

Online групи за самопомощ – предимства и недостатъци

Групите за самопомощ са насочени към хора, които споделят едни и същи проблеми. Проведени проучвания в комбинация с наблюдения и конкретни случаи показват, че онлайн групите за самопомощ могат да окажат много по – добро въздействие върху хората, отколкото групите Лице – В – Лице. За членовете, които участват активно, проучването сочи, че нивото на себеразкриване е много по – високо в сравнение с другия тип групи (f2f).

До този извод стигаме чрез разбирането, че виртуалните общности пораждаат ефект на споделяне. Разказите базирани на социалния опит са реални за присъстващите (Parks, & Floyd, 1996) и често са причина за затруднение при срещите лице в лице. (Dublin, et. al. 1997; King, 1994).

Недостатъци, като неразбиране и липса на социални граници, са причината за отпадането на хора, които са най – пряко засегнати от тези фактори, като в групата остават само „упоритите“ членове. Това са тези, които не са подложени на постоянен кръстосан огън или са твърде затворени в себе си. Доволните членове са само тези, които остават до края, за да отговорят на изследователски въпроси. Този процес е типичен за групите лице в лице и по – този начин резултатите от изследванията са насочени винаги в позитивна посока. В онлайн средата обаче, е много по – трудно да се определи какъв процент от хора са опитали онлайн самопомощ и са преценили, че е неефективна без дори да се придържат към нея. Важно е да се знае, че членовете, които определят онлайн групите като ценни, често ги използват за допълнение към техните ф2ф групи с цел да разкрият по – бързо същността си, да се справят с психически проблем или физически недъг.

Статия, посветена на негативния потенциал на онлайн групите за самопомощ, разглежда опита на жени, търсещи подобен вид терапия. Finn and Banach (2000) разглеждат написаното и изтъкват, както предимствата, така и проблемите. В списъка на предимства се включват премахването на бариерите за свободен достъп, причинени от ограничения във времето, ограничения в разстоянието или не способност за предвижване на членовете; по – висока възможност на всеки член да общува; възможност за участие въпреки наличието на рядка болест, както и липсата на страх от членуване в групата като цяло.

Онлайн самопомощта осигурява по – широка социална подкрепа и завишено чувство за уникалност и разнообразие (Braithwaite, Waldron & Finn, 1999).

От статията става ясно, че „социализацията за оцеляване в кибер пространството все е още не е част от опита на жените”, (Finn & Banach, 2000, p. 792) , както и риска от опасности на подобни онлайн ресурси не са все още напълно известни. Изброяват се потенциални рискове като: неточна информация, онлайн тормоз, липса на уединение (Finn & Banach, 2000, p. 794).

Затова се ангажират психически здрави специалисти да образуват клиентите им по отношение на опасностите, както и за потенциалните терапевтични качества на една онлайн група за самопомощ. Има документирані случаи на разформирани групи, поради високо ниво на тормоз. Waldron, Lavitt, & Kelley (2000) описват група за възстановяване на хора подложени на сексуален тормоз, която получила толкова много сексуални рекламни съобщения, че членовете предпочели да напуснат, отколкото да продължат общуването в такава среда. Тези изследвания доказват и лекотата, с която може да бъде нарушено уединението на една личност, от друг член на групата, макар и неволно. Описаният инцидент се случва, когато истинския адрес на един от членовете става известен на цялата група, въпреки че е бил предназначен само за един от тях (Waldron, Lavitt, & Kelley, 2000). Този тип грешки на натискане на грешен бутон и изпращане на информация до цялата група вместо само до един от членовете е много често срещана при груповите онлайн дискусии.

Други проучвания предупреждават за още опасности възникнали в групи за самопомощ. Това да се превърнат в „ поле за обмен на куп неуместни помисли, където безкрайните неразрешими дискусии, могат да бъдат наречени просто абсолютна загуба на време без никакъв аспект на покрепа” (Worotynes, 2000, p. 808). „Поради липсата на видим социален статус като облекло, години, раса, език на тялото, и изражение на лицето, които биха попречили на неподходящо вербално поведение” (Finn & Banach, 2000, p. 787), хората клонят да си казват ужасни неща, които никога не биха могли да изрекът в една ф2ф група.

Някои аспекти на онлайн групите могат да бъдат както предимства, така и недостатъци. Например, броя на участниците може да бъде много по – голям от този на обикновена група и всички могат да говорят едновременно. Това прави комуникацията много по – разнообразна, отколкото при ф2ф групите, но също така излага всеки член

на потенциално емоционално натоварване. Много от членовете на онлайн групите, се включват в дискусии с висока активност, само за да получават огромно количество от писма. Така, като нови социални участници, в среда с непознати за тях правила и поведение, те несъзнателно прилагат познанията си от ф2ф взаимодействия. В случая те се стремят да отговарят на абсолютно всички въпроси, без да игнорират никого в групата за подкрепа. Но в подобен списък с висока активност, хората би трябвало по-скоро да отсяват важните съобщения, отколкото да отговарят на всяко едно от тях. В такова положение, някои членове ще съумеят да се приспособят и да четат само това, което преценят, но други просто ще решат да прекратят напълно участието си. Още един аспект, който е както предимство, така и недостатък е факта, че в една онлайн група за самопомощ комуникацията е от неедновременен характер. От една страна, това дава възможност на едно лице да участва в няколко групи едновременно. От друга, обаче това неедновременно общуване, може да бъде източник на неразбиране, тъй като липсва възможността на незабавно разясняване на казаното от членовете на групата. Много от хората стават силно агресивни и разочаровани, когато не получават отговор на съобщенията си. Приемайки го лично, те се чувстват разочаровани, дори когато разберат, че конкретната личност е била извън града или сървара на групата е бил развален и никой всъщност не е получил писмото им.

Пример за това, как членовете на онлайн групите описват участието си, е следващото кратко съобщение изпратено до автора от частно лице:

Обичам онлайн групата си за подкрепа на заразени с Хепатит Ц. Това са единствените хора, които знаят за какво говоря, кога говоря и как се чувствам, заради това че съм зарасен с вируса. Днес за пръв път ще ми инжектират интерферон и надявам се рибаварин. Участвам в тест на нови лекарства, така че няма да знам резултатите, докато не приключи след 6 месеца. Групата ми оказва голяма помощ с цялата тази нова информация за болестта, страничните ефекти и т.н. Важна е за мен, защото в моя регион има такава група само за месец в годината. В списъка ми за подкрепа имам стотици хора от целия свят, които споделят преживяванията си. (Anonymous private communication, 1997).

В заключение, може да се каже, че онлайн групите за самоподкрепа споделят много от предимствата и недостатъците на ф2ф групите. Освен това, стана ясно, че такъв тип групи притежават качества, които не съществуват при помоща лице-в-лице.