

- שם המחקר: "זוזו" - ביחד לחיים בריאים - דו"ח הערכה - מחקר פיילוט
- שנה : 2023
- סוג מחקר : הערכה
- מס' קטלוגי : 890-358-2021
- שמות החוקרים: ד"ר עדי לוי ורד, אילה ליאור
- רשות המחקר: יחידת מכלול, הערכה ומחקר של קרן שלם

- موضوع البحث: "تحركوا" – معاً لحياة صحية – تقرير التقييم- بحث تجريبي
- السنة: 2023
- نوع البحث: بحث تقييمي
- رقم النموذج: 890-358-2021
- اسم الباحث: مخلول (مجمع) : الدكتورة عدي ليفي فارا, إيلا ليئور
- السلطة المسؤولة عن البحث: وحدة التقييم والأبحاث الشاملة في كيرين شاليم

ملخص البحث:

في السنوات الأخيرة، زادت الوعي العام والفردى حول الحاجة إلى تغيير في نمط الحياة الجالس، وإدماج النشاط البدني كجزء أساسي من نمط حياة صحي.

في الأماكن المحمية، ينقص الوعي حول إدماج النشاط البدني كجزء من روتين اليوم. في الوقت نفسه، تواجه تحديات في العثور على ودفع لأخصائي في مجال التربية البدنية، ذو خبرة في التربية الخاصة، الذي يمكنه تقديم الأنشطة في هذه الأماكن. تهدف مبادرة "1212" إلى تيسير النشاط الرياضي للفئات ذات الاحتياجات الخاصة، وتكامله في الروتين اليومي، وتعزيز الوعي والتحكم في الجسم، وتبني نمط حياة نشط، وتحسين الحالة المزاجية، وربما تأثير إيجابي على السلوك. يتم ذلك من خلال مجموعة من مقاطع الفيديو التعليمية التي تم إنتاجها لصالح المبادرة، والتي تعتبر أداة داخلية لتنفيذ الخدمات من قبل المدربين في الأماكن. يقع قاعدة البيانات على موقع "1212" "تحركوا" على الإنترنت، ضمن موقع مؤسسة شاليم .

التقييم الحالي يهدف إلى فحص نجاح المشروع في جعل النشاط الرياضي جزءاً من الحياة اليومية في المؤسسات، مع دراسة وجهات نظر المستفيدين، والمدربين/الممثلين، وإداري المؤسسات. على وجه التحديد، تم تحديد المؤشرات لتقييم التجربة النموذجية على النحو التالي:

1. **تكرار أداء النشاط الرياضي خلال الأسبوع وثبات هذا التكرار على مر الزمن
2. **مدى مشاركة المستفيدين في النشاط.
3. **مدى تحفيز المستفيدين لممارسة النشاط الرياضي خلال اليوم
4. **رضا وتمتع المستفيدين بالنشاط الرياضي.

5. **رضا المستفيدين عندما يُدركهم الفريق التنظيمي كما هو ملحوظ في عيون فريق المؤسسة.

يركز التقييم على قياس مدى تأثير المشروع على نمط حياة المشاركين ومدى رضاهم واستمتاعهم بالأنشطة الرياضية المنظمة.

طريقة البحث:

قد تمت عملية التقييم على مدى 4-6 أشهر. السكان المشمولين بالتقييم هم سكان المؤسسات اليومية المحمية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة الذين تزيد أعمارهم عن 21 عامًا، بالإضافة إلى مقدمي الخدمة في هذه المؤسسات (الممثلين ومديرو المؤسسات).

تم فتح أدوات التقييم خصيصًا لهذا الغرض وتضمنت:

نموذج للإبلاغ المستمر عن الأنشطة:

تقديم تقارير دورية حول الأنشطة في إطار مشروع "تحركوا"

ثلاث استبيانات تم تطويرها بواسطة فريق "مخلول" للتقييم:

استبيان لتقييم رضا المستفيدين من المشروع - من وجهة نظر مقدمي الخدمة (حيث تم تنفيذ الاستبيان بمساعدة فريق يجمع ردود أفعال المستفيدين).

استبيانات لتقييم رضا المدربين/الممثلين وتأثير المشروع في نظرهم.

استبيانات لتقييم رضا مديري المؤسسات وتأثير المشروع في نظرهم.

تهدف هذه الأدوات إلى فحص تأثير المشروع من خلال تقييم رضا المشاركين والمدربين ومديري المؤسسات، وتقديم نظرة شاملة حول العملية وإسهام المشروع.

تضمنت دراسة التقييم ست مؤسسات مختلفة، حيث تتميز كل واحدة منها بخصائصها الفريدة. قدمت هذه المؤسسات توزيعًا متساويًا من حيث التعريف بين المدربين، حيث كان هناك ثلاثة رجال وثلاث نساء في كل مؤسسة. بين الممثلين، كان هناك أربع نساء ورجلين، حيث كانت الغالبية من المدربين غير المتخصصين في التربية البدنية، بينما كان أحد المشاركين في الدراسة معلمًا للتربية البدنية.

أجاب 45 من متلقي الخدمة على الاستبيانات، حيث كان 42% منهم رجالًا و58% نساء.

من خلال فترة المشروع، قامت 5 من بين 6 المؤسسات بتنفيذ النشاط لمدة 4-5 أشهر متتالية. في المتوسط، تم تنظيم 6.3 نشاط في الشهر. كانت هناك إلغاء لبعض الأنشطة بسبب أسباب مثل عطلة عيد الفصح، التوترات الأمنية في الجنوب، وغياب المدربين أو المشاركين لأسباب صحية.

كل مؤسسة صممت تنسيقًا قليلًا مختلفًا لنشاطها، سواء من حيث المدربين الذين يقومون بتقديم النشاط، أو من حيث المكان الذي يتم فيه النشاط، وأيضًا من حيث عدد مشاركي الخدمة الذين يشاركون. أصبحت النشاطات جزءًا منتظمًا وثابتًا في البرنامج الأسبوعي لمتلقي الخدمة.

النتائج الأساسية:

من خلال تقييم الإدارات، أظهرت الإجابات تفوقًا كبيرًا في مستوى الرضا العام من المشروع. كما أشارت الفئات الثلاث (المستفيدين، الممثلين، المدربين) إلى أن النشاط كان ناجحًا للغاية وممتعًا جدًا، وأن التحفيز للمشاركة في النشاط كان عاليًا، وعادة ما تظل مرتفعة على مدار شهور النشاط في المشروع. لاحظت إسهامات إضافية في سياق

تعزير نمط حياة صحي وزيادة الوعي بالموضوع. أيضاً، أفاد الممثلون ومستفيدو الخدمة بتحسين في مزاجهم نتيجة لأداء النشاطات البدنية، وعند انتهاء النشاط كان لديهم شعور جيد.

من خلال تقييم عدد الحضور وعدد المشاركين الفعليين ومدة النشاط (لكل المؤسسات)، كانت النتائج تشير إلى مشاركة وحضور ثابت في مختلف الأنشطة. كان عدد المشاركين يتغير بين الأنشطة وبين المؤسسات، ولكنه كان يتراوح عادةً بين 4 و 10 مشاركين. كانت نسبة ضئيلة جداً (إن وجدت) من متلقي الخدمة الذين لم يشاركوا في الأنشطة (جلسوا في الجانب). بمعنى آخر، كان معظم المشاركين في المشروع فعلياً مشاركين في الأنشطة طوال فترة المشروع. كمدى زمني، كانت مدة الأنشطة التي تمت في معظم المؤسسات تتراوح بين 11-20 دقيقة إلى 31-40 دقيقة.

فيما يتعلق بمؤشر التغيير على مر الوقت في مستوى التفاعل، أظهرت النتائج أنه لا توجد اتجاهات صاعدة أو هابطة في مستوى التفاعل على مر الوقت، حيث بقيت مستويات التفاعل عالية طوال فترة النشاط، من بدايته حتى نهايته. يظهر من النتائج أن المديرين قيموا بشكل كبير اندماج الممثلين في المشروع وفكرته، وتمكنهم بنجاح من دمجها بشكل فعال في الروتين اليومي متلقي الخدمة في المؤسسات والحفاظ على قواعد السلامة أثناء تنفيذ النشاط. يمكننا استخلاص أن التنظيم الجيد للمهام وترتيب الوقت والمكان كانوا التحديات والصعوبات الرئيسية التي واجهت المؤسسات ذاتها. يتضح من النتائج أن معظم متلقي الخدمة لم يقوموا بالإبلاغ عن صعوبات أو تجارب غير مريحة. القليل الذي قد قام بالإبلاغ أشار إلى التحديات الجسدية والحركية المطلوبة أثناء النشاط، والإرهاق والآلام التي قد يشعرون بها أحياناً أثناء التمرين.

عندما طُلب من المديرين التعبير عن آرائهم بشأن طول الفيديوهات، أجابت الستة المدربين بأنها بالضبط في الطول المطلوب. كما يمكن استخلاص أن الموقع نفسه كان سهل الوصول إليه ومريح، وكان طول الفيديوهات ملائماً وفهم. يمكن ملاحظة أنه على الرغم من أن معظم متلقي الخدمة لا يشاهدون الفيديوهات في المنزل، إلا أن جزءاً كبيراً منهم يرغب في ذلك.

عندما سُأل المديرين ما إذا كانوا يرغبون في توسيع عدد متلقي الخدمة الذين يشاركون في فعاليات المشروع، أجاب جميع المديرين بنعم. عندما سُأل مقدمي المشروع إذا ما كان يستحق استقطاب مدربين إضافيين ومؤسسات إضافية لتنفيذ فعاليات مشروع "تحركوا"، أجابت الستة بنعم. سواء المديرين أو مقدمي المشروع، يعبرون عن رغبتهم وتوصياتهم بتوسيع المشروع، ويظهر بوضوح أنهم يؤمنون كثيراً بالمشروع وبإسهامه. ومع ذلك، أشار المديرين إلى أن هذه الخطوة ستطلب موارد إضافية (وقت وقوة عاملة ووسائل). قدم المديرين والمدربون إشارات بالمشروع وقدموا بعض التوصيات النقطة لتحسينه (التي يمكن العثور عليها في هذا التقرير). أيضاً من خلال ردود أفعال معظم متلقي الخدمة، يمكن رؤية إسهام المشروع الكبير - سواء على مستوى الجسم أو النفس.

قرار تطوير وتوسيع البرنامج "تحركوا" بناءً على التصور الرئيسي للبرنامج واستناداً إلى نتائج التقييم الإيجابية يعزز فكرة أن البرنامج، كما تم تخطيطه وتنفيذه في المرحلة التجريبية، يمكن أن يستمر في التشغيل ويمكن توسيعه لمؤسسات إضافية وجماعات سكانية إضافية (مثل المجتمع العربي واليهودي المتدين). ومع ذلك، تقرر تكوين البرنامج على عدة قنوات تم اقتراحها: (أ) تطوير محتويات إضافية حول تعزيز نمط حياة صحي لممثلي "تحركوا"، (ب) عقد دورات تدريب/تأهيل للمدربين/الممثلين في "تحركوا"، وكذلك لمجموعة من الزملاء من مؤسسات أخرى تشغل البرنامج وتقديم الدعم على مدار العام، (ج) تطوير بيئة تعلم عبر الإنترنت يمكن الوصول إليها بسهولة للأشخاص ذوي القدرات الذهنية المحدودة، تركز على موضوع تعزيز الصحة.

- [ללכת האמל فی موقع כירן شاليم](#)
- [مخازن بحوث كيرن شاليم](#)
- [مخازن أدوات البحث في كيرن شاليم في اللغة العربية](#)