

מסע לקשר
ידידות טורונטו



**סיכום הערכת סדנאות מסע לקשר
תשפ"ג**

התקבלו

144

משובים

שאלוני POST

התקבלו

227

משובים

שאלוני PRE

השתתפו

263

צעירות

התקיימו

23

סדנאות

מרכיבי שאלון ושיטת ההערכה

1. בשאלון 'לפני 'ו'אחרי 'שולבו היגדים לבחינת עמדות וידע בנוגע למערכות יחסים זוגיות,

אנטומיה ודימוי גוף

- ✓ סוללת העמדות כללה 12 היגדים. נמצא שערך לקרונבך α עמד על 0.871. המעיד על מהימנות הכלי
- ✓ נערך ניתוח תיאורי ומבחני T למדגמים בלתי תלויים לבחינת הבדלים בין התשובות שהתקבלו על ידי המשתתפות לפני ואחרי השתתפותן בסדנא
- ✓ חושב ציון מסכם ל 12 -היגדים ונערך ניתוח לבחינת השינוי בציון הכולל

2. בשאלון 'אחרי 'שולבו היגדים לבחינת שביעות רצון מהסדנא, כולל תכנים והדרכה

- ✓ סוללת שביעות הרצון כללה 8 היגדים. נמצא שערך לקרונבך α עמד על 0.897. המעיד על מהימנות הכלי
- ✓ נערך ניתוח תיאורי לשקף את ממצאי שביעות הרצון מהסדנא

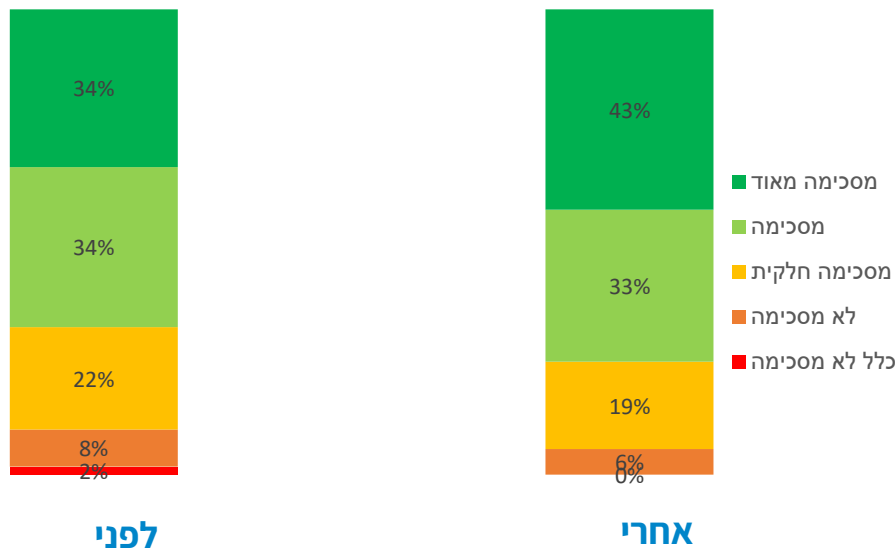
3. בשאלון 'לפני 'ו'אחרי 'שולבו שאלות פתוחות לבחינת תפיסות של המשתתפות לגבי

החשיבות של השתתפותן, מסרים מרכזיים שילוו אותן בהמשך ונקודות לשימור ושיפור

- ✓ ניתוח איכותני של התשובות לזיהוי תמות מרכזיות ומידע שישמש להמשך פיתוח ויישום הסדנאות בעתיד

שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא:

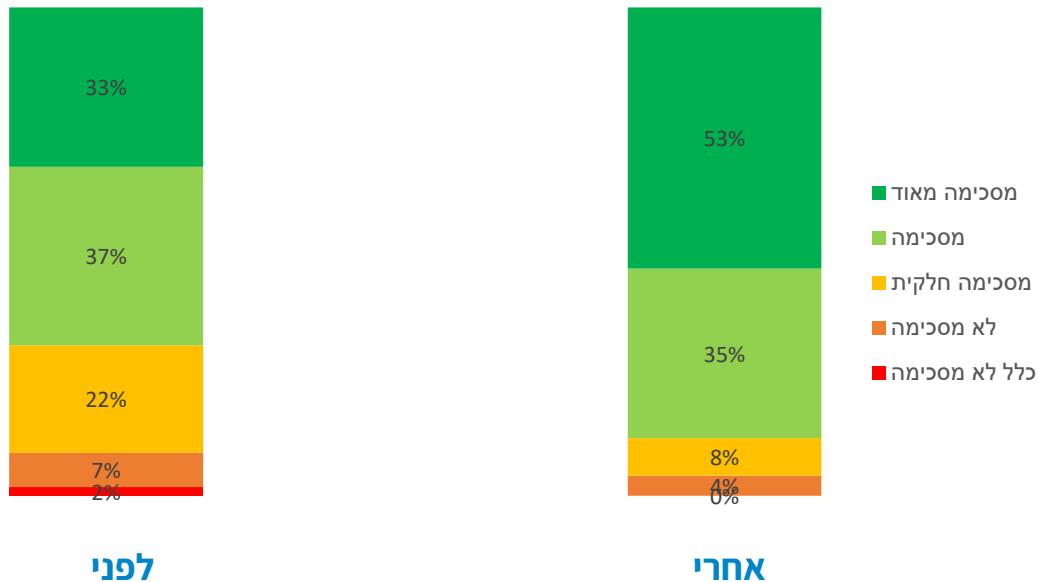
אני מרגישה שיש לי מודעות ויכולת לבטא את המחשבות והרגשות שלי



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא $t(369) = 2.16, p < .05$, לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד.



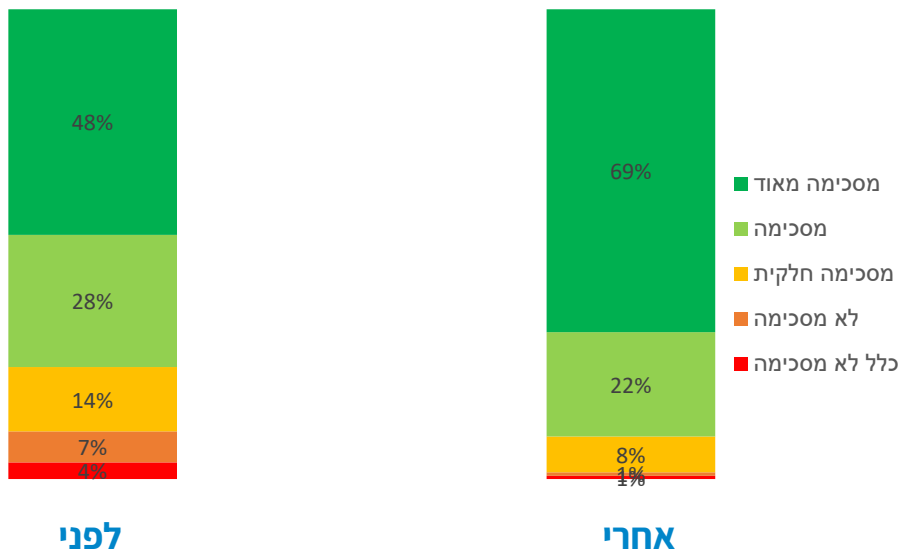
שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: אני מבינה איך צריכה להיראות מערכת יחסים בריאה



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא $t(369) = 4.71, p < .001$,
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד.



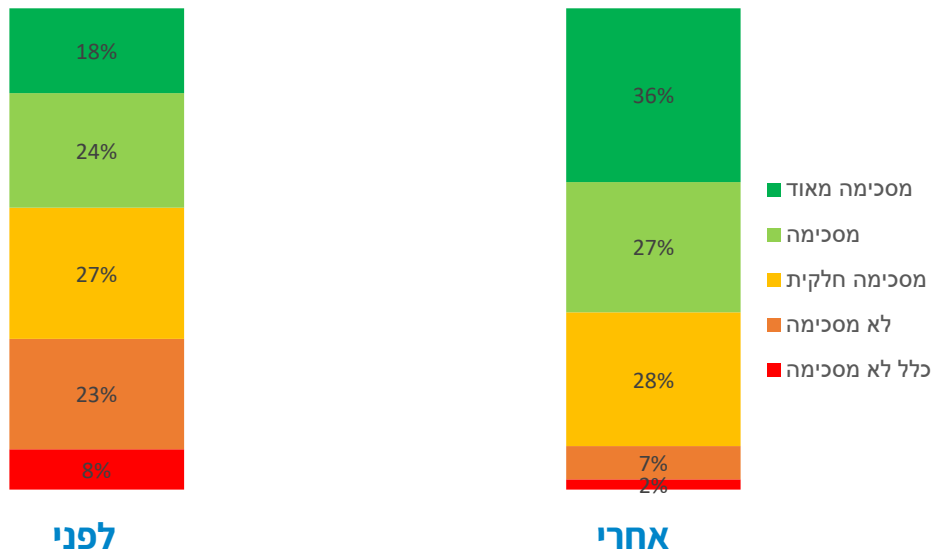
שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: אני מבינה איך נראית מערכת יחסים לא בריאה



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא , $t(368) = 4.99, p < .001$,
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד .



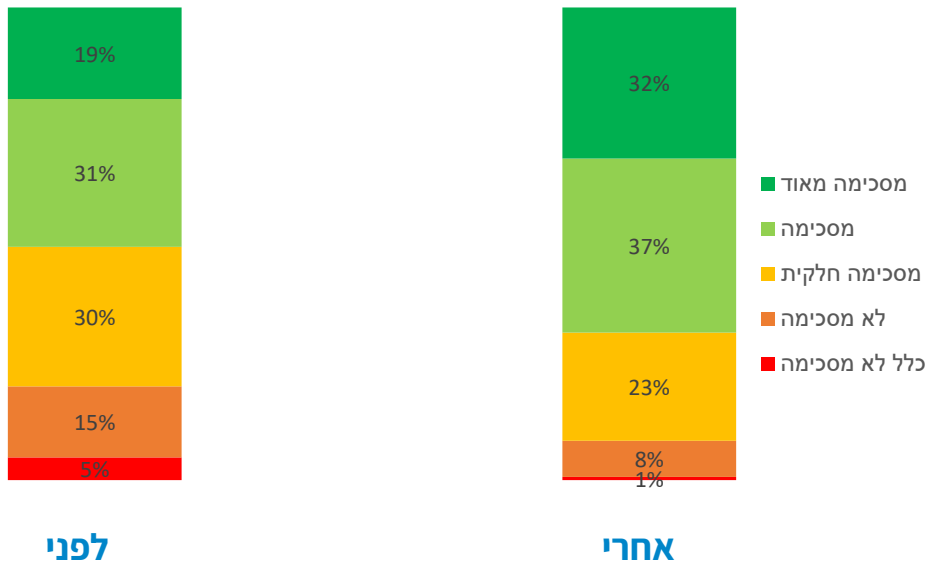
שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: אני מבינה איך לצאת ממערכת יחסים לא בריאה



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא , $t(369) = 5.60, p < .001$
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד .



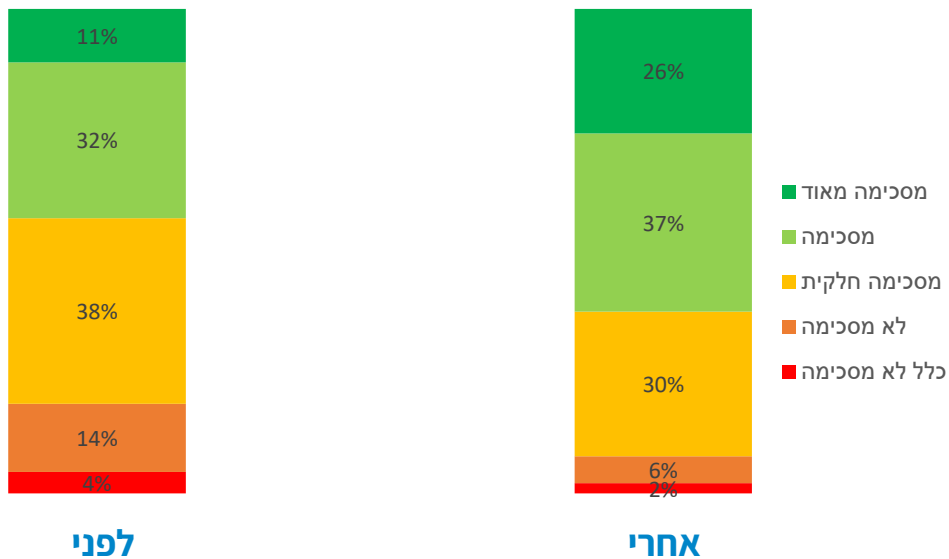
שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: אני יודעת איך ליצור מערכות יחסים בריאות בחיי



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא , $t(369) = 4.13, p < .001$
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד .



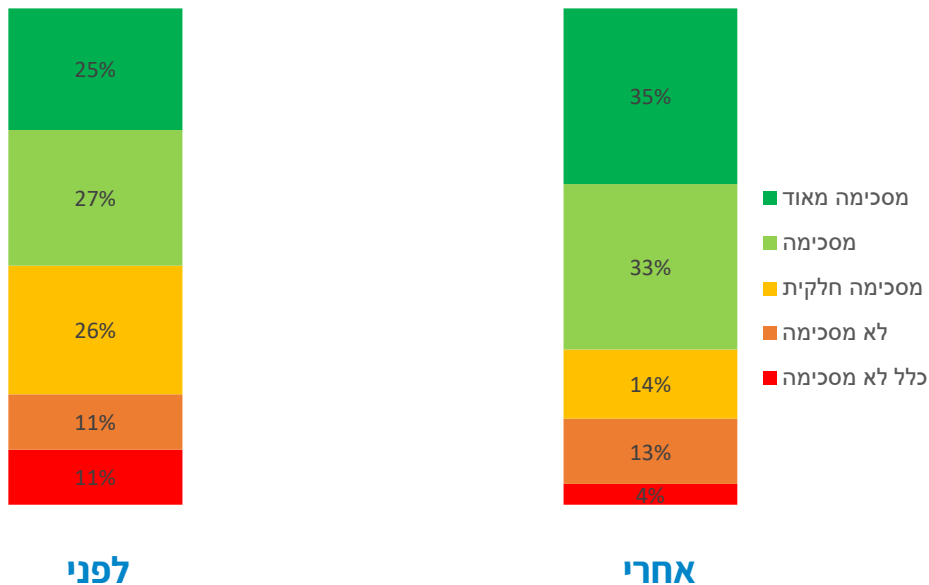
שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: אני יודעת איך להתנהל בתוך קונפליקטים באופן מיטבי



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא , $t(312) = 4.55, p < .001$
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד .



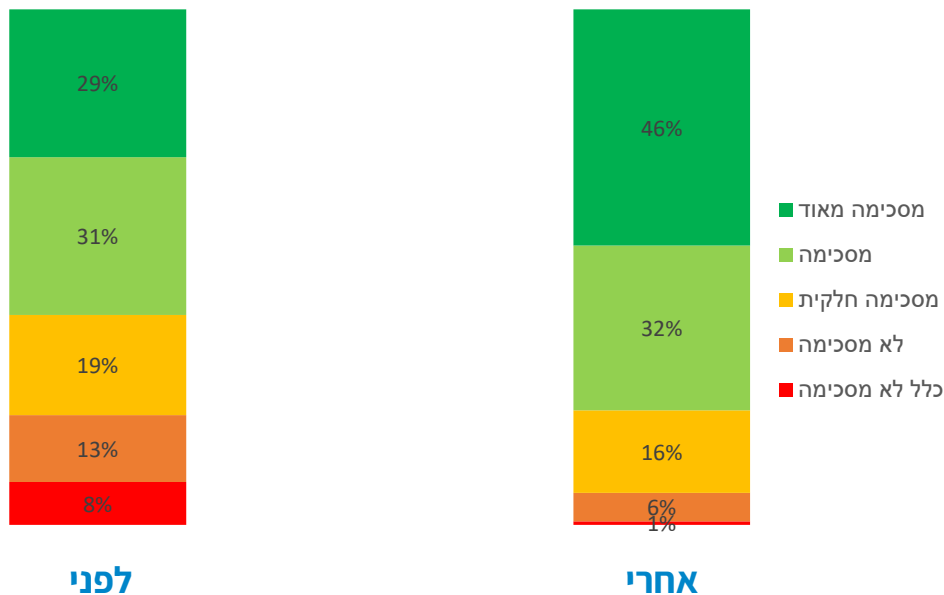
שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: יש לי תפיסה חיובית כלפי הגוף שלי



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא , $t(324) = 3.03, p < .01$,
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד .



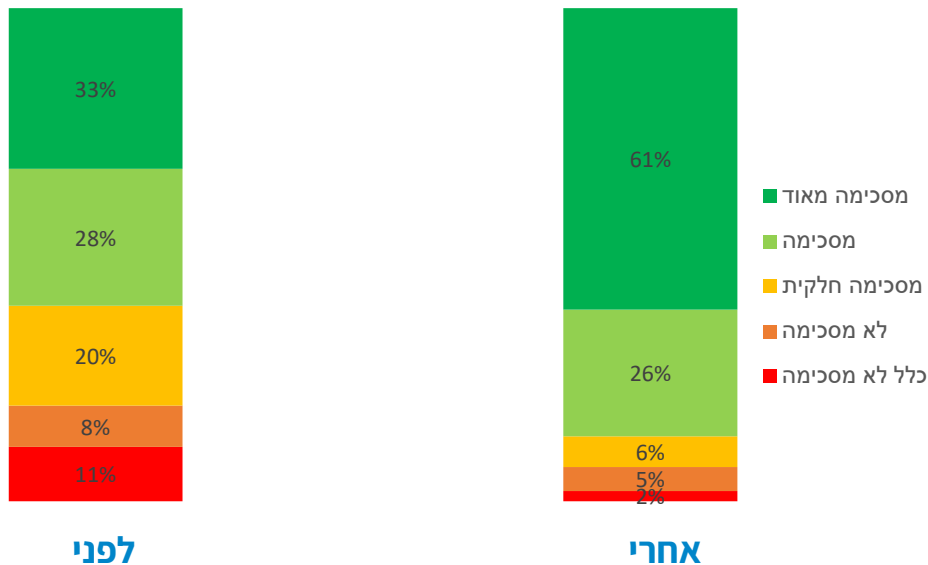
שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: יש לי ידע על האנטומיה הנשית



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא , $t(358) = 4.75, p < .001$,
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד .



שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: אני יודעת מה ההבדל בין התאהבות לבין אהבה

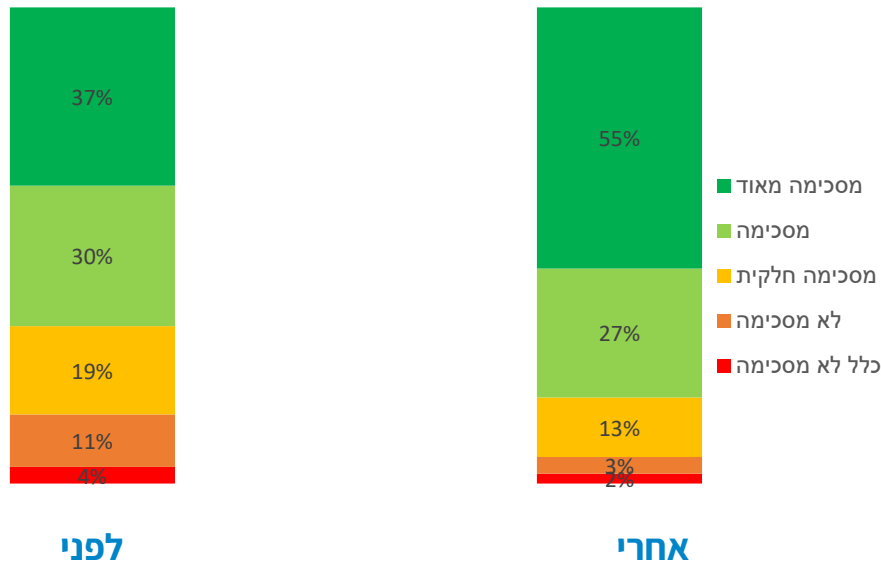


קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא , $t(369) = 6.04, p < .001$,
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד .



שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא:

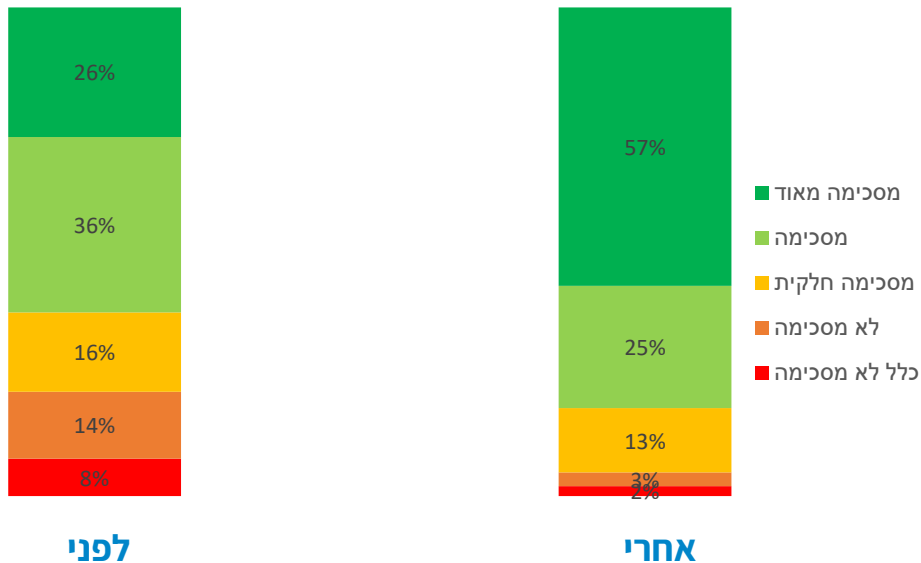
אני מרגישה בנוח לדבר על נושאים הקשורים למערכות יחסים



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא , $t(369) = 3.74, p < .001$,
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד .



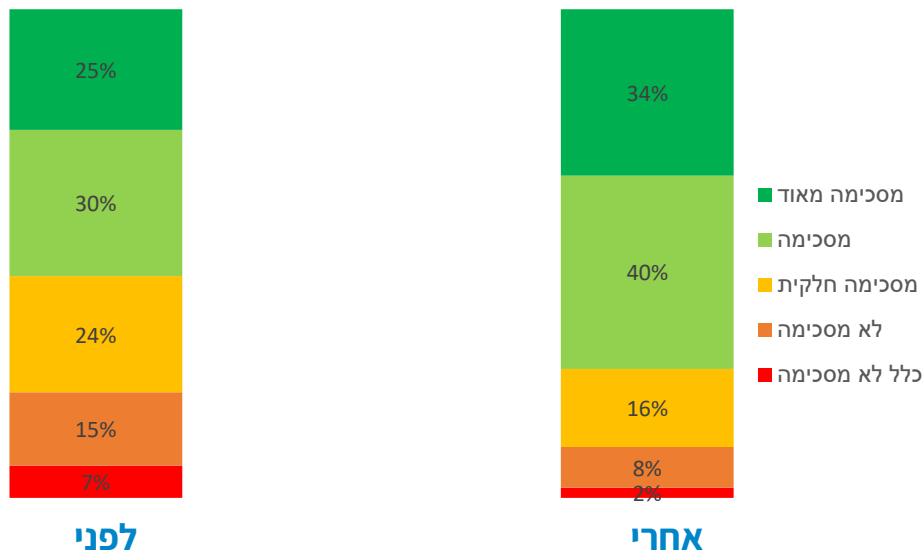
שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: יש לי הבנה מה זאת אינטימיות בריאה



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא $t(259) = 5.34, p < .001$,
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד.



שינוי עמדות וידע בעקבות הסדנא: אני יודעת להציב גבולות ששומרים עליי במערכות יחסים



קיים הבדל מובהק בין הממצאים לפני ואחרי ההשתתפות בסדנא , $t(369) = 3.65, p < .001$,
לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם ההיגד .



ציון מסכם של היגדים לבחינת עמדות וידע בנוגע למערכות יחסים וזוגיות

חושב ציון מסכם ל 12-היגדים

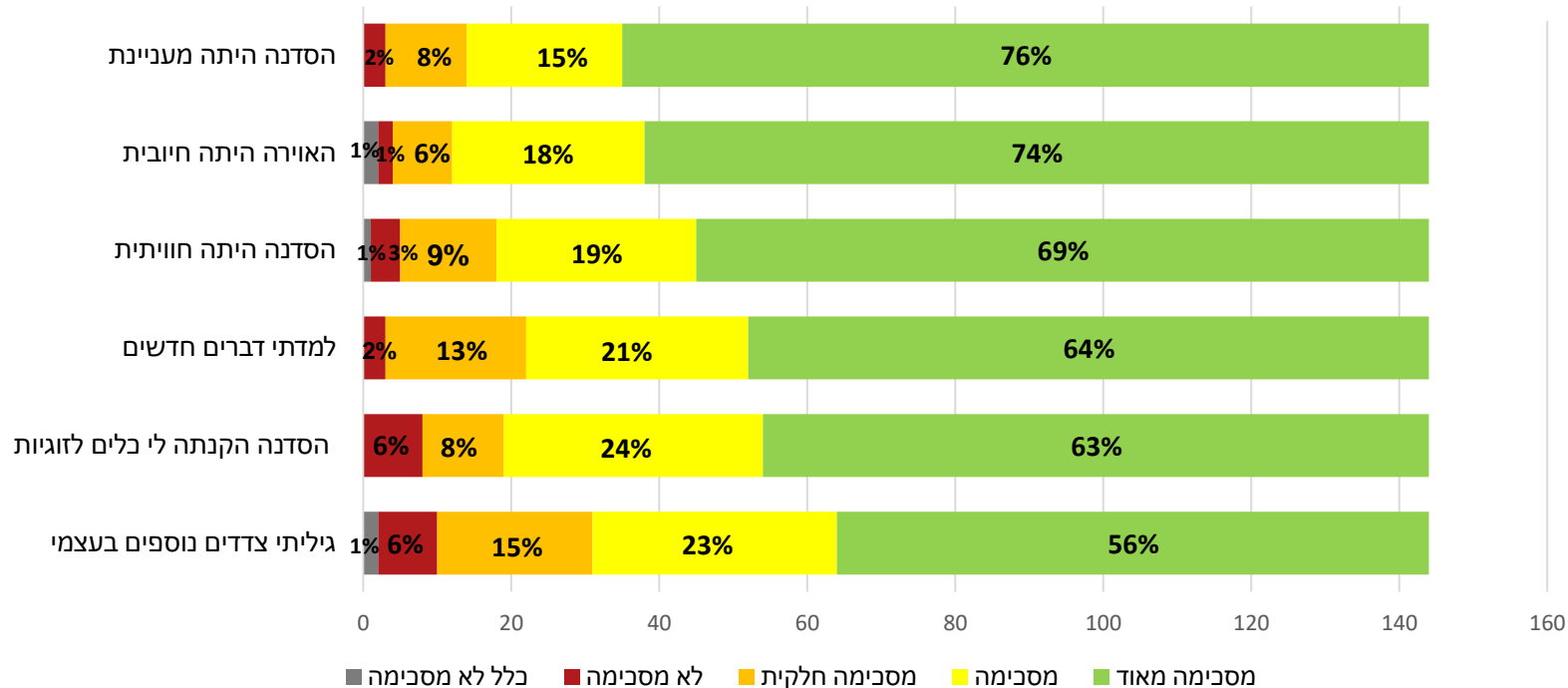
הציון הממוצע עלה מ 3.69 ל- 4.13, -הבדל מובהק $t(237) = 5.35, p < .001$

לאחר השתתפות בסדנא המשתתפות ציינו שהן מסכימות יותר עם
ההיגדים



ערך קרוונך α עבור סוללת 12-היגדי עמדות עמד על 0.871 המעיד על מהימנות הכלי

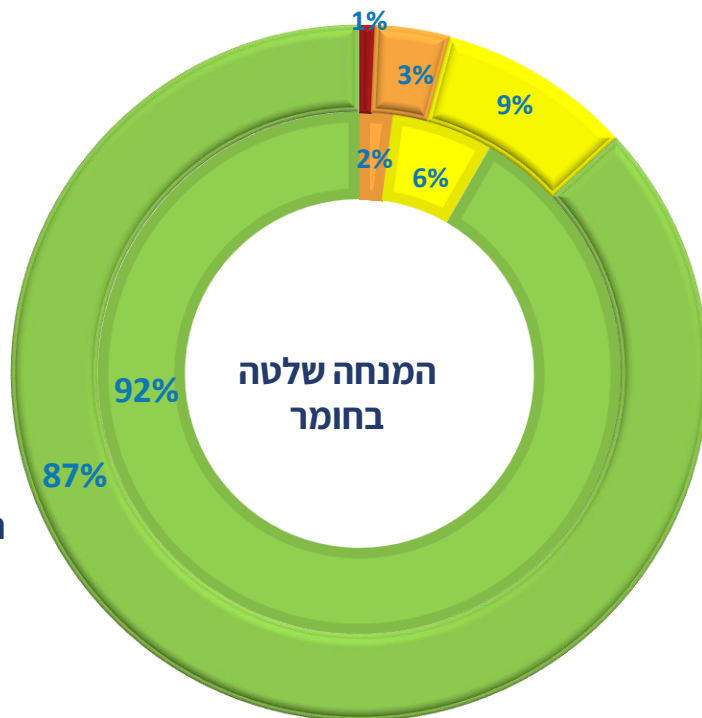
שביעות רצון מהסדנא



מרבית המשתתפות הביעו שביעות רצון מהתכנים של הסדנא כולל תכנים וחוויית הלמידה



שביעות רצון מהמנחה



המשתתפות הביעו שביעות רצון גבוהה מאד ממנחות הסדנה :
ציינו באופן גורף שהמנחות של הסדנה היו קשובות ובעלות ידע

לא מסכימה ■ מסכימה חלקית ■ מסכימה ■ מסכימה מאוד

(?מה את לוקחת איתך מהסדנא) לקחים להמשך החיים

ממצאים איכותניים

מרבית המשתתפות ציינו לקחים ושיעורי חיים שילוו אותן בהמשך הדרך, תוך התמקדות בארגז הכלים לזוגיות בריאה :

- תוכן הסדנא מעשיר מאוד למדתי הרבה על איך להתייחס אליו, אל הגוף שלי ואל בן הזוג שלי #5
- קודם לראות את האני שלי ורק ככה אחרי שאני קשובה לעצמי אני אוכל להיות בשביל מישהו אחר #7
- איך ליצור קשרים בריאים, את השלבים: קודם לאהוב ולהיות מחוברים לעצמנו כדי לאהוב את האחר #23!
- כה חשוב הלבד שלי והלבד שלו -ואז הביחד שלנו, כמה חשוב לאהוב את עצמי, עם כל החלקים שבי. וכמה כל החלקים האלה כשהם יהיו שלמים-יתרמו לזוגיות שלי בע"ה #48
- התוכן היה מאוד מועיל ומעניין]...כולל [דברים שהיה קשה לשמוע כמו האינטימיות הזוגית או האלימות במשפחה אבל אני שמחה ששמעתי את זה. זה היה נחוץ #102



התמודדות עם קשיים וזוגיות שאינה מיטיבה

ממצאים איכותניים

המשתתפות התייחסו לכך שהסדנא הגבירה בהן את הידע, המודעות וההיכרות עם זוגיות שאינה מיטיבה. הן ביטאו חלק מהכלים והתובנות שזכו להכיר וללמוד:

- על האפשרות לומר לא #28!
- לסמוך על תחושת הבטן שלי #36
- לשים לב לאורות אדומים #79
- למדתי הרבה ואני לוקחת כיצד להתנהל עם בן זוגי בעזרת השם ואיך לדעת להיזהר מגברים אלימים #80
- תפס אותי כל הנושא של אלימות, פתאום ההבנה שיש עוד מלא סוגי אלימות ולא רק מי שממש מוכה פיזית #32

שינוי פנימי בקרב המשתתפות

ממצאים איכותניים

המשתתפות שיתפו בחוויות של שינוי פנימי והתחדשות – תוך דגש על ידע, הבנה עצמית ובניית יכולות :

- מרגישה שיצאתי אחרת ממה שנכנסתי #59!
- לקחתי אל"י את כל החומר שעבר בסדנא, המון נקודות חדשות למחשבה מכל מפגש, ובעיקר מהמפגשים שדיברו על המשולש האהבה, על אלימות במערכות יחסים ועל אינטימיות זוגית #85
- אני מרגישה בן אדם חדש עם כל הידע שהצטבר אל"י כל שבוע בין מפגש למפגש... זה עזר לי להבין תהליכים שאני עוברת עם עצמי... ממש עשה לי חשק ללמוד עבודה סוציאלית קלינית וגם לזכות להיות מסוג המטפלים שמעבירים כזו סדנה ועוזרים לבנות להתפתח ולאפשר צמיחה פנימית #98

בחברה 'מסע לקשר' על הצורך בתכני

ממצאים איכותניים

המשתתפות התייחסו למורכבות של הדרכה בנושא זוגיות בחברה חרדית/דתית – כולל החשיבות של המנחה, התכנים והדרך המותאמת שהיו גורמים מאפשרים ומסייעים:

- *המנחה ממש קשובה לכל בת שזה ממש אהבתי ויש לה רגישות שזה ממש חשוב במיוחד בנושא האינטימיות #90*
- *אני לוקחת את החלקים של האינטימיות המילולית והפיזית מאוד ריגש אותי להיחשף לתכנים אילו כיוון שזה תכנים שהנפש שלנו צריכה לעכל ולקוח זמן. המנחה היתה מאוד עדינה בנושאים אילו אבל כל כך בטוחה בעצמה שזה נתן המון נפח לכך שזה בריא מיטיב ודרך העולם #98*
- *אני באה מבית מאוד סגור זאת אומרת חס ושלום לדבר על דברים כאלה. באיזשהו שלב הבית שלנו התפרק... אני עברתי לגור בפנימייה ושמה שמעתי מבנות את כל הדברים האלה בצורה מאוד לא יפה וטראומטית... ואז אני שומעת פה בסדנה את כל הדברים באופן כל כך עדין ונורמלי עם הסברה איך באמת צריך להתנהג ולחיות וזה היה לי פשוט חוויה מתקנת #100*



נקודות לחיזוק ושיפור הסדנא

ממצאים איכותניים

- משתתפות רבות ציינו שתוכן הסדנא מצוין, שאין מה להוסיף, וחלק המליצו להאריך ולהעמיק
- כ 52% -מהמשתתפות המליצו על תכנים שיש מקום להוסיף או להרחיב עליהם כולל:

➤ דימוי גוף, אנטומיה, אינטימיות ומיניות בריאה

➤ קונפליקטים והתמודדות עם מצבים מורכבים בזוגיות

➤ התמודדות בשידוכים, חתונה וילודה

- רק 14% מהמשתתפות הציעו הצעות לצמצם תכנים של הסדנא כולל:

➤ מידע על אינטימיות ואנטומיה

➤ שיתוף אישי של משתתפות

➤ שיח על קשיים

אני חושבת שכדאי
להעמיק יותר
בנושאים של אלימות
בקשר ואינטימיות
במערכות יחסים #85

חשוב לשמוע יותר
לעומק על
אינטימיות פיזית
ודיבור בריא #127



מסקנות מרכזיות

- ✓ ממצאי ההערכה מצביעים על כך שהסדנא **הצליחה להשפיע באופן משמעותי** על המודעות והידע של המשתתפות, חלה עלייה ניכרת בכל התכנים שנכללו בסדנא.
- ✓ **תחומים בולטים** עם שיפור ניכר כוללים היכרות עם מערכת יחסים בריאה, אהבה, אנטומיה נשית, ואינטימיות בריאה. נושאים שחל בהם שינוי ניכר, וחשוב להמשיך לפעול כדי לשפר הינם: יצירת מערכת יחסים בריאה ויציאה ממערכת יחסים שאינה בריאה, ניהול קונפליקטים, הצבת גבולות ודימוי גוף.
- ✓ משתתפות שיתפו על החוויה החיובית שהובילה **לשינוי פנימי והתחדשות**.
- ✓ המשתתפות הביעו **שביעות רצון** מהסדנא, שיתפו כי הכירו כלים להמשך הדרך וציינו כיצד **התכנים וההדרכה התאימו לצרכים** שלהן ושל החברה החרדית/דתית.
- ✓ נמצא כי עבור מעט משתתפות היה קושי בהתמודדות עם תכנים העוסקים באינטימיות, אנטומיה וחוויות אישיות – יש לבחון שיטות לזהות מקרים אלו ולאפשר **מתן תמיכה מקצועית** נוספת.