

סיכום מאמר: תפקיד הפנאי בהחלמה ממחלות נפש

יושיטאקה איוואסאקי, קתרין קויל, ג'ון שנק, אמילי מסינה, הת'ר פורטר, מרק זלצר, דיוד

ברון, גרטשן קישבאוך ושות'

קנדה וארה"ב, 2014

Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J., Messina, E., Porter, H., Salzer, M., Baron, D., Kishbauch, G., Naveiras-Cabello, R., Mitchell, L., Ryan, A., & Koons, G. (2014). Role of leisure in recovery from mental illness. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 17(2), 147-165.

נכתב במסגרת פרויקט חומר מקצועי בעברית של אתר יספר"א - ispraisrael.org.il

סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ בהמלצת דר' מקס לכמן

קריאת הסיכום אינה מהווה תחליף לקריאת המאמר המלא!

קידום החלמה מהווה מטרה מרכזית של מערכת בריאות הנפש הציבורית ודורש תשומת לב גדולה יותר להתערבויות מבוססות שלא נחקרו מספיק, להתערבויות חדשות (למשל: Wellness Recovery Action Plan: WRAP, השכלה נתמכת) ולקונספטים חדשים המיושמים לקידום החלמה. החלמה מוגדרת כ"מסע של ריפוי וטרנספורמציה המאפשר לאדם עם בעיה בבריאות הנפשית לחיות חיים משמעותיים בקהילה שבחר, תוך חתירה למימוש מלוא הפוטנציאל שלו" מתוך פרספקטיבה הוליסטית/אקולוגית, ממוקדת-אדם ומבוססת כוחות. כגורם מפתח התורם להחלמה, השאיפה לחיים פעילים נדונה בניגוד לסגנונות חיים בלתי פעילים ולהשמנת יתר בקרב מתמודדים, המציבים סיכונים בריאותיים. מתקבל על הדעת שבנוסף לקידום הבריאות, ניתן לחזק החלמה גם באמצעות מאמצים לקדם חיים פעילים הכוללים הנאה, ביטוי אישי וחוויות פנאי משמעותיות. פנאי מתייחס לפעילות מתוך בחירה חופשית והחוויות והרגשות הנלוות אליה (הנאה, סיפוק, אושר, התלהבות) היכולות להפוך את חייו של האדם לעשירים ובעלי משמעות. כמה מחקרים קודמים הראו כי קונספטים הנוגעים לפנאי נקשרים לתוצאות מכוונות-החלמה. לדוגמא, מחקרים איכותניים הציעו כי הזדמנויות של פנאי (למשל במרכזי העשרה ובילוי ובתכניות בהובלת צרכנים) יכולות לקדם החלמה; במחקר אחר נשים עם מחלות נפש דיווחו כי פעילויות של הבעה אישית (למשל: אומנות, מוסיקה, כתיבה, מחול) תורמות להחלמה; במחקר איכותני תמות בולטות של החלמה כללו יציאה לבילוי, מעורבות בפעילות נורמטיבית, תפקידים חברתיים משמעותיים ומערכות יחסים חיוביות מחוץ למערכת בריאות הנפש הפורמאלית; כמו כן, פנאי נמצא כנוגד סימפטומים של דיכאון, במחקר שהעלה כי פעילות פנאי יצירתית (אומנות, גינון, מוסיקה, תיאטרון קהילתי), פעילות גופנית (הליכה, אומנויות לחימה, מחול, יוגה, טאי צ'י, שחיה, כדורת) ופעילות חברתית (בתי קפה, קבוצות חברים, קבוצות תמיכה, כנסייה, חיות מחמד, עזרה לאחרים) – כולן מילאו תפקיד נוגד דיכאון ומקדם החלמה וטרנספורמציה, באמצעות מתן תקווה לכך שיש חיים מעבר לדיכאון; מחקרים דיווחו על קשר חזק בין פעילות פנאי לבין רווחה

נפשית, אף יותר מהשפעתם של תחומי חיים אחרים כגון בריאות כללית, משפחה ויחסים חברתיים; מחקר בקרב חברי קלאבהאוס מצא כי המוטיבציה שלהם למעורבות בפנאי נקשרה באופן מובהק להחלמה; ולבסוף, בקרב מתמודדים עם פסיכוזא ראשונה נמצא כי נפח גדול יותר של פעילות פנאי היה גורם משמעותי המסביר אופטימיות, כאלמנט מפתח של החלמה.

מיקוד בפנאי ובחיים פעילים תואם לפסיכולוגיה חיובית אשר הוצעה כמסגרת תיאורטית חשובה לקידום החלמה. פסיכולוגיה חיובית הינה "המדע של מה שצריך בשביל חיים טובים" והוגדרה ברמה הסובייקטיבית (רווחה נפשית, שביעות רצון), ברמה האינדיבידואלית (אומץ, התמדה, רוחניות) וברמה הקבוצתית (פעילות אזרחית, פעילות דתית/רוחנית).

מחקר זה מוסיף להבנת תפקיד הפנאי בהחלמה ובבריאותם של מתמודדים, במיקודו על תרומת הפנאי למתן משמעות, להתמודדות עם דחק ולהשגת סיפוק. תפקיד הפנאי בהתמודדות עם דחק מייצג גישה הומאניסטית ומבוססת-כוחות להתמודדות עם אתגרי-חיים באמצעות פנאי, אשר עשוי לסייע לאנשים להשיג משמעות בעלות ערך לחייהם ולהוסיף לחייהם הנאה. מצד שני, יש להכיר צדדים בעלי פוטנציאל לנזק בפנאי, שכן פנאי עשוי שלא להיות חיובי בלבד. לפיכך, קונספט אחר שנחקר הוא שעמום בפנאי, משום שישנם אנשים עם מחלות נפש המתקשים להשתמש בזמנם החופשי באופן קונסטרוקטיבי.

מלבד פיתוח נוסף של מסגרת תיאורטית לגבי האופן שבו פנאי תורם להחלמה, מחקר זה הוא גם בין הראשונים להתייחס לפער בידע לגבי חוויות הפנאי בקבוצות תרבותיות מגוונות של מתמודדים. הוא גם מתייחס לייצוג-חסר משמעותי של מיעוטים אתניים בחקר התערבויות וחוסר תשומת לב לגורמים תרבותיים בתחום מחקרי זה. לגישה זו השלכות חשובות, בהתחשב בהבדלים בבריאות הנפש שפוגשים מתמודדים שאינם לבנים (למשל: ההתמודדות הכפולה עם מחלת נפש ועם סטאטוס של מיעוט אתני/גזעי, המובילה לסיכון גבוה לסטיגמה, בידוד והדרה, חוסר נגישות והזדמנויות חיים מוגבלות).

בהתבסס על פרספקטיבות אלה, מחקר זה בוחן את השאלה: האם קונספטים הקשורים לפנאי, הכוללים: פנאי כמקור של משמעות, התמודדות עם דחק בפנאי, סיפוק בפנאי, שעמום בפנאי, ותפישת חיים פעילים – מנבאים באופן מובהק החלמה בקרב מתמודדים מרקע תרבותי מגוון?

שיטה

המחקר נשען על עקרונות מחקר משתתף מבוסס-קהילה, במסגרתו עבדו החוקרים בשותפות עם חמש סוכנויות קהילתיות המציעות מגוון שירותים בבריאות הנפש בשתי מדינות בארה"ב, בהן נערכו מפגשי הסברה לגיוס משתתפים למחקר. קריטריונים להכללה היו מבוגרים החיים בקהילה, עם אבחנה פסיכיאטרית על-פי DSM-IV, אשר התנדבו להשתתף בראיון פנים-אל-פנים.

המשתתפים

101 משתתפים הצטרפו למחקר: חמישים וחמישה גברים ו-46 נשים, בגילאים 23-78 (גיל ממוצע: 48) בעלי רקע תרבותי-אתני מגוון: 35 שחורים, 30 לבנים, 28 ממוצא לטיני-היספאני ו-8 ממוצא אסייתי. האבחנות כללו: הפרעה בי-פולארית, דיכאון מגיורי, סכיזופרניה, הפרעה סכיזו-אפקטיבית, שימוש בסמים, הפרעת פאניקה, הפרעה פוסט-טראומטית והפרעת אישיות גבולית. מתוך 101 המשתתפים 81 היו מובטלים, 43 רווקים, 79 דיווחו על הכנסה שנתית נמוכה מ-\$10,000.

נבדקו שמונה משתתפים:

1. משמעויות הנובעות מפנאי (Leisure-generated meanings)
 2. התמודדות עם דחק באמצעות פנאי (Leisure stress-coping)
 3. סיפוק בפנאי (Leisure satisfaction)
 4. שעמום בפנאי (Leisure boredom)
 5. תפישת חיים פעילים (Perceived active living)
 6. החלמה
 7. בריאות כללית
 8. סימפטומים
- בוצעו ניתוחים סטטיסטיים לבדיקת מתאמים בין המשתנים ולהערכת אפקט הניבוי של משתני הפנאי על החלמה, בריאות וסימפטומים פסיכיאטריים.

ממצאים

כל אחד ממשתני הפנאי מלבד שעמום בפנאי נמצא במתאם חיובי מובהק עם ציוני החלמה, בריאות כללית וסימפטומים. בניגוד לכך, שעמום בפנאי נמצא במתאם שלילי מובהק עם החלמה, בריאות כללית וסימפטומים. בנוסף, נמצאו מתאמים חיוביים מובהקים בין תפישת חיים פעילים לבין משמעויות הנובעות מפנאי, התמודדות עם דחק בפנאי, סיפוק בפנאי, החלמה, בריאות כללית וסימפטומים וקשר שלילי מובהק תפישת חיים פעילים לבין שעמום בפנאי. ממצאי הניתוחים הצביעו על כך ש-65% מהשונות בהחלמה הוסברו באופן מובהק וייחודי על-ידי משמעויות הנובעות מפנאי, תפישת חיים פעילים ושעמום בפנאי; נמצא כי 31% מהשונות בבריאות הכללית הוסברו באופן מובהק וייחודי על-ידי תפישת חיים פעילים; ונמצא כי 38% מהשונות בסימפטומים הפסיכיאטריים הוסברו באופן מובהק וייחודי על-ידי התמודדות עם דחק בפנאי, תפישת חיים פעילים ושעמום בפנאי.

דין

הממצאים מאירים את התפקיד המשמעותי שיכול להיות לפנאי בהחלמה של אנשים מרקע תרבותי מגוון. בפרט, השימוש בפנאי הן לקידום מתן משמעות והן להפחתת שעמום ניבא באופן מובהק החלמה. כמו כן, ככל שאנשים תופשים עצמם כיותר פעילים ומעורבים בחיים, כך ניתן לנבא יותר החלמה ובריאות כללית ופחות סימפטומים פסיכיאטריים. השימוש בפנאי הן להתמודדות עם דחק והן להפחתת שעמום ניבא באופן מובהק פחות סימפטומים. ממצאים אלה מצביעים על חשיבות הפניית תשומת לב לחוויות, רגשות ומשמעויות שאנשים עם מחלות נפש מרוויחים מפעילות פנאי. בפרט מודגשות המשמעויות שאותן מעריכים אנשים אלה, אותן הם מחפשים ומשיגים מתוך עיסוקי פנאי ומתוך הזדמנויות להיאבק כנגד שעמום ולהפחיתו, במציאת עניין, הנאה והתלהבות בפעילות פנאי. נראית חשיבות להתייחס לתפקיד הפנאי בקידום תחושת חיבור ושייכות, זהות, חופש/אוטונומיה, שליטה ומסוגלות, כדרכים שונות של מתן משמעות באמצעות פנאי, משום שאלה זוהו כמימדי מפתח של משמעויות הנובעות מפנאי בסולם שנבדק. רעיון זה תואם מחקרים קודמים שהצביעו על תפקיד הפנאי בהשגת חיים מעורבים, מהנים ובעלי משמעות. מסורת ארוכה בתחום חקר הפנאי בחנה רווחים פסיכו-סוציאליים של פנאי והצביעה על תועלת והשלכות של מציאת משמעות.

הממצאים מציעים כי המידה שבה אנשים עם מחלות נפש מרגישים מעורבים ופעילים בחייהם נראית כגורם מנבא קריטי של החלמה ובריאות כללית. כיוון שהמחקר מדווח על מתאם חזק ומובהק בין תפישת חיים פעילים לבין כמה ממשתני הפנאי, הרי שפנאי יכול לספק קונטקסט מרכזי להשגת חיים פעילים. בנוסף, תפקיד הפנאי בהתמודדות עם דחק נראה בעל חשיבות בשל הקשרו הפוטנציאלי לסימפטומים מופחתים. יחד עם זאת, שיטת המחקר לא מאפשרת פרשנות סיבתית לממצאים, בשל השימוש בנתוני חתך-רוחב, השימוש בדגימה מבוססת-שותפות (לא אקראית) וגודל המדגם.

מסקנות

מערכת בריאות הנפש צריכה להרחיב את התייחסותה כדי לתת מענים הולמים לצרכים ייחודיים של אנשים מרקע תרבותי מגוון, מתוך פרספקטיבה יותר הוליסטית, הומאניסטית ומבוססת-כוחות. בהתאם למסגרות העבודה של החלמה ושל פסיכולוגיה חיובית התומכות בפרספקטיבה זו, חשוב להתייחס ברצינות ובתשומת לב לתפקידה של מעורבות אקטיבית, מהנה ובעלת משמעות בפנאי בהחלמה ובקידום בריאות בשירותי בריאות הנפש. כפי שנעשה במכוון במחקר הנוכחי, הכרה במגוון התרבותי של אוכלוסיית המתמודדים (מתוך 101 משתתפים 71 היו לא-לבנים, בהם שחורים, היספאנים ואסייתיים) הינה הכרחית הן מבחינה קונספטואלית (קידום הידע) והן מבחינה פרקטית (מתן שירותים ועיצוב מדיניות).