

האינטרנט לעזרת מתבגרים בודדים: הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג

עזי ברק ומירן בוניאל-נסים

תקציר

המחקר הנוכחי בחן את הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג על ידי מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים. מתבגרים רבים מוצאים באינטרנט, בשל מאפייניו הייחודיים, סביבה חברתית נוחה ולא מאיימת לתקשור עם אחרים. נוסף על כך, ספרות המחקר מראה כי לכתיבה עצמה ערך טיפולי. לפיכך, תקשורת טקסטואלית באינטרנט – כדוגמת כתיבה בבלוג – עשויה להקל רגשית ולסייע בהתמודדות עם קשיים חברתיים. כמו כן, מאפייני האישיות מופנמות ומוחצנות נמצאו קשורים למאפייני השימוש באינטרנט. כתיבה בבלוג מזמנת אפוא בחינה אמפירית לביור מידת השפעתה על הכותב ועל מאפייניו האישיותיים.

במחקר, שהתבסס על ניסוי בשדה, נכללו שש קבוצות של מתבגרים (כ-30 נבדקים בכל אחת), אשר הוקצו אליהן אקראית וזוהו כסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים באמצעות שאלון רלוונטי: (א) קבוצה שכל אחד מחבריה ניהל בלוג פתוח לתגובות הקוראים בנושא הקושי הרגשי-חברתי ($n=26$); (ב) קבוצה שכל אחד מחבריה ניהל בלוג סגור לתגובות הקוראים בנושא הקושי הרגשי-חברתי ($n=27$); (ג) קבוצה שכל אחד מחבריה ניהל בלוג פתוח לתגובות הקוראים בנושא כללי ($n=27$); (ד) קבוצה שכל אחד מחבריה ניהל בלוג סגור לתגובות הקוראים בנושא כללי ($n=27$); (ה) קבוצה שכל אחד מחבריה ניהל במחשב האישי יומן בנושא הקושי הרגשי-חברתי ($n=26$); (ו) קבוצת ביקורת, ללא התערבות ($n=27$). ההתערבות נמשכה עשרה שבועות, והנבדקים נמדדו לפנייה ואחריה וכן בבדיקת מעקב חודשיים לאחר סיום ההתערבות, באמצעות שאלונים לדיוח עצמי. כמו כן התקיימו ראיונות עם חמישה נבדקים מקבוצות הכתיבה של הבלוגים בנושא הקושי הרגשי-חברתי.

ממצאי המחקר הראו שכתבה בבלוג פתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי הביאה לירידה במצוקה הרגשית-חברתית ולעלייה בהתנהגויות החברתיות ובדימוי העצמי של הכותב, לעומת הקבוצות אחרות. הישגים אלו הראו יציבות גם בבדיקת מעקב חודשיים לאחר סיום ההתערבות. לא נמצא הבדל בין נבדקים מופנמים ומוחצנים בהשפעת הכתיבה.

מילות מפתח: מרחב אינטרנט (סייברספייס), בלוג (יומן רשת), מתבגרים, קשיים רגשיים-חברתיים, מאפייני האישיות מופנמות ומוחצנות, כתיבה תרפויטית

כתיבה בגיל ההתבגרות

תוכן הכתיבה ביומן בגיל ההתבגרות משקף לרוב נורמות וערכים חברתיים אופייניים לגיל הזה. לדוגמה, מחקר אשר ניסה להתחקות במשך שבועיים אחר אופי התנהלותם החברתית של מתבגרים באמצעות תיעוד ביומן, הראה כי כ-30% מהאינטראקציות היומיות שלהם כוללים עימותים (Jensen-Campbell & Graziano, 2000). הואיל ובכתיבה יש מרכיב של פורקן רגשי וניסיון למציאת פתרונות, סביר שישנה השפעה של הכתיבה על המצב החברתי של הכותב. בנייתו-על שביצע סמית, נמצא כי צעירים (סטודנטים בגיל ממוצע 18) מפקים תועלת רבה מן הכתיבה, לעומת מבוגרים. עוד נמצא במחקר זה, כי בכתיבתם של הצעירים על נושאים המעסיקים אותם בהווה (Smyth, 1998). מכאן, שאפשר כי דווקא הכתיבה על נושא אשר טיפולו נגיש ומידי מעצימה את ההשפעה של הכתיבה ברמה הרגשית. הנושא אשר קיבל את מרב ההתייחסות אצל הצעירים (54% מן המשתתפים) היה קושי חברתי ובדידות. החוקרים מסבירים שכתובה בקרב מתבגרים אינה **תוצאה** של בידוד חברתי או קשיים חברתיים, אלא דרך נוספת **בהתמודדות** עם הקשיים והאתגרים שמציבה תקופה זו, ובתוכה אלו החברתיים (Seiffge-Krenke, 1997).

כתיבה כוללת מרכיב דיאלוגי, ולעתים קרובות -- פנייה לנמען (דמיוני או מציאותי), ועל כן יש בה כדי לפתח כישורים בין-אישיים ולשקף את התנהגות הכותב בתוך מערכות יחסים וביחס לנורמות חברתיות. הכתיבה כוללת לרוב תיאור של סיטואציות חברתיות, שבמסגרתן הכותב מתנסה בתיאור עצמו בהקשר חברתי, תוך ייחוס רגשות למפגש בין-אישי. העלאת המודעות לאופן שבו הכותב מתאר את עצמו ואת המושא החברתי שעמו הוא נמצא באינטראקציה, משליכה על התנהגותו החברתית בפועל. ניכר כי הכתיבה תורמת לעיצוב הזהות וליכולת לזהות את הצרכים הרגשיים והחברתיים, ואלו מעוררים מוטיבציה להתנסויות חברתיות. ליומן חשיבות רבה בשחרור לחצים, פורקן וביטוי רגשות משוללי עכבות, הבהרת יחסים עם הזולת ועם העצמי (כהן, 1995). אם כן, יכולת לרפלקציה ותרגום רגשות עזים לכתיבה הם חשובים מאוד בתהליך ההתבגרות התקינה בקרב מתבגרים (Daiute & Buteau, 2002).

גישות פסיכולוגיות שונות זיהו את האיכויות התרפויטיות הגלומות בכתיבה. המחקר בתחום הכתיבה התרפויטית בוחן את השפעת ממדים שונים של הכתיבה על הכותב הנמצא במצוקה. ממצא עקבי בספרות המחקר מראה, כי כתיבה יזומה על רגשות ומחשבות הנרקמים סביב אירועים קשים מפחיתה תחושות שליליות ומגבירה רגשות חיוביים, לעומת כתיבה שאינה עוסקת בקשיים שכאלו (Pennebaker & Esterling, L'Abate, Murray & Pennebaker, 1999; Pennebaker & Chung, 2007).

כתיבה באינטרנט

התקשורת באינטרנט מתחלקת לזו הסינכרונית, היינו המתרחשת ב"כאן ועכשיו", כדוגמת הצ'אט, ולזו האסינכרונית, המושהית, כדוגמת הדואר האלקטרוני, הפורום והבלוג. כל סוג של תקשורת מזמן כתיבה הייחודית לה. בתקשורת הסינכרונית, הכתיבה מהירה וקלה להסרת

עכבות, בשל מהירות התגובה הנדרשת. לעומתה, הכתיבה המושהית מאפשרת התבוננות פנימית ובחינה מעמיקה של הכתוב, כיוון שהיא נעשית בזמנו החופשי של הכותב, ללא לחץ לתגובה מהירה (בוניאל-נסים, 2010).

אחד המרחבים הייחודיים במרחב האינטרנט, המאפשר כתיבה אישית וגם מפגש בין-אישי, הוא הבלוג. הבלוג (blog), כינוי מקוצר ל"יומן רשת" (weblog), הוא אתר אישי המעודכן תדיר על ידי בעליו ("בלוגר") ומתפרסם ברשת, והרשומות מופיעות בצורה כרונולוגית הפוכה (הפרסום האחרון מופיע ראשון) (Gurak & Antonijevic, 2008). המוטיבציה לניהול בלוג מורכבת מגורמים המשלבים את ההשפעה התרפויטית של הכתיבה ואת הממד האינטראקטיבי שבאינטרנט. בסקר שנעשה בקרב 233 בלוגרים, 77% מהם טענו כי המוטיבציה שלהם לכתיבה בבלוג היא היכולת לביטוי עצמי ולשיתוף אחרים בחוויות האישיות שלהם (Lenhart & Fox, 2006). מתבגרים רבים פונים לכתיבה בבלוגים כיוון שהיא מאפשרת להם חיפוש עצמי באופן לא רשמי. מתבגרים אלו נמשכים לכתיבה בבלוג במיוחד בשל התהוות המודעות העצמית וההכרה העצמית המתאפשרת במסגרתה (Scheidt, 2006). העובדה שבבואו לכתוב בבלוג, הכותב אינו צריך לתת את דעתו למראהו או לזהותו האמתית, מאפשרת לו להתרכז יותר בכתיבה עצמה ואף לבטא את עצמו בצורה גלויה ואמתית יותר. אי-הנראות מעוררת בקרב הכותב ביטחון להביע את דעתו, חוויה שעשויה להיות שונה לחלוטין מזו המתרחשת במציאות הפיזית. הוא אינו מחויב לקודים חברתיים הנכונים במפגש עם אדם נוסף (כמו להישיר מבט), אלא יכול למקד את מלוא תשומת לבו בתוכן הכתוב ובעצמו. הכתיבה ההבעתית, המאפשרת התבוננות פנימית, מעודדת חשיפה, שיתוף וכנות. גורמים אלו הם בעלי ערך תרפויטי של הקלה רגשית, אוורור רגשות ושחרור לחצים. פעולת הכתיבה יוצרת בין השאר מפגש ישיר בין הכותב ודבריו, המופיעים מולו בבירור. התוצר הטקסטואלי מאפשר קריאה חוזרת, התבוננות מעמיקה וביורור אישי, הגורמים לתחושת הקלה. בעיקר בשל הידיעה כי דבריו יחשפו לעיני אחרים, הפרט חוזר וקורא אותם ומנסה להכניס בהם סדר והיגיון, ובכך הוא יוצר בעצמו תהליך הבראה ומודעות עצמית. נוסף על כך, הנגישות והזמינות של פעולת הכתיבה ושיגור הכתוב לרשת יוצרים תחושת ביטחון ומעודדים את הביטוי בכל רגע נתון, ללא צורך בהשהיה מלאכותית (Barak, 2004, 2007; Murphy & Mitchel, 1998; Suler, 2004b).

הסייברספייס מהווה גם נקודת מפגש בין-אישי עבור משתמשים הרוצים להכיראחרים, לתמוך בהם ולסייע להם. ישנן עדויות רבות המראות כי אנשים החווים חרדה חברתית, בדידות או קשיים חברתיים מגלים מוטיבציה גבוהה יותר לשימוש באינטרנט. הפעילות באינטרנט תורמת להם להרחבת מעגל החברים, הן באינטרנט עצמו והן במציאות הפיזית, וזאת כיוון שבמרחב האינטרנט המשתמש חש מוגן מפני חשיפה, תיוג ומגע, אשר מאיימים עליו במפגש פנים אל פנים (Bargh, McKenna & Fitzsimons, 2002). יתר על כן, המחקר המצטבר מלמד כי לפעילות החברתית במרחב האינטרנט יש השפעה סיבתית חיובית על הפעילות בסביבה הפיזית (Kuntsche et al., 2009).

עם זאת, בחינה מעמיקה של השפעת הפעילות ברשת על התנהגות חברתית במציאות הפיזית מגלה תמונה מורכבת. ישנם מתבגרים אשר מוצאים במרחב האינטרנט מקום מפלט. בשל תנאים

פיזיים או פסיכולוגיים שהמתבגר מצוי בהם, הדבר עשוי לעתים להוביל אותו להיסחפות למציאות הווירטואלית ושקיעה בה ולהימנעות מאינטראקציות במציאות הפיזית, עד כדי התמכרות ונתק. יישומים מקוונים שונים עשויים למשוך את המתבגר לפעילות שאינה מאוזנת עם הווייתו במציאות הפיזית, כך שתיווצר השפעה לרעה על תפקודו (Bremer, 2005; Subrahmanyam, Greenfield & Tynes, 2004). כמו כן, עצם הפרסום באינטרנט של פרטים אישיים, המצויים מדרך הטבע ביומן אישי, עשוי לפגוע בפרטיות, כמו גם להגיע לעיניים מפקפקות, בעלות אינטרסים שאינם עומדים בקנה אחד עם אלו של בני הנוער (Greenfield & Yan, 2006; Huffaker, 2006). נוסף על כך, במרחבים וירטואליים שבהם יש אינטראקציה בין-אישית, כמו מרחב יומני הרשת (בלוגוספרה), ישנה סכנה אפשרית למשיכה לקבוצות שנויות במחלוקת, המעודדות התנהגויות סיכוניות, כמו: הפרעות אכילה, פגיעה עצמית, השתייכות לכתות ועוד (בוניאל-נסיים וברק, 2009; Whitlock, Powers & Eckenrode, 2006).

כתיבה באינטרנט ומאפייני האישיות מופנמות ומוחצנות

קושי חברתי הוסבר לא אחת על רקע מאפייני האישיות מופנמות (Ingles, Hidalgo & Mendez, 2005), ומאפיין זה אובחן גם כאחד הממדים שנמצא רלוונטי בהבנת שימושים והתנהגות במרחב האינטרנט (Amichai-Hamburger, 2002, 2005). מחקרים אלו ואחרים מעלים את השאלה, מי מהטיפוסים -- המוחצן או המופנם -- מושפע יותר ומפיק תועלת רבה יותר משימוש באינטרנט. קראוט ועמיתיו (Kraut et al., 2002) הראו כי משתמשים הנוטים למוחצנות ובעלי קשרים חברתיים לא-מקוונים עשירים הציגו מעורבות חברתית גבוהה גם במסגרת הסביבה המקוונת. אף ששני הטיפוסים – המופנמים והמוחצנים – הפיקו תועלת חברתית משימושם באינטרנט, אלו המופנמים בכל זאת הציגו רמות מסוימות של בדידות. קראוט ושותפיו טענו כי ייתכן שמדובר בתופעה שבה "העשיר נעשה עשיר יותר": הטיפוסים המוחצנים, בעלי החברים, הרחיבו את המעגל החברתי שלהם, ואילו הטיפוסים המופנמים נותרו בודדים גם לאחר שימושם באינטרנט וחשיפתם לאינטראקציות בין-אישיות.

מנגד, חוקרים רבים מצאו דווקא את התופעה ההפוכה, שבה "העני מתעשר" בעקבות שימוש באינטרנט (מודל הפיצוי): הטיפוסים המופנמים הרחיבו את המעגל החברתי שלהם בשל התערותם בסביבה החברתית המקוונת. אפשר כי האווירה האנונימית מגנה על המשתמש ומאפשרת לו פתיחות ברמות שאינן שכיחות במציאות הפיזית הלא-מקוונת, ולכן משתמשים מופנמים מגלים שקל ונוח להם להתבטא בחופשיות דווקא במסגרת המקוונת (Amichai-Hamburger, 2005). נמצא כי הטיפוס המופנם חש שהוא מגיע לכדי חשיפה ממשית של ה"אני האמיתי" במציאות הווירטואלית, בעוד שהטיפוס המוחצן חש נוח יותר לחשוף את ה"אני האמיתי" שלו במציאות הפיזית. כמו כן, עצם חשיפת ה"אני האמיתי" במסגרת המקוונת מעודדת את מימוש היחסים גם במציאות הפיזית. מכאן שהאינטראקציה בין מאפייני אישיות ושימוש באינטרנט יוצרת השפעות חשובות ברמה החברתית (Amichai-Hamburger, Wainapel & Fox, 2002).

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון, האם מתבגרים בעלי מאפייני אישיות מופנמים או מוחצנים, החווים קשיים רגשיים-חברתיים, אשר ינהלו בלוג ויכתבו בו על קשיים אלו -- במידות שונות של אינטראקציה עם קהל הקוראים -- יפיקו מכך תועלת שתבטא בהקלה רגשית ובשינוי התנהגותי. כדי להשיג מטרה זו, המחקר בחן כמה ממדים של כתיבה: כתיבה לעומת היעדר כתיבה; השפעת מרחב הכתיבה – בלוג לעומת יומן אישי במחשב; נושא הכתיבה – נושא הקושי הרגשי-חברתי או נושא כללי; מידת האינטראקטיביות – בלוג הפתוח לתגובות או כזה הסגור לתגובות. השערת המחקר התייחסה לתוכן הכתיבה ולאיינטראקציה האפשרית עם קהל קוראים. לפיכך, אצל מתבגרים המופנמים באישיותם הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים, כתיבה על **מצוקתם הרגשית-חברתית** בבלוג **הפתוח לתגובות** תקל על תחושת המצוקה, תגביר התנהגויות חברתיות ותחזק את הדימוי העצמי.

שיטת המחקר

נבדקים

עוזרי מחקר פנו למתבגרים מרחבי הארץ בבקשה להשתתף במחקר. סך הכול 1365 מתבגרים מרחבי הארץ, בגילים 14--17, מילאו את השאלון "יחסים החברתיים" (Index of Peer Relationship) לצורך זיהוי ראשוני של התפלגות מצבם החברתי. מתוכם, 225 נבדקים אובחנו כסובלים מקושי רגשי-חברתי ולא ניהלו בלוג. אלו היוו את אוכלוסיית המטרה של המחקר. מתוכם, 161 נבדקים (124 נערות; 37 נערים) סיימו את ההתערבות, כלומר שיעור נשירה של כ-28% מהנבדקים (מבין הנושרים 17% בניס ו-83% בנות, בדומה להתפלגות המגדר במדגם). לוח 1 מציג את התפלגות הנבדקים בכל קבוצה מבין שש הקבוצות, בכל שלב במחקר (לפני ההתערבות, אחרי ההתערבות ובדיקת מעקב), וכן את מספר הנושרים בכל קבוצה במהלך ההתערבות. כפי שניתן לראות בלוח 1, שיעור הנשירה היה דומה בכל שש הקבוצות. הבדיקה הסטטיסטית העלתה כי ההבדלים בשיעורי הנשירה בין הקבוצות לפני ההתערבות ולאחריה אינם מובהקים ($\chi^2(5) = 1.86, p > .05$), ואף לא ההבדלים בשיעורי הנשירה בין השלב אחרי ההתערבות ובדיקת המעקב ($\chi^2(5) = 4.12, p > .05$). כמו כן, נבחנו הבדלים התחלתיים במשתני המחקר בין נבדקים אשר נשרו (N=64) לבין נבדקים אשר התמידו (N=161). ההבדל נמצא לא מובהק ($F(3,221)=2.63, ns. \eta^2=.034, Hotelling's Trace=.036, Wilks' \Lambda=.97$).

לוח 1: התפלגות נבדקים

סוג קבוצה	מס' נבדקים בתחילת ההתערבות (pre)	מס' נבדקים בתום ההתערבות (post)	מס' נבדקים בשלב המעקב (FU)	מס' הנבדקים שנשרו במשך ההתערבות	אחוז הנשירה במשך ההתערבות
קושי פתוח	39	26	22	13	33.33
קושי סגור	40	27	20	13	32.50
כללי פתוח	37	28	23	9	24.32
כללי סגור	39	27	19	12	30.77
מחשב	35	26	18	9	25.71
ביקורת	35	27	19	8	22.86
סה"כ	225	161	121	64	28.44

לצורך המניפולציה הניסויית הנבדקים הוקצו אקראית לשש קבוצות:

קבוצה א – חברי הקבוצה ניהלו בלוגים בנושא הקושי הרגשי-חברתי שהיו פתוחים לתגובות הקוראים (4 בניים, 22 בנות, סך הכול 26 נבדקים)

קבוצה ב – חברי הקבוצה ניהלו בלוגים בנושא הקושי הרגשי-חברתי שהיו סגורים לתגובות הקוראים (4 בניים, 23 בנות, סך הכול 27 נבדקים)

קבוצה ג – חברי הקבוצה ניהלו בלוגים בנושאים כלליים שהיו פתוחים לתגובות הקוראים (7 בניים, 21 בנות, סך הכול 28 נבדקים)

קבוצה ד – חברי הקבוצה ניהלו בלוגים בנושאים כלליים שהיו סגורים לתגובות הקוראים (8 בניים, 19 בנות, סך הכול 27 נבדקים)

קבוצה ה -- חברי הקבוצה ניהלו יומנים במחשבים האישיים בנושא הקושי הרגשי-חברתי (6 בניים, 20 בנות, סך הכול 26 נבדקים)

קבוצה ו -- קבוצת ביקורת, ללא התערבות (8 בניים, 19 בנות, סך הכול 27 נבדקים)

כלי המחקר

שאלון יחסים עם חברים: נעשה שימוש בשאלון (IPR) Index of Peer Relationship (Hudson, 1982) לבדיקת המצוקה הרגשית-חברתית לפני ההתערבות, אחריה ובבדיקת מעקב. השאלון מודד את הרגשת הנבדק בנוגע לאיכות היחסים והמצב החברתי שלו וכולל 25 פריטים בסולם

ליקרט של חמש דרגות (1=לעתים נדירות או אף פעם; 5=כל הזמן או תמיד). טווח הציונים נע מ-25 (יחסים בין-אישיים בעיתיים) ועד 125 (יחסים בין-אישיים טובים). בדיקת המהימנות הפנימית (אלפא של קרונבך) במחקר הנוכחי (לפני ההתערבות) הייתה 0.95.

שאלון התנהגויות חברתיות: על מנת לבדוק את מידת השינוי ההתנהגותי שחלה בהתנהלות החברתית של הנבדק, נבנה לצורך המחקר הנוכחי שאלון אשר הכיל רשימת התנהגויות חברתיות שכיחות. לדוגמה: "לשמוע מוזיקה עם חברים"; "להתארח בבית חברים". במסגרת בניית השאלון, קבוצה של 35 מתבגרים בני 14--17 נתבקשה להכין רשימה של התנהגויות חברתיות שגרתיות. רשימה זו אורגנה לשאלון שכלל 30 פריטים בסולם ליקרט של ארבע דרגות (1=לעתים נדירות או אף פעם; 4=כל הזמן או לעתים קרובות). טווח הציונים נע בין 30 (מיעוט התנהגויות חברתיות) ועד 120 (ריבוי התנהגויות חברתיות). השאלון הועבר במסגרת מחקר גישוש ל-208 נבדקים מקבוצת הגיל של נבדקי המחקר, לבדיקת מהימנות. רמת העקיבות הפנימית של השאלון (אלפא של קרונבך) על נבדקי המחקר החלוץ הייתה 0.93. במסגרת המחקר העיקרי, הנבדקים מילאו את השאלון לפני ההתערבות, אחריה ובבדיקת מעקב. רמת עקיבות הפנימית של השאלון (אלפא של קרונבך) על נבדקי המחקר העיקרי (לפני ההתערבות) הייתה 0.91.

שאלון דימוי-עצמי: נעשה שימוש בשאלון Rosenberg Feeling of Inadequacy Scale (Rosenberg, 1965). השאלון מיועד לבדיקת תפיסת הערך העצמי, שביעות הרצון והכבוד שרוכש הפרט כלפי עצמו. הוא הועבר לפני ההתערבות, אחריה ובבדיקת מעקב. השאלון מורכב מעשרה פריטים הנמדדים על סולם ליקרט של ארבע דרגות (1=מסכים מאוד; 4=מאוד לא מסכים). טווח הציונים בשאלון נע מ-10 (דימוי עצמי נמוך מאוד) ועד 40 (דימוי עצמי גבוה מאוד). במחקר הנוכחי (במדידה לפני ההתערבות) המהימנות הפנימית (אלפא של קרונבך) הייתה 0.88.

שאלון מאפייני אישיות: התכונה נמדדה באמצעות שאלון מאפייני אישיות Big-Five NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992). רצף המאפיינים מופנמות--מוחצנות הוא אחד מבין חמישה ממדים (סולמות) הנכללים בשאלון. השאלון בכללו במתכונתו המקוצרת, הנמצאת בשימוש בארץ ובעולם, בנוי מ-60 פריטים, וסולם המופנמות--מוחצנות כולל 12 פריטים. לצורך המחקר הנוכחי הועבר השאלון בשלמותו (לפני תחילת ההתערבות), אך צוינו רק הסולם הרלוונטי של מופנמות--מוחצנות. דוגמה לפריט מסולם זה: "אני אוהב שיימצאו סביבי אנשים רבים". הפריטים בשאלון נמדדים בסולם ליקרט של חמש דרגות (1=מסכים מאוד; 5=מתנגד מאוד). טווח הציונים בסולם זה הוא 12--60. רמת המהימנות הפנימית של השאלון (אלפא של קרונבך) על נבדקי המחקר הנוכחי נמצאה 0.94.

ראיונות אישיים: לאחר בדיקת המעקב, כעבור חודשיים, התבקשו עשרה נבדקים שנבחרו באקראי משתי קבוצות הבלוגים שכתבו בנושא הקושי הרגשי-חברתי (חמישה נבדקים מהקבוצה הפתוחה לתגובות וחמישה מזו הסגורה לתגובות) להשתתף בראיון עומק מובנה למחצה. כיוון שספרות המחקר על אודות כתיבה תרפויטית מעידה כי כתיבה בנושא הקושי הרגשי מביאה לשיפור (Pennebaker, & Chung, 2007), וההשערה הייתה שקבוצות ההתערבות האלו הן שתצלחנה במחקר, הנבדקים נבחרו לראיון רק מקבוצות הכתיבה על הקושי, זאת לצורך העמקת ההבנה של השפעת מידת האינטראקטיביות על הכותב, כהשלמה לנתונים הכמותיים. לאחר פנייה

לנבדקים, חמש נבדקות הביעו נכונות להשתתף בראיונות – שתיים מהקבוצה הפתוחה לתגובות ושלוש מזו הסגורה לתגובות.

הליך המחקר

בני הנוער הופנו על ידי עוזרי המחקר למלא את השאלונים באתר אינטרנט ייעודי. לנבדקים אשר קיבלו בשאלון "יחסים חברתיים" ציון ברבעון התחתון (נמוך מ-89), נשלח בדואר אלקטרוני מכתב שהזמין אותם להשתתף במחקר. עם נבדקים אשר הביעו נכונות להשתתף במחקר, נערכו שיחות טלפון לצורך אימות הפרטים, וכן נשלחו אליהם מכתבים שהסבירו באופן כללי את מהות המחקר, וכללו גם את פרטי החוקרת וטופסי הסכמת הורים. לאחר קבלת אישור ההורים נשלח לכל נבדק קובץ הסברים והנחיות בהתאם לקבוצה שאליה הוקצה. הקצאת הנבדקים לקבוצות נעשתה באקראיות מוחלטת (נבדק שהעביר את הסכמתו צורף לקבוצה הראשונה, זה שאחריו הוקצה לקבוצה הבאה וכך הלאה). ההנחיות לכל אחת מחמש קבוצות הכתיבה כללו את משך הכתיבה ותכיפותה והסבירו לנבדק, בהתאם להתערבות שאליה הוקצה, פרטים על מהות התכנים שיכתוב (בנושא קשיים חברתיים או בנושאים כלליים) ועל מידת האינטראקטיביות של היומן (פתוח לתגובות או סגור להן או ללא פרסום). לנבדקי קבוצת הביקורת (ללא כל התערבות) נמסר כי יתבקשו בהמשך למלא שאלונים נוספים.

הנבדקים בחמש קבוצות הכתיבה נתבקשו לכתוב לפחות פעמיים בשבוע בכמות שאינה יורדת מ-200 מילה, בנושא הקושי החברתי או בנושא כללי, בהתאם לקבוצה. תנאים אלו גובשו על סמך ספרות המחקר בתחום הכתיבה התרפויטית (Pennebaker & Chung, 2007; Pennebaker, 1999; Pennebaker & Segal, 1997; Mayne & Francis, 1997). במהלך הניסוי, אשר ארך בסך הכול עשרה שבועות, נעשה ניטור יום יומי של כל אחד מהבלוגים, לשם בדיקת תוקף המניפולציה הניסויית. אם נבדק סטה מתנאי המחקר, נשלח אליו מכתב בדואר אלקטרוני, לבירור ולתיקון העניין. נבדקים בקבוצה אשר כתבה יומן במחשב קיבלו מדי שלושה שבועות בדואר אלקטרוני תזכורת לעמידה בתנאי המחקר. לאחר סיום ההתערבות הועברו שאלוני הדיווח העצמי בשנית. בדיקת המעקב התקיימה שמונה שבועות לאחר תום הניסוי, במטרה לבדוק את היציבות של השינוי כפי שהוא משתקף במדדי הדיווח העצמי. כמו כן, לאחר בדיקת המעקב, התבקשו עשרה נבדקים, אשר נבחרו באקראי משתי קבוצות הבלוגים שכתבו בנושא הקושי הרגשי-חברתי, להשתתף בריאיון האישי.

ממצאים

למרות החלוקה האקראית של הנבדקים לקבוצות, ממוצעי הציונים בבדיקה הראשונית ("לפני") הצביעו על הבדל התחלתי בין הקבוצות: $F(15,455) = .52$, Hotelling's Trace = .64, Wilks' $\Lambda = .001$, $p < .001$. כיוון שההבדלים התגלו רק לאחר שהמחקר כבר החל, העניין חייב שימוש בנייתוחים סטטיסטיים שיקחו בחשבון גורם זה בבדיקת ההבדלים בין הקבוצות לאורך הניסוי. לוח 2 מציג את הממוצעים וסטיות התקן של המשתנים התלויים שנמדדו בעזרת השאלונים – דימוי עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות, לפי קבוצה וזמן המדידה.

לוח 2: ממוצעים וסטיות תקן במדדי דימוי עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות לפי
זמן המדידה (N=161)

מדיד	דימוי עצמי			יחסים עם חברים			התנהגויות חברתיות			קבוצה
	לפני	אחרי	מעקב	לפני	אחרי	מעקב	לפני	אחרי	מעקב	
בלוג פתוח בנושא הקושי	26	26	22	26	26	22	26	26	22	מס' ממוצע
	23.54	27.85	28.23	67.54	73.27	72.91	64.65	68.73	64.32	ס"ת
	3.63	4.75	4.26	12.53	14.15	14.92	16.23	14.93	15.32	מס' ממוצע
בלוג סגור בנושא הקושי	27	27	20	27	27	20	27	27	20	מס' ממוצע
	29.26	32.30	32.30	74.85	79.78	79.50	71.81	76.41	78.45	ס"ת
	3.90	4.33	4.16	9.76	10.24	10.48	19.09	18.20	16.74	מס' ממוצע
בלוג פתוח בנושא כללי	28	28	23	28	28	23	28	28	23	מס' ממוצע
	29.64	32.36	32.35	76.36	80.43	79.39	76.46	78.11	77.33	ס"ת
	4.30	4.28	4.14	7.42	6.89	8.27	11.84	11.17	12.74	מס' ממוצע
בלוג סגור בנושא כללי	27	27	19	27	27	19	27	27	19	מס' ממוצע
	27.37	29.30	27.05	78.85	80.33	80.26	70.93	72.26	70.68	ס"ת
	5.32	4.80	5.23	5.53	5.99	6.30	15.27	13.84	13.84	מס' ממוצע
יומן אישי במחשב	26	26	18	26	26	18	26	26	18	מס' ממוצע
	30.08	30.77	31.22	76.65	77.96	75.61	72.42	73.54	77.00	ס"ת
	3.90	4.53	4.18	8.36	7.80	8.06	12.69	12.80	9.79	מס' ממוצע
ביקורת (ללא התערבות)	27	27	19	27	27	19	27	27	19	מס' ממוצע
	28.89	28.56	29.11	70.48	70.52	70.95	69.00	68.37	68.37	ס"ת
	4.56	4.53	5.14	11.82	11.78	9.94	12.88	13.19	12.01	

עקב ההבדלים ההתחלתיים, הפער בין הציון אחרי ההתערבות לבין הציון לפני ההתערבות הוגדר כ-adjusted gains. חישוב זה מגדיר את הפער בין הציון אחרי ההתערבות לבין הציון לפני, תוך פיקוח על הציון ההתחלתי, היינו השינויים נמדדו יחסית לנקודת ההתחלה, ובכך הפערים ההתחלתיים מנוטרלים. לפיכך ניתוחי השונות לא נערכו כניתוחים סטנדרטיים במדידות חוזרות, ניתוחים הכוללים אפקטים עיקריים של זמן וקבוצה וכן אינטראקציה בין זמן לבין קבוצה, אלא כניתוחי שונות עם ציוני ה-adjusted gains. כלומר, ההבדל בניתוחים אלו המוצג להלן, נבחן בין שש הקבוצות, ומאחר שהציונים הוגדרו כפונקציה של הזמן ("לפני" ו"אחרי") הניתוחים מייצגים למעשה בחינה של האינטראקציות בין זמן לקבוצה.

השפעת נושא הכתיבה ומידת האינטראקטיביות בבלוג על המצב הרגשי-חברתי על פי השאלונים

נעשה ניתוח שונות רב-משתני (MANOVA) לבדיקת ההבדלים בין שש הקבוצות מבחינת השינוי בין השלב שלפני ההתערבות והשלב שאחרי ההתערבות, באמצעות ציוני ה-adjusted gains, ונמצא כי קיים הבדל מובהק בין הקבוצות: $F(15,452) = 6.46, \eta^2 = .18, p < .001$. בנייתוחי שונות חד-משתניים לבדיקת השינויים בין הקבוצות בכל אחד מהמשתנים התלויים, נמצא כי הקבוצות מתנהגות שונה באופן מובהק במשתנים דימוי עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות. לוח 3 מציג את ניתוחי השונות החד-המשתניים של השינויים בשלושת המשתנים התלויים האלו בין הקבוצות.

לוח 3: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני המדדים דימוי עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות בין השלב שלפני ההתערבות והשלב שאחריה (N=161)

η^2	F	df	MSE	
.16	5.78*	5,154	51.17	דימוי עצמי
.32	14.50*	5,154	134.21	יחסים עם חברים
.26	10.96*	5,154	100.33	התנהגויות חברתיות

* $p < .001$

במבחן המשך מסוג Tukey לבדיקת ההבדלים במשתנה **דימוי עצמי** נמצא כי הדימוי העצמי בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי ($M = 1.11$) עלה באופן מובהק ($p < .001$) יותר מקבוצת הביקורת ($M = -2.21$); הדימוי העצמי בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי ($M = 1.25$) עלה באופן מובהק ($p < .05$) יותר מקבוצת היומן במחשב ($M = -0.89$) ומקבוצת הביקורת ($M = -2.21$) ($p < .001$); הדימוי העצמי בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא הכללי ($M = 1.02$) עלה באופן מובהק ($p < .01$) יותר מקבוצת הביקורת ($M = -2.21$).

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים במשתנה **יחסים עם חברים** נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי ($M = 2.57$) עלתה באופן מובהק ($p < .001$) יותר מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -1.28$), מקבוצת היומן במחשב ($M = -1.53$) ($p < .001$) ומקבוצת הביקורת ($M = -3.02$) ($p < .001$); קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא רגשי-חברתי ($M = 2.02$) עלתה באופן מובהק ($p < .001$) יותר מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -1.28$), מקבוצת היומן במחשב ($M = -1.53$) ($p < .001$) ומקבוצת הביקורת ($M = -3.02$) ($p < .001$); קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = 1.22$) עלתה באופן מובהק ($p < .001$).

.05) < יותר מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -1.28$), מקבוצת היומן במחשב ($M = -1.53$) ($p < .05$) ומקבוצת הביקורת ($M = -3.02$) ($p < .001$).

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים במשתנה **התנהגויות חברתיות** נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי ($M = 1.82$) עלתה באופן מובהק ($p < .05$) יותר מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -0.67$), מקבוצת היומן במחשב ($M = -0.82$) ($p < .05$) ומקבוצת הביקורת ($M = -2.71$) ($p < .001$); קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי ($M = 2.63$) עלתה באופן מובהק ($p < .01$) יותר מקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -0.21$), מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -0.67$) ($p < .001$), מקבוצת היומן במחשב ($M = -0.82$) ($p < .001$) ומקבוצת הביקורת ($M = -2.71$) ($p < .001$); קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -0.21$) עלתה באופן מובהק ($p < .05$) יותר מקבוצת הביקורת ($M = -2.71$).

ממצאים אלו תומכים בהשערה המתייחסת ל**נושא הכתיבה**. ניכר כי שתי קבוצות הבלוגים אשר עסקו בקושי הרגשי-חברתי הראו שיפור בשלושת המשתנים התלויים – דימוי עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות – בין נקודת הזמן שלפני ההתערבות לבין נקודת הזמן שלאחר ההתערבות, יחסית לארבע הקבוצות האחרות (שתי קבוצות הבלוגים שכתבו בנושא כללי, קבוצת כותבי היומן במחשב וקבוצת הביקורת). כמו כן הממצאים מאששים את ההשערה המתייחסת למרכיב ה**אינטראקטיביות**. קבוצת הבלוג בנושא הקושי הרגשי-חברתי אשר היה פתוח לתגובות, השיגה את השיפור הרב ביותר מבין הקבוצות.

לבדיקת ההבדלים בין שש הקבוצות בשינוי שבין השלב שאחרי ההתערבות ושלב המעקב נעשה ניתוח שונות רב-משתני (MANOVA) עם ציוני ה-*adjusted gains*. לא נמצאו הבדלים מובהקים בין הציונים אחרי ההתערבות לבין ציוני המעקב: $Wilks' \Lambda = .80$, Hotelling's Trace = .23, $(F(15, 335) = 1.74, \eta^2 = .07, p > .05)$

לוח 4 מציג את ניתוחי השונות החד-משתניים של השינויים במשתנים התלויים – דימוי עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות – בין השלב שאחרי ההתערבות לבין שלב המעקב (שמונה שבועות לאחר הסיום). בניתוחים אלו נמצא כי אין הבדלים מובהקים בשלושת המשתנים התלויים בין המדידה שנערכה מיד עם תום ההתערבות לבין המדידה בשלב המעקב; כלומר השינוי שנמצא במדדי הדימוי העצמי, הקושי הרגשי-חברתי וההתנהגויות החברתיות בקרב הקבוצות בין השלב שלפני ההתערבות ובין סיומה לא השתנה, והוא נשאר יציב גם בשלב המעקב.

לוח 4: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני המדדים דימוי עצמי, קושי רגשי-חברתי והתנהגויות חברתיות בין השלב האחרי ההתערבות ושלב המעקב (N=121)

η^2	F	df	MSE	
.085	2.14	5,115	8.62	דימוי עצמי
.060	1.46	5,115	6.99	התנהגות עם חברית
.068	1.67	5,115	12.43	התנהגויות חברתיות

אינטראקציה בין מאפייני האישיות מופנמות ומוחצנות, סוג הקבוצה ומידת ההקלה על המצוקה הרגשית

השערתנו הייתה כי נבדקים מופנמים אשר יכתבו בבלוג הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי, יחוו שיפור במשתנים התלויים ברמה גבוהה יותר מאשר נבדקים מופנמים בקבוצות האחרות, ואף יותר מנבדקים מוחצנים בכל קבוצה אחרת. לבדיקת ההשערה, הנבדקים סווגו כמופנמים או מוחצנים, על פי ציון החציון בסולם הרלוונטי בשאלון מאפייני אישיות ($\text{median} = 32$). נבדקים שקיבלו ציון 32 או ציון נמוך ממנו סווגו כמופנמים; נבדקים שקיבלו ציון 33 או ציון גבוה ממנו סווגו כמוחצנים. ניתוח שונות רב-משתני (MANOVA) נערך לבדיקת הבדלים התחלתיים באינטראקציה בין סוג הקבוצה לבין מאפייני האישיות מופנמות--מוחצנות, טרם ההתערבות. נמצא כי אין הבדל מובהק לפי אינטראקציה של קבוצה עם מאפייני האישיות מופנמות--מוחצנות: $\text{Wilks' Lambda} = .92$, $\text{Hotelling's Trace} = .09$, $F(15,437) = 0.88$, $p > .05$

לבחינת ההשערה נעשה ניתוח שונות רב-משתני (MANOVA) לבדיקת האינטראקציה המשולשת בין קבוצה, זמן ("לפני" ו"אחרי") ומאפייני האישיות מופנמות--מוחצנות. לא נמצא אפקט של השפעת האינטראקציה. כלומר לא נמצא הבדל בשינוי בין הקבוצות בשינוי בין המדידה לפני ההתערבות לבין המדידה בתום ההתערבות בין הנבדקים אשר אופיינו כמופנמים לבין אלו אשר אופיינו כמוחצנים: $\text{Wilks' Lambda} = .92$, $\text{Hotelling's Trace} = .08$, $F(15, 434) = 0.80$, $\eta^2 = .03$ ($p > .05$)

כמו כן, נעשה ניתוח שונות רב-משתני (MANOVA) לבדיקת האינטראקציה המשולשת בין קבוצה, זמן ("אחרי" ומעקב) ומאפייני האישיות מופנמות--מוחצנות. לא נמצא אפקט של השפעת האינטראקציה. כלומר אין הבדל בין הקבוצות בשינוי בין המדידה אחרי ההתערבות לבין המדידה בשלב המעקב, בין הנבדקים אשר אופיינו כמופנמים לבין אלו אשר אופיינו כמוחצנים: $\text{Wilks' Lambda} = .91$, $\text{Hotelling's Trace} = .10$, $F(15, 317) = 0.70$, $\eta^2 = .03$ ($p > .05$)

אם כן, ניתן לסכם שהשינוי במשתנים התלויים – דימוי עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות – הוא תוצר של סוג ההתערבות בקבוצה, וללא אינטראקציה עם מאפייני האישיות מופנמות--מוחצנות.

ממצאים העולים מן הראיונות האישיים

בתום ההתערבות ולאחר בדיקת המעקב, מחצית מהנבדקים שנתבקשו להתראיין הסכימו – שתי בנות מהקבוצה הפתוחה לתגובות ושלוש בנות מהקבוצה הסגורה לתגובות. כללית, ניתן לומר כי כל המרואיינות הביעו שמחה על השתתפותן בפעילות הכתיבה בבלוג ומצאו שהיא תורמת להן. חוויית הכתיבה נתפסה אצלן כהזדמנות לפריקת מתחים ומצוקות: "נהניתי נורא, הכתיבה בבלוג תרמה לי בכך שיכולתי באמת לבחון את עצמי ולבקר את עצמי בעיקר בנושאים החברתיים" (מרואיינת א, בלוג פתוח). אף שניהול בלוג הוא מקובל בקרב בני נוער, חלק מהמרואיינות ציינו כי טרם ההשתתפות במחקר לא העריכו שתתנסו בניהול בלוג, ובעקבות חוויית הכתיבה בבלוג שינו את דעתן: "נהניתי לכתוב בבלוג למרות שבהתחלה נרתעתי מעצם המחשבה שאני בכלל אכתוב בלוג, זה נשמע לי מופרך לחלוטין, אבל עם הזמן הרגשתי כמה זה כיף להתבטא ולכתוב מה שבאמת עובר עליי. זה מאוד הקל עליי בהתמודדות עם הקשיים שביום יום, ואחרי שהייתי קוראת את מה שכתבתי הייתי מבינה את הדברים באור קצת אחר" (מרואינת ב, בלוג פתוח).

כאמור, כל חמש המרואיינות השתתפו בשתי ההתערבויות אשר דרשו לכתוב על אודות הקשיים הרגשיים-חברתיים. בהקשר זה הן נתבקשו במהלך הראיון לספר על המצוקה הרגשית-חברתית שלהן בתקופת הכתיבה בבלוג. שלוש מהמרואיינות ראו בכתיבה מקור לשיפור מצבן הרגשי-חברתי: "בקשר לחבר'ה או לחבר, אחרי שכתבתי הרגשתי נקייה הרבה יותר והמחשבות נראות יותר מסודרות, ולא בבלגן גדול כמו שהיו, כי עכשיו הן מסודרות בכתב, ולא מתרוצצות בראש בחופשיות. תוך כדי כתיבה, לפעמים הגעתי למסקנות ולתובנות, דווקא בגלל שהמחשבות נהיו מסודרות יותר, וזה עזר לראות את הדברים בצורה ברורה יותר ולהגיע למחשבות שלא חשבתי קודם. כלומר, אם המסקנה שהגעתי אליה אחרי הפוסט הייתה טובה, אז הרגשתי טוב יותר מבחינה חברתית, ואם המסקנה הייתה שלילית, אז ידעתי שהיא נכונה, ולמרות שהיא מעציבה, עכשיו אני לפחות יודעת שאני יכולה להמשיך הלאה" (מרואינת ה, בלוג סגור).

עם זאת, שתי מרואיינות ציינו כי הן לא יכולות לקשר ישירות בין השיפור במצב החברתי שלהן לכתיבה בבלוג: "הכתיבה שחררה אותי, יכולתי לחשוב על דברים שקורים לי, אבל אני לא יודעת אם זה באמת יכול לעזור לי עם חברים שלי" (מרואינת ג, בלוג סגור). המרואיינות ציינו מיוזמתן את החוויה של הפורקן ושחרור המתח שבאים עם הכתיבה, אך לא ראו בכך גורם שעשוי לשנות את מצבן הרגשי מעבר להקלת-מה (או שלא היו מודעות לכך).

כאמור, שתי מרואיינות השתייכו להתערבות שבה הייתה אפשרות למתן תגובות על הפרסומים בבלוג ושלוש מרואיינות השתייכו להתערבות שבה התגובות היו חסומות. לפיכך, נשאלו המרואיינות מן הקבוצה הפתוחה לתגובות, האם הייתה לאינטראקטיביות השפעה כלשהי עליהן. שתי המרואיינות ציינו כי הבלוג שניהלו לא סחף תגובות רבות. אחת מהן אף ראתה במיעוט התגובות גורם מתסכל: "היה לי די חשוב לקבל תגובות, כי זה אומר שאנשים קוראים את הבלוג שלך, ושהם מתעניינים במה שעובר עלייך. לא קיבלתי תגובות וזה מעט מאכזב והוריד את החשק לעדכן את הבלוג. פעם אחת גולש אחד כתב לי שהוא אהב את הפוסט, וזה נורא נורא שימח אותי"

(מרואינת ב, בלוג פתוח). המרואינות שהשתתפו בהתערבות של הבלוגים הסגורים לתגובות נשאלו, כיצד חסימת הבלוג לתגובות נחווה על ידן: "אני חושבת שדי אהבתי את זה אפילו. אהבתי את זה שהבלוג שלי אנונימי ובקושי היו כניסות וגם כשהיו כניסות אנשים לא יכלו להגיב. זה עזר לי. אני לא רוצה שאנשים שאני לא מכירה יגיבו ויעבירו עליי ביקורת. אני חושבת שזה השפיע על הבלוג לטובה, כי הכתיבה הייתה יותר חופשית ולא חששתי מתגובות לא רצויות וביקורתיות" (מרואינת ד, בלוג סגור).

על סמך הנאמר בראיונות, ניתן לסכם ולומר כי המרואינות חיזקו את הממצאים באמרו שהכתיבה על אודות הקושי הרגשי-חברתי תרמה להם בשיפור מצבן הרגשי-החברתי, אך לתגובות הקוראים היה חלק קטן בכך.

דיון

המפגש בין מאפייני האינטרנט והאיכויות הקיימות בכתיבה בא לידי ביטוי בצורה מרבית בכתיבה בבלוג. הבלוג מספק שילוב ייחודי בין מקום נוח לביטוי עצמי, אינטימי ואותנטי לבין סביבה חברתית אינטראקטיבית, המקובלת בקרב מתבגרים (Lenhart & Fox, 2006; Mazur, 2005). במסגרת המחקר הנוכחי נבדק ערכה התרפויטי של כתיבה בבלוג עבור מתבגרים החווים מצוקה רגשית-חברתית שהם בעלי מאפייני האישיות מוחצנות ומופנמות, ושאלות המחקר התייחסו הן להשפעת תוכן הכתיבה והן לאפשרות האינטראקציה עם מגיבים לכתיבה.

ערכה התרפויטי של כתיבה בנושא הקושי הרגשי-חברתי

הממצאים מלמדים על כך ששתי קבוצות הכותבים בבלוגים אשר עסקו במכוון בקושי הרגשי-חברתי (פתוח או סגור לתגובות) הראו בעקביות שיפור מובהק בכל שלושת המדדים (דימוי עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות). ממצא זה נתמך בספרות המחקר, המציגה עדויות חוזרות להשפעתה החיובית של הכתיבה על אודות רגשות קשים. הערך התרפויטי של כתיבה על הקושי מתבטא בהפחתה של תחושות שליליות והעצמת רגשות חיוביים, לעומת כתיבה שאינה עוסקת בקושי (Esterling et al., 1999) ולעומת קבוצת ביקורת ללא כל התערבות (Pennebaker & Chung, 2007). ניתוח-על של סמית הראה כי כתיבה יזומה על אודות קושי רגשי קשורה בירידה מובהקת במצוקה הרגשית (Smyth, 1998). ניתן לומר שלביטוי הרגשות בכתב יש ערך רב בהקלה רגשית. ארגון החוויה הרגשית העוצמתית אל תוך תבניות מוגדרות של מלל מאפשר התמודדות טובה יותר. הכותב חש מחוזק ומועצם, מה שמתבטא ברווחה נפשית רבה יותר ועלייה בדימוי העצמי (Pennebaker & Chung, 2007).

כתיבה באינטרנט והשפעתה על הקושי הרגשי-חברתי

הממצאים הראו כי התערבויות אשר נערכו באינטרנט באמצעות כתיבה בבלוג, הראו שיפור העולה על זה שנמצא בקבוצה שחבריה ניהלו יומן במחשב ובקבוצת הביקורת, אשר לא קיבלה כל התערבות. עדויות חוזרות מראות כי האינטראקציה הבין-אישית באינטרנט משפיעה השפעה חיובית על אוכלוסיית הצעירים (Leung, 2002) ועל אלו המאובחנים כבודדים או הסובלים מחרדה חברתית (Ando & Sakamoto, 2008), בהתמודדותם עם קשיים חברתיים בהרחבת המעגל החברתי שלהם ברשת ומחוצה לה. נוסף על כך, חשיפה עצמית, האופיינית להתנהגות

במרחבי האינטרנט, חשובה לבניית יחסים בין-אישיים ולהתמודדות עם בדידות, ובכוחה לעורר נכונות ליצירת קשרים חברתיים (Kraut et al., 2002). בות מצא במחקרו כי נבדקים אשר נמצאו בודדים מבחינה חברתית עשו שימוש תכוף יותר ברשת לבחינת הזהות שלהם, לעומת נבדקים אשר לא אובחנו כבודדים. כיוון שכך, אותם מתבגרים בודדים הפיקו את המרב מאינטראקציות בין-אישיות אלו לרכישת מיומנות חברתית והעצמת המסוגלות החברתית שלהם במציאות הפיזית (Booth, 2008). נראה אפוא כי המפגש הבין-אישי באינטרנט הוא של שווים (Suler, 2004). אדם אשר חש דחוי חברתית במציאות הפיזית, נכנס למרחב וירטואלי שבו הוא מתנהל בשוויון ובתוכו הוא יכול לברוא עצמו מחדש ולהשפיע גם על סביבתו הפיזית (Whitty, 2008a, 2008b).

עדות המחזקת את ההסבר הזה ניתן למצוא במחקר הנוכחי, בדברים אשר עלו במסגרת ריאיון שנעשה עם נבדקת מקבוצת הבלוגים בנושא הקושי הרגשי-חברתי הסגור לתגובות: "יש דברים שפשוט רציתי שאנשים ידעו כדי שיבינו, כדי שידעו שהם לא לבד. דמיינתי לי איך יש מישהו קצת כמוני שקורא את הדברים שלי ואולי מרגיש אחר כך יותר טוב".

השפעת האינטראקטיביות על הכתיבה

הקבוצה אשר כתבה יומן במחשב האישי (שלא לפרסום) בנושא הקושי הרגשי-חברתי, לא השתפרה אף באחד מהמשתתפים התלויים, וזאת בניגוד למחקרים קודמים, אשר הראו את השפעתה התרפויטית של הכתיבה האישית בכתב יד (ראו Kerner & Fitzpatrick, 2007; Lago, 2007; Pennebaker & Chung, 2007; Lepore & Greenberg, 2002). ממצא זה מצביע על השפעה אפשרית של סוג המרחב שבמסגרתו מתבצעת הכתיבה. כתיבה הבעתית במהותה נועדה לעיני הכותב בלבד, אולם יש המתארים את תהליך הכתיבה כדיאלוג עם אחר משמעותי, או לחלופין -- ככתיבה תוך הצגת משאלה פנימית שהיומן ייחשף וייקרא בפני קהל (Pennebaker & Chung, 2007). משאלה זו מוגשמת בכתיבה בבלוג.

הכתיבה ההבעתית נובעת במקורה מתאוריית העכבות, הגורסת כי אדם החווה טראומה בחייו ילקה בבריאותו אם לא ישתף אחרים במצוקתו. תהליך של יצירת עכבות מעכב כל אפשרות לעיבוד החוויה ברמה הפסיכולוגית. כמו כן, עכבות בקרב אנשים נוטות להעצים ככל שמצוקתם של אלו נוגעת ביתר שאת בתכנים חברתיים המעידים על בעייתיות בסביבה או באופי מערכת היחסים. כתיבה על מצוקה או על קושי רגשי-חברתי מסייעת בשחרור עכבות ומקדמת את הבריאות הנפשית (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker & Chung, 2007). במקביל, אחד ממאפייניה הבולטים של הכתיבה באינטרנט הוא אפקט הסרת העכבות, שלפיו מאפייני הרשת, כגון: אנונימיות, אי-נראות והיעדר קשר עין, מייצרים סביבה שבה הפרט חש משוחרר יותר לבטא את כל שעולה על לבו (Joinson, 2007). כך, המיזוג בין כתיבה אקספרסיבית על קושי, המעודדת אורור רגשי, לבין סביבה וירטואלית, המזרזת שחרור עכבות, עשוי להסביר את עליונות ההתערבות באמצעות בלוג על התערבות באמצעות יומן במחשב.

הסבר אפשרי נוסף לממצא זה נשען על ההבחנות בין שלושת הממדים האפשריים לכתיבת יומן: בכתב יד, במחשב האישי ובאינטרנט. בני הנוער של ימינו מורגלים בפעילות מגוונת במרחב

האינטרנט; הבלוג מאפשר ממד חזותי של פרסום תמונות והוספת קישורים וסרטונים, ובכך מרחיב את הגדרת הבלוג כיומן מילולי בלבד (Herring, Scheidt, Wright & Bonus, 2005). לעומת הבלוג, הכתיבה במחשב האישי בעזרת מעבד תמלילים חסרה את המרכיב החזותי והאינטראקטיבי. כתיבה במחשב גם חסרה את ממד השרבוט והציור המאפיין לעתים קרובות יומנים הנכתבים בכתב יד; ואמנם, נמצא כי כתיבה הבעתית באמצעות הקלדה במחשב שונה מכתבה ביד ברמת החשיפה של רגשות קשים: נבדקים אשר כתבו ביד נטו לחשוף יותר רגשות קשים ולהעמיק בהתבוננות הפנימית (Brewin & Lennar, 1999). ייתכן אפוא שהקלדת יומן במחשב חסרה מאפיינים חשובים הקיימים בכתיבה בבלוג כמו גם ביומן בכתב יד, ובכך מזמינה מחקרים נוספים בתחום להבחנה בין כתיבה הבעתית בבלוג לעומת כתיבה הבעתית בכתב יד.

כמו כן, מבין ארבע הקבוצות של כותבי הבלוגים, אלו אשר היו פתוחות לתגובות הציגו הישגים גבוהים מקבוצות הבלוגים הסגורים לתגובות: הישגיה כל אחת מבין הקבוצות האינטראקטיביות עלו במוצע על הישגי הקבוצה שהקבילה לה בנושא הכתיבה אך הייתה חסומה לתגובות. מכאן, שלמרכיב האינטראקטיבי עם קהל הקוראים ישנה השפעה משמעותית על הכותב. ניתוח תוכן של 260 בלוגים במחקר אחר (Papacharissi, 2004), במטרה לבחון על אילו צרכים עונה הכתיבה בבלוג, הראה כי ביטוי עצמי ואינטראקטיבי ישירה עם קהל הקוראים היוו את המוטיבציה המרכזית שהניעה את הבלוגרים להמשיך ולכתוב בבלוג; הבלוג היווה בימה נוחה למילוי צרכים חברתיים. לפיכך, נראה כי למשתנה האינטראקטיביות השפעה משמעותית על המוטיבציה של הכותב להמשיך לכתוב ועל חווייתו את הכתיבה כמשמעותית עבורו.

אם כן, מהות הכתיבה בבלוג היא שיתוף במידע, כלומר המרכיב החברתי טבוע מלכתחילה בפעולה זו (Hsu & Chuan-Chuan Lin, 2008). במסגרת כתיבה הבעתית, הכותב מבטא את עצמו, אולם רק הבלוגר יכול גם "להמציא את עצמו" מחדש בעזרת האינטראקטיבי עם קהל הקוראים והמגיבים (Gurak & Antonijevic, 2008). אף אם אין תגובות בפועל, עצם הפרסום ברבים מבדיל את הבלוג מיומן בהגדרתו המסורתית. האינטראקטיבי עם הקוראים, בין אם היא מתממשת באמצעות כתיבת תגובות ובין אם לאו, תורמת לתחושת המחויבות של הבלוגר להמשיך ולנהל את הבלוג (Nardi, Schiano & Gumbrecht, 2004), ובתוך כך גם למחויבות להמשיך ולבחון את קושי שעמו הוא מתמודד. המרחב הווירטואלי מחבר זירה פרטית וזירה ציבורית יחד. כניסה למרחב וירטואלי הטומן בחובו הזדמנות לאינטראקטיבי, מעלה את המודעות החברתית, ובכך מאפשרת בחינה של העצמי כחלק ממעגל חברתי, דבר אשר אינו נמצא ביומן במחשב. ניתן לומר כי היומן האישי המסורתי מוגן במנעול (אם פיזית ואם באמונה כי איש לא יראה אותו), בעוד הבלוג מוגן באנונימיות בלבד, המאפשרת לכותב באמצעותו לבטא במקביל תכנים אישיים וגם לפרסמם ברבים (Sorapure, 2003).

מאפייני האישיות מופנמות ומוחצנות כמשתנים מתערבים

במחקר הנוכחי, ההשערה כי תמצא אינטראקטיבי בין רמות המופנמות והמוחצנות לבין סוג הקבוצה בהשפעה על המשתנים התלויים לא אוששה, בכל המדדים. כלומר, שלא בהתאם להשערה, נבדקים מופנמים לא הציגו שיפור רב יותר מנבדקים מוחצנים בעקבות הכתיבה בבלוג:

השינוי במשתנים התלויים היה תוצר של סוג ההתערבות בקבוצה, וללא אינטראקציה עם מאפייני האישיות מופנמות--מוחצנות.

להיעדר האינטראקציה עם מופנמות ומוחצנות במחקר הנוכחי ניתן לספק כמה הסברים. ראשית, אפשרי כי מספר הנבדקים בכל תא (כ-13 בממוצע) לא הספיק מבחינה סטטיסטית לבדיקת ההשערה. יתרה מזו, ספרות המחקר המציגה קשרים בין מאפייני אישיות והשפעת השימוש באינטרנט מתייחסת לרוב למשתנה המין כמשתנה מתערב, דבר שלא ניתן היה לעשות במחקר נוכחי, עקב חלוקה אסימטרית בין המינים. עמיחי-המבורגר ובן-ארצי מצאו כי ההבדל בשימושים באינטרנט מוסבר על ידי הבדלים אישיותיים ומגדריים. נשים מוחצנות צורכות שירותים חברתיים מעטים יותר באינטרנט מאשר נשים מופנמות או נירוטיות. לעומתן, גברים מוחצנים צורכים שירותי פנאי ובידור רבים יותר (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2000). אם כן, ייתכן שהרחבת גודל התאים במחקר הנוכחי, תוך התחשבות במין הנבדק, הייתה מספקת ממצאים אחרים.

כמו כן, אפשר שמאפייני האישיות הנבחרים – מופנמות ומוחצנות – אינם המאפיינים המשמעותיים בהסבר ההשפעה של הסוג ההתערבות המוצעת על המצוקה הרגשית-חברתית. בחינת מאפייני האישיות של אותם אנשים הפונים לכתבת בלוג מעלה כי דווקא מאפייני האישיות פתיחות להתנסויות חדשות ונירוטיות מנבאים פתיחת בלוג (Guadagno, Okdie & Eno, 2008). אם כן, ייתכן כי מאפייני אישיות אלו משמעותיים יותר בהסבר השפעת הכתיבה בבלוג על סוגיו. הבחירה בתכונות המוחצנות והמופנמות במחקר הנוכחי הייתה בשל סדרת מחקרים אשר הראו על חשיבותן כמשתנים מתערבים באשר להשפעות שונות של התנהגויות מקוונות, אך ייתכן שחשיבות זו היא פחותה בהקשר המסוים של מחקר זה.

מגבלות המחקר והצעות למחקרי המשך

המחקר הנוכחי התבצע במערך ניסויי בשדה. למרות יתרונותיו של מערך מחקר שכזה, הוא מעלה קשיים ומגבלות במערך המתודולוגי המחייבים התייחסות. כמו כן, התגלתה במחקר בעיה סטטיסטית-מתודולוגית בשל ההבדל הראשוני (לפני ההתערבות) שנמצא בין הקבוצות, ולפיו קבוצת הנבדקים שכתבה בלוגים פתוחים לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי הייתה נמוכה באורח מובהק בציון המצוקה בשאלון "יחסים עם חברים" מהקבוצות האחרות. אף על פי שהחלוקה לקבוצות הייתה אקראית לחלוטין, ואף שנעשתה מניפולציה סטטיסטית שמחקה הבדלים ראשוניים אלו, אין להתעלם ממגבלה זו, ורק שחזור של המחקר יוכל לגלות באיזו מידה הממצאים יציבים גם בקבוצות שבהן הנתונים הראשוניים שווים.

באורח אופייני למחקרי אורך בשדה, במהלך ההתערבות, 64 מתוך 225 נבדקים (28.44%) נשרו, ולא נבדקו שנית לאחריה. לפיכך, ייתכן שהאפקטים שנמצאו אצל המסיימים אינם תקפים באותה מידה אצל הנושרים. כמו כן, ההתפלגות המגדרית מראה כי רוב המסיימים היו בנות (124 נערות; 37 נערים). כיוון שמספר המקרים מכל מגדר בכל קבוצה היה קטן מדי על מנת לבצע ניתוחים סטטיסטיים, לא ניתן להסיק בנוגע להשפעות הקשורות במגדר. בשל העובדה שישנה עדות מחקרית לקשר בין סוגי התכנים בבלוג ומין הבלוגר (Argamon, Koppel, Pennebaker & Schler, 2007), מעניין לבחון הבדלים בין המינים בהקשר של נושא ספציפי, כלומר ללמוד כיצד

בנים ובנות מתמודדים ומביעים בבלוג את רגשותיהם ביחס למצוקה מסוימת. נוסף על כך, ההשערה אשר עסקה באינטראקציה בין מאפייני האישיות מופנמות ומוחצנות וסוג ההתערבות לא העלתה ממצאים מובהקים. גם במקרה זה, אפשרי כי גודלם של התאים בכל קבוצה אשר חולקה למופנמים ומוחצנים, לא הספיקו להעלאת ממצאים חד-משמעיים. הדבר מצביע על כך שישנה חשיבות לבחינת מאפייני אישיות נוספים, וכן לבחינתם באינטראקציה עם מגדר, לשם העמקת ההבנה בהקשר זה.

כזכור, המדגם כלל מתבגרים הסובלים ממצוקה רגשית-חברתית. איתורם נעשה באמצעות שאלון יחסים עם חברים (IPR) Index of Peer Relationship (Hudson, 1982), לדיווח עצמי על הקושי והמצוקה הרגשיים והחברתיים. מקריאה של הטקסטים בבלוגים אשר עסקו במצוקה הרגשית-חברתית, ניכר כי הקושי הרגשי-חברתי בא לידי ביטוי במגוון דרכים, וכי הוא נובע מסיבות שונות, כמו: זהות מינית, משבר משפחתי, קושי לימודי, מגבלות פיזיות, מצוקה סוציו-אקונומית, מאפייני אישיות ועוד. אפשר, אם כן, שההטרונגיות הרבה בנסיבות המצוקה וגורמיה התערבו בממצאי המחקר, ושניתן היה ליצור השפעה רבה יותר של הכתיבה בבדיקה של מצוקות ספציפיות יותר. מומלץ שגם נושא זה יבחן במחקר עתידי. כמו כן, המרכיב האיכותני במחקר היה מוגבל, משום שרק מיעוט קטן של הנבדקים (למעשה, חמש נבדקות) הסכים להשתתף בריאיון אישי. נראה כי יש מקום להרחיב את הפן האיכותני, כדי לקבל תמונה מלאה יותר של השפעות הכתיבה.

השלכות לעבודה הייעוצית-טיפולית

הבלוג מציג מקבילה לתרפיה בדיבור (talking cure) באמצעות התרפיה בכתיבה (writing cure), תוך ניצול מאפייני המרחב הווירטואלי. ניתן להתייחס לסוגה המדוברת ככלי לעזרה עצמית (self-help therapy) בשל איכויות הכתיבה ההבעתית, אשר ידועות בספרות המחקר ובשדה הטיפולי (Tan, 2008). בהסתמך על ממצאי המחקר הנוכחי, ניתן להעצים עוד יותר את הפוטנציאל הגלום בכתיבה שכזו במסגרת ייעוצית-טיפולית או, לכל הפחות, במסגרת מעקב רגיש אחר אופי התכנים, תכיפותם והתגובות מקהל הקוראים (Hoyt & Pasupathi, 2008). אוכלוסיית המטרה במחקר הנוכחי הייתה מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים, המהווה קהל יעד עבור המערך הייעוצי-טיפולי במערכת החינוך (הפורמלית והבלתי פורמלית). במסגרת שכזו ניתן להציע למתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים הפעילים באינטרנט ומראים עניין בכתיבה, לפתוח בלוג אשר ייסב סביב נושא הקושי הרגשי-חברתי. קשר שכזה יכול להיעשות במקביל לתהליך ייעוצי פנים אל פנים, או לחלופין -- באופן מקוון בלבד. חשיפה לעולמו הרגשי של הנועץ מתוך כתביו בבלוג, ובתוך כך גם לעולמו הווירטואלי (באמצעות קישורים, סרטונים, דיאלוג עם מגיבים וכדומה), מספקת מידע רב ערך החיוני לעבודת הייעוץ ולטיפול הנפשי. כמו כן, העובדה שהתכנים מתועדים מקלה על היכולת האבחון והמעקב של המטפל בתדירות גבוהה; האפשרות לחזור ולקרוא בתכנים, להסב את תשומת לבו של מטופל לתהליך שעבר, לתכנים שהעלה ולתגובות שקיבל, מאפשרת עבודה מדויקת וממוקדת. כמו כן, באמצעות הבלוג, התכנים נגישים וזמינים למעקבו של המטפל. כמו כן הוא יכול לבחון את ההשפעה של ההתערבות במסגרת

החינוכית באמצעות תצפיות, שיחות עם אנשי חינוך וטיפול הבאים עמו במגע, הישגיו בלימודים ועוד (בוניאל-נסים וברק, 2008).

עם זאת, בעוד כתיבה מונחית במסגרת ייעוצית-טיפולית מקובלת בגישות שונות, כאשר הדבר נעשה בבלוג, שבו התכנים נחשפים לעיני כול, ישנה חשיבות להיכרות מעמיקה של המטפל עם המרחב הווירטואלי. כדי שתהליך טיפולי יתקיים תוך התחשבות ושמירה על כללי אתיקה מקובלים, על המטפל להכיר את מרחבי האינטרנט, על מאפייניהם והשפעותיהם על המשתמש, ובתוך כך את מרחב יומני הרשת (בלוגוספרה). הדרכה מקצועית ליועץ ומטפל ומעקב זהיר אחר התכנים עשויים להעצים את יתרונות המרחב הווירטואלי ולנצל את ממצאי המחקר הנוכחי ביעילות (בוניאל-נסים וברק, 2008 ; Nagel & Anthony, 2009).

מקורות

- בוניאל-נסים, מ' (2010). **הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג בקרב מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת חיפה.
- בוניאל-נסים, מ' וברק, ע' (2008). הבלוג: כלי חדשני לשימוש היועץ והמטפל. **היועץ החינוכי, טו**, 123--143.
- בוניאל-נסים, מ' וברק, ע' (2009). **פרו-אנה: נערות "עלומות" באינטרנט. מפגש לעבודה חינוכית סוציאלית, 29**, 171--192.
- כהן, א' (1995). **הדף המפוכח: כתיבהתראפיה הלכה למעשה**. תל אביב: אמציה.
- Amichai-Hamburger, Y. (2002). Internet and personality. *Computers in Human Behavior, 18*, 1--10.
- Amichai-Hamburger, Y. (2005). Personality and the internet. In idem (Ed.), *The social net: Human behavior in cyberspace* (pp. 27--55). New York: Oxford University Press.
- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior, 16*, 441--449.
- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Fox, S. (2002). "On the internet no one knows I'm an introvert": Extroversion, neuroticism, and internet interaction. *CyberPsychology & Behavior, 5*, 125--128.
- Ando, R., & Sakamoto, A. (2008). The effect of cyber-friends on loneliness and social anxiety: Differences between high and low self-evaluated physical attractiveness groups. *Computers in Human Behavior, 24*, 993--1009.

- Argamon, S., Koppel, M., Pennebaker, J. W., & Schler, J. (2007). Mining the blogosphere: Age, gender and the varieties of self-expression. *First Monday: Peer-reviewed journal on the internet*, 12. Available at <http://firstmonday.org/htbin/cgiwrap/bin/ojs/index.php/fm/article/view/2003/1878>
- Barak, A. (2004). Internet counseling. In C. E. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (pp. 369--378). San Diego, CA: Academic Press.
- Barak, A. (2007). 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*. Oxford: Oxford University Press.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A., & Fitzsimons, G. M. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the “true self” on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58, 33--48.
- Booth, P. (2008). Rereading fandom: MySpace character personas and narrative identification. *Critical Studies in Media Communication*, 25, 514--536.
- Bremer, J. (2005). The internet and children: Advantages and disadvantages. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 14, 405--428.
- Brewin, C. R. & Lennard, H. (1999). Effects of mode of writing on emotional narratives. *Journal of Traumatic Stress*, 12, 355--361.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653--655.
- Daiute, C., & Buteau, E. (2002). Writing for their lives: Children’s narrative supports for physical and psychological well-being. In S. J. Lepore, & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 53--73). Washington, DC: American Psychological Association.
- Esterling, B. A., L’Abate, L., Murray, E. J., & Pennebaker, J. W. (1999). Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: Mental and physical health outcomes. *Clinical Psychology Review*, 19, 79--96.
- Greenfield, P., & Yan, Z. (2006). Children, adolescents, and the internet: A new field of inquiry in developmental psychology. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 42, 391--394.

- Guadagno, R. E., Okdie, B. M., & Eno, C. A. (2008). Who blogs? Personality predictors of blogging. *Computers in Human Behavior, 24*, 1993--2004.
- Gurak, L. J., & Antonijevic, S. (2008). The psychology of blogging: You, me, and everyone in between. *American Behavioral Scientist, 52*, 60--68.
- Herring, S. C., Scheidt, L. A., Wright, E., & Bonus, S. (2005). Weblogs as a bridging genre. *Information Technology & People, 18*, 142--171.
- Hoyt, T., & Pasupathi, M. (2008). Blogging about trauma: Linguistic markers of apparent recovery. *Electronic Journal of Applied Psychology, 4*, 56--62.
- Hudson, W. W. (1982). *The clinical measurement package: A field manual*. Homewood, IL: Dorsey.
- Huffaker, D. (February 16--19, 2006). *Teen blogs exposed: The private lives of teen made public*. A paper presented at the American Association for the Advancement of Science (AAAS), St. Louis, MO. Available at http://www.davehuffaker.com/papers/Huffaker-2006-AAAS-Teen_Blogs.pdf
- Hsu, C.-L., & Chuan-Chuan Lin, J. (2008). Acceptance of blog usage: The role of technology acceptance, social influence and knowledge sharing motivation. *Information & Management, 45*, 65--74.
- Ingles, C. J., Hidalgo, M. D., & Mendez, F. X. (2005). Interpersonal difficulties in adolescence: A new self-report measure. *European Journal of Psychological Assessment, 21*, 11--22.
- Jensen-Campbell, L. A., & Graziano, W. G. (2000). Beyond the school yard: Relationships as moderators of daily interpersonal conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 923--935.
- Joinson, A. N. (2007). Disinhibition and the internet. In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (2nd ed., pp. 76--92). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Kerner, E. A., & Fitzpatric, M. R. (2007). Integrating writing into psychotherapy practice: A matrix of change processes and structural dimensions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 44*, 333--346.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of a Social Issues, 58*, 49--74.
- Kuntsche, E., Simons-Morton, B., ter Bogt, T., Queija, I. S., Tinoco, V. M., de Matos, M. G., et al. (2009). Electronic media communication with friends from 2002 to 2006 and links to face-to-face contacts in adolescence: An HBSC study in

- 31 European and North American countries and regions. *International Journal of Public Health*, 54, 243--250.
- Lago, C. (2004). "When I write I think": Personal uses of writing by international students. In G. Bolton, S. Howlett, C. Lago, & J. K. Wright (Eds.), *Writing cures: An introductory handbook of writing in counseling and therapy* (pp. 95-105). New York: Brunner-Routledge.
- Lenhart, A., & Fox, S. (2006). Bloggers: A portrait of the internet's new storytellers. *PEW Internet & American Life Project*. Available at <http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP%20Bloggers%20Report%20July%2019%202006.pdf>
- Lepore, S., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17, 547--560.
- Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ ("I Seek You") use. *CyberPsychology & Behavior*, 5, 241--251.
- Mazur, H. (2005). Online and writing: Teen blogs as mines of adolescent data. *Teaching of Psychology*, 32, 180--182.
- 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.
- Nagel, D. M., & Anthony, K. (2009). Writing therapy using new technologies: The art of blogging. *Journal of Poetry Therapy*, 22, 41--45.
- 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 Woke*, 6, 222--231.
- Papacharissi, Z. (2004). *The blogger revolution? Audiences as media producers*. Paper presented in the Communication and Technology Division, International Communication Association, New Orleans, LA.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274--281.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. Friedman & R. Silver (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp.263--284). New York: Oxford University Press.

- Pennebaker, J. W., Mayne, T., & Francis, M. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*, 863--871.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, *55*, 1243--1254.
- Rosenberg, (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 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). Mahwah, New Jersey and London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Seiffge-Krenke, I. (1997). Imaginary companions in adolescence: Sign of deficient or positive development? *Journal of Adolescence*, *20*, 137--154.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect size, outcome types and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*, 174--184.
- Sorapure, M. (2003). Screening moments, scrolling lives: Diary writing on the web. *Biography: An Interdisciplinary Quarterly*, *26*, 1--23.
- Subrahmanyam, K., Greenfield, P. M., & Tynes, B. (2004). Constructing sexuality and identity in an online teen chat room. *Applied Developmental Psychology*, *25*, 651--666.
- Suler, J. (2004). 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.
- Tan, L. (2008). Psychotherapy 2.0: MySpace blogging as self-therapy. *American Journal of Psychotherapy*, *62*, 143--163.
- Whitlock, J. L., Powers, J. L., & Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: The Internet and adolescent self-injury. *Developmental Psychology*, *42*, 407--417.
- Whitty, M. T. (2008a). Liberating or debilitating? An examination of romantic relationships, sexual relationships and friendships on the net. *Computers in Human Behavior*, *24*, 1837--1850.
- Whitty, M. T. (2008b). Revealing the "real" me, searching for the "actual" you: Presentations of self on an Internet dating site. *Computers in Human Behavior*, *24*, 1707--1723.