

קהילת פרו-אנורקסיה: הצורך לתפוס מקום

ד"ר מירן בוניאל-נסים

תקציר:

קהילות פרו-אנורקסיה מתאגדות סביב רעיון משותף לפיו רזון הינו יעד, ואנורקסיה אינה מחלה או הפרעה אלא אורח חיים מבחירה. קבוצות אלו עוררו קול זעקה בקרב האגודה הבינלאומית לאנורקסיה נרבוזה והפרעות אכילה, עד כדי דרישה לסגירתן לאלתר. כך, ראשית דרכן של קהילת פרו-אנה היתה בירידה למחלת, אולם כיום ניתן לראות שקהילות אלה מרימות ראש וקוראות תיגר על ההכרח להשאר מאחורי הקלעים. נערות הסובלות מהפרעות אכילה, אשר ספרות המחקר מתארת את חרדתן העצומה מ"לתפוס מקום" (בכר, 2001), עושות זאת בעוצמה באינטרנט – תופסות מקום וירטואלי.

פרק זה סוקר את הספרות האקדמית בנושא קהילת פרו-אנה באינטרנט, ובנוסף מציג מחקר גישוש המשווה בין ביטויים שהתפרסמו בהודעות של חברות בפורום פרו-אנה מחתרת בישראל ($n=48$) לבין ביטויים שהתפרסמו ברשומות בבלוגים ישראליים החברים בטבעת של פרו-אנה, החשופים וגלויים לכל ($n=48$). ממצאי המחקר מראים כי ישנו הבדל מובהק בין הביטויים בפורום לעומת אלו המועלים ברשומות בבלוגים. בעוד שבפורום יש ריבוי של ביטויים חיוביים, הרשומות בבלוגים מעידות על תוכן רגשי שלילי המעיד על מצוקה נפשית. כמו-כן, נמצא שהתגובות להודעות בפורום המחתרתי היו ברובן המוחלט חיוביות ומעודדות את הלכי הרוח של "אנה". לעומת זאת, הבלוגספירה מזמנת מגוון של תגובות לרשומות הכוללות גם התנגדויות נחרצות. לפיכך, ניתן לראות כי חברות קהילת פרו-אנה באינטרנט בוחרות להימצא גם במרחבים אשר מעמידים אותן תחת ביקורת. הפרק נחתם בהסברים אפשריים להבדלים אלה, ובהמלצות למחקרי המשך.

מילות תיאור: פרו-אנה, הפרעות אכילה, אנורקסיה, קהילות וירטואליות, פורום תמיכה,

בלוג, בלוגספירה, נוער בסיכון, כת, ניתוח-תוכן

הקדמה

מטרת הפרק היא לבחון את קהילת פרו-אנה באינטרנט ממגוון היבטים, במטרה להעמיק את ההבנה אודות החוויה שעוברת נערה הבוחרת באורח חיים אנורקטי. קהילת פרו-אנה הינה

תופעה חברתית מיוחדת שהתפתחה בשנים האחרונות, בעיקר בעקבות האפשרויות הטכנולוגיות והפסיכולוגיות הגלומות באינטרנט. המידע המצטבר בנושא זה מתייחס לקהילה כמחתרתית ולא נגישה לציבור (Dias, 2003). על כן, תחילה תתואר הקהילה על מאפייניה כפי שעולה בספרות המחקרית. בהמשך יעשה נסיון לחקור קהילה זו במרחב וירטואלי נוסף אשר לא קיבל התייחסות מספקת ביחס לקהילת פרו-אנה – הבלוגוספירה.

הבלוג הינו יומן מקוון המאפשר למנהלו לכתוב באופן פומבי ולקבל תגובות מקהל הקוראים. נראה, אם כן, שחברות בקהילה פרו-אנה מתקהלות לא רק באתרים מחתרתיים, אלא אף בבלוגים החשופים לקריאת כל גולש מזדמן. היציאה של חברות הקהילה מן המחתרת מעוררת שאלות, אך גם הזדמנות ללמידה אודות החוויות העולות מאורח חייהן התובעני. התוודעות לתופעה הינה חשובה במיוחד עבור אנשי חינוך ובריאות הנפש לצורכי איתור, אבחון, טיפול ותמיכה.

הפרעות אכילה בעידן הטכנולוגי

נשים רבות מפתחות מנהגי אכילה לא תקינים ולא בריאים במטרה לעמוד באידיאל הרזון של תרבות המערב. הפרעות אכילה הן הפרעות נפשיות ופסיכולוגיות המאופיינות ברצון פתולוגי לרדת במשקל ובהתעסקות כפיתית במראה גוף (לצר, 1999). ניכר כי תופעה זו הולכת וגוברת לכדי מגיפה, אשר אינה מושפעת ממעמד, לאום, מוצא ומין (Hesse-Biber, 2007; Hesse-Biber, 2006; Leavy, Quinn & Zoino, 2006; לצר, 1999). קיימים מגוון הסברים להתפתחותן של הפרעות אכילה, ביניהם אלו המייחסים חשיבות לתפקוד המשפחה (לצר, 2008); מאפייני תרבות (לצר, 2008); וחשיפה לתקשורת ההמונים (Hesse-Biber, Leavy, Quinn & Zoino, 2006). בעשור האחרון הפכה רשת האינטרנט למרחב משמעותי בעל השפעה על משתמשי הרשת זמינה לכל ואטרקטיבית עד מאוד ועל-כן מחייבת בחינה ייחודית בהקשר של הפרעות אכילה. גולש באינטרנט עומד בפני אינספור אפשרויות לדליית מידע בריאותי על תכניו ומטרותיו (Fox, 2005) וחבירה לרשתות חברתיות מוכרות או זרות לו (בוניאל-נסים וברק, 2009). קבלת עצות ורעיונות להורדה במשקל לסובלות מהפרעות אכילה אינה תולדה של האינטרנט, שכן בעבר יכלו אלו המעוניינות בכך לקבל מידע באמצעות מאגזינים, ספרים אוטוביוגרפיים של נשים אשר סבלו מאנורקסיה נרבוזה, ספרי רפואה ותזונה, ואף במסגרת קבוצות תמיכה לנשים המחלימות

מהפרעות אכילה. אולם, רשת האינטרנט מיסדה תופעה זו ואף הרחיבה אותה לכדי קהילה לגיטימית עבור אותן נשים עם הפרעות אכילה אשר אינן מעוניינות לקבל טיפול (Abbate Daga, 2003; Gramaglia, Piero, & Fassino, 2006; Brotsky & Giles, 2007; Dias, 2003).

האוכלוסיה הפגיעה לפיתוח הפרעות אכילה הינן נערות בגילאי העשרה בשלבי הבניית הזהות שלהן (לצר, 1999). ידע מצטבר רב קושר בין הפרעות אכילה וגיל ההתבגרות. למשל, מחקר אורך אשר התפרש על-פני שלוש שנים וכלל 1,103 נערות בגיל 12-15 בארה"ב, הראה כי עיסוק במראה חיצוני ומשקל גוף, ביחד עם הלחץ החברתי לעמידה באידיאל הרזון, קשורים בסמפטומים של הפרעות אכילה (McKnight Investigators, 2003). בנוסף, נראה כי אוכלוסית הנוער היא זו שעושה שימוש באינטרנט בשכיחות הגבוהה ביותר ביחס לשכבות הגיל האחרות (Valkenburg, Perer, & Schouten, 2006). סקר שנערך בארה"ב העלה כי 87% מהמתבגרים (12-17) משתמשים באינטרנט לעומת 66% מהמבוגרים משתמשים באינטרנט. יתרה מזאת, מתוך אוכלוסיית המתבגרים הצורכת את שרותי האינטרנט, 51% מהם משתמשים באינטרנט על בסיס יומי (Lenhart, Madden, & Hitlin, 2005). מבין בני הנוער (12-17) המשתמשים באינטרנט, נמצא כי 55% מצטרפים לרשתות חברתיות כלשהן, כאשר התנהגות זו נפוצה יותר בקרב נערות (70%) מאשר נערים (Lenhart & Madden, 2007). ישנם סקרים שונים המתארים את משתמשי האינטרנט בישראל: בקרב בני-הנוער (גילאי 13-17) שיעור הגולשים באינטרנט עולה על 90% (TIM, 2008, 2009). למיש וריב"ק (2007) מצאו ש-93% מבין בני ה-9-19 בישראל משתמשים באינטרנט. בסקר עדכני אשר נערך גם על שכבת גיל בני-נוער (14-18), נמצא כי 73% אחוז מהם מתמשים באינטרנט על בסיס יומי (רפאלי, אריאל וכצמן, 2010). הרגלי השימוש של בני-הנוער כוללים פעילות בינאישית ענפה כמו הצטרפות לרשתות חברתיות (כדוגמת פייסבוק) והתכתבות בתוכנות למסרים מידיים (כמו: איסיקיו, מסנג'ר) (TIM, 2008, 2009).

רשת האינטרנט הינה מרחב נוח לבחינה והבנייה של הזהות האישית (Valkenburg & Peter, 2008). התקשורת באינטרנט, המושתתת בעיקר על טקסטים, מאפשרת לפרט "להשליך" מתוכו על המרחב הוירטואלי, להביע צדדים בזהותו בצורה אותנטית ולחשוף את "האני האמיתי" (true self) שלו ביתר ביטחון (Bargh, & McKenna, 2004). האנונימיות, אי-הניראות, הרמזים הלא-מילוליים והעדר קשר-עין, מאפשרים חשיפה מהירה דלה במעצורים, המכונה "אפקט הסרת העכבות המקוון" (Online Disinhibition Effect). ניכר כי מאפייני האינטרנט מאפשרים חשיפה

ושיתוף מהיר ברמה העולה על זו המתרחשת במציאות הפיזית (Joinson, 2001; Suler, 2004). בתקשורת ההמונים ניתן להבחין מסרים הקושרים רזון, אטרקטיביות והצלחה, אולם החברה אינה מעודדת הפרעות אכילה ואף מגנה אותן. באינטרנט לעומת זאת – בשל הכתיבה והפרסום החופשיים וחסרי העריכה והביקורת – כל מסר הינו לגיטימי. מבחינה זו, חופש הביטוי המאפיין את האינטרנט הוא כלי בעל עצמה להשפיע על משתמשים, במיוחד על אלו המגבשים זהות, מחפשים תשובות, חלשים באופיים ובעלי בעיות נפשיות (ברק, 2000).

למאפייני השימוש באינטרנט – אנונימיות, אי-נראות והעדר קשר-עין – מרכיב חשוב בקבלת תמיכה ולגיטמציה הדדית, במיוחד כאשר זו נוגעת בהתנהגויות שנויות במחלוקת. בעוד פנייה באופן ישיר לאחרים והתייחסות בגלוי להפרעת האכילה הינה מאיימת מאוד במציאות הפיזית, באינטרנט היא הופכת לגיטימית ולברת-ביצוע בקלות רבה. החשש מהתגובה של האחר ומהעמידה בפני ביקורת ושיפוטיות בכל הנוגע לאורח-החיים הנבחר מתמזערים (Gavin, Rodham & Poyer, 2008). דעת הציבור על הפרעות נפשיות ובתוך כך גם הפרעות אכילה גורמת לחיפוש אחר לדרכים "יצירתיות" לקבלת תמיכה ומציאת קבוצת השתייכות, שכן רשת האינטרנט נוחה וזמינה לחקירה עצמית ובחינת קבוצת השתייכות אפשרית (Dias, 2003).

קהילת פרו-אנורקסיה

קהילת פרו-אנורקסיה (Pro-Anorexia) המכונה לרוב "פרו-אנה" (Pro-Ana), מבוססת על נשים (בעיקר מתבגרות) הרואות באנורקסיה אורח-חיים לגיטימי (Abbate Dağa, Gramaglia, Piero, & Fassino, 2006; Brotsky & Giles, 2007; Dias, 2003). אלו מתייחסות להפרעות אכילה כבחירה מדעת, כאורח-חיים ולא כמחלה נפשית המחייבת טיפול. התקהלותן לכדי קהילה וירטואלית מיוחדת וייעודית באה למלא צורך בתמיכה, קבלה והכוונה (Dias, 2003). קהילות פרו-אנה מצויות באינטרנט תחת שמות שונים, כגון: Pro-Ana, ANAMADIM, Pro-Anorexia, Pro-ED (Pro-Eating Disorder), Thinspiration, EDs friends, Starving for Perfection, Dying to be Thin, Wannarexice, Radical Ana. הגיל הממוצע של הגולשים לאתרי פרו-אנה הינו 16.7 ומאחר והפרעות אכילה נפוצות בקרב נערות בגיל ההתבגרות (לצר,

Chesley, 1999), סביר להניח כי אתרים אלו פופולאריים ומושכים נערות בקבוצת הסיכון (Chesley, 1999).

(Alberts, Klein, & Kreipe, 2003).

בשנת 2001 דרשה האגודה הבינלאומית לאנורקסיה נרבוזה והפרעות אכילה (National)

ANAD (association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders - ANAD) לחסום אתרים המאפשרים את קיומן של קהילות פרו-אנה. בפועל הדרישה לא מולאה. בעוד חלק מהאתרים נענו לבקשה, חלק אחר אישר הקמת קהילות כאלו מחדש. באינטרנט יכולת הפיקוח על אתרים בעלי תוכן שנוי במחלוקת, כדוגמאת פרו-אנה, הינה מוגבלת. ישנן קהילות פרו-אנה המתנהלות באופן מחתרתי ובמרחבים ווירטואליים הקשים לשליטה ולאכיפה. ישנם אתרי פרו-אנה הנבנים תחת שמות שונים המטשטשים כל קשר למהותם (Abbate Dağa, Gramaglia, Piero, & Fassino, 2006; Brotsky & Giles, 2007). בנוסף, ניתן לראות את קהילות פרו-אנה מרימה את ראשה מן המחותרת ברשתות חברתיות פופולאריות ובמרחבי הבלוגוספירה. מכאן, שאתרי פרו-אנה ממשיכים לצמוח ויש הטוענים כי אותו איסור אשר נכרך סביבם הביא לתוצאה ההפוכה והפך אותם לאטרקטיביים יותר (Mulveen, & Hepworth, 2006). מחקר אשר עקב אחר אתרי פרו-אנה בהולנד במשך שנה (בין אוקטובר 2006 לספטמבר 2007), מצא כי יותר מחצי מליון כניסות נעשו לאתרים אלו, כמו-כן בפרק זמן זה מספר האתרים הכפיל עצמו פי 10 (Martijn, et al., 2009).

אם כן, קבוצות פרו-אנה באינטרנט מהוות קהילה המגדירה את עצמה כקבוצת תמיכה ועל-פי המאפיינים המקובלים של שיתוף, חשיפה עצמית, לכידות קבוצתית והעברת מידע, נראה כי אתרים אלו אכן מהווים מפלט לאותן נערות המשוועות לעזרה. תפיסה זו מאפשרת להבין כי התייחסות מבטלת ושוללת כלפי הקהילה אינה מסייעת במיגור תופעה של הפרעות אכילה או בהפחתת ערכן בעיני החברות בהן (Shirky, 2008).

איך נוצרת קהילה? מאפייני קהילות פרו-אנה

א. עניין משותף: "רזון הוא לא מחלה"

בקהילה המדוברת, הנערות מתחברות לקבוצה וירטואלית מיוחדת וייעודית על-מנת לתמוך ולהתמך סביב נושא הירידה במשקל וליצור סביבה חברתית בעלת שפה משותפת. אתרי פרו-אנה משמשים כאתרים לעזרה-עצמית עבור חברות הקהילה. אתרים לעזרה-עצמית מספקים

תמיכה רגשית ומידע ממוקד ורלוונטי ומפגישים את הפרט במצוקה עם אחרים הדומים לו. אותן חברות בקהילת פרו-אנה אינן מוכנות לפנות לעזרה ולהחלים אלא להפך – לשמר ולתחזק את מצבן. עם זאת, יש לציין כי ההגדרה של פרו-אנה על-ידי המשתתפות עצמן היא של קבוצה שאינה מוכנה עדיין לקבל טיפול, דבר המרמז על מודעות לאי-נורמאליות של מצבן הפסיכולוגי וכי טיפול הינו אופציה בשלב מאוחר יותר (Dias, 2003).

רמת הלכידות בקהילה גבוהה מאוד. ניתן לראות גילוי דאגה ואכפתיות. אותו מפגש של קבוצת נשים שכולן מחויבות לירידה במשקל מהווה מקור לתחרות, מוטיבציה, תמיכה ולמידה בינאישית. תכנים הקשורים בירידה במשקל חוזרים אם דרך בקשה להכוונה, טיפים להתמודדות עם ארוחות בחברה, דיאטה חדשה, צריכת כדורים לדיכוי תיאבון ועוד. (Lapinski, 2006) מצא כי כל תשע-עשרה אתרי פרו-אנה שסקר הכילו מענה קונקרטי הקשור בדרכים לירידה במשקל. מתוך סך התגובות בכלל האתרים, 48% סיפקו מידע בהקשר זה כמו: מאכלים בעלי ערך קלורי נמוך, או כאלו המיצרים תחושת שובע, דרכים לביצוע צום ויתרונותיו לירידה במשקל, צריכה מרובה של מים לשמירת תחושת השובע והימנעות מאכילה, סוגים של כדורים משלשלים, כדורי הרזיה, ויטמינים ותוספי מזון, טכניקות הקאה ותרגילי כושר. בהתאם, נראה כי התכתובות בפורום מספקות מידע רב הקשור בטכניקות לירידה במשקל, הכוללות אימוני כושר ודיאטות מסוגים שונים. נמצא כי השיתוף במידע בין חברות הקהילה מהווה דרך לשמירה על שליטה באורח חייהן, על מנת שלא יגיעו למצב של עליה במשקל או אכילה בלתי נשלטת (Mulveen, & Hepworth, 2006). גם מחקר נוסף, שבמסגרתו בוצע ניתוח תוכן של אתרי פרו-אנה, הראה כי התמות המרכזיות העולות מהכתובים של חברות הקהילה הינן שליטה, כוח ושלמות המקושרים בצורה ישירה עם תפיסת הרזון כאידיאל (Norris, Boydell, Pinhas & Katzman, 2006). תפיסת העולם האומרת כי רזון אינו מחלה וכי אנורקסיה היא אורח חיים, מקשה על מעורבות חברתית עם אחרים – משפחה וחברים – אשר אינם שותפים לאותה תפיסת עולם. כך נכפית בדידות על אותה נערה בעולם הפיזי, עליו היא מחפה בקהילה הוירטואלית (Dias, 2003 ; Gavin, Rodham & Poyer, 2008). מבחינה פסיכולוגית, ההשתייכות לקהילה בעלת נורמות וערכים מסוימים יוצרת לכידות קבוצתית ותחושת שייכות חזקה (Giles, 2006).

ב. שפה משותפת: כש"אנה" הזמינה את "מיה" לצפות ב"טינספוי"

שפה ייחודית מייצרת קודים הברורים רק לחברים בקהילה. זאת ניתן לזהות גם בקהילה המדוברת. המילה "אנה" מהווה קיצור למילה "אנורקסיה". כך, דיאגנוזה קלינית הופכת לשם חיבה של אידיאל הרזון. נעשית האנשה ל"אנה" כאדם עילאי העומד בראש הקהילה, הפונה לחברות הקהילה וחושף בפניהן את הדרך ה"נכונה" לחיים. בנוסף, קיימת הבחנה פנימית בין פרו-אנה לפרו-מיה (Pro-Mia) המתייחסת לבולימיה נרבוזה. ידוע כי באנורקסיה נרבוזה יתכנו מצבים המאפיינים בולימיה נרבוזה (ולהפך). בהתאם, בתוך הקהילה מתחבטות המשתתפות בזהותן לאור התנהגות אכילה שאינה עקבית, בין התנהגות צום לבין זלילה והתנקות. באתרי פרו-אנה מתקיימת היררכיה לפיה "אנה" נחשבת יותר בשל יכולת השליטה-העצמית, בעוד "מיה" נחשבת "ירודה", "מלוכלכת", או "אנה שכשלה" (לדוגמה קהילה הקוראת לעצמה "פרו-אנה אנטי-מיה"). מצב זה יצר קטגוריה נוספת: "בלימורקסיה" (Bulimexia), המתייחסת לזהות של פרו-מיה בתוך קהילת פרו-אנה. קהילות פרו-מיה, עם זאת, יצרו מערכת כללים משל עצמן, הדוחה את אורח החיים של "אנה", וטוענת כי המאמץ לירידה במשקל נחשב יותר מן הירידה במשקל לכשעצמה (Norris, Boydell, Pinhas & Katzman, 2006).

קהילת פרו-אנה הגדירה עצמה ככת, וכזו סגלה מטאפורות דתיות, הנחיות לאורח-חיים ברוח התפיסה של פרו-אנה ורשימת מקורות להשראה. באתרים רבים משובצים "מזמורים לאנה" ("Ana Psalm") ורשימת "עקרונות הכת". החברות בקהילה מחויבות לתפיסות הללו אם באמצעות הצהרות בפורום, מילוי טופס, ו/או חתימה בדם על חוזה "לאנה". החברות מקבלות לעיתים מכתב "מאנה" הקוראת להן לשמירה על הרזון ומימוש השליטה בגופן (Norris, Boydell, Pinhas & Katzman, 2006).

דוגמה מתוך אתר פרו-אנה (באנגלית): **Thin Commandments** (בתרגום חופשי

לעברית)

1. "אם אינך רזה, אינך אטרקטיבית.
2. להיות רזה חשוב יותר מאשר להיות בריאה.
3. את חייבת לקנות בגדים, לסדר את שערך, לצרוך משלשלים, להרעיב עצמך – לעשות כל דבר אשר יסייע לך להראות רזה יותר.
4. לעולם אל תאכלי מבלי לחוש אשמה על כך.
5. אם את אוכלת אוכל משמין עליך להעניש עצמך על כך.

6. עליך לספור קלוריות ולהגביל את צריכתן בהתאם.

7. תוצאות המשקל הן הדבר החשוב ביותר עבורך.

8. ירידה במשקל היא דבר טוב / עליה במשקל היא דבר רע.

9. לעולם לא תוכלי להיות רזה מידי.

10. להיות רזה ולהמנע מאוכל מראים על כוח אמיתי ויכולת להצלחה. "

סקירה של ארבעים ושבעה אתרי פרו-אנה, הראתה כי 54% מביניהם כללו את עקרונות הכת, לדוגמה "אני מאמינה בשלמות והרעבה כאמצעי להשיג זאת" 31% הציגו את חוקי "אנה"; 27% מבין האתרים כללו ציטוטים ואמרות של "אנה", לדוגמה: "גאולה באמצעות הרזייה"; 21% העמיקו לכדי תיאור "אנה" ככת בעלת עקרונות ומצוות, לדוגמה: "אני מקדישה את חיי לאנה, היא תהייה עימי בכל מקום אליו אלך ותדאג שלא אסטה מדרכי, אף אחד אחר אינו חשוב. אני מתחייבת לכבד אותה ולגרום לה להתגאות בי". כל הביטויים באתרים אלו קשרו אכילה עם חולשה והעדר שליטה, ובתוך כך גם לעלייה במשקל, או לחלופין לירידה בלתי-נשלטת בו, ההופכת חברת פרו-אנה לבעלת הפרעת אכילה שאינה מבחירה. סקירה של עצות והנחיות באתרים אלו העלתה נתונים מעוררי דאגה: 90% הציגו דרכים להולכת-שולל של ההורים; ב-82% מבין האתרים נתנו רשימת "אמונות שגויות" עליהן נשען האדם הנורמטיבי; 47% הציגו פתרונות מסוכנים; ו-15% מבין האתרים הציגו דרכים להסתרה מפני אנשי טיפול (Abbate Dağa, Gramaglia, Piero, & Fassino, 2006).

אחד מהחלקים המרכזיים באתרי פרו-אנה הינו תמונות המהוות מודלים של אנורקטיות המשמשות דוגמה עבור חברות הקהילה. אלו מכונות בפי חברות הקהילה "thinspiration" או בקיצור "טינספוי". מודלים אלו כוללים תמונות של נשים אשר הגיעו "לאידיאל המיוחל" של הרזון. חלקים נוספים באתרי הקהילה כוללים רשימת טיפים ושיטות המכונים Tips & tricks לירידה במשקל והערמה על המשפחה וחברים, ובכללם גם להטעיית צוות רפואי במקרה של טיפול או אשפוז; חישובים למדידת רמת השומן בגוף ורמת הצריכה הקלורית; תפריטים; דרכי התמודדות עם צום ועוד. המידע הוצג הן באתר הנבדק והן במסגרת הפורום, והוא לקוח מתוך ניסיון אישי של חברות הקהילה (Gavin, Rodham & Poyer, 2008).

נוסף לשפה היחודית, יצרו חברות הקהילה סמנים מזהים החוצים את גבולות הרשת : צמידים מיוחדים אשר עונדות המשתתפות – אדום לפרו-אנה וכחול לפרו-מיה, חריטה על הגוף של רצף ארבעת המספרים 200-600-400-800 המציינים את סך הקלוריות לצריכה בארבעה ימים בהתאמה לאורך תקופה.

ג. אנחנו והם : אנטי-פרו-אנה

לעיתים קרובות, התנגדות לקבוצה נותנת לה מעמד של כזו השווה התיחסות, המעוררת את דעת הקהל, המחייבת התערבות. לצד העובדה שבאינטרנט קמות אין-ספור קהילות, "זכתה" קהילת פרו-אנה להתייחסות גם מצד התקשורת והמטפלים בהפרעות אכילה. מדובר בקהילה אשר זכתה בהכרה, אם כי לא בהשלמה, עד כדי כך שהורים לנערות הסובלות מהפרעות אכילה מודעים לאתרי פרו-אנה באינטרנט בשכיחות העולה על מודעותם לאתרים המציעים סיוע ותמיכה חיובית לסובלים מהפרעות אכילה (Wilson, Peebles, Hardy, & Litt, 2006). כמו כן, לאור המודעות העולה לקהילות פרו-אנה התעוררו קבוצות המיצגות "אנטי-פרו-אנה" במטרה לעורר מודעות לקהילת המדוברת והערכים שהיא מיצגת.

כיוון שרשת האינטרנט מאפשרת יצירת קהילה סגורה בעלת יכולת סינון ודחייה של משתתפים, הלכידות והאקסקלוסיביות הנוצרות בקהילת פרו-אנה מייצרת שפה של "אנחנו" מול "הם" ושמירה קנאית על הייחודיות של החברות בפרו-אנה אל מול אותם אנשים "נורמאליים", "רגילים", או "שמנים". מחקר אשר סקר תשע-עשר אתרי פרו-אנה, מצא כי במרביתם (16) היו אזהרות המכוונות להבחנת חברות הקהילה מאלו בעלי המשקל העודף (Lapinski, 2006). חברות בקהילת פרו-אנה בחרו באורח-חיים שונה, דבר המקנה להן נחישות לשלוט במעשיהן ולהתייחס בזלזול לשובב אותן. בתוך כך, יוצרת קהילת פרו-אנה מעמד אליטיסטי אליו לא יכול כל אחד להגיע. רמת הלכידות המורגשת בקהילת פרו-אנה והאדרת הייחודיות שלה גוררות ביטויים המראים על בידול הקהילה באינטרנט מכל סביבה חברתית, משפחתית וטיפולית מחוץ לרשת (Gavin, Rodham & Poyer, 2008; Giles, 2006).

רשומה מתוך בלוג פרו-אנה (בישראל) : "סיבות להיות רזה" :

- "אנשים רזים עם פנים יפות הרבה יותר יפים מאנשים שמנים עם פנים יפות."
- כשאנשים רזים רצים הבטן והיריכיים שלהם לא קופצות.

- יותר קל לקנות בגדים.
- כשאנשים רזים יושבים הם לא צריכים להסתיר את הבטן עם היד.
- הבנים אוהבים בנות רזות, וזה לא קשור לטעם.
- כשאנשים רזים אוכלים זה לא מגעיל כמו שכאנשים שמנים אוכלים.
- אין מבוכה בזמן לבישת בגדים קצרים.
- אנשים רזים לא צריכים לדאוג שאי פעם יקראו להם בשמות גנאי כמו 'דוב' או 'חזיר'.
- רק אנשים שהם רזים הם יפים.
- בני אדם רזים הם יותר פופולרים ומוצלחים.
- להיות שמן זו מחלה.
- אף אחד לא רוצה לנשק שמנה.
- אנשים רזים נראים יותר טוב במדיי צה"ל.
- אם אתה בן אדם רזה יותר דלתות נפתחות בפנייך.
- לאנשים שמנים יש אסוציאציות כמו ; קמצן, לא חברתי, עצלן, דוחה, טיפש, ישנוני, פסימי.
- בן אדם שמן מרגיש עצב ודיכוי כשהוא מסתכל על גופו במראה.
- אנשים שמנים מסריחים".

הדמיון הקיים בין אתרי פרו-אנה יוצר הבחנה ברורה בינם לבין אתרים אחרים, בפרט אלו המיועדים למחלימות מהפרעות אכילה. רבים מאתרי פרו-אנה מבקשים להרחיק נערות הסובלות מהפרעות אכילה הנמצאות בטיפול. בנוסף ניתן לראות, שאתרי פרו-אנה יותר מאורגנים וויזואלית וקונספטואלית מאתרים להחלמה מהפרעות אכילה. כמו כן, אתרי פרו-אנה זוכים ליותר מבקרים וצפיות – כ-35,000 מבקרים מצטברים בממוצע באתרי פרו-אנה לעומת כ-28,000 מבקרים מצטברים בממוצע באתרי טיפול בהפרעות אכילה (Chelsey, Alberts, Klein, & Kreipe, 2003).

ד. הצורך לתפוס מקום: מהמחתרת לאור הזרקורים

ראשיתה של קהילת פרו-אנה באתרים מחתרתיים אשר איפשרו אינטראקציה בין המשתתפים באמצעות פורום פעיל ותוסס. מחקר שבחן הודעות בפורום פרו-אנה שהתפרסמו במשך שלושה ימים רצופים מצא שמרכיב התמיכה הינו הבולט ביותר וניכר בתכתובות השוטפות. התמיכה כוללת מחמאות וחיזוקים לירידה במשקל, עידוד במצבים של קושי ומשבר, ושיתוף בחוויות אישיות כדרך להפגת תחושת הבדידות וחיזוק תחושת השייכות (Gavin, Rodham & Poyer, 2008). בפורום מתקיימת רמה גבוהה של אינטראקטיביות, כלומר, חילופי-דברים דינאמיים בין משתתפת לאחרות. האווירה הנוצרת בפורום הנה של קבוצה פעילה, אכפתית, תומכת ומסייעת. הפורום משמש לתמיכה, להעברת מידע קונקרטי ו"מועיל" בין המשתתפות, ולהעלאת שאלות מעשיות. מנהלות הקבוצה מתפקדות כמנחות הראשיות ומספקות את מירב המידע והתשובות, אך לוקחות בכך חלק פעיל גם משתתפות אחרות (בוניאל-נסים וברק, 2009). עם התבססות קהילת פרו-אנה באינטרנט, הועשרו אתרי פרו-אנה גם ביישומים נוספים כמו בלוגים (יומני רשת) אשר אפשרו תיעוד מלא של כל משתתפת בקהילה שבחרה בכך. אולם, ככל שקהילת פרו-אנה צומחת ומשרישה עצמה ברשת, ניתן למצוא ביטויים שלה גם במרחבים וירטואליים אשר אינם נחשבים "מחתרתיים", כמו ברשתות החברתיות *MySpace*, *Facebook* ובקרב בלוגים העוסקים במגוון תכנים שאינם בהכרח דיאטה ורזון. אלו מרחבים החשופים לכל ואינם מיועדים רק לקהל יעד מסויים. עולה השאלה האם מידת המחתרתיים משפיעה על אופי הביטויים הכתובים של הקהילה? לשם כך, נבחן תחילה את ההבדלים בין המרחבים השונים: הפורום והבלוג.

קהילות וירטואליות: הפורום והבלוג

קהילה מוגדרת כקבוצת אנשים הסבה סביב דיון משותף לאורך זמן, אשר כולל מעורבות רגשית ואינטלקטואלית, ומייצרת יחסים בין-אישיים (Rheingold, 2002). באינטרנט ישנם מרחבים שונים המהווים בסיס פוטנציאלי ליצירת קהילה, ביניהם יש המבוססים על פלטפורמה ייעודית לתכתובת קבוצתית כמו הפורום (bulletin board) ויש הבנויים על פלטפורמה עצמאית שאינה מחייבת אינטראקציה בין-אישית כמו הבלוג (web-blog). פורומים של תמיכה ברשת החלו את דרכם בשנות התשעים והפכו את לקהילות חובקות עולם בתחומים שונים ומגוונים (King & Moreggi, 1998). פורום תמיכה מאופיין בהתקהלות

סביב מכנה משותף המביאה לשיתוף במידע, תמיכה ואמפתיה בין חבריו. המרחב הוירטואלי מאפשר השתתפות אנונימית המבוססת על תכתובת ותקשורת א-סינכרונית המעודדת שיתוף אותנטי ממועט בעכבות (Bane, Haymaker, & Zinchuk, 2005). הספרות המחקרית מראה כי השתתפות בפורומים של תמיכה חיונית לרווחה הנפשית ולהעצמת הפרט בתוכה, בשל תחושת הלכידות בקבוצה, שיתוף במידע והאינטראקציה בין המשתתפים, המאפשרת קבלת תמיכה ונתינת תמיכה (Barak, Boniel-Nissim, & Suler, 2008). אם כן, לפורומים מקוונים יש יכולת להיות מבנה קבוצתי, המייצר לכידות בעלת השפעה משמעותית על חבריה.

בשנת 1994 הופיעו הבלוגים הראשונים ברשת וכונו יומני רשת (online diaries). רק לקראת שנות האלפיים קיבלו את כינויים הנוכחי, המהווה שילוב של המילים **web log**. הנוחות והזמינות של השימוש בבלוג הפכה אותו לאטרקטיבי לאנשים רבים, בין אם הם כבר כותבים יומן ובין אם לאו. ישנם מגוון סוגים של בלוגים, מאינטלקטואלים ועד אמוציונאליים. נמצא כי כמחצית מבין כותבי הבלוגים, באשר הם, הינם מתבגרים, כאשר אין הבדלים מהותיים בשימוש בבלוג בין המגדרים (Huffaker & Calvert, 2005). גם בישראל ניתן לראות נהירה של בני העשרה לכתובת בלוגים, אם כי נראה שקיים הבדל מגדרי משמעותי לטובת הבנות (ויסמן, 2005). הבלוג הינו אתר המעודכן תדיר על-ידי בעליו ומתפרסם ברבים ברשת, כאשר הפרסומים (פוסטים posts, או רשומות) מופיעים בצורה כרונולוגית הפוכה (הפרסום האחרון מופיע ראשון). הבלוגר בוחר את האיפיונים של הבלוג שלו: מידת האינטראקטיביות של הבלוג, היינו, האם הבלוג פתוח או חסום לתגובות קוראים; האם הבלוג מקשר אליו אתרים ובלוגים אחרים; האם הבלוג פתוח לכל קהל הגולשים או חסום בסיסמא לקהל קוראים מוגדר מראש. כמו כן, בכוחו של הבלוגר לקבוע את עיצוב הבלוג (צבעים, רקע, שימוש בתמונות, סוגי כתב, ועוד), כל זאת מבלי להתמצא בעיצוב אתרים בצורה מקצועית או בשפת ה-html (Du & Wagner, 2006).

נראה כי המוטיבציה לניהול בלוג מורכבת מגורמים המשלבים את האפקט התרפויטי של הכתיבה והמימד האינטראקטיבי שבאינטרנט (בוניאל-נסים וברק, 2008, 2011). בסקר אשר כלל 233 בלוגרים, נמצא כי 77% טענו שהגורם המוטיבציוני העיקרי לכתובת בלוג הוא ביטוי-עצמי ושיתוף אחרים בחוויות האישיות (Lenhart & Fox, 2006), דבר מקובל ושכיח גם בפורומים של תמיכה. במסגרת ראיונות עם 23 מנהלי בלוגים (Nardi, Schiano & Gumbrecht, 2004) מצאו חמישה גורמים מוטיבציוניים לניהול בלוג: עדכון כללי של הבלוגר את קוראיו במצבו; ביטוי

דעה אישית מתוך רצון להשפיע; חיפוש אחר דעת האחר וקבלת משוב; אוורור רגשות; וארגון החשיבה תוך כדי כתיבה. ניתן להבחין כי גורמים אלו בבסיסם קשורים באינטראקציה או פנייה אל האחר (בוניאל-נסיס, 2010).

נראה, כי כמו בפורום, גם בבלוג, האפשרות לאינטראקציה בין הכותב לקוראיו במסגרת הבלוג הינה חשובה ומהווה בסיס אפשרי ליצירת קשרים והפקת תועלת אישית מהמשוב לכדי העלאת הדימוי-העצמי והרווחה הנפשית (Valkenburg, Perer & Schouten, 2006). הסיבה לניהול בלוג, כפי העולה במחקר של Nardi, Schiano & Gumbrecht (2004), טמונה באינטראקציה בין הבלוגר לקהלו המביאה להפריה הדדית; הבלוגר מזמן קהל קוראים מסוים, וקהל זה מנגד משפיע על הבלוגר. השפעה הדדית זו עשויה לנבוע ממגוון סיבות, ביניהן: קהל חברים הדוחף את אחד מפרטיה לנהל בלוג; הבלוגר המשתף קהל מסוים בפועלו ומזמין אותו לקרוא בבלוג; בלוגר אשר כותב בצורה המתחשבת בקהל מסוים אשר מנהל עימו דיאלוג פנימי תוך כדי כתיבה; חדירה של תקשורת מחוץ לבלוג אל תוך הבלוג ולהיפך. מכאן ניתן להבחין בפן הבין-אישי והחברתי הטמון בבלוג. מעניין לציין, כי במסגרת המחקר נמצא כי האינטראקציות שהחלו במסגרת הבלוג לעיתים קרובות המשיכו וקיבלו ביטוי גם באמצעי תקשורת אחרים כמו תוכנות מסרים מידיים, טלפון, דואר אלקטרוני ואף מפגש פנים-אל-פנים.

אם כן, נראה כי הבלוג, שהינו אתר עצמאי המקביל ליומן הפרטי, כולל מרכיבים מוטיבציוניים, תקשורתיים והשלכתיים המצויים גם בפורום, אשר מהווה מרחב קהילתי בהגדרתו בשל מימד האינטראקטיביות המתחייב בו. בנוסף על כך, עצם האפשרות לחבור לטבעת, שהינה נושא הקושר מספר בלוגים יחדיו, יוצרת מחויבות גם בין בלוגרים ולא רק בין קהל הקוראים לבלוג מסוים, וכך נוצרת מעין קהילת בלוגים. אבל, בעוד הפורום מהווה מרחב לגיבוש קבוצה בהגדרתו, הבלוג הינו אתר אישי המאפשר אינטראקציות ולא מחייב אותן בהכרח. פורום אינו יכול להתקיים ללא אינטראקציות בין המשתתפים ואילו בלוג יכול לממש את ייעודו כיומן אישי עם או בלי קהל מגיבים. ההבדל הלז באופי המרחבים, על אף המימד האינטראקטיבי והקומוניקטיבי, עשוי להביא להבדלים בביטויים המוצגים בהם ובאופי האינטראקציות בין המשתתפים. מקרה הבוחן של קהילת פרו-אנה, הוא מעניין במיוחד לאור העובדה שהפורום מהווה מרכז מחתרתי וסגור, ואילו הבלוג מהווה פלטפורמה עצמאית ונגישה. בנוסף, הבלוג חשוף גם לתגובות שאינן בהכרח ברוח הקהילה, בשל המצאו במרחב (הבלוגוספירה) הנותן לגיטימציה

לכל גולש להגיב, בעוד שפורום פונה מלכתחילה לקהל יעד מסויים, ועל כן אפשרי שיהיו הבדלים בסוג התגובות שינתנו להודעות בפורום לעומת תגובות שינתנו לרשומות בבלוגים.

המחקרים שנעשו עד כה בנסיון לתאר את קהילת פרו-אנה באינטרנט (כמו: Abbate, 2003; Dağa, Gramaglia, Piero, & Fassino, 2006; Chelsey, Alberts, Klein, & Kreipe, 2003) פסחו על הבלוגוספירה כיחידה עצמאית, דבר המעלה את השאלה האם מאפייני הביטוי אשר נמצאו בפורומי תמיכה מחתרתיים של פרו-אנה ימצאו גם בבלוגים חשופים לכל, המגדירים עצמם כחברים בקהילת פרו-אנה? מידע זה הינו חשוב שכן היציאה של חברות הקהילה מן המחותרת מעלה הזדמנות ללמידה אודות החוויות העולות מאורח חייהן התובעני של הנערות. התוודעות לתופעה הינה חשובה ביותר עבור אנשי חינוך ובריאות הנפש לצורכי איתור, אבחון, טיפול ותמיכה.

השערות המחקר

1. ימצאו הבדלים מובהקים בין הביטויים הרגשיים הקיימים בפורום סגור לקהילת פרו-אנה ובבלוגים של משתתפות בקהילת פרו-אנה.
2. ימצאו הבדלים מובהקים בין סוגי התגובות אשר ינתנו בפורום סגור לקהילת פרו-אנה ובבלוגים של משתתפות בקהילת פרו-אנה.

שיטת המחקר

מחקר זה הינו מחקר גישוש אשר שם לו למטרה לבחון את מאפייני הבלוגים בקהילת פרו-אנה בהשוואה לפורומים המקוונים של הקהילה.

הליך המחקר :

לצורכי המחקר נעשה שימוש בפורטל מוכר ופופולארי בישראל (<http://israblog.nana10.co.il>) בו קיים מרחב ייעודי להקמת בלוגים - ישראלבלוג. בישראלבלוג, בשונה מפורטלים פופולאריים אחרים בישראל המאפשרים הקמת בלוגים, אין איסור מוצהר על ניהול בלוגים המקושרים לפרו-אנה. עצם היותו מרחב מקובל ומוכר לכל וכן מאפשר כתיבה ללא צנזורה בתחום המדובר, היווה את המניע להוות המקור למדגם. במהלך החודשים ספטמבר-

אוקטובר 2008, שניים-עשר בלוגים (כולם של נשים) החברים בטבעת "פרו-אנה" (היינו בלוגים המשייכים עצמם לנושא מסויים) נדגמו באופן אקראי, תוך התחשבות במשך פעילותם; כל הבלוגים פעילים בתקופה שאינה יורדת משישה חודשים. מכל בלוג נדגמו ארבעה פוסטים, הראשון מכל חודש על-פני ארבעה חודשים עוקבים. סה"כ נדגמו 48 פוסטים והתגובות הנלוות אליהם.

במקביל, אותר פורום מחתרתי של קהילת פרו-אנה בישראל הפעיל במשך תקופה של כשישה חודשים, אליו הגיעו משתתפות מפורומים שנסגרו בפורטלים של תפוז והיידפארק. הפורום המדובר הינו היחידי שנמצא לאחר חיפוש קפדני במשך ארבעה חודשים. החיפוש אופיין בהצלבה של מילים ייחודיות, מעבר על תכתובות של חברות בקהילה, בלוגים החברים בטבעות פרו-אנה, פורומים קודמים שנסגרו. מכל שבוע (אפריל-אוקטובר 2008) נדגמו כשלוש הודעות ראשיות (כולן של נשים) עם התגובות להן על פני כארבעה חודשים. סה"כ נדגמו 48 הודעות ראשיות והתגובות הנלוות אליהן. לאחר הדגימה של ההודעות בפורום והרשומות בבלוגים, נעשה ניתוח תוכן על-ידי החוקרת.

מדגם :

בלוגים : שניים-עשר בלוגים ישראלים המשויכים לקהילת פרו-אנה. מכל בלוג נדגמו ארבעה רשומות, הראשון מכל חודש על-פני ארבעה חודשים עוקבים. סה"כ נדגמו ארבעים ושמונה רשומות והתגובות הנלוות אליהם.

פורום : ארבעים ושמונה הודעות ראשיות והתגובות הנלוות אליהן מפורום ישראלי מחתרתי של קהילת פרו-אנה.

כלים :

ניתוח תוכן כמותי : מחקרים לניתוח תוכן באינטרנט בכלל, ושל נערות בקהילת פרו-אנה בפרט, התייחסו לביטויים הרגשיים שלהן. הניתוח כלל ספירה של מילים וביטויים המביעים רגש חיובי (כגון : שמחה, מרוצה, מאושרת), מילים וביטויים המביעים רגש שלילי (כגון : עצובה, מדוכאת, חרדה) וכן מילות חשיבה (חושבת, מעריכה, תוהה, מתלבטת). נמצא כי שימוש במילות רגש שליליות מעיד על מצוקה רגשית של הכותב, ואילו ריבוי במילות רגש חיוביות ומילות חשיבה מעידים על מצב רגשי חיובי (Pennebaker, 1997 ; Pennebaker & Francis, 1996). במסגרת המחקר הנוכחי, ספירה נוספת נעשתה לשם איתור מילות יחוס בגוף ראשון, יחיד ורבים (כגון :

אני, אנחנו, בשבילי, בשבילנו). שימוש תכוף בגוף ראשון מעידות על מצוקה נפשית (Wolfradt & Doll, 2001 ; Barak & Miron, 2005). אפשרי גם כי מידת הלכידות הקבוצתית תבוא לידי ביטוי בשימוש במילות יחוס בגוף ראשון רבים ולכן נעשתה סכימה נפרדת לכך. בהתאם למחקרים קודמים, בוצעה ספירה של ביטויים על ציר הזמן (עבר, הווה, עתיד) (Lyons, Mehl, & Pennebaker, 2006).

התגובות להודעות ולרשומות נותחו על ציר דואלי – בעד הלכי הרוח של "אנה" (כמו "אני מצטרפת לצום") ונגד הלכי הרוח של "אנה" (כמו "אל תעשי זאת, את רק תפגעי בעצמך"), וכן נספרו סך התגובות לכל רשומה/הודעה כדי לכלול תגובות שאינן ניתנות למיקום על הציר (כמו "דברי איתי באיסיקיו"). לא נספרו תגובות של מנהלת הבלוג לרשומה שלה.

שיקולים אתיים :

לא נעשה כל נסיון לחבור או לתקשר עם בנות הקהילה, במסגרת הפורום או לחלופין במסגרת תגובות בבלוגים. כתובת הפורום כמו גם כתובות הבלוגים נשמרו לצורכי המחקר בלבד ולא הועברו או פורסמו. התכנים שנותחו נשמרו לצורכי המחקר בלבד ונמנע כל קישור לכותבים שלהם. הכותבות לא ידעו על שימוש בכתביהן לצורכי המחקר.

ממצאים

השערה ראשונה :

ההשערה הראשונה היא שיימצאו הבדלים מובהקים בין הביטויים הרגשיים הקיימים בפורום סגור ומחתרתי של קהילת פרו-אנה, לבין אלו הנכתבים בבלוגים (שאינם מחתרתיים) של משתתפות בקהילת פרו-אנה. לבדיקת ההשערה נעשה מבחן t להשוואת ממוצעים בשני מדגמים בלתי תלויים (לוח 1). הממצאים מראים כי ההשערה אוששה ברובה. ישנם הבדלים מובהקים בין הביטויים בהודעות הפורום וברשומות בבלוגים של קהילת פרו-אנה, בשימוש במילות חיוב ושלילה, הלכי חשיבה, שימוש בזמן הווה ועתיד ובשימוש במילות ייחוס בגוף ראשון יחיד.

---- טבלה מס' 1 ----

הרשומות בבלוגים העלו שימוש רב יותר, באופן מובהק, במילים וביטויים שליליים לעומת הודעות בפורום ($p < .01$), והודעות בפורום הציגו שימוש רב יותר במילות חיוב, באופן

מובהק, לעומת הרשומות בבלוגים ($p < .01$). כמו כן, הרשומות בבלוגים העלו שימוש רב יותר, באופן מובהק, במילים וביטויים המשקפים הלכי חשיבה לעומת הודעות בפורום ($p < .001$). מבדיקת הביטויים במסגרת תהליך הזמן (עבר, הווה, עתיד), נראה כי אין הבדלים מובהקים בביטויים מן העבר בין שתי הקבוצות. מאידך, קיים הבדל מובהק בשימוש בזמן הווה ($p < .01$) וזמן עתיד ($p < .01$), לטובת הרשומות בבלוגים. האומר, כי באלו נעשה שימוש רב יותר במילים בזמן הווה ועתיד.

ניתוח מילות הייחוס בגוף ראשון יחיד ורבים מעלה כי אין הבדל מובהק בין הקבוצות בשימוש במילות יחוס בגוף ראשון רבים. לעומת זאת, הרשומות בבלוגים הצביעו על שימוש רב יותר, באופן מובהק, במילות ייחוס בגוף ראשון יחיד, לעומת התכנים בהודעות בפורום ($p < .01$).

השערה שנייה :

ההשערה השנייה טענה שיימצאו הבדלים מובהקים בין סוגי התגובות אשר ינתנו בפורום סגור לקהילת פרו-אנה ובלוגים של חברות בטבעת פרו-אנה החשופה לכל. לצורך בדיקת ההשערה נעשה מבחן t להשוואת ממוצעים בשני מדגמים בלתי תלויים (לוח 2). הממצאים מראים כי ההשערה אוששה ברובה.

---- טבלה מס' 2 ----

אין הבדל מובהק בין סך התגובות המעודדות את הלכי הרוח של "אנה" בהודעות בפורום וברשומות בבלוגים. לעומת זאת, סך התגובות לרשומות בבלוגים המתנגדות להלכי הרוח של "אנה" גבוה יותר באופן מובהק מאלו הנכתבות כתגובה להודעות בפורום ($p < .001$). עוד נמצא כי סך התגובות לרשומות בבלוגים גבוה באופן מובהק מן התגובות להודעות בפורום ($p < .001$).

דיון ומסקנות

רשת האינטרנט מהווה מרחב להתקהלות והתארגנות. קבוצות שונות מתאגדות סביב מכנה משותף ודנות בו באמצעות כלים מקוונים מגוונים (Rheingold, 2002). בכוחה של קהילה ברשת לתרום לחבר בה בדרכים רבות – רגשית, אינטלקטואלית והתנהגותית – אולם כאשר הקהילה סבה סביב מטרה שאינה מקובלת בחברה, היתרונות של הקהילה הופכים לשוניים במחלוקת. דוגמא לכך היא קהילת פרו-אנה אשר מספקת תמיכה רגשית כמו גם מידע ועידוד לצורכי ירידה במשקל, ורואה באנורקסיה אורח חיים לגיטימי.

הניסיון האקדמי לתאר את הקהילה להרעבה עצמית עד כה מציג תיאור מפורט של האתרים וניתוח מילולי של תכתובות בפורום הקהילה (Gavin, Rodham & Poyer, 2008; Lyons, Mehl, & Pennebaker, 2006), אולם אינו כולל כל בדיקה במטרה לבחון הבדלים בביטויים במרחבים שונים של הקהילה. בעוד הפורום הינו לב ליבה של הקהילה המחתרנית, הבלוג הינו אתר עצמאי, פומבי וקל לאיתור. הבלוגים הינם אתרים פומביים קלים לאיתור ונגישים ויש בביטויים שמופיעים בהם פוטנציאל להשפעה על קהל הקוראים. כמו כן, דרך התוודעות לתכני הקהילה בבלוגים, ניתן להעמיק את הידע עליה ולהבחון דרכי התערבות, אבחון ואיתור, כמו כן ניתן לזהות אסטרטגיות תקשורתיות נבדלות (שסביר מאוד להניח נעשו מתוך מודעות עצמית מאוד גבוהה).

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון האם קיימים הבדלים בביטויים שמוצגים בפורום מחתרתי של קהילת פרו-אנה ובין ביטויים שמוצגים בבלוגים השייכים באופן גלוי לטבעת פרו-אנה. ההשערה הראשונה הניחה כי יהיו קיימים הבדלים מובהקים בין הביטויים הקיימים בפורום סגור ומחתרתי של קהילת פרו-אנה ובין ביטויים המופיעים בבלוגים של משתתפות בקהילת פרו-אנה. השערה זו אוששה ברובה. נמצא כי ההודעות בפורום הציגו שימוש רב יותר, באופן מובהק, בביטויים חיוביים ("מתה עליך", "אוהבת אתכן", "מרוצה", "מאושרת") לעומת הביטויים ברשומות בבלוגים. הממצא המשלים לכך במחקר זה מראה כי הרשומות בבלוגים העלו שימוש רב יותר במילים וביטויים שליליים ("דפוקה", "שונאת את עצמי", "מרגישה ריקה"), באופן מובהק, לעומת אלו בהודעות בפורום. מחקרים קודמים מראים כי תכתובות בפורום של קהילת פרו-אנה כוללים ביטויי תמיכה, עידוד רב ושיתוף בהתקדמות האישית בתהליך הירידה במשקל (Gavin, Rodham & Poyer, 2008). Dias (2003) בתיאורו את קהילת פרו-אנה מציין כי ישנם ביטויי קושי בקהילה, אך אלו מתייחסים ברובם לסביבה הפיזית ולא לחברות הקהילה או למצבן הפיזי. אפשרי כי אופיה של הקהילה ככת עשוי להשפיע על הלך הדברים הנכתבים בפורום כדי לשמור על אווירה ונורמות מסוימות. לעומת זאת, בלוגים שהינם אתרים אישיים, נותנים לגיטימציה רבה יותר לביטויים שליליים אותנטיים. Scheidt (2006) טוען כי כתיבה בבלוג מאפשרת לכותב חיפוש אחר ה"קולי" שלו, דבר שפחות מקובל במסגרת קהילתית נוקשה. האלמנט הקהילתי בבלוג פחות נוקשה ומאפשר בחינה עצמית מעמיקה יותר, הכוללת ביטויים הקשורים בנושאים שאינם בהכרח קשורים לתהליך הירידה במשקל, אלא למגוון רב יותר של נושאים. השימוש הרב יותר במילות ייחוס בגוף ראשון יחיד בבלוגים לעומת הפורום, מחזק

ממצא זה, כיוון וריבוי בשימוש בגוף ראשון מעיד על מצוקה רגשית (; Wolfradt & Doll, 2001

(Barak & Miron, 2005

אם כן, בעוד אורח החיים של אותן נערות הינו מחייב ומציג קשיים פיזיים, חברתיים ורגשיים, נראה כי בפורום ישנה התייחסות רגשית חיובית רבה יותר לעומת הכתיבה בבלוגים המעידה יותר על הקושי הרגשי.

ההבדל המובהק בכמות ביטויי החשיבה בבלוג ובפורום נובע, כנראה, מהאופי של הבלוג כיומן, אשר מהווה בבסיסו כלי לארגון. Nardi, Schiano & Gumbrecht (2004) מצאו כי אחד מבין גורמי המוטיבציה לכתיבת בלוג הינו ארגון החשיבה. הריכוז בעצמי במהלך הכתיבה מאפשר את שימת הפרט במרכז תוך נסיון לפענוח עצמי. לעומת זאת כתיבה בפורום מתחשבת בנורמות הקבוצה ועל כן, פונה יותר לתקשורת בין-אישית ופחות להלכי חשיבה אישיים הכוללים התבוננות פנימית. לדוגמה בהודעות בפורום נראו משפטים כמו: "סליחה שחפרתי לכם". לעומת זאת בבלוגים ניתן לראות משפטים כמו: "מצטערת שלא כתבתי, אני חייבת לפצות אתכן", "אני חייבת ללכת עכשיו אבל אני מבטיחה לחזור לעדכן". הסבר זה הנשען על אופיו של הבלוג עשוי לתת את המענה גם לגבי הממצאים המתייחסים לתהליך על ציר הזמן. ביטויי הווה ועתיד נמצאו בשכיחות רבה יותר באופן מובהק ברשומות בבלוגים. היומן מטבעו עוסק בהתרחשות היומיומית והתכוונות אל עבר העתיד. כמו כן, נראה כי המצוקה הרגשית אשר באה לידי ביטוי בבלוגים מביאה את מנהלות הבלוגים לדון יותר במצבן הנוכחי וחששותיהן מן הצפוי.

מעניין להשוות בין ממצאים אלו לבין ממצאים אשר עלו במחקרם של Lyons, Mehl, &

Pennebaker (2006). במחקרם הציגו ניתוח לשוני של שמונים ושתיים הודעות אשר פורסמו בפורומי פרו-אנה ושמונים הודעות אשר פורסמו בפורומים להחלמה מהפרעות אכילה, וכן עשרים ושמונה דפים מאתרים של פרו-אנה ומאתרים להחלמה מהפרעות אכילה. המרכיבים שנבחנו כללו: ביטויים לתהליך רגשי, תהליך קוגניטיבי, תהליך חברתי, התייחסות על פני ציר זמן (עבר, הווה, עתיד), התייחסות לאוכל וכל הקשור בכך, התנהלות בבית-הספר וביטויים הקשורים במוות. מן המחקר עלה שבאתרים ופורומים של פרו-אנה נעשה שימוש רב יותר במילים חיוביות ופחות שימוש במילים המשקפות חרדה לעומת אתרים ופורומים של החלמה מהפרעות אכילה. בנוסף, באתרים ופורומים של פרו-אנה נעשה באופן מובהק פחות שימוש במילות חשיבה ותובנה. חברות הקהילה של פרו-אנה עשו שימוש תכוף יותר בגוף ראשון ומיקוד בעצמי לעומת אלו המחלימות, וכן תיאור בזמן הווה. כצפוי, אלו הראו עניין רב יותר בכל הקשור באוכל לעומת

המחלימות אשר דנו יותר בנושאים הקשורים בבית-ספר ומוות. **אם כן, נראה כי אפייני הכתיבה של המשתתפות בפורומים להחלמה מהפרעות אכילה דומים יותר לאלו העולים מבלוגים של נערות המשייכות עצמן לפרו-אנה. כך ניתן להבין כי המציאות של נערות בקהילת פרו-אנה הינה מורכבת יותר מזו הבאה לידי ביטוי בפורומים ובאתרים של הקהילה.**

אפשרי כי ההבדלים בין הביטויים בהודעות פורום ורשומות בבלוגים הינם תוצר של המרחק מלב הקהילה. הפורום הינו מרכז קהילתי בעל נורמות מחייבות ומוגדרות מראש ואילו הבלוג, למרות שהינו מתוייג כחלק מקהילה ("טבעת פרו-אנה"), הינו רחוק יותר מהמרכז הקהילתי ועל כן פחות מחייב לעמידה בנורמות, התחשבות בשאר חברות הקהילה ובהלכי הרוח. ההשערה השנייה טענה שימצאו הבדלים מובהקים בין סוגי התגובות אשר ינתנו על הודעות באותו פורום סגור לקהילת פרו-אנה לבין התגובות על הרשומות בבלוגים של חברות בטבעת פרו-אנה. נמצא כי הרשומות בבלוגים גרפו יותר תגובות לרשומות לעומת הודעות ראשיות בפורום המחתרתי. במחקר זה לא נמצא הבדל מובהק בכמות התגובות המעודדות את הלכי הרוח של "אנה" להודעות בפורום ולרשומות בבלוגים. כלומר בשני המרחבים היו **כמויות דומות של תגובות מעודדות כדאי כמו "הדיאטה נשמעת לי ממש מגניבה, אולי גם אני אנסה אותה"** (תגובה לרשומה בבלוג), "אולי עכשיו תתחילי לצום יותר, הגיע הזמן כבר" (תגובה להודעה בפורום). לעומת זאת, כצפוי, הרשומות בבלוגים ספגו יותר תגובות המתנגדות להלכי הרוח של "אנה" באופן מובהק, לעומת הודעות בפורום המחתרתי. לדוגמה: "פרפקציוניזם לא עוזר לאף אחד... אין טעם לשאוף לשלמות אם בדרך את פוגעת בעצמך. אנורקסיה או אנה לא תקדם אותך לשום מקום", "תפסיקי עם הצומות". ממצאים אלו צפויים במידת מה, שכן הפורום הינו מחתרתי ולעיתים אף לחברותיו יש קושי לאתרו לאחר שהוא מועתק למקום אחר ברשת, בעוד הבלוגים מהווים פלטפורמה עצמאית, נשלטת בידי מנהלה, החשופים לכל. הבלוגים פתוחים לתגובות מקוראים אקראיים ולא רק כאלו בעלי עניין או חברים בקהילת פרו-אנה, ומכאן ריבוי התגובות בכלל ותגובות בעלות נימה שלילית בפרט. יחד עם זאת, ממצא זה מעלה את השאלה מדוע חברות בקהילת פרו-אנה ממקמות עצמן בחזית החשופה לתגובות שליליות, במקום במחותרת המאפשרת מעטפת אוהדת וחיובית?

אפשרי כי המגוון בתגובות מושך אנשים לכתוב בלוגים. מחקר לסיווג תגובות לרשומות בבלוגים, בדק על פני מדגם של שנים-עשר בלוגים שקיבלו יחד שמונים ותשע תגובות במשך יום אחד של פרסום ומצא כי 50.6% מן התגובות הן **עדות לחוויה הרגשית שעובר הבלוגר כפי העולה**

בכתביו; 25.8% מהתגובות העריכו את הטקסט הנקרא על פי המשמעות, ערכים וזהות הטקסט;

12.4% מן התגובות הגיבו באופן ריגושי-טיפולי. תגובות אשר היווה את האחוז הנמוך מכלל המגיבים היו אלו אשר בקרו את אופן הכתיבה (3.4%) (Scheidt, 2006). חברות בקהילת פרו-אנה אולי מעוניינות מלכתחילה במגוון תגובות המתייחסות לחוויה הרגשית לא רק מן העמדה של "פרו-אנה", ובכך שומרות על האפשרות שלא לסתום את הגולל על חברותן בקהילת פרו-אנה. הן בעצם מאפשרות צוהר לרחשי הסביבה שאינה תומכת בקהילת פרו-אנה כתזכורת מתמדת ומילוט אפשרי. במחקר של Nardi, Schiano & Gumbrecht (2004), מוסבר כי משמעות הבלוג טמונה באינטראקציה בין הבלוגר לקהלו; הבלוגר מזמן קהל קוראים מסוים, וקהל זה מנגד משפיע על הבלוגר. אם כן, ניתן לראות במקרה של בלוגים בטבעת פרו-אנה המזמנים "קולות" מגוונים, שאפשרי שקיימים בראשה ובסביבתה הפיזית של הנערה וכך היא ממשיכה בדיאלוג הפנימי לבחינת אורח חייה.

לשאלתם של החוקרים Nardi, Schiano & Gumbrecht (2004) את הנבדקים איך נחווית תחושת החשיפה לעיני המוני גולשים, ענו הבלוגרים מגוון תשובות החל מחוסר אמונה כי הבלוג שלהם יזכה לתגובות, דבר המאפשר ביטוי חופשי שאינו מתחשב בנורמות, ועד נכונות למשוך קהלי קוראים מסויים כדי לענות על צרכים אישיים. לפיכך, מחד אפשרי כי חברות בקהילת פרו-אנה כותבות בבלוג חשוף לעיני-כל אך אינן מיחסות חשיבות עקרונית לתגובות המתנגדות לאורח חייהן, מאידך אפשרי כי הן מזמינות במודע תגובות שכאלו כדי לעורר פרובוקציה אשר תחזק את בחירתן ותעצים את כוחן לשלוט בבחירה שעשו. הימצאות דוקא במרחב שאינו נותן לגיטימציה מלאה לאורח החיים הקורא לרזון אנורקטי, מהווה סוג של קריאת תגר מעצימה.

לסיכום, ניתן לומר כי למחקר זה ישנה חשיבות בהעמקת ההכרות עם קהילת פרו-אנה במרחבים המקוונים שונים בהם היא באה לידי ביטוי. אופי הקהילה מחייב בחינה והכרות כדי למצוא מענה לחברות הקהילה בהווה ולבני-נוער בסיכון העשויים לפנות לסעד מסוג זה. המעטה התמיכתי, המחבק והמחותרתי, אותו לובשת קהילת פרו-אנה נסדק בבלוגים המציגים מצוקה ממשית ולבטים. נראה כי החשש לתפוס מקום המאפיין כל-כך נערות הסובלות מאנורקסיה נרבוזה, מחליף צורתו באינטרנט לקריאה לתפוס מקום וירטואלי. כך התכנים העולים בבלוגים הופכים את הקהילה לנגישה יותר וקלה לאיתור. נראה כי ההגדרה העצמית של קהילת פרו-אנה

ככת יצרה ריחוק ממעבדת המחקר וחדר הטיפולים. אולם הבלוגוספירה מעמידה בפני החוקר ואנשי החינוך וטיפול מרחב אותנטי, מורכב, וזמין ללמידה.

סיכום: מי את אנה?

המידע המצטבר אודות פרו-אנה מראה כי אין מדובר רק בהתקהלות לצורך תמיכה בירידה במשקל, אלא בקהילה אשר סיגלה לעצמה קודים, נורמות, ואף הכתירה ישות עילאית – "אנה" – המקיימת שיח חי עם חברות הקהילה. תופעת פרו-אנה ממלאת צורך רגשי עמוק הבא לידי ביטוי באותן התנהגויות אכילה (Dias, 2003). יחד עם זאת, ככל שבוחנים את התופעה לעומק, ניתן לראות כי ישנם מגוון רבדים של השתיכות לקהילה ועמידה באותן נורמות מחייבות. באתרי פרו-אנה, כמו בפורומים של הקהילה, ישנה מחויבות גוברת להיטמע בהתאם לנורמות המחייבות. למרות ההגדרה העצמית של קהילת פרו-אנה ככת הבוחרת באנורקסיה נרבוזה כדרך חיים, מחקר אשר ניסה לבחון קביעה זו, העלה כי 54% מבין הנשאלות, הסובלים מהפרעות אכילה ועושות שימוש כזה או אחר באתרי פרו-אנה, מכירות בהתנהגותן כהפרעת אכילה, בעוד שרק אחוזים ספורים (8%) רואות בכך אורח חיים, ולפיכך נראה כי לחברות הקהילה ישנה הבנה מסוימת למצבן (Csipke & Horne, 2007).

כמו כן, ישנה חשיבות בהבחנה בין חברות פעילות בקהילה החוברות אליה על בסיס יומי, לעומת כאלו אשר רואות עצמן כחברות בקהילה אך עושות שימוש מועט באתר. נראה כי אלו העושות שימוש תכוף באתר הקהילה ובפורום מראות שיפור מנטלי והערכה העצמית שלהן עולה לאחר ביקור בקהילה. הפנייה שלהן לקהילה סבה בעיקר סביב הצורך בתמיכה רגשית והשתייכות. לעומת זאת, אלו העושות שימוש מועט בקהילה חוזרות לקהילה כדי לקבל מידע שמטרתו לשמר את הפרעת האכילה. מכאן ניתן להבין שקיימת קבוצת סיכון ייחודית בקהילה המדוברת של אלו הממעטות להימצא בה (Csipke & Horne, 2007). אם כן, ניתן לראות כי ישנם מגוון דרכי השתיכות לקהילת פרו-אנה ועל כן מגוון השפעות המחייבות התייחסות.

בהתאם, הבלוגים מהווים דוגמה מעניינת המאפשרת לבחון פן נוסף של חברות הקהילה. אמנם מנהלות הבלוג מקטלגות את הבלוג שלהן כמשויך לקהילת פרו-אנה באמצעות טבעת יעודית, אך נראה כי התכנים מציגים את המורכבות שבאורח חיים תובעני זה. ההתמקדות בעצמי בבלוג מאפשרת חשיפה של צדדים נוספים אשר אינם מקבלים ביטוי באותה עוצמה בלב הקהילה – באתרים ופורומי התמיכה של קהילת פרו-אנה.

מגבלות המחקר והצעות למחקרי המשך

מחקר זה מנסה לבחון את אופני הביטוי בבלוגים החברים בטבעת פרו-אנה, בהשוואה לביטויים בפורום מחתרתי של קהילת פרו-אנה. על אף החידוש שבבחינת הביטויים בבלוגים החשופים לכל, למרות היותם שייכים לקהילת פרו-אנה, אין המחקר נקי ממגבלות המחייבות התייחסות. במחקר זה נעשתה השוואה בין רשומות ($n=48$) בשניים-עשר בלוגים לבין הודעות ראשיות ($n=48$) בפורום אחד. לפיכך מדגם זה אינו מייצג מפאת גודלו ומידת השונות שבו. המחקר העמיד מנהלת פורום אחת אל מול שתיים-עשר מנהלות בלוגים, דבר המחייב התייחסות, שכן למנהלות – פורום או בלוג – ישנה השפעה גדולה על אופי התכנים העולים במרחב ניהולה.

יחד עם זאת, ישנה חשיבות רבה במחקרי המשך אשר יתמודדו עם מגבלות המחקר הנוכחי. קיים צורך בהמשך איפיון קהילת פרו-אנה כפי שהיא באה לידי ביטוי בבלוגוספירה, שכן נראה כי זו מעלה צדדים נוספים שלא בהכרח נחשפים בפורומי הקהילה. כמו כן, מרחבים וירטואלים נוספים לא קיבלו תשומת לב מחקרית בהקשר זה, כדוגמת רשתות חברתיות פופולאריות (כמו: פייסבוק, טוויטר). נכון יהיה לקיים גם השוואה בין הביטויים של קהילת פרו-אנה בישראל לעומת מדינות אחרות, כדי לבחון הבדלים תרבותיים. בנוסף, ישנו מקום לבדוק אפשרות לראיין חברות בקהילת פרו-אנה כדי ללמוד טוב יותר על המוטיבציה להשתייכות לקהילה. מעבר לתופעה של פרו-אנה, ניתן לבחון האם ישנן תופעות נוספות אשר מקבלות ביטוי שונה כאשר הן באות לידי ביטוי בפורומים סגורים, מחתרתיים לעומת בבלוגים (למשל תופעות כמו פציעה עצמית, כתות שונות וכדומה).

ביבליוגרפיה

- בוניאל-נסים, מ. (2010). הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג על-ידי מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים. חיבור לשם קבלת התואר דוקטור. אוניברסיטת חיפה.
- בוניאל-נסים, מ., וברק, ע. (2011). האינטרנט לעזרת מתבגרים בודדים: הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג. מפגש לעבודה חינוכית סוציאלית, 34, 9-30.

- בוניאל-נסים, מ. וברק, ע. (2009). פרו-אנה : נערות עלומות בסיברספייס. *מפגש לעבודה חינוכית סוציאלית*, 29, 171-192.
- בוניאל-נסים, מ. וברק, ע. (2008). הבלוג : כלי חדשני לשימוש היועץ והמטפל. *היועץ החינוכי, ט"ו*, 123-143.
- ברק, ע. (2000). האינטרנט והתאבדויות : ביטוי נוסף לשתי הפנים של האינטרנט. *היועץ החינוכי, ט'*, 111-128.
- בכר, א. (2001). *הפחד לתפוס מקום : אנורקסיה ובולימיה- טיפול לפי גישת הפסיכולוגיה של העצמי*. ירושלים : מאגנס.
- ויסמן, כ. (2005). יומני היקר. *פנים*, 33, 23-29.
- למיש, ד. וריב"ק, ר. (2007). *ילדים ישראלים גולשים : ממצאי מחקר*. מאמר שהוצג בכינוס השנתי האחד עשר של איגוד האינטרנט הישראלי, קריית שדה התעופה, ישראל.
- לצר, י. (1999). *הפרעות אכילה*. ירושלים : מכון סאלד.
- לצר, י. (א2008). הפרעות אכילה – תפקידה של המשפחה. בתוך ר. רייפן ו ג. רוזן (עורכים) *האינטליגנציה של התזונה* (עמ' 160-173). רמת-גן : אימפרס מדיה ישירה.
- לצר, י. (ב2008). הפרעות אכילה ועמדות כלפי אכילה בישראל : סקירת מחקר וטיפול. *חברה ורווחה*, 3, 453-477.
- רפאלי, ש., אריאל, י., וכצמן, מ. (2010). *נוער מקוון : דפוסי שימוש וקנייה באינטרנט*. מנהל מחקר וכלכלה במשרד התעשייה, המסחר והתעסוקה.
- TIM (10.7.08). סקר TIM : מרבית בני 50-64 גולשים באינטרנט. *Ynet*. נקרא מהרשת בתאריך <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3566615,00.html> 21.3.09
- TIM (14.1.09). סקר TIM : כרבע מבני הנוער גולשים דרך הסלולר. *Ynet*. נקרא מהרשת בתאריך <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3656049,00.html> 1.9.09
- Abbate Dağa, G., Gramaglia, C., Piero, A., & Fassino, S. (2006). Eating disorders and the Internet: Cure and curse. *Eating & Weight Disorders*, 11, 68-71.

- Bane, C. M. H., Haymaker, C. M. B., & Zinchuk, J. (2005). Social support as a moderator of the big-fish-in-a-little-pond effect in online self-help support groups. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 10*, 239-261.
- Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior, 24*, 1867-1883.
- Barak, A., & Miron, O. (2005). Writing characteristics of suicidal people on the Internet: A psychological intervention of emerging social environments. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 35*, 507-524.
- Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. A. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology, 55*, 573-590.
- Brotsky, S. R., & Giles, D. (2007). Inside the "pro-ana" community: A covert online participant observation. *Eating Disorders, 15*, 93-109.
- Chelsey, E. B., Alberts, J. D., Klein, J. D., & Kreipe, R. E. (2003). Pro or con? Anorexia nervosa and the Internet. *Journal of Adolescent Health, 32*, 123-124.
- Csipke, E., & Horne, O. (2007). Pro-eating disorder websites: Users' opinions. *European Eating Disorders Review, 15*, 196-206.
- Dias, K. (2003). The ana sanctuary: Women's pro-anorexia narratives in cyberspace. *Journal of International Women's Studies, 4*, 31-45.
- Du, H. S., & Wagner, C. (2006). Weblog success: Exploring the role of technology. *International Journal of Human-Computer Studies, 64*, 789-798.
- Fox, S. (2005). Health Information Online. *PEW Internet & American Life Project*. Retrieved July 9, 2008 from:
http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Healthtopics_May05.pdf
- Gavin, J., Rodham, K., & Poyer, H. (2008). The presentation of "pro-anorexia" in online group interactions. *Qualitative Health Research, 18*, 325-333.

- Giles, D. (2006). Constructing identities in cyberspace: The case of eating disorders. *British Journal of Social Psychology*, 45, 463-477.
- Hesse-Biber, S. N. (2007). *The cult of thinness*. New York: Oxford University Press.
- Hesse-Biber, S. N., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and eating disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum*, 29, 208-224.
- Huffaker, D. A., & Calvert, S. L. (2005). Gender, identity, and language use in teenage blogs. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(2). Retrieved September 25, 2006 from: <http://jcmc.indiana.edu/vol10/issue2/huffaker.html>
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31, 177-192.
- King, S. A., & Moreggi, D. (1998). Internet therapy and self-help groups- The pros and cons. In J. Gackenbach, (Ed.), *Psychology and the Internet, intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 77-109). San Diego: Academic Press.
- Lapinski, M. (2006). StarvingforPerfect.com: a theoretically based content analysis of pro-eating disorder Web sites. *Health Communication*, 20, 243-253.
- Lenhart, A., & Fox, S. (2006). Bloggers: A portrait of the Internet's new storytellers. *PEW Internet & American Life Project*. Retrieved July 19, 2006 from: <http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP%20Bloggers%20Report%20July%2019%202006.pdf>.

- Lenhart, A., & Madden, M. (2007). Social Networking Websites and Teens: An Overview. *PEW Internet & American Life Project*. Retrieved July 21, 2008 from: http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_SNS_Data_Memo_Jan_2007.pdf
- Lenhart, A., Madden, M., & Hitlin, P. (2005). Teens and technology: Youth are leading the transition to a fully wired and mobile nation. *PEW Internet & American Life Project*. Retrieved July 19, 2006 from: <http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP%20Bloggers%20Report%20July%2019%202006.pdf>
- Lyons, E. J., Mehl, M. R., & Pennebaker, J. W. (2006). Pro-anorexia and recovering anorexics differ in their linguistic Internet self-presentation. *Journal of Psychosomatic Research, 60*, 253-256.
- Martijn, C., Smeets, E., Jansen, A., Hoeymans, N., & Schoemaker, C. (2009). Don't get the message: The effect of a warning text before visiting a proanorexia website. *International Journal of Eating Disorder, 42*, 139-145.
- McKnight Investigators (2003). Risk factors for the onset of eating disorders in adolescent girls: Result of the McKnight Longitudinal Risk Factor Study. *The American Journal of Psychiatry, 160*, 248-254.
- Mulveen, R., & Hepworth, J. (2006). An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia Internet site and its relationship with disordered eating. *Journal of Health Psychology, 11*, 283-296.
- Nardi, B. A., Schiano, D. J., & Gumbrecht, M. (2004). Blogging as social activity, or, would you let 900 million people read your diary? *Computer Supported Cooperative Work, 6*, 222-231.

- Norris, M. L., Boydell, K. M., Pinhas, L., & Katzman, D. K. (2006). Ana and the Internet: A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders, 39*, 443-447.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*, 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. F. (1996). Cognitive, emotional, and language: Processes in disclosure. *Cognition and Emotion, 10*, 601-626.
- Rheingold, H. (2002). *Smart Mobs: The next social revolution*. Cambridge: Perseus Publishing.
- Scheidt, L. A. (2006). Adolescent dairy Weblogs and the unseen audience. In D. Buckingham & R. Willett (Eds.), *Digital generations: Children, young people, and new media* (pp. 193-210). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Shirky, C. (2008). *Here comes everybody: The power of organizing without organizations* (pp. 202-208). New-York: The Penguin Press.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior, 7*, 321-326.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research, 35*, 208-231.
- Valkenburg, P. M., Perer, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior, 9*, 584-590.

Wilson, J. L., Peebles, R., Hardy, K. K., & Litt, I. F. (2006). Surfing for thinness: A pilot study of pro-eating disorder Web site usage in adolescents with eating disorders. *Pediatrics, 118*, 1635-1643.

Wolfradt, U., & Doll, J. (2001). Motives of adolescents to use the Internet as a function of personality traits, personal and social factors. *Journal of Educational Computing Research, 24*, 13-27.

לוח 1 : השוואת ממוצעים בין הודעות בפורום ורשומות בבלוגים במשתנים המילוליים :

מילות חיוב ושלילה, מילות חשיבה, שימוש בזמן עבר/הווה/עתיד, מילות ייחוס בגוף ראשון

יחיד/רבים לכל פוסט

t	בלוג	פורום		
df=94	N=48	N=48		
3.07**	1.00	2.08	M	מלים וביטויים חיוביים
	1.62	1.83	SD	
2.96**	3.33	1.46	M	מלים וביטויים שליליים
	3.94	1.94	SD	
4.42***	1.23	0.21	M	מלים וביטויים
	1.49	0.58	SD	המשקפים הלכי חשיבה
1.52	1.71	1.04	M	שימוש בזמן עבר
	2.70	1.41	SD	
3.31**	4.44	2.23	M	שימוש בזמן הווה
	4.27	1.75	SD	
3.02**	0.79	0.17	M	שימוש בזמן עתיד
	1.37	0.43	SD	
3.25**	22.63	12.23	M	שימוש במילות ייחוס
	12.23	8.25	SD	בגוף ראשון יחיד
1.49	0.31	0.15	M	שימוש במילות ייחוס

0.66	0.41	SD	בגוף ראשון רבים
*p<.05 , **p<.01 , ***p<.001			

לוח 2 : השוואת ממוצעים בין התגובות להודעות בפורום והתגובות לרשומות בבלוגים במשתנים המילוליים : תגובות מעודדות הלכי הרוח של "אנה", תגובות המתנגדות להלכי הרוח של "אנה", וסה"כ תגובות לכל פוסט

t	בלוג	פורום		
df=94	N=48	N=48		
1.21	3.98	3.15	M	תגובות מעודדות
	4.04	2.50	SD	
6.15***	3.21	0.04	M	תגובות מתנגדות
	3.56	0.20	SD	
5.73***	10.71	3.77	M	סך תגובות
	7.92	2.76	SD	

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