

## ניסוי אקראי מבוקר לשיפור מיומנויות חברתיות של צעירים עם אוטיזם:

### תכנית PEERS של אוניברסיטת קליפורניה

מחקרים מראים, כי לעתים קרובות לקות במיומנויות חברתיות מהווה את האתגר העיקרי עבור אנשים על הרצף האוטיסטי. בספרות המחקרית, לקות במיומנויות חברתיות וקוגניציה חברתית נמוכה, נתפסות, לעתים קרובות, כגורמים המסבירים איכות חיים נמוכה. צעירים עם אוטיזם יוזמים אינטראקציות חברתיות רק לעתים רחוקות ואף עשויים להימנע לגמרי ממצבים חברתיים. מחקרים מלמדים, כי למחצית מהצעירים עם אוטיזם בתפקוד גבוה אין חברים וכשליש אינם משתתפים כלל בפעילויות חברתיות. לקויות במיומנויות חברתיות מפריעות גם ליצור קשרים רומנטיים. נמצא כי בקרב מבוגרים עם אוטיזם היעדר תמיכה חברתית קשור לבדידות, כאשר תחושת הבדידות קשורה לסיכון לדיכאון. מיומנות חברתית ירודה, חרדה והסתגרות חברתית אצל צעירים עם אוטיזם קשורים אף הם לדיכאון. בנוסף לכך, הרצון ליצור קשרים חברתיים, בהיעדר מיומנויות חברתיות, עלול לגרום לצעירים עם אוטיזם להיות פגיעים במיוחד כלפי בריונות, ניתנים ללחץ מצד החברים ואפילו לניצול מיני.

הסיכון הגבוה לקורבנות והאיכות הנמוכה של החיים, המאפיינת רבים מהאנשים עם אוטיזם, מדגישים את הצורך בהתערבויות המכוונות לשיפור הקשרים החברתיים. נמצא, כי מיומנויות חברתיות מפותחות ותמיכה חברתית מתאימה משפיעות על איכות חיים טובה יותר של מבוגרים עם אוטיזם. לכן, במהלך עיצוב התערבויות, יש לתת עדיפות לפיתוח מיומנויות של יצירת קשרים משמעותיים וקיומם לאורך זמן. מאחר שמבוגרים רבים עם אוטיזם בתפקוד גבוה אינם עצמאיים לגמרי ונשענים על תמיכה מצד מטפלים בתחומי חיים מגוונים, גם פיתוח מיומנויות חברתיות דורש סיוע מצד מטפלים. לכן, יש לשקול את היעילות של התערבות, שבה ייטלו חלק לא רק צעירים עם אוטיזם, אלא גם מטפליהם.

לאור זאת, פותחה התערבות הנקראת: PEERS: The Program for the Education and Enrichment of Relational Skill, המתמקדת ביצירה ובקיום קשרי חברות, ניהול מצבי עימות והדרה. ניסויים קליניים רבים אישרו את היעילות של התכנית עבור בני נוער וצעירים עם אוטיזם בסביבות שונות. המחקר הנוכחי בחן את היעילות של התאמת הדגם של PEERS עבור צעירים עם אוטיזם בתפקוד גבוה: "PEERS for Young Adults Intervention". בניסוי אקראי מבוקר נטלו חלק צעירים בגילאים 18-24, עם אוטיזם, ללא לקות שכלית. התכנית כללה 16 מפגשים שבועיים במסגרת קבוצות קטנות שנמשכו שעה וחצי כל מפגש. הצעירים ומטפליהם השתתפו בקבוצות נפרדות. צוות התכנית עבר הכשרה מיוחדת על ידי פסיכולוגים קליניים ומאמנים התנהגותיים. המפגשים נועדו לספק הדרכה ואימון בפיתוח מיומנויות חברתיות בתחומים הבאים: קשרים רומנטיים, ניהול עימותים, התמודדות עם דחייה, ניהול שיחה, תקשורת מקוונת, פיתוח רשתות חברים, שימוש נכון בהומור, בילוי זמן משותף, התמודדות עם לחץ חברתי, פתרון בעיות, מוסכמות בתחום היכרויות וחיזור. שיטות ההוראה, כמו הצגת שאלות לפי הדגם של דיאלוג סוקראטי ומשחק תפקידים מלווה בשאלות, היו אמורות להעלות את מעורבות המשתתפים. המשתתפים התאמנו בביצוע המיומנויות החדשות וקיבלו הדרכה ומשוב מצד אנשי הצוות.

התקציר מבוסס על המאמר:

Laugeson, E. A., Gantman, A., Kapp, S. K., Orenski, K., & Ellingsen, R. (2015). A randomized controlled trial to improve social skills in young adults with autism spectrum disorder: The UCLA PEERS® Program. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(12), 3978-3989.

הם קיבלו גם שיעורי בית בתחום יישום מיומנויות חברתיות ייחודיות. המפגשים בקבוצת המטפלים התמקדו בדרכי בנייה הדרגתית של מיומנויות חברתיות, בניית שיעורי הבית ובמתן הדרכה מפורטת על דרכים לסייע להם. המטפלים קיבלו הנחיות מפורטות באשר לביצוע אימון חברתי למטופליהם בסביבתם הטבעית, בהתאם לצרכיהם האישיים. ב-10 הדקות האחרונות של המפגש, קבוצות המטופלים והמטפלים היו מתאחדות על מנת לחזור בקצרה, במסגרת המשותפת, על המיומנויות שנלמדו ועל שיעורי הבית למפגש הבא.

ממצאי המחקר מצביעים, כי התכנית הצליחה לשפר באופן משמעותי את המיומנויות החברתיות הכלליות, את תדירות המעורבות החברתית ואת הידע של המשתתפים. כמו כן, נצפה צמצום משמעותי בהיקף התסמינים הקשורים לאוטיזם בתחומים של תגובתיות חברתית. חלו שיפורים במוטיבציה חברתית ובשיתוף פעולה וירידה ברמת צמצום האינטרסים וההתנהגויות החוזרות. במבדק נוסף, שנערך ארבעה חודשים לאחר סיום ההתערבות, נמצא כי מרבית ההישגים נשמרו ואף חלו שיפורים נוספים בתחומים של תקשורת חברתית, אחריות ואמפתיה.

תוצאות המחקר מאשרים את יעילות ההתערבות לפיתוח מיומנויות חברתיות הקשורות לפיתוח ולקיום קשרים בין-אישיים בקרב צעירים עם אוטיזם בתפקוד גבוה, שמירה על המיומנויות לאורך זמן ויכולת העברתן להקשרים אחרים.