

תכנית להנחיית קבוצות ב"תקשורת מקדמת"

חקר תהליכים, תוצרים ומשמעויות

דו"ח סופי

ד"ר ענת שביט-מילר

הרשות למחקר ולהערכה

מכללת סמינר הקיבוצים

מאי, 2016, ניסן, תשע"ו

הקדמה

תכנית הנחיית קבוצות לתקשורת מקדמת מהווה חלק מהמרכז להכשרות ופיתוח מקצועי במכללת סמינר הקיבוצים, במסגרת של לימודי תעודה, ופועלת בשיתוף עם "ראיה- בית הספר לתקשורת מקדמת". התכנית נוסדה על ידי רן ישפה, אשר גם ייסד ומנהל בית ספר זה, ופועלת בלווי אקדמי של ד"ר רות הרטאן, ממכללת סמינר הקיבוצים. התכנית פותחת בפני משתתפיה צוהר לעולם העשייה הקולנועית מזווית ייחודית שבבסיסה עבודה רגשית חינוכית-חברתית.

תקשורת מקדמת מעמידה במרכזה למידה חווייתית, המטפחת תהליכי צמיחה והתפתחות דרך יצירה אישית שבבסיסה מפגש עם "האני". תהליך הפקת סרטים חובר לתהליך פנימי, שבו הסיפור האישי של היחיד מקבל צורה ממשית, ודרך החיים הוויזואליים המוענקים לסיפור זה, עולים על פני השטח מכלול של רגשות מציפים לצד מודחקים, מאווים לא ממומשים, דפוסי מחשבה והתנהגות מעכבים ומסרסים. הסרט, שהוא בבואה של עולם פנימי וחיצוני של היחיד, מאפשר ליצרה להתוודע למשולש ההנעה: מחשבה-רגש-התנהגות, המעצב במידה רבה את חייו, ולקבל על עצמו תפקיד אקטיבי של מחולל שינוי היוצר לעצמו סיפור חיים חדש, מקדם ומעצים. כך, העשייה הקולנועית מלווה בשיח ביקורתי ותומך, המאפשר לפרט להבין את המקור למהלכי חיים מעכבים השולטים בחייו, להכיר בכוחות הטמונים בו ולבחור לעצמו חלופות טובות יותר למצבו הנוכחי. תכנית זו מיועדת לצעירים ובוגרים כאחד, לאוכלוסיות נורמטיביות ולאוכלוסיות מיוחדות, שבמרכזן נוער בסיכון.

תקשורת מקדמת נותנת לילדים הזדמנות לעסוק בחיים שלהם, באופן שבו הם עצמם מגלמים אותם ומעצבים אותם בדימויי מסך. במקום להיות פועלים ומופעלים מבלי דעת, במציאות החיים המוכרת להם, ניתנת להם הזדמנות "לחיות בסרט", ומשם להסיק מסקנות לגבי החיים במציאות שלהם (הרטאן ושביט-מילר, 2015).

מי שמלווה את כל התהליך הפנימי הזה הוא המנחה המקבל הכשרה מעמיקה להוביל ברגישות ובתבונה מהלכים פנימיים עוצמתיים אלו, ולתמוך בכל תהליכי המשנה הנגזרים מהם. העבודה עם המנחה מהווה את אחד מהגורמים המרכזיים המלבים תהליך אקטיבי של מודעות עצמית ושל שינוי ממש. כך, המנחה מייצר עבורם מבוגר נורמטיבי משמעותי שנמצא בחייהם, ומכיל ומקבל אותם כפי שהם. תפקידו המרכזי של המנחה בדיאלוג הקבוצתי הוא לא רק לכוון את השיח למקומות

חינוכיים וערכיים של בחירות אשר ייטיבו עם הנוער אלא גם להיות זה המאפשר להם להיות הם, על כל מורכבותם. המנחה משמש דמות של 'אחר משמעותי', הממלא מגוון תפקידים החיוניים לתהליך הצמיחה ; מהכלה וקבלה ללא תנאי ועד להמשגה ותיווך של המציאות בפני המשתתפים, המאפשר התבוננות והבנה של החוקיות הסדורה בה והשלטת משמעות בתוך מה שלעיתים נדמה כסתור וכאוטי. זאת, תוך חתירה מכוונת לבחירה המקדמת שינוי חיובי במהלכה. גורם מרכזי נוסף בתהליך הוא העבודה הקבוצתית, המבוססת על הצורך בשיתוף פעולה על מנת לייצר סרט, מחזקת את החיבור החברתי של המשתתפים, את התחושה שהם חלק מקבוצה, מגוף יוצר, שבו לכל חלק יש תפקיד ומשמעות (הרתאן ושביט-מילר, 2015).

הכשרת מנחים לתקשורת מקדמת מתנהלת, כאמור, במסגרת לימודי הנחיית קבוצות לתקשורת מקדמת בסמינר הקיבוצים. במסגרת הלימודים, המנחים עושים בעצמם 'עבודה פנימית' וחווים תהליכים שמטרתם לעורר מודעות עצמית והעצמה אישית. בד בבד הם מתנסים בחוויה של עשייה קולנועית המנוהלת מתוך מכוונות רגשית וחברתית, ורוכשים כלים ומיומנויות לשימוש בהפקת הסרטים כמשאב לניתוב מהלכי חיים מעכבי צמיחה לעבר מסלול חדש הניזון מתהליכי העצמה. העבודה הפנימית שעושים המשתתפים מתעצבת ומתעצמת לנוכח הדינמיקה הקבוצתית, אשר במסגרתה היא מקבלת ביטוי וקול. הבחירה בעבודה קבוצתית מתבססת על התפיסה שהמפגש הקבוצתי מזמן לכל משתתף אפשרות להתבוננות אישית ביחס לחברי הקבוצה וביטוי במרחב משותף (הרתאן ושביט-מילר, 2015). "הקבוצה מספקת ראי רחב יותר להתנהגויות הפרט מכפי שיכולים לתת מנחה, יועץ או מטפל במערך של מפגש פרטני. קיימת חשיבות טיפולית לכך שהפרט שומע בעיות של אחרים, שעל פי רוב דומות לבעיותיו. כך מבין הפרט שאינו היחיד שיש לו בעיות, וכי הוא מהווה חלק מן המין האנושי. בקבוצה יש אפשרות להזדהות עם האחרים ולהכיר בכך שבעיות הפרט הן לעיתים קרובות אוניברסליות" (זיו ובהרב, 2001 בתוך הרתאן ושביט-מילר, 2015).

הסרט, המעלה טקסט פנימי, הוא ערוץ ביטוי יצירתי שבמרכזו ריקוד מתמיד בין "החוצה" לבין "פנימה", בין התקרבות לסיפור האישי לבין התבוננות מרוחקת עליו, מושכלת וביקורתית. העשייה הקולנועית אליה מתוודעים המנחים העתידיים חוברת למרחב דינמי של שיח אותנטי, בו הם לומדים גם להתבונן על האחר, להתנסות, כאמור, בתהליכים קבוצתיים, ולגלות את העוצמה הטמונה במעורבות חברתית. במרחב למידה שכזה, מושגים כמו חופש הבחירה לשנות, חלופות,

מסוגלות ואמונה עצמית, יוזמה ושליטה מקבלים משנה תוקף ומשמשים מושגי מפתח בהבניה של חווית הצלחה, הגשמה ופריצת דרך חדשה. הלימודים מורכבים מסדנאות למידה חווייתיות במגוון קורסים, ובכללם: "תקשורת מקדמת", הנחיית קבוצות, המפגש החינוכי כאירוע תקשורתי, אוריינות המדיה, הקשבה מסייעת, יסודות החינוך המיוחד, עבודה עם נוער בסיכון, צילום, תסריט, בימוי ועריכה. הלמידה מלווה בתיאורי מקרה מהשטח ומתקיימת בקבוצת קטנה ואינטימית המאפשרת צמיחתם של תהליכים קבוצתיים ואישיים. המסיימים בהצלחה את הלימודים מקבלים תעודת "מנחה קבוצות תקשורת מקדמת", המוכרת במוסדות החינוך והטיפול בארץ, וזוכים לליווי של צוות המסלול התומך ביישום מיטבי של התכנית בשטח.

התכנית "תקשורת מקדמת" פועלת בהצלחה משנת 2000 בעשרות מוסדות חינוך וטיפול בארץ, אשר דווחו על תוצרים חיוביים, ובכללם שיפור יחסיהם של התלמידים עם עצמם, קרוביהם וצוות בית הספר לצד רכישת אסטרטגיות חשיבה ולמידה מיטיבות. מחקרי הערכה שנערכו בנושא במוסדות ובארגונים שונים, כמו מכון ברנקו וייס והתוכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון, סיפקו תמיכה אמפירית לתוצרים אלו. בין היתר דווח מראיונות שהתקיימו עם תלמידים ועם הצוות המפעיל של התכנית על שיפור בתהליכי דיאלוג קבוצתי ואישי עם ההורים, על השקעה רבה בתכנית ומסירות גבוהה כלפיה מצדם של התלמידים, המשקפת את תפיסתה כרלוונטית וחיונית מאוד עבורם, על טיפוח מודעות עצמית רבה יותר כלפי עצמם וכלפי סביבתם הקרובה ואף על צמצום התנהגויות סיכון וחיזוק החוסן האישי (לשאל את רן לגבי מקור: ראו למשל דו"ח עתיד מבטיח, 2000; 2001).

לצד זאת, טרם נערך מחקר שהתייחס לתכנית ההכשרה עצמה של מנחי קבוצות לתקשורת מקדמת. המחקר הנוכחי בקש להתחקות אחר תפיסות המשתתפים בתכנית ההכשרה, אשר עתידים להפוך מנחים לתקשורת מקדמת, כלפי אופייה של ההכשרה, ובעיקר כלפי התהליכים שחוו במסגרתה והתוצרים שהפיקו לאורם. כיצד מצטיירת החוויה דרך עיניהם? מהי משרתת בחייהם? שאלות אלו ואחרות הנחו את המחקר הנוכחי, כפי שיתואר להלן.

מטרות מחקר הערכה

למחקר הערכה המוצע שתי מטרות (1) לבחון את תפיסות המשתתפים הלוקחים חלק בהכשרה בשנת תשע"ה לגבי **תהליכים** שעברו לאורך שלבים שונים במהלך ההכשרה במסגרת הלמידה החווייתית בה לקחו חלק, **והתרומות שהופקו מתהליכים אלו**. במסגרת הערכה זו נבחנו היבטים של תפיסת משמעות ההשתתפות בהכשרה, חוויות ותהליכים של מודעות עצמית והעצמה אישית והפנמת אסטרטגיות חשיבה וכלים רלוונטיים להנחיה של תקשורת מקדמת, ו (2) לבחון את חווית המשתתפים לגבי היבטים שונים **בהתנהלות ההכשרה בהתייחס לתכניה וללוי המנחים ושביעות רצונם ממנה**.

שאלות המחקר

ממטרות אלו נגזרו מספר שאלות מחקר רלוונטיות:

1. הערכת תהליכים שעברו המונחים לאורך ההכשרה והתרומות המופקות מהם,

לתפיסתם:

א. כיצד מעריכים המשתתפים את תרומות ההשתתפות בתכנית **להתפתחותם במישור**

האישי והמקצועי?

ב. אלו **תהליכים פנימיים** של מודעות והעצמה עברו המשתתפים **בהקשר תוך אישי?**

ג. אלו **תהליכים פנימיים**, **יכולות ומיומנויות** רכשו ושכללו המונחים **בהקשר בינאישי**

לקראת עבודתם כמנחים?

ד. אלו **יכולות קוגניטיביות** שכללו המונחים בהקשר חינוכי-חברתי (אסטרטגיות חשיבה,

המשגה והנחייה רלוונטיות לתקשורת מקדמת)?

ה. כיצד תופסים המשתתפים **הליך של הפקת סרטים כאמצעי ביטוי למפגש עם העצמי**

והאחר ושינוי סיפורם האישי ?

ו. האם וכיצד **החוויה הקבוצתית** משרתת או מעכבת את ההכשרה? מהם התהליכים

הנלווים לצמיחה אישית בתוך קבוצה ולהתנהלות בתוכה?

ז. האם ישנו לתפיסתם **קשר בין העצמה אישית שחוו לאורך ההכשרה לבין תפיסת**

יכולת העצמת האחר ?

2. הערכת היבטים הקשורים בהתנהלות ההכשרה בהתייחס לתכניה וללוי המנחים

ושביעות רצון ממנה

- א. **חוויית חיוביות:** מה נתפס בעיני המשתתפים כמשמעותי וחיובי במיוחד לתהליך הלמידה? מה בהכשרה תרם לעיצוב 'רגעים מכוננים' להערכתם - מהם הרווחים המרכזיים מהכשרה לתפיסתם ותחושתם?
- ב. **חוויית שליליות:** ממה התאכזבו המשתתפים? מה היה חסר? מהם הקשיים או הכשלים בהם נתקלו לאורך ההכשרה?
- ג. **מה היה אופי האינטראקציה של המשתתפים עם המנחים/מרצי הכשרה?** באיזה מידה ואופן חשו כי קבלו מענה ולווי אישי לאורך המסע שעברו? האם זכו לתמיכה בצרכיהם?
- ד. **באיזו מידה המשתתפים שבעי רצון מהשתתפותם בהכשרה?**
- ה. **האם ישנם לקחים או המלצות לייעול ושיפור ההכשרה?**

מערך המחקר

מדגם והליך המחקר

הנבדקים במחקר הנם קבוצת המשתתפים בתכנית להנחיית קבוצות בתקשורת מקדמת בשנת תשע"ה. קבוצה זו מנתה 17 משתתפים.

כלי המחקר ושיטת הניתוח

מחקר זה הנו משולב מבחינה מתודית, כך שנעשה במסגרתו שימוש במתודה איכותנית לצד ניתוח כמותי תיאורי. הפרדיגמה האיכותנית, שהיוותה פרדיגמה מרכזית במחקר הנוכחי, נבחרה על מנת להבין לעומק את התהליכים והתוצרים שמניבה ההכשרה, תוך שימת דגש על תחושת המשמעות הנגזרת מהם, והחווייה האוטנטית שנלוותה להם. לשם כך, נעשה שימוש בשאלונים מורחבים באופן הבא:

השאלונים הועברו לכל המשתתפים לקראת סיומה של ההכשרה, והורכבו בעיקר משאלות פתוחות המתייחסות בהתאמה לשאלות המחקר להערכת תרומות ומשמעויות ההכשרה, לתהליכים שחו המשתתפים וכן לשביעות רצונם מן התכנית ככלל ומן התנהלות ההכשרה בפרט. בנוסף, שובצו בשאלון שאלות סגורות שתפקידן להצביע על מגמות כמותיות וחזק את תוקף הממצאים שהופקו

מהניתוח האיכותני. עם זאת, גודל המדגם אינו מאפשר לערוך עיבודים סטטיסטיים מלבד הפקת של ממצאים תיאוריים ומתאמים.

ניתוח השאלונים התבסס בעיקרו על המסורת הפנומנולוגית-פרשנית, אשר מאפשרת קירבה לחומרי הגלם וניתוח הנאמן במידה רבה למקורות. במסגרת זו נעשה שימוש בתהליכי הסקה אינדוקטיביים, הכוללים שימוש בכמה קריטריונים מנחים, לפי שאלות המחקר. הליך זה מבטיח התייחסות לכל הסוגיות הרלוונטיות לשאלות המחקר באופן מבוקר ושיטתי. במסגרת הליך זה נעשה שימוש במתודת התמות הדומיננטיות של גיורג'י (Giorgi, 1975), המחלק את המידע ליחידות ניתוח, תוך התאמה לעקרונות של שיטות איכותניות לניתוח תוכן קטגוריאל (ראו ליבליך, תובל- משיח וזילבר, 2010).

השאלות הסגורות נותחו באמצעות מדדים סטטיסטיים תיאוריים ומבחנים מתאמיים.

ממצאים

בפרק זה יוצגו הממצאים, כפי עלו מניתוח החלקים הפתוחים והסגורים, באופן אינטגרטיבי. פרק זה יתחלק לשני תתי פרקים, בהתאם לשתי מטרות המחקר. הראשון, המתייחס למטרת המחקר המרכזית, יציג את תפיסות ותחושות המשתתפים לגבי התוצרים שעלו מהשתתפותם בתכנית הן במשור האישי והן במישור המקצועי, תוך התמקדות בתהליכים שבנו תוצרים אלו. תת הפרק השני, המתייחס למטרת המשנה של המחקר, יציג את תפיסות המשתתפים לגבי אופי ההכשרה, התנהלותה ושביעות רצונם ממנה.

1. תהליכים פנימיים שחו המשתתפים והתוצרים שהופקו מהם

במסגרת הערכה זו של התהליכים והתוצרים הקשורים בעבודה הפנימית שעשו המשתתפים נבחנו היבטים של תפיסת משמעות ההשתתפות בהכשרה, בהתייחס להתפתחות בזירה האישית ובזירה המקצועית, חוויות ותהליכים של מודעות עצמית והעצמה אישית וכן של הפנמת אסטרטגיות חשיבה וכלים רלוונטיים להנחיה של תקשורת מקדמת.

לגבי התרומות שהופקו מן ההשתתפות בהכשרה, בכפיפות לתהליכים שעברו לאורך חוויה זו, נתבקשו המשתתפים להעריך את התפתחותם במישור האישי והמקצועי. תחילה באופן כללי ומופשט, ובהמשך תוך ספציפיקציה של תהליכים ותוצרים רלוונטיים לתחום ההכשרה של הנחיית תקשורת מקדמת.

1א) התפתחות במישור האישי:

באשר לעמדה הכללית לגבי התפתחותם, נשאלו ראשית המשתתפים באיזו מידה הם חשו כי לימודיהם בתכנית תרמו להתפתחות משמעותית כלשהי הנוגעת לעצמם ולמגעיהם עם אחרים במישור האישי. ניתוח דירוגיהם העלה כי כלל המשתתפים העניקו להיבט זה דירוגים גבוהים עד גבוהים מאוד, ורובם המכריע אף מוקם בקצה סקלת הדירוג. כך, 81.3% בחרו במידה הרבה מאוד, ו 18.8% בחרו במידה רבה ביחס לסעיף זה. ממוצע הדירוגים שהתקבל הנו 4.8 (ס.ת. 40).

בהלימה רבה לממצא הכמותי, ייחסו המשתתפים לתכנית ההכשרה תרומה משמעותית גם בתיאוריהם הפתוחים. כך, תארו המשתתפים את תרומתה של התכנית להתפתחותם האישית בהתייחסם בעיקר לחיזוק מודעותם העצמית לאיכויות לצד כשלים אישיים, כמו גם לשיפור התנהלותם במסגרת הבינאישית בחייהם.

בהיבט המתייחס לשיפור התנהלותם של המשיבים במסגרת הבינאישית עסקו תיאוריהם של 25 אחוזים מהמשיבים (4 משיבים). שיפור זה קיבל ביטוי בהגברת המודעות לקולו של האחר וכן הפתיחות לנקודת מבטו, אשר חשפו בפניהם פרספקטיבה חדשה על המגעים הבינאישיים עם הקרובים להם בחייהם ועל מקומם המשמעותי בתוכם. ספציפית יותר, תארו המשיבים יכולת עמוקה יותר לשיח איכותי ומפרה, הפניית קשב לצרכי האחר ולמקורות הנעתו, הכרוכה בצמצום הסתכלות אגוצנטרית על העולם, וטיפול יכולת אמפתית ורגישות גדולה יותר המנטרלת מצדה עמדה שיפוטית וביקורתית. בנוסף, הודגש עצם ההכרה בחשיבותו ובהשפעותיו של מפגש אנושי אותנטי ומעמיק יותר. הנה כמה מתיאוריהם:

- אני חש כי השיחות עם ילדי חברי ומכרים הפכו עמוקות יותר ומשמעותיות יותר.
- במהלך השנה והלימודים הפכתי מודע יותר לסביבתי ונתתי יותר ויותר משמעות ומקום לצרכים ולרצונות של הסובבים אותי. למדתי להקשיב באופן שאינו שיפוטי ובאופן שנותן מקום לדובר (וזה לא היה פשוט). הנטייה הטבעית שלי לפני כן הייתה לבדוק איפה אני יכול לראות את עצמי בתוך הסיטואציה ו'לדחוף' את עצמי לשם - בלי לברר בכלל אם הצד השני מעוניין לשמוע...
- הלימודים בתוכנית גרמו לי להסתכל יותר על מערכות יחסים במישור האישי של חי. ברמה הכי בסיסית של מה זה להקשיב לאנשים שסביבי.
- הלימודים הפגישו אותי עם המציאות של האחר, נקודת המבט והמקום המניע את האחר. המודעות לחשיבות המפגש האנושי והשפעה שיש לתגובה שלי על האחר ועל השיח. התבוננות ברגישות ואמפתיה בגובה העיניים, ללא שיפוטיות.

בהיבט הנוסף, אשר זכה לשיעור הגבוה ביותר של ההתייחסויות (43.75 אחוזים, הם 7 משיבים) בחרו המשיבים להתייחס לסוגיות אישיות, המשקפות טיפוח של מודעות עצמית גדולה יותר לחוזקות ולעכבות. כך, תוארו הצפה של זיכרונות לצד ביסוס תובנות אשר קידמו יכולת למחילה עצמית, להתמודדות קונסטרוקטיבית יותר עם חולשות וכן לקבלה של עצמי מפויס וחיובי יותר, הנכון להתרומם ולהתפתח. זאת, תוך שהוא מכיר בחולשותיו ולצדם מטפח משאבים אישיים ומתעל אותם לכיוון של העצמה. מעניין כי גם בהקשרים אישיים בחרו חלק גדול מהמשיבים להתייחס להיבטים של תקשורת ואינטראקציה בינאישית, כאמצעי להתבוננות ולהעצמה אישית, דרך תהליכי שיקוף ואנליטיות קבוצתית וכן להעשרת יכולות בינאישיות. בשונה מהקטגוריה הקודמת, בה עסקו המשיבים בעיקר בתרומת ההכשרה לטיפול המסגרת הבינאישית מפרספקטיבה של השפעה **על האחר**, הרי שבקטגוריה הנוכחית **הרחבת מקומו של האחר שימשה אמצעי להתפתחות של העצמי**. זו, כללה, בין היתר חיזוק היכולת להתבונן על האחר ולתת לו מקום בחיי

היחיד דרך פתיחות, הכלה, קבלה והדדיות גבוהות יותר בקשר, לצד הרחבת המקום הניתן לנקודת מבטו של האחר ללמידה על העצמי ולהעשרתו. להלן כמה דוגמאות :

- התוכנית גמרה לי לראות דברים בצורה ברורה יותר, לאורך התהליך קיבלתי שיקוף חזק של חלק מתכונותי הטובות יותר והטובות פחות, והם אילצו אותי להתמודד איתם באופן התקשורת שלי עם הסביבה.
- התוכנית תרמה רבות להתפתחותי האישית והמקצועית. שיפור מיומנויות, דימוי עצמי, חוויה מעצימה שנחרטה בזיכרון.
- זה היה מסע להתבוננות עצמית שתרגם לי רבות.
- למדתי להבין את עצמי ולסלוח לעצמי ולהבין את התהליכים שעברתי בתור ילדה.
- התכנית פתחה לי עולם חדש של תקשורת בינאישית, עימתה אותי עם כשלי תקשורת בחיי ונתנה לי כלים חדשים להתמודד איתם.
- הרגשתי שבמהלך הלימודים צברתי המון ביטחון, ביטחון להיפתח ולשתף, להכיל בצורה נכונה שיתופים של אחרים, חשיבה וניתוח בצורה שונה של סיטואציות מהחיים והתמודדות איתן. הלימודים העשירו אותי רבות, הן בפן האישי והן בפן המקצועי.
- ההתפתחות הייתה משמעותית מאוד בשני המישורים. מצד אחד למדתי רבות על עצמי משיקוף והמשוב של הקבוצה לגבי התנהגותי והתמודדותי עם מצבי לחץ, חוסר נוחות, הקשבה והנחייה. ומצד שני, וגם כן כתוצאה משיקוף קבוצתי, למדתי על איך אחרים רואים אותי ומגיבים אלי. באילו תחומים אני חזקה יותר. תכונות שיכולות לתרום לי במגע עם האחר ועל אילו תגובות או תכונות עלי לשים לב יותר כי הן יכולות ליצור מרחק, רתיעה, חוסר נוחות. ראיתי ממש השתפרות עם כל הנחייה בה התנסיתי.

יתרת המשיבים (5 משיבים), העלו התייחסויות שיש בהן שילוב בין תהליכים פנימיים של מודעות עצמית שחוו בעקבות ההשתתפות בתכנית, לצד העצמת היבטים הקשורים באחר ומשקפים מכוונות בינאישית חזקה, ובכללם קשב, קבלה ללא שיפוטיות והתניה, סובלנות והכלה ובעיקר הרחבת והעמקת הפרספקטיבה של העצמי מול האחר במגעיהם ההדדיים :

- אני מרגישה שהשתפרה התקשורת שלי עם אנשים אחרים בעקבות הקורס, אני ערה יותר לחוזקות שלי ומפעילה אותם כשצריך.
- בגילי המופלג (יחסית....) אני מודע לערכו הרב של שינוי שאתה עושה בחיך ובעיקר בתקשורת שלך עם עצמך והסובבים אותך. אני מרגיש שהתוכנית בהחלט תרמה לשינוי שכזה. שיפור ביכולת ההקשבה, קבלת השונה, הכרה בחוזקות ובחולשות שלי ויכולת טובה יותר להתמודד איתן ועוד... אני רק מקווה שאין זו תחושה עכשווית עם סיום התהליך אלא שבאמת אוכל ליישם ולהמשיך להתפתח בכיוונים אלו.
- החוויה האישית שלי בקבוצה הייתה מאוד עוצמתית. הן בהיכרות שלי עם עצמי ועם ההתנהלות שלי בקבוצה והן מבחינת הדברים ש"לקחתי איתי הביתה". כלים להקשבה,

להתבוננות אחרת, לחשיבה על אפשרויות נוספות לפעולה, להקשבה והכלה של אירועים שונים, לייחודיות ולכוח של קבוצה ורצון ליצור לי עוד קבוצות שכאלה סביבי.

- למדתי להכיר את עצמי יותר לעומק, לקבל ולהקשיב לאנשים שונים ממני ולפתח כלפיהם סבלנות וסובלנות
- למדתי להקשיב יותר טוב לסביבה ולאנשים, למדתי שכדאי להקשיב לפני שמחליטים דברים, למדתי לקבל את עצמי כאדם מורכב בעל צדדים נעימים יותר ופחות נעימים. הפנמתי את הרעיון שמה שאני רואה הוא קצה קרחון ושווה לבדוק לעמוק את הצד השני לפני ששופטים אותו.

1 ב) התפתחות במישור המקצועי:

תמונה מעט שונה מכך הצטיירה בהתייחס לעמדת המשתתפים לגבי התפתחותם במישור המקצועי, כפי שהופקה מהניתוח הכמותי, כך שהתקבלה התפלגות רחבה יותר. לפי זאת, המשתתפים בחרו בדירוגים שנעו מהמידה הבינונית (דירוג 3) ועד למידה הרבה ביותר (דירוג 5). ספציפית יותר, נמצא כי 18.8% מהמשתתפים בחרו בדירוג הבינוני, 37.5% בחרו בדירוג גבוה (דירוג 4), ו 43.8% מהמשתתפים בחרו בדירוג הגבוה ביותר. אמנם, התפלגות הדירוגים רחבה יותר בהשוואה לתפיסה אודות התפתחותם במישור האישי, אך עדיין ניכר כי מרבית המשתתפים בחרו בדירוגים הגבוהים, ומכאן שייחסו להשתתפותם תרומה משמעותית גם בהתייחסם להתפתחותם המקצועית. בהתאמה לכך, ממוצע הדירוגים שהתקבל מצוי בתחום הגבוה עד גבוה מאוד (4.25 ; ס.ת. 0.77).

בדומה להקשר האישי גם בהתייחסותם הפתוחה של המשתתפים לתרומות התכנית והשפעותיה על התנהלותם **בזירה המקצועית** בחייהם ניכר, כי תפיסת העצמי והאחר מקיימים ביניהם אינטראקציה הדדית מפרה. מרבית המשיבים (מחציתם) בחרו בהקשר המקצועי להדגיש את תרומת התכנית להעשרת והעמקת מגעיהם עם האחר, בעיקר כדמויות חינוכיות ומחנכות, ככאלו שיכולות בזכות ההשתתפות בה להגביר את יכולתם לשמוע או לראות באמת את האחר, ממקום מקבל, סובלני, פתוח ורחב לב ואופקים. כך, תארו המשיבים כיצד התחדדה יכולתם לראות ולשמוע מראות וקולות שקודם נחבאו או כשלו מלצוף על פני השטח, בשל פרספקטיבה צרה יותר המעניקה מקום מוגבל יותר ופחות אותנטי להווייתו של האחר. עצם המודעות לתדרים או לצבעים שקודם נעלמו מהספקטרום לידם, תרמה לחיזוק הרגישות כלפי האחרים בחייהם המקצועיים ובחלק מהמקרים גם לקבלת אחריות מסוימת להעצמתם, ותרמה לטיפול כישוריהם כאנשי מקצוע בכלל, ואנשי חינוך בפרט, ראויים ו'נכונים' יותר. להלן כמה מתיאוריהם :

- אני חושב שהיכולת להקשיב לאחר, לקבל אותו, גם אם הוא שונה או חושב שונה ממך ולהיות פחות בקורתי לעולם, תורמים רבות במשור המקצועי. ההכוונה של התוכנית היא כמובן לעיסוק בתקשורת מקדמת, אבל אני בטוח שגם בתחומי העיסוק הנוספים שלי - צילום סרטים והוראת קולנוע, הלימודים בתוכנית יוסיפו לי לא מעט.
- פחות או יותר כמו בתשובה הקודמת, רק ביישום מול לקוחות בעבודה ואני מניח שאיישם את מה שלמדתי כאשר אתחיל לעבוד כמנחה: למדתי להקשיב יותר טוב לסביבה ולאנשים, למדתי שכדאי להקשיב לפני שמחליטים דברים, הפנמתי את הרעיון שמה שאני רואה הוא קצה קרחון ושווה לבדוק לעמוק את הצד השני לפני ששופטים אותו.
- במקביל ללימודי אני משמשת כמורה, אני מרגישה שהייתה לי שנה מאוד משמעותית בעבודה מול התלמידים. ראיתי דברים שלא שמתי לב אליהם לפני, יכולת להגיע לשיחות עומק עם תלמידים ברמה שלפני לא הייתי מגיעה.
- באופן כללי אני אדם מאוד מקצועי וסמכותי. לעתים לרעה מכיוון שאני הופכת להיות מאוד עניינית וחדורת מטרה וזה לפעמים מתפרש כקדור וקשוח ומאוד לא אישי. אני מרגישה שבמקום מסוים הלימודים עזרו לי למצוא דרך למתן את ההתנהגות הזו במידה כלשהי. כלומר לא לאבד את המקצועיות והסמכותיות אך להוסיף מגע אישי שמאפשר פתיחות וקבלה של אלו מסביבי. אני מרגישה גם שהלימודים מאוד תרמו להבנת אלו שסובבים אותי. קיבלתי נקודת מבט אחרת שמאפשרת לי להסתכל על מצבים גם מנקודת המבט של זה שמולי ובכך מאפשר לי לפרש אירוע בצורה יותר מקיפה ורגישה.
- המקום שיש לנו כאנשי חינוך וכדמויות משמעותיות במפגש החינוכי, להעניק לאחר חוויה של הצלחה, בטחון בנו ובעצמם, למצוא את החוזקות ויחד את הדרך להעצמה ומימוש עצמי לזהות את התחושות המתעוררות ב באותם מפגשים ולהתנהל באחריות תוך מודעות להשלכות שיש לדברים, במפגש עם האחר.

חלק קטן יותר מהמשיבים (5 משיבים) בחר להתייחס להיבטים אישיים יותר שאינם קשורים באינטראקציה עם האחר. כך, תארו המשתתפים חיזוק של בטחון עצמי בתוך המסגרת המקצועית המוכרת וגם מחוצה לה, בהתכוונות ותעוזה לפרוץ למסגרות חדשות, בטיפוח כישורים ומיומנויות רלוונטיות של הנחייה בינאישית באמצעות עשייה קולנועית וברכישת ידע רלוונטי על אוכלוסיות ילדים ונוער מוחלשות.

- אני מרגישה יותר בטוחה בעצמי ועל כן מאמינה שזה יתרום לי במישור המקצועי.
- במישור המקצועי התוכנית פתחה בפניי עולם חדש של כישורים ומיומנויות, הנחייה באמצעות עשיית סרטים, כלי רב עוצמה שהיה חדש לי לחלוטין. מקווה מאוד להתחיל לעבוד בכך בקרוב.
- במסגרת העבודה שלי עם ילד על הספקטרום האוטיסטי למדתי הרבה מהקורס שהיה לנו על צרכים מיוחדים.

- למדתי הרבה דברים שמעולם לא למדתי - לא בקורסים להכשרת מורים ולא במהלך עבודתי כמורה. למרות שאני עובד עם נוער במצוקה או בסיכון כבר כמה שנים והדברים צריכים היו להיות לי מוכרים, הרוב היה לי חדש, מרענן ומאיר עיניים.
- חלק מהכלים שלמדנו בקורס על הקשבה מסייעת שירתו אותי מאוד בעבודה היום-יומית ובעיקר דרך השיעורים עם רן וחווית הקבוצה המחזקת החלטתי לקדם את עצמי ולהפוך להיות עצמאית בתחומי. לצאת מהמקום עבודה שקיבע אותי אל מרחבים חדשים שמלכתחילה הגעתי ללימודים האלה בגללם- להכניס סיפוק ומשמעות לחיי ולאהבתי לעשייה הקולנועית.

שילוב בין שני ההיבטים :

- במישור המקצועי, פיתחתי יכולת להקשבה מסייעת, לשים את עצמי ולראות סיטואציות מנקודת מבט אחרת(של אותו אדם שמולי), להוביל את השיחה בצורה נכונה, לנהל שיח קבוצתי. צברתי גם המון ידע על ההתפתחות של נוער בסיכון, חינוך מיוחד, ודרכי התמודדות יעילות עם סיטואציות לא שגרתיות.

רק שני משיבים תארו תחושה של חוסר וודאות לגבי השפעה עתידית בתחום המקצועי.

האם תפיסות בנוגע לתרומות ההשתתפות בתכנית בזירה המקצועית קשורות באלו המתייחסות

לזירה האישית? בחינת המתאם בין שני היבטים אלו העלה שאכן כך, כך שנמצא מתאם חיובי

מובהק ($r=.58, p<.05$).

1 ג) ללמוד לעבוד מהבטן: תהליכים פנימיים תוך אישיים של מודעות והעצמה וביטויים בזירה

האישית ובזירה המקצועית

על מנת ללמוד באופן מעמיק יותר על תרומות ההשתתפות בתכנית ההכשרה, התבקשו המשתתפים להתייחס גם להיבטים ספציפיים ומגוונים הקשורים **ללמידה ולתהליכים פנימיים שחוו ובנו תוצרים חיוביים של התפתחות, ובכללם כאלו הנוגעים למודעות עצמית ולהעצמה אישית כמו גם לאסטרטגיות חשיבה וכלים רלוונטיים להנחיה של תקשורת מקדמת**. במסגרת הערכה זו, התבקשו המשתתפים לדרג על סולם בן 5 דרגות היגדים שונים המתייחסים להיבטים אלו. בלוח הבא מוצגים הממצאים בסדר יורד על פי הממוצעים, מההיבט שהמתמחים העריכו ככזה שהשתכלל או התחזק ביותר ועד לזה שהכי פחות התחזק, באופן יחסי. לוח זה מתייחס להיבטים של התפתחות רגשית, שבמרכזה מודעות למשאבים, עוצמות וכשלים אישיים לצד יכולת אקטיבית לנתבם לכיוון של העצמה ומימוש.

לוח 1 : תפיסת תרומת ההשתתפות לחיזוק היבטים של מודעות עצמית והעצמה אישית : מספר משיבים,

שכיחויות, ממוצעים וסטיות תקן

ההיגד:	N	1	2	3	4	5	ממוצע
(סטיית תקן)							
התחזקה מודעותי העצמית לחולשות ולנקודות תורפה שלי	16	-	-	12.5%	43.8%	43.8%	4.31 (0.70)
שוכללה יכולתי לזהות גורמים ומצבים שמעכבים אותי בחיי	16	-	-	6.3%	56.3%	37.5%	4.31 (0.60)
התחזקה יכולתי לזהות עוצמות הטמונות בי	16	-	-	12.5%	56.3%	31.3%	4.19 (0.65)
אני מסוגלת/ל לחפש ולזהות חלופות טובות יותר למצבים לא מספקים בחיי או לפתרונות לא יעילים	16	-	-	18.8%	43.8%	37.5%	4.19 (0.75)
אני נותן/ת ביטוי ומקום בחיי לשאיפות שלי	16	-	-	12.5%	56.3%	31.3%	4.19 (0.65)
אני מסוגלת/ל להבין טוב יותר את אופי המגעים שלי עם אחרים משמעותיים בחיי ואת השפעתם עליי	16	-	-	18.8%	50.0%	31.3%	4.12 (0.72)
אני מרגישה/ה שאני תורם יותר לחיזוק הקרבה והאותנטיות בקשרים שלי עם אחרים משמעותיים	16	-	-	25.0%	37.5%	37.5%	4.12 (0.81)
אני מנהלת/ל דיאלוג פנימי עם עצמי כדי להבין מצבים מתסכלים	16	-	-	18.8%	56.3%	25.0%	4.06 (0.68)
אני יודעת/ל טוב יותר כיצד להתבונן פנימה ולחקור את עצמי ומהלכים בחיי	16	-	-	18.8%	56.3%	25.0%	4.06 (0.68)
אני מסוגלת/ל טוב יותר לתעל משאבים פנימיים שלי לכיוון של צמיחה אישית	16	-	-	25.5%	50.0%	25.0%	4.00 (0.73)
אני מנסה באופן אקטיבי יותר לשנות משהו שמפריע לי בחיי	16	-	-	31.3%	37.5%	31.3%	4.00 (0.81)
אני מאפשרת/ל לעצמי לבטא רגשות שליליים ולהעלות עכבות	16	-	-	18.8%	68.8%	12.5%	3.94 (0.57)
אני מרגיש שאני יצירתי יותר באופן החשיבה שלי	16	-	-	37.5%	43.8%	18.8%	3.81 (0.75)
ממוצע כללי							4.10 (0.42)

כפי שניתן לראות מהלוח, באופן כללי, דירוג המתמחים את תרומת מפגשי ההכשרה לחיזוק היבטים שונים של התפתחות רגשית בהקשרים הרלוונטיים לתכנית מצוי בטווח הגבוה (ממוצע כללי 4.10). הלוח מלמד כי הדירוגים הממוצעים אשר ניתנו למרבית ההיבטים הקשורים בנושא זה קרובים זה לזה, ומצביעים על הערכה גבוהה של התפתחות מתוך עבודה פנימית על העצמי. בהתאמה לכך, התפלגות הדירוגים עבור כל היגד והיגד מדגימה כי המשיבים נטו להתרכז בדירוגים הגבוהים. ההיבטים שזכו לדירוגים הגבוהים ביותר הם אלו המתייחסים למודעות עצמית, ובעיקר לזיהוי עוצמות ועכבות, כמו גם הכרה ביכולת לתור אחר נתיבים מספקים יותר במסע החיים ולתת להם מקום משמעותי. בתוך מצויים היבטים המתייחסים לאינטראקציות בינאישיות וכן כאלו המייצגים התנהגות של חקר פנימי, ובתחתית הדירוג מצויים היגדים המשקפים את היכולת להתרכז דווקא בשלילי ולהביא לשינוי דרך ביטוי רגשות שליליים וגדיעת מהלכים שליליים או גורמים מעכבים.

בנוסף על הדירוג הכמותי, נתבקשו המשתתפים לבחור בשני היבטים, מתוך מגוון התהליכים הפנימיים (בהקשר רגשי תוך-נפשי וכן בהקשר בינאישי) שעברו לאורך ההכשרה, שלתפיסתם נתרמו במידה הרבה ביותר מהתכנית, ולהסביר את בחירתם תוך מתן דוגמאות.

בהתייחסותם הפתוחה של המשיבים לעניין זה, חלקם הארי (50 אחוזים מהמשתתפים, הם 8 משיבים) בחר בהיבט של הגברת המודעות לחולשות ולנקודות תורפה כאחד מבין השניים שנתרמו באופן המשמעותי ביותר מהתכנית. כך, הועלתה חוזקתה של התכנית בהצפתן של חולשות וכשלים אישיים על פני השטח, באופן בו הפרט יכול להתעמת עמו ולהתמודד מולם בדרך מקדמת ומפתחת. ספציפית יותר, תארו המשתתפים שבחרו בהיבט זה מודעות לתפיסות מעכבות בחיים, בעיקר בהקשר של קונפליקטים וצמתים בחיים, ביקורת עצמית נוקבת, התנהלות כושלת מול האחר ועוד כגורמים שקבעו אותם בנתיבי חיים פחות מקדמים ואדפטיביים בהתייחסותם לעצמם ו/או לאחרים משמעותיים בחייהם. לתפיסתם ותחושתם, התכנית אפשרה להם דרך השיקופים, השיתופים וגם העבודה הקולנועית להתבונן על נקודות התורפה והגורמים המעכבים במבט אמיץ ומפוקח יותר, ולחפש אחר הכלים הרלוונטיים למזעורם:

- התוכנית חידדה אצלי את התחושה שלעיתים אני מקובע על תפיסות מסוימות לגבי קונפליקטים ומצבים מורכבים בחיי, בתחושה שאין כל אפשרות אחרת לפתור אותן. התוכנית אפשרה העלאה של הרגשה זו לרמת המודעות וכלים להתמודדות עם תבנית מחשבה זו.

- השתתפותי בתוכנית חידדה עבורי מתי אני פוגעת בעצמי באמירות קשות, מתי אני פועלת מול אחרים באופן לא יעיל. ברור לי היום יותר היכן עליי לשפר התנהלות חברתית.
- השיחות הרבות והדיונים (לאו דווקא עליי או בהקשר לסיפור שלי) גרמו לי לחשוב על דברים שונים שקרו או שקורים בחיי. החשיבה הזו העלתה למודעות רבה יותר אצלי מי אני הן מבחינת נקודות חוזקה והן מבחינת נקודות חולשה שארצה לשים אליהן יותר לב ולפעול לשינוי שלהן. זה פגש אותי גם בפן האישי וגם מבחינת הנחייה- מה אני כן ומה אני לא ואז הרבה יותר קל לשים דגש ולשפר.
- במהלך התהליך שעברתי בתוך הקבוצה והתכנים שעלו (תוך כדי עשיית הסצנות או בשיתופים של חברי הקבוצה) נחשפתי בעצמי לנקודות חולשה או חוזק. לרוב אלו היו נקודות שידעתי על קיומם אך המראה שהייתה לי בקבוצה הביאה אותי למצב של תובנות על חיי בנקודות הנ"ל.
- במהלך הלימודים, קיבלתי משובים רבים מהמנחים ומחברי הקבוצה, שעזרו לי לזהות חולשות שהיו קיימות אצלי, דברים שביום יום לא הייתי שמה לב אליהם, ובתהליך שעברתי- היום אני כבר מסוגלת להתבונן על עצמי, לזהות את אותן חולשות ולעבוד כדי לשנות אותם במידת הצורך.
- התכנית עימתה אותי במקומות רבים עם מצבים שקשים עבורי. קונפליקטים בחיי הפכו ברורים יותר מכיוון שיכולתי להבין יותר טוב את המקום שלי בתוכם. קורס הקשבה מסייעת עימת אותי עם יכולות השיחה והקשב שלי ושכלל אותן.
- במהלך התכנית נתקלתי במצבים שאילצו אותי להתמודד עם החלטות, לעבד תהליכים שעברתי בשנים האחרונות וגם השנה וכך גם נחשפו חולשות ונקודות תורפה אצלי שהעדפתי לא להתמודד איתן.

היבט נוסף שנבחר על ידי שיעור משמעותי, יחסית, מהמשתתפים (25 אחוזים, הם 4 משיבים) כאחד מבין השניים שנתרמו באופן הבולט ביותר מהתכנית הוא **זיהוי חלופות טובות יותר למצבים לא מספקים בחיים**. כך, תארו הבוחרים בו את הגברת היכולת לנטרל את הבחירה הפאסיבית באפשרויות לא מספקות ובלתי יעילות ולהחליפה בחשיבה אקטיבית יותר. חשיבה שכזו מכוונת לזהות את הבחירה המגבילה והבלתי מספקת, ולהרחיב את ההתבוננות כך שתכלול מנעד שלם יותר של אפשרויות, ותשרת בחירה מושכלת בחלופות המקדמות יותר, בעיקר בצמתים בחיים.

- כשאני מגיעה לצומת דרכים כיום, אני בודקת בצורה יסודית ומסודרת יותר את החלופות הקיימות לכל בעיה שיש לי. כמו כן אני בודקת כיצד פעלתי בעבר ומתי זה גרם לי לחסמים לעומת מתי קידמו אותי הבחירות שעשיתי.
- התפתחה היכולת להכיר ולזהות מצבים לא מספקים בחיי ואני בודקת החלופות.
- העיסוק בחלופות חוזר ומעורר את תשומת ליבי בחיי היום יום.
- אפשר לומר שאני מחפשת יותר חלופות ולא בוחרת באוטומט.

שיעורים דומים אך מעט נמוכים יותר (18.75 אחוזים מהמשתתפים שהם 3 משיבים) נמצאו עבור

שני היבטים בינאישיים: (1) חיזוק עומק הקרבה והאותנטיות בקשרים עם אחרים משמעותיים ו

(2) הבנה טובה יותר של המגעים עם האחר ושל השפעתם על העצמי:

- זה היה חלק מהשיחות במפגשים והציף את החשיבות והמשמעות של הכנות והאותנטיות.
- קיבלתי כלים להקשבה מסייעת שעוזרת להעמיק את הקשר.
- אני משתדלת לראות את האחרים בחיים בצורה עמוקה יותר. מרימה טלפונים באופן יותר תכוף, מתעניינת במצבם האישי. מבקשת עזרה מאחרים כשאני מרגישה שאני צריכה את עזרתם. משתדלת להתעסק פחות עם עצמי ויותר עם אחרים.
- היכולת להתבונן באינטראקציות שאני חלק מהן, כאילו מבחוץ, קצת בריחוק, מאפשרת לי לנתח ולהבין את המקום שלי באינטראקציות האלה, ולבחון את האלטרנטיבות שעומדות בפני במקרים כאלה כדי להגיע לתוצאות המיטביות עבורי.
- אני יודעת לזהות את ההשפעות, לטוב ולרע, שיש לאנשים שונים בקשרים שלי עם האחר. מה באותם קשרים מחזק ומעצים ומה מחליש ולא נעים. באיזו "נקודה" ועם מה זה מפגיש אותי. לעשות את הבחירה לגבי ההתנהלות בתוך הקשר.
- במהלך הלימודים למדנו על מהות הקשר, מה זה "קשר", מאיזה מקום להגיע אליו, איך צריך להיות שם, איך להקשיב לבנאדם שמולך ולזהות האם הוא באמת שם לטובתך או שהוא פועל עם אינטרסים אחרים. זה תרם לי רבות בהתבוננות שלי על הסביבה והאנשים הקרובים אלי, מאיזה מקום הם מגיעים לקשר שלהם איתי, ועד כמה הם משפיעים עלי ועל ההחלטות שאני לוקחת, והאם כל אחד מהקשרים האלה עושה לי באמת טוב.

שיעור זהה של משיבים בחר בממדים של העצמה אישית כהיבטים שנתרמו ביותר מהתכנית ותאר אותם כמקדמי תחושת מסוגלות ומוטיבציה לעשייה מספקת מתוך חיבור למאגר של איכויות אישיות, הם מטען הפוטנציאלים האישי. גם היבטים אלו, כרבים אחרים, תוארו ככאלו שנתרמו דרך המשובים והשיקופים שהתקבלו במסגרת האינטראקציה עם האחרים במפגשי הקבוצה:

זיהוי עוצמות אישיות:

- המפגש עם הקבוצה היה מאוד משמעותי עבורי מבחינה אישית. האינטראקציה שיקפה לי את היכולת שלי להיות מדויקת ולראות דברים שמעבר למילים. היא חיזקה את האמונה שלי באינטואיציה שלי וביכולות הכתיבה והביטוי שלי. מהבחינה הזו המפגש היה מהמעצימים שהיו לי בחיי.
- בתקופת התכנית, חוויתי שיקופים של הסביבה והתמודדתי עם מצבים שהכריחו אותי להתבונן פנימה ולהבחין בחולשותיי בד בבד בחוזקותיי. הקבוצה יצרה בסיס מאוד אמין וכנה, כך כאשר קיבלתי פידבקים או תגובות לפעולות שעשיתי ידעתי שהתגובות הן אמיתיות וכנות וכנראה שכדאי לי להקשיב ולקבל את העובדה שאני טוב.
- בעקבות המשובים של הקבוצה והקשרים שיצרתי עם החברים מהקבוצה קיבלתי המון כוח והעצמה אישית ותחושת מסוגלות ואמונה בעצמי

מתן מקום וביטוי לשאיפות אישיות :

- חזרתי קצת לעסוק ביצירה ועיצוב לאחרונה, ונראה לי שיש השפעה למה שלמדתי בתכנית.
- מתחילה לשאול את עצמי בקול רם מה אני רוצה, ומנסה לפעול לשם כך.
- בעצם, נכון לעכשיו השאיפות שלי הן להיות בעשייה ולהיות במצב של נתינה, בגלל זה נרשמתי לקורס, וכנראה שכשאתחיל לעסוק בזה שאיפותיי יהיה מלאות ואתפנה לעוד שאיפות.

בנוסף, התבקשו המשתתפים להעריך את תרומת התכנית לטיפוחם של היבטים תוך אישיים אלו, המשקפים תהליך התפתחותי של מודעות והעצמה אישית, כפי שבאים לידי ביטוי ב**זירה המקצועית, קרי - בעבודתם**. הערכה זו נעשתה אף היא דרך בחירה בשני היבטים שלידם נשל המשתתפים נתרמו ביותר מהתכנית. מן הממצאים עלה, כי בדומה להתייחסותם לזירה האישית, גם בהקשר המקצועי בחרו מרבית המשיבים בהיבטים הקשורים ב**זיהוי גורמים ומצבים מעכבים בחיים וכן חולשות אישיות** (37.5 אחוזים, הם 6 משיבים, ו 31.25 אחוזים הם 5 משיבים, בהתאמה).

כך, בהתייחס לראשון, תארו המשתתפים מודעות למצבים מקבעים ובלתי מקדמים בחייהם המקצועיים בשל אפיונים אישיים. מעבר לכך, ניכר כי מודעות זו הובילה לנתיב התפתחותי המבוסס על הנעה פעילה, כך שהיא תרמה להתנהגות מכוונת ומחוללת שינוי. כך, למשל, תארו המשתתפים מודעות לכשלים של אסרטיביות והשמעת הקול האישי בהקשרים של קידום, לפחדים מעכבים כמו עמידה מול קהל, או להתנהלות בינאישית המחבלת באקלים צוותי נעים וחיובי כשלב בשרשרת אדפטיבית של צמיחה שהובילה להתעמתות עם הגורם המעכב. ביטוייה של התעמתות זו מתוארים לא אחת כסוג של 'ניצחון' קטן כגדול, כמו אומץ לצאת מאזורי הנוחות המוכרים והבטוחים ובחינה מחדש של התאמה למקצוע או למסגרת הנוכחית בתוכה שלוב הפרט :

- מאחר ושוכללה יכולתי לזהות חסמים ומעכבים בהתפתחותי, מוצא את הדרך לעקפם או להימנע מהם, ולהתמקד במה שיותר טוב לי (לסרב למנהלת במקומות בהם איני מעוניין ואינם משרתים גם אותי).
- למדתי שהתקיעות בעבודתי הנוכחית נוצרה בין היתר בעקבות בריחה למקומות הנוחים ופחד להתמודד עם מצבים שונים, עם עבודה מול קהל. בלימודים עמדתי מול קהל והתחושה האישית כמו גם התגובות היו חיוביות מאוד וגרמו לי להאמין בעצמי.
- חיי היום יום מכניסים אותך לשגרה מונוטונית שלעיתים לא משתנה לאורך שנים, גם אם אתה משתנה בתוכה. בדיוק כפי שקרה לי. התכנית גרמה לי להבין עד כמה השתניתי בתוך חיי המקצועיים ועד כמה עבודתי היום אינה משקפת את השינויים האלו.

- אחד הגורמים שמעכבים אותי בחיי הוא חוסר היכולת לעמוד עם אמירה ברורה וחד משמעית שלי. באחד משיעורי התיאוריה דובר על מודל הסדין, הדולפין והכריש. היה לי מאוד ברור שאני נמצאת בחלק הסדיני. תוך כדי התהליך הקבוצתי למדתי לצאת מהמקום הסדיני ולהביע את דעתי בקול. מבחינתי העובדה שבחיפוש הסטאז' הצלחתי לעמוד על שלי ולבקש תשלום בעבור העבודה, הייתה הדבר הכי משמעותי (גם עם בסוף עוד לא ברור האם אקבל תשלום או לא).
 - הרבה מצבים בעבודה הובילו אותי לחיכוכים עם צוות בגלל האופן בו הייתי נלחצת ומתנסחת, התוכנית גרמה לי להיות מודעת טוב יותר לניסוחים ולאופן הפניה שלי אל הצוות, עבדתי על עצמי על מנת לשחרר את מד הלחץ ולהשרות סביבה נעימה יותר לעבודה.
- בדומה לכך, גם בהתייחס לזיהוי חולשות ונקודות תורפה תוארה המודעות כשלב חיוני בדרך לחוללות של שינוי בזירה המקצועית, מול העצמי ובאינטראקציה מול האחר, ונראה כי תפיסת ההכרה בחולשות ונקודות תורפה כקריאה להתמודדות עם אתגר לוקחת חלק חשוב בתהליך זה. בהיבט זה עלתה העבודה הקבוצתית הכרוכה בשיקופים ובמשובים ככלי חשוב להתקדמות:
- הרבה יותר קל לנו לזהות אצל אחרים את החזקות והחולשות שלהם מאשר לזהות את שלנו. כמובן שהיו לי חזקות וחלשות שידעתי על קיומם, אך במסגרת התכנית והעבודה בקבוצה, השיקוף והמשוב הקבוצתי חידד בפני את קיומם. גם לטוב וגם לפחות טוב. כיום, זה מאפשר לי לזהות באילו מצבים עלי להשתמש יותר בחזקות שלי וכיצד הן יכולות לקדם אותי או את האחרים מסביבי, אך גם לשים לב לחולשותיי ומתי הן חוסמות אותי ומהוות מכשול. חלק מהלמידה היא לזהות מצבים אלו ולהשתמש בנקודת התורפה שלי כציון דרך, אתגר, ובזכות החזקות שלי להתמודד עימה.
 - אחת מנקודות החולשה שלי היא הקושי בעמידה בפני גבולות לתלמידים שלי. באחת הסצנות בהם השתתפתי היה דיון בין בעל לאשתו. אני היית בתפקיד האישה שמוכיחה את בעלה על כך שהוא לא שם גבול לתלמידיו. לאחר מכן גם ערכתי את הסצנה, בחוסר תשומת לב (כמובן חלק מהתהליך זה להבין שזה לא קרה בטעות) ערכתי את הסצנה והמשפט בנוגע לחוסר גבולות חזר על עצמו למעלה משלוש פעמים בסצנה שאורכה פחות משתי דקות. שתי לב לזה רק לאחר הצפייה בכיתה כשחברי לקבוצה הסבו את תשומת ליבי. תמיד ידעתי שיש לי קושי בנקודה הזאת, אבל השיקוף גרם לי להסתכל על הדברים אחרת ואז גם לנסות לפעול אחרת בתוך היום יום שלי.
 - ההתייחסות שלי לחולשות שלי גורמת לי לא להילחץ ולבקש עזרה.
 - אני ערה יותר היום לחולשות שלי ולדברים שמעכבים את התפתחותי בעבודה. אני ערה לכך שאיני יוזמת מספיק בעבודה ומעדיפה לפעמים להתעסק בדברים שוליים ולא המהותיים בעבודה. מקווה לעבוד על חולשות אלו ולשנות אותם.
 - מודעות מוגברת לחולשות מאפשרת לי לוותר על תפקידים שאחרים טובים בהם יותר ממני לטובת החברה.

שיעור מעט נמוך יותר של משיבים (25 אחוזים, הם 4 משיבים) בחר בהיבט של **תיעול משאבים פנימיים לכיוון של צמיחה** כאחד מהשניים שזכו לביטוי המשמעותי ביותר של התפתחות ושינוי במסגרת התכנית, והדגים תהליך של התייעלות ויוזמה:

- בשל הפידבקים החיוביים וחיזוק תחושת הביטחון שנסכה בי תכנית הלימודים, אני חשה שאני מסוגלת לתרום ולהעצים את עצמי גם בעבודתי הנוכחית. לדוגמא: הצעתי להקים קבוצה של תקשורת מקדמת בעבודתי בבית המשפט ולשמש כמנחה.
- אני מרגיש שבעקבות התוכנית אני פחות דוחה דברים, מתמודד עם המטלות שלי ביעילות שלעיתים אפילו אותי מפתיעה ומוצא מקום למגוון רחב יותר של פעילויות. התרגלתי בחודשים האחרונים להציב לעצמי יעדים (בתחום האישי, המשפחתי וכמובן גם במקצועי) ולממש אותם. זה תהליך חיובי מאוד שאני מרגיש שברובו הוא תוצאה של ההשתתפות בתוכנית.
- מאחר ונמנע יותר מעכבים וחסמים מתפנה זמן להתפתחות העצמית.

אחריהם בדירוג, בחרו המשתתפים (18.75 אחוזים, הם 3 משיבים) בהיבטים נוספים של מודעות וצמיחה השלובים יחדיו, ובכללם: **(1) חיזוק היכולת לזהות עוצמות פנימיות, (2) מתן ביטוי ומקום לשאיפות אישיות, ו (3) ניהול דיאלוג פנימי להבנת מצבים מתסכלים**. להלן תובא דוגמא לכל אחד מאלו, בהתאמה:

1. אני בנאדם מאוד פרפקציוניסט ומאוד ביקורתית כלפי עצמי, וכתוצאה מכך גם היה לי קשה להעריך את עצמי על מה שאני עושה, לראות את היכולות הטמונות בי, ו"לטפוח לעצמי על השכם" מידי פעם כשצריך. היום עם סיום לימודי בתכנית, אני יודעת יותר לזהות את הצדדים החזקים שבי, לזהות הצלחות שלי, להעריך את עצמי ולדעת שאני יכולה להיות משמעותית עבור האנשים שסביבי. בתור מורה לקולנוע בעבודתי, הרגשתי את השינוי לקראת סוף שנת הלימודים עם התלמידים, כשהקרנו את התוצרים שלהם ובשיחות הסיכום איתם ועם מנהלי בתי הספר.
2. לתת מקום לשאיפה שלי להיות עצמאית, לנהל את הזמן ואת הפרויקטים שלי זה דוגמא מעולה לתרומת התוכנית. בכלל עצם זה שהתוכנית הזאת קיימת והיא משלבת בין האהבה שלי לסרטים לבין הרצון לתרום ולעבוד עם נוער בסיכון זה ממש התגשמות חלום. זה לקום בבוקר וללכת לעבודה בלי להרגיש שאתה עובד- אתה פשוט עושה את מה שאתה אוהב. לשם אני מכוונת עכשיו, יותר מתמיד.
3. ההבנה שמצב מתסכל הוא שכיח ואנושי. להפוך אותו למצב מאתגר, להבין מתוך שיח פנימי מה לא עבד, מה יוצר את התסכול ומהמקום הזה למצוא אלטרנטיבה

1 ד) אני מול האחר: תהליכים פנימיים בהיבט הבינאישי וביטויים בזירה האישית ובזירה

המקצועית

במטרה לבחון את תרומת ההשתתפות בתכנית ההכשרה לפיתוח איכויות ומיומנויות רלוונטיות לתקשורת מקדמת, נתבקשו המשתתפים לדרג על אותו סולם את תפיסתם ותחושתם לגבי **תרומת התכנית להעצמת מיומנויות וכשרים בינאישיים**. בלוח 2 מוצגים הממצאים. לוח זה המתייחס, כאמור, להיבטים שונים של תקשורת בינאישית כולל התייחסות הן לאוריינטציה בינאישית, קרי-לאמפתיה, קבלת וראיית האחר במפגש עימו, והן לכשרים שונים של תקשורת והתנהלות בשיח עם האחר.

לוח 2: תפיסת תרומת ההשתתפות לחיזוק היבטים של תקשורת בינאישית: מספר משיבים, שכיחויות,

ממוצעים וסטיות תקן

ההיגד:	N	1	2	3	4	5	ממוצע (סטיית תקן)
התחזקה היכולת שלי להיות אמפתי/ת כלפי אחרים	16	-	-	25.0%	31.3%	43.8%	4.19 (.83)
אני מרגיש/ה שהתחזקה המכוונות שלי לאחרים	16	-	-	12.5%	50.0%	37.5%	4.25 (.68)
אני מסוגל/ת להקשיב לאחרים בשיח שלי עמם	16	-	-	6.3%	50.0%	43.8%	4.375 (.62)
אני מרגיש/ה שהדיאלוג שלי עם אחרים אותנטי יותר מבעבר	16	-	-	12.5%	50.0%	37.5%	4.25 (.68)
אני מסוגל/ת לזהות ולהבין טוב יותר את הצרכים של אחרים, להם מגע משמעותי איתי	16	-	-	18.8%	37.5%	43.8%	4.25 (.77)
אני מרגיש/ה שקל לי יותר לקבל אחרים - אני פחות שיפוטי/ת וביקורתי/ת מבעבר.	16	-	-	18.8%	37.5%	43.8%	4.25 (.77)
אני מתמודד/ת באופן יעיל יותר עם התנגדויות שעולות במסגרת קשר או שיח איתי	16	-	-	18.8%	43.8%	37.5%	4.19 (.75)
אני תורם/ת לשיח מקדם עם אחרים (דרך מיומנויות תקשורת כמו שיקוף, משוב בונה ועוד)	16	-	-	25.0%	43.8%	31.3%	4.06 (.77)
אני נותן/ת יותר לגיטימציה לאחרים לבטא רגשות שליליים וביקורת בתוך הקשר איתי	16	-	6.3%	25.0%	37.5%	31.3%	3.94 (.93)

ההיגד:	N	1	2	3	4	5	ממוצע
(סטיית תקן)							
אני מתנהל טוב יותר בקונפליקטים עם אחרים	16	-	-	37.5%	43.8%	18.8%	3.81 (.75)
ממוצע כללי							4.14 (.58)

מן הלוח ניתן ללמוד כי באופן כללי המשתתפים חוו את התכנית ככזו שתרמה לפיתוח וחיזוק מיומנויות של תקשורת בינאישית במידה רבה (ממוצע 4.14 ; ס.ת. .58). מלבד משתתף אחד כלל המשיבים העניקו לנושא זה דירוג הנע מבינוני ועד גבוה מאוד, כאשר עבור מרבית ההיבטים המייצגים אותו, עיקר ההתפלגות התרכז בדירוגים הגבוהים. ממוצעי הדירוגים של כל אחד מההיבטים נושקים לתחום הגבוה של הסקלה או חוצים אותו אך מעט (קרי- נעים סביב דירוג 4). מבט מדוקדק יותר בממוצעים אלו מגלה כי ההיבטים שקיבלו את הדירוגים הנמוכים יותר הם אלו הקשורים בהתמודדות עם התנהגויות ורגשות שליליים בתוך שיח: מתן לגיטימציה לאחר לבטא רגשות שליליים וביקורת (ממוצע 3.94), וכן התנהלות טובה יותר בקונפליקטים עם אחרים בעקבות ההשתתפות בתכנית (ממוצע 3.81). ההיבטים שזכו לדירוג הגבוה ביותר, קרי- אלו אשר נחו כהיבטים שנתרמו ביותר בעקבות ההשתתפות בתכנית בהקשר הנדון, הם אלו הקשורים במיקוד באחר: יכולת ההקשבה לאחרים במסגרת שיח עמם (ממוצע 4.37) וכן התחזקות המכוונות כלפי אחרים, דיאלוג אותנטי יותר עמם, זיהוי והבנת הצרכים של אחרים במסגרת אינטראקציה משמעותית וכן היכולת לקבל אחרים, תוך הפחתת השיפוטיות והביקורתיות כלפיהם (עבור כל אחד מהם התקבל ממוצע של 4.25).

הערכות המשתתפים לגבי טיפוחם של מיומנויות ותהליכים פנימיים **בינאישיים** לאור ההשתתפות בתכנית נמצאו קשורות באופן חיובי ומובהק עם תפיסותיהם לגבי תרומות ההשתתפות להתפתחות תהליכים פנימיים **תוך אישיים** ($r=.72, p<.01$). בנוסף, תפיסות המשתתפים לגבי פיתוח מיומנויות ותהליכים פנימיים בינאישיים נמצאו במתאם חיובי ומובהק עם תפיסות המשתתפים לגבי תרומות התכנית להתפתחותם במישור המקצועי ($r=.52, p<.05$).

התייחסותם הפתוחה של המשתתפים התיישבה עם הממצא הכמותי (גם אם לא במלואה). כך, ניתן בחירתם בהיבטים (מתוך הנ"ל) המעידים על **התרומה המשמעותית ביותר של התכנית**

לפיתוח מיומנויות בינאישיות בזירה האישית העלה את המדרג הבא : קרוב לשליש מהמשיבים

בחרו בהיגדים¹ המתארים (1) יכולת קבלה גבוהה יותר של האחר (2) תרומה לשיח מקדם עם אחרים, ובחרו להרחיב אודותם.

בהתייחס לראשון, העלו המשיבים הפחתת תהליכי שיפוטיות וביקורת כלפי האחר וקבלתו כשונה אך שווה לי כבן אנוש, בעל חוזקות וחולשות :

- אני תמיד הייתי אמפטי ותמיד סבלני ביחס לסביבה. בלימודים הפנמתי את תפיסתי ואני באמת מקבל כל אחד ומנסה להבין מה המניעים שלו לפני שאני קופץ לסכמות. שום דבר אנושי לא זר לי.
- התוכנית חורטת על דגלה את הקבלה והכלה של האחר, השונה והנזקק, אני חשה שיפור עצום ביכולת שלי לא להיות שיפוטית. לגלות את הכוחות והחוזקות בכל אחד.
- למדתי להסתכל מהצד על הסיטואציה ולא ישר להגיב באופן אוטומטי וכך אני יוצרת פחות שיפוטיות כלפי האחר ויכולה להקשיב לצד השני
- במהלך התכנית התחדדה אצלי ההבנה של המשפט "אני אדם ושום דבר אנושי אינו זר לי" - ולכן גם שום דבר אנושי אינו טוב יותר או פחות. וזה גורם לי להיות פחות שיפוטית.

בהתייחס לשני, תארו המשיבים שימוש בכלים ומיומנויות שרכשו במסגרת התכנית ואפשרו להם לשפר את יכולת התקשורת שלהם עם אחרים ולקדם את השיח עמם למקום עמוק ואותנטי יותר, הקשוב לצרכיהם, דרך ביסוסה על הקשבה מסייעת, משוב בונה ושיקוף.

- מיישם את שיטת הסנדוויץ' שעובדת יפה ומאפשרת לי להעביר גם ביקורת , דבר שהיה לי קשה מאוד
- אני משתדלת לקיים שיחות משמעותיות ועמוקות יותר עם אחרים, תוך כדי שימוש בכלי התקשורת שניתנו לנו במסגרת הלימודים. אם בעבר הייתי בורחת משיחות עמוקות, היום אני מוצאת את עצמי ויותר קשובה ותרומת להתפתחות השיחה לכיוונים עמוקים יותר.
- רכשתי כלים להקשבה טובה יותר, חדה יותר, שיש בה לזהות ולשקף לאחר התנהגויות, תחושות ובכך לאפשר לאחר להבין סיטואציות טוב יותר ולהיות יותר מודע ולעזור לעצמו .
- אני מרגישה שבעזרת הכלים שקיבלתי בתכנית, במיוחד בקורס של "הקשבה מסייעת", אני מסוגלת לפתח שיח מקדם ומשמעותי אשר עוזר להגיע לתובנות ולפעמים אף לדברים מעשיים ממש שהצד השני מגיע אליהם לבד תוך כדי השיח.

¹ כאחד משני ההיבטים שנתרמו ביותר

- במהלך שיחות עם אנשים, אני מזהה אצלי הקשבה לא מסייעת, ואני משנה אותה, אני מנסה לשקף, לשאול שאלות, ולאפשר לאדם שמולי לדבר כמה שיותר, ולסייע לו בהקשבה המתאימה לו.

בהלימה להיבט זה, תאר שיעור דומה של משיבים (25 אחוזים, הם 4 משיבים) **חיזוק יכולת ההקשבה**, נטרולה מביקורתיות וביסוסה כאותנטיות הרבה יותר בזכות הקורס 'הקשבה מסייעת':

- יכולת ההקשבה שלי התחזקה גם כאשר יש דעה או תגובה שמנוגדת לגמרי ממני.
- יכולת ההקשבה שלי התחדדה והשתפרה בעקבות מיומנויות ההקשבה המסייעת, וזה בא לידי ביטוי בכל אינטראקציה שאני משתתף בה.
- אני מבינה אחרי הקורס שעברתי שאני מגלה אמפטיה כלפי האדם שעומד מולי אפילו עם יש לי ביקורתיות אני מבינה שהדעה שלו חשובה לו ולכן אני נותנת לה מקום.
- במהלך תכנית הלימודים עברתי קורס הקשבה מסייעת שפשוט מלמד אותך איך להקשיב, אבל באמת. נשמע פשוט - אך זה היה הקורס המאתגר ביותר מבחינתי. כיצד להקשיב לאחר מהמקום שלו, מהצרכים שלו. להיות מכוון לגמרי על מה שהוא מספר לך ולדעת לזהות מקומות בהם עליך ליצר תגובה, שאלה שתקדם אותו ואת המודעות שלו. להביא אותו בעצמו לגילוי עצמי על מה שמעיק עליו או עוצר בו. גיליתי שעם הזמן ועבודה על מיומנות הקשבה זו אני גם הרבה יותר קשובה לאנשים בחיי ומסביבי. זיהיתי עד כמה אינני נמצאת בהקשבה בדרך כלל והמאמץ הגדול בלשנות זאת. אך עם זאת זה הביא אותי למקום שתורם בצורה משמעותית לקשרי האישיים כי גם מכריי מרגישים ביטחון לבוא אלי כאשר ברצונם לחלוק מועקה.

בהתאמה להיבט זה של חיזוק המסוגלות לקשב בשיח וכיסוד המצוי בבסיסו, שיעור זהה של משיבים בחר **בייעול התמודדויות עם התנגדויות** כאחד משני ההיבטים שנתרמו ביותר מן התכנית:

- בעבר התנגדויות הלחיצו או הרחיקו אותי מהשיח. כיום אני מבינה שהן חשובות ומשמעותיות להתפתחות, ומקפצה להתקדמות בקשר. חשוב לתת להתנגדות וקונפליקטים מקום.
- אני מגלה שאני פחות מתגוננת, וגם אם אני לא מסכימה עם מה שנאמר אני שומעת ולוקחת לתשומת ליבי את ההערה, ובודקת אם יש משהו במה שנאמר.

אחריהם במדרג השכיחויות עלו ההיבטים: (1) הגברת המכוונות לאחר, (2) זיהוי והבנת צרכים של אחרים משמעותיים, ו (3) העצמת היכולת התקשורתית במגע עם אחרים (כל אחד מהם נבחר על ידי 18.75 אחוזים הם 3 משיבים, כאחד משני ההיבטים שנתרמו במידה הרבה ביותר מהתכנית בהקשר זה). להלן יודגמו כל אחד מהם, בהתאמה:

הגברת המכוונות לאחר, המשקפת באחד מהמקרים חוליה ראשונה של טיפוח מכוונות לעצמי, במסגרת התהליך:

- בזכות התכנית למדתי רבות על עצמי, בין היתר לאפשר לעצמי להיות מי שאני על כל מעלותי ומגבלותי. בכך שהקטנתי (כי לא בטוחה שאוכל לגמרי להיפתר מכך) את החיפוש אחר השלמות והמושלמות זה פתח מקום לקבלה של עצמי ובכך גם של אחרים. בעבר ציפיתי מכל מי שסביבי שיתאים את עצמו (לא במודע) לסטנדרטים שלי, לראיית העולם שלי וכמובן שצפייה זו הובילה לאכזבות רבות. ברגע שאפשרתי לעצמי להיות מי שאני, והבנתי מדוע אני מי שאני, אפשרתי לאחרים להיות מי שהם ולהבין מאיפה הם באים ומה מניע אותם. ולכן היום אני מרגישה שאני יכולה ביתר קלות לזהות מה האחר רוצה או צריך ולפגוש אותו שם.
- התוכנית פתחה בפני את העולמות של האנשים סביבי, ברגע שאדם "פוקח", את העיניים סביבו הוא רואה. כשהתחלתי להסתכל ולהקשיב באמת למה שקורה סביבי התחזקה המכוונות שלי לאחרים

זיהוי והבנת צרכים של אחרים משמעותיים:

- כל הזמן חוזרים לי המשפטים של רן לראש- "אני אדם ושום דבר אנושי אינו זר לי", לכל דבר יש עבר מפואר.... אני מנסה לחשוב מה הוביל את האדם שמולי להתנהג ככה, להגיב ככה, לומר את מה שהוא בחר ומה באמת הוא צריך ממני באותו רגע- חיבוק, עצה, הקשבה, שאלה מנחה, אולי שפשוט אהיה שם.

חיזוק היכולת התקשורתית:

- יש לי חבר מילדות שמערכת היחסים אתו מאופיינת בוויכוחים תמידיים כמעט בכל מפגש. לאחרונה שמתי לב שאני הרבה פחות "מתחמם" ומתעצבן בפגישותינו. אני קשוב יותר לדעות שלו ולוקח את המקום להביע את דעותיי בלי להיגרר לאותה ווכחנות וחוסר הקשבה שהיינו רגילים אליה

יישום ההתפתחות האישית בהקשרן של איכויות ומיומנויות בינאישיות בזירה המקצועית העלה

דגש מעט שונה, כך שמרבית המשיבים (כ 43 אחוזים, הם 7 משיבים) בחרו בניהול טוב יותר של קונפליקטים. ספציפית יותר, תארו המשתתפים יכולת לווסת את הקונפליקט והרגשות השליליים הכרוכים בו בעוד שאחרים הדגישו דווקא חיזוק של עצם היכולת להעלות קונפליקט על פני השטח, במקום להשתיק ולדכא את הצורך האותנטי להתעמת היכן שנדרש, לתת לו קול והד, ולהימנע מהשלטת הרמוניה מלאכותית.

- במצבי קונפליקט למדתי איפה אפשר לשחרר ואיפה ללחוץ טיפה יותר.
- בעקבות התכנית אני נכנסת יותר לקונפליקטים משמעותיים ונמנעת יותר מקונפליקטים תפלים. בקונפליקטים משמעותיים למדתי הרבה על המורכבות של קונפליקטים עבורי ועל החשיבות של הרחקה וראייה יותר מפוכחת ופחות רגשית.
- אני מתנהלת טוב יותר עם קונפליקטים שלי עם אחרים ומביע את דעתי כשאני מרגישה שקורים דברים שלא נעימים לי ולא לתועלתי האישית. למשל חברה לעבודה טענה שהיא ביצעה עבודה שאני ביצעתי ימים ארוכים. בימים אחרים אולי הייתי שותקת על כך, הפעם התעמתי עמה על כך והיא אף התנצלה בפני על כך.
- הרבה פעמים הייתי נמנעת מהתמודדות עם קונפליקט כזה או אחר, או מתמודדת בצורה שמורידה מהערך העצמי שלי וגורמת לי להרגיש חוסר נוחות עם עצמי, מול המנהלים והרכזים שלי, ולפעמים גם מול התלמידים. היום אני יודעת להתמודד בצורה טובה יותר עם קונפליקטים בעבודתי כמורה בבי"ס, מבלי לחשוש להיכנס לעימות או לייפות את הבעיה, כמובן שהכול בדרך טובה ונעימה.
- לצלם ולעזור הבמאי יש באופן מובנה הרבה מקומות לחיכוכים. הוא או היא רוצים לסיים בזמן ואני צריך כמה שיותר זמן לעבוד... בעבודתי האחרונה מצאתי את עצמי מנהל את הקשר עם עוזרת הבמאי בצורה טובה ויעילה הרבה יותר. כך כשאני הייתי מוכן ל"פשרות" מהצד שלי, קבלתי הרבה יותר הבנה ובסופו של דבר את הזמן שאני הייתי צריך ממנה..
- אני עוד לא בסופו של התהליך, אך אני מרגישה שהתוכנית מאוד כיוונה אותי לא לפחד, לפני שאני בכלל מתנהלת בקונפליקט, לתת לעצמי את הלגיטימציה בכלל להגיע לקונפליקט.

שני ההיבטים הבאים שנבחרו על פי מדרג הדירוגים הם (1) **דיאלוג אותנטי יותר עם אחרים** ו (2) **זיהוי והבנה טובים יותר של צרכי אחרים**. כל אחד מהם נבחר על ידי 25 אחוזים מהמשתתפים (4 משיבים) כאחד משני ההיבטים שנתרמו ביותר מהתכנית בהקשר זה. בהתייחס לראשון, דיאלוג אותנטי יותר עם אחרים, העלו המשיבים בעיקר יכולת ביטוי עצמי במסגרת השיח והמגע עם האחר, המערבת ביטוי חופשי של רגשות, גם שליליים כמו חששות, המהווה שיקוף של מצב פנימי, וגם העלאת קונפליקט המפגיש את המצב הרגשי עם הסיטואציה החיצונית:

- אפילו בפניות רשמיות, התחלתי להציג את רגשותי, חששותי וכי'
- דיאלוג אותנטי יותר מבעבר חשוב לי מאוד. היכולת לשוחח ולבטא רצונות, רגשות, מאפשרים חופש ומרחב אישי שנחוצים לעבודתי.
- הדיאלוג שלי אותנטי יותר מכיוון שאני פחות מפחדת מקונפליקטים, מבינה את חשיבותם בתהליך הגדילה שלי ומנהלת אותם בצורה יצירתית יותר בלי לאבד את חוש ההומור. מצד שני אני גם פחות נלחצת מלהחזיק את הקונפליקט לאורך זמן מבלי לברוח לפתרון הקל רק על מנת לשפר את הרגשתי המידית.

בהתייחס להיבט השני – זיהוי והבנה טובים יותר של צרכי אחרים – תארו חלק מהמשיבים תהליך פנימי של מודעות עצמית, למשל למקורות הנעה המנוהלים על ידי רגש מעכב או קושי בחשיפה של העצמי האותנטי בהתנהלות מול האחר, כשלב בהתפתחות שאפשרה הבנה עמוקה יותר של צרכי האחר. אחרים תארו רכישת כלים להבנת צרכי האחר וחידוד היכולת להשתמש בהבנה זו במסגרת המקצועית בחייהם :

- אני חושבת שאני אדם רגיש באופן כללי. אך אחת מתכונותי הפחות חביבות אלי זה הניסיון להסתיר זאת על מנת להידמות למישהו לא פגיע. בתכנית הלימודים בו עבדנו על המנחה ותפקידו, על כך שהוא קודם כל אדם והוא לא מושלם, משהו השתחרר בי ואני מרגישה שאני מאפשרת לעצמי להיות חשופה יותר לאחרים מסביבי. זה אפשר לי גם לזהות את הצרכים שלהם כי הם מרגישים שהם יכולים להיות יותר פתוחים כלפי. אני מרגישה שזה שינה את יחסי עם עמיתי בעבודה כי נוצרה סביבה שמאפשרת דיון ופתיחות ובכך גם התקדמות וגדילה.
- בעבר הייתה לי נטייה להרגיש מתוסכל מכך שאני "עושה את כל העבודה" כלומר, אני "רק הצלם", אבל בעצם "עושה את הסרט" לאחרונה אף שצלמתי סדרה עם במאי שזו לו עבודתו הראשונה. הרגשתי שאני מפנה לו את הבמה ונותן לו את הכבוד והמקום לבטא את עצמו בלי להרגיש מאוים ממני (מה שקרה רבות בעבר).
- רכשתי כלים להבין טוב יותר את הצורך של האחר במפגש איתי גם אם הוא עצמו לא מודע לאותו הצורך או שהוא מודע ולא מביע אותו .
- בעבודה עם תלמידים ועם נוער חשוב לי להבין את הצרכים שלהם, ומבחינה מקצועית איתם יש לי את הקשר המשמעותי ביותר.

אחריהם במדרג (18.75 אחוזים הם 3 משיבים) נבחרו ההיבטים של הפחתת השיפוטיות, התמודדות עם התנגדויות והגברת היכולת התקשורתית. כולם משקפים תהליך התפתחותי שביסודו היכרות טובה יותר עם העצמי וביטוי אותנטי יותר שלו. להלן תובא דוגמא לכל היבט :

הפחתת השיפוטיות:

- לא חשוב כמה ניסיתי להגיד לעצמי שאני אדם שמקבל ומכיל, בתכנית לימודים הסתבר לי עד כמה אני שיפוטית אפילו בלי לשים לב. בגלל הסכמות שלי, הדרך בה גדלתי, העקרונות שלי וראיית העולם משבשות אצלי את המחשבה גם אם ברצוני לקבל את האחר. היום אני מאפשרת לעצמי מבט שני. להסתכל טוב על מי שאני נתקלת בו גם במקום עבודתי והאנשים שבו, שלעתים קרובות חווים לחץ, עצבנות וחוסר מנוחה ולנסות להבין את צרכיהם, מה הם מביאים אתם לאירוע ומה הטריגר לתגובתם. וברגע שאני מזכירה זאת לעצמי פתאום האירוע נראה שונה לגמרי. הלחץ שלו או התסכול שלו מובנים עד כדי הזדהות והבנה שמאפשרת דיאלוג, הרגעה, קבלה והכלה.

התמודדות עם התנגדויות:

- אני מגלה שאני פחות מתגוננת, מנסה לתת לצוות יותר מקום, פחות להעיר, לוותר ולשחרר, וגם אם אני לא מסכימה עם מה שנאמר אני שומעת ולוקחת לתשומת ליבי את ההערה, ובודקת אם יש משהו במה שנאמר.

הגברת היכולת התקשורתית:

- אני תקשורתית יותר, במגעים עם לקוחות, אני מרגיש שאני מעביר את מה שאני רוצה בקלות בנינוחות ואנשים זורמים איתי, בנוסף אני שמת לי לב שבחודשים האחרונים לקוחות נפתחים אליי ומדברים על דברים אישיים כאילו הכירו אותי כל חייהם (ואני מזכיר לכם שאני עובד בחנות, לא פסיכולוג)

1 ה) ללמוד לחשוב אחרת

היבט אחר שנבחן במסגרת הערכת תרומות התכנית והתהליכים הכרוכים בהן הוא תפיסת המשתתפים לגבי **שכלול יכולות קוגניטיביות** בהקשר חינוכי-חברתי, ובאופן ספציפי יותר הבניית או חידוד אסטרטגיות חשיבה והמשגה הרלוונטיות לתקשורת מקדמת. בהקשר זה נתבקשו המשתתפים לדרג את תרומת התכנית ליצירת המשגות חדשות לגבי אירועי חיים, ובכללם הבנה של מושג הבחירה ותפיסה של יכולת ההנעה העצמית הנגזרת ממנה לכיוון של צמיחה והתפתחות טובה יותר בחיים. דירוגי המשיבים מלמדים כי בממוצע חווית המשתתפים באשר לתרומת התכנית מהיבט זה מצויה בפתחו של התחום הגבוה (ממוצע 4.03 ; ס.ת. 0.53). הדירוגים של כל היבט והיבט בהקשר זה מצוינים בלוח 3 שלהלן.

לוח 3: תפיסת תרומת ההשתתפות להבניה/חיזוק של סכמות חשיבה רלוונטיות לתקשורת מקדמת

מספר משיבים, שכיחויות, ממוצעים וסטיות תקן

ההיגד:	N	1	2	3	4	5	ממוצע	(סטיית תקן)
להבין את מושג הבחירה ולהשתמש בו באופן מקדם	16	-	-	12.5%	56.3%	31.3%	4.19 (0.65)	
לנתח ולעבד מוקדי כשל בסיפורי חיים (זיהוי אינטראקציות בעיתיות וגורמים מעכבים)	16	-	-	31.3%	56.3%	12.5%	3.81 (0.65)	
ליצור המשגה מחודשת של אירועי חיים במונחים מקדמי צמיחה	16	-	-	25.0%	43.8%	31.3%	4.06 (0.77)	

ההיגד:	N	1	2	3	4	5	ממוצע (סטיית תקן)
להעלות מספר חלופות מיטביות למצבים מתסכלים ו/או לא לגיטימיים	16	-	-	18.8%	50.0%	31.3%	4.12 (.72)
להחליף תפיסה של גורל חיים בתפיסה של יכולת הנעה ופעולה לגבי מהלכי חיים	16		6.3%	18.8%	43.8%	31.3%	4.00 (.89)
ממוצע כללי							4.03 (.53)

התבוננות בנתוני הלוח מעלה כי ההיבט שדורג כנמוך ביותר הנו: היכולת לנתח מוקדי כשל בסיפורי חיים (ממוצע 3.81), ואילו זה אשר זכה לדירוג הגבוה ביותר הנו: היכולת להבין את מושג הבחירה ולהשתמש בו באופן מקדם (4.19). בראשון מבין השניים התפלגות הדירוגים אכן מעלה שיעורים לא מבוטלים גם לדירוג הבינוני, כך ששליש מהמשיבים בחרו בדירוג זה. בדירוג בינוני או בינוני ומטה נמצא שיעור של כרבע מהמשתתפים עבור תפיסת היכולת ליצור המשגות מחודשות מקדמות צמיחה וכן של יכולת ההנעה של מהלכי חיים (עם ממוצעים של 4.06 ו 4.00 בהתאמה). עבור זיהוי חלופות מיטביות למצבים לא אדפטיביים נמצא כי שיעור קטן יחסית מההתפלגות התמקם בדירוג בינוני ומטה, כך שמרבית המשיבים בחרו בחלק הגבוה של הסקלה, קרי בדירוג הגבוה והגבוה ביותר. באופן כללי, עבור כלל ההיבטים שיעור המשיבים הגבוה ביותר התרכז בדירוג הגבוה 4.

הערכות המשתתפים לגבי טיפוחם של מיומנויות ותהליכים פנימיים בינאישיים לאור ההשתתפות בתכנית נמצאו קשורות באופן חיובי ומובהק עם תפיסותיהם לגבי תרומות ההשתתפות להתפתחות סכימות חשיבה חדשות ($r=.69, p<.01$). תפיסות המשתתפים לגבי פיתוח סכימות אלו נמצאו במתאם חיובי מובהק עם תפיסות המשתתפים לגבי תרומות התכנית להתפתחותם במישור האישי ($r=.60, p<.05$).

1 ו) החיים בסרט, או: אני בתפקיד עצמי - הגיבור בסיפור חיי: הליך הפקת סרטים כאמצעי

ביטוי למפגש עם העצמי והאחר ושינוי סיפורי חיים

התכנית להכשרת מנחים לתקשורת מקדמת כוללת לא רק עבודה פנימית עמוקה על יכולת ההתבוננות בעצמי ובאחר, תוך שכלול מיומנויות וכשרים רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים, אלא גם ובעיקר התוודעות לעולם הקולנועי ככזה המשרת עבודה זו. לפיכך, התייחס המחקר הנוכחי גם

לתפיסת המשתתפים את הליך הפקת סרטים כאמצעי ביטוי למפגש עם העצמי והאחר ושינוי הסיפור האישי. ראשית, נתבקשו המשתתפים לדרג את חווית הליך הפקת הסרטים כאמצעי למפגש אותנטי עם עצמם. הדירוג הממוצע שהתקבל נושק לקצה הגבוה ביותר של הסקלה ועומד על 4.875 (עם ס.ת. של 0.50), ואכן מבט בהתפלגות הדירוגים מגלה כי כמעט כלל המשיבים בחר בדירוג הגבוה ביותר (כ 94% מתוכם). דירוג נמוך יותר התקבל עבור חווית הליך הפקת הסרטים כאמצעי קונסטרוקטיבי לשינוי מהלכי חיים אישיים (ממוצע 4.19 ; ס.ת. 0.91). עם זאת, הממוצע עדיין מצוי בתחום הגבוה של סקלת הדירוג. סטיית התקן גבוהה יותר ומלמדת כי המשיבים תופסים באופן די שונה היבט זה של התכנית. כך, כ 44% מהמשתתפים העניקו להיבט זה את הדירוג המקסימלי, אחריו 37.5% מהמשיבים בחרו בדירוג 4, בהפרש ניכר העניקו המשתתפים להיבט זה דירוג בינוני (12.5%), ורק 6.3% מהמשיבים בחרו בדירוג נמוך (דירוג 2 על הסקלה). איש לא בחר בדירוג הנמוך ביותר (דירוג 1).

ברמה האישית, מתיאוריהם הפתוחים של המשתתפים ניכר כי העשייה הקולנועית במסגרת העבודה הפנימית שעשו במהלך התכנית הצליחה לעורר אמוציות ותובנות ששימשו בערבוביה לכדי תהליך מורכב של מודעות וקבלה עצמית. כך, תארו המשתתפים כיצד ההליך הקולנועי שהצריך אותם להעמיד את עצמם ואת סיפור חייהם, כפי שנחוה על ידם, במרכז העלילה הפגיש אותם, אולי אף לראשונה, עם הגרעין האותנטי והנסתר של עצמיותם. לא זה העוטה מסכות, המתגונן, הנחבא, אלא זה שנושא בתוכו ארסנל של רגשות מודחקים, קונפליקטים בלתי פתורים, תסכולים ועכבות לצד עוצמות חבויים. ההיכרות עם הד.נ.א הרגשי של העצמי הניעה תהליך שפרץ דרך מעבר לשלב המודעות, כך שהוא תרם לשחרור מסוים מחסמים ומפחדים, חיזק יכולת התעמתות עם חלקים מוחלשים או בעייתיים, ובעיקר טיפח הבנה עמוקה יותר של העצמי. תהליך זה המשקף שילוב בין פנים לחוץ, כזה אשר מציב בפני המשתתפים מראה וחלון לנבכי פנימיותם אך גם מצריך מהם להיחשף בפני האחר ולגלות פתיחות לתגובותיו, תרם לעירור רגשי ותפיסתי אשר בחלק מהמקרים הניע רצון לשינוי ובחלקם האחר טיפח מודעות החובקת פיוס והשלמה.

- אני חושבת שגם אם עשית סרטים בעבר, גם אם ראית את עצמך בתמונות, כאשר אתה נפגש עם עצמך על המסך הגדול אתה מקבל תערובות של רגשות. מ"אני שונאת את איד אני נראית ונשמעת", "ליוואלה, זה לא כזה גרוע". תחושת מבוכה על החשיפה של עצמך לעולם. במיוחד בתור משהו שאוהבת להתחבא ביומיום. זה מחייב אותך להתמודד עם מקומות שהם פחות נוחים. להגיד זו אני. ובהתחלה זה כמעט בלתי נסבל, אך עם הזמן זה מרגיש כמעט טבעי. אולי בגלל שבסוף אני כן מקבלת שזו מי שאני.

- למרות עיסוקי רב השנים בעשיית סרטים, הייתה זו חוויה ראשונית עבורי לעשות סרטים עלי, באופן הישיר ביותר. אני מרגיש שנגעתי במקומות המטרידים ביותר מבחינתי. למרות שהתגובות הכעיסו אותי לעיתים, בסופו של דבר התהליך עבד והרגשתי איך בעשיית הסרט האישי אני מקלף בכל שלב עוד ועוד שכבות.
- חש כי מצאתי את הפוקוס הנכון (לעכשיו) להבנת מצבי הנוכחי ואת המנועים המפעילים אותי ומחזיקים אותי חי.
- עבורי זו הפעם הראשונה שאני יוצרת סרט. כל העבודה על הסרט חייבה אותי להתמודד עם העבר, עם נקודות חולשה ואפילו לקבל את עצמי כמי שצריכה להביט על עצמה בזמן הכנת הסרט. תהליך החשיבה על הסרט מחדד נקודות מבט וגם יוצר קבלה עצמית מיוחדת.
- הכנת הסרט האישי נבנתה אצלי בהדרגה דרך התרגילים, הסצנות הקטנות, השיחות ועד לסרט המוגמר. זה פגש אותי כל פעם בהתמודדויות עם דברים שהיו קשים לי בחיי- אם זו אהבה נכזבת, פצעים לא ברורים בידיים או מקום עבודה ושחרר אותי מהרבה מהפחדים והחסמים שהיו לי. לראות את עצמי על המסך היה לי חוויה שונה ומעצימה הרגשתי יפה ומשוחררת, הרגשתי שאני באמת חיה בסרט (:
- עשיית הסרט הפגישה אותי עם מקומות בילדותי שחששתי או הדחקתי כי לא רציתי לגעת בהם. ההבנה של השלכות האירועים עלי כילדה מתבגרת ואשה. לפרוס סיפור חיים להביט בו התבוננות חיצונית, לא פנימית, לקבל משוב. ההתייחסות השונה של החברים לקבוצה, לראות את עצמי מבחוץ מהצד, את חיי בעבר ובהווה, זו חוויה מטלטלת מעוררת חשיבה ומאוד מעצימה.
- הסרט נותן אפשרות להתבונן בעצמך מרחוק, ולנתח את הסיטואציה מנקודה פחות רגשית ולהבין אותה בצורה טובה יותר וע"י כך לפתח מודעות עצמית.
- הסרט הביא אותי להתמודדות ברמה חדשה ובצורה אחרת עם חיי. בחירת נושא הסרט, כתיבתו ויצירתו, התהליך כולו נתן מקום וזמן לקונפליקט ודרש ממני למצוא כלים חדשים להתמודדות עמו ולהצגתו. כל אלו העבירו את הקונפליקט לממד אחר ותרמו רבות לעיבודו.
- הסרט האישי שעשיתי היה לי כמראה עצמית. ראיתי שאני דווקא נראית נחמד על המסך, שאני מצחיקה ומשעשעת אחרים. שאני אדם אנושי עם החולשות והחוזקות שלי. למדתי שאני שיפוטית וקשה מדי עם עצמי, גם כתוצאה מהפידבקים שנתנו לי אחרים על הסרט.
- בכל אחד מהסרטים שייצרנו במהלך המפגשים נדרשתי להביא מעצמי ומהשקפותיי ונאלצתי לחפור לעומק ולהבין למה עמדתיי הן לפה או לשם. חוויה של שיקוף מהסביבה עליי ושל עצמי עליי. וכמובן שהסרט האישי וההסתכלות פנימה, החיפוש על איזה חלק ממני לעשות סרט. רטרופקטיבה של חיי עברה בראשי במרוצת החודשים וכן אני פגשתי את עצמי לא מעט.

- הקשיים שעלו בי במהלך הפקת הסרט - מאיסוף החומרים, דרך כתיבת התסריט ועד שלבי הסיום - פגשתי את עצמי בסיטואציות שלא הכרתי קודם לכן, או שלפחות לא ייחסתי להן חשיבות או משמעות והפקת הסרט אילצה אותי להתמודד עם הדברים ולפגוש למעשה את עצמי באופן האותנטי ביותר.
- פגשתי את העוצמות שלי וגם את החולשות שלי, למדתי להבין את מצבי הנוכחי בחיים, ולהשלים אתו.
- במסגרת העבודה על הסרט קיימתי דיאלוג משמעותי עם מספר מחבריי לקבוצה. בניית הסיפור יחד הציפה נושאים חדשים, האירה פינות נשכחות וליטפה מקומות חשוכים. מתוך דיאלוג ופרספקטיבה ניתן היה לראות שיש כמה דרכים לספר כל סיפור, ולכל אחד - סוף שונה.

בהתייחסות הפתוחה אשר תוארה לעיל העלו מרבית המשיבים תיאורים המשקפים בעיקר התקרבות אל העצמי האמיתי, כזו המעוררת קבלה והשלמה, או לחלופין שחרור ממקומות כובלים ומעכבים. כך או כך, ההקשר נותר פנימי במהותו. בחלק הפתוח, בו התבקשו המשתתפים להתייחס **לחויית הפקת הסרטים כאמצעי לשינוי תפיסות או מהלכי חיים אישיים** שלהם התמקדו חלק מהמשיבים בשינוי או אפילו בסוג של פריצת דרך המובילים את הפנימי החוצה, מעל פני השטח, באופן המקדם **פרקטיות** תהליכי העצמה והתפתחות. כך, אותו צוהר לעולם הפנימי והרגשי, שנפער או התרחב דרך העשייה הקולנועית והעבודה הרגשית שנכרכה בה, תרם ליכולת התבוננות אנליטית ושכלתנית. זו בתורה הניעה קידומם של שינויים במהלכי חיים בהתייחס לקשרים עם אחרים ובעיקר בהתייחס לעצמי. לפי זאת, דווקא יכולת ההרחקה הרגשית שהתאפשרה תודות להפקה של הסרט בו היחיד הוא 'הגיבור בסיפור חייו' הניעה טיפוח של סכמות חשיבה חדשות, הקוראות למציאת אלטרנטיבות טובות יותר להתנהלות מקדמת. בחלק מהמקרים עלו, בדומה לחלק הקודם, בעיקר ביטויים לאותה מודעות או היכרות אמיתית עם העצמי במערומיו, גם ללא הצהרה על שינוי פרקטי, אך אולי כתחנה משמעותית ונחוצה בדרך להשגתו.

- אני אתייחס לחלק בתכנית שבו עלינו להכין סרט אישי. סרט שמאפשר התבוננות עמוקה לתוך משהו שמעיק עלי, שכואב לי. גיליתי את השינוי המשמעותי ביותר כאשר חלקתי את הסרט עם משפחתי. הם אומנם ידעו על תחושותי, אך ההגשה של הנושא הזה בצורה של סיפור בנוי, נוגע, לעתים כואב פתחה מקום למודעות גבוהה יותר, להזדהות, להבנה וקבלה. נפתחה דלת לשיחה עמוקה וכנה ותמיכה גדולה.
- אני בוחר בהקשר זה להתייחס לתרגיל הקונפליקט במסגרת השיעור של רן. לסרטון שצילמנו הבאתי את הקונפליקט ה"מדמם" ביותר מבחינתי, והוא נושא הבאת ילד נוסף למשפחתנו. אחרי כל התהליך עדיין חשתי שזהו קונפליקט "בלתי פתיר". לאחרונה יזמתי הליכה לטיפול שלי ושל זוגתי ואני חש שזה צעד שמאוד מקדם את שנינו בכיוון הנכון.

- הסרט שלי אפשר לי להתבונן במצבי קושי בחיי באופן אחר לגמרי. פתאום הסיפור שלי קיבל ממד אחר, אני כבר לא אומללה וזקוקה לרחמים, להיפך, יש בי כוחות, אני גיבורה בסיפור חיי. אין לי מה להתבייש, אלא להיות גאה בדרך שעשיתי. באופן שבו התגברתי על קשיים. עבורי זו הייתה חוויה משנה חיים.
- לצלם סיטואציה דרך דמויות חיצוניות שמגנות עלייך, דרך משחק שהוא לאו דווקא אתה, דרך שיח שהוא כביכול רחוק ממך, דרך עריכה שמקדמת ומשנה לך את החשיבה עזר לי מאוד לרצות לחשוב על אלטרנטיבות נוספות לסיטואציות בחיי. איך יכולתי לפעול אחת ולאן זה היה מוביל? עצם זה שבכלל עצרתי לחשוב על הדברים ולא פעלתי בלי חשיבה היה משמעותי בעיניי.
- הצפייה בסרט, העשייה והשינויים בתוכו מתרחשים לאורך השנה במקביל לתהליכים אישיים והתחזקות בתוך התהליך הקבוצתי בלימודים ומפגש עם החומר הנלמד. הבחירה בחומרים מושפעת מזה. ההחלטה לא להיות כך. לנהוג אחרת. מה התפספס ואיפה הצלחתי.. וחשוב מזה - מדוע. מה המשמעות של קשרים משמעותיים עמוקים בילדות למשל. איזה חלקים בעצמי אני אוהב או פחות וכו'.
- אני מרגישה שכאן היה בשבילי החידוש העיקרי - חיפוש האלטרנטיבות. כאשר אנחנו משקפים לתלמידים דרך הסרט את העולם ולאחר מכן יחד איתם מחפשים אלטרנטיבות אחרות, אנחנו יכולים להביא לשינוי תפיסות ומהלכים בחייהם.
- חוויתי את זה דרך החברים שהביאו את הנושאים לעשיית הסרט, איך הם קיבלו תובנות לגבי עצמם, חלקם מצאו אלטרנטיבות לסיטואציה וכיווני מחשבה שונים.
- הפקת הסרט תרמה לי בכך שהפכה את הקושי למקום של העצמה. הפידבקים חיזקו את תחושת האמת שלי לגבי עצמי, תהליך העבודה עימת אותי עם בקשת עזרה, הביקורות דרשו ממני תהליך של הקשבה אך עם זאת קבלת החלטה ועמידה מאחוריה.
- הסרט האישי שלי וכל תהליך הפקתו גרם לי לנבור בתוך נפשי פנימה ולראות דברים שלא תמיד ראיתי בעבר, כמו שאני שיפוטית מדי כלפי עצמי, שאני עסוקה מדי בחולמונות במקום בעשייה בפועל, שאני דוחה קבלת החלטות ולא תמיד מחזקת קשרים עם אחרים. יחד עם זאת ראיתי גם שרבים רוצים בקרבותי ואוהבים אותי, שאני צריכה להיות פנויה אל אחרים יותר ועוד.
- אני חושב בעיקר על הליך קבלת החלטות, שבחילת השנה הייתי הרבה יותר מהוסס וכל החלטה עברה בקושי ובלבול מלווה חרטה. אני מאמין שבתקופות עריכה למדתי למצות עניינים להסתכל קצת יותר על תכלס ולהתקדם הלאה.

בנוסף להתייחסות להליך הפקת סרטים כאמצעי לשינוי בזירה האישית, נתבקשו המשתתפים להתייחס להיבט זה גם בזירה המקצועית. מרביתם לא מצאו רלוונטיות לעיסוקם הנוכחי, חלקם ציינו שהם צופים יישום של היבט זה בעתיד הקרוב לבוא. השלושה שכן התייחסו, תארו היכרות עמוקה יותר עם עולמות של האחר עמו הם באים במפגש בזירה המקצועית, או העצמה של האחרים דרך הפקת הסרטים. אחד מהם ייחס תוצר זה של העצמה לחיזוק יכולת ההתמודדות

עם סיטואציות מעוררות לחץ בחיים, הכרוכות ברגשות שליליים משתקים, דרך העיבוד

המתאפשר תודות להליך הפקת הסרט האישי:

- למדתי בעיקר להכיר את חייהם של בני הנוער שחיים בסיכון. ידעתי קצת על העולם שלהם. אבל הלימוד העיקרי היה מתוך צפייה בסרטים שלהם. הסרט שהכי השפיע עליה היה של קבוצה במעון הסגור "עלם". הסרט הדגים את עולמו באופן מדהים, ובסוף שלו הדגיש גם את היכולת להשתקם.
- במסגרת עבודתי יצרתי סרטים שונים עם העובדים בבית המשפט. ישנם עובדים שכשרואים את המצלמה מתרחקים ממני ואומרים לי "אין סיכוי שאני אצטלם או אשחק בסרט", אולם לאט לאט, תוך כדי משחק ושעשוע הם מתחילים לשתף פעולה וכשרואים את התוצאה על המסך זה מאוד מעצים אותם והם מבקשים ממני להשתתף בסרטונים נוספים. הם מאוד נהנים מהפידבקים שהם מקבלים מאחרים ואחת הבנות אף הלכה ללמוד משחק בעקבות כך.
- במסגרת עבודתי, אני יוצרת ומפיקה עם התלמידים סרטים שונים במהלך השנה, אחד הסרטים שזכורים לי היטב היה על נושא החרדות של הילדים מהמלחמה בדרום, שבו הילדים עברו תהליך של חשיבה עמוקה על נושא החרדות, עיבוד החרדות לסצנות עלילתיות שהילדים עצמם כתבו, הם אף שיחקו בסרט את הדמויות, וביחד גם העלנו רעיונות אפשריים להתמודדות עם החרדות.

1 ז) לגדול בתוך ומתוך הקבוצה

מרבית מההיבטים שהוערכו עד כה הציגו תפיסה המייחסת חשיבות רבה לקבוצה ככר פורה לצמיחה והתפתחות. החיים בתוך הקבוצה, כמסגרת המאפשרת לגדול בתוכה ולהתעצם לאור התהליכים המשותפים שעברו חבריה, נחקרה גם באופן נפרד וספציפי. מהתייחסותם של המשיבים להיבט זה עלה כי כלל המשיבים ייחסו משמעות עמוקה לדינמיקה הקבוצתית ולהשלכותיה. מרביתם ייחסו תרומות חיוביות למפגש הפעיל עם האחרים ולחיים בתוך הקבוצה הן ברמה האישית והן ברמה המקצועית. כך, ברמה האישית רוב המשתתפים תארו את האינטראקציה עם האחרים במונחים של קבלה, הכלה ותמיכה, החפות מגילויים של התניה ושיפוטיות, כאלו המייצרות מרחב מאפשר ועוטף לביטוי עצמי, להשלת מסיכות והגנות ולתהליכי חשיפה של העולם הפנימי. מתיאוריהם עולה כי השיקופים והמשובים שהתקבלו מהקבוצה באופן כה מקבל ומעצים שרתו תהליכי התפתחות הן במובן של היכולת ללמוד יותר על העצמי ולהתבונן עליו מפרספקטיבה חדשה, פחות ביקורתית ויותר מפויסת ומוקירה, או לחלופין כזו המהווה קטליזטור לשינוי, והן במובן של למידה על התנהלות מול האחר, התודעות לשונה מהמוכר והנגיש בחיי היומיום, וכינון מערכות יחסים קרובות, אותנטיות ואינטימיות יותר, תוך ויסות יעיל של מגוון הרגשות הכרוכים בהן ושימוש בתהליכי גישור.

רבים התייחסו לתרומות אלו גם בהקשר המקצועי, כך שהם ראו בתהליכים הקבוצתיים 'מעבדה אנושית' אינטנסיבית להבנה של שלבים התפתחותיים במערכות יחסים של פרט מול קבוצה וחשיפה לערב רב של אנשים ממגוון של עולמות, המקדמות קבלה של השונה והתנערות מסכימות מוכרות ומקבעות. חלקם התייחסו גם ללמידה על מקומו המשמעותי של המנחה בניווט והכוונה של יחסים אלו. **השמעת הקול האישי של כל יחיד ויחיד בקבוצה, למידה על חשיבותו של כל קול כזה עבור יחיד אחר ועבור ה'ביחד', ותזמונם לכדי מקהלה הרמונית מקדמת, בה כל יחיד הוא תורם ונתרם כאחד, נחו כאחד ממוקדי הכוח המשמעותיים ביותר של התכנית.**

- הקבוצה שרתה את התפתחותי באופן חד משמעי. לא רק שהיא שיקפה בפני את תפקידי בתוך הקבוצה ובכך תרמה להעצמה אישית ולמידה עצמית, היא גם דרשה ממני שינוי ומתוך כך גדילה. שיקפה בפני את המקומות בהם אני נתקלת במחסומים ומדוע והעלטה לי למודעות את מקומי כאדם מול סביבתי ולא רק מול הקבוצה. כל פרט בקבוצה מילא בשבילי תפקיד חשוב ואוסף פרטים אלו עזרו לי להתקדם ולהתפתח. נדהמתי לגלות עד כמה פרחתי בתוך מבנה קבוצתי זה ואני חושבת שזה מכיוון שהקבוצה אפשרה זאת. הסכימה להכיל ולקבל אותי על כל גווני.
- הדינמיקה בקבוצה היא בעיני הכלי החשוב ביותר בתהליך. ההתנהלות בתוך הקבוצה, מזרזת ומקדמת את תהליך החשיפה שלך לעצמך ולעולם. האפיונים האישיים מוצפים כלפי מעלה והופכים נגישים ומוכרים יותר. הקבוצה נתנה לי הרבה כוח לבטא את מחשבותי וחששותי. חשוב לציין שאופן ההנחיה של רן ממקסם את כוחה של הקבוצה ומהווה מעין מראה או המחשה לאופן ההנחיה שלנו בעתיד.
- הדינמיקה בתוך הקבוצה שלנו הייתה מיוחדת מאוד. אנשים מרקעים שונים, בגילאים שונים התגבשו לקבוצה איכותית, תומכת ומשתפת פעולה. עבורי דינמיקה זו אפשרה לי להנסות ביחסים חברתיים לא שיפוטיים, פתיחות גדולה ויצירתיות שתרמו לי מאוד כאדם וכאיש מקצוע. בקבוצה ניתן היה לדבר באופן חופשי, כמעט על כל דבר. האינטנסיביות של התהליך הקבוצתי דמו למעבדה אנושית שבה כולם התמסרו ללמידה ולתהליך ועבורי זו חוויה חדשה ואיכותית.
- שירתה מאוד! כל אחד הביא מעצמו משהו אחר לקבוצה. אני לא אשכח איך תוך כדי שלמדנו על מאפייני הקבוצה ושלבי התפתחות הקבוצה ממש חוויתי את זה בעצמי. איך הסכמות שלי על אנשים יורדות ומפנות מקום להיכרות אמיתית, איך מגיע שלב האינטימיות והרצון לקשר שהוא מעבר לגבולות הכיתה, איך מגיע השלב שבו כועסים ולא מסכימים ואיך מגשרים ומתמודדים עם זה. למדתי מהם איך להקשיב לאחר, איך להיות רגישים גם לכעסים וגם לשמחות, איך לחבק באהבה ולהתעניין באחר מכל הלב. למדתי כמה כוח יש לקבוצה ויותר מזה כמה כוח יש לכל אחד בקבוצה, כל אדם הוא משמעותי וחשוב. מבחינה מקצועית אני לוקחת אתי הרבה משיתופי הפעולה ותחושת ה ביחד שהייתה שם ומנסה ליישם את זה גם בעבודה. כפי שכתבתי קודם- האחד קודם כל בשביל האחר לפני שהוא בשביל עצמו.

- הלימודים והתהליך בתוך הקבוצה מאפשרים למשתתף לקבל תמיכה, שיקוף, הכלה. לרוב חברים פגשו את עצמם בצורה שונה בעיני האחרים ממה שהם יידעו או זיהו או חשבו על עצמם. אני חושבת שהשיקוף והמשוב בתוך הקבוצה והראיה השונה של החברים את האחרים אפשרה תהליך העצמה אישית. גם לגבי ההנחיה וגם לגבי הדימוי העצמי של כל אחד מהחברים.
- לרוב הקבוצה קידמה ושירתה אותי באופן אישי. בתהליכי הפרידה לא אחת דובר על כך שהיחודיות בקבוצה היא יותר ה יחד מאשר כל פרט ופרט. ואני מזדהה מאוד עם האמירה הזו. הקבוצה מאוד הכילה את כל השוני שהיה קיים בה. המשתתפים שדיברו אותי והמשתתפים שדיברו פחות. לרוב הרגשתי לכל אחד ואחת היה מקום. ברמה האישית הקבוצה מאוד קידמה אותי בתובנות על עצמי ועל חיי המקצועיים.
- הדינמיקה בקבוצה שירתה את התפתחותי כאדם וכאיש מקצוע, בזכות ההטרונגיות של הקבוצה ראיתי צדדים שונים משלי לפירוש סיטואציות שהיו בקבוצה, ראיתי דפוסי התנהגות כלליים שונים, ציניות, רגישות רבה, הומור, רצינות, זה תרם לי ביכולת להתבונן על השונים ממני ללא שיפוטיות, להקשיב להם, לפעמים לאמץ את דרכם.
- הדיאלוג בתוך הקבוצה הוא אחד המרכיבים המשמעותיים בהיות התכנית כל כך מוצלחת בעיניי. הדיאלוג היה כנה ומעצים. חוויתי את הקבוצה כגורם מזין וקרוב. המקום היה מקבל וקשוב ואפשר לי להרגיש בטוחה ונוכחת. לתרום ולהיתרם. כאשת מקצוע, אחפש יותר מקומות שיהיו דומים לזה בהמשך חיי.
- הקבוצה תרמה מאוד להתפתחותי כאדם וכאיש מקצוע. במהלך כל ההכשרה, בכל מפגש ומפגש ניתנו פידבקים לחברי הקבוצה. בגלל שאני אדם מאוד קשה עם עצמי ומאוד שיפוטי לשלילה כלפי עצמי, הקבוצה עזרה לי לראות כמה אני טועה בקשר לעצמי. כשאתה נמצא בסביבה רגילה אתה לא שואל אחרים מה אתם חושבים עלי? אתה לא חופר בנפש... וכאן, בעקבות החפירות, למדתי להיות יותר מלטפת כלפי עצמי.
- הקבוצה הייתה מורכבת מאנשים נפלאים והדינמיקה הייתה מדהימה!!!! אני מרגישה שהקבוצה שרתה והובילה להתפתחותי בקבוצה, אישית ומקצועית. כמובן כל זאת גם תודות לרן, המנחה המיוחד, שהוביל את הקבוצה לצמיחה והתפתחות בצורה מעוררת השראה!
- הדינמיקה בקבוצה שרתה את התפתחותי כאדם ואיש כמקצוע. כקבוצה חווינו שלבים התפתחותיים ולמדנו לזהותם, למדתי לזהות את יחסי הפרט לקבוצה, ביחס לכל החברים וביחס אליי. הקבוצה אפשרה לי לעבור בין תפקידים שונים שעברתי וכך חוויתי לפעמים את היותי כפרט שנמנע או פרט שמתערב. בנקודות ברומטריות זכינו ללמוד ולהפנים שלבים התפתחותיים. בגדול אין חכם כבעל ניסיון ולחווית קבוצה מבפנים זה היה ניסיון מופלא.
- לתחושותי הקבוצה שרתה את התפתחותי גם כאדם וגם כאיש מקצוע. כאדם חוויתי תהליך קבוצתי מעצים ומעשיר שלימד אותי להתמודד עם קשיים בקבוצה, במערכות יחסים בינאישיות המורכבות ממגוון רחב של אנשים שכל אחד מהם עולם ומלואו. בפן המקצועי למדתי את מקומו של המנחה בקבוצה, את השלבים בהתפתחות מערכת היחסים בין המנחה לקבוצה.

1 ח) להעביר את זה הלאה

ההיבט האחרון שהוערך ותואר לעיל הדגים כי המשתתף כיחיד חש שהוא לא רק נתרם מההוויה הקבוצתית בתוכה הוא חווה את תהליכי ההעצמה, אלא גם תרם לה מהתפתחותו שלו. תפיסה או תחושה זו מתיישבת עם תיאורים פתוחים שהעלו המשיבים ברבים מההיבטים שנחקרו עד לשלב זה, בהם ניכר חיבור בין תהליכים אישיים שחוו המשתתפים ונתבו אותם במסלול של התפתחות וצמיחה לבין חיזוק היכולת להעצמת האחר. חלק גדול מהמשתתפים אכן בטא קשר כזה בשאלה מפורשת שבחנה היבט זה (9 משיבים, כ 57 אחוזים). **כך, בהתייחסם לזירה המקצועית, ובעיקר לקשר עם תלמידים, תארו המשיבים חיזוק אמונה עצמית במסוגלות להפרות את האחר בזרעי ההתפתחות שנבטו בחייהם שלהם, דרך תהליך המודעות וההעצמה האישית שעברו במסגרת התכנית.** תהליך זה תואר על ידי משיבים שונים במיקומים שונים על הרצף ההתפתחותי שעשוי לאפיין אותו. כך, יש ש'התחילו בהתחלה' והדגישו הבנה של רציונל התכנית, לפיו גדילה אישית דרך עבודה פנימית (רגשית וקוגניטיבית) מצמיחה גם את האחר שבא עם אותו הפרט במגע משמעותי. אחרים חוו את הקשר בין העצמות העצמי להעצמת האחר במקום אחר, המשקף מעבר מתודעה למוטיבציה פנימית להעביר את זה הלאה (המתבטאת כאן בתחושה שאחרים חשים בשינוי שעברת ובלהט להנחילו גם בקרב האחר), ויש כאלו שראו בשימוש הפרגמטי בכלים ובמיומנויות הרלוונטיים את החוליה המשמעותית בקשר זה. בבסיסם של אלו מצויה מכוונות עמוקה ואוטנטית כלפי האחר הכרוכה בהבנת התהליך שהוא עובר, גם ואולי בעיקר בזכות ניסיון החוויה האישית ויכולת ההזדהות עמו.

- בהחלט. אני חושבת שברגע שאתה מרגיש מועצם באופן טבעי אתה מתחיל להשפיע על סביבתך כי כל כולך ממוקד על גדילה, התפתחות וצמיחה וזה מושך את מי שמסביבך. אך התהליכים שאותם עברתי במהלך התכנית גם חידדו בשבילי את ההרגשה כי אני צועדת בכיוון הנכון, שיש בי הרבה מה לתרום לאחרים וגם שיש לי את היכולת לעשות זאת באופן שיקדם אחרים.
- בהחלט, כל מטרת התוכנית היא להפוך למנחה שמסוגל להעצים את האחר. בעבודה עם תלמידים בתיכון ממגוון יכולות וכישורים מיומנות זו חשובה לי מאוד.
- כן, כיוון שמתוך התנסות אישית אני יכולה לשקף לאחר את המקום שלו ובכך לאפשר לו התפתחות אישית והעצמה. לזהות מקום, תחושה, 'תחנה' בה הייתי, בדומה למה שהאחר נמצא או חש, לשקף ולהבין לשקול השלכות של בחירה כזו או אחרת באותה נקודה. מדוע נעשתה אותה בחירה ואיך היא השפיעה בהמשך.
- אחרי התהליך המאוד ארוך בקבוצה אני מרשה לעצמי לכתוב (באנונימיות) שבאחת מהקבוצות שהובלתי השנה (אחרי שנתיים של תהליך ארוך), הייתי משמעותי בעבור חלק

גדול של התלמידות. החלק המשמעותי ביותר הוא שמדובר בתלמידות לא הכי חזקות, אבל בסופו של תהליך הפקת סרט הגמר שלהן הם חוו תחושה העצמה גדולה.

- ודאי. במסגרת לימודי עברתי תהליך אישי של העצמה רבה, אמונה ביכולתי ובכוחותיי ואני בהחלט כבר היום לוקחת את הביטחון העצמי שנוסח בי ומעבירה אותו הלאה להעצמת אחרים.
- כן בהחלט, אני משתמשת בזה יום יום עם התלמידים שלי. דרך הבנת הצרכים של האחר, גילוי אמפתיה כלפיו, הכלה, התמודדות ופתרון בעיות בדרכים יצירתיות, זה מעצים את הילד בפני עצמו ובפני הכיתה כולה.

חלק קטן יותר מהמשתתפים (7 משיבים, כ 43 אחוזים) עדיין לא יכלו להעריך השפעה ממשית של התכנית בהעצמת האחר, בשל חוסר רלוונטיות של תחום העיסוק, אך חלקם טענו שהם מאמינים כי התהליכים האישיים שעברו במהלך התכנית אכן ישרתו אותם בעבודתם בעתיד, כך שגם הם יכלו להעריך לפחות תרומה פוטנציאלית להעצמת האחר.

2. אופי תכנית ההכשרה והתנהלותה ושביעות הרצון ממנה

מטרה נוספת של המחקר הייתה, כזכור, לבחון את תפיסת המשתתפים גם באשר להערכת היבטים הקשורים בהתנהלות ההכשרה בהתייחס לתכניה וללואי המנחים וכן שביעות רצון ממנה.

2 א) דברים לשמור ולשמר

ראשית, הוערכו היבטים בהכשרה אשר נחוו כחיוביים במיוחד (תוכן לימודי, דינמיקה קבוצתית, אקלים למידה וכדמ'). כך, כנקודה פותחת אך גם מסכמת, נשאלו המשתתפים על החוויה המשמעותית ביותר עבורם שעלתה במסגרת ההכשרה. **רבים התייחסו ל תכני הלימוד אשר הובילו ליציאה מאזורי הנוחות כשלב התפתחותי חשוב עבורם במסגרת התכנית.** שלב זה אילץ אותם להתבונן פנימה על עצמם במבט חדש, רגיש נוקב ומפוקח כאחד, הניזון מתובנות של האחר (המנחה וחברי הקבוצה), ודרך תהליך העבודה הפנימית גם מאלו של העצמי המתחדש, המתפתח. מבט כזה חייב גם התעמתות פעילה עם 'אזורים מוחשכים' במעמקי העצמי - עם פחדים משתקים ואפיונים אישיים מעכבי צמיחה. הקורס 'הקשבה מסייעת' זכה גם הוא לאזכור רב, ככזה אשר מפגיש את היחיד עם עצמיותו ובה בעת מצייד אותו בכלים ותובנות על אינטראקציה מקדמת עם האחר. **הסרט האישי עלה גם כן כחוויה מכוננת ומשמעותית להתפתחות אישית וגם להתוודעות ל כוחה העצום של הקבוצה.** זו האחרונה הוזכרה רבות, מחוץ לעולמות התוכן

הספציפיים של ההכשרה, כמקור איתן ויציב לקבלה עצמית אך גם להתפתחות, כרשת בטחון המאפשרת ליפול אך גם מטפחת יכולת להתרומם, כזו המלכדת את הקולות הייחודיים של כל אחד ואחד לכדי חוויה ייחודית של ביחד, כזו המסייעת בידי הפרט לצעוד בנתיב בו הוא יכול - אם רק יבחר בכך - לגדול ולהתעצם. במסגרת תהליך הלמידה על העצמי הוזכרו רבות אופי ודרך ההנחיה, אשר שילבה באופן מעורר השראה בין רגישות לאנליטיות ונתפסה כמודל ללמידה ולחיקוי כמנחים לעתיד; כזו המדגימה למידה שונה, המבוססת על מודעות פעילה והעצמה דרך חוויה פנימית ולא על הפנמה של החיצוני.

- החוויה החיובית המשמעותית ביותר שעולה לי היא משיעורי הסימולציות. אומנם שיעורים אלו היו מלווים מפחד גדול וחשש ותהייה אין סופית של האם אני יכולה? אך הם גם היו מאתגרים והגבירו את הרצון שלי להצליח וללמוד. להתמודד עם מצבים לא נוחים ועם אי הידיעה, לקבל אותה ולהמשיך הלאה. ותחושה זו היא מספקת ביותר. לדעת שגם עם הפחד והחשש אני מסוגלת. להזכיר לעצמי שאם אני חוששת כל כך זה פשוט בגלל שזה עד כדי כך חשוב לי.
- אבחר בשתי חוויות שונות. אחת היא ההנחיה של רן. האומץ שלו להישיר מבט מול מצבים שבדר"כ נחשבים לא נעימים ואנו מעדיפים להתחמק מהם. לחקור עוד ועוד פנימה ולהתעקש על הספציפי והמדויק. הבחירות והניתוח שלו במהלך כל התהליך היו לי כדוגמא מרשימה ומעוררת השתאות (ותודה על כך). חוויה שנייה היא הכנת הסרטים ובעיקר הסרט האישי. לא אחזור על מה שתיארתי קודם אך אוכל להוסיף שההקרנה המשותפת של הסרטים בשלבים השונים, במסגרת הקבוצה וחווית ההצצה לנפש של כל אחד ואחת הן חוויה חזקה מאוד וקשורה בקשר הדוק לדינמיקה הכללית שנוצרה בקבוצה.
- במסגרת המפגש עם ורד בן דרור במבוא לחינוך מיוחד, שיתפתי אותה בדילמה אישית מאוד קשה, וקבלתי הנחיות מדויקות לדרך פעולה אפשרית שעזרה לי מאוד עם ההתמודדות והבאה לסגירת העניין בחיוב ובטוב. מה שנטע בי בטחון בקשר הזה כשאזדקק לו בעתיד.
- החוויה המשמעותית היא העבודה על הסרט האישי, הקרנתו בפני הקבוצה וקבלת משוב. התכנון מה יהיה בסרט, איסוף החומרים, כתיבת הוויס אובר, אלצו אותי להתמודד עם נקודות חולשה, זיכרונות. עצם השיחות שהיו לי בנושא גרמו לי להביט על עצמי באור אחר לגמרי חיובי יותר. אני שמחה שזכיתי בחוויה זו ומודה על כל התמיכה שקיבלתי בהכנת הסרט ממיכה, דורית ורן. ואורלי ממשעול שלא חסכה מזמנה ובסבלנות אין קץ סיעה לי הכנת הסרט.

- אחת החוויות המשמעותיות שזכורות לי (והיו מלא) היה הכתיבה של תיעוד השיעור אצל רן. כל שיעור משהו כותב תיעוד לשיעור ופתאום אתה נחשף לעיניים אחרות, נקודת מבט שונה, כתיבה שונה, הערות שונות, הדגשות שונות. זה חידד לי את השוני בין כולם, את הייחודיות ואת היופי שבה. אני זוכרת שכשהגיע תורי הפכתי להיות מאוד פואטית וכתבתי מעין סיפור שיר על הקבוצה ועל החדר. אני יודעת שבאותו רגע התחלתי להבין כמה הקבוצה הזו משמעותית עבורי ואיך רן שלב אחרי שלב מוביל אותנו לחיבור מיוחד הן כקבוצה והן כיחידים, הן בפן המקצועי והן בפן האישי. ממש כמנצח על תזמורת.
- היו תכנים שהפגישו אותי עם הבית והיו מאוד משמעותיים עבורי בהבנה של ההשלכות על הילדה מתבגרת ואשה שהייתי ועכשיו. אני חושבת שאקלים הלמידה הדינמיקה הקבוצתית העניק רשת ביטחון לרבים מהחברים להיפתח ליפול ולנוע בתוכה.
- כשהנחתי לבד במסגרת הקבוצה, היו כמה מצבים שבהם רציתי להעיר הערה צינית או תגובה שהייתה מתאימה לו הייתי חברת קבוצה, אך עצרתי בעצמי כי זיהיתי את התפקיד שלי כמנחה וידעתי שזה לא יהיה נכון לומר את הדברים שבמצב אחר הייתי אומרת.
- המפגש עם רן ישפה והדינמיקה שנוצרה בקבוצה הם שני המרכיבים המשמעותיים ביותר שחוויתי בתהליך. הלמידה עם רן היתה מפתיעה ופוקחת עיניים. לא הכרתי סוג כזה של למידה קודם. כזה שצומח מתוכך בצורה סימביוטית ולא רק מספק חומר.
- אחת החוויות החיוביות המשמעותיות שהיו בקורס היו בקורס תקשורת שהועבר על ידי טלי. בקורס למדתי כיצד להקשיב, כיצד לקדם שיחה לכיוון שתהיה עמוקה יותר, כיצד לשאול שאלות במהלך השיחה. במהלך הלימוד תרגלנו את דרך קידום השיחה בפועל וערכנו סימולציות שמאוד תרמו לנו.
- הקורס של טלי "הקשבה מסייעת" היה קורס מטלטל מאוד, שגרם לי להמון תחושות, מחשבות והתבוננות פנימית, למדתי המון ווון והתחלתי להסתכל ולבחון שיחות שלי עם אנשים בצורה אחרת לגמרי (לטובה), למדתי להקשיב נכון וראיתי מיד תוצאות בשטח.
- אירוע שקרה ביני ולבין חלק מחברי הקבוצה, בו התגלה לי שיקוף לאופן התנהגותי בצורה חזקה ומשמעותית ביותר, אשר גרמה להבנה שאלו הם אכן תכונות הקיימות בי וברצוני לשנותן.
- ככל שנשאבתי לשיעור של הקשבה מסייעת הבנתי שזה זורם בדמי, וידעתי שכמעט כל מה שטלי מלמדת כבר קיים אצלי, ואני לומד לרתום את היכולות שטבועות בי על מנת לעזור לאנשים. חזרתי הביתה ואמרתי לאשתי שאני ממש במקום הנכון ואני יודע שאהיה מנחה קבוצות נפלא.
- אחת המשימות הראשונות בקורס "הסרט האישי" - מונולוג, עימתה אותי עם תהליכים שעברתי בעבר, וההתמודדות הזאת הפתיעה אותי וריגשה אותי מאוד.

2 ב) דברים לשפר

בהמשך להערכת תפיסות ותחושות המשתתפים לגבי אופי ההכשרה, הם נתבקשו להתייחס לאפיונים פחות מיטביים שעלו במסגרתו, קרי- **לכשלים או חסרים מכל היבט שנראה להם משמעותי ורלוונטי. מרבית המשיבים העלו אפיונים תוכניים והעירו על אופיים של שיעורים ספציפיים ובראשם 'אוריינות המידע' ו'העמדה הפנימית'.** בהתייחס לאלו עלתה ביקורת מסוימת על חזרתיות יתר או על היעדר התאמה בין אופי הלמידה החוויתי והאקטיבי בו דוגלת התכנית לתקשורת מקדמת לבין יישומם בפועל. בנוסף, העלו המשתתפים טענה בדבר חסר בשיעורים טכניים הכרוכים בעשייה הקולנועית כמו צילום, עריכה, פסקול, תסריטאות. הטיעונים שעלו נגעו במישורים שונים הרלוונטיים לעשייה זו: ידע רלוונטי, רכישת כלים ותרגולם במסגרת שעות הלימוד.

היבטים תוכניים:

- התאכזבתי ממערכי השיעור של אוריינות המידע שלפי דעתי התפספסו. אני מאמינה כי זה נושא חשוב ביותר וכל כך רלוונטי להיום ואחת כמה וכמה לעבודה עם ילדים ונוער, אך משהו במסגרת הקורס הזה לא פעל כמו שצריך לרוב והרגשתי שגם אני וגם הקבוצה מתוסכלת מכך.
- השיעורים שפחות התחברתי אליהם הם: אוריינות המדיה - לדעתי ניתן לקצר לרמת שניים עד שלושה שיעורים. הייתה רפיטציה בלתי מועילה. השיעורים של ניסים הרגישו לי תאורטיים מדי ומעט בלתי ממוקדים. התאוריות כשלעצמן חשובות ומעניינות אך עצם הלימוד שלהם בכיתה לא הוסיף הרבה. ולדוגמא בשיעורים בהם ביקש שנביא דוגמאות לתיאוריות היו יותר מעניינים... שם באנו אנחנו לידי ביטוי... את החינוך המיוחד ניתן בעיני גם לקצר במעט... באופן כללי, היה דיסוננס בין העקרונות של תקשורת מקדמת כפי שנלמדו בשיעורים אצל רן לבין חוסר יישומם בשיעורים אלו...
- אכזבות קטנות: הקורס של ניסים - העמדה הפנימית הועבר לעיתים באופן מייגע שאינו תואם את אפי הלמידה בתוכני שהוא הבניית ידע. חוסר בשעות לימוד עריכה בתוכנת פרמייר בהחלט הכבידו עליי מאוד. חוסר במספר שיעורי בסיס בנושא צילום ובכלל שימוש במדיה ובטכנולוגיות בסיס. אין "יישור קו" בנוגע למה שיודעים כולם וההנחה היא שכולם מחזיקים בידע והדבר אינו כך. לעיתים שאלת שאלות בנושאים טכניים זוכה לתגובות "גיחוך" מסוים.
- לדעתי חסר קצת יותר בפן המקצועי של עשייה קולנועית, אמנם זה לא העיקר כאן, אבל כמנחים שבאים להנחות עשיית סרט בין היתר, יש מקום להעשרה קצת יותר בצילום, בעריכה, בפסקול, ניתן היה לצמצם את שיעורי אוריינות המדיה שחזרו על עצמם והרגישו כעוד מאותו דבר ללא התקדמות משמעותית, יש מקום להוסיף בהקשבה מסייעת שהוא כלי חשוב ביותר, אבל לא היה מספיק זמן לתרגול וחבל.

- קורס אוריינות המדיה ומסגרת הסרט האישי לא היו מספיק מדויקים בעיניי ויש מקום לבחון שוב את המקום שניתן לכל אחד ואולי אף לאזן ביניהם.
- לדעתי היה חסר בקורס תכנים מקצועיים מתחום הקולנוע. חסר לימוד צילום, לימוד עריכה ותסריטאות.
- הרגשתי שלא ניתן מספיק מקום ליישום ועבודה על הסרט האישי במסגרת שעות הלימודים, בהם יותר קל להתייעץ, להיכנס לאווירה יחד עם אנשי מקצוע שסובבים אותך, ושותפים לקבוצה, היו חסרות לי שעות עריכה במסגרת השיעורים בהם אפשר באמת להתקדם עם הסרט, להתייעץ מאשר לשבור את הראש לבד בבית, להיאבק עם זה, כל דבר לוקח שעה, כי אתה לא מתורגל, ובאופן כללי מוביל לתסכול. אני חושבת שאם היו קצת יותר שעות מעשיות לעריכה על הסרט היה יותר טוב, ופחות מלחיץ כל תהליך העבודה על הסרט האישי.
- כשל היא מילה קיצונית מידי כי הנה אני כאן ואני מרגיש שסיימתי את הכשרתי. אני חושב שצריך להעמיק את כישורי העריכה, לא רק מבחינת תוכנה אלא מבחינת עריכת תוכן. אני במקרה ניחן בהכשרה מתאימה, אבל יש בי תחושה שיש להעביר עוד הרבה מידע מקצועי בתחום הקולנוע על מנת שנוכל לתת למונחים גם תוכן לימודי משמעותי יחד עם ההתפתחות האישית.

מעטים התייחסו להיבטים לא תוכניים כמו חדר הלימוד, ושני משיבים העלו חוויה או תחושה אישית מתסכלת ביחס להתמודדות עם עוצמת העבודה הפנימית או התנהלות של המנחה מולם :

- מאוד התאכזבתי מהקורס על הסרט האישי, כנראה מחוסר החיבור שלי למנחה לצילום ולדרך שהוא העביר את הדברים. אחד הרגעים הקשים שלי היו במהלך הקרנת הסרטים האישיים, כשלאחר הקרנת הסרט שלי שהשקעתי בו את כל כולי, חשפתי את עצמי כמו שלא חשבתי שיקרה, ולאחר ההקרנה המנחה לצילום העביר ביקורת (גם בצורה קצת "קרה"), שהמשתמע ממנה היה שכמעט ולא חשפתי את עצמי. זה היה רגע קשה, ויצאתי מההקרנה בתחושה קשה.
- אני מעדיפה להחליף את המילה אכזבה- במילה קושי. הקושי הגדול בתהליך היה מעבר בין התובנות לשלב היישום. במהלך השנה התעסקתי מאוד בעצמי ובגילויים חדשים, אבל לא תמיד ידעתי איך להתמודד עם אותם גילויים חדשים. איך נכון לפעול כלפיהם. ואיך לא להיכנס למערבולות של האשמה ותסכול עצמי.

2 ג) אני לא לבד: לווי ותמיכת המנחים בתכנית

היבט נוסף באופי ההכשרה העריך את תחושת המשתתפים לגבי **קבלת לווי ותמיכה מצד המנחים**. מהבחינה הכמותית עלה כי הדירוג הממוצע שהוענק להיבט זה מצוי במרכז התחום הגבוה עד גבוה מאוד (ממוצע: 4.625; ס.ת. 62). מבט בהתפלגות הדירוגים מגלה כי רובם המכריע של המשיבים (69%) בחרו בדירוג הגבוה ביותר של הסקלה, ובהפרש ניכר התקבל הדירוג הסמוך של הסקלה,

המציין את תחילת התחום הגבוה (25% מהמשתתפים בחרו בדירוג 4). רק 6.3% מהמשיבים העניקו להיבט זה את הדירוג הבינוני של הסקלה, ואיש לא בחר בדירוגים הנמוכים.

תפיסות ותחושות המשתתפים לגבי לזוי ותמיכת המנחים בתכנית ואופי האינטראקציה עמם הוערכו גם באופן פתוח. רובם המכריע של המשתתפים הביע תחושות עמוקות של הוקרה כלפי המנחים ובראשם ראש התכנית, אשר הפגינו לזוי רגיש ומסור מעבר למצופה, לתפיסת המשיבים. כך, תוארו המנחים כמנטורים מאירי ומכווני דרך, אשר מלווים את המשתתפים בתהליך אישי של מודעות והתפתחות מתוך מעורבות אישית המבוססת על אכפתיות טהורה. כזו אשר מעניקה חיבוק ממשי וסימבולי המלווה במלל מעצים ותמיכה ללא התניות, הפורצת את גבולות מסגרת התכנית. התחושה והמסר שהועברו למשתתפים, לפי חוויתם, היא של זמינות ושל קשיבות אמיתית. כזו המוכיחה כי המנחים באמת רואים אותם, רוצים להכיר אותם מבפנים והחוצה, ומזהים היטב את צרכיהם. בנוסף, הם נחוו כדמויות קרובות המגלות אמפתיה עמוקה לרגעי קושי בתהליך אישי שהוא לא אחת מטלטל, ופורשות בפניהם רשת של נוחות ובטחון להיות הם עצמם, לגלות את עצמם, ובה בעת גם להעז ולשנות. עוד הוזכר, כי משהו במוטיבציה הפנימית של רבים מהמנחים לעשייה הייחודית של התכנית עורר הנעה פנימית דומה להתמסר לתהליך ולהתפתח לאורו.

- מכל מנחי התכנית הרגשתי קודם כל התשוקה הרבה למקצוע ולעבודה שלהם וזה היה מדבק. באמת הרגשה של מסירות אין קץ גם אלי ולקבוצה אך גם לכל אדם שהם פוגשים בדרכם. הרגשתי יכול הכלה עצומה שנתנה מקום במהלך הלימודים, לשאול, להתעמת, ללמוד, לרגש ולקבל. הם תמיד היו זמינים ועודדו אותי לפנות אליהם, להתייעץ, להעלות חששות. כל אחד השאיר בי טעם של עוד ורצון עז לעבור איתם קורס נוסף.
- באופן כללי קבלתי תמיכה מעולה לאורך כל ההכשרה. לקראת ההנחיות עם רן היו לו תמיד הערות והכוונות מועילות וגם בשיחות הפרטיות שהיו לנו הרגשתי שהוא מאוד מכוון אלי, זוכר כל מילה שנאמרה ואת ההקשר הרגשי שלה. זה נותן תחושה חזקה שאכפת לו ורואה משמעות בתהליכים ובמצבים של כל אחד. כמו כן זכורה התגובה של רותי לאחר שהקרנתי בפעם הראשונה את הסרט האישי. היא הבינה את כל הכוונות שלי ואהבה את הבחירות וזה היה מאוד מחזק.
- לצערי, מיעטתי לפנות אל המנחים ולבקש את עזרתם כשהייתי צריך, כשעשיתי זאת, קיבלתי תמיכה מכל הלב. ממש בזמן עריכת הסרט כשעשיתי זאת, חזרתי אל ידה המושטת של הדר ששאלה למצבי וקבלתי תגובות ענייניות ומהירות בלי הטפה על מה שלא נעשה. וכשהעליתי צורך לחיבוק עם רות במקום והזמן שעל פניו הכי פחות מתאים וראוי, בכיתה בזמן השיעור, נעניתי בחיוב ומכל הלב.

- קיבלתי תמיכה רבה ובראש כולם עומד רן שמסירותו האינסופית ראייה לכל שבת. תמיד פנוי, תמיד זמין, קשוב וגם דורש ומציב גבולות ללא פשרה. מדורית קיבלתי תמיכה אישית נפלאה ואני מודה לה על כך מאוד. וכמובן מיכה שהקדיש לי מזמנו בחשיבה על הסרט בלי לתת לי לחוש שאני לא בדיוק אשת קולנוע. קיבלתי ממנו חיזוקים רבים וחשובים.
- הם פשוט היו שם וידעו מה אנחנו צריכים, איך ומתי. לדוגמא טלי שבאחד השיעורים איתה עשתה תרגול עם הקבוצה על מקרה שסיפרתי כדי ללמד על "הקשבה מסייעת". בהפסקה לפני שעשינו את התרגול היא ניגשה אליי ושאלה אם זה בסדר ואם זה מעניין אותי לעשות את התרגול הזה. היא הייתה כל כך רגישה, ודרך התרגול איתה הגעתי לנקודות מאוד עמוקות בחשיבה על חיי. היא ידעה לתת חיבוק בסוף המפגש ולתת לי את התחושה שהיא לא הולכת לשום מקום, למרות שלא הזדקקתי למעבר התחושה הזו חיזקה אותי מאוד ויכולתי ללכת הביתה ולהמשיך את התהליך עם עצמי. זה היה רגע מאוד משמעותי במהלך השנה עבורי.
- מתחילת הדרך היתה תמיכה הן לימודית הן נפשית. ליווי וזמינות של המנחים. הזמנה לשיח שיתוך התייעצות. קשרים אישיים. סיכומים ומילים חמות ותומכות לקבוצה אחרי כל מפגש. תחושה שיש על מי לסמוך ועם מי לחלוק לשתף להתייעץ. תחושה של קרבה, משפחתיות אוויר קשבת ורצון אמיתי להיות שם עבורנו. אוויר קשבת גם לביקורת ובקשות שלנו, פתיחות לשיח. דוגמא - קושי נפשי שלי בעקבות תחושות שעלו בי זכו מיד לתשומת ליבו ותמיכתו של ראש התוכנית והזמנה לשיח ולמעקב עד שיכולתי לומר "אני בסדר"
- לא יכולתי לקבל הנחיה טובה יותר מהצוות ובראשו מה רן ישפה. הליווי היה קשוב מדויק מקצועי ומקדם. היה בו תמיכה אכפתיות ושיקוף. הבנה מלאה שלי ושל צרכי ויכולת למנף את ההבנה הזו לטובתי.
- במהלך כל ההכשרה הרגשנו שרן ישפה נמצא שם בשבילנו, בכל שעה ובכל יום במהלך השבוע. אין דברים כאלה!!!!!!!!!!!!!! דוגמא כשהייתי צריכה לקיים הנחיה בקבוצה, הייתי צריכה להעביר את תכנית השיעור לרן טרם ההנחיה. הוא נתן לי משוב עמוק ביותר שלא ציפיתי לו, מה כדאי שיהיה בהנחיה, מה להוריד לדעתו, והוסיף תכנים והגיגים משלו. זה קרה בעוד הרבה מקומות, כמו במהלך הכנת הסרט שתמיד היה לנו למי לפנות, ואפילו המנחים עצמם פנו אלינו והציעו מיוזמתם את עזרתם במהלך כל התהליך. אף לרגע לא הרגשתי שאני לבד!!!
- למעט המקרה שצינתי לגבי המרצה לצילום, מנחי הקורס היו באמת מעולים! העבירו את החומר בצורה מעניינת, נגישה, מובנת, בצורה סבלנית ורגישה. וכמובן רן העומד בראש המנחים, שהיה מנחה מופלא ודמות משמעותית שהשפיעה עלי רבות, עם רגישות בלתי רגילה, הכלה ואמפתיה שאפשר רק ללמוד ממנו לעבודה שלי אח"כ בע"ה ולחיים בכלל. רן הוא זה גם שקלט את התחושה שיצאתי אתה מהקרנת הסרט שלי, והתקשר אלי בערב כדי לדבר על הדברים, שיחה שאין ספק שהיתה אחד הרגעים המשמעותיים בכל השנה.

רק שני משיבים העלו ביקורת מסוימת כלפי חלק מהמנחים. כך, אחד מהם תאר התייחסות לא רגישה מצד המנחה לצילום, והאחר העיר על מעורבות פחותה מצד הסטודנטים בליווי שנערך דרך המייל.

2 ד) שביעות רצון כללית

באשר להערכת שביעות רצון המשתתפים מהתכנית, התבקשו המשתתפים תחילה לדרג באופן כללי היבט זה. ניתוח הדירוגים העלה כי הממוצע הכללי הנו גבוה מאוד ונושק לקצה הגבוה ביותר של הסקלה ממוצע 4.875; ס.ת. נמוכה מאוד של 34). תמיכה להערכה גבוהה זו של המשיבים התקבלה משאלה נוספת בה התבקשו המשיבים לדרג את המידה בה ימליצו לעמיתיהם להצטרף לתכנית. הדירוג הממוצע שהתקבל עבור היבט זה הנו כמעט מקסימלי (4.94), וגם כאן ס. התקן נמוכה למדי (25), ומצביעה על אחידות גבוהה מאוד של התשובות. ואכן, התפלגות הדירוגים העלתה כי כ-94% מהמשיבים בחרו בדירוג המקסימלי, ורק כ-6% בחרו בדירוג הגבוה הסמוך. גם בהתייחס לשביעות הרצון הכללית נמצא שיעור גבוה מאוד של משיבים בדירוג המקסימלי של הסקלה, כך ש-87.5% מהמשיבים בחרו בדירוג 5, ו-12.5% מהמשיבים בחרו בדירוג 4.

בנוסף, נשאלו המשיבים מה היו משנים במבנה או בתכני התכנית. בהתאמה רבה לסוגיות שהעלו במסגרת התייחסותם לחסרים או כשלים בתכנית, העלו המשיבים המלצות לשיפור, הנוגעות בעיקר למשך ולאופי העברתם של כמה קורסים ספציפיים, ובראשם אוריינות המידע, אשר נתפס כחזרתי וארוך יתר על המידה לעומת הקשבה מסייעת והחינוך המיוחד שנתפסו לפי כמה מהמשיבים כדחוסים או קצרים מדי. בנוסף, בהתאמה לחלק הקודם עלתה קריאה ברורה להגברת שיעורים טכניים השאובים מעולם העשייה הקולנועית. היו בודדים שהתייחסו גם לסרט האישי והעלו צורך לשפר את מהלכו ולווי של היחיד בעשייתו.

- אם הייתה אפשרות הייתי מרחיבה את כמות השיעורים שהוקצתה לקורס הקשבה מסייעת ולקורס מבוא לחינוך המיוחד. כמו כן הייתי מקצרת את אורך השיעורים של החינוך המיוחד כי כמות החומר היא רבה כל כך שקשה להכיל הרבה שעות רצופות. את הקשבה מסייעת הייתי מפזרת לאורך השנה כי שם יש גם המון אימון עצמי מחוץ ללימודים, אז אין צורך במפגש שבועי רצוף, כי זה הולך אתך. הייתי מקצרת את קורס אוריינות המידע בצורה משמעותית. כמובן שחשוב שהנושא יהיה ברור, אך לפי דעתי ניתן לעשות זאת במספר שיעורים מצומצם יותר. בקורס העמדה הפנימית שהוא קורס מרתק, הייתי חושבת אולי על דרך להפוך אותו ליותר אינטראקטיבי.

- לדעתי חסר לימוד של אמצעי ההבעה הקולנועיים. כתיבת תסריט, בימוי שחקנים וצילום. נדמה לי שרוב התלמידים לא הגיעו עם רקע בנושאים אלו ולכן בבואם להעביר הלאה ירגישו חוסר בטחון...
 - יותר שיעורים על התהליך ה"טכני" מעשי של עשיית הסרט שמבחינתי היה ודי עדיין, עולם עלום.
 - הייתי מוסיפה שיעורים בנושא עריכה וצילום. שיעורים בכל הנושאים הטכניים שקצת מתעלמים מהם.. את המינון בחלק מהקורסים הייתי משנה. הקורס של ורד אינו זוכה למרחב שהוא זקוק לו לעומת הקורס של ניסים שקבל מקום אולי, רחב מידי. את הקורס באוריינות המדיה הייתי מגוונת כדי שלא כל השיעורים יהיו בנויים על הבאת טקס מהמדיה וניתוחו באופן חופשי. לדעתי יש מקום להוסיף חומר תיאורטי לקורס זה.
 - הייתי מחברת בין שני הקורסים של רותי - לדעתי אין צורך בחלוקה הזו כי הקורס של אוריינות מידע מאוד חוזר על עצמו בשלב מסוים וממצה. הייתי מרחיבה יותר בקורס של ורד על חינוך מיוחד- לא הרגשתי שיצאתי משם עם ידע שבאמת מבוסס על הבנה וכלים שאצליח ליישם בהמשך- זה היה קצר מדי. הייתי מרחיבה יותר בקורס של טלי- זה ישים, זה מדויק, זה חשוב, זה כייף! והיא מדהימה.
- הייתי משלבת את "הסימולציות" של רן בקורס של ניסים. רוב הסימולציות מתייחסות לנוער בסיכון וזה היה מתחבר בעיניי באופן מדויק לקורס עם ניסים. מחשיבה על העמדה הפנימית לפעולה פרקטית בשטח- זה מה שהיה חסר לי בקורס עם ניסים -הפרקטיקה. ולדעתי העבודה עם ניסים מיותרת והייתי משלבת אותה באיזושהי דרך בעבודה המסכמת של רן. הייתי עושה 2-3 מפגשים לתחום הטכני-תאורטי של הקולנוע ועשיית הסרטים. אני באה מהרקע של זה אבל הפער בין האנשים היה ברור ואני חושבת שאנשים שמנחים קבוצות באמצעות סרטים צריכים לדעת את הבסיס של הדברים כדי לצבור יותר ביטחון וידע בנושא. ההתמקדות בתוכנית היא על השאלות וה"למה" ופחות על הצד הטכני. אני מבינה את זה ועדיין חושבת שאין שוב דבר רע (נהפוכו זה מעניין ומחבר אפילו יותר) בלהבין ולהתנסות קצת יותר בתחום העשייה הקולנועית. לא כל כך הצלחתי להבין את החיבור של המנחים- זה שהם מגיעים בהתנדבות לחלק מהשיעורים שמקרינים תרגילים זה מאוד יפה, אבל בגלל שאין עקביות אז החיבור אליהם (לפחות מבחינתי) לא היה עמוק או משמעותי ולא הרגשתי שהם תרמו לי משהו מעבר (חוץ מהדר עם שיעורי העריכה הנפלאים). אני חושבת שכדאי להביא מנחים שישלמו להם ויגיעו באופן עקבי, מחויב ועם נוכחות הרבה יותר כדי שההגעה שלהם תהיה באמת משמעותית וחיונית לחברי הקבוצה.
- בתוכן הקורס ובהנחיה "אוריינות מדיה". במבנה הקורס ובהנחיה של "המפגש החינוכי כאירוע תקשורתי". הם חשובים אך לא בדרך ובהדגשים שהועברו.
 - הנקודה המשמעותית ביותר שאני חושבת שהייתי משנה היא תהליך העבודה על הסרט האישי. יש צורך בהרבה יותר מפגשים של הקבוצות הקטנות, תוך כדי התהליך הייתה לי תחושה שהתחלנו לעבוד על הסרט ואחר כך הוא נשכח עד הראפט קאט. העובדה שהיו חונכים לא נוצלה עד הסוף. הייתי מוסיפה עוד תחנות בדיקה. אוריינות- אני חושבת שהקונספט שכל אחד מעבירה הנחייה אישית על פרסומת היה ארוך ומתיש. הקורס

הקשבה מסייעת - היית מוסיפה עוד 2-3 מפגשים. קורס ליקויי למידה- היה לי קושי בעובדה שהוא היה מאד דחוס גם מבחינת השעות המאוחרת שבהם הוא התקיים וגם בגלל שכל פעם זה היה יותר מ-3 שעות.

- כאמור, הייתי מורידה בשיעורי אוריינות המדיה או משנה את המבנה שלהם, מוסיפה שיעורי צילום קולנוע, מוסיפה שיעורי הקשבה מסייעת.
- אוריינות המדיה - הקורס מיצה את עצמו אחרי מספר שיעורים. לא הרגשתי שהחזרתיות על התכנים והדגמתם על טקסטים נוספים הוסיפה לי. הסרט האישי - הרגשתי שהליווי לא היה מדויק כמו שאר התכנית. גם מבחינת זמן ההשקעה שהיה חסר, גם מבחינת חלוקת השיעורים לאורך השנה. מבחינת הרגישות והמעורבות של המנחה וכן מבחינת הנוכחות של החונכים. הליווי של הפסיכולוגית היה משמעותי וחשוב אך הרגשתי שנוכחותה יכולה להיות אקטיבית יותר.
- הייתי מוסיפה כיצד תכנים מתחום הקולנוע כמו צילום, עריכה יותר עמוקה, תסריטאות וכו'. פרט לכך הקורס מושלם.
- אני חושבת שכן היה מקום לקצר קצת בקורסים שהמבנה חוזר על עצמו כל שיעור, כמו למשל בקורס על "אוריינות המדיה" כשכל שיעור מישוהו אחר הביא פרסומת או כל מדיה פרסומית אחרת, וניתח אותה. באיזה שהוא שלב הבנו את העיקרון וזה הרגיש שאנחנו חוזרים על עצמנו. אפשר אולי לעשות את זה בזוגות(ואז לצמצם את מספר המפגשים). צריך לתת יותר זמן לסימולציות לקראת סוף ההכשרה.
- שאלה שלדעתי עדיין מוקדם מידי לשאול. אבל מבחינתי צריך להעמיק את הידע המקצועי מבחינת קולנוע, אפשר להוריד קצת מאוריינות המדיה למשל. יש לתת עוד מקום גם לחינוך מיוחד אני חושב שניתן היה למצוא לזה זמן. לא יקרה שום דבר רע אם לא ישתנה כלום.

את החלק הזה, כמו את המחקר כולו, חתמה גישתם הכללית של המונחים לתכנית דרך בחירה בתיאור תמציתי כלשהו המייצג את תפיסתם ביחס לחוויה בכללותה. התיאורים שהעלו, חלקם מטאפוריים, 'מדברים בעד עצמם', ומבטאים באופן ברור ועוצמתי את גדולת החוויה ומשמעותה עבורם:

- **עולם ומלואו**
- אחת הבחירות המוצלחות שעשיתי עבורי
- **אירוע מכונן וממלא תקוה להמשך החיים**
- השתתפות בחוויה לימודית עוצמתית ומשנה תפיסות קיימות. התוכנית מרחיבה אופקים באופן משמעותי ופותחת תחומי עיסוק חדשים בעבודה חינוכית
- **מסע מרתק, ייחודי, סוחף, מעצים, חוויה שאקח איתי להמשך הדרך ואפזר מהקסם שבה סביב.**
- **מפגש מעמיק עם עצמי וכלי עבודה מקצועי נפלא ומשמעותי**
- מתנה!!!

- עוד דרך לראות את העולם ואת הסובבים אותי
- פתח לעשייה חדשה מעניינת מאתגרת וחיובית
- **מסע משמעותי ומתנה לחיים.**
- הכי מקדמת בעולם!!!
- חוויה משמעותית מאוד לחיים וכלי עבודה מצוין!
- שלב משמעותי בחיים ובקריירה
- התחלה חדשה
- **קרש קפיצה לעולמות נפלאים**
- תקשורת מקדמת

סיכום

מחקר זה בקש ללמוד על חווית המשתתפים בתכנית להנחיית מנחים לתקשורת מקדמת. זאת, בהתייחס לתהליכי למידה והתפתחות שדרשו מהמשתתפים עבודה פנימית עמוקה, וכן בהתייחס לתרומתם של תהליכים אלו לבניית תוצרים כפי שמתבטאים בזירה המקצועית והאישית בחייהם. בנוסף, נשאלו המשתתפים באופן ספציפי על חוויתם את העשייה הקולנועית כאמצעי ביטוי למפגש עם העצמי וכמצע לחוללות של שינוי, קרי- כיסוד מרכזי של התכנית, אשר היווה תשתית לכינונם של תהליכים ותוצרים אלו. בכדי להעריך את התכנית, בקש המחקר ללמוד גם על תפיסת המשתתפים ביחס להיבטים שונים בהתנהלות ההכשרה, אשר כללה בין היתר הערכה של שביעות רצונם הכללית מן התכנית.

התייחסותם האינטגרטיבית **לתוצרי התכנית**, מעלה תמונה חיובית מאוד של התכנית, ככזו שתרמה להתפתחותם של המונחים, בעיקר כאנשים פרטיים הפועלים, חווים, מרגישים ומנהלים את חייהם ברמה האישית, תוך דגש על אינטראקציה עם האחר, וגם כדמויות חינוכיות המבקשות להעצים את תלמידיהן, ובחלק מהמקרים אף כמנחים לעתיד, אשר שואפים להוביל את מונחיהם בדרכי התפתחות דומות.

כך, המדד הכמותי הצביע על דירוגים הממוקמים בטווח הגבוה של סקלת הדירוג הן במישור האישי והן במישור המקצועי. באופן ספציפי יותר, לחוויתם, ברמה האישית קידמה התכנית במידה רבה את התפתחותם תוך העמקת המגע עם המרחב הפנימי, בהקשרן של מיומנויות הרלוונטיות לתקשורת מקדמת כמו מודעות עצמית ויכולת לנתב משאבים פנימיים באופן קונסטרוקטיבי לכיוון של צמיחה ומיטביות. בהלימה רבה לממצא הכמותי, ייחסו המשתתפים לתכנית ההכשרה תרומה משמעותית גם בתיאוריהם הפתוחים. כך, תארו המשתתפים את תרומתה של התכנית להתפתחותם האישית בהתייחסם לחיזוק המודעות והחיבור לאיכויות ועוצמות לצד הכרה בכשלים אישיים וגורמים מעכבים, כמו גם לשיפור התנהלותם במסגרת הבינאישית בחייהם.

בהתייחס לזו האחרונה, שיפור זה קיבל ביטוי בהגברת המודעות לקולו של האחר וכן הפתיחות לנקודת מבטו, אשר חשפו בפניהם פרספקטיבה חדשה על המגעים הבינאישיים עם הקרובים להם בחייהם ועל מקומם המשמעותי בתוכם. פרספקטיבה זו צמצמה ראייה אגוצנטרית, שיפוטית וביקורתית כלפי האחר, וטיפחה תחתיה יכולת עמוקה יותר לשיח איכותי ומפרה, יכולת אמפתית

ורגישות גדולה המגלמת קשיבות אמיתית לצרכי האחר ולמה שהוא מבקש להשמיע. לפי זאת, חוו המשתתפים את התכנית כמי שתרמה להם להבנות ולחוות את המפגש האנושי באופן אותנטי ומעמיק יותר. הרחבת היכולת להתבונן על האחר ולתת לו מקום בחיי היחיד תוארה כתוצר של העמקת מיומנויות של פתיחות, הכלה, קבלה והזדהות בקשר, לצד הרחבת המקום הניתן לנקודת מבטו של האחר גם ללמידה על העצמי ולהעשרתו. תרומת התכנית להעשרת והעמקת מגעיהם עם האחר, תואר גם בהקשר המקצועי, כאנשי מקצוע בכלל, ואנשי חינוך בפרט, כדמויות שמסוגלות, עתה, בזכות התכנית, לראות ולשמוע את האחר תוך הענקת מקום אותנטי יותר להווייתו ולצרכיו, הניזונה ממידה רבה יותר של פתיחות, קבלה, סובלנות ואף ניכוס עצמי של אחריות מסוימת להעצמתם.

על מנת ללמוד באופן מעמיק יותר על תרומות ההשתתפות בתכנית ההכשרה, התבקשו המשתתפים להתייחס גם להיבטים ספציפיים ומגוונים הקשורים **ללמידה ולתהליכים פנימיים שחוו ובנו תוצרים חיוביים של התפתחות, ובכללם כאלו הנוגעים למודעות עצמית ולהעצמה אישית**. באופן כללי, דירוג המתמחים את תרומת מפגשי ההכשרה לחיזוק היבטים שונים של התפתחות רגשית בהקשרים הרלוונטיים לתכנית נמצאו בטווח הגבוה והצביעו על הערכה גבוהה של התפתחות מתוך עבודה פנימית על העצמי. זאת, בעיקר בהתייחס לזיהוי עוצמות ועכבות, כמו גם הכרה ביכולת לתור אחר נתיבים אלטרנטיביים, מספקים ומקדמים יותר בחייהם. אחריהם עלו דירוגים גבוהים בהתייחס להיבטים של אינטראקציות בינאישיות וכן כאלו המייצגים התנהגות של חקר פנימי, ובמקום מעט נמוך יותר בדירוג נמצאו היגדים המשקפים את היכולת להתרכז דווקא בשלילי ולהביא לשינוי דרך ביטוי רגשות שליליים וגדיעה אקטיבית של מהלכים שליליים.

בהתייחסותם הפתוחה של המשיבים לעניין זה, חלקם הארי בחר בהיבט של **הגברת המודעות לחולשות ולנקודות תורפה** כאחד מבין השניים שנתרמו באופן המשמעותי ביותר מהתכנית, בהתייחסותם לזירה האישית. המודעות תוארה כחוליה מרכזית בשרשרת של הנעה מקדמת, אשר הגבירה יכולת התעמתות אמיצה ומפוקחת יותר עם הגורמים המעכבים, ובכללם קונפליקטים עם האחר וביקורת עצמית נוקבת. ההתבוננות העמוקה והקונסטרוקטיבית הזו, התחדדה, לדידם, תודות לשיקופים והשיתופים בקבוצה וגם לעבודה הקולנועית שנכרכו יחדיו במסגרת התכנית. באופן דומה, גם בהתייחסותם של המשיבים לתרומת התכנית לטיפולם של היבטים תוך אישיים אלו, כפי שבאים לידי ביטוי בזירה המקצועית, עלתה בחירה דומיננטית בזיהוי גורמים ומצבים

מעכבים בחיים וחולשות אישיות, בכללם בוטאו קושי באסרטיביות והשמעת הקול האישי בהקשרים של קידום ועמידה מול קהל, או התנהלות בינאישית המחבלת באקלים צוותי נעים וחיובי. גם בהקשר המקצועי תוארה המודעות כשלב חיוני ראשון בתהליך אקטיבי של שינוי, שבבסיסו עומדת יציאה מאזורי הנוחות ואומץ לבחון מחדש החלטות והתנהלות מקצועיות.

במטרה לבחון את תרומת ההשתתפות בתכנית ההכשרה לפיתוח איכויות ומיומנויות רלוונטיות לתקשורת מקדמת, נתבקשו המשתתפים להתייחס גם **לתרומת התכנית להעצמת מיומנויות וכשרים בינאישיים**. דירוגים גבוהים התקבלו גם עבור היבט זה. בהתייחסותם הפתוחה של המשיבים לביטוי של שכלול מיומנויות אלו בזירה האישית בחייהם בחרו רבים מהמשתתפים להרחיב אודות יכולת קבלה גבוהה יותר של האחר, הממזערת התבוננות שיפוטית וביקורתית, וכן להתייחס **לתרומת התכנית לשיח מקדם עם אחרים**, דרך ביסוסה על הקשבה מסייעת, משוב בונה ושיקוף. יישום ההתפתחות האישית בהקשרן של איכויות ומיומנויות בינאישיות בזירה המקצועית העלה דגש מעט שונה, כך שמרבית המשיבים בחרו בניהול טוב יותר של קונפליקטים, תוך הגברת היכולת לוויסות רגשי יעיל יותר. אחרים הדגישו דווקא חיזוק של עצם היכולת להעלות קונפליקט על פני השטח, במקום לדכא את צורך האוטנטי להתעמת היכן שנדרש.

היבט אחר שנבחן במסגרת הערכת תרומות התכנית והתהליכים הכרוכים בהן הוא תפיסת המשתתפים לגבי **שכלול יכולות קוגניטיביות** בהקשר חינוכי-חברתי, ובאופן ספציפי יותר הבניית או חידוד המשגות ודרכי חשיבה הרלוונטיות לתקשורת מקדמת. דירוגים גבוהים נמצאו בהתייחס לחיזוק וטיפול סכימות חשיבה אדפטיביות, ובמרכזן כאלו המקדמות את מושג הבחירה וההנעה.

דירוגים גבוהים במיוחד הנושקים לקצה העליון של סקלת הדירוג התקבלו עבור תפיסת המשתתפים את הליך **הפקת סרטים כאמצעי למפגש אותנטי עם עצמם**, ובמידה מעט פחותה ככזה **המשרת גם שינוי ממשי של מהלכי חיים אישיים שלהם**. כך, התכנית להכשרת מנחים לתקשורת מקדמת כוללת לא רק עבודה פנימית עמוקה על יכולת ההתבוננות בעצמי ובאחר, תוך שכלול מיומנויות וכשרים רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים, אלא גם ובעיקר **התוודעות לעולם הקולנועי ככזה המשרת עבודה זו**. מתיאוריהם הפתוחים של המשתתפים ניכר כי ברמה האישית העשייה הקולנועית במסגרת העבודה הפנימית שעשו במהלך התכנית הצליחה לעורר באופן עוצמתי היכרות

עם הגרעין הפנימי של עצמיותם, זה אשר נושא בתוכו ייצוגיהם של קונפליקטים בלתי פתורים, תסכולים ורגשות מודחקים, לצד מוקדי כוח חבויים. העלאתם של כלל ייצוגים אותנטיים אלו מעל פני השטח, תוך חשיפתם בפני העצמי ובפני האחר, נחוותה כמראה שהיא גם בבואה של הפנימי על כלל הרגשות המעורבים בו, וגם אינטרפרטציה שכלתנית ומרוחקת שלה. חשיפה זו הובילה בתורה להתעמתות גלויה המבשרת תחילתו של תהליך שינוי.

תהליכים דומים הכרוכים בהתבוננות החדשה על העולם הפנימי, המשגה של חוויות חיים ותרגומם לכדי טקסט קולנועי - כל זאת במסגרת קבוצתית המערבת סיעור מוחות ותהליכים דינאמיים של שותפות - נמצאה גם בקרב ילדים שהתנסו בתקשורת מקדמת, כפי שעלה מדיווחי מנחיהם (ראו אצל הרטאן ושבית-מילר, 2015). תהליכים אלו תוארו כמקדמי תחושת מסוגלות. בהתייחס למשתתפי התכנית, הבוגרים, אשר נכללו במחקר הנוכחי, נראה כי חוויה זו תרמה אצל חלק מהם להשכנת תהליכי פיוס ואיזון, שבמרכזם השלמה וקבלה, ובעבור חלק גדול יותר עוררה תהליכי הנעה לקראת שינוי, כאלו המערבים כינון של סכימות חשיבה חדשות ומקדמות. בנוסף להתייחסות להליך הפקת סרטים כאמצעי לשינוי בזירה האישית, נתבקשו המשתתפים התייחס להיבט זה גם בזירה המקצועית. מרביתם לא מצאו רלוונטיות לעיסוקם הנוכחי, חלקם ציינו שהם צופים יישום של היבט זה בעתיד הקרוב לבוא, ורק מיעוטם מצא כבר בשלב זה ביטוי ממשי לעבודה הפנימית דרך העשייה הקולנועית.

מרבית מההיבטים שהוערכו עד כה הציגו תפיסה המייחסת חשיבות רבה **לקבוצה ככר פורה לצמיחה**. מהתייחסותם של המשיבים להיבט זה עלה כי כלל המשיבים ייחסו משמעות עמוקה לדינמיקה הקבוצתית ולהשלכותיה, הן ברמה האישית והן ברמה המקצועית. כך, ברמה האישית רוב המשתתפים תארו את החיים בתוך הקבוצה כתהליך מתמשך של למידה והתפתחות, בעיקר על העצמי, אך גם על האחר. בהתייחס לראשון מבין השניים, עלתה שוב אותה תימה דומיננטית של היכרות עם העצמי האותנטי, הפנימי, נטול מסיכות ומגננות, וביסוס פרספקטיבה חדשה מפויסת יותר, או קוראת תיגר ונכונה לשינוי, אשר התאפשרה תודות למשובים והשיקופים הקבוצתיים ובעיקר לאותו מרחב מקבל, מכיל ובלתי שיפוטי שאפיין את הקבוצה והיווה מצע לצמיחתם של תהליכים ותוצרים אלו. בהתייחס לשני, הוא הזיקה לאחר, עלו תימות של התוודעות עמוקה לשונה, וכן ביסוס מערכות יחסים אותנטיות ואינטימיות יותר הנאמנות לשני חברי הדיאדה, באופן המקדם את שניהם ומחבר ביניהם.

רבים התייחסו לתרומות אלו גם בהקשר המקצועי, כך שהם ראו בתהליכים הקבוצתיים 'מעבדה אנושית' אינטנסיבית להבנה של שלבים התפתחותיים במערכות יחסים של פרט מול קבוצה וחשיפה לערב רב של אנשים ממגוון של עולמות, המקדמות קבלה של השונה והתנערות מסכימות מוכרות ומקבעות. חלקם התייחסו גם ללמידה על מקומו המשמעותי של המנחה בניווט והכוונה של יחסים אלו.

חוויה חיובית וחזקה במיוחד יוחסה למערכת היחסים הייחודית בין הקול האינדיבידואלי לבין ההד הקבוצתי, כזו בה קולו של היחיד נשמע בבירור מצד אחד, ושילוב בקולות האחרים כיחידה הרמונית אחת מן הצד השני. בבחינת כל אחד וכולנו יחד הם אור איתן. כך, כל אחד תורם מהונו האנושי שלו, ובו זמנית נתנם, צומח ומתקדם לאור הונום של האחרים. תפיסה זו זכתה לתרגום בעשייה ממשית בזירה המקצועית, אצל מרבית המשיבים. כך, בעיקר בהתייחס לקשר עם תלמידים, תארו המשתתפים תחושת מסוגלות גבוהה לסייע להתפתחות האחר ולהצמיחו דרך מצע המוטיבציה, המיומנויות והתובנות שהם עצמם הועשרו בהם, בעיקר בהתייחס לתהליך המודעות וההעצמה האישית שעברו במסגרת התכנית.

בחינת קשרים בין ההיבטים השונים שנבחנו העלתה מתאמים חיוביים מובהקים, כך שאפשר והתוצרים והתהליכים שחווי המשתתפים מזינים זה את זה. כך, נמצאו קשרים חיוביים בין הערכת המשתתפים את תרומת התכנית להתפתחותם האישית לבין זו המקצועית. בהתייחס לתהליכים שחווי, נמצאו קשרים חיוביים בין אלו המשקפים היבטים תוך אישיים לבין אלו המייצגים היבטים בינאישיים, כאשר אלו האחרונים נמצאו קשורים גם בתרומת התכנית להתפתחותם המקצועית של המשתתפים, וגם בהתפתחות סכימות חשיבה חדשות. סכימות אלו, המשקפות המשגות של הנעה ובחירה מקדמת נמצאו קשורות חיובית עם התפתחות במישור האיש.

מתוך קשרים אלו, כמו גם מתוך התבוננות אינטגרטיבית על הממצאים, עולה דגש חזק על התפתחות וצמיחה בהקשר הבינאישי: החל מנגיעתו במקורות פנימיים של התבוננות מחודשת על האחר וטיפול מכוונת אותנטית כלפיו, המבוססת על זיהוי והבנה טובה יותר של צרכיו ושל משמעותו בחיי היחיד, דרך התנהלות מקדמת יותר בדיאלוג ובשיח עם האחרים, ועד לתפיסת יכולת העצמה של האחר במסגרת המקצועית, מתוך המצע העשיר אשר הזין את הצמיחה האישית

במסגרת התכנית. ההקשר הבינאישי קיבל בולטות, כזכור, גם בהערכת המשתתפים את אפיוני הדינמיקה הקבוצתית, כך שזו נחווה לדידם כגורם מרכזי בהנבטת תהליכי הצמיחה ובהתפתחותם לכדי תוצרים המוערכים. זאת, הן בהקשר האישי של החיבור האוטנטי לעצמי וחשיפת מקורות קיבעונו ועוצמתו, הן בתפיסת היכולת לתרום לכינונם של תהליכים דומים אצל האחרים בקבוצה, והן בהבנת כוחה ומשמעותה של הרמוניה קבוצתית, המלכדת בין הקולות השונים לכדי ממד אחר של הארה, הגדול מסכום חלקיו.

המחקר הנוכחי העריך גם היבטים שונים הקשורים **בהתנהלות ההכשרה ושביעות רצון**. בהתייחס להיבטים שהוערכו כחיוביים במיוחד על ידי המשתתפים עלו בעיקר תכני הלימוד, אשר הובילו להתהוותו של תהליך התעמקות עם העצמי, החיוני כל כך לגדילתו, כמו גם להבנה והתנסות באינטראקציה אותנטית עם האחר. בנוסף הודגשו שוב התהליך הקבוצתי המעצים אשר איחד בין מצע ביטחון, קבלה והכלה לבין מצע של הנעה, תעוזה ותנועה פעילה. גם הסרט האישי עלה כחוויה מכוננת ומשמעותית להתפתחות, הן בהקשר של העבודה הקבוצתית והן בהקשר של תהליכי מודעות והעצמה אישית. ולבסוף, אופי ההנחיה הוזכר כאחד ממוקדי ההתפעלות וההשראה הגדולים בתכנית, תוך הדגשת השילוב המוצלח והאיזון המתבקש בין שכלתנות לרגישות. בהתאמה לכך, הוענקו דירוגים גבוהים מאוד ללווי והתמיכה להם זכו המשתתפים ממנחי התכנית והודגשו היבטים של קשיבות ושל מסירות פורצת ציפיות ותפיסתם הכללית של האחרונים כמנטורים מובילי ומאירי דרך. דירוגים כמעט מקסימליים הוענקו גם להיבטים שהעריכו את שביעות רצונם הכללית של המשתתפים מן התכנית. היבטים שהועלו כטעוני שיפור נגעו לאופיים החזרתי או הבלתי חוויתיים של שיעורים ספורים, וכן הועלה חסר מסוים בשיעורים טכניים הכרוכים בעשייה הקולנועית.

מכאן עולות שתי המלצות אופרטיביות ישירות:

- (1) להעשיר את התכנית **בעבודה קולנועית ברמה הטכנית**, שידע ומיומנויות הכרוכות בה חסרות לחלק גדול מהמשתתפים, תוך שימת דגש על צילום, עריכה, תסריטאות ובימוי.
- (2) **אפיוני השיעורים העיוניים**: לשמר את הקשר בין התהליך הדינמי העולה מהתכנית לבין אופי השיעורים, כך שאלו האחרונים יתבססו על הוראה ולמידה חווייתית, גם בהעברת חומרי למידה עיוניים. עוד בהקשר לשיעורים העיוניים - להימנע מחזרתיות בנושאים הנלמדים.

