

Note: This is the pre-proofed version of a chapter in the edited volume: Schwarz, B. B., Rosenberg, H., & Asterhan, C. S. C. (In Press, 2017). *Breaking down barriers in education? Teachers, students and social network sites*. MOFET books. Please cite accordingly.

”לו רק יכלו הקירות (בפייסבוק) לדבר”

איתור מצוקה וטיפול בבני נוער באמצעות הרשת החברתית

יעקב אופיר, קריסטה אסטרחן וברוך שוורץ

Detection, Prevention, and Treatment of Adolescents' Distress on Social Media: A Literature Review

Yaakov Ophir, Christa S. C. Asterhan and Baruch B. Schwarz

For better or for worse, online social networks have become adolescents' new town square. Teenagers and young adults use SNS technology for various social activities, but most notably for self-presentation, emotional self-disclosure and frustration “venting, maintaining and creating social relations and affiliations, and even sharing learning materials. In popular media outlets, the negative effects and danger of SNS usage on teenagers' social life are often highlighted (e.g., online bullying, sexting, privacy invasions, and procrastination). In the present chapter, we offer a complementary, novel approach for research on the relation between SNS use and psychological well-being: Since teenagers' online SNS activities are logged and preserved, access to this information allows us to unobtrusively watch, monitor and learn about different facets of adolescents' social and personal lives. We present first findings of a research program, that specifically focuses on detection of adolescents' psycho-social distress, based on their SNS activities. We triangulate data obtained from expert judgments, interviews and self-report questionnaires, as well as computerized language processing methods. Finally, we offer a brief review on online counselling psychology and the various venues open to adolescents who seek emotional support via social networks.

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

ילדי דור ה-Z, "הילידים הדיגיטליים"¹, הם בראש ובראשונה, מתבגרים, על כל הסערות, הקושי והמתחים המשתמעים מכך. בדיוק כמו קודמיהם, הם מושפעים מאוד מבני גילם וחוששים להפוך דחויים חברתית. חלקם, נפגעים מגילויי בריונות, הן ברשת והן מחוצה לה, והפגיעה נחוּוית בעוצמה. דחיה חברתית וקורבנות לבריונות גורמת לתחושות דיכאון ולדימוי עצמי נמוך ובמקרים קיצוניים, אף מביאה מתבגרים אל הקצה, לפגיעה עצמית ולנסיונות התאבדות (McDougall, Hymel, Vaillancourt, & Mercer, 2001). למרבה הצער ובדיוק כמו קודמיהם, בני נוער רבים אינם נוהגים לשתף את הוריהם או מוריהם בבעיותיהם ובמצוקות שלהם אך בניגוד לדור ההורים, בדור ה-Z יש פייסבוק. הרשתות החברתיות, מפייסבוק וטוויטר ועד אינסטגרם או 'וואטסאפ', יכולות לשנות את חוקי המשחק: הפופולריות העצומה של אתרי הרשתות החברתיות באינטרנט מציעה הזדמנות חסרת תקדים לאיתור מוקדם של מצוקה ואולי אף לטיפול בבני נוער ברשת החברתית.

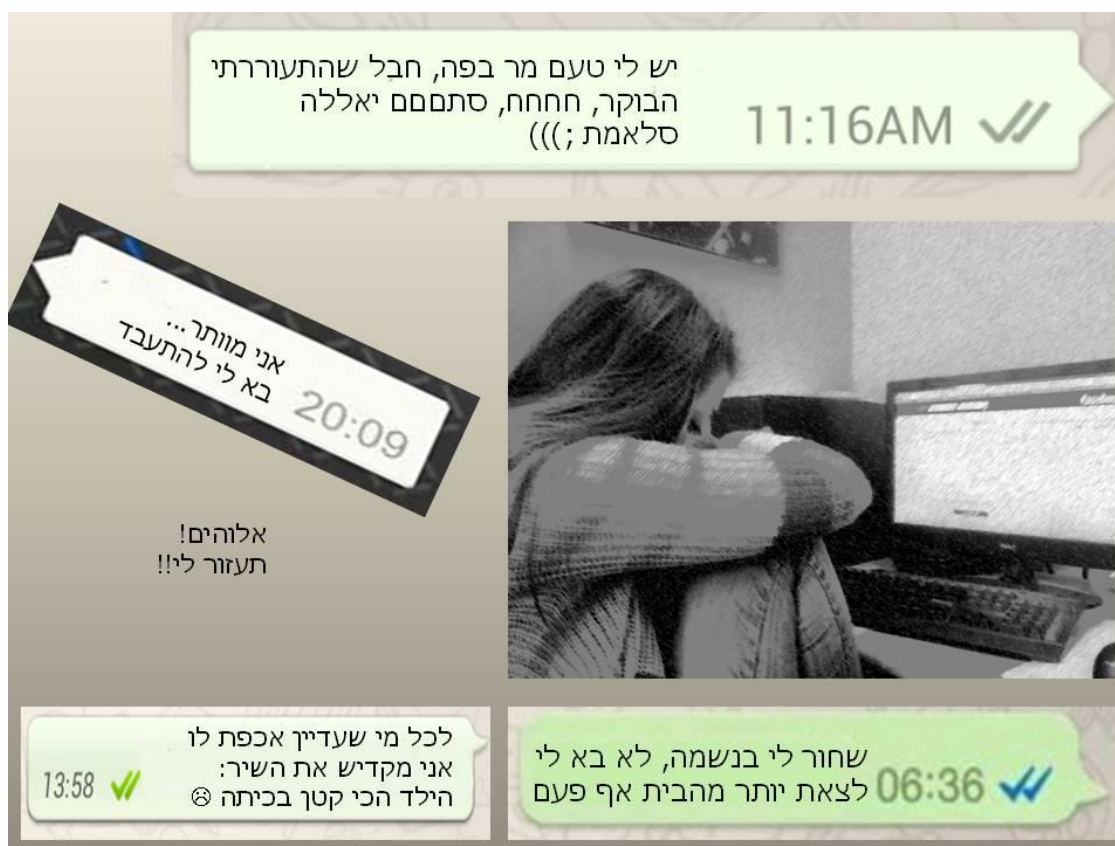
תחום המחקר העוסק בזיהוי מצוקה שלא לומר טיפול בבני נוער ברשתות החברתיות, עדיין מאוד צעיר, אך בראיונות שערכנו במשך השנתיים האחרונות, פגשנו אנשי חינוך וטיפול רבים שפועלים לניטור פעילות פייסבוק של בני נוער בסיכון במטרה לזהות, להתערב ולמנוע מצוקה. ובכל זאת, עד כמה התיאורים שלהם מדויקים? האם אכן ניתן לאתר סימנים למצוקה מתוך הרשתות החברתיות? עד כמה תקפים ואינפורמטיביים הסימנים הללו? שאלות אלו מובילות באופן טבעי לתהות האם וכיצד ניתן להשתמש ברשת החברתית ככלי טיפולי.

כדי לענות על שאלות אלו עלינו לבחון את הקשר שבין השימוש ברשת החברתית ובין מצוקה. דרך אחת לעשות זאת היא לבחון כיצד השימוש ברשת משפיע על הבריאיות הנפשית של הנער (מצוקה → פעילות פייסבוק). אנשי חינוך רבים מזהירים מפני השימוש הנרחב ברשתות החברתיות שעלול לגרום להשלכות שליליות רבות מ-'בריונות רשת', מיניות לא מותאמת ('sexting'), ו-'דיכאון פייסבוק'. לאזהרות אלו יש כמובן בסיס, תכונות מסוימות של התקשורת הוירטואלית, כגון: האנונימיות, הא-סינכרוניות והנגישות הופכים את הקורבנות לבריונות רשת למכאיבה במיוחד. לנערה שעוברת השפלה ברשת החברתית, אין לאן לברוח (Keith & Martin, 2005). הפגיעה רודפת אותה מבית הספר אל הבית, מהמרחב הציבורי אל המרחב הפרטי, היישר אל מכשיר הפלפון האישי שלה. עם זאת, מספר מחקרים שנערכו בנושא

¹ ילידים דיגיטליים (Digital Natives) - מונח שטבע מרק פרנסקי לתיאור הילדים שנולדו אל דור בו המחשב הביתי ומאוחר יותר, התקשורת האינטרנטית הם דבר שבשגרה. זאת לעומת, "המהגרים הדיגיטליים" (Digital Immigrants) שנולדו לפני שנת 1980.

קורבנות רשת מצאו שקורבנות ברשת היא **פחות שכיחה** מקורבנות "רגילה", בעולם האמיתי, וההשלכות שלה אינן חמורות יותר מאלו של הקורבנות הרגילה. לא זו בלבד אלא, במקרים מסוימים, הקשר בין קורבנות ברשת לבין רווחה נפשית אף חלש יותר מאשר במצבים של קורבנות בעולם האמיתי (Sumter, Baumgartner, Valkenburg, & Peter, 2012; Sumter, Valkenburg, Baumgartner, Peter, & van der Hof, 2015). כמובן שאין בכוונתנו להמעיט בסכנות הרשת, אך בפרק הנוכחי, אנו מציעים לאמץ גישה שונה ולבחון את הקשר שבין שימוש ברשתות חברתיות ובין מצוקה מן הכיוון ההפוך, כלומר לשאול "כיצד מצוקה משפיעה על השימוש ברשת החברתית?" (פעילות פייסבוק → מצוקה). כיוונית הקשר הזה, כך נטען, יכולה לעזור לפיתוח כלים וקריטריונים לזיהוי מצוקה של בני נוער שיאפשרו מתן מענה חינוכי-טיפולי בזמן אמת.

בסעיפים הבאים, נפרש בקצרה את היריעה התיאורטית העוסקת בקשר שבין תכונות אישיות, מצוקה והאופן בו בני נוער משתמשים ברשת החברתית. תחילה נמפה את הספרות על פני שלוש פונקציות עיקריות של הרשת החברתית: (1) קשרים חברתיים, (2) הצגה עצמית ו (3) שיתוף רגשי. לאחר מכן, נציג את ההתפתחויות העדכניות במחקר על זיהוי מצוקה מתוך פעילותם של בני נוער ברשת החברתית. לבסוף, נתאר את תפקידן האפשרי של הרשתות החברתיות בייעוץ פסיכולוגי ובתמיכה רגשית בבני נוער.



קשרים חברתיים באינטרנט

"אין תחליף לפגישה, פנים אל פנים". עם אין ספור הפעמים שנשמעה אמירה זו מאז פרוץ עידן האינטרנט, מתחרה רק זו שנשמעה וודאי לאחר המצאת מכשיר הטלפון. כוחן העולה של הרשתות החברתיות הצית מחדש את הדיון האם התקשורת האינטרנטית גורמת לירידה בכמות ובאיכות של האינטראקציות הבין-אישיות פנים אל פנים. אמונה רווחת בתחילת עידן האינטרנט הייתה שככל שאנשים מקדישים זמן לתקשורת מקוונת, כך יורדת הסבירות שהם יפגשו עם חברים ובני משפחה במרחב ה- לא מקוון. תקשורת מקוונת, כך נטען, עלולה להחליף קשרים חברתיים "אמיתיים", חזקים ועמוקים במערכות יחסים וירטואליות, רופפות וחולפות (Kraut et al., 1998; Mesch, 2003).

עם זאת, הספרות העכשווית תומכת בדרך כלל בטענה ההפוכה, כלומר שתקשורת מקוונת מעודדת ואף משפרת את מערכות היחסים הקיימות. הזמן שאדם מקדיש לתקשורת אינטרנטית רק מתווסף לזמן המוקדש לתקשורת "רגילה", ובכך גודל בעצם הסכום הכולל של התקשורת הבינאישית החיובית (Valkenburg & Peter, 2007). טענה זו קרויה בשם "השערת ההגברה" והיא מנבאת שרוב התקשורת באינטרנט תתרחש דווקא עם חברים "ישנים", מהמרחב הפיזי, ולפיכך היא תתרום בסופו של יום לעליה ברווחה נפשית. במחקר שבדק למעלה מעשרים אלף נבדקים מ- 13 מדינות נמצא שהשימוש באינטרנט קשור במתאם חיובי עם יחסים "אמיתיים" עם בני משפחה, חברים ועמיתים לעבודה (Amichai-Hamburger & Hayat, 2011). הפופולריות העצומה של הרשתות החברתיות גורמת לבני נוער להתייחס ולהשתמש ברשתות חברתיות כשלוחה נוספת ואולי אף מרכזית, לכינון ולשימור של היחסים החברתיים "האמיתיים" שלהם. מצדדי השערת ההגברה יטענו אם כן שהשימוש ברשתות חברתיות עשוי לשפר את מערכות היחסים הקיימות, להגביר תחושות חיוביות של שייכות ולהפחית תחושות שליליות של בדידות ואף תחושות חרדה ודיכאון (Grieve, Indian, Witteveen, Tolan, & Marrington, 2013). ואכן, השימוש ברשת החברתית נמצא לרוב קשור דווקא עם תפיסות של 'הון חברתי', התחושות החיוביות שיש לאדם נגישות למשאבים, למידע ולתמיכה, מתוך קהילות החברים אליהם הוא משתייך (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). ההון החברתי שנחוה על ידי המשתמש ברשת החברתית משפר את הסתגלותו החברתית ומפחית את בדידותו. מעבר לעצם השימוש ברשת החברתית, גם לתוכן השימוש, כלומר על מה אנשים מדברים ברשת החברתית, ישנה השפעה על תחושתיהם של המשתמשים. אנשים שמעלים לרשת פוסטים שמטרתם גיוס תמיכה מקהל החברים שלהם, בקשה למידע, התייעצות או פניה לעזרה, מדווחים על תפיסות גבוהות יותר של הון חברתי. לא זו בלבד שאנשים אלו רואים ברשת החברתית מקור טוב לקבל מידע, לתכנן זמן ואף ללמוד בעקיפין משאלות ותגובות של אחרים, אלא הם גם "משיבים את חובם לחברה" ומנסים להענות לצרכי האחר ברשת (Ellison, Gray, Lampe, & Fiore, 2014).

השערת ההגברה אמנם מספקת מסגרת תיאורטית טובה לתיאור הקשרים החברתיים הוירטואליים, אך היא אינה נדרשת להבדלים בין-אישיים בשימוש ברשת החברתית. שתי תתי השערות-מתחרות מציעות מנגנון שיעמוד בבסיס השערת ההגברה ויאפשר חלוקה לסגנונות אישיות: השערת "העשיר-מתעשר" לעומת השערת "הפיצוי החברתי" (Kraut et al., 2002). השערת "העשיר-מתעשר" קובעת שאנשים מוחצנים ובעלי כישורים חברתיים טובים בעולם האמיתי, הם "המרוויחים הגדולים" מהתקשורת האינטרנטית. הכישורים החברתיים שלהם עוזרים להם לקיים מערכות יחסים באינטרנט ומושכים אליהם תמיכה חברתית-רגשית מקהל חבריהם ברשת. תכונות אלו מובילות את 'העשירים חברתיים' למערכות

יחסים מספקות יותר עד כדי שיפור של ממש באיכות חייהם. השערת הפיצוי החברתי לעומת זאת, מנבאת את ההפך. התקשורת המקוונת כך נטען, מציעה הזדמנות חברתית ייחודית דווקא לאנשים מופנמים עם פחות כישורים חברתיים ועם יותר נטיה לחרדה חברתית. אנשים אלו יכולים כעת, בעידן האינטרנט, להיות במערכות יחסים משמעותיות בסביבה פחות מאיימת והם אלו שעתידיים להפיק את התועלת המרבית מהשימוש באינטרנט.

שתי ההשערות זכו לתמיכה אמפירית מסוימת. מצד אחד, במדגם שנערך ע"י כותב בפרק הנוכחי על למעלה מ-400 בני נוער מכל רחבי הארץ, נמצא קשר בין תחושות של דחיה חברתית ובין עמדות חיוביות כלפי השימוש ברשת החברתית. מתאם חיובי דומה (אך נמוך) נמצא גם בין דחיה חברתית לבין כמות השימוש ברשת בפועל, ללא הבדלים מובהקים בין בנים לבנות (Ophir, submitted). בהתאם לכך, נמצא גם שאנשים מופנמים וביישנים נהנים יותר מהשימוש בפייסבוק ומדווחים על חוויות חיוביות של תחושות קרבה ותמיכה חברתית (Baker & Oswald, 2010). מצד שני, נמצא שככל שלבני נוער יש יותר חברויות טובות "רגילות", כך הם משתמשים יותר גם בתקשורת אינטרנטית (Lee, 2009). נתונים מעורבים אלו משקפים את המורכבות של הקשר בין שימוש ברשת חברתית ואישיות, מורכבות שככל הנראה אינה ניתנת להסבר על ידי השערה אחת בלבד. למרות המורכבות, שתי תתי ההשערות בצילה של השערת האם, השערת ההגברה, מכוונים למסקנה משותפת אחת: כאשר מדברים על יחסים חברתיים, החלוקה בין "עולם אמיתי" ובין "עולם וירטואלי" אינה עומדת במבחן המציאות. האנשים איתם אנו מתקשרים און-ליין, הם "אמיתיים" ולתקשורת איתם יש השפעה על המציאות. לכן, קשרים חברתיים באינטרנט הינם קשרים בין-אישיים לכל דבר (Ellison, 2015).

הצגה עצמית

לפני שננסה לזהות סימני מצוקה עלינו לשאול את השאלה הבסיסית: האם בני נוער מציגים את עצמם ברשת החברתית בצורה אותנטית? אחד השימושים המרכזיים ברשתות החברתיות הוא ההזדמנות להצגה עצמית, אך מעט מאוד ידוע עד כמה הצגה זו מדויקת או חופפת להצגה העצמית במרחב הפיזי. הספרות המוקדמת על פסיכולוגיה ואינטרנט הדגישה את העובדה שהתקשורת המקוונת מספקת לאנשים הזדמנות ייחודית לגלות את "האני האמיתי" שלהם (Bargh, McKenna, & Fitzsimons, 2002). מקור הקונספט של עצמי אמיתי נמצא אצל קרל יונג וקרל רוג'רס שמבדילים בין העצמי הציבורי (כלומר הפרסונה) ובין העצמי הפנימי ("האמיתי") של האדם. רוג'רס טען שאנשים מרגישים סיפוק רב יותר כאשר הם מגלים את האני האמיתי שלהם. הופעת האינטרנט והאפשרות לתקשר עם אחרים בעילום שם אפשרו לאנשים למלא את הצורך הפסיכולוגי העמוק הזה ולגלות את האני האמיתי שלהם (McKenna, Green, & Gleason, 2002). השימוש בתקשורת באינטרנט במטרה לחקור ולהציג את האני האמיתי נמצא קשור עם תכונות אישיות. ברוח השערת הפיצוי החברתי, נמצא שאנשים מופנמים נוטים לגלות היבטים נסתרים של "האני האמיתי" שלהם ולאתר את העצמי האמיתי שלהם באינטרנט, בעוד שאנשים מוחצנים מעדיפים אינטראקציות חברתיות "רגילות", לא מקוונות (Amichai-Hamburger, Wainapel, & Fox, 2002). בהתאם לכך, אנשים שמדווחים שקל להם יותר לבטא את העצמי האמיתי שלהם באינטרנט נוטים יותר להשתמש באינטרנט כתחליף חברתי. הנטיה לבטא את העצמי האמיתי באינטרנט נמצאה קשורה עם

עמדות חיוביות כלפי פעילות באינטרנט ועם הנטייה ליזום חברויות חדשות ומערכות יחסים רומנטיות בפייסבוק (Tosun, 2012; Tosun & Lajunen, 2009).

בניגוד לגישת העצמי האמיתי, חוקרים אחרים טוענים כי בהתחשב בכך שרשתות חברתיות מעניקות חשיפה חברתית עצומה, בני נוער הם למעשה זהירים ואסטרטגיים מאוד בניהול ההצגה העצמית שלהם (Walther, 2007). ככלל, אנשים נוטים להציג את עצמם באופן חיובי יותר כלפי אחרים ובני נוער על אחת כמה וכמה. בני נוער שבאופן טבעי עסוקים מאוד בהצגת רושם חיובי צפויים וודאי לבנות לעצמם פרופיל "משופר" ואידיאלי, או לפחות כזה שיתקבל באופן חיובי בעיני בני גילם. לדוגמא, בני נוער (ובייחוד בנות) נוטים לפרסם תמונות פרופיל בהן הם נראים אטרקטיביים מבחינה פיזית (Siibak, 2009). תמונת הפרופיל נחשבת אמצעי חשוב ביותר של ההצגה עצמית, מפני שכל צעד בפייסבוק, כל פוסט או תגובה, נושא את החתימה האישית של תמונת הפרופיל.

למרות הרצון הטבעי להציג עצמי חיובי ואידיאלי, ישנה גם עדות לכך שפרופילים בפייסבוק דומים יותר לאישיות של האדם בעולם האמיתי (actual self) מאשר לאישיות אידיאלית (Back et al., 2010). יתכן שההסבר לכך שמחקרים שונים הניבו תוצאות שונות נעוץ בהבדלים בין-אישיים. מחקרים לדוגמא מצאו שקידום עצמי בפייסבוק (כגון העלאת תמונות פרופיל יפות) קשור עם שתי תכונות אישיות: נרקיסיזם ומוחצנות (Buffardi & Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010; Ong et al., 2011). בדומה לסעיף הקודם שעסק בקשרים חברתיים באינטרנט, גם כאן הממצאים המעורבים מצביעים על תמונה רבת פנים. עם זאת, מאחר שפרופילי פייסבוק לרוב אינם אנונימיים (בניגוד לפורומים אינטרנטיים מוקדמים יותר), ניתן להסיק מהספרות על ההצגה עצמית באינטרנט שתי מסקנות ראשוניות: (1) באופן כללי ניתן לצפות למגמה של ההצגה של עצמי "משופר" ברשת החברתית, אבל (2) יתכן שאסטרטגיות ההצגה העצמית תלויות בהבדלים בין אישיים. אם אכן, ההבדלים בדפוסי ההצגה העצמית נובעים מהבדלים אישיים באופן שיטתי, אזי דפוסים אלו יכולים גם הם, לשמש כאינדיקציות לאיתור מצוקה.

שיתוף של רגשות ומצוקה

מחקרים עדכניים מראים שהרשתות החברתיות הן פלטפורמות נוחות לשיתוף רגשי. עדכוני סטטוס (פוסטים), שנחשבים לאחת ממפעילויות הפייסבוק הבולטות ביותר, משמשים לעיתים קרובות לשיתוף רגשי, כאשר וונטילציה של רגשות ושל תסכול נמצאה כשכיחה ביותר (Manago, Taylor, & Greenfield, 2012). שיתוף זה עשוי להיות מוסבר בכך שהרשת החברתית מספקת תחושה של שליטה לצד תחושת שייכות. תחושת השליטה מתקבלת על ידי האפשרות לשנות ולהגביל את הגישה לפרופיל האישי. במרבית המקרים, הבחירה לשתף רגשות ברשת החברתית הינה בחירה רציונאלית ומודעת, תוצאה של תהליך מכוון, אם כי היא נתונה גם להשפעות של תגובות רגשיות ספונטניות לאירועים (Van Gool, Van Ouytsel, Ponnet, & Walrave, 2015). תחושת השייכות מתקבלת על ידי האפשרות להשתייך לקבוצות ספציפיות של חברים ואנשי קשר. כאשר משתמשים מקבלים תגובות או "לייקים" על עדכוני הסטטוס שלהם, הם מקבלים בעצם הכרה ועידוד להמשיך ולשתף את הרגשות שלהם (Moreno et al., 2011). ראיונות של משתמשי פייסבוק הראו שאנשים תופסים בדרך כלל סטטוסים של מצוקה בפייסבוק כקריאה כנה לעזרה (Egan, Koff, & Moreno, 2013). עם זאת, "it takes one to know one": אנשים שבעצמם מפרסמים סטטוסים של מצוקה בפייסבוק נוטים יותר לתפוס פרסומים של אחרים כזעקה

אותנטית לעזרה. בנוסף לכך, תגובות בפועל לסטטוסים של מצוקה תלויות ברמת הקרבה לאדם ששיתף במצוקה (Moreno, Jelenchick, & Kota, 2013). כאשר חבר קרוב מפרסם סטטוס של מצוקה, ישנה נטיה לתגובה אישית וישירה. כאשר מדובר בהיכרות רחוקה יותר, ישנה נטיה ליצור קשר באופן עקיף, כגון דרך חבר משותף. מקרים קיצוניים יכולים להיות מופנים למשטרה או לגורמים אחרים. מעניין לציין, שרק מעט מרואיינים דיווחו שהם יציעו תמיכה ישירות דרך המדיום של פייסבוק עצמו. החדשות הטובות הן שכעת, שתופעת שיתוף המצוקה ברשת הפכה מוכרת, חוקרים רבים מנסים לבנות כלים לזיהוי מוקדם של מצוקה, מתוך הרשתות החברתיות.

זיהוי מצוקה ברשת החברתית

למרות הנטיה לשיתוף מצוקה ברשת (Ophir, submitted) והקשרים שבין מאפייני אישיות לבין תקשורת והצגה עצמית באינטרנט שנדונו לעיל, מנסיוננו הקליני-חינוכי, פוסטים של מצוקה עם קריאה ברורה לעזרה אינם פוסטים שנתקלים בהם ביום יום. לעיתים קרובות הם גם מנוסחים בצורה אמורפית או פיוטית ולא תמיד הם "נתפסים ברשת". הסטטוס הפותח את הפרק נכתב כאילוטרציה לשיתוף מצוקה ברשת, בהשראת מאות סטטוסים אמיתיים שנאספו לאורך השנתיים האחרונות במחלקת מדיה חברתית, בחטיבה לקידום נוער וצעירים בעיריית ירושלים. עשרות רבות מהסטטוסים הללו הכילו תכנים קשים של דיכאון, דחיה חברתית ואף משאלות מוות. הסטטוסים נשלחו ע"י כותבי הפרק הנוכחי לעשרה שופטים, פסיכולוגים בהתמחות קלינית, לדירוג ומיפוי של המצוקה הנשקפת מהם במטרה לאתר מאפיינים דומיננטיים שעשויים להצביע על מצוקה. מעבר להתייחסויות אקספליציטיות למוות ולסימפטומים דיכאוניים, סטטוסים שדורגו ע"י הפסיכולוגים כסטטוסים דיכאוניים כללו מאפייני שפה מובחנים וכלל לא טריוויאליים. מאפיינים בולטים לדוגמה הם: תוכן אבסטרקטי ומטא-פיזי, שכיחות גבוהה של גוף ראשון ושל המילה "אני", תוכן שלילי וקללות והתכתבות הרסנית עם בני הגיל.

מחקר זה מצטרף למחקרים עדכניים שהחלו לאחרונה "לחפש" אחר סימני מצוקה בעדכוני סטטוס ברשתות החברתיות. מספר מחקרים הראו כי עדכוני סטטוס עשויים לכלול אזכור ישיר למגוון רחב של קשיים, מדיכאון ועד התנהגויות סיכון, כגון שימוש בסמים והתנהגות מינית לא זהירה (למשל: Moreno, Brockman, Wasserheit, & Christakis, 2009; Moreno, Egan, & Fleming, 2011; Moreno et al., 2011). במחקר לדוגמה על סטודנטים צעירים (בני 18), נמצאו יותר סימנים לדיכאון בסטטוסים שנכתבו ע"י נשים (44%) מאשר סטטוסים של גברים (17%) (Whitehill, Brockman, & Moreno, 2013). עם זאת, רוב המחקרים לא בדקו את מידת התוקף של האיזכורים הללו, כלומר: האם הם אכן קשורים למצוקה אישית ממשית. למיטב ידיעתנו, מעט מאוד מחקרים נדרשו לשאלה זו. מחקרים בודדים אלו, עסקו בעיקר באזכורים של סימפטומים דיכאוניים בקרב סטודנטים במכללות ואוניברסיטאות: במחקר אחד דווח על קשר בין פוסטים עם איזכורים לתסמיני דיכאון ובין הופעת סימפטומים של דיכאון מחוץ לזירה הדיגיטלית (Moreno et al., 2012). במחקר שני נמצא כי ניתן להעריך דיכאון במידה מתונה של דיוק מתוך עדכוני סטטוס ברשת החברתית MySpace וברשת הפייסבוק (Holleran, 2010).

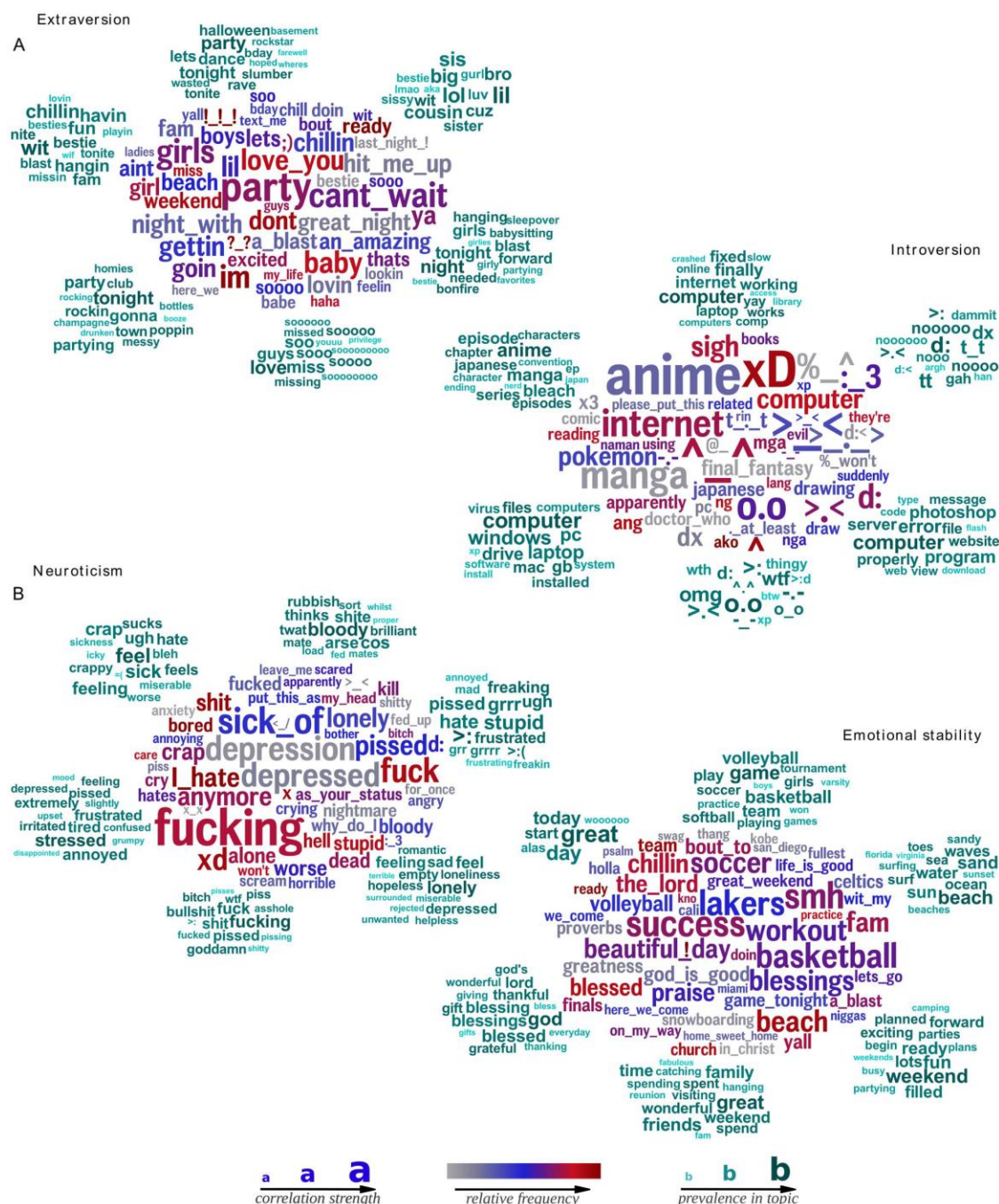
כיום, עם כניסתנו לעידן ה-data science, נעשים נסיונות לבנות אלגוריתמים ממוחשבים שיוכלו לבצע הערכה אוטומטית של אישיות המשתמש מתוך פעולותיו ברשת החברתית. הכמות הבלתי נתפסת של השפה הכתובה ההולכת ומצטברת במדיה החברתית הפכה לפוטנציאל למקור מידע עשיר על אישיות

המשתמשים. בעשור האחרון, למעלה מ- 100 מחקרים ניסו לקשור בין שימוש בשפה לבין מגוון תכונות פסיכולוגיות. נסיון זה החל עוד טרם הפצתן של הרשתות החברתיות וכבר אז עלו ממצאים מעניינים (Pennebaker & King, 1999). למשל, אנשים הנזכרים לנירוטיות משתמשים יותר בגוף ראשון (לדוג': "אני", "שלי") בעוד תכונת האישיות 'מוחצנות' נמצאה קשורה עם שימוש במילות רגש חיוביות (לדוג': "שמח", "מדהים", "מעולה").

באמצעות כלי עיבוד שפה טבעית (NLP; Natural Language Processing), המחקר של אלגוריתמים ממוחשבים חכמים המיועדים להבנת שפות אנושיות, ניתן לאסוף מידע ולהסיק מאפיינים טקסטואליים משמעותיים מטקסטים מרובים. שיטת NLP פוטנציאלית אחת היא לספור מילים מקטגוריות לשוניות-פסיכולוגיות שונות: כל מילה מושווית למילון פנימי שמגדיר אילו מילים יש לספור ולאילו קטגוריה המילה מתאימה. בעזרת שיטת ספירת מילים וחקר לשוני (LIWC: Ramirez-Esparza, Pennebaker, Garcia, & Suria, 2007) נמצא לדוגמא, שקטגוריות של מילות רגש (למשל: עצוב, מרגיש לא שווה), מילות שקשרות בקוגניציה (למשל: חושב), שימוש בגוף ראשון (למשל: אני), ובזמן עבר (למשל: הייתי) קשורים לדיכאון (Rude, Gortner, & Pennebaker, 2004).

מחקרים חדשים שנעשו על שפה ברשתות החברתיות השתמשו גם באסטרטגיות המחלצות קטגוריות מתוך הטקסט עצמו, בניגוד למילון פנימי (open-vocabulary analysis), ובחנו אותן בהשוואה למידע אקספליציטי יותר המתקבל משאלוני דיווח עצמי. במחקרים אלו ניתן לזהות גיל, מין ומאפייני אישיות מתוך טקסטים של משתמשים ברשתות החברתיות. כפי שניתן לראות בתרשים 1, ישנן קטגוריות של מילים שמבחינות בצורה מובהקת בין למשל נירוטיות ויציבות רגשית כמו גם בין מוחצנות למופנמות (Schwartz et al., 2013). המדיה חברתית מספקת לחוקרים סביבת שפה טבעית של מליוני אנשים ובהערכה זהירה אך סבירה נדמה שאנו נמצאים בפתחה של תקופה בה יהיה ניתן ליצור כלים מהירים להערכת אישיות במידה ניאותה של תוקף ואף יציבות לאורך זמן (Park et al., 2014). **למרות זאת**, למיטב ידיעתנו, אין כיום כלי סינון ממוחשב לזיהוי סימני מצוקה. כחלק מעבודת הדוקטורט של הכותב הראשון של פרק זה, ובשיתוף פעולה עם פרופ' רועי רייכרט מהטכניון, אנו ממשיכים לחקור את סימני המצוקה שמצאנו במחקרים קודמים כאשר אחת ממטרותינו היא פיתוח כלי ממוחשב ואוטומטי לזיהוי מצוקה של בני נוער ברשתות החברתיות.

תרשים 1 - מילים, ביטויים ונושאים שנמצאו כמבחינים ביותר בין תכונות אישיות (Schwartz et al., 2013)



* אישור שימוש בתרשים התקבל מהכותבים (Schwartz et al., 2013). לציטוט המלא, ראו ברשימת המקורות בסוף הפרק.

* A = מוחצנות (לדוג': "מסיבה") לעומת מופנמות (לדוג': "מחשבי"). B = נירוטיות (לדוג': "שונאי") לעומת יציבות רגשית (לדוג': "בר מזל"). בכל 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.

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 בהלווית בנה. "אף אחד מהמורים לא ראה את המתרחש" היא פנתה לבני הנוער שהגיעו ל'שבועה': "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. בציאט של דודאל בפייסבוק שנוטר פתוח ומיותם, ניתן היה לראות כיצד "חבריו" מכנים אותו בשמות גנאי ואף מעודדים אותו להרוג את עצמו. מוריו של דודאל סיפרו שהם מעולם לא שמעו את דודאל מביע מחשבות או כוונות אובדניות, אך גם אם ניתן היה לקרוא את הכתובת על הקיר בפייסבוק,² יש לשאול לפחות שתי שאלות: (1) האם, מבחינה אתית, המורים יכולים להיות "חברים" של התלמידים ברשת החברתית ו (2) אם כן, מהי הדרך הטובה ביותר לגשת לטפל בילדים המסמנים לנו את כאבם?

במחקר שנערך בקרב 60 סטודנטים בני 18 בארה"ב, בשנתם הראשונה (והרווית קשיים) ללימודים, נמצא שסטודנטים מעדיפים שהפניה אליהם, בעקבות סטטוס של מצוקה תעשה בצורה ישירה, פנים אל פנים. כל הסטודנטים היו נכונים לקבל התערבות חיצונית מאת חבריהם, רובם המכריע (93%) היו נכונים אף לקבל התערבות של המרצים שלהם או עוזרי ההוראה ומחצית מהמדגם היו נכונים לקבל התערבות של אנשים זרים לגמרי. עם זאת, סטודנטים שבעצמם פרסמו פוסטים שרומזים לדיכאון היו יותר זהירים והיו מעט פחות נכונים לקבל עזרה מאדם אחר, שאינו חבר שלהם. הנכונות שלהם לקבל עזרה מאת מרצים או עוזרי הוראה עמדה על 85% (לעומת 97% בקרב אלו שלא פרסמו פוסטים דיכאוניים) ורק שליש מהם הסכימו לקבל עזרה מאדם זר (לעומת 59%). חשוב לציין, שלמרות ההסכמה הרחבה לקבל עזרה, באותה נשימה, נבדקים רבים סיפרו על דאגותיהם מכך שאנשים זרים מנטרים את פעילות הפייסבוק שלהם, גם אם זה למטרות חיוביות (Whitehill et al., 2013).

ממצאים אלו תואמים ממצא שהוצג למעלה, שרק מעט מרואיינים הציעו לתמוך בחבריהם באמצעות הרשת החברתית ורובם העדיפו את הפניה פנים אל פנים. נדמה שההצהרה העממית של "אין תחליף לקשר פנים אל פנים" מתפרשת אצל רבים מאיתנו כאמונה דיכוטומית: או שמציעים עזרה פנים אל פנים או שלא מציעים בכלל. אמונה זו מצטרפת לתפיסות מוכרות על אופי הטיפול הפסיכולוגי הראוי לפיהן "טיפול פסיכולוגי מחייב מסגרת (setting) מוגדרת ושעות קבועות" ו- "מדובר בתהליך עמוק ובין-אישי שיכול להתרחש רק בין כותלי חדר הטיפול". לצד תפיסות אלו, עומדות כבדות משקל לא פחות, גם דילמות אתיות. "חברות פייסבוק" בין אנשי חינוך וטיפול לבין בני נוער מייצרת באופן בלתי נמנע דילמות מסובכות: "האם אני חבר או מטפל?", "כיצד יתכן שנער ייחשף לתמונות אישיות של המטפל או של המורה?" ו- "האם הנער או הנערה יכולים לצפות שהמורים שלהם יהיו זמינים עבורם ברשת מחוץ לשעות הלימודים, בלילה, בסופי שבוע ואולי גם בחופשים?".

² יומיים לפני הטרגדיה, דודאל מזרחי כתב פוסט בפרופיל הפייסבוק שלו ובו מילותיו האחרונות של זוהר ארגוב, לפני שהוא (הזמר) התאבד.

השאלות האתיות, התפיסות על טיפול, וכמובן הראשוניות של תחום המצוקה ברשת, השאירו מאחור את פיתוח תחום הייעוץ והתמיכה בבני נוער ברשת החברתית. זאת למרות שהייעוץ הפסיכולוגי המקוון, בעיקר באמצעות דואר אלקטרוני או וידאו-צ'אט כבר הספיק לצבור די ניסיון עוד מסוף שנות ה-90 (Mallen, Vogel, Rochlen, & Day, 2005). מצד אחד, לייעוץ המקוון יש יתרונות בולטים ברורים. בראש ובראשונה יש לייעוץ המקוון יתרון של נגישות: הייעוץ המקוון מאופיין בדרך כלל במפגשים תכופים יותר מפעם בשבוע, ירידה במספר הביטולים ורמת נגישות גבוהה לאנשים הסובלים מנכות פיזית או מחרדה חברתית, ולאנשים המתגוררים באיזורים מרוחקים. יתרון חשוב נוסף הוא הנינוחות של המטופל: מטופלים באינטרנט מרגישים פחות מאוימים, חשים בנוח יותר בסביבה הטבעית שלהם ומרשים לעצמם להיות יותר כנים עם המטפל שלהם. מצד שני, רבים אינם רואים בייעוץ המקוון טיפול פסיכולוגי לגיטימי ומעלים שאלות חשובות, כגון: כיצד לתת מענה למטופל הנוטה לאובדנות, כאשר הוא רחוק פיזית מן המטפל? למרות הביקורת, כדאי לבחון את הייעוץ המקוון מנקודת המבט של 'טיפול מוכוון פיתרון' או של 'הייעוץ הפסיכולוגי', אשר בשונה מהטיפול הפסיכולוגי המסורתי - שמם פחות דגש על העבר, מתמקדים בבעיות ספציפיות ועוזרים ללקוח לחפש אחר פתרונות פרקטיים בהווה. מנקודת מבט זו, יעילות הייעוץ המקוון זוכה לתמיכה אמפירית מרשימה (Mallen et al., 2005). לדוגמא, במחקר רנדומלי ומבוקר נמצא שטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) שנערך בהתכתבות דרך המחשב מצליח לגרום לשיפור בסימפטומים של דיכאון (Kessler et al., 2009).

ככל שידוע לנו, לא נערכו מחקרים על ייעוץ פסיכולוגי ברשת החברתית אך הפעם השטח מקדים את האקדמיה. בחטיבה לקידום נוער וצעירים של עיריית ירושלים הקימו בשנת 2013 צוות פעולה בשם *מחלקת מדיה חברתית*. מחלקת מדיה חברתית הינה ייחודית מסוגה בארץ (ואולי אף בעולם) בכך שהיא רואה בפייסבוק כלי תומך טיפול לנוער בסיכון. צוות המחלקה נמצא בקשר עם מאות בני נוער בירושלים, דרך המדיה החברתית, פייסבוק ו-וואטסאפ, 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 פרידה מחברה, הסתבכות עם החוק או מריבה עם ההורים שיצאה מכלל שליטה, חשוב היה לפתוח עבור בני הנוער ערוץ תקשורת זמין, שאינו מקובע למקום ולשעה. ממש עם כתיבת שורות אלו, הקים הפסיכולוג יעקב אופיר (אחד הכותבים, בפרק הנוכחי) בתוך מחלקת המדיה החברתית, פרויקט ייחודי שנקרא 'מענה ברשת' - דף פייסבוק שמעניק 'עזרה ראשונה' נפשית לבני נוער ע"י אנשי מקצוע מתחום החינוך והטיפול. מענה ברשת, הוא אתר ללא תשלום שמאפשר לבני נוער וצעירים, להתייעץ בקלות ובסודיות עם אנשי מקצוע, תוך שמירה על פרטיותם. עובדי חינוך, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים בחטיבה לקידום נוער בירושלים, זמינים בדף הפייסבוק, עבור אותם בני הנוער שנקלעו למצוקה, מרגישים לא במיטבם או שמצב הרוח שלהם "בקרשים". מענה ברשת לא מהווה תחליף לטיפול פסיכו-סוציאלי ספציפי ומקצועי אך בדומה לשיחות חירום במתכונת של 'קו חם', הוא נותן מענה פסיכולוגי מהיר ונגיש בשלוש רמות: (1) הקשבה וייעוץ "און-ליין" לבעיות ומצוקות חיים, (2) התאמה אישית למחלקות ופרויקטים בתוך קידום נוער ובתוך עיריית ירושלים, ו- (3) הפניה לגורמי חוץ כגון מרפאות לבריאות הנפש.

מחלקה זו אינה היחידה לזהות את הפוטנציאל הגלום ברשתות החברתיות וישנם כיום רבים אחרים שמשמשים ברשתות החברתיות (לרוב באופן פחות ממוסד) 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 פייסבוק ו-וואטסאפ, במאמץ להעניק לתלמידיהם תמיכה רגשית. לא זו בלבד, אלא התלמידים בירכו על התקשורת הזו וראו בה התערבות מועילה ומרגיעה בזמנים הקשים של המלחמה. יחד עם זאת, המחקר גם שם דגש על הבדלים בין אישיים בין התלמידים, בעיקר סביב תחושות של דחיה חברתית והנטיה לשתף מצוקה ברשת החברתית, שיכולים להשפיע על התקשורת עם המורים (Ophir, Rosenberg, Asterhan, & Schwarz, 2016). לכן, מומלץ להמשיך לחקור את התחום, כדי לשפר ולמצות עד כמה שניתן את הייעוץ והתמיכה הרגשית ברשת החברתית.

סוף דבר

הספרות העוסקת בממשק שבין פסיכולוגיה ואינטרנט עדיין לא הכריעה בשאלה האם ניתן לאתר רמזים למצוקה אישית של בני נוער מתוך פעילותם ברשתות החברתיות ועד כמה תקפים ואינפורמטיביים הסימנים הללו. עם זאת, אנו מניחים כי לא רחוק היום בו חוקרי מדעי המחשב והפסיכולוגיה יוכלו לתרגם את 'שפת הפייסבוק' לכלי מדידה וזיהוי אוטומאטיים אשר יוכלו להתריע על מצוקה של מתבגרים במידה נאותה של סבירות ודיוק. לכן, למרות צעירותו של התחום ולמרות השאלות החשובות שנותרו ללא מענה, הפופולריות ההולכת וגוברת של אתרי הרשתות החברתיות באינטרנט מציעה הזדמנות חסרת תקדים לזיהוי מצוקה ולהענקת תמיכה רגשית לבני נוער ולצעירים בסיכון. אנו מאמינים שקירות הפייסבוק יכולים לפתוח לנו צוהר קטן אל תוך חייהם, חששותיהם ומצוקותיהם של בני נוער ולאפשר לנו, הורים, אנשי חינוך, ואנשי טיפול להיות שם, לצידם, איתם במצוקותיהם.

- 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. *Psychological Science*, 21, 372-374).
- 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*. (71), 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., . . . 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) [doi:10.1111/1540-4560.00248]. United Kingdom: Blackwell Publishing .
- 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) [doi:10.1111/j.1083-6101.2009.01451.x]. United Kingdom: Wiley-Blackwell Publishing Ltd .
- 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., . . . 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 (submitted). SOS on SNS: Adolescent Distress on Social Network Sites
- 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., . . . Seligman, M. E. P. (2014). Automatic Personality Assessment Through Social Media Language. *Journal of Personality and Social Psychology*, No Pagination Specified. 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
- 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 [Press release]
- Schwartz, H. A., Eichstaedt, J. C., Kern, M. L., Dziurzynski, L., Ramones, S. M., Agrawal, M., . . . Seligman, M. E. (2013). Personality, gender, and age in the language of social media: The open-vocabulary approach. *PloS one*, 8(9), e73791.

- Siibak, A. (2009). Constructing the self through the photo selection – Visual impression management on social networking websites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(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, 230-239. doi: http://dx.doi.org/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). 136. College Students' Preferences for Communication About Depression Disclosures on Facebook .*Journal of Adolescent Health*, 52(2), S86-S87.