

פרק 8

"לו רק יכלו הקירות (בפייסבוק) לדבר": איתור מצוקה וטיפול בבני נוער באמצעות הרשת החברתית

יעקב אופיר, קריסטה אסטרסון וברוך שוורץ

פתח דבר

אני שונאת את החיים. עדיף לבלוע חבילת קלונקס ולא להרגיש יותר כלום. נאדה, ריקקקק, קו ישר שלא נגמר, חולפות המחשבות בראשה של שחר. מחר ימלאו לה 17 שנים. סְתוּיִם, היא אוהבת לקרוא להן, בייחוד לשנה האחרונה, שהייתה הסתוּוּיִת מכולן. זאת לא עוד דרמה של גיל ההתבגרות, היא צועקת על הפייסבוק שלה. אולי כי הוא היחיד, היא מתפייטת בינה לבין עצמה, שמבין אותי, היחיד שלא שופט אותי, ההפך הגמור של אימא.

ילדי דור ה-Z, "הילדים הדיגיטליים"¹, הם בראש ובראשונה מתבגרים, על כל הסערות, הקושי והמתחים הכרוכים בכך. בדיוק כמו בני נוער בדורות קודמים, גם הם מושפעים מאוד מבני גילם וחוששים להיות דחויים חברתית. מקצתם נפגעים מגילויי בריונות, הן ברשת הן מחוצה לה, והפגיעה לא פעם קשה מנשוא. דחייה חברתית ופגיעה מבריונות עלולות לגרום לתחושות דיכאון ולדימוי עצמי נמוך - ובמקרים קיצוניים להביא מתבגרים לפגיעה עצמית ולניסיונות התאבדות (McDougall, Hymel, Vaillancourt, & Mercer, 2001). למרבה הצער, ובדיוק כמו קודמיהם, בני נוער רבים אינם נוהגים לשתף את הוריהם או את מוריהם בבעיותיהם ובמצוקותיהם, אך בניגוד לדור ההורים, לדור ה-Z יש

1 ילדים דיגיטליים (digital natives) - מונח שטבע מרק פרנסקי (Premsky, 2005) לתיאור הילדים שנולדו אל דור שבו המחשב הביתי ולאחר מכן התקשורת האינטרנטית הם דבר שבשגרה. לעומתם מהגרים דיגיטליים (digital immigrants) הם מי שנולדו לפני שנת 1980.

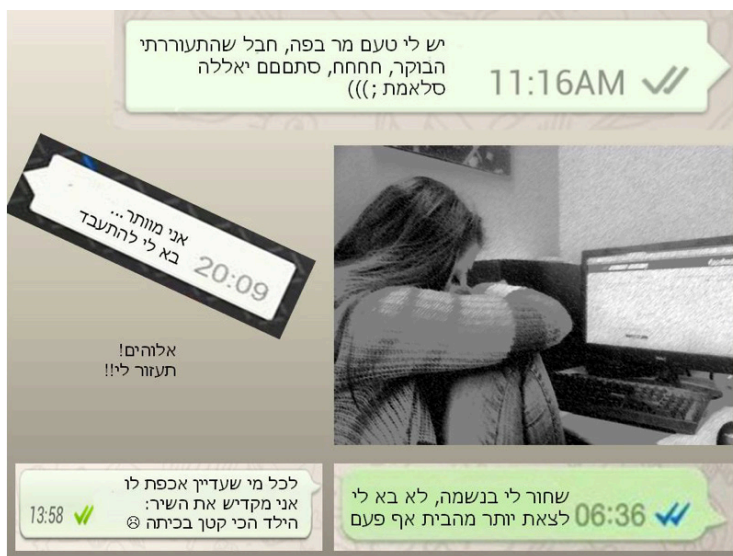
פייסבוק. הרשתות החברתיות פייסבוק, טוויטר, ווטסאפ ואינסטגרם יכולות לשנות את חוקי המשחק: הפופולריות העצומה שלהן באינטרנט היא הזדמנות חסרת תקדים לאיתור מוקדם של מצוקה ואולי אף לטיפול בבני נוער ברשת החברתית.

תחום המחקר העוסק בזיהוי מצוקה ובטיפול בבני נוער ברשתות החברתיות עודנו בחיתוליו, עם זאת בראיונות שערכנו בשנתיים האחרונות פגשנו אנשי חינוך וטיפול רבים העוקבים אחר פעילות של בני נוער בסיכון ברשתות בפייסבוק, ומנסים לזהות מצוקה ולהתערב ולסייע במידת הצורך. נשאלת השאלה: האם אכן אפשר לאתר סימני מצוקה ברשתות החברתיות? ואם כן, עד כמה תקפים ואינפורמטיביים הסימנים האלה, כלומר עד כמה הם מעידים על מצוקה אמיתית? שאלות אלו הביאו חוקרים לתהות אם וכיצד יכולה הרשת החברתית לשמש כלי טיפולי.

כדי לענות על שאלות אלו עלינו לבחון את הקשר שבין שימוש ברשת החברתית ובין מצוקה. דרך אחת לעשות זאת היא לבחון כיצד השימוש ברשת משפיע על הבריאות הנפשית של הנוער (פעילות בפייסבוק --- מצוקה). אנשי חינוך רבים מזהירים מפני השימוש הנרחב ברשתות החברתיות ומהשלכותיהן השליליות: בני נוער עלולים ליפול קורבן לבריונות רשת, להיחשף למיניות לא מותאמת (sexting) ולסבול ממה שמכונה דיכאון פייסבוק. לאזהרות אלו יש כמובן בסיס. תכונות מסוימות של התקשורת הווירטואלית - האנונימיות, הא-סינכרוניות, הנגישות הרבה - הופכות את הפגיעה מבריונות ברשת למכאיבה במיוחד. לנערה העוברת השפלה ברשת החברתית אין לאן לברוח (Keith & Martin, 2005). הפגיעה רודפת אותה מבית הספר לבית, מהמרחב הציבורי אל המרחב הפרטי, היישר אל הטלפון הנייד האישי שלה. עם זאת כמה מחקרים שנערכו בנושא זה של בריונות ברשת מצאו שהיא שכיחה פחות מבריונות "רגילה", בעולם האמתי, וכי השלכותיה אינן חמורות יותר. לא זו בלבד אלא שבמקרים מסוימים הקשר בין הפגיעה מבריונות ברשת לבין רווחה נפשית אף חלש יותר מאשר במצבים של פגיעה מבריונות בעולם האמתי (Sumter, Baumgartner, Valkenburg, & Peter, 2012; Sumter, Valkenburg, Baumgartner, Peter, & van der Hof, 2015). מובן שאין בכוונתנו להמעיט בסכנות הרשת, אך בפרק זה אנו מציעים לאמץ גישה שונה ולבחון את הקשר שבין שימוש ברשתות חברתיות ובין מצוקה מן הכיוון ההפוך. במילים אחרות אנו מבקשים לשאול: כיצד מצוקה משפיעה על השימוש ברשת החברתית? (מצוקה --- פעילות בפייסבוק). בחינה זו, כך נטען,

יש בכוחה לסייע בפיתוח כלים וקריטריונים לזיהוי מצוקה של בני נוער ובמתן מענה חינוכי-טיפולי בזמן אמת (איור 1).

בסעיפים הבאים נפרוש בקצרה את היריעה התאורטית באשר לקשר שבין תכונות אישיות, מצוקה והאופן שבו בני נוער משתמשים ברשתות החברתיות. תחילה נסקור גישות תאורטיות העוסקות בשלושת התפקידים העיקריים של רשתות אלה: קשרים חברתיים; הצגה עצמית; ושיתוף רגשי. לאחר מכן נציג התפתחויות עדכניות במחקר העוסק בזיהוי מצוקה מתוך מעקב אחר פעילותם של בני נוער ברשתות החברתיות. לבסוף נתאר את תפקידן האפשרי של הרשתות החברתיות בייעוץ פסיכולוגי ובתמיכה רגשית בבני נוער.



איור 1: אילוסטרציה למצוקה של בני נוער ברשת החברתית

קשרים חברתיים באינטרנט

"אין תחליף לפגישה פנים אל פנים". אמירה זו נשמעה בוודאי אין-ספור פעמים מאז פרוץ עידן האינטרנט, והיא מתחרה רק בזו שנשמעה קרוב לוודאי לאחר המצאת מכשיר הטלפון. כוחן העולה של הרשתות החברתיות הצית מחדש את הדיון בשאלה אם התקשורת האינטרנטית מביאה לירידה במספרן ובאיכותן של האינטראקציות הבין-אישיות פנים אל פנים. בתחילת עידן האינטרנט רווחה האמונה שכל שאנשים מקדישים זמן רב יותר לתקשורת מקוונת, כך יורדת הסבירות שהם יפגשו עם

חברים ועם בני משפחה במרחב הלא-מקוון. תקשורת מקוונת, כך נטען, עלולה להמיר קשרים חברתיים "אמתיים", חזקים ועמוקים במערכות יחסים וירטואליות, שהן רופפות וחולפות (Kraut et al., 1998; Mesch, 2003).

עם זאת הספרות העכשווית תומכת בדרך כלל בטענה ההפוכה, שתקשורת מקוונת מעודדת ואף משפרת את מערכות היחסים הקיימות. הזמן שאדם מקדיש לתקשורת אינטרנטית רק מתווסף לזמן המוקדש לתקשורת "רגילה", ובכך גדל בעצם סך התקשורת הבין-אישית החיובית (Valkenburg & Peter, 2007). טענה זו מכונה "השערת ההגברה", והיא מנבאת שרוב התקשורת באינטרנט תתרחש דווקא עם חברים "ישנים", מהמרחב הפיזי, ולפיכך תתרום בסופו של דבר לרווחה הנפשית. במחקר שבדק יותר מ-20 אלף נבדקים מ-13 מדינות נמצא מתאם חיובי בין השימוש באינטרנט ובין היחסים ה"אמתיים" עם בני משפחה, עם חברים ועם עמיתים לעבודה (Amichai-Hamburger & Hayat, 2011). הפופולריות העצומה של הרשתות החברתיות גורמת לבני נוער לראות בהן ערוץ נוסף, ואולי אף מרכזי, לכינון ולשימור של היחסים החברתיים "האמתיים" שלהם. המצדדים ב"השערת ההגברה" יטענו אפוא שהשימוש ברשתות חברתיות עשוי לשפר את מערכות היחסים הקיימות, להגביר תחושות חיוביות של שייכות ולהפחית תחושות שליליות של בדידות, ואף תחושות של חרדה ודיכאון (Grieve, Indian, Witteveen, Tolan, & Marrington, 2013). ואכן, השימוש ברשת החברתית נמצא לרוב קשור דווקא לתחושות של "הון חברתי" - תחושות חיוביות של נגישות למשאבים, למידע ולתמיכה מצד קהילות החברים שהאדם משתייך אליה (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). ההון החברתי שחווה המשתמש ברשת החברתית משפר את הסתגלותו החברתית ומפחית את בדידותו. מלבד עצם השימוש ברשת החברתית, גם תוכן השימוש, כלומר הנושאים שעליהם אנשים מדברים בה, משפיע על תחושותיהם של המשתמשים. אנשים שמעלים לרשת פוסטים שמטרתם גיוס תמיכה מקהל החברים, השגת מידע, התייעצות או פנייה לעזרה, מדווחים על תחושה של הון חברתי רב יותר. לא זו בלבד שאנשים אלו רואים ברשת החברתית אמצעי לקבלת מידע, לתכנון יעיל של זמן ואף ללמידה משאלות ומתגובות של אחרים, אלא שהם גם "משיבים את חובם לחברה" ומנסים להיענות לצורכי האחר ברשת (Ellison, Gray, Lampe, & Fiore, 2014).

אמנם "השערת ההגברה" משמשת מסגרת תאורטית טובה לתיאור הקשרים החברתיים הווירטואליים, אך היא אינה נדרשת להבדלים בין-אישיים בשימוש

ברשת החברתית. שתי תתי-השערות מתחרות מציעות מנגנון שיעמוד בבסיס "השערת ההגברה" ויאפשר חלוקה של המשתמשים על פי סגנונות אישיות: "השערת העשיר הוא המתעשר" ו"השערת הפיצוי החברתי" (Kraut et al., 2002). על פי "השערת העשיר הוא המתעשר" אנשים מוחצנים ובעלי כישורים חברתיים בעולם האמתי הם המרוויחים הגדולים מהתקשורת האינטרנטית. כישוריהם החברתיים עוזרים להם לקיים מערכות יחסים באינטרנט, ובזכותם הם זוכים לתמיכה חברתית-רגשית מקהל חבריהם ברשת. תכונות אלו הופכות את מערכות היחסים של העשירים חברתית למספקות יותר, והדבר מביא לשיפור של ממש באיכות חייהם. לעומת זאת "השערת הפיצוי החברתי" מנבאת את ההפך. על פיה התקשורת המקוונת היא בבחינת הזדמנות חברתית ייחודית דווקא לאנשים מופנמים בעלי כישורים חברתיים מועטים יותר הנוטים לחרדה חברתית. עידן האינטרנט מאפשר לאנשים אלו לקיים מערכות יחסים משמעותיות בסביבה מאיימת פחות, והם שעתידים להפיק את התועלת המרבית מהשימוש באינטרנט.

שתי ההשערות זכו לתמיכה אמפירית מסוימת. במחקר שערך יעקב אופיר, אחד מכותבי פרק זה, והשתתפו בו יותר מ-400 בני נוער מכל רחבי הארץ נמצא קשר בין תחושות של דחייה חברתית ובין עמדות חיוביות כלפי השימוש ברשת החברתית. מתאם חיובי דומה (אך נמוך) נמצא גם בין דחייה חברתית לבין מידת השימוש ברשת בפועל, ללא הבדלים מובהקים בין בנים לבנות (Ophir, in press). כמו כן נמצא שאנשים מופנמים וביישנים נהנים יותר מהשימוש בפייסבוק ומדווחים על חוויות חיוביות ועל תחושות של קרבה ושל תמיכה חברתית (Baker & Oswald, 2010). עם זאת במחקר אחר נמצא שככל שלבני נוער חברויות טובות "רגילות" רבות יותר, כך הם משתמשים יותר גם בתקשורת אינטרנטית (Lee, 2009). ממצאים מעורבים אלו משקפים את מורכבות הקשר בין שימוש ברשת חברתית ואישיות, מורכבות שהשערה אחת בלבד אינה יכולה להסבירה. עם זאת שתי תתי-ההשערות שבצלה של השערת האם, "השערת ההגברה", מכוונות למסקנה משותפת אחת: כאשר מדובר ביחסים חברתיים החלוקה בין "עולם אמתי" ובין "עולם וירטואלי" אינה עומדת במבחן המציאות. גם האנשים שאנו מתקשרים אתם אונליין הם אמתיים, והתקשורת אתם משפיעה על המציאות. לכן קשרים חברתיים באינטרנט הם קשרים בין-אישיים לכל דבר (Ellison, 2015).

הצגה עצמית

לפני שנפנה לעסוק בזיהוי של סימני מצוקה ברשתות החברתיות עלינו לשאול שאלה בסיסית: האם בני נוער מציגים את עצמם ברשתות החברתיות הצגה אותנטית? אחד השימושים המרכזיים ברשתות החברתיות הוא הצגה עצמית, אך מעט ידוע עד כמה הצגה זו כנה ומדויקת, ועד כמה היא עולה בקנה אחד עם האופן שבו מציגים את עצמם בני הנוער במרחב הפיזי. ספרות מוקדמת על פסיכולוגיה ואינטרנט הדגישה את העובדה שהתקשורת המקוונת היא הזדמנות ייחודית עבור אנשים לגלות את "העצמי האמתי" שלהם (Bargh, McKenna, & Fitzsimons, 2002). את המושג "עצמי אמתי" טבעו קרל יונג וקרל רוג'רס, והם הבדילו בין העצמי הציבורי של האדם (כלומר "הפרסונה") ובין העצמי הפנימי ("האמתי"). רוג'רס טען שאנשים מרגישים סיפוק רב יותר כאשר הם מגלים את העצמי האמתי שלהם. הופעת האינטרנט והיכולת לתקשר עם אחרים בעילום שם אפשרו לאנשים למלא את הצורך הפסיכולוגי העמוק הזה ולגלות את העצמי האמתי שלהם (McKenna, Green, & Gleason, 2002).

הנטייה להשתמש באינטרנט כדי לחקור ולהציג את האני האמתי נמצאה קשורה לתכונות אישיות. ברוח "השערת הפיצוי החברתי" נמצא שאנשים מופנמים נוטים לגלות היבטים נסתרים של "האני האמתי" שלהם ולאתר את העצמי האמתי שלהם באינטרנט, בעוד שאנשים מוחצנים מעדיפים אינטראקציות חברתיות "רגילות", לא מקוונות (Amichai-Hamburger, Wainapel, & Fox, 2002). באופן דומה, אנשים המדווחים שקל להם יותר לבטא את העצמי האמתי שלהם באינטרנט נוטים יותר להשתמש באינטרנט בהיותו משמש להם תחליף חברתי. הנטייה לבטא את העצמי האמתי באינטרנט נמצאה קשורה בעמדות חיוביות כלפי פעילות באינטרנט ולנטייה ליזום חברויות חדשות ומערכות יחסים רומנטיות בפייסבוק (Tosun & Lajunen, 2009; Tosun, 2012).

בניגוד לגישת העצמי האמתי, יש חוקרים הטוענים שבשל החשיפה העצמית העצומה ברשתות החברתיות בני נוער זהירים ואסטרטגיים מאוד בנייהול ההצגה העצמית שלהם (Walther, 2007). ככלל אנשים נוטים להציג את עצמם באופן חיובי, על אחת כמה וכמה בני נוער, שבאופן טבעי עסוקים מאוד ברושם שהם מותירים, ולכן צפויים לבנות לעצמם פרופיל "משופר" ואידאלי, או לפחות כזה שיתקבל באופן חיובי בקרב בני גילם. לדוגמה, בני נוער (ובייחוד בנות) נוטים לפרסם תמונות פרופיל שבהן הם נראים מושכים פיזית (Siibak, 2009). תמונת הפרופיל נחשבת אמצעי חשוב ביותר להצגה עצמית מפני שכל צעד בפייסבוק, כל פוסט וכל תגובה, נושאים את החתימה האישית של תמונת הפרופיל.

למרות הרצון הטבעי להציג עצמי חיובי ואידאלי, יש גם עדות לכך שפרופילים בפייסבוק אכן משקפים את אישיות האדם בעולם האמתי (actual self) ולא אישיות אידאלית כלשהי (Back et al., 2010). ייתכן שההסבר לכך שמחקרים שונים הניבו תוצאות שונות נעוץ בהבדלים בין-אישיים. ואכן, בכמה מחקרים נמצא שקידום עצמי בפייסבוק (כגון העלאת תמונות פרופיל יפות) קשור בשתי תכונות אישיות: נרקיסיזם ומוחצנות (Buffardi & Campbell, 2008; Mehdi-zadeh, 2010; Ong et al., 2011). בדומה לסעיף הקודם שעסק בקשרים חברתיים באינטרנט, גם כאן הממצאים המעורבים מצביעים על תמונה רבת-פנים. עם זאת מאחר שפרופיל הפייסבוק לרוב אינו אנונימי (שלא כפי שהיה בפורומים אינטרנטיים מוקדמים יותר), אפשר להסיק מהספרות העוסקת בהצגה עצמית באינטרנט שתי מסקנות ראשוניות: (א) באופן כללי צפויה מגמה של הצגה "משופרת" של העצמי ברשת החברתית; (ב) ייתכן שאסטרטגיות ההצגה העצמית תלויות בתכונות אישיות. אם אכן ההבדלים בדפוסי ההצגה העצמית נובעים מהבדלים בין-אישיים באופן שיטתי, אזי דפוסים אלו יכולים לשמש גם הם רמזים לאיתור מצוקה.

שיתוף ברגשות ובמצוקה

מחקרים עדכניים מראים שהרשתות החברתיות הן פלטפורמות נוחות לשיתוף רגשי. עדכוני סטטוס (פוסטים) - אחת הפעילויות הבולטות ביותר בפייסבוק - משמשים לעתים קרובות לשיתוף רגשי, ובעיקר לאוורור (ונטילציה) של רגשות תסכול (Manago, Taylor, & Greenfield, 2012). השיתוף ברשתות החברתיות עשוי להיות מוסבר באפשרון תחושה של שליטה לצד תחושה של שייכות. תחושת השליטה נובעת מהיכולת להגביל את הגישה לפרופיל האישי. ברוב המקרים הבחירה לשתף ברגשות ברשת החברתית היא בחירה רציונלית ומודעת, תוצאה של תהליך מכוון, אם כי לעתים תגובות רגשיות הן תגובות ספונטניות לאירועים (Van Gool, Van Ouytsel, Ponnet, & Walrave, 2015). תחושת השייכות נובעת מן ההשתייכות לקבוצות ספציפיות של חברים ואנשי קשר. כאשר משתמשים זוכים בלייקים ובתגובות על עדכוני הסטטוס שלהם הם מקבלים בעצם הכרה, והכרה זו מעודדת אותם להמשיך ולשתף אחרים ברגשותיהם (Moreno, Jelenchick et al., 2011).

ראיונות עם משתמשי פייסבוק בעידן שבדרך כלל אנשים רואים בסטטוסים של מצוקה בפייסבוק קריאה כנה לעזרה (Egan, Koff, & Moreno, 2013).

עם זאת "it takes one to know one": אנשים שבעצמם מפרסמים סטטוסים של מצוקה בפייסבוק נוטים יותר לראות בפרסומים של אחרים זעקה אותנטית לעזרה. זאת ועוד, תגובות בפועל לסטטוסים של מצוקה תלויות במידת הקרבה לאדם ששיתף במצוקה (Moreno, Jelenchick, & Kota, 2013). כאשר חבר קרוב מפרסם סטטוס של מצוקה, הנטייה היא להגיב תגובה אישית וישירה. כאשר ההיכרות רחוקה יותר הנטייה היא ליצור קשר באופן עקיף, למשל דרך חבר משותף. במקרים קיצוניים פונים הקוראים למשטרה או לגורמים אחרים. מעניין לציין שמרואיינים מעטים בלבד דיווחו שבמקרים כאלה יציעו תמיכה דרך פייסבוק עצמו. החדשות הטובות הן שכעת, לאחר שתופעת השיתוף במצוקה ברשת הפכה מוכרת, חוקרים רבים מנסים לבנות כלים לזיהוי מוקדם של אותות מצוקה ברשתות החברתיות.

זיהוי מצוקה ברשת החברתית

למרות הנטייה לשיתוף במצוקה ברשת (Ophir, in press) והקשרים שבין מאפייני אישיות לבין תקשורת והצגה עצמית באינטרנט שנדונו לעיל, אנו יודעים מניסיוננו הקליני-חינוכי שלא בכל יום נתקלים בפוסטים של מצוקה שיש בהם קריאה ברורה לעזרה. לעתים קרובות מנוסחים הפוסטים ניסוח אמורפי או פיזי ולא תמיד הם נקלטים ברשת. הסטטוס הפותח את המאמר הזה נכתב כהמחשה לשיתוף במצוקה ברשת, בהשראת מאות סטטוסים אמתיים שנאספו בשנתיים האחרונות במחלקת מדיה חברתית שבחטיבה לקידום נוער וצעירים בעיריית ירושלים. עשרות רבות מהסטטוסים הללו הכילו תכנים קשים של דיכאון, דחייה חברתית ואף משאלות מוות. הסטטוסים נשלחו על ידי כותבי הפרק הנוכחי לעשרה שופטים, כולם פסיכולוגים בהתמחות קלינית, והם דירגו ומיפו את המצוקה הנשקפת מהם, וניסו לאתר מאפיינים דומיננטיים העשויים להצביע על מצוקה. מלבד התייחסויות מפורשות למוות ולתסמינים הדיכאוניים כללו הסטטוסים שדירגו הפסיכולוגים כסטטוסים דיכאוניים גם מאפייני שפה מובחנים וכלל לא טריוויאליים ובהם תוכן מופשט ופואטי, שכיחות גבוהה של שימוש בגוף ראשון ובמילה "אני", תוכן שלילי וקללות והתכתבות הרסנית עם בני הגיל (Ophir, Asterhan, Schwarz, in press).

מחקר זה מצטרף למחקרים עדכניים שהחלו לאחרונה לחפש סימני מצוקה בעדכוני סטטוס ברשתות החברתיות. כמה מחקרים הראו כי עדכוני סטטוס עשויים לכלול רמזים ברורים למגוון רחב של קשיים, מדיכאון ועד התנהגויות שיש בהן סיכון כגון שימוש בסמים והתנהגות מינית לא זהירה (למשל, Moreno,

Brockman, Wasserheit, & Christakis, 2009; Moreno, Egan, & Fleming, 2011; Moreno, Jelenchick, et al., 2011). באחד המחקרים, שהשתתפו בו סטודנטים צעירים (בני 18), נמצאו סימנים רבים יותר לדיכאון בסטטוסים שכתבו נשים (44%) מאשר בסטטוסים של גברים (17%) (Whitehill, Brockman, & Moreno, 2013). עם זאת רוב המחקרים לא בדקו עד כמה תקפים סימנים אלו, כלומר עד כמה הם מבטאים מצוקה אישית של ממש. למיטב ידיעתנו, מחקרים מעטים בלבד נדרשו לשאלה זו. מחקרים אלו עסקו בעיקר ברמזים לתסמינים דיכאוניים בפוסטים של סטודנטים במכללות ובאוניברסיטאות: במחקר אחד דווח על קשר בין פוסטים שכללו התייחסויות לדיכאון ובין תסמינים של דיכאון מחוץ לזירה הדיגיטלית (Moreno et al., 2012); במחקר אחר נמצא כי אפשר להעריך דיכאון במידה מתונה של דיוק על סמך עדכוני סטטוס ברשת החברתית MySpace ובפייסבוק (Holleran, 2010).

כיום, עם כניסתנו לעידן ה-data science, נעשים ניסיונות לבנות אלגוריתמים ממוחשבים שביכולתם להעריך אוטומטית את אישיות המשתמש על סמך פעולותיו ברשת החברתית. המלל העצום ההולך ומצטבר במדיה החברתית הפך להיות מקור עשיר של ידע באשר לאישיות המשתמשים. בעשור האחרון ניסו יותר ממאה מחקרים לקשור בין שימוש בשפה לבין מגוון תכונות פסיכולוגיות. ניסיון זה החל עוד טרם הפצעתן של הרשתות החברתיות, וכבר אז עלו ממצאים מעניינים. נמצא למשל שאנשים הנוטים לנירוטיות נוטים גם להשתמש יותר בגוף ראשון (למשל במילים "אני", "שלי"), ואילו אנשים מוחצנים משתמשים יותר במילות רגש חיוביות (למשל במילים "שמח", "מדהים", "מעולה") (Pennebaker & King, 1999).

באמצעות שיטות לעיבוד שפה טבעית (NLP - Natural Language Processing), אלגוריתמים ממוחשבים חכמים המיועדים להבנת שפות אנושיות, אפשר לאסוף מידע ולהסיק מאפיינים טקסטואליים משמעותיים מטקסטים מרובים. אפשר לעשות זאת למשל על ידי ספירת מילים מקטגוריות לשוניות-פסיכולוגיות שונות: כל מילה מושווית למילון פנימי המגדיר אילו מילים יש לספור ולאיזו קטגוריה המילה מתאימה. בשיטה כזאת - של ספירת מילים וחקר לשוני (Ramirez-Esparza, Pennebaker, Garcia, & Suria, LIWC) (2007) - נמצא לדוגמה ששימוש במילות רגש ("עצוב", "מרגיש לא שווה" וכיוצא באלה) ובמילים הקשורות בקוגניציה (למשל "חושב"), וכן שימוש בגוף ראשון (למשל "אני") ובזמן עבר (למשל "הייתי") קשורים לדיכאון (Pennebaker, 2004).

כפי שעולה מתרשים 1, יש קטגוריות של מילים המבחינות במובהק למשל בין נירוטיות ובין יציבות רגשית או בין מוחצנות ובין מופנמות (Schwartz et al., 2013).² המדיה חברתית מספקת לחוקרים סביבת שפה טבעית של מיליוני אנשים, ובהערכה זהירה אך סבירה נדמה שאנו נמצאים בפתחה של תקופה שיהיה אפשר ליצור בה כלים מהירים להערכת אישיות שהם גם תקפים וגם יציבים דיים לאורך זמן (Park et al., 2014). עם זאת אין כיום למיטב ידיעתנו כלים של סינון ממוחשב לזיהוי סימני מצוקה. במסגרת עבודת הדוקטורט של יעקב אופיר ובשיתוף פעולה עם פרופ' רועי רייכרט מהטכניון, אנו ממשיכים לחקור את סימני המצוקה שמצאנו במחקרים קודמים, ואחת ממטרותינו היא לפתח כלי ממוחשב ואוטומטי לזיהוי מצוקה של בני נוער ברשתות החברתיות.

תמיכה רגשית וייעוץ פסיכולוגי באמצעות הרשת החברתית

"מעכשיו אני הולכת להיות השגרירה של הילדים הטובים, של הילדים השקטים... כי המחנכים לא יודעים לקרוא את המציאות בבית הספר", בכתה אמו של דודאל בהלוויית בנה, "אף אחד מהמורים לא ראה את המתרחש". היא פנתה אל בני הנוער שבאו לנחם, "בבקשה מכם, אם יש לכם משהו שמפריע לכם, שיהיה הדבר הכי קטן בעולם, תפתחו את הפה, אל תשמרו עמוק בלב". דודאל מזרחי, נער חביב ומתוק מהישוב כפר אדומים, שם קץ לחייו לאחר שסבל ממעשי בריונות רשת. בצ'אט של דודאל בפייסבוק, שנותר פתוח ומיותם לאחר מותו, אפשר היה לראות כיצד כינו אותו "חבריו" בשמות גנאי ואף עודדו אותו להרוג את עצמו. מוריו של דודאל סיפרו שמעולם לא שמעו את דודאל מביע מחשבות או כוונות אובדניות, אך גם אם ניתן היה לקרוא את הכתובת שעל הקיר בפייסבוק,³ נשאלות שתי שאלות: (א) האם מבחינה אתית מורים יכולים להיות חברים של תלמידים ברשת החברתית; (ב) אם כן, מהי הדרך הטובה ביותר לגשת אל ילדים המסמנים לנו את כאבם ולטפל בהם.

2 A = מוחצנות (לדוגמה: "מסיבה") לעומת מופנמות (לדוגמה: "מחשב"). B = נירוטיות (לדוגמה: "שונא") לעומת יציבות רגשית (לדוגמה: "בר מזל"). באשר לכל תכונה, מילים וביטויים נמצאים במעגל המרכזי והנושאים (המיוצגים באמצעות 15 המילים השכיחות ביותר) במעגלים קטנים מסביב למעגל המרכזי. גודל המילה במעגלים המרכזיים מסמל את עוצמת המתאם עם התכונה, וצבע המילה מסמל את השכיחות היחסית שלה. במעגלים הפריפריאליים גודל המילה מסמל את השכיחות היחסית שלה בתוך הנושא. 3 יומיים לפני הטרגדיה כתב דודאל מזרחי פוסט בפרופיל הפייסבוק שלו ובו מילותיו האחרונות של זוהר ארגוב לפני שהתאבד.

במחקר שנערך בקרב 60 סטודנטים בני 18 בארצות הברית בשנת לימודיהם הראשונה ורווית הקשיים נמצא שסטודנטים מעדיפים שהפנייה אליהם בעקבות סטטוס של מצוקה תהיה ישירה, פנים אל פנים: כל הסטודנטים היו נכונים לקבל התערבות חיזונית של חבריהם; רובם המכריע (93%) היו נכונים לקבל אף התערבות של המרצים שלהם או של עוזרי ההוראה; ומחצית המדגם היה נכון לקבל התערבות של אנשים זרים לגמרי. עם זאת סטודנטים שפרסמו בעצמם פוסטים הרומזים לדיכאון היו זהירים יותר ונכונים מעט פחות לקבל עזרה מאדם אחר, שאינו חבר שלהם: 85% מהם הסכימו לקבל עזרה ממרצים או מעוזרי הוראה (לעומת 97% מהסטודנטים שלא פרסמו פוסטים דיכאוניים), ורק שליש מהם הסכימו לקבל עזרה מאדם זר (לעומת 59%). חשוב לציין שלמרות הנכונות הרבה לקבל עזרה נבדקים רבים סיפרו כי הם מודאגים מכך שאנשים זרים עוקבים אחר פעילות הפייסבוק שלהם, גם אם זה למטרות חיוביות (Whitehill et al., 2013).

ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם ממצא שהוצג למעלה, ועל פיו מרואיינים מעטים בלבד הציעו לתמוך בחבריהם באמצעות הרשת החברתית, ורובם העדיפו לפנות אליהם ולדבר אתם פנים אל פנים. נדמה שהתפיסה העממית כי "אין תחליף לקשר פנים אל פנים" מתפרשת אצל רבים מאתנו פירוש דיכוטומי: או שמציעים עזרה פנים אל פנים או שאין מציעים עזרה כלל. תפיסה זו מצטרפת לתפיסות מוכרות אחרות בדבר אופי הטיפול הפסיכולוגי הראוי: "טיפול פסיכולוגי מחייב מסגרת (setting) מוגדרת ושעות קבועות"; "מדובר בתהליך עמוק ובין-אישי שיכול להתרחש רק בין כותלי חדר הטיפול". לצד תפיסות אלו עומדות כבדות משקל גם דילמות אתיות. באופן בלתי נמנע חברות בפייסבוק עם בני נוער מעוררת בקרב אנשי חינוך וטיפול דילמות מסובכות: האם אני חבר או מטפל? כיצד ייתכן שנערים ונערות ייחשפו לתמונות אישיות שלי? האם הם יכולים לצפות שאנחנו המורים נהיה זמינים עבורם ברשת כל העת, גם מחוץ לשעות הלימודים, ואפילו בלילה, בסופי שבוע ובחופשים?

השאלות האתיות, התפיסות בדבר מהותו של טיפול, וכמובן הראשוניות של תחום המצוקה ברשת, הותירו במידה רבה מאחור את פיתוח תחום הייעוץ והתמיכה בבני נוער ברשת החברתית, אף שבתחום הייעוץ הפסיכולוגי המקוון, בעיקר באמצעות דואר אלקטרוני וידאו-צ'אט כבר נצבר די ניסיון מאז סוף שנות התשעים (Mallen, Vogel, Rochlen, & Day, 2005). לייעוץ המקוון יתרונות בולטים ברורים, בראש ובראשונה יתרון של נגישות: הוא מאופיין בדרך כלל במפגשים תכופים של יותר מפעם בשבוע, בירידה במספר הביטולים, ויש בו כדי לתרום במיוחד לאנשים הסובלים מנכות פיזית או מחרדה חברתית ולאנשים

המתגוררים באזורים מרוחקים. יתרון חשוב נוסף הוא הנינוחות של המטופל: מטופלים באינטרנט מרגישים מאוימים פחות, חשים בנוח יותר בסביבה הטבעית שלהם ומרשים לעצמם להיות כנים יותר עם המטפל. עם זאת רבים אינם רואים בייעוץ המקוון טיפול פסיכולוגי לגיטימי ומעלים שאלות חשובות כגון כיצד יכול המטפל לתת מענה למטופל הנוטה לאובדנות כאשר הוא רחוק ממנו פיזית. למרות הביקורת, כדאי לבחון את הייעוץ המקוון מנקודת המבט של טיפול מוכוון פתרון או של ייעוץ פסיכולוגי, אשר בשונה מהטיפול הפסיכולוגי המסורתי שמים דגש מועט יותר על העבר, מתמקדים בבעיות ספציפיות ומסייעים למטופל לחפש פתרונות מעשיים בהווה. מנקודת מבט זו יעילות הייעוץ המקוון זוכה לתמיכה אמפירית מרשימה (Mallen et al., 2005). לדוגמה, במחקר רנדומלי ומבוקר נמצא שטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) שנערך בהתכתבות דרך המחשב הביא לשיפור בתסמינים של דיכאון (Kessler et al., 2009).

ככל הידוע לנו לא נערכו מחקרים על ייעוץ פסיכולוגי ברשת החברתית, אך בעניין זה השטח מקדים את האקדמיה. בחטיבה לקידום נוער וצעירים של עיריית ירושלים הקימו בשנת 2013 צוות פעולה ששמו "מחלקת מדיה חברתית". זוהי מחלקה ייחודית מסוגה בארץ (ואולי אף בעולם) בהציבה את הפייסבוק ככלי תומך טיפול בנוער בסיכון. צוות המחלקה נמצא בקשר עם מאות בני נוער בסיכון בירושלים דרך הרשתות החברתיות, מנטר סימני מצוקה ושימוש בחומרים ממכרים בקרב בני נוער ובעיקר מציע להם אוזן קשבת ברשת.

מתוך הבנה שבני נוער רבים זקוקים פעמים רבות לאוזן קשבת או לייעוץ חד-פעמי - אם בעקבות משבר פְּרָדה מחברה, אם בשל הסתבכות עם החוק או מריבה עם ההורים שיצאה מכלל שליטה - חשוב היה לפתוח עבור בני הנוער ערוץ תקשורת זמין שאפשר להיעזר בו בכל עת ומכל מקום. לשם כך הקים הפסיכולוג יעקב אופיר בתוך מחלקת המדיה החברתית פרויקט ייחודי שנקרא "מענה ברשת" - דף פייסבוק שבו אנשי מקצוע מתחום החינוך והטיפול מעניקים עזרה ראשונה נפשית לבני נוער. "מענה ברשת" הוא אתר ללא תשלום המאפשר לבני נוער ולצעירים להתייעץ בקלות ובסודיות עם אנשי מקצוע תוך כדי שמירה על פרטיותם. צוות "מענה ברשת", עובדי חינוך ועובדים סוציאליים בחטיבה לקידום נוער בירושלים, זמינים בדף הפייסבוק עבור בני הנוער שנקלעו למצוקה או עבור אלה שמרגישים שלא במיטבם (שמצב הרוח שלהם "בקרשים"). מענה ברשת אינו מהווה תחליף לטיפול פסיכו-סוציאלי ספציפי ומקצועי, אך בדומה לשיחות חירום במתכונת של "קו חם", הוא נותן מענה פסיכולוגי מהיר ונגיש בשלוש רמות: (א) הקשבה וייעוץ "אונליין" לבעיות ולמצוקות; (ב) התאמה

אישית של הפונה למחלקות ולפרויקטים בתוך החטיבה לקידום נוער בעיריית ירושלים; (ג) הפניה לגורמי חוץ כגון מרפאות לבריאות הנפש. מחלקת המדיה החברתית אינה היחידה לזהות את הפוטנציאל הגלום ברשתות החברתיות, וכיום רבים אחרים משתמשים ברשתות החברתיות - לרוב שימוש ממוסד פחות - להתערבויות חינוכיות וטיפוליות. כפי שיתואר בהרחבה בפרק הבא, במהלך מבצע צוק איתן, בקיץ 2014, ערכנו מחקר בקרב תלמידי תיכון מדרום הארץ ומצאנו שמורים רבים היו בקשר עם תלמידיהם בזמן המלחמה באמצעות ווטסאפ ופייסבוק והעניקו להם תמיכה רגשית. התלמידים מצדם בירכו על תקשורת זו וראו בה התערבות מועילה ומרגיעה בזמנים קשים של מלחמה. עם זאת המחקר שם דגש על הבדלים בין-אישיים בין התלמידים, בעיקר בכל הנוגע לתחושות של דחייה חברתית ולנטייה לשתף במצוקה ברשת החברתית, היכולים להשפיע על התקשורת עם המורים (Ophir, Rosenberg, Asterhan, & Schwarz, 2016). אנו ממליצים אפוא להמשיך לחקור את התחום כדי לשפר ולמצות עד כמה שאפשר את הייעוץ ואת התמיכה הרגשית ברשת החברתית.

סוף דבר

הספרות העוסקת בממשק שבין פסיכולוגיה לאינטרנט עדיין לא הכריעה בשאלה אם אפשר לאתר רמזים למצוקה אישית של בני נוער ברשתות החברתיות ועד כמה תקפים ואינפורמטיביים הסימנים הללו. עם זאת אנו מניחים כי לא רחוק היום שבו חוקרי מדעי המחשב ופסיכולוגים יוכלו לתרגם את "שפת הפייסבוק" לכלי מדידה וזיהוי אוטומטיים שביכולתם להתריע על מצוקה של מתבגרים במידה רבה של דיוק. לכן אף שהתחום עדיין בחיתוליו ושאלות חשובות רבות נותרו ללא מענה, יש בפופולריות העצומה של אתרי הרשתות החברתיות משום הזדמנות חסרת תקדים לזיהוי מצוקה ולהענקת תמיכה רגשית לבני נוער ולצעירים בסיכון. אנו מאמינים שקירות הפייסבוק יכולים לפתוח לנו צוהר קטן לחייהם, לחששותיהם ולמצוקותיהם של בני נוער ולאפשר לנו - הורים, אנשי חינוך, ואנשי טיפול - להיות שם לצדם ואתם במצוקותיהם.

ביבליוגרפיה

Amichai-Hamburger, Y., & Hayat, Z. (2011). The impact of the internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 585-589. doi:10.1016/j.chb.2010.10.009

- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Fox, S. (2002). "On the Internet No One Knows I'm an Introvert": Extroversion, Neuroticism, and Internet Interaction. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 125-128. doi:10.1089/109493102753770507
- Back, M. D., Stopfer, J. M., Vazire, S., Gaddis, S., Schmukle, S. C., Egloff, B., & Gosling, S. D. (2010). *Facebook profiles reflect actual personality, not self-idealization* (Vol. 21, pp. 372-374). *Psychological Science*.
- Baker, L. R., & Oswald, D. L. (2010). Shyness and online social networking services. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 873-889. doi:10.1177/0265407510375261
- 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(1), 33-48. doi:10.1111/1540-4560.00247
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1303-1314. doi:10.1177/0146167208320061
- Egan, K. G., Koff, R. N., & Moreno, M. A. (2013). College students' responses to mental health status updates on Facebook. *Issues in Mental Health Nursing*, 34(1), 46-51.
- Ellison, N. B., Gray, R., Lampe, C., & Fiore, A. T. (2014). *Social capital and resource requests on Facebook*. *New Media & Society*, 16(7), 1104-1121. doi:10.1177/1461444814543998
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 604-609. doi:10.1016/j.chb.2012.11.017
- Holleran, S. E. (2010). *The early detection of depression from social networking sites*. ProQuest Information & Learning, US.
- Keith, S., & Martin, M. E. (2005). Cyber-bullying: Creating a culture of respect in a cyber world. *Reclaiming children and youth*, 13(4), 224-228.
- Kessler, D., Lewis, G., Kaur, S., Wiles, N., King, M., Weich, S. Sharp, D. S., Araya, R., Hollinghurst, S., & Peters, T. J. (2009). *Therapist-delivered internet psychotherapy for depression in primary care: A randomised*

- controlled trial. *The Lancet*, 374(9690), 628-634. doi:10.1016/S0140-6736(09)61257-5
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J. N., Helgeson, V., & Crawford, A. M. (2002). *Internet paradox revisited* (Version 1). United Kingdom: Blackwell Publishing doi:10.1111/1540-4560.00248
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). *Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?* [Press release]
- Lee, S. J. (2009). *Online communication and adolescent social ties: Who benefits more from Internet use?* (Version 3). United Kingdom: Wiley-Blackwell. doi:10.1111/j.1083-6101.2009.01451.x
- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Rochlen, A. B., & Day, S. X. (2005). Online counseling: Reviewing the literature from a counseling psychology framework. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 819-871. doi:10.1177/0011000005278624
- Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369-380. doi:10.1037/a0026338
- McDougall, P., Hymel, S., Vaillancourt, T., & Mercer, L. (2001). *The consequences of childhood peer rejection Interpersonal rejection* (pp. 213-247). New York, NY, US: Oxford University Press.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31. doi:10.1111/1540-4560.00246
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 13(4), 357-364. doi:10.1089/cyber.2009.0257
- Mesch, G. S. (2003). The family and the Internet: The Israeli case. *Social Science Quarterly*, 84(4), 1038-1050. doi:10.1046/j.0038-4941.2003.08404016.x
- Moreno, M. A., Brockman, L. N., Wasserheit, L. N., & Christakis, D. A. (2009). Adolescents' display of sexual references on a social networking web site is associated with intention to become sexually active. *Pediatric Research*, 66(4), 479-479.
- Moreno, M. A., Christakis, D. A., Egan, K. G., Jelenchick, L. A., Cox, E., Young, H., Villiard, H., & Becker, T. (2012). A pilot evaluation of associations between displayed depression references on Facebook and self-reported depression using a clinical scale. *Journal of Behavioral*

- Health Services & Research*, 39(3), 295-304. doi:10.1007/s11414-011-9258-7
- Moreno, M. A., Egan, K. G., & Fleming, M. F. (2011). Alcohol displays on Facebook: Intervention considerations. *Pediatric Research*, 70(4), 437-437.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2011). Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site. *depression and Anxiety*, 28(6), 447-455. doi:10.1002/da.20805
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Kota, R. (2013). Exploring depression symptom references on Facebook among college freshmen: A mixed methods approach. *Open Journal of Depression*, 2, 35-41.
- Ong, E. Y. L., Ang, R. P., Ho, J. C. M., Lim, J. C. Y., Goh, D. H., Lee, C. S., & Chua, A. Y. K. (2011). Narcissism, extraversion and adolescents' self-presentation on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 180-185. doi:10.1016/j.paid.2010.09.022
- Ophir, Y., (submitted). SOS on SNS: Adolescent Distress on Social Network Sites
- Ophir, Y., Asterhan, C. S. C., & Schwarz (in press). Unfolding the notes from the walls: The phenomenology of adolescents' depression on Facebook.
- Ophir, Y., Rosenberg, H., Asterhan, C. S. C., & Schwarz, B. B. (2016). In times of war, adolescents do not fall silent: Teacher-student social network communication in wartime. *Journal of Adolescence*, 46, 98-106. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.11.005
- Park, G., Schwartz, H. A., Eichstaedt, J. C., Kern, M. L., Kosinski, M., Stillwell, D. J., Ungar, L. H., & Seligman, M. E. P. (2014). Automatic personality assessment through social media language. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi:10.1037/pspp0000020
- Pennebaker, J. W., & King, L. A. (1999). Linguistic styles: Language use as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1296-1312. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1296
- Prensky, M. (2005). Listen to the natives. *Educational leadership*, 63(4), 8-13.
- Ramirez-Esparza, N., Pennebaker, J. W., Garcia, F. A., & Suria, R. (2007). The psychology of word use: A computer program that analyzes texts in Spanish. *Revista Mexicana De Psicología*, 24(1), 85-99.
- Rude, S. S., Gortner, E.-M., & Pennebaker, J. W. (2004). Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 18(8), 1121-1133. (published online: 18 Aug 2010.)

- Schwartz, H. A., Eichstaedt, J. C., Kern, M. L., Dziurzynski, L., Ramones, S. M., Agrawal, M., Shah, A., Kosinski, M., Stillwell, D., Seligman, M. E. P., & Ungar, L. H. (2013). Personality, gender, and age in the language of social media: The open-vocabulary approach. *PLoS one*. doi: 10.1371/journal.pone.0073791
- Siibak, A. (2009). Constructing the Self through the photo selection - Visual impression management on social networking websites. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(1), article 1.
- Sumter, S. R., Baumgartner, S. E., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2012). Developmental trajectories of peer victimization: Off-line and online experiences during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 50(6), 607-613. doi:10.1016/j.jadohealth.2011.10.251
- Sumter, S. R., Valkenburg, P. M., Baumgartner, S. E., Peter, J., & van der Hof, S. (2015). Development and validation of the multidimensional offline and online peer victimization scale. *Computers in Human Behavior*, 46, 114-122. doi:10.1016/j.chb.2014.12.042
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing "true self" on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1510-1517. doi:10.1016/j.chb.2012.03.018
- Tosun, L. P., & Lajunen, T. (2009). Why do young adults develop a passion for Internet activities? The associations among personality, revealing "True Self" on the Internet, and Passion for the Internet. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4), 401-406. doi:10.1089/cpb.2009.0006
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis (Version 4). *United Kingdom: Blackwell Publishing*.
- Van Gool, E., Van Ouytsel, J., Ponnet, K., & Walrave, M. (2015). To share or not to share? Adolescents' self-disclosure about peer relationships on Facebook: An application of the prototype willingness model. *Computers in Human Behavior*, 44(c), 230-239. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.036
- Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. *Computers in Human Behavior*, 23(5), 2538-2557. doi:10.1016/j.chb.2006.05.002
- Whitehill, J. M., Brockman, L. N., & Moreno, M. A. (2013). Just talk to me: Communicating with college students about depression disclosures on Facebook. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 122-127.