

- **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 מנהלים

מחקר זה נערך בסיוע מענק מקרן שלם.

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". במאמאנט התפתח מודל לנשים שהפך לאמצעי רב ערך לקידום אורח חיים פעיל ובריאות פיזית ונפשית עבור נשים ללא מוגבלות. קבוצות מאמאנט הוקמו סביב מסגרות בית-ספריות שבהן אימהות משחקות במשחק כדורשת, משחק קבוצתי המותאם למגוון רחב של יכולות. לאור התאמת הפעילות למגוון רחב של יכולות, בוצעו התאמות בפעילות על מנת לאפשר גם לנשים עם מש"ה להשתתף בפעילות זו וזאת במטרה לקדם אורח חיים בריא ובריאות באוכלוסייה זו.

רציונל המחקר: לקדם ולהעצים את הרגלי בריאותן של נשים עם מש"ה באמצעות השתתפות בתוכנית "מאמאנט - הרבה מעבר לרשת", ובכך לתרום לאורח חיים בריא ולתחושת מעורבותן כשוות בחברה תוך שילובן עם ובתוך קהילת מאמאנט.

מטרות המחקר

מטרות המחקר: 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).

שיטת המחקר

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

הממצאים הכמותיים העיקריים הראו כי המשתתפות בקבוצת המחקר שיפרו באופן משמעותי מבדיקת קדם לבתר את איכות החיים שלהן, יכולת קימה משיבה 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 מאמאנט הייתה חיובית מאוד, כאשר רוב המשתתפות ציינו באופן מפורש שהן נהנות מהפעילות. הממצאים האיכותניים העיקריים הצביעו על מספר תמות הקשורות למוטיבציה להשתתפות במאמאנט: מוטיבציה מזוהה, מוטיבציה פנימית, מוטיבציה חיצונית וחוסר מוטיבציה (אמוטיבציה), חסמים להשתתפות במאמאנט והמלצות לשינוי בפעילות מאמאנט. רצוי לתת דגש בהפעלת התוכנית 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.

סיכום, המלצות ומסקנות

במאמאנט התפתח מודל לנשים שהפך לאמצעי רב ערך לקידום אורח חיים פעיל ובריאות פיזית ונפשית עבור נשים ללא מוגבלות. קבוצות מאמאנט הוקמו סביב מסגרות בית-ספריות בהן אימהות משחקות במשחק כדורשת, משחק קבוצתי המותאם למגוון רחב של יכולות. הקמת קבוצות משותפות במאמאנט לנשים עם וללא מש"ה (ספורט משלב) מאפשרת חיבור, העצמה ושייכות לקהילת מאמאנט, כאשר אלו בתורן מקדמות אורח חיים פעיל ובריאות ורווחה נפשית. לפעילות זו חשיבות יתרה, לאור הספרות המחקרית והמקצועית המלמדת כי נשים 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.

בישראל כיום ישנה מודעות רבה לשיפור בריאותם ואיכות חייהם של בעלי מוגבלות שכלית. כמו כן, קיימת מודעות רבה לפעילות גופנית והשפעותיה החיוביות על הבריאות והנפש. במוסדות ובמערכי הדיור בישראל, ישנן פעילויות ספורט שונות, הניתנות על פי שיקול דעתם של המנהלים של המערך, ללא פיקוח ועניין של משרד הרווחה ומשרד הבריאות האחראים על אוכלוסייה זו.

המחקר הנוכחי העריך את יעילותה של תוכנית "מאמאנט - הרבה מעבר לרשת" בקרב נשים עם מש"ה קל עד בינוני הגרות במסגרות דיור בקהילה. הממצאים הכמותיים העיקריים הראו כי המשתתפות בקבוצת המחקר שיפרו באופן משמעותי את איכות חייהן, מיומנויות גופניות שונות, רמת השמחה הכללית מהחיים ורווחה אישית. כך, המשתתפות בקבוצת המחקר שיפרו באופן משמעותי מבדיקת קדם לבתר את איכות החיים שלהן, יכולת קימה משיבה 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 לוקחות חלק פעיל בכל מפגש. ככלל, התפיסה הכללית של המשתתפות את פעילות מאמאנט חיובית מאוד, כאשר רוב המשתתפות ציינו באופן מפורש שהן נהנות מהפעילות. הממצאים האיכותניים העיקריים הצביעו על מספר תמות הקשורות למוטיבציה להשתתפות במאמאנט: מוטיבציה מזוהה, מוטיבציה פנימית, מוטיבציה חיצונית וחוסר מוטיבציה (אמוטיבציה), חסמים להשתתפות במאמאנט והמלצות לשינוי בפעילות מאמאנט.

לאור הממצאים המרתקים והמגוונים שעלו והוצגו לכל אורך מחקר זה, ניכרת חשיבותו הרבה של המחקר. ראשית, מחקר זה הינו מחקר התערבות ראשון מסוגו בארץ, בבוגרים בעלי מש"ה. בשל כך, הוא שופך אור לראשונה על מוטיבציות, מניעים, חסמים, תרומה לבריאות והשפעה על קידום אורח חיים בריא ופעיל שיש להשתתפות בתוכנית ספורט קהילתית על אוכלוסייה ייחודית. מחקר זה יכול להעלות את המודעות של משרד הרווחה ליתרונות הפעילות הגופנית ולהוות זרז ליצירת מדיניות אחידה וברורה בנושא. העלאת המודעות ברמת מדינית לנושא, יכולה לעזור לעידוד ותמיכה כספית בארגונים המפתחים פעילויות ספורט מותאמות, יחד עם הפניית משאבים ייעודיים לפעילות גופנית, לחברות שנותנות שירותי דיור ותעסוקה לאוכלוסייה זו.

לצד זאת, רצוי לערוך התאמות בבניית ופיתוח התוכניות העתידיות כך שיענו על הצרכים שעלו במסגרת המחקר הנוכחי. כך למשל, מומלץ 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, לצד פיתוח מודעות לנושא זה בקרב המדריכים. ניתן לספק למדריכות מאמאנט הכשרה מקצועית וליווי מקצועי המתמקדים באופנים שבהם ניתן להנגיש ולהוריד רמת קושי של פעילות גופנית. זאת ועוד, יש לחשוב על אפשרויות לגיוון התוכנית והוספת עניין ומוזיקה כדי להפיג את רגעי השעמום שעליהם דיווחו חלק מהמשתתפות. לבסוף, חשוב לקיים שיחות עם המשתתפות בפעילות על מנת לבדוק אם קיימת בעיה כל שהיא הדורשת ברור רפואי טרם התחלת או המשך לקיחת החלק בפעילות הגופנית המוצעת, כדי לוודא הלימה והתאמה מלאה כך שהמשתתפות יוכלו להנות מהיתרונות הרבים הטמונים בפעילות, ולא לדווח על כאב או קושי.

המלצות למחקרי המשך

לצורך הבנת התמונה הרחבה בהקשר לפעילות ספורט עממי בקרב נשים עם מש"ה, ביצוע מחקר דומה בקרב דיגימה אקראית של אוכלוסיית מש"ה בענפי ספורט נוספים הנו מומלץ כדי למקד את הפעילות המתאימה ביותר לאוכלוסייה. בנוסף, בחינת תוכנית התערבות ארוכת טווח לאורך מספר שנים ובחינת שינויים התנהגותיים תוכל לתת תמונה רחבה ומדויקת על תרומתו של הספורט הקבוצתי העממי בקרב נשים עם מש"ה, כמו גם על השלכות לאורך זמן, ובשל כך מומלצת. כמו כן, מומלץ לבדוק את ההשפעה הנוספת שעשויה להיות לפעילות גופנית מכלילה. קרי, ביצוע אימוני מאמאנט משולבים לנשים עם מש"ה ולנשים תואמות גיל ללא מש"ה.

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