

## משימוש בעכבר ועד בניית אתר" - המחשב ושימושי ככלי לשיפור תפקוד בקרב משתקמים במועדון תעסוקתי

עורכת המדור: איריס אדטו-בירן

מאת: רוני דילר וסיון רגב

במסגרת "המכינה הקוגניטיבית" פועלת יחידה המיועדת לצעירים בגילאי 18-35.

תהליך העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק כולל הערכה, התערבות ומדידת התוצאות (ילון-חיימוביץ' ועמיתים, 2006). התהליך אינו לינארי בהכרח ותהליך ההערכה נעשה פעמים רבות בד בבד עם תהליך ההתערבות. דרכי ההערכה שיוצגו מותאמים הן לשלב ההערכה והן למדידת התוצאות. הדוגמאות יינתנו מתוך עבודת המרפאות בעיסוק והסטודנטים לריפוי בעיסוק במועדונים תעסוקתיים.

### הערכת עיסוקים בהקשר השימוש במחשב

הערכת הצרכים בעבור העיסוקים המערבים שימוש במחשב נעשית מן הרגע הראשון שהאדם מביע עניין בשימוש במחשב ונמשכת לאורך כל תהליך ההתערבות. הפרופיל העיסוקי נבנה מראיונות בעניין האופן שבו תופס האדם הן את השימוש האישי שלו במחשב והן את צרכיו. את ניתוח הביצוע העיסוקי בונים תוך ביצוע מבחנים ביצועיים תצפיתיים. כמו כן, במהלך ההתערבות, תוך יצירת תוצרים וביצוע פעולות, אפשר לערוך תצפיות שמהן יופק מידע אקולוגי המותאם לאדם ולמטלות המשמעותיות לו. לפניכם דוגמאות לכלי הערכה והסבר על תצפית מכוונת לעבודה במחשב.

**Assessment of Computer Task Performance (ACTP).** כלי הערכה

**המחשב כעיסוק משמעותי במאה ה-21**  
בעשורים האחרונים, ההשתתפות באמצעות המחשב, וטכנולוגיית המידע נהייתה לדבר שבשגרה בכל ההיבטים של החברה המודרנית. בישראל, משנת 2002 נצפית עלייה בשימוש במחשב ובאינטרנט בתחומי עיסוק מגוונים והשימוש באינטרנט עומד על 72.8% נכון ל-2012 (למ"ס, 2002-2012).

בהקשר התעסוקתי, המחשב מחליף כלי עבודה רבים, וכתוצאה מכך מוצבות דרישות חדשות בסדר היום החברתי (שרואר, שנקר ווייס, 1997; Brown, 2011). במאמר זה, יוצג האופן שבו מרפאות בעיסוק משתמשות במחשב ככלי להשגת מטרות שיקומיות בעבודה בבריאות הנפש, תוך תיאור הנעשה במועדונים התעסוקתיים "קול מחול ומכחול" ו"המכינה הקוגניטיבית" (התייחסות בהמשך כ"מועדון") המצויים בירושלים, ושייכים ל"אגודה לבריאות הציבור". המשתתפים במועדון הם אנשים המתמודדים עם הפרעות פסיכיאטריות וחיים בקהילה. בעבור כל אחד מן המשתתפים במועדון נבנית תכנית שיקומית אישית על פי רצונו, צרכיו ויכולותיו הכוללת פעילות קבוצתית ואינדיבידואלית. הנה כמה דוגמאות למטרות התערבות במועדון: השתתפות חברתית, נטילת אחריות על תפקידים, השתתפות בסדנה עסקית, מעבר לתעסוקה פחות מוגנת או השכלה.

העצמאות בפעילות, החשיבות שמקנה האדם לפעילות ושביעות הרצון שלו מן הביצוע העכשווי. לשאלון מהימנות פנימית גבוהה בעבור פריטי מידת ההשתתפות ( $\alpha=0.93$ ) ומידת העניין וההנאה ( $\alpha=0.87$ ). במבחן-מבחן חוזר נמצאו ערכים מספקים במדדי המהימנות. תוקף המבנה של השאלון נבדק באמצעות הבדלים בין קבוצות. במרבית המדדים נמצאו הבדלים בין אוכלוסיית המועדון התעסוקתי לבין האוכלוסייה הכללית שתאמה בנתונים דמוגרפיים. כמו כן, נמצאו הבדלים על פי גיל הנשאלים, בכל המדדים למעט מדד החשיבות. תוקף מתכנס של השאלון נתמך באמצעות קשרים בין מדדי ה-ICUP לבין שאלון מסוגלות עצמית וזמן ביצוע במבחן ACTP שהוזכר כאן.

#### **תצפית על השימוש במחשב. התצפית**

לא פורמלית, היא מאפשרת איתור קשיים ויכולות שאינם באים לידי ביטוי בהערכות הפורמליות או בסיטואציות מובנות אחרות. הסביבה הטכנולוגית הטבעית מייצרת סיטואציה המזמינה את האדם לפעול בטבעיות ולהציג את יכולותיו הביצועיות, גם כשהיכולות האלה לא עלו בריאיון או בהערכה פורמלית אחרת (Kassberg et al., 2013). דוגמאות למרכיבים שאותרו דרך תצפית כזאת: קשיי ראייה, יכולות מוטוריות וקוגניטיביות (גבוהות או נמוכות מן המצופה), תחומי עניין, סף תסכול.

#### **השימוש במחשב במועדון**

רוג'רס, בספרו "חופש ללמוד" מתייחס ללמידה בעידן המודרני כך: "אם יש אמת אחת תקפה ביחס לאדם המודרני, הרי היא זאת שהוא חי בסביבה המשתנה בלי הרף". לדבריו, "הלמידה המועילה ביותר מבחינה חברתית היא לימוד תהליך הלמידה, פתיחות מתמשכת של הלומד כלפי ההתנסות, והטמעתה" (רוג'רס, 1973). הבסיס לכל

המבוסס על תצפית מובנית, שפותח כדי להעריך את הביצוע במטלות מחשב סטנדרטיות (מטלות מקלדת ומטלות עכבר). הכלי נועד לבחינת התאמות אביזרי עזר לאדם עם קושי פיזי בתפעול המחשב, והוא מתאים למגוון רחב של אוכלוסיות עם מוגבלות. הכלי פותח במקור בצרפתית, תורגם והותאם לאנגלית (Dumont et al., 2002). נבנו בעבורו סטנדרטים על פי שתי קבוצות יעד - עם עזרים ובלי עזרים. הצינון הוא על פי מידת ההצלחה וזמן הביצוע. מידת ההצלחה נמדדת בסולם ליקרט של 4 דרגות: 1- "כישלון" עד 4- "הצלחה". לגבי מדד זמן הביצוע, יש סטנדרטים לכל מטלה בנפרד. בגרסה האנגלית נמצאה יציבות גבוהה בהעברה של מבחן-מבחן חוזר בכל המטלות, כאשר ערכי ה-ICC, נעו בטווח של 0.79-0.99, וכן נמצאה עקיבות פנימית גבוהה (IC - Internal Consistency). הכלי תורגם גם לעברית כחלק ממחקר על אודות סטודנטים עם מוגבלות פיזית, ערך ה-ICC במטלות מקלדת היה 0.53 ובמטלות עכבר 0.61 (אדטו-בירן, 2007).

#### **שאלון "פרופיל המשתמש במחשב**

#### **ובאינטרנט" - Internet and Computer**

**User Profile (ICUP).** השאלון בוחן את השימוש האישי של האדם במחשב ובאינטרנט כחלק מפעילויות היום-יום. השאלון פותח במסגרת המועדונים התעסוקתיים, במטרה לאתר צרכים ולבנות מטרות ממוקדות להתערבויות בריפוי בעיסוק בתחום המחשבים והאינטרנט. התוקף והמהימנות של השאלון נבדקו בעבור אוכלוסיית המשתתפים במועדון התעסוקתי (רגב, 2013). השאלון בודק את הפעילויות שבהן הנבדק משתתף, נהנה או מראה עניין. בנוסף, לגבי כל פעילות נמדדות גם מידת

מתאר נ' שמגיע לרוב בשעות הצהריים והפעילות שלו במועדון כוללת שימוש אישי במחשב מדי יום, מפגש פרטני אחד בשבוע והשתתפות באירועים מיוחדים. "כשאני במחשב במועדון אני מרגיש סוג של מחויבות לעצמי, אני נמצא במסגרת ולכן העבודה שלי על מחשב יותר אחראית ורצינית. לדוגמה, אני קורא מאמרים וידיעות שאני קורא בבית ומקדיש את הזמן לדברים שאני צריך כמו הטיפול והסדר בענייני האישיים. במועדון יש אפשרות להתייעץ אם נתקלים בבעיה ולהיעזר באנשי צוות וחברים. גם אני יכול לעזור וזה נותן לי הרגשה טובה שאני יכול לתרום ולשמח אנשים בכל זמן ובכל מקום. לדוגמה, עוזר להפעיל כל מיני תכנים באינטרנט שחברים מעוניינים או כשיש להם תקלות וכדומה".

### דוגמאות להתערבויות באמצעות המחשב

הייחודיות של המחשב ככלי היא האפשרות שלו להיות בו זמנית גם מטרה וכך ההתערבות מתבצעת באמצעות עיסוק (יוסמן, 2010). במותע"מ מוצגים שלושה אופני התערבות: טיפול ישיר, הדרכה/חינוך וייעוץ. בטבלה 1 מוצג ניתוח של דרכי ההתערבות באמצעות המחשב במועדון על פי המרכיבים האלה: מטרת ההתערבות, הסביבה שבה מתבצעת ההתערבות, התפקיד של כל גורם בתוך ההתערבות - המרפאה בעיסוק, המחשב, והמשתתפים.

ההתערבויות במועדון באמצעות המחשב הוא צורת למידה זו.

במועדון מתקיים זה כמה שנים פרויקט, "משימוש בעכבר ועד לבניית אתר" (קסטנר ורגב, 2010). הרעיון העומד בבסיס הפרויקט הוא כי טווח האפשרויות של השימוש במחשב רחב דיו כדי לאפשר לכל משתתף להגביר את המעורבות בעיסוקים המשמעותיים לו. בפועל, יש כמה מחשבים וחיבור לאינטרנט שהשימוש בהם הוא חופשי. הצוות מעודד את חברי המועדון לעשות שימוש במחשבים באופן עצמאי, לצרכים שונים ומגוונים, בהם: האזנה למוסיקה, איתור מידע, שימוש בדואר אלקטרוני. לעתים מוגדר זמן לעבודה עצמאית מקבילה, ואז יש בחדר איש צוות שיכול לסייע במידת הצורך. יש התערבויות פרטניות, הכוללות מפגש קבוע עם איש צוות, ובכלל זה סטודנטים לריפוי בעיסוק.

ההתערבויות הקבוצתיות באמצעות המחשב והאינטרנט מתבססות על ההנחה כי המחשב והאינטרנט משמשים סביבה שאפשר להנגיש אותה במועדון ברמות שונות וכך להגביר את המעורבות של חברי הקבוצה בעיסוק זה כחלק משמעותי מהשתתפות בחיים בקהילה בעידן הטכנולוגי (רינדה, 2011). בקבוצות האלה למחשב מקום מרכזי בקבוצה, ורמת הביצוע של המשתתפים וכן רמת ההנחיה משתנה על פי יכולות חברי הקבוצה. הקבוצות האלה הוצגו בהרחבה בכנס "קבוצות בריפוי בעיסוק" כאשר הנושא היה: האינטרנט כאמצעי וכסביבה מאפשרת השתתפות בקבוצה (שטוסל ורגב, 2013).<sup>1</sup>

את המשמעות של העבודה העצמאית

<sup>1</sup> אפשר לצפות בהרצאה דרך אתר "קול מחול ומכחול" במדור מרכז המחשבים או בלינק: [http://prezi.com/o044x3eildkp/presentation/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy](http://prezi.com/o044x3eildkp/presentation/?utm_campaign=share&utm_medium=copy)

ניתוח של דרכי ההתערבות באמצעות המחשב במועדון

סביבה - Setting	מטרת ההתערבות	סוג ההתערבות
<p>חדר מחשבים, באופן עצמאי או במפגש עם איש צוות.</p>	<p>ביצוע עיסוקים יום-יומיים כגון: פעילויות IADL, חיפוש מידע אקטואלי והאזנה למוזיקה. מטרות אישיות.</p>	<p><b>פרטנית/עצמאית מקבילה</b></p>
<p>מקום, זמן ונושא קבועים.</p>	<p>קבוצות להגברת ההשתתפות והעלאת תחושת המסוגלות באמצעות האינטרנט. קבוצות להקניית מיומנות לשימוש בתוכנות מחשב בסיסיות.</p>	<p><b>קבוצת פעילות</b></p>
<p>משתנה בהתאם לתפקיד ולקבוצה.</p>	<p>קבוצות שבהן יש מקום לתפקיד קבוע/חד פעמי למשתתפ/ים, שכרוך בביצוע פעילות באמצעות המחשב.</p>	<p><b>פרטנית לצורך קבוצתי</b></p>
<p>מפגש קבוצתי מונחה בתחילת ובסוף הפקת התוצר. בשאר התהליך יש גמישות במבנה.</p>	<p>הפקת תוצר דיגיטלי משותף. מספר משתתפים המאפשר ביצוע עצמאי/זוגי.</p>	<p><b>פרויקט קצר טווח</b></p>

תפקיד המשתתפים בקבוצה	תפקיד המחשב	תפקיד המרפאה בעיסוק
<p>המשתתפים אינם תלויים זה בזה, אבל מספקים סביבה אנושית שמאפשרת עזרה הדדית ותחושת שייכות.</p>	<p>מטרה של לימוד תפקודי מחשב בסיסיים, כלי להשגת מטרות תפקודיות, אמצעי להגברת השתתפות בעיסוקים משמעותיים.</p>	<p>רמת התיווך נקבעת לפי הצרכים והיכולות, מעזרה מינימלית ועד תיווך אינטנסיבי.</p>
<p>המשתתפים שותפים פעילים בקביעת תוכן המפגשים. מעורבות המשתתפים משתנה על פי רמת השליטה במיומנויות מחשב.</p>	<p>האמצעי או המטרה להשגת הידע, מספק מסגרת למפגש ומשמש ככלי מידי לתיעוד. נותן משוב מידי.</p>	<p>מבנה ומרכזות את הקבוצה. התאמת דרישות הפעילות למשתתפים הספציפיים בקבוצה.</p>
<p>המשתתפים נותנים משוב ומעניקים משמעות לתוצר של הפרט.</p>	<p>אמצעי להכנת התוצר בעבור הקבוצה, לדוגמה מצגת.</p>	<p>ליצור תפקידים בקבוצה לזהות משתתפים שיכולים לבצע תפקיד. ללוות את הביצוע בפועל.</p>
<p>המשתתפים יוצרים, מעלים רעיונות, מפיקים ונותנים משוב על התוצר הסופי.</p>	<p>אמצעי לביצוע הפעולות הדרושות להפקת התוצר ולהפצתו.</p>	<p>מאחדת את החלקים השונים של הפקת התוצר ומאפשרת קשר בין המשתתפים.</p>

התערבות נוספת שמאגדת בתוכה כמה סוגים של התערבויות שצוינו כאן היא השימוש באתר האינטרנט של המועדון. האתר פועל זה כמה שנים, ומשמש הן כבסיס לידע על הנעשה במסגרת והן כבמה להעלאת תכנים בעבור המשתתפים. כמו כן, למשתתפים המראים עניין ורצון להתקדם בתחום זה, האתר מספק קרקע להתנסות בפעילויות הדורשות מיומנויות מחשב משוכללות ברמה מדורגת. את האופן שבו באות לביטוי ההתערבויות השונות דרך אתר האינטרנט של המועדון אפשר לראות בתרשים 1.



תרשים 1. אתרי הבית של "המכינה הקוגניטיבית" כדוגמה לשימוש באתר למועדון כפלטפורמה למעורבות בעיסוקים דיגיטליים

מקורות

אדטו-בירן, א' (2007). ביצוע אקדמי של סטודנטים עם מוגבלות פיזית המשתמשים במחשב. עבודה לתואר מוסמך, אוניברסיטת תל אביב, תל אביב.

טנא-רינדה, מ' (2011). איפה הרמפה שלי? נגישות שירותי תרבות ופנאי לאנשים עם מוגבלות פסיכיאטרית. עניין של גישה, 13, 71-84.

יוסמן, נ' (2010). נירו-עיסוק: אשנב למוח ולעיסוק האנושי. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 19 (2), H71-H93.

ילון-חיימוביץ, ש', זק"ש, ד', וינטראוב, נ', נוטה, א', מזור, נ', איתן, י' . . . שרון, ג' (2006). מרחב ותהליך העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק. תל אביב: העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (-2012 2002). סקר חברתי. ירושלים: הלמ"ס.

קסטנר, ל' ורגב, ס' (2010, יולי). "משימוש בעכבר ועד לבניית אתר" משימוש במחשב ככלי לשיפור תפקוד יום-יומי ולשינוי בסטיגמה בקרב משתקמים במועדון תעסוקתי בבריאות הנפש בקהילה. הרצאה שהתקיימה בכנס ה-18 של המרפאים בעיסוק. העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק, מרכז הקונגרסים - Avenue, ישראל.

רגב, ס' (2014). תיקוף שאלון "פרופיל המשתמש במחשב ובאינטרנט" לשם קביעת מטרות ישימות להתערבות בריפוי בעיסוק במועדונים התעסוקתיים, בבריאות הנפש בקהילה. עבודה לתואר

במאמר זה הוצג השימוש במחשב ככלי בעבור המרפאה בעיסוק, דרך הפרויקט "משימוש בעכבר ועד לבניית אתר" כפי שהוא מתקיים במועדונים התעסוקתיים "קול מחול ומכחול" ו"המכינה הקוגניטיבית" זה כשבע שנים.

סוגי ההתערבויות שנפרסו מבטאים את העיקרון העומד מאחורי בחירת המחשב ככלי המחשב, המצוי במרכז ההתערבות ונותן לה את המסגרת, משמש ככלי יום-יומי, פשוט וזמין והשימוש בו אינו תלוי בתוכנות מורכבות או ייחודיות. עיקרו דווקא באותם יישומי מחשב יום-יומיים וטריוויאליים כגון תוכנות office, גלישה באינטרנט, דואר אלקטרוני, אלבום תמונות וכדומה, פעילויות שמרכיבות את שגרת היום-יום בעבור מרבית האוכלוסייה כיום.

הייחודיות של המחשב, בשביל המרפאה בעיסוק, באה לידי ביטוי הן באפשרות לערוך ניתוח פעילות מדויק לכל אחד מיישומי המחשב המגוונים, והן באפשרות להעריך את יכולותיו, את צרכיו ואת רצונותיו של הלקוח ועל ידי כך להתאים ולהנגיש את סוג ההתערבות על פי בחירת הלקוח ובהתאם למטרותיו. העושר הטמון במחשב, בשילוב הידע המקצועי של המרפאה בעיסוק, מאפשרים עולם עשיר ומגוון של התערבויות שיקומיות בשדה הטכנולוגי, בעבור אוכלוסייה רחבה שבה הפרטים שונים זה מזה בהיבטים רבים כגון: תחומי עניין, ידע טכנולוגי קודם, יכולת תקשורת וביטוי, רמת עצמאות בתפקודי יום-יום.

למרפאות בעיסוק המחשב משמש אתגר והזדמנות. האתגר למצוא את הנוסחה לכל לקוח ולקוח במגוון הרחב של האפשרויות לתפקוד מיטבי, וההזדמנות יחד עם הלקוח להרחיב אופקים ולפתח מעורבות בעולם הדיגיטלי המתהווה ומתעדכן כחלק חיוני ומשמעותי בקהילה.

- Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. M. (2011). Google effect on memory: Cognitive consequences of having information at our fingerprint. *Science*, 333, 776-778.
- מוסמך, אוניברסיטת תל אביב. תל אביב. רוג'רס, ק' (1973). *חופש ללמוד*. תל אביב: ספריית פועלים.
- שטוסל, ל' ורגב, ס' (2013, פברואר). "מסע קבוצתי כגשר לעולם הווירטואלי" האינטרנט כאמצעי וכסביבה מאפשרת השתתפות בקבוצה. הרצאה שהתקיימה בכנס קבוצות בריפוי בעיסוק - לשם מה ואיך? העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק והעמותה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי. אוניברסיטת תל אביב.
- נכתב בידי: **רוני דילר**, BOT, מנהלת מועדון תעסוקתי "המכינה הקוגניטיבית". האגודה לבריאות הציבור.  
ronnidiler@walla.co.il
- שרויאר, נ', שנקר, א' ווייס, ת' (1997). הבנת העיסוק כגורם סיכון לטראומות מצטברות בגף העליון - סקירת ספרות. כתב העת הישראלי לריפוי בעיסוק, 6(4), H177-H160.
- סיון רגב, MA, OT, מרפאה בעיסוק במועדון התעסוקתי "קול מחול ומכחול", האגודה לבריאות הציבור.  
sivreg@gmail.com
- Brown, T. (2011). Are you a digital native or a digital immigrant? Being client centered in the digital era. *British Journal of Occupational Therapy*, 74, 313.
- Dumont, C., Vincent, C., & Mazer, B. (2002). Development of a standardized instrument to assess computer task performance. *American Journal of Occupational Therapy*, 56, 60-68.
- Kassberg, A. C., Prellwitz, M., & Larsson-Lund, M. (2013). The challenges of everyday technology in the workplace for persons with acquired brain injury. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 20, 272-281.