

סיכום מאמר

שימוש במדיה החברתית לתמיכה בשילוב קהילתי

גרטשן סנית'ן ופיטר זוק

ארה"ב, 2016

Snethen, G., & Zook, P. (2016) Utilizing social media to support community integration, *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 19(2), 160-174, DOI: 10.1080/15487768.2016.1171176

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

סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ

קריאת הסיכום אינה מהווה תחליף לקריאת המאמר המלא!

כל הזכויות שמורות

© Copyright יספר"א האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)

בעשור האחרון הפכה המדיה החברתית חלק מחיי היומיום. אנשים מבוגרים משתמשים במדיה החברתית כדי להתחבר לחברים, לבני משפחה, עמיתים לעבודה ולקהילותיהם. עסקים, ארגונים וקהילות משתמשים במדיה החברתית כאמצעי ליצירת קשר עם לקוחות, חברים ואזרחים. אנשים עם מגבלות פסיכיאטריות (להלן: מתמודדים) אינם יוצאי דופן במובן זה. על פי המכון הלאומי לבריאות הנפש בארה"ב, מגבלות פסיכיאטריות משפיעות על לפחות 4% מקבוצת הגיל 18-25. צעירים שגדלו בתרבות של מדיה חברתית עשויים להיות מעוניינים יותר בהתערבויות שמשמשות בתמיכות של המדיה החברתית, שמחברת אותם טוב יותר לקהילתם. במאמר זה אנו מציעים אסטרטגיות לשימוש במדיה החברתית כאמצעי לקידום שילוב קהילתי.

כיוון שמגבלה פסיכיאטרית מופיעה לרוב בסוף גיל ההתבגרות או ראשית הבגרות, חשוב לפתח התערבויות שמתמקדות בצרכיהם הספציפיים של צעירים ולהשתמש באסטרטגיות תקשורת מועדפות עבורם. צורך ספציפי אחד הוא הגברת המעורבות והחיבור של האדם לקהילתו. עם הפיכת מתבגרים לאנשים בוגרים, עולה חשיבות התפתחותם של דפוסי השתתפות קהילתית, המשפיעים על מעורבותם של אנשים לאורך החיים. הדבר רלוונטי במיוחד כשמדובר בהופעת מגבלה פסיכיאטרית, הקשורה לסימפטומים אופייניים כמו א-מוטיבציה בהפרעות על ספקטרום הסכיזופרניה ועניין ירוד בפעילויות מהנות עם רמות אנרגיה מופחתות בדיכאון. מאפיינים סימפטומטיים אלה עשויים לתרום לנסיגה של אדם מפעילות בעלת משמעות. השתתפות בפעילויות מגוונות ומשמעותיות מספקת הזדמנויות לחיבורים חברתיים ותורמת לרווחה נפשית ולהחלמה.

פיתוח מחקרי מציע מודל הכולל ארבעה היבטים של שילוב קהילתי: שילוב פסיכולוגי, המורכב מאיכות חיים, רווחה נפשית ולכידות שכונתית; שילוב פיזי, הכולל השתתפות בארגונים

ופעילות פנאי; שילוב חברתי, המייצג תמיכה חברתית וקיומם של אנשים מאזור המגורים של האדם ברשת החברתית שלו; ועצמאות, הקשורה להגשמה עצמית. מודל זה מספק מסגרת עבודה לפיתוח התערבויות המקדמות שילוב קהילתי.

צרכי אינטגרציה

אינטגרציה קהילתית נותרה צורך בלתי ממומש בקרב מתמודדים. למרות שכיום סיכוייהם של מתמודדים להיות בקהילה גבוהים יותר לעומת עשורים קודמים, הם, באופן משמעותי, משולבים פחות מבחינה חברתית, פיזית ופסיכולוגית בקהילה בהשוואה לאנשים ללא מגבלות פסיכיאטריות. ביסוסם של דפוסי השתתפות בפעילות בגיל צעיר משפיעה על רמות ההשתתפות בהמשך הבגרות. ממצאים מלמדים כי מתבגרים ובוגרים-צעירים לרוב נסוגים מפעילויות משמעותיות עם הופעת מגבלה פסיכיאטרית, המקבעת דפוסי השתתפות מופחתים לעתידם. מתמודדים מבטאים רצון להגביר את ההשתתפות הקהילתית שלהם על פני מגוון של פעילויות התומכות בחייהם המשפחתיים, הכלכליים, החברתיים ובחיי הקהילה.

מתמודדים רבים חווים רמות גבוהות של בידוד חברתי, המאופיין בהיעדר כמעט מוחלט של השתתפות עצמאית בקהילה ואינטראקציה חברתית מוגבלת ביותר. מערכות יחסים שהן מעבר למשפחה ולנותני שירותי בריאות הנפש, נקשרות לתוצאות ארוכות טווח טובות יותר. לא כל מערכות היחסים צריכות להיות קרובות או חזקות; מתמודדים מעריכים הן קשרים חזקים והן קשרים חלשים יותר במערכות יחסים. קשרים חזקים הם בעלי ערך לתמיכה רגשית בעוד שקשרים חלשים מספקים תחושת נורמליזציה. מספר מערכות היחסים, סוגן ואיכותן הם תוצאות חשובות של שילוב קהילתי.

כיוון ששילוב קהילתי נשען לא רק על מיומנויות אינדיבידואליות אלא גם על נגישות למשאבים קהילתיים וקבלה חברתית, הוא יכול להיות אחד היעדים הקשים ביותר להשגה. לכן חיוני כי נותני שירותי בריאות הנפש ישלבו שירותים שמתרחשים באופן טבעי בקהילה ושהם ברי-קיימא מעבר לטיפול. תיאום טיפול הוא פן אחד של שירותי בריאות הנפש שמכוון לתמוך בשילוב קהילתי. מתאמי טיפול מספקים תמיכות לשימוש במשאבים והזדמנויות בקהילה, לקידום תמיכה לא-פורמאלית ובניית רשת חברתית. כלים של המדיה החברתית מספקים הזדמנות לאנשים ללמוד על קהילתם ולהתחבר אליה בדרכים מקוונות ולא-מקוונות ובכך מעניקים פלטפורמה לתמיכה בשילוב קהילתי.

המדיה החברתית

המדיה החברתית או אתרי Networking מאפשרים לאנשים (1) ליצור פרופיל ציבורי או סמי-ציבורי, (2) לקבץ רשימה של משתמשים אחרים שעימם יש קשר משותף (3) ולראות ולהעביר את רשימת הקשרים שלהם עם משתמשים אחרים בתוך המערכת. השימוש במדיה חברתית בארה"ב ממשיך לצמוח. בשנת 2013 דווח כי 73% מהמבוגרים בעלי גישה לאינטרנט משתמשים גם באתרים חברתיים, לעומת פחות מ-10% בשנת 2005. המחקר מראה כי 89% מקרב בני 18-29 בארה"ב משתמשים באתרי Networking. על-פי סקר עכשווי 60% מהמשיבים עם מגבלה פסיכיאטרית באזור עירוני השתמשו באינטרנט בשיעורים דומים לאוכלוסיה הכללית. מתמודדים צעירים פעילים במדיה החברתית ומשתמשים בה כדי ליצור קשרים, כדרך להיאבק בבדידות ולחיפוש משאבים לתמיכה. מתמודדים גם נוטים להשתמש באינטרנט כדרך להגיע למידע בנושאי

בריאות. לפיכך, נראה כי סוג זה של התערבות עשוי להתאים לאופן שבו אוכלוסיה זו משתמשת זה מכבר באינטרנט.

טכנולוגיה אינה דבר חדש עבור שירותי הטיפול בבריאות הנפש. טכנולוגיות טלפוניות ואחרות נכללות יותר ויותר בשירותים הניתנים למתמודדים; התערבויות בהובלת עמיתים משתמשות במדיה חברתית אינטרנטית ובטכנולוגיות טלפוניות כדרך משלימה לשירותי בריאות הנפש; מחקר מצא כי בין 74% לבין 86% מהצרכנים השתמשו ביעילות במרכיבים אינטרנטיים או טלפוניים של התערבויות. בנוסף, סוגי התערבויות אלה נקשרו לסוציאליזציה ולחיבור חברתי. סקירה מחקרית נרחבת של התערבויות טכנולוגיות מצאה התערבויות בתחומים הבאים: דפי אינטרנט פסיכו-חינוכיים; תכניות אינטראקטיביות קוגניטיביות-התנהגותיות לעזרה עצמית; שיחות ועידה בוידאו; קבוצות תמיכה לעזרה עצמית; כתיבת בלוגים; ותכניות טיפול מקוונות בהנחה מקצועית. ממצאים אלה מצביעים על קבלה כלפי טכנולוגיות אלה וציפייה לכך ששירותי בריאות הנפש ימשיכו לשלבן. עם זאת, עד כה לא נבחן פוטנציאל השימוש בטכנולוגיית טלפוניות ומדיה חברתית לתמיכה בשילוב קהילתי.

המדיה החברתית מספקת הזדמנויות לשתף, לשוחח, לנסח זהות ציבורית, לפתח ולטפח מערכות יחסים, לפתח מוניטין, ליצור אינטראקציה עם קבוצות על בסיס עניין ולזהות משאבים זמינים בקהילה. הצורך להשתייך והצורך בייצוג-עצמי הם שני צרכים חברתיים בסיסיים שמניעים את השימוש בפייסבוק. במחקר אורך שעסק בהשפעות השימוש בפייסבוק על ההון החברתי, אנשים עם דימוי עצמי נמוך יותר שהשתמשו יותר בפייסבוק היו בעלי רמות יציבות גבוהות יותר של השגת הון חברתי (למשל, התחברות לאנשים חדשים). נמצא כי המדיה החברתית יכולה לשמש לפיתוח מערכות יחסים חדשות ולטיפול יחסיים ובמקרים מסוימים תרמה לשיפור הדימוי העצמי. אינטראקציות חברתיות עם אנשים אנונימיים נמצאו כמפחיתות תחושת בדידות ודיכאון, עם הגברת חווית התמיכה החברתית וחיזוק הדימוי העצמי.

מדיה חברתית ושילוב קהילתי

בחלק זה נביא הצעות לשימוש בפעילויות שונות של המדיה החברתית כדרך לתמוך בכל אחד מתחומי השילוב החברתי. על אף שפלטפורמות שונות של המדיה החברתית מתפתחות כל הזמן, רבות מהפעולות המתבצעות בהן (כגון סימון "like", שיתוף, צ'אט וכד') דומות. נתייחס להשפעתה הפוטנציאלית של המדיה החברתית על תחומי השילוב הקהילתי ונתאר תוצאות רלוונטיות לתפקידים המרכזיים של תיאום טיפול: שימוש במשאבים קהילתיים ותמיכה לא-פורמאלית ובניית רשת חברתית.

שילוב פסיכולוגי

שילוב פסיכולוגי מתייחס לתחושת החיבור של האדם לקהילה ותפישתו לגבי מסוגלותו להיות מעורב. משתנים ספציפיים של היבט זה כוללים איכות חיים, רווחה נפשית, לכידות שכונתית ודימוי עצמי. כמה מפעילויות המדיה החברתית שמשפיעות על השילוב הפסיכולוגי כוללות שיתוף (sharing), "liking", "checking-in, chatting" וכן כתיבת ביקורות, פעילויות המשפיעות על חווית לכידות, דימוי-עצמי והיזכרות (תזכורות של השתתפות בעבר). השימוש במדיה החברתית כדי להתחבר לאנשים בעלי עניין משותף (למשל, באמצעות שיתוף, סימון like, או chatting)

מספק הזדמנויות להתפתחותה של תחושת לכידות ובעקבות זאת לפיתוח הרשת החברתית של המשתמש.

שילוב פיזי

ניתן להגדיר שילוב פיזי באופן רחב כמעורבות בפעילויות מבוססות-קהילה, הכוללות השתתפות בארגונים ומעורבות בפעילויות פנאי. בכך ניתן לכלול השכלה, עבודה ותעסוקה, חיים כלכליים, אירועי תרבות, פנאי, דת ורוחניות. ישנן כמה פעילויות של מדיה חברתית העשויות לקדם אינטגרציה פיזית, למשל: קופונים באתרי אינטרנט, אירועים ומפגשים קולקטיביים, השתתפות בפעילות, הרשמה (Checking-in) ועוד. השימוש במדיה החברתית כדרך להנגשה וכניסה למעורבות (למשל באמצעות מפגשים (gatherings)), מספק הזדמנויות להשתמש במשאבי הקהילה. חוקרים הציעו כי המיקוד צריך להיות לא רק על קשרי חברות וכי עלינו להתייחס גם למארג טעמים רחב הכולל רשתות אלטרנטיביות העוסקות בנושאים ספציפיים מועדפים (למשל: סרטים, ספרים, מוסיקה). מארג טעמים זה יכול להתפתח מתוך קשרים אינטרנטיים ולהתקיים פיזית באירועים ומפגשים קהילתיים. גם ארגונים משתמשים במדיה החברתית כדי לשתף בקופונים או הנחות המוצעות לרשת של עוקבים. הדבר עשוי להפחית חסמים פיננסיים לשילוב פיזי בקהילה.

שילוב חברתי

שילוב חברתי קשור לקיומה של תמיכה חברתית ושמירה על קשרים עם אנשים מהקהילה. הון חברתי, כתוצאה של שילוב חברתי, נוגע הן למערכות יחסים חזקות וקרובות המהוות מקור לתמיכה חברתית ורגשית והן למערכות יחסים חלשות, שיכולות לספק תחושת נורמליזציה. סוגי יחסים ספציפיים במדיה החברתית יכולים להתקשר ישירות לשילוב קהילתי, בהם יצירת קשר עם אנשים זרים; יחסים פורמאליים, שלרוב קשורים למקום עבודה; קשרים בלתי-פורמאליים, כולל חברים ושכנים; יחסים משפחתיים ויחסים אינטימיים. פעילויות של אינטגרציה חברתית הנגישות דרך המדיה החברתית כוללות מפגשים ואירועים קולקטיביים, הוספת חברים או עוקבים, שיתוף וחיפוש מידע וצ'אטינג. המדיה החברתית משפיעה על תחושת החיבור (connectedness), על יצירת רשתות (networking), מגוון (diversity), מעורבות (engagement) ותמיכה. שימושים אלה מספקים אמצעים לשמירה על תמיכה לא-פורמאלית ובניית רשת חברתית.

לפיכך, שימוש מכוון במדיה החברתית עשוי להיות אסטרטגיה מועילה להגברת ההון החברתי עבור אנשים עם מגבלות פסיכיאטריות. המדיה החברתית מאפשרת הזדהות עם חברי קבוצה בעלי דעות דומות, בהשוואה לאנשים שמחוץ לקבוצה. הזדהות עם קבוצה ועם תפקיד תורמת למיון ובחירה של הפלטפורמה הרצויה כך שתתרום ליחסים התוך-קבוצתיים והבין-קבוצתיים, בנוסף לקשרים הבינאישיים.

עצמאות

עצמאות קשורה למאמצים להשגת הגשמה עצמית וכוללת גורמים ספציפיים בהם, אוטונומיה ובחירה בעיסוקים ופעילויות, קביעת מטרות בעלות משמעות אישית, פיתוח זהות ותפישת

מסוגלות להשתתפות עצמאית. פעילויות המבוססות על מדיה חברתית הקשורות לעצמאות כוללות כלים למיפוי (mapping), מיקום (location), צ'אטינג, למידה, פתיחת קבוצה, כתיבת ביקורות או שיתוף. פעילויות אלה מספקות הזדמנויות לשימוש במשאבים קהילתיים.

אתרי Networking מאפשרים לאנשים ליצור "תצוגת קשרים ציבורית" המסייעת לנווט בעולם הרשתות החברתיות. אנשים יכולים לפתח את הזהויות שלהם באמצעות שיח במדיה החברתית ולפתח תחושת אוטונומיה ומסוגלות באמצעות פעילויות מסוימות. אחת המוטיבציות לשימוש במדיה חברתית היא הצגת העצמי. מחקר הראה כי אף שמשתמשים מעצבים את צורת נוכחותם במדיה החברתית הרי שבאופן כללי הצגת העצמי במדיה החברתית היא ייצוג בר-תוקף של האדם בעולם שמחוץ לאינטרנט. חקירה נוספת דרושה להבנת תחום ספציפי זה, במיוחד ביחס לאנשים עם מגבלות פסיכיאטריות.

דיון

אנשים משתמשים כיום יותר ויותר במדיה החברתית בחייהם היומיומיים ואנשים עם מגבלות פסיכיאטריות אינם יוצאים מכלל זה. למעשה, מתמודדים צעירים הם משתמשים פעילים יותר מאשר אנשים ללא מגבלות פסיכיאטריות. למרות שיש כיום יותר התערבויות המכוונות להגברת השילוב הקהילתי של מתמודדים, מעורבות והשתתפות מלאה נותרו צורך בלתי ממומש של רבים. לעתים קרובות מידי, נותני שירותים מתמקדים על המיקום הפיזי של צרכנים כ"שילוב קהילתי"; הדבר מוביל לכך שמתמודדים נמצאים בתוך הקהילה אבל אינם משתתפים באופן מלא כמו כל אחד אחר.

האסטרטגיות שתוארו במאמר זה מציעות שימוש בכלים יומיומיים הזמינים למתמודדים כדי לתמוך בהיבטים שונים של שילוב קהילתי. למרות שלעתים קרובות הטיפול מתמקד בעיקר בסימפטומים, היבט זה אינו מנבא באופן עקבי שילוב קהילתי. לכן, התערבויות שמכוונות לכל אחד מתחומי השילוב (התחום הפסיכולוגי, החברתי, הפיזי, ועצמאות), ללא קשר לסימפטומים הקליניים, סיכוייהן גבוהים יותר להוביל למעורבות בפעילויות באופן משמעותי ומתמשך. יתרה מזאת, הטכנולוגיה הקשורה למדיה החברתית עשויה לספק אסטרטגיות חדשניות למדידת מעורבות בקהילה. שימוש במדיה החברתית ממכשירי טלפון ניידים מותר שובל דיגיטלי של מעורבות קהילתית. למשל, תיוג תמונות, "checking-in" וכתיבת ביקורות הן פעילויות שמותרות עקבות דיגיטליים שניתנים למיפוי, כאמצעי למדידת שילוב קהילתי באופן אינטראקטיבי עם צרכנים.

מגבלות המדיה החברתית

במאמר זה הוצגו שימושים פוטנציאליים של מדיה חברתית לתמיכה בשילוב קהילתי אך ישנן גם השפעות פוטנציאליות שליליות. מחקר העלה כי זמן ארוך יותר במדיה החברתית ללא תקשורת מכוונת נקשר לרמות גבוהות יותר של בדידות והון חברתי מופחת. בנוסף, חוקרים שבחנו את הקשר בין שימוש בפייסבוק לבין סימפטומים פסיכיאטרים העלו כי הזמן שאנשים שהו בפייסבוק, ניהול הפרופיל שלהם וסך החברים האינטרנטיים, ניבאו סימפטומים נפשיים רבים יותר. שימוש בפייסבוק נמצא קשור גם ליותר מחשבות וסימפטומים דיכאוניים, כאשר אנשים משווים עצמם באופן שלילי לאחרים. כמו כל אמצעי תקשורת, המדיה החברתית היא כלי. השימוש בו יכול להיות מכוון לעבר השפעות חיוביות ושימוש יתר עלול להיות בעל השפעות

שליליות. לכן, חשוב לקיים תקשורת פתוחה בין נותן השירות לבין הצרכן לגבי היתרונות והחסרונות הפוטנציאליים של המדיה חברתית. גם אם אינה יעילה לכל האנשים, המדיה החברתית הופכת לחלק משגרת היומיום של אנשים באשר הם, לכן תמיכה בשימוש מוצלח הופכת למרכיב חשוב של שילוב קהילתי.

סיכום

מרכיבי ההתערבות המוצעים יכולים להשלים התערבויות קיימות המכוונות להגברת השילוב הקהילתי. מתאמי טיפול צריכים לשקול שימוש במדיה החברתית כסוג תמיכה נגיש ובר-קיימא. כמו בכל התערבות, ישנה חשיבות לאינדיבידואליזציה וניטור של תועלות והשפעות שליליות.