

הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג על-ידי מתבגרים

הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים

מירן בוניאל-נסים

חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה"

אוניברסיטת חיפה

הפקולטה לחינוך

החוג לייעוץ והתפתחות האדם

ינואר 2010

הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג על-ידי מתבגרים

הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים

מאת: מירן בוניאל-נסים

בהדרכת: פרופ' עזי ברק

חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה"

אוניברסיטת חיפה

הפקולטה לחינוך

החוג לייעוץ והתפתחות האדם

ינואר 2010

מומלץ לשיפוט על-ידי _____ תאריך _____
(מדריך העבודה)

מאושר לשיפוט על-ידי _____ תאריך _____
(יו"ר ועדת דוקטורט)

תודות

יצירה זו הינה תוצר של עבודת צוות נרחב הראוי להכרת תודה כנה:

לפרופ' עזי ברק על האמונה בי שאוכל לעמוד במסלול הישיר לדוקטורט.

על הנחייה קפדנית, רצינית, מלמדת ואחראית.

על הזמינות וקצב העבודה המהיר.

על השיחות, בהקשר למחקר וגם לא...

לצוות המחקר סטודנטיות חרוצות ותלמידי תיכון מכל רחבי הארץ, על המחויבות, הרצינות והעניין.

לשופטות הטקסטים, על קריאה מעמיקה, מקצועית ועמידה בלוח הזמנים.

לנבדקים בני-נוער יצירתיים, אחראיים וחביבים להפליא על הסכמתם להשתתף במחקר.

לד"ר עדנה גוטמן על הסיוע בסטטיסטיקה תוך הנחייה אישית ומקצועית באדיבות וסובלנות נדירה.

לחברים על הנכונות לשמוע אודות חוויות המחקר בכל הזדמנות.

על ההתגייסות לעזור בכל דרך אפשרית.

למשפחתי היקרה על ההתעניינות, האכפתיות והרוח הגבית.

על הסיוע הלוגיסטי, כספי, מנטלי, טכני ותוכני.

על ההשתתפות ברגעי הקושי והשמחה.

על התמיכה והעידוד.

לסבתי אישה יקרה לליבי, אשר מכירה לפרוטרוט כל שלב בתהליך.

על ההשתתפות בכל טווח הרגשות שעלו בי בהזדהות מלאה.

הינני חולקת עימך את התואר בכבוד רב.

לנועם האיש שלי, שבזכותו כל חלום הופך למציאות.

על העידוד, סובלנות ודאגה.

על התזכורת המתמדת שקושי משמעו אתגר והזדמנות ללמידה.

אין די מילים להודות לך...

תוכן עניינים

עמוד

VI	תקציר.....
X	רשימת לוחות.....
XIV	רשימת תרשימים.....
1	הקדמה.....
3	פרק א: מבוא וסקירת ספרות.....
3	גיל ההתבגרות, יחסים בינאישיים וקשיים חברתיים.....
5	כתיבה יומנית בגיל ההתבגרות.....
6	ערכה התרפויטי של הכתיבה היומנית.....
12	מאפייני התקשורת באינטרנט – מפגש טקסטואלי.....
15	מתבגרים באינטרנט.....
18	השפעת הכתיבה באינטרנט על המצב הרגשי-חברתי.....
20	שימוש באינטרנט ומאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות.....
22	כתיבת יומן באינטרנט – הבלוג.....
27	משמעות חשיפת היומן באינטרנט – קהל הקוראים.....
28	מתבגרים כותבים בלוג.....
30	הכתיבה בבלוג כפעילות בעלת ערך תרפויטי להתמודדות עם קושי רגשי-חברתי.....
34	השערות המחקר.....
37	פרק ב: שיטה.....
37	מערך המחקר.....
37	נבדקים.....
39	משתנים.....
39	משתנים בלתי-תלויים.....
40	משתנים תלויים.....
41	כלי המחקר.....
50	הליך המחקר.....
51	הבטים אתיים.....
52	פרק ג: ממצאים.....
55	בדיקת השערות המחקר הראשונה והשנייה.....
56	באמצעות שאלונים לדיווח עצמי.....

60	באמצעות שיפוט.....
63	באמצעות ניתוח טקסטואלי.....
78	בדיקת ההשערה השלישית.....
78	באמצעות שאלונים לדיווח עצמי.....
80	באמצעות שיפוט.....
80	באמצעות ניתוח טקסטואלי.....
81	בדיקת ההשערה הרביעית.....
86	באמצעות שאלונים לדיווח עצמי.....
87	באמצעות שיפוט.....
89	באמצעות ניתוח טקסטואלי.....
95	ראיונות אישיים.....
99	פרק ד: דיון.....
99	סיכום הממצאים.....
101	ערכה התרפויטי של כתיבה בנושא הקושי הרגשי-חברתי.....
106	כתיבה באינטרנט והשפעתה על הקושי הרגשי-חברתי.....
108	הבלוג לעומת היומן במחשב.....
	משתנה האינטראקטיביות והשפעתו על המצוקה הרגשית-חברתית: בלוג פתוח
111	לתגובות לעומת בלוג סגור לתגובות.....
116	השפעת כמות התגובות על המצוקה הרגשית-חברתית.....
120	סיכום ביניים: מודל התערבות באמצעות כתיבה בבלוג.....
121	מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות כמשתנה מתערב.....
123	סיכום: חשיבות המחקר ותרומתו.....
124	השלכות ויישומים של ממצאי המחקר.....
125	מגבלות המחקר.....
127	הצעות למחקרי המשך.....
130	רשימת מקורות.....
	רשימת נספחים.....
157	נספח 1: שאלון מאפייני אישיות.....
160	נספח 2: שאלון יחסים עם חברים.....
161	נספח 3: שאלון התנהגויות חברתיות.....
162	נספח 4: שאלון דימוי-עצמי.....

163	נספח 5: הוראות לשיפוט הרשומות.....
165	נספח 6: פלייר לאיתור נבדקים.....
166	נספח 7: מכתב הסכמת ההורים.....
167	נספח 8: הנחיות לכתיבה בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי...
168	נספח 9: הנחיות לכתיבה בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי....
169	נספח 10: הנחיות לכתיבה בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי.....
170	נספח 11: הנחיות לכתיבה בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי.....
171	נספח 12: הנחיות לכתיבה בקבוצת היומן במחשב בנושא קושי רגשי-חברתי.....
172	נספח 13: ספרון הדרכה לניהול בלוג סגור לתגובות.....
176	נספח 14: ספרון הדרכה לניהול בלוג פתוח לתגובות.....
180	נספח 15: התפלגות הנבדקים לפי מין הנבדק.....
181	נספח 16: תיאור פעילות בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי...
182	נספח 17: תיאור פעילות בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי...
183	נספח 18: תיאור פעילות בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי.....
184	נספח 19: תיאור פעילות בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי.....
185	נספח 20: מתאמים בין משתני השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן הראשונה...
186	נספח 21: מתאמים בין משתני השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן השנייה.....
187	נספח 22: מתאמים בין משתני השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן השלישית...
188	נספח 23: ציוני ה-Adjusted gains של הקבוצות במדדים של דמוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות.....
189	נספח 24: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצה הבלוג הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי במדדים של השיפוט וניתוח טקסטואלי.....
190	נספח 25: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצה הבלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי במדדים של השיפוט וניתוח טקסטואלי.....
191	נספח 26: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצה הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי במדדים של השיפוט וניתוח טקסטואלי.....
192	נספח 27: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצה הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי במדדים של השיפוט וניתוח טקסטואלי.....

הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג על-ידי מתבגרים

הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים

מירן בוניאל-נסים

תקציר

הספרות המחקרית והטיפולית מציגה את הכתיבה כאמצעי בעל ערך תרפויטי להקלה על מצוקות ורגשות קשים. בין השאר, נמצא כי לכתיבה משמעות חיובית רבה במיוחד בגיל ההתבגרות בהקשר לאתגרים ההתפתחותיים מולם ניצב המתבגר. כיום, מלבד הכתיבה היומנית הנשמרת לעיני הכותב בלבד, קיימת האפשרות לכתיבת יומן מקוון באינטרנט באמצעות בלוג. הבלוג (blog), שהנו יומן מקוון אינטראקטיבי, מהווה את השילוב הייחודי של יומן אקספרסיבי מחד וניצול מאפייני הרשת שיש להם השפעה פסיכולוגית מאידך – כמו אנונימיות, הסרת עכבות וקשר אינטראקטיבי בין המשתמשים. כלי חדש זה, העומד לצד היומן המסורתי, פורץ את גבולות המגירה, מוצג בפני קוראים זרים ופותח ערוץ תקשורת אינטראקטיבי בנושאים אינטימיים ביותר.

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון האם ניהול בלוג בנושא קשיים חברתיים (כגון: אי-שייכות, בדידות, קושי ליזום מפגש חברתי, ביישנות, חרדה חברתית, חוסר בטחון ביחסים בין-אישיים וכדומה) מקיל על המצוקה הרגשית-חברתית של הכותב, מגביר את ההתנהגויות החברתיות שלו ומשפר את דימוי-העצמי. בתוך כך הועלו השאלות האם ל**נושא הכתיבה**, כמו גם ל**מידת האינטראקציה עם קהל הקוראים בבלוג**, יש השפעה על תחושת המצוקה הרגשית-חברתית, ההתנהגות החברתית ודימוי-העצמי של הכותב. במחקר, שהתבסס על ניסוי בשדה, נכללו שש קבוצות (כ-30 נבדקים בכל אחת) של מתבגרים אשר הוקצו אליהן אקראית וזוהו כסבלים מקשיים רגשיים-חברתיים באמצעות שאלון רלוונטי: ארבע קבוצות אשר הובחנו ביניהן בנושא הכתיבה (אודות הקושי הרגשי-חברתי או בנושא כללי-חופשי) ובמידת האינטראקציה האפשרית עם קהל הגולשים (פתוח לתגובות או סגור לתגובות), ושתי קבוצות ביקורת, האחת כללה נבדקים אשר כתבו יומן בנושא המצוקה הרגשית-חברתית במחשביהם הפרטיים

והשניה כללה נבדקים שלא קיבלו כל התערבות. הנבדקים נמדדו לפני ואחרי ההתערבות שנמשכה עשרה שבועות, ובבדיקת מעקב כעבור חודשיים, באמצעות שאלונים לדיווח-עצמי, וכן נערכו שיפוט תוכן הכתיבה וניתוח טקסטואלי של מאפייני הכתיבה לשם הערכת רמת הקושי הרגשי-חברתי שלהם.

ממצאי המחקר הראו באופן עקבי, בכל המדדים, שכתובה בבלוג בנושא קושי רגשי-חברתי הפתוח לתגובות הביאה לירידה במצוקה הרגשית-חברתית ולעליה בהתנהגויות החברתיות ובדימוי-העצמי של הכותב לעומת הקבוצות אחרות. השגים אלו הראו יציבות גם בבדיקת מעקב כעבור חודשיים.

ממצאים אלו נתמכים בספרות המחקר הטוענת כי כתיבה אודות קושי רגשי אפקטיבית יותר מאשר כתיבה כללית, וכי האינטראקטיביות הקיימת באינטרנט, אשר באה לידי ביטוי במיטבה בבלוג הפתוח לתגובות, מגבירה חשיפה-עצמית ורווחה נפשית ובכוחה לשפר את הדימוי-העצמי. ממצאי המחקר תואמים וממשיכים ממצאי מחקרים קודמים אשר הראו כי אנשים אשר חווים חרדה חברתית, בדידות, או קשיים חברתיים מגלים מוטיבציה גבוהה יותר לשימוש באינטרנט מאשר אנשים שאינם חווים תחושות אלו.

מסתבר כי פעילות זו תרמה להם בהרחבת מעגל החברים הן במסגרת המקוונת והן מחוצה לה. זאת, כיוון שבסביבת האינטרנט המשתמש חש מוגן מפני חשיפה, סטיגמות ומגע אשר מאיימים עליו במפגש פנים-אל-פנים. רשת האינטרנט מספקת לפרט תקשורת אנונימית ומרוחקת המאפשרת את בחירת החברים לתקשורת ואת סוג התקשורת. המשתמש נוטה לאתר את הדומים לו ולהתחבר איתם, דבר המעורר בו בטחון ותחושת שייכות, התורמת לו ביצירת קשרים גם מחוץ לעולם האינטראקטיבי.

ההבדלים בין כתיבת יומן האישי לבין ניהול בלוג עשויים לספק חיזוק נוסף לממצאי המחקר. אמנם המהות של הבלוג והיומן האישי הינה עצם הכתיבה – המביאה לחשיפה העצמית, רפלקציה, הבנה-עצמית – אולם היומן האישי מתחיל ונותר במרחב הפרטי של הכותב בעוד שהבלוג משלב את הפרטי והפומבי גם יחד. במסגרת כתיבה הבעתית, הכותב מבטא את עצמו, אולם רק מנהל הבלוג (הבלוגר) יכול בנוסף לכך גם "להמציא את עצמו" מחדש בעזרת האינטראקציה עם קהל הקוראים והמגיבים.

האינטראקציה עם הקוראים, בין אם היא מתממשת גם באמצעות כתיבת תגובות ובין אם לאו, יוצרת בקרב הבלוגר מחויבות להמשיך בניהול הבלוג, ובתוך כך גם מחויבות להמשיך ולבחון את קושי עימו הוא מתמודד.

בנוסף, בדיקה של השפעת כמות תגובות הקוראים על נבדקי שתי הקבוצות של הבלוגים הפתוחים לתגובות (בנושא קושי רגשי-חברתי ובנושא כללי) על המשתנים התלויים – דימוי-עצמי, קושי רגשי-חברתי והתנהגות חברתית – העלתה כי אכן בקרב נבדקים אשר קיבלו מספר גדול יותר של תגובות חל שינוי רב יותר במשתנים התלויים. שינוי זה היה גדול יותר בקרב נבדקי ההתערבות של כתיבה בבלוג בנושא קושי רגשי-חברתי מאשר בהתערבות של כתיבה בבלוג בנושא הכללי. ניתן לומר, אם כן, כי המשוב המתקבל בבלוג מהווה סוג של אישור חברתי. קבלת התגובות מיצרת מפגש אותנטי אך מוגן ונוח אשר בכוחו לחזק קשרים שנוצרו בבלוגוספירה כמו גם במציאות הפיזית. טיבעו הקומוניקטיבי של הבלוג ממקם את הבלוגר בתוך קהילה, בניגוד לבידוד הנכפה בעת כתיבת יומן אישי במחשב ובמידת מה במסגרת בלוג הסגור לתגובות. עניין זה תואם ממצאים קודמים המראים כי האפשרות לאינטראקציה בין הבלוגר לקהל קוראיו במסגרת הבלוג הנה חשובה ומהווה בסיס אפשרי ליצירת קשרים והפקת תועלת אישית מהמשוב וכן לעלייה בדימוי-העצמי.

בהתאם לממצאי המחקר, נבנה מודל התערבותי המסווג את סוגי הבלוגים לפי נושאם ולפי מידת האינטראקטיביות שלהם. ניתן לומר, שבלוגים אשר יתארו תכנים אישיים המרוכזים בחוויות רגשיות-חברתיות יתרמו באופן משמעותי ככל שאלו יהיו פתוחים לתגובות ובתוך כך ככל שמספר התגובות שיגרו יעלה. כלומר, השילוב של אישי ואינטראקטיבי הינו המשמעותי ומוצלח ביותר במטרה להשיג שיפור רגשי-חברתי בקרב מתבגרים.

השערה נוספת במחקר גרסה לאינטראקציה בין מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות לבין סוג ההתערבות: נבדקים אשר סווגו כמופנמים יפיקו יותר מההתערבות לעומת נבדקים אשר סווגו כמוחצנים. השערה זו לא אוששה: לא נמצא קשר בין תכונת המופנמות-מוחצנות לבין המשתנים התלויים לפי סוג ההתערבות, כשממצא זה עקבי בכל המדדים התלויים – שאלוני דיווח-עצמי, שיפוט תכני הכתיבה וניתוח טקסטואלי. מכאן ניתן לומר כי ההשפעה החיובית של התערבות מסוג כתיבה אודות קושי רגשי-חברתי בבלוג הפתוח לתגובות, אינה מובחנת לפי תכונת האישיות של מופנמות-מוחצנות. כלומר, מתבגרים המאופיינים כמוחצנים או לחלופין כמופנמים מפיקים מההתערבות באופן דומה. ממצא זה קורא למחקרי-המשך בתחום הקושרים בין מאפייני אישיות נוספים לבין כתיבה יזומה בבלוג.

שדה המחקר מוצא עניין רב בבלוגוספירה תוך התייחסות למשמעות הכתיבה והחשיפה הפומבית בהקשרים שונים, בהיבטים פסיכולוגיים, סוציולוגיים, בלשניים, רפואיים ועוד, אולם לא נערך מחקר אשר יזם פניה לנבדקים שלא ניהלו בלוג ועודד אותם לנהל בלוג, תוך מניפולציות שונות, כפי שנעשה במחקר הנוכחי. בחינת השפעה של הכתיבה על אוכלוסיה מובחנת, ברמות שונות של אינטראקציה, מספקת תמונה נרחבת על משמעות תוכן הכתיבה ומידת החשיפה והתקשורת עם קהל קוראים. נראה כי עבור מתבגרים הסובלים ממצוקה רגשית-חברתית, כתיבה אודות הקושי הרגשי-חברתי בבלוג הפתוח לתגובות מביאה לשינוי רגשי והתנהגותי ביחס למצוקה ולעליה בדימוי-העצמי. ממצאים אלו מספקים בסיס ליצירת כלי-עזר טיפולי חשוב לעבודת היועץ והמטפל באוכלוסיות מתבגרים. הבלוג המציג מקבילה לתרפיה בדיבור (talking cure) באמצעות התרפיה בכתיבה (writing cure) תוך ניצול מאפייני המרחב הוירטואלי, הינו פופלארי בקרב בני-הנוער ומאפשר הזדמנות לעבודה טיפולית אפקטיבית. בני-הנוער אשר ממילא מבליים שעות רבות אל מול המחשב והאינטרנט ולעיתים חשים מבוכה לפנות באופן ישיר לגורם מסייע, יכולים לקבל סיוע מקצועי באמצעות כתיבה מונחית בבלוג. אם כן, יש חשיבות בהמשך מחקרים בתחום, הן לביסוס ממצאי המחקר הנוכחי והן להרחבתם לקהלי יעד נוספים בעלי מצוקות רגשיות מגוונות.

רשימת לוחות

עמוד

38	לוח 1: התפלגות הנבדקים (N=225)
41	לוח 2: נתונים על סולם מופנמות-מוחצנות על נבדקי המחקר (N=161)
42	לוח 3: התפלגות התגובות בקבוצות הכתיבה בבלוגים (N = 54)
44	לוח 4: משתנים תיאוריים של השאלונים – דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתית (N=1365)
44	לוח 5: מתאמים לבדיקת קשר בין שלושת המשתנים התלויים דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתית (N=1365)
46	לוח 6: ממוצעים וסטיות-התקן של הערכת השופטות את המצב הרגשי-חברתי (N=509)
47	לוח 7: המתאמים בין ארבע השופטות (N=509)
48	לוח 8: התפלגות ספירת המילים וביטויים במספרים מוחלטים לקבוצות הבלוגים (N=509)
48	לוח 9: התפלגות ספירת מילים וביטויים באחוזים לקבוצות הבלוגים (N=509)
49	לוח 10: מתאמים לבדיקת קשר בין שלושת המשתנים התלויים דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתית (N=108)
53	לוח 11: ממוצעים וסטיות-תקן של הקבוצות במדדים של דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות לפי זמן המדידה (N=161)
54	לוח 12: ניתוחי שונות חד-משתניים של המדדים דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות לפני ההתערבות (N=161)
56	לוח 13: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני המדדים דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות בין השלב שלפני ההתערבות (pre) ואחרי ההתערבות (post) (N=161)
59	לוח 14: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני המדדים דימוי-עצמי, קושי רגשי-חברתי והתנהגויות חברתיות בין השלב שאחרי ההתערבות (post) ושלב המעקב (FU) (N=121)
60	לוח 15: התפלגות השיפוט לפי נקודות זמן עבור ארבע הקבוצות יחד (N=108)
61	לוח 16: ממוצעים וסטיות-תקן של שיפוטי רמת הקושי הרגשי-חברתי לפי קבוצה וזמן (N=108)
63	לוח 17: התפלגות ספירת המילים וביטויים חיוביים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה (N=108)
64	לוח 18: התפלגות ספירת המילים וביטויים שליליים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה (N=108)
65	לוח 19: התפלגות ספירת מילים וביטויי חשיבה לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה (N=108)
65	לוח 20: התפלגות ספירת מילים ייחוס בגוף ראשון לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה (N=108)

- לוח 21: התפלגות ספירת המילים וביטויים חיוביים באחוזים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה
(N=108) 66
- לוח 22: התפלגות ספירת המילים וביטויים שליליים באחוזים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה
(N=108) 67
- לוח 23: התפלגות ספירת מילים וביטויי חשיבה באחוזים לפי זמנים ולפי קבוצות (N=108) 67
- לוח 24: התפלגות ספירת מילים בגוף ראשון באחוזים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה (N=108) 68
- לוח 25: ניתוחי שונות חד-משתניים של הציונים בנקודת הזמן הראשונה של ההתערבות עבור
המשתני הניתוח הטקסטואלי (N=108) 69
- לוח 26: ניתוחי שונות חד-משתניים של הציונים בנקודת הזמן הראשונה של ההתערבות עבור
משתני הניתוח הטקסטואלי באחוזים (N=108) 70
- לוח 27: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי בין נקודת הזמן
הראשונה והשנייה להתערבות (N=108) 71
- לוח 28: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי באחוזים בין נקודת
הזמן הראשונה והשנייה להתערבות (N=108) 72
- לוח 29: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי בין נקודת הזמן
הראשונה והאחרונה להתערבות (N=108) 73
- לוח 30: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי באחוזים בין נקודת
הזמן הראשונה והאחרונה להתערבות (N=108) 74
- לוח 31: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי בין נקודת הזמן
השנייה והאחרונה להתערבות (N=108) 75
- לוח 32: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי באחוזים בין נקודת
הזמן השנייה והאחרונה להתערבות (N=108) 77
- לוח 33: התפלגות התגובות בקבוצות הבלוגים הפתוחים לתגובות (N=54) 78
- לוח 34: מתאמים בין מספר תגובות בבלוג לבין הפרש הציונים בין תחילת ההתערבות לתום
ההתערבות במדדי דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות (N=54) 79
- לוח 35: מתאמים בין מספר תגובות בבלוג לבין הפרש הציונים בין נקודת הזמן הראשונה
בהתערבות לבין נקודת הזמן האחרונה בהתערבות במשתנה השיפוט (N=54) 80
- לוח 36: מתאמים בין מספר תגובות בבלוג לבין הפרש הציונים בין נקודת הזמן הראשונה
בהתערבות לבין נקודת הזמן האחרונה בהתערבות במשתני הניתוח הטקסטואלי
(N=54) 81
- לוח 37: המתאמים בין התגובות לבין הפרש הציונים בין נקודת הזמן הראשונה בהתערבות
לבין נקודת הזמן האחרונה בהתערבות במשתני הניתוח הטקסטואלי באחוזים
(N=54) 81

82	לוח 38: התפלגות הקבוצות לפי רמת המופנמות-מוחצנות (N=161)
83	לוח 39: ממוצעים וסטיות-תקן של דימוי-עצמי לפי קבוצת ההתערבות, מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות, וזמן מדידה (N=161)
84	לוח 40: ממוצעים וסטיות-תקן של המדד יחסים עם חברים לפי קבוצת ההתערבות, מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות, וזמן מדידה (N=161)
85	לוח 41: ממוצעים וסטיות-תקן של המדד התנהגויות חברתיות לפי קבוצת ההתערבות, מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות, וזמן מדידה (N=161)
87	לוח 42: ממוצעים וסטיות-תקן של הקבוצות בחלוקה לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות במדד השיפוט בשלוש נקודות זמן (N=108)
88	לוח 43: ממוצע וסטיות התקן של השיפוט לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)
89	לוח 44: ממוצע וסטיות תקן של הקבוצות בחלוקה לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות לגבי משתני הניתוח הטקסטואלי בשלוש נקודות זמן (N=108)
90	לוח 45: ממוצע וסטיות תקן של הקבוצות בחלוקה לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות לגבי משתני הניתוח הטקסטואלי באחוזים בשלוש נקודות זמן (N=108)
90	לוח 46: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויים חיוביים לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)
91	לוח 47: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויים שליליים לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)
91	לוח 48: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויי חשיבה לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)
92	לוח 49: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת המילים בגוף ראשון לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)
92	לוח 50: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויים חיוביים (באחוזים) לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)
93	לוח 51: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויים שליליים (באחוזים) לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)
93	לוח 52: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויי החשיבה (באחוזים) לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)
94	לוח 53: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת המילים בגוף ראשון (באחוזים) לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)
180	לוח 54: התפלגות הנבדקים בכל קבוצה לפי מין הנבדק (N=161)

- לוח 55: התפלגות הכתיבה והתגובות לכל נבדק בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי (N=26) 181
- לוח 56: התפלגות הכתיבה לכל נבדק בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי (N=27) 182
- לוח 57: התפלגות הכתיבה והתגובות לכל נבדק בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי (N=28) 183
- לוח 58: התפלגות הכתיבה לכל נבדק בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי (N=27) 184
- לוח 59: המתאמים בין משתנה השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן הראשונה להתערבות (N=108) 185
- לוח 60: המתאמים בין משתנה השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן השניה להתערבות (N=108) 186
- לוח 61: המתאמים בין משתנה השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן השלישית להתערבות (N=108) 187
- לוח 62: ציוני ה-Adjusted gains של הקבוצות במדדים של דמוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות לפי זמן המדידה (N=161) 188
- לוח 63: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי במדדים של השיפוט והניתוח הטקסטואלי לפי זמן המדידה (N=26) 189
- לוח 64: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי במדדים של השיפוט והניתוח הטקסטואלי לפי זמן המדידה (N=27) 190
- לוח 65: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי במדדים של השיפוט, והניתוח התקסטואלי לפי זמן המדידה (N=28) 191
- לוח 66: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי במדדים של השיפוט והניתוח הטקסטואלי לפי זמן המדידה (N=27) 192

רשימת תרשימים

עמוד

9	תרשים 1: פרדיגמת הכתיבה התרפויטית
25	תרשים 2: מודל סוגי בלוגים
39	תרשים 3: מודל ההתערבות במחקר
121	תרשים 4: מודל התערבות תרפויטית באמצעות בלוגים

הקדמה

אחת ממשימות ההתפתחות של מתבגרים כוללת מיסוד מקומם החברתי (Steinberg, 2008), כלומר, עיצוב והבניה של מקומם במערכת הבינאישית בה הם מצויים. חלק מהמתבגרים מתקשים בהשתלבות חברתית ולפיכך חווים חוסר שייכות, קשיים באינטראקציות חברתיות ו/או בידוד חברתי, ואת ההשפעות של אלו על הדימוי-העצמי שלהם (Giordano, 2003; Hartup & Stevens, 1999). אחת הדרכים המוצעות להתמודדות עם מצב נפשי זה שחווה מתבגר, הינה באמצעות כתיבה יומנית. דרך זו נמצאה כבעלת איכויות תרפויטיות ברמה הרגשית, ההתנהגותית והבריאותית. כלומר, במהלך הכתיבה מתרחשים תהליכים רגשיים וקוגניטיביים שבכוחם להביא לשינויים ממשיים ברווחתו הנפשית של הכותב (Smyth, 1998; Pennebaker & Seagal, 1999). אין זה אומר כי הכתיבה האקספרסיבית מתקיימת בהכרח במסגרת טיפולית כדי להפיק את איכויותיה התרפויטיות, אלא שכתבה בעלת מאפיינים מסויימים (אם במסגרת טיפולית ואם לאו) נמצאה כבעלת ערך טיפולי. הכתיבה האקספרסיבית לרוב באה לידי-ביטוי בכתיבה היומנית. זו יכולה להיעשות במסגרת היומן המסורתי הכתוב בדיו (Daiute & Buteau, 2002; Baerger & McAdams, 1999) או, לחלופין, בכתיבה מקוונת באינטרנט באמצעות הבלוג (Huffaker & Calvert, 2005).

הבלוג, המהווה מעין יומן מקוון אינטראקטיבי, מנצל את השילוב הייחודי של יומן אישי ומאפיינים של הרשת – כמו אנונימיות, העדר קשר-עין, הסרת עכבות אישיות ואינטראקטיביות בינאישית – אשר נמצאו כבעלי השפעה על הרגשות ועל התנהגויות המשתמש (Joinson, 2007; Barak, 2007,). (Suler, 2004). הבלוג, בדומה ליומן בדיו, מכיל תכנים אישיים אותנטיים המשקפים את הלך רוחו ומצבו הרגשי של הכותב. אולם, בעוד היומן המסורתי בדיו נעול במגירה, הבלוג מפורסם לעיני-כל ואף מאפשר אינטראקציה ישירה עם קהל קוראיו.

שימוש באינטרנט מאפשר לסייע למשתמשים בודדים, החסרים בתמיכה חברתית, לפתח את היכולת והמיומנות ליצירת מערכות יחסים ושימורן וזאת מאחר והשימוש באינטרנט, המאפשר שמירת אנונימיות מחד וחשיפה-עצמית מוגברת מאידך, עוקף את הקשיים המובנים במפגש פנים-אל-פנים (פאפ). בנוסף, הספרות המחקרית מציגה קשרים בין שימושים באינטרנט ומאפייני אישיות, ואף נמצא כי שימושים אינטראקטיביים בסביבה הוירטואלית – בסייברספייס – מעודדים פעילות חברתית בעולם

הווירטואלי וגם מחוצה לו בקרב הטיפוסי והמופנמים (Bargh, 1999; McKenna & Bargh, 1999; McKenna, & Fitzsimons, 2002; Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003; Amichai-Hamburger, 2005; Suler, 2004).

מטרת המחקר הנוכחי, אם כן, לבחון האם מתבגרים החווים קשיים חברתיים ובמיוחד אלו ההנוטים להיות מופנמים, אשר ינהלו בלוג ובו יכתבו על הקושי הרגשי-חברתי שלהם, במידות שונות של אינטראקציה עם קהל הקוראים, יפיקו מכך תועלת רגשית-חברתית שתבטא בהקלה רגשית ובשינוי התנהגותי.

פרק א: מבוא וסקירת ספרות

גיל ההתבגרות, יחסים בינאישיים וקשיים חברתיים

גיל ההתבגרות מוגדר כשלב התפתחותי מרכזי בחיי האדם, תקופה המהווה מעין מעבר מילדות לבגרות. תקופה זו מאופיינת במכלול תהליכי שינוי התפתחותיים גופניים, רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים, המקיפים היבטים שונים בחיי הפרט ומקנים לתקופה זו את ייחודה ומורכבותה (Giordano, 2003). ראשיתה של ההתבגרות היא בשינוי הגופני ובהופעת סימני בגירה מינית אשר להם השלכות פסיכולוגיות על המתבגר ועל סביבתו החברתית. בסופו של תהליך ההתבגרות המתבגר מגיע, בדרך-כלל, לעיצוב זהות מגובשת ומופרדת, שילוב בחברה וקבלת אחריות של אדם בוגר על-פי ההגדרות החברתיות המקובלות (Steinberg, 2008; Adams, 2000).

מערכות היחסים של המתבגר עם הוריו ועם קבוצת השווים הן חלק נכבד ומשמעותי מן המשימות ההתפתחותיות המוטלות עליו. יחסים אלו משמשים אבני-יסוד להתפתחות תקינה; כאשר מקומו של המתבגר במשפחה, בחברה, או בקבוצת השווים אינו ברור, מוגדר ובטוח, משימת ההתבגרות נעשית מורכבת וקשה יותר. מכיוון וקשריו של המתבגר עם הסובבים אותו משתנים במשך תקופת ההתבגרות, מערכות יחסים עם ההורים ועם קבוצת השווים מעסיקות ומטרידות בני-נוער רבים. המעבר בין תקופת הילדות לתקופת ההתבגרות מציב את המתבגר מבחינה חברתית במעמד מעורער ולא יציב, כיוון שהוא כבר אינו משתייך לקבוצת הילדים אך גם עדין לא שייך לקבוצת המבוגרים. הדרך לרכישת מעמד חברתי, עצמאות וגיבוש זהות נפרדת, מלווה בניסיונות היפרדות והתרחקות מההורים מחד, וביצירת מערכות יחסים מורכבות יותר עם קבוצת השווים מאידך (סגין, 2001; Steinberg, 2008; Ben-Zur, 2003; Giordano, 2003; Gould, Munfakh, Lubell, Kleinman, & Parker, 2002).

ניתן לומר כי שלושה גורמים עיקריים משפיעים על-כך שקושי חברתי נחוה בגיל ההתבגרות בעוצמה רבה. הגורם הראשון מתייחס לתהליכי "הפרידה" מן ההורים ומן הילדות. תקופת ההתבגרות מתאפיינת בתהליך של ספרציה-אינדיבידואציה המתייחס לפרדוקס בין הצורך להיות לבד ולפתח אינדיבידואליות לבין החרדה מניתוק האינטראקציה עם אחרים משמעותיים, במיוחד ההורים. יחד עם "פרידה" מההורים וחיפוש מקורות שיוך חדשים, מתרחשת גם מעין פרידה מהזהות הילדית ומשום כך

ניתן לראות בהתבגרות גם יסודות של אָבֵל על אובדן הילדות. הגורם השני כולל מודעות-עצמית מוגברת בעקבות ההתפתחות הקוגניטיבית. זו מגבירה את היכולת האינטרוספקטיבית ואת המודעות לנפרדות הזהות האישית. כמו כן, העולם כבר לא נתפס במונחים של מציאות מיידית וכתוצאה מכך עולות לעיתים תחושות של בדידות. הגורם השלישי קשור בשינויים ביחסים הבינאישיים והאינטימיים, המעוררים מחשבות תחרותיות והשוואתיות שעלולות להוביל לתחושות של חוסר סיפוק ובדידות (Steinberg, 2008; לילך, 1996).

לקבוצת השווים תפקיד פסיכולוגי חשוב במהלך שנות ההתבגרות כמשאב לתמיכה רגשית, לעזרה ולהכוונה וכפיצוי מסויים על הירידה בכמות ואיכות הקשר עם ההורים (Giordano, 2003; Helsen, Vollebergh & Meeus, 2000). אולם, הזדקקותם של המתבגרים להשתייכות קבוצתית אינה באה על סיפוקה אצל כל אחד מהם; לא כל מתבגר יודע ויכול להשתייך למעגל החברתי וליצור קשרים חברתיים ולכן לא כל מתבגר חווה את קבוצת השווים כקבוצה תומכת. כך, חלק מהמתבגרים אינו מצליח ליצור קשרים חברתיים מספקים. אלו מדווחים על בדידות חברתית, חרדה חברתית והימנעות מהשתתפות באירועים חברתיים (Hartup & Stevens, 1999). באופן כללי, הספרות המקצועית מחלקת קבוצת מתבגרים זו לשתיים: מתבגרים הנרתעים מקשר חברתי ורוצים להיות לבדם, ואלו המעוניינים בקשר חברתי אך מגלים קושי בביצוע מיומנויות חברתיות ולכן אינם מוזמנים לפעילות חברתית או אינם פעילים בה (Rubin, Lemar & Lollis, 1990).

עימותיים חברתיים הינם מנת חלקו של כל מתבגר. מחקר אשר ניסה להתחקות אחר אופי התנהלותם החברתית של מתבגרים במשך שבועיים באמצעות תיעוד ביומן, הראה כי כ-30% מהאינטראקציות היומיות של המתבגרים כוללות עימותים וקונפליקטים (Jensen-Campbell, & Graziano, 2000). אולם ישנם מתבגרים אשר חשים ריחוק רגשי ופיזי מסביבתם החברתית באופן קיצוני יותר. קשיים רגשיים-חברתיים נעים על טווח רחב מאוד של רגשות ומקורם מגוון. ישנם מתבגרים אשר חווים רגשות שליליים – כמו תוקפנות, אגרסיביות, דיכאון וחרדה – המערימים מכשולים חברתיים עד כדי בידוד; תפיסות שליליות את הסביבה כמו גזענות, פסימיות, ציניות וביקורתיות מופרזת עשויים להביא לריחוק חברתי וקושי בהסתגלות חברתית. ישנם מתבגרים אשר חסרים בכישורים חברתיים כמו יכולת לשאת ולתת, ביטוי-עצמי, יכולת העזה והקרנת רגשות כלפי הסביבה, וניכרות בהם תכונות כגון

בישנות ומופנמות. מאידך, אפשר כי הקושי הרגשי-חברתי נעוץ באינטראקציות שליליות במסגרת החברתית. כלומר, בעקבות חוויה של אלימות, פגיעה, או חרם הופיעו סימפטומים של קושי רגשי-חברתי (Jones, 1982; Steinberg, 2008).

קשיים בינאישיים משפיעים באופן שלילי על תהליך ההתבגרות: בישנות וחרדה מפני הופעה בפני קהל, כמו גם מענה על שאלה במסגרת דיון כיתתי, עשויים לפגוע בהשגים לימודיים; המנעות מאינטראקציה עם קבוצת השווים ומיצירת מערכות יחסים עשויה להוביל לבידוד חברתי ולדיכאון; קשיים בתקשורת בינאישית, ביכולת לפתרון בעיות, בקיום משא ומתן ובכישורים חברתיים עשויים להוביל למערכות יחסים לא מתפקדות עם ההורים וקבוצת השווים (Ingles, Hidalgo, & Mendez, 2005). עם זאת, מתבגרים מוצאים דרכים שונות ומגוונות להתמודד עם האתגרים של גיל ההתבגרות, ביניהן הכתיבה היומנית (Seiffge-Krenke, 1997).

כתיבה יומנית בגיל ההתבגרות

כאמור, במהלך גיל ההתבגרות עסוק המתבגר בגיבוש מקומו החברתי ובפיתוח קשרים חברתיים עם קבוצת השווים ובני-המין השני. תוכן הכתיבה היומנית בגיל ההתבגרות משקף לרוב נורמות וערכים חברתיים, וכיוון ובכתיבה יש אלמנט של פורקן רגשי ונסיון למציאת פתרונות, ישנה השפעה של הכתיבה על המצב החברתי של הכותב. בכתיבהם, בני-הנוער בוחנים פרשנויות שונות לאותם ערכים חברתיים ותרבותיים. בנוסף, נראה כי הכתיבה כוללת אלמנט דיאלוגי ולעיתים קרובות פנייה לנמען מוגדר (או דמיוני) ועל-כן יש בה כדי לחדד כישורים בינאישיים ולשקף את התנהגות הכותב בתוך מערכות יחסים וביחס לנורמות חברתיות. הכתיבה כוללת לרוב תיאור של סיטואציות חברתיות, במסגרתה לומד הכותב לתאר עצמו בתוך קונטקסט חברתי תוך ייחוס רגשות למפגש בינאיש. העלאת המודעות לאופן בו מתאר הכותב את עצמו ואת המושא החברתי עימו הוא באינטראקציה משליכה על ההתנהגות החברתית בפועל (Daiute & Buteau, 2002). ניכר כי הכתיבה תורמת לעיצוב הזהות וליכולת לזהות את הצרכים הרגשיים והחברתיים, כאשר אלו מעוררים מוטיבציה להתנסויות חברתיות. אם כן, יכולת לרפלקציה ותרגום רגשות עזים לכתיבה הינם חשובים מאוד בתהליך ההתבגרות התקינה בקרב מתבגרים לא מעטים (Daiute & Buteau, 2002; Baerger & McAdams, 1999).

בניתוח-על שביצע סמית' (Smyth, 1998) נמצא כי צעירים (סטודנטים בגיל ממוצע 18) מפיקים תועלת רבה מן הכתיבה לעומת מבוגרים. הסבר לכך שהציע סמית' נעוץ בתפיסתם הנוקשה של מבוגרים את עצמם, המקשה על תהליך הארגון מחדש המתרחש במסגרת הכתיבה. עוד נמצא במחקר זה כי בכתיבתם של הצעירים עלו נושאים המעסיקים אותם בהווה לעומת עיסוק בחוויות מן העבר. מכאן אפשרי שדווקא הכתיבה אודות נושא אשר טיפולו נגיש ומיידי מעצימה את האפקט של הכתיבה ברמה הרגשית. הנושא אשר קיבל את מירב ההתייחסות אצל הצעירים היה בידוד חברתי ובדידות (54% מן המשתתפים). עם זאת, חשוב לציין כי כתיבה 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).

ערכה התרפויטי של הכתיבה היומנית

הבניית אירועים וחוויות החיים הנה תהליך טבעי בקרב האדם. כבר מגיל צעיר מאוד מושמעים סיפורים באוזני ילדים, סיפורים המהווים הבניה יזומה ומכוונת של מציאות מסוימת. כך, בין השאר, לומד האדם לספר את סיפורו, דבר העוזר לו בהבנת עצמו ואירועים שחוה. תהליך הכתיבה מאפשר היזכרות באירועים בצורה ברורה ורהוטה יותר תוך איזון הרגש והמחשבה. ארגון שכזה נותן לכותב תחושת כוח ושליטה על חייו (Pennebaker & Seagal, 1999). הכתיבה היומנית הנה כתיבה אותנטית המעלה על כתב את הרהוריו, רגשותיו ודיווח על מעשיו של הכותב. הכותב ביומן ממעט בדקדוקי שפה ולשון, הוא כותב בסגנון רגשני ובעת שרואה לנכון לעשות כך. אין מטרתה של הכתיבה היומנית תיעוד גרידא, אלא בעיקר מילוי פונקציה פסיכולוגית המביאה הקלה רגשית על הכותב (DeSalvo, 1999; Daiute, & Buteau, 2002; שחק, 2003).

כוחה המרפא של הכתיבה היומנית מתבטא בשלושה מאפיינים מרכזיים: הדיאלוג הפנימי, הדיאלוג המתמשך והטרנספורמציה. במסגרת הדיאלוג הפנימי, הקול הפנימי של הכותב פועל בצורה כנה ואותנטית לחידוד הבנתו. הכותב מדריך את עצמו ומפתח הבנה-עצמית מקילה. בעשותו כך הוא עשוי לכתוב בסגנונות שונים (שירה, סיפורת, מכתבים וכדומה). בנוסף, הכתיבה ביומן מאפשרת לכותב פרספקטיבה לגבי מה שחוה וכתב. הדיאלוג המתמשך הנו מרכיב בתיעוד העבר ולכן מכיל אלמנט של פרידה ממנו המאפשר לחיות את החיים בהווה. היכולת להתבונן בעבר מתוך ריחוק מסוים (רפלקציה),

מספקת חווית חוזק ושליטה על הלך החיים. הכותב, בשעת הכתיבה, יכול לפרוק מעל ליבו רגשות אשמה, כאב או כעס, לחוות מחדש חוויות מן הילדות במסגרת נשלטת ולגלות תובנות שיאפשרו התמודדות אדפטיבית והשלמה עם המציאות. האיכות הטראנספורמטיבית של הכתיבה מתבטאת בכך שהכותב, למרות פורקן הרגשות הקשים, חש לעיתים קרובות לאחר הכתיבה תקווה לגבי העתיד (רז, 1993; DeSalvo, 1999). ניתן לומר כי הערך התרפויטי של הכתיבה בא לידי ביטוי בהמללת הרגשות והפיכתם ממנוולוג אטום לדיאלוג אינטראקטיבי. הכותב מתפנה להתבוננות בחוויותיו, נותן מקום לביטוי של מגוון הרגשות העולים בו במסגרת שיח פנימי עשיר, עד כדי הבנה והפנמה המביאה אותו לעיתים קרובות לרווחה נפשית (Pennebaker, & Chung, 2007).

את הכתיבה היומנית ניתן למקם על ציר הנע בין אמוציונאלי ורציונאלי, כאשר אין מדובר בדיכוטומיה או בסגנון מובחן, אלא בתנועה מתמדת בנסיון למצוא סגנון כתיבה המתאים לכותב. על ציר זה, בצידו האמוציונאלי ניתן למקם את הכתיבה האקספרסיבית. מטרת הכתיבה מסוג זה היא פורקן קתרטי המהווה שחרור פעיל של רגשות דרך ביטוי האותנטי. תהליך זה מביא לירידה ברמת החרדה ובעוצמת הרגשות השליליים. בצידו האחר של הציר ניתן למקם את הכתיבה התיאורית העושה שימוש בשפה אינטלקטואלית, חושית וקונקרטית. היומן הופך לתיעוד ההתבוננות הסובייקטיבית של הכותב את האופן בו הוא חווה את ההתרחשויות בהווה. במרכזו של הציר ניתן למקם את הכתיבה הרפלקטיבית. זו כתיבה המציגה התייחסות מתוך פרספקטיבה אישית על התרחשויות שאירעו בחייו של הכותב. כתיבה זו מופיעה לרוב בעקבות כתיבה אקספרסיבית, כאשר הכותב מסוגל להתבונן בסיטואציה ולכתוב אותה מחדש תוך ריחוק מסוים המשלב הבעה מאוזנת בין רגש ומחשבה (Klass & Lisman, 2002; Pennebaker & Seagal, 1999; DeSalvo, 1999; Rainer, 1978).

גישות פסיכולוגיות שונות זיהו את האיכויות התרפויטיות הגלומות בכתיבה. תיאורטיקנים פסיכואנליטיקאים שונים קשרו בין תקופת גיל ההתבגרות וכתיבה יומנית כדרך התמודדות עם הקשיים האופייניים לה, אם כדרך להתמודדות עם יצרים עוצמתיים (פרויד, 1910), התנסות במרכיבים שונים באישיות המתבגר (Erikson, 1968; Blos, 1962) ואם כאובייקט מעבר המלווה את תהליך ההתבגרות (Baruch, 1969; Sosin, 1983). ישנן גישות טיפוליות אשר גייסו את הכתיבה לתהליך הטיפול; בגישה הקוגניטיבית, לדוגמה, המטפל עשוי להשתמש בכתיבה כדרך להבנת הלכי החשיבה של המטופל.

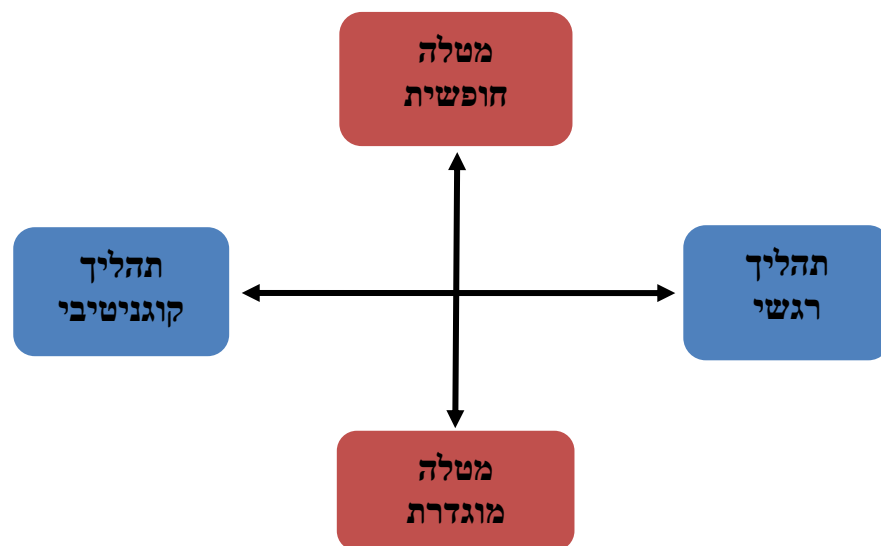
הטיפול מלווה בכתיבת יומן אשר כולל תיעוד של התנהגויות ומחשבות וכן אירועים אישיים וזיכרונות. היומן מאפשר למטפל להכיר טוב יותר את המטופל ולהבין איך ועל מה הוא חושב, כיצד הוא מתנהג ואילו חוויות עברו ועוברות עליו. לפי גישה טיפולית זו, המסמך הכתוב משמש כעדות בפני המטופל לכשלי חשיבתו ודרכי התנהגותו ולפיכך מהווה זרז לשיפור והגברת המודעות העצמית (Ryle, 2004). דוגמה אחרת היא של הגישה הנרטיבית, המעמידה לעצמה את המטרה להבנות את הסיפור האישי של המטופל כדרך לחיזוק רווחתו האישית. במסגרת הטיפול מוחלפים הרגשות השליליים בחיוביים (או שליליים פחות) מתוך כוונה ליצור בסיס לסיפור מיטיב יותר בעתיד. תפקיד המטפל לעזור למטופל לפענח את הסיפור האישי, למצוא פרשנויות נוספות לשם הבנת הסיפור ולפתח מודעות לתפקידו בסיפור כמו גם לתפקיד של אחרים בסביבתו (Gergen & Gergen, 2006; Kerner & Fitzpatrick, 2007). ישנם מטפלים אשר רואים בנרטיב דרך ליצירת מסלול חדש לעתיד עבור המטופל אחרי אובדן של אדם קרוב (Neimayer, 2001) ויש העוזרים למטופל לאתר זיכרונות מן העבר הקשורים בדימויו-העצמי לכדי סיפור קוהרנטי ולכדי זהות מאורגנת (Singer & Blagov, 2004). אם כן, היומן מהווה כלי פסיכולוגי המאפשר לבטא רגשות בצורה חופשית, לזהות ולשנות הרגלי חשיבה דיספונקציונאליים, להכיר את העצמי, להתמודד עם חוויות העבר ולהתכונן אל אירועי העתיד (כהן, 1995).

נראה כי תהליך הכתיבה מאפשר הבחנה בין ה"אני" האוטנטי והלא-אוטנטי, היות ובאמצעות הכתיבה האדם מביע רגשות, מחשבות וחלומות שאפשר והיה מנוע מלבטא אותם בחברה, להתעמת עם נושאים מצערים ולהפחית עכבות הקשורות בנושאים שהם מלדבר עליהם. הכתיבה הינה דרך לארגון מחדש והשגת שליטה על הרגשות והעולם הפנימי של הכותב. בסיום תהליך הכתיבה בנושא הקושי הרגשי, המקביל לתהליך העיבוד הרגשי, הכותב מבין טוב יותר את שהתרחש ומסוגל להניח לקשיים לשכוח (Barak & Bloch, 2006; Pennebaker, 1997; Smyth, 1998; Wright, 2002).

את פרדיגמת הכתיבה התרפויטית ניתן למקם על שני צירים (ראה תרשים מס' 1). הציר המאוזן מתייחס לתהליך השינוי המתרחש בעקבות הכתיבה, אשר נע בין תהליך רגשי-אפקטיבי לתהליך קוגניטיבי-הבנייתי. התהליך הרגשי מתרחש כאשר קיים ביטוי רב של הסרת עכבות, חשיפה-עצמית ורגולציה רגשית. מידת האיוון בין מילות הרגש החיוביות (כמו: שמח, מאושר, נהנה) ומילות הרגש השליליות (כמו: שונא, כועס, מתוסכל) הבאות לידי-ביטוי בכתיבה, הינה דרך חיונית להערכת התהליך

המדובר. התהליך הקוגניטיבי מתרחש כאשר הכתיבה מביאה לחשיבה מחודשת, תובנות ושינוי בגישה. שינויים מחשבתיים, כמו שיפור בזכרון, מתרחשים בעקבות כתיבה אשר בוחנת את ההתנסות. מידת השימוש במילות חשיבה (כמו: חושב, מצפה, מאמין, סבור, תוהה, מבין) מצביעה על התהליך הקוגניטיבי במהלך הכתיבה. בעוד ציר תהליך השינוי מגדיר מה מושג בכתיבה, הציר השני מגדיר כיצד ניתן להשיג זאת. ציר שני זה מתייחס לתהליך הכתיבה עצמו, הנע בין כתיבה חופשית ללא כל הכוונה מיוחדת בתוכנה ואופיה, לבין כתיבה במסגרת מטלה מוגדרת המחייבת כתיבה בעלת צורה ותוכן ידועים מראש (Kerner & Fitzpatrick, 2007).

תרשים 1: פרדיגמת הכתיבה התרפויטית



המחקר בתחום הכתיבה התרפויטית עושה שימוש בפרדיגמה זו במטרה לבחון, מחד גיסא, את ההשפעה של עצם הכתיבה, ומאידך גיסא את השפעת תכני הכתיבה. ניתן לומר, כי שדה המחקר מחזק את ההנחות עליהן נשענות הגישות הטיפוליות. ממצא עקבי בספרות המחקר מראה כי כתיבה אודות רגשות ומחשבות הנרקמים סביב אירועים קשים מפחיתה תחושות שליליות ומגבירה רגשות חיוביים, לעומת כתיבה שאינה עוסקת בקושי. כלומר, מטלות כתיבה אשר מכוונות לכתיבה אודות חוויות שליליות מובילות לירידה ברגשות השליליים ולעלייה ברגשות החיוביים וכן להטמעת דפוסי חשיבה אדפטיביים (Esterling, L'Abate, Murray & Pennebaker, 1999; Pennebaker & Chung, 2007).

במחקרים בתחום נבדקה לרוב ההשפעה של כתיבה יזומה ומוגדרת על שינוי במצבי מצוקה פסיכולוגיים ובריאותיים בקרב הנבדקים. לפי פרדיגמת המחקר המקובלת בתחום זה, הנבדק מתבקש

לכתוב במשך 15 עד 45 דקות, אחת ליום, על פני 3-8 ימים רצופים או 3-8 שבועות עוקבים. הנבדקים מעבירים את כתיבתם לנסיינים ללא כל פרט של זיהוי אישי (אנונימיות מלאה), מתוך רציונל כי קישור בין הנבדק וכתיבתו עשוי לחסום מפני כתיבה אותנטית או משוחררת. מוקד הכתיבה הינו רגשות העולים בעקבות חוויה, בדרך-כלל שלילית, של הכותב. קבוצת הביקורת מתבקשת לכתוב על נושאים כלליים שאינם קשורים בקושי רגשי. ניתוח טקסטואלי של תהליך הכתיבה מתייחס לרוב לשלושת המימדים המתוארים בפרדיגמה לאומדן התהליך הרגשי-קוגניטיבי: מידת השימוש במילות חיוב, מידת השימוש במילות שלילה ומידת השימוש במילות חשיבה. במחקרים רבים נמצא כי עליה בשימוש במילות חיוב וירידה במילות שלילה קשורים לשיפור ברווחתו של הכותב במדדים בריאותיים-פיזיים ופסיכולוגיים (Pennebaker, Mayne & Francis, 1997; Kerner & Fitzpatrick, 2007). כמו כן, עליה בשימוש במילות חשיבה הינה חיונית בתהליך הכתיבה ויש בה כדי להעיד על יכולת הארגון והשליטה אשר לרוב אינם בנמצא בתחילת תהליך הכתיבה (Pennebaker, 1997; Pennebaker & Segal, 1999; Pennebaker & Chung, 2007). עולה כי שימוש גובר במילות חשיבה קשור בשיפור במדדים בריאותיים-פיזיים (Schwartz & Drotar, 2004; Klein & Boals, 2001; Kerner & Fitzpatrick, 2007). כדי לאפיין את מצוקתו הרגשית של הכותב, יש אשר מוסיפים ובוחנים את תכיפות השימוש במילות ייחוס בגוף ראשון וזאת על-סמך ממצאים עקביים המראים כי כתיבה מוגברת בגוף ראשון מעידה על טווח ראייה וחשישה מצומצם המאפיינים דיכאוניים. ואמנם, מחקר אשר בחן את מצוקתם של אנשים בעלי נטיות אובדניות הכותבים באינטרנט לעומת אנשים החווים קושי ללא כל נטיות אובדניות, מצא כי הראשונים עשו שימוש תכוף ורב יותר במילות ייחוס בגוף ראשון לעומת השניים. נראה כי המיקוד החוזר בעצמי משקף התכנסות שאין בה כדי לתרום לתהליך תרפויטי במסגרת הכתיבה. על כן, ירידה בשימוש במילות ייחוס בגוף ראשון עשויה לשקף הטבה ושיפור במצבו של הכותב (Barak & Miron, 2005). תרומת הכתיבה חוצה אוכלוסיות שונות כגון סטודנטים, אסירים, קורבנות פשיעה, חולים כרוניים וסופניים, מובטלים מעבודה, אמהות טריות, סובלים מהתמכרויות שונות ועוד (Pennebaker & Chung, 2007). עם זאת, חשוב לציין כי ההשפעות החיוביות אינן בהכרח מיידיות. העיסוק בכתיבה אודות חוויה טראומטית יכול להעכיר את רגשות הכותב בזמן הכתיבה ולאחריה, אולם רק בטווח מעט רחוק יותר, לאחר מספר שבועות, נמצאו שינויים התנהגותיים, בריאותיים ונפשיים, ביניהם ירידה בפניות

לרופא, ירידה ברמת כאב פיזי ובצריכת תרופות (Esterling, et al., 1999; Harris, 2006;),
(Pennebaker & Seagal, 1999), ירידה ברמת דיכאון (Esterling, et al., 1999; L'Abate, 1991),
ירידה ברמת התמכרות (Williamson, 2004), ירידה בתסמיני הפרעות אכילה (Johnston, Startup,),
(Lavender, Godfrey, & Schmidt, in press), עלייה בתפקוד האקדמי (Lumley & Provenzano,),
(Pennebaker & Francis, 1996; 2003), עלייה בתפקוד בעבודה (Francis & Pennebaker, 1992)
ועלייה בתחושת השליטה ורמת האופטימיות (Cameron & Nicholls, 1998). עוד נמצא, במחקר אשר
בדק את השפעת הכתיבה על סטודנטים אשר הגיעו ללמוד באוניברסיטה מחוץ לארץ, כי כתיבה תורמת
בגיבוש הזהות האישית והתמודדות עם הסביבה החברתית החדשה. נמצא גם כי כתיבה העוסקת בקושי
הרגשי מביאה לפורקן רגשי, הגברת ההבנה-העצמית והתמודדות חיובית יותר במסגרת יחסים בינאישיים
ורומנטיים (Lago, 2004; Lepore & Greenberg, 2002).

סמית' (Smyth, 1998) בדק במסגרת ניתוח-על את השפעת ביטויי הרגש בכתב על הכותב.
מחקרו התבסס על 14 מחקרים אשר בחנו התערבות באמצעות כתיבה. את ההשפעות הוא חילק לארבעה
מישורים שונים: בריאות פיזית, רוחה פסיכולוגית (psychological well-being), תפקוד התנהגותי
ותפקוד כללי. מחקרו העיד שאמנם קיימת השפעה של כתיבה הבעתית-אקספרסיבית יזומה ומוגדרת הדנה
בקושי הרגשי על הכותב. יתרה מזאת גודל האפקט שנמצא במחקרו מעיד כי התערבות באמצעות כתיבה
הבעתית חיונית כמו, ואף יותר, מהתערבויות פסיכולוגיות אחרות מקובלות. מבין ארבעת המישורים, הוא
מצא שכתיבה הבעתית משפיעה על הרווחה הפסיכולוגית ועל התפקוד התנהגותי, יותר מאשר על רמת
הבריאות והתפקוד הכללי. כמו כן, ככל שהמרחק בין אפיזודות הכתיבה גדל (היינו כתיבה הבעתית אחת
לשבוע לעומת כתיבה הבעתית יומיומית) אפקט הכתיבה גדל. לטענת פנבייקר, מיינ ופרנסיס
(Pennebaker, Mayne & Francis, 1997), הסיבה להשפעה של הכתיבה על תפקוד פסיכולוגי נעוצה
בעיבוד קוגניטיבי של הזיכרון הטראומתי הנוצר תוך כדי הכתיבה. עוד נטען כי הכתיבה ההבעתית הופכת
את זיכרון האירוע הטראומתי לתבניות לינגוויסטיות ובכך מקדמת את הבנתו ושחרור העכבות (Smyth, 1998; Pennebaker, 2002). ניתוח-על נוסף אשר נעשה על-ידי פריסינה, בורוד ולפור (Frisina, 2004; Borod & Lepore, 2004) על תשעה מחקרים, העלה תמיכה נוספת לממצא של סמית' (Smyth, 1998) להשפעת הכתיבה ההבעתית על הרווחה הפסיכולוגית, אם כי גודל האפקט נמצא נמוך יותר. עוד

נמצא כי לכתיבה ישנה השפעה מובהקת על מצבם הבריאותי של הנבדקים. לפיכך, ניתן לומר כי הספרות המקצועית והספרות המחקרית מציגות אישור לכתיבה התרפויטית ככלי עוצמתי וחיוני לרווחתו הנפשית של הפרט.

מאפייני התקשורת באינטרנט – מפגש טקסטואלי

רשת האינטרנט משמשת כאמצעי תקשורת אינטראקטיבי, בו המשתמש יכול לתקשר באופן פעיל, הדדי והמשכי עם משתמשי רשת אחרים באמצעים ובשיטות שונים. עקב כך, המשתמש פועל בסביבה דינאמית, המאפשרת לו לבחור את התכנים, העיתוי ומידת הסינכרוניות המתאימה לו. עצם העובדה שכל אדם עם גישה למחשב ולרשת האינטרנט, יכול להשתמש בשירות בכל זמן ומכל מקום, מזמנת תקשורת עם מגוון אנשים בכל הגילאים, תרבויות ומעמדות, במיוחד לאור העובדה שהתנהלות נורמטיבית ושכיחה עד מאוד (; Bargh & McKenna, 2004; Lenhart, Madden, & Hitlin, 2005; Mesch, 2009). המשתמש לרוב נמצא לבדו בזמן השימוש באינטרנט, ללא נוכחות והפרעות מצד הסובבים, דבר היוצר אצלו תחושת פרטיות וכן שליטה בקצב האינטראקציה (; Bargh, McKenna & Barak & Fisher, 2001; ; Fitzsimons, 2002; ברק, 2004). הגולש באינטרנט הנו בלתי-נראה, דבר המחזק את הביטחון והאומץ שלו לפעול בדרך שיתכן ולא היה נוקט בה אלמלא היה בלתי-נראה, בשל גורמי ייחוס כלשהם (מראה, שיוך אתני, דת וכדומה), נורמות חברתיות, או עכבות אישיות. יתרה מזאת, המשתמש יכול לשמור על האנונימיות שלו כיוון ומירב השירותים שמציעה רשת האינטרנט לא מצריכים הזדהות או היחשפות. האנונימיות נותנת לגיטימציה להתנהגות חופשית נטולת עכבות מבלי כל צורך במתן דין וחשבון מחד, ולחשיפה רגשית כנה ואותנטית מאידך (; Barak & Fisher, 2001; Suler, 2004a; Parks & Roberts, 1998; Wallace, 1999; ברק, 2004, 2006).

מרכיבי שפה לא-מילוליים, פיזיים-התנהגותיים, ניראות וקשר-עין – המאפיינים את התקשורת המתרחשת במפגש פנים-אל-פנים (פאפ) – מוחלפים בתקשורת המקוונת באנונימיות, אי-נראות, לבדיות ותחושת פרטיות. מרכיבים אלה יוצרים את מה שכונה "אפקט הסרת העכבות המקוונת" (Online Disinhibition Effect). אפקט זה מאיץ פתיחות, חשיפה-עצמית וקירבה מחד והתנהגות שאינה מרוסנת, תוקפנית ומתגרה מאידך (Suler, 2004a, 2005). בשל כך, יש אשר טענו כי בכוחה של האינטרנט לעודד התנהגות אנטי-חברתית, אגרסיביות, השתלהבות וחוסר מיקוד-עצמי. אולם מחקרים

הראו גם השפעה חיובית של האינטרנט על המשתמש בה, כמו התנהגות פרו-חברתית, פילנתרופיות, אינטימיות מוגברת וריבוי אינטראקציות חברתיות. נמצא כי האנונימיות דווקא מאפשרת יצירת רושם חיובי המביא להתרשמות טובה מהזולת ואף אידיאליזציה שלו ומכאן ליצירת קשרים חברתיים, פתוחים ואינטימיים יותר ברשת (Barak, 2007b; Walther, 1996). הסרת העכבות ניכרת בביטוי מוגבר של רגשות וצרכים שבדרך כלל מוסתרים, אם בכוונה ואם שלא במודע במפגשים פאפ. האנונימיות, אי-הנראות והעדר קשר-עין נותנים מעין לגיטימציה לביטוי של תחושות ומחשבות באופן אותנטי ללא חשש מדחייה או עימותים עם אחרים ובצורה המתיישבת עם הצורך, האופי והאישיות של המשתמש ללא מחסום חברתי נורמטיבי (Joinson, 1998, 2007).

התקשורת באינטרנט מתקיימת בעיקר באמצעות טקסטים כתובים. עצם העובדה שהמשתמש אינו צריך לתת את דעתו למראהו או לזהותו האמיתית בבואו להשתמש באינטרנט, מאפשרת לו להתרכז יותר בכתיבה. אי-הנראות מעוררת בקרב המשתמש בטחון לומר את דעתו, חוויה שעשויה להיות שונה לחלוטין מזו המתרחשת במציאות הפיזית. הוא אינו מחויב בקודים חברתיים הנכונים למפגש עם אדם נוסף (כמו להישיר מבט), אלא למקד את מלוא תשומת-ליבו בתוכן הכתוב ובעצמו. הכתיבה ההבעתית, המאפשרת התבוננות פנימית, מעודדת חשיפה, שיתוף וכנות. גורמים אלו הינם בעלי ערך תרפויטי של הקלה רגשית, אוורור רגשות ושחרור לחצים (ברק, 2006). כפיצוי על העדר תקשורת לא-מילולית (כמו שפת גוף, טון דיבור, נימה) ומרכיבים התנהגותיים, משתמשים פיתחו טכניקות שונות המאפשרות ביטוי רגשי; לדוגמא: סימני פיסוק היוצרים הבעות פנים, אמוטיקונים, הארכה של מילים או שבירתן, שימוש בדימויים מעולם הספרות וכדומה (Suler, 2004b ; ברק, 2006). יחד עם זאת, התקשורת המקוונת הכתובה גורמת לא אחת לקשיים ואי-הבנות בשל העדר מרכיבי התקשורת הלא-מילולית, על אחת כמה וכמה בשל הפיחות בהקפדה על כללים ונורמות התנהגות השכיחים באינטרנט (Murphy & Mitchel, 1998; Suler, 2000; Joinson, 2001).

אם כן, מאפייני התקשורת המקוונת מאפשרים שיח חופשי המעודד חשיפה מוגברת. נמצא כי חשיפה-עצמית שכזו חשובה לבניית יחסים בינאישיים ולהתמודדות עם בדידות, ובכוחה לעורר רצון ונכונות ליצירת קשרים חברתיים (Leung, 2002). כתיבה מקוונת מאופיינת בספונטאניות ובאותנטיות ולכן תכניה מכילים מידע רב-ערך לגבי מצבו הרגשי והפסיכולוגי של הכותב, וחושפים את ה"אני

האמיתית ("true self") שלו (Barak & Miron, 2005; McKenna & Seidman, 2005;) של (McKenna, 2007). טרקל (Turkle, 1995, 2004) המשיגה את המונח "אני האמיתי" כיכולתו של הפרט לבטא מרכיבים אותנטיים של אישיותו שלא מובעים בקלות יתרה בסביבתו היומיומית בשל פעילותם של מנגנוני הגנה שונים, שפעילותם מתמעטת (או מוחלשת) בסביבה המקוונת. ניכר כי העולם המקוון מהווה סביבה נוחה לביטוי והתנסות במרכיבים שונים באישיות הפרט. המשתמש לא בהכרח מודע לרמת החשיפה-העצמית ומידת האותנטיות שבה, אולם המשוב המתקבל מפגישו באופן ישיר עם עצמו. תגובות המתקבלות בסביבה האינטרנטית – בסייברספייס – לעיתים קרובות מהוות שיקוף של אישיותו של הכותב ומסייעות לו בתהליך ההגדרה-העצמית (McKenna, 2007).

לאור היתרונות המאפיינים את התקשורת המקוונת, הנשענים על ערכה התרפויטי של הכתיבה ההבעתית כמו גם על מאפייני האינטרנט, ניתן להחיל בה תהליכים פסיכולוגיים מוגברים ו/או ייעודיים, החל מתמיכה חברתית אקראית ועד ייעוץ וטיפול פסיכולוגי מקוונים. בנוסף לתהליכים שהוזכרו הרי שהמענה הכתוב באינטרנט מספק תחושה ריאליסטית של תמיכה, הבנה וקירבה (Lange, Schoutrop,) (Schrieken, & van de Ven, 2002). משתמשי הרשת מדווחים כי האינטראקציה המקוונת מלווה ביתר פתיחות לעומת זו אשר מתרחשת במציאות. פתיחות זו מגבירה את ההדדיות, הסרת העכבות וכנות בתקשורת בעלת אופי תמיכתי וייעוצי, דבר המאפשר גילוי של רגשות קשים כמו אשמה ומחשבות אובדניות, שקשה לבטאם באופן ישיר במפגש פאפ. מטופלים בשירות המקוון מתארים את הפתיחות כיתרון המאפשר שיתוף כנה ברגשות ללא בושה ומבוכה, דבר המאיץ את התהליך הטיפולי (Anthony, Suler, 2004b, 2008; Barak, 2007a; Barak & Bloch, 2006). לפיכך, היישומים השונים באינטרנט המבוססים על כתיבה מדגישים את יתרונות התרפיה באמצעות כתיבה (Wright & Chung,) (2001).

כאמור, פעולת הכתיבה יוצרת, בין השאר, עימות בין הפרט ודבריו המופיעים כתובים מולו בברור. התוצר הטקסטואלי מאפשר קריאה חוזרת, רפלקציה, הבהרה וברור אישי – דברים חיוניים לכשעצמם – המאפשרים תחושת הקלה (Murphy & Mitchel, 1998; Suler, 2004b). בעוד הפרט קורא את כתביו, במיוחד בידעו כי אלו יחשפו לעיני אחרים, הוא חוזר וקורא ומנסה להכניס סדר והגיון בדבריו ובכך יוצר בעצמו תהליך הבראה ומודעות-עצמית. בנוסף, הנגישות והזמינות של פעולת הכתיבה

ושיגורה לרשת יוצרת תחושת בטחון ומעודדת את הביטוי בכל רגע נתון ללא צורך בהשגחה מלאכותית (כמו במקרה של צורך במפגש לא-ספונטאני עם מטפל) (Barak, 2004, 2007b; Murphy & Mitchell, 1998).

מתבגרים באינטרנט

חדירת האינטרנט לחיי הצעירים נחשבת למשמעותית אף יותר מחדירת הטלוויזיה והרדיו לחברה, זאת כיוון שאלו שייכים "לעולם המבוגרים" בעוד שהמחשב והאינטרנט מאפשרים מקום חופשי ושוויוני יותר לצעירים, לפחות על-פי תחושתם (Gross, Juvonen, & Gable, 2002; ברק, 2006). שימוש במגוון השירותים האינטראקטיביים מאפשר מפגש תוכני וחברתי, קל, נוח, זמין וספונטאני עם בני-גילם ואחרים. בני-הנוער של ימינו "נולדו" אל תוך מציאות של סביבה חברתית מקבילה מקוונת ואינטראקטיבית ולכן השימושים במחשב ובאינטרנט אינם זרים להם מגיל צעיר מאוד כמו גם עצם האינטראקציה הבינאישית הנורמטיבית בתיווך אמצעים טכנולוגיים. לפיכך, אין זה מפתיע שאוכלוסיית המתבגרים צורכת את שירותי האינטרנט בשכיחות הגבוהה ביותר בהשוואה לקבוצות הגיל האחרות (Gross, Juvonen, & Gable, 2002; Peter, Valkenburg & Schouten, 2006; Lenhart, Madden, & Hitlin, 2005; Tapscott, 1998). מתבגרים מנצלים את השימוש באינטרנט לתקשורת בינאישית עם חברים משכבר או עם זרים בשכיחות העולה על זו המתקיימת בקרב מבוגרים (Thayer & Ray, 2006). סקר שנערך בארה"ב (Lenhart, Madden, & Hitlin, 2005) העלה כי 87% מן המתבגרים (12-17) משתמשים באינטרנט לעומת 66% מן המבוגרים המשתמשים באינטרנט. כמו כן, 65% מקרב המתבגרים חברים ברשתות חברתיות, לעומת 35% מבין המבוגרים (Lenhart, 2009). יתרה מזאת, מתוך אוכלוסיית המתבגרים הצורכת את שירותי האינטרנט, 51% מהם משתמשים באינטרנט על בסיס יומיומי (Lenhart, Madden, & Hitlin, 2005). בישראל משתמשים באינטרנט כ- 74% מהאוכלוסייה, כאשר בקרב בני-הנוער (גילאי 13-17) שיעור הגולשים באינטרנט עולה על 90% (TIM, 2008, 2009). בסקר שנערך בארץ בקרב מתבגרים בגילאי 12-18 נמצא כי זמן השימוש באינטרנט הממוצע ליום עומד על 3.36 שעות (Mesch, 2009). אם כן, ניכר כי השימוש באינטרנט הנו בלתי נפרד, עד כדי מובן מאליו, בעולמם של בני-הנוער ומועדף על פני סוגי תקשורת

מתחרים (Bargh & McKenna, 2004; Guan, & Subrahmanyam, 2009; Subrahmanyam, 2001).
(Greenfield, Kraut & Gross, 2001).

השימוש הרב של מתבגרים באינטרנט משפיע על אורח חייהם, אופן חשיבתם, סוגי פעילויותיהם בשעות הפנאי ועל דרכי האינטראקציה עם סביבתם (Bradley, 2005; Bremer, 2005; Guan, & Subrahmanyam, 2009; Subrahmanyam, & Greenfield, 2008). נראה כי הפעולות העדיפות על מתבגרים ברשת הינן אלו האינטראקטיביות ומפעילות כמו משחקים מקוונים, דוא"ל, שיחות בחדרי צ'אט ובתוכנות למסרים מידיים, בשונה ממבוגרים אשר נוטים לצרוך יישומים יותר סטטיים (כמו קריאת חדשות) או פרקטיים (כמו תשלום חשבונות) (TIM, 2008). כמו כן, נמצא כי מתבגרים נוטים יותר ממבוגרים לשימוש בינאישי בסייברספייס, הכולל תקשורת עם חברים, הכרות עם אנשים חדשים, חיפוש אחר תמיכה וחברה לקבוצות שונות (Subrahmanyam, Greenfield, Kraut & Gross, 2001; Subrahmanyam, & Lin, 2007). כבר לפני כמה שנים נמצא כי כמחצית מבני-הנוער פונים לאינטרנט לחיפוש אחר תמיכה ועזרה בנושאים המאפיינים קשיים של גיל ההתבגרות (Gould et al., 2002). לפיכך, להתנסות הרבה של בני-הנוער באינטרנט מעורבות והשפעה ניכרת על משימות ההתבגרות הניצבות בפניהם.

התקשורת הבינאישית בסייברספייס מהווה בסיס חשוב ביצירת מערכות יחסים, בהבניית הדימוי-העצמי והרווחה הנפשית של המתבגרים (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006). גורמים אלו מהותיים ביותר במיוחד בגיל ההתבגרות המאופיין בגיבוש זהות אישית. מתבגרים נוטים להעריך את התנהגותם בהתאם ל"קהל מדומה", היינו, לדמות לעצמם כי ישנם צופים המעריכים את פועלם בכל רגע נתון ומכאן שהמתבגרים עסוקים בשאלה כיצד הם נראים בעיני האחר (Steinberg, 2008). במסגרת שימושם באינטרנט, יש למתבגרים את האפשרות לבחון סוגיה זו. מכיוון שהתקשורת הבינאישית מבוססת על משוב אשר לעיתים קרובות גלוי לעיני משתמשים אחרים, יש לה משמעות והשפעה רבה על עיצוב הדימוי-העצמי של המתבגר. אם כן, המפגש הבינאישי בסייברספייס, מספק למתבגרים הזדמנויות רבות יותר להעצמת הדימוי-העצמי על-פני מפגש פאפ. המתבגרים חופשיים לבחור אינטראקציות ולסנן משובים ועל בסיס המשוב הנבחר לגבש את הדימוי-העצמי. מחקר אשר בדק את השפעת התקשורת הבינאישית באינטרנט על הדימוי העצמי-חברתי בקרב מתבגרים (גיל ממוצע 14.8) מצא כי הדימוי-

העצמי שלהם אכן הושפע מהמשוב שניתן להם. משוב חיובי הביא להעלאת הדימוי-העצמי בעוד שמשלב שלילי תרם לירידתו. ממצא זה אמנם מעורר חשש לשלומם של מתבגרים אשר נחשפים למשוב שלילי ברשת, אך יש לציין כי אחוז ניכר (78%) מהמשובים שנתקבלו היו חיוביים. יחד עם זאת, מספר הקשרים שנרקמו ומומשו במסגרת התקשורת באינטרנט לא השפיע על רמת הדימוי-העצמי (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006).

כיוון שבגיל ההתבגרות ישנה רגישות מוגברת להשפעות הסביבה על הדימוי-העצמי, גיבוש הזהות והרווחה הנפשית, שכבת גיל זו מהווה מטרה בשדה המחקר לבחינת הקשר בין אלו ושימוש בתקשורת מקוונת. ואלקנבורג ופיטר (Valkenburg & Peter, 2007a), במחקר על מדגם רחב של מתבגרים בגילאי 10-17, ניסו לבחון שתי הנחות מנוגדות: האחת טוענת כי תקשורת מקוונת מורידה את הרווחה הנפשית של מתבגרים כיוון וזו מפחיתה את הזמן המנוצל למפגש בינאישי במציאות הפיזית בין חברים; השנייה גורסת כי תקשורת מקוונת מגבירה רווחה נפשית בקרב מתבגרים כיוון שבמסגרתה מוקדש זמן לשיח בינאישי ייחודי ואותנטי. ממצאי המחקר מפריכים את הטענה הראשונה ומחזקים את השנייה. מסקנתם של החוקרים היתה שככל שהתקשורת באינטרנט מנוצלת לשיח עם חברים כך יש בה כדי להעצים את המתבגר. יתרה מזאת, תקשורת בתוכנות למסרים מידיים, המעודדות חשיפה-עצמית, מעצימה את הקשרים הבינאישיים לאורך זמן (Valkenburg & Peter, 2009). מחקר נוסף נערך על-ידי חוקרים אלו (Valkenburg & Peter, 2007b) לבחינת הקשר בין רווחה נפשית ותקשורת בינאישית מקוונת בקרב מדגם רחב של מתבגרים בגילאי 10-17. גם במחקר זה נמצא קשר חיובי בין רווחה נפשית ותקשורת בינאישית מקוונת בקרב מתבגרים, כאשר קשר זה הוסבר באמצעות משתנה חברתי. האומר, שככל שהנבדק מצא את סביבתו החברתית (במציאות הפיזית) כקרובה, השימוש באינטרנט לתקשורת בינאישית הוביל לרווחה נפשית גבוהה יותר. נראה כי לסביבה החברתית במציאות הפיזית יש מקום נרחב לשימור החברות והעמקתה באינטרנט. לעומת זאת, עבור מתבגרים אשר אובחנו כסובלים מבדידות, התקשורת באינטרנט לא העלתה/הורידה את הרווחה הנפשית. הסבר אפשרי לכך הוא שהתקשורת הבינאישית של מתבגרים בודדים סבה יותר סביב שיח עם זרים אשר לא התפתח לכדי קשרים בשלים במציאות הפיזית, ולכן לא היה בה כדי להעצים את רווחתם הנפשית. עם זאת, יש הטוענים כי רמת הסינכרוניות של התקשורת באינטרנט היא המשפיעה על רמת הרווחה הנפשית; כך,

תוכנות למסרים מידיים נמצאו כמדכאים רווחה נפשית לעומת תקשורת א-סינכרונית (כמו דוא"ל) (van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman, & Engels, 2008). באופן כללי, ניתן לראות ממחקרים אלו כי לפעילות של מתבגרים באינטרנט יש השפעה ישירה על רווחתם הנפשית, ובתוך כך דימויים-העצמי, וכי זאת קשורה גם במצבם החברתי.

השפעת הכתיבה באינטרנט על המצב הרגשי-חברתי

אינטראקציה עם קבוצת השווים מהווה דרך לרכישת מיומנויות חברתיות. עם זאת, האינטראקציה המתרחשת בתיווך המחשב נעשית לרוב כאשר המתבגר נמצא פיזית לבדו. מתבגרים המשתמשים באינטרנט מצויים בדרך-כלל בזמן זה לבדם ולרבים מהם ממוקם המחשב בחדרם הפרטי, כך שאין להם כל הסחות-דעת מבני-משפחה או סובבים אחרים. מכאן עולה השאלה: האם עצם השהייה לבד אל מול המחשב במקום שהיה במציאות הפיזית (הלא-מקוונת) עם קבוצת השווים, עשויה להגביל ולפגוע ברכישת המיומנויות החברתיות ואף להביא לבידוד חברתי? המענה לכך הוא שבזמן שילדים ומתבגרים נמצאים לבד אל מול המחשב, הם בעצם מקיימים אינטראקציה בינאישית משמעותית עם חברים או זרים (Subrahmanyam, et al., 2001) ולכן אין לראות בהם (כפי שסבורים רבים) כמצויים בבדידות חברתית. בסקר אשר כלל קרוב ל-1500 מתבגרים בגילאים 10-17, כ-200 מתבגרים תיארו חברויות אשר נוצרו באינטרנט כקרובות ומשמעותיות עבורם (Wolak, Mitchell, & Finkelhor, 2003). למעשה, האינטרנט מהווה נקודת מפגש בינאישית עבור משתמשים בעלי רצון להכיר, לתמוך ולסייע, וכן עבור משתמשים בעלי קושי ביצירת קשרים בינאישיים ועד חרדה חברתית. בשל הנגישות ניתן לתת מענה למגוון רחב של צרכים בינאישיים במסגרת העולם האינטראקטיבי (Carlbring, et al., 2006). עם זאת, כיוון ולשימוש באינטרנט בקרב מתבגרים יש קשר ליצירת חברויות במסגרת הסביבה הווירטואלית (Peter, Valkenburg & Schoulen, 2005) חשוב לבדוק האם יש לכך גם השפעה על המצב החברתי שלהם בסביבתם הפיזית (הלא-מקוונת). בנושא זה, המחקר המצטבר מלמד כי בכוחו של השימוש באינטרנט להשפיע על התנהגות חברתית באופן כללי. ישנם אמנם מתבגרים לא מעטים אשר מוצאים בסייברספייס מקום מפלט לאור תנאים פיזיים, רגשיים או פסיכולוגיים שעשוי להוביל אותם ל"שקיעה" במציאות הווירטואלית והימנעות מאינטראקציות במציאות הפיזית עד כדי התמכרות ונתק. כמו כן, בכוחם של יישומים שונים באינטרנט – כמו משחקים מקוונים, שיחות צ'אט וכדומה – למשוך את

המתבגר לפעילות שאינה מאוזנת, אשר עשויה להשפיע לרעה על אורח תפקודו (Bremer, 2005). עם זאת, בחינה מעמיקה של השפעת הפעילות ברשת על התנהגות חברתית במציאות הפיזית מגלה תמונה מורכבת יותר. מחקרם הראשוני של קראוט ועמיתיו (Kraut et al., 1998) הינו אחד המחקרים הראשונים אשר הצביע על קשר בין שימוש באינטרנט ובידוד חברתי. אולם מחקר זה, שזכה לביקורות מתודולוגיות רבות, נסתר מאוחר יותר על-ידי אותם חוקרים ממש, אשר העידו על לקויות מתודולוגיות שהיו במערך המחקר ועל מגבלות במידת יכולת ההכללה של הממצאים. בדיקת מעקב לאחר כשנתיים הראתה כי האפקט המדובר לא נשמר ולמעשה נעלם (Kraut et al., 2002). יתר-על-כן, במחקר המחודש נמצא כי שימוש רגיל באינטרנט מוביל להתנהגות חברתית הכוללת הרחבת חוג החברים, עידוד תקשורת פאפ, מעורבות בפעילויות חברתיות והגברת האמון באנשים. עם זאת, החוקרים הוסיפו וטענו כי נבדקים אשר הגיעו לשימוש באינטרנט כשלהם מעגל תמיכה חברתי מבוסס, השתמשו בכשרים אלו במסגרת פועלם באינטרנט, ולכן גם יצאו נשכרים יותר (כלומר, "העשיר נעשה עשיר יותר"), לעומת נבדקים אשר היו חסרים בתמיכה חברתית קודמת במציאות הפיזית.

למרות שממצאים אלו מעידים כי אנשים בעלי מיומנויות חברתיות מפיקים יותר מאנשים חסרי מיומנויות כאלו מאינטראקציה בסייברספייס (Kraut et al., 2002), ישנן עדויות רבות המראות כי אנשים אשר חווים חרדה חברתית, בדידות, או קשיים חברתיים מגלים מוטיבציה גבוהה יותר לשימוש באינטרנט ואף יוצאים נשכרים מכך. פעילות שכזו תורמת להם בהרחבת מעגל החברים הן במסגרת המקוונת והן מחוצה לה וזאת מכיוון שבסייברספייס המשתמש חש מוגן מפני חשיפה, סטיגמות ומגע אשר מאיימים עליו במפגש פאפ. רשת האינטרנט מספקת לפרט תקשורת אנונימית ומרוחקת המאפשרת את בחירת החברים לתקשורת ואת סוג התקשורת (סינכרונית/א-סינכרונית). המשתמש נוטה לאתר את הדומים לו או המעניינים אותו ולהתחבר עימם, ולהימנע מקשרים שנראים לו מאיימים או חסרי-עניין, דבר המעורר בו ביטחון ותחושת שייכות התורמת לו ביצירת קשרים גם מחוץ לעולם האינטראקטיבי

(McKenna & Bargh, 1999; Bargh, McKenna & Fitzsimons, 2002; Amichai-) (Hamburger & Ben-Artzi, 2003; Suler, 2004b).

אם כן, נראה כי לבני-הנוער יש שני מרחבים חברתיים משיקים המזינים האחד את השני. אין השניים סותרים זה את זה, אלא לכל הפחות מאפשרים קיום מאוזן בשני המרחבים ועשויים להביא

להעצמה ולהפריה הדדית (Valkenburg, & Peter, 2008). מחקר שבדק את דפוסי השימוש של מתבגרים באינטרנט מצא כי גם אלו אשר עשו שימוש עקבי באינטרנט המשיכו להקדיש זמן לא מבוטל לאינטראקציות חברתיות במציאות הפיזית. בנוסף, התקשורת המקוונת ממלאת צרכים הדומים לאלו המעודדים תקשורת במציאות הפיזית, כמו גם קהל היעד ואופי השיח עימם (Gross, Juvonen & Gable, 2002). בכל אופן, כיוון שהשימוש באינטרנט הינו משאב ליצירה ולביסוס יחסים בינאישיים של מתבגרים בעלי תכונות אישיות שונות, חשוב לבחון את השפעת שימוש זה על משתמשים בעלי מאפייני אישיות על רצף המופנמות-מוחצנות, במסגרת החברתית הפנים-והחוץ-אינטרנטית.

שימוש באינטרנט ומאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות

קושי חברתי הוסבר לא אחת על רקע מאפיין האישיות מופנמות (Ingles, Hidalgo, & Mendez, 2005), כאשר זה אובחן גם כאחד הממדים שנמצא רלוונטי בהבנת שימושים והתנהגות בסיברספייס (Amichai-Hamburger, 2002, 2005). איזנק ואיזנק (Eysenck & Eysenck, 1975) היו ממפתחי תיאוריית האישיות אשר הראו כי מאפייני אישיות רבים קשורים למימד המופנמות-מוחצנות. הטיפוס המופנם הנו בעל אישיות שקטה ורפלקטיבית, המעדיפה להיות לבד ולא מעוניינת בחברה נרחבת או באירועים חברתיים והיא עשויה להיתפס בעיניי אחרים כמרוחקת; לעומתו, הטיפוס המוחצן הינו בעל אישיות הנוטה לאימפולסיביות, מחפשת חברה, להט, עניין וסיכונים. הספרות המחקרית מראה כי השימושים השונים באינטרנט קשורים לפרופיל האישיותי של המשתמש (ראה: Amichai-Hamburger, 2005, 2007; Stefanone & Jang, 2008; Marcus, Machilek & Schutz, 2006; Guadagno, Okdie & Eno, 2008; Ingles, Hidalgo, Mendez, & Inderbitzen, 2003). למרות שמחקרים בודדים מצאו כי אין הבדלים מובהקים בין מופנמים למוחצנים בשימוש ברשת (למשל: Nithya, & Julius, 2007) רובם מצאו תמיכה לקשר זה (למשל: Maldonado, Mora, Garcia & Edipo, 2001). יש לציין כי אין מדובר בשני קצוות דיכוטומיים – מופנמות ומוחצנות – אלא רצף, היינו כל אדם ממוקם על פני סולם מופנמות-מוחצנות ובעוד שפן אחד מוצג באופן בולט, הפן ההפוך מצוי בו גם כן אך לא בהכרח בא לידי ביטוי. לפיכך, בתנאים המתאימים, אותו פן חבוי עשוי להתגלות. מכאן אפשרי שאופי המרחב הוירטואלי מהווה תנאי מתאים עבור טיפוסים הנוטים למופנמות להתנסות במאפיינים מוחצנים (Amichai-Hamburger, 2005).

מחקרים אלו ואחרים מעלים את השאלה מי מהטיפוסים, המוחצן או המופנם, מושפע ומפיק 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. למרות ששני הטיפוסים – המופנמים והמוחצנים – הפיקו תועלת חברתית משימושם באינטרנט, אלו המופנמים עדיין הציגו רמות מסוימות של בדידות. קראוט ושותפיו טענו כי יתכן ומדובר בתופעה שבה "העשיר נעשה עשיר יותר": הטיפוסים המוחצנים בעלי החברים הרחיבו את המעגל החברתי שלהם ואילו הטיפוסים המופנמים נותרו בודדים גם לאחר שימושם באינטרנט וחיפיתם לאינטראקציה בינאישית.

מנגד, חוקרים רבים מצאו דווקא את התופעה ההפוכה, שבה "העני מתעשר" (מודל הפיצוי) בעקבות שימושם באינטרנט: הטיפוסים המופנמים הרחיבו את המעגל החברתי שלהם בשל התערותם בסביבה החברתית המקוונת. אפשר כי האווירה האנונימית מגינה על המשתמש ומאפשרת לו פתיחות ברמות שאינן שכיחות במציאות הפיזית הלא-מקוונת ולכן משתמשים מופנמים מוצאים עצמם דווקא באים לידי-ביטוי מלא וחופשי יותר במסגרת המקוונת (Amichai-Hamburger, 2005). נמצא כי הטיפוס המופנם חש שהוא מגיע לכדי חשיפה ממשית של ה"אני האמיתי" במציאות הוירטואלית, בעוד שהטיפוס המוחצן חש נוח יותר לחשוף את ה"אני האמיתי" שלו במציאות הפיזית. כמו כן, עצם חשיפת ה"אני האמיתי" במסגרת המקוונת מניעה למימוש היחסים גם במציאות הפיזית. מכאן ניתן להסיק שהאינטראקציה בין מאפייני אישיות ושימוש באינטרנט יוצרת השפעות חשובות ברמה החברתית (Amichai-Hamburger, Wainapel & Fox, 2002; McKenna, Green & Gleason, 2002).

מחקרם של ואלקנבורג ופיטר (Valkenburg & Peter, 2007c) העמיד לעצמו את המטרה לבחון את שתי ההנחות המנוגדות אודות הקשר בין תקשורת מקוונת והתנהגות החברתית – "העשיר נעשה עשיר יותר" אל מול "מודל הפיצוי" – על אוכלוסיית הילדים והנוער. במחקר על מדגם רחב של מתבגרים הולנדים (גיל ממוצע 13.31) נמצא כי אלו אשר סבלו מחרדה חברתית פנו פחות לתקשורת באינטרנט. לכאורה, נראה כי ממצא זה מחזק את ההנחה שבאינטרנט "העשיר נעשה עשיר יותר". אולם, נמצא עוד כי מתבגרים אשר סבלו מחרדה חברתית דיווחו כי הקשרים שהם הפיקו ברשת היו עמוקים ומשמעותיים יותר עבורם. כך, 36% מבין אלו אשר סווגו כסובלים מחרדה חברתית ציינו כי תקשורת

באינטרנט הינה אפקטיבית יותר מתקשורת פאפ לצורכי חשיפה-עצמית הקשורה בתכנים אנטימיים ואישיים. ממצא זה דווקא מחזק את הטענה כי "העני מתעשר" באינטרנט (מודל הפיצוי), כלומר מתבגרים מופנמים, החסרים בכישורים חברתיים וקשרים בינאישיים יפנו לרשת האינטרנט ובאמצעותה יממשו אינטראקציות בינאישיות בייתר קלות. מתבגרים אלו אמנם אינם פונים ליצירת קשרים חברתיים באינטרנט בתכיפות גבוהה, אולם הקשרים הקיימים ברשת עבור אלו שכן מקיימים אותם, מהווים תחליף הולם המפצה על הקושי החברתי. אם כן, עצם האנונימיות, הריחוק הפיזי, תחושת השליטה במידע הנחשף וקלות האיתור של הדומים ומתאימים ליצירת קשר, מדרבנים מתבגרים מופנמים החסרים בכישורים חברתיים להחשף וליצור קשרים במסגרת הסייברספייס (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2000; Amichai-Hamburger, 2005).

מחקר נוסף לבדיקת הקשר בין שימוש באינטרנט ומאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בחן את הרגלי השימוש באינטרנט של 50 נבדקים הפעילים ברשת חברתית המאפשרת מפגש עם מכרים מהעבר, ו-50 נבדקים נוספים אשר אינם פעילים בכל רשת חברתית מסוג זה. ממצאי המחקר מראים כי בקרב הנבדקים אשר עשו שימוש פעיל באתר החברתי, נבדקים אשר אופיינו כמוחצנים עשו שימוש רב יותר באתר לעומת אלו אשר אופיינו כמופנמים. מאידך, בקרב הנבדקים אשר אינם פעילים ברשת חברתית, נמצאו תוצאות הפוכות; נבדקים אשר אופיינו כמופנמים עשו שימוש רב יותר באתרים המספקים שרותים חברתיים לעומת נבדקים אשר אופיינו כמוחצנים. ממצאים אלו מראים תמונה מורכבת יותר של שתי ההנחות המנוגדות, כלומר במקרים מסוימים העשיר (בכישורים חברתיים) מתעשר ברשת, בעוד במקרים אחרים העני (בכישורים חברתיים) הוא המתעשר (Amichai-Hamburger, Kaplan, & Dorpatcheon, 2008).

כתיבת יומן באינטרנט – הבלוג

הבלוג (blog), כינוי מקוצר ליומן רשת (weblog), הינו אתר אישי המעודכן תדיר על-ידי בעליו ומתפרסם ברשת, כאשר הפרסומים (רשומות) מופיעים בצורה כרונולוגית הפוכה (הפרסום האחרון מופיע ראשון). בלוג הינו סוג של טכנולוגיה וכן סוג של ז'אנר בתקשורת מתווכת מחשב: טכנולוגיה, במובן של המבנה והמיקום ברשת האינטרנט המאפשרת אינטראקטיביות, עיצוב ועריכה;

ז'אנר, במובן של מבנה הכתיבה ברמה התוכנית. החידוש שמציע הבלוג כז'אנר נטוע בחיבור בין הפרטי והציבורי (Gurak & Antonijevic, 2008).

סקר אשר בירר את תכיפות הכתיבה בבלוגים מצא כי 59% ממנהלי הבלוג משקיעים שעות שבתיות שבועיות בממוצע בכתיבה בבלוג וכי אחד לעשרה מנהלי בלוגים משקיע בכך עשר שעות ומעלה. כמו כן, 25% ממנהלי הבלוגים מפרסמים רשומה חדשה פעם-פעמיים בשבוע; 15% מפרסמים שלוש-חמש פעמים בשבוע; 13% ממנהלי הבלוגים מפרסמים על בסיס יומי (Lenhart & Fox, 2006). הבלוג כולל בעיקר תכנים טקסטואליים אך ניתן להכניס בו בקלות גם תמונות או אפקטים מן המולטימדיה ורבים אף משתמשים באופציות אלו (Du & Wagner, 2006). בדומה לסוגי הכתיבה היומנית, ברצף של רציונאלי-אמוציונאלי, מנהל הבלוג (הבלוגר) יכול להשתמש בבלוג כאתר המפרסם כתבות-מידע, דעות, או כיומן אישי אקספרסיבי. כמו כן, בוחר הבלוגר את מידת האינטראקטיביות של הבלוג, היינו, האם הבלוג פתוח או חסום לתגובות קוראים; האם הבלוג מקשר אליו אתרים ובלוגים נוספים; והאם הבלוג מפורסם לעיני כל קהל הגולשים או חסום בסיסמא לקהל קוראים מוגדר מראש. בנוסף, בכוחו של הבלוגר לקבוע את עיצוב הבלוג, כל זאת מבלי להתמצא בעיצוב אתרים בצורה מקצועית או בשפת ה-HTML (Du & Wagner, 2006; Miura & Yamashita, 2004; Nardi, Schiano & Gumbrecht, 2004).

הבלוג, במתכונתו הנוכחית, התווסף לרשת לפני כעשור, אולם השימוש באתרים אישיים לניהול מעין יומן מקוון נעשה עוד טרם פיתוח הבלוג המודרני עצמו. עם כניסת טכנולוגית הבלוג לרשת ובשל הנוחיות בשימוש הוא הפך לאטרקטיבי לאנשים בין אם הם כבר כתבו יומן ובין אם לאו (Miura & Yamashita, 2004). למרות שהתכנים העולים ביומן המקוון והלא-מקוון דומים מאוד, ניתן להבחין בהבדלים משמעותיים ביניהם. היומן הלא-מקוון לרוב נשמר לעיני הכותב בלבד, בעוד שהבלוג מפורסם ברבים מעצם הגדרתו כאתר ברשת והכתיבה בו עשויה להיות חלק מפעילות חברתית בשל גורם האינטראקטיביות האפשרי. הבלוג מאפשר מפגש עם מנהלו דרך תגובה ישירה של הקורא המזדמן לכתביו הפרטיים. במסגרת עיצוב הבלוג, הבלוגר יכול לכלול בו קישורים לסביבתו הוירטואלית דרכם הוא מרחיב את מידת חשיפתו בפני הקורא. עם זאת, פריצת גבולות המגירה אין משמעותה חוסר פרטיות ואוטנטיות: ניתן לדמות את המנעול האופייני ליומן המסורתי לאנונימיות המתאפשרת בכתיבת הבלוג. כמו כן, ניכר כי האלמנט הדיאלוגי המאפיין את הכתיבה היומנית, מודגש אף יותר ביומן המקוון בשל חשיפתו

ברבים והוא מהווה בסיס ליצירת תקשורת שוויונית ופתוחה עם קוראים. אם כן, הייחודיות שבבלוג

טמונה בשילוב בין הנרטיב האישי ודרכי העברתו המגוונות הכוללות טקסט, עיצוב, קישורים

(hyperlink), תמונות ודרכי התכתובת עם מגיבים (Scheidt, 2006; Moinian, 2004; Hevern,

2006).

ניתן לזהות שלושה סוגים בסיסיים של בלוגים: הסוג הראשון – Filter Weblog – כולל

אסופת מידע ותגובות מאתרים ומקורות החיצוניים לבלוג עצמו, ללא קשר ישיר לעולמו הפנימי של

הבלוגר; הסוג השני – Personal Journal Weblog – מתמקד במחשבות ורגשות של הבלוגר; השלישי

– Knowledge Blogs – מתפקד כמקום אחסון של מידע שיוצר ואוסף הבלוגר (Scheidt, Herring,

2005). למרות מגוון השימושים בבלוג, השימוש הנפוץ ביותר כיום הוא תיאור

החוויית הפרטיות של הבלוגר בדומה ליומן פרטי (Fox & Lenhart, 2006). חוקרים נוספים

(Kawaura, Kawakami & Yamashit, 1998) ניסו לסווג את סוגי הבלוגים תוך התייחסות גם למימד

האינטראקטיבי בהם (היינו, האפשרות לכתיבת תגובות). אלו הציגו ארבעה סוגים שונים של בלוגים:

זיכרונות ועובדות מחייו של הכותב; עובדות כלליות דמוי כתבות; ביטוי של רגשות אישיים של הכותב

לצרכיו-הוא; וביטוי של רגשות אישיים של הכותב תוך אינטראקציה עם קהל הקוראים. קרישנמורטי

(Krishnamurthy, 2002) מחזק סיווג זה ומתאר את סוגי הבלוגים כנעים על שני צירים: האחד נע בין

תוכן אישי לתוכן כללי; והשני נע בין כתיבה לצורכי הכותב בלבד (פרטי) לבין כתיבה המתחשבת

באינטראקציה עם הקוראים. את סוגו של הבלוג ניתן למקם על-פי מודל זה (ראה תרשים מס' 2), כאשר

בלוגים אשר עוסקים במידע כללי, עובדתי (Knowledge Blogs, Filter Weblog) ימצאו

ברובע הכללי-אינטראקטיבי במידה והינם פתוחים לתגובות הקוראים; בלוגים אשר עוסקים במידע כללי,

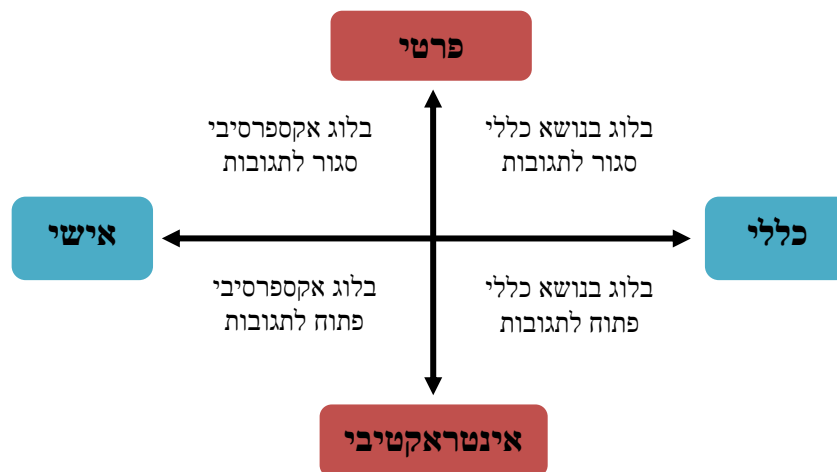
אולם נאספים לצורכי הכותב בלבד ימצאו ברובע הכללי-פרטי; בלוגים אשר עוסקים בתוכן פרטי אינטימי

של הכותב כיומן מסורתי ללא כל אינטראקציה עם קהל הקוראים מעבר לפרסום באינטרנט ימצאו ברובע

האישי-פרטי; ואילו בלוגים בעלי תוכן דומה אשר יאפשרו אינטראקציה עם קהל הקוראים ימצאו ברובע

האישי-אינטראקטיבי.

תרשים 2: מודל סוגי בלוגים



אם כן, הבלוג מהווה כלי ייחודי אשר מגוייס לצרכים מגוונים המממשים את הפוטנציאל הטכנולוגי-תקשורתי הטמון בו. כיום, נעשה שימוש בבלוג גם לצרכים דידקטיים; שימוש בבלוג כחלק מתהליך למידה, במסגרתו המשתתפים כותבים בבלוגים את שעולה על דעתם בהקשר לנלמד ואף מעבר לכך, תוך מתן תגובות האחד לשני. נראה כי למרות העדר האנונימיות והמעטה הדידקטי, הנבדקים העידו בקבוצת מיקוד, שהמרחב הוירטואלי עודד אותם לחשוף מעצמם ברמה העולה על זו במסגרת הכיתתית (Harper & Harper, 2006). כמו כן, ניתן לראות נכונות לשימוש בבלוג גם ככלי תרפויטי במסגרת טיפולית (בוניאל-נסים וברק, 2008; Nagel & Anthony, 2009). לפיכך, נראה כי האיכויות הקיימות בבלוג ובמרכזן זו האקספרסיבית, לא פסחו מעיני חוקרים ואנשי בריאות הנפש.

המוטיבציה לניהול בלוג מורכבת מגורמים המשלבים את האפקט התרפויטי של הכתיבה והמימד האינטראקטיבי שבאינטרנט. במסגרת ראיונות עם 23 מנהלי בלוגים, נמצאו חמישה גורמים מוטיבציוניים לניהול בלוג: עדכון כללי של הבלוגר את קוראיו; ביטוי דעה אישית מתוך רצון להשפיע; חיפוש אחר דעת האחר וקבלת משוב; אוורור רגשות; וארגון החשיבה תוך כדי כתיבה. ניתן להבחין כי גורמים אלו בבסיסם קשורים באינטראקציה או פנייה אל האחר, אפילו הארגון המחשבתי נעשה תוך דיאלוג פנימי הלוקח בחשבון קהל מסוים (Nardi, Schiano & Gumbrecht, 2004). סקר אשר נעשה על פני 233 בלוגרים תומך בכך, שכן 77% טענו כי הגורם המניע העיקרי לכתיבת בלוג הוא ביטוי-עצמי ושיתוף אחרים בחוויות האישיות (Lenhart & Fox, 2006). ניתוח טקסטואלי שנעשה על פני 358 בלוגים

(רשומה אחת בכל בלוג) סיווג את המוטיבציה לכתיבה בבלוג באופן הבא: חשיפה עצמית באמצעות תיאור רגשי (80.3%), תחביב, בידור עצמי (52.6%), פניה לתקשורת בינאישית (51.3%). יתרה מכך נמצא כי התכנים הנפוצים המועלים בבלוגים הינם אודות רגשות ומחשבות אישיות (80.2%) ובהקשר לחברים ובני-משפחה (61.7%). נתונים אלו מציינים תמונה האומרת כי חשיפה עצמית אודות תכנים אינטימיים הקשורים ביחסים בינאישיים מהווה זרז להמשך כתיבה ופענוח עצמי (Trammell, Tarkowski, Hofmohl, & Sapp, 2006).

סקר AOL (America Online LLC), אשר נערך בשנת 2005 על 600 מנהלי בלוגים מגיל 18 ומעלה מצא כי כ-50% מהם רואים בכתיבה בבלוג טיפול-עצמי; 54% כותבים במטרה לחלוק את מחשבותיהם ורגשותיהם עם קהל הקוראים; ו-43% מוצאים חשיבות בכתיבת אורחות חיים בצורה כרונולוגית, תיעודית. כמו כן, נראה כי רק 16% מבין מנהלי הבלוגים כותבים מתוך עניין בעיתונאות; בהפצת מידע רכילותי, שערורייתי שייצר כותרות (12%); או בהפצת מידע פוליטי (8%). מעניין לציין כי שליש מבין מנהלי הבלוגים כותבים על נושאים הקשורים בעזרה-עצמית והערכה-עצמית. כמו כן, ברגעי קושי ומשבר, אחד מבין כל שלושה בלוגרים טענו כי יפנו לכתיבה בבלוג שלהם או לחלופין לקריאה בבלוגים של אחרים החווים משבר דומה. אם כן, נראה כי הפנייה לניהול בלוג חובא צורך פנימי באורור וארגון הרגשות תוך אינטראקציה ישירה עם קהל קוראים, המדומה לטיפול-עצמי.

הנתונים העולים מן הסקרים מראים כי שפע המידע המוצג בבלוגוספירה באופן אותנטי, מפורט ונגיש, הופך אותה למקור אמין וחיוני ללמידה על צרכים פסיכולוגיים של קהלים שונים, על מאפייני תופעות חברתיות ורגשיות ועל הרגלי צריכה והתנהגות באוכלוסיה כזו או אחרת. ביץ'-טילסט (Beach-Thielst, 2007) מתארת כיצד הכרות עם המרחב המדובר עשויה לספק מידע על אורח-החיים והרגלי-בראות החיוני עבור אנשי מקצוע בתחום. כמו כן, כיוון והבלוג הינו כלי יעיל להפצת מידע, אנשי מקצוע עשויים לעשות בו שימוש על מנת להגיע לקהל היעד הרלוונטי באמצעות כתיבה בתחום, שמירה על קשר עם מטופלים וכדומה. אדאמס (Adams, 2007) מרחיקה לכת ומתארת את הבלוגים במרחב לאיתור מידע על תחלואה אפשרית באוכלוסיה וקידום מידע בריאותי חיוני. קים וצ'ונג (Kim & Chung, 2007) ערכו סקר בקרב 113 מנהלי בלוגים החולים בסרטן או מקורבים לחולה סרטן במטרה ללמוד על צורכי הקהילה. ממצאי המחקר מעידים כי הבלוגים שמישים בקרב אוכלוסיית היעד הנחקרת לצורכי

קבלה ומתן תמיכה, שיתוף בחוויות ובסיפור האישי. נמצא כי לכתבה בבלוג ערך משמעותי בהתמודדות עם המחלה. החוקרות טוענות כי לממצא זה ערך משמעותי בהכרות מעמיקה עם צורכי הקהילה מחד, והפצת מידע ומתן תמיכה מקצועי מאידך.

משמעות השיפת היומן באינטרנט – קהל הקוראים

אתרים אישיים ניתנים לחלוקה לשניים: אלו המיועדים רק לתיאור עצמי וכאלו אשר כוללים גם מימד אינטראקטיבי עם קהל הקוראים. הבלוג הינו דוגמא לאתר אישי המאפשר אינטראקציה ממשית עם קהל הקוראים באמצעות תגובות, טבעות (מספר בלוגים החוברים תחת נושא נבחר), קישורים, מנויים ועוד. הבלוגר כותב תוך ידיעה והנחה כי כתביו פוגשים בקהל קוראים אנושי. עצם ידיעה זו מגבירה את המודעות לחשיפה העצמית והתגובות מצידן מעודדות ומגבירות את הנכונות לחקירה עצמית וכתיבה בבלוג (Miura & Yamashita, 2007).

הבלוג כאובייקט הינו תוצר של הבלוגר וקהל הקוראים והמגיבים לו (Gurak & Antonijevic, 2008). אפשר לזהות מספר סוגי קהלים המגיבים לבלוגים בעלי תוכן אקספרסיבי-ריגושי, כאשר חשוב לציין כי אלו מתהווים נוכח אופן הכתיבה של הבלוגר. ישנם בלוגרים המגייסים את הקהל לתמוך בהם רגשית וישנם בלוגרים המבקשים מהקהל התייחסות המתחשבת במרכיבים אינטלקטואליים, אינפורמטיביים, חברתיים, תרבותיים, או צורניים (Scheidt, 2006; Langellier, 1998). במחקר לסיווג התגובות בבלוגים במדגם של מתבגרים (גיל ממוצע 16.9), נמצא כי כמחצית מהתגובות התייחסו ישירות לתוכן החוויתי-רגשי של הבלוגר, כרבע מהן הציגו הערכה של הטקסט הנקרא על-פי זהותו (שיר, סיפור, מכתב, תיעוד), המשמעות שלו והערכים שהוא מייצג, וכעשירית מהתגובות הכילו תוכן ריגושי-טיפול המספק תמיכה, ייעוץ והכוונה לאור הנקרא (Scheidt, 2006). אם כן, בעוד מתבגרים המנהלים בלוג מבקשים תשומת-לב והתייחסות לחוויה שעברו, קהל המגיבים עונה על צרכים אלו באמצעות תגובות בעלות תוכן רגשי. מיורה וימאשיטה (Miura & Yamashita, 2007) בדקו האם לתגובות אשר מתקבלות בבלוגים אכן ישנה השפעה על חווית הסיפוק של הבלוגר מניהול הבלוג. ממצאי מחקרם מראים כי תגובות חיוביות אשר נתקבלו בבלוג משפיעות לחיוב באופן מובהק על תפיסת הבלוגר את חווית התמיכה הרגשית וזו בתורה מהווה מוטיבציה להמשך ניהול הבלוג. לעומת זאת, תגובות שליליות

(כמו ביקורת, תלונות, זלזול) לא השפיעו באופן מובהק על חוויית הסיפוק שבכתיבה בבלוג. נראה כי הכותב משייך משוב שלילי לאיכות הכתיבה ולא באופן ישיר לעצמו.

האפשרות לאינטראקציה בין הכותב לקוראיו במסגרת הבלוג הנה חשובה, ככל הנראה, ומהווה בסיס אפשרי ליצירת קשרים והפקת תועלת אישית מהמשוב לכדי העלאת הדימוי-העצמי והרווחה הנפשית (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006). במסגרת מחקרם של נרדי, שיאנו וגומברכט (Nardi, Schiano & Gumbrecht, 2004), אשר ערכו ראיונות עם בלוגרים לבדיקת הסיבה לניהול בלוג, נמצא כי בלוגים שכללו אינטראקציה בין הבלוגר לקהל הביאו להפריה הדדית: הבלוגר מזמן קהל מסוים, וקהל זה מנגד משפיע על הבלוגר. השפעה הדדית זו עשויה לנבוע ממגוון סיבות, ביניהן: קהל חברים הדוחף את אחד מפרטיה לנהל בלוג; הבלוגר המשתף קהל מסוים בפועלו ומזמין אותו לקרוא בבלוג; בלוגר שכותב בצורה המתחשבת בקהל מסוים עימו הוא ניהל דיאלוג פנימי תוך כדי כתיבה; חדירה של תקשורת מחוץ לבלוג אל תוך הבלוג ולהפך. מכאן ניתן להבחין בפן הבינאישי וחברתי הטמון בבלוג. לשאלתם של החוקרים את הנבדקים איך נחוות תחושת החשיפה לעיני המוני גולשים, ענו הבלוגרים מגוון תשובות, החל מחוסר אמונה כי הבלוג שלהם יזכה לתגובות, דבר המאפשר ביטוי חופשי שאינו מתחשב בנורמות חברתיות, ועד נכונות למשוך קהל קוראים כדי לספק את הצורך במשוב. כך או כך, טענו המשתתפים כי קהל הקוראים אינו סותר את תחושת האינטימיות או פורץ את הפרטיות הנדרשת לכתיבה יומנית.

מתבגרים כותבים בלוג

למתבגרים של המאה ה-21 התרים אחר זהותם ישנן אפשרויות רבות יותר לביטוי ובירור-עצמי. אחת האפשרויות ההופכות יותר ויותר פופולאריות היא האינטרנט ובתוך כך כתיבה בבלוג. סקר שנערך בקרב 7012 בלוגרים בארה"ב מצא כי 54% מהם היה מתחת לגיל 30, ללא הבדלי מגדר. המתבגרים יכולים להשתמש בבלוג ככלי לפענוח הזהות שלהם כשהאנונימיות מאפשרת להם לבחון ביתר גמישות את זהותם, שכן 55% מן הבלוגרים הנם אנונימיים (Lenhart & Fox, 2006). אין הדבר מפתיע שאחוז ניכר מן המתבגרים פונים לכתיבה אקספרסיבית ברשת במסגרת בלוג; גיל ההתבגרות מאופיין בגיבוש והבניית התפיסה במונחים של נרטיב, שרשרת אירועים, דבר המסייע בבניית הזהות וגיבוש הדימוי-

העצמי המהווים משימות מרכזיות בגיל זה (Nurmi, 2004). הנטייה ואף הצורך בהבניית החוויות מחד, והשימוש התדיר באינטרנט מאידך, מולידים פנייה טבעית לכתיבה בבלוג.

הבלוג מהווה בימה להצגה-עצמית בצורה המקובלת, פופולארית וכמעט טבעית בידי המתבגרים כיום. כתיבה בבלוג מאפשרת למתבגרים חיפוש אחר ה"קול" שלהם באופן אישי ולא פורמאלי, ובצורה שכזו לקדם את יכולתם לביטוי-עצמי בצורה רהוטה במסגרת המקוונת (Scheidt, 2006). נראה שמתבגרים נמשכים באופן מיוחד לכתיבה בבלוג בשל התהוות המודעות-העצמית וההכרה-העצמית המתאפשרת במסגרתה. במחקר של הופאקר וקלוורט (Huffaker & Calvert, 2005), אשר בחן את אופן הצגת הזהויות של נבדקיהם המתבגרים בבלוג, נמצא כי הבלוג אינו משמש בהכרח במה לביטוי והבעה של זהויות שונות של המתבגר, אלא מהווה מקום להצגת זהות כפי שהמתבגר היה רוצה להציג את עצמו במסגרת לא-שיפוטית ומקבלת. בשונה משימוש בכלים אחרים באינטרנט – כדוגמת פורום, צ'אט ותוכנות למסרים מידיים, בהם מתבגרים מתנסים במגוון זהויות – במסגרת הבלוג מתבגרים נצמדים לזהות האמיתית שלהם ובוחנים אותה. לכן גם ניתן לראות במסגרת הבלוגים חשיפה של זהות מינית הומוסקסואלית או התלבטות והיסוס בקשר לזהות מינית בשכיחות גבוהה. נראה כי אלמנט הכתיבה האישית מעודד את המתבגרים להתחבר אל עצמם ולחשוף את רגשותיהם, עד כדי פרטים מזהים על עצמם, מבלי להתחבא בהכרח מאחורי זהות בדויה.

מזור (Mazur, 2005) תיארה את התכנים המועלים בבלוגים של מתבגרים כמפתיעים במידת החשיפה, כנות וירידה לפרטים. אלו כללו שתיינות, צריכת סמים, יחסי מין, הפרעות אכילה, עימותים בין ההורים, בריחה מבית-ספר, מחשבות אובדניות ופציעה-עצמית. הנושאים השכיחים העולים מן הבלוגים של מתבגרים קשורים ביחסים רומנטיים, יחסים בינאישיים, מין, תקשורת עם ההורים והתרחשויות בבית-הספר. הופאקר (Huffaker, 2006) במחקרו חיזק ממצאים אלו והראה כי התכנים המועלים בבלוגים הינם אותנטיים ומשקפים את המציאות הפיזית של המתבגר, החל ממתן פרטים מזהים (שם, גיל, מקום מגורים), דיווח על ההתנהלות היומיומית (פעילות בבית-הספר, ציונים) ועד לשיתוף בלבטים וחוויות רגשיות (יחסים בינאישיים, זהות מינית). במסגרת ניתוח טקסטואלי מקיף על קרוב ל-20 אלף בלוגים של מתבגרים, שכללו קרוב ל-700 אלף רשומות וכ-140 מליון מילים, הראו ממצאי מחקר כי שימוש במילים הקשורות במשפחה, דת, פוליטיקה, עסקים ואינטרנט גובר משמעותית עם הגיל, בעוד

שמילים הקשורות בתקשורת בינאישית, שיגרה ביתית, בילוי, רומנטיקה, מוסיקה, בית-ספר וניבולי-פה פוחתים באופן מובהק עם הגיל, כשלאילו אינטראקציה עם מין הכותב. תחומי העניין אשר מעסיקים מנהלי בלוג צעירים משני המינים, מאפיינים יותר את מנהלות הבלוגים בכל גיל, בעוד תחומי העניין אשר מעסיקים מנהלי בלוג מבוגרים משני המינים, מאפיינים יותר את מנהלי הבלוגים בכל גיל (Argamon, Koppel, Pennebaker & Schler, 2007).

כיוון ואחת המשימות המרכזיות בגיל ההתבגרות קשורה בביסוס המעמד החברתי, נראה כי הבלוג מהווה כלי חיוני ונוח להשגת המטרה הזו. אינטראקציה חברתית בגיל ההתבגרות הינה בעלת השפעה ישירה על תהליך הסוציאליזציה. לאיכות הקשרים השפעה על יכולת מתן אמון, בניית אינטימיות, יצירה ושימור קשרים בינאישיים, מעורבות בקשרים רומנטיים ועוד (Nurmi, 2004). אופיו של הבלוג מאפשר אינטראקציה עם קהל הקוראים, יצירת קישורים (Hyperlinks) בין בלוגים והשתייכות לקהילה מוגדרת. השילוב של תכנים אינטימיים עם אפשרות לתקשורת ישירה עם מגיבים, מסייע בשימור קשרים והצמחת קשרים חדשים (Lenhart & Fox, 2006).

כתיבה בבלוג כפעילות בעלת ערך תרפויטי להתמודדות עם קושי רגשי-חברתי

על-פי הגישה הנרטיבית, הסיפור האישי מסופר בקונטקסט בינאישי ועל-כן פענוחו והבהרתו מאפשרים יצירת תקשורת והתנהגות בינאישית מיטיבה. כלומר, תהליך הפנמת האירוע האישי נעשה תוך דיאלוג עם הסביבה (Gergen & Gergen, 2006; Kerner & Fitzpatrick, 2007). מקובל לחשוב כי הכתיבה היומנית הנה אקט אינטימי ולא לפרסום אולם, כפי שטען בלום (Bloom, 1996), הכתיבה, אישית ככל שתהייה, כוללת שיח דיאלוגי עם קהלים שונים ובלתי נראים. תהליך הכתיבה מלווה בחשיבה על קהל או קורא פוטנציאלי אשר משפיעים על דרך הצגת-העצמי ועל התכנים שיופיעו ביומן (סטיוארט, 2002). מחקר אשר בחן סוגיה זו הראה כי אותו קהל כולל בדרך-כלל דמויות משמעותיות בעלות השפעה, חיובית או שלילית, על חיי הכותב וכי לכותב ישנה משאלה פנימית להיחשף ולקיים דיאלוג כנה עם אותו קהל ודומיו (Hunt, 2004). מכאן, שאלמנט האינטראקציה ומשאלת ההיחשפות בפני קהל קוראים כבר קיימים ביומן הלא-מקוון והם מגיעים לכדי מימוש בכתיבה היומנית באינטרנט.

כאמור, השימוש באינטרנט נפוץ ושכיח מאוד בקרב בני נוער (Lenhart, Madden, & Hitlin, 2005; Mesch, 2009), כמו גם שימושם בבלוגים (Lenhart, & Fox, 2006). באמצעות האינטרנט

ביכולתם ליצור קשרים חברתיים ולשמר קשרים קיימים. מתבגרים אשר חווים את האתגר החברתי כקשה מנסוּא יכולים לנצל את הסייברספייס להעצמה אישית, קבלת תמיכה וכמרחב נוח לאימון כישורים בינאישיים (Carlbring, et al., 2006). הבלוג מהווה מרחב לבחינה-עצמית אינטראקטיבית ועל כן בכוחו להפגיש את הבלוגר עם קהל קוראים הנחשפים לעולמו הפנימי בסביבה מרוחקת, המאפשרת לו שליטה על אופן ואופי האינטראקציה.

אם כן, מטרת המחקר הנוכחי הינה לבחון את תרומת הכתיבה בבלוג אודות הקושי הרגשי-חברתי, אשר מזמנת אפשרויות תיעוד של חוויות וזיכרונות מן העבר ומאירועי היום וכן דיון בתכנים אישיים משמעותיים לבלוגר, במסגרת רמות אינטראקציה שונות עם קוראיו. כפי שהוזכר לעיל, ניתן לראות כי התקשורת הכתובה הנה בעלת ערך עצום בעידוד חשיפה אישית כנה, אותנטית ומעמיקה (Barak & Fisher, 2001; Suler, 2004; ברק, 2004). זו מתאפשרת במלוא עוצמתה כאשר הכותב שומר על אנונימיותו בדומה לנעשה במחקרים על כתיבה אקספרסיבית הנערכים בצורה אנונימית. הנבדקים מעבירים את כתביהם ללא כל זיהוי, בהתבסס על הרציונל כי קישור בין הנבדק המזוהה וכתיבתו עשוי לחסום מפני כתיבה אותנטית וריגושית (Pennebaker, 1997). יתרה מזאת, נמצא כי משתמשים אנונימיים באינטרנט חושפים יותר מידע על עצמם לעומת כאלו שאינם אנונימיים (Joinson, 2001). כמו כן, נמצא כי ככל שבלוגר שומר על אנונימיותו הוא צפוי להציג חשיפה-עצמית גבוהה יותר (Qian & Scott, 2007).

נושא, משך, תכיפות ואורך הכתיבה הינם חשובים ביצירת ההשפעה על הכותב. כתיבה אקספרסיבית העוסקת ברגשות ומחשבות קשים ומורכבים, מפחיתה תחושות שליליות ומגבירה רגשות חיוביים לעומת כתיבה שאינה עוסקת בקושי (Esterling, et al., 1999). במסגרת מחקרים בנושא כתיבה בדיו מקובל כי מטלת הכתיבה מתבצעת בדרך כלל באופן חד-פעמי ועד אחת לשבוע על-פני שמונה שבועות (Pennebaker & Francis, 1996; Francis & Pennebaker, 1992; Smith, 1998). נמצא כי ככל שמאריכים במשך הכתיבה, ההשפעה גוברת או נשארת יציבה (Smith, 1998). כמו כן, ריווח אפיזודות הכתיבה על-פני מספר שבועות נמצא כעדיף על פני כתיבה תכופה מדי יום מבחינת האפקט (Pennebaker, 1997) ומבחינת פחות עוצמת הרגשות השליליים, אשר עשויים לעלות באופן טבעי לאור העיסוק החוזר באירוע הטראומתי או ברגש הקשה (Sheese, Brown & Graziano, 2004).

מחקרים שנתבצעו בהקשר לכתיבה באינטרנט קיימו התערבות טיפולית בעלת השפעה חיובית על-פני שמונה עד עשרה שבועות (ראה למשל: Woodruff, Edwards, Conway, & Elliott, 2001; Winzelberg et al, 2000; Zabinski, et al, 2004; Zabinski et al, 2001; Richards, Klein & Austin, 2006). משך אפיוזודה יחידה של הכתיבה במסגרת המחקר על כתיבה אקספרסיבית לרוב נע בין 15-45 דקות, המקבילות לכ-400 מילים (Pennebaker & Seagal, 1999). מתצפיות בבלוגים של מתבגרים ניכר כי הכתיבה נפרשת לרוב על-פני שתי פסקאות (כ-200 מילים) ועד ארבע פסקאות (כ-800 מילים). לאור זאת, ניתן להניח כי לכתיבה בבלוג אודות קושי אישי במשך עשרה שבועות ובשכיחות של פעמיים בשבוע, באורך כתיבה של 200-800 מילה, עשויה להביא לתהליך תרפויטי מצופה.

כאמור, מידת האינטראקטיביות של הבלוג הינה מרכיב חשוב בהבנת השפעת הכתיבה בבלוג על הכותב. עצם הפוטנציאל לקבלת תגובה מהווה גורם מוטיבציוני, בעיקר בקרב מתבגרים. ניכר כי גם תקשורת עם זרים מהווה גורם מניע מתוקף היותה מסקרנת, מאפשרת הכרויות חדשות ומהווה פיצוי על מצב חברתי נתון (Peter, Valkenburg & Schouter, 2006). עצם התגובתיות מחזקת את החשיפה האישית ואף קשורה בהקלה רגשית (Dietz-Uhler, Bishop-Clark & Howard, 2005; Barak & Dolev-Cohen, 2006). ככל הנראה, האפשרות לאינטראקציה בין הכותב לקוראיו במסגרת הבלוג הנה חשובה ומהווה בסיס אפשרי ליצירת קשרים והפקת תועלת אישית מהמשוב לכדי העלאת הדימוי-העצמי והרווחה הנפשית (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006). כיוון והבלוג מהווה יומן אישי וככזה הנו מקום לפורקן וחשיפה רגשית, ניתן לשער כי השילוב של חשיפה אודות תכנים אישיים באינטרנט ותגובות בהקשר, יביאו לתוצאות דומות של ירידה בתחושת הבדידות ועלייה בדימוי-העצמי.

בנוסף, כפי שהוזכר לעיל, נמצא כי מאפיין האישיות ברצף של מופנמות-מוחצנות מהווה גורם המשפיע על אופן השימוש באינטרנט (Amichai-Hamburger, 2005; Maldonado et al., 2001; Valkenburg & Peter, 2007c). לפיכך, במסגרת המחקר הנוכחי ניתן לבחון את הטענה כי מתבגרים החווים קשיים חברתיים, אשר נוטים למופנמות וינהלו בלוג באינטרנט הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי שלהם, יפיקו מכך תועלת רגשית-חברתית שתתבטא בהקלה רגשית ובשינוי התנהגותי יותר מאשר כאלו הנוטים למוחצנות.

אם כן, מטרת המחקר הנוכחי לבחון האם מתבגרים החווים קשיים רגשיים-חברתיים, ובמיוחד אלו ההנוטים להיות מופנמים, אשר ינהלו בלוג ובו יכתבו על הקושי הרגשי-חברתי שלהם, במידות שונות של אינטראקציה עם קהל הקוראים, יפיקו מכך תועלת רגשית-חברתית שתבטא בהקלה רגשית ובשינוי התנהגותי.

השערות המחקר

1 למתבגרים הסובלים מקשיים חברתיים, כתיבה בבלוג אודות מצוקתם הרגשית-חברתית תקל על

תחושת המצוקה, תגביר התנהגויות חברתיות ותחזק את דימוי-העצמי של הכותב.

1.1 כתיבה ופרסום בלוג בנושא הקשיים החברתיים תקל על המצוקה הרגשית-חברתית של

הכותבים. השיפור ברמת המצוקה הרגשית-חברתית אצל כותבי בלוג בנושא הקשיים

החברתיים יהיה גדול יותר מאשר בקרב כותבי בלוג בנושאים כלליים, מאשר בקרב כותבי

יומן אישי במחשב האישי בנושא קשיים חברתיים, ומאי-כתיבת יומן כלל.

2.1 כתיבה ופרסום בלוג בנושא קשיים חברתיים תגביר את ההתנהגויות החברתיות של

הכותבים. השיפור בהתנהגויות החברתיות אצל כותבי בלוג בנושא הקשיים החברתיים יהיה

גדול יותר מאשר בקרב כותבי בלוג בנושאים כלליים, מאשר בקרב כותבי יומן אישי במחשב

האישי בנושא קשיים חברתיים, ומאי-כתיבת יומן כלל.

3.1 כתיבה ופרסום בלוג בנושא קשיים חברתיים תעלה את הדימוי-העצמי של הכותבים.

השיפור בדימוי-העצמי אצל כותבי בלוג בנושא הקשיים החברתיים יהיה גדול יותר מאשר

בקרב כותבי בלוג בנושאים כלליים, מאשר בקרב כותבי יומן אישי במחשב האישי בנושא

קשיים חברתיים, ומאי-כתיבת יומן כלל.

2 למתבגרים עם קשיים חברתיים, כתיבה בבלוג הפתוח לתגובות אודות מצוקה רגשית-חברתית תקל

על תחושת המצוקה, תגביר התנהגויות חברתיות ותחזק את דימוי-העצמי של הכותב.

1.2 כתיבה ופרסום בלוג בנושא קשיים חברתיים הפתוח לתגובות תקל על המצוקה

הרגשית-חברתית של הכותבים. השיפור ברמת המצוקה הרגשית-חברתית אצל כותבי בלוג

בנושא הקשיים החברתיים הפתוח לתגובות יהיה גדול יותר מאשר בקרב כותבי בלוג בנושא

הקשיים החברתיים הסגור לתגובות, מאשר בקרב כותבי בלוג בנושאים כלליים פתוח או סגור

לתגובות, מאשר בקרב כותבי יומן אישי במחשב האישי בנושא קשיים חברתיים, ומאי-כתיבת

יומן כלל.

2.2 כתיבה ופרסום בלוג בנושא קשיים חברתיים הפתוח לתגובות תגביר את ההתנהגויות

חברתיות של הכותבים. השיפור בכמות הפעילויות החברתיות אצל כותבי בלוג בנושא הקשיים

החברתיים הפתוח לתגובות יהיה גדול יותר מאשר בקרב כותבי בלוג בנושא הקשיים החברתיים הסגור לתגובות, מאשר בקרב כותבי בלוג בנושאים כלליים פתוח או סגור לתגובות, מאשר בקרב כותבי יומן אישי במחשב האישי בנושא קשיים חברתיים, ומאי-כתיבת יומן כלל.

3.2 כתיבה ופרסום בלוג בנושא קשיים חברתיים הפתוח לתגובות תעלה את הדימוי-העצמי של הכותבים. השיפור בדימוי-העצמי אצל כותבי בלוג בנושא הקשיים החברתיים הפתוח לתגובות יהיה גדול יותר מאשר בקרב כותבי בלוג בנושא הקשיים החברתיים הסגור לתגובות, מאשר בקרב כותבי בלוג בנושאים כלליים פתוח או סגור לתגובות, מאשר בקרב כותבי יומן אישי במחשב האישי בנושא קשיים חברתיים, ומאי-כתיבת יומן כלל.

3 למתבגרים עם קשיים חברתיים אשר יכתבו בבלוג על מצוקתם, ימצא קשר בין כמות התגובות בבלוג הפתוח לתגובות לבין תחושת המצוקה הרגשית-חברתית: ככל שיהיו יותר תגובות כן תרד תחושת המצוקה הרגשית-חברתית, יעלה מספר ההתנהגויות החברתיות ותעלה רמת הדימוי-העצמי של הכותב.

1.3 נבדקים אשר ינהלו בלוג פתוח לתגובות שיקבלו תגובות יחוו הקלה רגשית רבה יותר מאשר נבדקים המנהלים בלוג פתוח לתגובות אשר יקבלו מעט תגובות או לא יקבלו תגובות.

2.3 נבדקים אשר ינהלו בלוג פתוח לתגובות שיקבלו תגובות יגבירו את ההתנהגויות חברתיות יותר מאשר נבדקים המנהלים בלוג פתוח לתגובות אשר יקבלו מעט תגובות או לא יקבלו תגובות.

3.3 נבדקים אשר ינהלו בלוג פתוח לתגובות שיקבלו תגובות יעלו את הדימוי-העצמי יותר מאשר נבדקים המנהלים בלוג פתוח לתגובות אשר יקבלו מעט תגובות או לא יקבלו תגובות.

4 למתבגרים עם קשיים חברתיים אשר יכתבו על מצוקתם, ימצא הבדל במידת ההקלה בקושי הרגשי-חברתי לפי אינטראקציה בין תכונת האישיות מופנמות/מוחצנות וסוג הבלוג המנוהל.

1.4 השיפור ברמת המצוקה הרגשית-חברתית אצל מופנמים שיכתבו בלוג בנושא הקשיים החברתיים הפתוח לתגובות יהיה גדול יותר מאשר בקרב מופנמים שיכתבו בלוג בנושא הקשיים החברתיים הסגור לתגובות, מאשר בקרב מופנמים שיכתבו בלוג בנושאים כלליים

פתוח או סוגר לתגובות, מאשר בקרב מפנמים שיכתבו יומן אישי במחשב האישי בנושא קשיים חברתיים, מאשר מופנמים בקבוצת הביקורת ללא-כתיבה, ולעומת נבדקים מוחצנים בכל קבוצה.

2.4 השיפור בכמות הפעילויות החברתיות אצל מופנמים שיכתבו בלוג בנושא הקשיים החברתיים הפתוח לתגובות יהיה גדול יותר מאשר בקרב מופנמים שיכתבו בלוג בנושא הקשיים החברתיים הסגור לתגובות, מאשר בקרב מופנמים שיכתבו בלוג בנושאים כלליים פתוח או סוגר לתגובות, מאשר בקרב מפנמים שיכתבו יומן אישי במחשב האישי בנושא קשיים חברתיים, מאשר מופנמים בקבוצת הביקורת ללא-כתיבה, ולעומת נבדקים מוחצנים בכל קבוצה.

3.4 השיפור בדימוי-העצמי אצל מופנמים שיכתבו בלוג בנושא הקשיים החברתיים הפתוח לתגובות יהיה גדול יותר מאשר בקרב מופנמים שיכתבו בלוג בנושא הקשיים החברתיים הסגור לתגובות, מאשר בקרב מופנמים שיכתבו בלוג בנושאים כלליים פתוח או סוגר לתגובות, מאשר בקרב מפנמים שיכתבו יומן אישי במחשב האישי בנושא קשיים חברתיים, מאשר מופנמים בקבוצת הביקורת ללא-כתיבה, ולעומת נבדקים מוחצנים בכל קבוצה.

פרק ב: שיטה

מערך המחקר

המחקר הנוכחי מבוסס על ניסוי בשדה הכולל שש קבוצות, שאליהן הוקצו אקראית נבדקים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים. הנבדקים נמדדו לפני, תוך כדי ואחרי ההתערבות, שנמשכה עשרה שבועות, במספר מדדים הרלוונטיים להערכת הקושי הרגשי-חברתי שלהם, וכן בבדיקת מעקב שנערכה חודשיים לאחר סיום ההתערבות, בעזרת אותם השאלונים. בנוסף, הקבוצות המקוונות הוערכו גם במדדים כמותניים ואיכותניים בהקשר לכתיבתם.

נבדקים

אוכלוסיית המטרה: מתבגרים ישראלים החווים מצוקה רגשית-חברתית. לצורך בחירת המשתתפים במדגם המחקר, הועבר שאלון ל-1,365 מתבגרים בגילאי 14-17 מכל רחבי הארץ (פירוט על אופן גיוסם יופיע בתת הפרק הליך המחקר). אלו מילאו את השאלון "יחסים חברתיים" (Hudson, 1982) בעזרתו אובחנו וסוננו הנבדקים בעלי רמת הקושי הרגשי-חברתי המתאימים למחקר הנוכחי. מתוך כל המשיבים לשאלון, נבחרו להשתתף במחקר 225 נבדקים בעלי הציונים ברבעון התחתון (נמוך מ-89) של ציוני השאלון. כמו כן, נבחרו רק כאלו אשר לא מנהלים בלוג ואשר הביעו הסכמה להשתתפות במחקר.

הנבדקים חולקו באקראי לשש קבוצות:

- קבוצה א'- נבדקים בהתערבות של ניהול בלוג בנושא קשיים רגשיים-חברתיים, הפתוח לתגובות.
- קבוצה ב'- נבדקים בהתערבות של ניהול בלוג בנושא קשיים רגשיים-חברתיים, הסגור לתגובות.
- קבוצה ג'- נבדקים בהתערבות של ניהול בלוג בנושא כללי (כדוגמת תחביבים, סיטואציות בית ספריות, התנהלות יומית וכדומה), הפתוח לתגובות.
- קבוצה ד'- נבדקים בהתערבות של ניהול בלוג בנושא כללי, הסגור לתגובות.
- קבוצה ה'- נבדקים בהתערבות של כתיבת יומן אישי במחשב הפרטי בנושא קשיים רגשיים-חברתיים.
- קבוצה ו'- נבדקים בקבוצת ביקורת ללא התערבות.

את הניסוי סיימו 161 נבדקים (מהם 23% בנים ו-77% בנות), כלומר, היתה נשירה של 28.44% מהנבדקים (מבין הנושרים 17% בנים ו-83% בנות, בדומה להתפלגות המיגדר במדגם הניסוי). לוח 1 מציג את התפלגות הנבדקים בכל קבוצה מבין שש הקבוצות, בכל שלב במחקר (לפני ההתערבות, אחרי ההתערבות ומעקב), וכן את מספר הנושרים בכל קבוצה במהלך ההתערבות.

לוח 1: התפלגות הנבדקים

סוג קבוצה	מס' נבדקים בתחילת ההתערבות (pre)	מס' נבדקים בתום ההתערבות (post)	מס' נבדקים בשלב המעקב (FU)	מס' הנבדקים שנשרו בין שלב ה-pre וה-post	אחוז הנשירה בין שלב ה-pre וה-post
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

כפי שניתן לראות בלוח מס' 1, שיעור הנשירה היה דומה בכל שש הקבוצות. הבדיקה

הסטטיסטית העלתה כי ההבדלים בשיעורי הנשירה pre-post בין הקבוצות אינם מובהקים

($\chi^2(5) = 1.86, p > .05$), ואף לא ההבדלים בשיעורי הנשירה post- follow up

($\chi^2(5) = 4.12, p > .05$). 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).

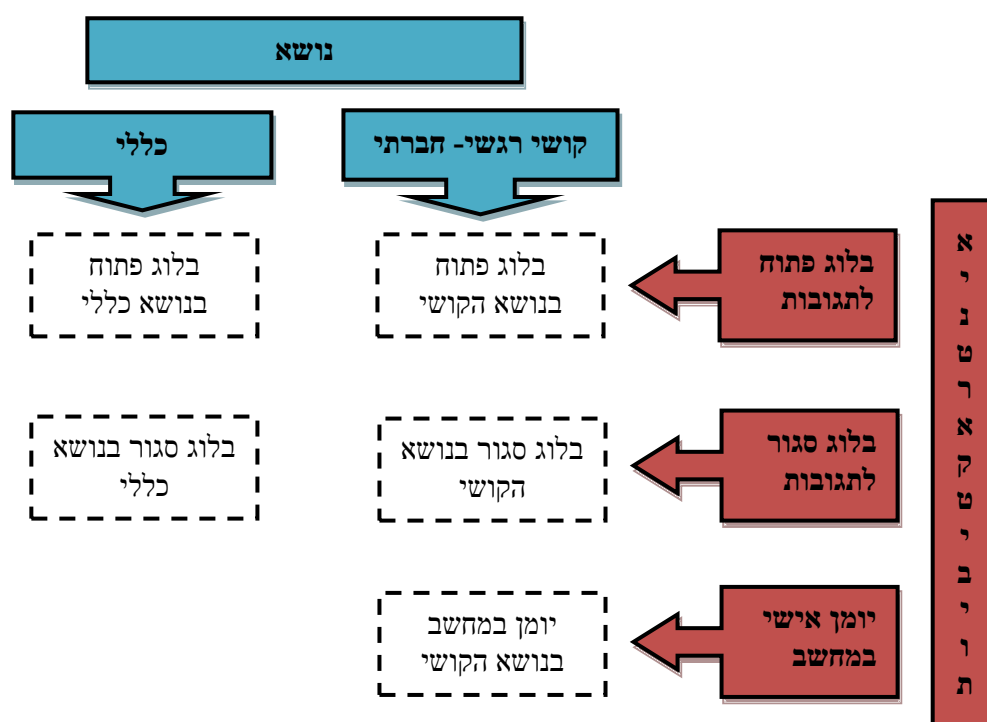
משתנים

משתנים בלתי-תלויים

הניסוי התבסס על שלושה משתנים בלתי-תלויים: המשתנה העיקרי של ההתערבות השונה (שש רמות) והמשתנה המתערב של תכונת האישיות מופנמות-מוחצנות. כמו כן, נבדקה ההשפעה של משתנה התגובות, אך משתנה זה הינו רלוונטי רק לשתי הקבוצות אשר ניהלו בלוגים המאפשרים אינטראקציה עם קהל הקוראים.

התערבות: ניהול יומן אישי במשך עשרה שבועות, תוך חלוקה לשלוש רמות של **פומביות ואינטראקטיביות**: יומן מקוון (בלוג) הפתוח לתגובות, יומן מקוון (בלוג) הסגור לתגובות, ויומן אישי שנכתב בקובץ בתוכנת Word במחשב האישי שלא מיועד לפרסום. הכתיבה בבלוג התחלקה לשני סוגי **תכנים**: האחד, כתיבה על הקושי הרגשי-חברתי; השני, כתיבה בנושאים כלליים, כמו על תחביבים, סיטואציות בית-ספריות, התנהלות יומית, מושאי הערצה וכדומה. ההוראות חייבו את הנבדקים לכתיבה לפחות פעמיים בשבוע. תרשים 3 מציג את חמש הקבוצות אשר נתבקשו לכתוב יומן (4 סוגי התערבויות באמצעות בלוגים והתערבות אחת לביקורת של יומן בקובץ word במחשב הפרטי) בהתאם למידת האינטראקטיביות ותוכן הכתיבה.

תרשים 3: מודל ההתערבות במחקר



מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות: אנשים הנוטים להחצנה הינם יותר נמרצים, אסרטיביים, חברתיים ואופטימיים. לעומת זאת, אנשים הנוטים להפנמה הינם סגורים יותר ומעדיפים להיות לבדם (Costa & McCrae, 1992). משתנה זה נמדד בעזרת שאלון אישיות (ראה בהמשך).

תגובות קוראים: הבלוג הינו אתר אינטראקטיבי המאפשר לקוראים בו להגיב על רשומה מסוימת באופן אנונימי או מזוהה. בהתאם, ניתן לחסום אפשרות זו כך שקוראים אינם יכולים לכתוב תגובות.

משתנים תלויים

מידת השינוי שחלה בנבדקים הוערכה בעזרת מספר משתנים תלויים, שהתייחסו לקושי הרגשי-חברתי לשעצמו, רמת הדימוי-העצמי וביטויים מילוליים רלוונטיים למצב הרגשי-חברתי בכתיבה האישית. להלן רשימת המשתנים התלויים ולאחריהם ההגדרות האופרציונליות (מדדים) שבהם נעשה שימוש במחקר הנוכחי:

קושי רגשי-חברתי: מתבגרים אשר מתקשים ביצירת קשרים בינאישיים אינם מוצאים את דרכם לקבוצת השווים בקלות. מתבגרים אלו חשים שאין להם מקום בחברה או כי מקומם בחברה מעורער וחסר ביסוס יציב ולכן הינם חווים מצוקה רגשית וחברתית. אלו אינם שבעי-רצון מיחסיהם הבינאשיים, מעלים ביטויי הערכה-עצמית נמוכה והערכה שלילית את הסביבה שלהם, בדידות, סגירות ודחייה, העדר קרבה ואינטימיות (Hartup & Stevens, 1999).

דימוי-עצמי: מתייחס להערכה של המתבגר את עצמו, שביעות-רצונו מבחינת מראהו החיצוני והתנהלותו בסביבתו האנושית, מידת האטרקטיביות שלו בפן הרומנטי ויכולתו ליצור ולשמר מערכות יחסים קרובות (Rosenberg, 1965).

ביטויי כתיבה: הכותב המתאר את החוויה האישית שלו משתמש במגוון רחב של דרכי תיאור כמו מילות רגש וחשיבה, ביטויים וצימודי מילים מקובלים. כמו כן, ניתן להבחין במידת השימוש במילות רגש חיוביות ושליליות, במילות חשיבה, כתיבה בגוף ראשון וכן בשינויים במינון של אלו במהלך הכתיבה. הביטוי האישי בכתיבה משתקף בתוכן ובאופן הכתיבה גם יחד (Pennebaker, & Francis, 1996; Kerner & Fitzpatrick, 2007; Simmons, Gordon, & Chambless, 2005; Rude, 1996; Gortner, & Pennebaker, 2004).

כלי המחקר

מדידת מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות

התכונה נמדדה באמצעות שאלון מאפייני אישיות (ראה נספח 1): Big-Five NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992). מופנמות-מוחצנות הינו אחד מבין חמישה מימדים (סולמות) הנכללים בשאלון. השאלון בכללו (במתכונתו המקוצרת, הנמצאת בשימוש בארץ ובעולם) בנוי מ-60 פריטים כשסולם המופנמות-מוחצנות כולל 12 פריטים. לצורך המחקר הנוכחי הועבר השאלון בשלמותו (לפני תחילת ההתערבות), אך צויין רק הסולם הרלוונטי של מופנמות-מוחצנות. דוגמה לפריט מסולם זה: "אני אוהב שימצאו סביבי אנשים רבים". הפריטים בשאלון נמדדים בסולם ליקרט של 5 דרגות (1 = מאוד מסכים; 5 = מאוד מתנגד). טווח הציונים בסולם זה הינו 12-60. השאלון בגרסתו העברית שימש מחקרים שונים ודיווח על מהימנות סולם המוחצנות-מופנמות 0.77 (בן-עוליאל, 2007). רמת המהימנות הפנימית של השאלון (אלפא של קרונברך) על נבדקי המחקר הנוכחי נמצאה 0.94, כפי שניתן לראות בלוח מס' 2.

לוח 2: נתונים על סולם מופנמות-מוחצנות על נבדקי המחקר (N=161)

מס' פריטים	טווח ציונים אפשרי	טווח ציונים בפועל	Cronbach's Alpha	ממוצע	ס.ת.
12	12-60	18-52	0.94	34.16	8.15

מדידת כמות התגובות

מדד זה התייחס למספר תגובות הקוראים אשר נכתבו בבלוג בתקופת פרסומו במסגרת ההתערבות (עשרה שבועות). סך תגובות אינו כולל הערות ותגובות של כותב הבלוג עצמו. לוח 3 מציג את התפלגות סך התגובות לבלוג שנתקבלו במהלך עשרת שבועות ההתערבות בשתי קבוצות הבלוגים הפתוחים לתגובות: הקבוצה שכתבה בנושא הקושי הרגשי-חברתי והקבוצה שכתבה בנושא כללי.

לוח 3: התפלגות התגובות בקבוצות הכתיבה בבלוגים (N = 54)

קבוצה	טווח התגובות	חציון	ממוצע לבלוג	ס.ת.
בלוגים בנושא קושי רגשי-חברתי	0-63	10.50	18.88	17.37
בלוגים בנושא כללי	2-93	13.50	19.71	20.22
סה"כ	0-93	13.00	19.31	18.73

מס' הנבדקים בקבוצת הבלוגים בנושא קושי רגשי-חברתי הפתוחים לתגובות – 26.

מס' הנבדקים בקבוצת הבלוגים בנושא כללי הפתוחים לתגובות – 28.

מדדים לקושי רגשי-חברתי

שאלון יחסים עם חברים (ראה נספח 2) Index of Peer Relationship (IPR)

(Hudson, 1982): בשאלון זה נעשה שימוש לבדיקת המצוקה הרגשית-חברתית לפני ההתערבות, אחריה ובבדיקת מעקב. השאלון מודד את הרגשת הנבדק לגבי איכות היחסים החברתיים שלו, וכולל 25 פריטים בסולם ליקרט של 5 דרגות (1 = לעיתים נדירות או אף פעם; 5 = כל הזמן או תמיד) כשחלק מהפריטים מנוסח בצורה הפוכה. דוגמאות לפריטים: "אינני מרגיש חלק מהקבוצה החברתית"; "אני מחבב את חבריי". טווח הציונים נע בין 25 (יחסים בעיתיים עם חברים) ועד 125 (יחסים טובים עם חברים). השאלון נבחן בארץ במחקרם של ברק ווונדר-שוורץ (Barak & Wander-Schwartz, 2000) אשר נערך בקרב סטודנטים ודווח בו על מהימנות גבוהה של 0.98. במחקרה של בן-דוד (2005) שנערך בקרב מתבגרים נמצאה מהימנות של 0.96. לצורכי המחקר הנוכחי מספר פריטים עברו תיקונים קלים לשם התאמה לשפה המדוברת כיום. בדיקת המהימנות הפנימית (אלפא של קרונברך) במחקר הנוכחי (לפני ההתערבות) היתה 0.95.

שאלון התנהגויות חברתיות (ראה נספח 3): על מנת לבדוק עד כמה חל שינוי התנהגויות

בהתנהלות החברתית של הנבדק, נבנה שאלון לצורך המחקר הנוכחי, המכיל רשימת התנהגויות חברתיות שכיחות. במסגרת בניית השאלון, קבוצה של 35 מתבגרים בגילאים 14-17 נתבקשה להכין רשימה של התנהגויות חברתיות שגרתיות. רשימה זו אורגנה לכדי שאלון הכולל 30 פריטים בסולם ליקרט של 4 דרגות (1 = לעיתים נדירות או אף פעם; 4 = כל הזמן או לעיתים קרובות). דוגמאות לפריטים: "לשמוע מוסיקה עם חברים"; "ללכת להתארח בבית חברים". טווח הציונים נע בין 30 (מיעוט בהתנהגויות

חברתיות) ועד 120 (ריבוי בהתנהגויות חברתיות). השאלון הועבר במסגרת מחקר חלוץ ל-208 נבדקים מקבוצת הגיל של נבדקי המחקר לבדיקת מהימנות. רמת המהימנות הפנימית של השאלון (אלפא של קרונברך) על נבדקי המחקר החלוץ היתה 0.93. במסגרת המחקר העיקרי, מילאו את השאלון הנבדקים לפני ההתערבות, אחריה ובבדיקת מעקב. רמת המהימנות הפנימית של השאלון (אלפא של קרונברך) על נבדקי המחקר העיקרי (לפני ההתערבות) היתה 0.91.

שאלון דימוי-עצמי (ראה נספח 4): Rosenberg Feeling of Inadequacy Scale

(Rosenberg, 1965) השאלון מיועד לבדיקת תפיסת הערך-העצמי, שביעות-הרצון והכבוד-העצמי שרוכש הפרט כלפי עצמו. השאלון הועבר לפני ההתערבות, אחריה ובבדיקת מעקב. השאלון מורכב מעשרה פריטים: חמישה היגדים המעידים על הערכה חיובית, כמו: "אני מרגיש שאני אדם בעל ערך לפחות כמו כולם"; וחמישה היגדים המעידים על הערכה שלילית, כמו: "לפעמים אני חושב שאני לא שווה כלום". הפריטים החיוביים והשליליים מוצגים לסירוגין כדי למנוע מענה שיטתי של הנבדק. הפריטים נמדדים על סולם ליקרט של 4 דרגות (1 = מאוד מסכים; 4 = מאוד לא מסכים). טווח הציונים בשאלון נע בין 10 (דימוי-עצמי נמוך מאוד) ועד 40 (דימוי-עצמי גבוה מאוד). השאלון תורגם ותוקף בארץ על-ידי כהן (1981) אשר דווחה על מהימנות של 0.90. בהמשך, הותאם השאלון לאוכלוסיית המתבגרים בארץ על-ידי הופמן, בית-הלחמי והרץ-לזרוביץ (Hoffman, Beit-Hallahmi, & Hertz-, 1982) שדיווחו על מהימנות של 0.87. במחקר הנוכחי (במדידה לפני ההתערבות) המהימנות הפנימית (אלפא של קרונברך) היתה 0.88.

לוח 4 מציג את סיכום תיאור שלושת המשתנים לבדיקת הקושי הרגשי-חברתי באמצעות השאלונים בהעברה הראשונה שלהם (לפני ההתערבויות). כלומר סך המתבגרים (N=1365) אשר מילאו את השאלונים.

לוח 4: משתנים תיאוריים של השאלונים – יחסים עם חברים, התנהגויות חברתיות ודימוי-

עצמי (N=1365)

שאלון	מס' פריטים	טווח ציונים אפשרי	טווח ציונים בפועל	Cronbach's Alpha	ממוצע	ס.ת.
יחסים עם חברים	25	25-125	40-125	0.95	103.50	16.26
התנהגויות חברתיות	30	30-120	34-118	0.91	82.70	16.40
דימוי-עצמי	10	10-40	10-40	0.88	28.66	5.06

הנתונים המובאים בלוח 4 מלמדים על-כך ששלושת השאלונים עומדים ברמה מקובלת של מהימנות מדידה וההתפלגויות שלהם רחבות. בדיקת קשר בין המשתנים התלויים העלתה שיש קשר חיובי מובהק בין יחסים חברתיים והתנהגויות חברתיות ($p < 0.01$), לעומת זאת, לא נמצא קשר מובהק לכל אחד מאלו עם דימוי-עצמי. לוח 5 מציג את טבלת המתאמים לפי פירסון לבדיקת הקשר בין שלושת המשתנים התלויים.

לוח 5: מתאמים לבדיקת קשר בין שלושת המשתנים התלויים דימוי-עצמי, יחסים עם

חברים והתנהגויות חברתיות (N=1365)

דימוי- עצמי	יחסים עם חברים	התנהגויות חברתיות
דימוי-עצמי	.04	.06
יחסים עם חברים		.37**

$p < .01$ **

הערכת המצב הרגשי-חברתי של נבדק על-פי תוכן הכתיבה: ארבע שופטות בלתי-תלויות, בעלות רקע בתחום החינוך והטיפול, בעלות תואר מ"א, אומנו ותרגלו הערכה של רשומות בבלוגים על-פי סולם מוגדר לבחינת המצב הרגשי-חברתי של הכותב. הסולם נבנה על-פי הערכת התנהגותם של מתבגרים החווים קשיים רגשיים-חברתיים כפי העולה בספרות המחקר (Steinberg, 2008; Hartup & Stevens, 1999). **מצב רגשי-חברתי שלילי** בא לידי ביטוי במלוא עוצמתו בתיאור של בעיות וחוסר

שביעות-רצון מיחסים בינאישיים; הבעת רצון וכמיהה לקיום מערכת יחסים מספקת, הדדית ותומכת; ביטויי הערכה-עצמית נמוכה והערכה שלילית של הסביבה החברתית; תיאורי בדידות, דחייה ולבדיות; תיאור של חוסר הדדיות והעדר קרבה ואינטימיות; ותיאור של ניהול כושל של קונפליקטים בינאישיים. **מצב רגשי-חברתי חיובי** מתאפיין בביטויי שביעות-רצון מקשרים חברתיים; תיאורי קרבה, אינטימיות, אמון וכנות עם החברים; תיאור פעילויות בינאישיות משותפות והדדיות; הערכה-עצמית גבוהה והערכת גבוהה של הסביבה החברתית; תיאור של מקובלות ונחיצות בחברה; ותיאור של ניהול קונפליקטים בינאישיים בצורה חיובית לשימור הקשר (ראה נספח 5).

השופטות העריכו את המצב הרגשי-חברתי בסולם ליקרט בטווח של 1-5 (1 = תיאור רגשי-חברתי שלילי המעיד על רמת קושי גבוהה; 5 = תיאור רגשי-חברתי חיובי המעיד על העדר קושי). השופטות עברו במשותף תרגול ואימון להערכת המצב הרגשי-חברתי של הכותבים בבלוגים. במסגרת האימון השופטות קבלו מספר רשומות (שלא נכללו במחקר) אותן הן נתבקשו להעריך. לאחר דיון והגעה להסכמה הדדית, השופטות קיבלו שלושים רשומות נוספות (שלא נכללו במחקר) לצורך תרגול ובחינת מידת המהימנות (הסכמה בין-שופטים) של סולם הערכת המצב הרגשי-חברתי. רמת המהימנות עבור השיפוט לאחר האימון על שלושים רשומות התרגול נמצאה $Kendall's W=0.69$ שהינה רמת הסכמה מקובלת ומספקת.

במסגרת המחקר העיקרי ניתנו לשופטות רשומות להערכה שנלקחו מארבע קבוצות הכוללות יחדיו 108 נבדקים: קבוצת הכותבים בבלוגים בנושא קושי רגשי-חברתי הפתוחים לתגובות ($N = 26$); קבוצת הכותבים בבלוגים בנושא קושי רגשי-חברתי הסגורים לתגובות ($N = 27$); קבוצת הכותבים בבלוגים בנושא כללי הפתוחים לתגובות ($N = 28$); וקבוצת הכותבים בבלוגים בנושא כללי הסגורים לתגובות ($N = 27$). הרשומות ניתנו לשופטות ללא זיהוי הכותב, הקבוצה הניסויית, או השלב בתהליך הכתיבה, כך שהן היו עיוורות לחלוטין לשיוכם של כותב או רשומה להתערבות זו-אז-אחרת או לשלב בתהליך הכתיבה.

השופטות העריכו מדגם של רשומות מכל אחת מארבע הקבוצות ומשלוש נקודות זמן בכל אחת מהן. דגימת הרשומות שניתנו לשופטות להערכה כללה שתי רשומות מהשבוע הראשון להתערבות, שתי רשומות מהשבוע החמישי להתערבות ושתי רשומות מהשבוע העשירי להתערבות של כל נבדק מכל אחת

מארבע הקבוצות שכתבו בבלוג. בסה"כ ניתנו לשופטות 509 רשומות לשיפוט. הדגימה כללה רק רשומות שהיו באורך מינימלי של פסקה (כ-100 מילים לפחות). במקרה שלא היו שתי רשומות בנקודת זמן אחת בבלוג, נדגמה רשומה אחת בלבד. אצל חמישה נבדקים לא היו רשומות מתאימות לדגימה בנקודת הזמן השנייה (שבוע חמישי) ועל כן נדגמו בהם שתי הרשומות מהשבוע הקודם (שבוע רביעי). לא נעשה שיפוט על רשומות מהשבוע ה-18 (שלב המעקב) כיוון ואותרו רק 15 רשומות בכל המדגם (כלומר, רוב הנבדקים הפסיקו את הכתיבה לאחר סיום תקופת ההתערבות המחקרית או לא הקפידו על אורך המלל ברשומה). בשלב זה (לאחר סיום עשרת השבועות) הקבוצות לא המשיכו בכתיבה בבלוג מבחינת תכיפות הכתיבה ונושא הכתיבה, ולכן הדגימה לא אפשרה את שיקוף המדדים שנבדקו. בנוסף, יש לזכור כי קבוצת הנבדקים שכתבו יומן אישי במחשב האישי אינה נכללת בשיפוט כיוון והוראות הכתיבה הגדירו מלכתחילה את היומן כאישי וסודי, ועל כן לא נתבקשו להעביר את היומן לבדיקה.

בתום תהליך השיפוט לגבי נבדקי המחקר העיקרי נמצאה רמת הסכמה גבוהה בין השופטות $Kendall's W=0.85$. לוח 6 מציג את ממוצע הציונים שנתנה כל שופטת, וסטיות התקן. ההבדלים בין ממוצעי השיפוט של השופטות לא נמצאו שונים זה מזה: $F(3, 1988) = 2.57, p > .05$.

לוח 6: ממוצעים וסטיות-התקן של הערכת השופטות את המצב הרגשי-חברתי

ממוצע	סט.	
2.66	0.97	שופטת א'
2.58	1.00	שופטת ב'
2.69	1.01	שופטת ג'
2.51	1.10	שופטת ד'

N = 509 סך הרשומות שנבדקו בשיפוט.
הציונים בטווח 1-5.

בדיקת מתאמים בין ציוני השופטות מראה על קשר חזק ומובהק בין שיפוטי כל ארבע השופטות, כפי שניתן לראות בלוח 7.

לוח 7: מתאמי פירסון בין ארבע השופטות

שופטת א'	שופטת ב'	שופטת ג'	שופטת ד'
שופטת א'	.77	.83	.82
שופטת ב'		.77	.78
שופטת ג'			.82

N = 509 סך הרשומות שנבדקו בשיפוט.

ניתוח טקסטואלי של הכתיבה בבלוג: לבחינת המצב הרגשי של הנבדקים נעשה גם ניתוח טקסטואלי של כתיבתם בבלוג. הניתוח כלל ספירה של מילים וביטויים המביעים רגש חיובי (כגון: שמח, מרוצה, מאושר), מילים וביטויים המביעים רגש שלילי (כגון: עצוב, מדוכא, חרד) וכן מילות חשיבה (מעריך, תוהה, מתלבט). השימוש במדדים אלו נעשה בעקבות ממצאים המראים כי ירידה בשימוש במילות רגש שליליות ועליה במילות רגש חיוביות ומילות חשיבה מעידות על שינוי רגשי וחשיבתי חיובי אצל הכותב (Pennebaker & Francis, 1996; Pennebaker, 1997; Kerner & Fitzpatrick, 2007). ספירה נוספת נעשתה לשם כימות מילות יחוס בגוף ראשון יחיד ורבים (כגון: אני, אנחנו, בשבילי), שכן נמצא כי שימוש תכוף במילות ייחוס בגוף ראשון מעיד על מצוקה נפשית (Wolfradt & Doll, 2001; Barak & Miron, 2005; Simmons, Gordon, & Chambless, 2005; Rude, Gortner, & Pennebaker, 2004).

אותן הרשומות שנדגמו להערכה על-ידי השופטות שימשו גם את הניתוח הטקסטואלי. לוח 8 מציג את התפלגות מילות החיוב, מילות השלילה, מילות החשיבה ומילות הייחוס בגוף ראשון לכל ארבע הקבוצות של הבלוגים יחד, מעבר לנקודות הזמן, במספרים מוחלטים לרשומה, היינו סך המילים מסוג מסויים מתוך כלל המילים ברשומה.

לוח 8: התפלגות ספירת המילים וביטויים במספרים מוחלטים לקבוצות הבלוגים

מילים וביטויים חיוביים	מילים וביטויים שליליים	מילים וביטויי חשיבה	מילות ייחוס בגוף ראשון	
0-15	0-13	0-16	3-131	טווח
1.96	2.77	1.59	25.98	ממוצע
2.12	2.16	1.78	15.50	ס.ת

N=509 סך הרשומות שנבדקו

לוח 9 מציג את התפלגות מילות החיוב, מילות השלילה, מילות החשיבה ומילות הייחוס בגוף

ראשון לכל ארבע הקבוצות של הבלוגים יחד, מעבר לנקודות הזמן, באחוזים לרשומה, היינו אחוז

השימוש במילים מסוג מסויים מתוך כלל המילים ברשומה.

לוח 9: התפלגות ספירת מילים וביטויים באחוזים לקבוצות הבלוגים

אחוז מילים וביטויים חיוביים	אחוז מילים וביטויים שליליים	אחוז מילים וביטויי חשיבה	אחוז מילות ייחוס בגוף ראשון	
0-20	0-12.82	0-5.88	4.17-27.50	טווח
1.11	1.46	0.79	12.39	ממוצע
1.50	1.30	0.86	4.25	ס.ת

N=509 סך הרשומות שנבדקו

בדיקת מתאמי פרסון נעשתה בין המשתנים הנמדדים באמצעות השאלונים לבין המשתנים

הנמדדים באמצעות הטקסט (השיפוט והניתוח הטקסטואלי; במספרים מוחלטים ובאחוזים), בנקודת

המדידה הראשונה עבור הנבדקים בארבע קבוצות הבלוגים בלבד (כיוון והשיפוט והניתוח הטקסטואלי

נעשו רק על ארבע קבוצות אלו). בדיקת קשר בין המשתנים התלויים העלתה מעט מתאמים מובהקים

ונמוכים בעוצמתם. נמצא קשר חיובי מובהק בין משתנה השיפוט ודימוי-עצמי ($p < 0.05$); ובין משתנה

השיפוט ויחסים עם חברים ($p < 0.05$). כמו כן, נמצא קשר חיובי מובהק בין שימוש במילות חשיבה

ודימוי-עצמי ($p < 0.01$); ובין שימוש במילות חשיבה והתנהגויות חברתיות ($p < 0.05$). נמצא קשר גם

בין אחוז מילות החשיבה והתנהגויות חברתיות ($p < 0.05$). לוח 10 מציג את טבלת המתאמים לפי

פירסון לבדיקת הקשר בין המשתנים התלויים. ניתן ללמוד מהממצאים בלוח כי, באופן כללי, המשתנים

התלויים התייחסו להיבטים שונים במצבם הרגשי-חברתי של הנבדקים ובכך ניתנת הצדקה לשימוש במדידה הרחבה על-פי מקורות שונים.

לוח 10: מתאמי פירסון בין מדדי הדיווח-העצמי (דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות

חברתיות) למדדי השיפוט והניתוח הטקסטואלי (N=108)

שיפוט	מילות חיוב	מילות שלילה	מילות חשיבה	מילים בגוף ראשון	% מילות חיוב	% מילות שלילה	% מילות חשיבה	% מילים גוף ראשון
.21*	.03	-.05	.25**	-.11	.10	.00	.15	-.00
.22*	.14	.18	.03	.14	.06	-.08	.14	-.02
.01	.02	.03	.24*	-.02	.15	-.19*	.17	.11

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

ראיונות אישיים: לאחר בדיקת המעקב התבקשו עשרה נבדקים שנבחרו באקראי משתי קבוצות הבלוגים שכתבו בנושא הקושי הרגשי-חברתי (חמישה נבדקים מכל קבוצה: פתוחה או סגורה לתגובות) להשתתף בראיון עומק מובנה למחצה. כיוון וספרות המחקר אודות כתיבה תרפויטית מעידה כי כתיבה בנושא הקושי הרגשי מביאה לשיפור (Pennebaker, & Chung, 2007), וזו היתה קבוצת ההתערבות המשוערת להצליח במחקר זה, נבחרו הנבדקים לראיון רק מהקבוצות אשר עסקו בכתיבה על הקושי, לצורך העמקת ההבנה אודות השפעת מידת האינטראקטיביות על הכותב, כהשלמה לנתונים הכמותיים. חמש נבדקות הביעו נכונות להשתתף בראיונות – שתיים מהקבוצה הפתוחה לתגובות; שלוש מהקבוצה הסגורה לתגובות. כמה מהשאלות שנכללו בראיון: ספרי לי על חוויית הכתיבה בבלוג; ספרי לי על מהלך הקושי הרגשי-חברתי שלך במהלך הכתיבה בבלוג; האם וכיצד הכתיבה השפיעה עליך. מטרת הראיונות היתה, כאמור, להשלים את התמונה המצטיירת מהמצאים הכמותיים ולהביא היבטים נוספים לגבי תכנים ותהליכים כפי שנתפסו בעיני המשתתפים.

הליך המחקר

מודעת "דרושים" הופצה במספר מוקדים בארץ במטרה למצוא בני-נוער אשר יסכימו לחלק הזמנות להשתתפות במחקר. כמענה למודעה, פנו 17 בני-נוער שהתגוררו בתל-אביב, חיפה והקריות, טבעון, ירושלים, נצרת, עמק-יזרעאל, יקנעם, באר-שבע וחבל-הבשור. בני-נוער אלו קיבלו הדרכה כללית לגבי המחקר, למי וכיצד יש לפנות, איזה מידע יש לספק ואיך יש למלא את דפי ההזמנה להשתתפות במחקר. בדפי ההזמנה להשתתפות במחקר נכלל טופס למילוי פרטים אישיים לצורכי התקשרות ופרטים לגבי שימוש באינטרנט (ראה נספח מס' 6). מחלקי ההזמנות החזירו את הטפסים (הוחזרו בסה"כ 2,395 טפסים) לצוות המחקר אשר מנה שתי עוזרות מחקר. לכל נער/ה אשר מלא את הטופס נשלח אימייל המודה לו על מילוי הפרטים. משיבים אשר סימנו בטופס שאינם מנהלים בלוג הוזמנו (באימייל ובהודעה במסגרת/איסיקיו) למלא את השאלונים "יחסים חברתיים", "התנהגויות חברתיות", ו"דימוי-עצמי" באופן מקוון באמצעות אתר אינטרנט ייעודי. לנבדקים אשר קיבלו בשאלון "יחסים חברתיים" ציון ברבעון התחתון (> 89) נשלח אימייל נוסף המזמין אותם להשתתף במחקר. במידה והנבדק הביע נכונות להשתתף במחקר, נערכה שיחת טלפון לאימות הפרטים וכן נשלחו אליו מכתבים המסבירים באופן כללי את מהות המחקר, פרטי החוקרת וטופס להסכמת ההורים (ראה נספח 7). כמו כן, הוצע לכל נבדק תגמול סמלי על השתתפותו במחקר, באם יסיימו כשורה, הכולל שובר קנייה ברשת ביגוד על-סך 30 ש"ח. לאחר קבלת אישור ההורים נשלח לנבדקים קובץ הסברים והנחיות בהתאם לקבוצה אליה הוקצה כל נבדק. הקצאת הנבדקים לקבוצות נעשתה באופן אקראי לחלוטין. ההנחיות לכל אחת מחמש קבוצות הכתיבה הסבירו לנבדק פרטים לגבי מהות התכנים שיכתוב (בנושא קשיים חברתיים או בנושאים כלליים, לפי ההתערבות אליה הוקצה); מידת האינטראקטיביות של היומן (פתוח או סגור לתגובות או ללא פרסום, לפי ההתערבות אליה הוקצה); והנחיות לגבי משך הכתיבה ותכיפותה (ראה נספחים 8-12). לנבדקי קבוצת הביקורת (ללא כל התערבות) נמסר כי יתבקשו בהמשך הזמן למלא שאלונים נוספים. כמו כן, הוכן ספרון הדרכה לבנייה וניהול בלוג בפורטל תפוז לשם לימוד פתיחה של בלוג פתוח או סגור לתגובות, לפי סוג ההקצאה, ונשלח לנבדקים בקבוצות הכוללות התערבות באמצעות הבלוג (ראה נספחים 13-14).

במהלך הניסוי, אשר ארך סה"כ 10 שבועות ללא בדיקת המעקב, נעשה ניטור אחר כל אחד מהבלוגים לשם בדיקת תוקף המניפולציה הניסויית (תכיפות כתיבה, נושא הכתיבה, מידת אינטראקציה). במידה ונבדק סטה מתנאי המחקר נשלח אליו אימייל לבירור ולתיקון העניין. נבדקים בקבוצה אשר כתבה יומן במחשב קיבלו מידי שלושה שבועות אימייל תזכורת לעמידה בתנאי המחקר. לאחר סיום ההתערבות הועברו שאלוני הדיווח-העצמי בשנית. הטקסטים הרלוונטיים הועתקו מן הבלוגים ברשת לקבצי word לצורכי הערכת השופטות והניתוח הטקסטואלי. בדיקת המעקב התקיימה 8 שבועות (חודשיים) לאחר תום הניסוי במטרה לבדוק את היציבות של השינוי כפי שמשתקף במדדי הדיווח-העצמי.

היבטים אתיים

כל הנבדקים התנדבו להשתתף במחקר והוריהם נתנו את הסכמתם לכך. הנבדקים קבלו הסבר ומידע לגבי המחקר ומטרתו, אך לא בפירוט כזה שעלול היה לפגוע בתוקף המחקר. נאמר לנבדקים כי באפשרותם להפסיק את פעילותם במחקר בכל שלב שיבחרו. בתום ההתערבות, הובהר לכל נבדק שבאפשרותו לבחור באם להמשיך ולקיים את היום/בלוג ובאיזה אופן. כל כותבי הבלוגים נתבקשו להשתמש בשם בדוי כך שלא ניתן יהיה לזהותם (אלא אם בחרו במהלך הכתיבה מרצונם החופשי לציין פרטים מזהים על עצמם). כל החומרים והנתונים מן המחקר נשמרו בסודיות מלאה וללא קישור מזהה לנבדק זה או אחר. הממצאים המוצגים בעבודה זו כולם כלליים וקבוצתיים ואינם מסגירים מידע אישי, למעט דוגמאות טקסטואליות קצרות בעילום שם.

פרק ג: ממצאים

כזכור, במחקר הנוכחי השתתפו 161 נבדקים שהוקצו על בסיס אקראי לשש קבוצות ניסוי במטרה לבדוק את הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג בקרב בני-נוער הסובלים מקשיים רגשיים- חברתיים: ארבע קבוצות אשר ניהלו בלוג – פתוח או סגור לתגובות, בכתיבה בנושא הקושי הרגשי- חברתי או בנושא כללי – ושתי קבוצות ביקורת (כתיבת יומן אישי במחשב וקבוצה ללא התערבות). הניסוי ארך עשרה שבועות וכלל בדיקת מעקב כעבור חודשיים מסיומו. המשתנים התלויים נמדדו באמצעות שאלונים אשר מולאו טרם ההתערבות, לאחר ההתערבות ובבדיקת המעקב, וכן באמצעות ניתוח טקסטואלי ושיפוטי תוכן בארבע קבוצות הבלוגים בשלוש נקודות זמן במהלך ההתערבות. למרות ההקצאה האקראית של הנבדקים לקבוצות הניסוי, ממוצעי הציונים בבדיקה הראשונית ("לפני") במשתנים התלויים בקבוצות השונות, כפי שנמדדו באמצעות שאלוני הדיווח-העצמי, הצביעו על הבדל התחלתי בין הקבוצות. מכיוון והבדלים ראשוניים אלו התגלו רק לאחר שהמחקר כבר החל, חייב העניין שימוש בניתוחים סטטיסטיים שיקחו בחשבון גורם זה בבדיקת ההבדלים בין הקבוצות לאורך הניסוי.

לוח 11 מציג את הממוצעים וסטיות-התקן של המשתנים התלויים שנמדדו בעזרת השאלונים – דימוי-עצמי, יחסים עם חברים, התנהגויות חברתיות – לפי קבוצה וזמן המדידה.

לוח 11: ממוצעים וסטיות-תקן במדדי דמוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות

לפי זמן המדידה (N=161)

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

ניתוח שונות רב-משתני לבדיקת ההבדלים בין הקבוצות בנקודת זמן המדידה הראשונה (טרם ההתערבות) הצביע על הבדל מובהק בין הקבוצות:

$$\text{Wilks' Lambda} = .64, \text{Hotelling's Trace} = .52, F(15,455) = 5.29, p < .001$$

ניתוחי שונות חד-משתניים הראו כי לגבי כל אחד משלושת המדדים (דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות) ישנם הבדלים מובהקים בין שש הקבוצות בנקודת זמן זו. לוח 12 מציג את ניתוחי השונות חד-המשתניים של ציוני המדדים לפני ההתערבות עבור שלושת המשתנים התלויים: דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות.

לוח 12: ניתוחי שונות חד-משתניים של המדדים דימוי-עצמי, יחסים עם חברים

והתנהגויות חברתיות לפני ההתערבות (N=161)

η^2	F	df	MSE	
.214	8.42***	5,155	155.25	דימוי-עצמי
.146	5.31***	5,155	481.89	יחסים עם חברים
.058	1.92*	5,155	412.27	התנהגויות חברתיות

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

במבחן המשך מסוג Tukey לבדיקת ההבדלים אשר נמצאו בניתוחי השונות נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי שונה באופן מובהק מחמש הקבוצות האחרות במשתנה דימוי-עצמי: קבוצה זו נמוכה ($M = 23.54$) מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי ($M = 29.26$) ($p < .001$), מקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = 29.64$) ($p < .001$), מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = 27.37$) ($p < .01$), מקבוצת היומן במחשב ($M = 30.08$) ($p < .001$) ומקבוצת הביקורת ($M = 28.89$) ($p < .001$).

בנוסף, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי שונה באופן מובהק משלוש הקבוצות האחרות במשתנה יחסים עם חברים: קבוצה זו נמוכה ($M = 67.54$) מקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = 76.36$) ($p < .05$), מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = 78.85$) ($p < .01$) ומקבוצת היומן במחשב ($M = 76.65$) ($p < .05$).

במשטנה התנהגויות חברתיות נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי

נמוכה ($M = 68.73$) באופן מובהק ($p < .01$) מקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי

($M = 78.11$).

באופן כללי, וכנראה שבאורח מקרי גרידא, ניתן לומר שקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא

הקושי הרגשי-חברתי נכללו משתתפים שמצבם ההתחלתי היה קשה יותר מבחינת הגורמים שנבדקו

לעומת המשתתפים בקבוצות האחרות. לאור הבדלים התחלתיים אלו, הוגדר הפער בין הציון אחרי

ההתערבות (post) לבין הציון לפני ההתערבות (pre) כ-Adjusted gains. חישוב זה מגדיר את הפער

בין הציון אחרי ההתערבות (post) לבין הציון לפני ההתערבות (pre) תוך פיקוח על הציון ההתחלתי,

היינו השינויים נמדדו יחסית לנקודת ההתחלה ובכך מנוטרלים הפערים ההתחלתיים. ניתוחי השונות

לפיכך לא נערכו כניתוחים סטנדרטיים במדידות חוזרות, הכוללים אפקטים עיקריים של זמן וקבוצה וכן

אינטראקציה בין זמן לבין קבוצה, אלא כניתוחי שונות עם ציוני ה-Adjusted gains. כלומר, ההבדל

בניתוחים אלו והמוצג להלן נבחן בין שש הקבוצות, ומאחר והציונים הוגדרו כפונקציה של הזמן (לפני-

אחרי) הניתוחים מייצגים למעשה בחינה של האינטראקציות בין זמן לקבוצה.

בדיקת השערות המחקר הראשונה והשנייה

ההשערה הראשונה במחקר התייחסה ל**נושא** הכתיבה בבלוג כבעל השפעה על הדימוי-העצמי

של הכותב, רמת הקושי הרגשי-חברתי וההתנהגויות חברתיות שלו. לפי טענה זו, הכתיבה אודות הקושי

הרגשי-חברתי הינה אפקטיבית יותר מכתיבה בנושא כללי ולא ממוקד בהשפעתה על השינוי הרגשי-

חברתי. **ההשערה השנייה** התייחסה למרכיב האינטראקטיביות עם הקוראים בבלוג כמשפיע על הדימוי-

העצמי, תחושת הקושי הרגשי-חברתי וההתנהגות החברתית של הכותב. לפי השערה זו, כתיבה בבלוג

המאפשר אינטראקציה עם הקוראים (היינו, בלוג פתוח לתגובות) הינה אפקטיבית יותר מכתיבה בה חסר

מרכיב זה (בלוג סגור לתגובות או יומן המנוהל במחשב האישי). שני המרכיבים המדוברים – **נושא**

הכתיבה ומידת האינטראקטיביות – מובילים להשערה כי כתיבה בבלוג הפתוח לתגובות אודות קושי

רגשי-חברתי משפרת את דימוי העצמי של הכותב, מקילה על תחושת הקושי הרגשי ומגבירה התנהגויות

חברתיות, יותר מכתיבה בבלוג סגור לתגובות ו/או בנושא כללי, וכן לעומת כתיבת יומן במחשב ולעומת

קבוצת הביקורת אשר לא קיבלה כל התערבות.

בדיקת ההשערות באמצעות מדדי דיווח-עצמי בשאלונים

לבדיקת ההשערות נעשה ניתוח שונות רב משתני (MANOVA) לבדיקת ההבדלים בין שש הקבוצות מבחינת השינוי בין השלב שלפני ההתערבות (pre) והשלב שאחרי ההתערבות (post). באמצעות ציוני ה-Adjusted gains. נמצא כי קיים הבדל מובהק בין הקבוצות Wilks' Lambda = .59, Hotelling's Trace = .64, $F(15,452) = 6.46$, $\eta^2 = .18$, $p < .001$. בניתוחי שונות חד-משתניים לבדיקת השינויים בין הקבוצות בכל אחד מהמשתנים התלויים, נמצא כי הקבוצות מתנהגות שונה באופן מובהק לגבי המשתנה דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות. לוח 13 מציג את ניתוחי השונות החד-משתניים של השינויים בשלושת המשתנים התלויים האלו בין הקבוצות.

לוח 13: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני המדדים דימוי-עצמי, יחסים עם

חברים והתנהגויות חברתיות בין השלב שלפני ההתערבות (pre) ואחרי ההתערבות (post)

(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

*** $p < .001$

לתשומת לב: הממוצעים שיוצגו להלן הינם ממוצעים של ציוני ה-Adjusted gains ועל כן אינם תואמים את הממוצעים שהוצגו בלוח מס' 11. ממוצעים בציוני ה-Adjusted gains מתארים את הפער בין הציון בנקודת הסיום וההתחלה בפיקוח על נקודת ההתחלה. החישוב של ה-Adjusted gain מחשב את ההפרש המתואם, כך שלא מתקבלים הממוצעים של "לפני" ו"אחרי" (לפרוט ממוצעים וסטיות תקן ראה נספח 23).

במבחן המשך מסוג Tukey לבדיקת ההבדלים במשתנה דימוי-עצמי נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עלתה יותר באופן מובהק ($M = 1.11$) ($p < .001$) מקבוצת

הביקורת ($M = -2.21$); קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עלתה יותר באופן

מובהק ($M = 1.25$) ($p < .05$) מקבוצת היוםן במחשב ($M = -0.89$) ומקבוצת הביקורת

($M = -2.21$) ($p < .001$); וקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא הכללי עלתה יותר באופן מובהק

($M = 1.02$) ($p < .01$) מקבוצת הביקורת ($M = -2.21$).

במונחי הציונים הגלמיים, ניתן לראות בלוח 11 כי בעוד שקבוצת הכתיבה בבלוג הפתוח

לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי שיפרה בממוצע את רמת הדימוי-העצמי בכ-1.2 סטיות-תקן בין

המדידה לפני ואחרי ההתערבות, הקבוצה שכתבה בבלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי

השתפרה בכ-0.8 סטיות-תקן, הקבוצה שכתבה בבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי השתפרה בכ-0.6

סטיות תקן, הקבוצה שכתבה בבלוג סגור בנושא כללי השתפרה בכ-0.4 סטיות-תקן (לא נמצא כמובהק),

הקבוצה שכתבה במחשב אישי השתפרה בכ-0.2 סטיות-תקן (לא נמצא כמובהק), וקבוצת הביקורת ירדה

(לא נמצא כמובהק). **כלומר, באופן כללי נראה שפומביות הכתיבה (פרסומה ברבים) והפתיחה**

לתגובות של הבלוג תרמה לשיפור הדימוי-העצמי.

בנוסף, במבחן המשך לבדיקת ההבדלים במשתנה יחסים עם חברים נמצא כי קבוצת הבלוג

הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עלתה יותר באופן מובהק ($M = 2.57$) ($p < .001$) מקבוצת

הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -1.28$), מקבוצת היוםן במחשב ($M = -1.53$) ($p < .001$)

ומקבוצת הביקורת ($M = -3.02$) ($p < .001$); קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי

עלתה יותר באופן מובהק ($M = 2.02$) ($p < .001$) מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי

($M = -1.28$), מקבוצת היוםן במחשב ($M = -1.53$) ($p < .001$) ומקבוצת הביקורת ($M = -3.02$)

($p < .001$); קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי עלתה יותר באופן מובהק ($M = 1.22$)

($p < .05$) מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -1.28$), מקבוצת היוםן במחשב

($M = -1.53$) ($p < .05$) ומקבוצת הביקורת ($M = -3.02$) ($p < .001$).

במונחי הציונים הגלמיים, ניתן לראות בלוח 11 כי בעוד שקבוצת הכתיבה בבלוג הפתוח

לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי שיפרה בממוצע את רמת הקושי הרגשי-חברתי בכ-0.5 סטיות-

תקן בין המדידה לפני ואחרי ההתערבות, הקבוצה שכתבה בבלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-

חברתי השתפרה גם היא בכ-0.5 סטיות-תקן, הקבוצה שכתבה בבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי

השתפרה בכ-0.5 סטיות תקן, הקבוצה שכתבה בבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי השתפרה בכ-0.3 סטיות-תקן (לא נמצא כמובהק), הקבוצה שכתבה במחשב אישי השתפרה בכ-0.2 סטיות-תקן (לא נמצא כמובהק), וקבוצת הביקורת לא השתנתה (לא נמצא כמובהק). כלומר, נראה שגם לפי משתנה הדיווח העצמי על ההרגשה החברתית, הכתיבה הפומבית בנושא הקושי הרגשי-חברתי היוותה גורם להטבה.

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים במשתנה התנהגויות חברתיות נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עלתה יותר באופן מובהק ($M = 1.82$) ($p < .05$) 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 עלתה יותר באופן מובהק ($M = 2.63$) ($p < .01$) 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 עלתה יותר באופן מובהק ($M = -0.21$) ($p < .05$) מקבוצת הביקורת ($M = -2.71$).

במונחי הציונים הגלמיים, ניתן לראות בלוח 11 כי בעוד שקבוצת הכתיבה בבלוג הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי שיפרה בממוצע את מידת ההתנהגויות החברתיות בכ-0.3 סטיות-תקן בין המדידה לפני ואחרי ההתערבות, הקבוצה שכתבה בבלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי השתפרה בכ-0.2 סטיות-תקן, הקבוצה שכתבה בבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי השתפרה בכ-0.1 סטיות תקן, הקבוצה שכתבה בבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי השתפרה בכ-0.1 סטיות-תקן (לא נמצא כמובהק), הקבוצה שכתבה במחשב אישי השתפרה גם כן בכ-0.1 סטיות-תקן (לא נמצא כמובהק), וקבוצת הביקורת ירדה (לא נמצא כמובהק). כלומר, גם לפי מדד ההתנהגויות החברתיות בפועל היה יתרון לכתיבה הפומבית בנושא הקושי הרגשי-חברתי.

ממצאים אלו מאששים את ההשערה הראשונה המתייחסת לנושא הכתיבה. ניכר כי שתי קבוצות הבלוג אשר עסקו הקושי הרגשי-חברתי הראו שיפור בשלושת המשתנים התלויים – דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות – מנקודת הזמן שלפני ההתערבות לנקודת הזמן שלאחר

ההתערבות, יחסית לארבע הקבוצות האחרות (שתי קבוצות הבלוגים שכתבו בנושא כללי, ושתי קבוצות הביקורת). כמו כן **הממצאים מאששים את ההשערה השנייה המתייחסת למרכיב האינטראקטיביות**. אמנם שתי קבוצות הבלוג (פתוח וסגור לתגובות) בנושא הקושי הרגשי-חברתי הראו שיפור עקבי במשתנים התלויים מנקודת הזמן שלפני ההתערבות לנקודת הזמן שאחרי ההתערבות, אולם קבוצות הבלוג בנושא הקושי הרגשי-חברתי אשר היה פתוח לתגובות, השיג שיפור רב יותר לעומת חמש הקבוצות האחרות.

לבדיקת ההבדלים בין שש הקבוצות בשינוי שבין השלב שאחרי ההתערבות (post) ושלב

המעקב (FU) נעשה ניתוח שונות רב משתני (MANOVA) עם ציוני ה-Adjusted gains. כאמור לעיל, מאחר והציונים הוגדרו כ-Adjusted gains, ניתוח השונות אינו כולל אינטראקציות, אלא הבדלים לפי קבוצה אשר מבחינת משמעותם מייצגים את האינטראקציות בין זמן לבין קבוצה. לא נמצאו הבדלים מובהקים בין הציונים אחרי ההתערבות (post) לבין ציוני המעקב (FU).

(Wilks' Lambda = .80, Hotelling's Trace = .23, $F(15, 335) = 1.74$, $\eta^2 = .07$, $p > .05$).

בניתוחי שונות חד-משתניים לבדיקת השינויים בקבוצות בכל אחד מהמדדים, נמצא כי אלו אינם

משתנים באופן מובהק במשתנה דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות, בין המדידה שנערכה מיד עם תום ההתערבות לבין המדידה בשלב המעקב (שמונה שבועות לאחר מכן). לוח 14 מציג את ניתוחי השונות חד-משתניים של השינויים במשתנים התלויים – דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות – בין השלב שאחרי ההתערבות (post) לבין שלב המעקב (FU).

לוח 14: **ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני המדדים דימוי-עצמי, קושי רגשי-**

חברתי והתנהגויות חברתיות בין השלב שאחרי ההתערבות (post) ושלב המעקב (FU)

(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

מכאן ניתן לומר, כי השינוי שנמצא במשתנים התלויים דימוי-עצמי, קושי רגשי-חברתי והתנהגויות חברתיות בקרב הקבוצות בין השלב שלפני ההתערבות (pre) ואחרי ההתערבות (post) לא השתנה והוא נשמר באופן יציב גם בשלב המעקב (FU).

בדיקת ההשערות הראשונה והשנייה באמצעות השיפוט

כזכור, לצורכי השיפוט (והניתוח הטקסטואלי) נדגמו שתי רשומות משלוש נקודות זמן (שבוע ראשון של ההתערבות, שבוע חמישי של ההתערבות ושבוע עשירי של ההתערבות), מארבע קבוצות הבלוגים (בלוג פתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי, בלוג סגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי, בלוג פתוח לתגובות בנושא כללי ובלוג סגור לתגובות בנושא כללי); בסה"כ נדגמו 509 רשומות. לקבלת ציון אחד בשיפוט עבור כל נקודת זמן בכל בלוג, המשקף את מצבו הרגשי-חברתי של הנבדק, נעשה ממוצע בין הציונים שנתקבלו על-ידי ארבע השופטות עבור כל רשומה, וסכימה של ממוצע שתי הרשומות בכל נקודת זמן. במקרה של רשומה אחת בנקודת זמן, ממוצע ציוני השופטות הוכפל בשתיים. כך נתקבלו 108 ציונים, כמספר הנבדקים, בכל נקודת זמן. טווח הציונים האפשרי בסולם השיפוט הוא 2-10 כשציון נמוך מראה על מצב רגשי-חברתי קשה וציון גבוה מראה על מצב רגשי-חברתי חיובי. זמן 1 = שבוע ראשון להתערבות; זמן 2 = שבוע חמישי להתערבות; זמן 3 = שבוע עשירי להתערבות. בלוח 15 ניתן לראות את התפלגות השיפוט בכלל (עבור ארבע הקבוצות יחד) על פני שלוש נקודות הזמן: בשבוע הראשון של ההתערבות, בשבוע החמישי של ההתערבות ובשבוע העשירי והאחרון של ההתערבות.

לוח 15: התפלגות השיפוט לפי נקודות זמן עבור ארבע הקבוצות יחד (N=108)

ציון מינימלי	ציון מקסימלי	ממוצע	ס.ת.
זמן 1	2	8	4.25
זמן 2	2	8.5	4.80
זמן 3	2	10	6.60
סה"כ	2	10	5.20

לוח 16 מציג את ההתפלגות של ציוני השיפוט לפי סוג הקבוצה ושלוש נקודות הזמן.

לוח 16: ממוצעים וסטיות-תקן של שיפוט רמת הקושי הרגשי-חברתי לפי קבוצה וזמן

(N=108)

קבוצה	זמן 1	זמן 2	זמן 3		
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	3.68	4.59	6.88	ממוצע	
(n=26)	0.87	1.24	1.60	ס.ת.	
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	4.01	4.69	7.29	ממוצע	
(n=27)	0.95	1.37	1.50	ס.ת.	
בלוג פתוח בנושא כללי	4.56	4.95	6.45	ממוצע	
(n=28)	1.25	1.77	1.73	ס.ת.	
בלוג סגור בנושא כללי	4.70	4.81	5.76	ממוצע	
(n=27)	1.24	1.64	1.74	ס.ת.	

בשל ההבדלים ההתחלתיים אשר נצפו קודם לכן בציוני המדדים דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות, נעשה ניתוח שונות (ANOVA) לבדיקת ההבדלים בין ארבע הקבוצות בנקודת זמן המדידה הראשונה (בשבוע הראשון להתערבות), עבור משתנה השיפוט. נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות: $F(3,104) = 5.07, p < .01, MSE = 6.07, \eta^2 = .13$. במבחן המשך מסוג Tukey נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי נמוכה באופן מובהק ($M = 3.68$) ($p < .05$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = 4.56$), ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = 4.70$) ($p < .05$).

לאור ההבדלים התחלתיים אלו, הוגדר הפער בין הציון אחרי ההתערבות (post) לבין הציון לפני ההתערבות (pre) כ-Adjusted gains. כאמור, חישוב זה מגדיר את הפער בין הציון אחרי ההתערבות (post) לבין הציון לפני ההתערבות (pre) תוך פיקוח על הציון ההתחלתי, היינו השינויים נמדדו יחסית לנקודת ההתחלה ובכך מנוטרלים הפערים ההתחלתיים.

לבדיקת ההשערה, נעשה ניתוח שונות חד-משתני (ANOVA) לבדיקת השינוי של ארבע הקבוצות בין נקודת הזמן הראשונה להתערבות (שבוע ראשון) לבין נקודת הזמן השנייה בהתערבות

(שבוע חמישי) עם ציוני ה-Adjusted gains. נמצא כי לא קיים הבדל בין הקבוצות לגבי משתנה

השיפוט: $F(3, 104) = 0.09, p > .05, MSE = 0.20, \eta^2 = .00$.

בניתוח שונות חד-משתני (ANOVA) לבדיקת השינוי של ארבע הקבוצות בין נקודת הזמן

הראשונה להתערבות (שבוע ראשון) לבין נקודת הזמן השלישית בהתערבות (שבוע עשירי) עם

ציוני ה-Adjusted gains נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות לגבי משתנה השיפוט:

$F(3,104) = 5.19, p < .01, MSE = 13.63, \eta^2 = .13$

במבחן המשך מסוג Tukey לבדיקת ההבדלים בין הקבוצות בשיפוט, נמצא כי הערכת התחושה

הרגשית-חברתית בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי הינם חיוביים יותר באופן

מובהק ($M = 0.38$) ($p < .05$) לעומת אלו אשר הוערכו בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי

($M = -0.90$); תיאורי המצב הרגשי-חברתי בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי

הינם חיוביים יותר באופן מובהק ($M = 0.73$) ($p < .01$) לעומת אלו אשר הוערכו בקבוצת הבלוג

הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -0.90$).

ניתוח שונות חד-משתני ANOVA לבדיקת השינוי של ארבע הקבוצות בין נקודת הזמן

השנייה להתערבות (שבוע ראשון) לבין נקודת הזמן השלישית להתערבות (שבוע עשירי) עם ציוני

ה-Adjusted gains העלה הבדל מובהק בין הקבוצות לגבי משתנה השיפוט:

$F(3,104) = 4.86, p < .01, MSE = 12.36, \eta^2 = .12$

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים בשיפוט, נמצא כי תיאורי המצב הרגשי-חברתי בקבוצת הבלוג

הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי חיובי יותר באופן מובהק ($M = 0.34$) ($p < .05$) לעומת

אלו אשר הוערכו בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -0.84$); תיאורי המצב הרגשי-

חברתי בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי חיובי יותר באופן מובהק ($M = 0.71$)

($p < .01$) לעומת אלו אשר הוערכו בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -0.84$).

ממצאים אלו מאששים את ההשערה הראשונה המתייחסת לנושא** הכתיבה.** ניכר כי שתי

קבוצות הבלוג אשר עסקו הקושי הרגשי-חברתי הראו שיפור בקושי הרגשי-חברתי אשר הציגו, מנקודת

הזמן הראשונה בהתערבות לנקודת הזמן האחרונה בהתערבות, יחסית לקבוצות האחרות. כמו כן,

הממצאים מאששים את ההשערה השנייה המתייחסת למרכיב האינטראקטיביות. אמנם שתי קבוצות

הבלוג (פתוח וסגור לתגובות) בנושא הקושי הרגשי-חברתי הראו שיפור עקבי במשתנה השיפוט מנקודת הזמן הראשונה בהתערבות לנקודת הזמן האחרונה בהתערבות, אולם קבוצות הבלוג בנושא הקושי הרגשי-חברתי אשר היה פתוח לתגובות, השיג שיפור רב יותר לעומת שלוש הקבוצות האחרות.

בדיקת ההשערות הראשונה והשנייה באמצעות ניתוח טקסטואלי

הרשומות (N=509) שהועברו לשיפוט שימשו גם לניתוח טקסטואלי של רשומות הנבדקים בבלוגים. ניתוח זה כלל ספירה של מילים וביטויים המביעים רגש חיובי, מילים וביטויים המביעים רגש שלילי, מילים וביטויי חשיבה ומילות יחוס בגוף ראשון. הניתוחים הסטטיסטים הבאים נערכו על נתוני הניתוח הטקסטואלי במספרים מוחלטים, היינו סכימה של המילים וביטויים באותה הקטגוריה, ו**באחוזים**, היינו אחוז המילים וביטויים בקטגוריה מתוך סך המילים באותה הרשומה.

לוח 17 מציג את ההתפלגות של ציוני הניתוח הטקסטואלי עבור ספירת מילים וביטויים חיוביים במספרים מוחלטים, לפי סוג הקבוצה, על-פני שלוש נקודות הזמן: בשבוע הראשון של ההתערבות, בשבוע החמישי של ההתערבות ובשבוע העשירי והאחרון של ההתערבות.

לוח 17: התפלגות ספירת המילים וביטויים חיוביים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה (N=108)

קבוצה	זמן 1	זמן 2	זמן 3	
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	2.19	2.19	9.08	ממוצע
(n=26)	1.72	2.31	4.51	ס.ת.
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	2.59	3.00	10.00	ממוצע
(n=27)	2.44	2.59	6.01	ס.ת.
בלוג פתוח בנושא כללי	2.86	3.00	4.53	ממוצע
(n=28)	2.49	3.23	3.24	ס.ת.
בלוג סגור בנושא כללי	3.15	2.70	3.37	ממוצע
(n=27)	4.31	2.67	2.68	ס.ת.
סה"כ	2.70	2.73	6.70	ממוצע
(n=108)	2.89	2.71	5.10	ס.ת.

לוח 18 מציג את ההתפלגות של ציוני הניתוח הטקסטואלי עבור ספירת מילים וביטויים שליליים

במספרים מוחלטים, לפי סוג הקבוצה, על-פני שלוש נקודות הזמן: בשבוע הראשון של ההתערבות,

בשבוע החמישי של ההתערבות ובשבוע העשירי והאחרון של ההתערבות.

לוח 18: התפלגות ספירת המילים וביטויים שליליים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה (N=108)

קבוצה	זמן 1	זמן 2	זמן 3	
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	6.38	5.35	2.81	ממוצע
(n=26)	3.10	3.52	2.78	ס.ת.
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	6.37	7.59	4.00	ממוצע
(n=27)	3.52	5.84	3.30	ס.ת.
בלוג פתוח בנושא כללי	5.93	5.75	4.57	ממוצע
(n=28)	3.60	4.74	2.66	ס.ת.
בלוג סגור בנושא כללי	6.22	6.40	5.15	ממוצע
(n=27)	3.72	2.88	2.80	ס.ת.
סה"כ	6.22	6.28	4.15	ממוצע
(n=108)	3.45	4.43	2.98	ס.ת.

לוח 19 מציג את ההתפלגות של ציוני הניתוח הטקסטואלי עבור ספירת מילים וביטויי חשיבה

במספרים מוחלטים, לפי סוג הקבוצה, על-פני שלוש נקודות הזמן: בשבוע הראשון של ההתערבות,

בשבוע החמישי של ההתערבות ובשבוע העשירי והאחרון של ההתערבות.

לוח 19: התפלגות ספירת מילים וביטויי חשיבה לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה (N=108)

קבוצה	זמן 1	זמן 2	זמן 3	
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	4.73	4.69	4.27	ממוצע
(n=26)	4.76	4.07	2.76	ס.ת.
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	2.22	2.18	2.67	ממוצע
(n=27)	1.97	1.96	2.22	ס.ת.
בלוג פתוח בנושא כללי	2.00	2.68	2.50	ממוצע
(n=28)	1.56	2.24	3.43	ס.ת.
בלוג סגור בנושא כללי	2.63	2.81	2.33	ממוצע
(n=27)	2.54	2.30	1.84	ס.ת.
סה"כ	2.87	3.07	2.92	ממוצע
(n=108)	3.10	2.87	2.71	ס.ת.

לוח 20 מציג את ההתפלגות של ציוני הניתוח הטקסטואלי עבור ספירת מילים בגוף ראשון

במספרים מוחלטים, לפי סוג הקבוצה, על-פני שלוש נקודות הזמן: בשבוע הראשון של ההתערבות,

בשבוע החמישי של ההתערבות ובשבוע העשירי והאחרון של ההתערבות.

לוח 20: התפלגות ספירת מילים ייחוס בגוף ראשון לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה (N=108)

קבוצה	זמן 1	זמן 2	זמן 3	
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	56.35	48.38	51.11	ממוצע
(n=26)	32.68	23.98	21.23	ס.ת.
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	51.48	55.81	59.44	ממוצע
(n=27)	31.98	26.92	22.52	ס.ת.
בלוג פתוח בנושא כללי	49.25	53.03	46.46	ממוצע
(n=28)	26.81	34.65	18.67	ס.ת.
בלוג סגור בנושא כללי	50.67	52.18	47.48	ממוצע
(n=27)	43.36	30.80	19.08	ס.ת.
סה"כ	51.87	52.40	51.08	ממוצע
(n=108)	33.81	29.17	20.77	ס.ת.

לוח 21 מציג את ההתפלגות של ציוני הניתוח הטקסטואלי עבור אחוז המילים והביטויים

החיוביים, לפי סוג הקבוצה, על-פני שלוש נקודות הזמן: בשבוע הראשון של ההתערבות, בשבוע החמישי של ההתערבות ובשבוע העשירי והאחרון של ההתערבות.

לוח 21: התפלגות ספירת המילים וביטויים חיוביים באחוזים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה

(N=108)

קבוצה	זמן 1	זמן 2	זמן 3	
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	0.98	1.48	5.68	ממוצע
(n=26)	0.99	1.77	4.50	ס.ת.
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	1.82	2.07	4.44	ממוצע
(n=27)	2.26	2.55	2.10	ס.ת.
בלוג פתוח בנושא כללי	1.65	1.44	3.02	ממוצע
(n=28)	1.60	1.37	2.90	ס.ת.
בלוג סגור בנושא כללי	1.54	1.06	1.79	ממוצע
(n=27)	1.44	0.77	1.63	ס.ת.
סה"כ	1.50	1.51	3.71	ממוצע
(n=108)	1.65	1.75	3.28	ס.ת.

לוח 22 מציג את ההתפלגות של ציוני הניתוח הטקסטואלי עבור אחוז המילים והביטויים

השליליים, לפי סוג הקבוצה, על-פני שלוש נקודות הזמן: בשבוע הראשון של ההתערבות, בשבוע החמישי של ההתערבות ובשבוע העשירי והאחרון של ההתערבות.

לוח 22: התפלגות ספירת המילים וביטויים שליליים באחוזים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה

(N=108)

קבוצה	זמן 1	זמן 2	זמן 3		
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	3.18	3.07	1.35	ממוצע	(n=26)
	1.68	1.77	1.18	ס.ת.	
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	4.79	3.33	1.99	ממוצע	(n=27)
	4.90	1.93	2.07	ס.ת.	
בלוג פתוח בנושא כללי	2.95	2.85	2.65	ממוצע	(n=28)
	1.31	2.47	2.15	ס.ת.	
בלוג סגור בנושא כללי	3.01	3.19	2.72	ממוצע	(n=27)
	1.60	1.62	1.53	ס.ת.	
סה"כ	3.48	3.11	2.19	ממוצע	(n=108)
	2.85	1.96	1.85	ס.ת.	

לוח 23 מציג את ההתפלגות של ציוני הניתוח הטקסטואלי עבור אחוז המילים והביטויי החשיבה.

לפי סוג הקבוצה, על פני שלוש נקודות הזמן: בשבוע הראשון של ההתערבות, בשבוע החמישי של ההתערבות ובשבוע העשירי והאחרון של ההתערבות.

לוח 23: התפלגות ספירת מילים וביטויי חשיבה באחוזים לפי זמנים ולפי קבוצות (N=108)

קבוצה	זמן 1	זמן 2	זמן 3		
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	1.69	2.36	2.28	ממוצע	(n=26)
	1.56	1.67	1.43	ס.ת.	
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	1.32	1.01	1.26	ממוצע	(n=27)
	1.43	0.78	1.13	ס.ת.	
בלוג פתוח בנושא כללי	1.14	1.60	1.21	ממוצע	(n=28)
	1.02	1.96	1.22	ס.ת.	
בלוג סגור בנושא כללי	1.25	1.10	1.25	ממוצע	(n=27)
	1.25	0.79	1.17	ס.ת.	
סה"כ	1.35	1.51	1.49	ממוצע	(n=108)
	1.32	1.48	1.31	ס.ת.	

לוח 24 מציג את ההתפלגות של ציוני הניתוח הטקסטואלי עבור אחוז מילות הייחוס בגוף

ראשון, לפי סוג הקבוצה, על-פני שלוש נקודות הזמן: בשבוע הראשון של ההתערבות, בשבוע החמישי של ההתערבות ובשבוע העשירי והאחרון של ההתערבות.

לוח 24: התפלגות ספירת מילים בגוף ראשון באחוזים לפי זמנים ולפי סוג הקבוצה

(N=108)				
קבוצה	זמן 1	זמן 2	זמן 3	
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	23.72	26.07	26.06	(n=26)
ממוצע ס.ת.	9.09	7.74	8.47	
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	28.09	26.02	26.81	(n=27)
ממוצע ס.ת.	7.39	8.02	9.48	
בלוג פתוח בנושא כללי	23.58	22.71	23.99	(n=28)
ממוצע ס.ת.	7.73	7.02	6.73	
בלוג סגור בנושא כללי	20.95	22.67	23.26	(n=27)
ממוצע ס.ת.	5.48	6.00	5.15	
סה"כ	24.08	24.34	25.01	(n=108)
ממוצע ס.ת.	7.85	7.32	7.66	

בשל ההבדלים ההתחלתיים אשר נצפו קודם-לכן בציוני המדדים של דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות, וכן במשתנה השיפוט, נעשה ניתוח שונות רב-משתני לבדיקת הבדלים התחלתיים בין הקבוצות במשתני הניתוח הטקסטואלי. בדיקת הבדלים בשלב הראשון של ההתערבות (שבוע ראשון) בין ארבע קבוצות הבלוגים בניתוח שונות רב משתני (MANOVA), הראתה כי אמנם אין הבדל כולל מובהק בין הקבוצות לגבי משתני הניתוח הטקסטואלי (במספרים מוחלטים):

$$\text{Wilks' Lambda} = .85, \text{ Hotelling's Trace} = .17, F(12,299) = 1.42, \eta^2 = .05. (ns)$$

אולם נמצא הבדל מובהק בין ארבע הקבוצות במשתנה מילות חשיבה (במספרים מוחלטים) בניתוחי ההמשך החד-משתניים.

לוח 25 מציג את ניתוחי השונות החד-משתניים של הציונים בנקודת הזמן הראשונה של ההתערבות

עבור משתני הניתוח הטקסטואלי – מילות חיוב, מילות שלילה, מילות חשיבה, מילים בגוף ראשון.

לוח 25: ניתוחי שונות חד-משתניים של הציונים בנקודת הזמן הראשונה של ההתערבות

עבור המשתני הניתוח הטקסטואלי (N=108)

η^2	F	df	MSE	
.01	0.52	3,104	4.37	מילות חיוב
.00	.10	3,104	1.23	מילות שלילה
.12	4.77**	3,104	41.37	מילות חשיבה
.01	.22	3,104	252.10	מילים בגוף ראשון

** $p < .01$

במבחן המשך מסוג Tukey לבדיקת ההבדל אשר נמצא בניתוח השונות עבור משתנה מילות

החשיבה, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי גבוהה ($M = 4.73$) באופן מובהק ($p < .05$) לעומת קבוצת הבלוג סגור לתגובות בנושא כללי ($M = 2.63$) ולעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = 2.00$) ($p < .05$).

ניתוח שונות רב-משתני לבדיקת הבדלים התחלתיים בין הקבוצות נערך גם עבור הניתוח הטקסטואלי באחוזים. בדיקת הבדלים בשלב הראשון של ההתערבות בין ארבע קבוצות הבלוגים, הראתה כי אמנם אין הבדל כולל מובהק בין הקבוצות לגבי משתני הניתוח הטקסטואלי (באחוזים):

Wilks' Lambda = .82, Hotelling's Trace = .21, $F(12,299) = 1.75$, $\eta^2 = .07$. (ns)

אולם נמצא הבדל מובהק בין ארבע הקבוצות במשתנה אחוז מילים בגוף ראשון בניתוחי ההמשך החד-משתניים.

לוח 26 מציג את ניתוחי השונות החד-משתניים של הציונים בנקודת הזמן הראשונה של

ההתערבות עבור משתני הניתוח הטקסטואלי באחוזים – אחוז מילות חיוב, אחוז מילות שלילה, אחוז מילות חשיבה, אחוז מילים בגוף ראשון.

לוח 26: ניתוחי שונות חד-משתניים של הציונים בנקודת הזמן הראשונה של ההתערבות

עבור משתני הניתוח הטקסטואלי באחוזים (N=108)

η^2	F	df	MSE	
.04	1.30	3,104	3.51	אחוז מילות חיוב
.07	2.68	3,104	20.79	אחוז מילות שלילה
.02	.85	3,104	1.50	אחוז מילות חשיבה
.11	4.18**	3,104	236.52	אחוז מילים בגוף ראשון

$p < .01$ **

במבחן המשך מסוג Tukey נמצא כי עבור משתנה אחוז מילים בגוף ראשון קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי גבוהה באופן מובהק ($M = 28.09$) ($p < .01$) לעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = 20.95$).

לאור ההבדל הראשוני בין הקבוצות במשתנים מילות חשיבה במספרים מוחלטים ואחוז המילים בגוף ראשון, ובמטרה לשמור על אחדות הניתוחים לאורך ההשערה, הוגדרו ציוני ה-Adjusted gains עבור ההשגים במשתני הניתוח הטקסטואלי. יש לציין כי הגדרת ה-Adjusted gains עבור כל המשתנים עונה להבדל הראשוני בספירת מילות חשיבה ואחוז המילים בגוף ראשון, ואינה פוגמת בניתוח של שאר המשתנים למרות אי-קיומו של הבדל התחלתי בין הקבוצות מבחינתם. מאידך, עריכת הניתוח ללא הגדרה של ה-Adjusted gains עבור המשתנים תפגום בנכונות של ממצאי ההבדלים בין הקבוצות במשתנה מילות חשיבה ואחוז המילים בגוף ראשון.

כפי שנעשה בחישובים הקודמים עבור השאלונים והשיפוט, בשל ההבדלים ההתחלתיים בין הקבוצות, הוגדר הפער בין הציון בנקודת הזמן הראשונה של ההתערבות לבין הציון בנקודת הזמן האחרונה של ההתערבות כ-Adjusted gains תוך פיקוח על הציון ההתחלתי.

לבדיקת ההשערות נעשה ניתוח שונות רב משתני (MANOVA) לבדיקת ההבדלים בין ארבע הקבוצות מבחינת השינוי בין נקודת הזמן הראשונה בהתערבות (שבוע ראשון) לנקודת הזמן השנייה בהתערבות (שבוע חמישי) עם ציוני ה-Adjusted gains. נמצא כי לא קיים הבדל מובהק בין הקבוצות לגבי כלל המשתנים התלויים בניתוח הטקסטואלי במספרים מוחלטים:

Wilks' Lambda = .88, Hotelling's Trace = .13, $F(12,299) = 1.10$, $\eta^2 = .04$. ($p > .05$)

בניתוחי שונות חד-משתניים לבדיקת השינוי של הקבוצות בכל אחד מבין המשתנים התלויים בניתוח הטקסטואלי, נמצא כי אין הבדל מובהק בין הקבוצות בין נקודת הזמן הראשונה בהתערבות לנקודת הזמן השנייה בהתערבות.

לוח 27 מציג את ניתוחי השונות חד-משתניים של הציונים בניתוח הטקסטואלי בין נקודת הזמן הראשונה (שבוע ראשון להתערבות) לנקודת הזמן השנייה (שבוע חמישי להתערבות).

לוח 27: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי בין נקודת הזמן

הראשונה והשנייה להתערבות (N=108)

η^2	F	df	MSE	
.01	.44	3,104	3.16	מילות חיוב
.04	1.32	3,104	25.39	מילות שלילה
.03	1.19	3,104	6.75	מילות חשיבה
.02	.80	3,104	476.37	מילים בגוף ראשון

* $p < .05$

לעומת זאת, נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות לגבי המשתנים התלויים בניתוח הטקסטואלי באחוזים:

Wilks' Lambda = .77, Hotelling's Trace = .28, $F(12,299) = 2.33$, $\eta^2 = .09$ ($p < .01$)

בניתוחי שונות חד-משתניים לבדיקת השינוי של הקבוצות בכל אחד מבין המשתנים התלויים, נמצא כי יש הבדל מובהק בין הקבוצות, בין נקודת הזמן הראשונה בהתערבות לנקודת הזמן השנייה בהתערבות, באחוז מילות החשיבה.

לוח 28 מציג את ניתוחי השונות חד-משתניים של הציונים בניתוח הטקסטואלי באחוזים, בין

נקודת הזמן הראשונה (שבוע ראשון להתערבות) לנקודת הזמן השנייה (שבוע חמישי להתערבות).

לוח 28: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי באחוזים בין

נקודת הזמן הראשונה והשניה להתערבות (N=108)

η^2	F	df	MSE	
.04	1.48	3,104	4.46	מילות חיוב
.01	.39	3,104	1.51	מילות שלילה
.12	4.63**	3,104	8.69	מילות חשיבה
.03	1.18	3,104	50.58	מילים בגוף ראשון

** $p < .01$

לתשומת לב: הממוצעים שיוצגו לעיל הינם של ציוני ה-Adjusted gains המתארים את הפער בין הציון בנקודת הסיום וההתחלה. החישוב של ה-Adjusted gain מחשב את ההפרש המתואם כך שלא מתקבלים הממוצעים "לפני" ו"אחרי" (לפרוט ממוצעים וסטיות תקן ראה נספחים 24-27).

במבחן המשך מסוג Tukey לבדיקת הבדלים נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי שונה באופן מובהק במשתנה אחוז מילות החשיבה: קבוצה זו עלתה יותר באחוז מילות החשיבה ($M=0.75$) ($p < .001$) מקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי ($M=-0.50$), ומקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M=-0.39$) ($p < .001$).

ניתוח שונות רב משתני (MANOVA) לבדיקת ההבדלים בין ארבע הקבוצות מבחינת השינוי

בין נקודת הזמן הראשונה בהתערבות (שבוע ראשון) לנקודת הזמן האחרונה בהתערבות (שבוע

עשירי) עם ציוני ה-Adjusted gains, הראה כי קיים הבדל מובהק בין הקבוצות לגבי כלל המשתנים התלויים בניתוח הטקסטואלי במספרים מוחלטים:

Wilks' Lambda = .61, Hotelling's Trace = .60, $F(12,299) = 4.96$, $\eta^2 = .17$ ($p < .001$)

בניתוחי שונות חד-משתניים לבדיקת השינוי של הקבוצות בכל אחד מבין המשתנים התלויים,

נמצא כי יש הבדל מובהק בין הקבוצות, בין נקודת הזמן הראשונה בהתערבות לנקודת הזמן האחרונה

בהתערבות, עבור השימוש במילות חיוב ובמילות שלילה. הדפוס בין הקבוצות עבור המשתנה מילות

חשיבה ומילים בגוף ראשון הינו דומה.

לוח 29 מציג את ניתוחי השונות החד-משתניים של הציונים בניתוח הטקסטואלי בין נקודת הזמן הראשונה להתערבות (שבוע ראשון) לנקודת הזמן האחרונה להתערבות (שבוע עשירי).

לוח 29: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי בין נקודת הזמן

הראשונה והאחרונה להתערבות (N=108)

η^2	F	df	MSE	
.32	16.04***	3,104	293.70	מילות חיוב
.09	3.33*	3,104	27.23	מילות שלילה
.03	1.27	3,104	8.19	מילות חשיבה
.06	2.31	3,104	916.40	מילים בגוף ראשון

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

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים בין הקבוצות בספירת מילות החיוב, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 2.40$) ($p < .001$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -2.18$), ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -3.36$) ($p < .001$); קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 3.30$) ($p < .001$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -2.18$) ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -3.36$) ($p < .001$).

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים בספירת מילות השלילה, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש פחות במילות שלילה באופן מובהק ($M = -1.36$) ($p < .05$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = 0.46$) ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = 0.13$) ($p < .01$).

כמו כן, בניתוח שונות רב משתני (MANOVA) נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות לגבי כלל המשתנים התלויים בספירת המילים באחוזים:

Wilks' Lambda = .66, Hotelling's Trace = .50, $F(12,299) = 4.13$, $\eta^2 = .14$ ($p < .001$)

בניתוחי שונות חד-משתניים לבדיקת השינוי של הקבוצות בכל אחד מבין המשתנים התלויים, נמצא כי יש הבדל מובהק בין הקבוצות, בין נקודת הזמן הראשונה בהתערבות לנקודת הזמן האחרונה בהתערבות, עבור אחוז השימוש במילות חיוב, אחוז השימוש במילות שלילה ואחוז השימוש במילות חשיבה. הדפוס בין הקבוצות עבור אחוז השימוש במילים בגוף ראשון הינו דומה. לוח 30 מציג את ניתוחי השונות החד-משתניים של הציונים בניתוח הטקסטואלי באחוזים, בין נקודת הזמן הראשונה להתערבות (שבוע ראשון) לנקודת הזמן האחרונה להתערבות (שבוע עשירי).

לוח 30: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי באחוזים בין

נקודת הזמן הראשונה והאחרונה להתערבות (N=108)

η^2	F	df	MSE	
.20	8.69***	3,104	76.75	אחוז מילות חיוב
.09	3.48**	3,104	11.10	אחוז מילות שלילה
.10	3.83**	3,104	5.68	אחוז מילות חשיבה
.01	.429	3,104	21.43	אחוז מילים בגוף ראשון

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

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים באחוז מילות החיוב, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 1.99$) ($p < .01$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -0.69$) ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -1.92$) ($p < .001$); קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 0.73$) ($p < .01$) לעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -1.92$).

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים באחוז מילות השלילה, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש פחות באופן מובהק ($M = -0.83$) ($p < .05$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = 0.47$), ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = 0.53$) ($p < .05$).

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים באחוז מילות חשיבה, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 0.70$) ($p < .05$) לעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי ($M = -0.22$), לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -0.23$) ($p < .05$) ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -0.22$) ($p < .05$).

ניתוח שונות רב משתני (MANOVA) לבדיקת ההבדלים בין ארבע הקבוצות מבחינת השינוי

בין נקודת הזמן השנייה בהתערבות (שבוע חמישי) לנקודת הזמן האחרונה בהתערבות (שבוע עשירי) עם ציוני ה-Adjusted gains, הראה כי קיים הבדל מובהק בין הקבוצות לגבי כלל המשתנים התלויים בניתוח הטקסטואלי:

Wilks' Lambda = .61, Hotelling's Trace = .61, $F(12,299) = 5.06$, $\eta^2 = .17$ ($p < .001$)

בניתוחי שונות חד-משתניים לבדיקת השינוי של הקבוצות בכל אחד מבין המשתנים התלויים,

נמצא כי יש הבדל מובהק בין הקבוצות, בין נקודת הזמן השנייה בהתערבות לנקודת הזמן האחרונה בהתערבות, עבור השימוש במילות חיוב ובמילות שלילה. הדפוס בין הקבוצות עבור מילות חשיבה ומילים בגוף ראשון הינו דומה.

לוח 31 מציג את ניתוחי השונות החד-משתניים של הציונים במשתני הניתוח הטקסטואלי בין

נקודת הזמן השנייה להתערבות (שבוע חמישי) לנקודת הזמן האחרונה להתערבות (שבוע עשירי).

לוח 31: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי בין נקודת הזמן

השנייה והאחרונה להתערבות (N=108)

η^2	F	df	MSE	
.32	16.08***	3,104	292.78	מילות חיוב
.08	3.08*	3,104	24.53	מילות שלילה
.05	1.68	3,104	11.35	מילות חשיבה
.06	2.26	3,104	854.16	מילים בגוף ראשון

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

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים בספירת מילות החיוב, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 2.45$) ($p < .001$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -2.21$) ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -3.33$) ($p < .001$); קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 3.26$) ($p < .001$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -2.18$) ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -3.33$) ($p < .001$).

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים בספירת מילות השלילה, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש פחות באופן מובהק ($M = -1.19$) ($p < .05$) לעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = 0.98$).

כמו כן, בניתוח שונות רב משתני (MANOVA) נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות לגבי כלל המשתנים התלויים בספירת מילים באחוזים:

Wilks' Lambda = .68, Hotelling's Trace = .45, $F(12,299) = 3.76$, $\eta^2 = .13$ ($p < .001$)

בניתוחי שונות חד-משתניים לבדיקת השינוי של הקבוצות בכל אחד מבין המשתנים התלויים, נמצא כי יש הבדל מובהק בין הקבוצות, בין נקודת הזמן השנייה בהתערבות לנקודת הזמן האחרונה בהתערבות, עבור אחוז השימוש במילות חיוב, אחוז השימוש במילות שלילה ואחוז שימוש במילות חשיבה. דפוס בין הקבוצות עבור מילים בגוף ראשון הינו דומה.

לוח 32 מציג את ניתוחי השונות החד-משתניים של הציונים בניתוח הטקסטואלי באחוזים בין נקודת הזמן השנייה להתערבות (שבוע חמישי) לנקודת הזמן האחרונה להתערבות (שבוע עשירי).

לוח 32: ניתוחי שונות חד-משתניים של השינוי בציוני הניתוח הטקסטואלי באחוזים בין

נקודת הזמן השנייה והאחרונה להתערבות (N=108)

η^2	F	df	MSE	
.19	7.97***	3,104	69.58	אחוז מילות חיוב
.10	3.75**	3,104	11.35	אחוז מילות שלילה
.06	2.26*	3,104	3.15	אחוז מילות חשיבה
.01	.233	3,104	8.62	אחוז מילים בגוף ראשון

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

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים באחוז מילות החיוב, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 1.98$) ($p < .01$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -0.67$), ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -1.78$) ($p < .001$); קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 0.56$) ($p < .05$) לעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = -1.78$).

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים באחוז מילות השלילה, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש פחות באופן מובהק ($M = -0.83$) ($p < .05$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = 0.52$) ולעומת קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי ($M = 0.51$) ($p < .05$).

במבחן המשך לבדיקת ההבדלים באחוז מילות החשיבה, נמצא כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי עשתה שימוש רב יותר באופן מובהק ($M = 0.49$) ($p < .05$) לעומת קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי ($M = -0.31$).

הממצאים שהוצגו לעיל תומכים בהשערות המחקר (הראשונה והשנייה), ומראים כי קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי אכן הראתה שיפור במצבה הרגשי-חברתי על-פי הניתוח הטקסטואלי (מילות חיוב, מילות שלילה, מילות חשיבה – במספרים מוחלטים ובאחוזים), מתחילת ההתערבות ועד לתומה, לעומת שלוש קבוצות הבלוגים האחרות.

בדיקת ההשערה השלישית

ההשערה השלישית במחקר טענה כי ימצא קשר חיובי בין מידת ההקלה בקושי הרגשי-חברתי ומספר התגובות בשתי הקבוצות שכתבו בבלוג הפתוח לתגובות (השונוות ביניהן בנושא הכתיבה): נבדקים אשר יקבלו יותר תגובות ישתפרו יותר במשתנים התלויים – דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות – מאשר נבדקים אשר יקבלו פחות תגובות.

לוח 33 מציג את ממוצע התגובות וטווח התגובות מעבר לכל הרשומות שכתב כל נבדק בכל אחת מקבוצות הבלוגים הפתוחים לתגובות.

לוח 33: **התפלגות התגובות בקבוצות הבלוגים הפתוחים לתגובות (N=54)**

סוג הקבוצה	מס' נבדקים בקבוצה	טווח התגובות	ממוצע תגובות	ס.ת.
בלוג בנושא קושי רגשי-חברתי	26	0-63	18.88	17.37
בלוג בנושא כללי	28	2-93	19.71	20.22

נספרו התגובות שנתקבלו במהלך ההתערבות בכל בלוג בשתי הקבוצות בהן הבלוגים היו

פתוחים לתגובות. לא נמצא הבדל מובהק בין ממוצע כמות התגובות שנתקבלו בכל קבוצה:

$$t(52) = 0.16, p > 0.5$$

בדיקת ההשערה השלישית באמצעות מדדי דיווח-עצמי בשאלונים

מתאמי פרסון חושבו בין מספר התגובות לבין הפרש הציונים במשתנים התלויים במדידה

בתחילת ההתערבות ובסופה במשתנים התלויים – דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות –

כשהפרש הציונים היווה את המדד למידת השיפור של נבדק. נמצא קשר חיובי מובהק

($r = .52, p < .001$) בין סך התגובות והשינוי בדימוי-העצמי, כלומר ככל שנתקבלו יותר תגובות כך

גדל ההפרש בין הציון ההתחלתי לציון הסופי במשתנה דימוי-העצמי. כמו כן, נמצא קשר חיובי מובהק

($r = .34, p < .001$) בין סך התגובות והשינוי במשתנה **יחסים החברתיים**, כלומר ככל שנתקבלו יותר

תגובות כך גדל ההפרש בין הציון ההתחלתי לציון הסופי של במשתנה יחסים בין חברים. בנוסף, נמצא

קשר חיובי מובהק ($r = .55, p < .01$) בין סך התגובות והשינוי במשתנה **התנהגויות החברתיות**, האומר

שככל שנתקבלו יותר תגובות כך גדל ההפרש בין הציון ההתחלתי לציון הסופי במשתנה התנהגויות

חברתיות.

בבדיקת המתאמים הללו לפי סוג הכתיבה בבלוג (כתיבה בנושא הקושי הרגשי-חברתי או בנושא כללי), נמצא כי בקבוצת כותבי הבלוגים אודות הקושי הרגשי-חברתי נמצא קשר חיובי מובהק בין סך התגובות לבין שלושת המדדים: שינוי בדימוי-עצמי ($r = .58, p < .001$), שינוי ביחסים חברתיים ($r = .69, p < .001$) ושינוי בהתנהגויות חברתיות ($r = .58, p < .001$). לעומת זאת, בקבוצת כותבי הבלוגים בנושא כללי, נמצא קשר חיובי מובהק רק בין סך התגובות ושני המשתנים: שינוי בדימוי-העצמי ($r = .47, p < .01$) ושינוי ביחסים החברתיים ($r = .56, p < .001$).

לוח 34 מציג את המתאמים בין מספר התגובות לבין הפרש ציוני הדיווח-העצמי בין תחילת ההתערבות לסופה במדדים השונים (דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות), עבור כל אחת מבין שתי הקבוצות בנפרד, ועבור שתי הקבוצות יחד.

לוח 34: מתאמים בין מספר תגובות בבלוג לבין הפרש הציונים בין תחילת ההתערבות לתום

ההתערבות במדדי דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות (N=54)

סוג הכתיבה בבלוג	מס' נבדקים	הפרש בדימוי-עצמי	הפרש ביחסים עם חברים	הפרש בהתנהגויות חברתיות
בנושא קושי רגשי-חברתי	26	.58***	.69***	.58***
בנושא כללי	28	.47**	.03	.56***
סה"כ	54	.52***	.34**	.55***

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

ניתן לומר כי ההשערה השלישית אוששה. ריבוי בתגובות הביא לשיפור רב יותר במדדים

דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות. כמו כן, יתכן כי קשר זה חזק יותר עבור קבוצת

כותבי הבלוגים בנושא הקושי הרגשי-חברתי מאשר קבוצת כותבי הבלוגים בנושא הכללי.

בדיקת ההשערה השלישית באמצעות השיפוט

מתאמי פירסון חושבו בין מספר התגובות לבין הפרש ציוני השיפוט של הקושי הרגשי-חברתי בנקודת הזמן הראשונה לבין נקודת הזמן האחרונה. לא נמצא קשר בין מספר התגובות לבין השיפור במצב הנבדקים לפי השיפוט. בבדיקת המתאמים לפי סוג הכתיבה בבלוג (בנושא הקושי הרגשי-חברתי או בנושא כללי), גם כן לא נמצא קשר כזה.

לוח 35 מציג את המתאמים בין מספר התגובות לבין הפרש ציוני השיפוט בין נקודת הזמן הראשונה לבין נקודת הזמן האחרונה עבור כל אחת משתי הקבוצות בנפרד ועבור שתיהן יחד.

לוח 35: **מתאמים בין מספר תגובות בבלוג לבין הפרש הציונים בין נקודת הזמן הראשונה**

בהתערבות לבין נקודת הזמן האחרונה בהתערבות במשתנה השיפוט (N=54)

סוג הכתיבה בבלוג	מס' נבדקים בקבוצה	הפרש השיפוט
בנושא קושי רגשי-חברתי	26	.02
בנושא כללי	28	-.18
סה"כ	54	-.09

ממצאי המתאמים בין מספר התגובות להשתפרות הנבדקים בהסתמך על השיפוט לא תמכו בהשערה השלישית.

בדיקת ההשערה השלישית באמצעות הניתוח הטקסטואלי

מתאמי פירסון חושבו בין מספר התגובות לבין הפרש ציוני משתני הניתוח הטקסטואלי – מילות חיוב, מילות שלילה, מילות חשיבה, מילים בגוף ראשון – בנקודת הזמן הראשונה לבין נקודת הזמן האחרונה. לא נמצא קשר מובהק בין התגובות לבין הפרש הציונים עבור הניתוח הטקסטואלי (במספרים מוחלטים ובאחוזים). בבדיקת המתאמים לפי סוג הקבוצה המובחנת בנושא הכתיבה, גם-כן לא נמצא קשר מובהק בין התגובות לבין הפרש הציונים עבור הניתוח הטקסטואלי (במספרים מוחלטים ובאחוזים). לוח 36 מציג את המתאמים בין התגובות לבין הפרש הציונים בין נקודת הזמן הראשונה בהתערבות לבין נקודת הזמן האחרונה בהתערבות, במשתני הניתוח הטקסטואלי (במספרים מוחלטים), עבור כל אחת מבין שתי הקבוצות בנפרד, ועבור שתי הקבוצות יחד.

לוח 36: מתאמים בין מספר תגובות בבלוג לבין הפרש הציונים בין נקודת הזמן הראשונה

בהתערבות לבין נקודת הזמן האחרונה בהתערבות במשתני הניתוח הטקסטואלי (N=54)

סוג הכתיבה בבלוג	מס' נבדקים לקבוצה	הפרש במילות חיוב	הפרש במילות שלילה	הפרש במילות חשיבה	הפרש במילים בגוף ראשון
בנושא קושי רגשי-חברתי	26	-0.05	0.06	-0.03	0.08
בנושא כללי	28	-0.12	-0.02	0.30	-0.18
סה"כ	54	-0.08	0.02	0.18	-0.05

לוח 37 מציג את המתאמים בין התגובות לבין הפרש הציונים בין נקודת הזמן הראשונה

בהתערבות לבין נקודת הזמן האחרונה בהתערבות, במשתנים התלויים בספירת המילים באחוזים, עבור

כל אחת מבין שתי הקבוצות בנפרד, ועבור שתי הקבוצות יחד.

לוח 37: המתאמים בין התגובות לבין הפרש הציונים בין נקודת הזמן הראשונה בהתערבות

לבין נקודת הזמן האחרונה בהתערבות במשתני הניתוח הטקסטואלי באחוזים (N=54)

סוג הכתיבה בבלוג	מס' נבדקים לקבוצה	הפרש באחוז מילות חיוב	הפרש באחוז מילות שלילה	הפרש באחוז מילות חשיבה	הפרש באחוז מילים בגוף ראשון
בנושא קושי רגשי-חברתי	26	-0.19	0.12	0.02	-0.13
בנושא כללי	28	0.03	0.13	0.19	-0.01
סה"כ	54	-0.09	0.13	-0.10	-0.07

לפיכך, ניתן לומר כי גם לפי הניתוח הטקסטואלי, בדומה לשיפוט, הממצאים לא תמכו

בהשערה השלישית.

בדיקת השערת המחקר הרביעית

השערת המחקר הרביעית טענה שימצא הבדל במידת ההקלה בקושי הרגשי-חברתי

באינטראקציה של מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות וסוג הקבוצה. לפיכך, שוער כי נבדקים מופנמים

אשר יכתבו בבלוג הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי יחוו שיפור במשתנים התלויים ברמה

גבוהה יותר מאשר נבדקים מופנמים בקבוצות האחרות ויותר מנבדקים מוחצנים בכל קבוצה אחרת.

לבדיקת ההשערה, הנבדקים סווגו כמופנים או מוחצנים על-פי ציון החציון בסולם הרלוונטי בשאלון מאפייני אישיות (median = 32). נבדקים אשר קיבלו ציון נמוך או שווה ל-32 סווגו כמופנמים; נבדקים אשר קיבלו ציון גבוה או שווה ל-33 סווגו כמוחצנים.

לוח 38 מציג את התפלגות שש הקבוצות לפי החציון למופנמים ומוחצנים.

לוח 38: התפלגות הקבוצות לפי רמת המופנמות-מוחצנות (N=161)

קבוצה	מופנמים	מוחצנים	N
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	7	19	26
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	14	13	27
בלוג פתוח בנושא כללי	16	12	28
בלוג סגור בנושא כללי	15	12	27
יומן אישי במחשב	15	11	26
ביקורת	19	8	27
סה"כ	86	75	161

הציונים שנתקבלו במדדים דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות בכל קבוצה חולקו לפי רמת המופנמות-מוחצנות. לוחות 39-41 מציגות את הממוצעים וסטיות-התקן של הציונים במשתנים התלויים לפי קבוצה ומאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות.

לוח 39: ממוצעים וסטיות-תקן של דימור-עצמי לפי קבוצת ההתערבות, מאפיין האישיות מופנמות-

מוחצנות, וזמן מדידה (N=161)

<u>קבוצה</u>			<u>לפני ההתערבות</u>			<u>אחרי ההתערבות</u>			<u>מעקב ההתערבות</u>		
מופנמים	מוחצנים	סה"כ	מופנמים	מוחצנים	סה"כ	מופנמים	מוחצנים	סה"כ	מופנמים	מוחצנים	סה"כ
בלוג פתוח בנושא הקושי	מס' ממוצע ס.ת.	7	19	26	7	19	26	26	6	16	22
		24.57	23.16	23.54	29.14	27.37	27.85	28.23	29.33	27.81	28.23
		4.76	3.18	3.63	5.61	4.46	4.75	4.26	5.85	3.65	4.26
בלוג סגור בנושא הקושי	מס' ממוצע ס.ת.	14	13	27	14	13	27	20	12	8	20
		29.07	29.46	29.26	32.43	32.15	32.30	32.30	32.00	32.75	32.30
		3.56	4.37	3.90	4.20	4.63	4.33	4.16	5.08	2.43	4.16
בלוג פתוח בנושא כללי	מס' ממוצע ס.ת.	16	12	28	16	12	28	23	14	9	23
		30.13	29.00	29.64	32.75	31.83	32.36	32.35	32.64	31.89	32.35
		3.22	5.53	4.30	2.79	5.81	4.28	4.14	2.92	5.73	4.14
בלוג סגור בנושא כללי	מס' ממוצע ס.ת.	15	12	27	15	12	27	19	9	10	19
		28.40	26.08	27.37	29.93	28.50	29.30	27.05	28.22	26.00	27.05
		4.66	6.01	5.32	4.79	4.91	4.80	5.23	5.31	5.21	5.23
יומן אישי במחשב	מס' ממוצע ס.ת.	15	11	26	15	11	26	18	10	8	18
		29.80	30.45	30.08	30.53	31.09	30.77	31.22	31.10	31.38	31.22
		4.33	3.39	3.90	5.28	3.48	4.53	4.18	5.09	3.02	4.18
ביקורת	מס' ממוצע ס.ת.	19	8	27	19	8	27	19	14	5	19
		29.68	27.00	28.89	28.95	27.63	28.56	29.11	29.50	28.00	29.11
		4.26	4.63	4.56	4.82	3.85	4.53	5.14	5.14	5.57	5.14

לוח 40: ממוצעים וסטיות-תקן של המדד יחסים עם חברים לפי קבוצת ההתערבות, מאפיין

האישיות מופנמות-מוחצנות, וזמן מדידה (N=161)

<u>קבוצה</u>			<u>לפני ההתערבות</u>			<u>אחרי ההתערבות</u>			<u>מעקב ההתערבות</u>		
			מופנמים	מוחצנים	סה"כ	מופנמים	מוחצנים	סה"כ	מופנמים	מוחצנים	סה"כ
בלוג פתוח בנושא הקושי	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	7	19	26	7	19	26	6	16	22
			70.43	66.47	67.54	76.57	72.05	73.27	74.33	72.38	72.91
			11.24	13.10	12.53	13.79	14.45	14.15	16.07	14.99	14.92
בלוג סגור בנושא הקושי	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	14	13	27	14	13	27	12	8	20
			74.71	75.00	74.85	79.86	79.69	79.78	78.00	81.75	79.50
			10.93	8.78	9.76	11.33	9.39	10.24	12.29	7.13	10.48
בלוג פתוח בנושא כללי	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	16	12	28	16	12	28	14	9	23
			76.69	75.92	76.36	80.25	80.67	80.43	78.57	80.67	79.39
			8.01	6.89	7.42	7.73	5.90	6.89	9.59	5.98	8.27
בלוג סגור בנושא כללי	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	15	12	27	15	12	27	9	10	19
			79.27	78.33	78.85	80.67	79.92	80.33	80.22	80.30	80.26
			4.32	6.93	5.53	4.72	7.49	5.99	3.31	8.34	6.30
יומן אישי במחשב	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	15	11	26	15	11	26	10	8	18
			78.27	74.45	76.65	78.93	76.64	77.96	78.30	72.25	75.61
			7.36	9.46	8.36	6.44	9.53	7.80	6.96	8.50	8.06
ביקורת	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	19	8	27	19	8	27	14	5	19
			67.47	77.63	70.48	67.47	77.75	70.52	69.21	75.80	70.95
			12.18	7.39	11.82	11.97	7.85	11.78	10.54	6.61	9.94

לוח 41: ממוצעים וסטיות-תקן של המדד התנהגויות חברתיות לפי קבוצת ההתערבות, מאפיין

האישיות מופנמות-מוחצנות, וזמן מדידה (N=161)

<u>קבוצה</u>			<u>לפני ההתערבות</u>			<u>אחרי ההתערבות</u>			<u>מעקב ההתערבות</u>		
			מופנמים	מוחצנים	סה"כ	מופנמים	מוחצנים	סה"כ	מופנמים	מוחצנים	סה"כ
בלוג פתוח בנושא הקושי	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	7	19	26	7	19	26	6	16	22
			59.86	66.42	64.65	64.43	70.32	68.73	58.50	67.25	64.32
			19.55	15.05	16.23	17.75	13.96	14.93	14.18	15.10	15.32
בלוג סגור בנושא הקושי	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	14	13	27	14	13	27	12	8	20
			70.71	73.00	71.81	75.21	77.69	76.41	77.08	80.50	78.45
			20.44	15.93	19.09	19.16	17.79	18.20	19.66	12.06	16.74
בלוג פתוח בנושא כללי	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	16	12	28	16	12	28	14	9	23
			76.75	76.08	76.46	80.73	77.25	78.11	78.27	75.78	77.33
			14.43	7.72	11.84	11.25	7.63	11.17	14.52	9.68	12.74
בלוג סגור בנושא כללי	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	15	12	27	15	12	27	9	10	19
			69.73	72.42	70.93	70.60	74.33	72.26	68.22	72.90	70.68
			16.37	14.35	15.27	16.40	14.13	13.84	12.98	14.89	13.84
יומן אישי במחשב	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	15	11	26	15	11	26	10	8	18
			74.47	69.64	72.42	74.33	72.45	73.54	77.70	76.13	77.00
			12.48	13.03	12.69	13.73	11.97	12.80	11.59	7.64	9.79
ביקורת	מס' ממוצע ס.ת.	מס'	19	8	27	19	8	27	14	5	19
			68.74	69.63	69.00	67.53	70.38	68.37	67.71	70.20	68.37
			12.57	14.48	12.88	12.58	15.24	13.19	10.17	17.51	12.01

ניתוח שונות רב-משתני (MANOVA) נערך לבדיקת הבדלים התחלתיים באינטראקציה בין סוג הקבוצה לבין מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות, בנקודת זמן המדידה הראשונה טרם ההתערבות. נמצא כי אין הבדל מובהק לפי אינטראקציה של קבוצה עם מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות: $Wilks' \Lambda = .92$, Hotelling's Trace = .09, $F(15, 437) = 0.88$, $p > .05$ כיוון ולא נמצאו הבדלים התחלתיים בין הקבוצות, נערכו החישובים על הציונים הגולמיים (ולא באמצעות ציוני ה- Adjusted gains). אולם, כיוון ובנקודת הזמן השלישית להעברת השאלונים הייתה נשירה של נבדקים, ניתוחי השונות נערכו בנפרד עבור שלב ה-pre וה-post ועבור שלב ה-post וה-FU כדי שאותם נבדקים אשר נשרו לא ישמטו בשתי נקודות הזמן הקודמות במקרה של ניתוח שונות במדידות חוזרות.

בדיקת ההשערה הרביעית באמצעות מדדי דיווח-עצמי בשאלונים

לבדיקת ההשערה נעשה ניתוח שונות רב משתני (MANOVA) לבדיקת האינטראקציה המשולשת בין קבוצה, זמן (pre-post) ומאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות. לא נמצא אפקט של השפעת האינטראקציה. כלומר, לא נמצא הבדל בשינוי בין המדידה לפני ההתערבות לבין המדידה בתום ההתערבות, בין הנבדקים אשר אופיינו כמופנמים לבין אלו אשר אופיינו כמוחצנים בין הקבוצות: $Wilks' \Lambda = .92$, 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 (post-FU) ומאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות. לא נמצא אפקט של השפעת האינטראקציה. כלומר, אין הבדל בשינוי בין המדידה אחרי ההתערבות לבין המדידה בשלב המעקב, בין הנבדקים אשר אופיינו כמופנמים לבין אלו אשר אופיינו כמוחצנים בין הקבוצות:

$Wilks' \Lambda = .91$, Hotelling's Trace = .10, $F(15, 317) = 0.70$, $\eta^2 = .03$ ($p > .05$)

ניתן לומר, אם כן, שהשינוי במשתנים התלויים – דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות

חברתיות – הוא תוצר של סוג ההתערבות בקבוצה (כפי שנמצא בבדיקת השערות הראשונה והשנייה)

וללא אינטראקציה עם מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות. על-כן, **ההשערה הרביעית לא אוששה: אין הנבדקים המאופיינים כמופנמים בקבוצת הבלוגים בנושא קושי רגשי-חברתי הפתוחים לתגובות**

מושפעים יותר מההתערבות, לעומת נבדקים מופנמים בקבוצות האחרות ומנבדקים המאופיינים כמוחצנים.

בדיקת ההשערה הרביעית באמצעות השיפוט

הציונים שנתקבלו בשיפוט של המצב הרגשי-חברתי של נבדקי ארבע קבוצות הכתיבה בבלוג חולקו בהתאם להתפלגות מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות. לוח 42 מציג את הממוצעים וסטיות-התקן של הציונים במשתנה השיפוט לפי חלוקה למאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בשלוש נקודות הזמן (שבוע ראשון, שבוע חמישי ושבוע עשירי) מעבר לסוג הקבוצה.

לוח 42: **ממוצעים וסטיות-תקן של הקבוצות בחלוקה לפי מאפיין האישיות מופנמות-**

מוחצנות במדד השיפוט בשלוש נקודות זמן (N=108)

זמן	1	2	3
<u>מוחצנים</u>			
ממוצע	4.12	4.70	6.33
ס.ת	1.22	1.40	1.87
<u>מופנמים</u>			
ממוצע	4.38	4.84	6.86
ס.ת	1.07	1.62	1.51

לוח 43 מציג את הממוצעים וסטיות-התקן של המדד של שיפוט המצב הרגשי-חברתי של הכותבים בבלוג לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות, בכל אחת מבין ארבע קבוצות הכתיבה בבלוג בשלוש נקודות הזמן – שבוע ראשון, שבוע חמישי ושבוע עשירי להתערבות.

לוח 43: ממוצע וסטיות התקן של השיפוט לפי מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל

קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)

3		2		1		זמן	מאפיין אישיות קבוצת כתיבה בבלוג
מוחצנים	מפנמים	מוחצנים	מפנמים	מוחצנים	מפנמים		
6.62	7.61	4.50	4.82	3.56	4.00	ממוצע	בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי (n=26)
1.67	1.15	1.10	1.66	0.86	0.88	ס.ת.	
6.77	7.77	4.54	4.84	3.92	4.09	ממוצע	בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי (n=27)
1.80	1.00	1.18	1.55	0.98	0.96	ס.ת.	
6.29	6.56	5.02	4.91	4.60	4.53	ממוצע	בלוג פתוח בנושא כללי (n=28)
1.99	1.56	1.56	1.96	1.53	1.04	ס.ת.	
5.46	6.00	4.85	4.78	4.73	4.68	ממוצע	בלוג סגור בנושא כללי (n=27)
2.05	1.48	1.94	1.43	1.29	1.25	ס.ת.	

ניתוח שונות רב-משתני (ANOVA) נערך לבדיקת ההבדלים התחלתיים באינטראקציה בין סוג

הקבוצה לבין מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות, בנקודת זמן המדידה הראשונה טרם ההתערבות. נמצא

כי אין הבדל מובהק לפי אינטראקציה של קבוצה עם מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות:

$$F(3, 100) = 0.26, p > .05, MSE = .32, \eta^2 = .008$$

כיוון ולא נמצאו הבדלים התחלתיים בין הקבוצות, החישובים נעשו על הציונים הגולמיים (ולא

באמצעות ציוני ה-Adjusted gains). שלוש נקודות זמן השיפוט מתרחשות במסגרת ההתערבות (אין

נשירה) ועל-כן ניתוח השונות נעשה במדידות חוזרות (נקודת זמן 1-2-3).

ניתוח שונות חד-משתני (ANOVA) נעשה לבדיקת האינטראקציה המשולשת בין קבוצה,

זמן (pre-post-FU) ומאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות. לא נמצא אפקט של השפעת

האינטראקציה. כלומר, אין הבדל במשתנה השיפוט בשינוי בין המדידה בשלוש נקודות הזמן בין הנבדקים

אשר אופיינו כמופנמים לבין אלו אשר אופיינו כמוחצנים בין הקבוצות:

$$F(3, 100) = 0.09, p > .05, MSE = .14, \eta^2 = .00$$

ניתן לומר שהשינוי במשתנה השיפוט הינו תוצר של סוג ההתערבות בקבוצה (כפי שנמצא

בהשערות הראשונה והשנייה) וללא אינטראקציה של מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות עם סוג הקבוצה.

על-כן, גם לפי מדד השיפוט ההשערה הרביעית לא אוששה: אין הנבדקים המאופיינים כמופנמים בקבוצת הבלוגים בנושא קושי רגשי-חברתי הפתוחים לתגובות מושפעים יותר מההתערבות, לעומת נבדקים מופנמים בקבוצות האחרות ומנבדקים המאופיינים כמוחצנים.

בדיקת ההשערה הרביעית באמצעות הניתוח הטקסטואלי

הציונים שנתקבלו בניתוח הטקסטואלי בארבע הקבוצות חולקו בהתאם להתפלגות מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות. לוח 44 מציג את הממוצעים וסטיות התקן של הציונים במשתני הניתוח הטקסטואלי – מילות חיוב, מילות שלילה, מילות חשיבה, מילים בגוף ראשון – לפי חלוקה למאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בשלוש נקודות הזמן (שבוע ראשון, שבוע חמישי ושבוע עשירי).

לוח 44: ממוצעים וסטיות-תקן לפי מופנמות-מוחצנות לגבי משתני הניתוח הטקסטואלי

בשלוש נקודות זמן (N=108)

	מס' מילים חיוביות			מס' מילים שליליות			מס' מילות חשיבה			מס' מילות גוף ראשון		
זמן	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<u>מוחצנים</u>												
ממוצע	2.55	2.41	6.45	6.50	7.02	4.12	3.61	3.55	3.07	55.41	56.23	52.50
ס.ת.	3.25	2.53	4.45	3.57	4.90	3.41	3.69	3.35	2.31	38.82	32.82	21.55
<u>מופנמים</u>												
ממוצע	2.86	3.08	6.98	5.92	5.48	4.17	2.08	2.56	2.77	48.06	48.27	49.56
ס.ת.	2.46	2.87	5.75	3.33	3.73	2.47	2.06	2.16	3.10	27.31	24.28	19.99

לוח 45 מציג את הממוצעים וסטיות-התקן של הציונים במדדי הניתוח הטקסטואלי באחוזים – אחוז מילות חיוב, אחוז מילות שלילה, אחוז מילות חשיבה, אחוז המילים בגוף ראשון – לפי חלוקה למאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בשלוש נקודות הזמן (שבוע ראשון, שבוע חמישי ושבוע עשירי).

לוח 45: ממוצעים וסטיות-תקן לפי מופנמות-מוחצנות לגבי משתני הניתוח הטקסטואלי

באחוזים בשלוש נקודות זמן (N=108)

	אחוז מילים חיוביות			אחוז מילים שליליות			אחוז מילות חשיבה			אחוז מילות גוף ראשון		
זמן	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<u>מוחצנים</u>												
ממוצע	1.37	1.22	3.68	3.40	3.44	2.24	1.60	1.66	1.59	24.27	25.29	25.63
ס.ת	1.80	1.29	3.60	1.91	1.88	2.30	1.38	1.53	1.31	7.40	7.22	7.91
<u>מופנמים</u>												
ממוצע	1.65	1.83	3.73	3.57	2.75	2.13	1.07	1.35	1.35	23.88	23.31	24.34
ס.ת	1.47	2.11	2.92	3.62	2.00	1.20	1.21	1.43	1.31	8.37	7.37	7.40

לוחות 46-49 מציגים את הממוצעים וסטיות-התקן של הציונים במדדי הניתוח הטקסטואלי

במספרים מוחלטים – מילות חיוב, מילות שלילה, מילות חשיבה, מילים בגוף ראשון – לפי חלוקה

למאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל אחת מבין ארבע הקבוצות בשלוש נקודות הזמן – שבוע ראשון,

שבוע חמישי ושבוע עשירי להתערבות.

לוח 46: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויים חיוביים לפי מופנמות-מוחצנות

בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)

מאפיין אישיות	זמן	1		2		3	
		מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים
<u>קבוצת כתיבה בבלוג</u>							
בלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי (n=26)	ממוצע	1.71	2.37	4.14	1.47	10.00	8.74
	ס.ת	1.50	1.80	2.61	1.77	3.96	4.75
בלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי (n=27)	ממוצע	2.93	2.23	3.36	2.61	11.57	8.31
	ס.ת	2.55	2.35	2.95	2.18	7.60	3.12
בלוג פתוח בנושא כללי (n=28)	ממוצע	3.56	1.92	3.37	2.50	4.37	4.75
	ס.ת	2.85	1.56	3.74	2.47	3.20	3.41
בלוג סגור בנושא כללי (n=27)	ממוצע	2.60	3.83	2.00	3.58	4.07	2.50
	ס.ת	2.26	6.04	1.46	3.55	2.60	2.61

לוח 47: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויים שליליים לפי מופנמות-מוחצנות

בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)

3		2		1		זמן	מאפיין אישיות קבוצת כתיבה בבלוג
מוחצנים	מפנמים	מוחצנים	מפנמים	מוחצנים	מפנמים		
2.95	2.43	5.89	3.86	6.79	5.28	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
3.12	1.72	3.45	3.53	3.36	2.06	ס.ת.	קושי רגשי-חברתי (n=26)
3.85	4.14	9.08	6.21	5.69	7.00	ממוצע	בלוג סגור בנושא קושי
3.80	2.90	6.69	4.76	2.98	3.96	ס.ת.	רגשי-חברתי (n=27)
5.08	4.19	7.17	4.69	6.33	5.62	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
3.12	2.29	5.97	3.40	3.94	3.42	ס.ת.	כללי (n=28)
5.33	5.00	6.42	6.40	7.08	5.53	ממוצע	בלוג סגור בנושא כללי
3.42	2.30	2.97	2.92	4.32	3.16	ס.ת.	(n=27)

לוח 48: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויי חשיבה לפי מופנמות-מוחצנות

בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)

3		2		1		זמן	מאפיין אישיות קבוצת כתיבה בבלוג
מוחצנים	מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים	מופנמים		
4.42	3.86	5.37	2.86	5.58	2.43	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
2.65	3.24	4.27	2.97	5.06	3.05	ס.ת.	קושי רגשי-חברתי (n=26)
3.08	2.28	1.92	2.43	2.23	2.21	ממוצע	בלוג סגור בנושא קושי
1.93	2.46	1.55	2.31	1.96	2.04	ס.ת.	רגשי-חברתי (n=27)
1.75	3.06	3.50	2.06	2.42	1.69	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
1.60	4.30	2.91	1.39	1.88	1.25	ס.ת.	כללי (n=28)
2.25	2.40	2.50	3.07	3.17	2.20	ממוצע	בלוג סגור בנושא כללי
1.66	2.03	2.28	2.37	2.76	2.37	ס.ת.	(n=27)

לוח 49: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת המילים בגוף ראשון לפי מופנמות-מוחצנות בכל

קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)

3		2		1		זמן	מאפיין אישיות קבוצת כתיבה בבלוג
מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים		
51.68	49.57	51.37	40.28	64.37	34.57	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
20.91	23.72	24.74	21.31	32.24	23.95	ס.ת.	קושי רגשי-חברתי (n=26)
60.92	58.07	59.85	52.07	49.38	53.43	ממוצע	בלוג סגור בנושא קושי
19.51	25.67	27.78	26.56	23.93	38.84	ס.ת.	רגשי-חברתי (n=27)
48.58	44.87	58.92	48.62	45.33	52.19	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
20.99	17.28	42.14	28.46	32.84	21.94	ס.ת.	כללי (n=28)
48.58	46.60	57.33	48.07	57.83	44.93	ממוצע	בלוג סגור בנושא כללי
25.17	13.28	41.26	19.58	61.89	20.08	ס.ת.	(n=27)

לוחות 50-53 מציגים את הממוצעים וסטיות-התקן של הציונים במשתנים הניתוח הטקסטואלי

באחוזים, לפי חלוקה למאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בכל אחת מבין ארבע הקבוצות בשלוש נקודות

הזמן – שבוע ראשון, שבוע חמישי ושבוע עשירי להתערבות.

לוח 50: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויים חיוביים (באחוזים) לפי מופנמות-

מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)

3		2		1		זמן	מאפיין אישיות קבוצת כתיבה בבלוג
מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים		
5.39	6.47	0.91	3.04	1.02	0.86	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
5.00	2.91	1.21	2.20	1.08	0.71	ס.ת.	קושי רגשי-חברתי (n=26)
4.26	4.61	1.65	2.45	1.78	1.85	ממוצע	בלוג סגור בנושא קושי
1.71	2.46	1.71	3.16	2.81	1.70	ס.ת.	רגשי-חברתי (n=27)
2.91	3.10	1.26	1.58	1.43	1.82	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
2.50	3.25	1.28	1.47	1.74	1.52	ס.ת.	כללי (n=28)
1.13	2.31	1.21	0.94	1.41	1.64	ממוצע	בלוג סגור בנושא כללי
1.17	1.80	0.88	0.68	1.47	1.47	ס.ת.	(n=27)

לוח 51: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויים שליליים (באחוזים) לפי

מופנמות-מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)

3		2		1		זמן	מאפיין אישיות קבוצת כתיבה בבלוג
מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים		
1.28	1.53	3.44	2.04	2.95	3.80	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
1.23	1.12	1.76	1.46	1.50	2.10	ס.ת	קושי רגשי-חברתי (n=26)
2.30	1.70	4.10	2.61	4.26	5.29	ממוצע	בלוג סגור בנושא קושי
2.69	1.30	2.16	1.43	2.88	6.30	ס.ת	רגשי-חברתי (n=27)
3.21	2.24	3.05	2.70	3.37	2.64	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
3.13	0.83	1.75	2.94	1.21	1.33	ס.ת	כללי (n=28)
2.73	2.70	3.10	3.27	3.23	2.84	ממוצע	בלוג סגור בנושא כללי
1.85	1.30	1.92	1.40	1.67	1.58	ס.ת	(n=27)

לוח 52: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת מילים וביטויי החשיבה (באחוזים) לפי מופנמות-

מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)

3		2		1		זמן	מאפיין אישיות קבוצת כתיבה בבלוג
מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים		
2.42	1.92	2.57	1.78	1.97	0.94	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
1.55	1.19	1.72	1.48	1.65	1.01	ס.ת	קושי רגשי-חברתי (n=26)
1.46	1.08	0.87	1.13	1.36	1.27	ממוצע	בלוג סגור בנושא קושי
1.09	1.18	0.66	0.87	1.34	1.57	ס.ת	רגשי-חברתי (n=27)
0.88	1.45	1.73	1.51	1.46	0.90	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
0.75	1.45	1.80	2.12	1.08	0.94	ס.ת	כללי (n=28)
1.11	1.36	1.00	1.18	1.43	1.11	ממוצע	בלוג סגור בנושא כללי
0.90	1.37	0.71	0.86	1.28	1.25	ס.ת	(n=27)

לוח 53: ממוצעים וסטיות-תקן של ספירת המילים בגוף ראשון (באחוזים) לפי מופנמות-

מוחצנות בכל קבוצה בשלוש נקודות זמן (N=108)

3		2		1		זמן	מאפיין אישיות קבוצת כתיבה בבלוג
מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים	מופנמים	מוחצנים		
25.32	28.05	26.54	24.78	24.77	20.86	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
8.53	8.62	7.68	8.36	8.58	10.50	ס.ת	קושי רגשי-חברתי (n=26)
30.19	23.67	27.56	24.59	28.74	27.49	ממוצע	בלוג סגור בנושא קושי
9.80	8.31	7.99	8.06	6.85	8.06	ס.ת	רגשי-חברתי (n=27)
24.31	23.76	23.55	22.08	22.51	24.38	ממוצע	בלוג פתוח בנושא
4.01	8.35	5.64	8.02	7.12	8.29	ס.ת	כללי (n=28)
22.51	23.86	22.61	22.72	20.39	21.40	ממוצע	בלוג סגור בנושא כללי
5.95	4.55	6.51	5.80	2.74	7.03	ס.ת	(n=27)

נערך ניתוח שונות רב-משתני (MANOVA) לבדיקת ההבדלים התחלתיים במשתני הניתוח הטקסטואלי במספרים מוחלטים, באינטראקציה בין סוג הקבוצה לבין מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות, בנקודת זמן המדידה הראשונה טרם ההתערבות. לא נמצא הבדל מובהק של האינטראקציה בין סוג קבוצה למאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות בהשפעתה על המשתנים התלויים:

$$\text{Wilks' Lambda} = .90, \text{Hotelling's Trace} = .11, F(12, 287) = 0.90, \eta^2 = .04 (p > .05)$$

כמו כן, נערך ניתוח שונות רב-משתני (MANOVA) לבדיקת ההבדלים התחלתיים במשתני הניתוח הטקסטואלי באחוזים, באינטראקציה בין סוג הקבוצה לבין מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות, בנקודת זמן המדידה הראשונה טרם ההתערבות. גם במקרה זה, לא נמצא הבדל מובהק לפי אינטראקציה של קבוצה עם מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות:

$$\text{Wilks' Lambda} = .92, \text{Hotelling's Trace} = .09, F(12, 287) = 0.71, \eta^2 = .03 (p > .05)$$

כיוון ולא נמצאו הבדלים התחלתיים בין הקבוצות, החישובים נעשו על הציונים הגולמיים (ולא באמצעות ציוני ה- Adjusted gains). שלוש נקודות זמן השיפוט מתרחשות במסגרת ההתערבות (אין נשירה) ועל כן ניתוח השונות נעשה במדידות חוזרות (נקודת זמן 1-2-3).

ניתוח שונות רב-משתני (MANOVA) נעשה לבדיקת האינטראקציה המשולשת בין קבוצה,

זמן (pre-post-FU) ומאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות. לא נמצא אפקט של השפעת

האינטראקציה. כלומר, אין הבדל בניתוח הטקסטואלי במספרים מוחלטים בשינוי בין המדידה בשלוש נקודות הזמן, בין הנבדקים אשר אופיינו כמופנמים לבין אלו אשר אופיינו כמוחצנים, בין קבוצות הכתיבה בבלוג:

Wilks' Lambda=.77, Hotelling's Trace =.28, $F(24, 275)= 1.06$, $\eta^2=.09$ ($p >.05$)

אותו הניתוח נעשה גם עבור הניתוח הטקסטואלי באחוזים. ניתוח שונות רב-משתני

(MANOVA) נעשה לבדיקת האינטראקציה המשולשת בין קבוצה, זמן (pre-post-FU) ומאפיין

האישיות מופנמות-מוחצנות. לא נמצא אפקט של השפעת האינטראקציה. כלומר, אין הבדל בניתוח הטקסטואלי באחוזים בשינוי בין המדידה בשלוש נקודות הזמן, בין הנבדקים אשר אופיינו כמופנמים לבין אלו אשר אופיינו כמוחצנים, בין קבוצות הכתיבה בבלוג:

Wilks' Lambda=.79, Hotelling's Trace =.25, $F(24, 275)= 0.96$, $\eta^2=.08$ ($p >.05$)

אם כן, ניתן לומר שהשינוי במדדי הניתוח הטקסטואלי הינו תוצר של סוג ההתערבות בקבוצה

(כפי שנמצא בבדיקת ההשערות הראשונה והשנייה) ולא באינטראקציה של מאפיין האישיות מופנמות-

מוחצנות עם סוג הקבוצה. על-כן, גם הניתוח הטקסטואלי לא אושש את ההשערה הרביעית; כלומר,

אין הנבדקים המאופיינים כמופנמים בקבוצת הבלוגים בנושא קושי רגשי-חברתי הפתוחים לתגובות

מושפעים יותר מההתערבות, לעומת נבדקים מופנמים בקבוצות האחרות ומנבדקים המאופיינים כמוחצנים.

ראיונות אישיים

זמן-מה לאחר סיום בדיקת המעקב התבקשו עשרה נבדקים שנבחרו באקראי מקבוצות הבלוגים

בנושא הקושי הרגשי-חברתי להשתתף בראיון אישי (בטלפון) מובנה למחצה (חמישה נבדקים מכל

קבוצה). מטרת הראיונות היתה להשלים את הבנת תהליכי השפעת הכתיבה מעבר למה שסיפקו הממצאים

הכמותיים. כיוון וספרות המחקר אודות כתיבה תרפויטית מעידה כי כתיבה בנושא הקושי הרגשי מביאה

לשיפור, נבחרו הנבדקים לראיון רק מן הקבוצות אשר עסקו בכתיבה בנושא הקושי. רק מחצית

מהנבדקים שנתבקשו להתראיין הסכימו – שתיים מהקבוצה הפתוחה לתגובות; שלוש מהקבוצה הסגורה לתגובות (כולן בנות). החמישה האחרים אשר סרבו לראיון נמקו זאת בחוסר זמן פנוי (4), אי-רצון (1).

באופן כללי, ניתן לומר כי כל המרואיינות הביעו הערכה ושמחה על השתתפותן בפעילות הכתיבה בבלוג ומצאו אותה כתורמת להן. חווית הכתיבה נתפסה עבורן כהזדמנות לפריקת מתחים ומצוקות: "נהניתי נורא, הכתיבה בבלוג תרמה לי בכך שיכולתי באמת לבחון את עצמי ולבקר את עצמי בעיקר בנושאים החברתיים" (מרואינת 1, בלוג פתוח); "הכתיבה עזרה לי לפרוק, זה מעניק תחושה קלילה יותר... זה נחמד וטוב ומעניק תחושת בטחון, לדעת שיש לך מקום משלך לשפוך את עצמך לתוכו, כשרע, כשטוב, כשמעמם, בכל מצב" (מרואינת 5, בלוג סגור). מרואינת אחרת תארה את תהליך הכתיבה כחיוני בשיפור יכולת הביטוי העצמי: "הכתיבה תרמה לי בעיקר שלמדתי לבטא את עצמי טוב יותר בכתב, דבר שאף פעם לא הייתי טובה בו" (מרואינת 4, בלוג סגור).

למרות שניהול בלוג הינו פופלארי למדי בקרב בני-נוער, חלק מבין המרואינות ציינו כי טרם ההשתתפות במחקר לא העריכו שינתנסו בניהול בלוג ובעקבות חווית 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 עלי. זה מאוד הקל עלי בהתמודדות עם הקשיים שביומיום, ואחרי שהייתי קוראת את מה שכתבתי הייתי מבינה את הדברים באור קצת אחר" (מרואינת 2, בלוג פתוח); "נהניתי מאוד, בעצם תמיד רציתי לכתוב בלוג אבל אף פעם לא הייתה לי את המוטיבציה באמת לפתוח בלוג, ובזכות המחקר קיבלתי את הפוש" (מרואינת 3, בלוג סגור).

כאמור כל חמש המרואינות השתתפו בשתי ההתערבויות אשר דרשו לכתוב אודות הקושי הרגשי-חברתי שלהן. בהקשר לכך הן נתבקשו במהלך הראיון לספר על המצוקה הרגשית-חברתית שלהן במהלך התקופה של הכתיבה בבלוג. שלש מהמרואיינות ראו בכתיבה מקור לשיפור מצבן הרגשי-חברתי, ברמה הרגשית וההתנהגותית: "יכול להיות באמת שהכתיבה השפיעה עלי, כי אז יכולתי להתמקד יותר בנושאים שלא התמקדתי בהם בדרך-כלל, שזה אני והחבר'ה שסביבי, כי בדרך-כלל אני חושבת רק על עצמי. חוץ-מזה בקריאה חוזרת ואחרי שאני קוראת בבלוג בימים האחרונים אחרי שהדברים כבר נכתבו, אני מסיקה מסקנות מדברים שעשיתי ומאיך התנהגתי במצבים מסוימים וככה לומדים להבא, אם פעלתי

נכון אז אני מתקנת בפעם הבאה, ואם פעלתי טוב אז אני מנסה לעשות ככה שיהיה כמו קודם" (מרואינת 1, בלוג פתוח); "אני חושבת שהבלוג עזר לי מבחינה חברתית כי כשהייתי כותבת על ריבים שלי עם חברות או כל מיני דברים שמפריעים לי אצל חברות שלי ולא הייתי מבינה למה אני לא מסתדרת עם אופי מסויים של אנשים, אחרי שהייתי קוראת את מה שהייתי כותבת על החברות הייתי מבינה איפה הטעות שלי בכל העניין הזה ומה אני יכולה לעשות כדי לשפר את המצב ולא להאשים את את הצד השני כל הזמן" (מרואינת 2, בלוג פתוח); "...בקשר לחבר'ה או לחבר, אחרי שכתבתי הרגשתי נקייה הרבה יותר והמחשבות נראות יותר מסודרות ולא בבלאגן גדול כמו שהיו, כי עכשיו הן מסודרות בכתב ולא מתרוצצות בראש בחופשיות. תוך כדי כתיבה, לפעמים, הגעתי למסקנות ולתובנות, דוקא 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 5, בלוג סגור).

עם זאת, שתי מרואיינות ציינו כי הן לא יכולות לקשר באופן ישיר בין השיפור במצב החברתי שלהן לכתיבה בבלוג: "הכתיבה שלי בבלוג היתה לפרוק. לא כתבתי כדי שמשוהו ישתנה אלא להשתחרר, אז אני לא יודעת אם דוקא הכתיבה עשתה משהו מעבר להקלה" (מרואינת 4, בלוג סגור); "הכתיבה שחררה אותי, יכולתי לחשוב על דברים שקורים לי, אבל אני לא יודעת אם זה באמת יכול לעזור לי עם חברים שלי" (מרואינת 3, בלוג סגור). כלומר, המרואיינות ציינו מיוזמתן את החוויה של הפורקן ושחרור המתח שבאים עם הכתיבה, אך לא ראו בכך (או לא היו מודעות) כגורם שעשוי לשנות את מצבן הרגשי מעבר להקלת-מה.

כאמור לעיל, שתי מרואיינות השתייכו להתערבות בה היתה 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 ראתה במיעוט תגובות 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 2, בלוג פתוח). המרואינת השנייה ראתה במיעוט התגובות גורם "משחרר" המאפשר לה להתבטא ביותר חופשיות: "בעקרון לא קיבלתי תגובות בכלל, אולי רק איזה פעם אחת. אני מעדיפה שלא לקבל תגובות, כי אני שונאת שמבקרים אותי, זה מעליב וזה מתסכל, ובעיקר כשזה בא מבן-אדם שקורא משהו שלי ולא יכול להכנס לראש שלי, כי זה שהוא קורא את מה שאני כותבת לא אומר שהוא באמת יכול להכנס לנעליים שלי ולדעת מה באמת היה. אני שמחה שלא הגיבו לי, זה הפך את הבלוג ליותר אישי ואמיתי שלי. למרות שגם לא הייתי ממש מתנגדת לקבל תגובות מעודדות מידי פעם לפחות בפעמים שהייתי במצב-רוח ממש לא טוב" (מרואינת 1, בלוג פתוח).

המרואינות שהשתתפו בהתערבות של הבלוגים הסגורים לתגובות נשאלו כיצד חסימת הבלוג לתגובות נחוותה על-ידן. נראה כי עצם הידיעה שבבלוג יכתבו אודות מצוקה גרמה להן להעדיף שהבלוג יהיה נסתר ככל האפשר ולא חשוף לביקורת אפשרית. מכאן שחסימת האינטראקציה עם קוראי הבלוג נחוותה עבורן כחיובית: "אני חושבת שדיי 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 עלי ביקורת. אני חושבת שזה השפיע על הבלוג לטובה כי הכתיבה היתה יותר חופשית ולא חששתי מתגובות לא רצויות וביקורתיות" (מרואינת 4, בלוג סגור); "אני לא הרגשתי שאני צריכה שאנשים שאני לא מכירה יגיבו אלי. אם היה משהו שרציתי שיראה את מה שכתבתי, יכולתי להראות לו ואז לדבר איתו על זה. אם אני כבר מדברת על דברים כאלה אז אני מעדיפה שלא יתערבו לי יותר מידי ושאני לא יצפה שיגיבו ואתאכזב אם לא מגיבים" (מרואינת 3, בלוג סגור); "בגלל שזה בלוג אז תגובות חשובות. זה עושה טוב לדעת מתגובות שהקטע שכתבת הרשים, או גרם למישהו לחשוב או השפעת על מישהו. אבל כל זה נראה לי קצת ילדותי, כאילו שתגובות זה כמו רייטינג וכמה שיותר תגובות זה יותר טוב. אני חושבת שמה שחשוב זה מה אני מפיקה מהכתיבה בבלוג ולא כמה אנשים יגיבו לי" (מרואינת 5, בלוג סגור).

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

פרק ד: דיון

המפגש בין מאפייני האינטרנט והאיכויות הקיימות בכתיבה בא לידי ביטוי בצורה מקסימאלית בכתיבה בבלוג אישי. הבלוג מספק שילוב ייחודי בין מקום נוח לביטוי-עצמי, אינטימי ואוטנטי, לבין סביבה חברתית אינטראקטיבית, הפופולרית בקרב מתבגרים (Mazur, 2006; Lenhart & Fox, 2005).

במסגרת המחקר הנוכחי נבדקה ערכה התרפויטי של כתיבה בבלוג עבור מתבגרים החווים מצוקה רגשית-חברתית. לשם כך אותרו נבדקים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים, אשר הוקצו אקראית לשש קבוצות: ארבע קבוצות ניסוי של כתיבה בבלוג המובחן במידת האינטראקטיביות (פתוח או סגור לתגובות קוראים) ובנושא הכתיבה (על הקושי הרגשי-חברתי או על נושא כללי); ושתי קבוצות ביקורת (כתיבת יומן במחשב האישי או ללא כל התערבות). מצבם הרגשי-חברתי של הנבדקים נמדד באמצעות שאלונים לדיווח-עצמי, הערכה ושיפוט של תכני הכתיבה וניתוח מילולי-טקסטואלי. ההשערות התייחסו להשתנות של הנבדקים בשלושה היבטים הרלוונטיים למצוקת הנבדקים: רמת הדימוי-העצמי, מידת הקושי הרגשי-חברתי ורמת ההתנהגויות החברתיות שלהם. ממצאי המחקר תמכו ברוב ההשערות שנבדקו. דיון במשמעות ממצאים אלו ברמה התיאורטית והמעשית יוצג בהמשך, לאחר סיכום שלהם, בהתייחסות לסוגיות אשר בהן עסק המחקר:

1. ערכה של הכתיבה התרפויטית בנושא קושי הרגשי-חברתי.
2. כתיבה באינטרנט לעומת כתיבה במחשב.
3. כתיבה בבלוג פתוח לתגובות לעומת כתיבה בבלוג סגור לתגובות.
4. השפעת כמות התגובות על הקושי הרגשי-חברתי.
5. האינטראקציה בין סוג ההתערבות ומאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות.

סיכום הממצאים

השערות המחקר הראשונה והשנייה טענו כי ההנבדקים אשר כתבו בנושא הקושי הרגשי-חברתי בבלוג הפתוח לתגובות יפיקו מן ההתערבות יותר מאשר נבדקי חמש הקבוצות האחרות. השערה זו אוששה במלואה. לפי שאלוני הדיווח-העצמי עלה כי חל שינוי מובהק בין המצב שלפני ההתערבות לבין

המצב שלאחריה (כעבור עשרה שבועות) במשתנים דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות. באופן עקבי, ניתן לראות כי התערבות של בלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי הביאה לשינוי הרב ביותר, אחריה התערבות של בלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי, ולאחר מכן התערבות של בלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי. השינוי בין המצב שלפני ההתערבות לבין המצב שלאחרי ההתערבות נשמר גם בשלב המעקב. שלוש הקבוצות הנוספות (בלוג סגור לתגובות בנושא כללי, כתיבת יומן במחשב האישי, וללא כל התערבות) לא הראו הבדל משמעותי בין המצב שלפני ההתערבות ולאחריה ובשלב המעקב.

השיפוט והניתוח הטקסטואלי נעשו על תכנים שנדגמו מארבע קבוצות הניסוי אשר כתבו בבלוגים בשלוש נקודות זמן במהלך תקופת ההתערבות (היינו, ללא שלב המעקב). הממצאים תמכו בהשערה וחיזקו את הממצאים אשר עלו מהשאלונים. השיפוט אשר נעשה במטרה להעריך את מצבם הרגשי-חברתי של הנבדקים, העלה כי חל שינוי מובהק ברמת המצוקה הרגשית-חברתית, בין נקודת הזמן הראשונה של ההתערבות (שבוע ראשון) לבין נקודת הזמן השלישית של ההתערבות (שבוע עשירי). בקרב נבדקי ההתערבות של בלוג הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי חל השינוי הגדול ביותר, ואחריה אצל נבדקי ההתערבות של בלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי. יש לציין כי השינוי נצפה בחציה השני של ההתערבות, היינו, בין השבוע החמישי (נקודת הזמן השנייה) לשבוע העשירי (נקודת הזמן השלישית). בקרב נבדקי שתי הקבוצות הנוספות (בלוג סגור לתגובות בנושא כללי, בלוג פתוח לתגובות בנושא כללי) לא נמצאו שינויים בין נקודות זמן אלו.

הניתוח הטקסטואלי אשר בדק את תכיפות השימוש במילים וביטויים חיוביים, מילים וביטויים שליליים ומילים וביטויי חשיבה (הן במספרים מוחלטים והן באחוזים), תמך בממצאי צורות הבדיקה האחרות ואושש גם הוא את ההשערה. גם כאן ניתן לומר כי חל שינוי מובהק ברמת המצוקה הרגשית-חברתית בין נקודת הזמן הראשונה של ההתערבות (שבוע ראשון) לבין נקודת הזמן השלישית של ההתערבות (שבוע עשירי), וכן בין נקודת הזמן השנייה של ההתערבות (שבוע חמישי) לבין נקודת הזמן השלישית של ההתערבות (שבוע עשירי). ההתערבות באמצעות בלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי הביאה לעליה בשימוש במילות חיוב, הן במספרים מוחלטים והן באחוזים. ההתערבות של בלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי הביאה לשינוי דומה לעומת שתי הקבוצות שכתבו על נושא

כללי (פתוח/סגור לתגובות). ההתערבות של בלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי הציגה ירידה בשימוש במילות שלילה, הן במספרים מוחלטים והן באחוזים ועליה בשימוש במילות חיבה במספרים מוחלטים ובאחוזים. לעומת זאת, ההשערה לא אוששה לפי מידת השימוש במילות הייחוס בגוף ראשון (במספרים מוחלטים ובאחוזים).

השערת המחקר השלישית התייחסה להשפעת כמות תגובות הקוראים על נבדקי שתי הקבוצות

של הבלוגים הפתוחים לתגובות (בנושא כללי/בנושא הקושי) על המשתנים התלויים: דימוי-עצמי, קושי רגשי-חברתי והתנהגויות חברתיות. בשאלונים נמצא כי אכן בקרב נבדקים אשר קיבלו מספר גדול יותר של תגובות חל שינוי רב יותר במשתנים דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות. שינוי זה היה גדול יותר בקרב נבדקי ההתערבות של בלוג בנושא קושי רגשי חברתי לעומת ההתערבות של בלוג בנושא הכללי. השיפוט והניתוח הטקסטואלי, מאידך, לא תמכו בהשערה ולא חשפו קשר מובהק בין כמות התגובות לבין השינוי במשתנים התלויים.

השערת המחקר הרביעית טענה לאינטראקציה בין מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות לבין סוג

ההתערבות; כלומר, נבדקים אשר סווגו כמופנמים יפיקו יותר מההתערבות לעומת נבדקים אשר סווגו כמוחצנים. השערה זו לא אוששה במחקר: לא נמצא קשר בין תכונת המופנמות-מוחצנות לבין המשתנים התלויים לפי סוג ההתערבות. ממצא זה היה עקבי בכל המדדים – שאלונים, שיפוט וניתוח טקסטואלי.

ממצאי המחקר, אם כן, מראים כי השילוב של כתיבה בנושא קושי רגשי-חברתי

ואינטראקטיביות עם קוראים (הבאה לידי ביטוי בקבלת תגובות בבלוג), הינו משמעותי בסיוע למתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים בהעלאת הדימוי-העצמי, התמודדות עם קושי רגשי-חברתי והגברת התנהגויות חברתיות. כמו כן, נמצא כי השפעה זו זה אינה מובחנת לפי תכונת האישיות של מופנמות-מוחצנות. כלומר מתבגרים המאופיינים כמוחצנים או לחלופין כמופנמים מפיקים מכך בצורה דומה. לממצאים הללו ניתן לספק תימוכין והסברים בספרות המחקר.

ערכה התרפויטי של כתיבה בנושא הקושי הרגשי-חברתי

ספרות המחקר מציגה ממצאים מגוונים ולא בהכרח עקביים לגבי הקשר בין כתיבה לבין תהליכי שינוי והבראה. הסיבה לכך נעוצה, ככל הנראה, בשוני בין תכני הכתיבה, משך הכתיבה ותכיפות הכתיבה (Sloan, Marx, Epstein, & Lexington, 2007). במחקר הנוכחי נעשתה הבחנה בין סוגי התכנים

והמדיה במסגרתה מתרחשת הכתיבה, תוך שמירה על מסגרת זמן ותכיפות. משתנים אלו מסייעים בפענוח מודל לכתיבה תרפויטית. במסגרת המחקר הנוכחי נראה כי שתי קבוצות הכותבים בבלוגים אשר עסקו במכוון בקושי הרגשי-חברתי (פתוח או סגור לתגובות) הראו באופן עקבי – במדידה באמצעות שאלונים, בניתוח המילולי-טקסטואלי ובהערכה ושיפוט של תכני הכתיבה – שיפור מובהק בכל המשתנים התלויים (היינו: דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות). ממצא זה נתמך בספרות המחקר המציגה עדויות חוזרות להשפעתה החיובית של הכתיבה אודות אותם רגשות ומחשבות הנרקמים סביב אירועים קשים. הערך התרפויטי של כתיבה אודות הקושי בא לידי ביטוי 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).

השינוי ברמת הקושי הרגשי שחל בעקבות ההתערבות במחקר הנוכחי נתמך בספרות המחקר. ניתוח-על של סמית' (Smyth, 1998) הראה כי כתיבה יזומה אודות קושי רגשי קשורה בירידה מובהקת במצוקה הרגשית. ניתן לומר כי להמללת הרגשות, כלומר ביטויין בכתב, יש ערך רב בהקלה רגשית. ארגון החוויה הרגשית העוצמתית אל תוך תבניות מוגדרות של מלל מאפשר התמודדות מיטיבה יותר ברמה הרגשית, קוגניטיבית והתנהגותית. במהלך תיאור החוויה משתנה הזיכרון אודותיה ומאפשר העלאת תחושות מיטיבות יותר כלפיה. הכותב חש מחוץ, מועצם לכדי רוחה נפשית רבה יותר ועליה בדימוי-העצמי (Pennebaker & Chung, 2007).

שתי קבוצות הכותבים בבלוגים אשר כתבו אודות הקושי הרגשי-חברתי הציגו שיפור מובהק בהתנהגות החברתית בין נקודת הזמן טרם ההתערבות לבין נקודת הזמן בתום ההתערבות, שיפור אשר נשאר עקבי גם בבדיקת המעקב. מחקרה של יונגסוק (Youngsuk, 2005) תומך בממצא זה. חוקרת זו השוותה בין קבוצת סטודנטים אשר נתבקשו לכתוב אודות חוויות קשות במשך חמש-עשרה דקות מידי יום במהלך ארבעה ימים עוקבים, לבין קבוצה מקבילה ששימשה כקבוצת ביקורת ללא התערבות. טרם ההתערבות וכן חודש לאחריה הנבדקים נתבקשו לשאת מכשיר המקליט מדי כשתיים-עשרה דקות את פעילות הנבדק. נמצא כי אלו אשר כתבו אודות הקשיים הרגשיים הציגו יותר אינטראקציות חברתיות לאחר ההתערבות לעומת קבוצת הביקורת. השפעת הכתיבה אודות קושי רגשי-חברתי על התנהגות חברתית נמצאה גם במדגם של ילדים צעירים. במסגרת מחקר אשר נערך על מדגם של ילדים בכיתות ג'-

ה' (N=79) ניתנו משימות כתיבה בשתי נקודות זמן, בפער של מספר חודשים. בכל נקודת זמן נתבקשו הנבדקים לכתוב שני חיבורים המתייחסים לקונפליקט חברתי. חיבורי המשתתפים נותחו בהתאם למקוון אשר כלל מספר מרכיבים, ביניהם: יכולת פתרון בעיות, מרכיבי התיאור האישי וחברתי, מרכיבים תרבותיים, תיאורי התנהגות, מצב פסיכולוגי ועוד. נמצא כי עבור אותם ילדים בעלי התנהגות חברתית בעייתית, הצגה של יכולת לפתרון בעיות בחיבור בנקודת הזמן הראשונה ניבאה ירידה בהצגת התנהגויות חברתיות בעיתיות בנקודת הזמן השניה (Daiute & Buteau, 2002). אם כך, לכתיבה אודות קושי רגשי-חברתי השפעה ישירה על ההתנהגות החברתית.

בהתאם לממצאים בשאלונים, הניתוח המילולי-טקסטואלי הראה כי קבוצות ההתערבות של הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי וזו של הבלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי הציגו עליה בשימוש במילות חיוב (במספרים מוחלטים ובאחוזים). עם זאת, רק קבוצת ההתערבות של הבלוג בנושא הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי הציגה גם ירידה בשימוש במילות שלילה ועליה בשימוש במילות חשיבה במספרים מוחלטים ובאחוזים. בין נקודת הזמן הראשונה (שבוע ראשון) והשנייה (שבוע חמישי), בין נקודת הזמן השנייה והשלישית (שבוע עשירי) ובין נקודת הזמן הראשונה והשלישית. בהתאם, קבוצה זו היא שהציגה את השינוי הגדול ביותר במדדים התלויים באופן עקבי, העולה על שאר הקבוצות. מחקר אשר בחן את ההבדל בין כתיבה אקספרסיבית הממוקדת ברגש לעומת זו הכוללת ביטויי חשיבה הראה כי נבדקים אשר נתבקשו לכתוב אודות חוויה רגשית תוך נסיון גם להסבירה בצורה קוגניטיבית הציגו, בין השאר, עליה בקשרים בינאישיים, תחושת חוסן נפשי והערכה כלפי הסביבה, לעומת נבדקים אשר נתבקשו לכתוב אודות החוויה ברמה הרגשית בלבד. ניתן לומר כי החשיפה הרגשית והעמקת ההבנה של הקושי הרגשי מקדמות שינויים בחשיבה ובתפיסה ואלו בתורם משפיעים על רמת הקושי הרגשי ואופי ההתנהגות הבינאישיית (Ullrich & Lutgendorf, 2002). שימוש גובר במילות חשיבה מעיד על הפנמת החוויה ויכולת רבה יותר להתמודדות עימה. זוהי עדות לכתיבה שאינה כאוטית אלא מאורגנת (Pennebaker & Chung, 2007). נמצא כי שינויים התנהגותיים ובריאותיים כתוצאה מכתיבה אקספרסיבית קשורים בשימוש גובר במילות חשיבה המעיד על הפנמה ורה-אורגניזציה של הלך הדברים (Graybeal, Sexton & Pennebaker, 2002; Pennebaker & Chung, 2007). ניתן לומר, שהעיבוד המחשבתי מקל על הכותב ו"מפנה מקום" למשימות

קוגניטיביות נוספות. השילוב של ריבוי במילות חשיבה ובמילות חיוב משקפים התייחסות אדפטיבית.

חיובית ובריאה יותר כלפי החוויה ואופן ההתמודדות עימה (Fredrickson, 2001). כתיבה

אקספרסיבית, הדנה בארועים קשים או במצב רגשי טעון, המקבלת גוון קוגניטיבי ומאורגן, מעידה על

יכולת אינטגרציה של הרבדים הרגשים, חשיבתיים והתנהגותיים המקושרים באותו אירוע או רגש קשה

(Lutgendorf, & Ullrich, 2002).

דוגמה של נבדקת מקבוצת הבלוג בנושא הקושי הרגשי-חברתי הפתוח לתגובות, עשויה להמחיש

את התהליך ותוצאותיו. נבדקת זו תארה בבלוג שלה מצוקה רגשית-חברתית לאור תחושת נחיתות מתמדת

שהיא חוותה בביתה. בנקודת הזמן השנייה (שבוע חמישי) היא כתבה את הדברים הבאים: "עכשיו הבנתי

גם את היתרון באחיות. בטח אמרתי מתישהו כאן שיש לי אחות גדולה ממני שהיא כאילו וואוו אחד ענק של

כולם. ההורים שלי מעריצים אותה החבר שלה ינשק לה ת'רגליים והיא תמיד המרכז של הכל. קיצר בסופ"ש

היא הייתה בבית וזה נדיר שהיא לא צמודה לחבר שלה 24 שעות אז יצא לנו קצת לדבר. כאילו אחרי

שהתפרצתי עליה כי היא זרקת לי משהו כמו 'נו את לא יוצאת בשישי, אני כל שישי הייתי יוצאת' אז אמרתי

לה בשיא העצבים שלא כולם מושלמים כמוה. אני חושבת שהיא לקחה את זה קשה כי היא באה אח"כ לדבר

איתי בחדר ושאלה מה קרה ולמה אני חושבת ככה, אז אמרתי לה שאצלי זה לא ורוד כמו בחיים שלה ושהיא

לא מבינה כמה שאני סובלת בבצפר המפגר הזה ושההורים שלנו מזה לא מבינים את העולם שלי. אז היא

ככה היתה בהלם ואז התחילה ואמרה שגם אצלה יש בעיות, לא הכל מושלם ומסתבר שהיא וחבר שלה דיי

במשבר או יותר נכון עברו איזה משבר ואפילו היו בהפסקה איזה שבועיים ואני בכלל לא ידעתי. כאילו

פתאום הבנתי שאני חיה בבוועה שלי שהיא מושלמת ואני כבשה שחורה ו**הבנתי** שזה בעיקר בראש שלי.

היא מזה הבינה אותי ודוקא ניסתה לשכנע אותי שאני עכשיו בבצפר יותר טוב מקודם ואני יודעת את זה,

פשוט הכיתה שלי דפוקה בטרופ. בגדול נראה לי שזה עשה רק טוב שהתפוצץ לנו בפרצוף כל העניין. ככה

הצלחנו לדבר. הבנתי כמה חסר לי משהו לדבר איתו ככה מהבטן ממש חזק. נראה לי שהיא יותר תשקיע

בקשר שלנו עכשיו וגם אני ינסה. אני ממש חייבת את זה לעצמי...". ניתן לראות כי הנבדקת מתארת את

הסיטואציה תוך שימוש מרובה במילות חשיבה המתארות הבנה ותהליכי תובנה לגבי מקומה במשפחה

ולגבי רגשי הנחיתות שהיא חוותה. התיאור שלה לא נשען על חווית הריב שהיה עם אחותה אלא על

הפקת הלקחים ממנו. ממקום זה יכולה הנבדקת להמשיך ולקדם את עצמה ולהשליך מחוויה זו על קשרים בינאישיים נוספים שהיו לה.

נבדקת אחרת מקבוצת הבלוג בנושא הקושי הרגשי-חברתי הסגור לתגובות הסבירה במסגרת ראיון אישי שנוהל עימה: "אחרי שכתבתי הרגשתי נקייה הרבה יותר והמחשבות נראות יותר מסודרות ולא בבלאגן גדול כמו שהיו, כי עכשיו הן מסודרות בכתב ולא מתרוצצות בראש בחופשיות. תוך כדי כתיבה, לפעמים, הגעתי למסקנות ולתובנות, דוקא 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".

השיפור אשר נמצא בקרב קבוצות ההתערבות במחקר הנוכחי נותר עקבי גם בשלב בדיקת המעקב. פנבייקר (Pennebaker, 2002) מסביר – בהודפו את הביקורת המטילה ספק בהישארות האפקט של כתיבה לאורך זמן – כי גם כאשר אפיזודות הכתיבה מוקצבות בפרק זמן מוגדר, יש בכוחן לעורר חשיבה בקרב הכותב עד כדי כך שהוא ממשיך בעיבוד החוויה מעבר לזמן הכתיבה בפועל. על-כן ההשפעה חורגת את זמן הכתיבה ונותרת עקבית לאורך זמן.

בעוד הניתוח המילולי-טקסטואלי העלה ממצאים מובהקים בהתאם להשערות בכל הקשור לשימוש במילות חיוב, שלילה וחשיבה, המשתנה של שימוש במילות ייחוס בגוף ראשון (הן במספרים מוחלטים והן באחוזים) לא קיבל אישוש במחקר הנוכחי. ניתן לומר, כי בעוד מילות חיוב, שלילה וחשיבה הינן קלות לאבחון בטקסט ומצביעות באופן ישיר על מצבו הרגשי ועל מחשבותיו של הכותב, אין הדבר כך בכל הנוגע למילות ייחוס בגוף ראשון. כותב יכול לכתוב "אני מרגיש...", או "אחות שלי מרגישה...", כאשר המשפט הראשון ממוקד בכותב עצמו ואילו המשפט השני אינו ממוקד בכותב, אולם בשני המקרים יחידת המדידה – שימוש בגוף ראשון – נשמרת. מכאן אפשרי כי מדד זה אינו אחיד במידה מספקת כדי לתאר קשרים עם מצבו הרגשי-חברתי של הכותב, או שיש לפתח הגדרות אופרציונליות תקיפות יותר לגביו.

לסיכום הדברים, מספרות המחקר עולה, כי כתיבה בנושא הקושי הרגשי הינה מובילה באופן ישיר לשיפור במדדים רגשיים, התנהגותיים ובריאותיים. במחקר הנוכחי רק שתי קבוצות הבלוגים אשר

הונחו לכתוב אודות הקושי הרגשי-חברתי הציגו את השינוי המשוער לעומת שתי הקבוצות אשר כתבו בבלוגים בנושא כללי ולעומת קבוצות הביקורת (יומן המתנהל במחשב האישי, וללא כל התערבות). מעניין לציין כי קבוצת הביקורת אשר הונחתה לכתוב יומן במחשב בנושא הקושי הרגשי-חברתי לא הציגה שיפור מובהק. מכאן ניתן להניח כי למדיה בה מתרחשת הכתיבה ישנה השפעה נוספת על הכותב.

כתיבה באינטרנט והשפעתה על הקושי הרגשי-חברתי

במחקר הנוכחי נמצא כי התערבויות אשר נערכו באינטרנט באמצעות כתיבה בבלוג, הראו שיפור העולה על שתי קבוצות הביקורת – זו אשר ניהלה יומן במחשב וזו אשר לא קיבלה כל התערבות. עדויות חוזרות מראות כי לאינטראקציה בינאישית באינטרנט (ולא רק לעצם הכתיבה) השפעה חיובית בהתמודדות עם קשיים חברתיים וכן הרחבת המעגל החברתי ברשת ומחוצה לה, עבור אוכלוסיית המבוגרים (Xie, 2007), הצעירים (Leung, 2002) והמאובחנים כבודדים או הסובלים מחרדה חברתית (Ando & Sakamoto, 2008). בנוסף חשיפה-עצמית, האופיינית להתנהגות בסייברספייס, חשובה לבניית יחסים בינאישיים ולהתמודדות עם בדידות ובכוחה לעורר רצון ונכונות ליצירת קשרים חברתיים (Kraut et al., 2002).

בסייברספייס – הסביבה החברתית המתקיימת באמצעות האינטרנט – המשתמש נוטה לאתר את הדומים לו ולהתחבר איתם, דבר המעורר בו ביטחון ותחושת שייכות התורמת לו ביצירת קשרים גם מחוץ לעולם הוירטואלי (McKenna & Bargh, 1999; Bargh, McKenna, & Fitzsimons, 2002; Valkenburg & Suler, 2004a; Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003). וולקנבורג ופטר (Peter, 2008) בדקו במחקרם כיצד תקשורת באינטרנט בקרב מתבגרים בגילאים 10-17 משפיעה על המסוגלות החברתית שלהם. מן המחקר עולה כי נבדקים אשר מרבים להתנסות בזוויות שונות באינטרנט מתקשרים עם אנשים ממגוון רקעים ולא בהכרח מקבוצת השווים. בניגוד לייחוסים השליליים המקובלים בקשר להבניית זהות באינטרנט, תקשורת מסוג זה משפיעה באורח חיובי על המסוגלות החברתית שלהם. הכרות עם מגוון אנשים בסביבה אנונימית, מרוחקת ונוחה, מאפשרת למידה והגברת המיומנות בכישורים חברתיים ברשת ופאפ. יתרה מזאת, בות' (Booth, 2008) מצא במחקרו כי נבדקים אשר זוהו כבודדים חברתית עשו שימוש תכוף יותר ברשת לבחינת הזהות שלהם לעומת נבדקים אשר לא אובחנו כבודדים. כיוון וכך, אותם מתבגרים בודדים הפיקו את המירב מאינטראקציות בינאישיות אלו לכדי רכישת מיומנות

חברתית והעצמת המסוגלות החברתית במציאות הפיזית. נראה לכן, כי המפגש הבינאישי באינטרנט הוא של שווה בין שווים או, כפי שמכנה זאת סולר (Suler, 2004) תופעה של "ניטרול סטאטוס". זוהי זירה חברתית ייחודית, שכן במציאות הפיזית ההשענות על מאפיינים פיזיים מייצרת היררכיה טבעית. אותו אדם אשר חש דחוי חברתית במציאות הפיזית, נכנס למרחב וירטואלי בו הוא מתנהל בשוויון ובתוכו הוא יכול לברוא עצמו מחדש. המעניין ואולי המפתיע בנושא זה הוא שאנשים מכלילים את חוויותיהם ברשת לסביבתם הפיזית, כך שתהליך העצמה שחווה משתמש אינטרנט בסייברספייס מקבל ביטוי מקביל גם מחוץ לסביבה זו (Barak, Boniel-Nissim, & Suler, 2008; Whitty, 2008a, 2008b).

המחקר שלהלן מדגים תהליך זה: פרויקט לשילוב מבוגרים עם מוגבלות אינטלקטואלית באמצעות בסביבה וירטואלית ובראשה הבלוגוספירה, נוצר במטרה לבסס את מקומם החברתי. במסגרתו נערכו שישה מפגשים בהם לימד סטודנט כל נבדק כיצד בונים בלוג. בתום ההתערבות נערכה קבוצת מיקוד לקבלת משוב אודות הפרויקט. התכנים בבלוג היוו עדות נוספת אשר חיזקה את דברי הנבדקים. נמצא כי ההתנהלות בבלוג מחד, והליווי של הסטודנטים-החונכים מאידך, תרמו לביסוס תחושת שייכות חברתית בקרב הנבדקים בעלי המוגבלויות. החוקרים ציינו כי אווירה של שותפות בין החונכים והנבדקים תרמה רבות, אולם אין בכך סתירה לכך שההתנסות בניהול בלוג שרתה את המטרה. לטענתם, הפעילות באינטרנט, ובתוך כך בבלוג, יצרה מפגש החורג מגבולות המחשב ובכך מעמידה את הפרט בסביבה חברתית, ממנה נרתע במציאות הפיזית (McClimens & Frances, 2009).

הבלוגוספירה מהווה מרחב כמעט וטבעי לקיום אינטראקציות בינאישיות, במיוחד עבור אלו אשר מתקשים לקיימן במציאות הפיזית. בייקר ומור (Baker & Moore, 2008a) ניסו במחקרם לברר מי הוא קהל היעד הנוטה לניהול בלוג. המדגם כלל נבדקים אשר נרשמו לרשת החברתית MySpace המאפשרת פתיחה וניהול בלוג. מבין הנרשמים נראה כי אלו אשר טענו שבכוונתם לפתוח בלוג, אופיינו ברמות גבוהות של מתח, דיכאון וחרדה לעומת אלו אשר לא הביעו כל עניין בפתיחת בלוג. כמו כן, אלו אשר הביעו עניין בהקמת בלוג הציגו קשרים בינאישיים ירודים וחוסר שביעות-רצון מכמות הקשרים החברתיים שלהם ברשת ומחוצה לה. נראה כי הבלוג נתפס עבור אלו כמפלט להתמודדות עם רגשות קשים מחד, וקבלת משוב ותמיכה מן הסביבה, מאידך. זאת, כיוון והבלוג המכיל מידע אותנטי של ועל הכותב ומזמן קוראים אשר מלכתחילה מוצאים עניין בכותב ומכנה משותף עימו. במעקב לאורך חודשיים

אחר הנבדקים שניהלו בלוג, הראו ממצאי המחקר כי הם הראו שיפור מובהק ברווחה הנפשית ושביעות-רצונם מקשריהם החברתיים ברשת ופאפ לעומת מצבם טרם פתיחת הבלוג ולעומת נבדקים אשר לא בחרו בניהול בלוג. אם כך, ניתן לומר כי הבלוג היווה עבורם זירה ממשית לאוורור רגשות, לפענוח רגשי ולקבלת תמיכה מן הקוראים והמגיבים, אשר תורגמו בהמשך לשיפור ביחסים הבינאישיים (Baker & Moore, 2008b). ממצאי מחקר זה מקבלים חיזוק באמצעות ממצאי המחקר הנוכחי המראים כי נבדקים בעלי מצוקה רגשית-חברתית אשר התנסו בניהול בלוג הראו שינוי במצבם.

הבלוג לעומת היומן במחשב

כאמור, במחקר הנוכחי נבדקי שתי קבוצות הבלוגים אשר עסקו בקושי הרגשי-חברתי (פתוח או סגור לתגובות) הציגו שיפור העולה על ארבע הקבוצות האחרות. אולם, קבוצת הביקורת אשר כתבה יומן במחשב האישי (שלא לפרסום) בנושא הקושי הרגשי-חברתי לא השתפרה באף אחד מהמשתנים התלויים וזאת בניגוד למחקרים קודמים אשר הראו את השפעתה התרפויטית של הכתיבה האישית הידנית (ראה: Pennebaker & Chung, 2007; Kerner & Fitzpatrick, 2007; Lago, 2004; Lepore & Greenberg, 2002). ממצא זה מצביע על השפעה אפשרית של סוג המדיה במסגרת הכתיבה נעשתה. כתיבה אקספרסיבית במהותה נועדה לעיני הכותב בלבד, אולם יש המתארים את תהליך הכתיבה כדיאלוג עם אחר-משמעותי, או לחלופין כתיבה תוך הצגת משאלה פנימית שהיומן יחשף ויקרא בפני קהל (Pennebaker & Chung, 2007). משאלה זו מוגשמת בכתיבה בבלוג. כפי שמתאר זאת טאן (Tan, 2008) במאמרו: "כתיבת בלוג משולה להחזקת יומן אישי תחת המיטה בידיעה שכל העולם יודע שזהו מקום מחבואו" (עמ' 147).

הכתיבה האקספרסיבית במקורה נובעת מתיאוריית העכבות הגורסת כי אדם החווה טראומה בחייו יציג לקויים בבריאותו במידה ולא ישתף אודות המצוקה. תהליך של יצירת עכבות מעכב כל אפשרות לעיבוד החוויה ברמה הפסיכולוגית. בנוסף, אנשים נוטים להעצים עכבות ככל שהמצוקה נוגעת בתכנים חברתיים המעידים על בעיתיות בסביבה או באופי מערכות היחסים. כתיבה אודות אותה מצוקה, טראומה, או קושי רגשי-חברתי, מסייעת בשחרור עכבות ומקדמת את הבריאות הנפשית (Pennebaker & Beall, 1986; & Chung, 2007). במקביל, אחד ממאפייניה הבולטים של הכתיבה המקוונת הינו אפקט הסרת העכבות, שלפיו מאפייני הרשת – כגון אנונימיות, אי-נראות, והעדר קשר-עין

– מייצרים סביבה בה הפרט חש משוחרר יותר לבטא את כל שעולה על ליבו בתהליך של הסרת עכבות (Joinson, 2007; Suler, 2004). הפרט אינו מחויב בקודים חברתיים הרלוונטיים למפגש פאפ, אלא מלוא תשומת ליבו ממוקדת בתוכן הכתוב. הכתיבה המאפשרת התבוננות פנימית, מעודדת חשיפה, שיתוף וכנות (ברק, 2004, 2006). כך, המיזוג בין כתיבה אקספרסיבית על קושי המעודדת אוורור רגשי, לבין סביבה וירטואלית המזרזת שחרור עכבות, עשוי להסביר את עליונות ההתערבות באמצעות בלוג, על התערבות באמצעות יומן במחשב.

הסבר אפשרי נוסף לממצא של אי-השתפרות כותבי היום במחשב האישי נשען על ההבחנות בין שלושת המימדים האפשריים לכתיבת יומן: בדיו, במחשב ובאינטרנט. בני-הנוער של ימינו מורגלים ברמת אינטראקטיביות וכן בניראות ויזואלית בעקבות פעילותם האינטנסיבית בסייברספייס. הבלוג מאפשר מימד ויזואלי של פרסום תמונות, בחירת רקע, הוספת קישורים וסרטונים ובכך מרחיב את הגדרת הבלוג כיומן מילולי בלבד (Herring, et al., 2005). דוגמה לכך ניתנה על-ידי קרינגטון (Carrington, 2009) אשר הביא ראיון עם בלוגרית שהסבירה כיצד העיצוב של הבלוג הינו דרך נוספת לביטוי עצמי. לדבריה, לכל פרט בבלוג – התמונות, הקישורים ועד לכתיבה עצמה – יש מרכיב משמעותי בביטוי העצמי. בכך מהווה הבלוג מרחב טקסטואלי ומולטימדיאלי עשיר לביטוי עצמי מגוון, המשקף בצורה נרחבת את מנהל הבלוג. לעומת הבלוג, הכתיבה במחשב האישי בעזרת מעבד תמלילים חסרה את האלמנט הויזואלי והאינטראקטיבי המדובר. כתיבה במחשב גם חסרה את מימד השרבוט, קשקוש וציור המאפיינים לעיתים קרובות יומנים הנכתבים בדיו; ואמנם, נמצא כי כתיבה אקספרסיבית במחשב (הקלדה) לעומת כתיבה בדיו שונה ברמת החשיפה של רגשות קשים: נבדקים אשר כתבו בדיו נטו לחשוף יותר רגשות קשים ולהעמיק בהתבוננות הפנימית (Brewin & Lennar, 1999). אם כן, אפשרי שהקלדת יומן במחשב חסרה מאפיינים חשובים הקיימים בכתיבה בבלוג כמו גם ביומן בדיו ועל כן, למרות שנושא הכתיבה נעוץ בקושי הרגשי-חברתי, למרחב בו מתקיימת הכתיבה השפעה נוספת חשובה.

אם כן, בעוד הבלוג והיומן במחשב גם יחד מכוונים לכתיבה אישית, אינטימית ואותנטית אודות קשיים אישיים, ניתן להבחין בהבדלים בין שני סוגי היומנים אשר מספקים הסבר לממצאי המחקר הנוכחי. היומן האישי מתחיל ונותר במרחב הפרטי של הכותב (במחשב האישי), בעוד הבלוג משלב את הפרטי והפומבי גם יחד. מהות הכתיבה בבלוג הינה שיתוף במידע ועל-כן המרכיב החברתי טבוע

מלכתחילה בפעולה זו (Hsu & Chuan-Chuan Lin, 2008). במסגרת כתיבה אקספרסיבית, הכותב מבטא את עצמו, אולם רק הבלוגר יכול בנוסף לכך גם "להמציא את עצמו" מחדש בעזרת האינטראקציה עם קהל הקוראים והמגיבים (Gurak & Antonijevic, 2008). אפילו אם אין תגובות בפועל, עצם הפרסום ברבים מבדיל את הבלוג מיומן בהגדרתו המסורתית. האינטראקציה 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 מחויבות להמשיך ולבחון את קושי עימו הוא מתמודד. המרחב הוירטואלי מחבר זירה פרטית וציבורית יחד. כניסה למרחב וירטואלי החופן הזדמנות לאינטראקציה מעלה את המודעות החברתית ובכך מאפשרת בחינה של העצמי כחלק ממעגל חברתי, דבר אשר אינו בנמצא 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).

על-מנת להדגים את התופעה הנ"ל מובא להלן קטע מדברים כתובים ברשומה של נבדק. נבדק זה השתייך לקבוצת כותבי הבלוגים בנושא הקושי הרגשי-חברתי הפתוח לתגובות. ברשומה הבאה הוא מתאר את הקושי הרגשי שלו תוך דיאלוג עם קהל הקוראים וקריאה לתגובה מהם. לכאורה, התוכן יכול היה להכתב גם ביומן במחשב או בדיו, אולם בבלוג המשאלה היתה לתגובה המכוונת לקהל ממשי וזמין, דבר הנותן משנה תוקף לבקשה לעזרה כמו גם לצפייה למענה: "זו הפעם המי-יודע-כמה שאני יושב וכותב פה בבלוג שלי על הציפיות שלי מעצמי, מהחברים והמשפחה, מהלימודים וכלל. זו גם בטח הפעם המי-זוכר-כמה שאני סתם יושב ומתלונן שהכל על הפנים. אבל זו הפעם הראשונה שאני לא רוצה למות, שאני לא קיצוני ברגשות שלי, שאני לא קורס בבכי בלב. (...) בקיצור, אני בסערת רגשות רצינית, ותגידו מצידו 'הו, גם אני עברתי את זה/עדיין עובר את זה, וזה כה נורא... אבל זה יעבור לך, תתעודד!!' קודם כל, לדעתי לא עברתם את זה, עברתם משהו אחר. שנית, עד שזה יעבור לי יכול להתהפך העולם. זה לא עוזר לי, למרות כל הרצון הטוב. אני מקווה שאתם לא מפחדים מהגישה שלי ברשומה הזו, אלא דווקא כן רוצים להגיב. אני אצטרך את זה, חלק בלהיות בסערת רגשות זה להיות בודד כל הזמן. תודה רבה למי שמגיב".

אם כן, ניתן לומר כי למימד האינטראקטיביות ישנה השפעה חיובית על הכותב. עם זאת, אין להתעלם מכך שממצאי המחקר הנוכחי הראו כי גם ההתערבות של בלוג הסגור לתגובות בנושא קושי

רגשי-חברתי הביאה לשיפור במשתנים התלויים, בעוד ההתערבות של יומן במחשב לא הגרמה לשינוי דומה. אפשר כי עצם הידיעה כי הכתוב מפורסם ולכן עשוי לגרור קהל קוראים (גם אם לא מגיבים), יש בו אלמנט אינטראקטיבי וחושפני (Menchen Trevino, 2005). יש המסבירים כי המניע לניהול בלוג הינו מימוש נטיה טבעית לאלטרואיזם באמצעות השיתוף במידע. עצם ההזדמנות לחשיפה-עצמית אשר עשויה לקדם קורא אקראי (כמו במקרה של בלוג סגור) או קורא-מגיב (כמו במקרה של בלוג פתוח), יש בה בכדי לתרום למנהל הבלוג. יש לזכור, אגב, שתוכנת בלוג (לרבות התוכנה בה השתמשו משתתפי המחקר הנוכחי) מאפשרת קבלת מידע שוטף בדבר מספר המבקרים בבלוג, כך שגם בבלוג הסגור לתגובות הבלוגר מקבל משוב בדבר הקוראים את דבריו. כמו-כן, ניהול בלוג הפונה גם לקהל יעד, מעורר תחושת שיכות לקהילה מסוימת ללא כל קשר ישיר לתגובות (Hsu & Chuan-Chuan Lin, 2008). חיזוק להסבר זה ניתן למצוא במחקר הנוכחי, בדברים אשר עלו במסגרת ראיון 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".

נראה כי הבלוג ככלי אינטראקטיבי מזמן אפשרויות לבחינה-עצמית העולות על אלו בכתיבת יומן במחשב האישי. האפשרות לקטלוג הרשומות בבלוג בתגיות (אינדקס), לצפייה ברשומות לפי הנושא ומועדן, מבססים פן נוסף בארגון המחשבתי מחד, ובהתוודעות לתכנים אשר מעלה הנבדק, מאידך. אמנם התכנים המועלים בבלוג דומים לאלו המועלים ביומן המסורתי, היינו תכנים אינטימיים אשר לא בהכרח יחשוף הכותב במפגש פאפ, אולם בפועל הבלוג מפורסם ברבים בעוד היומן החבוי במחשב נותר רק אל מול קהל מדומה. בבלוג קיים קהל ממשי, בין אם הוא מגיב בפועל ובין אם לאו. עצם הפרסום מוציא את הקהל מהכוח אל הפועל ובכך נותן לכתיבה ערך נוסף (Miura & Yamashita, 2007).

משתנה האינטראקטיביות והשפעתו על המצוקה הרגשית-חברתית: בלוג

פתוח לתגובות לעומת בלוג סגור לתגובות

קושי חברתי של מתבגרים עשוי לנבוע ממגוון סיבות שמקורן, בין השאר, באקלים חברתי (כמו דחייה, חרם, נידוי), או במצב רגשי זמני (כמו בעקבות משבר משפחתי), או אישיותי (כמו נטייה לחרדה,

מופנמות). מצוקה חברתית, באשר היא, ממותנת באמצעות תהליך למידה חיובי – לפחות לפי גישות פסיכולוגיות מקובלות מסויימות – בין אם הוא נעשה באופן ישיר (כמו באמצעות משוב) ובין אם הוא נעשה באופן עקיף (כמו באמצעות מודל לחיקוי). למידה שכזו מתאפשרת במסגרת הבלוגוספירה בצורה אותנטית ואינטנסיבית (Ingles, Hidalgo & Mendez, 2005).

במחקר הנוכחי, מבין ארבע הקבוצות של כותבי הבלוגים, אלו אשר היו פתוחות לתגובות הציגו השגים גבוהים מקבוצות הבלוגים הסגורים לתגובות: כל אחת מבין הקבוצות האינטראקטיביות עלתה בממוצע על השגי הקבוצה המקבילה לה בנושא הכתיבה אך חסומות לתגובות. כלומר, ההתערבות של בלוג הפתוח לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי הציגה שיפור גבוה יותר לעומת ההתערבות של בלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי; וההתערבות של בלוג הפתוח לתגובות בנושא הכללי הציגה שיפור גבוה יותר לעומת ההתערבות של בלוג הסגור לתגובות בנושא הכללי. מכאן ניתן לומר שלמרכיב האינטראקציה עם קהל הקוראים ישנה השפעה משמעותית על הכותב.

ספרות המחקר תומכת בממצא זה ומראה כי לאינטראקציה בינאישית ברשת פוטנציאל לשיפור מצבו הרגשי-חברתי של הפרט. לדוגמה, במחקר אשר נערך בקרב משתמשי אינטרנט שחוו בדידות, הנבדקים התבקשו לקיים שיחות בתוכנת מסרים מיידיים (ICQ) עם עמיתים בהיקף ותכיפות מסויימים. נמצא כי תגובות העמיתים הכוללות אמפתיה, קבלה ואכפתיות, אשר הובעו ביחס לחשיפה אישית כנה של הנבדקים, הביאו לירידה בתחושת הבדידות (Leung, 2002). במחקר אחר אשר במסגרתו נערכו שיחות בצ'אט אודות נושא נבחר, נמצא קשר בין מידת החשיפה-העצמית ובין משוב חיובי. כלומר, ככל שהחשיפה גדלה, החיזוק החיובי גדל וחווית הבדידות של הנבדקים פחתה (Dietz-Uhler, Bishop, 2005). מחקר אשר בדק את השפעת התקשורת הבינאישית באינטרנט על הדימוי העצמי-חברתי בקרב מתבגרים מצא כי הדימוי-העצמי שלהם אכן הושפע מהמשוב שניתן להם על-ידי עמיתים (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006). בעקביות עם ממצאים אלו, במחקר הנוכחי ההתערבות של בלוג בנושא קושי רגשי-חברתי הפתוח לתגובות הציגה את ההשפעה הרבה ביותר על המשתתפים התלויים. כלומר, נבדקים בקבוצה זו הציגו חשיפה-עצמית סביב הקושי שלהם וקיבלו תגובות בהקשר ועל כן הציגו שיפור ברמת המצוקה שהציגו טרם ההתערבות.

מחקר שכלל ראיונות עם 23 בלוגרים לבדיקת הסיבה לניהול בלוג העלה כי לאינטראקציה עם הקוראים יש תפקיד חשוב במוטיבציה לפעילות כזו ואף להמשך תפעולו של הבלוג לאורך זמן. יתרה מכך, נמצא כי האינטראקציה החברתית שהחלה באמצעות הבלוג המשיכה לעיתים קרובות וקיבלה ביטוי גם באמצעי תקשורת אחרים כמו תוכנות מסרים מידיים, טלפון, דואר אלקטרוני ואף במפגשי פאפ (Nardi, Schiano & Gumbrecht, 2004). מחקר נוסף, שבמסגרתו נערכו ראיונות עומק עם תשע מנהלות בלוגים המנהלות בלוג בתקופה שאינה פחותה משישה חודשים, גילה כי 75% מן הרשומות גרפו תגובות (7.6 תגובות בממוצע בשבוע). הבלוגריות הסבירו כי המניעים לכתיבה ותפעול הבלוג לאורך זמן היו שילוב של חופש ונוחות לביטוי-עצמי בכתב ותחושת מחויבות לקהל הקוראים והמגיבים. הידיעה כי יש מי שקורא את הרשומות ומעבר לכך חש מחויבות להגיב על תכנים אישיים ורגישים, עד כדי דאגה, הצגת אמפתיה והצורך להתעדכנות שוטפת, היוו מניעים מרכזיים להמשך בחינה עצמית במסגרת הכתיבה בבלוג והשתייכות לרשת החברתית הנרקמת סביבו (Menchen Trevino, 2005). כמו כן, ניתוח תוכן של 260 בלוגים במחקר אחר (Papacharissi, 2004) במטרה לבחון על אילו צרכים עונה הכתיבה בבלוג, הראה כי ביטוי-עצמי ואינטראקציה ישירה עם קהל הקוראים היוו את המוטיבציה המרכזית אשר הניעה 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 חוויתו את הכתיבה כמשמעותית עבורו.

יש המציעים להתייחס לבלוג כאובייקט הכולל את הבלוגר ואת קהל המגיבים, ולא כפרסומים אקראיים המוצגים בפומבי על-ידי הבלוגר שכן המרכיב האינטראקטיבי בבלוג הינו חלק בלתי נפרד מהגדרתו וייעודו של הבלוג. לפי תפיסה זו, מדובר בכותב המציג תכנים אינטימיים ואוטנטיים ובקהל הקורא את אלו ומגיב עליהם. הפרדת הכותב מאינטראקציה ישירה עם קהלו מצמצמת את המשמעות של הבלוג ברמה העקרונית (Gurak & Antonijevic, 2008). המחקר הנוכחי מחזק טענה זו בממצאיו המראים כי לאינטראקטיביות מרכיב חשוב בהקלה על מצבו הרגשי-חברתי של הכותב כפי שנמצא בשתי הקבוצות של הבלוגים הפתוחים לתגובות לעומת הקבוצות המקבילות להם בנושא אך חסומות לתגובות. בקבוצת הבלוגים בנושא הקושי הרגשי-חברתי הפתוחים לתגובות השתתף נבדק אשר חש נחיתות חברתית כיוון ויש לו אח בעל מוגבלות. הוא הסתיר זאת מחבריו לכיתה ונמנע מכל מפגש עם

חברים בביתו. בבלוג שהוא ניהל הוא תיאר את מצבו וספר על תחושותיו כלפי אחיו. התגובות שקיבל היו, בין השאר, מהורים ואחים לילדים עם מוגבלויות, מאנשים העובדים עם בעלי מוגבלויות ומאנשים בעלי מוגבלויות. נוכח התגובות וקבלת ההתייחסות מזויות שונות, הוא כתב בבלוג: "...ת'אמת אני מתרגש... התחלתי לכתוב פה בקטע של קצת לשחרר לחץ אבל בכלל לא היתי בטוח שאני אספר באמת על הבית אבל זה כאילו ככל שאני כותב ואני רואה שיש עוד אנשים שמגיבים אליי זה גורם לי להרגיש כזה.... נורמלי..... הבעיות שלי לא נראות לי כאלה ענקיות ובלי פתרון אפשרי, כאילו אני יותר רגוע. יכול להיות?!". נבדק זה מתאר בהמשך כיצד החליט לשתף חברים אודות משפחתו: "לא יודע מה היה לי השבוע, אולי מצברוח טוב כי סיפרתי גם ל X וגם לעוד מישהו שיש לי אח קטן עם פיגור שכלי. בחיי לא יודע מה נכנס בי. X (זה מהכיתה שאנחנו לומדים עכשיו ביחד, לא נראה לי שאמרתי את השם, אולי אני לא אמור להגיד? שיהיה...) רצה לקפוץ אליי איזה יום אז אמרתי לא בסדר, נמאס לי ככה להתחבא. ואז ביחד מבצפר התחלתי לשגע אותו שיבין שאמא שלי בבית כי יש לי אח עם בעיות ושהוא לא יבהל ונראה לי שהפחדתי אותו בטרור ואם הוא היה כנה הוא היה בורח במקום. הענין שהגענו אליי ואח שלי היה בסדר באותו יום, כאילו לא התפרץ יותר מידי. X שאל אותי מתישהו למה דיברתי ככה על אח שלי כי הוא נראה בסדר. אז מזה צחקתי, לא יודע מאיפה זה בא לי, כאילו הקלה כזו. אחרי ש X הלך אז נתתי לאח שלי מזה נשיקה ענקית, כאילו הוא היה בסדר במיוחד בשבילי. אמא שלי תחקרה אותי על X שזה עיצבן אותי אבל אמרתי לה כאילו מה אני לא יכול להביא חברים? ושמחתי שיכולתי להגיד אז ולא להצטער על זה שאני חיי.... ונראה לי יום אחרי זה דיברתי עם מישהו מהכיתה שאנחנו לפעמים ככה קצת מדברים ואז אמא שלו התקשרה להזכיר לו שיבוא מבצפר ישר הביתה כי הוא שומר על אחיו הקטן ואז הוא עשה לי מן פרצוף כזה של אוווף אז אמרתי לו שגם אצלי זה ככה, והוא התפלא שיש לי אח ושאל אותי בן כמה אח שלי ואמרתי לו שזה לא בגלל שהוא קטן אלא יש לו בעיות וממש הייתי בהלם שאמרתי את זה ובכלל למישהו שאני לא כזה חבר קרוב שלו! אבל ת'אמת זה משחרר לא להרגיש שאתה מתבייש או מתחבא. זה לא אומר שאני יספר לכולם אבל זה באמת לא משהו שאני צריך לחשוב כל הזמן איך להסתיר".

שמידט (Schmidt, 2007) מתאר את אופיו של הבלוג תוך השוואה לדף אינטרנט אישי (homepage) אשר באופיו הינו סטטי יותר ולא מזמן אינטראקציה ישירה עם קהל הקוראים (בדומה לבלוג סגור לתגובות). לטענתו, האינטראקטיביות המתקיימת בבלוג (הפתוח לתגובות) מעודדת את

הבלוגר לעדכן את הבלוג בתדירות גבוהה יותר, אם ברמת התוכן ואם ברמת העיצוב. יחד עם זאת, האינטראקציה עם קהל הקוראים הינה בבסיסה א-סינכרונית ועל-כן מאפשרת תגובה מושהית ושקולה, מספקת תחושת שליטה עבור הבלוגר, שכן ביכולת למחוק תגובות, לבחור לאיזה תגובה להגיב ובאיזה אופן. בצורה שכזו הבלוג הופך "מרחב מוגן" לתקשורת בינאישית והצגה עצמית. במחקר הנוכחי, הנבדקים זוהו כבעלי קושי רגשי-חברתי ועל-כן הצבתם (הוירטואלית) במרחב חברתי, אינטראקטיבי, אבל "מוגן", המאפשר להם את השליטה באינטראקציות, היה משמעותי וחיוני בתהליך הרגשי-חברתי שעברו. מחקרם של מדל ומונסר (Madell & Muncer, 2007) מאיר את החוויה המספקת בטחון בתקשורת המקוונת. מחקרם כלל שתי קבוצות מיקוד בקרב צעירים (גיל 18-20) באנגליה, במטרה לחדד את ההבנה בכל הקשור לשימושים באינטרנט במסגרת תקשורת חברתית. אחד הממצאים הבולטים שעלו מתמלולי השיחות העלה כי צעירים מעדיפים לעשות שימוש באינטרנט ובתוך כך בתקשורת א-סינכרונית, כדי לשמר ולבסס תחושה של שליטה באינטראקציה. הריחוק הפיזי ויכולת השהיית התגובה מאפשרים מסגרת זמן נוחה לחשיבה והתאמת התגובה, דבר אשר אינו מתאפשר בתקשורת סינכרונית ותקשורת של פאפ. כך נוצר מרווח זמן לגיטימי להכלת התכנים, לבחירת אופי התקשורת בהמשך, אם במרחב הוירטואלי ואם במרחב הפיזי.

יתרה מכך, הבלוגוספירה בכללה הינה רשת חברתית, אולם כל מנהל בלוג מנהל את הזירה האוטונומית שלו ובכך הוא "מורם" אל מול קהל הקוראים והמגיבים. אפשרי כי אותם נבדקים בעלי קשיים רגשיים-חברתיים במחקר הנוכחי, אשר חוו נחיתות חברתית בחיי היומיום, הושפעו מהמעמד החדש כמנהלי בלוג. בתוך כך, להתנסות בקבלת תגובות ויצירת אינטראקציה ממשית היתה השפעה נוספת שכן הפוטנציאל למשוב מומש ואיפשר חוויה ממשית של שליטה וריחוק נוח ויצירת אינטראקציה חברתית כנה ואתנטית בסביבה מוגנת. כיוון והבלוג הינו יישום הכולל בתוכו את הרשומה והתגובות, אפשרי כי כאשר היישום מוצע אך לא על כל אפשרויותיו יש בכך כדי להפחית בערכו ואולי אף לתסכל (Mishne & Glance, 2006).

עם זאת, יש לזכור כי במסגרת ההתערבות במחקר הנוכחי גם קבוצת כותבי הבלוגים הסגורה לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי הציגה שיפור מובהק העולה על קבוצת הבלוגים בנושא הכללי הסגורים לתגובות. אפשרי שההנחיות הברורות אשר ניתנו לנבדקים בקבוצת הקושי הסגור לתגובות

לעיסוק ישיר בקושי רלוונטי ומשמעותי להם, סייעו בהתמדה והתמודדות עם העדר התגובות. מנגד, ההתערבות של בלוג הסגור לתגובות בנושא כללי נעדרה כל אפשרות לאינטראקציה עם קהל הקוראים, אך גם חייבה את הנבדקים שנכללו בה לחשוב בעצמם על רעיונות לכתיבה בתדירות גבוהה, דבר שאולי הקשה על החוויה. מיורה ויאמשיטה (Miura & Yamashita, 2007) הראו במחקרם כי חוויה של הפקת תועלת מניהול הבלוג מהווה גורם חשוב להמשך ניהולו. בין הרווחים המופקים מניהול בלוג הוא רווח אישי, האומר כי הכתיבה עצמה הממוקדת בעצמי מגבירה רווחה-עצמית, הבנה ומודעות-עצמית. תועלת זו מותנית ברמת החשיפה-העצמית. רווח נוסף משמעותי עבור מנהל הבלוג הינו הרחבת כישורי ניהול הידע, כלומר היכולת לארגן את המידע בבלוג באופן המשרת את עצמו ואת הקוראים, וכן היכולת להפיק מהבלוג ספירה מידע שימושי להעצמה ולמידה. שני יתרונות אלו באים לידי ביטוי במחקר הנוכחי בקבוצות הבלוגים בנושא הקושי הרגשי-חברתי (סגור או פתוח לתגובות). בדומה לחוקרים שהוזכרו לעיל, רווח נוסף אשר מציעים חוקרים אלו הוא הרווח הבינאישי, אשר מהווה תוצר של אינטראקציה עם קהל המגיבים בבלוג. באמצעות תקשורת עם הקוראים, מרגיש מנהל הבלוג כחלק ממערכת חברתית אשר מקבלת אותו על קשייו, תוך התעניינות ונכונות לשמור על הקשר. רווח זה מותנה במשוב איכותי ומתמשך מקהל המגיבים. במחקר הנוכחי, נראה כי רווח מסוג זה היה שמור למנהלי הבלוגים הפתוחים לתגובות. יתרה מזאת, ניתן לראות כי הקבוצה אשר ניהלה בלוג בנושא הקושי הרגשי-חברתי הפתוח לתגובות, הפיקה את הרווח המרבי שכן נוסף על התועלת הנובעת מעצם הכתיבה אודות הקושי והפקת המידע, יכולה היתה גם לקיים אינטראקציה ממשית עם קהל הקוראים ועל-כן גם הציגה את השיפור הגדול ביותר.

השפעת כמות התגובות על המצוקה הרגשית-חברתית

ההשערה השלישית במחקר הנוכחי עסקה בהשפעת כמות התגובות בשתי קבוצות הבלוגים **הפתוחים לתגובות**, על הקושי הרגשי-חברתי. קשר חיובי מובהק נמצא בין סך התגובות והשינוי ברמת הדימוי-העצמי, כלומר ככל שנתקבלו יותר תגובות כך גדל ההפרש בין הציון ההתחלתי לציון הסופי במשתנה דימוי-העצמי. כמו כן, נמצא קשר חיובי מובהק בין סך התגובות והשינוי במידת היחסים החברתיים, כלומר ככל שנתקבלו יותר תגובות כך גדל ההפרש בין הציון ההתחלתי לציון הסופי של במשתנה יחסים בין חברים. בנוסף, קשר חיובי מובהק נמצא בין סך התגובות והשינוי במשתנה

ההתנהגויות החברתיות, האומר שכל שנתקבלו יותר תגובות כך גדל ההפרש בין הציון ההתחלתי לציון הסופי במשתנה התנהגויות חברתיות. עם זאת נושא הכתיבה היווה משתנה מתערב משמעותי: בבדיקת המתאמים הללו לפי סוג הכתיבה בבלוג (כתיבה בנושא הקושי הרגשי-חברתי או בנושא כללי), נמצא כי בקבוצה כותבי הבלוגים אודות הקושי הרגשי-חברתי נמצא קשר חיובי מובהק בין סך התגובות לבין שלושת המדדים: שינוי ברמת הדימוי-העצמי, שינוי במידת היחסים החברתיים ושינוי בכמות ההתנהגויות החברתיות. לעומת זאת, בקבוצת כותבי הבלוגים בנושא כללי, נמצא קשר חיובי מובהק רק בין סך התגובות ושני המשתנים: שינוי בדימוי-העצמי ושינוי ביחסים החברתיים.

ניתן לומר, כי המשוב המתקבל בבלוג מהווה סוג של אישור חברתי. הכותב אשר מודע לאפשרות האינטראקציה מייחל לתגובות אשר יתמכו ויאשרו את רגשותיו ובתוך כך יגבירו את דימוי-העצמי. קבלת התגובות מיצרת מפגש אותנטי אך מוגן ונוח אשר בכוחו לחזק קשרים אשר נוצרו בבלוגוספירה או, לחלופין, מעבר לגבולות הוירטואליים. נראה כי הסיפוק המופק מתחושת הקבלה מקרב קהל הקוראים מהווה את מרכיב המוטיבציה המשמעותי ביותר לניהול בלוג. לתגובה המתקבלת יש ערך מוסף אשר הופך את הבלוג מיומן קונבנציונלי למרחב תקשורתי בו מתקיימים חילופי דברים אותנטיים בנוגע לתכנים אישיים (Miura & Yamashita, 2007). באופן כללי, ניתן לומר לגבי שתי הקבוצות הפתוחות לתגובות שאותם נבדקים בקבוצות אשר גרפו יותר תגובות, חוו תמיכה רבה יותר ועל כן הציגו שיפור רב יותר במצבם הרגשי-חברתי לעומת אלו אשר גרפו פחות תגובות. כך גם הקבוצה אשר לא עסקה בקושי הרגשי-חברתי באופן ישיר וממוקד, חוותה תמיכה והתנסות במרחב חברתי אשר אפשרי וקידמה את יכולתה לתרגם זאת להתנהגויות חברתיות במציאות הפיזית. ממצא זה עקבי ודומה למתרחש בקבוצות תמיכה מקוונות: משתמשים פעילים יותר (מפרסמים יותר הודעות, מגיבים יותר לאחרים, זוכים ליותר תגובות) מרוויחים מהשתתפותם בקבוצה יותר מאשר משתתפים פחות פעילים (Barak, Boneh, & Dolev-Cohen, in press).

במחקר הנוכחי, מבין שתי הקבוצות של כותבי הבלוגים הפתוחים לתגובות, הקבוצה אשר כתבה בנושא הקושי הרגשי-חברתי הציגה שיפור רב יותר במשתנים התלויים ככל שסך התגובות עלה. ניתן להעריך כי בקרב חברי קבוצה זו העיסוק הממוקד במצוקה הרגשית-חברתית נתפס כחשיפה-עצמית רבה ומעמיקה ועל-כן התגובות אשר כוונו באופן ישיר לקושי קידמו את מצבם הרגשי-חברתי, כמו גם את

דימויים-העצמי של הנבדקים. ספרות המחקר קושרת בין חשיפה עצמית לבין שיפור במצב הרגשי- חברתי. ככל שהפרט חושף באופן כנה ומעמיק את קשייו, בכוחו להשיג יותר תמיכה ואהדה מקרב הסביבה שלו. תמיכה זו תורמת לשיפור מצבו החברתי של הפרט ומעלה את יכולתו ליצור ולשמר קשרים חברתיים (Ko & Kuo, 2009; Niederhoffer & Pennebaker, 2002). חיזוק נוסף לממצא זה מתקבל ממחקר שבחן את הקשר בין חשיפה-עצמית ומסוגלות חברתית בקרב בלוגרים. ממצאי המחקר הראו כי חשיפה-עצמית השפיעה על יכולתם החברתית של הכותבים ועל תפיסתם את רווחתם הנפשית במרחב הוירטואלי. יתרה מכך, אינטראקציה בין קהל הקוראים והבלוגר הובילה לחידוש מערכות יחסים והרחבתן. הבלוג היווה זירה לחיפוש אחר תמיכה מן הקוראים, חיזוק תחושת השייכות ושיפור מיומנויות חברתיות (Ko & Kuo, 2009). בהתאם, מחקר אשר נערך על בלוגים שנכתבו בעקבות ובהקשר לפגיעה הטרור בארה"ב ב-11 בספטמבר הראה כי רשומות אשר הציגו חשיפה עצמית רבה יותר, סחפו יותר תגובות מקהל הקוראים (Krishnamurthy, 2002). אם-כן, נראה כי השילוב של כתיבה אותנטית אודות מצוקה וריבוי תגובות הינו חיוני יותר מאשר כתיבה שאינה ממוקדת בקושי אקוטי וכזו שאינה גורפת תגובות.

טאן (Tan, 2008) מחזק דברים אלו בהצגתו ראיון עומק עם בלוגרית – ג'ני – אשר רואה בניהול הבלוג תרפיה. לטענתו, ניתן לאפיין את הבלוג ככלי תרפויטי המאחד פעולה עתיקת יומין (כתיבה ביומן) עם מרחב טכנולוגי, מודרני וחברתי (סייברספייס). מתוך הראיון עולה כי הבלוג מהווה עבור ג'ני מקום לפורקן, לקתרזיס ולבחינה-עצמית על פני ציר הזמן. בבלוג היה ניתן לה לבטא קשיים בינאישיים אשר היה לה קשה לבטאם במפגש פאפ. ג'ני מסבירה כי אותו קושי בינאישי אשר תואר בכתיבתה קיבל מזרז באמצעות תגובות אוהדות ותומכות, שלעיתים תורגמו לקשרים חדשים במציאות הפיזית. אם כן, תיאור חוויה רגשית המקבל משוב תומך הינו חשוב בעיבוד התכנים המועלים על כתב. מכאן ניתן לשער כי במחקר הנוכחי נבדקים אשר לא גרפו תגובות במידה מספקת בבלוג שלהם חוו מגוון רגשות, החל מתסכול ועד אכזבה, דבר שאפשרי והפחית מעוצמת האפקט של ההתערבות ומכאן הפער בין הרמת המצוקה הרגשית-חברתית שהציגו נבדקים שקיבלו תגובות רבות לבין אלו אשר לא קיבלו דיי תגובות לדוגמה, אחת הנבדקות מקבוצת הבלוגים הפתוחים לתגובות בנושא כללי כתבה: "לא מבינה ת'קטע, כותבים פה בלוג ואפאחד לא חושב לקרוא אותו? להגיב? מה, גם כאן אתם חושבים שאני איזה

מעפנה שלא שווה התיחסות? לא מספיק מה שאני עוברת בבצפר? נשבר לי שמתעלמים ממני, אני רוצה יחס!!!!!!מה אני צריכה לעשות כדי שיראו אותי, כאילו אני מתכוונת שיתחסו אלי, יהיו איתי, שאני יהיה מיוחדת???? בכל מקום אני אחת מתוך מליון ועוד הקצה שלא ממש נשאר כוח להתמודד איתו, גם פה גם שם גם בכל מקום....".

בדומה, נבדקת אשר השתייכה לקבוצת הבלוגים הפתוחים לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי ורואינה לאחר ההתערבות הסבירה כיצד לתגובות או העדרן היתה השפעה עליה: "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".

כיוון והנבדקים במחקר הנוכחי זוהו כבעלי מצוקה רגשית-חברתית על-פני קשת רחבה של סוגי קשיים חברתיים, אפשרי כי היו ביניהם כאלו אשר העתיקו את החסך בכישורים חברתיים גם למרחב הוירטואלי, היינו, לאופן התנהלותם בבלוג. באופן זה הם התקשו בהצגת התנהגויות ומחוות האופיניות לבלוגספירה – כמו כתיבת תגובות בבלוגים אחרים והזמנה לקריאה בבלוג האישי, מענה למגיב וכדומה – אשר לכל הפחות מקדמות תרגול של כישורים חברתיים ועשויות להגיע עד כדי יצירת יחסים בינאישיים חדשים. על-כן, אפשרי כי אלו אשר צלחו מהמורה זו והשתמשו בבלוגספירה כמרחב לאימון ותרגול כישורים בינאישיים גייסו יותר תגובות וכן השפעה ישירה על מצבם הבינאישי והרגשי מחוץ לגבולות הרשת. עם זאת, התסכול מהעדר תגובות אשר אפשרי בקרב נבדקים אשר ניהלו בלוגים הפתוחים לתגובות יכול להוות הסבר עבור הצלחת ההתערבות בקרב נבדקים בעלי בלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-חברתי. אלו הפיקו את המיטב מהאיכויות הגלומות בכתיבה תרפויטית אודות המצוקה ומחווית החשיפה בפומבי, אך ללא כל צורך לעמוד במבחן הבינאישי אשר מזדמן בבלוג הפתוח לתגובות. נראה כי תת-הקבוצה אשר כשלה בגריפת תגובות חוותה ציפייה שלא נענתה לאורך זמן, אשר אפשרי כי יצרה תסכול שלא נחוה על-ידי אלו אשר קיבלו תגובות ועל-ידי אלו אשר נחסמו לתגובות מלכתחילה.

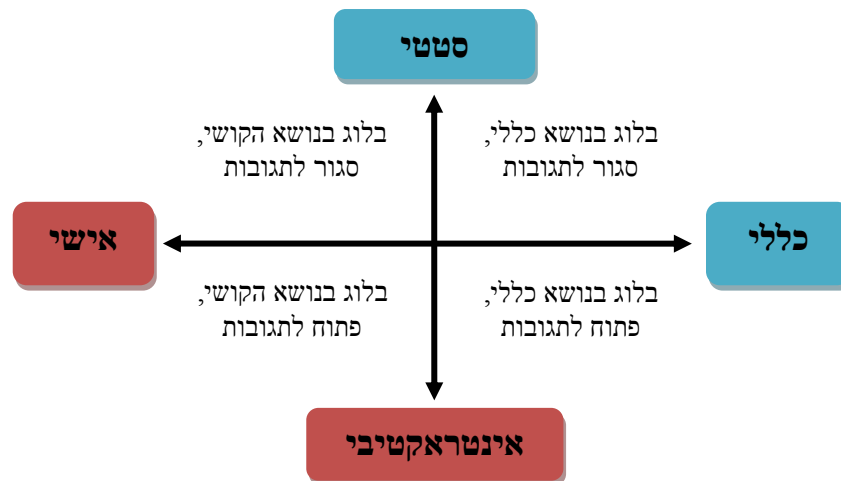
יש לציין כי במחקר הנוכחי נמצא קשר מובהק בין כמות התגובות והשיפור במצוקה הרגשית רק במדדי השאלונים לדיווח-עצמי ולא בניתוח הטקסטואלי או בשיפוט הטקסטים. כלומר, נבדקים אשר קיבלו יותר תגובות דיווחו בשאלונים על ירידה בקושי הרגשי-חברתי, עליה בהתנהגויות חברתיות

ובדימוי-העצמי, אולם התכנים שהציגו בבלוג עצמו לא בהכרח הראו את השיפור באופן שונה מנבדקים אשר קיבלו מעט תגובות. מחקר אשר בדק את השפעת הכתיבה בבלוג בקרב נבדקים אשר חוו טראומה באמצעות ניתוח טקסטואלי מצא קשר חיובי בין עצם הכתיבה אודות המצוקה לאורך זמן לבין משתנים טקסטואליים המצביעים על החלמה, כמו: עליה במילות חיוב, עליה במילות חשיבה, ירידה במילות שלילה וירידה במילות ייחוס בגוף ראשון. אולם גם במקרה זה לא נמצא קשר מובהק בין כמות התגובות ומשתנים טקסטואליים המצביעים על הבראה (Hoyt & Pasupathi, 2008). אם כן, אפשרי כי הקשר בין כמות התגובות המתקבלות בבלוג למצב הרגשי של הנבדק אינו מוסבר באמצעות שימוש במילים מסוג נבחר ולכן גם לא בא לידי ביטוי בשיפוט.

סיכום ביניים: מודל התערבותי באמצעות כתיבה בבלוג

קרישנמורטי (Krishnamurthy, 2002) הציע מודל לסיווג בלוגים על-פני שני צירים: האחד נע בין תוכן אישי לתוכן כללי; והשני נע בין כתיבה לצורכי הכותב בלבד לבין כתיבה המתחשבת באינטראקציה עם הקוראים. בהתאם, ניתן למקם את ארבע קבוצות הניסוי (הבלוגים) במחקר הנוכחי על פני צירי המודל (ראה תרשים 4). יש לציין, עם זאת, כי גם בכל קבוצה יש אפשרות לטווח של נושאים והיקף תגובות. כלומר, הקבוצה אשר כתבה בלוג בנושא כללי לא בהכרח כתבה עובדות ותיאורים אובייקטיביים, אלא בתכנים בבלוג בהתערבות זו לא היה קו מקשר אשר התייחס באופן ממוקד לקושי הרגשי-חברתי ועל כן ניתן היה למצוא גם רשומות אשר התייחסו למושאי הערצה, התנהלות בלימודים, עובדות הקשורות בהלך היום בבית-הספר או תכניות לעתיד. אם כן, קבוצת הבלוגים בנושא הקושי הרגשי חברתי הפתוח לתגובות ממוקמת ברובע **האישי-אינטראקטיבי**; קבוצת הבלוגים בנושא הקושי הרגשי חברתי הסגור לתגובות ממוקמת ברובע **האישי-פרטי**; קבוצת הבלוגים בנושא הכללי הפתוח לתגובות ממוקמת ברובע **כללי-אינטראקטיבי**; וקבוצת הבלוגים בנושא הכללי הסגור לתגובות ממוקמת ברובע **כללי-פרטי**.

תרשים 4: מודל התערבות תרפויטית באמצעות בלוגים



בהתאם לממצאי המחקר הנוכחי, ניתן לומר שבלוגים אשר תארו תכנים אישיים המרוכזים בחוויות רגשיות-חברתיות נתרמו באופן המשמעותי ככל שאלו היו פתוחים לתגובות ובתוך כך ככל שמספר התגובות שגרפו עלה. אם כן, ניתן לומר כי השילוב של אישי ואינטראקטיבי הינו המשמעותי ומוצלח ביותר במטרה להשיג שיפור רגשי-חברתי.

מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות כמשתנה מתערב

במחקר הנוכחי, ההשערה כי תמצא אינטראקציה בין רמת המופנמות-מוחצנות לבין סוג הקבוצה בהשפעה על המשתנים התלויים לא אוששה, בכל המדדים. כלומר, שלא בהתאם להשערה, נבדקים מופנמים לא הציגו שיפור רב יותר לעומת נבדקים מוחצנים בעקבות הכתיבה בבלוג: השינוי במשתנים התלויים – דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות – היה תוצר של סוג ההתערבות בקבוצה (כפי שנמצא בבדיקת השערות הראשונה והשנייה) וללא אינטראקציה עם מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות.

מספר מחקרים ניסו לבחון את הקשר בין ניהול בלוגים ומופנמות-מוחצנות. נראה כי כאשר בוחנים את השאלה מי פונה לניהול בלוגים, ניכר כי אלו הם אנשים הנוטים למופנמות: אלו נכונים לחשיפה-עצמית במסגרת המדיה המקוונת כיוון ומפגש פאפ מסב להם אי-נוחות ואילו התנהלות באתר מאפשרת להם ביטוי ומימוש ביתר חופשיות (Marcus, Machilek & Schutz, 2006). מאידך, נמצא כי מנהלי בלוגים אשר נוטים למוחצנות מצליחים ליצור יותר קשרים בינאישיים במסגרת זו. נראה כי

מנהלי בלוגים אשר אופיינו כמוחצנים והציגו רמה גבוהה של חשיפה-עצמית בבלוג היו בעלי קשרים חברתיים רחבים וחזקים יותר. ריבוי קשרים חברתיים ברשת השפיע בהמשך על הנכונות להמשיך ולכתוב בבלוג (Stefanone & Jang, 2008). על פניו, נראה אם כן כי צריכה היתה להמציא אינטראקציה בין מופנמות-מוחצנות וסוג ההתערבות במחקר הנוכחי. עם זאת, חשוב לציין כי המחקרים שהוזכרו בחנו נבדקים אקראיים אשר פנו מיוזמתם לנהל בלוג, שלא כמו במחקר הנוכחי במסגרתו אותרו נבדקים שלא ניהלו בלוג ושסבלו מבעיות רגשיות-חברתיות.

להעדר האינטראקציה עם מופנמות-מוחצנות במחקר הנוכחי ניתן לספק מספר הסברים. ראשית, אפשרי כי מספר הנבדקים בכל תא (כ-13 במוצע) לא היתה מספקת מבחינה סטטיסטית לבדיקת ההשערה. יתרה מכך, ספרות המחקר המציגה קשרים בין מאפייני אישיות והשפעת השימוש באינטרנט לרוב מתייחסת למשתנה המין כמשתנה מתערב, דבר שלא ניתן היה לעשות במחקר נוכחי לאור חלוקה א-סמטרית בין המינים. עמיחי-המבורגר ובן-ארצי (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2000) מצאו כי ההבדל בשימושים באינטרנט מוסבר על-ידי הבדלים אישיותיים ומגדריים. נשים מוחצנות צורכות פחות שירותים חברתיים באינטרנט לעומת אלו המופנמות ונורוטייות. לעומתן, גברים מוחצנים צורכים יותר שירותי פנאי ובידור. אם כן, אפשרי כי הרחבת גודל התאים במחקר הנוכחי, תוך התחשבות במין הנבדק, יכולה היתה לספק ממצאים אחרים.

בנוסף, אפשרי כי מאפיין האישיות הנבחר – מופנמות-מוחצנות – אינו המאפיין המשמעותי בהסבר ההשפעה של הסוג ההתערבות המוצעת על המצוקה הרגשית-חברתית. בחינת מאפייני האישיות של אותם אנשים הפונים לפתוח בלוג מעלה כי דוקא מאפייני האישיות 'פתיחות להתנסויות חדשות' ו'נורוטייות' (במיוחד בקרב נשים) מנבאים פתיחת בלוג (Guadagno, Okdie & Eno, 2008). אם כן, אפשרי כי מאפייני אישיות אלו משמעותיים יותר בהסבר השפעת הכתיבה בבלוג על סוגיו. הבחירה בתכונת המוחצנות-מופנמות במחקר הנוכחי היתה בשל סדרת מחקרים אשר הראו על חשיבותה כמשתנה מתערב לגבי השפעות שונות של התנהגויות מקוונות, אך יתכן וחשיבות זו הינה פחותה בהקשר המסוים של מחקר זה.

עם זאת, יש הגורסים כי הניסיון להכתיב מי מבין סוגי האישיות – מופנמים או מוחצנים – מפיקים את המרב מפועלם באינטרנט, אינו חד-משמעי. ממצאי המחקר הנוכחי, המחזקים טענה זו

ומרמזים כי כל טווח מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות מפקים תועלת ברמה דומה, משקפים תפיסה ההולכת ונבנית בשדה המחקר. פטר, וולקנבורג ושואוטן (Peter, Valkenburg & Schouten, 2005) ניסו במחקרם לבחון את מצבם החברתי של נבדקים מתבגרים בתיווך מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות ואופן פעילותם באינטרנט. ממצאי המחקר לא היו עקביים עם מי מבין הגישות המנוגדות – "העשיר נעשה עשיר יותר" "וגישת הפיצוי". נראה כי רמת המופנמות-מוחצנות של המתבגר לא השפיעה באופן ישיר על יכולתו ליצור קשרים בינאישיים במסגרת התנהלותו באינטרנט. מסקנתם קוראת להסתכלות מורכבת יותר על הקשר בין מצבם החברתי של מתבגרים ואופן התנהלותם באינטרנט, מעבר לרמת המופנמות-מוחצנות שהם מציגים. מכאן אפשרי כי ממצאי המחקר הנוכחי, על אף שאינם מובהקים ומפריכים את ההשערה, יש בהם כדי לקדם תפיסה נרחבת יותר בהקשר זה.

סיכום: חשיבות המחקר ותרומתו

טים ברנס-לי (Berners-Lee, 1999) אשר תבע את המונח World Wide Web כתב כי המצאתו הינה חברתית בבסיסה, יותר מאשר טכנית (עמ' 123). כיום דבריו מקבלים משנה תוקף ואף מרחיקים לכת בביסוס ה-Web 2.0 הנותן לאינטרנט נופך חברתי אינטראקטיבי לכל דבר. הבלוג הינו יישום המשלב את הפרטי והחברתי בצורה ייחודית התואמת את ה-Web 2.0. הבלוג מאפשר שיתוף בסיפור האישי במסגרת בינאישית. כיוון וכך, תקשורת מתווכת מחשב (CMC) גויסה לטובת מתן תמיכה, הכוונה וייעוץ באינטרנט. בראשית דרכה נעשה שימוש בעיקר באימייל ותוכנות למסרים מידיים (Wright, 2002), אולם בשנים האחרונות החל לצמוח המחקר על בלוגים ובתוך כך נראים ניצנים ראשונים של התייחסות לבלוג ככלי בעל איכויות תרופיות לכל דבר.

המחקר אודות בלוגים החל בתיאור ראשוני של היישום המדובר (Du & Wagner, 2006; Miura & Yamashita, 2004; Lenhart & Fox, 2006), המשיך בתיאור המוטיבציות לניהול בלוג, אם על-פי מאפייני אישיות (Guadagno, Okdie, & Eno, 2008) ואם על-פי גיל ומין (Argamon, et al., 2007; Trammell, & Keshelashvili, 2005; Schiano & Gumbrecht, 2004; Menchen Trevino, 2005; Miura & Yamashita, 2007; Trammell, et al., 2006). תיאורי מקרה בודדים ניסו לחקור את החוויה של ניהול בלוג באמצעות ראיונות עומק עם בלוגרים (Carrington, 2009; Tan, 2008), אחרים עשו זאת באמצעות ניתוחי תוכן

מכמות גדולה ונרחבת של בלוגים אקראיים (Argamon et al., 2007). העושר האינפורמטיבי אשר מציעה הבלוגוספירה הוביל להתמקדות בנושאים ספציפיים, כמו למידה על מצבי הרוח של אנשים מתוך הבלוגים שהם כותבים (Mihalcea, & Liu, 2006), בלוגים של אנשים עם מוגבלויות אינטלקטואליות (McClimens, & Gordon, 2009), בלוגים בעלי תכנים פוליטיים (De Zúñiga, Puig-I-Abril, & , 2009), ובלוגים הנבנים סביב מושאי הערצה (Booth, 2008). יש אשר תארו את הבלוגוספירה מנקודת מבט סוציולוגית (Schmidt, 2007) ובתוך כל החלה התייחסות מובחנת לבלוגים על-פי מוצאם הגאוגרפי-תרבותי כמו, לדוגמה, ביפן (Miura & Yamashita, 2007) ובפולין (Trammell, et al., 2006).

הצמיחה הגוברת במחקר הבלוגוספירה מתייחסת בעצם למשמעות הכתיבה והחשיפה הפומבית בהקשר הפסיכולוגי (Hoyt & Pasupathi, 2008), אולם טרם נעשה מחקר אשר ערך ניסוי הפונה לנבדקים שלא ניהלו בלוג, בעלי מאפיינים רגשיים-חברתיים ייחודיים, המבקש אותם לנהל בלוג תוך מניפולציות שונות, כפי שנעשה במחקר הנוכחי. בחינת השפעה של הכתיבה על אוכלוסיה מובחנת, ברמות שונות של אינטראקציה, מספקת תמונה נרחבת על משמעות תוכן הכתיבה ומידת החשיפה והתקשורת עם קהל קוראים. נראה כי עבור מתבגרים הסובלים ממצוקה רגשית-חברתית, כתיבה אודות הקושי רגשי-חברתי בבלוג הפתוח לתגובות מביאה לשינוי רגשי והתנהגותי ביחס למצוקה ולעליה בדימוי-העצמי. יתרה מכך, ככל שמתקבלות תגובות רבות יותר, השיפור גדול יותר. אם כך, נראה כי למחקר הנוכחי ערך ביצירת כלי ממשי בעבודה עם האוכלוסיה המדוברת ויתכן אף עם צרכים טיפוליים אחרים.

השלכות ויישומים של ממצאי המחקר

הבלוג מציג מקבילה לתרפיה בדיבור (talking cure) באמצעות התרפיה בכתיבה (writing cure), תוך ניצול מאפייני המרחב הוירטואלי. ניתן להתייחס לג'אנר המדובר ככלי לעזרה עצמית (self-help therapy) בשל איכות הכתיבה האקספרסיבית אשר ידועות בספרות המחקר ובשדה הטיפולי (Tan, 2008). ניתן להעצים עוד יותר את הפוטנציאל הגלום בכתיבה שכזו לאור ממצאי המחקר הנוכחי, במסגרת יעוצית/טיפולית או, לכל הפחות, כאשר יש מי שעוקב ברגישות אחר אופי התכנים, תכיפותם והתגובות מקהל הקוראים (Hoyt & Pasupathi, 2008). אוכלוסיית המטרה במחקר הנוכחי הייתה

מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים; כאשר זו מהווה קהל יעד עבור המערך הייעוצי/טיפולי במערכת החינוך (הפורמאלית והבלתי-פורמאלית). במסגרת שכזו ניתן להציע למתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים הפעילים באינטרנט ומראים עניין בכתיבה, לפתוח בלוג אשר יסוב 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 בכתיבו בבלוג, ובתוך כך גם לעולמו הוירטואלי (באמצעות קישורים, סרטונים, דיאלוג עם מגיבים וכדומה) מספקת מידע רב-ערכי החיוני לעבודת היעוץ. כמו כן, עצם העובדה שהתכנים מתועדים מקילה על יכולת האבחון והמעקב של היועץ בתדירות גבוהה. האפשרות לחזור ולקרוא בתכנים, להסב את תשומת ליבו של הנועץ לתהליך שעבר, לתכנים שהעלה ולתגובות שקיבל, מאפשרת עבודה קונקרטית וממוקדת. היועץ יכול לעקוב אחר התכנים באמצעות הבלוג באופן נגיש וזמין וכן לבחון את ההשפעה של ההתערבות במסגרת החינוכית באמצעות תצפיות, שיחות עם אנשי חינוך אחרים הבאים עימו במגע, השגיו בלימודים ועוד (בוניאל-נסים וברק, 2008).

יחד עם זאת, בעוד כתיבה מונחית במסגרת ייעוצית/טיפולית הינה מקובלת בגישות שונות, כאשר הדבר נעשה בבלוג בו התכנים נחשפים לעיני כל, ישנה חשיבות להכרות מעמיקה של היועץ עם המרחב הוירטואלי. כדי שתהליך ייעוצי יעשה תוך התחשבות ושמירה על כללי אתיקה מקובלים, על היועץ להכיר את הסביבה האינטרנטית על מאפייניה והשפעתה על המשתמש ובתוך כך את הבלוגוספירה. הדרכה מקצועית של היועץ/מטפל ומעקב זהיר אחר התכנים, עשויים להעצים את יתרונות המרחב הוירטואלי ולנצל את ממצאי המחקר הנוכחי בצורה אפקטיבית (בוניאל-נסים וברק, 2008 & Nagel Anthony, 2009).

מגבלות המחקר

המחקר הנוכחי הינו מחקר במערך אקספרימנטאלי הנערך בשדה, אשר נוסף ליתרונותיו, גם מעלה קשיים ומגבלות מתודולוגיות המחייבות התייחסות. המדגם במחקר מתייחס למתבגרים הסובלים ממצוקה רגשית-חברתית. איתורם נעשה באמצעות שאלון יחסים עם חברים Index of Peer Relationship (IPR) (Hudson, 1982) לדיווח-עצמי המתייחס לקושי ולמצוקה הרגשית והחברתית. מתוך קריאה של הבלוגים אשר עסקו במצוקה הרגשית-חברתית, נראה כי קושי זה בא לידי ביטוי במציאות במגוון דרכים וכי הוא נובע מסיבות שונות כמו: זהות מינית, משבר משפחתי, קושי לימודי,

מגבלות פיזיות, מצוקה סוציו-אקונומית, מאפייני אישיות ועוד. קשיים אלו ואחרים באו לידי ביטוי בתכנים אשר עלו בבלוגים. אם כן, אפשרי כי ההטרונגיות הרבה במצוקות האפילה על ממצאי המחקר וכי ניתן היה אולי להגיע להשפעה רבה יותר של הכתיבה בבדיקה של מצוקות ספציפיות יותר.

בעיה סטטיסטית-מתודולוגית נוספת התגלתה במחקר בשל ההבדל הראשוני שנמצא בין הקבוצות, במסגרתו הקבוצה של בלוגים בנושא קושי רגשי-חברתי הפתוחים לתגובות היתה נמוכה באורח מובהק בציון המצוקה בשאלון "יחסים עם חברים" מהקבוצות האחרות. למרות שהחלוקה לקבוצות היתה אקראית לחלוטין ולמרות שנעשתה מניפולציה סטטיסטית המוחקת הבדלים ראשוניים, יש לזכור מגבלה זו שכן יש בכך חסרון במחקר שרק שחזור שלו יוכל לגלות באיזו מידה הממצאים יציבים גם בקבוצות בהן הנתונים הראשוניים שווים.

נקודה חשובה נוספת היא שקבוצת הביקורת אשר נתבקשה לכתוב יומן במעבד תמלילים במחשב האישי לא העבירה את היומנים לידי החוקרת וזאת כדי לשמור על הגדרתו של היומן האישי כאובייקט פרטי אשר לא נחשף לאחרים. נערך מעקב אחר הנבדקים בקבוצה זו בדבר עצם הכתיבה ביומן, מה שאולי כשלעצמו עשוי היה להוות התערבות בתהליך הכתיבה. בנוסף, העדר היכולת לדעת בוודאות שהנבדקים בקבוצה זו אכן כתבו אודות הקושי הרגשי-חברתי, מהווה מגבלה.

מגבלה נוספת של המחקר קשורה למדדי השינוי שנעשה בהם שימוש. הקשר בין שלושת המשתנים התלויים – דימוי-עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות – מראה כי קיים קשר רק בין שני האחרונים ולא עם המדד של דימוי-עצמי. אם-כן, אפשרי כי מדד זה אינו משקף את קשיי אוכלוסיית המטרה של המחקר. כמו-כן, קיים קשר חלש בין משתני הדיווח-העצמי ומשתני הניתוח הטקסטואלי והשיפוט. הבדלים אלו משקפים כנראה את העובדה כי הכתיבה מהווה לעיתים קרובות הזדמנות להבנה-עצמית ולקתרזיס רגשי ולכן מכילה מצבור רב יותר של תכנים מורכבים, בעוד השאלונים לדיווח-עצמי מכוונים באופן ישיר יותר וספציפי למצבו הרגשי-חברתי של הנבדק תוך הצגה ברורה של טווח הנע בין חיובי ושליילי. אפשרי כי הנטייה של הכותבים בבלוגים – אשר מטבעם מהווים מקום לפורקן רגשי – לכתוב על הקשיים והמצוקות ופחות אודות החוויות החיוביות, מסבירה את הפער בין מדדי השאלונים לדיווח עצמי ומדדי ניתוח הטקסטים. פער זה עשוי להסביר את העדר הקשר בין כמות התגובות והשיפור במשתנים התלויים בניתוח הטקסטואלי ובשיפוט, בעוד השאלונים הציגו קשר מובהק.

לסיום, כי שהוצג קודם לכן, ההשערה הרביעית במחקר הנוכחי עסקה באינטראקציה בין מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות וסוג ההתערבות. בדיקת ההשערה לא העלתה ממצאים מובהקים. אפשרי כי גודלם של התאים בכל קבוצה אשר חולקה למופנמים ומוחצנים לא הספיקו להעלאת ממצאים חד משמעיים.

הצעות למחקרי המשך

חשיבותו של המחקר הנוכחי, כמו גם המגבלות הקיימות בו, מהוות זרז לביצוע מחקרים נוספים בתחום אשר יבחנו את ערכה התרפויטי של כתיבה בבלוגים. ראשית, מומלץ לחקור את ההשפעות התרפויטיות של הכתיבה בבלוג מעבר לתחום הבעיה אשר נבדקה במחקר הנוכחי (מצוקה הרגשית- חברתית). כלומר, מעניין לבדוק האם הכתיבה בבלוג יכולה לסייע בתחומים אחרים אשר חקר הכתיבה התרפויטית מצאה כיעילה לגביהם, כמו שינויים בענייני בריאות ומחלות (Esterling, et al., 1999; Harris, 2006; Pennebaker & Seagal, 1999; דיכאון (L'Abate, 1999; Esterling, et al., 1999), התמכרויות (Williamson, 2004), תפקוד אקדמי (Lumley & Provenzano, 2003), הפרעות (Pennebaker & Francis, 1996), תפקוד בעבודה (Francis & Pennebaker, 1992), הפרעות אכילה (Johnston, et al., in press) ותחושת שליטה ואופטימיות (Cameron & Nicholls, 1998). בתוך כך, חשוב להמשיך ולבחון הבדלים גם באינטראקציה עם משתנים מתערבים רלוונטיים, כגון פתיחה או סגירה של הבלוג לתגובות; יתכן וההשפעות תהיינה שונות בתחומי מצוקה שאינם בהקשר הבינאישי. בנוסף, המחקר הנוכחי הציג השערה המבחינה בין כתיבה בבלוג וכתיבה ביומן במחשב האישי, אך נראה כי לכך חשוב להוסיף גם הבחנה כנגד כתיבה בדיו. שלושת סוגי הפלטפורמות הללו בעלות השפעה על האיכויות התרפויטיות הגלומות בכתיבה, אולי באינטראקציה עם סוג המצוקה המטופלת, ועל כך השוואה אשר תכלול את שלושתן עשויה לתרום להבנת הנושא ולקידומו.

במחקר הנוכחי, בשל מגבלה במספר הנבדקים, לא התאפשרה בדיקה של השפעת ההתערבויות באינטראקציה עם מין הנבדק. מירב הנבדקים במחקר היו ממין נקבה (77%). מכיוון ונמצא קשר בין סוגי התכנים בבלוג ומין הבלוגר (Argamon, et al., 2007), מעניין לבחון הבדלים בין המינים בהקשר של נושא ספציפי, כלומר ללמוד כיצד בנים ובנות מתמודדים ומביעים בבלוג את רגשותיהם ביחס למצוקה מסוימת.

בנוסף, ההשערה במחקר הטוענת לאינטראקציה בין מאפיין האישיות מופנמות-מוחצנות וסוג ההתערבות לא אוששה. ספרות המחקר מציגה ממצאים סותרים ומרחיבה את היריעה למאפייני אישיות נוספים. בעוד מחקר אשר ביקש לקשור בין כתיבה בבלוג ומאפייני אישיות בדק לאיזה אישיות יש את הנטייה לכתוב בלוג (Guadagno, Okdie, & Eno, 2008), אין ממצא זה מסביר לאיזה מאפיין אישיות כתיבה בבלוג יכולה לסייע יותר או פחות. על כן, מעניין יהיה לבדוק אינטראקציה בין כתיבה תרפויטית יזומה בבלוג לבין מכלול מאפייני אישיות, כגון נויירוטיות ופתיחות מחשבתית.

ממצאי המחקר מחזקים את ההנחה כי מרכיב האינטראקטיביות בבלוג הינו חשוב בהשפעת ההתערבות על מצבו הרגשי-חברתי של הנבדק. במחקר הנוכחי נעשתה התייחסות רק לשכיחות התגובות, אולם הבלוג מכיל יישומים נוספים אשר מציבים אותו בתוך רשת אינטראקטיבית כמו: קישורים, מונה כניסות, מנוי RSS, טבעות ועוד. חיוני לבדוק האם ליישומים אלו ישנה השפעה דומה לזו אשר נמצאה עבור נבדקים אשר קיבלו תגובות. כמו כן, ספרות המחקר מגלה עניין במרכיב האינטראקטיבי של התגובות (Mishne & Glance, 2006; Hoyt & Pasupathi, 2008) דבר המחייב המשך בחינה מעמיקה של סוג ותוכן התגובות ומידת השפעתן על מנהל הבלוג. מחקר אשר בחן השפעה של קשרים באינטרנט על נבדקים אשר סבלו מבדידות או חרדה חברתית, הראה כי למין המגיב ישנה השפעה על מצבו הרגשי-חברתי של הנבדק (Ando & Sakamoto, 2008). מחקר אחר הראה כי גם לסוג התגובות (חיובי/שלילי) השפעה על הנבדק (Valkenburg, Perer & Schouten, 2006). במחקר הנוכחי כתבה אחת הנבדקות מקבוצת הבלוגים בנושא הקושי הרגשי-חברתי הפתוח לתגובות, נוכח ריבוי התגובות שקיבלה: "...קיבלתי המוני תגובות, חלק הפכו אותי לפושעת וחלק לקורבן. אין לי אוויר, אני חנוקה כי הכל חוזר לי ואני מרגישה שמליון קולות עולים לי בראש. איך אני יסביר שהוא לא הטיפוס המכה ולשכנע את כל אלה שאמרו לי שהוא יכה גם אותי, איך אני יכולה להעביר לכם את החיבוק הרך והעדין שלו שאין בו טיפה של תוקפנות, איך אני אעביר לכם את מה שאני פשוט יודעת עמוק שהוא לא כזה. (...). תודה למי שתמך בי ואני מצטערת שאני כל כך אכזבתי אחרים..." אם כן, במחקר נוסף ניתן לבדוק, מעבר לשכיחות התגובות, גם את סוגי התגובות והשפעתן על הכותב.

לסיום, הבלוגוספירה מהווה מרחב ייחודי ללמידה על תופעות פסיכולוגיות. התוודעות לבלוגים של מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים מקדמת את ההבנה אודות הצרכים של אותם מתבגרים,

האתגרים הנצבים בפניהם וכיצד ניתן להתמודד עימם בצורות שונות. התענינות במרחב הבלוגוספירה כראי לתופעות פסיכולוגיות החלה להראות אותותיה (ראה: Clarke & van Amerom, 2008), אולם יש להרחיב זאת ללמידה אודות תופעות חברתיות ופסיכולוגיות נוספות וכן כדרך להבניית כלים בעבודת היועץ והמטפל. על-כן, המפגש עם מרחב אותנטי, גלוי ונגיש מזמן מחקרים בתחום.

ביבליוגרפיה

- בוניאל-נסים, מ. וברק, ע. (2008). הבלוג: כלי חדשני לשימוש היועץ והמטפל. היועץ החינוכי, ט"ו, 123-143.
- בן-דוד, מ. (2005). הצלחתן של קבוצות תמיכה מקוונות בהקלה רגשית ושינוי אישי בקרב בני-נוער. עבודת לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה", אוניברסיטת חיפה.
- בן-עוליאל, פ. (2007). ההשלכות השליליות והחיוביות של הניהול המשותף: מאפייני אישיות (Big Five) כמתערבים בקשר שבין ניהול משותף לבין ביצועי, שביעות רצון ותפיסת דחק בקרב מורים. עבודת מ"א, אוניברסיטת חיפה.
- ברק, ע. (2004). ייעוץ פסיכולוגי בעזרת האינטרנט: טכנולוגיה ונשמה בחברה משתנה. בתוך: א. קלינגמן, ור. ארהרד (עורכים), ייעוץ בבית הספר בחברה משתנה. תל אביב: רמות.
- ברק, ע. (2006). נוער ואינטרנט: הפסיכולוגיה של ה"כאילו" וה"כזה". פנים, 17, 48-58.
- כהן, א. (1995). הדף המפוכח: כתיבה תראפיה הלכה למעשה. תל אביב: אמציה.
- כהן, ר. (1981). השפעת הסביבה בה חי המתבגר על הערך העצמי. עבודת מ"א, אוניברסיטת חיפה.
- לילך, א. (1996). אוריינטציה עתיד של מתבגרים הסובלים מבדידות. עבודת מ"א, אוניברסיטת חיפה.
- סגנר, ש. (2001). מצוקות נפשיות, משאבים אישיים ומשימות התפתחותיות: קורלטים אישיותיים של אוריינטציה עתיד של מתבגרים. עיונים בחינוך, 5, 7-44.
- סטיארט, מ. (2002). הכתיבה, העצמי וההליך החברתי. בתוך ס. האנט ופ. סמפסון (עורכות), האני בראי הכתיבה: תיאוריה ופרקטיקה בכתיבה יוצרת והתפתחות אישית (עמ' 167-178). קריית ביאליק: הוצאת ספרים "אח".
- פרויד, ז. (1910). סיכוייה לעתיד של התרפיה הפסיכואנליטית. בתוך ע. ברמן (עורך), הטיפול הפסיכואנליטי (עמ' 73-80). תל אביב: עם עובד, 2002.

רוטנברג, ב. (2005). *בטווי קתרזיס ביומני מתבגרים*. עבודת מ"א, אוניברסיטת חיפה.

רז, ר. (1993). *הסופר שבפנים- מדריך לכתיבה יוצרת*. תל אביב: זמורה ביתן.

שחק, א. (2003). *סודם וכוחם של היומנים*. עבודת מ"א, אוניברסיטת דרבי.

TIM (10.7.08). סקר TIM: מרבית בני 50-64 גולשים באינטרנט. *Ynet*. נקרא מהרשת בתאריך

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3566615,00.html> 21.3.09

TIM (14.1.09). סקר TIM: כרבע מבני הנוער גולשים דרך הסלולר. *Ynet*. נקרא מהרשת בתאריך

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3656049,00.html> 1.9.09

Adams, G. (2000). *Adolescent Development: The essential readings*. Oxford, UK: Blackell.

Adams, S. A. (2007). Using blogging tools to help individuals record their experiences: An exploration and review of two commercial web applications in the Netherlands. *Studies in Health Technology and Informatics*, 130, 193-203.

Amichai-Hamburger, Y. (2002). Internet and personality. *Computers in Human Behavior*, 18, 1-10.

Amichai-Hamburger, Y. (2005). Personality and the Internet. In Y. Amichai-Hamburger (Ed.), *The social net: Human behavior in cyberspace* (pp. 27-55). New York: Oxford University Press.

Amichai-Hamburger, Y. (2007). Personality, individual differences and Internet use. In A. Joinson, K. McKenna, T. Postmes & U. Reips (Eds.), *The Oxford handbook of Internet psychology* (pp. 187-204). Oxford, UK: 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., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71-80.
- Amichai-Hamburger, Y., Kaplan, H., & Dorpatcheon, N. (2008). Click to the past: The impact of extroversion by users of nostalgic websites on the use of Internet social services. *Computers in Human Behavior*, 24, 1907-1912.
- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Gox, 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.
- 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.
- AOL survey says: People blog as therapy (16.9.05). *AOL Press Center*. Retrieved April, 2009 from: <http://corp.aol.com/press-releases/2005/09/aol-survey-says-people-blog-therapy>
- Argamon, S., Koppel, M., Pennebaker, J.W., & Schler, J. (2007). Mining the blogosphere: Age, gender and the varieties of self-expression. *First Monday*,

12 (Peer-reviewed journal on the Internet). Retrieved May, 2009 from:
<http://firstmonday.org/htbin/cgiwrap/bin/ojs/index.php/fm/article/view/2003/1878>

- Baerger, D. R., & McAdams, D. P. (1999). Life story coherence and its relation to psychological well being. *Narrative Inquiry*, 9, 69-96.
- Baker, J. R., & Moore, S. M. (2008a). Distress, coping, and blogging: Comparing new MySpace users by their intention to blog. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 81-85.
- Baker, J. R., & Moore, S. M. (2008b). Blogging as a social tool: A psychological examination of the effects of blogging. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 1-3.
- 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*. 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., Boneh, O., & Dolev-Cohen, M. (in press). Factors underlying participants' gains in online support groups. In A. Blachnio & A. Przepiorka (Eds.), *Internet in psychological research*. Warsaw, Poland: UKSW Publishing.
- Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, 24, 1867-1883.
- Barak, A., & Dolev-Cohen, M. (2006). Does activity level in online support groups for distressed adolescents determine emotional relief. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6, 186-190.
- Barak, A., & Fisher, W. A. (2001). Toward an Internet-driven, theoretically-based, innovative approach to sex education. *Journal of Sex Research*, 38, 324-332.
- Barak, A., & Miron, O. (2005). Writing characteristics of suicidal people on the Internet: A psychological intervention of emerging social environments. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35, 507-524.
- Barak, A., & Wander-Schwartz, M. (2000). Empirical evaluation of brief group therapy conducted in an Internet chat room. *Journal of Virtual Environments*, 5(1) [online]. Retrieved December 13, 2006 from: <http://www.brandeis.edu/pubs/jove/HTML/v5/cherapy3.htm>
- Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. A. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55, 573-590.
- 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.
- Baruch, G. K. (1969). Anna Frank on adolescence. *Adolescence*, 3, 425-434.

- Beach Thielst, C. (2007). Weblogs: A communication tool. *Journal of Healthcare Management*, 52, 287-289.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 67-79.
- Berners-Lee, T. (1999). *Weaving the web*. San Francisco: Harper.
- Bloom, L. Z. (1996). I write for myself and strangers: Privet diaries as public documents. In S. L. Bunkerst & C. A. Huff (Eds.), *Inscribing the daily: Critical essay on women's diaries* (pp. 23-37). Amherst: University of Massachusetts Press.
- Blos, P. (1962). *On Adolescence: A Psychoanalytic Interpretation*. New York: Free Press.
- Booth, P. (2008). Rereading fandom: MySpace character personas and narrative identification. *Critical Studies in Media Communication*, 25, 514-536.
- Bradley, K. (2005). Internet lives: Social context and moral domain in adolescent development. *New Direction for Youth Development*, 108, 57-76.
- 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.

- Cameron, L. D., & Nicholls, G. (1998). Expression of stressful experiences through writing: Effects of a self-regulation manipulation for pessimists and optimists. *Health Psychology, 17*, 84-92.
- Carrington, V. (2009). From blog to bebo and beyond: Text, risk, participation. *Journal of Research in Reading, 32*, 6-21.
- Clarke, J., & van Amerom, G. (2008). A comparison of blogs by depressed men and women. *Issues in Mental Health Nursing, 29*, 243-264.
- 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.
- DeSalvo, L. A. (1999). *Writing as a way of healing: How telling our stories transform our lives*. San Francisco: HarperCollins.
- De Zúñiga, H. G., Puig-I-Abril, E., & Rojas, H. (2009). Weblogs, traditional sources online and political participation: An assessment of how the Internet is changing the political environment. *New Media & Society, 11*, 553-574.
- Du, H. S., & Wagner, C. (2006). Weblog success: Exploring the role of technology. *International Journal of Human-Computer Studies, 64*, 789-798.
- Erikson, E. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: International University Press.

- 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.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. E. G. (1975). *Manual: Eysenck Personality Inventory*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion, 6*, 280-287.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226.
- Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 192*, 629-634.
- Gergen, M. M., & Gergen, J. G. (2006). Narratives in action. *Narrative Inquiry, 16*, 112-121.
- Giordano, P. (2003). Relationships in adolescence. *Annual Review of Sociology, 29*, 257-281.
- Glance, N., Hurst, M., & Tomokiyo, T. (2004). BlogPulse: Automated trend discovery for weblogs. Proceedings of the First Workshop on the Weblogging Ecosystem: Aggregation, Analysis and Dynamics. Retrieved Jun 1, 2009 from: <http://www.blogpulse.com/papers/www2004glance.pdf>.

- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Gould, M. S., Munfakh, J. L. H., Lubell, K., Kleinman, M., & Parker, S. (2002). Seeking help from the Internet during adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41, 1182-1189.
- Graybeal, A., Sexton, J. D., & Pennebaker, J. W. (2002). The role of story-making in disclosure writing: The psychometrics of narrative. *Psychology and Health*, 17, 571-581.
- Gross, E. F., Juvonen, L., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58, 75-90.
- Guadagno, R. E., Okdie, B. M., & Eno, C. A. (2008). Who blogs? Personality predictors of blogging. *Computers in Human Behavior*, 24, 1993-2004.
- Guan, S. S. A., & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: Risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22, 351-356.
- Gurak, L. J., & Antonijevic, S. (2008). The psychology of blogging: You, me, and everyone in between. *American Behavioral Scientist*, 52, 60-68.
- Harris, A. H. S. (2006). Does expressive writing reduce health care utilization? A meta-analysis of randomized trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 243-252.
- Hartup, W. W., & Stevens, N. (1999). Friendships and adaptation across the life span. *Current Direction in Psychological Science*, 8, 76-79.

- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 319-335.
- 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.
- Hoffman, J. E., Beit-Hallahmi, B., & Hertz-Lazarowitz, R. (1982). Self concept of Jewish and Arab adolescents in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 786-792.
- Hoyt, T., & Pasupathi, M. (2008). Blogging about trauma: Linguistic markers of apparent recovery. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 4, 56-62.
- 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.
- Hudson, W.W. (1982). *The clinical measurement package: A field manual*. Homewood, Illinois: Dorsey.
- Huffaker, D. (2006). Teen blogs exposed: The private lives of teen made public. Presented at the American Association for the Advancement of Science (AAAS) in St. Louis, MO., February 16-19. Retrieved April 20, 2009 from: http://www.davehuffaker.com/papers/Huffaker-2006-AAAS-Teen_Blogs.pdf

- 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>
- Hunt, C. (2004). Reading ourselves: Imagining the reader in the writing process. In G. Bolton, S. Howlett, C. Lago, & J. K. Wright (Eds.), *Writing cures: An introductory handbook of writing in counseling and therapy* (pp. 35-43). New York: Brunner-Routledge.
- 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.
- Ingles, C. J., Hidalgo, M. D., Mendez, F. X. & Inderbitzen, H. M. (2003). The teenage inventory of social skills: Reliability and validity of the Spanish translation. *Journal of Adolescence*, 26, 505-510.
- 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.
- Johnston, O., Startup, H., Lavender, A., Godfrey, E., & Schmidt, U. (in press). Therapeutic writing as an intervention for symptoms of bulimia nervosa: Effects and mechanism of change. *International Journal of Eating Disorders*.
- Joinson, A. N. (1998). Causes and implication of disinhibited behavior on the Internet In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal,*

interpersonal, and transpersonal implications (pp. 43-60). San Diego:
Academic Press.

Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology, 31*, 177-192.

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.

Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp.238-252). New-York: A Wiley-Interscience Publication.

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.

Kim, S., & Chung, D. S. (2007). Characteristics of cancer blog users. *Journal of the Medical Library Association, 95*, 445-450.

Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General, 139*, 520-533.

Kloss, J. D., & Lisman, S. A. (2002). An exposure: based examination of the effects of written emotional disclosure. *British Journal of Health Psychology, 7*, 31-46.

Ko, H.-C., & Kuo, F.-Y. (2009). Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure? *CyberPsychology & Behavior, 12*, 75-79.

- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74.
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Krishnamurthy, S. (2002). *The multidimensionality of blog conversations: The virtual enactment of September 11*. Paper presented at Internet Research 3.0, Maastricht, October. June 21, 2009 from:
http://www.emeraldinsight.com/Insight/manulDocumentRequest.do?hdAction=ref_document_request&r_contentId=0&r_atitle=The multidimensionality of blog conversations: the virtual enactment of September 11&r_jtitle=&r_issn=&r_year=2002&r_volume=&r_issue=&r_startpage=&r_endpage=&r_publisher=&r_authors=Krishnamurthy, S.
- L'Abate, L. (1991). The use of writing in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 45, 87-98.
- 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.
- Langellier, M. (1998). Voiceless bodies, bodiless voices: The future of personal narrative performance. In S. J. Daily (Ed.), *The future of performance studies: Visions and revisions* (pp. 207-213). Annandale, VA: National Communication Association.

- Lange, A., Schoutrop, M., Schrieken, B., & van de Ven, J.-P. (2002). Interapy: A mode for therapeutic writing through the Internet. In S. J. Lepore, & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 215-238). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lenhart, A. (2009). It's personal: Similarities and differences in online social network use between teens and adults. *PEW Internet & American Life Project*. Retrieved September 1, 2009 from:
<http://www.pewinternet.org/Presentations/2009/19-Similarities-and-Differences-in-Online-Social-Network-Use.aspx>
- 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., & Hitlin, P. (2005). Teens and technology: Youth are leading the transition to a fully wired and mobile nation. *PEW Internet & American Life Project*. Retrieved July 19, 2006 from:
<http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP%20Bloggers%20Report%20July%2019%202006.pdf>
- 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.

Lin, Y.-R., Sundaram, H., Chi, Y., Tatemura, J., & Tseng, B. (2006). Discovery of blog communities based on mutual awareness. Proceedings of the 3rd Annual Workshop on the Weblogging Ecosystem: Aggregation, Analysis and Dynamics, 15th World Wide Web Conference. Retrieved Jun 1, 2009 from: <http://www.blogpulse.com/www2006-workshop/papers/wwe2006-discovery-lin-final.pdf>.

Lumley, M. A., & Provenzano, K. M. (2003). Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95, 641-649.

Lutgendorf, S. K., & Ullrich, P. (2002). Cognitive processing, disclosure, and health: Psychological and physiological mechanisms. In S. J. Lepore, & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 177-196). Washington, DC: American Psychological Association.

Maldonado, G. J., Mora, M., Garcia, S., & Edipo, P. (2001). Personality, sex and computer communication mediated through the Internet. *Anuario-de-Psicologia*, 32, 51-62.

Marcus, B., Machilek F., & Schutz, A. (2006). Personality in cyberspace: Personal Web sites as media for personality expressions and impressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 1014-1031.

Mazur, H. (2005). Online and writing: Teen blogs as mines of adolescent data. *Teaching of Psychology*, 32, 180-182.

- McClimens, A., & Gordon, F. (2009). People with intellectual disabilities as bloggers: What's social capital got to do with it anyway? *Journal of Intellectual disabilities, 13*, 19-30.
- 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). Oxford, UK: Oxford University Press.
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (1999). Causes and Consequences of social interaction on the Internet: A conceptual framework. *Media Psychology, 1*, 249-269.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues, 58*, 9-32.
- 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.
- Menchen Trevino, E. (2005). *Blogger motivations: Power, Pull, and positive feedback*. Paper presented the AoIR 6.0, October 9, 2005.
- Mesch, S. G. (2009). Social context and communication channels choice among adolescents. *Computers in Human Behavior, 25*, 244-251.
- Mihalcea, R., & Liu, H. (2006). A corpus-based approach to finding happiness. In: *Computational Approaches to Analyzing Weblogs: Papers from the 2006 AAAI Spring Symposium*. Menlo Park, Calif.: AAAI Press, pp. 139-144.

Retrieved Jun 1, 2009 from:

<http://www.cs.unt.edu/~rada/papers/mihalcea.aaai06ss.pdf>.

Mishne, G., & Glance, N. (2006). *Leave a reply: An analysis of weblog comments*.

Proceedings of the 3rd Annual Workshop on the Weblogging Ecosystem:
Aggregation, Analysis and Dynamics, 15th World Wide Web Conference.

Retrieved Jun 1, 2009 from: <http://www.blogpulse.com/www2006-workshop/papers/wwe2006-blogcomments.pdf>.

Miura, A., & Yamashita, K. (2004). Why do people publish weblogs? An online survey of weblog authors in Japan. In K. Morgan, C. A. Brebbia, J. Sanchez & A. Voiskounsky (Eds.), *Human perspectives in the Internet society: Culture, Psychology and gender* (pp. 43-50). Southampton, UK: WIT press.

Miura, A., & Yamashita, K. (2007). Psychological and social influences on blog writing: An online survey of blog authors in Japan. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1452-1471.

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.

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.
- Neimayer, R. (Ed.). (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. (2002). Sharing one's story. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 573-583). New York: Oxford University Press.
- Nithya, H. M., & Julius, S. (2007). Extroversion, neuroticism and self-concept: Their impact on Internet users in India. *Computers in Human Behavior*, 23, 1322-1328.
- Nurmi, J.-E. (2004). Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment and reflection. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd. Ed. Pp. 85-124). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Papacharissi, Z. (2004). *The blogger revolution? Audiences as media producers*. Paper presented in the Communication and Technology Division, International Communication Association, New Orleans, LA.
- Parks, M. R., & Roberts, L. D. (1998). "Making Moosic": The development of personal relationships on line and a comparison to their off-line counterparts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 517-537.
- Pennebaker, J. W. (2002). Writing, social processes, and psychotherapy: From past to future. In S. J. Lepore and J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How*

expressive writing promotes health and emotional well-being (pp. 281-291).

Washington, DC: American Psychological Association.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.

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., & Francis, M. F. (1996). Cognitive, emotional, and language: Processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, 10, 601-626.

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.

Peter, J., Valkenburg, P. M., & Schouten, A. P. (2005). Developing a model of adolescent friendship formation on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 423-431.

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.

- Qian, H., & Scott, C. R. (2007). Anonymity and self-disclosure on weblogs. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1428-1451.
- Rainer, Y. (1978). *The new dairy*. Los Angels: J. P. Tarcher.
- Richards, J. C., Klein, B., & Austin, D. W. (2006). Internet cognitive behavioural therapy for panic disorder: Does the inclusion of stress management information improve end-state functioning? *Clinical Psychologist*, 10, 2-15.
- Rosenberg, (1965). *Society and the adolescent self-image*. N. J: Princeton University Press.
- Rubin, K. H., Lemare, L. J., & Lollis, S. (1990). Social withdrawal in childhood: Developmental pathways to peer rejection. In S. R. Asher & J. D. Coie (Eds.), *Peer rejection in childhood* (pp. 217-249). New-York: Cambridge University.
- Rude, S. S., Gortner, E. M., & Pennebaker, J. W. (2004). Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 18, 1121-1133.
- 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.
- Scheidt, L. A. (2006). Adolescent dairy Weblogs and the unseen audience. In D. Buckingham & R. Willett (Eds.), *Digital generations: Children, young people, and new media* (pp. 193-210). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Schmidt, J. (2007). Blogging practices: An analytical framework. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1409-1427.
- Schwartz, L., & Drotar, D. (2004). Linguistic analysis of written narratives of caregivers of children and adolescents with chronic illness: Cognitive and emotional processes and physical and psychological health outcomes. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 11, 291-301.
- Seiffge-Krenke, I. (1997). Imaginary companions in adolescence: Sign of deficient or positive development? *Journal of Adolescence*, 20, 137-154.
- Sheese, B. E., Brown, E. L., & Graziano, W. G. (2004). Emotional expression in cyberspace: Searching for moderators of the Pennebaker disclosure effect via e-mail. *Health Psychology*, 23, 457-464.
- Simmons, R., Gordon, P., & Chambless, D. (2005). Pronouns in marital interaction: What do 'you' and 'I' say about marital health? *Psychological Science*, 16, 932-936.
- 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.
- Sloan, D., Marx, B., Epstein, E., & Lexington, J. (2007). Does altering the writing instructions influence outcome associated with written disclosure? *Behavior Therapy*, 38, 155-168.

- 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.
- Sosin, D. A. (1983). The diary as a transitional object in female adolescent development. *Adolescence Psychiatry*, 11, 92-103.
- Stefanone, M. A., & Jang, C.-Y. (2008). Writing for friends and family: The interpersonal nature of blogs. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 123-140.
- Steinberg, L. (2008). *Adolescence*. Boston: McGraw-Hill.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18, 119-146.
- 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.
- Subrahmanyam, K., & Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 42, 659-677.
- 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 online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 321-326.

- Suler, J. (2004b). 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. (2005). Contemporary media forum. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 2, 184-188.
- Tan, L. (2008). Psychotherapy 2.0: MySpace blogging as self-therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 62, 143-163.
- 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.
- Trammell, K. D., & Keshelashvili, A. (2005). Examining the new influencers: A self-presentation study of a-list blogs. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 82, 968-982.
- Trammell, K. D., Tarkowski, A., Hofmohl, J., & Sapp, A. M. (2006). Rzeczpospolita blogo'w [Republic of Blog]: Examining Polish bloggers through content analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11, 702-722.
- Turkle, S. (1995). *The life on the screen: Identity in the age of the Internet*. New York : Simon & Schuster.
- Turkle, S. (2004). Whither psychoanalysis in computer culture? *Psychoanalytic Psychology*, 21, 16-30.

- Ullrich, P. A. & Lutgendorf, S. L. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine*, 24, 244-250.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007a). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1169-1182.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007b). Internet communication and its relation to well-being: Identifying some underlying mechanisms. *Media Psychology*, 9, 43-58.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007c). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43, 267-277.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 35, 208-231.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). The effects of instant messaging on the quality of adolescents' existing friendships: A longitudinal study. *Journal of Communication*, 59, 79-97.
- 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.
- van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive Internet use,

and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study.

Developmental Psychology, 44, 655-665.

Wallace, P. (1999). *The psychology of the Internet*. New York: Cambridge University Press.

Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and heperpersonal interaction. *Communication Research*, 23, 3-43.

Whitty, M. T. (2008a). Revealing the 'real' me, searching for the 'actual' you: Presentations of self on an Internet dating site. *Computers in Human Behavior*, 24, 1707-1723.

Whitty, M. T. (2008b). Liberating or debilitating? An examination of romantic relationships, sexual relationships and friendships on the Net. *Computers in Human Behavior*, 24, 1837-1850.

Williamson, C. (2004). On the road to recovery: Writing as a therapy for people in recovery from addiction. In G. Bolton, S. Howlett, C. Lago, & J. K. Wright (Eds.), *Writing cures: An introductory handbook of writing in counseling and therapy* (pp. 123-130). New York: Brunner-Routledge.

Winnicott, D. W. (1988). *Human Nature*. New York: Schocken Books.

Winzelberg, A. J., Eppstein, D., Eldredge, K. L., Wilfley, D., Dasmahapatra, R., Dev, P., & Taylor, C. B. (2000). Effectiveness of an Internet-based program for reducing risk factors for eating disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 346-350.

- Wolak, J., Mitchell, K. J., & Finkelhor, D. (2003). Escaping or connecting? Characteristics of youth who form close online relationships. *Journal of Adolescence*, 26, 105-119.
- Wolfradt, U., & Doll, J. (2001). Motives of adolescents to use the Internet as a function of personality traits, personal and social factors. *Journal of Educational Computing Research*, 24, 13-27.
- Woodruff, S. I., Edwards, C. C., Conway, T. L., & Elliott, S. P. (2001). Pilot test of an Internet virtual chat room for rural teen smokers. *Journal of Adolescent Health*, 29, 239-243.
- Wright, J. (2002). Online counselling: learning from writing therapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 30, 285-298.
- Wright, J., & Chung, M. C. (2001). Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29, 277-291.
- Xie, B. (2007). Using the Internet for offline relationship formation. *Social Science Computer Review*, 25, 396-404.
- Zabinski, M. F., Pung, M. A., Wilfley, D. E., Eppstein, D. L., Winzellberg, A. J., Celio, A., & Taylor, C. B. (2001). Reducing risk factors for eating disorders: Targeting at-risk women with computerized psychoeducational program. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 401-408.
- Zabinski, M. F., Wilfley, D. E., Calfas, K. J., Winzelberg, A. J., & Taylor, C. B. (2004). An interactive psychoeducational intervention for women at risk of

developing an eating disorder. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*,
72, 914-919.

נספח 1: שאלון מאפייני אישיות

שאלון מאפייני אישיות: Big-Five NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992)

לפניך 60 פריטים. אנא ציין את מידת הסכמתך עם כל אחד מהם. אין תשובות נכונות או שגויות בשאלון.

ועל כן ענה במלא הכנות.

מתנגד מאוד	מתנגד	לא מסכים ולא מתנגד	מסכים	מסכים מאוד	
5	4	3	2	1	אני לא דאגן
5	4	3	2	1	אני אוהב שיימצאו סביבי אנשים רבים
5	4	3	2	1	אני לא אוהב לכבז את זמני בחלומות בהקיץ
5	4	3	2	1	אני משתדל להיות אדיב כלפי כל מי שאני מכיר
5	4	3	2	1	אני שומר על החפצים שלי בצורה מסודרת ונקייה
5	4	3	2	1	לעיתים קרובות אני מרגיש נחות ביחס לאחרים
5	4	3	2	1	אני צוחק בקלות
5	4	3	2	1	ברגע שאני מוצא את השיטה הנכונה לעשיית משהו, אני דבק בה
5	4	3	2	1	לעיתים קרובות אני נכנס לוויכוחים עם בני המשפחה או עם חברים שלי לעבודה
5	4	3	2	1	אני יודע לקבוע את קצב העבודה שלי בצורה המבטיחה שאכצע את הדברים בזמן
5	4	3	2	1	כאשר אני לחוץ מאוד, יש לי לפעמים הרגשה שאני עומד להתמוטט
5	4	3	2	1	אני לא מחשיב את עצמי כאדם "קליל" במיוחד
5	4	3	2	1	דגמים שאני מוצא באמונות ובטבע מעוררים בי סקרנות
5	4	3	2	1	יש אנשים שחושבים שאני אנוכי ומרוכז בעצמי
5	4	3	2	1	אני לא אדם שיטתי ביותר
5	4	3	2	1	כמעט אף פעם אני לא מרגיש בודד או מדוכא
5	4	3	2	1	אני באמת נהנה לשוחח עם אנשים
5	4	3	2	1	אני מאמין שמתן אפשרות לתלמידים לשמוע נואמים שנויים במחלוקת יכול רק לבלבל ולהטעות אותם
5	4	3	2	1	אני מעדיף לשתף פעולה עם אחרים במקום להתחרות איתם
5	4	3	2	1	אני משתדל לבצע את כל המשימות שמטילים עלי בצורה קפדנית

5	4	3	2	1	לעיתים קרובות אני מתוח ועצבני
5	4	3	2	1	אני אוהב להיות במקום הפעולה
5	4	3	2	1	שירה כתובה משפיעה עלי רק מעט או בכלל לא
5	4	3	2	1	אני נוטה להיות ציני וספקני בקשר לכוונות של אנשים אחרים
5	4	3	2	1	יש לי מערכת מטרות ברורה ואני פועל להגשמתה בצורה מסודרת
5	4	3	2	1	לפעמים אני מרגיש חסר-ערך לגמרי
5	4	3	2	1	אני מעדיף בדרך כלל לעשות דברים לבד
5	4	3	2	1	לעיתים קרובות אני מנסה מאכילים חדשים ולא מוכרים
5	4	3	2	1	אני מאמין שרוב האנשים ינצלו אותך אם תאפשר להם לעשות זאת
5	4	3	2	1	אני מבזבז זמן רב לפני שאני מתחיל להתרכז בעבודה
5	4	3	2	1	כמעט אף פעם אני לא פוחד או חרד
5	4	3	2	1	לעיתים קרובות יש לי הרגשה שאני שופע מרץ
5	4	3	2	1	כמעט אף פעם אני לא שם-לב למצבי-רוח או לרגשות שמעוררות סביבות שונות
5	4	3	2	1	רוב האנשים שאני מכיר מחבבים אותי
5	4	3	2	1	אני עובד קשה על מנת להשיג מטרותיי
5	4	3	2	1	לעיתים קרובות מרגיזה אותי הצורה שבה אנשים מתייחסים אלי
5	4	3	2	1	אני אדם עליז ותוסס
5	4	3	2	1	אני מאמין שעלינו לפנות לסמכויות הדתיות לשם קבלת החלטות בנושאים מוסריים
5	4	3	2	1	יש אנשים שחושבים שאני אדם קר-רוח ותחבולן
5	4	3	2	1	כאשר אני מתחייב למשהו, תמיד אפשר לסמוך עלי שאבצע את התחייבותי
5	4	3	2	1	לעיתים קרובות מדי, כאשר דברים אינם מסתדרים, אני מתאכזב ומתחשק לי לוותר
5	4	3	2	1	אני לא אופטימיסט עליז
5	4	3	2	1	לפעמים, כאשר אני קורא שיר או מתבונן ביצירת אמנות, אני מרגיש צמרמורת או גל של התרגשות
5	4	3	2	1	אני החלטי וקשוח בעמדות שלי

5	4	3	2	1	לפעמים אני לא מהימן או אמין במידה שהייתי צריך להיות
5	4	3	2	1	לעיתים רחוקות אני עצוב או מדוכא
5	4	3	2	1	החיים שלי מתנהלים בקצב מהיר
5	4	3	2	1	אין לי עניין רב בהעלאת השערות על העולם או על מצבו של האדם
5	4	3	2	1	אני משתדל בדרך כלל להתחשב באחרים
5	4	3	2	1	אני אדם יצרני, המבצע את הדברים תמיד בשלמותם
5	4	3	2	1	לעיתים קרובות אני מרגיש חסר-אונים ואני רוצה שמישהו אחד יפתור את הבעיות שלי
5	4	3	2	1	אני אדם פעיל מאוד
5	4	3	2	1	יש בי סקרנות אינטלקטואלית רבה
5	4	3	2	1	כאשר אנשים אינם מוצאים-חן בעיני, אני מביא זאת לידיעתם
5	4	3	2	1	נראה שלעולם לא אהיה מסוגל להיות אדם מסודר
5	4	3	2	1	קרה שהתביישתי כל כך שפשוט רציתי להסתתר
5	4	3	2	1	אני מעדיף ללכת בדרך שלי ולא להיות מנהיג לאחרים
5	4	3	2	1	אני נהנה לעיתים קרובות להשתעשע בתיאוריות וברעיונות מופשטים
5	4	3	2	1	במקרה הצורך, אני מוכן לתמרן ולהשפיע על אנשים כדי להשיג מה שאני רוצה
5	4	3	2	1	אני משתדל להצטיין בכל דבר שאני עושה

נספח 2: שאלון יחסים עם חברים

שאלון יחסים עם חברים- (Hudson, 1982) Index of Peer Relationship (IPR)

שאלון זה מיועד למדידת הרגשתך כלפי אנשים שאת/ה נמצא/ת איתם בחלק ניכר מזמנך. בחר/י את

התשובה המתאימה לך ביותר.

רוב הזמן או תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	לעיתים נדירות או אף פעם	
5	4	3	2	1	אני מסתדר/ת עם חבריי
5	4	3	2	1	חבריי מתנהגים כאילו אני לא חשוב/ה להם
5	4	3	2	1	חבריי לא מתנהגים אלי כראוי
5	4	3	2	1	נדמה לי שחברי מכבדים אותי
5	4	3	2	1	אני לא מרגיש/ה חלק מהקבוצה
5	4	3	2	1	חבריי הינם חבורה של סגובים
5	4	3	2	1	חבריי מבינים אותי
5	4	3	2	1	נדמה לי שאני אהוד/ה על חבריי
5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה מנוודה מחוג חבריי
5	4	3	2	1	אני שונא/ת את חוג חבריי
5	4	3	2	1	נדמה לי שחבריי נהנים במחיצתי
5	4	3	2	1	אני מחבב/ת את חבריי
5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה שאני לא אהוד/ה על חבריי
5	4	3	2	1	הייתי רוצה בחוג חברים אחר
5	4	3	2	1	חבריי מאוד חביבים כלפיי
5	4	3	2	1	נדמה לי שחבריי מכבדים אותי
5	4	3	2	1	חבריי סבורים שאני חשוב/ה להם
5	4	3	2	1	חבריי מהווים מקור הנאה עבורי
5	4	3	2	1	נדמה לי שחבריי אינם מבחינים כלל בנוכחותי
5	4	3	2	1	הלוואי ולא הייתי שייך/ת חוג חברים זה
5	4	3	2	1	חבריי מעריכים מאוד את דעתי
5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה כאיש/ה חשוב/ה בחוג חבריי
5	4	3	2	1	אינני יכול/ה לסבול את חוג חבריי
5	4	3	2	1	חבריי מתייחסים אלי כאל אדם נחות מהם
5	4	3	2	1	מעשה חבריי אינם מעניינים אותי

נספח 3: שאלון התנהגויות חברתיות

שאלון זה מיועד למדידת הקף הפעילות החברתית שלך. הקף בעיגול את המספר המציין את התדירות בה

ביצעת כל אחת מן הפעילויות שברשימה להלן במהלך השבועיים האחרונים.

פעילות	אף פעם	מעט מאוד	מידי פעם	לעיתים קרובות
לנסוע על אופנים/סקטבורד עם חברים	1	2	3	4
לשמוע מוסיקה עם חברים	1	2	3	4
לצאת לבית קפה/מסעדה עם חברים	1	2	3	4
להתנדב בקהילה	1	2	3	4
לשיר/לנגן עם חברים	1	2	3	4
ללכת לים/בריכה עם חברים	1	2	3	4
ללכת לקניון ולהסתובב עם החברים	1	2	3	4
לשחק כדורגל/כדורסל	1	2	3	4
ללכת להופעות/פסטיבלים	1	2	3	4
לטייל עם חברים	1	2	3	4
ללכת לעשות שופינג עם חברים	1	2	3	4
לראות טלוויזיה עם חברים	1	2	3	4
לראות סרט עם חברים	1	2	3	4
לצאת לרקוד	1	2	3	4
להיפגש לאכול עם חברים	1	2	3	4
לדבר בטלפון עם חברים	1	2	3	4
לצלם/להצטלם עם חברים	1	2	3	4
להכיר בנים/בנות עם חברים	1	2	3	4
ללכת לחדר כושר/להתעמל עם חברים	1	2	3	4
ללכת לתנועת נוער	1	2	3	4
ללכת להתארח בבית חברים	1	2	3	4
להיפגש במרכז (נקודת מפגש) עם חברים	1	2	3	4
ללכת לישון אצל חברים	1	2	3	4
ללכת ללמוד עם חברים	1	2	3	4
ללכת לגלוש בים עם חברים	1	2	3	4
ללכת לחוג כלשהו	1	2	3	4
לשלוח SMS לחברים	1	2	3	4
ללכת/לחזור יחד אל/מבית הספר	1	2	3	4
לשחק קלפים עם חברים	1	2	3	4
להסתובב יחד בהפסקה	1	2	3	4

נספח 4: שאלון דימוי-עצמי

שאלון דימוי-עצמי- (Rosenberg, 1965) Rosenberg Feeling of Inadequacy Scale.

לגבי כל אחד מן המשפטים הבאים סמן/י את האפשרות הנראית לך ביותר מתאימה להרגשתך.

מתנגד מאוד	מתנגד	מסכים	מסכים מאוד	
4	3	2	1	אני מרגיש/ה שאני אדם בעל ערך, לפחות ברמה שווה עם אחרים
4	3	2	1	באופן כללי, אני נוטה להרגיש שאני כשלון
4	3	2	1	באופן כללי, אני מרוצה מעצמי
4	3	2	1	לפעמים אני מרגיש שאני חסר ערך לחלוטין
4	3	2	1	יש לי יחס חיובי כלפי עצמי
4	3	2	1	אני מרגיש שאין הרבה דברים שאוכל להתגאות בהם
4	3	2	1	אני מסוגל לעשות דברים כמו רוב האנשים האחרים
4	3	2	1	לעיתים אני בהחלט מרגיש חסר תועלת
4	3	2	1	אני מרגיש שיש לי מספר תכונות חיוביות
4	3	2	1	הייתי רוצה שתהייה לי הרגשת כבוד רבה יותר לעצמי

נספח 5: הוראות לשיפוט הרשומות

לפניך תיאור של מצב רגשי-חברתי כפי שהוא בא לידי ביטוי ברשומות של מתבגר/ת.

קראי כל רשומה בתשומת-לב והעריכי את רמת התיאור הרגשי-החברתי על פני סולם 1-5 על פי

ההנחיות הבאות:

תיאור רגשי-חברתי שלילי מאוד (1=) בא לידי ביטוי בתיאור של בעיות וחוסר שביעות רצון מיחסים

בינאישיים; הבעת רצון לקיום מערכת יחסים מספקת הדדית ותומכת; ביטויי הערכה-עצמית נמוכה

והערכה שלילית את הסביבה; תיאורי בדידות, דחייה ולבדיות; תיאור של חוסר הדדיות והעדר קרבה

ואינטימיות; תיאור של ניהול כושל בעליל של קונפליקטים בינאישיים או פרידות; תיאור של תקיעות

וחוסר יכולת לשנות את המציאות. לדוגמה: "אני מרגישה לבד בכל רגע נתון בזמן האחרון".

תיאור רגשי-חברתי שלילי באופן חלקי (2=) הינו תיאור יחסים בינאישיים בצורה שאינה חד ממדית-

שלילית, אלא מעורבת הנוטה יותר לתסכול, כעס, מרידות, אכזבה, פגיעה; הערכה עצמית נמוכה עם

הבעת רצון לשיפור ושינוי; התייחסות למספר מערכות יחסים כאשר יש תיאור שלילי רב יותר. לדוגמה:

"הידידים שלי כל אחד עם החברה שלו ורק אני X כבר לא ביחד".

תיאור נטרלי (3=) הינו תיאור שאינו מבטא קושי רגשי-חברתי או סיפוק רגשי-חברתי. הטקסט עשוי

לכלול מידע אובייקטיבי, תוכני לימוד, או תוכן רגשי שאינו קשור ביחסים בינאישיים. לדוגמה: "לא הולך

לי בלימודים, אני לא מסוגלת לחרוש כבר, אני פשוט עצלנית".

תיאור רגשי-חברתי חיובי באופן חלקי (4=) הינו תיאור יחסים בינאישיים בצורה שאינה חד ממדית-

חיובית, אלא מעורבת הנוטה יותר לשביעות רצון, שמחה, אופטימיות, אינטימיות, מעורבות חברתית;

התייחסות חיובית לעצמי ולסביבה תוך הבעת רצון לשיפור ושינוי; התייחסות למספר מערכות יחסים

כאשר יש תיאור חיובי רב יותר. לדוגמה: "היום יש מסיבה לילדה מהכיתה שלי, אני מקווה שאיכשהו

אהנה ולא יהיה משועממת".

תיאור רגשי-חברתי חיובי מאוד (5=) מתאפיין בביטויי שביעות רצון מן החברים; תיאורי קירבה,

אינטימיות, אמון וכנות עם החברים; תיאור פעילויות משותפות והדדיות; הערכה-עצמית גבוהה והערכת

גבוהה של הסביבה; תיאור של מקובלות ונחיצות בחברה; תיאור של ניהול קונפליקטים בינאישיים בצורה
חיונית לשימור הקשר; יכולת פרידה בריאה תוך הסתכלות חיובית לעתיד. לדוגמה: "יום שישי יצאתי עם
חברות שלי והיה נחמד, הימים האחרונים נחמדים כי כיף לי שאני יוצאת מהבית".

נספח 6: פלייר לאיתור נבדקים

השתתפות במחקר יכולה לעניין אותך? אנא מלא/י את הפרטים הבאים וצפה/י למידע מטעם צוות המחקר. לידיעתך, המחקר מנוהל באוניברסיטת חיפה על-ידי מירן בוניאל-נסים (cyberstudy7@gmail.com) אך לא מחייב הגעה פיזית למקום. כמו כן, כל הפרטים נשמרים חסויים אצל צוות המחקר. אם יש לך שאלות, תוכל לכתוב לחוקרת בכתובת הדוא"ל. כמו-כן, צוות המחקר יפנה אליך בקרוב.

שם: _____ גיל: _____ כיתה: _____ מין (הקף בעיגול) ז נ

מספר פלאפון/טלפון זמין _____

ישוב בארץ: _____

כתובת אימייל (אנא בכתב/י ברור) _____

כתובת מסנג'ר/מספר ICQ (אנא בכתב/י ברור) _____

האם בבית יש מחשב עם חיבור לאינטרנט הזמין לך: כן לא האם את/ה גולש באינטרנט: כן לא

הקף בעיגול שימושים נפוצים שלך באינטרנט:

ניהול בלוג קריאת בלוגים של אחרים השתתפות בפורום

ניהול פורום חיפוש מידע ברשת משחקי רשת

קניות ברשת בניית אתרים אחר: _____

נספח 7: מכתב הסכמת ההורים

הורה יקר,

במסגרת מחקר באינטרנט הנערך על-ידי באוניברסיטת חיפה הצעתי לבנכם/בתכם להשתתף ולכתוב, לתקופת זמן מוגבלת, במסגרת בלוג אישי באינטרנט. הבלוג אנונימי (כלומר – ללא זיהוי אישי) ותהיה הקפדה מלאה שלא ייחשפו כל פרטים מזהים בעת הכתיבה. כל משתתף יהיה רשאי לפרוש מהפרויקט באם ירצה בכך כרצונו. בהתאם לכללים המקובלים אני פונה אליכם ומיידעת אתכם בקשר לזה. אבקש את הסכמתכם להשתתפות בנכם/בתכם. אנא הודיעו לי על כך לכתובת האימייל: Cyberstudy7@gmail.com, או לטלפון מס' XXXXXXXX.

בתודה,
מירן בוניאל-נסים
דוקטורנטית לחינוך
אוניברסיטת חיפה

נספח 8: הנחיות לכתיבה בקבוצת הבלוג לפתוח לתגובות בנושא קושי

רגשי-חברתי

שלום _____

ראשית, אני שמחה ומודה לך על הצטרפותך למחקר. בשלב זה הינך מתבקש לפתוח בלוג בפורטל תפוז (כפי שמוסבר בספרון ההדרכה). במהלך התקופה הקרובה עליך לכתוב בבלוג לפחות פעמיים בשבוע (בכל פעם יש לכתוב במשך כ-20 דקות או לחלופין באורך דף – 200-800 מילה).

הבלוג שלך יתרכז בעיקר במחשבות ורגשות שלך כלפי מצבך החברתי (תוכל לספר על אירועים חברתיים שהשתתפת בהם או שנעדרת מהם, מה אתה מרגיש כלפי חבריך או כלפי בני גילך, איך היית רוצה להרגיש ברמה החברתית, מה אתה חושב על מצבך החברתי, איך עבר עליך יומך מבחינה חברתית וכדומה). בנוסף, במידה ותרצה, תוכל לשתף בבלוג גם בחוויות שלך מן היום, מן העבר, מחשבות שלך, תחושותיך כלפי נושאים שונים, תחביבים שלך ועוד, אך שים לב שעיקר הכתיבה שלך צריכה להיות בקשר לעניינים החברתיים.

בעודך כותב השתדל שלא להתעכב על ניסוח ודקדוק אלא לזרום עם הכתיבה באופן חופשי. הבלוג יהיה פתוח לתגובות, תוכל לעצבו כאהבת נפשך. אנא שמור על פרטיך האישיים ובחרי כינוי כדי לשמור על האנונימיות שלך.

ברגע שהינך מסיים לבנות את הבלוג אנא שלח לי את כתובת הבלוג. בעוד מספר שבועות של כתיבה בבלוג אבקשך לענות על שאלון. עם סיום הפרויקט אשלח לך את התגמול.

אני מקווה ומאמינה שתהנה מן הפעילות בבלוג.

לכל שאלה או מחשבה, תוכל לפנות אליי, בשמחה.

בברכה,

מירן בוניאל-נסים

אוניברסיטת חיפה

נספח 9: הנחיות לכתיבה בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי

רגשי-חברתי

שלום _____

ראשית, אני שמחה ומודה לך על הצטרפותך למחקר. בשלב זה הינך מתבקש לפתוח בלוג בפורטל תפוז (כפי שמוסבר בספרון ההדרכה). במהלך התקופה הקרובה עליך לכתוב בבלוג לפחות פעמיים בשבוע (בכל פעם יש לכתוב במשך כ-20 דקות או לחלופין באורך דף 200-800 מילה).

הבלוג שלך יתרכז בעיקר במחשבות ורגשות שלך כלפי מצבך החברתי (תוכל לספר על אירועים חברתיים שהשתתפת בהם או שנעדרת מהם, מה אתה מרגיש כלפי חבריך או כלפי בני גילך, איך היית רוצה להרגיש ברמה החברתית, מה אתה חושב על מצבך החברתי, איך עבר עליך יומך מבחינה חברתית וכדומה). בנוסף, במידה ותרצה, תוכל לשתף בבלוג גם בחוויות שלך מן היום, מן העבר, מחשבות שלך, תחושותיך כלפי נושאים שונים, תחביבים שלך ועוד, אך שים לב שעיקר הכתיבה שלך צריכה להיות בקשר לעניינים החברתיים.

בעודך כותבת השתדלי שלא להתעכב על ניסוח ודקדוק, אלא לזרום עם הכתיבה באופן חופשי.

הבלוג יהיה סגור לתגובות, אך תוכל לעצבו כאהבת נפשך.

ברגע שהינך מסיים לבנות את הבלוג אנא שלח לי את כתובת הבלוג. אנא שמור על פרטיך האישיים ובחר כינוי כדי לשמור על האנונימיות שלך. בעוד מספר שבועות של כתיבה בבלוג אבקשך לענות על שאלון.

עם סיום הפרויקט אשלח לך את התגמול.

אני מקווה ומאמינה שתהנה מן הפעילות בבלוג.

לכל שאלה או מחשבה, תוכל לפנות אליי, בשמחה.

בברכה,

מירן בוניאל-נסים

אוניברסיטת חיפה

נספח 10: הנחיות לכתיבה בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי

שלום _____

ראשית, אני שמחה ומודה לך על הצטרפותך למחקר. בשלב זה הינך מתבקש לפתוח בלוג בפורטל תפוז (כפי שמוסבר בספרון ההדרכה). במהלך התקופה הקרובה עליך לכתוב בבלוג לפחות פעמיים בשבוע (בכל פעם יש לכתוב במשך כ-20 דקות או לחלופין באורך דף 200-800 מילה). בבלוג תוכל לשתף בחוויות שלך מן היום, מן העבר, מחשבות שלך, תחושותיך כלפי נושאים שונים, תחביבים שלך וכדומה. בעודך כותב השתדל שלא להתעכב על ניסוח ודקדוק, אלא לזרום עם הכתיבה באופן חופשי. הבלוג יהיה פתוח לתגובות, ותוכל לעצבו כאהבת נפשך. אנא שמור על פרטיך האישיים ובחר כינוי כדי לשמור על האנונימיות שלך.

ברגע שהינך מסיים לבנות את הבלוג אנא שלח לי את כתובת הבלוג. בעוד מספר שבועות של כתיבה בבלוג אבקשך לענות על שאלון. עם סיום הפרויקט אשלח לך את התגמול.

אני מקווה ומאמינה שתהנה מן הפעילות בבלוג.

לכל שאלה או מחשבה, תוכל לפנות אליי, בשמחה.

בברכה,

מירן בוניאל-נסים

אוניברסיטת חיפה

נספח 11: הנחיות לכתיבה בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי

שלום _____

ראשית, אני שמחה ומודה לך על הצטרפותך למחקר. בשלב זה הינך מתבקש לפתוח בלוג בפורטל תפוז (כפי שמוסבר בספרון ההדרכה). במהלך התקופה הקרובה עליך לכתוב בבלוג לפחות פעמיים בשבוע (בכל פעם יש לכתוב במשך כ-20 דקות או לחלופין באורך דף 200-800 מילה). בבלוג תוכל לשתף בחוויות שלך מן היום, מן העבר, מחשבות שלך, תחושותיך כלפי נושאים שונים, תחביבים שלך וכדומה. בעודך כותב השתדל שלא להתעכב על ניסוח ודקדוק, אלא לזרום עם הכתיבה באופן חופשי. הבלוג יהיה סגור לתגובות, אך תוכל לעצבו כאהבת נפשך. אנא שמור על פרטיך האישיים ובחר כינוי כדי לשמור על האנונימיות שלך.

ברגע שהינך מסיים לבנות את הבלוג אנא שלח לי את כתובת הבלוג. בעוד מספר שבועות של כתיבה בבלוג אבקשך לענות על שאלון. עם סיום הפרויקט אשלח לך את התגמול.

אני מקווה ומאמינה שתהנה מן הפעילות בבלוג.

לכל שאלה או מחשבה, תוכל לפנות אליי, בשמחה.

בברכה,

מירן בוניאל-נסים

אוניברסיטת חיפה

נספח 12: הנחיות לכתיבה בקבוצת היומן במחשב בנושא קושי רגשי-

חברתי

שלום _____

ראשית, אני שמחה ומודה לך על הצטרפותך למחקר. בשלב זה הינך מתבקש לכתוב יומן אישי במחשב בקובץ word. במהלך התקופה הקרובה עליך לכתוב ביומן לפחות פעמיים בשבוע (בכל פעם יש לכתוב במשך כ-20 דקות או לחלופין באורך דף 200-800 מילה). היומן שלך יתרכז בעיקר במחשבות ורגשות שלך כלפי מצבך החברתי (תוכל לספר על אירועים חברתיים שהשתתפת בהם או שנעדרת מהם, מה אתה מרגיש כלפי חבריך או כלפי בני גילך שמסביבך, איך היית רוצה להרגיש ברמה החברתית, מה אתה חושב על מצבך החברתי, איך עבר עליך יומך מבחינה חברתית וכו'). בנוסף, במידה ותרצה, תוכל לכתוב ביומן גם בחוויות שלך מן היום, מן העבר, מחשבות שלך, תחושותיך כלפי נושאים שונים, תחביבים שלך ועוד, אך שים לב שעיקר הכתיבה שלך צריכה להיות בקשר לעניינים החברתיים. בעודך כותב השתדל שלא להתעכב על ניסוח ודקדוק, אלא לזרום עם הכתיבה באופן חופשי. עם סיום הפרויקט אשלח לך את התגמול. לכל שאלה או מחשבה, תוכל לפנות אליי, בשמחה.

בברכה,

מירן בוניאל-נסים

אוניברסיטת חיפה

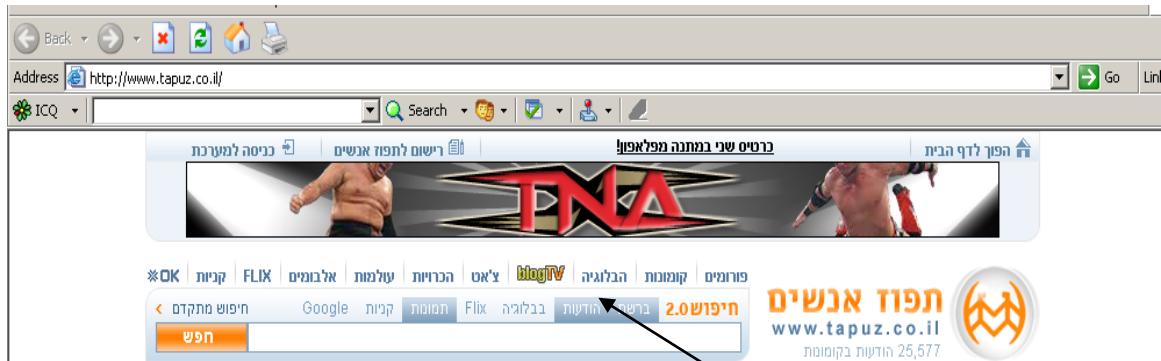
נספח 13: ספרון הדרכה לניהול בלוג סגור לתגובות

ספרון הדרכה לבניית בלוג

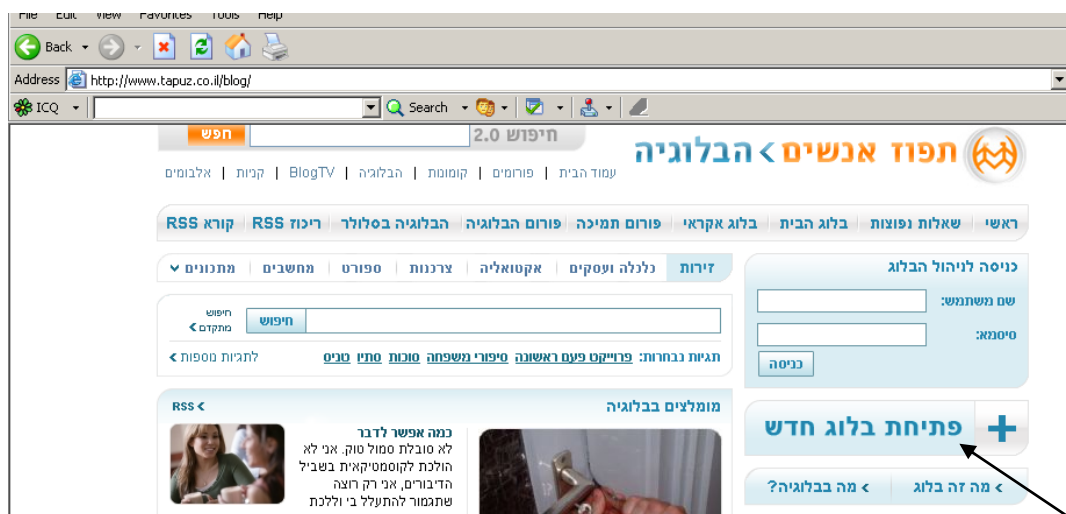
נכתב ע"י מירן בוניאל-נסים

1. הבלוג יפתח בפורטל תפוז www.tapuz.co.il

2. בראש האתר ניתן למצוא קישור לבלוגיה – יש ללחוץ על הקישור הזה



3. כעת יש להיכנס לבניית בלוג



4. כעת הגעת לטופס מילוי הפרטים שלך – מלא אותם.

Back Address http://www.tapuz.co.il/tapuzGlobals/tapuzRegister/default.asp?backUrl=http://www.tapuz.co.il/blog/createBlog2.asp

חיפוש

הפוך לדף הבית

ביטוח חיים משתלם בביטוח ישיר

רישום לתפוז אנשים

כניסה למערכת

הזן את מספר הנייד שלך וקבל SMS עם לינק חיונים:

שלח

תפוז אנשים < הרשמה

תפוז אנשים | פורומים | קומנטים | הבלוגיה | BlogTV | הבית

כניסה לגולשים רשומים

שם משתמש:

סיסמה:

[שכחתי סיסמה](#)

כניסה

הרשמה לגולשים חדשים

קישור המאשר את ההרשמה יישלח אליך לכתובת הדוא"ל

* בחר/י שם משתמש:

האם השם פנוי? *
בחר/י סיסמה:

* מי: זכר נקבה

* תאריך לידה: שנה חודש יום

* איזור מגורים: ת"א והמרכז

* הקלד/י את הקוד המוצג: 45082727

* דואר אלקטרוני (חובה):

אם הקלד/י כאן את הקוד המספרי המוצג (פתח בחלקו חדש)
תקנון האתר: י קרה, גולשת

☐ קראתי את התקנון ואני מאשר

☐ אני מעוניין לקבל מידע על מבצעים מאתר GetIT – אתר הקניות של תפוז

הרשם

5. לאחר אישור כתובת האימייל שלך תופיע הודעה האומרת להיכנס לדואר האלקטרוני שלך כדי להמשיך משם את התהליך

http://www.tapuz.co.il/tapuzGlobals/tapuzRegister/registerVal.asp

חיפוש

הפוך לדף הבית

שיבולת 4444, שלוותא מציעה מבצע חג מופת. לפרטים

אינ לך מסרים חדשים

החלפת שם

יציאה

תפוז אנשים < הרשמה

תפוז אנשים | פורומים | קומנטים | הבלוגיה | BlogTV | הבית

כמעט סיימנו...

ברגעם אלו נשלח אליך מייל שמכיל קישור לכתובת: meyrab@walla.com
לחיצה על הקישור תשלם את תהליך ההרשמה.

באפשרותך לקצר את תהליך הרישום באמצעות SMS.
(עלות שליחת SMS הינה 40 אגורות)
עליך להזין את המספר הסלולרי שלך:

054

שלח/י

6. כנס לקישור שנשלח לך לתיבת הדואר האלקטרוני

פעולות גורפות: פרסם את כל הרשומות, בטל פרסום לכל הרשומות, מחק את הבלוג

מידע ועיצוב: מספר רשומות בדף הראשי: 10, מצב הארכיון: פועל, בדף הראשי הצג: את הרשומות במלואן, את החלק הראשון של הרשומות עם קישור להמשך, רשימת מקבלי העדכונים לבלוג שלי, רשימת החסומים שלי

הוסף תמונה ראשית לרשומה, הסרת תמונה, שם פרטי: (מומלץ לשייך למדור המתאים), כללי, עריכת מדורים, סגורות - אין אפשרות להגיב, תגובות: מהן תגובות? כדאי לקרוא לפני פרסום הרשומה, תגובות: שליחת הפניה, אישור הצגה בעמוד הבלוגיה הראשי, פרסום, תצוגה מקדימה, שמירה

זכור: הבלוג צריך להיות סגור לתגובות

עליך לשמור ואז בראש העמוד יופיע הפרסום מצד שמאל – בחר בו ולחץ על "פרסום".

10. כעת לכניסה לבלוג שלך לכתיבה- עליך להיכנס לתפוז ← הבלוגיה ← מצד ימין יש אפשרות להכניס את שם המשתמש והסיסמא שבחרת לעצמך ולהיכנס לבלוג שלך. במידה ואתה מעוניין לשלוח את הבלוג למכריך, כתובת הבלוג הינה: blog.tapuz.co.il/_____ בתוספת השם שבחרת.

בהצלחה והנאה.
כל שאלה ניתן כמובן לפנות אל מנהלת המחקר באימייל- cyberstudy7@gmail.com
או לנייד במקרים דחופים XXXXXXX

בברכה
מירן בוניאל-נסים
אוניברסיטת חיפה

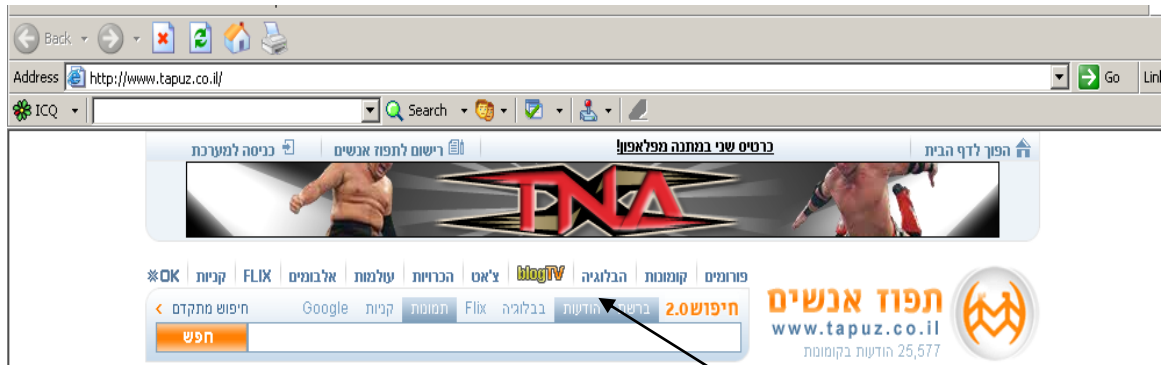
נספח 14: ספרון הדרכה לניהול בלוג פתוח לתגובות

ספרון הדרכה לבניית בלוג

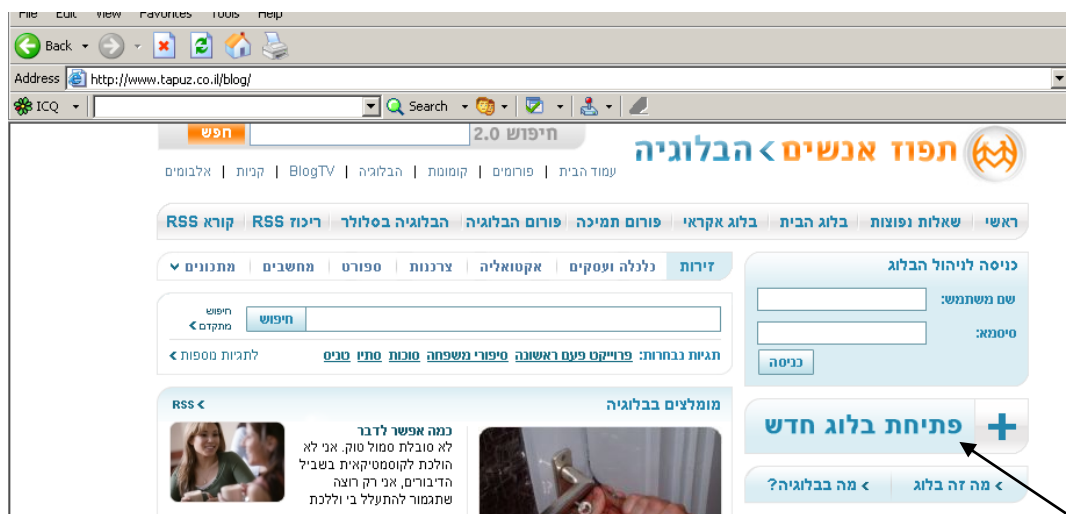
נכתב ע"י מירן בוניאל-נסים

1. הבלוג יפתח בפורטל תפוז www.tapuz.co.il

2. בראש האתר ניתן למצוא קישור לבלוגיה – יש ללחוץ על הקישור הזה



3. כעת יש להיכנס לבניית בלוג



4. כעת הגעת לטופס מילוי הפרטים שלך – מלא אותם.

Back Address http://www.tapuz.co.il/tapuzGlobals/tapuzRegister/default.asp?backUrl=http://www.tapuz.co.il/blog/createBlog2.asp

ICQ Search

הפוך לדף הבית | **ביטוח חיים משתלם בביטוח ישיר** | רישום לתפוז אנשים | **כניסה למערכת**

הזן את מספר הנייד שלך וקבל SMS עם לינק חיונים:

שליח

הפוז אנשים < הרשמה

תפוז אנשים | פורומים | קומנטים | הבלוגיה | BlogTV | הבית

כניסה לגולשים רשומים

שם משתמש:

סיסמה:

[שכחתי סיסמה](#)

כניסה

הרשמה לגולשים חדשים

קישור המאשר את ההרשמה יישלח אליך לכתובת הדוא"ל

* בחור/י שם משתמש:

האם השם פנוי? * בחור/י סיסמה:

* אשר/י סיסמה:

* דואר אלקטרוני (חשוב):

* תאריך לידה: * יום * חודש * שנה

* מין: * זכר * נקבה

* איזור מגורים: * ת"א והמרכז

* הקוד/י את הקוד המוצג: 45082727

אם הקוד/י כאן את הקוד המספרי המוצג (פתח בחלון חדש)

תקנון האתר: (פתח בחלון חדש)

גולשת יקרה,

☐ קראתי את התקנון ואני מאשר

☐ אני מעוניין לקבל מידע על מבצעים מאתר GetIT – אתר הקניות של תפוז

הרשם

5. לאחר אישור כתובת האימייל שלך תופיע הודעה האומרת להיכנס לדואר האלקטרוני שלך כדי להמשיך משם את התהליך

http://www.tapuz.co.il/tapuzGlobals/tapuzRegister/registerVal.asp

Search

הפוך לדף הבית | **שיבולת 4444, שלוותא מציעה מבצע חג מופת. לפרטים** | אין לך מסרים חדשים | החלפת שם | יציאה

תפוז אנשים | פורומים | קומנטים | הבלוגיה | BlogTV | הבית

כמעט סיימנו...

ברגעים אלו נשלח אליך מייל שמכיל קישור לכתובת: meyrarb@walla.com

לחיצה על הקישור תשלם את תהליך ההרשמה.

באפשרותך לקצר את תהליך הרישום באמצעות SMS.

(עלות שליחת SMS הינה 40 אגורות)

עליך להזין את המספר הסלולרי שלך:

054

שלחי

6. כנס לקישור שנשלח לך לתיבת הדואר האלקטרוני

Address http://www.tapuz.co.il/blog/createBlog2.asp

הבלוגיה הרשמה

פתיחת בלוג

עמוד הבית > הבלוגיה

יש לך מסר חדש אחד

פרטי הבלוג

שלב 1 מתוך 4

תיאור הבלוג:
תיאור הבלוג יופיע באינדקס הבלוגים. לתיאור ישנה חשיבות רבה מאחר וזה הדבר הראשון שהגולשים יקראו לגבי הבלוג שלך. לכן, עליך לתאר את נושא הבלוג כך שימשוך את הגולשים המתאימים לנושא הבלוג.

שם הבלוג:

כתובת הבלוג (אנגלית בלבד): blog.tapuz.co.il/

על מנת לבדוק אם כתובת הבלוג פנויה - לחצו על כפתור הבדיקה

שייך לקטגוריה:

קטגוריה עיקרית:

קטגוריה משנית:

קטגוריה משנית:

**חשוב לזכור!
את כתובת!**

בדוק שהכתובת תקינה ולא תפוסה כבר

המשך

בתיאור הבלוג תוכל לכתוב מספר מילים על עצמך או על הבלוג שתנהל וגם אפשר שלא לכתוב דבר. אין להתייחס למחקר בשום מקום בבלוג.

שימוש בתפוז בלוגים

אצלו קניות קבוצתיות מכרזים חדשים לחצו

הקטגוריות הינן הקבוצות אליהן משתייך הבלוג שלך

7. שים לב שיש סרגל כלים שמאפשר לך הוספת מידע ועדכון שוטף.

Address http://www.tapuz.co.il/blog/frmmove.asp

הבלוגיה מסך ניהול

blog.tapuz.co.il/shibolet4444

אנר ניהול - ראשי + רשומה חדשה | סטטיסטיקות | עיצוב הבלוג | קוביות תוכן שלי | פרטי הבלוג | פרטים אישיים | שירות תשלומים (חדש)

עמוד הבית > הבלוגיה

יש לך מסר חדש אחד

בחז' סקין לבלוג:

עיצוב סקין שלי

סקינים

רקע הבלוג

חלונות תוכן

מס' עמודות

מתקדם

שים לב שכתובת הבלוג שלך מופיעה

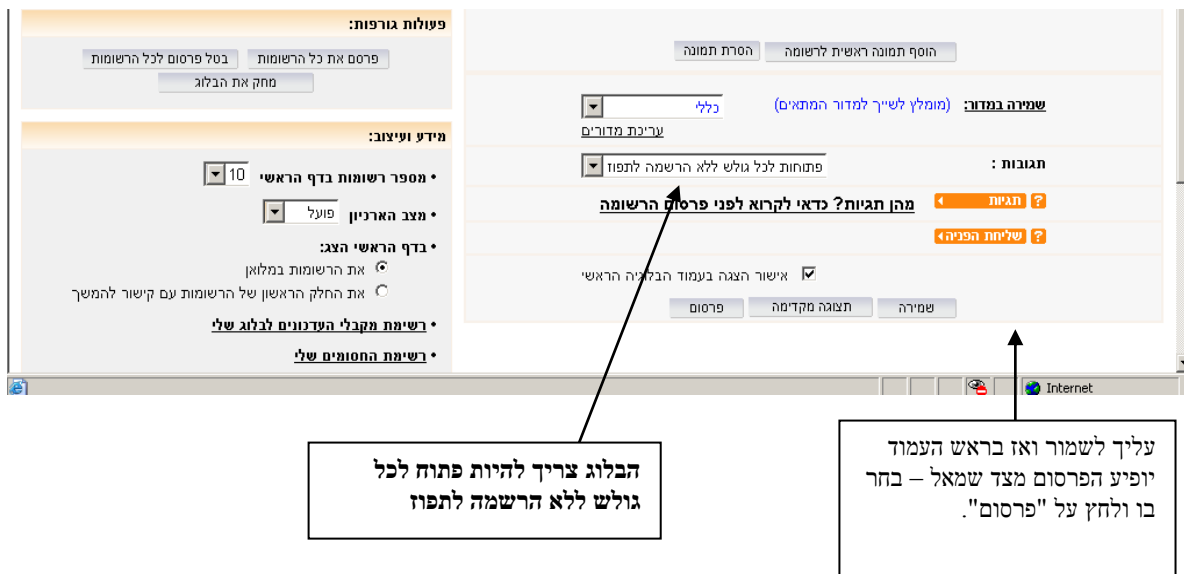
עדכון המידע שתרצה שיופיע עליך כמנהל הבלוג

עדכון פרטי הבלוג

עריכה וניהול המידע שיופיע בבלוג כמו פרטים, קישורים, בלוגים אהובים וכו'

בחירת עיצוב הבלוג: רקע, תבנית וכו'

9. במסך הניהול הראשי ניתן לכתוב את הרשומה (פוסט) כתוב את הכותרת של הרשומה והתוכן – הקפד לעבוד לפי הנהלים שהציגה מנהלת המחקר. זכרו כי עליך לכתוב ולפרסם בבלוג **לפחות פעמיים בשבוע**. בתחתית העמוד שים לב לדברים הבאים:



10. כעת לכניסה לבלוג שלך לכתיבה- עליך להיכנס לתפוז ← הבלוגיה ← מצד ימין יש אפשרות להכניס את שם המשתמש והסיסמא שבחרת לעצמך ולהיכנס לבלוג שלך. במידה ואתה מעוניין לשלוח את הבלוג למכריך, כתובת הבלוג הינה: blog.tapuz.co.il/ בתוספת השם שבחרת.

בהצלחה והנאה.
כל שאלה ניתן כמובן לפנות אל מנהלת המחקר באימייל- cyberstudy7@gmail.com
או לנייד במקרים דחופים XXXXXXX

בברכה
מירן בוניאל-נסים
אוניברסיטת חיפה

נספח 15: התפלגות הנבדקים במחקר לפי מין הנבדק

בקרוב הנבדקים אשר השתתפו בהתערבות (N=161) השתתפו 77% מתבגרות; 23% מתבגרים. בלוח 54 ניתן לראות את התפלגות הנבדקים בכל אחת משש הקבוצות על פי מין הנבדק.

לוח 54: התפלגות הנבדקים בכל קבוצה לפי מין הנבדק (N=161)

סוג הקבוצה	זכר	נקבה	סה"כ
כתיבה בבלוג פתוח בנושא קושי רגשי-חברתי	4	22	26
כתיבה בבלוג סגור בנושא קושי רגשי-חברתי	4	23	27
כתיבה בבלוג פתוח בנושא כללי	7	21	28
כתיבה בבלוג סגור בנושא כללי	8	19	27
כתיבה ביומן במחשב	6	20	26
קבוצת ביקורת	8	19	27
סה"כ	37	124	161

נספח 16: תיאור פעילות בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי

רגשי-חברתי

כל אחת מבין ארבע קבוצות הבלוגים תועדה. לוח 55 מציג את הפעילות שתועדה בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי. הלוח כולל את סך הרשומות לכל נבדק בקבוצה (בחלוקה לפי נבדקים אשר סיימו לכתוב בתום ההתערבות ולפי כאלו אשר המשיכו בכתיבה עד שלב המעקב). הרשומות מובחנות לפי כאלו אשר עמדו בקטריונים של אורך ותוכן ולפי כאלו אשר לא עמדו בקטריונים. כמו כן מצוינים סך התגובות לכל נבדק במהלך ההתערבות.

לוח 55: התפלגות הכתיבה והתגובות לכל נבדק בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא

הקושי הרגשי-חברתי (N=26)

מס' תגובות (10 שבועות)	סה"כ רשומות מתאימות (18 שבועות)	סה"כ רשומות שנכתבו (10 שבועות)	רשומות לא מתאימות (10 שבועות)	רשומות מתאימות (10 שבועות)	
11	15	18	3	15	נבדקים שהפסיקו
8	19	24	5	19	לכתוב
5	21	25	4	21	לאחר 10 שבועות
13	17	20	3	17	
3	18	19	1	18	
8	25	26	6	20	נבדקים שהמשיכו
33	33	32	12	20	לכתוב עד שלב
10	20	17	5	12	המעקב
7	17	16	0	16	
43	24	25	10	15	
5	58	21	29	8	
25	26	18	29	11	
0	23	19	22	3	
6	22	21	6	15	
15	26	27	4	23	
63	48	39	8	31	
10	37	27	7	20	
1	17	16	0	16	
48	17	26	3	23	
37	25	21	6	15	
51	24	26	4	22	
16	23	23	2	21	
23	45	24	4	20	
33	23	28	5	23	
7	29	17	1	16	
10	23	34	7	27	
ממוצע=18.88 ס.ת.=17.37	ממוצע=26.96 ס.ת.=10.79	ממוצע=24.27 ס.ת.=5.70	ממוצע=4.92 ס.ת.=3.16	ממוצע=19.35 ס.ת.=4.12	

נספח 17: תיאור פעילות בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי

רגשי-חברתי

כל אחת מבין ארבע קבוצות הבלוגים תועדה. לוח 56 מציג את הפעילות שתועדה בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-חברתי. הלוח כולל את סך הרשומות לכל נבדק בקבוצה (בחלוקה לפי נבדקים אשר סיימו לכתוב בתום ההתערבות ולפי כאלו אשר המשיכו בכתיבה עד שלב המעקב). הרשומות מובחנות לפי כאלו אשר עמדו בקטריונים של אורך ותוכן ולפי כאלו אשר לא עמדו בקטריונים.

לוח 56: התפלגות הכתיבה לכל נבדק בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא הקושי הרגשי-

חברתי (N=27)

סה"כ רשומות מתאימות (18 שבועות)	סה"כ רשומות שנכתבו (10 שבועות)	רשומות לא מתאימות (10 שבועות)	רשומות מתאימות (10 שבועות)	
13	15	2	13	נבדקים שהפסיקו לכתוב לאחר 10 שבועות
15	18	3	15	
17	19	2	17	
21	26	5	21	
16	25	9	16	
18	18	0	18	
17	17	0	17	
17	18	1	17	
20	23	3	20	
25	25	0	25	
27	23	8	15	נבדקים שהמשיכו לכתוב עד שלב המעקב
18	18	1	17	
18	16	0	16	
29	27	5	22	
28	27	6	21	
21	21	2	19	
16	23	9	14	
27	23	0	23	
20	20	0	20	
37	35	7	28	
16	18	3	15	
28	28	5	23	
23	23	4	19	
36	30	7	23	
19	22	4	18	
25	23	2	21	
23	19	0	19	
ממוצע = 21.85 ס.ת. = 6.18	ממוצע = 22.22 ס.ת. = 4.68	ממוצע = 3.26 ס.ת. = 2.94	ממוצע = 18.96 ס.ת. = 3.58	

נספח 18: תיאור פעילות בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי

כל אחת מבין ארבע קבוצות הבלוגים תועדה. לוח 57 מציג את הפעילות שתועדה בקבוצת

הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי. הלוח כולל את סך הרשומות לכל נבדק בקבוצה (בחלוקה לפי

נבדקים אשר סיימו לכתוב בתום ההתערבות ולפי כאלו אשר המשיכו בכתיבה עד שלב המעקב).

הרשומות מובחנות לפי כאלו אשר עמדו בקטריונים של אורך ותוכן ולפי כאלו אשר לא עמדו

בקטריונים. כמו כן מצוינים סך התגובות לכל נבדק במהלך ההתערבות.

לוח 57: התפלגות הכתיבה והתגובות לכל נבדק בקבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי (N=28)

מס' תגובות (10 שבועות)	סה"כ רשומות מתאימות (18 שבועות)	סה"כ רשומות שנכתבו (10 שבועות)	רשומות לא מתאימות (10 שבועות)	רשומות מתאימות (10 שבועות)	
13	15	17	2	15	נבדקים שהפסיקו לכתוב לאחר 10 שבועות
3	18	22	4	18	
9	20	23	3	20	
5	14	22	8	14	
51	27	28	4	24	נבדקים שהמשיכו לכתוב עד שלב המעקב
31	36	29	9	20	
6	19	22	9	13	
24	59	35	10	25	
7	31	31	13	18	
11	23	26	10	16	
23	28	27	6	21	
17	23	27	9	18	
12	29	32	7	25	
2	24	22	5	17	
14	24	28	8	20	
6	19	22	4	18	
24	22	28	9	19	
62	25	24	3	21	
13	51	39	11	28	
2	33	29	7	22	
32	21	25	5	20	
4	22	27	12	15	
7	17	18	3	15	
93	48	38	12	26	
16	29	30	4	26	
21	38	31	6	25	
29	27	28	9	19	
15	50	38	7	31	
ממוצע=19.71 ס.ת.=20.22	ממוצע=28.29 ס.ת.=11.54	ממוצע=27.43 ס.ת.=5.64	ממוצע=7.11 ס.ת.=3.11	ממוצע=20.32 ס.ת.=4.53	

נספח 19: תיאור פעילות בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי

כל אחת מבין ארבע קבוצות הבלוגים תועדה. לוח 58 מציג את הפעילות שתועדה בקבוצת

הבלוג הסגור לתגובות בנושא הכללי. הלוח כולל את סך הרשומות לכל נבדק בקבוצה (בחלוקה לפי

נבדקים אשר סיימו לכתוב בתום ההתערבות ולפי כאלו אשר המשיכו בכתיבה עד שלב המעקב).

הרשומות מובחנות לפי כאלו אשר עמדו בקריטריונים של אורך ותוכן ולפי כאלו אשר לא עמדו

בקריטריונים.

לוח 58: התפלגות הכתיבה לכל נבדק בקבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי (N=27)

רשומות מתאימות (10 שבועות)	רשומות לא מתאימות (10 שבועות)	סה"כ רשומות מתאימות (18 שבועות)	סה"כ רשומות שנכתבו (10 שבועות)	סה"כ רשומות מתאימות (18 שבועות)
נבדקים שהפסיקו לכתוב לאחר 10 שבועות	14 15 16 19 19 20 20	6 5 2 0 6 1 5	20 20 18 19 25 21 25	14 15 16 19 19 20 20
נבדקים שהמשיכו לכתוב עד שלב המעקב	16 14 15 17 24 16 20 15 21 23 19 22 17 15 15 16 24 21 25 19	2 3 2 7 5 3 6 6 4 4 7 4 3 4 7 2 4 6 3 5	18 17 17 24 29 19 26 21 25 27 26 26 20 19 22 18 28 27 28 24	18 17 17 24 29 19 26 21 25 27 26 26 20 19 22 18 28 27 28 24
ממוצע = 18.41 ס.ת. = 3.32	ממוצע = 4.15 ס.ת. = 1.92	ממוצע = 22.56 ס.ת. = 3.85	ממוצע = 20.85 ס.ת. = 5.05	

נספח 20: מתאמים בין משתני השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן

הראשונה

לוח 59 מראה את המתאמים בין משתנה השיפוט והניתוח הטקסטואלי במספרים מוחלטים

ובאחוזים בנקודת הזמן הראשונה להתערבות (שבוע ראשון).

לוח 59: המתאמים בין משתנה השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן הראשונה

להתערבות (N=108)

שיפוט	מילות חיוב	מילות שלילה	מילות חשיבה	מילות ייחוס גוף ראשון	מילות חיוב	מילות שלילה	מילות חשיבה	מילות ייחוס גוף ראשון
שיפוט	.42***	-.21*	-.043	-.057	.45***	-.02	-.06	-.02
מילות חיוב		.27***	.04	.50***	.48***	-.11	-.15	-.05
מילות שלילה			.30***	.67***	-.17	.21*	-.06	.01
מילות חשיבה				.46***	-.24*	-.17	.67***	-.04
מילות ייחוס בגוף ראשון					-.23*	-.27**	-.04	.07
אחוז מילות חיוב						.35***	-.03	.24*
אחוז מילות שלילה							.05	.45***
אחוז מילות חשיבה								.15

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

נספח 21: מתאמים בין משתני השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן

השניה

לוח 60 מראה את המתאמים בין משתנה השיפוט והניתוח הטקסטואלי במספרים מוחלטים

ובאחוזים בנקודת הזמן השניה להתערבות (שבוע חמישי).

לוח 60: המתאמים בין משתנה השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן השניה

להתערבות (N=108)

שיפוט	מילות חיוב	מילות שלילה	מילות חשיבה	מילות ייחוס גוף ראשון	מילות חיוב	מילות שלילה	מילות חשיבה	מילות ייחוס גוף ראשון
שיפוט	.60***	-.37***	-.025	-.087	.43***	-.35***	.02	-.24*
מילות חיוב		-.26**	-.07	.08	.67***	-.43***	-.17	-.27*
מילות שלילה			.28**	.62***	-.43***	.55***	.03	.16
מילות חשיבה				.40***	-.24*	.08	.71***	.09
מילות ייחוס בגוף ראשון					-.34***	.00	-.04	.29**
אחוז מילות חיוב						-.35***	-.13	-.13
אחוז מילות שלילה							.35***	.39***
אחוז מילות חשיבה								.21*

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

נספח 22: מתאמים בין משתני השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן

השלישית

לוח 61 מראה את המתאמים בין משתנה השיפוט והניתוח הטקסטואלי במספרים מוחלטים ובאחוזים בנקודת הזמן השלישית להתערבות (שבוע עשירי).

לוח 61: המתאמים בין משתנה השיפוט והניתוח הטקסטואלי בנקודת הזמן השלישית

להתערבות (N=108)

שיפוט	מילות חיוב	מילות שלילה	מילות חשיבה	מילות ייחוס גוף ראשון	מילות חיוב	מילות שלילה	מילות חשיבה	מילות ייחוס גוף ראשון
שיפוט	.69***	-.52***	.02	-.02	.51***	-.41***	.01	-.01
מילות חיוב		-.22*	.14	.33***	.59***	-.31***	-.02	.07
מילות שלילה			.08	.38***	-.35***	.60***	-.10	-.08
מילות חשיבה				.37***	-.06	-.15	.79***	.10
מילות ייחוס בגוף ראשון					-.18	-.22*	.04	.21*
אחוז מילות חיוב						-.07	.13	.40***
אחוז מילות שלילה							-.03	.13
אחוז מילות חשיבה								.38***

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

נספח 23: ציוני ה-Adjusted gains של הקבוצות במדדים של דמוי-

עצמי, יחסים עם חברים והתנהגויות חברתיות

לוח 62: ציוני ה-Adjusted gains של הקבוצות במדדים של דמוי-עצמי, יחסים עם

חברים והתנהגויות חברתיות לפי זמן המדידה (N=161)

התנהגויות חברתיות		יחסים עם חברים		דימוי-עצמי		מדד
לפני-אחרי	אחרי-מעקב	לפני-אחרי	אחרי-מעקב	לפני-אחרי	אחרי-מעקב	קבוצה
26	26	22	26	22	26	בלוג פתוח בנושא הקושי
1.12	1.82	0.21	2.57	-0.23	1.11	ממוצע
2.50	-3.52	2.47	3.85	2.72	3.37	ס.ת.
20	27	20	27	20	27	בלוג סגור בנושא הקושי
-0.63	2.63	-0.85	2.02	-0.09	1.25	ממוצע
3.19	3.97	2.19	3.30	1.90	3.11	ס.ת.
23	28	23	28	23	28	בלוג פתוח בנושא כללי
0.30	-0.21	-0.35	1.22	0.03	1.03	ממוצע
3.13	2.54	2.15	3.50	1.90	3.57	ס.ת.
19	27	19	27	19	27	בלוג סגור בנושא כללי
0.68	-0.67	-0.00	-1.28	-0.02	-0.32	ממוצע
1.69	1.58	1.46	1.91	1.96	2.20	ס.ת.
18	26	18	26	18	26	יומן אישי במחשב
0.00	-0.83	0.16	-1.53	0.31	-0.89	ממוצע
2.87	2.75	2.01	2.32	1.57	2.93	ס.ת.
19	27	19	27	19	27	ביקורת (ללא התערבות)
0.91	-2.71	0.93	-3.02	1.04	-2.21	ממוצע
2.64	3.22	2.63	2.86	1.65	2.38	ס.ת.

נספח 24: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצה הבלוג הפתוח לתגובות

בנושא הקושי הרגשי-חברתי במדדים של השיפוט וניתוח טקסטואלי

לוח 63: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא קושי רגשי-

חברתי במדדים של השיפוט, והניתוח הטקסטואלי לפי זמן המדידה (N=26)

מ.ד.	נקודת זמן	ממוצע	ס.ת.
שיפוט	1-2	0.04	1.21
	1-3	0.38	1.60
	2-3	0.34	1.52
מילות חיוב	1-2	-0.45	2.32
	1-3	2.40	4.52
	2-3	2.45	4.48
מילות שלילה	1-2	-0.95	3.46
	1-3	-1.369	2.76
	2-3	-1.19	2.59
מילות חשיבה	1-2	0.66	3.16
	1-3	0.79	2.50
	2-3	0.95	2.57
מילים בגוף ראשון	1-2	-6.13	23.30
	1-3	-0.56	21.03
	2-3	0.91	20.67
אחוז מילות חיוב	1-2	0.01	1.77
	1-3	1.99	4.50
	2-3	1.98	4.58
אחוז מילות שלילה	1-2	-0.06	1.78
	1-3	-0.83	1.18
	2-3	-0.83	1.12
אחוז מילות חשיבה	1-2	0.75	1.43
	1-3	0.70	1.29
	2-3	0.49	1.32
אחוז מילים בגוף ראשון	1-2	1.88	6.93
	1-3	1.19	7.69
	2-3	-0.07	6.73

נספח 25: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצה הבלוג הסגור לתגובות

בנושא הקושי הרגשי-חברתי במדדים של השיפוט וניתוח טקסטואלי

לוח 64: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא קושי רגשי-

חברתי במדדים של השיפוט, והניתוח הטקסטואלי לפי זמן המדידה (N=27)

מדד	נקודת זמן	ממוצע	ס.ת.
שיפוט	1-2	0.02	1.22
	1-3	0.73	1.54
	2-3	0.71	1.49
מילות חיוב	1-2	0.29	2.64
	1-3	3.30	6.01
	2-3	3.26	5.89
מילות שלילה	1-2	1.29	5.87
	1-3	-0.16	3.33
	2-3	-0.35	3.34
מילות חשיבה	1-2	-0.55	2.01
	1-3	-0.07	2.18
	2-3	-0.04	2.17
מילים בגוף ראשון	1-2	3.60	24.20
	1-3	8.41	23.29
	2-3	7.61	21.39
אחוז מילות חיוב	1-2	0.53	2.53
	1-3	0.73	2.10
	2-3	0.56	1.67
אחוז מילות שלילה	1-2	.28	1.86
	1-3	-0.22	2.07
	2-3	-0.25	2.10
אחוז מילות חשיבה	1-2	-0.49	0.98
	1-3	-0.22	1.12
	2-3	-0.05	1.08
אחוז מילים בגוף ראשון	1-2	0.03	7.10
	1-3	0.22	8.92
	2-3	0.71	7.46

נספח 26: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצה הבלוג הפתוח לתגובות

בנושא כללי במדדים של השיפוט וניתוח טקסטואלי

לוח 65: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצת הבלוג הפתוח לתגובות בנושא כללי במדדים

של השיפוט, והניתוח הטקסטואלי לפי זמן המדידה (N=28)

מ.ד.	נקודת זמן	ממוצע	ס.ת.
שיפוט	1-2	0.07	1.71
	1-3	-0.19	1.67
	2-3	-0.19	1.75
מילות חיוב	1-2	0.24	3.31
	1-3	-2.17	3.23
	2-3	-2.20	3.37
מילות שלילה	1-2	-0.49	4.68
	1-3	0.46	2.46
	2-3	0.51	2.52
מילות חשיבה	1-2	0.05	2.06
	1-3	-0.17	3.47
	2-3	-0.33	3.43
מילים בגוף ראשון	1-2	1.88	30.57
	1-3	-4.27	17.06
	2-3	-4.76	16.09
אחוז מילות חיוב	1-2	-0.08	1.38
	1-3	-0.69	2.89
	2-3	-0.67	2.96
אחוז מילות שלילה	1-2	-0.28	2.48
	1-3	0.47	2.14
	2-3	0.52	2.07
אחוז מילות חשיבה	1-2	0.15	1.94
	1-3	-0.23	1.28
	2-3	-0.31	1.15
אחוז מילים בגוף ראשון	1-2	-1.41	6.23
	1-3	-0.82	6.20
	2-3	0.03	5.30

נספח 27: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצה הבלוג הסגור לתגובות

בנושא כללי במדדים של השיפוט וניתוח טקסטואלי

לוח 66: ציוני ה-Adjusted gains של קבוצת הבלוג הסגור לתגובות בנושא כללי במדדים

של השיפוט, והניתוח הטקסטואלי לפי זמן המדידה (N=27)

מ.ד.	נקודת זמן	ממוצע	ס.ת.
שיפוט	1-2	-0.12	1.61
	1-3	-0.90	1.65
	2-3	-0.84	1.58
מילות חיוב	1-2	-0.10	2.32
	1-3	-3.35	2.57
	2-3	-3.33	2.63
מילות שלילה	1-2	0.13	2.86
	1-3	1.00	2.81
	2-3	0.98	2.74
מילות חשיבה	1-2	-0.13	2.15
	1-3	-0.52	1.60
	2-3	-0.53	1.89
מילים בגוף ראשון	1-2	0.35	17.74
	1-3	-3.44	17.75
	2-3	-3.55	19.30
אחוז מילות חיוב	1-2	-0.45	0.79
	1-3	-1.92	1.62
	2-3	-1.78	1.65
אחוז מילות שלילה	1-2	0.06	1.64
	1-3	0.53	1.53
	2-3	0.51	1.39
אחוז מילות חשיבה	1-2	-0.39	0.80
	1-3	-0.22	1.16
	2-3	-0.10	1.15
אחוז מילים בגוף ראשון	1-2	-0.37	5.87
	1-3	-0.52	4.81
	2-3	-0.67	4.39

The Therapeutic Value of Blog Writing by Adolescents Suffering From Social-Emotional Difficulties

Meyran Boniel-Nissim

Abstract

The professional literature refers to writing as being a valuable therapeutic means for relieving distress and emotional difficulties. Furthermore, writing has been found to have great positive significance during adolescence in relation to developmental challenges adolescents cope with. At present times, in addition to writing a private diary, which is visible solely to the author, there is a possibility of writing an online diary on the Internet through a blog. The blog – an interactive online diary – constitutes the unique combination of an expressive diary and utilization of social network psychologically-elicited characteristics, such as anonymity, disinhibition effect, and the interactive communication among participants. This new tool, which stands side by side with the traditional diary, has gone beyond the borders of the dresser drawer, is presented to outside readers and opens an interactive line of communication for the most intimate of subjects. In addition, maintaining a personal blog, in contrast to a private diary, involves public exposure of personal experiences and supportive responses from readers which may also have influence on writers.

The study examined the therapeutic value of blog writing for adolescents who suffered from social-emotional difficulties. Emotional problems related to social relationships are prevalent among adolescents and reflected in social isolation, difficulties in initiating or maintaining relationships, and experiencing social rejection. These problems may be related to introversion, self-confidence, self-esteem, or shyness, as well as lack of social skills. Many of these adolescents, however, find the Internet as a convenient and an unthreatening social environment as it allows

anonymity and invisibility yet interacting with others. Because it is well-documented that writing has a therapeutic value, online textual communication (such as publishing in a personal blog) might prove beneficial for such adolescents.

Based on a field experiment, the research study included randomly assigned adolescents, pre-assessed as having social-emotional difficulties, into six groups (approximately 30 participants in each): Four groups were assigned to writing in a personal blog (writing on social difficulties versus free writing; open or closed to responses), one group was assigned to writing a private diary in their personal computers, and one group was a no-treatment control. Over 10 weeks, participants in the five writing groups were instructed to write at least twice a week. Pre-post outcome measures and two months follow-up, included a social-emotional difficulties scale, a social activities checklist, and a self-image scale. In addition, participants' posts were evaluated.

Results showed that participants who maintained a blog significantly improved on all measures. Moreover, consistent with offline research, those who wrote about their social difficulties gained the most. Within the latter groups, writers in open blogs gained more than those in closed blogs. Textual analyses supported the results based on participants' self-reports. These results were consistent in the follow-up evaluation after two months. These findings are supported by research that contends that writing about social difficulties is more effective than general purpose writing and the interaction available on the Internet, which is at its best in the open blog, increases exposing oneself and well-being, allowing one's self-image to improve. The findings correlate with and maintain data from previous studies that showed that people who experience social anxiety, loneliness, or social difficulties show higher motivation in using the Internet than people who do not experience these

feelings. It turns out that this activity contributes to the expanding of the social circle both online and offline. This is because the Internet environment gives the user a sense of protection from being revealed and stigmas, a sense of threat from a face-to-face meeting. The Internet provides the individual with anonymous and distant communication that allows one to choose with whom to communicate and how. The user tends to incline towards those who are similar and connects with them, which motivates confidence and a sense of belonging, contributing to forming connections outside of the cyberspace.

The difference between keeping a personal-traditional diary and writing a blog may provide additional reinforcement to these research findings. Although the essence of the blog and personal diary is the writing, which achieves exposing oneself, reflection, self-understanding, the personal diary starts and ends in the private arena of the author while the blog integrates the private with the public. In expressive writing, the author expresses himself, but the blogger can in addition "re-create" himself with the help of interacting with the audience of readers and responders. Interaction with readers, whether by way of responding or not, creates within the blogger a sense of commitment to continue managing the blog, and, therefore, also committed to continuously examine the difficulty with which he is trying to cope.

Additionally, in examining the influence of the number of reader responses to the two groups with open blogs (writing on social difficulties versus free writing) on the dependent variables - self-image, social-emotional difficulty and social behavior – revealed that among the participants that received a larger number of responses there occurred a more significant change in the dependent variables. This change was more substantial among the group who wrote blogs about social-emotional difficulties than the group who wrote general blogs. It is possible that the feedback received in the

blog constitutes a type of social confirmation. Receiving responses creates an authentic meeting place that is protected and comfortable and whose strength lies in securing ties that are made in the blogosphere just like they are made in the physical world. The communicative nature of the blog places the blogger within the community, as opposed to the constraining isolation while writing a computer-based personal diary and in a closed to responses blog. This correlates with previous findings showing that the possibility for interaction between the blogger and his community of readers in the framework of a blog is important and constitutes a plausible basis for making connections, for feedback that is personally beneficial and for increasing one's self-image.

Keeping with the findings of the present study, an intervention model was designed that classified blog types according to subjects and the degree of interaction. In addition, blogs that focus on personal content concentrating on social-emotional difficulties will significantly contribute as long as they will be open to responses and as more the responses will accrue. In other words, the combination of the *personal* and the *interactive* is more meaningful and successful in achieving a social-emotional improvement through blogs among adolescents.

Another hypothesis in the present study maintained that interaction between the personality characteristic – introvert-extrovert – and the type of intervention: participants who were categorized as introverts would benefit more from intervention than participants that were characterized as extroverts. This hypothesis was not reinforced: no correlation was found between the introvert-extrovert characteristic and the dependent variables according to the type of intervention, whereas this finding is consistent in all the dependent measures - self-reported questionnaires, content analysis and text analysis. Therefore, the positive influence of intervention by writing

about social-emotional difficulties in an open blog is not distinguished by way of the personal introvert-extrovert attributes. Namely, adolescents who are characterized as extroverted or as introverted, similarly benefit from intervention. This finding calls for future research in the field that correlates additional personal attributes and initiated writing in a blog.

The research field finds great interest in the blogosphere. Nevertheless, no studies have been done that initiated addressing participants that did not write a blog and encouraged them to do so, through various manipulations, as was carried out in the present study. Examining the influence of writing on a distinct population, on different levels of interaction, provides a comprehensive picture of the significance of the content of writing and the degree of exposure and communication with an audience of readers. It seems that for the adolescents who suffer from social-emotional difficulties, writing about social-emotional topics in an open blog brings about both an emotional and behavioral change in relation to distress and an increase in self-image. These findings provide a basis for creating a therapeutic auxiliary tool relevant in the work of consultants and therapists with adolescents. The blog presents a parallel for "talking cure" by way of "writing cure", whilst utilization of the characteristics of cyberspace that is popular among teenagers and allows an opportunity for affective therapeutic work. Teenagers who in any case spend many hours in front of the computer and the Internet and sometimes feel uncomfortable turning directly to a source of aid, can receive professional help by way of supervised writing on a blog. It is important to continue research in this field, in order to establish a basis for the findings of this study and in order to expand to additional target audiences who are in various types of emotional distress.

**The Therapeutic Value of Blog Writing by
Adolescents Suffering From Social-
Emotional Difficulties**

**By: Meyran Boniel-Nissim
Supervised by: Prof. Azy Barak**

**A THESIS SUBMITTED FOR THE DEGREE
"DOCTOR OF PHILOSOPHY"**

**University of Haifa
Faculty of Education
Department of Counseling & Human Development**

January 2010

**Recommended by: _____ Date _____
(Advisor)**

**Approved by: _____ Date _____
(Chairman of Ph.D Committee)**

**The Therapeutic Value of Blog Writing by
Adolescents Suffering From Social-
Emotional Difficulties**

Meyran Boniel-Nissim

**A THESIS SUBMITTED FOR THE DEGREE
"DOCTOR OF PHILOSOPHY"**

**University of Haifa
Faculty of Education
Department of Counseling & Human Development**

January 2010