

- **שם המחקר:** מאמאנט – הרבה מעבר לרשת: תוכנית התערבות לקידום בריאות בקרב נשים בגילאי 21-53 עם מוגבלות שכלית התפתחותית.
- **שנה:** 2024
- **סוג מחקר:** מחקר
- **מס' קטלוגי:** 890-659-2021
- **שמות החוקרים:** פרופ' ריקי טסלר, פרופ' ישעיהו הוצלר, ד"ר שרון ברק.
- **רשות המחקר:** אוניברסיטת אריאל, המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט.

### תקציר המחקר

#### מחקר זה נערך בסיוע מענק מקרן שלם.

מטרת המחקר הייתה להעריך את יעילותה של תוכנית "מאמאנט - הרבה מעבר לרשת" בקרב נשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה) קל עד בינוני הגרות במסגרות דיור בקהילה. המחקר התבסס על שיטה משולבת. השתתפו במחקר 45 נשים עם מש"ה קל עד בינוני הגרות במסגרות דיור בקהילה בטווח הגילים 23-53 שנים בחלוקה לקבוצת מחקר ולקבוצת ביקורת. על מנת להעריך את השפעת התוכנית, לפני ובתחילת הפעילות נערכו מבדקים מעולם השיקום, פעילות גופנית, ובריאות הנפש. כמו כן, נערכו ראיונות עם 20 משתתפות. הממצאים הראו כי התפיסה הכללית של המשתתפות את פעילות מאמאנט חיובית מאוד. המשתתפות בקבוצת המחקר שיפרו באופן משמעותי את איכות חייהן, מיומנויות גופניות שונות, רמת השמחה הכללית מהחיים ורווחה אישית. הממצאים האיכותניים הצביעו על רמות מוטיבציה שונות לפעילות, חסמים להשתתפות והמלצות לשינוי.

**רקע:** נשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה) עוסקות פחות בפעילות גופנית מנשים ללא מוגבלות ומגברים עם מש"ה. אוכלוסייה זו מתמודדת גם עם הדרה, בפרט מהזדמנויות לשילוב בפעילות מקדמת אורח חיים בריא. לכן, קיים הצורך לקדם אורח חיים בריא בקרב נשים עם מש"ה באמצעות פיתוח, שילוב והטמעה של ספורט עממי "מאמאנט - הרבה מעבר לרשת".

**מטרות:** להעריך את יעילותה של תוכנית "מאמאנט - הרבה מעבר לרשת" בקרב נשים עם מש"ה קל עד בינוני הגרות במסגרות דיור בקהילה. באופן ספציפי, מטרת המחקר הייתה לבדוק היבטים נפשיים (לדוגמה, איכות חיים), חברתיים (לדוגמה, הון חברתי), פיזיולוגיים (לדוגמה, כושר) והרגלי בריאות (פעילות גופנית) לפני ואחרי התוכנית, בקרב נשים עם מש"ה קל עד בינוני הגרות במסגרות דיור בקהילה בהשוואה לקבוצת ביקורת (השוואה תוך ובין קבוצות).

**שיטות:** מחקר משולב. במחקר השתתפו 45 נשים עם מש"ה קל עד בינוני הגרות במסגרות דיור בקהילה בטווח הגילים 23-53. בחלקו הכמותי נבדקו מדדי בריאות ורווחה ובחלקו האיכותי נערכו 20 ראיונות עם המשתתפות בקבוצת המחקר.

**ממצאים עיקריים ומסקנות:** הממצאים הכמותיים העיקריים הראו כי המשתתפות בקבוצת המחקר שיפרו באופן משמעותי מבדיקת קדם לבתר את איכות החיים שלהן, יכולת קימה מישיבה לעמידה, מרחק הליכה ב-2 דקות ואת מיומנות הכדור שלהן, כמו גם את השמחה הכללית מהחיים וסולם רווחה אישית. עוד נמצא, כי מבדיקת נוכחות שבוצעה בכל מפגש אימון עלה שההתמדה בפעילות הייתה גבוהה מאוד, עם למעלה מ-80% מהמשתתפות שלקחו חלק פעיל בכל אחד מהמפגשים שהתקיימו. ככלל, התפיסה הכללית של המשתתפות את פעילות מאמנט הייתה חיובית מאוד, כאשר רוב המשתתפות ציינו באופן מפורש שהן נהנות מהפעילות. הממצאים האיכותניים העיקריים הצביעו על מספר תמות הקשורות למוטיבציה להשתתפות במאמנט: מוטיבציה מזוהה, מוטיבציה פנימית, מוטיבציה חיצונית וחוסר מוטיבציה (אמוטיבציה), חסמים להשתתפות במאמנט והמלצות לשינוי בפעילות מאמנט. רצוי לתת דגש בהפעלת התוכניות על המפגש החברתי ולימוד מיומנויות חדשות, שיפור הכושר הגופני וחשיבות התרגול. ייתכן שיהיה נכון בעתיד לפתוח קבוצות שונות למשתתפות עם רמת יכולת שונה. זאת ועוד, יש לחשוב על אפשרויות לגיוון התוכנית והוספת עניין (לדוגמא, מוזיקה) כדי להפיג את רגעי השעמום שעליהם דיווחו חלק מהמשתתפות.

**מילות מפתח:** מוגבלות שכלית התפתחותית, נשים, ספורט עממי, קידום בריאות, תוכנית התערבות

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