

## שעתוק והרחבה של התערבות PEERS: בחינת ההשפעות על מיומנויות חברתיות וחרדה

### חברתית בקרב מתבגרים עם אוטיזם

בעשור האחרון מספר הצעירים המאובחנים על הרצף האוטיסטי גדל והולך, כאשר צעירים עם אוטיזם בתפקוד גבוה הם המגזר המתרחב מהר ביותר בקרב האוכלוסייה עם אוטיזם. המאפיין העיקרי של אוטיזם בתפקוד גבוה הוא לקות במיומנויות חברתיות. לקות זאת בעייתית במיוחד בגיל הנערות, כאשר עולות דרישות לקשרים חברתיים ולשייכות לרשתות חברתיות. כמו כן, צעירים עם אוטיזם בתפקוד גבוה, בדרך כלל, מודעים להבדלים בינם לבין בני גילם ה'רגילים' בכל הקשור לתפקוד חברתי; הם מדווחים על תחושת בדידות חזקה יותר ועל איכות נמוכה יותר של חברויות. כתוצאה מכך, הם נמצאים בסיכון מוגבר לפיתוח פסיכופתולוגיה נלווית, כמו דיכאון וחרדה. בנוסף לכך, לקות במיומנויות חברתיות בגילאי ההתגברות ובחיים הבוגרים עלולה להביא למגוון השלכות שליליות, כמו בדידות חברתית, חוויות דחייה, הטרדה ובריונות, הערכה עצמית נמוכה, נשירה מבית הספר ואבטלה.

מגוון הבעיות של בני נוער עם אוטיזם בתפקוד גבוה בתחום התנהגויות חברתיות כולל: שימוש לא נכון במגע עין, בעיות של ייזום אינטראקציה חברתית, קושי בפענוח רמזים מילוליים ולא מילוליים, קושי להשתמש בשפה באופן המאפשר תקשורת יעילה במצב חברתי נתון, כגון הבנה ושימוש בהומור, שקרים, אמביוולנטיות. אנשים עם אוטיזם בתפקוד גבוה מתקשים גם ביישום המוסכמות הקשורות לניהול שיחה, כמו דיבור בתורות, מתן כמות מתאימה של מידע ובחירת מידע רלוונטי לנושא הנדון. לקויות אלה מקבלות משנה תוקף בגיל ההתגברות, כאשר ילדים מייחסים משמעות מיוחדת לקשרים עם ילדים אחרים ולהיותם דומים לילדים אחרים. מרבית בני הנוער עם האוטיזם בתפקוד גבוה לומדים בבתי ספר רגילים ואי-מסוגלותם החברתית בולטת לעין. על אף שהשמה לבתי ספר רגילים מביאה לעלייה במורכבות האינטראקציות ולהפחתה בפעילות לא חברתית, בני נוער עם אוטיזם בתפקוד גבוה לעתים קרובות מדווחים על תחושת בדידות גבוהה יותר ואיכות חברויות נמוכה יותר מאשר בני גילם עם התפתחות תקינה. יתרה מזאת, מחקרים מראים, כי הקשיים החברתיים של בני נוער עם אוטיזם מלווים אותם גם בחיים הבוגרים ופוגעים במגוון תפקודים חברתיים ותעסוקתיים. נמצא כי בוגרים עם אוטיזם בתפקוד גבוה נמצאים בסיכון במה שקשור לאבטלה ולקשרים חברתיים וקהילתיים לא מספקים.

בנוסף לכך, בני נוער עם אוטיזם בתפקוד גבוה עלולים לפתח תסמינים של חרדה, במיוחד במצבים חברתיים. צעירים עם אוטיזם בתפקוד גבוה מדווחים על עלייה בתסמיני החרדה החברתית, בהשוואה לבני גילם עם התפתחות תקינה. תסמיני החרדה החברתית מתפתחים ומחמירים עם הגיל, זאת לעומת הקיים אצל צעירים עם התפתחות תקינה, שאצלם בדרך כלל חלה ירידה בחומרת המצב ככל שהם מתבגרים. התפתחות החרדה החברתית נובעת מהעובדה שצעירים עם אוטיזם בתפקוד גבוה מתאפיינים ברמה גבוהה של עוררות פיזיולוגית, מה שמעלה את הסיכוי שהם ירגישו שאינם יכולים לעמוד בחוויית של אינטראקציה חברתית ולכן ינסו להימנע ממנה.

---

התקציר מבוסס על המאמר:

Schohl, K. A., Van Hecke, A. V., Carson, A. M., Dolan, B., Karst, J., & Stevens, S. (2014). A replication and extension of the PEERS intervention: Examining effects on social skills and social anxiety in adolescents with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(3), 532-545.

ניתוק חברתי מצמצם את ההזדמנויות לפתח ולאמן את המיומנויות החברתיות היעילות. לקות במיומנויות חברתיות פוגעת עוד יותר בתפקוד החברתי ומעלה את הסיכון לחוויות שליליות ולכישלון בתחום התקשורת הבין-אישית. החוויות השליליות המתגברות מובילות בסופו של דבר לפיתוח חרדה חברתית. כאן נוצר קשר מעגלי: החרדה החברתית עלולה להביא להעמקת הנסיגה החברתית, מה שמחמיר את המצב ומגביר את תסמיני החרדה.

על מנת לשבור את המעגל המתואר לעיל, יש צורך בביצוע התערבויות, הממוקדות באימון מיומנויות. עם זאת, התערבויות מעטות בלבד מתמקדות בשיפור ההסתגלות החברתית של בני נוער עם אוטיזם בתפקוד גבוה. מרבית התכניות שפותחו לא הוכיחו את יכולתן להעברת המיומנויות הנרכשות לסביבה הטבעית של המשתתפים. לאחרונה פותחה תכנית PEERS, שהראתה שיפורים חיוביים במיומנויות ובמגעים חברתיים. אפקטיביות התכנית אושרה במחקר אמפירי. התכנית מתבססת על הנחיות מפורטות, מה שמקל על השתתפות.

#### **ניתן להצביע על שלושה מאפיינים בולטים של ההתערבות:**

- מתבצעת במסגרת קבוצות קטנות, מה שמאפשר חוויה אישית יותר למשתתפים. התכנית כוללת מגוון מתודות מוכחות, כמו הדגמה, משחקת פקידים, חזרה התנהגותית, אימון עם משוב ומשימות שבועיות הניתנות כשיעורי בית.
- מאפשרת להורים, הנפגשים בקבוצות נפרדות, למלא תפקיד חשוב בתהליך. גישה זאת מבדילה בין ה- PEERS למרבית התכניות הקודמות, שלא כללו את ההורים בתהליך האימון.
- התמקדות בהוראת כללי הנימוסים החברתיים באמצעות זיהוי מצבים חברתיים שכיחים. כללים מפורטים נלווים לתכנית ובהם פירוט ההתנהגויות המתאימות, כאשר הלמידה נשענת על מסגרת ברורה והצגה ממוקדת של המידע.

#### **במשך 14 מפגשי התכנית נלמדו המיומנויות הבאות:**

1. מבוא ומיומנויות שיחה: החלפת מידע.
2. מיומנויות שיחה II: שיחה הדדית.
3. מיומנויות שיחה III: תקשורת מקוונת.
4. בחירת חברים מתאימים.
5. שימוש נכון בהומור.
6. כניסה לתוך שיחה.
7. יציאה מתוך שיחה.
8. בילויים משותפים.
9. ספורטיביות טובה.
10. דחייה I: קנטור ומשוב מביש.
11. דחייה II: בריונות ושם רע.
12. ניהול חלוקי דעות.
13. שמועות ורכילות.
14. סיום.

המחקר הנוכחי בחן את הביצוע העצמאי של תכנית PEERS והרחבתה בסביבה אחרת. בתכנית השתתפו בני נוער בגילאים 11-16, שאובחנו עם אוטיזם בתפקוד גבוה או תסמונת אספרגר או הפרעה התפתחותית נרחבת לא משויכת. התכנית בוצעה על בסיס שבועי במשך 14 שבועות, כאשר כל מפגש נמשך 90 דקות.

#### **מסגרת המפגש כללה :**

- סקירת שיעורי הבית.
- הוראת מיומנויות חברתיות ייחודיות.
- הדגמה באמצעות משחקי תפקידים.
- חזרה על המיומנויות.
- משוב.
- סיכום ומתן שיעורי בית.

במוקד מפגשי ההורים עמדו הבעיות שעלו בעת ביצוע מטלות הבית. כמו כן, הורים קיבלו הנחיות באשר לדרכים לסייע לבני נוער להתגבר על הקושי באימון של מיומנויות חברתיות חדשות. בסוף המפגש קבוצות ההורים והילדים היו מתאחדות. בני נוער היו מסכמים את המיומנויות עבור הורים; שיעורי בית היו נקבעים באופן פרטני.

ממצאי מחקר ההערכה מלמדים על הצלחה של שעתוק התכנית המקורית. בעקבות ההשתתפות בתכנית נצפה שיפור משמעותי בממדים של מיומנויות חברתיות, מיומנויות של בילוי משותף, ירידה ניכרת בתסמיני החרדה החברתית, בתסמיני אוטיזם עיקריים ובהתנהגויות בעייתיות. בהערכת תוצאות התכנית נלקחו בחשבון דיווחי הנחקרים עצמם וכמוכן דיווחי ההורים והמורים. המחקר הראה את האפקטיביות של PEERS ואת היותה מלמדת בהצלחה מיומנויות חברתיות ממוקדות.