

15 בינואר 2015

## מחקר גישוש – בחינת השפעת מסעות "בשביל המחר" על המשתתפים

### מבוא

מטרת מסעות "בשביל המחר" הינה לאפשר למשתתפם בהם, לעסוק בחוויות מבצעיות מגוונות, שהותירו בהם את חותמן. עיסוק זה בתחושות, רגשות, עמדות, מחשבות ואף התנהגויות, מושהה אצל רוב המשתתפים. רובם מביעים חשש מהעיסוק בו ומשיתוף אחרים משמעותיים בהשלכותיו ממגוון סיבות אישיות, משפחתיות וארגוניות (חשיפה ביחידה).

המשתתפים מגיעים מרצונם החופשי למסעות אלו, בהם מובטחת להם סודיות מוחלטת ומוסבר כי יעסקו בהשלכות החוויות המבצעיות, שיבחרו להעלות בזמנם בקבוצה.

כמו כן מודעים המשתתפים לכך כי ילמדו ויתרגלו בקבוצה מודל התמודדות עם לחצים ומצבי קיצון ("גשר מאחד" – מולי להד).

הקבוצות מונחות על ידי שני מנחי קבוצות מיומנים, ולפחות אחד מהם מתחומי בריאות הנפש. אופי הקבוצות חלקן אורגניות וחלקן הטרוגניות, נערכות לעבודה בטבע בארץ ובחו"ל (למטרת ניתוק מוחלט), תוך כדי שימוש בטבע ובשטח.

### מטרות

1. בדיקת מאפייני תחלואה והתמודדות משתתפי מסעות "בשביל המחר".
2. בחינת השינויים ברמת התחלואה ודרכי ההתמודדות המשתתפים לאחר המסעות.
3. השוואה בין צוותים "אורגאניים" לקבוצות הטרוגניות ברמת התחלואה ובסגנונות ההתמודדות בתום המסעות.

### שיטה

המשתתפים בשש קבוצות המסע מילאו את שאלוני המחקר בתחילת המפגש הראשון לפעילות הקבוצה. הם מלאו את אותם השאלונים בסיום הפעילות האחרונה של קבוצותיהם.

שאלוני המחקר מקובלים בארץ ובעולם כתקפים ומהימנים ומשמשים למחקר בתחומי תחלואה כדיכאון, חרדה ופוסט טראומה וכן לבחינת סגנונות התמודדות במצבי לחץ קיצוניים.

כל השאלונים מולאו על ידי המשתתפים בעילום שם (סימא לבחירתם).

ההשוואה בין תוצאות השאלונים של כל משתתף לפני ואחרי המסע וכן של כל קבוצה, לפני ואחרי המסע, נעשתה על ידי עורך המחקר, בתום המסעות באמצעות מבחני t ומבחני שונות בתוך ומעבר לקבוצות.

לנבדקי מחקר הגישוש הוצגו מטרותיו, הובטחה שמירה על פרטיותם והושגה הסכמתם להשתתף בו.

### **נבדקים**

85 משתתפי מסעות "בשביל המחר", שהשלימו שאלונים והשתייכו לארבעה צוותים אורגניים ושתי קבוצות הטרוגניות השתתפו במחקר הגישוש.

המחקר כלל 7 נשים ו 76 גברים בני 23 – 38 (ממוצע גיל – 27)

### **כלי המחקר**

- **שאלון תפקוד**: כלי להערכת הפרעות נפשיות וגופניות לתפקוד יומיומי (ווייר – 1992).
- **BSI – 53**: כלי להערכה רחבה של בעיות נפשיות (דרוגינוס, מליסטרוס – 1983).
- **PCL – 5**: כלי להערכת סמפטומים פוסט טראומטיים (בלייק 1995).
- **PHQ – 5**: כלי להערכה ראשונית של דיכאון (קרונק, שפיצר וויליאמס – 2001).
- **MPSS**: שאלון הערכת היכולת לגיוס תמיכה חברתית (צימט, פוול, פירלי, ברקוף – 1990).
- **CERQ**: כלי להערכת ויסות רגשי באמצעות קוגניציות (גרנספי, קראיג' – 2006).
- **IPITG**: שאלון צמיחה פוסט טראומטית (טדשי, לורנס, קלהון – 1996).

### **תוצאת ראשוניות**

תוצאות ראשוניות של הניתוח הסטטיסטי מראות:

1. בכל קבוצה (בקבוצות הטרוגניות יותר מאשר בצוות) נמצאים בממוצע 2 משתתפים פוסט טראומטיים בעלי כל הסימפטומים לכך.
2. בכל קבוצה (בקבוצות הטרוגניות יותר מאשר בצוות) נמצאים בממוצע 6 משתתפים בעלי חלק קטן מהסימפטומים של פוסט טראומה, המתקשים בתפקודם היומיומי.
3. בהשוואה שנערכה לפני ואחרי המסע, בולטת עליה בקרב כל המשתתפים ביכולת לגייס קבוצת תמיכה.
4. בהשוואה שנערכה לפני ואחרי המסע, קיימת עליה בצמיחה פוסט טראומטית. מאפיין את הסמיכות וחשיפה במסע.
5. ההשוואה שנערכה לפני ואחרי מסע, קיים שיפור ניכר בגמישות, התמודדות וביכולת לוויסות רגשי באמצעות קוגניציות. מרכיבי חוסן משמעותיים.

## המשך המחקר הנוכחי ומחשבת לעתיד

### עיבוד נתונים

הבדיקה הסטטיסטית עדיין בתחילתה, אך מסמנת מגמה מעניינת וחיובית של השפעת המסע על המשתתפים.

הרצות בדיקות סטטיסטיות רבות מתוכננות ותוצאותיהן, ברמת המשתתף הבודד וברמת השוואה בתוך ומעבר לכל קבוצה, ישפכו אור על השפעת מסעות "בשביל המחר".

בתום הסקת המסקנות שתוצאות מחקר גישוש זה, יערך מחקר נרחב יותר, שיכלול השוואה ברורה יותר בין שתי הקבוצות.

בדיקה המשכית של מצב המשתתפים לאחר שנה מתום מסעם.

**דורון מרום, פסיכולוג קליני**

**מנהל מקצועי של עמותת בשביל המחר**