

ספת הפסיכולוג מעולם לא הייתה קרובה יותר: קבוצות תמיכה מקוונות – טיפול באמצעות ועידת וידאו (פוסטר)

מעין נחום
מכון טכנולוגי חולון (HIT)
nahum.maayan@gmail.com

אביה קפח
מכון טכנולוגי חולון (HIT)
aviyakapach@gmail.com

The Psychologist's Couch is Closer than Ever: Online Support Groups Therapy Using Video-Conferencing (Poster)

Aviya Kapach
Holon Institute of Technology

Maayan Nahum
Holon Institute of Technology

Abstract

The study followed a support group (severe addictions) that conducted its meetings via Video-Conference (VC). The study explored the characteristics of the communication in the group and the similarities and differences compared to a face to face group in order to identify the potential and challenges of conducting distance online support groups. The study was based on an in depth interview with the therapist, observations during therapy sessions and questionnaires administered to the participants.

The results indicate that the quality/level of communication and emotional connection between the participants is high and similar, to that achieved in face to face groups. Lack of visual and physical components (eye contact and body language) do not seem to affect the efficacy of the communication. Availability and convenience make it easier for the participants to persist on treatment. It seems that the VC group provides its participants with the same needs as face to face groups. However, due to possibly technical problems/requirements it is still not ready to replace the traditional group utterly, and can only support it. Future technology advancements (broader bandwidth and sensing technology) may broaden the use of VC in the therapy world.

Keywords: support groups, video conference, online group therapy.

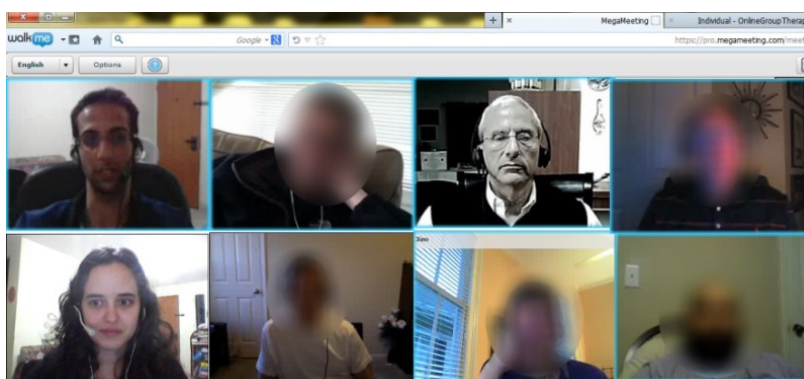
תקציר

התפתחות הטכנולוגיה הביאה לשינוי משמעותי גם בעולם הטיפול הפסיכולוגי. לשיטת הטיפול המסורתית (פנים-אל-פנים), נוספו טיפולים המתקיימים בסביבת האינטרנט: צ'טים, פורומים, מייל ושיחות וידאו, ואלו מכונים "טיפולים ברשת" (ברק, 2010). הטכנולוגיה מאפשרת להתגבר על אילוצי זמן או מקום: כל אדם יכול לקבל טיפול בזמן ובמיקום שנוח לו (Hoffman, 2011). טכנולוגיית ה-VC (ועידת וידאו רבת-משתתפים) מאפשרת גם לקבוצות תמיכה לקחת חלק בעולם המקוון. קבוצות תמיכה מקוונות, בשונה מקבוצות התמיכה הקונבנציונאליות המבוססות על מפגשי פנים-אל-פנים, הינן קבוצות העושות שימוש ברשת האינטרנט לטובת קיום המפגשים וההתנהלות השוטפת. קבוצות אלו נעות על סקאלה רחבה בין תמיכה בחרדות קשות והתמכרויות לבין תמיכה

בקשיים יומיומיים (Cook & Doyle, 2002), ומעוררות מחלוקת בקרב מומחים בתחום באשר לאיכות המפגשים, שכן אינם מתבצעים פנים-אל-פנים.

מטרת המחקר הייתה לבחון את השימוש בטכנולוגיית VC לניהול פעילות של קבוצת תמיכה במטרה לעמוד על הדמיון וההבדלים בין מאפייני ההתנהלות של קבוצה מסוג זה לקבוצה הנפגשת פנים-אל-פנים ולבחון האם וכיצד משפיע השימוש בטכנולוגיה על איכות המפגשים והתנהלות הדיונים.

המחקר עקב אחת פעילותה המקוונת של קבוצת תמיכה של חמישה נגמלים מהתמכרויות קשות, המקיימת מפגשים סדירים בוועידת וידאו (איור 1) אחת לשבוע. המשתתפים (גברים אמריקאים 36-65) מתגוררים במקומות שונים בארצות הברית והמטפל מנחה הקבוצה בישראל. אין הם נפגשים זה עם זה או עם המטפל מחוץ לפרום זה. לאף אחד מהמשתתפים אין מוגבלות פיזית המונעת ממנו להתנייד מחוץ לבית. כולם משתמשים במחשב ובאינטרנט על בסיס יומיומי. בנוסף להשתתפותם בקבוצה המקוונת, פוקדים כולם באופן קבוע קבוצות תמיכה פרונטאליות (בהן משתתפים ומנחה אחרים), לפחות פעם בשבוע.



איור 1. קבוצת המחקר כפי שתועדה במהלך אחת התצפיות

המחקר התבסס על תצפיות משתתפות, ראיון עומק עם המטפל ושאלונים שהועברו למשתתפים.

הממצאים מצביעים על כך שרמת הפתיחות והקרבה בקבוצה אינה נופלת מזו הנוצרת בקבוצה הפרונטאלית והמשתתפים העידו כי נוצר ביניהם חיבור רגשי. מרכיבים פסיים בתקשורת הבין-אישית, כמו קשר עין, שפת גוף מלאה והאפשרות למגע, אשר נעדרים מהתקשורת המקוונת, נמצאו כחסרי השפעה על הצלחת הפגישות הקבוצתיות. לטענת חלק מהמשתתפים, העיכוב בין הסאונד לתמונה פוגם במידה מסוימת באיכות התקשורת. כשלים טכניים לא היוו גורם מעכב משמעותי בקבוצה זו, וכאשר התרחשו אפילו נוצלו לתקשורת הבין אישית במגוון אופנים, לדוגמה: "הוא מתנתק בכוונה, כדי למשוך תשומת לב".

אחד היתרונות המשמעותיים שנמצאו הינו יכולת ההתמדה הגבוהה בקבוצה – תוצאה של זמינות ונוחות המאפיינות את התקשורת המקוונת. המשתתפים ציינו פה אחד כי קבוצה זו מספקת את הצרכים הנחוצים בדומה לקבוצה הפרונטאלית, ולכן תוכל לשמש כתחליף לטיפול הקונבנציונאלי, אך רק במידה ואין אפשרות להשתתף בזה. כלומר, בשלב זה הם ממליצים לשלב בין השניים.

המסקנה העיקרית העולה ממחקר זה הינה הפוטנציאל הרב הטמון בטכנולוגיה זו: יתרונות ייחודיים לתקשורת המקוונת בשילוב תקשורת פתוחה, מהווים בסיס איתן להתקדמות הפלטפורמה וביסוסה בתחום. בשלב הזה, בשל מאפייניה הטכניים של הטכנולוגיה, אין היא ראויה להחליף לחלוטין את הקבוצות

הפרונטאליות. עם זאת, ייתכן כי בעתיד, כאשר טכנולוגיות צילום וסאונד יציבות יותר ורוחב פס גדול יהיו זמינים לכל, נראה יותר קבוצות מסוג זה.

מילות מפתח: קבוצות תמיכה, טיפול פסיכולוגי ברשת, ועידת וידאו.

מקורות

- האוניברסיטה הפתוחה [openfek]. (11 בנובמבר, 2010). עזי ברק: לא רק פסיכולוג וירטואלי. [קובץ וידאו]. נדלה מתוך: <http://www.youtube.com/watch?v=dnHq6Q75Ro8>
- Cook, E. G., & Doyle, C. (2002). Working Alliance in Online Therapy as Compared to Face-to-Face Therapy: Preliminary Results. *Cyber Psychology & Behavior*, 5(2), 95-105.
- Hoffman, J. (2011, 23, September). When your therapist is only a click away. *The New York Times*, Retrieved from: http://www.nytimes.com/2011/09/25/fashion/therapists-are-seeing-patients-online.html?pagewanted=all&_r=1&