

# הערכת תכנית 'אית"ן'

"כל אחד יכול להשתמש באית"ן, אפילו  
הילדות שלי למדו "לדבר" ולהתנהג  
בשפה הרגשית של אית"ן"

פרופ' יצחק גילת ודר' רחל שגיא

תמוז תשע"ה



# מטרות ההערכה

- ללמוד על התחושות והמחשבות של המשתתפים בתכניות השונות
- לבחון את תרומת ההשתתפות להיבטים שונים



# תיאור המשתתפות בסקר

- 119 משתתפות שענו על סקר אינטרנטי או על שאלון שנשלח בדואר
- כולן נשים
- גיל – טווח הגילאים מ- 24 עד 64 עם ממוצע 40.36 וסטיית תקן 10.07
- רמת השכלה – 12.5% תיכונית; 29.2% על תיכונית; 25.0% תואר ראשון; 29.2% תואר שני; 4.2% דוקטורט.
- שפת אם – 90% עברית
- ארץ לידה – 83.3% ישראל



# המשך תיאור המשתתפות

- מספר הילדים – מ- 1 עד 11
- רמת דתיות – 62.5% חסידות חב"ד; 16.7%  
חרדיות; 8.3% חסידות; 8.3% דתיות; 4.2%  
מסורתיות
- השתתפות במספר תכניות – 62.2% השתתפו  
ביותר מתכנית אחת



# כלי המדידה

- חובר שאלון על סולם ליקרט של 6 דרגות, מ-1 בכלל לא עד 6 במידה רבה מאוד
- בשאלון היגדים משותפים לכל התכניות
- **תחושות ומחשבות:**

– אני מצטערת שלא השתתפתי במפגשים כאלה בעבר

– אני מעריכה שכעת אהיה אדם מאושר יותר

– הייתי רוצה שהמפגשים ימשכו לתקופה נוספת



# המשך כלי המדידה

- **תפיסת התרומה:**

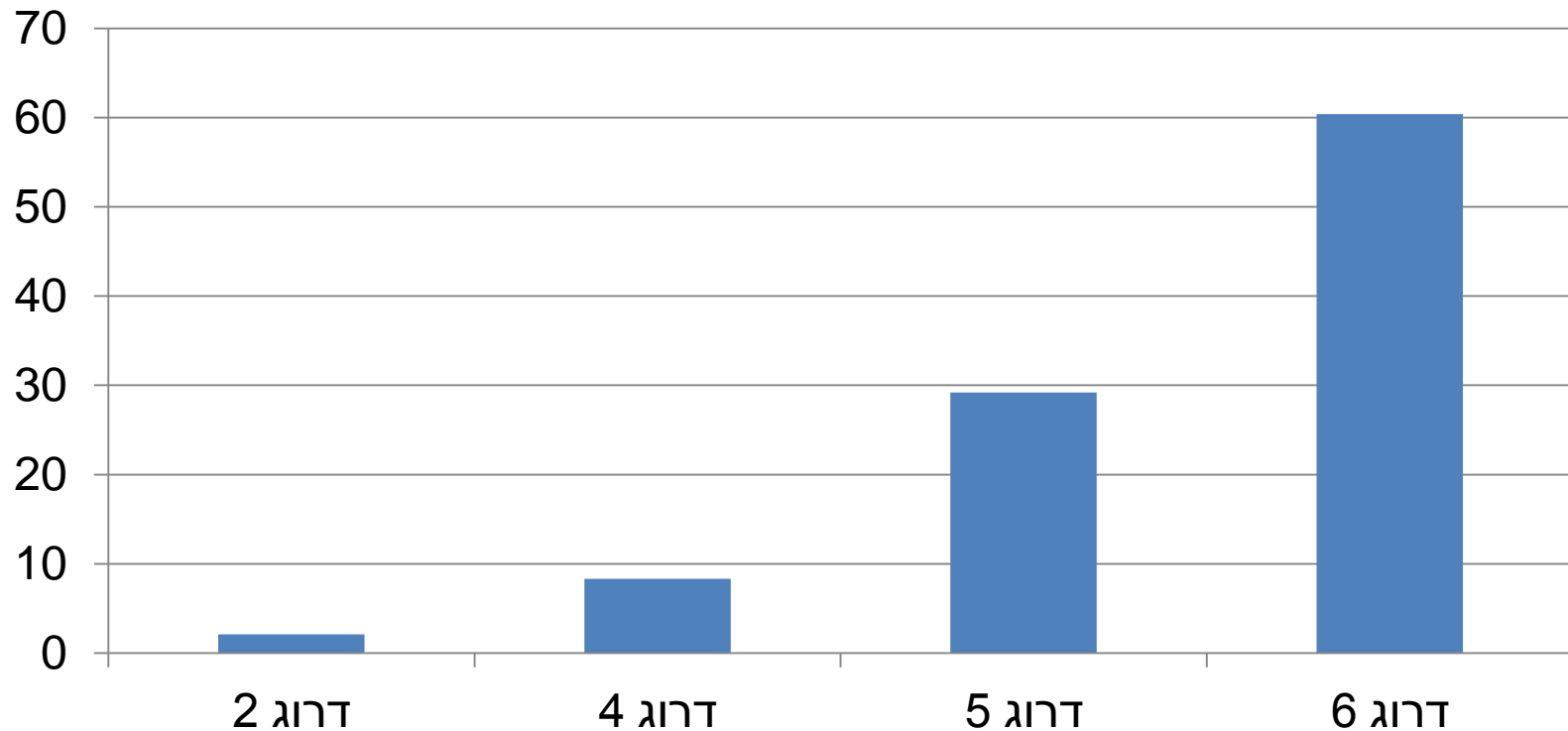
- המפגשים תרמו להורות שלי
- המפגשים תרמו להתפתחותי המקצועית
- המפגשים תרמו לאושר שלי
- בנוסף, בשאלון שתי שאלות פתוחות





ממצאים

# שביעות רצון מהמפגש

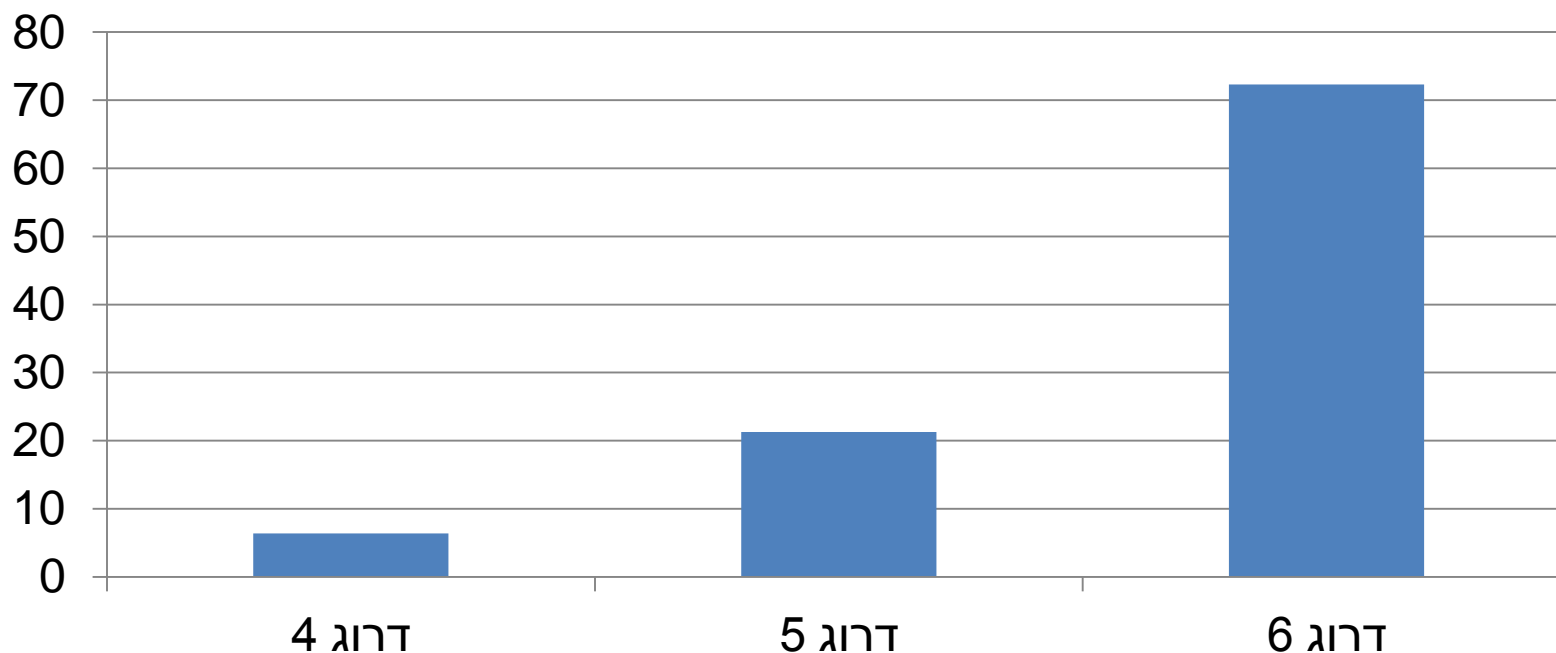


המשתתפות דרגו את שביעות רצוןן על סולם של 6 דרגות (1- בכלל לא עד 6 במידה רבה מאוד)

60% דרגו את הערך המכסימלי  
הממוצע 5.46 וסטיית התקן 0.82



# המלצה לחברה להשתתף בתכנית



המשתתפות דרגו את המידה בה ימליצו על סולם של 6 דרגות (1- בכלל לא עד 6 במידה רבה מאוד).

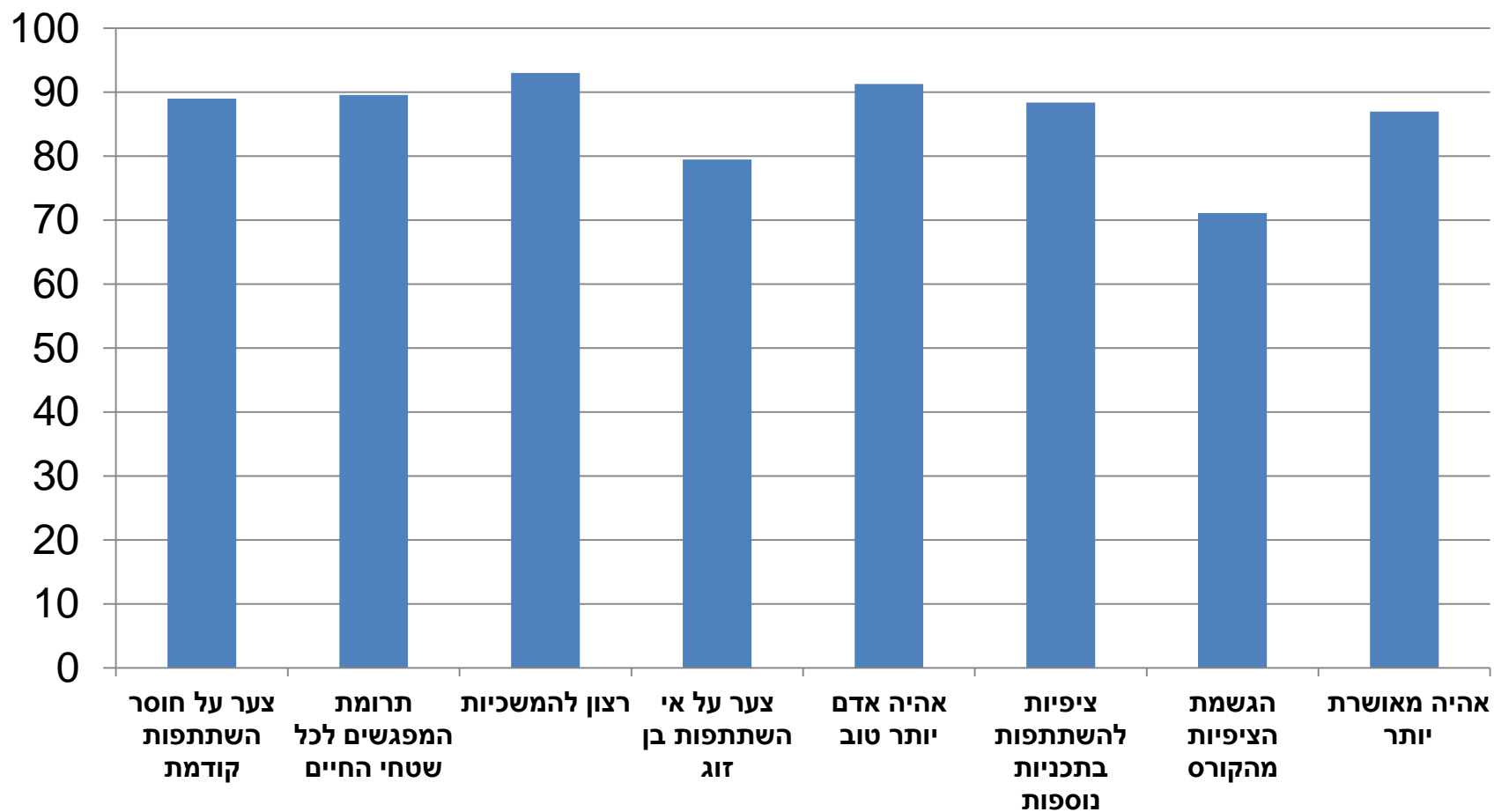
72.3% דרגו את הערך המכסימלי  
הממוצע 5.66 וסטיית התקן 0.60

# תחושות ומחשבות ביחס למפגש

- המשתתפות דרגו 8 היגדים המתארים תחושות ומחשבות.
- יוצגו, לכל היגד, דרוגים 4-6 המשקפים את התפיסה החיובית של המשתתפות



# אחוז המדרגות 4-6

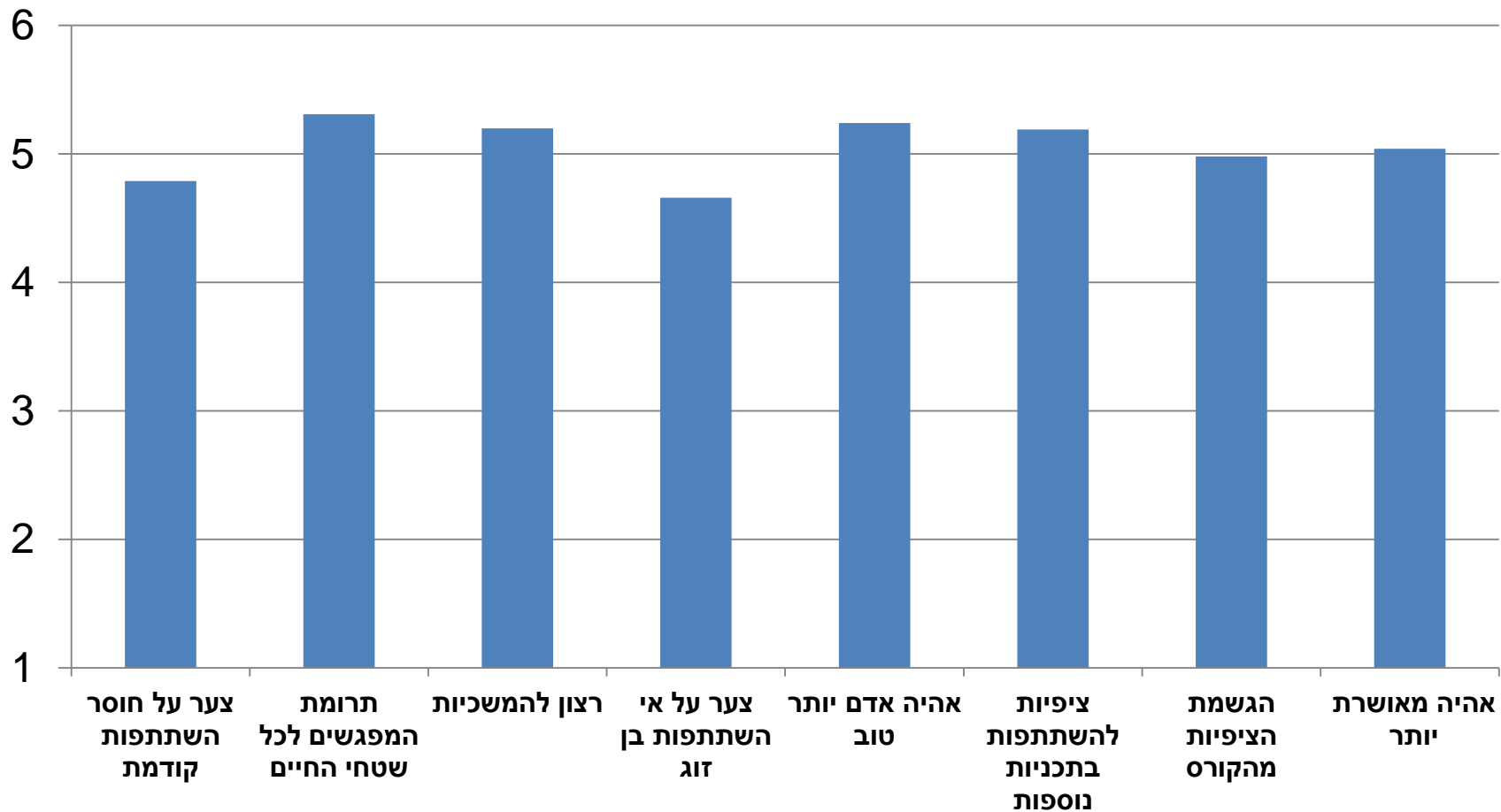


# תחושות ומחשבות ביחס למפגש

- המשתתפות דרגו 8 היגדים המתארים תחושות ומחשבות.
- לכל היגד, יוצג ממוצע הדרוגים
- ככל שהערך גבוה יותר התפיסה חיובית יותר



# ממוצע הדרוגים



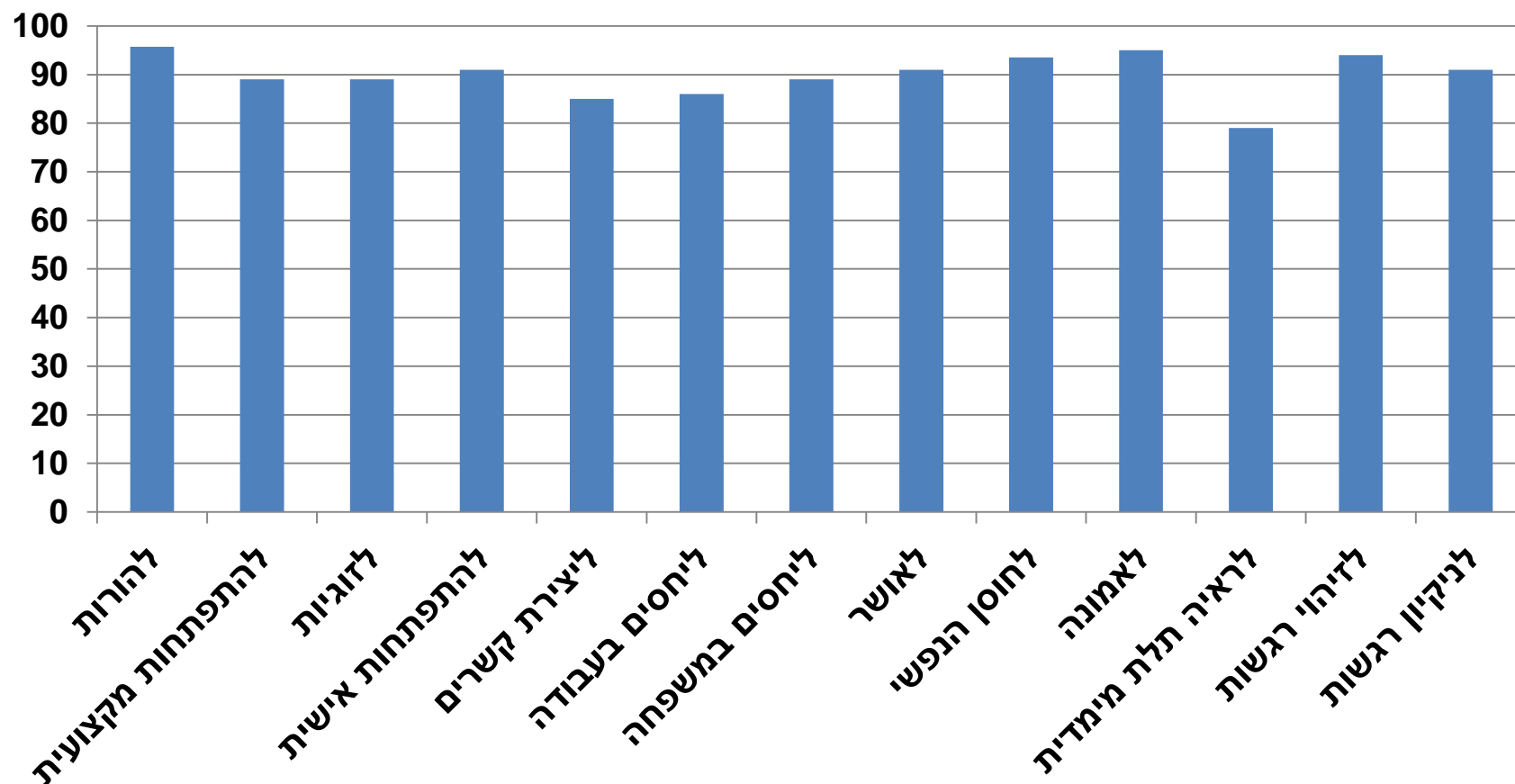
ממוצע הדרוגים סביב 5 בסולם של 6 דרגות

# תרומת המפגש

- המשתתפות דרגו 13 היגדים המתארים היבטים שונים
- יוצגו, לכל היגד, דרוגים 4-6 המשקפים את תרומה גבוהה של הקורס למשתתפות



# אחוז המדרגות 4-6



תפיסת התרומה של הקורס גבוהה מאוד. מעל ל- 80% מדרגות אותה ברמה גבוהה

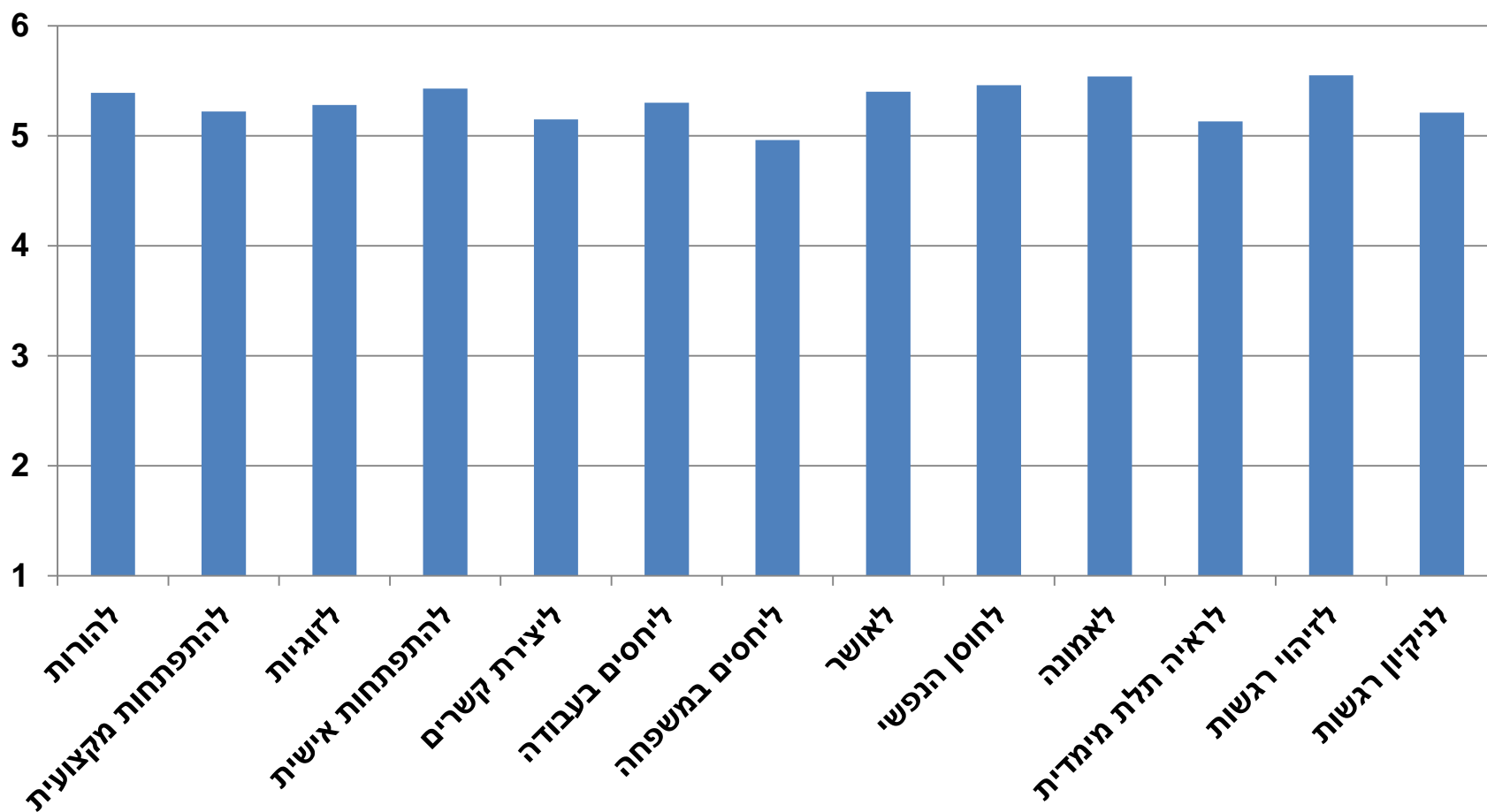
# תרומת המפגש

- המשתתפות דרגו 13 היגדים המתארים היבטים שונים
- לכל היגד יוצג ממוצע הדרוגים.
- ככל שהערך גבוה יותר תפיסת התרומה של הקורס גבוהה יותר





# ממוצע הדירוגים



תפיסת התרומה של הקורס גבוהה מאוד. כל הדירוגים גבוהים מ-5 בסולם של 6 דרגות!

# ניתוח השאלות הפתוחות

רשמי שני דברים מהם היית מרוצה ביותר

## המנחה

– הניקיון הרגשי של המטפלת

– הניקיון הרגשי של המנחה (חני) שמאפשר לי  
למצות את יכולותיי

– אישיות המנחה כובשת

– המנחה, דרך ההנחיה והמקצועיות

– אישיות המנחה מהווה עבורי מודל



# גישור

## א. בין התיאוריה לפרקטי

- ההבנה העמוקה ונתינת הכלים המעשיים
- הגישה, השיטה והחיבור לקודש
- התחכום והיצירתיות של השיטה והנגישות שלה
- מההמשגה של הנלמד והמתרחש סביבי להבנת תהליכים בנפש שלי
- החיבור התמידי בין החומר הנלמד לתהליכים הפנימיים שמתרחשים בקבוצה ובחייהן של משתתפות הקבוצה



# גישור

## **ב. בין התלות במנחה לעצמאות**

*חוסר תלות במנחה. הנחיה לעבודה עצמית שמקדמת  
לאורך כל החיים וזה שיטה להתקדמות תמידית  
כל אחד יכול להשתמש באית"ן*



# התחום האקדמי

## א. הרמה

– המרצה שבאה מוכנה לשיעור, הייתה מעניינת,  
העבירה את החומר בצורה מובנת וחוייטית, שמרה על  
כללי השיעור, דאגה להרמוניה בקבוצה

## ב. התכנים

– מיפוי הרגשות  
– הגיוון בנושאים שנלמדו ושילוב באמצעים נלווים  
– הביסוס על המקורות שלנו- החסידות



## ג. דרכי ההוראה

– הנושא שהועבר בצורה חווייתית באמצעות כלים יצירתיים ומגוונים שתרמו להפנמת החומר, שיעורי הבית, ההתנסויות, הדיונים...

## ד. רכישת כלים

– רכישת הכלים והמיומנויות למנהיגות המאפשרת לצמיחה  
– הפניית הזרקור לשיפור הפנימי כאמצעי להצלחה בחינוך  
– קבלתי ארגז כלים משוכלל לחיים תקינים ומאושרים כאן ועכשיו

– היכולת לעזור לאנשים אחרים להפריד בין המציאות לפרשנות של הנפש הבהמית על המציאות



## הכלה

– אני מאוד מרוצה מההבנה הרגשית מהיכולת להבין את  
פחדיי ומצוקותיי ולהרגיע לי את הנשמה. הרגשתי  
בטוחה מאוד ושהיא מובילה אותי למקום שקט בטוח  
ומרגיע

## השלכה

– ערכתי גם פעילות גיבוש בנופש הבית ספרי כשפעילויות  
רבות מן הקורס שימשו לי כבסיס  
– הקורס עוזר לי מאוד בעבודתי הטיפולית, מחדד וממקד  
ההתערבויות הטיפוליות שלי, ההתבוננות בחוויית  
המטופל הפנימית וניקוי וזיכוכ שלי כמטפלת לכל אורך  
הדרך על מנת להיות כלי ראוי להעברת השפע האלוקי  
לריפוי נפשי



# שינוי והעצמה האישיים

- השנוי הפנימי - רגשי שחל בי בעקבות הטיפולים שמביא לשינויים מעשיים מהותיים בכל מישורי חיי
- כניסה לעולם של חופש ועוצמה ולהיות מי שאני באמת!
- השחרור האמיתי
- העובדה שמצאתי בעצם מה מתאים לי הכי לעשות בחיים ואני פורחת בתחום שלא ידעתי קודם ששייך לי
- החל מגיל 18 בו הכרתי את חני עברתי שינוי פנימי ברמה 'גרעינית'
- הסדנא פתחה בפני את האפשרות לראות אחרת, להבין אחרת ולהרגיש אחרת, ולטובה!!





# רשמי שני דברים שאת מציעה לשנות במפגשים

## אין צורך בשינוי

- הייתי בטיפול אישי וגם בסדנאות ואני לא רואה לנכון לשנות כלום פשוט שיטה מעולה ומופלאה שעזרה לי מאוד
- לא מציעה לשנות כלום! מרוצה מהם בדיוק איך שהם מתנהלים
- אין לי משהו להציע לשנות. תמשיכו בפעולתכם הברוכה!
- כמשתתפת וותיקה בסדנאות - הן משתבחות והולכות בצורה בלתי רגילה
- קשה לי כרגע לחשוב על המלצות לשינויים, אני זוכרת רק טוב...



# התהליך

– להסביר שלפעמים האסימון יכול ליפול רק אחרי  
הרבה זמן, וההבנה של מה שהמנחה אומרת  
לא תמיד מידית ובאופן מלא. לעיתים בשלב  
הראשון מבינים יותר רדוד ובהמשך זה יורד  
ונתפס יותר נכון ועמוק וגם התבוננות ועבודה  
פנימית עוזר לאסימון לרדת  
– לשלב טיפולים אישיים במקביל ללימודים יכול  
להעצים את הלימודים באין ערוך



## התכנית

- שימת דגש על פרקטיקום יותר מעשי
- .. והתנסויות בתוך הקבוצה הנחיית עמיתים
- תכנית לימוד מוגדרת לכל שנה ועמידה ביעדים
- הוספת ידע תאורטי מובנה ומאורגן לשיטה
- הקניית כלים נוספים לטיפול פרטני וזוגי
- התנסויות בהנחיית הקבוצה לכל אחת מן המשתתפות
- להוסיף חומר כתוב של השיטה



## העלאת הרמה והעמקה

– המסרים היו מאוד מעוממים, מושגי קודש שנאמרו בקלילות.. לקראת סיום המבנה היה שבלוני ומתיש והתרגילים היו די שטחיים

– סיכומי הספרים של הרב גינזבורג שנעשים כשיעורי בית לא יושבים אצלי טוב בראש ויש שם ידע חשוב מאד. הייתי רוצה שלמידת החומר של ספרים אלו תועבר בכיתה באופן יסודי בנוסף לסיכום שלנו בבית

– העמקה בחלק התאורטי. הקורס הועבר בזמן קצר. לא הייתה אפשרות העמקה. מי שלא מכירה את עשר הספירות, כמוני- לא מצאה ידיים ורגליים. עד היום אני מרגישה סוג של פספוס וחוסר בהירות לגבי מה שהיה באמת בקורס

– הייתי שמחה לצאת עם חומר תאורטי וחומר מעשי הרבה יותר מורחב וברור



# אמצעי עזר בהוראה

—להוסיף מצגות וחומר תיאורטי

—להוסיף כותרות משנה לשיעורים שמכילים

פרטים פרקטיים

—יותר דוגמאות להבנה וזיהו נושא הרגשות,

אולי בצורת סיטואציות



# מעקב אחרי הלומדות

– זמינות של המנחה במהלך השבועיים בין  
סדנא, לסדנא יותר קשר אישי והכוונה  
בשיעורי הבית, יותר בדיקה אישית כיצד  
החומר מוטמע מעשית

## פורום

– פורום שמחבר בין כל משתתפות הסדנאות  
עם עדכון על פתיחת סדנאות חדשות, ימי  
עיון



## אדמיניסטרציה

– אני למדתי כדי לצבור ידע וגם לגמול השתלמות  
כשבקשתי אישור היה כתוב לא מוכר לגמול השתלמות  
וזה חבל!!!

– אם אפשר היה לשנות את זמני ההמתנה להתקבל  
לטיפול אצל חני זה היה טוב

## משך הזמן

– להאריך את מספר המפגשים או מספר השעות.  
להוריד במחיר

– בשנה בה אני למדתי הקורס התקצר בכ10 מפגשים  
(שזה המון) ולכן היה חסר לי לימוד מעמיק יותר  
באיגרת התשובה



# סיכום

המושג "עשר ספירות" היה חדש לי לחלוטין, בתור בוגרת בתי ספר של "בית יעקב" ליטאים, לא נגענו בזה כלל. אני מרגישה שזה מרומם אותי, מתחבר לי לכל מיני מקומות שהמושג הזה מוזכר (כמו תפילת הבן איש חי, קערת ליל הסדר, שבועות בספירת העומר ועוד) ונותן לי את האפשרות לתרגם את זה לחיי המעשה. כך שההשפעה החיובית מן הקורס היא על כל חיי, כל מעגל השנה, אני נהנית





A vibrant field of yellow mustard flowers (Brassicaceae) in full bloom, creating a dense, textured background. In the foreground, several dark purple iris flowers (Iris) are scattered throughout, their long, slender petals contrasting with the bright yellow. The scene is captured in a slightly high-angle shot, emphasizing the vastness of the field.

# תודה

אירוסים בגלבוע