. משתתף: **"הוא דיבר עם שניהם"**. משתתפת: **"מדבר עם כל אחד בנפרד"**. משתתף: **"לתת לכל אחד כוס מים"**. משתתף: **"להפריד ביניהם"**. משתתף: **"אפשר להגיד למי שלא רוצה את המוזיקה שישב במקום אחר"**.

בסוף הסבב המנחה שאלה מה הם למדו על עצמם? במה המפגשים עזרו להם. אחד מהמשתתפים סיפר: **"בגינן משהי צעקה עליי וקראה לי מפגור"**. מנחה: **"ומה עשית?"** משתתף: **"ממש נעלבתי ממנה"**. מנחה: **"ואיך הגבת?"** משתתף: **"פחד ובכיתי קצת"**. מנחה: **"ועשית עוד משהו?"** משתתף: **"אמרתי לבוסית שלי"**. מנחה: **"יפה מאוד! אם תנסה להיזכר בך בעבר, מה אתה של פעם היית עושה?"** משתתף: **"מריבץ ומקלל"**. מנחה: **"אם אתה היית במצב הזה לפני כמה זמן, אז התגובה שלך הייתה להרביץ והיום אתה כבר לא מגיב בהרבה, בחרת להגיב בצורה בוגרת"**. אחרים אמרו, משתתף: **"אני למדתי. למדתי לא להתייחס לריבים. למי שמציק"**. משתתף: **"אני למדתי לא להרים ידיים"**. משתתף: **"אני למדתי לא לקלל"**. משתתפת: **"אני למדתי לא להתערב בעניינים לא שלי"**. מנחה: **"זה משהו שפעם היית עושה? מתערבת בעניינים לא שלך?"** משתתפת: **"כן. לפעמים היה לי את זה"**. מנחה: **"זה חיזק אצלך את הידיעה שלא כדאי להתערב"**. משתתף: **"אני גם למדתי לא להתערב"**. מנחה: **"זה היה טוב או לא טוב?"** משתתף: **"זה היה לא טוב שהתערבתי"**. משתתף: **"סך הכל זה כמו בית ספר לחיים"**.

הסבב הרביעי בתכנית ההתערבות, עסק באופן שבו תחושת ההעצמה והעצמאות של המשתתפים נפגעת מאלימות מילולית המופנית כלפיהם. לצורך כך, השיח היה סביב נותני שירותים בקהילה למול תחושת העצמאות שלהם. הטענה שלהם הייתה, שכאשר מופנית כלפיהם אלימות מילולית במקומות שונים בקהילה (מרפאה, סופר, מספרה, חנויות בגדים ואוכל, מסעדות/בתי קפה) תחושת העצמאות שלהם נפגעת והם זקוקים לתיווך וסיוע של המשפחה, העו"ס והצוות. הרגשות שעלו מצד המשתתפים כשהם חווים אירועים שכאלו בקהילה היו אכזבה, השפלה, עלבון, תחושה לא טובה, תחושת הנחיתות. הם אמרו שהם מצפים ליחס יותר טוב כלפיהם. הם מרגישים שכועסים עליהם ללא הצדקה. בסבב זה הם למדו על הזכויות שלהם בקבלת שירותים בקהילה. מיהם הדמויות עליהם לפנות כאשר הם נתקלים ביחס לא הוגן, ואילו דרכי התמודדות קיימים עבורם במצבים אלה.

הסבב החמישי והאחרון בתכנית ההתערבות עסק בשייכות חברתית בקשרים החברתיים מחוץ למפגש הקבוצתי ולאלימות מילולית. השיח היה על אלימות מילולית וחברים טובים, אלימות מילולית בחוגים, ואלימות מילולית בין שכנים. במפגשים אלו, ניתן היה להבחין מסיפורי המשתתפים על התמודדותם עם אירועים של אלימות מילולית שהופנתה כלפיהם מצד חבריהם. הם למדו לבטא את הרגשות שלהם באופן מדויק וברור. לדוגמא, משתתפת: **"קודם כל הייתי אומרת שזה לא נעים לי איך שאתה מדבר אליי, ואם אתה לא יכול לכבד איך שאני שרה אל תשמע אותי. זה פוגע לי בכבוד שלי ואני מבקשת שתכבד אותי"**. הם יישמו את הפתרונות שלמדו בקבוצה בחיי היום יום שלהם. במקרה אחד שתואר על ידי משתתף, הפתרון היה **"בוא לצד ונדבר"**. במקרה אחר, משתתף: **"שכנה שלי שמה מוזיקה חזקה"**. מנחה: **"ואיך אתה מרגיש עם זה?"** משתתף: **"הלכתי להגיד לה שתנמיך את המוזיקה"**. מנחה: **"ומה קרה?"** משתתף: **"היא החלישה"**. מנחה: **"האם הייתה פה אלימות מילולית?"** משתתף: **"לא"**. מנחה: **"נכון. כי הלכת, ביקשת והיא הסכימה. יפה מאוד. מצאת פתרון שאין בו אלימות מילולית"**. משתתף: **"כן"**. דברי משתתף זה, שבד"כ נוטה להשתמש באלימות כפתרון לבעיות שהוא נתקל בהם ביום יום, העידו על כך כי הוא פתר את הקונפליקט באופן יעיל ללא שימוש באלימות. בשלב זה של התכנית, המשתתפים ביטאו את התובנה שברגע שהם משנים את התנהגותם, גם הסביבה משנה את התנהגותה כלפיהם. כשהמשתתפים מביעים את דעתם ומתבטאים באופן מכובד, הסביבה מגיבה בהתאם. גם אם הופנתה כלפיהם אלימות מילולית, הם למדו למנוע ולמזער את האינטראקציות השליליות שכוללות אלימות מילולית. אחד המשתתפים סיפר שהשותף שלו לדירה שמע טלוויזיה בווליום גבוה. הוא תיאר את השתלשלות העניינים בשיחה ביניהם כשלבסוף בחר לאיים עליו מכיוון שלא הצליחו להגיע להבנה **"אם לא תכבה אני אכבה לך"**. היה ברור לו ולחבריו לקבוצה שההתנהלות לא הובילה למקום טוב, והוא אף תיאר את התחושה שלו כ**"רעה מאוד"**, אך לא ידע מה לעשות. בשיח שהתפתח בקבוצה על פתרונות יצירתיים שכללו לבקש יפה, בנימוס, להשתמש באוזניות, לפנות לעזרה ואף לעשות הסכם בין השותפים לגבי זמני ואופני הצפייה בטלוויזיה. בהצעה זו כבר ניתן לראות חשיבה מסדר גבוה יותר בקרב משתתפי התכנית. בנוסף, הם התייחסו לכך שלא כל הפתרונות יעילים בכל המקרים. לדוגמא, התרחקות פיזית לא מתאימה בכל הסיטואציות. כשמישהו מעליב אותי או מקלל אותי ברחוב אני יכול לבחור להתרחק ובכך למנוע את המשך הסיטואציה. עם זאת, כשמישהו מעליב אותי בחוג שלי, לעזוב את החוג לא מתאים כפתרון.

לסיכום המפגשים של תכנית ההתערבות, המנחה שאלה את המשתתפים מה הם למדו. הם ציינו שלמדו הרבה דברים חדשים על כללי התנהגות בחברה, על עצמם, על הקבוצה, על המודעות שהם פיתחו לגבי הדרך שהם מתנהגים ולגבי הדרך שבה מתנהגים אליהם. לדוגמא, משתתפת: **"למדתי הרבה דברים חדשים שלא... למשל, שלא משתמשים באלימות מילולית, ולא מרמים פה אחד על השני. ולא מרביצים אחד לשני, ולא מקללים זה אסור. ולקחת יוזמה, ולקחת אחריות, ועצמאות"**. הם למדו להגיב לאלימות מילולית שמופנית כלפיהם בדרך של התעלמות, התרחקות, לענות חזרה באופן שמסביר לאדם שעומד מולם שזה לא נעים להם, ושאפשר וצריך לפנות אליהם בדרך אחרת ללא אלימות מילולית. הם למדו על הזכויות שלהם ובעיקר על היחס שהם מקבלים בקהילה ובכלל. לדוגמא, משתתפת: **"ווחץ מזה, אנחנו שווים כמו פה, גם בחוץ. להרגיש שאנחנו שווים בדיוק כמו שפה ויש לנו זכויות פה וגם בקהילה"** ובעיקר על זה שגם לאדם עם צרכים מיוחדים מגיע יחס שווה לכלל האוכלוסייה.

בהסתכלות על כל 20 המפגשים של תכנית ההתערבות, בנקודת ההתחלה של התכנית, המשתתפים הגיעו בסיפורים שלהם לפתרונות הכוללים שימוש באלימות בכלל, ובאלימות מילולית בפרט. ניכר בדבריהם קושי רב לשיים את התחושות והרגשות שלהם, קושי בקבלת ההתנהגות המופנית כלפיהם, ובעיקר קושי בקבלת העובדה שהתגובות שלהם לאלימות הן אלימות בפני עצמן. כבר באמצע תכנית ההתערבות השיח שלהם השתנה. הם הבינו טוב יותר את המצבים אליהם נקלעו, למדו להביע את רגשותיהם והתחושות הלא נעימות שלהם כשמופנית כלפיהם אלימות מילולית. ובעיקר למדו להגיב בדרכים יעילות אשר משפרות את תחושת איכות חייהם בחברה, בעבודה, בקהילה ובשעות הפנאי. הם למדו שקבוצת השווים שלהם היא חלק ממערך התמיכה שלהם, למדו לזהות את הכוחות שלהם עצמם ולהשתמש בהם בחיי היום יום. לאור זאת, ניתן לומר שתכנית ההתערבות הייתה יעילה בהתמודדותם עם אירועים של אלימות מילולית, ודרך כך תרמה לשיפור איכות חייהם.

דיון וניתוח

אלימות הנה תופעה נרחבת ורב גונית. היא כוללת ביטויים וביניהם גם ביטויים מילוליים. תופעת האלימות בכלל, ובהקשרה לאנשים עם מוגבלויות, נחקרה ונמצא כי: אנשים עם מוגבלויות חשופים לאלימות, להשפלה ולניצול פי ארבעה יותר מאשר אנשים ללא מוגבלויות, ונשים אף יותר מגברים. בנוסף, אלימות זו לעתים קרובות נחוות מגורם מוכר או ממטפלים ואף בני משפחה ואנשי מקצוע. בנוסף, עולה מהמחקרים כי אנשים עם מש"ה חשופים לאלימות פי עשר יותר מאשר אנשים ללא מוגבלויות (הכהן וולף, ובן דוד-ויטמן, 2013; פרימור ולרנר, 2015; Dembo, ; Mitra, & McKee, 2018; Salzer & Karni, 2020).

לעומת זאת בכל הקשור לביטויים המילוליים של אלימות, קיים מידע מועט. בהתאם לכך, במחקר הנוכחי נבחנה המידה שבה קיימת תופעה של אלימות מילולית בקרב אנשים עם מש"ה, מנקודת מבטם. מטרה נוספת הייתה להעריך את התרומה של תכנית התערבות המבוססת על מעגלי הפנמה על המודעות והדיווח לגבי חווית האלימות המילולית המופנית כלפיהם; על נכונותם של המשתתפים לפנות לקבלת עזרה ועל המענה שהם מקבלים. לבסוף נבחנה המידה שבה תשפיע תכנית ההתערבות על התקשורת הבין אישית של המשתתפים ועל איכות חייהם, על ממדיה השונים (שביעות רצון, יכולת/יצרנות, כוח/עצמאות, ושייכות חברתית/הכללה קהילתית). במחקר השתתפו 99 אנשים, 64 מהם היו בקבוצת הניסוי. קבוצת הניסוי השתתפה בתכנית התערבות שכללה 20 מפגשים, ומבוססת על מודל "מעגל ההפנמה" (Reiter, 2009). 35 משתתפים היו בקבוצת הביקורת. במחקר נעשה שימוש במתודולוגיה מעורבת – כמותית ואיכותנית. שאלות המחקר המרכזיות היו: כיצד תשפיע תוכנית ההתערבות על המודעות והדיווח של משתתפי התוכנית לגבי חווית האלימות המילולית המופנית כלפיהם? כיצד תשפיע תוכנית ההתערבות על נכונותם של המשתתפים לפנות לקבל עזרה ועל הדיווח שלהם לגבי המענה שהם מקבלים? כיצד תשפיע תוכנית ההתערבות על הדיווח של משתתפי התוכנית לגבי איכות חייהם? ומהם התהליכים אותם יעברו משתתפי התוכנית תוכנית ההתערבות בתקשורת הבין אישית בנוגע לאלימות מילולית ולקשר שלה לאיכות חיים?

ניתוחי ממצאי המחקר בוצעו בשלושה שלבים המוצגים בפרק זה.

בשלב הראשון, ניתוח האיכותני של השאלות הפתוחות בשאלון שעסק באלימות מילולית, המשתתפים נתבקשו להגדיר מהי אלימות מילולית לדעתם ולאחר מכן להגדיר כל אחד משמונה הקטגוריות של אלימות מילולית בתחילת המחקר ובסופו. ניתוח זה נועד לבחון עד כמה יעילה

תכנית ההתערבות בכדי לסייע למשתתפיה להגיע להמשגה ולדווח על אלימות מילולית על מרכיביה השונים. הניתוח האיכותני נעשה בדרך של איתור הקטגוריות שחזרו על עצמן, הגדרת תמות ובדיקת תדירותן ועוצמתן. חשוב לציין כי בנקודת הפתיחה של המחקר, בהעברה הראשונה של השאלון, לא היו הבדלים בתכנים שהעלו משתתפי המחקר, כך ש"קו הבסיס" של קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת היה דומה. לאחר ההשתתפות של קבוצת הניסוי בתכנית ההתערבות נמצאו הבדלים בתכנים שעלו בשתי הקבוצות, כאשר השינוי המרכזי התבטא בקרב קבוצת הניסוי. מהתמות שעלו בהעברה החוזרת של השאלונים לאחר הפעלת תכנית ההתערבות, ניתן לראות שיפור במודעות של קבוצת הניסוי לתופעה של אלימות מילולית. משתתפי התכנית למדו להגדיר אלימות מילולית ולזהות אותה כאשר היא מופנית כלפיהם או כלפי אחרים סביבם. בנוסף, למדו משתתפי קבוצת הניסוי להבדיל בין אלימות מילולית לפיזית. בתחילת המחקר, כשנשאלו מהי אלימות מילולית לדעתם, התממה המרכזית שעלתה הייתה "מכות". בסיום התכנית חלה ירידה של כחמישים אחוזים בהופעת תמה זו. בשלב זה הם הצליחו לנסח ולומר כי מילים לא יפות וקללות מייצגות קטגוריות של אלימות מילולית. בקרב קבוצת הביקורת, בהקשר זה, לא חל כל שינוי לאורך תקופת המחקר.

לאחר מכן, המשתתפים במחקר נתבקשו להתייחס לשמונה הקטגוריות של אלימות מילולית: השפלה, העלבה, קריאה בשמות גנאי, קללות, לעג, איום, אמירות של גסויות, וצעקות, כפי שעלו במחקר קודם בנושא אלימות מילולית בקרב אנשים עם מש"ה (רייטר וקרני-וייזר, 2015).

בהתאם למטרת המחקר, הממצאים מצביעים על ההשפעה של תכנית ההתערבות על יכולת המשתתפים לזהות ולהגדיר קטגוריות שונות של אלימות מילולית. יכולת זו התבטאה בתמות שעלו בקבוצת הניסוי, בדרך הבאה: בקטגוריה של **השפלה** המשתתפים התייחסו לפגיעה בכבוד, לדברים שקשורים לחוסר הערכה, לשיח לא מכבד, והבחנה בין השפלה להתנהגויות אחרות המייצגות אלימות מילולית. בקטגוריה של **העלבה** האמירות קושרו להעלבת האדם על מעשיו ולמראה חיצוני שלו. כמו כן, הייתה התייחסות להתנהגות פוגעת הקשורה למעשה מעליב שמישהו עשה לאדם. בקטגוריה של קריאה **בשמות גנאי**, משתתפי המחקר ידעו להסביר ולתת דוגמאות כשאמרו שהמציאו למישהו שם, דבר המעיד על הבנתם את המונח. לאחר תכנית ההתערבות, בדבריהם הייתה התייחסות מעמיקה לפגיעה הנפשית שהאדם חווה בעקבות השם המומצא לו. בקטגוריה של **צחוק**, מדבריהם ניכרת הבנה מעמיקה של מהות הפגיעה מבחינה רגשית כשמישהו צחק עליהם. ממצא זה יכול להעיד על כך שקבוצת הניסוי למדה להעמיק את השיח שלה בהתייחס לרגשות, ולא להשאיר את השיח ברמת ההגדרות של המונחים. בקטגוריה של **איום** הם

התייחסו לאמירות לא נעימות והטלת סנקציות, לאיומים פיזיים ממכות ועד לאיום ברצח, ולמעשים שיעשו להם (ישברו להם, יקרה משהו לא טוב וכו') אם הם לא יעשו את מה שדורשים מהם. בקטגוריה של **קללות**, לאחר תכנית ההתערבות, המשתתפים הבינו ששימוש בקללות אינו הולם. בקטגוריה של **גסויות**, לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות, ניכר כי הגדרת הגסויות על ידם התייחסה למילים לא נעימות על הגוף. הם השתמשו במילים פרטיות וצניעות במקום לתאר גסויות, כחלק מהתהליך בשינוי השיח שעברו. הקטגוריה האחרונה של **צעקות** התייחסה לרגשות שהעלו המשתתפים. בתחילת המחקר הם תיארו את הרגשתם כמפוכחים ובסופו תיארו כהרגשה לא נעימה הגורמת להם לתחושת כעס. ממצא יכול להעיד על כך שהמשתתפים למדו לנהל את הרגשות שלהם, ובמקום להיפגע הם מגדירים זאת כהרגשה לא נעימה. הממצא השני שעלה בקטגוריה זו, לאחר הפעלת תכנית ההתערבות, בקבוצת הניסוי ניכר גידול באחוז הדיווחים שלהם בבחירתם להתעלם כשצועקים עליהם, כחלק מהתמודדותם עם האלימות המילולית.

לסיכום, ניתן לראות כי משתתפי תכנית ההתערבות עברו שינוי שמתבטא ביכולת שלהם לזהות את ההתנהגות המופנית כלפיהם וכוללת בתוכה שימוש באלימות מילולית. תשובותיהם של משתתפי קבוצת הביקורת היו מאוד דומות בתחילת המחקר ובסופו. ניכר מדבריהם כי אינם יודעים להבדיל בין ההתנהגויות השונות המופנות כלפיהם.

השלב השני של ניתוח הנתונים מתייחס לחלק הכמותי של המחקר. קרי, השאלונים שבדקו אלימות מילולית ואיכות חיים שהועברו למשתתפי המחקר בתחילתו ובסופו.

הנחת היסוד הראשונה במחקר הייתה כי תכנית ההתערבות תעלה את המודעות לקיום האלימות המילולית בחיי המשתתפים, ואת היכולת לדווח על כך ולבקש סיוע מהאנשים המקיפים אותם בחי היום יום. ובנוסף את המענים שקיבלו לפניויותיהם.

השערה הראשונה הייתה כי תהיה למשתתפים בתכנית יכולת גבוהה יותר לזהות את האנשים המשתמשים נגדם באלימות מילולית בהשוואה לקבוצת הביקורת. ממצאי המחקר מראים כי לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות, חלה עלייה בדיווחים שלהם על אלימות מילולית המופנית כלפיהם מצד חבריהם, בכל הקטגוריות של אלימות מילולית. המקור השני לאלימות מילולית עליה דיווחו היה המעסיקים שלהם. בקבוצת הביקורת לא היו הבדלים בדיווחים בתחילת המחקר ובסופו וגם הם התייחסו בעיקר לחברים כמקור לאלימות מילולית. השערה זו אוששה. ממצאים אלו מתיישבים עם ממצאים אחרים שנעשו על אלימות מילולית כלפי אנשים עם מוגבלויות. למשל במחקר של רייטר - וקרני וייזר (2015) על אלימות מילולית כלפי אנשים עם

מש"ה, 44% מהמשתתפים אמרו שחברים הפנו כלפיהם אלימות מילולית, 21% דיווחו על המעסיקים שלהם, ו-17% דיווחו על בני המשפחה שלהם. במחקר שנעשה על אנשים עם מחלות נפשיות בנושא זה (Karni-Vizer & Salzer, 2016) נמצא כי 46% דיווחו שהחברים שלהם השתמשו נגדם באלימות מילולית, 44% דיווחו שהוריהם מפנים כלפיהם אלימות מילולית ו-12% דיווחו שהמעסיקים שלהם משתמשים נגדם באלימות מילולית. המשותף לכל הממצאים שעלו במחקרים, כולל במחקר הנוכחי, הוא שקבוצת השווים – החברים – הם המקור המרכזי לאלימות מילולית. הממצאים שעלו במחקר הנוכחי יכולים להיות מוסברים על ידי כך, שתכנית "מעגלי הפנמה" המבוססת על האוריינטציה ההומניסטית (Reiter, 2000), נמצאה כמסייעת למשתתפים להכיר את עצמם ואת חוויותיהם, וכפועל יוצא מזה להגיע לתובנות. במקרה הנוכחי תובנה לגבי מה החוויה שאני עובר, מי גורם לה ומה אני יכול לעשות כדי להתמודד (לדווח).

ההשערה השנייה הייתה כי עם סיום תכנית ההתערבות, יהיו יותר פניות של משתתפיה לאנשי הצוות המלווים אותם ביום יום, לצורך דווח על אלימות מילולית כלפיהם בהשוואה לקבוצת הביקורת. ממצאי המחקר מראים כי לאחר ההשתתפות בתכנית חלה מגמת עלייה בדיווחים על שיתוף בחשיפה לאלימות מילולית, בכל שמונה הקטגוריות של אלימות מילולית, לאנשים המלווים אותם בחייהם. להלן הצגת דירוג הדמויות אותם המשתתפים בחרו לשתף בסדר יורד: העובדים הסוציאליים (37.9%), המשפחה (20.3%), הצוות (18.7%), המורה (10.5%), המנהל בעבודה (7.8%), והחברים (4.7%). הדיווח על החברים כאפשרות אחרונה מתכתב עם הממצא שמרבית הדיווחים על אלימות מילולית מופנית על ידי חברים. בקרב קבוצת הביקורת האחוזים היו נמוכים בתחילת המחקר ובסופו. הסבר לממצא זה קשור לעובדה כי אחוז נמוך (23%) ממשתתפי הקבוצה בחרו לענות על סעיף זה בשאלון. הגורמים אותם בחרו לשתף המשתתפים שכן דיווחו על אלימות מילולית מקבוצת הביקורת היו: המנהל בעבודה (45.7%), הצוות (37.2%), המשפחה (8.6%), המורה (5.7%), העו"ס (2.8%). אף אחד מהמשתתפים לא דיווח כי הוא בחר לשתף את החברים על אלימות מילולית המופנית כלפיהם. ניתן לומר כי, מצד אחד, מעגלי הפנמה משפרים את האינטראקציה חברתית עם קבוצת השווים. מצד שני, הדיווח על אלימות מילולית ממשיך להיות בעיקר לאחרים (אחראיים) ולא לחברים. ייתכן שזה קשור לכך שהפניה היא למקור שיכול לעזור, לא ברור למשתתפים האם חבריהם יכולים לעזור. סיבה נוספת יכולה להיות הקשר לכך שבמעגלי הפנמה יש מנחה מלווה כמתווך. כלומר, השיפור במימדים החברתיים קשור לתיווך של מבוגר אחראי. כך או כך, הדבר הבולט הוא המשך התלות בדמויות סמכות והקושי להעביר את האחריות והתלות ההדדית לחברים. במחקר קודם שנעשה (רייטר וקרני - וייזר, 2015), עולים

נתונים דומים המראים כי כ- 85% מן המשתתפים שנפגעו בחרו לדווח על הפגיעה ולשתף אדם אחר. בעיקר דווחו הפגיעות לדמות סמכות כלשהי: אחראי, מדריך, מלווה בבית, עו"ס, מורה, מנהל. בנוסף, דווחו כשליש מן הפגיעות לבן משפחה, לרוב לאם המשתתף. כמחצית מן הגברים שנפגעו דיווחו לשני גורמים ויותר, לעומת כ- 30% מן הנשים אשר עשו כך. חשוב לציין כי לא נעשו מחקרים בתחום זה, המחקר של רייטר וקרני – וייזר (2015) היה מחקר חלוץ בתחום, ומכאן ההצדקה להישענות על הנתונים שהתקבלו בו.

לסיכום, דיון פתוח ומלמד על אלימות מילולית, משנה את מערכת היחסים בין נותני המקבלי השירותים. הנושא של אלימות מילולית צף ועולה והופך לחלק מהשיח. המבוגר האחראי הוא הדמות המרכזית אליה פונים בשלב זה, אך ייתכן כי בהמשך התהליך והלמידה ניתן גם להגיע למצב בו האדם עם המגבלה מתמודד בעצמו ו/או נעזר בקבוצת השווים שלו כדי לזהות, ולהתמודד עם אלימות מילולית כלפיו. הדיווח לצוות הוא חשוב מאד, אך הוא מצביע גם על המשך התלות. אוטונומיה היא יעד המצריך עבודה נוספת.

ההשערה השלישית הייתה כי בעקבות ההשתתפות בתכנית ההתערבות, תהיה עלייה בכמות המענים מהצוות בטיפול באלימות מילולית, כפי שמדווחים המשתתפים בהשוואה לקבוצת הביקורת. ממצאי המחקר מראים כי לאחר ההשתתפות בתכנית ההתערבות, חלה מגמה של עלייה בכמות המענים באופן עקבי בכל הקטגוריות של אלימות מילולית. בקבוצת הביקורת לא היו הבדלים בדיווחיהם בתחילת המחקר ובסופו. הפעולות שנקטו לנוכח הדיווחים במחקר הנוכחי דומות לפעולות שהוצגו במחקרן הקודם של רייטר וקרני – וייזר (2015), המראים שבדרך כלל נערכה שיחה עם הפוגע וכן דווח כי העניין מטופל או יטופל, נערכה שיחה עם הנפגע, ולעיתים קיבל הנפגע הנחייה להתעלם או להתרחק מן הפוגע. משתתפי המחקר בקרב קבוצת הניסוי למדו לדייק את הדברים מכיוון שידעו לזהות את האלימות המילולית באופן ברור יותר, ולתאר את האירועים באופן כזה שלאדם שפנו אליו התאפשר לטפל בהם באופן יותר נקודתי.

לסיכום, היכולת של אנשים עם מש"ה לתאר את האלימות שהופנתה כלפיהם ולבקש עזרה, יצרה שינוי באופן בו הסביבה מגיבה. ממצא זה מצביע על ההשפעה ההדדית בין האדם עם המגבלה לסביבתו. לא רק הסביבה משפיעה על האדם עם המגבלה, אלא גם להיפך. ממצא זה תואם את המודל האקולוגי לפיו הפרט נמצא בקשרים מעגליים עם הסביבה- זו משפיעה עליו ומשנה אותו בהתאם לאופן שהוא מפרש אותה. כך מחולל הפרט שינוי בסביבה, והסביבה המשתנה שבה ומשפיעה עליו מחדש (נוימן, 2020).

לצורך בדיקת ההנחה הבאה, *ההשערה הרביעית* הייתה כי תחול ירידה בדיווחים על אירועים של אלימות מילולית בקרב קבוצת הניסוי בהשוואה לקבוצת הביקורת. ההנחה הייתה כי בעקבות תכנית ההתערבות, למשתתפיה יהיו כלים נוספים להתמודדות עם ביטויי אלימות כלפיהם, ולכן התמודדותם עם נושא זה תהיה יעילה יותר, ותגרום להפחתה של כמות האירועים שיחוו על ידם כאלימות מילולית.

ממצאי המחקר מראים על ירידה מובהקת סטטיסטית בדיווחים על חשיפה לאלימות מילולית בקרב קבוצת הניסוי. הסבר לממצא זה יכול להישען על הניתוח האיכותני של תכני תכנית ההתערבות (שיפורט בחלק הבא של הדיון), בשילוב עם הממצאים הקודמים בפרק זה. בעקבות זיהוי המשתתפים את המצבים הכוללים אלימות מילולית, היכולת שלהם להתמודד עמם בדרך של בחירת תגובה יעילה, והיכולת לסנגר על עצמם בדרך של שיפור התקשורת הבין אישית שלהם, ממזערת את האינטראקציות השליליות ואף מפסיקה אותם. לדוגמא, לפני ההשתתפות בתכנית, המשתתפים דיווחו כי כאשר נקלעו למצב שמישהו צעק עליהם, תגובתם הייתה להגיב באלימות כנגד האלימות שהופנתה כלפיהם בדרך של צעקות, קללות, העלבות וכו'. לאחר ההשתתפות בתכנית, המשתתפים דיווחו כי בחרו להגיב לאדם שצועק עליהם באמירה של "אל תצעק, זה לא נעים לי". בדרך זו הם למדו לקטוע את השתלשלות האלימות המילולית. הסבר נוסף לממצא זה הנו כי חלק מהאסטרטגיות שהם העלו בעצמם בתכנית ההתערבות, שכללו בחירה להתעלם ובחירה להתרחק מהפוגע, ואף דיווחו שלמדו ליישם את זה בחיי היום יום שלהם. כמו – כן, הכלים שרכשו במהלך השתתפותם בתכנית ההתערבות סייעו להם להתמודד בצורה טובה יותר עם האלימות שהופנתה כלפיהם. הם ידעו לדרוש יותר עזרה מהדמויות שאליהם פנו לטובת טיפול בבעיה שאיתה הגיעו אליהם, באם לא הצליחו לפתור אותה בכוחות עצמם. בקרב קבוצת הביקורת הדיווחים על החשיפה לאלימות מילולית לא השתנו במהלך המחקר. אי לכך השערת המחקר אוששה. ממצאים אלו ממחישים את היכולת של האדם עם המש"ה לצאת ממעגל הקורבנות, לגלות את הכוחות שלהם והשימוש בהם בהינתן כלים ותמיכה מתאימה להתמודדות עם אלימות מילולית בחיי היום יום שלהם. לפי שביט ורייטר (2016) המודל ההומניסטי המתבסס על ההנחה שהאדם מסוגל להבין את סביבתו, לשלוט בעצמו ובהתנהגות שלו, דרך הוראה המכוונת להבנת מצבים ונקיטת פעולות בהלימה, מחזק את התהליך שעברו משתתפי המחקר בעקבות השתתפותם בתכנית ההתערבות. ההשתתפות בתכנית ממחישה את שלבי השינוי שהמשתתפים עברו ביחסים בינם לבין הסביבה שלהם לאור ממצא זה.

החשיפה לאלימות מילולית פוגעת בכבוד האנושי הבסיסי של האדם ומתוך כך גם באיכות חייו (Salzer & Karni-Vizer, 2020). בהתאם לכך ההשערה החמישית של המחקר הייתה כי כפועל יוצא מהעלאת המודעות ויכולת ההתמודדות עם האלימות המילולית - חווית איכות החיים תהיה טובה יותר, בהשוואה לקבוצת הביקורת. לצורך בדיקת ההשערה נערך ניתוח שונות למדידות חוזרות. הממצאים מראים כי קיים הבדל בין קבוצת הניסוי לביקורת בדיווחיהם על איכות החיים שלהם לפני ואחרי תכנית ההתערבות. איכות החיים של משתתפי תכנית ההתערבות דווחה כגבוהה יותר בנקודות הזמן השונות (תחילת המחקר וסופו). עם זאת, בתוך הקבוצות לא נמצא הבדל מובהק באיכות החיים לפני ואחרי תוכנית ההתערבות. רק בממד של שייכות חברתית נמצא הבדל מובהק סטטיסטית בין הקבוצות ובתוך הקבוצות. כלומר ממוצע הדיווחים של תחושת השייכות החברתית בקרב קבוצת הניסוי היה גבוה יותר לעומת קבוצת הביקורת, והיה גבוה יותר בקרבם בסוף המחקר לעומת הממוצע בתחילת המחקר. המשתתפים דיווחו על שיפור היחסים הבין אישיים שלהם, כפי שבא לידי ביטוי בתקשורת טובה יותר במצבים חברתיים. למרות שההשערה בכללותה לא אוששה, ההבדל בממד של שייכות חברתית הנו ממצא חשוב למחקר זה. הסבר אפשרי לכך הוא כי תחושת שייכות חברתית (במסגרת הפעילות של מעגלי הפנמה) מאפשרת לפרט להתמודד טוב יותר עם האלימות המילולית המופנית כלפיו. כפועל יוצא התחושה שהוא מתמודד טוב יותר עם אלימות מילולית, עשויה לשפר את תחושת השייכות החברתית שלו. קרי, ההיבט של יחסים חברתיים טובים, שלא מתקיימת בהם אלימות, מעלה את תחושת השייכות החברתית (Friedman & Rizzolo, 2018; Petrina, et al., 2016).

בשלב השלישי של ניתוח ממצאי המחקר, נערך ניתוח איכותני של התכנים שעלו במהלך מפגשי תכנית ההתערבות. מהממצאים מתקבלת תמונת המצב הבאה: במהלך תכנית ההתערבות, משתתפיה למדו לזהות את הקשיים ואת הרגשות שנובעים מהחשיפה לאלימות מילולית, את דרכי התגובה שלהם, במטרה למצוא פתרונות יעילים עבורם להתמודדות עם האלימות המילולית שמופנית כלפיהם. אחת מהתובנות שעלו בקרב המשתתפים הייתה כי שינוי בתגובה (בהתנהגות) לא בהכרח משנה את הרגש, אך יש בכוחם לשלוט בתגובתם ולבחור בתגובה שתשרת אותם, למרות ועל אף הפגיעות. לצד זה, הייתה הכרה שלא תמיד ניתן לשלוט בתגובות בשעת כעס. הדבר הנוסף שעלה הוא ההכרה בכוח שלהם לעמוד מול הפוגע, כחלק מהתקשורת הבין אישית. כלומר, האומץ לעמוד מול התוקף ולהתבטא. בנוסף, במהלך התכנית הם למדו מי בסביבתם יכול לסייע להם בשעת מצוקה (אנשי צוות, מעסיקים, חברים, משפחה), ובעיקר שעומדות בפניהם מספר אפשרויות למציאת פתרונות בקונפליקטים חברתיים. אחד המאפיינים את האוכלוסייה עם

המש"ה, הנה ההסתמכות על הגורמים המטפלים כפתרון לבעיות בחיי היום יום (Arnold & Heller, 2018; Holingue, Kalb, Klein, & Beasley, 2020). תהליכים חשובים אלה, תואמים את מטרת העל של תוכנית מעגלי הפנמה, קרי התנהלות אוטונומית – המאפשרת פתרון בעיות בהתאם למערכת הקדימויות של הפרט (Reiter, 2016). בנוסף, הם למדו להכיר בכך שכאשר הם בוחרים להגיב באלימות כנגד האלימות שהופנתה כלפיהם, הם גם פוגעים במי שעומד מולם, כך שהקורבן הופך להיות קורבן – תוקפן (לפידות, 2005). כאן ניכרת המודעות לתחושות ולרגשות של העצמי ושל האחר. כלומר, משתתפי התכנית התחילו לראות גם את האחר בתוך הסיטואציה, כחלק מהתהליך של ההפנמה, ובעיקר את היכולת שלהם לזהות שהם יכולים למנוע את המשך המצב. הם למדו במהלך התכנית להתמודד עם תסכולים ולהפוך קושי לאתגר שעמו הם מצליחים להתמודד. הדבר נעשה דרך העצמה והכרה ביכולות של משתתפי התכנית להתמודד מול הגורם המפנה כלפיהם אלימות מילולית, לשקף את תחושותיהם ואף לדרוש הסבר להתנהגותו אליהם. התובנות שעלו בקרב משתתפי המחקר בכדי לשפר את שביעות הרצון החברתית היו: היכולת לשתף ברגשות ובתחושות כשאתה נמצא בתוך אירוע שיש בו אלימות מילולית; היכולת להגיב אחרת ממה שהכרת עד כה, קרי, לא להשתמש באלימות ולבחור דרכים לגיטימיות לתגובות; ההבנה כי מערך התמיכה נרחב וכולל את אנשי הצוות, המשפחה, והחברים האישיים שלהם. המשתתפים העלו את החשיבות של המפגשים והתרומה שלהם לשיפור איכות חייהם. הם ידעו להעיד על עצמם שלפני ההשתתפות בתכנית ההתערבות, מרבית התגובות שלהם לאלימות שהופנתה כלפיהם כללו שימוש באלימות. כבר במהלך התכנית, הם ציינו כי התנהגותם השתנתה ובזכות ההשתתפות שלהם בתכנית הם לא משתמשים/מגיבים באלימות, ואף יודעים להימנע ממצבים שיכולים להוביל לאלימות. לדוגמא, "לא להתערב בעניינים שלא קשורים אליהם". המשתתפים ביטאו את התובנה שברגע שהם משנים את התנהגותם, גם הסביבה משנה את התנהגותה כלפיהם. באמירה זו ניתן לראות חשיבה מסדר גבוה יותר בקרב משתתפי התכנית. הם ציינו כי למדו דברים חדשים על עצמם ועל הקבוצה שלהם, על כללי ההתנהגות המקובלים בחברה ועל המודעות שלהם להתנהגותם ולדרך שבה מתנהגים כלפיהם. הכלים שלמדו להתמודדות עם האלימות כללו: התעלמות, התרחקות, ולענות חזרה באופן הולם. הם למדו על הזכויות שלהם ועל היחס שהם מקבלים בקהילה. במסגרת ההשתתפות בתכנית המשתתפים רכשו ידע חדש, מיומנויות התמודדות ודרכים בנייה וגיבוש זהות, עולם הערכים שלהם התרחב ובהקשר זה גם האוטונומיה שלהם התעצמה. לאור זאת, ניתן לומר שתכנית ההתערבות הייתה יעילה בהתמודדותם של המשתתפים עם אירועים של אלימות מילולית.

סיכום, המלצות ומסקנות

לסיכום, המחקר הנוכחי נועד לספק תמונת מצב לגבי האופן בו חווים אנשים עם מש"ה את האלימות המילולית המופנית כלפיהם, וכן את תרומתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" להתמודדות עם אלימות מילולית. במחקר השתתפו 99 אנשים עם מש"ה כשמתוכם 64 משתתפים הסכימו להשתתף בתכנית התערבות, שנמשכה חמישה חודשים ועסקה באלימות מילולית ואיכות חיים. ממצאי המחקר מראים כי המודעות לחשיפה לאלימות מילולית עלתה בקרב משתתפי קבוצת הניסוי. לאחר ההשתתפות בתכנית, הראו המשתתפים יכולת המשגה טובה יותר לגבי האלימות המילולית המופנית כלפיהם, ונטייה רבה יותר לדווח על אלימות כאשר היא מופנית כלפיהם. בהתאם לכך, השתפר המענה לו הם זכו בעקבות פנייתם. עוד נמצא כי חלה ירידה בכמות האלימות המילולית אותה הם חווים, ייתכן כי כפועל יוצא מהתמודדותם הטובה יותר במצבים אלה. לבסוף נמצא כי בעקבות תכנית ההתערבות חלה לעלייה בתחושת ההשתייכות החברתית.

אנו ממליצים להפיק חוברת הדרכה לאנשים (עו"ס, מדריכי מסגרות הדיור, מדריכי תעסוקה, מדריכי פנאי, משפחות) שמלווים את האנשים עם המש"ה בחיי היום יום: להתמודדות עם מצבים של אלימות מילולית, להקניית כלים להתמודדות, לשיפור השיח התקשורתי הבין אישי, וכפועל יוצא מכך בשאיפה לסייע בשיפור איכות חייהם של אנשים עם מש"ה. כמו – כן, אנו ממליצים על הפקת סרטון סימולציה להפעלת תכנית ההתערבות לטובת למידה של אנשי השטח, במטרה להדגים כיצד ניתן יהיה להשתמש בתכנית ההתערבות של "מעגל ההפנמה". המלצה נוספת הנה להפעיל תכניות התערבות במסגרות שונות, במטרה להעלות את המודעות לתופעת האלימות המילולית ולסייע לאנשים עם מש"ה להתמודדות עימה. המסקנות המתקבלות מהמחקר הנוכחי הן: תכנית התערבות המבוססת על מעגלי הפנמה נמצאה יעילה בהתמודדות עם האלימות המילולית בקרב אנשים עם מש"ה; בעקבות ההשתתפות בתכנית ההתערבות התקשורת הבין אישית השתפרה והמודעות לאחריות האישית והחברתית עלתה.

ההשלכות היישומיות של המחקר

מבחינה תיאורטית : ממצאי המחקר מרחיבים את הידע המצומצם שקיים בנוגע לאלימות מילולית בכלל, וכלפי אנשים עם מש"ה בפרט. בנוסף, הרחבת הידע על הקשר שבין האלימות המילולית שהם חווים והשפעתה על איכות חייהם. תרומה נוספת נעוצה הבנת דרכי ההתערבות לסיוע לאנשים עם מש"ה, המתגוררים במערכי דיור מעוניים ובקהילה, להתמודדות עם תופעת האלימות המילולית. כפועל יוצא מזה, השפעתם על איכות חייהם כצעד חשוב בלמידה ובאפיון של תחום תוכן זה.

מבחינה יישומית : הצלחתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" בסיוע לאנשים עם מש"ה להתמודד עם אלימות מילולית המופנית כלפיהם והשפעתה על שיפור איכות חייהם, מעודדת :

- א. שימוש בטכניקה של מעגלי הפנמה (אשר משמשת בעיקר בעבודה עם ילדים בחינוך המיוחד) גם עם האוכלוסייה הבוגרת.
- ב. יישום של תכניות התערבות דומות, כדי לסייע לאנשים עם מש"ה להתמודד עם האלימות המילולית המופנית כלפיהם ובכך להפחית את הופעתה, ולסייע בשיפור איכות חייהם.
- ג. התייחסות נרחבת יותר של מעצבי המדיניות לממדי תופעת האלימות כלפי אנשים עם מש"ה והפניית משאבים לתכניות התערבות בהתאם.
- ד. הדרכה של הצוות המעניק את שירותי הדיור להתמודד עם אלימות מילולית.

פורום/רשימת אנשי מקצוע והשטח להם רוצה החוקר להציג

את תוצאות מחקרו

1. האנשים עם מש"ה ומשפחותיהם.
2. הצוותים במערכי הדיור השונים שבהם מתגוררים אנשים עם מש"ה.
3. אנשי המקצוע כגון: פסיכולוגים, עו"ס, מדריכי מסגרות הדיור, מדריכי תעסוקה, מדריכי מסגרות הפנאי.
4. האגף למינהל מוגבלויות, משרד הרווחה – לצורך הכנת תשתית רלוונטית במערכי הדיור השונים להפעלת תכניות התערבות לאנשים עם מש"ה, לצוות במערכי הדיור, למטפלים, למדריכים, למעסיקים, למשפחות וכו'.
5. משרד החינוך – תכניות מניעה לאלימות ולשיפור איכות החיים.

המלצות למחקרי המשך

בעקבות המחקר הנוכחי, ישנה חשיבות לבדוק מהי הכשרת הצוותים המקצועיים הכוללים את מדריכי מסגרות הדיור, מדריכי תעסוקה, מדריכי מסגרות הפנאי, להדרכת האנשים עם המש"ה בנושא של התמודדות עם אלימות מילולית ואיכות חיים. במחקר הנוכחי, מנחי הקבוצות התנסו בתפקיד אחר מזה שהם רגילים אליו, קרי, הנחיית קבוצה וניווט. השינוי בתפקיד של תומך, כפי שמציעים מעגלי הפנמה, הנו נושא חשוב למחקרי המשך בכל הקשור לעבודה קבוצתית עם אנשים עם מש"ה. בנוסף, יש צורך לבדוק מהי התמיכה המוצעת למשפחות של אנשים עם מש"ה בהתמודדות עם נושא זה. המלצה נוספת להגדיל את המדגם של המשתתפים במחקר המשך ולהוסיף משתנים כגון: קשרי זוגיות למול אנשים שלא נמצאים בזוגיות ולבדוק כיצד חווים אנשים עם מש"ה הנמצאים בזוגיות את תופעת האלימות מילולית ואיכות חיים. מחקר אחר שיכול לשפוך אור נוסף על תופעת האלימות המילולית יכול להתמקד בסוגי אלימויות שונים ולבדוק האם ההשפעה של אלימות מילולית על איכות החיים שונה או דומה לאלימות פיזית למשל. מחקר נוסף יכול להיות השוואה בין תכניות התערבות שונות על ההתמודדות עם האלימות המילולית והשפעתה על איכות חייהם של האנשים עם המש"ה.

ביבליוגרפיה

- אלפרט, ב' (2010). שילוב ניתוחים כמותיים במחקרים איכותניים. בתוך: ל. קסן ומ. קרמר-נבו (עורכות), ניתוח נתונים במחקר איכותני (333-356). באר שבע: אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- ברנשטיין, ס' (2011). **הקשר בין תפיסת איכות חיים של אנשים עם פיגור שכלי לבין מסגרות הדיור שלהם**. חיבור לשם קבלת תואר "מוסמך". החוג לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל אביב.
- הכהן וולף, ח', בן דוד-ויטמן, ת' (2013). מרכז ייעוץ וטיפול לאוכלוסייה בעלת צרכים מיוחדים – נפגעי אלימות או פוגעים ובני משפחותיהם. **מפעלים מיוחדים**, 153. המוסד לביטוח לאומי, מנהל המחקר והתכנון והאגף לפיתוח שירותים, ירושלים, סיוון תשע"ג, יוני 2013.
- לפידות, נ' (2005). תופעת ההצקה בקרב תלמידים עם ליקויים שכליים בבתי – ספר של החינוך המיוחד: בדיקת ההבדלים ברמת ההסתגלות החברתית וברמת המיומנות החברתית, בין תלמידים מציקים לבין תלמידים המהווים קורבנות להצקה. עבודת גמר לקבלת תואר "מוסמך", הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה.
- נוימן, ר' (2013). **המאפיינים המשמעותיים וההשלכות של קשר זוגי, מנקודת מבטם של אנשים עם לקות אינטלקטואלית החיים בזוגיות. השוואה בין איכות חיים ודימוי עצמי של אנשים הנמצאים במערכת יחסים זוגית ובמערכת יחסים חברתית**. חיבור לשם קבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה". הפקולטה לחינוך, החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה.
- נוימן, ר' (2020). בדרך למערכת יחסים משמעותית בבגרות. *סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב*, 30, 130 – 140.
- פרימור, ש', לרנר, נ' (2015). "פגיעות מיניות באנשים המתמודדים עם מוגבלות נפשית – היבטים משפטיים ייחודיים". בתוך: **"התמודדות עם פגיעה מינית בקרב אנשים עם מוגבלויות"**. בזכות, המרכז לזכויות אדם של אנשים עם מוגבלויות, איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית.
- קרני-וייזר, נ' ורייטר, ש' (2009). מיפוי ביטויים של אלימות מילולית בקרב ילדים בעלי ליקויים אינטלקטואליים בבית ספר לחינוך מיוחד: בחינת יעילות של תכנית התערבות בהפחתת רמת השימוש בביטויים של אלימות מילולית. *סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב*, 24 (2), 5 – 20.

רייטר, ש', קרני-וייזר, נ' (אוקטובר, 2015). **דיווחיהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית המתגוררים במסגרות הדיור השונות על תופעת האלימות המילולית המופנית כלפיהם: ממדי התופעה, אפיוניה ודרכי תגובה**. קרן של"ם – פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית ברשויות המקומיות.

שאלוק, ר' (1998). על מושג איכות חיים בתכניות קהילתיות לבעלי פיגור שכלי. *סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום*, 45, 5 – 39.

שביט, פ', רייטר, ש' (2016). **"אני שותף!" חינוך הומניסטי לנחישות עצמית ולסגור עצמי**. מכון מופ"ת.

שלום, ג', בן שמחון, מ', וגורן, ה' (2016). **חלק א: אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית**, בתוך פרק 6 אנשים עם מוגבלויות, מעבר למנהל מוגבלויות מאוחד, עמ' 377 – 404.

Almousni, J. (2001). The Effect of Two Physical Education Teaching Strategies on the Quality of Life of Young Adults With Mental Retardation. Ph.D. thesis, Faculty of Education, University of Haifa, Israel. This work was supported by a grant from Shalem Fund for Development of Services for People with Intellectual Disabilities In the Local Councils in Israel.

Almousni, J., Reiter, S. and Ben-Sira, D. (2005). The effect of different teaching styles on the quality of life of young adults with mental retardation. *Movement. Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 7, 139-176.

Almousni, J. (2013). The effectiveness of physical activity during leisure time according to "the model of internalization" and its influence on self-determination in young women with intellectual disabilities- Pilot Study. *Movement. Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 10, 324-344.

Arnold, C. K., & Heller, T. (2018). Caregiving experiences and outcomes: Wellness of adult siblings of people with intellectual disabilities. *Current Developmental Disorders Reports*, 5(3), 143-149.

Brown, R. I., Schalock, R. L., & Brown, I. (2009). Quality of life: Its application to persons with intellectual disabilities and their families—Introduction and overview. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 6(1), 2-6. doi:10.1111/j.1741- 1130.2008.00202.x

Charmaz, K. (2003). Grounded theory: Objectivist and constructivist methods. In NK Denzin & YS Lincoln (Eds.), *Strategies for qualitative inquiry* (2nd ed., pp. 249-291). Thousand Oaks, CA: Sage.

Cortazzi, M. (1993). *Narrative analysis*. London: Falmer Press.

Curtiss, S. L., & Kammes, R. (2020). Understanding the Risk of Sexual Abuse for Adults With Intellectual and Developmental Disabilities from an Ecological Framework. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 17(1), 13-20.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Dammeyer, J., & Chapman, M. (2018). A national survey on violence and discrimination among people with disabilities. *BMC Public Health*, 18(1), 355.

Dembo, R. S., Mitra, M., & McKee, M. (2018). The psychological consequences of violence against people with disabilities. *Disability and health journal*, 11(3), 390-397.

Derdar, M. (2017). Gender and verbal violence: A form of psychological abuse in Moroccan popular culture. *Sciences, Langage et Communication*, 1(3).

Dinora, P., Schoeneman, A., Dellinger-Wray, M., Cramer, E. P., Brandt, J., & D'Aguilar, A. (2020). Using video vignettes in research and program evaluation for people with intellectual and developmental disabilities: A case study of the Leadership for Empowerment and Abuse Prevention (LEAP) project. *Evaluation and Program Planning*, 79, 101774.

Friedman, C. (2019). Quality of life outcome and support disparities among people with more severe impairments. *Intellectual and Developmental Disabilities*, online ahead of print. <http://aaid.org/publications/journals/articles-accepted-for-publication>

Friedman, C. & Rizzolo, M. C. (2018). Friendship, quality of life, and people with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 30(1), 39- 54. <https://doi.org/10.1007/s10882-017-9576-7>

Fulford, C. & Cobigo, V. (2016). Friendships and Intimate Relationships among People with Intellectual Disabilities: A Thematic Synthesis. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(1), 18-35. doi: 10.1111/jar.12312.

Holingue, C., Kalb, L. G., Klein, A., & Beasley, J. B. (2020). Experiences With the Mental Health Service System of Family Caregivers of Individuals With an Intellectual/Developmental Disability Referred to START. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 58(5), 379-392.

Hughes, K., Bellis, MA., Jones, L., Wood, S., Bates, G., et al. (2012). Prevalence and risk of violence against adult with disabilities: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Lancet* 379, 1621 – 1629. doi: 10.1016/s0140-6736(11) 61851-5.

Ivzori, Y. (2010). *Career education and vocational transition program: Preparation for a working life for students with intellectual disabilities*. Ph.D. thesis. Faculty of Social Welfare & Health Sciences Department of Occupational Therapy & Faculty of Education, University of Haifa, Israel.

Karni–Vizer, N. (2014). Effectiveness of an intervention on verbal violence among students with intellectual disabilities. *International Journal of Secondary Education*, 2(5), 87-93.

Karni-Vizer, N. (2015). Verbal violence among children with intellectual disabilities: Running intervention program to change the culture of verbal discourse. "Israel Studies in Language and Society" Journal of Israel Studies in Language and Society. *A special issue on: Voices of people with disabilities in the Israeli society* 7(1-2) 91-111.

Karni-Vizer, N., Salzer, M. (2016). Verbal violence experiences of adults with mental illnesses. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 39(4), 299-304.

Karni-Vizer, N., & Walter, O. (2018). The impact of verbal violence on body investment and self-worth among college students. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29, 314-331.
<https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1550831>.

Kasir, N., & Romanov, D. (2018). **Quality of life among Israel's population groups – Comparative study**. The Haredi Institute for Public Affairs.

Khalifeh, H., Woward, L.M., Osborn, D., Moran, P., Johnson, S. (2013). Violence against people with disabilities in England and Wales: Findings from a national cross-sectional survey. *PLOS ONE*(2): e55952. doi: 10.1371/journal.pone.0055952.

Krnjacki, L., Emerson, E., Llewellyn, G., & Kavanagh, A. M. (2016). Prevalence and risk of violence against people with and without disabilities: findings from an Australian population-based study. *Australian and New Zealand journal of public health*, 40(1), 16-21.

McGowan, J., & Elliott, K. (2019, September). Targeted violence perpetrated against women with disability by neighbours and community members. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 76, p. 102270). Pergamon.

- Morgan, D. L. (2007). Paradigms lost and pragmatism regained: methodological implications of combining qualitative and quantitative methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 48-76.
- Petrina, N., Carter, M., & Stephenson, J. (2014). The nature of friendship in children with autism spectrum disorders: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(2), 111-126. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2013.10.016>
- Petrina, N., Carter, M., Stephenson, J., & Sweller, N. (2017). Friendship Satisfaction in Children with Autism Spectrum Disorder and Nominated Friends. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(2), 384-392
- Reiter, S., Goldman, T. (1999). A program for the enhancement of autonomy in young adults with physical disabilities: The development of a realistic self-concept, individual perception of quality of life and the development of independent living skills. *International Journal of Rehabilitation Research*, 22, 71-74.
- Reiter, S. (2000). Society and disability: A model of support in special education and rehabilitation. *Focus on Exceptional Children*, 32, 1-16.
- Reiter, S. (2008). *Disability from a humanistic perspective: Towards a better quality of life*. New York: Nova Science Publishers Book Series: Health and Human Development.
- Reiter, S. & Lapidot-Lefler, N. (2007) Bullying Among Special Education Students With Intellectual Disabilities: Differences in Social Adjustment and Social Skills. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 45, 174-181.
- Reiter, S. (2016). Meaningful Learning for students with and without disabilities Based on the Cycle of Internalized Learning (CIL). Book. Lambert Academic Publishing.

Roth, D. & Hozmi, B (2014). The quality of life of people with intellectual disabilities: Implementation of participatory action research approach. *Issues in Special Education & Inclusion*, 27(1), 21-50

Salzer, M., & Karni-Vizer, N. (2020). The impact of verbal violence on recovery: A mediation study. *Community Mental Health Journal*, (on-line) <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00707-3>

Schalock, R. L., Brown, I., Brown, R., Cummins, R. A., Felce, D., Matikka, L., . . . Parmenter, T. (2002). Conceptualization, measurement, and application of quality of life for persons with intellectual disabilities: Report of an international panel of experts. *Mental Retardation*, 40(6), 457-470. doi:10.1352/0047-6765(2002)0402.0.CO;2

Schalock, R. L., Bonham, G. S., Verdugo, M. A. (2008). The conceptualization and measurement of quality of life: Implications for program planning and evaluation in the field of intellectual disabilities. *Evaluation and Program Planning*, 31, 181 – 190.

Schalock, R. L., & Keith, K. D., (1993). ***Quality of life questionnaire manual***. Worthington, OH: IDS Publishing.

Scolese, A., Asghar, K., Pla Cordero, R., Roth, D., Gupta, J., & Falb, K. L. (2020). Disability status and violence against women in the home in North Kivu, Democratic Republic of Congo. *Global public health*, 1-14.

Shavit, P. (2007). *Enhancing Self-determination in Students with Intellectual Disabilities by Means of Group Interaction*. A Ph.D. thesis, Faculty of Education, University of Haifa, Israel.

Shavit, P. (2010, August). *Towards inclusion: Enhancing self-determination in students with intellectual disabilities by means of group interaction* ISEC 2010 –

paper presented at the 7th Inclusive and Supportive Education Congress – Promoting Diversity and Inclusive Practice. Queen's University of Belfast, Ireland.

Shavit, P. (2013, August). *Enhancing meta-cognitive thinking of Students with Intellectual Disabilities: Presenting the Cycle of Internalizing Learning (CIL)*. Paper presented at the ATEE annual conference, Education for the Future. Ostfold University College Halden, Norway.

Shavit, P. (2015, July). *Self-determination: Comparison between two curricula*. Paper presented, International Conference on Equity and Inclusion, University of Lisbon, Portugal.

Shpigelman, C. N. (2019). A Proposed Framework for Using the Life-Coaching Process to Enhance the Quality of Life of Individuals with Intellectual and Developmental Disabilities: A Case Study. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 16(3), 150-159.

Stern, E., van der Heijden, I., & Dunkle, K. (2020). How people with disabilities experience programs to prevent intimate partner violence across four countries. *Evaluation and program planning*, 79, 101770.

Teicher, M. H., Samson, J. A., Polcari, A., & McGreenery, C. E. (2006). Sticks, stone, and hurtful words: Relative effects of various forms of childhood maltreatment. *The American Journal of Psychiatry*, 163, 993-1000.

<http://dx.doi.org/10.1176/ajp.2006.163.6.993>

Uzun, O. (2003). Perceptions and experiences of nurses in Turkey about verbal abuse in clinical settings. *Journal of Nursing Scholarship* 35, 81–85.

Valentine, A., Akobirshoev, I., & Mitra, M. (2019). Intimate partner violence among women with disabilities in Uganda. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 947.

van der Heijden, I., Harries, J., & Abrahams, N. (2019). Ethical considerations for disability-inclusive gender-based violence research: Reflections from a South African qualitative case study. *Global public health*, 14(5), 737-749.

מכתב לנבדקי המחקר

שלום רב,

הנדון: הסכמה להשתתפות במחקר בנושא "תרומתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" להתמודדות עם אלימות מילולית ולשיפור איכות חייהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית המתגוררים במסגרות דיור חוץ ביתיות"

המחקר הנוכחי עוסק באלימות מילולית שמופנית כלפי אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית במסגרות דיור מעוני ובקהילה, מתבצע על ידי ד"ר נירית קרני ממכללת תל חי, החוג לחינוך, המוקד לחינוך מיוחד. ד"ר רן נוימן ממכללת צפת מהחוג לעבודה סוציאלית, שותף למחקר.

מטרות המחקר הם: לבחון הבדלים בשכיחות האלימות המילולית, באופני ההתמודדות עם אלימות מילולית, ובאיכות חיים, בין דיירים בדיור מעוני לבין דיירים בדיור קהילתי. לבחון את המידה בה ירכשו אנשים עם מש"ה כלים להתמודדות עם התופעה של אלימות מילולית המופנית כלפיהם בעקבות השתתפותם בתכנית התערבות. לבחון את המידה בה יחול שינוי באיכות חייהם של משתתפי התכנית. לבחון את מידת היעילות של התכנית להתמודדות עם אלימות מילולית ושיפור איכות חיים בקרב אנשים עם מש"ה המתגוררים במסגרות דיור מעוני וקהילתי.

במחקר יהיו שתי קבוצות. בקבוצה אחת המשתתפים רק ימלאו שאלונים. אם תסכים/תסכימי להשתתף בקבוצה זו, זמן ההשתתפות הצפוי הוא **כארבע שעות באופן חד פעמי, שעתיים בתחילת המחקר ושעתיים בסופו**. בקבוצה השנייה המשתתפים ימלאו שאלונים וישתתפו בתכנית לימודים (תכנית התערבות) שתלמד את המשתתפים להתמודד עם אלימות מילולית. תכנית הלימודים תכלול כ-20 מפגשים שיפרשו על פני חמישה חודשים (**שעה וחצי של מפגש בשבוע**). המפגשים יועברו ויונחו על ידי צוות שיעבור הכשרה מקצועית להפעלת תכנית ההתערבות. במהלך המפגשים המשתתפים ידונו, באמצעות מודל "מעגל ההפנמה", בנושאים המתייחסים לסיבות לאלימות מילולית אפיונים, השלכות, אופני התמודדות, ומדדי איכות חיים כפי שיפורטו בכלי המחקר.

חשוב שתדע/י! אם ייחשפו תכנים על התעללויות שונות, חלה עלינו חובת דיווח לגורמים העוסקים בדבר (לדוגמא: עו"ס, פסיכולוג ועוד). השאלון שתמלא/י מתמקד באלימות מילולית ובאיכות חיים. ובמהלך הלימודים נתמקד רק סביב השאלות הקשורות לאלימות מילולית ואיכות חיים. המידע שתמסור הוא אישי וסודי. כלומר, לא ניתן יהיה לדעת שאת/ה מילאת את השאלון. בשאלון לא רושמים את שמך, או כל פרט מזהה

אחר שיכול לזהות אותך (גם אם תבחר להשתתף בתכנית הלימודים). לאחר שנסיים את המחקר השאלונים וקלטות השמע של תכנית הלימודים יושמדו.

התועלת של המחקר :

מבחינה תיאורטית : הבנת דרכי ההתערבות לסיוע לאנשים עם מש"ה המתגוררים במערכי דיור מעוני וקהילתי להתמודד עם תופעת האלימות המילולית וכפועל יוצא מזה כיצד שינוי זה משפיע על איכות חייהם כצעד חשוב בלמידה ובאפיון של תחום תוכן זה.

מבחינה יישומית : הצלחתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" בסיוע לאנשים עם מש"ה להתמודד עם אלימות מילולית המופנית כלפיהם והשפעתה על שיפור איכות חייהם, תעודד :

- א. שימוש בטכניקה של מעגלי הפנמה (אשר משמשת בעיקר בעבודה עם ילדים בחינוך המיוחד) גם עם האוכלוסייה הבוגרת.
- ב. יישום של תכניות התערבות דומות, כדי לסייע לאנשים עם מש"ה להתמודד עם האלימות המילולית המופנית כלפיהם ובכך להפחית את הופעתה, ולסייע בשיפור איכות חייהם.
- ג. התייחסות נרחבת יותר של מעצבי המדיניות לממדי תופעת האלימות כלפי אנשים עם מש"ה והפניית משאבים לתכניות התערבות בהתאם.

אם תסכים/תסכימי להשתתף במחקר, ותחליט/י לפני/בזמן/או בסוף הפגישה שאת/ה לא רוצה להשתתף במחקר, נכבד את בקשתך ולא נשתמש בחומרים. ההשתתפות היא התנדבותית ומרצונך. **רק את/ה מחליט/ה אם ברצונך להשתתף במחקר!**

אם תחליט/י להשתתף במחקר, יש לך את הזכות לקבל עזרה מאתנו, מעובד סוציאלי שלך, פסיכולוג או כל אדם מקצועי אחר שעומד לרשותך, אם תרצה לדבר על הנושא של אלימות מילולית.

בכל זמן, ותוכל/י להתקשר אליי לטלפון הפרטי שלי – ד"ר נירית קרני : **0508842995** או לכתוב לי מייל : niritkarni2@gmail.com ואני מבטיחה לענות לך.

אם תרצה לדבר עם מישהו באק"ם – עמותה לאומית לקימום אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, הטלפון שלהם הוא 037662211. באק"ם יש אנשים שיכולים לעזור לך בכל צורך שיש לך. בנוסף, את/ה יכול/ה לפנות לעובד הסוציאלי שלך ולדבר איתו על פגיעה בך.

אם הבנת את המכתב ואת/ה רוצה להשתתף במחקר, את/ה יכול/ה בבקשה לחתום על כתב ההסכמה – האישור שלך שאת/ה מסכים/מה להשתתף במחקר. אם לא הבנת את מה שכתוב במכתב, את/ה יכול/ה לשאול אותי ואני אסביר לך.

בתודה ובברכה

ד"ר נירית קרני – וייזר וד"ר רן נוימן

טופס הסכמה להשתתפות רצונית

שלום רב,

קראתי את המכתב והבנתי אותו.

אני מסכים להשתתף במחקר בנושא של חשיפה לאלימות מילולית.

אני יודע שאני אענה על שאלות בנושא של אלימות מילולית ואיכות חיים בלבד.

אני יודע שהשם שלי לא מוזכר בשאלון ושאין כל פרט מזהה שלי.

אני יודע שההשתתפות שלי במחקר היא בהתנדבות ושאני יכול/ה להפסיק את

השתתפותי בכל רגע שארצה.

ידוע לי כי במקרה מיוחד של אלימות קיצונית החוקר עשוי לדווח על המקרה

לגורמים מטפלים

אני יודע שאני יכול לפנות לד"ר נירית קרני בטלפון 0508842995 או במייל

niritkarni2@gmail.com בכל זמן שאצטרך.

שם: _____

תאריך: _____

חתימה: _____

מכתב לגורם המטפל

תאריך: _____

שלום רב,

הנדון: הסכמה להשתתפות במחקר בנושא "תרומתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" להתמודדות עם אלימות מילולית ולשיפור איכות חייהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית המתגוררים במסגרות דיור חוץ ביתיות"

המחקר הנוכחי עוסק באלימות מילולית שמופנית כלפי אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית במסגרות דיור מעוני ובקהילה, מתבצע על ידי ד"ר נירית קרני ממכללת תל חי, החוג לחינוך, המוקד לחינוך מיוחד. ד"ר רן נוימן ממכללת צפת מהחוג לעבודה סוציאלית, שותף למחקר.

מטרות המחקר הם: לבחון הבדלים בשכיחות האלימות המילולית, באופני ההתמודדות עם אלימות מילולית, ובאיכות חיים, בין דיירים בדיור מעוני לבין דיירים בדיור קהילתי. לבחון את המידה בה ירכשו אנשים עם מש"ה כלים להתמודדות עם התופעה של אלימות מילולית המופנית כלפיהם בעקבות השתתפותם בתכנית התערבות. לבחון את המידה בה יחול שינוי באיכות חייהם של משתתפי התכנית. לבחון את מידת היעילות של התכנית להתמודדות עם אלימות מילולית ושיפור איכות חיים בקרב אנשים עם מש"ה המתגוררים במסגרות דיור מעוני וקהילתי. המחקר יהיו שתי קבוצות. בקבוצה אחת המשתתפים רק ימלאו שאלונים בנושא של אלימות מילולית ואיכות חיים. אם תסכים/תסכימי שבנד/בתך תשתתף בקבוצה זו, זמן ההשתתפות הצפוי הוא כארבע שעות באופן חד פעמי, שעתיים בתחילת המחקר ושעתיים בסופו. בקבוצה השנייה המשתתפים ימלאו שאלונים וישתתפו בתכנית לימודים (תכנית התערבות) שתלמד את המשתתפים להתמודד עם אלימות מילולית. תכנית הלימודים תכלול כ-20 מפגשים שיפרשו על פני חמישה חודשים (שעה וחצי של מפגש בשבוע). המפגשים יועברו ויונחו על ידי צוות שיעבור הכשרה מקצועית להפעלת תכנית ההתערבות. במהלך המפגשים המשתתפים ידונו, באמצעות מודל "מעגל ההפנמה", בנושאים המתייחסים לסיבות לאלימות מילולית אפיונים, השלכות, אופני התמודדות, ומדדי איכות חיים כפי שיפורטו בכלי המחקר. התועלת של המחקר:

מבחינה תיאורטית: הבנת דרכי ההתערבות לסיוע לאנשים עם מש"ה המתגוררים במערכי דיור מעוני וקהילתי להתמודד עם תופעת האלימות המילולית וכפועל יוצא מזה כיצד שינוי זה משפיע על איכות חייהם כצעד חשוב בלמידה ובאפיון של תחום תוכן זה.

מבחינה יישומית: הצלחתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" בסיוע לאנשים עם מש"ה להתמודד עם אלימות מילולית המופנית כלפיהם והשפעתה על שיפור איכות חייהם, תעודד:

- א. שימוש בטכניקה של מעגלי הפנמה (אשר משמשת בעיקר בעבודה עם ילדים בחינוך המיוחד) גם עם האוכלוסייה הבוגרת.
- ב. יישום של תכניות התערבות דומות, כדי לסייע לאנשים עם מש"ה להתמודד עם האלימות המילולית המופנית כלפיהם ובכך להפחית את הופעתה, ולסייע בשיפור איכות חייהם.
- ג. התייחסות נרחבת יותר של מעצבי המדיניות לממדי תופעת האלימות כלפי אנשים עם מש"ה והפניית משאבים לתכניות התערבות בהתאם.

במחקר יהיו שתי קבוצות. בקבוצה אחת המשתתפים רק ימלאו שאלונים בנושא של אלימות מילולית ואיכות חיים. זמן ההשתתפות הצפוי הוא **כארבע שעות באופן חד פעמי**, שעתיים בתחילת המחקר ושעתיים בסופו. בקבוצה השנייה המשתתפים ימלאו שאלונים וישתתפו בתכנית לימודים (תכנית התערבות) שתלמד את המשתתפים להתמודד עם אלימות מילולית. תכנית הלימודים תכלול **כ-20 מפגשים** שיפרשו על פני חמישה חודשים (**שעה וחצי של מפגש בשבוע**). המפגשים יועברו ויונחו על ידי צוות שיעבור הכשרה מקצועית להפעלת תכנית ההתערבות. במהלך המפגשים המשתתפים ידונו, באמצעות מודל "מעגל ההפנמה", בנושאים המתייחסים לסיבות לאלימות מילולית אפיונים, השלכות, אופני התמודדות, ומדדי איכות חיים כפי שיפורטו בכלי המחקר.

המידע שיימסר בשאלונים ובתכנית הלימודים יישאר אנונימי ולאחר סיום המחקר הראיונות וקלטות השמע יושמדו לאלתר. בכל זמן נתון, הנבדק יכול להחליט שהוא אינו מעוניין להשתתף במחקר והחומרים שלו יושמדו באופן מידי. ההשתתפות היא התנדבותית. לנבדק יש את הזכות לקבל סיוע מאתנו, מהעו"ס, מהפסיכולוג או כל אדם מקצועי אחר באם הוא ירצה לדון בנושא של אלימות מילולית מעבר למחקר עצמו. בנוסף, הוספנו במכתב לנבדקים את הגישה לאקיי"ם – עמותה לאומית לקידום אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, הטלפון שלהם הוא 037662211. בעמותה קיימים מגוון אנשי מקצוע שיכולים לסייע לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית ולמשפחותיהם.

חשוב שתדע/י! אם ייחשפו תכנים על התעללויות שונות, חלה עלינו חובת דיווח לגורמים העוסקים בדבר (לדוגמא: עו"ס, פסיכולוג ועוד).

בכל שאלה או הבהרה, תוכל/י להתקשר אליי לטלפון הפרטי שלי – ד"ר נירית קרני: **0508842995** או לכתוב לי מייל: **niritkarni2@gmail.com** ואני מבטיחה לענות לך.

אם את/ה מסכים להשתתפות במחקר, את/ה יכול/ה בבקשה לחתום על כתב ההסכמה. אם משהו לא מובן במכתב, אנא שאל/י אותי לפני שאתה חותם.

בתודה ובברכה

ד"ר נירית קרני – וייזר וד"ר רן נוימן

טופס הסכמה להשתתפות רצונית

שלום רב,

קראתי את המכתב והבנתי אותו.

אני מסכים שבני/בתי/בן משפחתי/המטופל שלי ישתתף במחקר בנושא של חשיפה לאלימות מילולית ואיכות חיים. אני יודע שהוא/היא יענה על שאלות בנושא של אלימות מילולית ואיכות חיים בלבד.

אני יודע שהשם שלו/ה לא מוזכר בשאלון ושאין כל פרט מזהה אחר. אני יודע שההשתתפות במחקר היא בהתנדבות ושניתן להפסיק את ההשתתפות בכל רגע נתון.

ידוע לי כי במקרה מיוחד של אלימות קיצונית החוקר עשוי לדווח על המקרה לגורמים מטפלים

אני יודע שאני יכול לפנות לד"ר נירית קרני בטלפון 0508842995 או במייל niritkarni2@gmail.com בכל זמן שאצטרך.

שם: _____

תאריך: _____

חתימה: _____

שאלון חשיפה למצבים של אלימות מילולית

שלום רב,

אני מודה לך שהסכמת להשתתף במחקר חשוב זה אודות אלימות מילולית. השאלון הוא אנונימי (אינך חייב/ת לכתוב את שמך). את/ה לא חייב לענות על שאלה כאשר את/ה לא רוצה. זו לא חובה להשתתף במחקר, זו בחירה! ניתן להפסיק את ההשתתפות בכל רגע שתראה ונכבד את בקשתך. מותר לך לשאול את המראיית כל דבר שלא הבנת בשאלון. אם במהלך מילוי השאלון או בסופו תרצה/י לשוחח על הדברים ששיתפת את/ה יכול/ה לפנות אל ד"ר נירית קרני בטלפון 0508842995. אודה לך אם תענה/י על השאלון בכנות וברצינות. תודה על הסכמתך להשתתף במחקר. תאריך מילוי השאלון: _____

על ידי מי מולא: מראיין - עוזר מחקר.

רקע אישי

1. האם את/ה זכר נקבה (סמן בריבוע את התשובה שאתה בוחר).
2. מהו גילך? _____
3. מהי המסגרת שבה אתה מתגורר?
דיור בקהילה דיור מעוני
4. ארץ לידה: _____
5. שנת עלייה: _____
6. כמה שנים אתה גר מחוץ לבית של המשפחה שלך? _____
7. האם אתה עובד?
כן, בשוק העבודה החופשי כן, במפעל מוגן – מע"ש לא עובד כלל
8. האם אתה הולך למועדון חברתי?
כן לא אחר: _____

ספר לי בבקשה מה זה אלימות מילולית לדעתך?

1. מה זו **השפלה** לדעתך?

א. האם מישהו **השפיל** אותך (לדוגמא: לא כיבדו אותך כאדם, דיברו אליך לא יפה)?

(סמן בריבוע את התשובה שאתה בוחר).

כן לא

ב. כמה פעמים השפילו אותך בשבוע האחרון?

לא קרה לי בכלל

קרה לי קצת (לדוגמא: יותר מפעם אחת)

קרה לי הרבה (לדוגמא: עשר פעמים)

כל הזמן

ג. מי השפיל אותך?

אף אחד

בן משפחה (הורה, אח, סבא, קרוב) פרט: _____

חבר, מכר, שכן, שותף לחדר פרט: _____

הבוס שלי, המטפל שלי, המדריך שלי פרט: _____

אדם זר שאינני מכיר פרט: _____

ד. איפה זה קרה?

בבית שלי

בשכונה שבה אני גר

בעבודה

במועדון

במקום ציבורי (לדוגמא : אוטובוס, קניון, רחוב)

במקום אחר : _____

ה. תאר מה קרה :

ו. האם שיתפת מישהו במה שקרה לך?

כן לא

אם כן, למי פנית? _____

מה עשה האדם שפנית אליו עם מה שסיפרת לו?

2. מה זה **העלבה** לדעתך?

א. האם מישהו **העליב** אותך (לדוגמא : אמרו משהו לא יפה על הלבוש שלך או על ההתנהגות שלך, או על משהו שעשית)? (סמן בריבוע את התשובה שאתה בוחר).

כן לא

ב. כמה פעמים העליבו אותך בשבוע האחרון?

לא קרה לי בכלל

קרה לי קצת (לדוגמא : יותר מפעם אחת)

קרה לי הרבה (לדוגמא : עשר פעמים)

כל הזמן

ג. מי העליב אותך?

אף אחד

בן משפחה (הורה, אח, סבא, קרוב) פרט: _____

חבר, מכר, שכן, שותף לחדר פרט: _____

הבוס שלי, המטפל שלי, המדריך שלי פרט: _____

אדם זר שאינני מכיר פרט: _____

ד. איפה זה קרה?

בבית שלי

בשכונה שבה אני גר

בעבודה

במועדון

במקום ציבורי (לדוגמא: אוטובוס, קניון, רחוב)

במקום אחר: _____

ה. תאר מה קרה:

ו. האם שיתפת מישהו במה שקרה לך?

כן לא

אם כן, למי פנית? _____

מה עשה האדם שפנית אליו עם מה שסיפרת לו?

3. מה זה כשקוראים למישהו **בשמות גנאי** לדעתך?

א. האם מישהו קרא לך **בשמות גנאי** (לדוגמא: המציאו עליך שמות שגרמו לך להרגיש לא נעים)? (סמן בריבוע את התשובה שאתה בוחר).

כן לא

ב. כמה פעמים קראו לך בשמות גנאי בשבוע האחרון?

לא קרה לי בכלל

קרה לי קצת (לדוגמא: יותר מפעם אחת)

קרה לי הרבה (לדוגמא: עשר פעמים)

כל הזמן

ג. מי קרא לך בשמות גנאי?

אף אחד

בן משפחה (הורה, אח, סבא, קרוב) פרט: _____

חבר, מכר, שכן, שותף לחדר פרט: _____

הבוס שלי, המטפל שלי, המדריך שלי פרט: _____

אדם זר שאינני מכיר פרט: _____

ד. איפה זה קרה?

בבית שלי

בשכונה שבה אני גר

בעבודה

במועדון

במקום ציבורי (לדוגמא: אוטובוס, קניון, רחוב)

במקום אחר: _____

ה. תאר מה קרה:

ו. האם שיתפת מישהו במה שקרה לך?

כן לא

אם כן, למי פנית? _____

מה עשה האדם שפנית אליו עם מה שסיפרת לו?

4. מה זה **שנחקים עליך ואתה מרגיש שפוגעים בך**?

א. האם מישהו **צחק** עליך (לדוגמא: על איך שאתה חושב, על דברים שאתה אומר, על

הלבוש שלך)? (סמן בריבוע את התשובה שאתה בוחר).

כן לא

ב. כמה פעמים צחקו עליך בשבוע האחרון?

לא קרה לי בכלל

קרה לי קצת (לדוגמא: יותר מפעם אחת)

קרה לי הרבה (לדוגמא: עשר פעמים)

כל הזמן

ג. מי צחק עליך?

אף אחד

בן משפחה (הורה, אח, סבא, קרוב) פרט: _____

חבר, מכר, שכן, שותף לחדר פרט: _____

הבוס שלי, המטפל שלי, המדריך שלי פרט: _____

אדם זר שאינני מכיר פרט: _____

ד. איפה זה קרה?

בבית שלי

בשכונה שבה אני גר

בעבודה

במועדון

במקום ציבורי (לדוגמא : אוטובוס, קניון, רחוב)

במקום אחר : _____

ה. תאר מה קרה :

ו. האם שיתפת מישהו במה שקרה לך?

כן לא

אם כן, למי פנית? _____

מה עשה האדם שפנית אליו עם מה שסיפרת לו?

5. מה זה **איום** לדעתך?

א. האם מישהו **איים** עליך במילים (לדוגמא : מישהו אמר לך שאם לא תעשה מה שהוא אומר לך לעשות אז הוא ירביץ לך, או יגיד לכולם דברים לא נכונים עליך)? (סמן בריבוע את התשובה שאתה בוחר).

כן לא

ב. כמה פעמים איימו עליך בשבוע האחרון?

לא קרה לי בכלל

קרה לי קצת (לדוגמא : יותר מפעם אחת)

קרה לי הרבה (לדוגמא : עשר פעמים)

כל הזמן

ג. מי איים עליך?

אף אחד

בן משפחה (הורה, אח, סבא, קרוב) פרט: _____

חבר, מכר, שכן, שותף לחדר פרט: _____

הבוס שלי, המטפל שלי, המדריך שלי פרט: _____

אדם זר שאינני מכיר פרט: _____

ד. איפה זה קרה?

בבית שלי

בשכונה שבה אני גר

בעבודה

במועדון

במקום ציבורי (לדוגמא: אוטובוס, קניון, רחוב)

במקום אחר: _____

ה. תאר מה קרה:

ו. האם שיתפת מישהו במה שקרה לך?

כן לא

אם כן, למי פנית? _____

מה עשה האדם שפנית אליו עם מה שסיפרת לו?

א. האם מישוהו קילל אותך? (סמן בריבוע את התשובה שאתה בוחר).

כן לא

ב. כמה פעמים קיללו אותך בשבוע האחרון?

לא קרה לי בכלל

קרה לי קצת (לדוגמא: יותר מפעם אחת)

קרה לי הרבה (לדוגמא: עשר פעמים)

כל הזמן

ג. מי קילל אותך?

אף אחד

בן משפחה (הורה, אח, סבא, קרוב) פרט: _____

חבר, מכר, שכן, שותף לחדר פרט: _____

הבוס שלי, המטפל שלי, המדריך שלי פרט: _____

אדם זר שאינני מכיר פרט: _____

ד. איפה זה קרה?

בבית שלי

בשכונה שבה אני גר

בעבודה

במועדון

במקום ציבורי (לדוגמא: אוטובוס, קניון, רחוב)

במקום אחר: _____

ה. תאר מה קרה:

ו. האם שיתפת מישהו במה שקרה לך?

כן לא

אם כן, למי פנית? _____

מה עשה האדם שפנית אליו עם מה שסיפרת לו?

7. מה זה לדעתך להגיד **דברים גסים** ולא נעימים?

א. האם מישהו אמר לך **דברים גסים** ולא נעימים? (סמן בריבוע את התשובה שאתה בוחר).

כן לא

ב. כמה פעמים דיברו אליך בגסויות ואמרו לך דברים לא נעימים בשבוע

האחרון?

לא קרה לי בכלל

קרה לי קצת (לדוגמא : יותר מפעם אחת)

קרה לי הרבה (לדוגמא : עשר פעמים)

כל הזמן

ג. מי דיבר אליך בגסויות?

אף אחד

בן משפחה (הורה, אח, סבא, קרוב) פרט : _____

חבר, מכר, שכן, שותף לחדר פרט : _____

הבוס שלי, המטפל שלי, המדריך שלי פרט : _____

אדם זר שאינני מכיר פרט : _____

ד. איפה זה קרה?

בבית שלי

בשכונה שבה אני גר

בעבודה

במועדון

במקום ציבורי (לדוגמא : אוטובוס, קניון, רחוב)

במקום אחר : _____

ה. תאר מה קרה :

ו. האם שיתפת מישהו במה שקרה לך?

כן לא

אם כן, למי פנית? _____

מה עשה האדם שפנית אליו עם מה שסיפרת לו?

8. מה אתה מרגיש כשמישהו **צועק** עליך?

א. האם מישהו **צועק** עליך ונתן לך להרגיש לא נעים? (סמן בריבוע את התשובה שאתה

בוחר).

כן לא

ב. כמה פעמים צעקו עליך בשבוע האחרון?

לא קרה לי בכלל

קרה לי קצת (לדוגמא : יותר מפעם אחת)

קרה לי הרבה (לדוגמא : עשר פעמים)

כל הזמן

ג. מי צעק עליך?

אף אחד

בן משפחה (הורה, אח, סבא, קרוב) פרט: _____
חבר, מכר, שכן, שותף לחדר פרט: _____
הבוס שלי, המטפל שלי, המדריך שלי פרט: _____
אדם זר שאינני מכיר פרט: _____

ד. איפה זה קרה?

בבית שלי

בשכונה שבה אני גר

בעבודה

במועדון

במקום ציבורי (לדוגמא: אוטובוס, קניון, רחוב)

במקום אחר: _____

ה. תאר מה קרה:

ו. האם שיתפת מישהו במה שקרה לך?

כן לא

אם כן, למי פנית? _____

מה עשה האדם שפנית אליו עם מה שסיפרת לו?

האם יש משהו נוסף שאת/ה רוצה לספר לי?

תודה על שהסכמת להשתתף במחקר ולעזור!

שאלון איכות חיים (Quality of Life Questionnaire, Schalock & Kieth, 1993)

שביעות רצון

רשימת הציונים	תשובות חלופיות			שאלות
	3 נקודות	2 נקודות	1 נקודות	
	טובים	כמו של כל אדם אחר	לא נותנים לך הזדמנות	1. באופן כללי, היית אומר שהחיים שלך:
	הרבה	במידה מסוימת (במידה בינונית)	לא הרבה	2. כמה כיף והנאה גורמים לך החיים?
	יותר טוב	בערך אותו הדבר	פחות טוב	3. בהשוואה לאנשים אחרים, האם אתה מסתדר טוב כמו כל אחד אחר, או פחות טוב מאחרים?
	משביעי רצון	סבירים	מאכזבים	4. האם רוב הדברים שקורים לך הם:
	מאוד מרוצה	די מרוצה	לא מרוצה או מאוד לא מרוצה	5. כמה אתה מרוצה מביתך הנוכחי או מסידורי הדיור שלך?
	פחות בעיות	אותו מספר בעיות כמו לאחרים	יותר בעיות מאשר לאנשים אחרים	6. האם היית אומר שיש לך יותר או פחות בעיות בהשוואה לאנשים אחרים?
	לעיתים רחוקות, אף פעם לא יותר מפעם או פעמיים	לפעמים, לפחות 5 או 6 פעמים בחודש	לעיתים קרובות, לפחות פעם או פעמיים בשבוע	7. כמה פעמים בחודש אתה מרגיש בודד?
	לעיתים רחוקות או אף פעם לא	לפעמים	בדרך כלל או תמיד	8. האם במפגשים חברתיים הרגשת אי פעם לא שייך?
	יותר מצליח מהאדם הממוצע	מצליח בערך אותו הדבר כמו אדם ממוצע	פחות מצליח מהאדם הממוצע	9. האם בהשוואה לאחרים, אתה חושב שהנך מצליח?
	חלק חשוב מהם	רק לפעמים כחלק מהם	כמו אדם זר	10. האם בני משפחתך גורמים לך להרגיש:
	ציון סקלה סופי – שביעות רצון			

יכולת/יצרנות

רשימת הציונים	תשובות חלופיות			שאלות
	3 נקודות	2 נקודות	1 נקודות	
	יותר מוצלח מאנשים סביבי	מוצלח כמו אנשים סביבי	פחות מוצלח מהאנשים סביבי	11. כמה מוצלח אתה חושב את עצמך לעומת אחרים
	כן, בהחלט	יתכן, כנראה	אני לא בטוח, או בהחלט לא	12. האם אתה מרגיש שעבודתך או פעילויות יומיומיות אחרות שאתה עושה, הן בעלות משמעות עבורך או עבור אחרים?
	טוב מאוד, ואחרים אומרים לי שאני כזה	אני טוב, אבל אף אחד לא אומר שאני כזה	יש לי בעיות בעבודה	13. כיצד הנך מתפקד במקום העבודה?
	אותו הדבר כמו לאחרים	במידה פחותה מאשר אל אחרים	במידה מאוד פחותה מאשר אל אחרים	14. איך אנשים מתייחסים אליך במקום העבודה?
	מאוד מרוצה	די מרוצה	לא מרוצה	15. עד כמה אתה שבע רצון מהמיומנויות והניסיון שרכשת, או שאתה רוכש, במקום העבודה?
	כן	אני לא בטוח	לא	16. האם אתה לומד דברים חדשים שיסייעו לך בעתיד לקבל עבודה אחרת או טובה יותר?
	כן	לפעמים	לא	17. האם אתה חש שאתה מקבל שכר הוגן במקום העבודה?
	כן	אני צריך לחכות כדי לקנות מספר דברים, או לא לקנות אותם בכלל	לא, אני לא מרוויח מספיק כדי לקנות מה שאני צריך	18. האם עבודתך מאפשרת לך להרוויח מספיק כסף כדי לקנות דברים שאתה רוצה?
	מאוד מרוצה	די מרוצה	לא מרוצה	19. עד כמה אתה שבע רצון מדברים אחרים (פרט למשכורת) שאתה מקבל במקום העבודה?
	האחראי נמצא רק כשאני צריך אותו	האחראי נמצא לעיתים קרובות, בין אם אני צריך אותו ובין אם לא	האחראי נמצא באופן קבוע בעבודה, ובודק את עבודתי	20. עד כמה אתה צריך פיקוח במקום העבודה?
	ציון סקלה סופי – יכולת/יצרנות			

העצמה/עצמאות

רשימת הציונים	תשובות חלופיות			שאלות
	3 נקודות	2 נקודות	1 נקודות	
	בחרתי בכך, בגלל היתרונות של המקום	זה היה הדבר היחיד הפנוי או היחיד שיכולתי להשיג	מישהו אחר החליט בשבילי	21. איך הגעת להחלטה לעבוד במקום עבודתך?
	אני מחליט לבד	אני מחליט, בסיוע של אחרים	מישהו אחר מחליט עבורי	22. מי מחליט איך תוציא את כספך?
	כמעט תמיד בעצמי	בד"כ מישהו מלווה אותי, או מישהו אחר קבע את הפגישה	אף פעם לא בעצמי	23. איך אתה משתמש בשירותי רפואה (רופא, רופא שיניים, וכו')?
	אחראי באופן מלא	אחראי במידה מסוימת	אחראי במידה מועטה	24. כמה אתה אחראי על דברים שאתה עושה מדי יום (כמו ללכת לישון, לאכול, לעשות דברים בשביל הכסף)?
	כמה שאני רוצה, או לעיתים קרובות מאוד	כל יום, כל עוד מישהו אחר מסכים או נמצא שם	רק בימים מסוימים	25. מתי חברים יכולים לבקר אותך בדירה?
	כן, יש לי פינה אישית רק שלי	כן יש לי פינה משלי, אבל אחרים יכולים להיכנס מתי שהם רוצים	לא, אין לי פינה משלי	26. האם במקום מגוריך יש לך פינה פרטית משלך?
	כן, בהחלט	סביר להניח שכן, אבל אצטרך לבקש רשות	לא	27. האם מותר לך להחזיק חיות מחמד אם אתה מעוניין בכך?
	לא, אני אחראי על עצמי	כן, יש לי אפוטרופוס רק בענייני כספים	כן, יש לי אפוטרופוס בנושאים אחרים פרט לכסף	28. האם יש לך אפוטרופוס?
	לא	כן, לפעמים	כן, הרבה	29. האם לפעמים אנשים שגרים איתך מכעיסים אותך או מציקים לך?
	נמצאים בשליטתי המלאה. מתוכננים על ידי	במידה מסוימת מתוכננים עבורי	אינם נמצאים בד"כ בשליטתי המלאה. בדרך כלל מתוכננים עבורי	30. האם, בדרך כלל, תוכל לומר על חייך שהם:
	ציון סקלה סופי – העצמה/עצמאות			

שייכות חברתית/הכללה קהילתית

רשימת הציונים	תשובות חלופיות			שאלות
	3 נקודות	2 נקודות	1 נקודות	
	3 – 2	רק 1	אף אחד	31. בכמה מקומות מפגש חברתיים הנך מבקר בשבוע?
	מאוד מרוצה (שבע רצון)	די מרוצה (שבע רצון)	לא מרוצה או מאוד לא מרוצה	32. עד כמה הנך שבע רצון ממפגשים אלה?
	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם לא	33. האם אתה מוטרד ממה שאנשים אחרים מצפים ממך?
	4 – 3 פעמים בשבוע	1 – 2 פעמים בשבוע	אף פעם לא	34. כמה פעמים בשבוע אתה מדבר (או נפגש) עם שכנים, בחצר או בביתם?
	לעיתים קרובות או ככל שאני רוצה	לפעמים	לעיתים נדירות או אף פעם לא	35. האם חברים מבקרים אותך בדירה?
	4 – 3 פעמים בחודש	1 – 2 פעמים בחודש	פחות מפעם בחודש	36. באיזו תדירות אתה משתתף בפעילויות פנאי (ביקור בבתים, מסיבות, ריקודים, קונצרטים, הצגות)
	רוב הזמן	לעיתים קרובות	לעיתים רחוקות	37. האם אתה משתתף באופן פעיל בפעילויות בילוי אלו?
	אני חופשי להיפגש עם כל אחד שאני בוחר	אחרים מחליטים עם מי אני נפגש	אין לי כל הזדמנות להיפגש	38. מה הם הזדמנויותיך להיפגש?
	טוב מאוד או טוב (מזמינים אותך לפעילויות, לקפה, וכו')	באופן הוגן (אומרים שלום, מבקרים, וכו')	רע או רע מאוד (מתעלמים מצייס לך, וכו')	39. איך השכנים שלך מתייחסים אליך?
	בעלי משמעות רבה	בסדר	חסרי משמעות	40. בדרך כלל, האם היית אומר שחייך הם:
	ציון סקלה סופי – שייכות חברתית/הכללה קהילתית			

תכנית ההתערבות

20 מפגשים מחולקים לחמישה סבבים, כל סבב מחולק לארבעה מפגשים.

חלוקת הסבבים :

1. אלימות מילולית.
 2. שביעות רצון + אלימות מילולית.
 3. יכולת ויצרנות + אלימות מילולית.
 4. העצמה ועצמאות + אלימות מילולית.
 5. שייכות חברתית והכללה קהילתית + אלימות מילולית.
- חלוקת ארבעת המפגשים המתקיימים בכל סבב :

1. הצגת הנושא (חווייה פרטית דרך תיאור המקרה) + דיון (שיקוף תיאור המקרה, בדיקת הבנת מונחים).
 2. שיחה פתוחה – העלאת חוויות אישיות וניתוחם.
 3. התנסות חוזרת – חזרה אל תיאור המקרה והפעלת שינויים.
 4. דיון חוזר (בדיקת ההפנמה על סמך תיאור מקרה אחר) + תוצר (בחירה בין חלופות).
- בכל מפגש בכל 20 המפגשים יש פתיחה וסיכום. קרי, מזכירים מה עשינו במפגש הקודם וסוגרים את המפגש בסיכום.

סבב 1

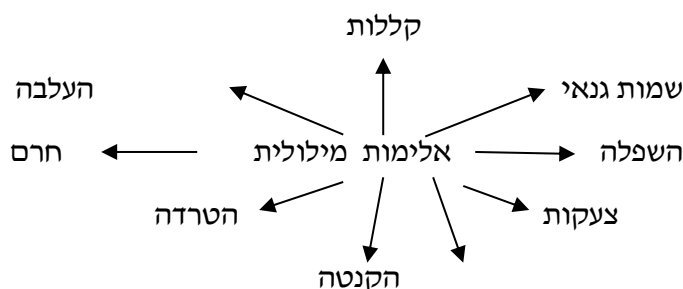
אלימות מהי? סוגי אלימות, הגדרות.

מפגש 1 :

פתיחה (10 דקות) - המנחה מספר סיפור על מקרה של אלימות מילולית שקרה בשבוע האחרון (רצוי שיהיה מקושר לדיירים) או מקריא קטע מהעיתון המתאר סיטואציה אלימה או מראה תמונה הממחישה אלימות מילולית.

(30 דקות) המנחה שואל את הדיירים מה קרה בסיפור? הציפייה היא שהם יענו בתשובתם משהו כדוגמת: "עשה רע לאחר", "פגע באחר". המנחה שואל איזו מילה מתארת את המקרה? אם הם לא יודעים הוא מציע את המונח 'אלימות מילולית'. המנחה שואל את הדיירים מה זה אלימות מילולית מבחינתם וכותב על הלוח את דבריהם עם הפרדה בין סוגי האלימויות.

לדוגמא :



סיכום המפגש בחזרה על מה המפגש עסק.

מפגש 2 :

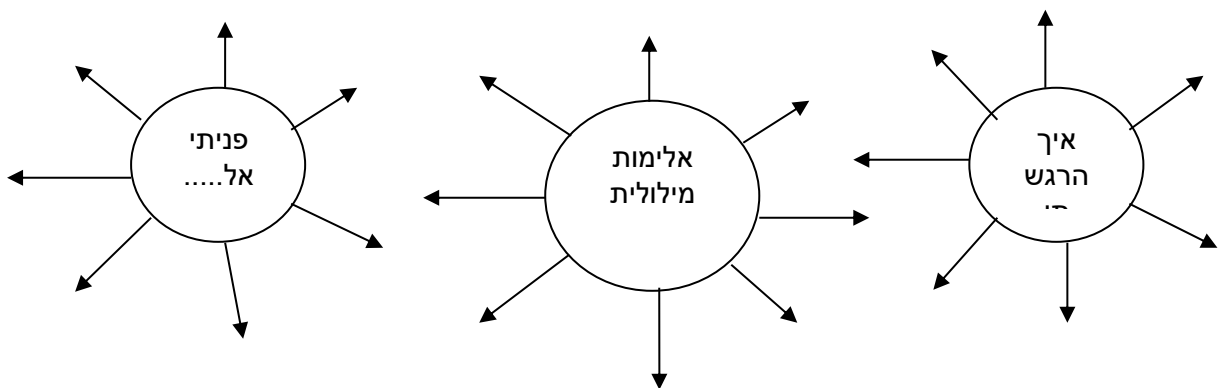
חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).

(שלושים דקות) המנחה שואל: האם גם לכם קרה מקרה של אלימות מילולית שהייתם מעורבים בו? איך הגבתם? הדיירים משתפים בסיפורים אישיים שלהם על מקרי אלימות מילולית שהם חוו או שהם השתתפו בהם. בכל פעם שדייר מספר חוויה אישית, ההתייחסות לדבריו נעשית הן על ידי המנחה והן על ידי החברים לקבוצה. (שאלות מנחות: איך הרגשת? כיצד הגבת? מתייחסים לתגובות לגיטימיות ולא לגיטימיות).

חמש דקות אחרונות סיכום המפגש. פורשים את מגוון התגובות שהועלו וניתן לספק תגובות אחרות נוספות לגיטימיות. רצוי לכתוב על לוח כדי שיהיה מוחשי.

רעיון לפעילות: ניתן לבקש לצייר שמש ולכתוב בה איך הרגשתי כשהופנתה אליי אלימות? ונוצר סביב הרגשות דיון. ובשמש נוספת יכתבו פניתי אל..... במטרה לדעת למי הם פנו לאחר מקרה האלימות לשתף אותו.

בסופו של דבר הפלקט יראה ככה:



מפגש 3 :

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).

15 דקות חזרה אל תיאור המקרה מהמפגש הראשון והפעלת השינויים.

פעילות: המנחה מבקש מהדיירים לכתוב מה אני עושה כשיש כלפי אלימות מילולית? למה אני בוחר להתנהג כמו שאני מתנהג/למה אני בוחר להחזיר או להגיב באלימות מילולית?
20 דקות מנחה: לכל אדם בעולם יש כוחות ויש קשיים. מהם הכוחות שלך? כיצד אתה משתמש בהם בחיי יומיום כדי לפתור בעיות כמו קללות שמופנות אליך?

אם תכיר בכוחות שלך תוכל להשתמש בהם כדי להתגבר על הקשיים או לעקוף אותם.

איך אני יכול לפעול/להגיב אחרת?

כשדוחפים אותי אני.....

כשמעליבים אותי אני.....

כשמקללים אותי אני.....

בחר באחד הכוחות שלך : איזה כוחות יש לך כשמקללים אותך?

פרט בהמשך התרשים במלבנים הנוספים : במה מתבטא הכוח האישי שלך כשמקללים

אותך?

אני מצליח.....

הקושי שלי כשמקללים אותי הוא.....

איך אני מתגבר על הקשיים שלי כשמקללים אותי?

תאר את דרכי הפתרון לקושי שלך כשמקללים אותך	רשום מה יקרה אם אני אבחר להשתמש בפתרון כשמקללים אותי	האם אתה יכול להשתמש בפתרון כשמקללים אותך?

חמש דקות אחרונות סיכום המפגש. פורשים את מגוון התגובות שהועלו.

מפגש 4 :

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).

(שלושים דקות) המנחה מציג תיאור מקרה אחר שכולל שימוש באלימות מילולית. בשלב זה, הדיירים צריכים לזהות מהר שהיה שימוש באלימות מילולית ולספק פתרון הולם. קרי, זה שמזהה את החוויה והצורך של האדם שחווה את האלימות ולקוח בחשבון את גבולות המציאות. מה מותר ומה אסור, מה נכון ולא נכון ואז נפתח דיון על בחירה בין חלופות. יש לי את האפשרות להגיב ככה... (בדרך אלימה) או ככה... (בדרך להולמת). הדיון הוא על הבחירה באפשרויות

שעומדות בפניי, למה אני בוחר במה שבחרתי, איך זה משפיע עליי, איך זה משפיע על הקבוצה/סביבה שלי, מה למדתי על עצמי (הכוחות שלי), מה למדתי על הסביבה שלי.

עשר דקות אחרונות מסכמים את כל המעגל (המנחים צריכים להכין נקודות לסיכום כל המעגל מראש).

נספח למנחה

אלימות - על פי הגדרה מילונית, אלימות כוללת בריונות ומוגדרת כהפעלת כוח פיזי כלפי אחרים או כלפי עצמי, הנעשית במטרה לגרימת כאב או נזק כנגד רצונו של האחר (Oxford English Dictionary, Retrieved January 8, 2009). **אלימות** היא התנהגות **כוחנית**, בין אם פיזית, **פסיכולוגית** או אחרת תוך כדי פגיעה או כוונה לפגוע בבני **אדם**, **בע"ח**, **צומח** או חפץ **דומם** כלשהו.

בריונות - האגודה האמריקאית לרפואה מגדירה בריונות כסוג של התנהגות אלימה באופן הבא: "התנהגות שלילית הכוללת: א. דפוס חוזר של אגרסיביות, ב. כוונה ברורה לפגוע או להטריד את הקורבן למרות מצוקתו הגלויה של הקורבן, ג. חוסר איזון אמיתי ביחסי הכוחות (כלומר - גיל, גודל), כאשר אדם, בין אם ילד או מבוגר חזק יותר או קבוצה תוקפים באופן פיזי או פסיכולוגי קורבן פגיע".

האלימות כוללת **התנהגויות ישירות**, כגון: מכות, קללות, הקנטה, לגלוג, איום, הכאה וגניבה. בנוסף, היא כוללת גם **התנהגויות לא ישירות**, לדוגמא, הפצת שמועות זדוניות, דחיית אדם, התעלמות ממנו או נסיגה מהמקום, בידוד מבחינה חברתית.

הקנטה - סוג נוסף של אלימות, מתייחס אל הקנטה. הקנטה כסוג של אלימות הכולל הפצת שמועות, לעג, התעללות מילולית, חרם או השפלה והבכה. הקנטה מדורגת בקרב התלמידים כהתנהגות מילולית אלימה והיא בעלת פגיעה פסיכולוגית השווה בעוצמתה לפגיעה פיזית. המונח '**אלימות מילולית**' מתואר בספרות כצערות, קללות והתנהגות מעליבה. הגדרה נוספת לאלימות מילולית מתייחסת לקטגוריות הבאות: לגלוג, קריאה בשמות גנאי, חרם, צעקות, העלבה, השפלה, הפחדה, איומים, הערות גזעניות וביטויים אחרים המכוונים לפגוע באדם מסוים וכל התנהגות אלימה אחרת שיש בה היבט מילולי.

סבב 2

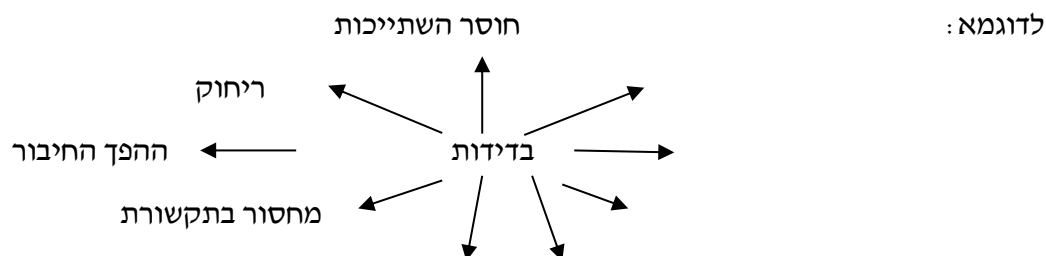
שביעות רצון ואליומות מילולית

מפגש 5 : בדידות

פתיחה (10 דקות) -המנחה מבקש מהדיירים לנסות לחשוב על מקרה שהשתמשו נגדם באליומות מילולית והדבר גרם להם לתחושת בדידות. אם הם לא מצליחים להלך תיאור מקרה.

משה שעובד במכבסה ביחד עם חבריו לדירה הגיע בבוקר לעבודה. הוא הכין לעצמו קפה וכשהתיישב במטבחון של המכבסה לשתות את הקפה מצא עיתון על השולחן והחל לקרוא את העיתון. לאחר חמש דקות, חבריו נכנסו לחדר. דוד החל לצעוק על משה ואמר לו: "מטומטם אחד, באיזה בכות לקחת לי את העיתון?". מעיל קראה לעברו: "גנב אחד! אתה גונב לנו את הדברים שלנו בלי לבקש". שאר החברים שעמדו בחדר אמרו למשה: "טיפש, לא נדבר איתך יותר כי אתה גנב!!!". משה מאוד נעלב והרגיש לבד. אף אחד מהחברים לא היה לצידו.

(30 דקות) המנחה שואל את הדיירים מה קרה בסיפור? המנחה שואל מהם המילים המרכזיות במקרה? אם הם לא יודעים הוא מציע את המונחים 'אליומות מילולית' ו'בדידות'. המנחה שואל את הדיירים מה זה בדידות מבחינתם וכותב על הלוח את דבריהם ומקשר לאליומות מילולית. מדברים על מתי אני בוחר להיות לבד ומתי אני מרגיש בודד בגלל מה שקורה מסביבי.



סיכום המפגש בחזרה על מה המפגש עסק.

הערות :

בדידות היא מצב חברתי-רגשי המבטא חוסר השתייכות, ריחוק מאנשים או סביבת אנוש ולרוב כמיהה עזה להתחברויות עם אחרים, עקב מחסור בתקשורת או במגע גופני. תחושת בדידות היא

סובייקטיבית ואינה מחייבת המצאות לבד, אלא חיים ללא יחסים חברתיים מספקים או המצאות בחברה שבה מרגישים שונים ומרוחקים מהאחרים.

יש הבדל בין "בדידות" לבין "בידוד". בידוד הוא מצב בו אדם מנותק מהכלל בין אם מכפייה (כמו צינוק בבית סוהר) או מבחירה, למשל במטרה לסיים מטלה ללא הסחות.

לעומת בדידות, "התבודדות" היא בדידות מתוך בחירה. אנשים שונים זה מזה במידת הצורך שלהם להיות בחברתם של אחרים.

מפגש 6 : אי שייכות

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).

(שלושים דקות) המנחה שואל: האם גם לכם קרה מקרה שבו חוויתם אלימות מילולית שגרמה להם לתחושת אי שייכות שהייתם מעורבים בו? איך הגבתם? הדיירים משתפים בסיפורים אישיים שלהם על מקרים שהם חוו או שהם השתתפו בהם. בכל פעם שדייר מספר חוויה אישית, ההתייחסות לדבריו נעשית הן על ידי המנחה והן על ידי החברים לקבוצה. (שאלות מנחות: איך הרגשת? כיצד הגבת? מתייחסים לתגובות לגיטימיות ולא לגיטימיות).

חמש דקות אחרונות סיכום המפגש.

מפגש 7 : הנאה

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).

10 דקות חזרה אל תיאור המקרה מהמפגש הראשון (הסיפור של משה והעיתון) והפעלת השינויים.

25 דקות פעילות: המנחה מבקש מהדיירים לכתוב מה אני עושה כשאני מרגיש בודד? כיצד אני מגיב? למה אני בוחר להתנהג כמו שאני מתנהג? מה יכול לגרום לי להרגיש אחרת? מה האחריות שלי לגבי מה שקורה לי? איזה כוחות יש בי להתגבר על הקושי שנוצר? איך אני יכול לפעול/להגיב אחרת?

5 דקות סיכום המפגש.

מפגש 8 : בעיות

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).

(שלושים דקות) המנחה מציג תיאור מקרה אחר שכולל שימוש באלימות מילולית שמוביל לתחושת בדידות ואי שייכות.

לדוגמא: החברה יושבים במועדון ומתכננים מסיבה. רחל נכנסת למועדון עשר דקות אחרי שהמפגש התחיל. דנה שואלת אותה לפני כולם: "למה איחרת?" רחל עונה: "דיברתי בטלפון עם חברה שלי." דנה ממשיכה: "הבנו אותך. החברה המסכנה שלך שרק את חברה שלה יותר חשובה לך מתכנן המסיבה. אם ככה את לא מוזמנת. את לא חלק מאיתנו ולא תשתתפי בהכנת המסיבה או תבואי אליה. ובכלל את מסריחה. יש לך ריח נורא אז כדאי שתשבי בחדר שלך ותמשיכי לדבר בטלפון שלך..." רחל עונה: הדיירים ממשיכים.

בשלב זה, הדיירים צריכים לזהות מהר את המקרה ומרכיביו ולספק פתרון הולם. הדיון הוא על הבחירה באפשרויות שעומדות בפניי, למה אני בוחר במה שבחרתי, איך זה משפיע עליי, איך זה משפיע על הקבוצה/סביבה שלי, מה למדתי על עצמי (הכוחות שלי), מה למדתי על הסביבה שלי.

עשר דקות אחרונות מסכמים את כל המעגל (המנחים צריכים להכין נקודות לסיכום כל המעגל מראש).

סבב 3

כיצד אלימות מילולית מתבטאת ביכולת ויצרנות

מבוא-

מדריכים יקרים.

מחדדים שוב את הבסיס ל"מעגל ההפנמה":

1. ארבעת המפגשים סובבים כולם סביב תהליך אחד משותף וכולל. **בצהוב** - מסומנת בכל מפגש דרך העבודה בהתייחס למעגל הכולל.
2. בכל אחד מהמפגשים נבחרת נושא מלווה. הנושאים המלווים מפורטים יחד גם בסיכום המפגש הראשון. הנושא מסומן **בהדגשה** בסמיכות לכותרת של כל מפגש. הנושא נועד לסייע לכם לפתח ולהעמיק את הדיון במידת הצורך, אך הוא משני לתהליך הכולל- כפי שמפורט בסעיף 1.
3. אנו חשים כי סיפורי המקרה שתיארנו במעגלים הקודמים ייתכן כי "הפריעו" לתהליך הטבעי בו חברי הקבוצה אמורים לספק את הדוגמאות והסיפורים מאירועים בחייהם. אנו בוחרים במעגל זה שלא להוסיף תיאורי מקרה משלנו. במקרה בו אתם נתקעים רצוי לנסות להיעזר באמצעים השלכתיים כדי לקדם את הדיון (למשל הצעתנו במפגש הראשון להביא תמונה שמעוררת דיון)

אלימות מילולית בעולם העבודה

מנחים יקרים, הפורמט שמופיע במפגש 9 חוזר על עצמו בשאר

המפגשים בעקבות הערות והתייחסויות שלכם עד כה.

מפגש 9 : תעסוקה עם מיקוד בתפקוד הדייר בעבודה –

הצגת הנושא (חוויה פרטית דרך תיאור המקרה) + דיון (שיקוף תיאור המקרה, בדיקת הבנת

מונחים).

פתיחה (5 דקות) – 3 דקות להיזכר במה היה בסבב הקודם + דקות המנחה מבקש מהמשתתפים לחשוב על אירוע של אלימות מילולית שקרה להם בעבודה.

(30 דקות) – נבקש ממישהו לספר את סיפור המקרה ואותו ננתח מבחינת מושגים. עד שלושה משתתפים. תוך כדי שיח לרשום מונחים מרכזיים שעולים בשיח באופן טבעי ביחס לנושא של אלימות ועולם העבודה (מוסכמות התנהגות בעולם העבודה, עבודה בקבוצות, היררכיה).

סיכום : הצוות מעלה את שלושת הכותרות של המפגשים הבאים ומחבר ביניהם. המשפט שצריך להיאמר בסיכום הוא : בתוך עולם התעסוקה יש את התפקוד שלכם בעבודה, ההתייחסות כלפיכם בעבודה, שביעות הרצון שלכם בעבודה והתמודדות עם קשיים שעולים בעבודה.

הערה : שכל אחד מכם יחפש באינטרנט תמונה שממחישה אלימות מילולית (מישהו צועק, מישהו מסובב את הגב). אתם משתמשים בזה רק אם אף אחד מהקבוצה לא יעלה כלום.

מפגש 10 : תפקוד בעבודה (קצב איטי שלי לעומת האחרים, הפרעות בזמן העבודה וכו') –

שיחה פתוחה – העלאת חוויות אישיות וניתוחם.

חוזרים לשלושת הסיפורים שהיו במפגש הקודם ומנתחים את המקרים, כל פעם דנים במקרה אחר. (מה קרה בסיפור, מה היו הפתרונות, מה המושגים והנושאים שעולים מתוך החלופות, איזה פתרונות אחרים נוספים יש כדי להתמודד, מה ההשלכות של השימוש בכל פתרון/דרך).

שולחים את הדיירים לשיעורי בית. כלומר, מבקשים מהם לזכור חוויות דומות למה שעלה במפגש הנוכחי והקודם, ומבקשים מהם ליישם את ההצעות שעלו במפגש בפועל, בהתמודדות עם המקרה שהם יחוו במהלך השבוע הקרוב.

מפגש 11 : התייחסות כלפיך בעבודה (התייחסות המעביד, התייחסות העובדים האחרים אליי, גורמים חיצוניים וכו').

התנסות חוזרת – תיאור התנסויות במהלך השבוע והאופן שבו הם הפעילו את השינויים אותם

למדו בשני המפגשים הקודמים ויישמו אותם באירועים אלה.

כלומר, הדרך שבה הם השתמשו במה שלמדו במפגש (דרכים לגיטימיות) בתוך הסיטואציה החדשה שהם עמדו בפניה.

מפגש 12 : שביעות רצון והתמודדות עם קשיים

דיון חוזר (בדיקת ההפנמה על סמך תיאור מקרה אחר) + תוצר (בחירה בין חלופות).

הצוות צריך להביא סיפור שדומה למקרים שעלו במפגש הראשון בסבב. הדיירים צריכים להשלים את הסיפור על סמך מה שהם למדו. כלומר, ללא שימוש באלימות מילולית ופתרון להתנהגות מקובלת.

המפגש מסתיים בסיכום של כל המעגל כולו. כלומר מה היה, מה למדנו, מהם הכישורים החדשים שיש לנו בעקבות הלמידה.

השאיפה להעצמה ועצמאות פוגשת אלימות מילולית

מפגש 13 : הצגת הנושא (חווייה פרטית דרך תיאור המקרה) + דיון (שיקוף תיאור המקרה, בדיקת הבנת מונחים).

1. משחק תפקידים ראשון קשור לשירותי רפואה ואלימות מילולית
2. משחק תפקידים שני קשר עם עובדי הרווחה/מדריך ואלימות מילולית

פתיחה (10 דקות) – המנחה נותן הסבר על הכלי של משחק תפקידים (ראה נספח בסוף הקובץ).

גוף (30 דקות) - המנחה מזמין דיירים למשחק תפקידים עושים שני סבבים של משחקי תפקידים.

בסבב משחק התפקידים הראשון, הדייר ייצג את עצמו כחולה והמנחה יציג את התפקיד של רופא/אחות במרפאה. משחק תפקידים : מנחים יקרים, עכשיו זה הזמן שלכם לתת דרור לדמיון שלכם למול מקרים אמיתיים שחוויתם דרך העבודה שלכם אם הדיירים. אי לכך, חיבור משחק התפקידים הוא עליכם :) תספרו לדיירים משהו קצר שיפתח למשחק סוציו-דרמטי חופשי.

למשל: דייר מגיע לקופ"ח בטבעון נכנס לרופא לספר לו על כאב והרופא כועס עליו שהוא כל פעם ממציא כאב אחר ומגיע אליו ושולח אותו מהחדר ללא סיוע. חשוב להיות גמיש – לתת לדיירים חופש אלתור ולא הצמדות לסיפור. החשוב הוא ההצמדות למתח בעקבות התחושות.

- כאשר הדיירים לא מצליחים לייצר משחק תפקידים, ניתן לסייע להם פעם אחת של משתתפים אחרים בקבוצה שילחשו להם את המשפט הבא ואם גם זה לא עובד, המנחה מסייע.
- אנא הכינו מאגר של ארבע סימולציות של משחקי תפקידים. לשיקולכם האם לאפשר לדיירים האחרים להגיב לסימולציה.

בסבב השני שני אנשים אחרים אחד משחק דייר והשני עו"ס/מדריך.

ניתן לקיים יותר משני סבבים של משחקי תפקידים לפי הצורך וההתנהלות במפגש.

לאחר הסבבים נערך דיון שבו המנחה עושה שיקוף לדיירים לגבי משחקי התפקידים. מחדדים מונחים של עצמאות וחשיפה לאלימות מילולית (צעקות, העלבות, השפלות וכו'). כאשר קיימת שאיפה להשגת עצמאות האדם אנחנו פוגשים את נותן השירות מגיב כלפינו באלימות מילולית. המתח שבין הרצון של האדם לבחור ולהיות עצמאי לבין הגבולות והסמכות של נותני השירותים. המתח יוצר לא פעם התנהגות בעלת אופי אלים מצד נותן השירות ואף ממקבל השירות.

סיכום המפגש בחזרה על מה המפגש עסק – משפט מסכם.

מפגש 14 : שיחה פתוחה – העלאת חוויות אישיות וניתוחם.

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם וההמשגות (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).

(שלושים דקות) המנחה מבקש מהדיירים לשתף בחוויות אישיות שהם חוו לפי מפגש 13. כל דייר שמספר את הסיפור שלו, מנתחים אותו, משקפים את הנעשה על ידי הדייר, דנים האם הפתרון הוא היחיד והנכון או שיש דרכים אחרות להתמודד עם הסיטואציה, מעלים אפשרויות שונות.

סיכום הפעילות במשפט מסכם.

מפגש 15 : התנסות חוזרת – חזרה אל תיאור המקרה והפעלת שינויים.

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).

גוף הפעילות : חוזרים אל שניים שלושה ממשחקי התפקידים שבוצעו במפגש אחד ומציעים את הפתרונות הלגיטימיים דרך משחק תפקידים. כלומר, מנהלים משחק תפקידים של דייר במרפאה והפעם הרופא מתייחס בצורה הולמת לדייר וחדדים את ההבדלים בתגובות הרופא והדייר כשמשווים עם מה קרה בתיאור ממפגש 1 לעומת מפגש 3.

בחרו מספר סימולציות שעלו במפגש 1 בהנחה שהדיירים לא יזכרו.

בכדי ליישם את התובנות משני המפגשים הקודמים ניתן למשל :

1. לעצור את הסימולציה ולבקש משאר המשתתפים להציע את התגובה הבאה.
2. להחליף בין השחקנים באמצע הסימולציה.
3. לעצור את הסימולציה ולהציע תרחיש חדש כהמשך כדי להוביל למקום חדש.
4. אתם מוזמנים להשתמש בטכניקות אחרות שמתאימות לכם. הכתוב לעיל הוא בגדר המלצה.

סיכום המפגש במשפט.

מפגש 16 : דיון חוזר (בדיקת ההפנמה על סמך תיאור מקרה אחר) + תוצר (בחירה בין חלופות).

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).

גוף הפעילות : משחק תפקידים של הדיירים למול עובדי הרווחה (אנא גלו אומץ מכיוון שאתם על השולחן – חשוב לשמוע את קולות הדיירים ולקבל משוב אמיתי). בשלב זה מיישמים את התובנות ממפגש קודם על סימולציות חדשות דומות.

הכינו מספר סימולציות בהנחה שלדיירים לא יהיו כאלו.

בכדי ליישם את התובנות משני המפגשים הקודמים ניתן למשל :

1. לעצור את הסימולציה ולבקש משאר המשתתפים להציע את התגובה הבאה.
2. להחליף בין השחקנים באמצע הסימולציה.
3. לעצור את הסימולציה ולהציע תרחיש חדש כהמשך כדי להוביל למקום חדש.
4. אתם מוזמנים להשתמש בטכניקות אחרות שמתאימות לכם. הכתוב לעיל הוא בגדר המלצה.

סיכום המפגש במשפט.

שייכות חברתית והכללה קהילתית ואלימות מילולית.

אלימות מילולית תחום חברתי : פנאי, שכנות וחיברות.

שלושת המפגשים הראשונים יעסקו בנושא שלעיל, המפגש האחרון יוקדש לסיכום תכנית ההתערבות.

מפגש 17 : הצגת הנושא (חווייה פרטית דרך תיאור המקרה) + דיון (שיקוף תיאור המקרה, בדיקת הבנת מונחים).

מחלקים את הקבוצה לשלוש קבוצות כאשר בכל קבוצה יש חמישה עד שישה משתתפים בממוצע. כל קבוצה צריכה להרכיב המחזה קצרה (משפט לכל משתתף). אנא הקפידו שבכל קבוצה יהיה אדם אחד שיכול לכתוב וינהל את המחזה. כלומר, אם מישהו שכח את המשפט שלו ואינו יודע לקרוא, האדם שכתב יקריא לו את המשפט. אתם המנחים נותנים לכל קבוצה שני מונחים. להל המונחים :

קבוצה אחת – אלימות מילולית ופנאי.

קבוצה שנייה – אלימות מילולית ושכנות.

קבוצה שלישית – אלימות מילולית וחיברות.

להלן דוגמא עבורכם המנחים :

משתתף 1 – משה ודוד מגיעים לחוג הקרמיקה המתקיים בכפר.

משתתף 2 – דורית יושב במקום הקבוע של משה.

משתתף 3 – משה אומר לדורית "מטומטמת אחת, את לא משתמשת בשכל שלך, זה המקום שלי".

משתתף 4 – דורית עונה למשה "אתה בעצמך מטומטם, אתה לא רואה שיש פה עוד מקומות".

משתתף 5 – משה מתעצבן ואומר לדוד בוא נלך מפה.

ואז מקיימים דיון לאחר כל המחזה כאשר הדיירים של המחזו משקפים את תיאור המקרה ובודקים את הבנת המונחים.

הנחיות למפגש – בתחילת המפגש אתם מחלקים את הקבוצות ומסבירים לדיירים את נושא המחזה, קרי – שהם מחברים אותה, נותנים הנחיה לאדם שיועד לכתוב שהוא אחראי להזכיר לחברים אם שכחו את המשפט שלהם. מסבירים לדיירים שכל אחד אומר משפט אחד, כך שהמחזה לא תהיה יותר משלוש דקות. כל קבוצה מקבלת את צמד המונחים שלה. לכל החלק הזה מוקדשות 5 – 7 דקות.

הדיירים יושבים בשלושת הקבוצות ועומדות בפניהם 15 דקות לכתוב את חמשת המשפטים.

לאחר מכן כל קבוצה מציגה את המחזה שלה ולאחר כל המחזה משקפים את המקרה ובודקים את המונחים.

סיום.

מפגש 18 : שיחה פתוחה – העלאת חוויות אישיות וניתוחם.

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם, קרי על ההצגות שהוצגו והנושאים שלהם.
(שלושים דקות) המנחה מבקש מהדיירים לשתף בחוויות אישיות שהם חוו בהקשר של אחד משלושת הנושאים ממגש 17. כל דייר שמספר את הסיפור שלו, מנתחים אותו, משקפים את הנעשה על ידי הדייר, דנים האם הפתרון הוא היחיד והנכון או שיש דרכים אחרות להתמודד עם הסיטואציה, מעלים אפשרויות שונות.
סיכום הפעילות במשפט מסכם.

מפגש 19 : התנסות חוזרת – חזרה אל תיאור המקרה והפעלת שינויים.

חמש דקות ראשונות תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהדיירים להזכיר אם הם לא זוכרים המנחה מזכיר).
המנחה מביא תיאור מקרה אחר או סיפור או חוויה דומה שהייתה בכפר או כתבה או כל דבר אחר שתבחרו בו וקשור לכל אחד משלושת הנושאים שצוינו, כאשר נותנים רק את תחילת האירוע והדיירים צריכים להשלים (בתקווה שיבחרו בדרך לא אלימה).
לדוגמא: רמי שכן של יפעת. רמי אוהב לשמוע מוזיקה ברעש חזק. יפעת מאוד אוהבת שקט. ביום ראשון רמי חזר מהעבודה והדליק את הרדיו בעוצמה חזקה. יפעת שכנתו דפקה על הדלת שלו בצרחות שיפסיק לעשות לה כואב באוזניים ואמרה: "רמי סתום אחד אתה מכאיב לי באוזניים עם המוזיקה שלך" רמי ענה ליפעת....

כך אתם המנחים צריכים להמציא שלושה תיאורים אחד על שכנות, אחד על פנאי, ואחד על חיברות.

סיכום המפגש במשפט שמשקף לדיירים את ההבנה שלהם במתן פתרונות הולמים למצבים חברתיים שקיימת בהם אפשרות לשימוש באלימות מילולית והתמודדות עמה.

מפגש 20 : מפגש סיכום. מזכירים לדיירים מה היה בכל המפגשים בנושאים כללים אפשר עם

דוגמאות ספציפיות, רצוי מחוויות חיוביות. המנחה מציין - ארבע מטרות למעגל: זיהוי מצב, בחירה של אסטרטגיה מולו, יציאה לפעולה, למידה מתוך ההתנסות.

ואז שואלים אותם מה למדתם מהמפגשים? מה למדתם על עצמכם? מה למדתם על אחרים? איזה כלים רכשתם בתחומים שלמדתם?

Summary

The present research presents an indepth investigation of the phenomenon of verbal violence among adults with IDD. The aims of the research were: 1. Find out the nature and scope of such violence, 2. Evaluate the contribution of an especialy desgined intervention program to decrease verbal violence by promoting awareness and interpersonal coping competnecies. The sample included 99 adults with IDD, 64 participated in the intervention program, the remaining being a control group. Findings provided a comprehensive description of the penomenon of verbal vilence experienced by adults with IDD, and the efficacy of an internvention program to reduce such experiences.

Abstract

Verbal violence is reported by people with Intellectual Developmental Disabilities (IDD), as experienced frequently and by others such as various factors: their co-workers, their roommates, and their family members, and even as well as strangers in the community (Reiter & Karni-Vizer, 2015; Karni-Vizer & Salzer, 2016; Salzer & Karni-Vizer, 2020). The present research included 99 participants with IDD living in residential and community living arrangements, 64 of them participated in an intervention program based on the Cycle of Internalized Learning, CIL, model (Reiter, 2008). The aims of the research were: 1. Find out the nature and scope of verbal violence that adults with IDD are exposed to, 2. Evaluate the contribution of an especially designed intervention program to decrease verbal violence by promoting awareness and coping competencies in this area leading to an increase in participants' quality of life.

The methodology applied was a mixed method: qualitative - transcript of the intervention program contents and its analysis, and quantitative - filling out questionnaires before and after the implementation of the intervention program. The findings of the study showed that after participating in the intervention program, among the experimental group, the awareness regarding verbal violence increased, the amount of reports to their support staff, parents, and friends increased, and in return, the responses given to them became more specific and relevant. Quality of life was measured by both methods, quantitative by applying a questionnaire (Schalock et al, 1993) for statistical significance, and qualitative by an analysis of the quality of life themes that emerged during the discussions held in the intervention program. The statistical analysis revealed that significant improvement was apparent in the

dimension of social belonging/community inclusion. In the other dimensions: satisfaction, ability/productivity, autonomy/independence there were no statistically significant differences. However, the content analysis of the intervention program meetings revealed that in all of the above areas of quality of life, participants expressed an improvement in their life experiences.

The findings of the study expand the limited knowledge that exists regarding verbal violence in general, and towards people with IDD in particular. In addition, expanding the knowledge about the connection between verbal violence and its impact on quality of life.

The outcomes of the application of the specially designed CIL program demonstrated that participants underwent a change in their discourse regarding their coping with events of verbal violence to which they are exposed, and their interpersonal ability improved. They acquired tools for dealing with violence by solving their social problems whether in getting help from the people around them, including their friends, or in finding solutions themselves. In conclusion, the CIL program offered participants a group based program in which they could express their experiences with verbal violence, discuss and apply new ways of coping with it and strengthen their personal sense of self determination.

Following our research results, we recommend that support staff who work with people with IDD will undergo an inservice training in order to to learn about verbal violence and the way group activity programs such as the CIL program applied in the present research can be used in order to support their service recipients in coping with verbal violence.

Key words: IDD, Verbal Violence, The Cycle of Internalized Learning, community setting house, residential house.

**The contribution of intervention program based
on "The Cycle of Internalized Learning (CIL)" to
deal with verbal violence and improve the
quality of life of people with intellectual
developmental disabilities living in domestic
housing settings**

**Dr. Nirit Karni – Vizer
Dr. Ran Neuman**

**Department of Education,
Tel-Hai College**



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

2020

קרן שלום/2018/2020-67-890