

- **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 מנהלים

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

רקע

בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות הציבורית והאישית לשינוי באורח החיים היושבני והכנסת פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. במרכזי היום המוגנים לאנשים מזדקנים טיפוליים, עצימותו של אורח חיים יושבני אף התרחבה בתקופת משבר הקורונה. אנשים המתגוררים בבתי הוריהם נמצאים אחרי שעות העבודה בבית ובכך יש צמצום נוסף של הפעילות הגופנית.

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 המיזם הן 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. בעקפיין, תרומה לשבירת השגרה ותנועתיות בעבודת המדריכים, ושילוב ערכים נוספים ודינאמיים בשגרת יום שוחקת. לצורך כך, הופק עבור מיזם מאגר סרטוני ההדרכה המהווה כלי פנימי להפעלת מקבלי השירות על ידי המדריכים במסגרות, במטרה להפוך פעילות זו לשגרה, ללא צורך במדריכים חיצוניים המומחים לתחום. 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:

- שכיחות ביצוע הפעילות הגופנית (באמצעות הסרטונים) במהלך השבוע, ומידת היציבות של שכיחות זו לאורך זמן (במטרה להגיע ללפחות פעמיים בשבוע לאורך 4-5 חודשים).
- מידת ההשתתפות של מקבלי השירות בפעילות (במטרה להגיע ל- 50% ומעלה מחברי הקבוצה).
- מידת המוטיבציה של מקבלי השירות לפעילות ספורטיבית במהלך היום.
- מידת שביעות הרצון וההנאה מהפעילות הספורטיבית - בעיני מקבלי השירות.
- מידת שביעות הרצון וההנאה מהפעילות של הפעילות למקבלי השירות – בעיני צוות המסגרת (מדריכים ומנהל המסגרת).

שיטת המחקר

ההערכה שילבה בין נתונים כמותיים ואיכותניים לבחינת פרמטרים שונים של התהליך ושל תרומת המיזם. ההערכה התבצעה לאורך כשישה חודשים, בחלוקה לנקודות זמן (עמ' 7 בדו"ח הערכה המלא).

האוכלוסייה שנבחרה להשתתף בהערכה זו היא אוכלוסיית מקבלי השירות במסגרות יום מוגנות לאנשים עם מש"ה בגילאי +21 (מסגרות תעסוקה, מסגרות לגיל השלישי ומסגרות טיפוליות) וכן נותני השירות במסגרת (המדריכים/רפרנטים ומנהלי המסגרות).

המסגרות בחרו קבוצה ומדריך (כ- 7 מקבלי שירות בקבוצה). כל מקבל שירות יכול היה להיבחר למיזם, הן מקבלי שירות ניידים עם/וללא אביזרי עזר לניידות, ובתנאי ש: 1. יש להם את אישורי האפטרופוסים (אישור השתתפות בתכנית, אישור השתתפות במחקר הערכה המלווה לתכנית ואישור לעשיית פעילות גופנית). 2. הינם דוברי עברית כשפת אם.

כלי הערכה: 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.

ממצאים עיקריים

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.

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 סדרים 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 בתרומת התכנית לקידום אורח חיים בריא ובהעלאת 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 סדיריות 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. ניתן ללמוד מן הממצאים כי האתר 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 וממליצים 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

ממצאי הערכה מעידים על הצלחה רבה של פיילוט מיזם 'זוזו', הן מבחינת התהליך ותפעול התכנית (מידת קיום הפעילויות באופן שוטף לאורך מספר חודשים ומידת הנוכחות וההשתתפות בפעילות), והן מבחינת שביעות הרצון הרבה שהפגינו כל הקהלים שלקחו חלק בתכנית (מקבלי השירות, רפרנטים, מנהלי המסגרות), כמו כן על הנאה רבה מהפעילות והתרומה לשיפור מצב הרוח והאנרגטיות של מקבלי השירות. שביעות הרצון באה לידי ביטוי גם מהפלטפורמה המקוונת שנבנתה. מטרות התכנית הושגו במידה ניכרת.

בהתאם לרציונל התכנית זה ועל בסיס ממצאי הערכה 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', כך שהרפרנטים יוכלו להשתמש בתכנים הללו לטובת יצירת פלטפורמה רחבה יותר של קידום נושא "אורח חיים בריא" במסגרות.

ב. קיום הדרכות/הכשרות למדריכים/רפרנטים של 'זוזו', וכן קבוצת עמיתים ממסגרות אחרות שמפעילות את התכנית ובליווי מלווה (ייתכן מטעם הספיישל אולימפיקס) 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](#)