המוסד לביטוח לאומי

מינהל המחקר והתכנון **האגף לפיתוח שירותים**

תכנית קש"ת – קידום, שיתוף ותקשורת

קורס להכשרת בני משפחה של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות

מאת

ד"ר רון שור

ירושלים, טבת התשס"ט, ינואר 2009

פתח דבר

מוגש לעיונכם דוח הערכה המסכם את תוכנית **קש"ת** – קידום, שיתוף ותקשורת, להכשרת בני משפחה של אנשים נפגעי נפש.

התוכנית פעלה בסיוע המוסד לביטוח לאומי ושירותי בריאות הנפש במשרד הבריאות בשנים 2005 – 2007 באמצעות מכון מגיד, של האוניברסיטה העברית בירושלים. המוסד לביטוח לאומי, באמצעות הקרן למפעלים מיוחדים, היה שותף לתוכנית זו כחלק ממיזם רחב יותר של הקרן, לסייע בהרחבת שירותי רווחה לנפגעי נפש, בני המשפחה והקהילה המקצועית.

במסגרת התוכנית השתתפו בני המשפחה בקורס של 15 מפגשים, בהנחיית אנשי מקצועי, המבוסס על שיטת ההתערבות הקוגניטיבית-דינמית, ובו הוקנו ידע תאורטי ויישומי. מטרת ההתערבות היתה לסייע לבני המשפחה בהתמודדות עם בעיות תקשורת, התנהגות ועמדות של בני משפחתם נפגעי הנפש. בסך הכל הקורס הועבר לשש קבוצות, בהן אחת מהם במגזר החרדי .

התוכנית פותחה וקודמה בידי ד"ר נעמי-הדס לידור אשר מילאה תפקידים אקדמיים ציבוריים ומגוונים בתחום בריאות הנפש. בתוכנית זו היא היתה היוזמת והאחראית על הריכוז האקדמי של התוכנית. רכזת התוכנית היתה גב' דורית רדליך. בתוכנית השתתפו גם בני משפחה כמנחים.

ממצאי המחקר שליווה את התוכנית מצביעים על כך שההשתתפות בקורס קש"ת שינתה באופן ניכר את תפיסת המשתתפים את אירועי החיים שעימם הם מתמודדים ושיפרה את יכולת ההתמודדות שלה עם אירועים אלה.

ברצוננו להביע את מלוא הערכתנו לאנשי המקצוע ולמפעילים במכון מגיד ולמשתתפים שהשתתפו בתוכנית חשובה זו :

תודה מיוחדת לוועדת ההיגוי שליוותה את התוכנית ולגב' כרמלה קורש-אבלגון, שייצגה במקצועיות רבה את הקרן בוועדה זו ; תודה למר יחיאל שרשבסקי, ממונה שיקום במשרד הבריאות, שתמך בתוכנית מתוך ראייה הוליסטית וכוללת ; תודה למשרד הבריאות, שיוסיף לממן ולפתח את התוכנית בתום התקופה הנסיונית ; ותודה לעבודתו המקצועית והרגישה של ד"ר רון שור מהאוניברסיטה העברית, שהיה אחראי להערכה מחקרית והיה שותף מלא במהלך העבודה.

נדגיש ונציין, שדוח זה הוא השני בסדרה של דוחות המוקדשים להערכת תוכניות התערבות ושיקום לנפגעי נפש, שלהן מסייעת הקרן למפעלים מיוחדים. יתר הדוחות יעסקו גם הם במודלים נסיוניים של שיקום, התמודדות עם סטיגמה ועוד, ויפורסמו בשנים הקרובות.

אנו תקווה שמאמץ מקצועי ואקדמי מרוכז זה, המלווה פיתוח ועשייה עשירים בשטח, יתרום לפיתוח ולקידום התהליך אשר החל לפני כעשור עם החלת החוק לשיקום נכי נפש בקהילה.

שרית בייץ-מוראי
מנהלת הקרן למפעלים מיוחדים

חברי ועדת היגוי

דר׳ נעמי הדס- לידור	מנהלת אקדמית
גב דורית רדליך	רכזת הקורסים בתוכנית
מר יחיאל שרשבסקי	ממונה שיקום, שירותי בריאות הנפש, משרד הבריאות
דר׳ מקס לכמן	מנהל תחום הדרכה, הכשרה והטמעת מודלים, שירותי בריאות נפש, משרד הבריאות (לשעבר)
פרופ׳ סטנלי שניידר	ראש בית הספר לפסיכותרפיה אינטגרטיבית במכון מגיד
גב׳ גילי ברוש	מנכ״ל מכון מגיד
דר׳ רון שור	מבצע מחקר ההערכה
גב׳ אירית פישר	עמותת אנוש
גב׳ כרמלה קורש- אבלגון	ס/מנהלת הקרן למפעלים מיוחדים, המוסד לביטוח לאומי

תמצית

תכנית קש״ת, קידום שיתוף ותקשורת, היא תכנית הכוללת קורסים בעבור בני משפחה של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות. התכנית פועלת במקומות שונים בישראל, במסגרת מכון מגיד של האוניברסיטה העברית בירושלים. התכנית מושתתת על עקרונות תפיסת ההשתנות הקוגניטיבית-מבנית שפותחה על ידי פרופ׳ ראובן פוירשטיין, ועל שיטת ההתערבות הקוגניטיבית-דינמית שפותחה על ידי ד״ר נעמי הדס-לידור ועמיתיה. שיטת התערבות זו מבוססת על התיאוריה של פוירשטיין ונעשו בה התאמות לעבודה עם אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות ובני משפחותיהם. ייחודה של התכנית הוא בהעברת ידע תיאורטי ויישומי כקורס בעל אוריינטציה אקדמית לבני משפחה של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות. דוח זה מבוסס על מחקר הערכה של התכנית שנערך במשך שנתיים, במימון המחלקה למפעלים מיוחדים של המוסד לביטוח לאומי.

קהל היעד העיקרי של תכנית קש״ת הוא ההורים של מתמודדים עם פגיעות נפשיות. מטרתה העיקרית של התכנית היא ללמד את חברי המשפחה דרכים להשתנות של עצמם למען התמודדות טובה יותר עם מצבי החיים המורכבים עמם הם מתמודדים, כמו הקשר עם בן המשפחה עם פגיעה נפשית, הקשרים בינם לבין יתר חברי המשפחה הקרובה, או הקשר עם מערכות הטיפול והשיקום. הקורסים בתכנית קש״ת כוללים 15 מפגשים, מתוכם 12 מפגשים מתקיימים אחת לשבועיים, ושלושה מפגשי מעקב מתקיימים אחת לחודש, לאחר סיום התכנית. הקורסים מונחים על ידי אנשי מקצוע מתחום מקצועות הבריאות ו/או בריאות הנפש ועל ידי חברי משפחה של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות, שהיו קודם לכן תלמידים בקורס קש״ת והוכשרו להנחיה במיוחד. דוח זה כולל הערכה של חמישה קורסים. שני קורסים נערכו בתל אביב ושלושה קורסים נערכו בירושלים, בבני ברק ובחיפה. הקורס שנערך בבני ברק הוא קורס שנערך לראשונה בחברה החרדית. שמונים ושמונה משתתפים השתתפו בהערכה זו. תכנית המחקר מבוססת על מערך מחקר של ריבוי נבדקי יחיד תוך כדי יישום של שיטות מחקר כמותיות ואיכותיות. במחקר זה הוערכה תרומת הקורס בעבור משתתפיו ושינויים שהם חוו במהלך הקורס ואחריו, עקב למידת הגישה הקוגניטיבית דינמית. כמו-כן, הוערכו עקרונות הפעולה של המנחים בקורס קש״ת והסוגיות הייחודיות של יישום הקורס במגזר החרדי.

הממצאים מצביעים על כך שההשתתפות בקורס קש״ת משנה את תפיסת המשתתפים את אירועי החיים עמם הם מתמודדים ואת תפיסתם את הכלים שיש להם להתמודד עם האירועים. שינויים נמצאו בתפיסת המשתתפים את הדינמיקה בין האנשים שהיו מעורבים באירועי החיים וביכולת ההפרדה של המשתתפים בין רגש, לקוגניציה ולהתנהגות באירועים. שינויים, אם כי במידה קטנה יותר, נמצאו גם ביכולת היישום של המושגים התיאורטיים הנלמדים בקורס. נמצאה שונות בין המשתתפים בתהליך הפנמת המושגים התיאורטיים. חלק מהמשתתפים הפנימו את מושגי התיווך

בשלבים מוקדמים של הקורס, ואחרים רק בשלבים מתקדמים יותר של הקורס. הערכות המשתתפים את תכנית קש״ת שהתקיימו בסיום הקורס, מצביעות על הערכות גבוהות יותר של השינויים בתפיסת המשתתפים את אירועי החיים עמם הם מתמודדים, בהשוואה להערכות של שינויים ממשיים שחלו באותם אירועים בעקבות הקורס. מבין השינויים הממשיים שחלו, ממוצעי התשובות הגבוהים ביותר נמצאו לגבי שיפור שחל ביחסים עם בני המשפחה שאינם משתתפים בתכנית קש״ת ובתקשורת עם בן המשפחה המתמודד עם הפגיעה הנפשית.

המשתתפים תיארו בראיונות פתוחים שנערכו עמם שינויים משמעותיים שהם חוו בעקבות ההשתתפות בקורס. מרכיב מרכזי שעלה בראיונות מעקב שהתקיימו לאחר סיום הקורסים הוא התקווה, הנובעת משינויי התפיסה של מצבי החיים עמם הם מתמודדים וכתוצאה מהכלים שהם רכשו בקורס. משתתפים תיארו שינוי ממצבי ייאוש לתקווה שניתן להתמודד עם המצבים המורכבים והקשים שהם חווים.

תכנית קש״ת, שהתקיימה זאת הפעם הראשונה גם בבני ברק, מצביעה על החשיבות הרבה של התכנית בעבור משתתפות מהחברה החרדית, ועל הצורך לקיים קורסים נוספים של תכנית קש״ת בחברה זו. ככלל, הממצאים מצביעים על הצורך במסגרת המשך שתאפשר למשתתפי הקורסים להמשיך וללמוד את הגישה הקוגניטיבית-דינמית ולפתח את יכולת היישום של הגישה באירועי החיים עמם הם מתמודדים.

תוכן עניינים

	עמוד
מבוא	**- 1 -**
סקירת ספרות	**- 3 -**
מטרות המחקר	**- 6 -**
שיטת המחקר	**- 7 -**
ממצאים	**- 10 -**
סיכום והמלצות	**- 34 -**
רשימת מקורות	**- 39 -**
נספחים	**- 41 -**
נספח 1 : שאלון פרטי רקע של המשתתפים	- 43 -
נספח 2 : שאלון הערכת צרכים של המשתתפים	- 46 -
נספח 3 : שאלון לניתוח אירוע	- 50 -
נספח 4 : שאלון להערכת תכנית קש״ת בסיום התכנית	- 53 -

מבוא

תכנית קש״ת, קידום שיתוף ותקשורת, היא תכנית הכוללת קורסים בשביל בני משפחה של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות. התכנית פועלת במקומות שונים בישראל במסגרת מכון מגיד של האוניברסיטה העברית בירושלים. דוח זה מבוסס על מחקר הערכה של התכנית שנערך במשך שנתיים במימון המחלקה למפעלים מיוחדים של המוסד לביטוח לאומי.

קבוצת המתמודדים עם פגיעות נפשיות היא הגדולה ביותר מתוך כלל מקבלי קצבאות הנכות מהמוסד לביטוח לאומי. בנתוני מינהל המחקר והתכנון של המוסד לביטוח לאומי בשנת 2006 דווח על אוכלוסייה של 57,600 אנשים, גילאי 18 עד 65, שהוכרו בעלי נכות של 40% ויותר, הרשומים בביטוח הלאומי כמקבלי קצבת נכות בגלל בעיות נפשיות (וסרשטיין ופריאור, 2007). עם זאת, ההערכה היא שהמספר האמיתי של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות גבוה בהרבה, אך הסטיגמה וההדחקה מונעות מרבים מהם לקבל עזרה (שדמי, 2000).

קהל היעד העיקרי של תכנית קש״ת הוא ההורים של מתמודדים עם פגיעות נפשיות. מטרתה העיקרית של התכנית היא ללמד את חברי המשפחה דרכים להשתנות עצמית למען התמודדות טובה יותר עם מצבי החיים המורכבים עמם הם מתמודדים, כמו הקשר עם בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית או הקשר עם מערכות הטיפול והשיקום. הקורס מושתת על עקרונות תפיסת ההשתנות הקוגניטיבית-מבנית שפותחה על ידי פרופ׳ ראובן פוירשטיין ועל שיטת ההתערבות הקוגניטיבית-דינמית שפותחה על ידי ד״ר נעמי הדס-לידור ועמיתיה. שיטת ההתערבות הקוגניטיבית-דינמית היא גישה המבוססת על גישתו של פוירשטיין ונעשו בה התאמות לעבודה עם אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות ובני משפחותיהם. ייחודה של התכנית הוא מעצם העברת תוכני שיטת ההתערבות הקוגניטיבית-דינמית כקורס אקדמי בעבור משפחות של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות. התכנית מבוססת על ההנחה שהידע המקצועי אינו נחלתם של אנשי מקצוע בלבד וניתן להפכו נגיש גם לחברי המשפחה של המתמודדים. לימוד הגישה אמור לסייע להורים להבין את עצמם ואת דרכי התנהגותם ולפתח יכולת לשנות אותה בהתאם לרצונותיהם ומטרותיהם. הנחות נוספות העומדות בבסיס התכנית הן, תפיסת התפקיד המרכזי שבני משפחה יכולים למלא במהלך השיקום וההחלמה של מתמודדים, והכרה בכך שבנוסף לתפיסה של בני משפחה כשותפים לשיקום, גם להם יש קשיי התמודדות וצרכים לסיוע.

הקורסים בתכנית קש״ת כוללים 15 מפגשים, מתוכם 12 מפגשים המתקיימים אחת לשבוע, ושלושה מפגשי מעקב המתקיימים אחת לחודש, לאחר סיום התכנית. הקורסים מונחים על ידי אנשי מקצוע מתחום מקצועות הבריאות ו/או בריאות הנפש, ועל ידי בני משפחה של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות. דוח זה כולל הערכה של חמישה קורסים. שני קורסים נערכו בתל אביב, ושלושה

קורסים שנערכו בירושלים, בבני ברק ובחיפה. הקורס שנערך בבני ברק הוא קורס שנערך לראשונה בחברה החרדית. תכנית המחקר מבוססת על מערך מחקר של ריבוי נבדקי יחיד תוך כדי יישום של שיטות מחקר כמותיות ואיכותיות.

סקירת ספרות

בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות לחשיבות העבודה עם משפחות של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות. מודעות זו מבוססת על ההכרה בקשיים הכרוכים בחיים עם בן משפחה עם פגיעה נפשית, ובנטל המוטל על חברי המשפחה בטיפול בו, לצד ההכרה בתפקידם המרכזי של חברי המשפחה במניעת החמרה במצב בן המשפחה ובסיוע בתהליך השיקום (Posner, Wilson, Kral, Lander & Mcllwraith, 1992). לאור המורכבות הרבה של הבעיות עמן מתמודדים בני משפחה, הם חשים לעתים שאין להם כלים מתאימים להתמודדות עם קשיי הטיפול בבן משפחתם (Thomas, Guy & Oglive, 1999), עם הקשיים הכרוכים בקשר עם מערכות מקצועיות ובייצוג צורכי בן משפחתם בפני מערכות אלו. לכן, חברי משפחה זקוקים למידע ולמיומנויות שיסיעו להם בהתמודדותם הן עם הקשיים בקשר ובטיפול בבן המשפחה, והן עם הקשיים שהם עצמם חווים בקשר עמו (למשל, התאמת צפיות למציאות).

לפלי (Lefly, 1993) מציינת שתחושות חוסר אונים של חברי משפחה יכולות להוות מקור למתחים. לאור ההכרה בחשיבות העובדה שידע יכול להפחית מתחים ולהגביר את יעילות ההתמודדות של המשפחות, פותחו תכניות פסיכו-חינוכיות בעבור המשפחות (Anderson, Griffin, Rossi, Pagonis, Holder & Treiber, 1986). מרכיב מרכזי בתכניות אלה הינו הקניית ידע על נושאים הקשורים לפגיעה הנפשית (למשל, על מהות הפגיעה הנפשית, אבחנה, סימפטומים). כמו-כן קיימות תכניות הכוללות, בנוסף למתן ידע על הפגיעה הנפשית, גם מרכיבי ידע מעשיים יותר, כמו הקניית מיומנויות התנהגות. המסגרת הקונספטואלית של תכניות אלה כוללת מושגים של מתחים, התמודדות והסתגלות. ההנחה היא שעם עזרה וידע מתאימים, משפחות אלו יכולות לפתח אסטרטגיות התמודדות עם הקשיים של נפגע הנפש ועם החיים עמו (Mannion, Draine, Solomon, & Meisel, 1997).

סקירת תכניות פסיכו-חינוכיות מצביעה על שונות בין התכניות במרכיבים, כמו משך המפגשים והרכב המשתתפים. קיימות, למשל, תכניות המתמקדות במפגשים אינדיבידואליים עם משפחה אחת, ואחרות המתמקדות במפגשים קבוצתיים עם מספר משפחות. משתנים שנכללו בהערכת התכניות כוללים: מדדים סובייקטיביים, קוגניטיביים והתנהגותיים; ממדים הממוקדים באדם המתמודד עם הפגיעה הנפשית; ומדדים ארגוניים. ממדים סובייקטיביים כוללים הערכת ההרגשה של משתתפי התכנית לגבי התכנית. מדדים קוגניטיביים מתייחסים לידע הנרכש במהלך התכנית ולשינוי בעמדות של משתתפי התכנית כלפי פגיעות נפשיות ובאמונותיהם. מדדים התנהגותיים מתייחסים לשינויים התנהגותיים כלפי האדם המתמודד עם פגיעה נפשית. מדדים המתמקדים במתמודד עם הפגיעה הנפשית מתייחסים למשתנים כמו שינוי בסימפטומים ובתפקוד הפסיכו-סוציאלי של המתמודד. מדדים ארגוניים מתייחסים לשינוי באינטרקציה בין חברי המשפחה

בעקבות ההשתתפות בתכנית (Kazarian & Vaanderheyden, 1992). הממצאים מצביעים על כך שמשפחות שהשתתפו בתכניות נטו לציין את תרומתן. עם זאת, ממצאים על הערכות של יעילות התכניות אינם אחידים והם משתנים בהתאם למרכיבים כמו מצבו של בן המשפחה המתמודד עם פגיעה נפשית, משך זמן ההתמודדות עם הפגיעה הנפשית וניסיונות טיפול קודמים (Kazarian & Vaanderheyden, 1992; Mannion, Draine, Solomon, & Meisel, 1997).

להבדיל מהתכניות החינוכיות והפסיכו-חינוכיות המשמשות אלטרנטיבה טיפולית בעבור חברי המשפחה, והנערכות במסגרות טיפוליות (לעתים כחלק מתכנית טיפולית רחבה יותר הכוללת מודלים טיפוליים נוספים, כמו טיפול אינידיבידואלי), תכנית קש"ת מציעה תכנית הנערכת במסגרת אקדמית. בתכנית זו מועבר ידע מסוג שונה מזה המועבר בתכניות הפסיכו-חינוכיות. הידע הוא ידע מקצועי על גישת התערבות. ידע מעין זה מועבר בדרך כלל לאנשי מקצוע, מתוך הכרה שהחיוניות והצורך בידע זה אינם נחלתם הבלעדית של אנשי מקצוע, והוא יכול להיות בעל ערך בעבור אותם אנשים שיש להם צורך יום-יומי בידע זה. גישה זו, של מתן אפשרות למשפחות ללמוד ידע מקצועי המועבר בדרך כלל לאנשי מקצוע, תואמת את גישת הכוחות. בשנים האחרונות הולכת וגדלה ההכרה בחשיבות של מתן לגיטמציה לכוחות ומשאבים של משפחות ולא רק לחסכים ולפתולוגיה של משפחות. גישת הכוחות מבוססת על התמקדות במה ניתן לעשות כדי לחזק את הכוחות והמשאבים הקיימים של משפחות על מנת לקדם את דרכי התמודדותם עם אתגרי החיים (Sousa, Ribeiro & Rodrigues, 2006).

מרכיב נוסף המאפיין את תכנית קש"ת הינו השיתוף של הורה כמנחה של הקורס לצד אנשי המקצוע. פאולסון (Paulson, 1991) מתאר תכנית להכשרת עובדים בתחום בריאות הנפש, במסגרת בית-ספר לעבודה סוציאלית בסינסינטי בארצות-הברית, בה חברי משפחה של אנשים עם פגיעות נפשיות השתלבו בתכנית האקדמית. הפילוסופיה שעמדה מאחורי תכנית זו היא שהידע האקדמי יכול לתרום להעצמתם של המשתתפים. הוא מציין שהורים יכולים להיות יעילים במיוחד בהבנת המתחים והקשיים של משפחות, ובעידוד חברי משפחה לחלוק את רגשותיהם. עם זאת, קושי שיכול לעמוד בפני הורים מנחים הינו שמירת האיזון בין התפקיד המקצועי לשימור הראייה שלהם כצרכנים.

כאמור, שיטת ההתערבות הקוגניטיבית-דינמית מבוססת על תאוריית ההשתנות הקוגניטיבית-מבנית. עמוד התווך של תיאוריה זו הוא תורת הלמידה המתווכת. שלושת המאפיינים ההכרחיים לקיומה של אינטראקציה בעלת איכות מתווכת הינם: כוונה והדדיות, תיווך לטרנסצנדנטיות ותיווך למשמעות (פוירשטיין, 1998). פוירשטיין טוען לגבי המרכיב הראשון, המושג "כוונה והדדיות", שבאינטרקציה של למידה מתווכת, התוכן הספציפי של האינטרקציה, חשוב ככל שיהיה, מעוצב על ידי הכוונה לתיווך. המתווך בעל הכוונות משנה את הגירויים, גורם להם להיות קליטים יותר, ומובנים למקבל התיווך. אך שינוי הגירוי אינו מספיק, המתווך יוצר גם שינוי אצל מקבל התיווך על

מנת ליצור הדדיות בלמידה. המרכיב השני, "תיווך לטרנסצנדנטיות" מתייחס להעברת הנלמד לתחומי חיים אחרים, ואילו המרכיב השלישי, "תיווך למשמעות", מתייחס להבהרת הסיבות שהתכנים המועברים באינטרקציה מסוימת חשובים. תיווך למשמעות הופך את המסרים של המתווך למובנים ומנומקים, גם לגבי יעדים שמעבר לסיטואציה המיידית. מרכיב חשוב נוסף בתורת הלמידה המתווכת הוא התיווך לתחושת מסוגלות. הכוונה ליצירת תחושת יכולת אצל האדם באמצעות אינטרקציות מתווכות אשר מכוונות להקנות לו תחושת מסוגלות. זאת, מתוך הנחה, שתחושת מסוגלות מאפשרת לאדם להתמודד עם מצבים בלתי ידועים ולהכיר את החדש והבלתי ידוע (Hadas-Lidor & Weiss, 2005) .

מרכיב מרכזי בהעברת התכנים של קורס קש"ת הינו הקניית ידע על הלמידה המתווכת (MLE) והתנסות ביישום מרכיבי התיווך. שיטת ההתערבות הקוגניטיבית-דינמית כוללת הרחבה והתאמה של עקרונות התיאוריה הקוגניטיבית מבנית לעבודה עם אוכלוסית המתמודדים עם פגיעות נפשיות ובני משפחותיהם (Hadas-Lidor & Weiss, 2005). הגישה שמה דגש על חיבור בין רגש, קוגניציה והתנהגות. דרך ניתוח אירועי חיים של המשתתפים הם לומדים את עקרונות התיווך ואפשרויות יישומם בהקשרי החיים של משתתפי התכנית. דוח זה מתמקד בהערכת ייחודה של התכנית בהעברת ידע תיאורטי ויישומי, כקורס בעל אוריינטציה אקדמית, לחברי משפחה של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות.

מטרות המחקר

1. להעריך את תרומת הקורס בעבור המשתתפים ואת השינויים שהם חוו כתוצאה מההשתתפות בו;
2. להעריך את התנסותם של המשתתפים בלימוד הגישה הקוגניטיבית-דינמית;
3. למפות את דרכי הפעולה של המנחים בתכנית קש"ת;
4. להעריך את הסוגיות הייחודיות המאפיינות את יישום התכנית במגזר החרדי.

שיטת המחקר

במחקר הערכה זה יושם מערך מחקר של ריבוי נבדקי יחיד על מנת להעריך את חמשת הקורסים של תכנית קש"ת. ממצאים לגבי כל אחד ממשתתפי הקורסים נאספו בתחילת הקורס, במהלכו ובסיומו. כמו-כן, נערכו ראיונות מעקב עם מדגם של משתתפים במהלך ולאחר סיום ההשתתפות בתכנית וראיונות עם מנחי הקורסים. כלי המחקר הבאים פותחו ויושמו במהלך ההערכה:

1. שאלון פרטי רקע – שאלון זה הועבר בתחילת ההשתתפות בתכנית, ונועד לאסוף פרטים דמוגרפיים ופרטי רקע על משתתפי הקורס ועל בן המשפחה המתמודד עם פגיעה נפשית (נספח 1).

2. הערכת מיפוי קשיים וצרכים – שאלון זה הועבר בתחילת ההשתתפות בתכנית. מדובר בשאלון חצי מובנה להערכה ולמיפוי של הקשיים והצרכים של משתתפי הקורס בהתמודדות עם בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית ועם הקשר עם שירותים טיפוליים. כמו-כן, התבקשו המשתתפים במסגרת שאלון זה, להציג אירוע עמו הם מתמודדים, לנתח אותו ואת דרכי התמודדותם עמו. הצגת אירוע בשלב זה וניתוחו, נועדה לשמש "קו בסיס" להערכת האופן בו המשתתפים מנתחים אירועי חיים, לפני שהם נחשפים לתוכני הקורס (נספח 2).

3. הערכת ניתוח אירועים – ניתוח אירועים הינו אחד מאמצעי ההוראה המרכזיים בקורס לתרגול מושגי הגישה הקוגניטיבית-דינמית. המשתתפים מתבקשים, לכל אורך הקורס, לנתח אירועי חיים עמם הם מתמודדים. לצורך ההערכה נעשה שימוש במרכיב זה, המהווה חלק אינטגרלי ממהלך הקורס. המשתתפים התבקשו להציג בכתב אירוע מחייהם, לתאר את האירוע ודרכי ההתמודדות עמו, להעריך את דרכי התמודדותם עם האירוע, וכמו-כן להעריך את התרומה של השתתפותם בקורס לניתוח האירוע ואת הקשיים שהם חווים ביישום תוכני הקורס (נספח 3).

לצורך מחקר ההערכה המשתתפים ניתחו ארבעה אירועים במהלך הקורס: אירוע א' שנותח על ידי המשתתפים בתחילת השתתפותם בקורס במסגרת שאלון הערכת הצרכים. אירוע ב' שנותח על ידי המשתתפים בתום המפגש הרביעי ואירוע ג' שנותח על ידי המשתתפים בתום המפגש השמיני. כמו-כן, במפגש ה-14 ניתן למשתתפים פעם נוספת אותו אירוע שהם תיארו אותו במפגש הראשון, והם התבקשו להתייחס לתפיסתם את האירוע ולדרכי התמודדותם עמו. הניתוח החוזר של אירוע א' הוגדר כאירוע ד'.

ניתוחי האירוע שהוצגו על ידי המשתתפים הוערכו על ידי צוות המחקר. מטרת ההערכה הייתה לבחון את האופן בו המשתתפים מיישמים את מושגי הגישה הקוגניטיבית-דינמית. ההערכה

התמקדה באופן תיאור האירוע על ידי המשתתפים וניתוחו. לצורך ההערכה של צוות המחקר את האופן בו המשתתפים ניתחו את האירועים נבנה מערך לניתוח האירועים. המערך מבוסס על המסגרת המושגית של הגישה הקוגניטיבית-דינמית. המערך כלל שאלות לגבי אופן תיאור האירוע והדינמיקה בין המשתתפים, לגבי יכולת ההפרדה בין רגש, לקוגניציה ולהתנהגות באירוע, לגבי אופן היישום של מושגי הגישה הקוגניטיבית-דינמית בניתוח האירוע, ולגבי דרכי ההתמודדות עם האירוע (השאלות שנכללו לצורך הערכת צוות המחקר את ניתוחי האירוע מופיעות בלוחות 1 ו-2 בפרק הממצאים).

בסך-הכל נותחו על ידי צוות המחקר 218 אירועים. נערכה בדיקת מהימנות של 15 הערכות של ניתוחי אירוע שנעשו על ידי צוות המחקר עם שני אנשי צוות של תוכנת קש"ת. הבדיקה הצביעה על מהימנות בין-אישית גבוהה של ההערכות.

4. <u>הערכות המשתתפים בסיום הקורסים</u> – לקראת סיום הקורס התבקשו המשתתפים למלא שאלוני הערכה חצי מובנים. השאלות המובנות מתייחסות לתרומת הקורס לשינויים בתפיסת האירועים עמם המשתתפים מתמודדים, לשינויים בידע התיאורטי שלהם, וכמו-כן לשינויים שחלו אצל המשתתפים במצבי החיים עמם הם מתמודדים. כמו-כן, המשתתפים התבקשו להתייחס בשאלה פתוחה להתנסותם בקורס (נספח 4).

5. <u>ראיונות פתוחים עם המשתתפים</u> – נערכו ראיונות בתחילת הקורס ובסיומו עם מדגם של 13 משתתפים מחמשת הקורסים. הראיונות נערכו עם כל אחד מהמשתתפים בתחילת השתתפותם בתכנית ולקראת סיום התכנית. הראיונות נועדו לבחון את התייחסותם הסובייקטיבית של משתתפי הקורס לגבי התנסותם בקורס, שינויים שהם חוו בעקבות ההשתתפות בקורס, וקשיים שהם חוו ביישום תוכני הקורס.

6. <u>ראיונות מעקב</u> – נערכו ראיונות מעקב עם מדגם של 14 ממשתתפי הקורסים. מטרת הראיונות הייתה לבחון את תרומת הגישה הקוגניטיבית-דינמית למשתתפים ואת התייחסותם להתנסות בקורס לאחר שחלף פרק זמן מאז סיום הקורס. על מנת להגדיל את מדגם המשתתפים שרואיינו בראיונות פתוחים, נכללו בחלק זה של המחקר ראיונות עם משתתפים שלא נערכו עמם ראיונות במהלך הקורס. היות שהראיונות נערכו בסיום תקופת ההערכה, עם מדגם של משתתפים מקורסים שהתקיימו בשלבים שונים של תקופת ההערכה, הייתה שונות בין המשתתפים בראיונות המעקב במשך הזמן שחלף מאז השתתפותם בקורס. טווח הזמן שחלף מאז ההשתתפות בקורס נע בין 5-12 חודשים לאחר סיום ההשתתפות בקורסים (ההחלטה על הוספת חלק זה של ההערכה לשיטת המחקר נעשתה רק בשלב מתקדם של תקופת ההערכה).

7. <u>ראיונות פתוחים עם המנחים</u> – נערכו ראיונות עם מנחי חמשת הקורסים. בכל אחד מהקורסים שיתפו פעולה שני אנשי מקצוע והורים מנחים (לפחות הורה אחד ובמקרים מסוימים שני הורים מנחים). הראיונות התמקדו בעקרונות הפעולה המייחדים את ההנחיה בקורס קש״ת. כמו-כן הוערכו בראיונות עם המנחים בבני ברק ובירושלים הסוגיות הייחודיות הכרוכות בהנחיה במגזר החרדי.

8. <u>תיעוד רציף של המפגשים</u> – תיעוד זה נעשה על ידי המנחים, בתום כל אחד מהמפגשים, באמצעות מענה בכתב על מספר שאלות פתוחות בתום כל אחד מהמפגשים. שאלות אלה התייחסו לסוגיות הייחודיות שעלו בכל אחד מהמפגשים ולעקרונות המאפיינים את דרכי הנחייתם את המפגשים.

ממצאים

רקע של המשתתפים

דוח זה כולל ממצאים לגבי 88 משתתפים בחמישה קורסים של תכנית קש"ת. טווח גילאי המשתתפים נעבין 24 ל-81, וממוצע גילאי המשתתפים הוא 55.94 (סטיית תקן,9.82). מספר שנות ההשכלה הממוצע הוא 14.44. חמישים ותשעה משתתפים (66%) הם ילידי ישראל. כשני-שלישים מהמשתתפים (55, 61.8%) הגדירו את עצמם חילוניים, 22 (25%) הגדירו את עצמם מסורתיים או דתיים, ו-10 (11.2%) הגדירו את עצמם חרדים. חלוקת המשתתפים על פי הקשר שלהם עם בן המשפחה המתמודד עם הפגיעה הנפשית מצביעה על כך שרוב המשתתפים (74, 83%) הם הורים של מתמודדים (63 אמהות ו-11 אבות). שאר המשתתפים הם קרובי משפחה של מתמודדים.

הממצאים כוללים גם ממצאים על בן המשפחה המתמודד. הגיל הממוצע של המתמודדים 29.66 (סטיית תקן 10.64). רוב המתמודדים (70, 78.7%) הם רווקים, 12 נשואים ו-3 גרושים. כמחצית המתמודדים גרים עם הוריהם. ל-12 מתמודדים (13.5%) יש ילדים משלהם. רוב המתמודדים (57, 64%) אינם עובדים. המשתתפים דיווחו לגבי 59 (66.3%) מתמודדים שהם אושפזו בעבר. לגבי 5 מתמודדים (5.7%) דווח שהם מתמודדים עם תחלואה כפולה. ממוצע השנים מאז האבחון של הפגיעה הנפשית הוא 7.72 (סטיית התקן 6.79).

רק שבעה (8%) מתוך המשתתפים דיווחו שהם השתתפו בעבר בקורס או בהכשרה כלשהי על התמודדות עם בן משפחה עם פגיעה נפשית, ו-34 משתתפים (38.2%) דיווחו שהם השתתפו בקבוצת תמיכה בעבור הורים עם פגיעה נפשית.

<u>הערכת תיאור האירועים וניתוחם</u>

הערכה של ניתוחי האירוע שנעשו על ידי משתתפי הקורס כללה, כאמור, ארבעה אירועים. אירוע א' שתואר על ידי המשתתפים בתחילת הקורס, אירוע ב' בתום הפגישה הרביעית ואירוע ג' בתום הפגישה השמינית. כמו-כן, ניתן למשתתפים במפגש ה-14 פעם נוספת האירוע אותו הם תיארו במפגש הראשון (אירוע ד'), והם התבקשו להתייחס לתפיסתם את האירוע ודרכי התמודדותם עמו. על מנת להעריך אם חל שינוי כלשהו באופן ניתוח האירועים על ידי משתתפי הקורס כתוצאה מההשתתפות בו נעשה שימוש בכלי הערכה שכלל שני חלקים: האחד הוא הערכה של צוות המחקר את אופן תיאור האירועים וניתוחם על ידי המשתתפים, ואת דרכי ההתמודדותם עם האירועים (שאלות ההערכה של צוות המחקר מופיעות בלוח 1 ולוח 2) והשני הוא הערכה סובייקטיבית של משתתפי המחקר את התרומה של הידע שהם רכשו בתכנית קש"ת לניתוח האירועים והערכתם את דרכי התמודדותם עם האירועים (לוח 3). בטרם יוצגו ממצאי ההערכה של ניתוחי האירוע יוצג ניתוח

אירוע שנעשה על ידי משתתפת בתכנית לאחר השתתפותה במפגש השמיני של הקורס כדוגמה לניתוח שהמשתתפים התבקשו לבצע על פי שאלון ניתוח האירוע (נספח 3) שניתן להם:

המשתתפים: אני ובני

מקום המפגש: בבית

הזמן: יום שישי האחרון

בני הגיע הביתה ומסר לי מכתב מההוסטל שבו מוזמן קרוב משפחה ללוות ליום אחד את בנו, לבשל יחד איתו לכל ארבעת הדיירים של אותה דירה. המטרה היא שההורים יבלו זמן ביחד, ייחשפו ליכולות הבן ויחושו את הווי הדירה בה בן המשפחה מתגורר.

בקושי סיימתי לקרוא את המכתב

בני: אני לא רוצה שתבואי

אני: מדוע

בני: אני לא רוצה שתתערבי לי בחיים

אני: יש לך זכות לסרב, אני אכבד אותה, אבל קודם תקשיב לדבריי ואחר כך תחליט, בסדר?

בני: מנענע בראשו כן.

אני: אני לא באה מיוזמתי אלייך לבשל, אני הוזמנתי יחד עם כל ההורים, היוזמה היא של הצוות, לא שלי.

בני: מנענע בראשו לחיוב.

בשלב זה הקראתי לו את המכתב, וידאתי שהוא הבין הכל והוספתי שיהיה לנו ממש כיף.

אני: עכשיו תכתוב לי מה אתה מחליט ואני אעשה כרצונך.

בני כותב: אני מצטער שכעסתי עלייך, אשמח שתבואי לבשל.

ביקשתי ממנו שיבחר מאכל אהוב עליו, הוא בחר וביום ד' הקרוב אהיה אצלו.

<u>ניתוח האירוע על פי המרכיבים המרכזיים של התיווך:</u>

כוונה והדדיות – בהתחלה לא, ואחר כך כן. קודם הוא סירב לבואי, כשהבין שאני לא כועסת עליו ותומכת בזכותו לסרב הוא השתנה. גם הבנת המכתב תרמה לשינוי.

העברה – אני מקווה שמקרה זה ילמד אותו בעתיד לנתח או להבין מצבים לפני שהוא כועס או מסרב. (זאת הפעם הראשון מאז מחלתו שהוא התנצל על שכעס עלי).

<u>האם הייתה התאמה בין קוגניציה, לרגש ולהתנהגות באירוע זה?</u>

כן. היתה הכרה בטעות, יכולת לשנות ולהשתנות, היה צער, אחר כך שמחה, קשב, ריכוז, הבנה.

מה היית משנה בו היום? מה היית מייעצת לאחד המשתתפים לעשות כדי שיצא בתחושה טובה יותר מהאירוע?

אני חושבת שנהגתי נכון במקרה זה.

באיזו מידה את מרגישה שיש לך יכולת להתמודד עם האירוע?

במידה רבה מאוד.

באיזו מידה תוכני הקורס העניקו לך כלים לחשוב על האירוע באופן שונה?

במידה רבה מאוד.

למדתי לתקשר עם בני בצורה חיובית שתגרום לו להרגיש אדם בוגר ולא ילד קטן שאמו מתערבת לו בחיים.

באיזו מידה תוכני הקורס מסייעים לך להתמודד עם אירוע זה?

קיבלתי כלים להתמודד עם בני.

באיזו מידה את חווה קשיים ביישום תוכני הקורס?

בכלל לא.

באיזה אופן משפיעה הסביבה החברתית בה את חיה על יכולתך ליישם את תוכני הקורס?

לא הייתה התייחסות לשאלה זו על ידי המשתתפת.

האם חל שינוי כלשהו במהלך השתתפותך בקורס עד כה?

בני השתפר בצורה יוצאת מהכלל.

הערכת צוות המחקר את תיאור וניתוח האירועים

הערכת האופן בו המשתתפים בקורסים תיארו וניתחו את האירועים התבצעה לגבי שלושת האירועים הראשונים (לוח 1; מכיוון שהאירוע הרביעי הוא ניתוח חוזר של אותו אירוע שהוצג במפגש הראשון, הוא לא נכלל בחלק זה). השוואה בין הערכת האופן בו המשתתפים תיארו וניתחו את שלושת האירועים מצביעה על פער בין הערכות אופן ניתוח האירוע הראשוני לבין ניתוחי האירוע במפגש הרביעי (אירוע ב׳), ובמפגש השמיני (אירוע ג׳). ההערכות של ניתוחי האירוע הראשון (אירוע א׳) נמוכות יותר מן ההערכות של אירועים ב׳ ו-ג׳. ההשוואה מצביעה על עלייה באחוז המשתתפים ששינו באירועים ב׳ וג׳ את אופן התייחסותם לאירועים. השינויים הבולטים הם בקטגוריות הבאות:

- יכולת תיאור המקום בו התרחש האירוע ותיאור המשתתפים באירוע.
- יכולת תיאור שרשת האירועים מתחילתה ועד סופה.
- יכולת תיאור הדינמיקה בין המשתתפים.
- יכולת תיאור הרגש של כל אחד מהמשתתפים.
- יכולת תיאור המחשבות של כל אחד מהמשתתפים (הצגת נקודות מבט שונות).
- יכולת ההפרדה בין רגש, קוגניציה והתנהגות בתיאור האירוע.

ממצאים אלה מצביעים על שינויים בתפיסת חלק מהמשתתפים את האירועים ואת אופן הבנתם את הדינמיקה בין המשתתפים באירועים. שינויים שבאו לידי ביטוי, בין היתר, בממדי הרגש והקוגניציה של תפיסת האירועים. השינויים מעידים על כך, שלפחות בעבור חלק ממשתתפי התכנית, ההשתתפות בה מאפשרת ניתוח אירועים ברמה גבוהה יותר בממדי הרגש והקוגניציה.

הממצאים מצביעים גם על שינויים, אם כי במידה קטנה יותר, ביכולת תיאור תוצאות האירוע וביכולת השימוש במושגי התיווך. לגבי תיאור תוצאות האירוע, חלק ממשתתפי הקורס כללו בניתוח האירוע מלכתחילה תיאור של תוצאות האירוע. לכן השינויים בתחום זה הם מוגבלים יותר. לגבי שימוש במושגי התיווך, ניתן להסביר ממצאים אלה, כפי שיתואר בהמשך דוח זה, בכך שרכישת המושגים המועברים בקורס והפנמתם מהווה תהליך מתמשך. לכן, הערכת ניתוחי אירועים ב׳ ו-ג׳ משקפת התקדמות ביכולת השימוש במושגי התיווך אצל חלק ממשתפי הקורס, אך לא אצל כולם.

מבט אחר לגבי הממצאים, ניתן לקבל מבדיקת גובה הממוצעים של קטגוריות ההערכה השונות (לוח 1). הממוצעים הגבוהים ביותר בהערכת אירועים ב׳ וג׳ התקבלו לגבי הקטגוריות הבאות:

- יכולת תיאור המקום בו התרחש האירוע;
- יכולת תיאור המשתתפים באירוע;
- יכולת תיאור שרשרת האירועים מתחילתה ועד סופה;

- מידת המיקוד של התיאור (הצפה לעומת מיקוד);
- יכולת תיאור תוצאות האירוע.

ממוצעים נמוכים יותר במידה מסוימת התקבלו לגבי הקטגוריות הבאות:

- יכולת תיאור הרגש והמחשבות של כל אחד מהמשתתפים;
- יכולת ההפרדה בין רגש, לקוגניציה ולהתנהגות בתיאור האירוע.

הממוצעים הנמוכים ביותר התקבלו לגבי:

- הערכת השימוש במושגי התיווך;
- יכולת מיקוד שאלה לגבי מה קרה באירוע;
- יכולת יצירת קשר בין השאלה להתפתחות האירוע.

דירוג זה של הממוצעים, מצביע על כך שהרמה הגבוהה ביותר של הממוצעים מתייחסת ליכולת התיאור והמיקוד של האירועים ושל המשתתפים בהם. רמת הביניים של הממוצעים מתייחסת לניתוח על פי ממדי הרגש והקוגניציה. הרמה הנמוכה ביותר של הממוצעים מתייחסת ליישום מושגי הקורס בניתוחי האירוע.

לוח 1: <u>הערכת תיאור וניתוח האירועים על ידי צוות המחקר</u> (באחוזים, n=218)

	חסרה	מוגבלת	סבירה	מקיפה	ממוצע
יכולת תיאור המקום בו התרחש האירוע	א. 27.8 ב. 9.10 ג. 8.9	א. 24.1 ב. 8. 7 ג. 17.9	א. 38.9 ב. 47.8 ג. 44.6	א. 9.3 ב. 30.4 ג. 26.8	א. 2.30 ב. 3.17 ג. 3.07
יכולת תיאור המשתתפים באירוע ותפקידם באירוע	א. 18.5 ב. 4.3 ג. -	א.40.7 ב. 21.3 ג. 23.2	א. 33.3 ב. 42.6 ג. 55.4	א. 7.4 ב. 31.9 ג. 21.4	א. 2.30 ב. 3.02 ג. 2.98
יכולת תיאור שרשרת האירועים מתחילתה ועד סופה	א. 37.0 ב. 4.3 ג. 5.4	א. 50.0 ב. 25.5 ג. 35.7	א. 11.1 ב. 51.1 ג. 42.9	א. 1.9 ב. 19.1 ג. 16.2	א. 1.78 ב. 2.85 ג. 2.70
מידת המיקוד של התיאור (הצפה לעומת מיקוד)	א 29.6 ב. 8.5 ג. 5.4	א. 35.2 ב. 23.4 ג. 30.4	א. 33.3 ב. 46.8 ג. 50.0	א.1.9 ב. 21.3 ג. 14.3	א.2.07 ב.2.81 ג. 2.73
שימוש במושגי התיווך	א. 64.1 ב. 40.6 ג. 35.7	א. 30.8 ב. 37. 5 ג. 28.6	א. 5.1 ב. 18.8 ג. 32.1	א. - ב.3.1 ג. 3.6	א.1.41 ב.1.84 ג.2.04
יכולת תיאור הדינמיקה בין המשתתפים באירוע	א. 37.0 ב. 2.1 ג. 1.8	א.48.1 ב. 34.0 ג. 55.4	א. 14.8 ב . 57.4 ג. 37.5	א. - ב. 6.4 ג. 5.4	א. 1.78 ב. 2.68 ג. 2.46
יכולת תיאור הרגש של כל אחד מהמשתתפים	א. 44.4 ב. 8.5 ג. 16.1	א. 42.6 ב. 38.3 ג. 35.7	א.7.4 ב. 29.8 ג. 44.6	א. 5.6 ב. 23.4 ג. 3.6	א. 1.74 ב. 2.68 ג. 2.36
יכולת תיאור המחשבות של כל אחד מהמשתתפים (הצגת נקודות מבט שונות)	א. 68.5 ב. 14.9 ג. 23.2	א. 20.4 ב. 42.6 ג. 50.0	א. 7.4 ב. 27.7 ג. 23.2	א. 3.7 ב. 14.9 ג. 3.6	א. 1.46 ב. 2.43 ג. 2.07
יכולת ההפרדה בין רגש, לקוגניציה ולהתנהגות בתיאור האירוע	א. 63.0 ב. 10.6 ג. 17.6	א. 27.8 ב. 38.3 ג. 33.91	א. 3.7 ב. 44.7 ג. 42.9	א. 5.6 ב. 6.4 ג. 5.4	א. 1.52 ב. 2.47 ג. 2.36
יכולת תיאור תוצאות האירוע	א. 33.3 ב. 14.9 ג 10.7	א.24.1 ב. 29.8 ג. 26.8	א. 31.5 ב. 38.3 ג. 44.6	א.11.1 ב. 17.0 ג. 17.9	א. 2.20 ב. 2.57 ג. 2.70 ד.
יכולת מיקוד (שאילת) שאלה לגבי מה קרה באירוע	א. 83.3 ב. 31.9 ג. 35.7	א. 13.0 ב. 36.2 ג. 35.7	א. 3.7 ב. 31.9 ג. 25.0	א. - ב. - ג. 3.6	א.1.20 ב.2.00 ג. 1.96
יכולת יצירת קשר בין השאלה להתפתחות האירוע	א. 85.2 ב. 35.7 ג. 42.9	א. 11.1 ב. 38.1 ג. 33.9	א. 3.7 ב. 26.2 ג. 21.4	א. - ב. - ג. 1.8	א. 1.19 ב. 1.90 ג. 1.82

הערה: ניתוח אירוע א' נעשה בתחילת הקורס, ניתוח אירוע ב' נעשה לאחר המפגש הרביעי, ניתוח אירוע ג' נעשה לאחר המפגש השמיני וניתוח אירוע ד' לאחר המפגש ה-14.

<u>הערכת דרכי ההתמודדות עם האירוע</u>

החלק השני של הערכת ניתוחי האירועים על ידי צוות המחקר התמקד בהערכת דרכי ההתמודדות עם האירוע (לוח 2). בחלק זה נכלל גם אירוע ד', האירוע הראשון (אירוע א') שניתן שוב למשתתפים במפגש ה-14. היות שהמשיבים קיבלו במפגש זה שוב את אותו אירוע שתואר על-ידם בתחילת הקורס, באירוע ד' הוערכה רק יכולתם להתמודד עם האירוע, ולא הוערכה יכולת התיאור והניתוח של האירוע. ארבעה תחומים נבדקו בחלק זה: היכולת לפתח דרכי התמודדות עם האירוע, היכולת להתגבר על מכשולים פנימיים וחיצוניים בתהליך ההתמודדות עם האירוע, והיכולת להתאים את הפתרונות לסיטואציה.

לוח 2: <u>הערכת התמודדות משתתפי התכנית עם האירועים שהוצגו</u> (באחוזים, n=218)

יכולות המשתתפים	חסרה	מוגבלת	סבירה	טובה	ממוצע
יכולת לפתח דרכי התמודדות עם האירוע	א. 3.8 ב. 6.5 ג. 3.6 ד. 2.0	א. 40.4 ב. 45.7 ג. 32.1 ד. 14.3	א. 51.9 ב. 37.0 ג. 46.4 ד. 55.1	א. 3.8 ב. 10.9 ג. 17.9 ד. 28.6	א 2.56 ב. 2.52 ג. 2.79 ד. 3.13
יכולת להתגבר על מכשולים פנימיים בתהליך ההתמודדות עם האירוע	א. 24.5 ב. 17.4 ג. 7.3 ד. 8.2	א. 34.0 ב. 41.3 ג. 30.9 ד. 10.2	א. 34.0 ב. 21.8 ג. 37.2 ד. 53.1	א. 7.5 ב. 19.6 ג. 29.1 ד. 28.6	א.2.25 ב. 2.42 ג. 2.84 ד. 3.13
יכולת להתגבר על מכשולים חיצוניים בתהליך ההתמודדות עם האירוע	א. 24.5 ב. 13.6 ג. 7.3 ד. 10.2	א. 28.3 ב. 29.5 ג. 30.9 ד. 8.2	א. 43.4 ב. 38.6 ג. 40.0 ד. 49.0	א. 3.8 ב. 18.2 ג. 21.8 ד. 32.7	א. 2.26 ב. 2.61 ג. 2.76 ד. 3.12
התאמת הפתרונות לסיטואציה על ידי המשתתף בתכנית	א. 1.9 ב. 15.6 ג. 5.6 ד. 4.0	א. 45.3 ב. 33.3 ג. 25.9 ד. 16.0	א. 45.3 ב. 35.6 ג. 44.4 ד. 50.0	א. 7.5 ב. 15.6 ג. 24.1 ד. 30.0	א. 2.58 ב. 2.50 ג. 2.79 ד. 3.08

הערה: ניתוח אירוע א' נעשה בתחילת הקורס, ניתוח אירוע ב' נעשה לאחר המפגש הרביעי, ניתוח אירוע ג' נעשה לאחר המפגש השמיני וניתוח אירוע ד' לאחר המפגש ה-14.

בחינת ממוצעי התשובות לארבעה התחומים שנבדקו, מצביעה על עלייה בגובה ממוצעי התשובות בהשוואה בין אירוע א' לאירוע ד'. ככלל, בכל ארבעת התחומים שנבדקו, ממוצעי התשובות הן בניתוח אירוע ג' (לאחר המפגש השמיני), והן בניתוח אירוע ד' (לאחר המפגש ה-14), היו גבוהים יותר מהממוצעים של ניתוח אירוע א'. ממצאים אלה מצביעים על כך, שהיכולות של אחוז גבוה יותר של משתתפים לפתח דרכי התמודדות, הוערכו כסבירות או טובות יותר בהערכת אירועים ג' ו-ד', מאשר בהערכת האירוע הראשוני. מן הראוי להדגיש, שהערכת ניתוחי האירוע אינה מתמקדת בתוצאות, בהצלחת דרכי ההתמודדות, אלא רק בתפיסת יכולות ההתמודדות של בני המשפחה. זאת, מתוך

ההערכה של חשיבות מרכיב זה בהתמודדות עם המצבים הקשים עמם מתמודדים בני המשפחה של אנשים עם פגיעות נפשיות.

<u>הערכת משתתפי הקורס את תרומת ההשתתפות בקורס לניתוחי האירוע</u>

חיזוק לאמינותם של ממצאי הערכת ניתוחי האירוע על ידי צוות המחקר ניתן בתשובות לשלוש שאלות שנשאלו המשתתפים לגבי ניתוחי אירועים ב', ג' ו-ד' (האירועים שניתנו לאחר המפגש הרביעי, השמיני וה-14). שאלות אלה התייחסו לתרומה של השתתפותם בקורס לאופן בו הם מנתחים את האירועים. ממוצעי התשובות של המידה בה תוכני הקורס העניקו למשתתפים כלים לחשוב על האירוע באופן שונה, והמידה בה תוכני הקורס מסייעים להתמודדות עם האירוע, היו גבוהים יותר לאחר ניתוח אירועים ג' ו-ד' לעומת ממוצע התשובות לאחר ניתוח אירוע ב' (לוח 3). כלומר, ההערכה של לפחות חלק מהמשתתפים לגבי תרומת הקורס לחשיבה על האירועים ולהתמודדות עמם הייתה גבוהה יותר בניתוח אירועים ג' ו-ד'.

שאלה נוספת שהמשתתפים נשאלו לאחר ניתוח האירוע, היא המידה בה המשתתפים חוו קשיים ביישום תוכני הקורס. גם בתשובה לשאלה זו נמצאו הבדלים בין ממוצעי התשובה לאחר אירועים ג' ו-ד' לעומת ממוצע התשובה לאחר אירוע ב'. ממוצעי התשובה לשאלה זו נמוכים יותר בתשובה לאירועים ג' ו-ד'. כלומר, לפחות חלק מהמשתתפים חוו פחות קשיים ביישום תוכני הקורס בשלבים מתקדמים של הקורס (המפגש השמיני וה-14) לעומת בשלב ההתחלתי של הקורס (המפגש הרביעי).

לוח 3: <u>תפיסת סובייקטיבית של המרואיינים את יכולתם כפי שבאה לידי ביטוי בניתוחי האירוע</u>

(באחוזים, n=218)

תפיסת המידה בה:	בכלל לא 1	2	3	4	במדה רבה מאוד 5	ממוצע
תוכני הקורס העניקו כלים לחשוב על האירוע באופן שונה	ב. 13.3 ג. - ד. -	ב. 13.3 ג. 8.0 ד. 9.0	ב. 40.0 ג. 26.0 ד.23.9	ב. 13.3 ג. 46.0 ד. 37.3	ב. 20.0 ג. 20.0 ד. 29.9	ב. 3.13 ג. 3.78 ד. 3.88
תוכני הקורס מסייעים להתמודדות עם האירוע	ב. 18.9 ג. - ד. -	ב. 27.0 ג. 12.5 ד. 16.1	ב. 24.3 ג. 37.5 ד. 29.0	ב. 13.5 ג. 29.2 ד. 38.7	ב. 16.2 ג. 20.8 ד. 16.1	ב. 2.81 ג. 3.58 ד. 3.55
המשתתפים חוו קשיים ביישום תוכני הקורס	ב. 5.9 ג. 4.3 ד.11.3	ב. 20.6 ג. 28.3 ד. 17.0	ב. 35.3 ג. 43.5 ד.43.4	ב. 23.5 ג. 23.9 ד. 22.6	ב. 14.7 ג. - ד. 5.7	ב.3.21 ג. 2.87 ד. 2.94

הערה: ניתוח אירוע ב' נעשה לאחר המפגש הרביעי, ניתוח אירוע ג' נעשה לאחר המפגש השמיני וניתוח אירוע ד' לאחר המפגש ה-14.

אירועים עמם מתקשים המשתתפים

מקור נוסף להשוואה, בין תחילת הקורס לבין סיומו, הוא הערכת אירועים מחיי היום-יום עמם מתקשים המשתתפים. משתתפי הקורס פירטו בתחילת הקורס אירועים שמפריעים להם בחיי היום-יום. הם העריכו בתחילת הקורס, באמצעות סקלה של 1-5, את המידה בה אירועים אלה מפריעים להם, המידה בה יש להם כלים להתמודד עמם, והמידה בה הם מאמינים שניתן להפחית את הקושי באירועים אלה. אותה רשימת האירועים שהמשתתפים פירטו בשאלון הערכת הצרכים ניתנה להם שוב במפגש ה-14.

הנושאים שפורטו בתדירות הגבוהה ביותר בתחילת הקורס הם: קשיים המתייחסים לתקשורת עם המתמודדים עם הפגיעה הנפשית; לתפקודם במשימות היום-יום; התנהגויות הפוגעות במתמודדים ובסביבתם וההיגיינה האישית והסביבתית של המתמודדים (לוח 4).

לוח 4: תחומים בהם התקשו המשתתפים בתחילת הקורס

הקטגוריה	מספר ההופעות
התקשורת בין המשתתפים לבין המתמודדים עם הפגיעה הנפשית	20
תפקודם של המתמודדים במשימות היום יום	18
התנהגויות הפוגעות במתמודדים ובסביבתם	18
ההיגיינה האישית והסביבתית של המתמודדים	17
חוסר התחשבות של המתמודדים בסביבתם	15
טיב התקשורת בין המתמודדים לבין סביבתם	14
היעדר שיתוף פעולה של המתמודדים בביצוע מטלות בבית	13
רצון שייפסקו סימפטומים של המחלה/רצון "לתקן" את הבן	13
היעדר אחריות של המתמודדים על הטיפול במצבם הרפואי	8
היעדר גבולות של המתמודדים	7
חוסר ביטחון עצמי של המתמודדים	7

המשתתפים נשאלו שלוש שאלות, בתחילת הקורס ובסיומו, לגבי האירועים שהם ציינו כאירועים שמפריעים להם. הם נשאלו לגבי המידה בה האירוע מפריע להם, לגבי המידה בה הם חושבים שיש להם כלים להתמודד עם האירוע, ולגבי המידה בה הם מאמינים שניתן להפחית את הקושי שהם חווים באירוע. השוואה בין התייחסות המשתתפים בתחילת הקורס לבין התייחסותם בסיומו מצביעה על הבדלים סטטיסטיים משמעותיים לגבי שלושת התחומים שנבדקו. הממצאים מצביעים

על: ירידה במידה בה האירועים הפריעו למשתתפים בסיום הקורס, לעומת המידה בה אותם אירועים הפריעו להם בתחילת הקורס; על עלייה במידה בה המשתתפים הרגישו שיש להם כלים להתמודד עם האירועים; ועל עלייה במידת האמון של המשתתפים שניתן להפחית את הקושי שהם חווים עם אותם אירועים (לוח 5).

לוח 5: <u>השוואה בין ההתייחסות לאירועים מחיי היום יום בתחילת התכנית ובסיומה (N=88)</u>

	תחילת הקורס	סיום הקורס	מבחן t
	ממוצע (סטיית תקן)		
המידה בה האירוע מפריע למשתתפים	4.47(.98)	3.78(1.13)	5.08 *
המידה בה המשתתפים חושבים שיש להם כלים להתמודד עם האירוע	2.14(1.00)	3.08(1.15)	5.64*
המידה בה המשתתפים מאמינים שניתן להפחית את הקושי שהם חווים עם האירוע	3.05(1.0)	3.59(1.05)	3.74*

הערה- טווח סקלה 1- 5

* הבדל סטטיסטי משמעותי $p<.001$

<u>הערכות סיום הקורסים</u>

לקראת סיום הקורסים, המשתתפים התבקשו למלא שאלוני הערכה חצי מובנים. השאלות המובנות הכלולות בשאלון זה מתייחסות לתרומת הקורס לשינויים בתפיסת האירועים עמם מתמודדים המשתתפים; לשינויים בידע התיאורטי של המשתתפים, וכמו-כן, לשינויים מעשיים שחלו אצל המשתתפים. מבחינת ממוצעי ההערכות (לוח 6) עולה כי הערכות גבוהות יותר ניתנו לשינויים בתפיסה שחלו בקרב המשתתפים, מאשר לשינויים שחלו בעקבות הקורס במצבי החיים השונים. מבין השינויים במצבי החיים, ממוצעי התשובות הגבוהים ביותר נמצאו לגבי השיפור שחל כתוצאה מההשתתפות בקורס ביחסים עם בני המשפחה שאינם מתמודדים עם פגיעות נפשיות ובתקשורת עם בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית. הערכות נמוכות יותר נמצאו לגבי שיפור שחל כתוצאה מההשתתפות בתכנית אצל בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית ולשיפור שחל בהתמודדות עם קשיים בקשר עם שירותים טיפוליים.

כמו-כן, בהערכות סיום הקורס נמצא ממוצע גבוה לגבי תפיסת המשתתפים את האפשרות של יצירת שינוי בהתמודדותם עם מצבים שונים (ממוצע 4.01 על סקלה של 1-5; 78.4% מהמשתתפים העריכו במידה רבה או רבה מאוד את מידת האמון שלהם בכך שניתן ליצור שינוי). כמו-כן, נמצא ממוצע

גבוה לגבי הערכת המשתתפים את המידה בה החומר התיאורטי מובן להם (ממוצע 3.99, 79.8% העריכו במידה רבה או רבה מאוד את המידה בה החומר התיאורטי מובן להם). ממוצע נמוך יותר (3.67) נמצא לגבי הערכת המשתתפים את מידת התאמת הגישה התיאורטית שהועברה בקורס למגוון מצבי חיים עמם הם מתמודדים (61.1% העריכו במידה רבה או רבה מאוד את מידת התאמת הגישה התיאורטית שהועברה בקורס למגוון מצבי החיים עמם הם מתמודדים).

לוח 6: <u>הערכות המשתתפים בסיום התכניות</u> (N=88)

מחשבות על התכנית	התפלגות באחוזים					ממוצע
	בכלל לא	במידה מועטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאוד	
1. תוכני הקורס סייעו לי בהתמודדות עם האירועים שאני מעורב בהם	1.4	15.3	29.2	45.8	8.3	3.67
2. רכשתי תפיסה חדשה על דרכי ההתמודדות עם האירועים אותם אני חווה	2.8	9.7	18.1	45.8	23.6	3.78
3. אני מאמין שניתן ליצור שינוי בהתמודדותי עם מצבים שונים	-	5.4	16.2	50.0	28.4	4.01
4. התאפשר לי במהלך הקורס ליישם את כלי התיווך בחיי היום-יום	2.8	23.6	38.9	26.4	8.3	3.14
5. החומר התיאורטי של הקורס מובן לי	-	1.4	18.9	58.1	21.7	3.99
6. הגישה התיאורטית שהועברה בקורס מתאימה למגוון מצבי חיים עמם אני מתמודד	-	9.7	29.2	45.8	15.3	3.67
7. חל שינוי בתפיסתי את האירועים אותם אני חווה	-	13.5	20.3	47.3	18.9	3.72
8. חל שיפור כתוצאה מהשתתפותי בקורס בתקשורת שלי עם בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית	1.4	8.6	15.7	35.7	24.3	3.16
9. חל שיפור כתוצאה מהשתתפותי בקורס בהתנהגות של בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית	1.4	14.1	31.0	29.6	19.7	2.65
10. חל שיפור כתוצאה מהשתתפותי בקורס בדרכי התמודדותי עם הקשר עם הגורמים הטיפוליים	21.2	27.3	24.2	18.2	7.6	2.59
11. חל שיפור כתוצאה מהשתתפותי בקורס ביחסי עם בני משפחתי	7.0	11.3	25.4	42.3	14.1	3.45
12. תוכני הקורס שיפרו את התמודדותי עם מגוון מצבי חיים	1.4	17.8	26.0	39.7	15.1	3.49

שאלה סגורה נוספת שנכללה בשאלון זה היא עד כמה חשוב היה למשתתפים שהתכנית התקיימה במסגרת אוניברסיטאית. הממצאים מצביעים על ממוצע של 3.54, בין מידה בינונית לבין מידה רבה (על סקלה של 1-5), של התשובות לשאלה זו. כשני-שלישים מהמשתתפים (63.4%) דירגו את תשובותיהם בין מידה רבה לבין מידה רבה מאוד.

בשאלון ההערכה נשאלו המשתתפים שאלה פתוחה לגבי האופן בו תוכני הקורס סייעו להם. ההתייחסות בתשובות הייתה בעיקר לשינויים בתפיסה ובדרכי החשיבה לגבי מצבי החיים עמם הם מתמודדים: "אני מבינה תגובות של בתי ולכן יש פחות לחצים וכעסים. אני למדתי להקשיב לה, להשתמש בהומור"; "חל שינוי בגישה לנפגע הנפש, יותר חופש בחירה, יותר מרחב, יותר התייעצות." המשתתפים הדגישו את עצם היות הקורס קטליזטור לחשוב על דברים מחדש: "הקורס גרם לי לחשוב על דברים מחדש, לדמיין שאולי ניתן לשנות קצת ובעיקר להיכנס לתוך תהליך של התחלת שינויים, לעשות צעד ראשון." "בנוסף גרם לי להבין שיש דברים שלא ניתן לשנות בבן המשפחה אבל ניתן לשנות בעצמי." היו מרואיינים שציינו גם את תחילתו של שינוי אצל בן המשפחה המתמודד עם פגיעה נפשית או שינוי בקשר עמו כתוצאה מההשתתפות בקורס: "היכולת שלי לקשר טוב יותר עם בני נובעת משינוי הגישה שלי לסבל של בני"; "למדתי לראות ולעשות דברים בצורה שונה. תוצאות מפתיעות, בני התחיל להגיב, לצאת מהבועה שהיה כלוא בה, למדתי שכעס ומרדנות שמתחילים לצאת לאט אצלו כיום הם חיוביים, הם התחלה של החלמה."

מרכיב נוסף שהודגש בתשובות המשתתפים הוא רכישת כלים חדשים: "קיבלתי זווית ראייה נוספת וכלים שמטרתם לעזור לי בפתרון הבעיות. הסיוע המשמעותי הוא חיזוק כוחות הנפש שבי בעמידה מול בני." הם הדגישו את חשיבות החומר התיאורטי שהועבר בקורס כבסיס לשפה והכלים החדשים שהם רכשו: "כדי להשיג את מטרותי אני משתמשת בעקרונות התיווך. נראה לי שגם בני הבית התחילו להשתמש בשפת התיווך"; "הקורס גרם לי לחשוב במושגים של כוונה והדדיות"; "מרכיבי הקוגניציה הופנמו אצלי והקנו לי תפיסה חדשה לגבי ההתנהגות שלי ובהתייחסות בבית עם הבת." היכולת לנתח אירועים הינה אחת היכולות החשובות שהודגשה על ידי המשתתפים. עם זאת, היו מרואיינים שציינו שהם אומנם רכשו ידע חדש אך עדיין לא התאפשר להם ליישמו: "חלק מהידע שקיבלתי לא היכרתי, ואני מניחה שבהמשך הדרך אשתמש בו במידה הצורך."

המשתתפים נשאלו גם מהם המרכיבים הספציפיים בתוכני הקורס שסייעו להם. רוב המשיבים התייחסו למרכיב הלמידה כמרכיב מרכזי וחשוב בעבורם. הם התייחסו ללמידת החומר התיאורטי והעקרונות המעשיים הנובעים ממנו: "הדגש על ניתוח החשיבה של החולה עזר לי בהתמודדות עם מצב זה שבו החשיבה של החולה נפגעה ועלינו הוטלה במפתיע משימה שכבר כמעט שכחנו." המשתתפים הרבו להשתמש בשפת המושגים של הגישה הקוגניטיבית-דינמית והם הדגישו את חשיבותם, כמו, למשל, המושג "כוונה והדדיות": "כוונה והדדיות, זהו השלב שהצלחתי לשכנע אותה

לחפש עבודה משעות הצהריים כי קשה לה להתעורר בבוקר, להיכנס למחשב מדי פעם כי יש לה בעיה עם זה"; "לשוחח עם בתי ולהבין בכלל את הצורך לפנות לזולת בצורה אכפתית וליצור בכך הדדיות"; "מרכיבי הכוונה וההדדיות נראים לי הכרחיים כדי להצליח, עם המון סבלנות." משתתפים התייחסו גם לרלוונטיות של הידע שהם רכשו לגבי מצבים אחרים ולא רק לגבי הבן נפגע הנפש: "ידע לגבי כל החיים ולאו-דווקא של חולי הנפש"; "אשנב חדש בראיית דברי ערך במשמעות החיים"; "למדתי להשתמש בידע גם עם ילדי הבריאים, כמו-כן עם חברים ובתי."

משתתפים ציינו את ניתוח האירועים כאמצעי יעיל שאִפשר להם להפנים ולהבין את עקרונות הגישה: "ניתוח האירועים, בעיקר לקראת סוף הקורס שבו התמונה נראית שלמה יותר וכל המרכיבים ברורים יותר. הדוגמאות האישיות שמנחי הקורס מביאים, מראים את הדברים באור הבהיר של חיי המעשה ואיך שהתיאוריה מתורגמת למעשה"; "ניתוח דרך גישת התיווך, פרקתי את הבעיה ואז היה לי קל יותר להבין, ולקבל או לא, ומה אפשר להסיק, ללמוד ולשנות."

מרכיב בולט נוסף שעלה בדברי המרואיינים הוא מרכיב התקווה - תקווה המבוססת על הידע שהם רכשו בקורס: "תקווה שפעילות מתווכת ייתכן שתעזור לבננו ועלינו להתמיד בכך ברגישות הראויה"; "תקווה שניתן לשנות את המצב הקיים, הבנה שיש לזרום עם החולה ולא ללכת איתו ראש בראש"; "קיבלתי ביטחון ועוצמה לחיות עם הקיים ולהתייחס לעצמי, הבנתי יותר את מרכיבי ומהות המחלה, ובכל זאת יש תקווה בלב אולי...".

הבחנה מעניינת עולה מן הממצאים בין התשובות על השאלה במה ההשתתפות בתכנית סייעה לך, לבין תשובות על שאלה נוספת בה נשאלו המשתתפים האם היו דברים נוספים שההשתתפות בקורס תרמה לך. בתשובה על השאלה הראשונה, התייחסו המשתתפים בעיקר לרכישת ידע שמסייע להם בהתמודדות עם מצבם. לעומת זאת, המיקוד של התשובות על השאלה לגבי דברים נוספים שההשתתפות בקורס תרמה היה במרכיב התמיכתי של הקורס. באמצעות המפגש עם ההורים הם למדו ש"הם לא לבד במערכה" וכי "צרת רבים חצי נחמה." עם זאת, ההתייחסות למרכיב התמיכתי הייתה כאל מרכיב משני, כשהדגש המרכזי בתשובות המשתתפים היה על תוכני הקורס ועל תהליך הלמידה.

שאלה נוספת שנכללה בחלק זה היא האם יש נושאים שהיו חסרים בתוכני הקורס. התשובה שהופיעה בתדירות הגבוהה ביותר הייתה הצורך בחיזוק היכולת לתרגם את החומר התיאורטי לשפת המעשה: "הקושי שסובב את חלק מהמשתתפים זה התרגום לפסים מעשיים של שפת התיווך...". משתתפים כללו בתשובותיהם הצעות כיצד ניתן לחזק את היישום של החומר התיאורטי. הם הציעו לנתח יותר מצבים וסיטואציות שהם חווים. הם הדגישו את חשיבות התרגול החוזר ונשנה ומתן תמיכה למשתתפים שתסייע ביישום התכנים. הצעה נוספת הייתה להגדיל את מספר מפגשי הקורס.

עקרונות העבודה בקורס קש"ת כפי שתוארו על ידי מנחי הקורס

עקרונות העבודה בקורס קש"ת מופו על בסיס ראיונות שנערכו עם מנחי חמשת הקורסים, ועל בסיס ניתוח איכותני של שאלונים שמנחי הקורס התבקשו למלא לאחר כל אחד מן המפגשים. עקרונות העבודה הבאים תוארו על ידי המנחים:

איזון בין העברת החומר התיאורטי לתרגולו. עקרון מנחה מרכזי של מנחי הקורס הוא לא להשאיר את החומר רק ברמה התיאורטית. ניתן דגש בעבודתם להדגמה ולתרגול של החומר במהלך המפגשים. לניתוח ולתרגול האירועים בכיתה יש תפקיד מרכזי בהבנת החומר התיאורטי ובהפנמתו. הודגשה העובדה שהקישור עם החומר התיאורטי נעשה באמצעות האירועים שהמשתתפים מציגים מחייהם האישיים. כמו-כן הודגשה העובדה שעל ידי התרגול "אנשים התחילו לשים לב לשינויים שהם עוברים ואיך ניתן לסווגם". דגש מרכזי, ניתן, אם כן, במהלך התרגול לסיפורים האישיים של חברי הקבוצה, ולתהליכים שהם עוברים. דרך נוספת להדגמת והמחשת המושגים המועברים בקורס היא באמצעות הצגת אירועים מחייהם האישיים של המנחים. המנחים ציינו, בהתייחסם לתרגול החומר התיאורטי, את חשיבות האמונה שהם משדרים בגישה הקוגניטיבית-דינמית: "יש משהו באמונה שלנו בכלי ובחיבור של הכלי לחיים שלנו. אנחנו לא מלמדים תורה שיושבת באיזה ספר, אלא בשבילנו זו תורת חיים. אתה מדגים להם, עושה את זה ביחד איתם." גישה זו תורמת לאמונה של האנשים בגישה.

התקשורת עם משתתפי הקורס נעשית על פי עקרונות התיווך. הדבר בא לידי ביטוי, למשל, באופן מתן התשובות על השאלות, באופן מתן הדוגמאות בכיתה ובבקשה לדוגמאות של יישום עקרונות התיווך. צוות המנחים משתדל לא להשאיר את הדוגמאות ברובד החווייתי. כך, למשל, מנחים תיארו שלאחר הצגת אירועים על ידי המשתתפים הם שאלו אותם מהם מרכיבי התיווך שניתן ליישם באותם אירועים. דרך נוספת ליישום עקרונות התיווך, היא הפיכת הסיטואציה של ההנחיה או ההרצאה בקורס לאירוע שמשתתפי הקורס יכולים לנתחו באמצעות מושגי התיווך. כלומר המנחה שם את עצמו על "שולחן הניתוחים" ולכך יש תרומה רבה להבנת עקרונות התיווך. דרך עבודה נוספת היא חלוקה לקבוצות עבודה, קבוצות דיאלוג של 5-6 משתתפים. נעשה ניסיון, במהלך הדיונים בקבוצות אלה, לעשות שימוש במונחים התיאורטיים.

זמינות מנחי הקורס לייעץ ולסייע למשתתפים ביישום תוכני הקורס. המנחים זמינים לקשר עם משתתפי הקורס במגוון דרכים, כמו באמצעות מפגש אישי, שיחות טלפוניות או תקשורת באמצעות דואר אלקטרוני.

התאמת ההנחיה לקצב הלמידה של משתתפי הקורס. עיקרון זה מתייחס לכך שהמפגשים מתמקדים במקום בו כל אחד מהמשתתפים נמצא בתהליך הלמידה. מנחי הקבוצה רואים חשיבות בהתייחסות

לקשיים של המשתתפים להפנים את החומר התיאורטי, כמו, למשל, את עקרונות התיווך. הם רואים חשיבות בהבנת הקשיים בהפנמת החומר ובעשיית מאמץ לא להתקדם עם החומר התיאורטי לפני שהם מתמקדים בקושי בהבנתו. עם זאת, ההתמקדות היא לא רק בקושי, אלא בעיקר באפשרויות השינוי.

יצירת אווירה של קבלה. עיקרון זה מתייחס לקידום אווירה של פתיחות והתייחסות לשונות בין המשתתפים, ולמתן תחושה שיש מקום לכל משתתף שרוצה להביע את מחשבותיו. עם זאת, צוות המנחים משתדל למצוא איזון בין נתינת אפשרות ביטוי למשתתפים לבין העברת החומר הלימודי. מן הראיונות עולה שהייתה שונות בין הקורסים לגבי מידת האיזון בין המרכיב התמיכתי לבין מרכיב הלמידה. שונות זו הושפעה ממאפייני המשתתפים בכל אחד מהקורסים.

תפיסת הלמידה כתהליך. המנחים מדגישים במהלך הקורס שיש חשיבות לחשיבה על החומר התיאורטי ולניסיונות להפנימו וליישמו בפרק הזמן בין המפגשים. כמו-כן, מודגשת האמונה שמדובר בשינוי הדרגתי שחלקו ייתן אותותיו רק לאחר סיום הקורס. לכן, מסגרת הקורס כוללת שנים-עשרה מפגשים המתקיימים אחת לשבוע, ולאחר מכן שלושה מפגשי מעקב המתקיימים אחת לחודש. פרקי הזמן בין המפגשים מיועדים לאפשר למשתתפים להפנים ולחשוב על מושגי הגישה הקוגניטיבית-דינמית ולנסות ליישמם.

דגש על יצירת שינוי בקרב משתתפי הקורס. בעוד שלעתים הדגש של חברי משפחה של מתמודדים עם פגיעות נפשיות ושל אנשי מקצוע הינו על יצירת שינוי בקרב המתמודדים, בתכנית קש"ת הדגש הינו על יצירת שינוי בקרב חברי המשפחה.

שילוב בין הידע של אנשי מקצוע לזה של ההורים מנחים. המנחים התייחסו לחשיבות השילוב בין הידע של אנשי המקצוע המשמשים כמנחים לבין הידע של ההורים המשמשים כמנחים. המנחים פועלים מתוך הכרה בכך שלהורים המנחים יש תרומה ייחודית להנחיה, מעצם השילוב בין ההתנסות האישית שלהם לבין הידע שהם רכשו בקורסים קודמים של תכנית קש"ת. ראיונות שנערכו עם הורים מנחים הצביעו על החשיבות שהייתה להורים המנחים במתן דוגמאות, ובהיותם כמעין מתווכים להבנת החומר. אחד ההורים המנחים ביטא את התרומה הייחודית של מודל הנחיה זה: "כשהם רואים הורה, בוגר קורס קש"ת, שבא ומדבר ומראה איך הוא משתמש במה שקיבל, הם יכולים לראות כבר בתחילת הדרך את התוצר."

חסמים וקשיים ללמידה מנקודת הראות של המנחים

המנחים התייחסו לכך שיש משתתפים החווים קושי ליישם את המונחים הנלמדים בקורס. משתתפים אלה מתקשים לחבר את הנלמד להתנסויותיהם בחיי היום-יום. מצבים אלה עלולים להוביל לתסכול עקב קשיים בהבנת החומר וביישומו. מנחים הורים ציינו, בהתייחסם לקשיים אלה, את היתרון הנובע מעצם העובדה שמתאפשר להם להשתתף בקורס פעם נוספת. התנסות זו מסייעת להם להבין את תוכני הקורס טוב יותר. לכן, היו כאלה שסברו שיש לפתח מערך סיוע ותמיכה ביישום תוכני הקורס לאחר סיומו.

היו מקרים בהם משתתפים גילו התנגדות שהקשתה על העברת החומר התיאורטי. משתתפים אמרו במהלך הקורס: "אני לא מצליח ליישם"; "זה לא נראה לי"; "עם הבן שלי ניסיתי וזה לא קרה". רמת ההתנגדות השתנתה מקורס לקורס, ובדרך כלל היא פחתה בשלבים מתקדמים יותר של הקורס. ייתכן שעצם העובדה שנדרש מהמשתתפים שינוי עצמי במהלך הקורס מעוררת לעתים התנגדות בשלב ההחלתי של הקורס.

ייחודה של תכנית קש"ת במגזר החרדי

הסוגיות הייחודיות לעבודה בתכנית קש"ת במגזר החרדי מבוססות בעיקר על ראיונות שנערכו עם הצוות המנחה של הקבוצה בבני ברק. בקבוצה זו השתתפו רק נשים מהחברה הדתית-חרדית. חלק מהמאפיינים שתוארו על ידי המנחים של הקורס בבני ברק, תוארו גם על ידי מנחי הקורס בירושלים בו חלק מהמשתתפים היו גם מהמגזר החרדי.

מאפיינים המייחדים את הקבוצה

אחד המאפיינים הייחודיים של עבודה עם משתתפות מהמגזר החרדי הינו מרכיב הסודיות. למאפיין זה יש השפעה רבה על דרכי התקשורת שלהן במהלך הקורס. למשל, הן השתמשו בשיטות שונות כדי להתייחס לילדיהן, כמו "מספור" הילדים והימנעות מלדבר על הילדים בשמותיהם הפרטיים. הנשים נהגו לבקש מחברותיהן לקורס ומהמנחות לשמור על סודיות. הן הרבו לשאול במהלך המפגשים את משתתפות הקורס והמנחות אם הן תשמורנה על סודיות. אחת המנחות של הקורס בירושלים ציינה, שלאור החשש מחשיפה הקיים בניתוחי אירוע, לא כל הנשים הציגו ניתוחי אירוע. הסיבות לשמירת הסודיות כוללות, בין היתר, חשש גדול מפני פגיעה בשידוכים של הילדים הבריאים ובידוד של בני המשפחה. ככלל, החיים עם ילד המתמודד עם פגיעה נפשית כרוכים לעתים בבדידות, אך במגזר החרדי הבדידות וההכחשה גדולים יותר. כפי שציינה אחת המנחות "בבני ברק מחלת נפש היא דבר שמביא לבידוד, נתפס כמו דבר מדבק." הנשים תיארו במהלך הקורס את בדידותן. כך, למשל, אחת הנשים הביעה מחשבה שעדיף שבתה תחשב כמתה, כי כשמת מישהו אז לפחות באים לעודד בעוד שלא באים לעודד אדם חי. כמו-כן, המשתתפות תיארו חוסר תקשורת בתוך המשפחה לגבי הבן/בת

עם הפגיעה הנפשית. אחד הדברים הבולטים בדברי המשתתפות הוא ההכחשה של הבעלים את המחלה. "הנשים לא מדברות על המחלה בתוך המשפחה. בקבוצה הן מדברות הרבה על בן הזוג שלא מסוגל לקבל את המחלה." משתתפות הקורס הרבו לציין את עצם העובדה שבעליהן לא מקבלים את המחלה.

<u>האיזון בין תמיכה ללמידה</u>

למרות הקשיים שהנשים מהמגזר החרדי חוות, המנחות ציינו שהימנעות המשתתפות מחשיפה לא הפחיתה ממוכנותן לעבוד על קשייהן. המנחות אפיינו את המשתתפות החרדיות בחריצות ובמוכנות ללמידה. הלמידה מהווה כוח מניע משמעותי בעבורן. הן לא הסתפקו רק בקבלת תמיכה, ולמרות חשיבות מרכיב זה בעבורן, הן לא ויתרו על הלמידה. נראה שהלמידה סיפקה להן גאווה מסוימת. שיעורי הבית והתרגילים נטעו בהם אמונה ביכולת להשתנות ואף היוו קטליזטור לשינוי. בשלבים מתקדמים של הקורס, עם התפתחות אמון בין משתתפות הקורס ובין המשתתפות למנחים, פחת השימוש שלהן במגננות. התהליך הוביל לפתיחות רבה יותר בתהליך הלמידה ולחשיפת התנסויות אישיות של המשתתפות.

אחד הדברים המייחדים את תהליך הלמידה של הנשים בבני ברק הנו היעדר נגישות למקורות מידע. אין להן נגישות לאינטרנט, וככלל הן ממעטות להשתמש במקורות מידע נוספים על אלה שהן מקבלות בקורס. לכן, הן אינן יודעות פרטים בסיסיים על המחלה. עם זאת, מושגי התיווך התקבלו והובנו בקלות יחסית בקורס בבני ברק היות שהנושאים של אמונה, כוונה, הדדיות ומשמעות הם נושאים המוכרים להן מחיי היום-יום.

<u>עקרונות ייחודיים להנחיה בבני ברק</u>

<u>קישור בין החומר התיאורטי להקשרי החיים של המרואיינות</u> – השפה בה השתמשו המנחות בבני ברק שונה בחלקה משפת המשתתפים בקורסים אחרים. לכן, המנחות השתדלו לחבר את החומר שהועבר בקורס לעולם התוכן הדתי של המשתתפות. למשל, הן שילבו דוגמאות מפרשת השבוע, מחג שמתקרב או מטקס דתי.

<u>תמיכה בין המנחות</u>. המנחות התייחסו לטיב היחסים בין המנחות. לדבריהן, עקב הצורך להתמודד עם המורכבות התרבותית והחברתית בבני ברק, הנושא של התלות בין המנחות ייחודי להנחיית הקורס בבני ברק: "אנחנו זקוקות אחת לשנייה" כאמצעי להתגבר על החסמים התרבותיים.

<u>משמעות הקבוצה</u> – הקבוצה שימשה בעבור חברות הקבוצה עוגן, מערכת תמיכה. למשל, אחת מחברות הקבוצה סיפרה שבשבת היה לה מאוד קשה עם בִתה. המחשבות על הקבוצה והתמיכה שהיא מקבלת מחברות הקבוצה סייעו לה להחזיק מעמד. נושא הלכידות הקבוצתית בקבוצה בבני

ברק מאוד משמעותי. עדות למשמעות הקבוצה בעבור המשתתפות היא מסגרת המשך שהנשים יצרו לאחר סיום הקורס.

קשיים – לאור מחסור בשירותים מתאימים בתחום בריאות הנפש בקהילה החרדית, אחד הקשיים המרכזיים הינו היעדר מקורות תמיכה בקהילה שיכולים לסייע למשתתפות הקורס ליישם את התכנים העולים בקורס. אחת המנחות תיארה את מצבן של משתתפות הקורס: "חברות הקבוצה מתמודדות עם מצבים של ילדים בוגרים הנמצאים בבית וההרגשה היא שאין מוצא."

קושי נוסף הוא התשלום שהמשתתפות בבני ברק משלמות. התשלום הוא מאוד סמלי ויקשה על פתיחת קורס נוסף בעתיד. עם זאת, המנחות ציינו: "בגלל כל הקשיים הנוספים שיש במקום הזה, אנחנו רואות בהצלחה חשיבות עליונה, ויש לנו צורך להשפיע על כל אחת מהן במקום בו היא נמצאת."

ראיונות פתוחים עם הורים

נערכו ראיונות פתוחים עם מדגם של 13 הורים מחמשת הקורסים. נערך ריאיון אחד עם כל אחד מהמשתתפים בתחילת ההשתתפות בקורס, וריאיון שני לקראת סיום השתתפותם. מטרות הראיונות היו לבחון את תרומת ההשתתפות בקורס בעבור המשתתפים, שינויים שהם חוו עקב ההשתתפות בקורס, וקשיים ביישום תוכני הקורס. הנושאים המרכזיים שעלו בראיונות הם:

שינוי חשיבתי עקב ההשתתפות בקורס – הורים התייחסו לשינוי חשיבתי שהם עברו במהלך הקורס: "זה פתח לי פתח לחשיבה אחרת – לראות את חצי הכוס המלאה... אומנם תמיד בשיחות שלנו אמרתי לו שעליו לראות את ההתקדמות, אבל לעצמי לא הייתי אומרת את זה. למדתי שבכל דבר שקורה יש משהו חיובי, גם אם אחר כך יש נסיגה"; "הקורס תרם לידע שלי, לראות יותר, לטפל יותר ביכולות ובמסוגלות, לראות יותר את החיובי"; "הבנתי שבקורס עוברים תהליך. כל דבר שעושים בלי מחשבה דורש מחשבה וסדר במחשבות"; "אני כל הזמן חושבת איך ליישם דברים בבית, איך לקדם עוד את המהלכים שלי. החשיבה על היכולות והמסוגלות נתנה לי מרחב התקדמות... בעקבות הקורס אני רואה את הדברים אחרת, התגובות שלי הן אחרות"; "זה עזר לי לחיות את המציאות מחדש ברובד יותר אומנותי"; "בקורס למדנו שקודם כל נכנסים לנעליים של השני ורק משם נכנסים אל עצמנו. אם עושים את זה אז התקשורת יוצאת יותר טובה."

המרואיינים הדגישו את חשיבותם של המושגים התיאורטיים בשינוי החשיבתי שהם חוו. "בעקבות הקורס אני יותר מודעת... לפני שאני מתחילה לדבר אני צריכה לחשוב מה אני רוצה להגיד, למה אני מתכוונת, זה הקטע של כוונה. שהצד השני יבין מה שאת רוצה להגיד... הרבה דברים שעשיתי באופן אינטואיטיבי הם דברים שלימדו אותי בקורס ועכשיו יש לי גם תיאוריה... אני חושבת שהקורס הזה

מאוד חשוב, אם אפשר לתת להורים, לאחים, למשפחה כלים להבין לקצר את הדרך... הייתי שומעת דברים (בקורס) ומקבלת זווית שעד עכשיו לא עליתי עליהם.... זה לקח לי 30 שנה, חיים שלמים."

כלים מעשיים – מרואיינים התייחסו לא רק לעצם השינוי בצורת החשיבה, אלא גם לכלים מעשיים שהם קיבלו בעקבות הקורס: "הקורס נתן דרך לקדם את הדברים, לטפל בסיטואציות." הם ציינו דוגמאות ספציפיות לאופן בו תוכני הקורס ספקו להם כלים מעשיים. כך, למשל, אחת המרואיינות תיארה מקרה בו היא יישמה את תוכני הגישה הקוגניטיבית-דינמית:

"צלצלו אלי מההוסטל שהיא לא קמה. זו הבעיה העיקרית שלנו איתה, שהיא לא קמה בבוקר. כבר שנים שאנחנו עם הבעיה הזו. אחרי שהתקשרו החלטתי ללכת לשם, לפספס יום עבודה ופשוט ללכת לשם. הגעתי והיא התחילה לכעוס ולהגיד שכל הזמן מתנכלים לה בהוסטל. היא הייתה חסרת מנוחה. אמרתי לה שאני אקח אותה לעבודה. היא מאוד שמחה. ואז בדרך שאלתי אותה למה היא לא קמה לעבודה. היא אמרה כמה קשה לה המרחק מההוסטל לעבודה. כמה קשה לה בחום, בשמש, כמה קשה לה להתנייד, כי היא שמנה. הבנתי אותה, את מבינה? בגלל שהלכתי איתה את הדרך וראיתי שזה באמת קשה, אז חוויתי את זה והבנתי על מה היא מדברת. ראיתי את המרחק וזה באמת קטסטרופה. זה הבדל גדול."

המראיינת: *מה היית עושה לפני הקורס?*

הייתי מיד חותכת את זה. כבר כשהיו אומרים לי שהיא לא קמה הייתי כועסת. אומרת לה שהיא צריכה לקום וזהו זה. היא צריכה לצאת לעבודה, להרוויח כסף, בלי להציב ברירות, אלא פשוט להחליט בשבילה."

אחת המרואיינות נתנה דוגמה ליישום המעשי של עקרונות התיווך: "אמרתי לו שאלה שיעורי בית של הקורס היום ושאני צריכה את עזרתו, הוא אמר אני אחשוב על זה. החלטתי לתת לו דוגמה מעצמי. אמרתי לו, אני הייתי רוצה למשל לשפר את הכושר האישי שלי ולרדת במשקל. הוא ענה לי 'גם אני' אז שאלתי 'מה היית רוצה לשנות?'... כשהייתי כותבת תרגילים הוא היה לידי. שיתפתי אותו במה שאני לומדת, שיש אפשרות להתקדם, הסברתי לו שהתכנית מדברת על אנשים כמוהו... שיתפתי אותו בקורס וכל האווירה בבית הולכת ומשתנה. כל יום אני משתנה."

הכלים המעשיים התייחסו לא רק לטיפול שונה בקשר עם בן המשפחה, אלא במקרים מסוימים הם סייעו גם להשלמה עם היעדר קשר עם בן המשפחה: "הקורס נתן לי אפשרות לעבור לסדר היום בנושא של הבן הבעייתי שלנו. הוא חיזק אצלי את ההחלטה שאני לא מתאמץ ליצור איתו קשר, שלא מעניין אותי מה הוא עושה."

מן הראוי לציין שניתן היה לראות בראיונות את המקומות השונים בתהליך הלמידה בהם נמצאים המשתתפים. היו מרואיינים שתיארו שינוי מינימלי בעקבות הקורס, מרואיינים אחרים היו בשלב הלמידה וההפנמה, הם השתמשו במושגים אך הם חוו קשיים ליישמם, וכמו-כן היו מרואיינים שהצליחו להגיע לשלב היישום במהלך הקורס.

הרגשת אמפתיה גדולה יותר לבן המשפחה – תוכני הקורס סייעו לפתח אמפתיה גדולה יותר לבן המשפחה המתמודד עם הפגיעה הנפשית, אמפתיה שמקורה בשינוי החשיבתי שמשתתפי הקורס עברו: "למדתי שדברים שנראים לנו פשוטים ואנחנו עושים אותם בלי לחשוב, אצל בנאדם עם בעיה זה לא פשוט. לדוגמה לצאת לחופש, ראיתי שהדברים הפשוטים, המובנים מאליו, הם מאוד מורכבים מבחינה קוגניטיבית. הקורס נתן לי אפשרות לחשיבה וראייה מורכבת... דברים שלא הייתי חושבת בלי הקורס, לא דברים גדולים".

השילוב בין העברת חומרים תיאורטיים למרכיבי התמיכה – כל המרואיינים הדגישו את החשיבות של מרכיב הלמידה בשבילם. כמו-כן, מרואיינים הדגישו גם את חשיבות המרכיב התמיכתי בשבילם, אם כי ההתייחסות למרכיב זה הייתה כאל מרכיב משני יותר: "התחושה של שותפות גורל נתנה לי הרבה כי הרגשתי שאני לא לבד. הביחד הזה עזר לי לראות את הסיפור כפחות מאיים. המבט היה אחר... כשחזרתי ממפגש, הייתי מצוידת גם בחומרים תיאורטיים וגם בסיפורים האישיים ששמעתי." חשיבות המרכיב התמיכתי הודגשה במיוחד על ידי מרואיינת מהמגזר החרדי (כפי שצוין לעיל, הבדידות חזקה במיוחד במגזר החרדי): "בקורס למדתי שאני לא בודדה במערכה. אלה הם דברים שלא מדברים עליהם במגזר החרדי"; "ניתוח האירועים על ידי הצוות נתן הרבה תקווה."

השפעה על הקשר עם הסביבה – מרואיינים התייחסו גם להשפעת הקורס על התקשורת שלהם עם הסביבה ולא רק עם בן המשפחה המתמודד: "זה משהו שאני לוקחת בקשר עם המשפחה והסביבה." הורים התייחסו לכך שהם שיתפו את בני המשפחה בתוכני הקורס ובכך הם הרחיבו את השפעת הקורס: "אני נעשיתי יותר רגועה כי ראיתי שיש לי דרך, בעלי גם נעשה יותר שלו, למרות שלא היה בקורס, הוא אמר שהוא מקבל את כל הקורס ממני, האווירה בבית מאוד השתנתה."

קשיים עם תוכני הקורס

מספר מרואיינים הביעו קשיים עם הבנת החומר: "תראי מהחומר הכתוב שנתנו, נתנו אומנם חומר טוב, אבל צריך לקרוא אותו טוב... מי שלא יבין אותו לעומק, הוא לא יבין את זה"; "הלימודים שם היו ברמה גבוהה, אולי יותר מדי גבוהה, ביקשנו מהמדריכות להפסיק לדבר בשפת שבת, לי אין ראש לרמה הזאת, אני לא בבית-הספר, אני לא בשביל לשבת ולהתחיל להכין תרגילים שהם רצו, את כל השיעורים"; "קשה ליישם את כל המושגים כאשר הם לא ממש ברורים ב-100%. גם המרחק בין

שיעור לשיעור לא שיפר את המצב, מספיק שאת פעם אחת לא באה ואז המרחק הופך להיות גדול יותר"; "כל החומר התיאורטי אינו קל להבנה. כשנותנים לנו לנתח על פי המושגים של כוונה והדדיות, העברה ומשמעות... למרות שדנו במהלך הקורס בדי הרבה מקרים, עדיין קשה לי לסווג ולשייך את המרכיבים של האירוע לפי קריטריונים."

קושי נוסף שהובע הינו המינון בין התרגול לשמיעת הסיפורים האישיים: "הייתי רוצה יותר תרגול ופחות להקשיב לסיפורים של אנשים... זה לא קורס תמיכה, זה קורס שבא לתת כלים איך להתמודד, באנו ללמוד... נתנו פה יותר מדי מקום לאוזן קשבת." מרואיינת אחרת הוסיפה "לא הייתה שמירה על זמן דיבור. מי שדיבר, דיבר והוא היה יכול לדבר עד סוף המפגש... הייתי מאפשרת פתחון פה לאנשים שבאופן טבעי אין להם את היכולת הזו, שהם קצת נסגרים בקבוצה ולא מדברים. אולי היה צריך ליצור מצב שגם הם ידברו... יש אנשים, שכמעט עד המפגשים האחרונים, ממש לא השמיעו את הקול שלהם."

מרואיינים הרגישו צורך בקורס המשך, בו תהיה להם אפשרות להמשיך ולעבוד על ניתוח אירועים. "אני מרגישה שבכדי שהדברים יהפכו לספונטניים צריך לעשות ניתוחי אירוע, הייתי רוצה עוד כמה מפגשים שיוקדשו לעניין"; "הקורס הזה הוא תהליך... חלק מהדברים הפנמתי, אבל אני עדיין לא מיישמת"; "הקורס הזה הוא יותר מדי קצר מכדי שנראה מול העיניים את המושגים ואת מה שהם נותנים לנו מבחינת התוכן. חסר לנו ההמשך, היינו ממשיכים כולנו ללא יוצא מהכלל עוד כמה חודשים בלי שום בעיה"; "הקורס נראה לי קצר, לא הספקתי להתנסות ביישום של הדברים שלמדתי, אולי אפשר להאריך אותו"; "זה לוקח הרבה זמן ותרגול להבין איזה תבנית יש פה ומה מקלקל את התקשורת ומה צריך לשנות."

<u>ראיונות מעקב</u>

נערכו ראיונות מעקב עם מדגם של 14 ממשתתפי הקורסים. כפי שצוין לעיל, על מנת להגדיל את מדגם המשתתפים שרואיינו בראיונות פתוחים נכללו בחלק זה של המחקר ראיונות עם משתתפים שלא נערכו עמם ראיונות במהלך הקורס. הנושאים הבאים עלו בניתוח הראיונות:

<u>חשיבות מושגי התיווך</u> – המרואיינים הדגישו את חשיבות מושגי התיווך בראיונות המעקב. הם התייחסו למידה בה הם משתמשים במושגי התיווך, ולתרומת מושגי התיווך לתקשורת עם בן המשפחה המתמודד ועם בני משפחתם ככלל.

הייתה שונות בדברי המרואיינים, בין מרואיינים שגם לאחר סיום הקורס ממשיכים לשנן את שפת התיווך ולהיות בקיאים בה, לבין מרואיינים שמודעים לכך ששפת התיווך הפכה להיות חלק אינטגרלי מדרכי התקשורת שלהם, אך הם אינם מנתחים במהלך חיי היום-יום את המרכיבים על

פיהם הם פועלים. כך, למשל, ציינה מרואיינת: "מרכיבי התיווך נמצאים ליד המיטה שלי. אני כל הזמן מגלגלת את זה. הנה יש פה העברה, יש פה תיווך, אלה באמת מושגים שהולכים איתי." לעומת זאת, מרואיין אחר ציין: "אני לא יכול לשים את היד על המרכיבים הספציפיים של התיווך, על הכוונה וההדדיות, מסוגלות. אבל אני יודע להשתמש בכלים מבחינת השפה שאני משתמש בה, מבחינת הדיבור, מבחינת האופן בו אני מבקש דברים."

מרואיינים הדגישו את עצם העובדה ששפת התיווך הפכה לחלק אינטגרלי מדרכי התקשורת שלהם ואת השפעתה על דרכי התקשורת עם בן המשפחה המתמודד:

"... אם אני רוצה לשנות משהו או להשיג משהו אצל הבת, אני לא שואל אותה אם היא מסוגלת או לא, קודם אני מנסה להעביר לה מה אני רוצה ממנה, לבדוק כמה הצלחתי להגיע אליה באינטרקציה, לבדוק אם היא קולטת מה שאני רוצה. אחר כך אני בודק מה המסוגלות שלה ומה המשמעות, אבל אנחנו לא מדברים על תיאוריה, אנחנו מדברים על משהו שצריך להיות מעשי."

"... בתחילת הקורס היה לנו תרגיל לשבת עם הבן או הבת ולבדוק איתם ציפיות. לנו היו ציפיות וגם למתמודד יש ציפיות. שאלו אותנו מה היינו רוצים לשנות בבן, ישבתי איתו בשביל לעשות מעין תיאום, תיווך למטרה וזה היה מרתק. אני פשוט ישבתי ושתקתי ורק הקשבתי לו נטו. זה היה גילוי אדיר של הרבה דברים ששימחו אותי. זה היה חשוב שאבין את נקודת המבט שלו. אני חוזרת על הדבר הרבה פעמים, לראות את נקודת המבט שלו. אני מרגישה שהתעשרתי מאוד מהקורס".

מרואיינים התייחסו גם להשפעה של יישום מושגי התיווך על כל בני המשפחה: "תיאוריית התיווך שינתה את כל הבית ולא רק את הקשר הספציפי. כל חיי הבית השתנו, לדבר בנחת יותר, להבין את השני, כל פעם לנסות דרכים חדשות. בזכות התיאוריה הבנתי שגם הוא בנאדם ויש לו רצונות וצריך לכבד כל אדם עם הרצונות והקשיים שלו. יש לו זכות קיום ואנחנו מנסים לשכנע אותו בדרכים הנכונות כמו שלמדנו בקורס, לתווך לו"; "הלימודים בקש"ת נתנו לי ולמשפחתי להתמודד ממקום בריא. שפת התיווך הפכה משפה זרה לשפה אותה מדברים כל בני המשפחה."

<u>חשיבות ניתוחי האירוע</u> – רוב המרואיינים הדגישו את חשיבות ניתוחי האירוע ככלי למידה. הם התייחסו לתרומת ניתוחי האירוע להבנת אירועים בחייהם מנקודת מבט שונות וחדשות: "ניתוחי האירוע הם החלק החשוב ביותר בקורס. פתאום הרגשתי שאני מצליחה להסתכל על הדברים מזוויות שלא יכולתי קודם לכן, רגע אני חושבת ככה ומרגישה ככה. אבל מה היא חושבת ומה היא מרגישה?" ניתוחי האירוע אִפשרו למרואיינים להסתכל על הדברים מרחוק, ובכך לפתח נקודת מבט שונה על האירוע שאִפשרה גם להבין את נקודת המבט של המתמודד: "אף פעם לא ידעתי איך להתייחס לילד חולה. כשניתחתי את האירועים והסתכלתי עליהם מרחוק, התמונה התבהרה... התרחקתי, פשוט ראיתי אותה בצורה אחרת... קודם, כל דבר החלטנו בשבילה. אנחנו ידענו שהיא חולה, אז ניהלנו לה את החיים... אבל עכשיו כשאני קוראת את האירוע אני אומרת לעצמי, תגידי מה

את עושה? את היית מסכימה שיעשו לך את זה? שיחליטו בשבילך כל-כך הרבה החלטות? היא חולה. היא לא מטוממטמת את מבינה?"; "קרה לי משהו, אני קודם כל עושה הפרדה בין הרגש, פחד, כעס, ותסכול, אני מתרחקת, מנסה ליצור מרחב ולבחון את זה. אני חושבת שאני יותר אובייקטיבית. זו אובייקטיביות שמאפשרת לי לבחון ולהעריך את המצב בעוד רובד."

<u>התקווה</u> – נושא התקווה הינו נושא מרכזי שעלה בראיונות המעקב. תקווה הנובעת משינוי בנקודת המבט לגבי מצבי החיים עמם הם מתמודדים, שינוי בתפיסת בן המשפחה המתמודד, והרגשה שיש להם כלים להתמודד עם מצבם.

"דיברנו על כושר ההשתנות... זה דבר הנובע מהתיאוריה של פוירשטיין לפיו אדם יכול להשתנות בכל מצב ומצב. כשאני הייתי שואלת צוות רפואי, תגידו לי יוצאים מזה? היו עונים לי על מה את מדברת... למדתי שאפשר לעשות דברים... לא האכילו אותנו בכפית של כסף, לימדו אותנו תיאוריה ודרך וההתנסות צריכה לבוא ממני."

"למדתי לחיות עם החלק הבריא של הבן שלי, הרי לא כולו חולה, יש בו המון חלקים בריאים וטובים. זה העיקר שלמדתי, האדם כישות משתנה, גם אני משתנה וגם הבן שלי. הלימודים נתנו לי אופק, יש תקווה, יש אפשרות, קודם הכל היה מאוד צר."

<u>שינוי בדרכי התקשורת עם המתמודד</u> – מרואיינים התייחסו לשינוי שהם חוו באופן אישי כתוצאה מההשתתפות בקורס. הם התייחסו לשינוי בחשיבה ובגישה כלפי המתמודד. הם תיארו גישה מקבלת ורגועה יותר כלפי מצבי החיים עמם הם מתמודדים כתוצאה מההשתתפות בקורס. גישה בה יש ניסיון רב יותר להבין את ההתנסות של המתמודד: "יש לי הרבה יותר סבלנות אחרי מאשר לפני, אני יותר מבינה אותו ואת הצרכים שלו"; "אם קודם ריחמתי עליה או לא הבנתי אותה, אז מתוך המקום של הבנה, כל הגישה שלי כלפיה השתנתה"; "אני מעלה פחות ביקורת, הרבה פחות, אני משתדלת להביע דעות בצורה יותר זהירה... בצורה של שאלה. אני יותר מקשיבה מבעבר... המון נכנסת לנעליים שלה"; "היום אני חושב יותר לפני שאני עושה משהו... אני מתכונן יותר ולא שולף מהמותן."

<u>הכרה בצרכים של ההורה</u> – מספר מרואיינים הדגישו שהם מודעים יותר לצרכים שלהם כתוצאה מהשתתפותם בקורס והדבר מסייע להם בהתמודדותם: "אחד הדברים שהבנתי דרך קש"ת זה שבעצם גם אני קיים. בעבר הייתי בתחושה שאני רק צריך להיות מסביב לבת, בעזרת הכלים שקיבלתי הבנתי מה שמגיע לי." אחד הביטויים שחזר אצל המשתתפים הוא שינויים באיכות החיים כתוצאה מהשינוי שהם חוו. משתתפים ציינו: "הקורס העלה לי את מפלס השמחה בחיים"; "הקורס שיפר לי את איכות החיים."

תמיכה – מרכיב נוסף שצוין על ידי המשתתפים כמרכיב בלתי נפרד מהשתתפותם בקורס הוא מרכיב התמיכה. מרואיינים ציינו את התמיכה שהם קיבלו מהמשוב על האירועים ומהאפשרות להיפגש עם הורים החווים התנסויות דומות: "זה נתן לי מקום מבחינה חברתית. מקום שאני גאה להיות בו כאמא למתמודד." עם זאת, מרואיינים ציינו שהתמיכה לא היוותה מרכיב מרכזי בקורס אלא פועל יוצא מההשתתפות בקורס.

המלצות לשינויים – הנושא המרכזי שהועלה בראיונות המעקב הינו הצורך בהמשכיות לאחר סיום הקורס. קיים צורך במפגשי מעקב או קורס המשך שיאפשרו לבסס את החומר הנלמד: "יש לי הרגשה שלפעמים אנשים, רק לקראת סוף הקורס, מתחילים להבין מה קש"ת מציעה להם ואז כאילו הם נשארים באוויר ומישהו צריך לתת עוד דחיפה, עוד כלים, עוד דרך." המלצה נוספת שהועלתה היא לשלב אמצעי הוראה נוספים שיסייעו בהבנת הנלמד בקורס. למשל, לתת למשתתפי הקורס משימות לימודיות, כמו קריאת מאמר והצגתו בקורס, שיעודדו את לימוד והפנמת החומר התיאורטי.

המלצות שהועלו על ידי משתתפות מהמגזר החרדי הן לקיים גם קורס גם בעבור גברים. כמו-כן, הן התייחסו לקשיים עם שפת המושגים של הגישה הקוגניטיבית-דינמית: "יש מילים יפות בעברית שאפשר להשתמש בהן ולא צריך את השפה המסורבלת הזו... תראי, אנחנו לא בגיל של השפה העברית החדשה, כל יום יוצאות מלים חדשות... אנחנו נשים מבוגרות והמילים האלה הן לא מהדור שלנו. כל הזמן היינו צריכות לפענח למה המנחה מתכוונת. נכון זה אוניברסיטאי וזה אקדמאי, תנו לנו מילים פשוטות."

סיכום והמלצות

סיכום הממצאים

מרכיב מרכזי בדוח זה הינו הערכת השינויים שמשתתפי הקורסים חוו עקב למידת הגישה הקוגניטיבית-דינמית. אחת הדרכים המרכזיות לבחון זאת, הייתה באמצעות הערכת יכולת המשתתפים במהלך הקורס לנתח אירועי חיים. הממצאים מצביעים על כך שההשתתפות בתכנית קש"ת משנה את תפיסת המשתתפים את אירועי החיים עמם הם מתמודדים, ואת תפיסתם את הכלים שעומדים לרשותם להתמודד עם האירועים. הרמה הגבוהה ביותר של הערכת יכולות המשתתפים בניתוחי האירוע נמצאה לגבי יכולת התיאור של האירוע ותוצאותיו. רמת הביניים של הערכת היכולות נמצאה לגבי יכולת ההפרדה בין רגש, לקוגניציה ולהתנהגות באירועים. רמה נמוכה יותר של הערכת יכולות המשתתפים נמצאה לגבי יישום המושגים התיאורטיים של הקורס. הערכת ניתוחי האירוע מצביעה גם על שינוי בתפיסה העצמית של המשתתפים את יכולותיהם לפתח דרכי התמודדות עם האירועים, להתגבר על מכשולים פנימיים וחיצוניים בתהליך ההתמודדות עם האירועים וביכולות להתאים את הפתרונות למצבים עמם הם מתמודדים.

ממצאים נוספים, המצביעים על שינוי בתפיסה ובהתמודדות עם אירועי חיים, נמצאו בהשוואה בין אירועים שהמשתתפים דיווחו בתחילת הקורס כאירועים שמפריעים להם, לבין התייחסותם לאותם אירועים בסיום הקורס. השוואה זו מצביעה על ירידה במידה בה אירועים אלההפריעו למשתתפים בסיום הקורס, ושיפור במידה בה הם מרגישים שיש להם כלים להתמודד עם האירועים. בתשובות על השאלות הפתוחות המשתתפים נתנו דוגמאות לכלים ולשפה החדשה שהם רכשו בקורס. שינוי שתואר על ידי המשתתפים כפועל יוצא מהשינוי החשיבתי וכלי ההתמודדות שהם רכשו בקורס, הינו שינוי במימד התקווה והאמונה שיש ביכולתם לשנות את מצבם.

תשובות המשתתפים על השאלונים שהועברו בסיום הקורסים מצביעות על הערכות גבוהות יותר של המשתתפים את השינויים בתפיסתם את אירועי החיים עמם הם מתמודדים, מאשר שינויים שהתרחשו במצבי החיים עמם הם מתמודדים. מבין השינויים שחלו במצבי החיים, ממוצעי התשובות הגבוהים ביותר נמצאו לגבי השיפור שחל כתוצאה מההשתתפות בקורס ביחסים עם בני המשפחה שאינם מתמודדים עם פגיעות נפשיות, ובתקשורת עם בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית. הערכות נמוכות יותר נמצאו לגבי שיפור שחל כתוצאה מההשתתפות בתכנית אצל בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית ובקשר עם השירותים הטיפוליים. הסבר אפשרי להבדלים אלה בין שינויי התפיסה לבין השינויים המעשיים הינו הדגש בדרכי העבודה של תכנית קש"ת על הקניית כלי חשיבה והתמודדות להורים, ולא על שינוי בקרב בני המשפחה המתמודדים עם פגיעות נפשיות.

הממצאים מצביעים על שונות בין המשתתפים בתהליך הפנמת המושגים התיאורטיים. חלק מהמשתתפים הפנימו את מושגי התיווך כבר בשלבים מוקדמים של הקורס, ואחרים רק בשלבים מתקדמים יותר של הקורס. ואכן בשלבים מתקדמים של הקורס דיווחו פחות משתתפים על קשיים ביישום תוכני הקורס. ככלל, ניתן להניח שקצב הלמידה והפנמת החומר התיאורטי מושפעים ממרכיבים, כמו יכולות הלמידה של משתתפי הקורס, התנסויות קודמות שלהם בלמידה בהקשרים אקדמיים, או מידת החשיפה שהייתה להם בעבר לתוכני הקורס. הראיונות עם מנחי הקורסים מצביעים על כך שבדרכי הפעולה של המנחים ניתנת תשומת לב רבה לשונות בין משתתפי הקורסים ולהתאמת קצב ההנחיה למאפייני המשתתפים.

עצם העובדה שתכנית קש״ת התקיימה לראשונה בבני ברק מהווה פריצת דרך בדרכי העבודה עם האוכלוסייה החרדית. הממצאים מצביעים על הצורך בקורס בעל אוריינטציה אקדמית ומעשית, ועל החשיבות של קורס כזה לאוכלוסייה שהנגישות שלה למקורות ידע מוגבלת; ועל החשיבות הרבה שיש למרכיב הלמידה לגבי משתתפות מהחברה החרדית. חשיבות זו נובעת, בין היתר, מהמחסור במשאבי הסיוע בקהילה החרדית.

הערכת הקורס בבני ברק מצביעה גם על חשיבות מרכיב התמיכה בשביל משתתפות מהמגזר החרדי. בעוד שמשתתפי הקורסים האחרים התייחסו למרכיב התמיכה כמרכיב חשוב, אך משני, נראה שלאור הבדידות הרבה עמה מתמודדות משפחות במגזר החרדי, המשתתפות בקורס בבני ברק התייחסו למרכיב התמיכה כמרכיב בעל משמעות רבה.

מרכיב ייחודי של דרכי הפעולה של תכנית קש״ת הוא השילוב בין מנחים שהם אנשי מקצוע לבין מנחים שהם בני משפחה של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות. ההורים המנחים משמשים מעין מתווכים להבנת החומר, כמו, למשל, באמצעות הדוגמאות שהם משלבים מהתנסותם האישית. ככלל, ההורים המנחים מייצגים את ההנחה שהשילוב בין ידע לניסיון אישי מהווה משאב מרכזי וחשוב. תיאר זאת היטב אחד ההורים המנחים: ״מאוד הסתמכנו על הדוגמאות שלי. זה שהייתי מכניס את הסיפור האישי, זה מאוד חשוב, צריך להבין את זה. לא רק הסיפור חשוב אלא גם איך אתה מתרגם את זה לשפה שמלמדים בה, לשפת הגישה הקוגניטיבית-דינמית. כשאני נותן דוגמה, אני נותן אותה בשפה הקוגניטיבית. אני עוצר רגע ואומר ׳הנה, זה ממחיש את העיקרון הזה והזה׳״.

המלצות

הממצאים מצביעים על הצורך במסגרת המשך לתכנית קש״ת – מסגרת שתאפשר למשפחות להפנים את החומר התיאורטי, ולחזק את היכולת לתרגם את החומר התיאורטי לשפת המעשה. הנחיצות של פיתוח מערכת תומכת ומייעצת באה לידי ביטוי בממצאים בדרכים שונות, כמו, למשל, בעצם העובדה שיש משתתפים שרק לקראת סיום הקורס הרגישו שהם מצליחים ליישם את תוכני הקורס. דוגמה נוספת לנחיצותה של מערכת המשך היא של הורים מנחים שהתייחסו לכך שהשתתפותם פעם נוספת בקורס אִפשרה להם להבין טוב יותר את המונחים התיאורטיים.

הצורך במסגרת המשך תואם את אחד מעקרונות הפעולה של המנחים של תכנית קש״ת המתייחס ללמידה כתהליך. התהליך אינו מסתיים עם סיום הקורס ולכן יש לפתח מסגרת למידה ותמיכה שתאפשר לכלל המשתתפים להפנים את תוכני הקורס ולהבין את המושגים התיאורטיים. מערך מעין זה יכול גם לענות על הצורך של אותם משתתפים שהפנימו את תוכני הקורס, אך עדיין יש להם צורך בתמיכה ובסיוע בדרכי החשיבה איך ליישם את תוכני הקורס. מסגרת המשך יכולה להיות, למשל, קורס המשך, או קיום מפגשים תקופתיים שמטרתם חיזוק והפנמת התכנים וסיוע לתרגומם לשפת המעשה. כמו-כן, ניתן לחשוב על פיתוח מערך תמיכה שיספק למשתתפים מקום להתייעצות במצבים בהם הם מתלבטים כיצד ליישם את תוכני הקורס.

כפי שצוין לעיל, לאור החשיבות הרבה שהייתה לקורס קש״ת בשביל המשתתפות בקורס בבני ברק, יש חשיבות לקיום קורסים נוספים בחברה החרדית. כמו-כן, לאור היעדר מקורות תמיכה וסיוע בשביל המשתתפות שבאות ממגזר זה לאחר סיום הקורס, יש לפתח מסגרות משלימות לקורס קש״ת במגזר החרדי. נחוצות מסגרות שיסייעו למשתתפות בהתמודדות עם הקשיים הרבים הכרוכים בטיפול ובקשר עם בן משפחה עם פגיעה נפשית, כולל קשיים הנובעים מההתייחסות בחברה החרדית לאוכלוסייה זו. יש לתת את הדעת גם להתאמת שפת הגישה הקוגניטיבית-דינמית למשתתפות במגזר החרדי. למרות המאמץ של צוות ההנחיה לפשט את השפה של גישה זו, מרואיינות מהמגזר החרדי הביעו קושי בהבנת המינוחים השונים של גישה זו.

תפיסת החשיבה של תכנית קש״ת ועקרונות ההנחיה של התכנית הם מרכיבים שניתן ליישמם לא רק במסגרת תכנית קש״ת, אלא גם ככלל בדרכי העבודה השיקומית בקהילה של אנשים המתמודדים עם פגיעות נפשיות, ואף בעבודה השיקומית עם מתמודדים ובני משפחה בתחומים אחרים, בדומה לעבודה עם נפגעי ראש, עם אנשים שחוו שיתוק מוחין, ועם ילדים עם עיכובים התפתחותיים. עקרונות פעולה – כמו התייחסות להורים כשותפים בתהליך השיקום, תפיסת ההורים כבעלי יכולת ללמוד גישה תיאורטית וליישמה במצבי החיים עמם הם מתמודדים, התמקדות בתהליכים (שינוי תפיסת ההורה) ולא בהכרח בתוצאות – יכולים להיות רלוונטיים למגוון מצבים הנחשבים לעתים כחסרי תקווה בעבודה השיקומית. לכן, יש חשיבות להכללתם של עקרונות אלה בתכניות הכשרה של

אנשי מקצוע העוסקים בתחום השיקום בקהילה. הדוגמאות שנתנו ההורים לשינויים שהם חוו כתוצאה מההשתתפות בתכנית קש"ת מעידות על חשיבותם של עקרונות אלה.

לסיום דוח זה מובאים דבריה של משתתפת שהצטרפה לתכנית קש"ת חסרת תקווה. דבריה מהווים דוגמה לטיב השינויים שמרואיינים תיארו כתוצאה מההשתתפות בתכנית:

"התקווה, אני הייתי חסרת תקווה לחלוטין, אני זוכרת שהייתי חוזרת מהעבודה כל יום במשך שנתיים ורק בוכה, לא זה לא יכול להיות, למה זה קרה לי, מה הפילו עלי את התיק הזה, מה עשיתי, בטח עשיתי משהו לא טוב... זה פתח לי צוהר עצום. ...כשהגעתי לשיעור הראשון, אני עולה במדרגות והיה כתוב שם 'הפקולטה למקצועות הבריאות' את יודעת מה השלט הזה עשה לי? מדובר בבריאות ולא בחולי. כבר מאותן 5 מדרגות החלה לפמפם בי התקווה הזו... היחס של המנחים שהוא לא רק תמיכתי אלא אקדמי... מספרים סיפורים ומעלים דברים אבל גם חושבים איך אפשר לחשוב על הדברים אחרת. בקורס למדתי שפה חדשה, עם אוצר מילים משלה, תרבות מרתקת, תפיסה פילוסופית שיש בה אמונה ותקווה. בשפה החדשה למדתי שיש אפשרות לשינוי קוגנטיבי על אף הקשיים, אם מקפידים להשתמש באוצר המילים של תיווך. לדובר שפת התיווך יש תפקיד חשוב וזה נותן תחושה של שליחות. הוא כמו מתווך אנושי שמסנן, מדגיש, מחליש כדי שלמקבל המסר יהיה קל יותר."

רשימת מקורות

וסרשטין, ש. ופריאור, ר. (2007) **מקבלי קצבת נכות כללית, 2006**. ירושלים: מינהל המחקר והתכנון, המוסד לביטוח לאומי.

פוירשטיין, ר. (1998) **האדם כישות משתנה: על תורת הלמידה המתווכת**. משרד הביטחון, ההוצאה לאור.

שדמי, ח. (2000) "תחקיר: אף אחד לא דואג לנפגעי הנפש". **מוסף הארץ** 29 לדצמבר, עמ' 36-42.

Anderson, C. M., Griffin, S., Rossi, A., Pagonis, I., Holder, D. & Treiber, R. (1986). Comparative study of the impact of education process groups for families of patients with affective disorders. *Family Process*, 185-205.

Hadas-Lidor, N. & Weiss, P. (2005) Dynamic cognitive intervention: Application in occupational therapy. In: Katz, N. (ed.). *Cognition and Occupation across theLife Span* (pp. 391-412). Bethesda: MD. American Association of Occupational Therapy.

Kazarian, S. & Vanderheyden, D.A. (1992) Family education of relatives of people with psychiatric disability: A Review. *Psycosocial Rehabilitation Journal*, 15(3), 67-84.

Lefley, H. P. (1993) A family Perspective on Rehabilitation. In: Flexner, R. W. & Solomon, P. L. (eds.), *Psychiatric Rehabilitation in Practice*, pp. 17-30. Boston: Andover Medical Pub.

Manion, E., Draine, J., Solomon, P. & Meisel, M. (1997). Applying research on family education about mental illness to development of a relative's group consultation model. *Community Mental Health Journal*, 33(6), 555-569.

Paulson, R. I. (1991) Professional training for consumers and family members: One road to empowerment. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 14(3), 69-80.

Posner, C. M., Wilson, K. G., Kral, M. J., Lander, S. & Mcllwraith, R. D. (1992) Family psychoeducational support groups in Schizophernia. *American Journalof Orthopsychiatry*, 62 (2), 206-218.

Sousa, L., Ribeiro, C. & Rodrigues, S. (2006) Intervention with multi-problem poor clients: Towards a strengths-focused perspective. *Journal of Social Work Practice,* 20(2), 189-204.

Thomas, C. W., Guy, S. M. & Oglive, L. P. (1999) An evaluation of a practitioner training program designed to assist families of people with sever psychiatric disorders. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 23(1), 34-41.

נספחים

נספח 1 - שאלון פרטי רקע של המשתתפים

פרטים על המשתתף בקורס

1 . מין : 1 . ז 2 .נ

2 . גיל _____

3 . השכלה : _____

4 . היכן נולדת?

1 . ישראל 2 . מדינות חבר העמים 3 . אפריקה 4 . צפון אמריקה 5. דרום אמריקה
6 . אירופה המערבית 7 . אחר _____

5. האם הינך עולה חדש 1 . כן 2 . לא

6 . אם כן, מהי שנת עלייתך לארץ? _____

7 . מהו המקצוע שלך? _____

האם אתה : 1 . חילוני 2 . מסורתי 3 . דתי 4 . חרדי

8 . מהי הדת שלך ? 1 . יהודי 2 . מוסלמי 3 . נוצרי

9 . האם השתתפת בעבר בקורסים או הכשרה כלשהי על התמודדות עם בן המשפחה עם פגיעה? נפשית?

1 . כן 2 . לא

10 . אם כן, אנא פרט/י

_____

_____

11 . האם השתתפת בעבר בקבוצות תמיכה?

1 . כן 2 . לא

12 . אם כן, אנא פרט/י

_____

_____

13 . האם הקשר שלך עם בן המשפחה עם פגיעה נפשית הוא של:

1 . אב 2. אם 3 . אח 4. אחות 5. אחר, אנא פרט/י _____

פרטים על בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית:

14 . גיל _____

15 . מצב משפחתי 1 . רווק/ה 2 . נשוי/ה 3 . גרוש/ה 4 . אלמן/ה 5. פרוד/ה

16 . עם מי בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית גר/ה:

1. לבד 2 . עם בן/בת זוג 3 .עם הורים 4 . עם ילדים 5 . עם שותף/ ה 6 . במסגרת טיפולית/שיקומית
7 . אחר, פרט/י _____

17. אם בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית גר בבית הוריו, מיהם האנשים הנוספים הגרים בבית ההורה?

_____

18. האם יש לבן המשפחה עם הפגיעה הנפשית ילדים? 1. כן 2 . לא

19 – 21. האם המתמודד :

19. עובד בשכר? 1 . כן 2. לא

20 . לומד? 1 . כן 2 . לא

21. מתנדב? 1 . כן 2 . לא

22 . האם בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית אושפז בעבר? 1 . כן 2 . לא

23 . מהו מספר פעמים שבן המשפחה עם הפגיעה הנפשית אושפז במהלך השנתיים האחרונות?

_____

24 . במידה והאבחנה של המתמודד ידועה לך, מהי?

_____

25 . האם הוא/היא מתמודד/ת עם תחלואה כפולה ? 1 . כן 2. לא

26 . אם כן, אנא פרט מהי התחלואה הכפולה?

_____

27 . לפני כמה שנים אובחנה לראשונה הפגיעה הנפשית? _____

נספח 2 - שאלון להערכת הצרכים של המשתתפים בתכנית קש"ת

מטרתן של השאלות הכלולות בשאלון זה לאפשר לנו לדעת מהם התחומים עמם את/ה מתמודד בהצלחה, ומהם התחומים עמם את/ה מתקשה להתמודד. תשובותיך יאפשרו לנו להעריך את הצרכים של משתתפי התכנית.

אנא השב/י לשאלות הבאות בהתבסס על התנסותך והרגשתך במהלך החודש האחרון:

1 . באופן כללי, איך אתה מרגיש שאת/ה מתמודד/ת עם הקשר והטיפול בבן המשפחה עם הפגיעה הנפשית?

1. גרוע 2 . לא טוב 3 . סביר 4 . טוב 5 . טוב מאוד

2. מהם התחומים שאת/ה מצליח/ה להתמודד עמם טוב בטיפול בבן המשפחה?

3. אנא תן/י דוגמא/ות לאופן בו את/ה מתמודד/ת באופן מוצלח בטיפול בבן המשפחה.

4 . האם יש תחומים נוספים שאינם קשורים באופן ישיר בטיפול בבנך/בתך שברצונך לציין דרכי התמודדות מוצלחות שלך עמם? אם כן, אנא פרט/י.

חלק זה כולל שלוש טבלאות המתייחסות לשלושה תחומים אפשריים של אירועים עמם יש לך קושי להתמודד. אנא פרט/י את אותם אירועים שאת/ה מתקשה בהם, את תדירות התרחשותם וסמן/י בעיגול את הערכתך את כל אחד מהמצבים בסקלה בה: 1 = בכלל לא ו-5 =במידה רבה מאוד.

5. אירועים בתחום הטיפול בבן המשפחה בחיי היום יום בסביבה הביתית

תיאור האירוע	מספר פעמים שהמצב מתרחש בשבוע	באיזו מידה המצב מפריע לך	באיזו מידה יש לך כלים להתמודד עם המצב	באיזו מידה את/ה מאמין/ה שניתן להפחית את הקושי
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

6 . אירועים בתחום הקשר של בן המשפחה ושלך עם שירותים טיפוליים/שיקומיים

תיאור האירוע	מספר פעמים שהמצב מתרחש בשבוע	באיזו מידה המצב מפריע לך	באיזו מידה יש לך כלים להתמודד עם המצב	באיזו מידה את/ה מאמין/ה שניתן להפחית את הקושי
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

7 . אירועים נוספים שהנך מתקשה בהם <u>כולל מצבים שאינם קשורים ישירות לטיפול בבנך/בתך</u>

אנא פרט/י מצבים נוספים שהנך מתקשה בהתמודדות עמם, את תדירות התרחשותם והערך/י אותם באמצעות סקלה בה : 1 =בכלל לא ו- 5 =במידה רבה מאוד.

תיאור האירוע	מספר פעמים שהמצב מתרחש בשבוע	באיזו מידה המצב מפריע לך	באיזו מידה יש לך כלים להתמודד עם המצב	באיזו מידה את/ה מאמין/ה שניתן להפחית את הקושי
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

לגבי אחד מהאירועים שציינת בטבלאות על אירועים עמם את/ה מתקשה, אנא תאר/י את האירוע ואת דרכי התמודדותך עם האירוע?

8 . א. מהו האירוע?

_____

_____

_____

_____

ב. מה כל אחד מהמעורבים עשה?

_____

_____

_____

_____

ג. איך כל אחד מהמעורבים באירוע -

הרגיש?

_____

_____

חשב?

_____

_____

ד. מה היו תוצאות האירוע?

_____

_____

_____

9 . באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שיש לך יכולת להתמודד עם האירוע?

[_____]

1 2 3 4 5

בכלל לא במידה רבה מאוד

10 . מה אתה מצפה לקבל מההשתתפות בתכנית קש"ת?

נספח 3 - שאלון לניתוח אירוע

מטרתו של שאלון זה לסייע לנו להעריך את תרומת תוכני הקורס להתמודדות עם אירועים אותם את/ה חווה. אנא רשום/י את תעודת הזהות שלך בראש העמוד. מטרת רישום זה הנה לאפשר איסוף וניתוח מסודר של השאלונים שיועברו במהלך התכנית לצורך הערכתה ויחד עם זאת לשמור על האנונימיות של התשובות.

אנא תאר/י אירוע עמו/ה התמודדת במהלך השבועיים האחרונים ופרט/י מי היה מעורב בו:

_____

_____

_____

_____

מה כל אחד מהמעורבים עשה?

_____

_____

_____

_____

איך כל אחד מהמעורבים באירוע –

הרגיש?

_____

_____

_____

חשב?

_____

_____

_____

מה היו תוצאות האירוע?

_____

_____

_____

באיזו מידה את/ה מרגיש/ה שיש לך יכולת להתמודד עם האירוע?

[_____]

1 2 3 4 5

בכלל לא במידה רבה מאוד

באיזו מידה תוכני הקורס העניקו לך כלים **לחשוב** על האירוע באופן שונה?

[_____]

1 2 3 4 5

בכלל לא במידה רבה מאוד

אנא פרט/י

_____

_____

באיזו מידה תוכני הקורס **מסייעים לך להתמודד** עם אירוע זה?

[_____]

1 2 3 4 5

בכלל לא במידה רבה מאוד

אנא פרט/י

_____

_____

באיזו מידה את/ה חווה קשיים ביישום תוכני הקורס?

[ ]

1 2 3 4 5

בכלל לא במידה רבה מאוד

אנא פרט/י

_____

_____

באיזו אופן משפיעה הסביבה החברתית בה את/ה חי/ה על יכולתך ליישם את תוכני הקורס?

_____

_____

האם חל בך שינוי כלשהו במהלך השתתפותך בקורס עד כה?

_____

_____

נספח 4 - שאלון להערכת תכנית קש"ת בסיום התכנית

מחשבות על ההתנסות בתכנית	הערכת ההתנסות				
	בכלל לא	במידה מועטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאוד
1. תוכני הקורס סייעו לי בהתמודדות עם האירועים שאני מעורב/ת בהם	1	2	3	4	5
2 . רכשתי תפיסה חדשה על דרכי ההתמודדות עם האירועים אותם אני חווה	1	2	3	4	5
3 . אני מאמין/ה שניתן ליצור שינוי באופן התמודדותי עם מצבים שונים	1	2	3	4	5
4. התאפשר לי במהלך הקורס ליישם את כלי התיווך בחיי היום יום	1	2	3	4	5
5 . החומר התיאורטי של הקורס מובן לי	1	2	3	4	5
6. הגישה התיאורטית שהועברה בקורס מתאימה למגוון מצבי החיים עמם אני מתמודד/ת	1	2	3	4	5
7 . חל שינוי בתפיסתי את האירועים שאני חווה	1	2	3	4	5
8 .חל שיפור כתוצאה מהשתתפותי בקורס בתקשורת שלי עם בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית	1	2	3	4	5
9 . חל שיפור כתוצאה מהשתתפותי בקורס בהתנהגות של בן המשפחה עם הפגיעה הנפשית	1	2	3	4	5
10. חל שיפור כתוצאה מהשתתפותי בקורס בדרכי התמודדותי עם הקשר עם גורמים טיפוליים	1	2	3	4	5
11 . חל שיפור כתוצאה מהשתתפותי בקורס ביחסי עם בני משפחתי	1	2	3	4	5
12 . תוכני הקורס סייעו לי לשפר את דרכי התמודדותי עם מיגוון מצבי חיים	1	2	3	4	5

13 . עד כמה היה חשוב לך שהתכנית התקיימה במסגרת אוניברסיטאית?

[_____]

1 2 3 4 5

בכלל לא — במידה רבה מאוד

אנא פרט/י מדוע? _____

_____

14 . האם השתתפותך בקורס סייעה לך באופן כלשהו? אם כן, אנא פרט/י

_____

_____

_____

_____

15 . אנא פרט/י מהם המרכיבים הספציפיים בתכנית שסייעו לך?

_____

_____

_____

_____

16 . האם יש נושאים שלדעתך היו חסרים בתוכני הקורס? אם כן, אנא פרט/י

_____

_____

_____

_____

17 . האם היו דברים נוספים שההשתתפות בקורס תרמה לך (מעבר ללמידת תוכני הקורס ויישומם)?

_____

_____

_____

18 . מה קיבלת באופן אישי מהשתתפותך בקורס?

_____

_____

_____

_____