

- **שם המחקר:** "זוזו" - ביחד לחיים בריאים - דו"ח הערכה - מחקר פיילוט
- **שנה:** 2023
- **סוג מחקר:** הערכה
- **מס' קטלוגי:** 890-358-2021
- **שמות החוקרים:** 'מכלול', יחידת הערכה ומחקר קרן שלם
- **רשות המחקר:** קרן שלם

תקציר המחקר

מחקר זה נערך על ידי יחידת מכלול – מחקר והערכה, קרן שלם.

בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות הציבורית והאישית לשינוי באורח החיים היושבני והכנסת פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. במסגרות מוגנות חסרה המודעות לשילוב פעילות גופנית כחלק משגרת היום. במקביל, קיים קושי באיתור ותשלום לאיש מקצוע מתחום החינוך הגופני, עם מומחיות בתחום החינוך מיוחד, שיעביר את הפעילויות במסגרות. מטרות מיזם זוזו היא הנגשת פעילות ספורט לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים, הטמעה כחלק משגרת היום-יום, הגברת המודעות והשליטה בגוף, אימוץ אורח חיים אקטיבי, שיפור במצב הרוח וייתכן אף השפעה חיובית על התנהגות. זאת באמצעות מאגר סרטוני ההדרכה שהופקו לטובת המיזם, המהווים כלי פנימי להפעלת מקבלי השירות על ידי המדריכים במסגרות. [המאגר נמצא באתר "זוזו" ברשת](#), תחת האתר של קרן שלם.

ההערכה הנוכחית באה לבחון את מידת ההצלחה של המיזם בהפיכת הפעילות הגופנית לחלק משגרת היום-יום במסגרות, תוך בחינת נקודת המבט של מקבלי השירות, של המדריכים/רפרנטים ושל מנהלי המסגרות. באופן ספציפי, המדדים שגובשו להערכת הפיילוט הם: א. שכיחות ביצוע הפעילות הגופנית במהלך השבוע, ומידת היציבות של שכיחות זו לאורך זמן, ב. מידת ההשתתפות של מקבלי השירות בפעילות, ג. מידת המוטיבציה של מקבלי השירות לפעילות ספורטיבית במהלך היום, ד. מידת שביעות הרצון וההנאה מהפעילות הספורטיבית - בעיני מקבלי השירות, ה. מידת שביעות הרצון של מקבלי השירות כפי שהיא נתפסת בעיני צוות המסגרת.

שיטת המחקר

ההערכה שילבה בין נתונים כמותיים ואיכותניים לבחינת פרמטרים שונים של התהליך ושל תרומת המיזם. ההערכה התבצעה לאורך כ 4-6 חודשים. האוכלוסייה שנבחרה להשתתף בהערכה זו היא אוכלוסיית מקבלי השירות במסגרות יום מוגנות לאנשים עם מש"ה בגילאי +21, וכן נותני השירות במסגרת (רפרנטים ומנהלי המסגרות). כלי הערכה פותחו לטובת ההערכה וכללו: 1. טופס לדיווח שוטף על פעילות במסגרת מיזם "זוזו", 2. שלושה שאלונים שנבנו על ידי צוות 'מכלול' לטובת ההערכה: שאלון להערכת שביעות הרצון מהמיזם – בעיני מקבלי השירות (כאשר השאלון הועבר בעזרת איש צוות שתישאל אותם וכתב את תשובותיהם), ושאלונים להערכת שביעות הרצון והאימפקט של המיזם – בעיני המדריכים/רפרנטים ובעיני מנהלי המסגרות.

מחקר ההערכה זה כלל שש מסגרות שונות, שלכל אחת מהן מאפיינים ייחודיים משלה. מסגרות אלו הציגו חלוקה מגדרית שווה בין המנהלים, עם שלושה גברים ושלוש מנהלות. בין הרפרנטים, ארבע היו נשים ושניים גברים, כאשר הרוב היו מדריכים ללא מומחיות בחינוך גופני ואילו אחד מתוך השש הינו מורה לחינוך גופני. על השאלונים השיבו 45 מקבלי שירות, כאשר 42% הם גברים ו-58% נשים.

ממצאים עיקריים

הממצאים הראו כי במהלך תקופת המיזם, 5 מתוך 6 מסגרות ביצעו את הפעילות במשך 4-5 חודשים רצופים. בממוצע, היו 6.3 פעילויות בחודש, כאשר חלק מהפעילויות התבטלו בשל גורמים כגון חופשת פסח, מתחים ביטחוניים בדרום והיעדרויות של מדריכים או משתתפים מסיבות רפואיות.

כל מסגרת עיצבה לעצמה פורמט מעט שונה של פעילות, הן מבחינת המדריכים המעבירים את הפעילות, הן מבחינת המיקום בה הפעילות מתקיימת והן מבחינת כמות מקבלי השירות המשתתפים. הפעילות הפכה חלק שגרתי וקבוע בתכנית השבועית של מקבלי השירות.

בבחינת שביעות הרצון הכללית מהמיזם, בעיני מנהלי המסגרות, התפלגות התשובות הצביעה על שביעות רצון כללית גבוהה מאוד. כמו כן, שלושת קהלי היעד (מקבלי השירות, רפרנטים, מנהלים) ציינו כי הפעילות הייתה מוצלחת ומהנה מאוד, וכי המוטיבציה להשתתפות בפעילות הייתה גבוהה, ולרוב נשמרה גבוהה לאורך כל חודשי הפעילות במיזם. תרומה נוספת נצפתה בהקשר של קידום אורח חיים בריא והעלאת המודעות לנושא. כמו כן, הרפרנטים ומקבלי השירות עצמם דיווחו על שיפור במצב הרוח בעקבות ביצוע הפעילות הגופנית, ועל תחושה טובה בסיום הפעילות.

בהערכת כמות נוכחים, כמות משתתפים בפועל ומשך הפעילות (עבור כלל המסגרות), הממצאים העידו על רמה עקבית של מעורבות ונוכחות בפעילויות שונות, וכי כמות המשתתפים השתנתה מפעילות לפעילות וממסגרת למסגרת, אך נעה ברוב המסגרות בין 4 ל- 10 משתתפים. מעט מאוד (אם בכלל) ממקבלי השירות שלקחו חלק בפרויקט לא השתתפו בפעילות (ישבו בצד). כלומר, הרוב המכריע ממשתתפי המיזם אכן השתתפו בפעילויות עצמן לאורך הפעילות. כאשר משך הפעילות שהתקיימה במרבית המסגרות היא בין 11-20 דקות לבין 31-40 דקות.

במדד השינוי לאורך זמן במידת שיתוף הפעולה, הממצאים הראו כי אין מגמה של עלייה או ירידה במידת שיתוף הפעולה לאורך הזמן, שכן היא נשארה גבוהה לאורך כל תקופת הפעילות, מתחילתה ועד סופה.

הממצאים מצביעים על כך שהמנהלים העריכו מאוד את החיבור של הרפרנטים למיזם ולחשיבתו, תוך שילובו בהצלחה בשגרת יומם של מקבלי השירות במסגרת ושמירה על כללי הבטיחות בעת ביצוע הפעילות.

ניתן ללמוד מן הממצאים כי ביסוס סדירויות וארגון הזמן והמרחב היוו את האתגרים והקשיים המרכזיים עימם התמודדו המסגרות עצמן. מן הממצאים עולה כי רוב מקבלי השירות לא דיווחו על קשיים או על דברים לא נעימים. המעט שכן דיווח על קשיים ציינו את המאמץ הפיזי-מוטורי שנדרש במהלך הפעילות, את העייפות ואת הכאבים שלעיתים חשו בזמן הפעילות.

כאשר התבקשו המדריכים להביע דעתם לגבי אורך הסרטונים, ששת המדריכים השיבו כי הם בדיוק באורך הרצוי. כמו כן, ניתן ללמוד מן הממצאים כי האתר עצמו נגיש ונוח, וכי אורך הסרטונים היה מותאם ומובן. ניתן לראות כי למרות שרוב מקבלי השירות לא רואים את הסרטונים בבית, חלק גדול מהם כן מעוניינים בכך.

כשנשאלו המנהלים האם ירצו להרחיב את מספר מקבלי השירות אשר לוקחים חלק בפעילות המיזם - כל המנהלים ענו שכן. כשנשאלו הרפרנטים האם כדאי למדריכים נוספים ולמסגרות נוספות לאמץ את הפעילות של מיזם "זוזו", ששת הרפרנטים ענו שכן. הן המנהלים והן הרפרנטים מעוניינים ממליצים להרחיב את המיזם, וניכר כי הם מאוד מאמינים בו ובתרומתו. עם זאת, המנהלים ציינו שמהלך זה ידרוש תוספת משאבים (זמן, כוח אדם, אמצעים). המנהלים והמדריכים שיבחו את המיזם וחלקם העלה מספר המלצות נקודתיות לשיפור (המופיעות בדו"ח זה). גם מתשובותיהם של מרבית מקבלי השירות ניתן לראות את תרומתו הרבה של המיזם – הן לגוף והן לנפש.

המלצות ותובנות

בהתאם לרציונל התכנית זה ועל בסיס ממצאי ההערכה החיוביים מאוד, ניתן לומר שהתכנית כפי שהיא תוכננה והופעלה בפיילוט, יכולה להמשיך להתקיים ואף ניתנת להרחבה למסגרות נוספות, ולאוכלוסיות נוספות (חברה ערבית וחרדית). עם זאת, הוחלט לעבות את התכנית במספר ערוצים שהוצעו: א. פיתוח תכנים נוספים סביב קידום אורח חיים בריא, עבור הרפרנטים של 'זוזו', ב. קיום הדרכות/הכשרות למדריכים/רפרנטים של 'זוזו', וכן קבוצת עמיתים ממסגרות אחרות שמפעילות את התכנית ובליוי מלווה לאורך שנת הפעילות, ג. פיתוח סביבת למידה מקוונת מונגשת לאנשים עם מוגבלות קוגניטיבית, העוסקת בנושא קידום הבריאות.

מילות מפתח: מיזם זוזו, פעילות גופנית, אורח חיים בריא, סרטונים, מוגבלות שכלית התפתחותית, מחקר הערכה.

- [לפריט המלא](#)
- [למאגר המחקרים של קרן שלם](#)
- [למאגר כלי המחקר של קרן שלם](#)