

בחינת הקשר בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית ותחושת הבדידות בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית

לינור לכר אדנבורג

בהנחיית : דר' כרמית-נעה שפיגלמן

**עבודת גמר מחקרית (תזה) המוגשת כמילוי חלק מהדרישות
לקבלת התואר "מוסמך האוניברסיטה"**

אוניברסיטת חיפה

הפקולטה לחינוך

החוג לחינוך מיוחד



**מחקר זה נערך בסיוע מענק מחקר מקרן שלם הקרן לפיתוח שירותים לאדם עם
מוגבלות שכלית התפתחותית ברשויות המקומיות**

2019

קרן שלם/2018/2019-81-890

תוכן עניינים

עמוד

1	תמצית
2	תקציר
4	רשימת לוחות
5	רשימת תרשימים
6	מבוא
7	1. מסגרת תיאורטית וסקירת ספרות מדעית
7	1.1 מבוא למדיה חברתית ולרשתות חברתיות באינטרנט
8	1.2 השתתפות ברשתות חברתיות בקרב כלל האוכלוסייה
8	1.2.1 המניעים להשתתפות ברשתות החברתיות
9	1.2.2 תרומת ההשתתפות ברשתות חברתיות מבחינה רגשית- חברתית
12	1.3 השתתפות ברשתות החברתיות בקרב אנשים עם מוגבלויות
12	1.3.1 תרומת ההשתתפות ברשתות החברתיות עבור אנשים עם מוגבלויות
13	1.3.2 השתתפות של אנשים עם מש"ה במדיה החברתית
14	1.3.3 נגישות רשתות חברתיות עבור אנשים עם מש"ה
18	1.4 סיכום
18	1.5 שאלות המחקר
19	1.6 מודל המחקר
19	1.7 השערות המחקר
20	2. שיטה
20	2.1 גישת מחקר
20	2.2 אוכלוסיית היעד והמדגם
20	2.3 כלי המחקר
21	2.4 הליך המחקר
22	2.5 ניתוח הנתונים
23	2.6 סוגיות אתיות
24	3. ממצאים
24	3.1 סטטיסטיקה תיאורית
26	3.2 סטטיסטיקה הסקתית
26	3.2.1 בחינת השערות המחקר
31	3.2.2 סיכום תוצאות המחקר
32	4. דיון
32	4.1 הסבר הממצאים בהתאם להשערות המחקר
32	4.1.1 קשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית
	4.1.2 תיווך הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית על ידי
33	תחושת הבדידות

4.1.3	מיתון הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית על ידי	
34	מניעים להשתתפות	
4.1.4	ניבוי ההשתתפות ברשתות חברתיות על ידי המשתנים : מגדר, גיל ופלטפורמת	
35	הרשת החברתית	
37	4.2 מגבלות המחקר	
37	4.3 מסקנות והשלכות יישומיות	
38	4.4 אנשי מקצוע להצגת תוצאות המחקר	
39	4.5 המלצות למחקרי המשך	
40	רשימת מקורות	
49	נספחים	
49	נספח 1 : פנייה להשתתפות במחקר והסכמה מדעת	
52	נספח 2 : שאלון מסוגלות חברתית	
55	נספח 3 : שאלון בדידות	
58	נספח 4 : שאלון שימוש בטכנולוגיות	
64	נספח 5 : שאלון דמוגרפי	
65	Abstract	

תמצית

המחקר הנוכחי הינו מחקר כמותי שנערך בקרב 101 אנשים עם מש"ה במטרה לבחון את הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין המסוגלות החברתית של אנשים עם מש"ה מעל גיל 21 בתיווך תחושת הבדידות ומיתון הקשר על ידי שלושה מניעים להשתתפות ברשת חברתית. כמו כן, המשתתפים גיל, מגדר וסוג פלטפורמת הרשת החברתית נבחנו כמנבאים השתתפות ברשתות חברתיות.

ממצאי המחקר מעידים על קשר חיובי מובהק בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית. תחושת הבדידות לא נמצאה כמתווכת את הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית. בנוסף, נמצא כי המניעים להשתתפות ברשתות חברתיות ממתנים את הקשר בין שני המשתתפים ומחזקים אותו. כמו כן, נמצא קשר שלילי מובהק בין גיל להשתתפות ברשת חברתית, וכן, קשר חיובי מובהק נמצא בין פלטפורמת הרשת החברתית להשתתפות ברשתות חברתיות, כאשר "וואטסאפ" היא הרשת החברתית התורמת ביותר לניבוי ההשתתפות.

ממצאי המחקר מחזקים את החשיבות בהנגשה לשונית של הרשתות החברתיות הקיימות בשל התרומה הפוטנציאלית של ההשתתפות ברשתות חברתיות בקרב אנשים עם מש"ה לקידום מסוגלותם החברתית.

בחינת הקשר בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית ותחושת הבדידות בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית

לינור לכר אדנבורג

תקציר

בשנים האחרונות חלה עלייה בהשתתפות ברשתות חברתיות באינטרנט ונמצא כי השתתפות זאת עשויה לתרום להפחתת תחושת הבדידות ולרווחתם של המשתמשים. יישומים חברתיים אלה יכולים לתרום גם לאנשים עם מוגבלות, ובפרט אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (משי"ה), המתמודדים עם קשיים פיזיים ותקשורתיים ומחסומים סביבתיים, המקשים על תפקודם והתנהלותם ברמה בינאישית וחברתית. השתתפותם ברשתות חברתיות באינטרנט עשויה לקדם את מסוגלותם החברתית, להפחית תחושת בדידות ובכך לקדם את איכות חייהם.

במחקר הנוכחי נבחן הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין המסוגלות החברתית של אנשים עם משי"ה מעל גיל 21 בתיווך תחושת הבדידות ומיתון הקשר על ידי שלושת המניעים להשתתפות ברשת חברתית: יצירת קשרים חדשים, שמירה על קשרים קיימים והנאה. כמו כן, המשתתפים גיל, מגדר וסוג פלטפורמת הרשת החברתית נבחנו כמנבאים השתתפות ברשתות חברתיות. המחקר הנוכחי הינו מחקר כמותי שנערך בקרב 101 אנשים עם משי"ה: 61 משתתפים ברשתות חברתיות ו-40 אינם לוקחים חלק באף רשת חברתית.

נמצא קשר חיובי מובהק בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית, כך שככל שעולה תדירות ההשתתפות ברשתות החברתיות כך המסוגלות החברתית של המשתתף גבוהה יותר. תחושת הבדידות לא נמצאה כמתווכת את הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית. עוד נמצא כי המניעים להשתתפות ברשתות חברתיות אכן ממתנים את הקשר בין שני המשתתפים ומחזקים אותו. בקרב המשתתפים ברשתות החברתיות כדי לשמר קשרים קיימים ו/או לצרכי הנאה נמצא קשר חיובי מובהק בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית. כמו כן, המשתתפים גיל ופלטפורמת הרשת החברתית נמצאו מנבאים השתתפות רבה יותר ברשתות חברתיות. נמצא קשר שלילי מובהק בין גיל להשתתפות ברשת חברתית, כך שככל שהגיל יורד כך עולה ההשתתפות ברשתות חברתיות. בנוסף, נמצא קשר חיובי מובהק בין

פלטפורמת הרשת החברתית להשתתפות ברשתות חברתיות, כאשר "וואטסאפ" היא הרשת החברתית התורמת ביותר לניבוי ההשתתפות.

לסיכום, ממצאי המחקר מחדדים את התרומה הפוטנציאלית של ההשתתפות ברשתות חברתיות בקרב אנשים עם מש"ה לקידום מסוגלותם החברתית. הממצאים מחזקים את החשיבות בהנגשה לשונית של הרשתות החברתיות הקיימות כדי לאפשר השתתפות שוויונית ואפקטיבית. בנוסף, המחקר מקדם את הידע התיאורטי אודות השימוש ברשתות חברתיות באינטרנט להרחבת ההון החברתי של אנשים עם מש"ה.

מילות מפתח: רשתות חברתיות, מוגבלות שכלית, מסוגלות חברתית, בדידות, מניעים, מדיה חברתית.

רשימת לוחות

עמוד

24	מאפייני אוכלוסיית המחקר	לוח 1
25	השתתפות ברשת חברתית	לוח 2
26	ממוצעים וסטיות תקן של מדדי המחקר	לוח 3
27	רגרסיה לניבוי מסוגלות חברתית על פי השתתפות ברשת חברתית	לוח 4
27	רגרסיה לניבוי תחושת בדידות על פי השתתפות ברשת חברתית	לוח 5
28	רגרסיה היררכית לבדיקת מודל מיתון לניבוי מסוגלות חברתית על פי השתתפות ברשת חברתית ומניעים להשתתפות	לוח 6
30	רגרסיה לניבוי השתתפות ברשת חברתית על פי מגדר, גיל ופלטפורמת הרשת החברתית	לוח 7
31	השתתפות ברשת החברתית של צעירים ומבוגרים - ממוצעים, סטיות תקן וערך t	לוח 8

רשימת תרשימים

עמוד

19	מודל המחקר	תרשים 1
26	מודל התיווך של תחושת בדידות בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית	תרשים 2
29	מניעים להשתתפות ברשתות חברתיות כמשתנה הממתן את הקשר בין השתתפות ברשת חברתית למסוגלות חברתית	תרשים 3

מבוא

בשנים האחרונות חלה עלייה משמעותית במספר המשתמשים ברשתות החברתיות בישראל ובעולם (Internet World State, 2018). על פי נתונים סטטיסטיים (Perrin & Anderson, 2019), מרבית מהאוכלוסייה בארה"ב משתתפים ברשתות החברתיות 'יוטיוב' (73%) ו'פייסבוק' (68%). בישראל, גם כן ניתן להבחין במגמת עלייה בשימוש הרשתות החברתיות בעשור האחרון. נכון לשנת 2018, מתוך כלל החברים בפייסבוק בעולם, ישנם כ- 5.8 מיליון ישראלים (Internet World State, 2018).

למרות העלייה המסיבית בשימוש ברשתות החברתיות בקרב כלל הציבור, המציאות היא שרוב הרשתות החברתיות הפופולריות כגון: פייסבוק, גוגל פלוס ויוטיוב, מדירות אנשים עם מוגבלויות בשל העדר נגישות (Kent & Ellis, 2015; Shpigelman & Gill, 2014a). מאידך, ההשתתפות ברשתות חברתיות עשויה להעשיר את עולמם החברתי של אנשים עם מוגבלויות ולהשפיע על כל תחומי חייהם (רימרמן, אידלמן, ארטן-ברגמן ושרויאר, 2012).

אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה) מתמודדים לרוב עם קשיים בתחומי חיים נרחבים. הם מתקשים לעשות פעולות יומיומיות בעצמם, הן בשל קשיים הקשורים לאופי הלקות והן בשל קשיים סביבתיים של נגישות פיזית (AAIDD, 2010). כמו כן, יש להם חוסר בקשרים עם בני גילם, ולכן סובלים מבדידות חברתית (D'Haem, 2008; Knox & Hickson, 2001). על כן, שילובם במדיה החברתית תתרום להגברת עצמאותם, תשפר את איכות חייהם ותעזור להם לפתח קשרים חברתיים (Reichenberg, 2016; Sheldon & Bryant, 2016; Wu, Cannella-Malone, 2016; Wheaton, & Tullis, 2016). מכאן עולה החשיבות בהענקת תשתית נוחה ונגישה, שתאפשר גישה קלה ובטוחה לרשתות החברתיות בקרב אנשים עם מוגבלויות, ובפרט אנשים עם מש"ה, ותשפר את שילובם בחברה כחלק מזכויותיהם הבסיסיות להשתתפות במדיה החברתית (Braddock, 2013; Hoehl, Tanis, Ablowitz & Haffer, 2013).

המטרה העיקרית של המחקר הנוכחי היא לבחון את הקשר בין השתתפות ברשת חברתית לבין המסוגלות החברתית ותחושת הבדידות בקרב אנשים עם מש"ה. מטרה נוספת היא למפות את דפוסי השימוש של אנשים עם מש"ה ברשתות חברתיות, כולל רשתות נגישות שפותחו לאחרונה בארץ כדוגמת נט.חבר. ממצאים ממחקר זה יכולים לשפוך אור על מתן קדימות להנגשת הרשתות החברתיות לאנשים עם מש"ה כדי לשפר את איכות חייהם ולאפשר להם להיות חלק בלתי נפרד מהקהילה, כולל המדיום החברתי.

1. מסגרת תיאורטית וסקירת ספרות מדעית

1.1 מבוא למדיה חברתית ולרשתות חברתיות באינטרנט

רשתות חברתיות (Social Networking Sites) כגון פייסבוק (Facebook), טוויטר (Twitter), וואטסאפ (WhatsApp) ואינסטגרם (Instagram) הן קהילות וירטואליות בהן יחידים יכולים ליצור פרופיל ציבורי או ציבורי למחצה (Ellison & Boyd, 2013) באמצעותו יבטאו עצמם, יתקשרו עם חבריהם ויפגשו באנשים חדשים על בסיס אינטרסים משותפים (Barker, 2009; Wang, Gadish, 2016). רשתות חברתיות הן למעשה חלק ממושג רחב יותר- מדיה חברתית (Social Media). המושג "מדיה חברתית" מתייחס כוללת לפלטפורמות שונות מבוססות אינטרנט, אשר מאפשרות יצירה וחילופי תוכן על ידי המשתמשים, ומהוות מקום ליצירת קשרים חברתיים (Carr, 2010; Kaplan & Haenlein, 2015; Hayes, 2015). המדיה החברתית כוללת יישומים אינטרנטיים שונים, ביניהם רשתות חברתיות, פורומים ובלוגים.

כאמור, היישום המרכזי במדיה החברתית הן הרשתות החברתיות אשר חדרו לחיינו בתחילת המאה ה-21 ובראשן פייסבוק (Facebook) שהושקה בשנת 2004 והיתה פורצת דרך בעולם הרשתות החברתיות (Hoffmann, Proferes, & Zimmer, 2018). התכנים ברשתות החברתיות נוצרים על ידי המשתמשים, מעורבותם הינה הכרחית ולאור זאת, הם מהווים מפתח להצלחתם (Sledgianowski & Kulviwat, 2009). צריכה, השתתפות והפקה הם שלושה מימדים המתארים את הפעילויות השונות של המשתתפים ברשתות החברתיות (Shabo, 2009). הצריכה מתייחסת לקריאה, לצפייה או להשקפה באופן פאסיבי. השתתפות מתארת תקשורת עם אחרים הנעשית באמצעות פרסום תגובה, שאילת שאלות ושיתוף אחרים. הרמה המתקדמת ביותר היא הפקה, הכוללת בנוסף לאלו שהוזכרו עד כה, גם יצירת תכנים כמו תמונות, וידאו, מוזיקה וחדשות (Shabo, 2009).

ייחודיות הרשתות החברתיות באה לידי ביטוי ביכולת של המשתתפים לבטא את עצמם ולהיראות (social presence) (Boyd & Ellison, 2008) בכל מקום ובכל זמן (Lim, Ting, Puspitasari, 2012). משתתפים ברשתות החברתיות מדווחים על מגוון פעילויות המשרתות אינטרסים שונים כמו למשל: שימור קשרים קיימים, יצירת קשרים חדשים, ניהול יומן אישי ומקום לשיתוף תמונות ווידאו (Boyd & Ellison, 2008; Bulut & Dogan, 2017; Valkenburg, Peter & Schouten, 2006).

על פי נתונים סטטיסטיים (Perrin & Anderson, 2019), מרבית מהאוכלוסייה בארה"ב משתתפים ברשתות החברתיות 'יוטיוב' (73%) וב'פייסבוק' (68%), כאשר הצעירים יותר בגילאי 18-24 משתמשים בעיקר ב'סנאפצ'י' (78%) וב'אינסטגרם' (71%). בהשוואה לפי קבוצות גיל, ניכר כי ככל שיוֹרד הגיל, כך ההשתתפות ברשתות החברתיות עולה. כלומר, 90% מהצעירים בגילאי 18-29 משתתפים ברשתות חברתיות ו- 77% בגילאי 30-49, לעומת זאת רק 51% מהמבוגרים בגילאי 50-64 משתתפים ברשתות חברתיות.

בישראל, בדומה לנתונים בינלאומיים, חלה עלייה בשימוש הרשתות החברתיות בעשור האחרון. נכון לשנת 2018, מתוך כלל החברים בפייסבוק בעולם, ישנם כ- 5.8 מיליון ישראלים (Internet World State, 2018). נתונים אלו מראים כי 80% מבוגרים בני 18 ומעלה משתמשים בפייסבוק ו-22% בגוגל פלוס (מן ולב-און, 2015). במחקרים רבים (Espinoza & Juvonen, 2011; Krishnan & Hunt, 2015; Sheldon & Bryant, 2016; Yang & Brown, 2013) נמצא כי נשים מבלות יותר זמן ברשתות החברתיות מאשר גברים.

1.2 השתתפות ברשתות חברתיות בקרב כלל האוכלוסייה

1.2.1 המניעים להשתתפות ברשתות החברתיות

בשל התפוצה הרבה ברשתות החברתיות חוקרים רבים (Bulut & Dogan, 2017; Espinoza & Juvonen, 2011; Sheldon & Bryant, 2016) ניסו להבין מה המניעים של המשתמשים ברשתות החברתיות. מחקר שבחן את התדירות והמניעים לשימוש ברשתות החברתיות (Bulut & Dogan, 2017) סיווג את המשתמשים לארבע קבוצות עיקריות: "משתמשים מתקדמים", "משתמשים לצרכי עסקים", "מחפשי תקשורת" ו"מתנדנדים". "משתמשים מתקדמים" מבלים בממוצע כ-4 שעות ביום ברשתות החברתיות ועוסקים בעיקר ביצירה, חִברות, בידור, ועדכון סטטוסים. לעומתם, "משתמשים לצרכי עסקים" משתמשים כשעה וחצי ביום, ועוסקים בעיקר בהתעדכנות בחדשות ואירועים ויצירת קשר עם אנשים בנוגע לעסקים. "מחפשי תקשורת" הם אלו שפעילותם ברשתות החברתיות מתמקדת בתקשורת עם חברים ובני משפחה, כך שהם נוטים להיות בקשר עם חברים קיימים. הקבוצה הרביעית, "המתנדנדים", אמנם מבלים זמן רב ברשתות החברתיות (כשעתיים ביום), אך אינם מתמקדים בפעילות ספציפית. חברי קבוצה אלו משתמשים ברשתות החברתיות כדי לשמור על קשר עם חברים, לשתף בתכנים וללמוד מידע חדש. בישראל עולה כי בני הנוער מתאימים להגדרה של "משתמשים מתקדמים", כמחציתם (46%) בני

17-12 משתמשים ברשתות החברתיות כ- 4 שעות ביום או יותר, וכ- 21% גולשים כ-6 שעות או יותר. משך הגלישה הממוצע באינטרנט הוא 3.4 שעות ביום (מן ולב-און, 2015).

מחקר שנערך בקרב צעירים מתבגרים בלוס אנג'לס (Espinoza & Juvonen, 2011) מצא כי פעילויותיהם העיקריות של המשתמשים ברשתות החברתיות הן אלו אשר נותנות מענה לצרכיהם האישיים. לפי תיאורית השימושים והסיפוקים (Uses and Gratification Theory) אנשים צורכים ומשתמשים במדיה בהתאם לצרכיהם האישיים, כך שמאפיינים אישיותיים, חברתיים ופסיכולוגיים של אדם, משפיעים על בחירותיו ומניעיו (Katz, Blumler & Gurevitch, 1974). מכאן, ישנם אנשים שישתמשו ברשת החברתית לצורכי הנאה ומשחק ובכך יענו על צרכים אישיותיים (Barker, 2009; Lin & Lu, 2011; Luchman, Bergstrom & Krulikowski, 2014; Sheldon & Bryant, 2016). אחרים ירצו לספק את צרכיהם החברתיים וישתמשו ברשתות החברתיות כדי להכיר חברים חדשים, בעוד שיהיו משתתפים אשר ישתמשו ברשתות החברתיות בעיקר כדי לתחזק קשרים קיימים ולא על מנת ליצור חדשים (Espinoza & Juvonen, 2011; Krishnan & Hunt, 2013; Yang & Brown, 2015). כמו כן, ישנם המשתמשים ברשתות החברתיות כדי לחוש מקובלים בעיני הסביבה (Sheldon & Bryant, 2016).

לעומתם, ישנם אנשים אשר ישתמשו ברשתות החברתיות כדי לענות על צרכיהם הפסיכולוגיים. כך נמצא במחקר שבחן את הצורך של אנשים לשתף וחילק את המניעים הפסיכולוגיים לשתי קטגוריות: הראשונה, אינטרסים אישיים המתייחסים לרצון בהישגיות, ביטוי עצמי והפגת תחושת בדידות, והשנייה, מניעים קהילתיים המתייחסים להתקשרות עם אחרים, הנאה קבוצתית ואלטרואיזם (Fu, Wu & Cho, 2017). ממצא נוסף הראה כי אנשים משתמשים בפייסבוק משום שהשימוש מסב להם תחושת אושר (Sheldon & Bryant, 2016). לאור זאת, ניתן לראות כי אנשים משתמשים ברשתות החברתיות ממניעים שונים המספקים את צרכיהם ובפרט צרכים רגשיים וחברתיים (Gentile, Twenge, Freeman & Campbell, 2012).

1.2.2 תרומת ההשתתפות ברשתות חברתיות מבחינה רגשית-חברתית

לאור ההשתתפות ההולכת וגוברת של אנשים ברשתות החברתיות נעשו מחקרים רבים בקרב האוכלוסייה הכללית במטרה לבחון כיצד הרשתות החברתיות משפיעות על חיינו ונמצאו ממצאים סותרים. ישנם חוקרים שמצאו כי השתתפות ברשתות החברתיות עלולה להוביל לפגיעה באיכות החיים, תחושת רווחה, הסתגלות חברתית ורגשית (Bevan, Gomez, & Sparks, 2014; Kalpidou, Costin & Morris, 2011; Satıcı & Uysal, 2015; Chabrol, Laconi, 2015) ואף למצוקה נפשית (Chabrol, Laconi, 2015).

Marino,) ודיכאון (Delfour & Moreau, 2017; Moreau, Laconi, Delfour & Chabrol, 2015
 (Gini, Vieno, & Spada, 2018). לעומתם, חוקרים הראו כי לרשתות החברתיות תרומה נרחבת
 להעלאת דימוי עצמי, תחושת רווחה ומסוגלות חברתית, ולהפחתת תחושת הבדידות של הפרט
 (Caplan, 2005; Engelberg & Sjöberg, 2004; Gentile et al., 2012; Kim & Lee, 2011; Sheldon &
 2006; Valkenburg & Peter, 2008; Merrell, 2003; Bryant, 2016). למשל, נמצא
 קשר חיובי בין השתתפות ברשתות החברתיות לבין דימוי עצמי בקרב מתבגרים בגילאי 10-22 וכי
 לסוג התגובה הייתה השפעה על הדימוי העצמי של המשתמשים. כלומר, תגובה חיובית
 ממשתמשים אחרים, למשל באמצעות "אהבתי" או Like ואו קבלת מחמאה על פוסט, חיזקה את
 הדימוי העצמי של המתבגרים, בעוד שתגובה שלילית, היעדר תגובה או היעדר "אהבתי", הפחיתה
 את הדימוי העצמי שלהם (Gentile et al., 2012; Valkenburg et al., 2006).

כמו כן, השתתפות ברשתות החברתיות עשויה לתרום לתחושת הרווחה של המשתמשים.
 קים ולי (Kim & Lee, 2011) מצאו במחקרן קשר חיובי בין הצגה עצמית חיובית של המשתמשים
 לבין תחושת רווחה, כך שמשתמשים אשר נוטים להציג עצמם באור חיובי, חשו תחושת רווחה
 טובה. לעומת זאת, משתמשים אשר מציגים את עצמם באופן ריאלי חשו תחושת רווחה טובה רק
 אם הרגישו כי קיבלו תמיכה חברתית. כמו כן, נמצא כי קיים קשר חיובי בין מספר החברים
 בפייסבוק וכמות העוקבים באינסטגרם לבין רווחה אישית ותחושת מקובלות (Sheldon & Bryant, 2016).
 בנוסף, ולקנבורג ועמיתיו (Valkenburg et al., 2006) מצאו כי דימוי עצמי הינו גורם מתווך
 בין השימוש ברשתות חברתיות לבין תחושת הרווחה של המתבגרים, כך שמספר החברים שיש
 למשתמש ברשת החברתית וסוג הפידבק שהוא מקבל עשויים לתרום להעלאת דימוי העצמי
 ולהשפיע על רווחתו האישית.

מעבר למשתנים של רווחה אישית ודימוי עצמי, מחקרים בתחום המדיה החברתית
 (Engelberg & Sjöberg, 2004; Caplan, 2005; Valkenburg & Peter, 2008; Merrell, 2003) בחנו את
 הקשר שבין השתתפות ברשתות החברתיות לבין מסוגלות חברתית. וולקנבורג ופטר (Valkenburg &
 2008; Peter, 2008) התייחסו למסוגלות חברתית כיכולת ליצור ולנהל באופן אפקטיבי יחסים בינאישיים
 עם אחרים. מירל (Merrell, 2003) הגדיר מסוגלות חברתית (Social Competence) כיכולת לשיפוט
 חברתי ולהסתגלות החברתית של האדם.

בהתחשב במורכבות של אינטראקציות חברתיות, מסוגלות חברתית היא תוצר של מגוון
 רחב של יכולות קוגניטיביות, תהליכים רגשיים, כישורי התנהגות, מודעות חברתית, וערכים
 אישיים ותרבותיים הקשורים ליחסים בינאישיים. למשל, יכולות קוגניטיביות מתייחסות ליכולת

לזהות בעיות חברתיות וליישם מגוון אסטרטגיות לטיפול בבעיה (כגון התנצלות, הימנעות או התעלמות). תהליכים רגשיים מתייחסים ליכולת להכיר ברגשות העצמי והאחר, להבין תקשורת מילולית ובלתי מילולית ולגלות אמפטיה. כמו כן, ישנם כישורי התנהגות אחרים המביעים מסוגלות חברתית: (1) כישורי תקשורת מילולית- להציג את עצמך, להפריע בנימוס, ליזום שיחה, להביע רגשות, להביע רעיונות ולתחזק שיחה מעניינת; (2) כישורי הקשבה כלליים - שימת לב לרמזים מילוליים ולא מילוליים, שמירה על קשר עין, הקשבה פעילה לאחר; (3) ידידות וכבוד - בקשת רשות, היכולת להודות, הצעת עזרה, הבעת דאגה (Weiner & Craighead, 2010).

מחקרים שבחנו את תרומת המדיה החברתית למסוגלות החברתית הבלתי מקוונת של הפרט הציגו ממצאים סותרים. ישנם מחקרים שמצאו קשר שלילי בין השתתפות במדיה חברתית לבין מסוגלות חברתית בקרב משתמשים מעל גיל 18 (Caplan, 2005; Engelberg & Sjöberg, 2004). במחקרים אלו נמצא, כי ככל שהשימוש במדיה החברתית עלה, כך המסוגלות החברתית שלהם ירדה, והם העדיפו ליצור קשרים דרך הרשת מאשר פנים אל פנים. לעומת זאת, וולקנברג ופטר (Valkenburg & Peter, 2008) מצאו קשר חיובי בין השתתפות במדיה חברתית לבין מסוגלות חברתית בקרב מתבגרים צעירים בגילאי 10-17. כלומר, ההשתתפות במדיה החברתית תרמה למסוגלות החברתית של המשתתפים ואפשרה להם להכיר סוגים שונים של אנשים, ובכך השפיעה על חייהם הבלתי מקוונים ושיפרה את המסוגלות החברתית שלהם.

מחקרים נוספים מצאו כי השתתפות ברשתות חברתיות מפחיתה את תחושת הבדידות (Hynan, Goldbart, & Murray, 2015; Neubaum, Rösner, Rosenthal-von der Pütten, & Krämer, 2014; Shpigelman & Gill, 2014). יאנג ובראון (Yang & Brown, 2013) מצאו במחקרם כי קיים קשר בין מניעים לשימוש בפייסבוק לבין תחושת הבדידות בקרב סטודנטים בקולג'. הם עשו אבחנה בין אנשים שמשתמשים בפייסבוק כדי ליצור קשרים חדשים, לבין אנשים שמשתמשים בפייסבוק כדי לתחזק קשרים קיימים. הם מצאו כי קיים קשר חיובי בין אנשים שמשתמשים בפייסבוק כדי ליצור קשרים חדשים לבין תחושת הבדידות, ואילו קיים קשר שלילי בין אנשים שמשתמשים בפייסבוק כדי לתחזק קשרים קיימים לבין תחושת הבדידות. כלומר, אלו המשתמשים בפייסבוק כדי ליצור קשרים חדשים הנם בעלי תחושת בדידות גבוהה, אך אלו המשתמשים בפייסבוק כדי לתחזק קשרים קיימים הנם בעלי תחושת בדידות נמוכה. כמו כן, בהקשר של מסוגלות חברתית, וולקנברג ופטר (Valkenburg & Peter, 2008) מצאו קשר שלילי בין תחושת בדידות לבין מסוגלות חברתית. בנוסף לכך, במחקר אחר נמצא כי קיים קשר חיובי בין אנשים המשתמשים ברשתות חברתיות כדי 'להתחבר'; להיות בקשר עם אנשים חדשים ומוכרים,

לשתף במידע עם חברים, להתעדכן בחייהם של חברים, לבין הנאה אשר מובילה לבסוף לכך שאותם אנשים ימשיכו להשתמש ברשתות החברתיות. כלומר, אנשים שנהנים מההשתתפות ברשתות החברתיות יתמידו בהשתתפותם וירצו לדבר ולהמשיך וליצור קשרים עם אנשים דרך המדיה החברתית (Kim, Shim & Ahn, 2011).

לאור הממצאים הנ"ל, ניתן לומר כי לרשתות החברתיות פוטנציאל לתרום למשתמשים הן מבחינה רגשית (רווחה אישית, דימוי עצמי) והן מבחינה חברתית (מסוגלות חברתית). רשתות חברתיות עשויות לתרום גם לאנשים עם מוגבלויות, המתמודדים בחיי היומיום עם סטיגמות, חווים תחושת בדידות וקשיים ביצירת קשרים חברתיים (Benford & Standen, 2009; Hoofien,). (Gilboa, Vakil & Donovan, 2001; Oddy, Humphrey & Uttely, 1978). פלטפורמה חברתית זו יכולה להיות הזדמנות עבורם לעקוף את המחסומים הקיימים ולענות על צרכיהם הרגשיים והחברתיים, כפי שיורחב בפרק הבא.

1.3 השתתפות ברשתות החברתיות בקרב אנשים עם מוגבלויות

1.3.1 תרומת ההשתתפות ברשתות החברתיות עבור אנשים עם מוגבלויות

בעשור האחרון ישנה התעוררות בשדה המחקר על אודות השתתפותם של אנשים עם מוגבלויות ברשתות החברתיות באינטרנט. במחקרים אלו (Fraas & Balz, 2008; Raghavendra,), Wood, Newman & Lawry, 2012; Tsaousides, Matsuzawa & Lebowitz, 2011; Shpigelman & Gill, 2014a) נמצא כי השתתפות במדיה חברתית וברשתות חברתיות בפרט מהווה משאב משמעותי לקבלת תמיכה חברתית ומעלה את תחושת השייכות. כמו כן, היכולת לכתוב ולבטא את עצמם ברשתות החברתיות, מגבירה את שילובם בחברה, משפרת את איכות חייהם ואת תחושת הרווחה (Fraas & Balz, 2008). יתרה מכך, ניהול שיח דרך הרשתות החברתיות, נמצא כתורם למיומנויות התקשורתיות של אנשים עם מוגבלויות לא רק באופן מקוון, אלא גם בתקשורת של פנים אל פנים (Benford & Standen, 2009; Raghavendra, Newman, Grace & Wood, 2015).

מחקר שבחן את השימוש ברשתות החברתיות בקרב מבוגרים עם תסמונת וויליאם, מצא כי 85.2% מהם משתמשים ברשתות החברתיות, כאשר הרשת החברתית העיקרית הינה הפייסבוק, וכי 65.2% מתוכם נכנסים לפרופיל שלהם מדי יום או כמעט מדי יום (Lough & Fisher, 2016). בנוסף, נמצא כי באופן דומה לאנשים ללא מוגבלויות, אנשים עם מוגבלויות נוטים להשתמש בפייסבוק כדי לתקשר עם אנשים מוכרים ובני משפחה ולא כדי ליצור קשרים חדשים (Lough & Fisher, 2016; Raghavendra et al., 2012).

מחקר אחר שנערך בקרב אנשים עם תסמונת אספרגר ואוטיזם בתפקוד גבוה, בדק את היכולת של האינטרנט לספק לאוכלוסייה זו תשתית נוחה לתקשורת. למרות שהמחקר התמקד בתקשורת אלקטרונית באמצעות דוא"ל וחדרי צ'ט, ממצאיו רלוונטיים גם לתקשורת ברשתות החברתיות. במחקר טענו המשתתפים כי תקשורת מקוונת סיפקה להם אינטראקציה שניתן לשלוט עליה, מאחר והם יכלו לערוך את ההודעות בזמן שלהם ועל כן היא פחות מלחיצה מאשר תקשורת פנים אל פנים. בנוסף, הם טענו כי לסוג זה של תקשורת יתרון בהתייחס לויסות חושי, בכך שאין רעש במהלך ניהול השיחה (Benford& Standen, 2009).

מהמחקרים שסקרו לעיל עולה כי השתתפות במדיה החברתית ובפרט ברשתות החברתיות, עשויה לתרום במיוחד לאנשים עם מוגבלויות החושים מחסומים חברתיים בסביבה הפיזית (רימרמן ואחרים, 2012; Shattuck, Orsmond, Wagner& Cooper, ; Miller et al., 2015; Benford& Standen, 2009; Hoofien et al., 2001; Oddy) (2011) ומדווחים על תחושת בדידות גבוהה (et al., 1978). עדות לכך נמצאה במחקר שנעשה בישראל והראה כי בדומה לממצאים בינלאומיים, קיימים פערים משמעותיים בהשתתפות החברתית בין אנשים עם מוגבלות לבין אנשים ללא מוגבלות (רימרמן, ארטן- ברגמן וגריפל, 2007). במחקר זה, נערכה השוואה בין אנשים עם מוגבלות לאנשים ללא מוגבלות נמצא כי 81% מהאנשים ללא מוגבלות דיווחו על מעורבות בפעילויות חברתיות שונות, לעומת 66.6% מהאנשים עם מוגבלות. בנוסף, אנשים עם מוגבלות דיווחו כי הם מבליים בממוצע 5.89 שעות ביום בפעילויות חברתיות וקהילתיות לעומת 7.16 שעות ביום בקרב אנשים ללא מוגבלות.

בקרב אנשים עם מש"ה נמצא כי הם מבקרים בפייסבוק פעם ביום וגולשים למעלה מחצי שעה. כמו כן, נמצא כי משתתפים ברשתות החברתיות בעיקר על מנת לשמר קשרים בינאישיים ולבקש עזרה מאחרים אודות השימוש בפייסבוק (Shpigelman& Gill, 2014a). מכאן שרשתות חברתיות באינטרנט עשויות לתרום לאנשים עם מוגבלויות, ובפרט מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה), המתמודדים עם קשיים ומחסומים פיזיים וחברתיים שעשויים להגביל את האינטראקציות החברתיות שלהם ואף לפגוע ברווחתם האישית.

1.3.2 השתתפות של אנשים עם מש"ה במדיה החברתית

אנשים עם מש"ה מתמודדים עם קשיים פיזיים ותקשורתיים ומחסומים סביבתיים (העדר נגישות פיזית ולשונית) המקשים על תפקודם והתנהלותם ברמה בינאישית וחברתית (AAIDD, 2010). מבחינה חברתית, אנשים עם מש"ה מדווחים על בדידות חברתית, חוסר בקשרים

עם בני גילם (D'Haem, 2008; Knox & Hickson, 2011) ורוב קשריהם החברתיים מתרחשים בעיקר בתוך המסגרות ולא בשעות הפנאי (Emerson & McVilly, 2004). לאור זאת, חוקרים טוענים, כי השתתפות במדיה החברתית עשויה לשפר את איכות חייהם של אנשים עם מש"ה (רימרמן ואחרים, 2012; Näslund & Gardelli, 2013), לתרום בביצוע פעולות יומיומיות באופן עצמאי ורכישת מיומנויות חדשות (Wu et al., 2016). בנוסף, ההשתתפות ברשתות החברתיות עשויה לעודד אינטראקציות חברתיות בקרב אנשים עם מש"ה (Reichenberg, 2016).

שפיגלמן וגיל (Shpigelman & Gill, 2014a) בחנו את אופן השימוש בפייסבוק בקרב מבוגרים עם מש"ה ומצאו כי תדירות השימוש שלהם מוגבלת ביחס לאחרים בני גילם בשל היעדר הנגשה לצרכיהם. יחד עם זאת, אלו שמשתמשים העידו כי קל יותר ליצור חברויות חדשות דרך הפייסבוק מאשר פנים אל פנים, מרביתם אמרו כי הם מרגישים בנוח לשוחח בפייסבוק ובעקבות השימוש הם מרגישים "כמו כולם". יתר על כן, הם רואים בפייסבוק מקום התורם לאנשים עם מוגבלויות במיומנויות של סגור עצמי ואף ממליצים לאחרים עם מש"ה להשתמש בו כדי להפיק אינטראקציה חיובית, רווחה אישית והנאה בשעות הפנאי. ממצא מפתיע הראה כי אנשים עם מש"ה לא תופסים את הפייסבוק כמקום בו הם צריכים להעמיד פנים שהם שונים ממי שהם באמת. במחקר אחר של שפיגלמן וגיל (Shpigelman & Gill, 2014b) נמצא כי מרבית מהמשתתפים עם מש"ה מבקרים בפייסבוק פעם ביום וגולשים בו למעלה מחצי שעה בכל פעם. כמו כן, הם מעדיפים להשתמש ברשתות החברתיות כצופים על התכנים בהן מאשר להיות אקטיביים ולפרסם בעצמם.

על אף הפוטנציאל ברשתות החברתיות לשפר את איכות חייהם הן מבחינה רגשית והן מבחינה חברתית, עדיין רבים לא משתמשים ברשתות החברתיות. במחקרים המעטים שנעשו בקרב אנשים עם מש"ה נראה כי קיימת גישה מוגבלת לממשקים טכנולוגיים רבים בשל מגוון סיבות, אך העיקרית שבהן היא העדר הנגשה לשונית של המדיה החברתית מגבילה ואף מונעת את השתתפותם (Arbelaitz, Martinez- Ozteta & Muguerza, 2015; Carey, Friedman & Bryen, 2005; Tanis et al., 2012).

1.3.3 נגישות רשתות חברתיות עבור אנשים עם מש"ה

תוצאות מחקרים מראות כי שימוש בטכנולוגיות מידע ותקשורת, כדוגמת רשתות חברתיות, מחייב גיוס של מספר רכיבים קוגניטיביים, כמו חשיבה אינדוקטיבית, כישורי פתרון בעיות, זיכרון לטווח קצר וארוך, חשיבה, תכנון, וכן מיומנויות קריאה וכתובה (Rivas-Costas et al., 2012).

(al., 2014; Tanis et al., 2012). על כן, פונקציות אלה מציבות בפני אנשים עם מש"ה אתגר גדול בעת השימוש בהן, והם עשויים להתקשות להבין כיצד לתפעל, לפענח סמלים, לבחור תוכן רלוונטי ולהבין את המידע שסופק (Danielsson, Henry, Messer, & Rönnberg, 2012).

בכנס שנערך בשנת 1997 על ידי תאגיד World Wide Web Consortium (W3C) התווה ברנרס-לי (Berners-Lee) את חזונו בכך שהאינטרנט יהיה נגיש לכולם, ויתאים עצמו ליכולות ולמוגבלויות של יחידים. ברנרס-לי טען כי האינטרנט יהיה כלי רב עוצמה עבור אנשים עם מוגבלויות, יאפשר גישה למידע ושילוב חברתי (Berners-Lee, 1997). בשנת 2006 ניסח האו"ם אמנה בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלויות (CRPD) והתייחס לנושא הנגשת השירותים הציבוריים עבור אנשים עם מוגבלויות (סעיף 9), ובפרט בקידום נגישות של טכנולוגיות, כולל טכנולוגיות מידע ותקשורת, ולרבות האינטרנט (United Nation-Disability, 2006). בנוסף, קיימות הנחיות נגישות בינלאומיות לתכני האינטרנט (Web Content Accessibility Guidelines) של תאגיד ה-W3C העוסקות בהסרת חסמים גם בסביבה האינטרנטית, באופן בו אנשים עם מוגבלויות יוכלו להשתמש באופן שוויוני בשירותים שרשת האינטרנט מציעה לכלל הציבור (W3C, 2008). בישראל, אימצו הנחיות בינלאומיות אלו ופיתחו תו תקן ישראלי '5568' ותקנות נגישות השירות אשר מתייחסים לביצוע התאמות נגישות של אתרים באינטרנט (מכון התקנים הישראלי, 2013).

בשנים האחרונות אנו עדים למאמצים להנגשת הרשת לאנשים עם מוגבלויות, למשל פיתוחו של ממשק חלופי בטוויטר (Easy Chirp) אשר מונגש לאנשים עם מוגבלויות ומאפשר שימוש נוח וקל ברשת חברתית זו (<http://www.easychirp.com>). על אף המאמצים להפוך את המדיה החברתית, ובפרט הרשתות החברתיות למקום שמחבר בין כל האנשים, המציאות היא שרוב הרשתות החברתיות מדירות ברובן אנשים עם מוגבלויות ובפרט אנשים עם מש"ה בשל בעיות נגישות (Kent & Ellis, 2015; Lussier-Desrochers et al., 2017; Shpigelman & Gill, 2014a). ניתן לראות כי ההנגשות העיקריות שקיימות הן הקראה קולית והגדלת הטקסט ובכך מתאימות יותר לאנשים עם לקויות חושיות ואינן מספיקות בכדי לתת מענה לצרכים הקוגניטיביים של אנשים עם מש"ה (Davies et al., 2015).

בנוסף, קיים חשש כי הרשתות החברתיות הקיימות אינן בטוחות דיין עבור אנשים עם מש"ה (Chadwick, Quinn & Fullwood, 2017; Lough & Fisher, 2016; Benford & Standen, 2009). מחקרים אלו מצאו כי בדומה לאוכלוסייה הכללית (Lim et al., 2012) אנשים עם מש"ה חשופים לפגיעות רבה, בייחוד בשל חוסר התאמה של הרשתות החברתיות ליכולותיהם הקוגניטיביות.

במחקרים שבחנו את אופן השימוש ברשתות החברתיות בקרב אנשים עם מוגבלויות ובפרט אנשים עם מש"ה (Davies et al., 2015; Hynan et al., 2015; Raghavendra et al., 2012; Shpigelman & Gill, 2014a; Shpigelman & Gill, 2014b; Tsaousides et al., 2011), עלו ארבע סיבות עיקריות לאי שימוש או לשימוש מוגבל ביישום זה: (1) שינויים תמידיים, בייחוד בפייסבוק, המצריכים מהם ללמוד כל פעם מחדש כיצד לתפעל אותו ומקשים על הניווט בו (Shpigelman & Gill, 2014a; Tsaousides et al., 2011). (2) ברשתות חברתיות בהן שימוש בטקסט הינו המאפיין העיקרי בתקשורת, כגון: פייסבוק וטוויטר, עלו קשיים הן בקריאה ובהבנת הנקרא והן בכתיבה (Davies et al., 2015; Hynan et al., 2015). (3) קשיים מוטוריים; שימוש בעכבר לאורך זמן מקשה על השימוש, והקלדה אשר מובילה פעמים רבות לתסכול (Raghavendra et al., 2012). (4) אבטחה ופרטיות; היו שהביעו חשש מאבטחה ומקשיים בזכירת שם משתמש וסיסמא והיו שראו בפייסבוק מקום לא בטוח (Shpigelman & Gill, 2014b; Tsaousides et al., 2011).

מספר מחקרים ניסו לבחון האם ממשק שיותאם לצרכים של אנשים עם מוגבלויות אכן יגשר על הפערים ויעניק להם גישה קלה ובטוחה יותר לרשתות החברתיות (Davies et al., 2015; Hynan et al., 2015; Raghavendra et al., 2015). מחקר שנערך בקרב 25 צעירים עם שיתוק מוחין המשתמשים בחיי היום יום שלהם בתקשורת תומכת חלופית (AAC) ניסה לבחון האם שימוש ברשתות החברתיות עם מכשיר המתבסס על תקשורת תומכת חלופית (SGD) ישפר את אופן השימוש בהן (Hynan et al., 2015). המשתתפים במחקר זה העידו במסגרת ראיונות חצי מובנים, כי הם חשו שוויון הזדמנויות, יכולת לביטוי ולייצוג עצמי. כמו כן, הם הרגישו שאחרים יכולים להבין אותם טוב יותר, והיכולת לדבר עם כולם הפחיתה את תחושת הבדידות והעלתה את החוסן הנפשי שלהם.

מחקרים נוספים שהנגישו את הרשתות החברתיות לאנשים עם מש"ה ועם לקויות בתקשורת במטרה לבחון את אופן השימוש בהן מצאו כי ההנגשה שיפרה את תפקודם באופן משמעותי ברשתות החברתיות. המחקר הראשון (Raghavendra et al., 2015), בנה תכנית התערבות ביתית וממשק הממיר דיבור לכתב (speech-to-text) לשמונה צעירים עם לקויות בתקשורת וערך תצפיות על התנהלותם ברשתות החברתיות. ראשית, המעגל החברתי של המשתתפים עלה באופן מובהק בעקבות ההתערבות, שנית, המשתתפים רכשו מיומנויות וכלים לשימוש, התכנית העלתה את כמות הקשרים החברתיים שנוצרו ברשת, שיפרה את היכולת לניהול שיח ותרמה להעלאת הביטחון האישי של המשתתפים. המחקר השני (Davies et al., 2015), ערך השוואה באמצעות איסוף נתונים וראיונות חצי מובנים בין אופן השימוש בממשק הרגיל של הפייסבוק לבין ממשק

ייחודי (Endeavor Connect) שפותח בקולרדו אשר נועד להעלות את רמת העצמאות של המשתמשים בפייסבוק והוערך בקרב 12 מבוגרים עם מש"ה. המשתתפים נתבקשו לבצע חמש משימות הנפוצות בשימוש בפייסבוק: (1) קריאה והבנה של פוסטים שפורסמו, (2) פרסום פוסט, (3) פרסום תמונה, (4) ניווט אל דף הפייסבוק של חבר מסוים, ו- (5) ניווט חזרה אל דף הבית. מרבית המשתתפים הצליחו לבצע את כל חמש המשימות באמצעות הממשק הייחודי, בזמן שרק ארבע הצליחו למלא את כל המשימות באמצעות הממשק הרגיל. בנוסף, בממשק הרגיל המשתמשים נטו להתבלבל ולטעות וביקשו עזרה בתדירות גבוהה (למשל: לחיצה על 'פוסט' במקום על 'חברים'). לעומת זאת, הממשק הייחודי הוביל את המשתמשים לביצוע עצמאי באופן מובהק יותר מאשר הממשק הרגיל.

ממצאים אלו מחזקים את החשיבות לייצר דרכים אשר יאפשרו לאנשים עם מש"ה גישה נוחה ובטוחה לרשתות החברתיות במטרה לקדם את השתתפותם בחברה ולהעניק להם שוויון מבחינת השירותים גם בסביבה האינטרנטית (Davies et al., 2015). בנפורד וסטדן (Benford & Standen, 2009) טענו כי בקרב אנשים עם מוגבלויות "קיימים סיכונים לנחיתות כלכלית, לבידוד חברתי, להדרה, ולבעיות פסיכולוגיות כגון: הערכה עצמית נמוכה, מתח, חרדה ודיכאון. נראה כי בקרב הרשתות החברתיות טמונה היכולת לעקוף או לתקן במקצת את המחסומים החברתיים אותם חווים אנשים עם מוגבלויות בחיי היומיום שלהם" (עמ' 52). יכולת דיגיטלית נחשבת כיום למיומנות בסיסית ולכן, חשוב להנגיש את הרשתות החברתיות לאנשים עם מש"ה (Arbelaitz et al., 2015). הנגשה של רשתות חברתיות עשויה לקדם הרחבת מעגלים חברתיים של אנשים עם מש"ה (Shpigelman & Gill, 2014b).

לויסר ועמיתיו (Lussier-Desrochers et al., 2017) הציעו מודל אשר ממחיש את המאמצים הנדרשים כדי להבטיח גישה דיגיטלית עבור אנשים עם מש"ה. במרכז המודל ממוקמים המשאבים האישיים והסביבתיים של המשתמש, היוצרים אינטראקציה דינמית עם חמישה גלגלים נוספים המקיפים אותו ומייצגים את דרישות העולם הדיגיטלי: סנסו-מוטוריקה, קוגניציה, טכניקה, גישה למכשור טכנולוגי וקודים ומוסכמות. כלומר, הגלגל המרכזי הכולל את המשאבים האישיים של הפרט ואת המשאבים המערכתיים הנמצאים בסביבתו, משפיעים על תנועת חמשת הגלגלים ההיקפים. למעשה, שני גורמים אלו (המרכזי וההיקפי) משלימים זה את זה כדי להבטיח פעולה נכונה של גלגל השיניים, כלומר- של תהליך ההנגשה עבור אנשים עם מש"ה.

בניסיון לתת מענה לצרכי הנגישות של אנשים עם מש"ה פותחה לאחרונה בארץ רשת חברתית בשם "נט.חבר" המיועדת לאנשים עם מש"ה. הרשת פותחה על ידי המכון ללימודי מוגבלות של אלן ובית נועם. הרשת מונגשת לאנשים עם מש"ה ולאנשים עם קשיים מוטוריים ומאפשרת להם לתקשר עם אחרים וליצור קשרים חדשים (משרד הרווחה והשירותים החברתיים, א.ת.).

1.4 סיכום

הרשתות החברתיות הפכו בשנים האחרונות לחלק משמעותי בחיים החברתיים של אנשים (Internet World State, 2018; Perrin & Anderson, 2019). חוקרים מצאו כי ההשתתפות ברשתות החברתיות עשויה לתרום למשתתפים מבחינה חברתית ורגשית (Caplan, 2005; Engelberg & Sjöberg, 2004; Gentile et al., 2012; Kim & Lee, 2011; Merrell, 2003; Sheldon & Bryant, 2016; Valkenburg et al., 2006; Valkenburg & Peter, 2008), ובפרט עוזרות למשתתפים לשמר חברויות וליצור אינטראקציות עם אחרים (Seidman, 2013). בדומה לאוכלוסייה הכללית, חוקרים טוענים כי לרשתות החברתיות פוטנציאל בשיפור איכות חייהם של אנשים עם מש"ה (Grimaldi & Goette, 1999; 2012).

למרות זאת, הרשתות החברתיות מדירות ברובן אנשים עם מוגבלויות ובפרט אנשים עם מש"ה (Kent & Ellis, 2015; Shpigelman & Gill, 2014a), כאשר הסיבה העיקרית הינה העדר הנגשה לשונית (Arbelaitz et al., 2015; Carey et al., 2005; Tanis et al., 2012). יחד עם זאת, טרם נעשה מחקר כמותי אשר בחן את הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות למדדים רגשיים וחברתיים בקרב אנשים עם מש"ה.

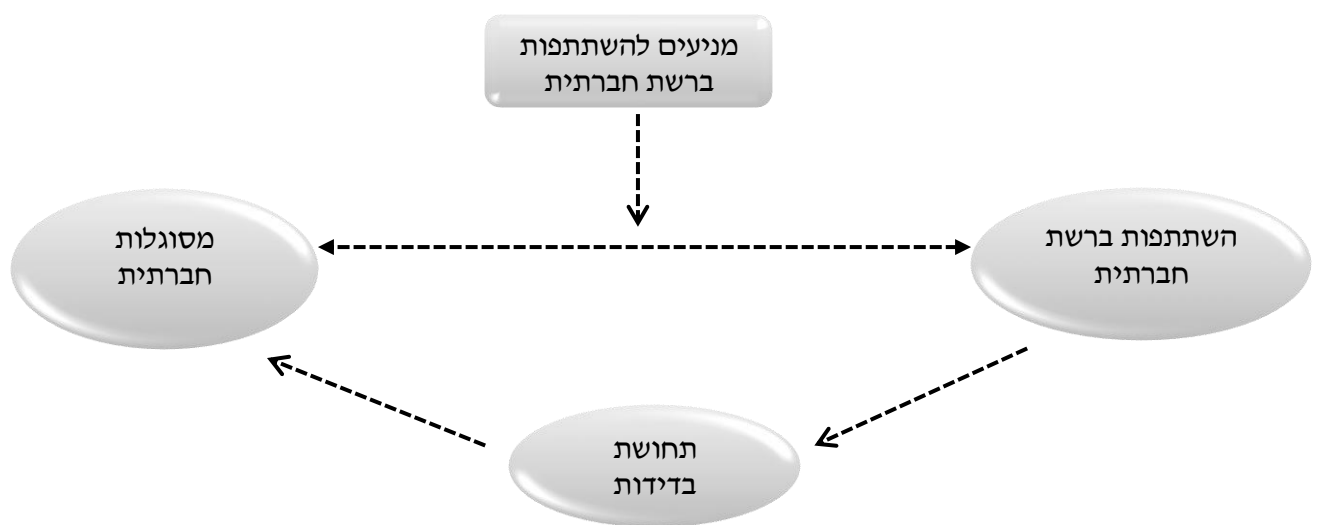
לאור זאת, המחקר הנוכחי יבחן את הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין המסוגלות החברתית ותחושת הבדידות בקרב אנשים עם מש"ה. בנוסף, יבחנו דפוסי השימוש של אנשים עם מש"ה ברשתות חברתיות, חלקן נגישות יותר ("נט.חבר") וחלק נגישות פחות (למשל, וואטסאפ ופייסבוק).

1.5 שאלות המחקר

1. האם ימצא קשר בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית בקרב אנשים מבוגרים עם מש"ה?

2. האם תחושת הבדידות תתווך את הקשר בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית?
3. האם המשתנה של מניעים להשתתפות ברשת חברתית (יצירת קשרים חדשים, תחזוק קשרים קיימים או הנאה) ימתן את הקשר בין השתתפות לבין המסוגלות החברתית של המשתתפים?
4. האם המשתנים הבאים: מגדר, גיל ופלטפורמה של הרשת החברתית (פלטפורמה נגישה לעומת לא נגישה) ינבאו השתתפות ברשת חברתית?

1.6 מודל המחקר



תרשים 1. מודל מדדי המחקר

1.7 השערות המחקר

1. ימצא קשר חיובי בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית, כך שרמות גבוהות יותר של השתתפות ברשת חברתית יקשרו לרמות גבוהות יותר של מסוגלות חברתית.
2. ימצא כי תחושת בדידות תתווך את הקשר בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית, כך שההשתתפות ברשת חברתית תפחית את תחושת הבדידות ובהתאם לכך רמת המסוגלות החברתית תהיה גבוהה יותר.
3. ימצא כי המשתנה של מניעים להשתתפות ברשת חברתית ימתן את הקשר בין תדירות ההשתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית של המשתתפים.
4. ימצא כי המשתנים מגדר (נשים), גיל ופלטפורמת הרשת החברתית (פלטפורמות נגישות ולא נגישות) ינבאו השתתפות רבה יותר ברשת חברתית.

2. שיטה

2.1 גישת מחקר

המחקר הנוכחי הינו מחקר כמותי המבוסס על דיווח עצמי של אנשים עם מש"ה מעל גיל 21.

2.2 אוכלוסיית היעד והמדגם

אוכלוסיית היעד: אנשים עם מש"ה (ברמה קלה עד בינונית) מעל גיל 21, בין אם הם משתתפים או לא ברשתות חברתיות באינטרנט.

מדגם המחקר: גודל המדגם הרצוי חושב טרם ביצוע המחקר (בהתאם לגודל אוכלוסיית אנשים עם מש"ה בישראל בגילאי 21-63), ועמד על 88 נבדקים בעוצמה של 90%. הלכה למעשה, המדגם היה גדול יותר וכלל 101 משתתפים עם מש"ה אשר מתגוררים במערכי דיור מוגן בקהילה. מתוך רצון להגיע למדגם הטרוגני נדגמו אנשים עם מש"ה אשר הצהירו שהם משתמשים ברשתות חברתיות וגם כאלה שאינם משתמשים, בהתאם לכך 61 מהמשתתפים משתמשים ברשת חברתית אחת לפחות כגון: פייסבוק, וואטסאפ, נט.חבר וכדומה, ו-40 מהמשתתפים אינם משתמשים כלל ברשתות חברתיות.

2.3 כלי המחקר

במחקר הנוכחי נבחנו המשתתפים הבאים: מסוגלות חברתית, תחושת בדידות, אופן השימוש ברשת חברתית מבוססת אינטרנט והמניעים לשימוש ברשת. המשתתפים נבדקו באמצעות השאלונים הבאים אשר עברו הנגשה לשונית ע"י מומחית בתחום:

שאלון מסוגלות חברתית (נספח 2): מודד את המשתנה מסוגלות חברתית (נספח 2).

משתנה זה נמדד על ידי הכלי Four Dimensions in Adolescents' Social Competence שבודק את המסוגלות החברתית של מתבגרים בתקשורת פנים אל פנים (Valkenburg & Peter, 2008). כלי זה כולל 19 פריטים המתייחסים לארבעה ממדים שנמצאו במחקרים משויכים לתחושת מסוגלות חברתית: יוזמה של אינטראקציה עם אחרים (חמישה פריטים, כגון: "להתחיל שיחה עם אדם שאתה לא מכיר כ"כ טוב"), נתינת תמיכה לאחר (חמישה פריטים, "לנחם מישהו עצוב"), יכולת לחשיפה עצמית (ארבעה פריטים, "לספר לאדם אחר איך אתה מרגיש) ואסרטיביות (חמישה פריטים, "לעמוד על זכויותיך כאשר מישהו עושה לך עוול"). במחקר הנוכחי קוצר השאלון לשלושת הממדים הראשונים, והוא כלל 14 פריטים בשל הצורך בהנגשת השאלון עבור האוכלוסייה. הפריטים מדורגים על סולם ליקארט הנע בן 4 דרגות, כשדרגה 1 מייצגת את

התשובה "קל מאוד לביצוע" ודרגה 4 מייצגת את התשובה "קשה מאוד לביצוע". במהלך עיבוד נתונים בוצע היפוך קידוד מסוגלות ל- 14 הפריטים. במחקר הנוכחי נמצאה מהימנות פנימית (אלפא קרונברך) $\alpha = 0.83$ עבור 14 פריטים.

שאלון בדידות (נספח 3): מודד את המשתנה תחושת בדידות (נספח 3). משתנה זה נמדד על ידי הכלי The Short-Form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) שמעריך את מידת הניכור ומידת הקרבה שבין אדם עם מש"ה לסביבתו (Wu & Yao, 2009). זהו נוסח מקוצר לשאלון בדידות המקורי The Revised U.C.L.A Loneliness (Russell, Peplau & Cutrona, 1980). המשתתפים התבקשו להתייחס לתדירות שבה הם חשים כפי שמותאר בכל אחד מהפריטים, למשל: "אין לי למי לפנות" ולדרג תחושה זו על סולם ליקארט הנע בין 0 (אף פעם) לבין 3 (כל הזמן). עבור שאלון זה נמצאה מהימנות פנימית של $\alpha = 0.87$ (Wu & Yao, 2009), ובגירסה בעברית לשאלון המקורי, נמצאה מהימנות של $\alpha = 0.86$ (דובדבני ונאור, 2004). במחקר הנוכחי נמצאה מהימנות פנימית (אלפא קרונברך) $\alpha = 0.64$.

שאלון שימוש בטכנולוגיות (נספח 4): מודד את המשתנה השתתפות ברשת חברתית (נספח 4). משתנה זה נמדד על ידי הכלי Online Activities at Facebook (Shpigelman & Gill, 2014b) שבוחן את תדירות ואופן השימוש בטכנולוגיות מידע ותקשורת (ICT), בכלל וברשתות חברתיות, בפרט. הכלי כולל 33 פריטים המחולקים ל-8 שאלות המתייחסות לתדירות השימוש במכשירים טכנולוגיים, ביצוע פעולות במכשירים אלו, השתתפות ברשת חברתית, כמות החברים ברשת וזהותם. השאלה האחרונה מתייחסת למשתנה של מניעים לשימוש ברשתות חברתיות (ראה מודל המחקר) - "למה אתה משתמש ברשתות חברתיות? מה הסיבה הכי חשובה?". חלק מהשאלות מדורגות על סולם ליקארט הנע בין 0 (אני לא יודע מה זה) לבין 3 (אני משתמש הרבה/עושה את הפעולה הרבה), וחלק מהשאלות הן רב ברירות. במחקר הנוכחי נמצאה מהימנות פנימית (אלפא קרונברך) $\alpha = 0.94$.

שאלון פרטים אישיים (נספח 5): השאלון חובר לצורך המחקר הנוכחי, בהתבסס על שאלונים דמוגרפיים ממחקרים דומים. השאלון מכיל שאלות הנוגעות למשתנים דמוגרפיים כלליים בנוגע למשתתף כגון: גיל, מגדר, עיר מגורים, דת ו ארץ לידה.

2.4 הליך המחקר

ראשית, בוצעה הנגשה לשונית של כל שאלוני המחקר, כולל טופס הסכמה מדעת (Assent form).

לאחר מכן, על מנת לגייס נבדקים פנתה החוקרת אל מנהלי הוסטלים, מערכי דיור ומע"ש וביקשה את אישורם לבצע את המחקר. אלו פנו אל האפוטרופוסים של הדיירים לאחר שהביעו התעניינות להשתתף במחקר או שהפנו את החוקרת אליהם כדי שיאשרו את השתתפותם. אפוטרופוסים שנתנו אישורם להשתתפות במחקר חתמו על טופס הסכמה מדעת (Consent form) מבעוד מועד. רק לאחר קבלת ההסכמה הן מהמשתתף והן מהאפוטרופוס, תואמה פגישה על-ידי החוקרת למילוי השאלונים לפי צרכי המשתתפים. מילוי השאלונים בתיווכה של החוקרת התבצע בפגישה אחת או שתיים, בהתאם ליכולות של כל משתתף. המשתתפים התבקשו למלא סוללה של ארבעה שאלונים: שאלון פרטים אישיים-דמוגרפיים, שאלון מסוגלות חברתית, שאלון בדידות ושאלון שימוש בטכנולוגיות.

2.5 ניתוח הנתונים

הנתונים הכמותיים שהתקבלו מהשאלונים עובדו באמצעות התוכנה הסטטיסטית SPSS גרסה 25. נעשה שימוש בסטטיסטיקה תיאורית עבור המשתנים הסוציו-דמוגרפיים וחושבו שכיחויות, ממוצעים וסטיות תקן. המהימנות הפנימית של שלושת המדדים נבדקה באמצעות בדיקת מהימנות פנימית (אלפא קרונברך).

בבדיקת ההשערה הראשונה נעשה היפוך קידוד עבור המשתנה מסוגלות חברתית לכל 14 הפריטים. נעשה שימוש במתאמי פירסון כדי לבדוק את הקשר בין משתני המחקר.

לבדיקת ההשערה השנייה, חושבו מודלים של רגרסיה לינארית חד משתנית. מאחר ולא נמצא קשר מובהק בין המשתנה הבלתי תלוי לבין המשתנה המתווך, לא היה צורך להמשיך למבחן SOBEL כדי לספק מענה לשאלה אם בדידות היא משתנה מתווך בקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית.

לבדיקת ההשערה השלישית, נעשה שימוש במשתנה דמה (dummy variable) עבור המשתנה הקטגוריאל "מניעים לשימוש ברשתות חברתיות" ובוצעה סטנדרטיזציה של שלושת המדדים (מקדמי רגרסיה מתוקננים) לצורך הכנסתם למודל הרגרסיה ההיררכית לבדיקת מודל מיתון.

לבדיקת ההשערה הרביעית, נעשה שימוש במודל של רגרסיה לינארית לצורך ניבוי השתתפות ברשת החברתית על ידי המשתנים של גיל, מגדר ופלטפורמת הרשת החברתית. כמו כן, נעשה שימוש במשתנה דמה (dummy variable) לצורך העיבודים הדרושים הכוללים משתנה קטגוריאל (מגדר).

2.6 סוגיות אתיות

המחקר המוצע וכליו קיבלו את אישור ועדת האתיקה של הפקולטה לחינוך מטעם אוניברסיטת חיפה וכן את אישור משרד הרווחה טרם התחלתו. בוצעה הנגשה לשונית של כל שאלוני המחקר עבור אנשים עם משי"ה. הדיווח על שאלוני המחקר נעשה באופן אנונימי. כמו כן, לכל המשתתפים ניתנה דרך ליצור קשר עם החוקרות ולבקש עזרה במידת הצורך. לכל משתתף ניתנה האפשרות להפסיק את המחקר בכל רגע נתון. במועד מילוי השאלון, החוקרת ווידאה את הסכמת המשתתפים להשתתף במחקר באמצעות חתימה על טופס הסכמה מדעת (נספח 1), זאת לאחר הסבר בעל-פה אודות המחקר ומטרותיו. לאחר מכן החוקרת תיווכה את השאלות וסייעה למשתתפים למלא את שאלוני המחקר.

3. ממצאים

3.1 סטטיסטיקה תיאורית

במחקר זה השתתפו 101 נבדקים עם משי"ה, 49.5% גברים ו- 50.5% נשים. ניתן לראות בלוח 1 כי 87.1% נבדקים נולדו בישראל, ו- 12.9% נבדקים עלו לישראל. 97% נבדקים יהודים, 1% מוסלמי ו- 2% נבדקים נוצרים. 45.5% מהנבדקים חיים בצפון הארץ, 52.5% במרכז הארץ ו- 2% גרים בדרום הארץ. טווח הגילאים 21-68, הגיל הממוצע 40.84 (סטיית תקן 13.01).

לוח 1: מאפייני אוכלוסיית המחקר (N=101)

משתנה	קטגוריות	מספר משתתפים	שכיחות יחסית (%)
מגדר	זכר	50	49.5
	נקבה	51	50.5
נולדו בישראל	כן	88	87.1
	לא	40	12.9
דת	יהודי	98	97
	מוסלמי	1	1
	נוצרי	2	2
אזור מגורים בהוסטל	צפון	46	45.5
	מרכז	53	52.5
	דרום	2	2

ניתן לראות בלוח 2 כי 60.4% מהנבדקים משתתפים ברשת חברתית אחת לפחות ו- 39.6% מהנבדקים לא לוקחים חלק באף רשת חברתית. הנבדקים המשתתפים ברשת החברתית ציינו שלושה מניעים להשתתפותם: 60.7% מהנבדקים ציינו שהם משתתפים ברשת החברתית כדי להיות בקשר עם אנשים שהם מכירים, 21.3% מהמשתתפים ברשת החברתית כדי להכיר חברים חדשים, ו- 18% מהנבדקים כדי להעביר את הזמן וליהנות. כ-19% מהנבדקים אמרו שיש להם 1-10 חברים

ברשת החברתית, כ-17% מהנבדקים אמרו שיש להם 11-50 חברים ברשת החברתית, ולכ-24% יש יותר מ-50 חברים ברשת החברתית. לרוב הנבדקים (45%) החברים ברשת הם אנשים אותם הם מכירים במציאות, ומיעוטם (3%) החברים ברשת הם חברים אותם הם הכירו ברשת ולא במציאות.

לוח 2: השתתפות ברשת חברתית

משתנה	קטגוריות	מספר משתתפים	שכיחות יחסית (%)
השתתפות ברשת החברתית	כן	61	60.4
	לא	40	39.6
מניעים להשתתפות ברשת החברתית	כדי להיות בקשר עם אנשים שאני מכיר	37	60.7
	כדי להכיר חברים חדשים, שיהיו לי יותר חברים	13	21.3
	כדי להעביר את הזמן וליהנות	11	18
כמה חברים יש לך ברשת החברתית העיקרית	אין לי חברים ברשת	41	40.6
	1-10 חברים	19	18.8
	11-50	17	16.8
	יותר מ-50 חברים	24	23.8
	איני משתמש ברשת	40	40
מי הם החברים שלך ברשת החברתית	אנשים שהכרתי במציאות	45	45
	אנשים שהכרתי ברשת ולא במציאות	3	3
	אנשים שהכרתי במציאות וברשת	12	12

לוח 3 מציג את הממוצעים ואת סטיות התקן של משתני המחקר בקרב כלל משתתפי המחקר.

כפי שניתן לראות בלוח 3 הנבדקים דיווחו על רמות גבוהות יותר של מסוגלות חברתית בהשוואה לתחושת הבדידות.

לוח 3: ממוצעים וסטיית תקן של מדדי המחקר (N=101)

שם המדד	טווח	ממוצע	סטיית תקן
מסוגלות חברתית	1.36-4.00	2.85	0.54
תחושת בדידות	0.0-3.00	1.44	0.60
השתתפות ברשת חברתית	0.0-3.00	1.25	1.06

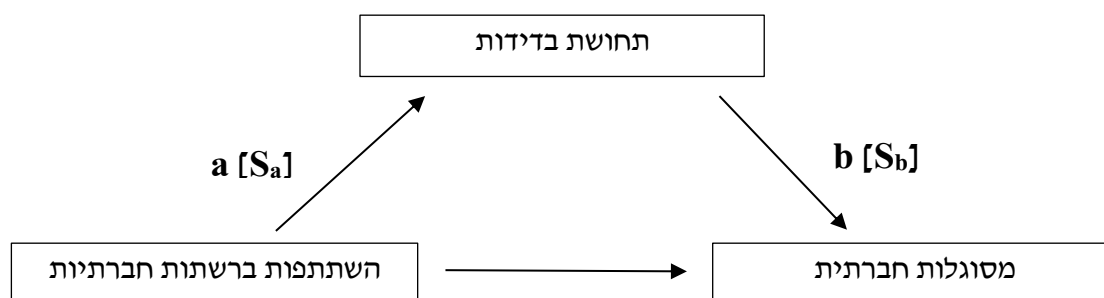
3.2 סטטיסטיקה הסקתית

3.2.1 בחינת השערות המחקר

לבדיקת השערת המחקר הראשונה לפיה ימצא קשר חיובי בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית חושב מתאם פירסון ($N=101$). נמצא קשר חיובי, חלש אם כי מובהק ($r_p=.21$), $p<.05$ בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית. המשמעות היא שבקרב אלה המשתתפים יותר ברשתות חברתיות, יש רמה גבוהה יותר של מסוגלות חברתית ההשערה הראשונה אוששה.

לצורך בדיקת השערת המחקר השנייה, שגרסה כי הקשר בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות מתווך על ידי תחושת הבדידות, נערכו ניתוחי רגרסיה לינארית.

לשם בחינת השערת התיווך נעשה שימוש במודל של בארון וקני (Baron & Kenny, 1986) המשורטט בתרשים 2.



תרשים 2. מודל התיווך של תחושת בדידות

בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית

על מנת לבדוק האם הקשר בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות מתווך על ידי תחושת הבדידות, יש להוכיח את קיומם של הקשרים הבאים: קשר סטטיסטי מובהק בין השתתפות

ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית, קשר סטטיסטי מובהק בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין תחושת בדידות, וקשר סטטיסטי מובהק בין תחושת בדידות למסוגלות חברתית. בהתאם לכך, נערך ניתוח רגרסיה לינארית (ראה לוח 4).

לוח 4: רגרסיה לניבוי מסוגלות חברתית על פי השתתפות ברשת חברתית

משתנה מנבא	B	SE	β	R^2	F
השתתפות ברשת חברתית	.111	.050	.216	0.04	4.849*

* $P < .05$

עיון בלוח 4 מראה כי נמצא קשר מובהק בין ההשתתפות ברשת החברתית לבין המסוגלות החברתית ($\beta = .21, p < .05$). התנאי הראשון, לפיו הקשר בין המשתנה הבלתי תלוי למשתנה התלוי צריך להיות מובהק, התקיים. התנאי השני, לפיו הקשר בין המשתנה הבלתי תלוי למשתנה המתווך צריך להיות מובהק, לא התקיים, נמצא קשר מקרי ($\beta = .03, p > .05$) בין ההשתתפות ברשת החברתית לבין תחושת הבדידות, כמוצג בלוח 5.

לוח 5: רגרסיה לניבוי תחושת בדידות על פי השתתפות ברשת חברתית

משתנה מנבא	B	SE	β	R^2	F
השתתפות ברשת חברתית	.019	.057	.033	0.001	.110

מהתוצאות עולה כי השערת המחקר אשר גרסה כי תחושת הבדידות מתווכת את הקשר שבין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית לא אוששה. לצורך בדיקת ההשערה השלישית, לפיה המניעים להשתתפות ברשת החברתית ימתנו את הקשר בין ההשתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית של המשתתפים, נערך ניתוח רגרסיה היררכית בשני צעדים (Baron & Kenny, 1986). יש לציין כי השערה זאת נבדקה בקרב 61 המשתתפים שדיווחו כי הם משתמשים לפחות ברשת חברתית אחת. בצעד הראשון הוכנסו לרגרסיה ציוני התקן של המשתנה השתתפות ברשת החברתית והמשתנה מניעים להשתתפות (משתנה דמה), ובצעד השני הוכנס משתנה האינטראקציה של משתני השתתפות ברשת החברתית ומניעים להשתתפות. לוח 6 מציג את ממצאי הרגרסיה.

לוח 6: רגרסיה היררכית לבדיקת מודל מיתון לניבוי מסוגלות חברתית על פי השתתפות ברשת

חברתית ומניעים להשתתפות (N=61)

משתנה מנבא	B	SE	β	R ² change	R ²	F
צעד ראשון						
השתתפות ברשת חברתית	.244	.100	.310		.097	2.046
מניע שני - חברים חדשים	-.061	.192	-.041			
מניע שלישי - הנאה	-.026	.206	-.017			
צעד שני						
השתתפות ברשת חברתית	-.009	.126	-.012	.131	.229	3.260*
מניע שני - חברים חדשים	-.239	.195	-.161			
מניע שלישי - הנאה	-.318	.232	-.201			
השתתפות*חברים חדשים	.545	.226	.364*			
השתתפות*הנאה	.620	.250	.408*			

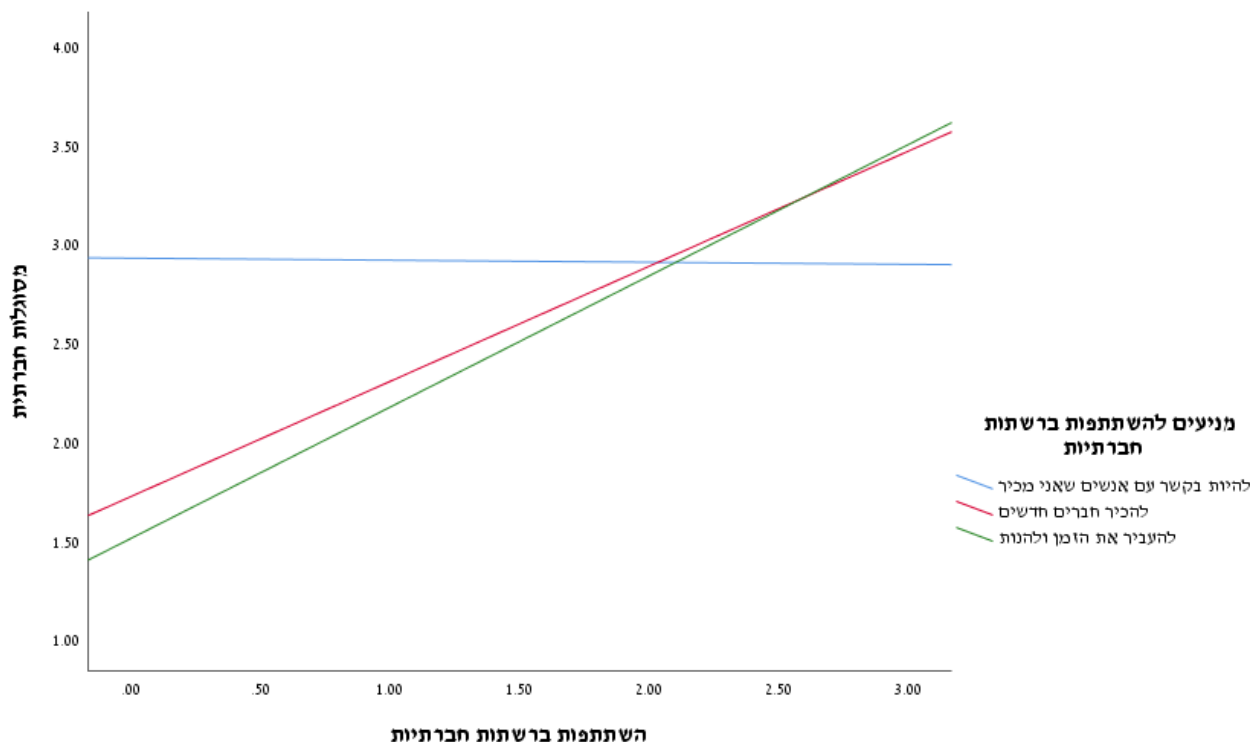
* p<.05

מניע שני: חברים חדשים=1, כל היתר=0

מניע שלישי: הנאה=1, כל היתר=0

עיון בלוח 6 מראה כי המשתנים השתתפות ברשת חברתית ומניעים להשתתפות לא מנבאים באופן מובהק ($p>.05$) את המסוגלות החברתית. שלושת המשתנים מנבאים 9.7% מהשונות של מסוגלות חברתית.

בצעד השני האפקטים של האינטראקציה נמצאו מובהקים: האינטראקציה בין השתתפות ברשת לבין המניע (השני) של 'היכרות עם חברים חדשים' ($\beta=.364, p<.05$) וגם האינטראקציה בין השתתפות ברשת לבין המניע (השלישי) של 'להעביר את הזמן וליהנות' ($\beta=.408, p<.05$) נמצא כי שתי האינטראקציות מוסיפות 13.2% ומסבירות יחד 23% מהשונות של מסוגלות חברתית.



תרשים 3. מניעים להשתתפות ברשות חברתית כמשתנה הממתן את הקשר בין השתתפות

ברשת חברתית למסוגלות חברתית

עיון בתרשים 3 מראה כי בקרב משתתפים שהמניע שלהם להשתתפות ברשת החברתית הוא 'להיות בקשר עם אנשים שהם מכירים', לא נמצא קשר בין ההשתתפות ברשת החברתית למסוגלות, בעוד בקרב משתתפים שהמניע שלהם להשתתפות ברשת החברתית הוא 'להכיר חברים חדשים' ו'להעביר את הזמן ולהנות' נמצא קשר חיובי ומובהק, המחזק את הקשר בין השתתפות ברשת החברתית לבין המסוגלות החברתית. לאור זאת, ניתן לטעון כי ההשערה השלישית אוששה, לפיה המשתנה של מניעים להשתתפות ברשת חברתית מממן את הקשר בין תדירות ההשתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית של המשתתפים.

לבסוף, לצורך בדיקת ההשערה הרביעית לפיה, המשתנים מגדר, גיל ופלטפורמת הרשת החברתית ינבאו את מידת ההשתתפות ברשת חברתית, נערך ניתוח רגרסיה לינארית. לוח 7 מציג את ממצאי הרגרסיה.

לוח 7: רגרסיה לניבוי השתתפות ברשת חברתית על פי מגדר, גיל ופלטפורמת הרשת

החברתית (N=60)

משתנה מנבא	B	SE	β	t	R ²
מגדר	-.026	.078	-.013	-.340	.887***
גיל	-.007	.003	-.083	-2.042*	
שימוש בפייסבוק	.257	.053	.322	4.842***	
שימוש בווטסאפ	.385	.049	.497	7.870***	
שימוש בנט. חבר	.143	.038	.154	3.797***	
שימוש באינסטגרם	.122	.056	.129	2.197***	
שימוש בטוויטר	-0.39	.073	-.025	-.527	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

מעיון בלוח 7 עולה כי ניתן להסביר את ההשתתפות ברשת החברתית על סמך חמישה משתנים (על פי מידת תרומתם למודל): שימוש בווטסאפ, שימוש בפייסבוק, שימוש בנט.חבר, שימוש באינסטגרם וגיל ($F(7, 88) = 98.271, p < .001$). המשתנים המנבאים מסבירים 88.7% מהשונות של ההשתתפות ברשת החברתית. המשתנים מגדר ושימוש בטוויטר לא מסבירים את ההשתתפות ברשת החברתית באופן מובהק. מכאן שההשערה הרביעית אוששה באופן חלקי. יש לציין כי המשתנה גיל מהווה מנבא הפוך כלומר ככל שהגיל יורד, ההשתתפות ברשת החברתית עולה ולהיפך, ככל שהגיל עולה, ההשתתפות ברשת החברתית יורדת. לאור ממצא זה, נערך מבחן t לשני מדגמים בלתי-תלויים על מנת לבחון את ההבדל בהשתתפות ברשת החברתית בין המשתתפים הבוגרים (גילאי 21-44) לבין המשתתפים הזקנים (גילאי 45-63). החלוקה לשתי קבוצות הגיל מתוך רצון להשוות בין גיל מבוגר לגיל הזקנה בקרב אנשים עם מש"ה. משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים מגדיר מאפיינים של האדם עם מש"ה לפי חלוקה לקבוצות גיל: גילאי 21-44 - השתלבות בעולם הבוגרים, גילאי 45 ומעלה - תהליך הזדקנות וירידה בתפקודים השונים (משרד הרווחה והשירותים החברתיים, א.ת.).

לוח 8: השתתפות ברשת חברתית על-פני שתי קבוצות גיל (בוגרים וזקנים) - ממוצעים,

סטיות תקן וערך t

זקנים			בוגרים		
N = 37			N = 64		
t (101)					
ממוצע			ממוצע		
סטיית תקן			סטיית תקן		
3.813***	0.98	0.76	1.00	1.54	השתתפות ברשת חברתית

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

עיון בלוח 8 מעלה כי ההשתתפות הממוצעת של הבוגרים ברשת החברתית (M=1.54, SD=1.00) גבוהה באופן מובהק (t(101)=3.813, p<.001) ביחס להשתתפות הממוצעת של הזקנים (M=0.76, SD=0.98).

3.2.2 סיכום תוצאות המחקר

ההשערה הראשונה אוששה, כלומר נמצא קשר חיובי ומובהק (אם כי חלש) בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית.

השערת המחקר השנייה הופרכה, כלומר תחושת הבדידות לא נמצאה כמתווכת את הקשר שבין השתתפות חברתית לבין המסוגלות החברתית. במילים אחרות, השתתפות ברשת חברתית לא מפחיתה או מעלה את תחושת הבדידות, ולכן אינה משפיעה על רמת המסוגלות החברתית. ההשערה השלישית אוששה, כלומר המשתנה של מניעים להשתתפות ברשת חברתית נמצא כממתן את הקשר שבין ההשתתפות ברשת החברתית לבין המסוגלות החברתית. בקרב המשתתפים שהמניע שלהם הינו שמירה על קשרים קיימים לא נמצא קשר בין ההשתתפות ברשת חברתית לבין המסוגלות חברתית. לעומת זאת, בקרב משתתפים שהמניעים שלהם היו יצירת קשרים חדשים והנאה, נמצא קשר חיובי ומובהק בין ההשתתפות ברשת החברתית לבין המסוגלות החברתית.

ההשערה הרביעית אוששה באופן חלקי, כלומר ניתן להסביר את ההשתתפות ברשת החברתית על סמך המשתנים שימוש בווטסאפ, שימוש בפייסבוק, שימוש בנט.חבר, שימוש באינסטגרם וגיל, המסבירים 88.7% מהשונות של ההשתתפות ברשת החברתית. בנוסף, המשתנים מגדר ושימוש בטוויטר לא מסבירים את ההשתתפות ברשת החברתית באופן מובהק.

4. דיון

המחקר הנוכחי התמקד בהשתתפות ברשתות החברתיות בקרב אנשים בוגרים (מעל גיל 21) עם מש"ה. הרשתות החברתיות הן פלטפורמה שנועדה לחבר בין כל האנשים, אך המציאות היא שרוב הרשתות החברתיות מדירות ברובן אנשים עם מוגבלויות, בפרט אנשים עם מש"ה ומונעות מהם לקחת חלק בהן בשל היעדר הנגשה לצרכיהם וליכולותיהם (Kent & Ellis, 2015; Shpigelman & Gill, 2014a). מטרת המחקר הייתה לבחון את הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות החברתית בקרב אנשים עם מש"ה. כמו כן, נבחן האם תחושת הבדידות מהווה גורם מתווך בקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית ואילו המניעים לשימוש ברשתות החברתיות מהווים גורם ממתן בקשר בין שני המשתנים. נוסף על כך, המשתנים מגדר, גיל ופלטפורמה של הרשת החברתית נבחנו כמנבאים השתתפות ברשתות חברתיות. להלן אדון בממצאי המחקר תוך קישור לספרות המדעית.

4.1 הסבר הממצאים בהתאם להשערות המחקר

4.1.1 קשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית

השערת המחקר הראשונה אודות הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית אושעה במלואה, כלומר נמצא קשר חיובי מובהק בין המשתנים. כלומר, נמצא כי רמות גבוהות יותר של השתתפות ברשתות החברתיות נקשרו לרמות גבוהות יותר של תחושת המסוגלות החברתית. הספרות המחקרית הראתה ממצאים לא עקביים באשר לקשר בין ההשתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית באוכלוסייה הכללית (Caplan, 2005; Engelberg & Sjöberg, 2004; Merrell, 2003; Valkenburg & Peter, 2008). המחקר הנוכחי, בדומה למחקרם של וולקנברג ופטר (Valkenburg & Peter, 2008), תומך בקשר בין השתתפות במדיה החברתית לבין מסוגלות החברתית של המשתתפים. בפרט, ממצא זה תומך בצורך לעודד השתתפות ברשתות חברתיות כפלטפורמה להרחבת מעגלים חברתיים של אנשים עם מש"ה (Shpigelman & Gill, 2014b) ומכאן לתרום לשיפור איכות חייהם ורווחתם האישית (Fraas & Balz, 2008).

במחקרים שונים נמצא כי להשתתפות ברשתות חברתיות תפקיד חשוב בעיצוב ההון החברתי (Social Capital) של המשתתפים (Ellison, Vitak, Gray & Lampe, 2014; Gil de Zúñiga, 2017; Jung & Valenzuela, 2012; Phua, Jin & Kim, 2017). פטנאם (Putnam, 2000) מגדיר הון חברתי כמערכות יחסים בתוך רשתות חברתיות המבוססות על נורמות וערכים, המאפשרות הדדיות ואמון,

ויכולות לתרום לפרט באופן דומה להון כלכלי. הוא מבחין בין שני סוגים של הון חברתי: הון חברתי מלכד המתייחס לקשרים שרוקמים אנשים בעלי שייכות משותפת כמו משפחה, והון חברתי מגשר המתייחס לקשרים בין אנשים לא קרובים כמו קשרים עם נותני שירותים או קשרים עם אנשים מהקהילה. הון חברתי מוביל להערכה עצמית מוגברת, השתתפות אזרחית ותחושת רווחה אישית (Ellison et al., 2014; Phua & Jin, 2011). המחקר הנוכחי תורם נדבך נוסף לתיאוריה זו, שכן 60.7% מהנבדקים ציינו כי הם משתתפים ברשת החברתית כדי להיות בקשר עם אנשים שהם מכירים, וכ- 21.3% דיווחו כי הם משתתפים ברשת החברתית כדי להכיר חברים חדשים ומכאן שהשתתפות ברשתות החברתיות תורמת למסוגלות החברתית של אנשים עם מש"ה אך גם מייצרת הון חברתי מלכד ומגשר, אשר בסופו של דבר יוכל להוביל להערכה עצמית מוגברת, השתתפות אזרחית ותחושת רווחה אישית.

4.1.2 תיווך הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית על ידי תחושת

הבדידות

השערת המחקר השנייה אודות תיווך הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית על ידי תחושת בדידות לא אוששה. נמצא כי קיים קשר חיובי ומובהק בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין המסוגלות החברתית, אך לא נמצא קשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין בדידות, לכן לא ניתן להסיק כי תחושת בדידות מתווכת את הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית. ממצא זה תומך במחקר נוסף (Doğan & Çolak, 2016) אשר הראה כי לא קיים קשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין בדידות.

הסבר אפשרי לממצא זה הוא העובדה כי מרבית המשתתפים דיווחו כי אינם חשים בדידות, כפי שניתן לראות גם בממוצע של תחושת הבדידות בקרב המשתתפים, ולכן ההשתתפות ברשתות חברתיות לא תרמה להם בהקשר של הפחתת תחושת בדידות. ניתן להניח כי מאחר והמשתתפים מגיעים ממסגרות חוץ ביתיות כגון: הוסטלים ודירות, הם מוקפים באנשים ומקבלים את המענה החברתי מדיירים אחרים, ממדריכים וממקומות התעסוקה. מהספרות המחקרית עולה כי אנשים עם מש"ה החיים במערכי דיור הנם בעלי תחושת השתייכות חברתית והאינטראקציה הקהילתית שלהם גבוהה יחסית (Roth & Hozmi, 2014).

4.1.3 מיתון הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית על ידי מניעים

להשתתפות

השערת המחקר השלישית אודות מיתון הקישור בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית ע"י מניעים להשתתפות אוששה במלואה. מהספרות המחקרית עולה כי ישנם מניעים אישיותיים ומניעים חברתיים להשתתפות ברשתות החברתיות, כך שיהיו אנשים שישתתפו ברשת החברתית לצרכי הנאה ומשחק (Barker, 2009; Lin & Lu, 2011; Luchman, et al., 2014; Sheldon & Bryant, 2016), בעוד שאחרים ישתמשו ברשתות החברתיות כדי להכיר חברים חדשים ו/או כדי לתחזק קשרים קיימים (Espinoza & Juvonen, 2011; Krishnan & Hunt, 2015; Yang & Brown, 2013). בהתאם לכך, במחקר הנוכחי נמצא כי מרבית משתמשים ברשתות החברתיות כדי לשמור על קשר עם אנשים שהם מכירים. יש להניח כי השימוש ברשתות חברתיות כדי לשמר קשרים קיימים ולא כדי ליצור קשרים חדשים נתמך במדיניות של מערכי הדיוור המוגן בקהילה, אשר עוסקים רבות בחינוך הדיירים לשימוש בטוח ברשת, לשמירה על פרטיותם ומניעת חשיפה לתכנים פוגעניים (Löfgren-Mårtenson, Sorbring & Molin, 2015; Normand & Sallafranque St-Louis, 2015, 2016). ממצא זה עולה בקנה אחד עם מחקרים אחרים בהם נמצא כי באופן דומה לאנשים ללא מוגבלויות, אנשים עם מוגבלויות, ובפרט אנשים עם מש"ה, נוטים להשתמש בפייסבוק כדי להיות בקשר עם אנשים מוכרים ובני משפחה ולא כדי ליצור קשרים חדשים (Shpigelman & Gill, 2014a; Raghavendra et al., 2012; Lough & Fisher, 2016). עוד נמצא במחקר הנוכחי כי שלושת המניעים - יצירת קשרים, תחזוק קשרים והנאה - מחזקים את הקשר החיובי בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית. בהתייחס לכל מניע בנפרד, נמצא כי ככל שהמניעים להשתתפות הינם להכיר חברים חדשים ו/או ליהנות, כך הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית מתחזק, באופן חיובי ומובהק. לעומת זאת, המניע שמירה על קשרים קיימים אינו משפיע על הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית. בהתאם לממצא אודות המניע להשתתפות - 'ליהנות', במחקר אחר נמצא כי קיים קשר חיובי בין אנשים שנהנים ושטוב להם לבין האינטראקציה החברתית החיובית שהם מייצרים ברשתות החברתיות (Kim, Shim & Ahn, 2011). כמו כן, ממצא זה נמצא הלימה עם ממצאי ההשערה השנייה, כך שמאחר והמשתתפים במחקר הנוכחי דיווחו על תחושת בדידות נמוכה והמניע העיקרי להשתתפותם ברשתות החברתיות הוא בכדי לשמור על קשרים קיימים ולא כדי להכיר חדשים, מכאן שיש להניח שאין בכך כדי לשפר את מסוגלותם החברתית.

בנוסף לכך, במחקרם של וולקנברג ופטר (Valkenburg & Peter, 2008), כמו גם במחקר הנוכחי, כדי למדוד מסוגלות חברתית נעשה שימוש בשאלון המורכב מארבעה ממדים, כאשר אחד מן הממדים הינו יוזמה ליצירת קשר (initiation). כלומר, היכולת ליצור קשרים חדשים היא אחת המיומנויות הדרושות בפיתוח מסוגלות חברתית גבוהה. הסבר זה מחזק את ממצאי ההשערה השלישית, לפיהם בקרב המשתתפים ברשתות החברתיות כדי ליצור קשרים חדשים נמצא קשר חיובי ומובהק בין השתתפותם לבין מסוגלותם חברתית.

4.1.4 ניבוי ההשתתפות ברשתות חברתיות על ידי המשתנים: מגדר, גיל ופלטפורמת הרשת

החברתית

ההשערה הרביעית אודות תפקיד המשתנים: מגדר, גיל ופלטפורמת הרשת החברתית (פלטפורמות נגישות ולא נגישות) כמנבאים השתתפות ברשתות החברתיות אוששה באופן חלקי. שוער כי נשים (מגדר), גיל, ופלטפורמת הרשת החברתית ינבאו השתתפות רבה יותר ברשתות החברתיות. במחקר זה נמצא כי המשתנים גיל וחלק מהפלטפורמות של הרשת החברתית מנבאים באופן מובהק השתתפות ברשת חברתית.

נמצא כי ככל שהגיל יורד כך עולה ההשתתפות ברשתות החברתיות, ובחלוקה לשתי קטגוריות גיל- בוגרים (גילאי 21-44) וזקנים (מעל גיל 45) נמצא כי בוגרים משתתפים יותר ברשתות החברתיות מאשר זקנים. ממצא זה עולה בקנה אחד עם נתונים סטטיסטיים בינלאומיים שנערכו בקרב האוכלוסייה הכללית (Perrin, 2015), לפיהם ככל שהגיל יורד ההשתתפות ברשתות החברתיות עולה, כך למשל 90% מהצעירים בגילאי 18-29 ו- 77% בגילאי 30-49 משתתפים ברשתות חברתיות לעומת 51% מהמבוגרים בגילאי 50-64 שמשותפים ברשתות חברתיות. בנוסף לכך, הצעירים יותר בקבוצות גיל אלו משתתפים ביותר ברשתות חברתיות מאשר המבוגרים (Perrin & Anderson, 2019).

כמו כן, הרשתות "וואטסאפ", "פייסבוק", "נט.חבר" ו"אינסטגרם" תורמות באופן מובהק לניבוי, כאשר הרשת החברתית "וואטסאפ" היא התורמת ביותר לניבוי ההשתתפות, לאחריה (על פי מידת תרומתן לניבוי)- "פייסבוק", "נט.חבר" ו"אינסטגרם". ניתן להסביר ממצא זה לפיו הרשת החברתית וואטסאפ נמצאה כתורמת ביותר לניבוי ההשתתפות, על פי מידת הנגישות של הרשת החברתית עבור אנשים עם מש"ה, לאור העובדה כי ברשת החברתית "וואטסאפ" ישנה אפשרות להקלטה קולית במקום הקלדה ואין צורך בכניסה על ידי שם משתמש וסיסמא. מרכיבים אלה מקדמים את הנגישות של הרשת החברתית. כמו כן, ממצא זה תומך

בנתון לפיו מרבית מהמשתמשים בפייסבוק מבקרים ברשת לפחות פעם ביום (Shpigelman& Gill, 2014b).

הרשת החברתית "אינסטגרם" נמצאה גם כן כמנבאת השתתפות ברשתות חברתיות, לעומת "טוויטר" שלא נמצאה כמנבאת השתתפות. הסבר אפשרי לממצא זה נעוץ בייעוד של "אינסטגרם" להיות ממשק פשוט להעלאת תמונות, ואילו "טוויטר" שאינה נמצאה כמנבאת השתתפות, מתבססת בעיקרה על שליחת וקריאת מסרים מילוליים ועל כן אינה נגישה עבור אנשים עם מש"ה (Stec, 2015). ממצאים אלה מוכיחים כי אין צורך בפיתוח רשת חברתית מונגשת ונפרדת עבור אנשים עם מש"ה, אלא יש לקדם את הנגשת הרשתות החברתיות הקיימות כך שאנשים עם מש"ה יוכלו להשתמש בהן באופן טבעי ושווה לכלל האוכלוסייה.

עוד נמצא במחקר הנוכחי כי אין הבדל בין גברים לנשים בשימוש ברשתות חברתיות, זאת לעומת מחקרים אחרים אשר נעשו בקרב האוכלוסייה הכללית (Espinoza& Juvonen, 2011; Krishnan& Hunt, 2015; Sheldon& Bryant, 2016; Yang& Brown, 2013) והראו כי נשים מבלות יותר זמן ברשתות החברתיות מאשר גברים. לאור זאת, ניתן לטעון כי מגדר אינו משתנה אשר מנבא השתתפות ברשתות החברתיות בקרב אנשים עם מש"ה.

לסיכום, המחקר הנוכחי מחדד לראשונה את הקשר בין ההשתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית בקרב משתתפים עם מש"ה. נראה כי השתתפות ברשתות חברתיות מקושרת למסוגלות החברתית של המשתמשים עם מש"ה, אוכלוסייה החווה קשיים חברתיים ובפרט קשיים ביצירת קשרים חדשים לאור סטיגמה וקושי בהבנת סיטואציות חברתיות (Salmerón, Gómez, & Fajardo, 2016), ולעתים עקב הגנת יתר מהצוות בשל היותם בסיכון גבוה להטרדה מינית ולסחיטה (Löfgren-Mårtenson et al., 2015; Normand & Sallafranque St-Louis, 2015, 2016). אמנם המשתנה תחושת בדידות לא נמצא כמתווך את הקשר בין השתתפות ברשתות חברתיות לבין מסוגלות חברתית, אך ההשתתפות ברשתות חברתיות גם אינה גרמה לתחושת בדידות גבוהה בקרב המשתתפים, בניגוד למחקרים קודמים שמצאו כי השתתפות ברשתות חברתיות מעלה תחושת בדידות בקרב המשתתפים (Guzeller& Cosguner, 2012; Błachnio& Przepiorka, 2018). חשוב להדגיש כי המשתתפים במחקר הנוכחי דיווחו על תחושת בדידות נמוכה, ממצא מעודד כשלעצמו.

בהתאם למחקרים קודמים (Lough& Fisher, 2016; Raghavendra et al., 2012; Shpigelman& Gill, 2014a), גם במחקר הנוכחי מרבית מהמשתתפים דיווחו כי הם משתמשים ברשתות החברתיות כדי לשמר קשרים קיימים. עוד נמצא שכדי לקדם מסוגלות

חברתית יש לעודד אנשים עם מש"ה להשתמש ברשתות חברתיות כדי ליצור קשרים ולהכיר אנשים חדשים, ובמקביל ללמד אותם שימוש בטוח ברשת. שימוש שמדיר אותם מלהתנסות בהיכרות חדשות לא רק חוסם בפניהם אפשרויות לאינטראקציות בינאישיות אלא אף עשוי לפגוע במסוגלותם החברתית.

מעבר לכך, המחקר הנוכחי מציג תמונה כללית לגבי השתתפותם של אנשים עם מש"ה ברשתות החברתיות השונות. נמצא כי מרבית מן המשתתפים לוקחים חלק ברשתות החברתיות "וואטסאפ" ו"פייסבוק". למרות שפלטפורמות אלה אינן מוגדרות כרשתות נגישות במקורן, נראה שעבור אנשים עם מש"ה הן נגישות יחסית מבחינת היכולת להשתמש בתמונות, בסרטונים ובסמלים להבעת רגשות. בנוסף לכך, הפלטפורמות "וואטסאפ", "פייסבוק", "נט.חבר" ו"אינסטגרם" תורמות לניבוי ההשתתפות ברשתות חברתיות, כלומר הן מעלות את הסיכוי שאנשים עם מש"ה ישתתפו בפלטפורמות אלו. ממצא זה הינו חיוני ומשמעותי שכן הוא מחזק את החשיבות בהנגשת הרשתות החברתיות הקיימות גם עבור אנשים עם מש"ה.

4.2 מגבלות המחקר

במחקר הנוכחי היו מספר מגבלות אשר יש להתייחס אליהן. ראשית, במחקר לקחו חלק אנשים עם מש"ה אשר משתתפים ברשתות חברתיות ללא תלות במשך הזמן מרגע הצטרפותם לרשת. מומלץ לבחון בעתיד את המשתנה של זמן השימוש ברשת כדי לקבל תמונת מצב של השפעת ההשתתפות ברשתות החברתיות על המסוגלות החברתית לאורך זמן. שנית, במחקר הנוכחי נעשה שימוש בשאלוני דיווח עצמי אשר מהווים מדד סובייקטיבי המתבסס רק על התפיסות העצמיות של המשתתפים לגבי המסוגלות החברתית ותחושת הבדידות שהם חווים, מה שעלול להביא להטיות. דיווח של גורמים רלוונטיים נוספים (למשל, בני משפחה ומדריכים) יכולה לספק תמונה מקיפה יותר של בדידות ומסוגלות חברתית של המשתתפים. שלישית, ממצאי המחקר מתייחסים למשתתפים המתגוררים במערכי דיור מוגן. כדי לקבל תמונת מצב רחבה יותר, מומלץ בעתיד לערוך מחקר אשר יכלול אנשים עם מש"ה ממסגרות דיור ותעסוקה שונות בקהילה.

4.3 מסקנות והשלכות יישומיות

המחקר הנוכחי מתמקד בנושא ייחודי שלא נחקר מספיק. המחקר מקדם את הידע התיאורטי על אודות הרחבת ההון החברתי של אנשים עם מש"ה באמצעות שימוש ברשתות חברתיות באינטרנט, לאור הממצא כי הון חברתי מגשר- יצירת קשרים חדשים - תורם יותר

למסוגלות החברתית של המשתתפים מאשר הון חברתי מלכד (שימור קשרים קיימים). כמו כן ממצאי המחקר עלולים להוביל להנגשה של פלטפורמות קיימות עבור אנשים עם מש"ה, שכן פלטפורמות נגישות ניבאו השתתפות רבה יותר. כאמור, השתתפות ברשתות חברתיות של אנשים עם מש"ה ככלל האוכלוסייה עשוי לשפר את איכות חייהם ולתרום לרווחתם האישית והחברתית. ממחקר זה עולה המסקנה כי אין צורך בפיתוח רשת חברתית נפרדת שתהיה מונגשת עבור אנשים עם מש"ה, אלא ניתן להנגיש את הרשתות החברתיות שכבר קיימות ולהתאימן ליכולותיהם של אנשים עם מש"ה, כמתבקש לפי סעיף 9 באמנה הבינלאומית (CRPD: Convention on the Rights of Persons with Disabilities) וההנחיות נגישות בינלאומיות לתכני האינטרנט (Web Content Accessibility Guidelines) לפיהן, על כלל השירותים שרשת האינטרנט מציעה לציבור להיות מונגשים כך שאנשים עם מוגבלויות יוכלו להשתמש בהם באופן שוויוני (W3C, 2008; United Nation- Disability, 2006). יש להנגיש את הרשתות החברתיות תוך התייחסות לקשיים העיקריים שעלו ממחקרים קודמים (Davies et al., 2015; Hynan et al., 2015; Raghavendra et al., 2012; Shpigelman & Gill, 2014a; Shpigelman & Gill, 2014b; Tsaousides et al., 2011) המונעים מאנשים עם מש"ה השתתפות ברשתות החברתיות: שינויים תמדיים (בייחוד בפייסבוק) המצריכים למידה מחודשת, קשיים הן בקריאה ובהבנת הנקרא והן בכתיבה, קשיים מוטוריים בהקלדה ובשימוש בעכבר, קשיים באבטחה ופרטיות (זכירת שם משתמש וסיסמא) ותפיסת הרשתות החברתיות כמקום לא בטוח. המחקר הנוכחי מחדד את הפוטנציאל של השתתפות ברשתות החברתיות לעודד אנשים עם מש"ה ליצירת קשרים חדשים, דבר אשר יקדם את המסוגלות החברתית שלהם. כמו כן, המחקר מחזק את החשיבות בהפקת הנאה מההשתתפות ברשתות החברתיות, כדי לקדם את המסוגלות החברתית של המשתתפים. הנאה אשר תושג, בסופו של דבר, במידה והמשתתפים ברשתות החברתיות יוכלו לנצל את מירב התועלת שניתן להפיק ולהשתמש בהן ככלל האוכלוסייה.

4.4 אנשי מקצוע להצגת תוצאות המחקר

ממצאי מחקר יכולים לתרום לאנשי מקצוע העובדים עם אנשים עם מוגבלות שכלית. על כן, הייתי מעוניינת להציג את המחקר בפני מדריכים, אנשי טיפול ומנהלים העובדים במסגרות של אנשים עם מוגבלות שכלית על מנת להעלות את המודעות לתרומה הפוטנציאלית של השתתפות ברשתות חברתיות בצורה בטוחה, לאפשר להם לקחת חלק בפורמט שכיום מהווה חלק בלתי נפרד מחיינו.

4.5 המלצות למחקרי המשך

במחקרי המשך, מומלץ לבחון קיומו של קשר סיבתי בין השתתפות ברשת חברתית לבין מסוגלות חברתית, ולבחון במחקר אורך את ההשתנות לאורך זמן בשימוש ברשתות חברתיות, במניעים להשתתפות ובמסוגלות החברתית. כמו כן, מומלץ לבחון את ההשתתפות ברשתות חברתיות בקרב אנשים עם מש"ה החיים בקהילה.

רשימת מקורות

- דובדבני, א', ונאור, ר. (2004). **מעמדו החברתי של האדם עם הפיגור השכלי במפעלים מוגנים רבי נכויות**. אוניברסיטת בר אילן: קרן שלם.
- מכון התקנים הישראלי (2013). קווים מנחים לנגישות תכנים באינטרנט: תקן ישראלי 5568.
- מון, ר', ולב-און, א' (2015). דוח שנתי: התקשורת בישראל 2015 סדרי יום. **שימושים ומגמות** (עמ' 24-35). ישראל: אוניברסיטת אריאל בשומרון.
- משרד הרווחה והשירותים החברתיים. (אין תאריך). **רשת חברתית מוגשת**. אוחזר מתוך: <http://www.molsa.gov.il/Populations/Disabilities/MentalRetardation/RecreationAndLeisure/Pages/SocialNetwork.aspx>.
- רימרמן, א', אידלמן, א', ארטן-ברגמן, ט', ושריאר, נ' (2012). **פערי השתתפות ומעורבות חברתית בין אנשים עם מוגבלות ואנשים ללא מוגבלות בישראל**. דו"ח סופי, הוגש למוסד לביטוח לאומי.
- רימרמן, א', ארטן-ברגמן, ט', וגריפל, א' (2007). **פערי השתתפות ומעורבות חברתית בין נכים ללא נכים בישראל**. דו"ח סופי, הוגש למוסד לביטוח לאומי.
- AAIDD: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (2010). Definition of intellectual disability. Retrieved in December 30, 2016, from <http://www.aaidd.org>
- Arbelaitz, O., Martinez- Ozteta, J.M., & Muguerza, J. (2015). User modeling in a social network for cognitively disabled people. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 67(2), 305-317. DOI: 10.1002/asi.23381
- Barker, V. (2009). Older Adolescents' Motivation for Social Network Site Use: The Influence of Gender, Group Identity, and Collective Self-Esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 209-213.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Benford, P., & Standen, P.J. (2009). The internet: a comfortable communication medium for people with Asperger syndrome (AS) and high functioning autism (HFA). *Journal of assistive Technologies*, 3(2), 44-53.

- Berners-Lee, T. (1997). "World Wide Web Consortium (W3C) Launches International Web Accessibility Initiative." Web Accessibility Initiative (WAI). Accessed June 19, 2010. <http://www.w3.org/Press/WAI-Launch.html>
- Bevan, J.L., Gomez, R., & Sparks, L. (2014). Disclosures about important life events on facebook: relationships with stress and quality of life. *Comput. Human. Behav.*, *39*, 246–253.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*(1), 210-230.
- Braddock, D., Hoehl, J., Tanis, S., Ablowitz, E., & Haffer, L. (2013). The rights of people with cognitive disabilities to technology and information access. *Inclusion*, *1*(2), 95–102. DOI: 10.1352/2326-6988-01.02.95
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, *37*(2), 270-278. doi.org/10.1177/0894439318754490.
- Bulut, Z.A., & Dogan, O. (2017). The ABCD typology: Profile and motivations of Turkish social network sites users. *Computers in Human Behavior*, *67*, 73-83.
- Carey, A.C., Friedman, M.G., & Bryen, D.N. (2005). Use of technologies by people with intellectual disabilities. *Mental Retardation*, *43*, 322–333.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, *23*, 46–65.
- Chabrol, H., Laconi, S., Delfour, M., & Moreau, A. (2017). Contributions of psychopathological and interpersonal variables to problematic facebook use in adolescents and young adults. *Int. J. High. Risk Behav. Addict*, *4*(1), e32773. doi: 10.5812/ijhrba.32773
- Chadwick, D. D., Quinn, S., & Fullwood, C. (2017). Perceptions of the Risks and Benefits of Internet Access and Use by People with Intellectual Disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, *45*(1), 21–31. <https://doi.org/10.1111/bld.12170>
- Danielsson, H., Henry, L., Messer, D., & Rönnerberg, J. (2012). Strengths and weaknesses in executive functioning in children with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, *33*, 600-607. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2011.11.004>
- Davies, D.K., Stock, S.E., King, L.R., Brown, R.B., Wehmeyer, M.L., & Shogren, K.A. (2015). An

- Interface to Support Independent Use of Facebook by People With Intellectual Disability. *Intellectual & Developmental Disability*, 53(1), 30-41. DOI: 10.1352/1934-9556-53.1.30
- D'Haem, J. (2008). Special at School but Lonely at Home: An Alternative Friendship Group for Adolescents with down Syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 12(2), 107–111.
- Doğan, U., ve Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, Social Network Sites Usage, Social Appearance Anxiety, Loneliness of High School Students: A Model Testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 176-183. doi:10.11114/jets.v4i6.1420
- Ellison, N. B., & Boyd, D. (2013). Sociality through social network sites. In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford handbook of Internet studies* (pp. 151–172). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Ellison, N. B., Vitak, J., Gray, R., & Lampe, C. (2014). Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 855-870.
- Emerson, E., & McVilly, K. (2004). Friendship Activities of Adults with Intellectual Disabilities in Supported Accommodation in Northern England. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 17, 191–197. DOI: 10.1111/j.1468-3148.2004.00198.x
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 41-47.
- Espinoza, G., & Juvonen, J. (2011). The Pervasiveness, Connectedness, and Intrusiveness of Social Network Site Use Among Young Adolescents *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 14(12), 705-709. Doi: 10.1089/cyber.2010.0492
- Fraas, M., & Balz, M.A. (2008). Expressive electronic journal writing: Freedom of communication for survivors of acquired brain injury. *Journal of Psycholinguistic Research*, 37, 115–124. DOI: 10.1007/s10936-007-9062-y
- Fu, P.W., Wu, C.C., & Cho, Y.J. (2017). What makes users share content on facebook? Compatibility among psychological incentive, social capital focus, and content type. *Computers in Human Behavior*, 67, 23-32.
- Gentile, B., Twenge, J.M., Freeman, E.C., & Campbell, W.K. (2012). The effect of social

- networking websites on positive self-views: An experimental investigation. *Computers in Human Behavior*, 28, 1929-1933.
- Gil de Zúniga, H., Jung, N., & Valenzuela, S. (2012). Social media use for news and individuals' social capital, civic engagement and political participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(3), 319-336.
- Grimaldi, C., & Goette, T. (1999). The Internet and the independence of individuals with disabilities. *Internet Research: Electronic Networking Applications and Policy*, 9(4), 272-880.
- Guzeller, C.O., & Cosguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyber. Behav. Soc. Netw*, 15, 205-211.
- Hoffmann, A.L., Proferes, N., & Zimmer, M. (2018). Making the world more open and connected: Mark Zuckerberg and the discursive construction of Facebook and its users. *New Media & Society*, 20(1): 199-218. <https://doi.org/10.1177%2F1461444816660784>
- Hoofien, D., Gilboa, A., Vakil, E., & Donovanick, P.J. (2001). Traumatic brain injury (TBI) 10-20 years later: A comprehensive outcome study of psychiatric symptomatology, cognitive abilities and psychosocial functioning. *Brain Injury*, 15(3), 189-209.
- Hynan, A., Goldbart, J., & Murray, J. (2015). A grounded theory of Internet and social media use by young people who use augmentative and alternative communication (AAC). *Disability and Rehabilitation*, 37(17), 1559-1575. DOI: 10.3109/09638288.2015.1056387
- Internet World State (2018). Internet Usage in the Middle East. Retrieved in December 29, 2016, from <http://www.internetworldstats.com/stats5.htm>
- Kalpidou, M., Costin, D., Morris, J., 2011. The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyber. Behav. Social. Netw*, 14, 183-189.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! the challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37, 509-523.
- Kent, M., & Ellis, K. (2015). People with disability and new disaster communications: access and the social media mash-up. *Disability & Society*, 30(3), 419-431.
DOI: 10.1080/09687599.2015.1021756
- Kim, J., & Lee, J.E. (2011). The Facebook paths to happiness: effects of the number of

- Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, *14*(6), 359-364. Doi: 10.1089/cyber.2010.0374
- Kim, J., Shim, J., & Ahn, K. (2011). Social Networking Service: Motivation, Pleasure, and Behavioral Intention to Use. *Journal of Computer Information Systems*, *51*(4), 92-101.
- Knox, M., & Hickson, F. (2001). The Meaning of Close Friendship: The Views of Four People with Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *14*, 276-291. DOI: 10.1046/j.1468-3148.2001.00066.x
- Krishnan, A., & Hunt, D.S. (2015). Influence of a Multidimensional Measure of Attitudes on Motives to Use Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, *18*(3), 165-172. DOI: 10.1089/cyber.2014.0423
- Lim, W.M., Ting, D.H., Puspitasari, M., Prasetya, I., & Gunadi, S. (2012). Overexposure in Social Networking Sites. *Journal of Research for Consumers*, *22*, 7-14.
- Lin, K. Y., & Lu, H. P. (2011). Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behavior*, *27*(3), 1152-1161.
- Löfgren-Mårtenson, L., Sorbring, E., & Molin, M. (2015). "T@ngled up in blue": Views of parents and professionals on Internet use for sexual purposes among young people with intellectual disabilities. *Sexuality & Disability*, *33*, 533-544.
<http://dx.doi.org/10.1007/s11195-015-9415-7>
- Lough, E., & Fisher, M.H. (2016). Internet use and online safety in adults with Williams Syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, *60*(10), 1020-1030.
DOI: 10.1111/jir.12281
- Luchman, N.L., Bergstrom, J., & Krulikowski, C. (2014). A motives framework of social media website use: A survey of young Americans. *Computers in Human Behavior*, *38*, 136-141.
- Lussier-Desrochers, D., Normand, C. L., Romero-Torres, A., Lachapelle, Y., Godin-Tremblay, V., Dupont, M., Roux, J., Pépin-Beauchesne, L., & Bilodeau, P. (2017). Bridging the digital divide for people with intellectual disability. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *11*(1), article 1. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2017-1-1>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between

- problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- Merrell, K. W. (2003). *Behavioral, social, and emotional assessment of children and adolescents*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Miller, M., Young, G.S., Hutman, T., Johnson, S., Schwichtenberg, A.J., & Ozonoff, S. (2015). Early pragmatic language difficulties in siblings of children with autism: Implications for DSM-5 Social Communication Disorder? *J Child Psychol Psychiatry*, 56(7), 774-781.
DOI: 10.1111/jcpp.12342
- Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M., & Chabrol, H. (2015). Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic facebook users. *Comput. Human. Behav.* 44, 64–69.
- Näslund, R., & Gardelli, Å (2013). "I know, I can, I will try": Youths and adults with intellectual disabilities in Sweden using information and communication technology in their everyday life. *Disability & Society*, 28, 28-40.
<http://dx.doi.org/10.1080/09687599.2012.695528>
- Neubaum, G., Rösner, L., Rosenthal-von der Pütten, A.M., & Krämer, N.C. (2014). Psychosocial functions of social media usage in a disaster situation: A multi-methodological approach. *Computers in Human Behavior*, 34, 28-38. doi: 10.1016/j.chb.2014.01.021
- Normand, C. L., & Sallafranke St-Louis, F. (2015). Cybervictimization of young people with an intellectual or developmental disability: Risks specific to social solicitation. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 29, 99-110.
<http://dx.doi.org/10.1111/jar.12163>
- Normand, C. L., & Sallafranke St-Louis, F. (2016, June). Risks and benefits of internet use by people with neurodevelopmental disorders. Poster session presented at the 21st Annual CyberPsychology, CyberTherapy and Social Networking Conference, Dublin, Ireland.
- Oddy, M., Humphrey, M., & Uttley D. (1978). Subjective impairment and social recovery after closed head injury. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 41, 611–616.
- Perrin, A. (2015). Pew Research Center: Social Media Usage: 2005-2015. Retrieved in July 2, 2019, from <https://www.pewinternet.org/>
- Perrin, A., & Anderson, M. (2019). Pew Research Center: Share of U.S. adults using social

- media, including Facebook, is mostly unchanged since 2018. Retrieved in June 28, 2019, from <https://www.pewinternet.org/>
- Phua, J., & Jin, S. A. A. (2011). 'Finding a home away from home': The use of social networking sites by Asia-Pacific students in the United States for bridging and bonding social capital. *Asian Journal of Communication*, 21(5), 504-519.
- Phua, J., Jin, S. V., & Kim, J. J. (2017). Uses and gratifications of social networking sites for bridging and bonding social capital: A comparison of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. *Computers in Human Behavior*, 72, 115-122.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Raghavendra, P., Newmam, L., Grace, E., & Wood, D. (2015). Enhancing social participation in young people with communication disabilities living in rural Australia: outcomes of a home based intervention for using social media. *Disability and Rehabilitation*, 37(17), 1576-1590.
- Raghavendra, P., Wood, D., Newman, L., & Lawry, J. (2012). Why aren't you on Facebook? Patterns and experiences of using the Internet among young people with physical disabilities. *Technology and Disability*, 24(10), 149-162.
- Reichenberg, M. (2016). Who will present it during the broadcast? A case study of a daily activity centre. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 16, 65-73.
- Rivas-Costas, C., Anido-Rifon, L., Fernandez-Iglesias, M. J., Gomez-Carballa, M. A., Valladares-Rodriguez, S., & Soto-Barreiros, R. (2014). An accessible platform for people with disabilities. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 30, 480-494.
<http://dx.doi.org/10.1080/10447318.2014.888503>
- Roth, D., & Hozmi, B. (2014). The quality of life of people with intellectual developmental disabilities: Implementation of a participatory action research approach. *Issues in Special Education & Inclusion*, 27(1), 21-50.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Salmerón, L., Gómez, M., & Fajardo, I. (2016). How students with intellectual disabilities evaluate recommendations from internet forums. *Reading and Writing*, 29(8), 1653-1675.
<https://doi.org/10.1007/s11145-016-9621-4>

- Satici, S.A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic facebook use. *Comput. Human. Behav*, 49, 185–190.
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54, 402–407.
- Shabo, G. (2009). Understanding the appeal of user-generated media: A uses an gratification perspective. *Internet Research*, 19(1), 7-25.
- Shattuck, P.T., Orsmond, G.I., Wagner, M., & Cooper, B.P. (2011). Participation in Social Activities among Adolescents with an Autism Spectrum Disorder. *PLOS ONE*, 4(11), e27176. DOI: 10.1371/journal.pone.0027176
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97.
- Shpigelman, C.N., & Gill, C.J. (2014a). How do adults with intellectual disabilities use Facebook? *Disability & Society*, 29(10), 1601-1616. DOI: 10.1080/09687599.2014.966186
- Shpigelman, C.N., & Gill, C.J. (2014b). Facebook Use by Persons with Disabilities. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(3), 610-624. DOI: 10.1111/jcc4.12059
- Sledgianowski, D., & Kulviwat, S. (2009). Using social network sites: The effects of playfulness, critical mass and trust in a hedonic context. *Journal of Computer Information Systems*, 49, 74–83.
- Stec, C. (2015). Social media definitions: The ultimate glossary of terms you should know. Hubspot. Retrieved from <http://blog.hubspot.com/blog/tabid/6307/bid/6126/The-UltimateGlossary-120-Social-Media-Marketing-Terms-Explained.aspx>
- Tanis, E.S., Palmer, S., Wehmeyer, M.L., Davies, D., Stock, S., Lobb, K., & Bishop, B. (2012). Self-report computer-based survey of technology use by people with intellectual and developmental disabilities. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 50(1), 53–68. DOI: 10.1352/1934-9556-50.1.53
- Tsaousides, T., Matsuzawa, Y., & Lebowitz, M. (2011). Familiarity and prevalence of Facebook use for social networking among individuals with traumatic brain injury. *Brain Injury*, 25(12), 1155-1162.
- United Nation- Disability. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD). Retrieved in June 26, 2019, from <https://www.un.org/development/desa/disabilities>.

- Valkenburg, P.M., Peter, J., & Schouten, A.P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.
- Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2008). Adolescents' Identity Experiments on the Internet: Consequences for Social Competence and Self-Concept Unity. *Communication Research*, 35(2), 208-231.
- W3C: The World Wide Web Consortium (2008). Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.0. Retrieved in December 30, 2016, from <https://www.w3.org>.
- Wang, J.L., Gadish, J., Wang, H.Z., & Liu, D. (2016). Life satisfaction moderates the associations between motives and excessive social networking site usage. *Addiction Research & Theory*, 24(6), 450-457. DOI: 10.3109/16066359.2016.1160283
- Weiner, I. B., & Craighead, W. B. (2010). *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, vol. I. Hoboken, NJ: Wiley.
- Wu, C.H., & Yao, G. (2009). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) in Taiwanese undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 44(8), 1762-1771. DOI: 10.1016
- Wu, P. F., Cannella-Malone, H. I., Wheaton, J. E., & Tullis, C. A. (2016). Using video prompting with different fading procedures to teach daily living skills: A preliminary examination. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 31, 129-139. <http://dx.doi.org/10.1177/1088357614533594>
- Yang, C.C., & Brown, B.B. (2013). Motives for Using Facebook, Patterns of Facebook Activities, and Late Adolescents' Social Adjustment to College. *J Youth Adolescence*, 42(3), 403-416. DOI: 10.1007/s10964-012-9836-x

נספחים

נספח 1

פנייה להשתתפות במחקר והסכמה מדעת

מחקר הוא בדיקה או ניסוי שעושים כדי ללמוד על משהו או לענות על שאלה.

המחקר מנסה לענות על שאלות בנושא מסוים -

למשל, האם לאנשים עם שיער בהיר יש תמיד עיניים כחולות.

את המחקר עושים אנשים שקוראים להם **חוקרים**.

במחקר משתתפים אנשים כמוך - אלה **המשתתפים**.

המשתתפים יהיו במחקר רק אם הם מסכימים.

כדי להראות הסכמה, כל משתתף צריך למלא את הטופס הזה.

שלום לך,

אני רוצה ללמוד איך מרגישים ואיך מתנהגים אנשים שמשתתפים או שלא משתתפים ברשתות חברתיות.

אני רוצה ללמוד איך השימוש ברשתות חברתיות גורם לאנשים עם מוגבלות שכלית להרגיש.

המחקר שלי יעזור להסביר לאנשים למה חשוב שיהיו רשתות חברתיות מותאמות לאנשים עם מוגבלות.

מי יכול להשתתף במחקר?

אתה יכול להשתתף במחקר שלי אם אתה:

- אדם עם מוגבלות שכלית (למשל, אדם עם תסמונת דאון)
- בן 21 או יותר מבוגר
- אדם ששולט בשפה העברית (יודע מצוין את השפה העברית)

מה תעשה אם תשתתף במחקר?

אם תשתתף במחקר תצטרך למלא שאלון (דף עם שאלות).

אני אפגש איתך ואעזור לך למלא שאלון.

בשאלון יהיו שאלות :

- עליך (למשל, איך קוראים לך)
- על החיים החברתיים שלך (למשל, האם יש לך חברים? איך הכרת את החברים שלך? איך אתם מבלים ביחד?)
- איך אתה משתמש ברשתות חברתיות (אם אתה משתמש או לא)

אם יהיו שאלות קשות אני אהיה לידך כדי לעזור ולהסביר לך את השאלות.

אני אודה לך מאוד אם תסכים להשתתף במחקר שלי.

אם אתה רוצה להשתתף במחקר, תקרא בבקשה את הטופס בעמוד הבא ותחתום עליו.

אם יש לך אפוטרופוס, גם הוא צריך לחתום על הטופס.

חשוב לי להגיד שאתה לא חייב להשתתף במחקר.

אני אשמור את הפרטים האישיים שלך בסוד ורק אני אוכל לדעת אותם.

תודה לך על שיתוף הפעולה.

בברכה,

לינור אדנבורג,

אוניברסיטת חיפה,

דואר אלקטרוני : linorlacher@gmail.com



טלפון : 0546494880



[הטופס הזה מתאים גם לנשים וגם לגברים]

הנושא של המחקר:

"השתתפות של אנשים עם מוגבלות שכלית ברשתות חברתיות"

1. אני מאשר שקראתי את ההסבר על המחקר ואני מסכים להשתתף במחקר הזה.
 2. החלטתי להשתתף במחקר בעצמי, ואני יודע שאני יכול להפסיק להשתתף במחקר בכל רגע.
 3. הפרטים האישיים שלי ישמרו בסוד ולא יפרסמו אותם בשום מקום - רק החוקרת תדע את את הפרטים האישיים שלי.
 4. אני יכול לפנות לחוקרת אם יהיו לי שאלות.
- אני חותם כאן כדי להראות שהבנתי את כל מה שכתוב בדף הקודם, ואני מסכים להשתתף במחקר.

תאריך			החתימה של המשתתף	שם המשתתף במחקר

תאריך			החתימה של האפוטרופוס	שם האפוטרופוס של המשתתף במחקר

נספח 2

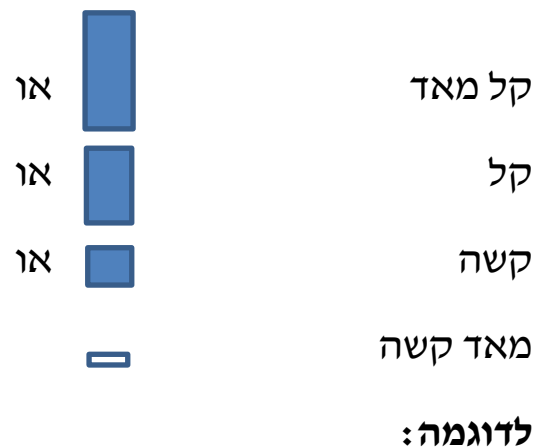
שאלון מסוגלות חברתית

איך אתה משתלב (מסתדר) בחברה?

בטבלה יש משפטים שמתארים מצבים שאולי קרו לך.

אתה צריך לקרוא כל משפט ואז לסמן עד כמה היה לך קל או קשה להיות במצב כזה.

אתה צריך לסמן X במשבצת ☐ עם התשובה שמתאימה לך:



קל מאוד	קל	קשה	קשה מאוד	
				
☐	☒	☐	☐	לבקש ממישהו ברחוב עזרה

קל מאוד	קל	קשה	קשה מאוד	
				
☐	☐	☐	☐	להתחיל שיחה עם אדם שאתה לא מכיר כל כך טוב

אתה מתחיל קשר עם אדם אחר				
קל מאד	קל	קשה	קשה מאד	
				
☐	☐	☐	☐	להציג את עצמך למישהו בפעם הראשונה
☐	☐	☐	☐	להתחיל בחברות חדשה עם בן או בת זוג
☐	☐	☐	☐	להתקשר למישהו שהיית מעוניין להכיר יותר טוב
☐	☐	☐	☐	להציע למישהו להיפגש ולעשות משהו יחד

אתה תומך (עוזר ומלווה) אדם אחר				
קל מאד	קל	קשה	קשה מאד	
				
☐	☐	☐	☐	ממש להקשיב לאדם שמספר לך על בעיה שיש לו
☐	☐	☐	☐	לנחם (להרגיע) מישהו עצוב
☐	☐	☐	☐	לעזור לאדם אחר להתמודד עם (לפתור) מקרה לא נעים

אתה תומך (עוזר ומלווה) אדם אחר				
קל מאד	קל	קשה	קשה מאד	
				
☐	☐	☐	☐	לעזור למישהו שמבקש ממך עזרה
☐	☐	☐	☐	לעזור למישהו להרגיש רגוע

אתה מספר על עצמך לאנשים אחרים				
קל מאד	קל	קשה	קשה מאד	
				
☐	☐	☐	☐	לספר לאדם אחר איך אתה מרגיש
☐	☐	☐	☐	לספר לאדם אחר על דברים שאתה מתבייש בהם
☐	☐	☐	☐	לספר למישהו שהוא מוצא חן בעיניך
☐	☐	☐	☐	להראות את הצד הרגיש שלך לאחרים (למשל, לדאוג למישהו אחר, להתחשב באחרים)

נספח 3

שאלון בדידות

עד כמה אתה מרגיש בודד (לבד)?

בטבלה יש משפטים שמתארים דברים שאולי אתה מרגיש לפעמים.

אתה צריך לקרוא כל משפט ואז לסמן עד כמה אתה מסכים איתו.

אתה צריך לסמן X במשבצת ☐ עם התשובה שמתאימה לך:



לדוגמה:

כל הזמן	לפעמים	כמעט אף פעם	אף פעם	
				
☐	☐	☒	☐	אני שמח כשאני עם חברים

כל הזמן	לפעמים	כמעט אף פעם	אף פעם	
				
☐	☐	☐	☐	חסרה לי חברה

אף פעם	כמעט אף פעם	לפעמים	כל הזמן	
				
☐	☐	☐	☐	אין לי למי לפנות

אף פעם	כמעט אף פעם	לפעמים	כל הזמן	
				
☐	☐	☐	☐	אני אדם חברותי (אני מכיר אנשים בקלות ויש לי חברים)

אף פעם	כמעט אף פעם	לפעמים	כל הזמן	
				
☐	☐	☐	☐	אני מרגיש "לא בעניינים" (לא משתפים אותי בדברים)

אף פעם	כמעט אף פעם	לפעמים	כל הזמן	
				
☐	☐	☐	☐	אני מרגיש מבודד (בלי חברים)
אף פעם	כמעט אף פעם	לפעמים	כל הזמן	
				

☐	☐	☐	☐	אני יכול למצוא חברים כשאני רוצה
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------------

כל הזמן 	לפעמים 	כמעט אף פעם 	אף פעם 	
☐	☐	☐	☐	אני מסכן כי אני לבד ואין לי חברים

כל הזמן 	לפעמים 	כמעט אף פעם 	אף פעם 	
☐	☐	☐	☐	יש אנשים בסביבה שלי אבל הם לא איתי

נספח 4

שאלון שימוש בטכנולוגיות

באיזה מהמכשירים הבאים אתה משתמש?

סמן X במשבצת ☐ רק ליד מכשיר שאתה משתמש בו.

מכשיר	משתמש
1. מחשב אישי	☐
2. מחשב נייד	☐
3. טלפון חכם עם חיבור לאינטרנט (טלפון עם חיבור למשחקים, לווטסאפ, לדואר אלקטרוני)	☐
4. טאבלט	☐
5. מחשב משותף לקבוצה של אנשים (למשל, לכל הדיירים בדירה)	☐
6. טלפון נייד בלי חיבור לאינטרנט (טלפון בלי חיבור למשחקים, לווטסאפ, לדואר אלקטרוני)	☐

1. כל כמה זמן אתה משתמש במכשירים שיש לך?

עבור כל מכשיר שיש לך, סמן X במשבצת ☐ המתאימה.

כל כמה זמן משתמשים מכשיר	יש לי את המכשיר אבל אני לא משתמש בו בכלל	אני משתמש במכשיר מעט (כמה פעמים בחודש)	אני משתמש במכשיר הרבה (כמה פעמים בשבוע או כמה פעמים ביום)
1. מחשב אישי 	☐	☐	☐
2. מחשב נייד 	☐	☐	☐
3. טלפון חכם עם חיבור לאינטרנט 	☐	☐	☐
4. טאבלט 	☐	☐	☐
5. מחשב משותף לקבוצה של אנשים 	☐	☐	☐
6. טלפון נייד בלי חיבור לאינטרנט 	☐	☐	☐

2. עבור כל פעולה ברשימה, תסמן X במשבצת ☐ שמראה כל כמה זמן אתה עושה אותה במכשירים שלך (מחשב, טאבלט, טלפון חכם).

כל כמה זמן אני עושה את הפעולה	אני לא יודע מה זה	אני יודע מה זה אבל לא עושה את זה בכלל	אני עושה את הפעולה מעט (כמה פעמים בחודש)	אני עושה את הפעולה הרבה (כמה פעמים בשבוע או כמה פעמים ביום)
פעולות				
מחפש מידע	☐	☐	☐	☐
צופה (מסתכל) בסרטונים ביוטיוב, סרטים, סדרות	☐	☐	☐	☐
קורא הודעות ברשתות חברתיות (כמו פייסבוק)	☐	☐	☐	☐
עושה לייק להודעות ברשתות חברתיות (כמו פייסבוק)	☐	☐	☐	☐
מסתכל על תמונות של אנשים אחרים	☐	☐	☐	☐
מעלה תמונות או וידאו שלי	☐	☐	☐	☐
כל כמה זמן אני עושה את הפעולה	אני לא יודע מה זה	אני יודע מה זה אבל לא עושה את זה בכלל	אני עושה את הפעולה מעט (כמה פעמים בחודש)	אני עושה את הפעולה הרבה (כמה פעמים בשבוע או כמה פעמים ביום)
פעולות				
משחק במשחקים	☐	☐	☐	☐

				באינטרנט לבד
☐	☐	☐	☐	משחק במשחקי מחשב (באינטרנט) עם עוד אנשים שנמצאים רחוק
☐	☐	☐	☐	עונה להודעות ברשתות חברתיות (כמו פייסבוק)
☐	☐	☐	☐	שולח הודעות טקסט. למשל, אס-אם-אס או הודעות בוואטסאפ
☐	☐	☐	☐	משתתף בשיחות וידאו (צ'אט) למשל, בסקייפ או בוואטסאפ

3. סמן ליד כל רשת חברתית האם אתה משתמש בה וכל כמה זמן?

רשת חברתית	אני לא יודע מה זה	אני יודע מה זה אבל לא משתמש בזה בכלל	אני משתמש מעט (כמה פעמים בחודש)	אני משתמש הרבה (כמה פעמים בשבוע או כמה פעמים ביום)
פייסבוק 	☐	☐	☐	☐
וואטסאפ 	☐	☐	☐	☐
נט.חבר 	☐	☐	☐	☐
אינסטגרם 	☐	☐	☐	☐

☐	☐	☐	☐	 טוויטר
☐	☐	☐	☐	 גוגל+
☐	☐	☐	☐	אחר _____

4. מתי הצטרפת לרשת "נט.חבר"? (תסמן את התשובה המתאימה לך):

☐ לפני שנה (מזמן)

☐ לפני פחות משנה (לא מזמן)

5. כמה חברים יש לך ברשת החברתית העיקרית שאתה משתמש?

(תסמן את התשובה המתאימה לך):

☐ אין לי חברים ברשת

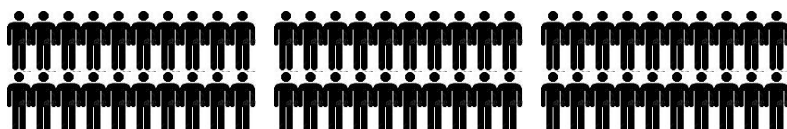
☐ 1-10 חברים



☐ 11-50 חברים



☐ יותר מ-50 חברים



6. מי החברים שלך ברשת החברתית?

☐ אנשים שפגשתי במציאות (כמו בני משפחה, חברים, מורים, מדריכים)

☐ אנשים שהכרתי ברשת ולא פגשתי אותם אף פעם

7. למה אתה משתמש ברשתות חברתיות? מה הסיבה הכי חשובה?
(תסמן את התשובה המתאימה לך):

☐ כדי להיות בקשר עם אנשים שאתה מכיר

(אנשים שאתה פוגש בחיים שלך - חברים, משפחה, מדריכים)

☐ כדי להכיר חברים חדשים

כדי שיהיו לך עוד חברים

☐ כדי להעביר את הזמן וליהנות

(כמו לשחק משחק, לראות סרט ולראות תמונות שאנשים אחרים
מעלים לרשת)

☐ בגלל סיבה אחרת (תכתוב כאן מה הסיבה):

נספח 5

שאלון דמוגרפי

בשאלון הזה נשאל אותך כמה דברים על עצמך.

מה המין שלך (תסמן את התשובה המתאימה לך):			
 ☐ גבר  ☐ אישה			
		בן כמה אתה?	
		(מה הגיל שלך?)	
			באיזה שנה נולדת?
			באיזה ארץ נולדת?
			אם לא נולדת בישראל, באיזה שנה עלית לישראל?
מה הדת שלך? (תסמן את התשובה המתאימה לך):			
☐ יהודי ☐ מוסלמי ☐ נוצרי			
			באיזו עיר אתה גר?

Examining the relationship between social network participation and social competence and loneliness among people with an Intellectual Disability.

Linor Lacher Edenburg

Abstract

In recent years, there has been an increase in the participation of online social networking sites (SNS). Research has indicated that participation in SNS can contribute to a decrease in the sense of loneliness and promote the users' well-being.

Participation in SNS may also contribute to people with disabilities, especially people with an intellectual (ID) who often face physical and communication difficulties and environmental barriers which impede their interpersonal and social interactions. Participation in SNS can promote their social competence, decrease their sense of loneliness, and as a result, contribute to their overall quality of life.

The present study was a cross-sectional quantitative study that examined the relationship between SNS participation and social competence among adults with ID. The study also examined certain variables that may have an impact on this relationship: sense of loneliness and three motivational factors for participating in SNS: initiating new relationships, maintaining current relationships and having fun (enjoyment). In addition, the variables of age, gender and type of SNS platform were examined as predictors of participation in SNS. The sample included 101 adults with ID: 61 adults who participate in SNS and 40 adults who do not participate in any social network.

The findings indicated a statistically significant relationship between participation in SNS and social competence. The sense of loneliness was not found to mediate the relationship between participation in SNS and social competence. In

addition, the motivational factors for participation in SNS indeed moderated this relationship.

Among participants who use SNS to maintain relationships and / or for pleasure, participation in SNS was positively correlated with social competence. Other findings indicated that the variables of age and the type of social network platform predicated greater participation in SNS. Age was negatively correlated with participation in SNS. In addition, the type of social network was positively correlated with participation in SNS, while "WhatsApp" was found to be the social network that mostly contributed to the participation.

To sum up, the findings of this study highlight the potential of using SNS to promote the social competence of people with ID e. The findings reinforce the importance of the linguistic accessibility of existing social networks. In addition, the study contributes to the theoretical knowledge of using SNS to leverage the social capital of people with ID.

Key Words: Social networking site (SNS); intellectual disability; social competence, loneliness; motives; social media.

Examining the relationship between social network participation and social competence and loneliness among people with an Intellectual Disability.

By: Linor Lacher Edenburg

Supervised by: Dr. Carmit-Noa Shpigelman

THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE
REQUIREMENTS FOR THE MASTER'S DEGREE

University of Haifa, Faculty of Education

Department of Special Education



This work was supported by a grant from Shalem Fund for Development of Services
for People with Intellectual Disabilities in the Local Councils in Israel

2019

קרן שלום/2018-2019/81-890