



הבלוג: יומן אישי באינטרנט בשירות היועץ והמטפל

מירן בוניאל-נסים ועזי ברק

תקציר

הכתיבה הינה כלי ביטוי חשוב המחייב את הפרט לערוך ארגון מחדש במחשבותיו ולהכניסן לתוך תבניות מובנות. לפעולה זו השפעה אפשרית על מצבו הנפשי-רגשי של הכותב בשל ההשפעות המיוחדות של ההבעה בכתב. בהקשר זה אנו מכירים את היומן האישי, הנעול היטב במגירה, המהווה מקור נחמה ברגעי קושי ומשבר מחד, ודרך תיעוד וארגון פעילויות וחוויות, מאידך. כתיבה ביומן האישי שימשה גם גישות שונות בפסיכולוגיה אשר מעודדות מטופלים לכתוב כדרך להקלה רגשית והגברת הרווחה הנפשית שלהם. בהקשר טיפולי זה, נראה כי כתיבת היומן מאפשרת לכותב-מטופל ולקורא-מטפל לעקוב ולבחון את התפיסה העצמית של הכותב, לזהות נקודות חולשה וחוזק וכשלים בחשיבה וכן לערוך רפלקציה. כיום, היומן האישי פורץ את גבולות המגירה ומופיע באינטרנט לעיני כל. היומן המקוון – הבלוג – מהווה אתר אישי דמוי-יומן המכיל מגוון תכנים על-פי בחירת הכותב, החל ממידע כללי, תיעוד, הרהורים, מעשי היום-יום ועד לפרטי מידע אינטימיים וכמוסים ביותר. עצם הימצאות הבלוג ברשת מאפשר הצצה לעולמם של המתבגרים הפונים בהמוניהם לכתיבת בלוג. כמו כן, מוצעים במאמר שימושים אפשריים בבלוג במסגרת העבודה הייעוצית-טיפולית.

ערכה התרפויטי של הכתיבה

לכתיבה יש ערך תרפויטי רב עבור אנשים רבים: הכתיבה יכולה לשחרר לחצים פנימיים, לסייע בפיתוח תהליכי מודעות-עצמית, לתרום לתהליך רפלקציה, לעזור בעשיית סדר במחשבות, ולהוות תיעוד מאורכב של חוויות אישיות שלהיזכרות בהן יש חשיבות. עבור אנשים כאלה, כתיבה – בעיקר כתיבה יומנית – עשויה להוות תחליף להורה, לחבר קרוב, או למטפל (Wright & Chung, 2001). הכתיבה היומנית היא כתיבה אישית-אותנטית המעלה על הכתב את הרהוריו ודיווח על מעשיו של הכותב. הכותב ביומן אישי ממעט בדקדוקי שפה ולשון, כותב בסגנון חופשי ורגשני ובעת שרואה לנכון. תהליך הכתיבה מאפשר הבחנה בין האני האותנטי והלא-אותנטי, היות ובאמצעות הכתיבה האדם מביע רגשות, מחשבות וחלומות שהיה מנוע, אולי, מלבטא בדרך אחרת. הכתיבה ביומן מלווה בארגון מחדש של מחשבות ורגשות ותורמת בכך לתחושת שליטה של הכותב על הרגשות ועל עולמו הפנימי. יש הרואים בכתיבה סוג של קתרזיס, אוורור רגשי, וכן דרך להתמודדות עם חויית אובדן או טראומה (Wiener & Rosenwald, 1993). נראה כי עם סיום תהליך כתיבה המתייחס לקושי אישי, הכותב מבין טוב יותר את שהתרחש בסביבתו ובקברו ומסוגל להניח לקשיים לשכון. לפיכך, הכתיבה מאפשרת לכותב להתעמת עם נושאים מצערים וכואבים ולהפחית עכבות הקשורות בנושאים שהס מלדבר עליהם (כהן, 1995; Barak & Bloch, 2006; Pennebaker, 1997; Smyth, 1998). לאור זאת, כתיבת יומן יכולה להוות אמצעי פסיכולוגי המאפשר לבטא רגשות



בצורה חופשית, לזהות ולשנות הרגלי חשיבה לא-פונקציונאליים, להכיר את העצמי, להתמודד עם חוויות העבר ולהתכונן אל אירועי העתיד (כהן, 1995). בגישה הנרטיבית הרואה בהבניית הסיפור האישי את המטרה המרכזית של הטיפול ודרך לטיפול הרווחה האישית של המטופל, היומן האישי משמש כאמצעי יעיל להשגת יעדים אלו. במסגרת טיפול על פי גישה זו, מוחלפים הרגשות השליליים המובנים בסיפור האישי ברגשות חיוביים, בכונה ליצור בסיס להכלת סיפור מיטיב יותר בעתיד. כלומר, כשתפקיד המטפל מתמקד בעזרה למטופל לפענח את סיפורו האישי, למצוא לו פרשנויות נוספות, לפתח מודעות למקומו בסיפור ולתפקיד הסביבה ביצירתו – הרי שחוויה המתוארת ביומן עשויה להוות חומר עבודה מעשי ואפקטיבי למטרה זו (Gergen & Gergen, 2006). במסגרת הבניית הנרטיב, המטפל הנעזר ביומנו של המטופל עשוי להבחין, למשל, בהעדר אבחנה בין ה"אני" לבין הבעיה ולהתמקד בכך במהלך הדיאלוג הטיפולי. בנרטיבים הבאים לידי ביטוי ביומן האישי ניתן להשתמש, לדוגמה, כדרך ליצירת מסלול חדש אחרי אובדן (Neimayer, 2001), או בעזרה למטופלים לאתר זכרונות חווייתיים הקשורים בדימוי עצמי במטרה להבנות סיפור קוהרנטי וזהות מאורגנת (Singer & Blagov, 2004).

מגוון גישות פסיכולוגיות משלבות כתיבה יומנית בתהליך הטיפול. לדוגמה: המטפל בגישה הקוגניטיבית-אנליטית CAT (Ryle & Kerr, 2002) משתמש בכתיבה של המטופל כדרך להבנת הלכי החשיבה שלו. הכתיבה מחייבת התנסחות והכנסת המערך הרגשי לתבניות לשוניות מוגדרות, ולכן היא מאפשרת זיהוי של כשלי חשיבה ותפיסה מעוותת של המציאות – המהווים גורמים מרכזיים בטיפול לפי אסכולה זו. לכן, טיפול מסוג זה מלווה לעיתים קרובות בכתיבת יומן הכולל תיעוד של התנהגויות ומחשבות כמו גם אירועים אישיים וזכרונות, שבעזרתו יכול המטפל לאתר מחשבות מוטעות הדורשות שינוי. היומן מאפשר למטפל גם להכיר טוב יותר את המטופל ולהבין על מה ואיך הוא חושב, כיצד הוא מתנהג ואילו חוויות עברו ועוברות עליו. המסמך הכתוב מהווה גם עדות בפני המטופל עצמו לכשלי חשיבתו ודרכי התנהגותו, ולפיכך מהווה טריגר לשיפור והגברת המודעות העצמית (Gergen & Gergen, 2006; Ryle, 2004). אם כך, ניכר כי היומן האישי אינו רק "ספר זכרונות" או מקום להתבטא בו בפרטיות מלאה, אלא עשוי להיות גם כלי תרפויטי לשמו, שמיש בידי מטפלים בגישות שונות, במטרה לאפשר פורקן רגשי וארגון מחשבתי וכך לזרז תהליך של הקלה והבראה.

תקשורת באינטרנט כמפגש בינאישי טקסטואלי

ניכר כי פעולת הכתיבה – שמעצם הגדרתה מתמקדת בביטוי עצמי ולא בהקשבה לזולת – מחברת את הכותב אל עצמו. כך, הכותב אינו מחויב בקודים חברתיים הנכונים למפגש עם אדם נוסף (כמו להישיר מבט), אלא ממקד את מלוא תשומת ליבו בתוכן הכתוב. הכתיבה, המאפשרת התבוננות פנימית (רפלקציה), מעודדת חשיפה, שיתוף וכנות. לאלה יש, כאמור, ערך תרפויטי רב המתבטא בהקלה רגשית, אוורור רגשות, שחרור לחצים ונשמעות. תהליך הכתיבה מאפשר היזכרות באירועים בצורה



ברורה ורהוטה יותר תוך איזון רגש ומחשבה וארגון שכזה נותן לכותב תחושת כוח ושליטה על חייו (Pennebaker & Seagal, 1999).

בנוסף לערך הפסיכולוגי של הכתיבה בכלל, יש לציין את הערך ה**ייחודי** שלה בהקשר האינטרנטי. כתיבה מקוונת מאופיינת ברמות גבוהות של ספונטאניות ואותנטיות ולכן תכניה מכילים מידע רב־ערך לגבי מצבו הרגשי והפסיכולוגי של הכותב, וחושפים את "האני האמיתי" (true self) שלו (McKenna, 2007; McKenna & Seidman, 2005), או, לפי טענות אחרות, את מצבו האישי־נפשי הנוכחי (Suler, 2004b). השתקפויות אלו של האדם ברשת, באמצעות כתיבתו והתנהלותו, מהוות אמצעי מיוחד וחדש להכיר בו צדדים שבדרך כלל נסתרים מאיתנו, אם בשל עכבות אישיות מסוגים שונים ואם בשל העדר קשר בלתי־אמצעי עם אותו אדם. כלומר, למרות שזה נראה אבסורד כביכול, צפייה בהתנהגויותיו (הטקסטואליות בדרך כלל) של אדם במרחב החברתי המקוון (סייברספייס), עשויה לאפשר היכרות קרובה עמו שאינה מתאפשרת בקשר פנים־אל־פנים (Barak & Miron, 2005). אכן, בתפיסות פסיכולוגיות עכשוויות, ניתן לרתום מצב מיוחד זה למטרות אבחוניות מסוגים שונים וללמוד על תווי אישיות, יכולות ונטיות בהקשרים מקצועיים שונים ולהשתמש בזה לצרכים טיפוליים ומיוניים (Barak & Buchanan, 2004; Barak & Hen, in press).

למעשה, יש להתייחס לאינטרנט כאל **סביבה חברתית־תרבותית מקבילה** בה שוהים ומתרועעים אנשים. סביבה זו מאופיינת בנורמות חברתיות, שפה וסימנים, ערכים, מנהגים וכללים המתפתחים ועוברים בין המשתמשים, וכך נוצרת תרבות ייחודית אשר לה השלכות והשפעות על הנחשפים לה. לסביבה חברתית זו, כמו גם לעצם השימוש במחשב ובאינטרנט כאמצעים יעילים לאיסוף מידע ולתקשורת, יש השפעות שונות על המשתמש: רגשיות, התנהגויות וקוגניטיביות. מאפייניה הייחודיים של הסביבה המקוונת משפיעים ישירות על אופן ההתנהלות של הפרט. מאפיינים אלה כוללים אנונימיות, העדר קשר־עין, אי־נראות ואי־זהותיות, והם מאפשרים לפרט להתרכז בכתיבה בצורה חופשית ומשוחררת, תוך הסרת עכבות אישיות וללא התחשבות בנורמות החברתיות של המציאות הפיזית בא הוא נמצא למעשה (Suler, 2004a). הכתיבה הופכת את התחושות והמחשבות ל"רשמיים", כתובים "שחור על גבי לבן", ולכך משמעות אדירה בהכרה של הפרט במצבו, בהתנהגותו ובהרגשתו: בידו מסמך כתוב המפורסם ברבים, המהווה עדות לתחושותיו, למחשבותיו, להתחייבויותיו ולקשריו עם הסביבה (Murphy & Mitchell, 1998). במסגרת הנורמות החברתיות אשר נרקמו באינטרנט, ניתן לראות כי השימוש הגובר בתקשורת טקסטואלית הפיחה חיים בכתב ויצרה עולם שלם של סימנים ותמונות הבעה לשם העברה מדויקת ומלאה יותר של רגשות ומסרים, ביניהם סימני פיסוק היוצרים הבעות פנים, אמוטיקונים (emotion icons; פרצופונים), הארכה של מילים או שבירתן, שימוש גובר בדימויים, שילוב של שפות, המצאת מילים חדשות המהוות הכלאה של צמדי מילים ועוד. יש המשתמשים בעולם הסימנים והאמוטיקונים כתוספת ופיצוי על המרחק הפיזי והעדר מרכיבי התקשורת הלא מילולית, במטרה להעמיק ולדייק במסר המועבר. כמו כן, יש המוצאים



בשימוש זה הזדמנות לחשוף רגשות שלא היו מבטאים במפגש פיזי (ברק, 2006; Suler, 2004a).

ההכרה ביתרונות התרפויטיים של הכתיבה, במאפייני הסביבה המקוונת בעלי ההשפעה החזקה על הפרט וכן שיקולים פרקטיים שונים הובילו באופן טבעי לפיתוח ויישום של שימושים ייעוציים וטיפוליים באמצעות הרשת. כיום ניתן למצוא באינטרנט מגוון שירותי ייעוץ וטיפול המבוססים על תכתובת – בדואר אלקטרוני, בפורום ובתוכנות למסרים מיידיים כדוגמת הצ'אט והמסנג'ר (ברק, 1999, 2004; Suler, 2000). בקשר בינאישי מסוג זה, מענה כתוב של מטפל – למרות הדעות הקדומות השוללות שימוש בתקשורת מקוונת למטרות טיפוליות – מספק תחושה של תמיכה, הבנה וקירבה, כפי שמלמד המחקר הרב שהצטבר בשנים האחרונות. משתמשים מדווחים, למשל, כי האינטראקציה המקוונת מלווה ביתר פתיחות אישית לעומת זו אשר מתרחשת במציאות הפיזית. פתיחות זו מגבירה את ההדדיות, הסרת העכבות והכנות בתקשורת הייעוצית, וכך מאפשרת גילוי וחשיפה של רגשות ואירועים שקשה לנועץ לבטאם באופן ישיר במפגש פנים-אל-פנים (Chechele & Stoffle, 2003). מטופלים בייעוץ מקוון מתארים את הפתיחות כיתרון המאפשר שיתוף כן ברגשות ללא בושה ומבוכה, המאיץ את התהליך הטיפולי (Anthony, 2004; Barak, 2007a; Barak & Bloch, 2006).

המפגש הטיפולי-ייעוצי באינטרנט הינו בעל עוצמה רבה שכן פעולת הכתיבה (בדומה לכתיבה ביומן) יוצרת עימות בין הפרט לדבריו המופיעים כתובים מולו בבירור. התוצר הטקסטואלי מאפשר קריאה חוזרת, רפלקציה, הבהרה וביורור אישי, תהליך חיוני כשלעצמו, המאפשר – עם חשיפתו באינטרנט – תחושת הקלה, פורקן ושחרור. בעוד הפרט קורא את כתביו, וביודעו כי אלה ייחשפו לעיני האחר, הוא חוזר וקורא ומנסה להכניס סדר והיגיון בדבריו ובכך יוצר בעצמו תהליך הבראה ומודעות עצמית. בנוסף, הנגישות והזמינות של פעולת הכתיבה ושיגורה לרשת יוצרות תחושת ביטחון ומעודדות את הביטוי בכל רגע נתון, ללא צורך בהשגחה מלאכותית (כדוגמת מועדי המפגשים עם מטפל בגישת הפנים-אל-פנים המסורתית, שהינם קבועים מראש ולא בהכרח מקבילים ומותאמים למצבו הרגשי של המטופל) (Barak, 2004; Murphy & Mitchell, 1998). יתר-על-כן, הסביבה הווירטואלית, המאופיינת בעמימות ובאי-ודאות, מעודדת תהליכי השלכה והעברה התורמים – לפחות מנקודת-מבטה של הגישה הדינאמית – לתהליכי טיפול אפקטיביים (Barak, 2007b; Griffiths, 2004; Suler, 2004a, in press). אולם תהליך שיש בו הקלה נפשית ומרכיבים של עזרה עצמית יכולים להיעשות לא רק אל מול מטפל אלא גם בכתיבה יומנית באינטרנט. כלומר, אותם יתרונות שנמנו לעיל לגבי הכתיבה כתהליך נפשי עשויים לפעול גם בכתיבה אינדיווידואלית, כשלפרסום היומן באינטרנט (להבדיל מהצפנתו "במגירה") יש כמה יתרונות מיוחדים נוספים.



הבלוג: יומן אישי-ציבורי

אחד הכלים השמישים באינטרנט כיום לביטוי אישי ולתקשורת הוא הבלוג (blog). ניתן להגדיר בלוג כאתר אישי המעודכן על-ידי בעליו (לעיתים קרובות בדרך כלל) ומתפרסם באזור ציבורי ברשת, כאשר הפרסומים (פוסטים posts, או רשומות) מופיעים בצורה כרונולוגית הפוכה (הפרסום האחרון מופיע ראשון). בעל הבלוג (הבלוגר) יכול לעשות בו שימוש מגוון: אתר המפרסם כתבות-מידע, דעות, או יומן אישי. הבלוגר בוחר כמה אפיונים 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 בסיסמה לקהל קוראים מוגדר מראש. כמו כן, בכוחו של הבלוגר לקבוע את עיצוב הבלוג (צבעים, רקע, שימוש בתמונות, סוגי כתב, ועוד), כל זאת מבלי להתמצא כלל בעיצוב אתרים בצורה מקצועית או בשפת ה-html (Du & Wagner, 2006; Nardi, Schiano & Gumbrecht, 2004).

בשנת 1994 הופיעו הבלוגים הראשונים ברשת, וכינו **יומני רשת** (online diaries). רק לקראת שנות ה-2000 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. ניכר כי כמחצית מבין כותבי הבלוג הינם מתבגרים, כאשר אין הבדלים מהותיים בשימוש בבלוג בין המגדרים (Huffaker & Calvert, 2005). גם בארץ ניתן לראות נהירה של בני-עשרה לכתיבת בלוגים, אם כי נראה שבארץ קיים הבדל מגדרי משמעותי לטובת הבנות (ויסמן, 2005).

ניתן לזהות שלושה סוגים בסיסיים של בלוגים: הסוג הראשון, **filter weblog**, הכולל אסופת מידע ותגובות מאתרים ומקורות החיצוניים לבלוג עצמו, ללא קשר ישיר לעולמו הפנימי של הבלוגר. הסוג השני, **personal journal weblog**, מתמקד במחשבות, עמדות, דעות, רעיונות ורגשות של הבלוגר בדומה לתכנים הנכתבים ביומן פרטי. הסוג השלישי, **knowledge blogs**, מתפקד כמקום אחסון של מידע שיוצר ואוסף הבלוגר. מגוון השימושים בבלוג הפכו אותו לשמיש בידי כל ולמטרות נרחבות – ספריות, עסקים, חברות, בתי ספר, קבוצות פוליטיות או חברתיות, תקשורת ועוד. עם זאת, ניכר כי השימוש הנפוץ ביותר בבלוג הוא תיאור חוויות החיים הפרטיות של הבלוגר (הסוג השני המוזכר לעיל) (Herring, Scheidt, Wright & Bonus, 2005; Lenhart & Fox, 2006; Young, 2006).

למרות שהתכנים העולים ביומן המקוון האינטראקטיבי דומים מאוד לאלה העולים ביומן הלא-מקוון (המסורתי), ניתן להבחין בהבדלים משמעותיים ביניהם: היומן הלא-מקוון נשמר, לרוב, לעיני הכותב בלבד בעוד הבלוג מפורסם ברבים מעצם הגדרתו כאתר ברשת והכתיבה בו עשויה להיות חלק מפעילות חברתית בשל אפשרות האינטראקטיביות הבינאישית. הבלוג מאפשר מפגש ישיר עם הבלוגר באמצעות תגובה ישירה של הקורא, המזדמן או הקבוע, לכתביו הפרטיים. במסגרת עיצוב הבלוג, הבלוגר יכול להכניס קישורים לסביבתו האישית דרכם הוא מרחיב את מידת חשיפתו בפני הקורא כמו, למשל, קישורים לאתרים מועדפים עליו, שמות של ספרים וסרטים שהוא



אוהב, בלוגרים אחרים איתם הוא בקשר קבוע באמצעות קישורים הדדיים (מה שמכונה "טבעת בלוגים") ועוד. עם זאת יש להדגיש כי פריצת גבולות המגירה אין משמעותה חוסר פרטיות או אובדן האוטנטיות. ניכר דווקא כי הגורם הדיאלוגי – ניהול שיח פנימי בין הכותב ואחרים משמעותיים כמו הורה, אח, חבר – המאפיין את הכתיבה היומנית, מודגש יותר בבלוג בשל חשיפתו ברבים, והוא מהווה בסיס ליצירת תקשורת שוויונית ופתוחה עם שכבת הגיל או כל קהל יעד. בלוגרים רבים שומרים, עם זאת, על פרטיות מלאה (אנונימיות) באמצעות שימוש בכינוי (כלומר, ללא חשיפת זהותם) כך שהם יכולים להביע את עצמם בצורה אמיתית וחושפנית מבלי לחוש רתיעה. הייחודיות שבבלוג טמונה, אם כן, בשילוב בין הנרטיב האישי, האפשרות להימנע מחשיפת הזהות ודרכי הביטוי המגוונות הכוללות טקסט, עיצוב, קישורים, תמונות והאינטראקציה עם מגיבים. קהל הקוראים מהווה בתגובותיו מעין הד לדיאלוג הפנימי בין הכותב לדמויות משמעותיות בחייו, כמו גם לדיאלוג החיצוני המתקיים בין הכותב לקהל קוראיו באופן מוצהר (Hevern, 2004; Moinian, 2006; Scheidt, 2006).

יש לציין כי בשנים האחרונות הטכנולוגיה של הבלוגים מתפתחת ומשתכללת במהירות עצומה. אחד השכלולים הראויים לציין כאן הוא טכנולוגיית ה-RSS (Really Simple Syndication) אשר חוסכת לגולשים את הכניסה לבלוג על-מנת לבדוק באם הבלוגר פרסם רשומה חדשה: באמצעות תוכנה קטנה וחינמית המותקנת במחשב האישי, כל רשומה חדשה המתפרסמת בבלוגים עליהם המשתמש "מנוי" (וגם באתרים שונים בכלל) "נמשכת" מהבלוג אל מסכו של המשתמש זמן קצר לאחר פרסומה. בצורה זו הפצת הרשומות לקהל המעוניינים היא אוטומטית ויעילה ביותר ומשתמשים נחשפים לתכני הבלוגים הרלוונטיים להם ללא טרחה.

המוטיבציה לניהול בלוג לאורך זמן מורכבת מגורמים המשלבים את האפקט התרפויטי של הכתיבה והמימד האינטראקטיבי שבבלוג. במסגרת מחקר אשר כלל ראיונות עם עשרים ושלושה בלוגרים נמצאו חמישה גורמים מוטיבציוניים לניהול בלוג: עדכון כללי של מצבו של הבלוגר את קוראיו; ביטוי דעה אישית מתוך רצון להשפיע; חיפוש אחר דעת האחר וקבלת משוב; אוורור רגשות; ארגון החשיבה תוך כדי כתיבה. ניתן להבחין כי גורמים אלו קשורים בבסיסם באינטראקציה או בפנייה אל האחר, ואפילו הארגון המחשבתי נעשה תוך דיאלוג פנימי הלוקח בחשבון קהל מסוים. האפשרות לאינטראקציה בין הכותב לקוראיו במסגרת הבלוג חשובה, ככל הנראה, ומהווה בסיס אפשרי ליצירת קשרים והפקת תועלת אישית מהמשוב לכדי העלאת הדימוי העצמי והרווחה הנפשית (Valkenburg, Perer & Schouten, 2006). נראה כי החשיפה נחווית בצורות שונות על-ידי הבלוגרים, החל מחוסר אמון כי הבלוג שלהם יזכה לתגובת קהלים – המאפשר ביטוי חופשי שאינו מתחשב בנורמות חברתיות – ועד נכונות למשוך קהלי קוראים כדי לספק את הצורך שלהם במשוב. כך או כך, ניכר כי קהל הקוראים אינו סותר את תחושת האינטימיות או פורץ את הפרטיות הנדרשת לכתיבה יומנית (Nardi, Schiano & Gumbrecht, 2004). בסקר אשר נעשה על 233 בלוגרים נמצא כי 77% מהם טענו כי הגורם המניע העיקרי לכתיבת בלוג הוא



ביטוי עצמי ושיתוף אחרים בחוויות האישיות (Lenhart & Fox, 2006). לפיכך, נראה כי הסיבות לניהול בלוג נעות בין שיתוף ברגשות, תקשורת עם זרים ומכרים, חשיפת המחשבות ויצירת דיאלוג עם בעלי עניין, לבין הנאה גרידא (Young, 2006).

מתבגרים כותבים

במהלך גיל ההתבגרות, המתבגר מגבש את זהותו ועצמאותו, מתפתח קוגניטיבית ומפתח קשרים חברתיים עם קבוצת השווים ובני/בנות המין השני. תיאורטיקנים שונים, כמו גם שדה המחקר האמפירי, קושרים בין תקופת גיל זו וכתובה יומנית כדרך התמודדות עם הקשיים האופייניים לה. סמית (Smyth, 1998), במסגרת ניתוח על שביצע בהקשר למצוקות הקשורות לבעיות בריאות, מצא כי צעירים מפיקים תועלת רבה מן הכתיבה לעומת מבוגרים. ההסבר שהועלה היה כי תפיסתם המובנית והנוקשה של מבוגרים את עצמם מקשה על תהליך הארגון מחדש הנוצר במסגרת הכתיבה, כך שהוא מתאפשר יותר מבחינה פסיכולוגית אצל צעירים. בכתיבתם של כותבים צעירים עלו בעיקר נושאים המעסיקים אותם בהווה (לעומת מבוגרים, אשר רבים מהם התמקדו בעבר). מכאן, אפשרי שכתובה אודות נושא נגיש ומייד מעצימה את האפקט התרפויטי שלה (Seiffge-Krenke, 1997).

כיום, יתרונות הכתיבה המתוארים לעיל מושגים גם במסגרת הסביבה המקוונת. חדירת האינטרנט לחיי הצעירים נחשבת למשמעותית אף יותר מחדירת הטלוויזיה לחברה ולחיייהם, זאת כיוון שהטלוויזיה שייכת ל"עולם המבוגרים" בעוד שהמחשב והאינטרנט מאפשרים מקום חופשי ושוויוני יותר לצעירים, לפחות על פי תחושתם (Fleming, Greentree, Cocotti-Muller, Elias & Morrison, 2006). כמו כן, האינטראקטיביות שבאינטרנט והפעלתנות הנדרשת בה, הפכו את הצפייה הפאסיבית, שהייתה למשמעותית בבדיקת השפעות הטלוויזיה, למימד פחות מהותי (ברק, 2006; Greenfield & Yan, 2006). ניתן לראות כבר בגיל צעיר מאוד שימושים שונים של ילדים ברשת. סקר שנערך בישראל הראה כי 20% מילדי ישראל בני 6-3 עושים שימוש כלשהו באינטרנט, כאשר האחוז עולה ככל שעולים בגיל: בקרב בני 9-6 אחוז המשתמשים הינו 50%; בגילאי 13-9 אחוז השימוש עומד על 71% ועולה ל-90% בגילאים 13-17 (TIM, 2005).

השימוש באינטרנט הוא, אם כן, חלק בלתי נפרד ומובן מאליו מעולמם של בני-נוער ואף נמצא כמועדף על פני סוגי תקשורת מתחרים (Bargh & McKenna, 2004; Subrahmanyam, Greenfield, Kraut & Gross, 2001). כמו כן נמצא כי הפעילות המרכזית באינטרנט עבור מתבגרים הינה זו המשמשת לתקשורת בינאישית עם חברים משכבר או עם זרים. ניכר כי שימושים במגוון השירותים האינטראקטיביים באינטרנט מאפשרים מפגש תוכני וחברתי קל, נוח, זמין וספונטאני – כל אלו שבו את ליבם של המתבגרים, ולכן הבנה של עולמם מחייבת התבוננות במרחב הווירטואלי על השפעותיו (Gross, 2004; Tapscott, 1998; Thayer & Ray, 2006).

המשימות האופייניות לגיל ההתבגרות על קשייו – כמו השתייכות חברתית, חיפוש



זהות, למידה ובחינת הזהות המינית, התנהגות מסוכנת ובחינה עצמית – מהוות לעיתים תמריץ לפעילות באינטרנט. פעילויות אלו ואחרות עשויות להתפתח לכדי התנהגות **פתולוגית** ברשת (כמו חבירה לקבוצות קיצוניות, התמכרות) או **בריאה** (פיתוח התנהגות מנהיגותית, למידה בינאישית). מעניין לציין כי מתבגרים הינם צרכני מידע אינטנסיביים בנושאי בריאות ושירותי יעוץ ותמיכה באינטרנט. הזמינות והמקובלות שבשימוש באינטרנט מאפשרות למתבגרים קבלת עזרה ומידע בצורה פשוטה ונוחה שאולי לא הייתה מתאפשרת או מתקבלת באותה הקלות במציאות הפיזית (Greenfield & Yan, 2006).

חויית הקבלה והנתינה של משוב ותמיכה באינטרנט מהווה בסיס חשוב ביצירת מערכות יחסים ובהבניית הדימוי העצמי והרווחה הנפשית של המתבגרים (Valkenburg, Perer & Schouten, 2006). אלו מהותיים ביותר במיוחד בגיל ההתבגרות בשל גיבוש הזהות העצמית המאפיין אותו. מתבגרים נוטים להעריך את התנהגותם בהתאם ל"קהל מדומה", היינו, לדמות כי ישנם צופים המעריכים את פועלם בכל רגע נתון, ומכאן שהם עסוקים בשאלה כיצד הם נראים בעיני האחר (Steinberg, 2002). במסגרת שימושם באינטרנט, יש למתבגרים אפשרות לבחון סוגיה זו כיוון שהתקשורת הבינאישית המקוונת מבוססת על משוב ואינטראקטיביות אינטנסיבית הגלויה לעיתים קרובות לעיני משתמשים אחרים. נמצא כי חשיפה כנה המעוררת אמון מביאה תגובות רבות יותר ואוהדות, דבר שלו משמעות רבה בביסוס התפיסה העצמית ורכישת חברים (Jung, Youn & McClung, 2006). המפגש הבינאישית באינטרנט מספק לפיכך למתבגרים הזדמנויות רבות להעצמת הדימוי העצמי לעומת מפגש במציאות הפיזית. המתבגרים חופשיים לבחור אינטראקציות ולסגן משוברים ועל בסיס המשוב הנבחר לגבש את הדימוי העצמי (Valkenburg, Perer & Schouten, 2006). בהקשר זה יש לציין כי הרשת מהווה אמצעי מצוין להעצמה של "קבוצות חלשות", כולל ילדים, קשישים, חולים, נכים וכדומה (D'Alessandro & Dosa, 2001; Fuglsang, 2005; McMellon & Schiffman, 2002; Sanyal, 2006) ובכך יש לה תרומה חברתית ופסיכולוגית ייחודית.

פרסום בלוג מאפשר למתבגרים להרחיב ולבסס מעגלים חברתיים. הנושאים החברתיים חשובים ביותר בגיל ההתבגרות ומשפיעים על התפתחות בריאה של יכולת לאינטימיות, מתן ויצירת אמון, פיתוח יכולות מנהיגותיות, ביסוס מעמד חברתי, יצירת קשרים רומנטיים ועוד. כאמור, הבלוגר יכול לאפשר קבלת תגובות, לקשר בבלוג שלו בלוגים של אחרים ואף לחבור לטבעת בלוגים המקושרים סביב נושא או מכנה משותף כלשהו. אמצעים אלו יוצרים מעין קהילה וירטואלית בעלת קשרים חברתיים ערים (Huffaker, 2006). הבלוג, אשר הופך יותר ויותר פופולארי בקרב מתבגרים מהווה, אם כן, שילוב של כתיבה אישית המאפשרת בחינה עצמית וביטוי עצמי מחד ותקשורת בינאישית אינטנסיבית המאפשרת קבלת משוב ותמיכה, מאידך. סקר שנערך בקרב למעלה מ-7,000 בלוגרים בארה"ב מצא כי 54% מהם מתחת לגיל 30, ללא הבדלי מגדר. המתבגרים משתמשים בבלוג ככלי לגיבוש הזהות שלהם, כשהאנונימיות מאפשרת



להם לבחון ביתר גמישות את זהותם (Lenhart & Fox, 2006). הסיבה לתהליך זה היא שבגיל ההתבגרות הפרט מתחיל לארגן את חייו במונחים של נרטיב – שרשרת אירועים או סיפורים הקושרים את העבר, ההווה והעתיד. תהליך זה משפיע בצורה משמעותית על התפיסה העצמית וההערכה העצמית של המתבגרים. הבלוג מאפשר למתבגר לארגן את האירועים בחייו כרונולוגית, בצורה כתובה, ויזואלית. דרך קריאה רפלקטיבית ביכולתו לשנות ולהשפיע על התמודדותיו לעתיד (Huffaker, 2006) ובכך יש לו "כוח תרפויטי". הבלוג מאפשר בימה להצגה עצמית בצורה מקובלת, פופולארית וכמעט טבעית על-ידי המתבגרים. כתיבה בבלוג מאפשרת למתבגרים חיפוש אחר ה"קול" שלהם באופן אישי ולא פורמאלי, ובדרך זו – קידום יכולתם לביטוי עצמי בצורה רהוטה ואישית במסגרת המקוונת (Scheidt, 2006).

מתבגרים נמשכים באופן מיוחד לכתיבה בבלוג בשל תהליכי גיבוש המודעות העצמית וההכרה העצמית המתאפשרים במסגרתה. מחקר אשר בחן את אופן הצגת הזהויות של המתבגרים בבלוג מצא כי הבלוג אינו בהכרח במה להתנסויות בזהויות שונות של המתבגר, אלא מקום להצגת זהותו האוטנטית, כפי שהוא היה רוצה להציג את עצמו במסגרת לא שיפוטית ומקבלת. בשונה משימוש בכלים אחרים באינטרנט, כדוגמת פורום, צ'ט ותוכנות מסרים מיידיים – בהם מתבגרים מתנסים במגוון זהויות – במסגרת הבלוג מתבגרים נצמדים בדרך כלל לזהות האמיתית שלהם. לכן, ניתן לראות, לדוגמה, חשיפה של התלבטויות ותהיות בקשר לזהות המינית בשכיחות גבוהה במסגרת הבלוגים. אם כך, נראה כי אלמנט הכתיבה האישית מעודד את המתבגרים להתחבר אל עצמם ולחשוף את רגשותיהם, ואף פרטים מזהים על עצמם, מבלי להסתתר בהכרח מאחורי זהות בדויה (Huffaker & Calvert, 2005). משום כך אנו עדים לתכנים המועלים בבלוגים של מתבגרים המפתיעים במידת החשיפה, הכנות והירידה לפרטים בין הנושאים הרגישים: שתיינות, צריכת סמים, יחסי מין, הפרעות אכילה, עימותים בין ההורים, בריחה מבית ספר, מחשבות אובדניות, ופציעה עצמית – כולם נושאים האופייניים לעולמם של המתבגרים, שאין כמעט דרך אחרת ללמוד ולהכיר אותם. נושאים שכיחים אחרים שעולים בבלוגים של מתבגרים, קשורים ליחסים רומנטיים, יחסים בינאישיים בכלל, מין, תקשורת שלהם עם ההורים והתרחשויות בבית הספר (Mazur, 2005).

לצד יתרונות ברורים עבור מתבגרים לשימוש בבלוג ככלי לביטוי אישי, יצירת קשרים והקלה רגשית, חשוב לציין מספר סיכונים הכרוכים בו. יש לזכור כי מדובר ביומן אישי החושף פרטים רבים על הכותב. ניכר כי ילדים ומתבגרים רבים אינם מסגנים מידע שהם מפרסמים וכוללים לעיתים קרובות פרטים מזהים על עצמם, כולל שם, גיל וכתובת (Lenhart & Madden, 2007; Huffaker & Calvert, 2005). פרטים אלו עלולים לחשוף את המתבגרים להטרדות והתנכלויות שונות, למשל: ניצול המידע לשם שידול, פגיעה מינית ומעקב על-ידי גורמים מזיקים, לרוב מבוגרים. חשיפת מספר טלפון או כתובת פרטית עשויה להפוך את הבלוגר לקורבן של הטרדה לסוגיה, בכוונה לשדל למפגש אישי או להפר את שלווה הפרט. סכנה נוספת הינה שימוש במידע



שבבלוג לצורך סחטנות ואלימות המתרחשות לעיתים מזומנות בין חברי קבוצת השווים. אפשרי, למשל, כי עימותים בין חברים יביאו לשימוש במידע אישי המצוי בבלוג של אחד מהם. תיתכן גם אלימות מילולית באמצעות פרסום בבלוג, כאשר אחד החברים בקבוצת השווים מפרסם בבלוג מידע חושפני או פוגע על אחר בקבוצה, כשבעיקרון אין לאיש אפשרות לסנן או למחוק את המידע הזה. למרות שלא מדובר בגורם זה, כפי שזכר קודם, אין להקל ראש בפגיעה מסוג זה כיוון שתחושת חשיפה פוגענית בפני כל גורמת לנזק נפשי. בעוד בתי הספר מתמודדים עם תופעת האלימות המתרחשת פיזית במסגרת בית הספר או מחוצה לו, ההתייחסות לאלימות ברשת הינה דלה ומותירה לרוב את הקורבנות ללא כל סעד ותמיכה, ואת הפוגעים ללא ענישה (Huffaker, 2006; Li, in press); למרות שההצקה וההטרדה המקוונת על-ידי מתבגרים מהווה תופעה שכיחה וקשה (Patchin & Hinduja, 2006; Ybarra, Mitchell, Wolak & Finkelhor, 2006).

סיכון נוסף קשור באופיו הפתוח והאינטראקטיבי של הבלוג. בלוג הוא חלק ממערכת בלוגים עימם הוא מקושר, לעיתים קרובות באותו פורטל. למערכת זו מכנה משותף כלשהו, כמו גיל, חברות אישית, תחביב, תחום עניין או אמונה. קשרים בין בלוגים חושפים מידע רב על המעגל החברתי של הבלוגר – כולל חשיפה להשפעות שליליות. למעשה, ניסיון ללמוד על בלוגר כאדם מתאפשרת בצורה מלאה יותר באמצעות למידת המעגל החברתי המקוון שלו. למעגל חברתי שכזה – במיוחד בשל היות כל מתבגר חשוף ולמעשה מזמין אינטראקציות – יש השפעה רבה, ולעיתים קרובות מזיקה. תופעות ידועות באינטרנט בהקשר זה הן של מתבגרים העוסקים בפציעה עצמית (Whitlock, Powers & Eckenrode, 2006) או אנורקטיים (Mulveen & Hepworth, 2006), המקבלים עידוד וסיוע ממשתמשי אינטרנט אנונימיים.

בהקשר זה, חשוב להבהיר ולהדגיש כי בלוג אינו דבר טוב או רע, אולם ככלי ניתן לעשות בו שימושים חיוביים או שליליים, או להיחשף באמצעותו להשפעות תורמות או מזיקות. לדוגמה: בלוגר יכול להיות חלק מטבעת בלוגים המפרה אותו אינטלקטואלית, תומכת בו רגשית ומספקת לו חברה, אולם, באותה מידה, הוא יכול לחבור לטבעת אשר תשפיע עליו להתנהג בצורה הרסנית, פוגעת ואלימה, אם כלפי אחרים ואם כלפי עצמו. טבעת בלוגים חיובית ותורמת הינה כזו המשמשת לצורך לימוד נושא, כפי שנעשה כיום במוסדות לימוד שונים (Boulos, Maramba, & Wheeler, 2006). לעומת זאת, דוגמה לטבעת בלוגים שלילית ומזיקה הינה של קבוצות קיצוניות בחברה. אלו פונות בעיקר לבני-נוער מתוך מטרה להשפיע ולשדל אותם לפעול מטעמם, אם על-ידי גיוס חברים נוספים ואם על-ידי התנהגות אלימה במציאות הפיזית. מנהיגי קבוצות קיצוניות הבינו כי הבלוג מהווה קרקע פורייה להרחבת מעגל תומכיהם, כי מתבגרים, המהווים פלח מרכזי בין הבלוגרים, קלים להשפעה. המגייסים משתמשים בסיפורים אישיים, המהווים דרך יעילה להטמעת האידיאולוגיה (לעומת מידע "יבש"), כשאינן עליהם כל פיקוח, מה שמאפשר הפצת דעות קיצוניות בקלות (כמו אידיאולוגיה אנטי-חברתית, גזענית וכדומה). בנוסף, אופייה של האינטרנט והתנהלות הבלוגים



מאפשרים פעילות הנראית לכאורה ספונטאנית ולא כגיוס אקטיבי. בצורה זו מצטרפים יותר ויותר מתבגרים בעלי בלוג לטבעות של קיצוניים (Chau & Xu, 2007), כולל קבוצות של "פרר־אנה" (המעודדות אנוקטייות), כתות דתיות וכדומה. מתבגרים רבים אינם מודעים לסכנות האורבות להם בעת חשיפת מידע מזהה ברשת. גם, התחושה הסובייקטיבית של אנונימיות מוחלטת ברשת, המלווה בתחושה של להיות אחד מתוך המונים, מטשטשת את ההבנה כי הפרטים הנחשפים בבלוג מתפרסמים ברבים ועשויים לשמש נגדם. נראה כי כדי לא לוותר על היתרונות שבניהול בלוג, מצד אחד, ועם זאת להקטין את רמת הסיכונים והבעייתיות מצד שני, יש לנקוט ביוזמות חינוכיות מתאימות. הסברה יעילה והגברת מודעות עשויות לתרום רבות כדי לאפשר חוויה מקוונת מיטיבה אך גם מוגנת ובטוחה יותר.

הבלוג בשירות היועץ

שפע המידע הקיים ברשת מהווה אמצעי־עזר מצוין בידי היועץ, שכן באמצעות האינטרנט הוא יכול להתעדכן בנוחות ובאופן שוטף בספרות המקצועית, ללמוד על תופעות חברתיות ופסיכולוגיות שאינן בקיאה בהן ולהפנות נועצים למידע רלוונטי. דליית המידע מן האינטרנט נוחה, זולה ויעילה שכן המידע זמין ונגיש בכל עת וכמעט תמיד חינם. המידע באינטרנט רב ומגוון, החל ממידע מקצועי, אקדמי וכלה בדעות אישיות. מובן שעל היועץ לבחון את אמינות המידע המקוון העומד לרשותו כמו גם את מידת עדכונות והרלוונטיות שלו, שכן מידע רב המצוי ברשת הוא מיושן, חלקי, שגוי או מוטעה (ברק, 2004). מעבר למידע בכלל, הבלוג, כיומן אישי דינאמי של מתבגרים, מהווה מקור מידע אותנטי ובלתי אמצעי לתופעות חברתיות ופסיכולוגיות המתוארות בגוף ראשון על־ידי מתבגרים בצורה כנה וישירה. היועץ יכול ללמוד על אופנות קיימות, הערצה חדשה, נורמות התנהגותיות חדשות בקרב הנוער, שפה וביטויים משתנים ומתחדשים. היכרות שכזו מקרבת את עולמו המקצועי של היועץ היישר אל מעמקי עולמו הפנימי של המתבגר (Mazur, 2005).

יש לציין כי בעוד הספרות המקצועית ברשת ומחוצה לה מתארת תופעות ודרכי פעולה בהקשר לגיל ההתבגרות, הבלוגים משלימים את התמונה על־ידי שרשרת של עדויות חיות המציגות את השונות, המורכבות והקושי שמאפיינים תקופת גיל זו. יתרה מזו, קריאת בלוג כחלק ממערכת בלוגים המשפיעים על מתבגר ותומכים בו או כאלה המסיטים אותו – היינו, קריאת התגובות על פרסומי הבלוג המתבגר, ביקור בבלוגים ובאתרים המומלצים או מקושרים על־ידו – מאפשרת למידה על תופעות חברתיות עכשוויות בצורה מיוחדת מאוד. לדוגמא, ביקור בטבעות בלוגים המתמקדות בנושאי הפרעות אכילה, בדידות, אלכוהול, סמים, אובדנות, בעיות ביחסים עם ההורים, גיוס לצה"ל, סגנון מוסיקה וכדומה – מאפשר היכרות עם התופעות והיקפן, הדינאמיקה שלהן, הגילאים המעורבים, מידת מעורבותם של מבוגרים בתחום וכן תופעות מקבילות (כמו למשל טבעות בלוגים של הפרעות אכילה החוברות גם עם בלוגים בנושא פציעה עצמית).



האינטרנט הפכה לכלי זמין, יעיל ונוח לשימוש בידי היועץ למטרות שונות מלבד דליית מידע. כיום נעשה שימוש באינטרנט לצורך מתן ייעוץ מקוון בדרכים מגוונות, אם דרך תקשורת בדואר אלקטרוני, בתוכנות למסרים מיידיים, בפורום ועוד (ברק, 1999, 2004; חן-גל ורביב, 2001). אמצעי תקשורת אלה בבסיסם מאפשרים תקשורת דמויית-שיחה מדוברת, בעוד שהבלוג בהגדרתו מרוכז בבלוגר כשהתגובות מהוות משוב והתייחסות קצרה וממוקדת, עליהן יכול הבלוגר לבחור אם להגיב. עם זאת ניתן לשלב את הבלוג בתהליך הייעוצי במספר דרכים, החל מקריאה פאסיבית בבלוג של נועץ על-ידי יועץ וכלה בפעילות אקטיבית בבלוג, לה שותפים יועץ ונועץ לאחר הסכמה ובאופן המקובל על שני הצדדים.

לא אחת חושפים נועצים בפני היועץ יצירות מפרי עטם – שירים, סיפורים או קטעים מיומנם האישי – מתוך כוונה להעמיק את ההיכרות של היועץ עם עולמם ולחשוף אותו לאירועים, רגשות ומחשבות שלעיתים קשה להביאם לידי ביטוי במפגש פנים-אל-פנים. היועץ מצידו, יכול לעשות שימושים שונים במידע שהפיק מכתבי הנועץ במסגרת הייעוצית: התייחסות לדברים במפגש הבא; תיעול נכונותו של הנועץ להביע את עצמו בכתב על-ידי כתיבה מחודשת של הנרטיב האישי (Gergen & Gergen, 2006); הצגת "מטלות" כתיבה בנושא הקושי (Pennebaker, 1997) או בקשה לכתבת יומן אשר ילווה את המפגשים (Ryle, 2004; Gergen & Gergen, 2006). באורח דומה, ואפילו ביתר קלות והצלחה, ניתן לעשות שימושים ייעוציים בבלוג. כאשר נועץ מספר ליועץ כי הוא כותב בלוג ומראה נכונות לשתף את היועץ בכתביו, ניתן לבחון אפשרות לקבל מהנועץ קישור (כתובת האתר) לבלוג. אם הנועץ נענה בחיוב, ניתן לנקוט בכמה אלטרנטיבות לפעולה, בהסכמה ותיאום של היועץ והנועץ, ביניהן קריאה של הבלוג, המקבילה לקריאה בכתבים אישיים אחרים המגיעים ליועץ במסגרת תהליך טיפולי. אולם ישנו הבדל חשוב שהיועץ צריך לתת עליו את הדעת: ה"תפאורה" המלווה את הבלוג. תפאורה זו כוללת את עיצוב הבלוג ומיקומו במרחב הווירטואלי. כיוון שאין כל צורך בידיעת שפת html בכדי לבנות את הבלוג, וכל בחירת עיצוב נעשית מתוך היצע בפלטפורמות קיימות, הבלוגר יכול להחליט בקלות על צבעי רקע (כאשר זה יכול להיות שחור, צבעוני, חיוור וכדומה), תמונות (אלו יכולות להיות של בעל הבלוג, של דמויות הערצה, של סכינים ודם, של אנורקטיות וכדומה), קישורים לאתרים מועדפים ולבלוגים בטבעת (בנושא תחביב, פציעה עצמית, סידרת טלוויזיה וכדומה), רשימות שמצורפות לבלוגים (הכוללות נושאים בבחירה אישית, כמו מספר קילוגרמים לירידה במשקל, דברים שרוצים להספיק לעשות לפני גיוס לצבא, דברים שנואים/אהובים עלי וכדומה). מידע זה מספק תמונה בהירה ומלאה יותר של הנועץ, הכוללת את מחשבותיו הכתובות, רגשותיו ורצונותיו המגולמים בעיצוב הבלוג וסביבתו הווירטואלית.

אפשרות נוספת לשימוש בבלוג במסגרת הייעוצית הינה כתיבת תגובה על כתביו של הנועץ בבלוג. היועץ יכול להגיב על רשומות שמפרסם נועץ בבלוג וכך לשמור על קשר רציף עמו, אם לצד ובמקביל לתהליך הייעוצי ואם לאחר סיומו. תגובה של היועץ



על פרסומים בבלוג עשויה לכוון, לתמוך, ובעיקר לתת לנועץ תחושה של נראות במקום בו הוא חושף את עצמו בצורה אותנטית וכנה. היועץ יכול גם לבחון את הלכי הרוח של התגובות הניתנות לנועץ במסגרת הבלוג ולתמוך בעת הצורך או לסייג ולהעמיד תפיסה חלופית או סימני שאלה.

האפשרויות שהוצעו לעיל מבוססות על בלוג קיים אותו קורא היועץ או אליו הוא מצטרף כמגיב. אולם ניתן גם להציע לנועץ לפתוח בלוג כאמצעי (כלי עבודה) ייעוצי. כלומר, אם הנועץ משתמש באינטרנט באופן פעיל ותדיר מחד וחש נוח לבטא את עצמו בכתב מאידך, ניתן להציע לו לפתוח בלוג, לעצב אותו כרצונו ולמסור את כתובתו ליועץ כדי שיוכל להגיב עליו. בתוך כך יכול היועץ יחד עם הנועץ להגדיר את תכני הכתיבה (כמו בדידות, דימוי עצמי), מתוך ידיעה כי כתיבה אודות קושי הנעשית באופן עקבי עשויה להביא לשיפור רגשי ניכר (Pennebaker, 1997). באופן שכזה הבלוג מהווה יומן טיפולי בו כותב הנועץ והיועץ מגיב עליו, מכוון ומכיל. קשר שכזה יכול להיעשות במקביל לתהליך ייעוצי פנים-אל-פנים או, לחלופין, באופן מקוון בלבד. מובן שהליך כזה מחייב ניהול בלוג פתוח לתגובות, כך שגם אחרים יכולים להגיב לכתבת הנועץ (אם כי, כמוזכר לעיל, יש אתרי בלוגים המאפשרים פרסום בלוג הפתוח למשתמשים מורשים בלבד).

החלטה על שימוש כזה או אחר בבלוג במסגרת הייעוצית חייבת להתקבל על בסיס בירור צרכים ותיאום ציפיות בין היועץ והנועץ. אומנם הבלוג מתפרסם ברבים, אולם מדובר ביומן אישי המכיל מידע אינטימי ולכן יש לכבד את רצונותיו של הנועץ ואת הגבולות שייציב. יתכן שהנועץ אינו מעוניין בזליגה של התהליך הייעוצי לתוך הבלוג ובמקרה כזה תגובה של היועץ בבלוג ללא תיאום מראש איתו עשויה להיחווה על-ידי הנועץ כחדירה לפרטיות. אם הנועץ פותח בפני היועץ אפשרות לאינטראקציה במסגרת הבלוג, יש להבהיר מספר דברים: כיוון שמדובר בתקשורת א-סינכרונית (היינו, תקשורת שאינה מחייבת את השותפים בה להיות באותו הזמן מול המחשב), אפשרי מצב בו הנועץ יכתוב בנקודת זמן אחת אולם יקבל תגובה רק לאחר זמן-מה, אפילו זמן ממושך. אותו פער זמן הנוצר מרגע פרסום ועד קבלת התגובה עשוי לעורר תסכול אצל הנועץ, ולכן חשוב לקבוע מראש מערכת כללים וציפיות המתייחסת, בין השאר, לתכיפות בה היועץ יקרא בבלוג. אם כן, בדומה לתהליך ייעוצי בתכתובת בדואר אלקטרוני, יש ליצור מעין חוזה – מערכת כללים להבהרת מידת התדירות של הכתיבה מבחינת הנועץ ומענה מבחינת שני הצדדים גם יחד, בנוסף לפרטים חשובים אחרים (King & Moreggi, 1998). כך, הנועץ יודע כי עליו לכתוב בתדירות מסוימת (במקרה שהתהליך הייעוצי עובר בחלקו או ברובו לבלוג) וכי הוא יקבל תגובה מן היועץ בטווח זמן סביר וברור. בנוסף, יש לכבד את האנונימיות השמורה לעולם המקוון, היינו לוודא שתגובותיו של היועץ לא יחשפו את זהותו של הנועץ (כמו, לדוגמה, על-ידי זיהוי שם בית הספר). יש גם להבהיר כי תכנים הקשורים לאנשים ספציפיים צריכים להיכתב בזהירות ללא זיהויים. בתוך כך, על היועץ לבחור האם להגיב תחת שמו הפרטי או תחת כינוי שיהיה ידוע ומוכר רק לנועץ. למרות הפעילות בתוך המרחב הווירטואלי האופן עננה של



אנונימיות, אין להקל במידע המהווה סכנה לנועץ או לאחר, ובמקרים שכאלה יש ליזום מפגש עם הנועץ לצורכי הבהרה ובירור מיוחד. העובדה שלצד התקשורת המקוונת יכול הנועץ לעקוב אחר מצבו של הנועץ בבית הספר, או במקום אחר במציאות הפיזית, מאפשרת ניווט נוח ויעיל בין העולם הווירטואלי והפיזי ובירור של מידע עמום. עם זאת, קיום מפגשים בחדר הנועץ לצד תקשורת במסגרת הבלוג יכול להבליט פער בין הפתיחות בה נוקט הנועץ בבלוג לבין התנהגותו במפגש עם הנועץ, זאת בשל מאפייניה של האינטרנט המעודדים הסרת עכבות מהירה.

כדי שתהליך ייעוצי יעשה תוך התחשבות או שימוש בבלוג המנוהל על-ידי הנועץ, על הנועץ להכיר את הסביבה האינטרנטית על מאפייניה ואת השפעתה על המשתמש, ובתוך כך את הבלוגים. תקשורת באינטרנט עשויה להיגרר למנו החופשי של הנועץ, עובדה המחייבת אותו לקבל החלטה האם הוא מוכן להגמיש את גבולות המסגרת המסורתית של מתן ייעוץ בשעות בית הספר, במטרה לאפשר התאמה למגוון רחב של נועצים ייעודיים, כיוון שבני-נוער מבליים כיום חלק ניכר מזמנם בפעילות באינטרנט הכוללת גם חיפוש תמיכה וסעד (Peter, Valkenburg & Schouten, 2006). בנוסף, כיוון שמדובר בתקשורת כתובה, על הנועץ לתת את דעתו לדרך התנסחותו ולבדוק עד כמה תקשורת כתובה נוחה לו לשם ביטוי עצמי וקיום תהליך ייעוצי. תקשורת כתובה מחייבת יכולת כתיבה בהירה, מנוסחת באופן חד-משמעי, ויכולת להביע בכתב אמפתיה ורגישות. עם זאת, יש להכיר את העזרים הנלווים לכתיבה באינטרנט כדוגמת תמונות ואמוטיקונים, ולבחון אופני שימוש בהם בהתאם לשלב בתהליך הייעוצי (המקביל לכתיבת הבלוג), לנועץ עצמו ולמטרת התקשורת (ברק, 2004).

אפשרות מקצועית נוספת העומדת לרשות הנועץ לצורך התערבות ייעוצית היא ניהול בלוג בעצמו, כשהוא מזוהה בפני הקוראים. בלוג כזה, שכתובתו מתפרסמת ומקושרת ברבים (למשל: באתר בית הספר), עשוי לשמש את הנועץ להעלאת מחשבות ורעיונות בעניינים הנראים לו חשובים ורלוונטיים למטרות התערבות ומניעה, ועשוי לשמש בסיס נוח לתקשורת עם תלמידים, הורים ואנשי-מקצוע אחרים. המחיר של פעילות כזו הוא אפסי, העיתוי לכתיבה ולקריאה הוא גמיש ונקבע כולו על-ידי הנועץ בעצמו, חשיפת התכנים רחבה ומהירה, האינטראקטיביות מאפשרת דיאלוגים עם כל מי שמעוניין, החומר מאורכב וקיים לתמיד, ומובן שפעילותו של הנועץ שקופה ותורמת למעמדו ולמידת השפעתו. יש להניח כי מתבגרים רבים – ולא רק מבית ספרו של אותו יועץ – יבקרו בבלוג לעיתים קרובות, ייחשפו לתכניו ואף ייקחו חלק אינטראקטיבי בתקשורת עם הנועץ-הבלוגר. יש לציין כי שימוש כזה בבלוג עשוי להיות בעל חשיבות רבה במיוחד בעיתות משבר ואסון, כשהתקשורת הרגילה עם תלמידים אינה סדירה ופשוטה (Thelwall & Stuart, 2007).

שאלות אתיות ומקצועיות פתוחות

הפעילות הגוברת של בני-הנוער באינטרנט אל מול האוכלוסייה הבוגרת מציבה בפני מערכת החינוך ובריאות-הנפש שאלות ודילמות רבות. הבלוג הינו כלי חדיש המזמן



התנסויות מגוונות, לעיתים ללא בקרה, ולכן היכרות איתו מצד המערך המסייע בבית הספר ומערכת בריאות־הנפש הציבורית – כמו גם על־ידי יועצים ומטפלים פרטיים – ושימוש מושכל בו, עשויים לקדם מטרות חינוכיות וטיפוליות באורח משמעותי. נושא חשוב זה כרוך בהכשרה מקיפה ומתמדת של העוסקים בנוער מדיסציפלינות שונות, כולל בשטחי הייעוץ החינוכי, הטיפול הקליני ועוד.

בכל אופן, הנושא כרוך בכמה סוגיות מקצועיות ואתיות לא פשוטות. למשל, מתבגר שיודע שהבלוג שלו חשוף לעיני יועץ או מטפל עלול להשתמש בו בצורה מניפולטיבית. עידוד כתיבה בבלוגים עלול להביא לתופעות של "הדבקה" בתופעות, בעיות וסימפטומים שונים, מהתאבדות ועד להפרעות אכילה, מפציעה עצמית ועד לאלימות. מצד שני, הכרת הבלוגספירה מקרוב עשויה להביא להיכרות והבנה טובות בהרבה מזו המקובלת של תופעות חברתיות המתרחשות אצל מתבגרים, אשר טיפול והתייחסות אליהן עשויים לקדם מניעה ומתן מענה לבעיות נפשיות והתנהגותיות רבות. ידיעה של מתבגרים כי יועצים מכירים את הסביבה המקוונת, משוטטים בה וקוראים בבלוגים עשויה להביא אותם לשימוש בדרך בלתי־ישירה (אך חושפת) זו של שיתוף בקשיים אישיים שלהם. בשימוש חופשי בבלוגים יש לא מעט בעיות וקשיים אתיים, התנהגותיים, משפטיים ואחרים. למשל: כיצד לפעול כאשר מתבגר מזהה בבלוג אנשים אחרים בשמותיהם, מה שמכונה החצנה (outing), במיוחד בהקשרים לא־נעימים, מביכים או פוגעים? האם יש לחשוף את ההורים לבלוג של מתבגר כעדות למצבו הנפשי, למרות שזה עלול לגרום לעימות עם הבלוגר ולפגיעה באמון שהוא נותן ביועץ? כיצד על היועץ לפעול כאשר הוא נחשף לבלוג של תלמיד אשר לא התיר לו לקרוא בבלוג (והיועץ הופנה אליו על־ידי מתבגר אחר)? מתי יש לערב גורמים חיצוניים (כגון: מנהל בית ספר, משטרה, רופא) למקרא דברים מסוימים ברשומה בבלוג? האם יש להגיב לרשומה בבלוג של מתבגר בהזדהות כאיש־מקצוע או בצורה אנונימית? שאלות אלו ואחרות העולות תדיר במערכת בית הספר, כמו גם במערכים טיפוליים וחינוכיים שונים, לאו דווקא בעניינים הקשורים לאינטרנט, וגם ללא מעורבותם של היועצים בבכרי הבלוגים, מראה על צורך ביצירת קוד אתי מובנה ומוסכם עם המערך המסייע, ובהמשך במסגרת העבודה הייעוצית בין היועץ והנועץ.

גם השימוש בבלוג כחלק מתהליך ייעוץ, כפי שהוצע לעיל, אינו הליך נטול בעיות או סוגיות אתיות לא פשוטות. למרות שאין ספק ששימוש כזה בבלוג יכול להתקיים רק ברצונו של נועץ ובהסכמה וחווה ברורים בינו לבין יועץ, הרי שנוצר כאן מצב בלתי רגיל לגבי הפרטיות הטיפולית המקובלת, כשנועץ חושף ברבים את התנסויותיו, מחשבותיו ורגשותיו. זאת ועוד, אם הבלוג פתוח לתגובות (כדי לאפשר תגובותיו של היועץ) הרי גם אחרים הקוראים בבלוג עשויים להתערב, להגיב ואולי להפריע למהלך הרצוי של הייעוץ. יתר־על־כן, למרות האנונימיות וההישמרות מפני זיהוי, הרי שעלול להיווצר מצב (ידוע ומוכר למשתמשי בלוגים ופורומים באינטרנט) בו נועץ־בלוגר מזהה על־ידי אחרים, בגלל פרט זה או אחר אותו חשף בכתיבתו, מה שעלול לגרום לו מבוכה רבה ולעתים לפגיעה ממשית.

סוגיות אלו אינן פשוטות ויש בהן פוטנציאל לא קטן של קושי ונוק. נראה שיש עדיין להשקיע מחשבה ומחקר רבים בנושא חדשני ומתפתח זה כדי למצות את המיטב מהאפשרויות וההזדמנויות שמאפשרת האינטרנט לתחומי הייעוץ והטיפול, תוך כדי שמירה וזהירות מפני גרימת נזק. בכל אופן, מהניסיונות המעטים והחלקיים שנעשו בכיוון זה בארץ ובעולם נראה שאין לוותר על ההזדמנות המיוחדת הזאת למרות הבעיות והסיכונים הצפויים.

מקורות

- ברק, ע' (1999). יישומים ייעוציים באינטרנט: אמצעי התערבות חדש לרשות היועץ והמטפל. **עיונים בחינוך**, 4, 149-170.
- ברק, ע' (2004). ייעוץ פסיכולוגי בעזרת האינטרנט: טכנולוגיה ונשמה בחברה משתנה. בתוך א' קלינגמן ור' ארהרד (עורכים), **ייעוץ בבית הספר בחברה משתנה**, עמ' 367-390. תל-אביב: רמות.
- ברק, ע' (2006). נוער ואינטרנט: הפסיכולוגיה של ה"כאילו" וה"כזה". **פנים**, 17, 48-58.
- ויסמן, כ' (2005). יומני היקר. **פנים**, 33, 23-29.
- חג-גל ורביב, ע' (2001). "פסיכולוגיה ברשת": ייעוץ וטיפול פסיכולוגי באינטרנט. **הייעוץ החינוכי**, י', 59-76.
- כהן, א' (1995). **הדף המפוכח: כתיבה תרפאפיה הלכה למעשה**. תל-אביב: אמציה.
- TIM (30 נובמבר, 2005). כ-62% מילדי ישראל גולשים באינטרנט. אוחזר ב-1 למאי, 2007, מכתובת: <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3177129,00.html>
- Anthony, K. (2004). Therapy online - the therapeutic relationship in typed text. In G. Bolton, S. Howlett, C. Lago & J. K. Wright (Eds.), *Writing cures: An introductory handbook of writing in counseling and therapy* (pp. 133-141). New York: Brunner-Routledge.
- Barak, A. (2004). Internet counseling. In C. E. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (pp. 369-378). San Diego, CA: Academic Press.
- Barak, A. (2007a). Emotional support and suicide prevention through the Internet: A field project report. *Computers in Human Behavior*, 23, 971-984.
- Barak, A. (2007b). Phantom emotions: Psychological determinants of emotional experiences on the Internet. In A. Joinson, K. Y. A. McKenna, T. Postmes & U. D. Reips (Eds.), *Oxford handbook of Internet psychology* (pp. 303-329). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Barak, A. & Bloch, N. (2006). Factors related to perceived helpfulness in supporting highly distressed individuals through an online support chat. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 60-68.
- Barak, A. & Buchanan, T. (2004). Internet-based psychological testing and assessment. In R. Kraus, J. Zack & G. Stricker (Eds.), *Online counseling: A handbook for mental*

- health professionals* (pp. 217-239). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Barak, A. & Hen, L. (in press). Exposure in cyberspace as means of enhancing psychological assessment. In A. Barak (Ed.), *Psychological aspects of cyberspace: Theory, research, applications*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Barak, A. & Miron, O. (2005). Writing characteristics of suicidal people on the Internet: A psychological investigation of emerging social environments. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 35, 507-524.
- Bargh, J. A. & McKenna, K. Y. A. (2004). The Internet and social life. In *Annual Review of Psychology*, 55, 573-590.
- Boulos, M. N. K., Maramba, I. & Wheeler, S. (2006). Wikis, blogs and podcasts: A new generation of Web-based tools for virtual collaborative clinical practice and education. *BMC Medical Education*, 6, 1-8.
- Chau, M. & Xu, J. (2007). Mining communities and their relationship in Blogs: A study of online hate groups. *International Journal of Human-Computer Studies*, 65, 57-70.
- Chechele, P. J. & Stofle, G. (2003). Individual therapy online via email and internet relay chat. In S. Goss & K. Anthony (Eds.), *Technology in counselling and psychotherapy: A practitioner's guide* (pp. 39-58). Houndmills, UK: Palgrave Macmillan.
- D'Alessandro, D. M. & Dosa, N. P. (2001). Empowering children and families with information technology. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155, 1131-1136.
- Du, H. S. & Wagner, C. (2006). Weblog success: Exploring the role of technology. *International Journal of Human-Computer Studies*, 64, 789-798.
- Fleming, M. J., Greentree, S., Cocotti-Muller, D., Elias, K. A. & Morrison, S. (2006). Safety in cyberspace: Adolescents' safety and exposure online. *Youth & Society*, 38, 135-154.
- Fuglsang, L. (2005). IT and senior citizens: Using the Internet for empowering active citizenship. *Science, Technology, & Human Values*, 30, 468-495.
- Gergen, M. M., & Gergen, J. G. (2006). Narratives in action. *Narrative Inquiry*, 16, 112-121.
- Greenfield, P. & Yan, Z. (2006). Children, adolescents and the Internet: A new field of inquiry in developmental psychology. *Developmental Psychology*, 42, 391-394.
- Griffiths, L. (2004). Electronic text-based communication – assumptions and illusions created by the transference phenomena. In G. Bolton, S. Howlett, C. Lago & J. K. Wright (Eds.), *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy* (pp.151-159). Hove, East Essex, UK: Brunner-Routledge.

- Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*, 633-649.
- Herring, S. C., Scheidt, L. A., Wright, E. & Bonus, S. (2005). Weblogs as a bridging genre. *Information Technology & People, 18*, 142-171.
- Hevern, V. W. (2004). Threaded identity in cyberspace: Weblogs & positioning in the dialogical self. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 4*, 321-335.
- Huffaker, D. A. (2006). *Teen Blog exposed: The private lives of teens made public*. Paper presented at annual meeting of the American Association for Advancement of Science (AAA), St. Louis, MO.
- 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>
- Jung, T., Youn, H. & McClung, S. (2006). Motivations and self-presentation strategies on Korean-based "Cyworld" Weblog format personal homepages. *CyberPsychology & Behavior, 10*, 24-31.
- 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.
- 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). Teens, privacy & online social Networks. *PEW Internet & American Life Project*. Retrieved May 20, 2007, from http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Teens_Privacy_SNS_Report_Final.pdf
- Li, Q. (in press). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in school. *Computers in Human Behavior*.
- Mazur, H. (2005). Online and writing: Teen blogs as mines of adolescent data. *Teaching of Psychology, 32*, 180-182.
- McKenna, K. Y. A. (2007). Through the Internet looking glass: Expressing and validating the true self. In A. Joinson, K. McKenna, T. Postmes & U. Reips (Eds.), *The Oxford handbook of Internet psychology* (pp. 205-222). New York: Oxford University Press.
- McKenna, K. Y. A. & Seidman, G. (2005). You, me, and we: Interpersonal processes in electronic groups. In Y. Amichai-Hamburger (Ed.), *The social net: Human behavior in Cyberspace* (pp. 191-217). New York: Oxford University Press.

- McMellon, C. A. & Schiffman, L. G. (2002). Cybersenior empowerment: How some older individuals are taking control of their lives. *Journal of Applied Gerontology*, 21, 157-175.
- Moinian, F. (2006). The construction of identity on the Internet: Oops! I've left my diary open to the whole world! *Childhood: A Global Journal of Child Research*, 13, 49-68.
- 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.
- Murphy, L. J. & Mitchell, D. L. (1998). When writing helps to heal: e-mail as therapy. *British Journal of Guidance and Counseling*, 26, 21-32.
- 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.
- Neimayer, R. (Ed.), (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Patchin, J. W. & Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at Cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4, 148-169.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. W. & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1254.
- Peter, J., Valkenburg, P. M. & Schouten, A. P. (2006). Characteristics and motives of adolescents talking with strangers on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 526-530.
- Ryle, A. (2004). Writing by patients and therapists in cognitive analytic therapy. In G. Bolton, S. Howlett, C. Lago & J. K. Wright (Eds.), *Writing cures: An introductory handbook of writing in counseling and therapy* (pp. 59-71). New York: Brunner-Routledge.
- Ryle, A. & Kerr, I. B. (2002). *Introducing cognitive analytic therapy: Principles and practice*. New York: Wiley.
- Sanyal, I. (2006). Empowering the impaired through the appropriate use of information technology and Internet. *Studies in Health Technology and Informatics*, 121, 15-21.
- Scheidt, L. A. (2006). Adolescent diary 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.
- Seiffge-Krenke, I. (1997). Imaginary companions in adolescence: Sign of deficient or

- positive development? *Journal of Adolescence*, 20, 137-154.
- Singer, J. A. & Blagov, P. S. (2004). Self-defining memories, narrative identity, and psychotherapy: A conceptual model, empirical investigation, and case report. In L. Angus & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy* (pp. 229-246). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect size, outcome types and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. Boston: McGraw-Hill.
- Subrahmanyam, K., Greenfield, P., Kraut, R. & Gross, E. (2001). The impact of computer use on children's and adolescents' development. *Applied Developmental Psychology*, 22, 7-30.
- Suler, J. (2000). Psychotherapy in cyberspace: A 5-dimensional model of online and computer-mediated psychotherapy. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 151-159.
- Suler, J. (2004a). The psychology of text relationships. In R. Kraus, J. Zack & G. Stricker (Eds.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (pp. 19-50). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Suler, J. (2004b). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 321-326.
- Suler, J. (in press). Cybertherapeutic theory and techniques. In A. Barak (Ed.), *Psychological aspects of cyberspace: Theory, research, applications*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Tapscott, D. (1998). *Growing up digital: The rise of the net generation*. New York: McGraw-Hill.
- Thayer, S. E. & Ray, S. (2006). Online communication preference across age, gender, and duration of Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 432-440.
- Thelwall, M. & Stuart, D. (2007). RUOK? Blogging communication technologies during crises. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(2), article 9 [online]. Retrieved June 1, 2007, from <http://jcmc.indiana.edu/vol12/issue2/thelwall.html>
- 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.
- Whitlock, J. L., Powers, J. L. & Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: The Internet and adolescent self-injury. *Developmental Psychology*, 42, 407-417.
- Wiener, W. J. & Rosenwald, G. C. (1993). A moment's monument: The psychology of keeping a diary. R. Josselson & A. Lieblich (Eds.), *The narrative study of lives* (Vol. 1, pp. 30-58). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.



- Wright, J. & Chung, M. C. (2001). Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29, 277-291.
- Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Wolak, J. & Finkelhor, D. (2006). Examining characteristics and associated distress related to Internet harassment: Findings from the second youth Internet safety survey. *Pediatrics*, 118, 1169-1177.
- Young, M. L. (2006). Blogging: An introductory look at an old passtime in a new medium. *Library Hi Tech News*, 8, 27-28.