

15

התמכרות לאינטרנט

"...בני בן החמש־עשרה מכור למשחק מלחמה. כל ניסיון למנוע ממנו לשחק או לנתק אותו מהמחשב גורם לו לתגובות של 'קריו'. במהלך החופש היה משחק בערך ארבע שעות ביום, תוך שאנו נלחמים ברצונו לא לזוז מהמסך. אם לא היינו מתעקשים שיתראה עם חבריו, היה יושב כל היום ומשחק. למותר לציין כי המשחק גרם לירידה משמעותית בציוניו בשנה שעברה. הוא לא רוצה ללכת לשום חוג. ניסיתי לעניין אותו בכדורגל (משחק שהוא אוהב לשחק) אך הוא לא מעוניין. הוא נמצא בחדרו כל הזמן, בעוד אנו בסלון – הוא מסוגל לוותר לגמרי על שיחות איתנו. מצידו – רק לשבת כל הזמן ולשחק.

לאחרונה החל להפעיל מניפולציות – אם לא ניתן לו לשחק, לא יעשה כך וכך. כמובן שיש כל הזמן מלחמות. יחד עם זה אנחנו משתדלים לשמור על מקסימום של שעותיים משחק בעת הלימודים. המשחק הכניס רק רוע לחיינו. ועכשיו אנחנו לא יודעים איך אפשר להתנתק ממנו.

הגענו למצב בו אנחנו מנתקים את הכבל של האינטרנט ולוקחים אותו איתנו לעבודה כשאנו לא נמצאים בבית, כדי לשלוט על זמן הגלישה שלו."

בשנים האחרונות פורסמו מחקרים אין־ספור על מכורים לאינטרנט, המכונים "נטהוליקס". איגוד הבריאות האמריקאי קבע כי שמונה־עשר מיליון נשים וגברים ברחבי העולם, המהווים כ־6% מגולשי האינטרנט, מכורים לרשת. בישראל הוערך מספר הגולשים בשנת 2001 בכמיליון גולשים. מכאן שכשישים אלף מהם לקו בהתמכרות למחשבים ולגלישה באינטרנט ברמות שונות. הורדת מחירי המחשבים והגישה הקלה לרשת גרמו להתפשטות הבעיה לכל שכבות הגיל. אנשי חינוך רבים, בארץ ובעולם, הבחינו אצל בני־נוער בתסמינים של עייפות, עיניים אדומות, חוסר עניין בלימודים, ריחוק מחברים וכדומה. בירור העלה כי בני־נוער אלה מקדישים שעות פנאי רבות למחשבים ולאינטרנט, לעיתים עד למצב של התמכרות. לא הטכנולוגיה היא שממכרת אותם; הם מכורים לאהבה, לריגוש, לפנטזיה – לקשר.

להלן דיאלוג עצמי של מכור אשר מנסה להסביר מדוע הוא מרוצה ממצבו ואינו לוקה בהתמכרות על־פי תפיסתו:

"מגיל שמונה אני על המחשב. כרגע אני נמצא בבית ועל המחשב כמעט אחת־עשרה שעות ביום. באחת־עשרה השעות האלה אני יכול להימצא בכל העולם, לדבר עם אנשים שאף־אחד לא שמע עליהם, ואותם אנשים יכולים להיות בעלי רעיונות גדולים שמהם ניתן להשכיל מעבר לרמה שהייתי יכול להשיג בסביבה שלי. באחת־עשרה השעות האלה אני לומד מאנשים מבוגרים פי שניים ממני (אני כרגע בן שש־עשרה), בעלי ניסיון־חיים, שהם מסכימים לחלוק עם העולם כדי שנלמד מהטעויות שלהם (לא נראה לי שתראו בן שש־עשרה וכן שלושים ושתיים יושבים על ספסל ברחוב ומדברים על ניסיונם בחיים ובאמת מקשיבים זה לזה בגלל שהם רוצים). אתם אומרים באחד הסרטונים באתר שלילד שלכם יש ארבע מאות חברים, 'אבל עד כמה הם באמת מכירים אותו?' את אותו הדבר אני יכול להגיד על בן אדם שפגשתי לפני עשר שנים ועדיין אני לא מכיר אותו באמת. אתם אומרים שזה רע לשחק במשחקי רשת חמש שעות ביום, ואני אומר זה רע לשחק בשמש הלוהטת בקיץ כדורגל במשך שלוש שעות, וכמבוגרים להצטער על כך בזמן שיש לכם סרטן עור. אם אתם מרגישים שהילדים שלכם מתמכרים לאינטרנט והופכים להיות יותר ויותר מתבודדים ושקועים בעצמם, תבואו אליהם ותשאלו אותם מה הם עושים באינטרנט ועם מי הם מדברים ועל מה. האינטרנט הוקם לראשונה למטרת החלפת מידע (מידע בין בסיסים צבאיים, אבל עדיין מידע). הוא אומנם התפתח, אבל – תאמינו או לא – העיקרון שלו נשמר. יכול להיות שהילד שלכם גולש באינטרנט יום ולילה כי הוא צמא למידע, מידע שאותו המורים נמנעים מללמד אותו, מידע שאתם ההורים למדתם בכאב וחרטה על טעויות רבות. הילדים שלכם רוצים ללמוד מהם ולהימנע."

אישה נשואה מספרת על בעלה המכור לרשת:

"היה לנו הסכם, לפיו הוא מצ'וטט רק פעמיים עד שלוש בשבוע. לא קבענו כמה שעות בכל פעם. גיבשנו את ההסכם אחרי שהבנתי, כבר חודשים קודם לכן, שבלי הסכם הוא מסוגל לצ'וטט שעות כל יום, אולי אפילו כל היום. גם כשאני בבית, גם כשהילדים. לא הצלחתי להבין את הקסם הצ'יטוטי, אבל נבהלתי ממנו. חלק חשוב מההסכם, מבחינתי, היה שהוא לא יסתיר ממני. הייתי מוכנה להיכנע לכך שהוא מצ'וטט, בתנאי שזה לא יהפוך לסוד שיוצר עולם שאינני שותפה בו. ניסיתי להאמין לדבריו שזה תחביב בלתי־מזיק או רק קצת מזיק. ידעתי

שהציטוט עצמו הוא גורם מושך ומאוד מגרה מינית עבורו. תיארת לי עצמי שמי שעושה את זה בקביעות מקבל מהפעילות גירוי מיני של ממש. אבל היה לי נוח לחשוב שזו צורה אינטראקטיבית של הגירוי שמקבלים מדפדוף במגזין פלייבוי, למשל. וכמו שנשים רציונליות לא מקנאות בנערת־האמצע גם כשבן־זוגן מתייחד עם המגזין בשירותים – לא מקנאים ביצורים וירטואליים. בשלב מסוים הבנתי שאין לו שליטה על הציטוטים שלו. כמו בכל התמכרות, התחילו מניפולציות רעות, שנועדו להסתיר ולעגל פינות. כשהבנתי עד כמה זה משפיע על חיינו, זה נראה כמעט מאוחר מדי. עכשיו אנחנו מנסים להיגמל, מנסים להיות בלי. אנחנו נעזרים בתוכנות סינון מיוחדות, ובמקביל באיש־מצצוע. אבל זה קשה, ולפעמים מייאש.

פגישות מסורתיות, פנים־אל־פנים, מלמדות את בני־הנוער להבחין בניואנסים השונים של היחסים, לקרוא את שפת הגוף, ולהגיע לפשרות בדרכים המתייחסות לאדם בכללותו. לעומת זאת, התקשורת באמצעות ה־IM (instant messages) והצ'ט היא חד־ממדית, מתבססת על שפה כתובה בלבד, ואינה מתחשבת במרכיבים של שפת גוף ובניואנסים השונים. כך, לדוגמה, כאשר נער כועס על חברתו, הוא יקליד את המילים "אני כועס", והיא אינה נחשפת למבט בעיני האומר "אני עדיין רוצה להיות חברך". התגובה גם היא תהיה באותו סגנון. לכן בני־הנוער המתקשרים באמצעות ה־IM והצ'ט אינם נחשפים לעושר ולמורכבות של היחסים הבינ־אישיים, ואינם לומדים כיצד להתמודד עם כל המכלול. התפתחותן של טכנולוגיות ה־IM והצ'ט מעורדת באופן סמוי ביטויים של יצרים שליליים שונים, כגון פורנוגרפיה, מינניות (סקסיזם), ניכור, עוינות ותוקפנות. אמצעי תקשורת אלה מעורדים התנהגויות המנוגדות לנורמות החברתיות הרווחות מחוץ לרשת. אם כך, מצד אחד, האינטרנט ככלל ושיחות ה־IM בפרט צופנים בחובם הבטחה ואפשרות לשליטה מרובה יותר במסרים, אשר ניטלת מהאדם בעת שיחות פנים־אל־פנים עקב הבעות פנים ותנועות אוטומטיות אשר אינן בשליטתו. מצד אחר, כאשר אדם מתרגל לסוג זה של שיחות, שבו מנוטרלים כל מאפייניו וסממניו האנושיים, מה נותר?

כיום הולכת ונוצרת הסכמה בין חוקרים רבים כי הטכנולוגיות החברתיות מאפשרות לממש את החופש האישי, לפעול על־פי פנטזיות, לאתגר נורמות חברתיות, ולממש היבטים של הזהויות האישיות אשר בנסיבות של התייחסויות־גומלין רגילות היו מוגבלות ואף אסורות.

כמו־כן, אין להתעלם משכיחותם של הקשרים הרומנטיים הנפוצים באינטרנט בקרב כל הגילאים. בעזרת האינטרנט אנשים מכל הגילאים יכולים ליצור קשר עם אנשים אשר אינם נמנים עם קבוצת־הגיל שלהם. סכנה אפשרית הגלומה ביצירת קשרים דרך האינטרנט נובעת מהאשליה שאנו מכירים את בני־שיחנו. חרף העובדה

שמערכות היחסים המקוונות אינן פיזיות, השיחה יכולה להיות בעלת מכוונות גופנית ומינית. ניתן להגיע לאינטימיות מקוונת רבה, ולכן בני-נוער נוטים להאמין שהם מכירים את בן-שיחם טוב מכפי שהם מכירים אותו באמת. דבר זה יכול להוביל לכך שבני-הנוער יחליטו להיפגש עם חבריהם מהאינטרנט פנים-אל-פנים. מפגשים מסוג זה עלולים להוביל לתוצאות לא-רצויות ואף הרסניות.

המונח "התמכרות לאינטרנט" מתייחס לשימוש כפייתי באינטרנט ולהצגת מצב-רוח רגזני בתקופות של אי-גלישה, ומסווג כהפרעה טורדנית-כפייתית (OCD). ייתכן שמדובר בהפרעת שליטה בדחפים, החולקת מאפיינים משותפים עם תלות בסמים. גם ההתמכרות לאינטרנט כרוכה בעיסוק-יתר בנושא, בשינויי מצב-רוח, בסבילות, בגמילה, במצוקה נפשית ובהפרעה תפקודית. התופעה יכולה להיות חמורה, מתונה או ברמת-ביניים כלשהי.

על-אף היתרונות העצומים הגלומים בשימוש באינטרנט, נוהגים לייחס לו גם חסרונות, ביניהם השפעה רעה על תפקוד המשפחה, גרימת מתח ביחסים בין-אישיים, הקטנת היצרנות האישית במקום העבודה, הנצחת מידע שגוי והופעה או החמרה של בעיות רגשיות אצל המשתמשים. נוסף על כל אלה, האינטרנט עצמו עלול להוות מושא התמכרות.

התמכרות לאינטרנט מאופיינת על-ידי גלישה מופרזת (המוגדרת כיותר משלושים ושמונה שעות בשבוע), קושי להפסיק את הגלישה ופגיעה במהלך חייו של הפרט. הגלישה יכולה להיות לכל מטרה שהיא, החל בבדיקת דואר ואיסוף מידע, וכלה בצפייה בחומר פורנוגרפי או לצורך היכרויות. אי-שימוש עלול לעורר עצבנות, אי-שקט ותוקפנות, ולהוביל לעיתים גם לדיכאון, לחרדה חברתית ולשימוש בחומרים ממכרים. המכורים מתאפיינים בערך עצמי נמוך ובקשיים חברתיים, והשלכותיה של ההפרעה כוללות ירידה בלימודים ובעבודה, בעיות בקשרים חברתיים, בעיות שינה, פגיעה בפעילות היומיומית, ובעיות כלכליות עקב רכישות מופרזות או הימורים.

התמכרות לאינטרנט עשויה להתפתח בכל גיל ובכל שכבה חברתית-כלכלית. על-פי הלשכה האמריקאית לסטטיסטיקה, כ-61% מהמקרים המדווחים מדובר בנשים. חוקרים מזהירים כי שתי קבוצות נמצאות בסיכון להפרעה: האחת – בני עשרה; והאחרת – גברים ונשים בשנות החמישים לחייהם, הגולשים מתוך הבדידות של "הקן הריק". בשתי הקבוצות התסמינים קשים לאבחון, ומתבטאים בחוסר שינה, בחרדות כאשר הם מנותקים מהאינטרנט, בהתנתקות ממשפחה וחברים, ואף בדיכאון עמוק. כמו-כן, חרדה חברתית, הפרעת שליטה בדחפים, הפרעת אישיות סכיזואידית והפרעות קשב שכיחות בקרב המכורים. אחת הבעיות המרכזיות הנובעות משימוש מופרז באינטרנט היא ירידה בקשרים החברתיים. מחקרים אחדים הראו כי ככל שבני-הנוער השתמשו יותר באינטרנט כן נרשמה אצלם ירידה במעורבות החברתית וברווחה הנפשית, וחלה אצלם עלייה בתחושות של בדידות ודיכאון. הסבר אפשרי אחד לכך הוא שהזמן שבו הם מחוברים לאינטרנט בא-על-חשבון הזמן שהוקדש

קודם לכן לחברים. הסבר אחר הוא שמתבגרים אלה יוצרים חברויות "וירטואליות" דרך הרשת במקום חברויות בחיים האמיתיים, שהן חזקות, משמעותיות ותומכות יותר. נראה כי קשרים שנוצרים דרך האינטרנט הינם משמעותיים במיוחד לאנשים בודדים וחרדים המתקשים ליצור קשרים במקומות אחרים. מעניין, עם זאת, שלאחר כשנתיים של חיבור לאינטרנט ההשפעה השלילית על היחסים החברתיים פוחתת, אולי משום ש"נרגעים" מן החידוש ומתחילים להשתמש ברשת בצורה יעילה יותר. האינטרנט בכלל והצ'ט באופן מיוחד הם מדיום ממכר, ושימוש אינטנסיבי בהם עלול לגרום לאובדן תחושת הזמן. ללא השגחה מתאימה וניהול זמן נכון, ילדים ובני-נוער עלולים לזנוח את חובותיהם לבית-הספר ואת חבריהם למען הצ'ט באינטרנט. נוסף על החשש מפני התמכרות לאינטרנט, הורים ומחנכים רבים מביעים דאגה שהשימוש הנפוץ בצ'טים וב-IM בקרב בני-הנוער עלול לפגוע באופן משמעותי בכושר הביטוי וביכולת הכתיבה, בשל העובדה שבני-הנוער נוהגים להשתמש בשפת קיצורים, בסלנג ובאמוטיקונים (emoticons) לצורך תקשורת על-גבי הרשת. החוקר David Craig חקר 11,341 שורות של טקסט מתוך שיחות IM וצ'ט בין בני-נוער אמריקאים בני שתיים-עשרה עד שבע-עשרה, ואפיין ארבעה סוגים של סלנג ב-IM:

- **תחליפים פונטיים** – כאשר הברה אחת או יותר מוחלפות בסדרה של אותיות אשר צליליהן או שמותיהן נשמעים זהים מבחינה פונטית. לדוגמה, צירוף האותיות ur מחליף את המילים you are, you're או your; וצירוף האותיותluv מחליף בצורה פונטית את המילה love.
 - **ראשי-יתבות** – הרכבת צירופים מהאות הראשונה של כל מילה בביטוי כתחליף לביטוי עצמו. לדוגמה, הצירוף lol בא במקום הביטוי laughing out loud, והצירוף omg מחליף את הביטוי Oh my God.
 - **קיצורים** – הורדת אותיות התנועה (vowel) ממילים שלמות. לדוגמה, הקיצור ppl מחליף את המילה people, והקיצור bc מחליף את המילה because.
 - **שיבושי לשון חסרי משמעות** – צירופים של אחד או יותר משלושת הסגנונות הקודמים, או שיבושים לא-הגיוניים של מילים. לדוגמה, שימוש בביטוי lolz, שמורכב מהביטוי המוכר lol והוספת האות z ללא שום היגיון.
- פן שלילי נוסף של האינטרנט הוא העובדה שב-IM ובצ'ט בני-הנוער יכולים לכנות את עצמם בשמות בדויים, המאפשרים להם להסתתר מאחוריהם ולשלוח לעמיתיהם מסרי שטנה, מסרים מיניים, מסרים מאיימים או מסרים בעלי אופי שלילי אחר. מעשי בריונות, הצקות ואלימות מילולית בין בני-נוער – כגון שמועות, איזמים, רכילות והשפלות – היו קיימים מאז ומעולם. כיום, כאשר בני-הנוער מחוברים כל העת זה לזה באמצעות הצ'ט וה-IM, מעשים אלה עוברים גם לאמצעי תקשורת אלה. לכאורה, אין הבדל בין סוג זה של אלימות מילולית לבין הבריונות המסורתית, אולם להצקות המתקשבות (cyber bully) יש בכל זאת מאפיינים ייחודיים. מאפיינים אלה

נובעים מן האנונימיות שהמדיום הזה מאפשר, המקשה את איתור עקבותיהם של המציקים. הצקות אלה, הנפוצות ב־IM וכצ'ט, עוברות כיום גם להודעות הטקסט (SMS) הפופולריות בקרב בני־הנוער המחזיקים בטלפונים ניידים. הודעות מסוג זה עלולות לגרום לירידה במצבם הנפשי של בני־הנוער המקבלים אותן ולפגיעה בהישגיהם הלימודיים.

פן נוסף של האנונימיות ויכולת ההתחזות של בני־הנוער הוא הקלות שבה הם יכולים להיכנס לצ'טים המיועדים למבוגרים בלבד, ואף להשתתף בהם באופן פעיל. סכנה נוספת הגלומה בהשתתפות בצ'טים וב־IM היא היחשפותם של בני־הנוער לגורמים מסוכנים מסוגים שונים באמצעות מסירת פרטים אישיים, כגון שם, כתובת, מספר טלפון וכדומה. מידע זה עלול ליפול לידי גורמים שעלולים לעשות בו שימוש לא־נאות.

קיימות שלוש גישות שונות המתייחסות להתמכרות לאינטרנט:

1. הגישה הביולוגית גורסת כי אצל אדם המפתח התנהגות כפייתית מתרחשים שינויים כימיים, המסתיימים בשחרור של דופמין, סרוטונין ונוראדרנלין, הגורמים לשינוי במצב־הרוח ובהתנהגות. בהמשך הדרך ההתמכרות מאפשרת שיווי־משקל ותחושת אופוריה, המהווים חיזוק חיובי המעודד שימוש ותלות.
2. הגישה הפסיכולוגית גורסת כי התניה קלסית הינה חשובה ביצירת התנהגות ושימורה. העוררות הגופנית עשויה להיות מותנית בסממנים חיצוניים, כגון ראיית המחשב, הדלקתו או שמיעת קולותיו. הגולש עשוי לפתח תלות ברגשות – כגון התרגשות, גירוי, קנאה, תקווה או הפתעה – הנגרמים מעצם השימוש במחשב. גם התניה אופרנטית היא תהליך המסביר את הופעת ההתמכרות ושימורה. במצבי התמכרות, חומר או פעילות מסוימים עשויים לספק לאדם חיזוקים בעלי השפעה מיוחלת על הרגשות וההתנהגות. במקרה זה החיזוק עשוי להיות שמירה על קשר עם אנשים או השגת מידע.
3. הגישה החברתית מכירה בעובדה שדינמיקות משפחתיות וחברתיות וכן התנהלות העולם המודרני מעודדות שימוש באינטרנט. אדם עשוי לפנות לאינטרנט על־מנת לברוח ממצוקה, אך גם שימוש תדיר עלול ליצור מצוקה בדרך של פגימה חברתית או תעסוקתית. האינטרנט עשוי להיתפס כאמצעי לסיפוק צרכים ראשוניים, וסביבת הגלישה עשויה להגדיל את הסיכויים לשימוש פתולוגי. ככל שסביבת הגלישה נתפסת כנוחה יותר לגולש, גובר הסיכוי שהוא לא ירצה לעזוב סביבה זו. כמו־כך, אם אדם מבלה את מרבית זמנו באינטרנט, הוא עלול לא לפתח את הכישורים החברתיים הנחוצים לצורך תקשורת אנושית רגילה. גם גורמים תרבותיים, כגון הרצון להשתלב בחברה מתקדמת מבחינה טכנולוגית או הצורך בגלישה לצורכי עבודה, עלולים לעודד שימוש מזיק.

- קיימת סברה שמשתמשים חדשים באינטרנט חשופים לשימוש יתר. רוב המכורים מדווחים כי בהתחלה הם חשו מאוימים על-ידי הטכנולוגיה החדשה, אך עם הזמן הם חשו סיפוק מהצלחתם "להשתלט" על המחשב.
- חוקרת בשם יאנג שינתה והתאימה את מדרי ה־DSM-IV לאבחון הימור פתולוגי לאבחנה של התמכרות לאינטרנט. הימצאות של לפחות חמישה מן המדדים הבאים קובעת את האבחנה של התמכרות לאינטרנט:
1. עיסוק באינטרנט ומחשבה על האינטרנט (על הגלישה האחרונה או הבאה);
 2. צורך בזמן רב יותר של גלישה כדי להשיג סיפוק;
 3. אי-הצלחה להקטין או להפסיק את השימוש;
 4. אי-שקט, עצבנות או דיכאון בעת הניסיון להקטין או להפסיק את השימוש;
 5. הימצאות במצב מקוון זמן רב מן המתוכנן;
 6. סיכון או אובדן של קשרים חברתיים, קשרי עבודה או אפשרויות בלימודים או בקריירה עקב השימוש באינטרנט;
 7. שימוש בשקרים לבני משפחה, למטפלים או לאחרים בנוגע לשימוש באינטרנט;
 8. שימוש באינטרנט כדרך לבריחה מבעיות או לטיפול עצמי בדיכאון.

טיפול

הלוקים בהתמכרות לאינטרנט עשויים להגיב הן על תרופות והן על טיפול שיחתי (פרטני או קבוצתי). אם קיימת הפרעת מצב-רוח או אם המטופל לוקה גם בהפרעה טורדנית-כפייתית, אזי מומלץ לנקוט טיפול תרופתי. כמו-כן מומלץ שרופאים ואנשי מקצועות בריאות הנפש יהיו ערים לתופעה מתרחבת זו ולתפקיד שהם צריכים למלא במקרים של שימוש יתר באינטרנט. התייחסות של גורמי בריאות הנפש להשפעות השליליות של האינטרנט עשויה למנוע משברים נפשיים אצל מקצת הגולשים. מומלצת ערנות לעובדה שאנשים רבים נמנעים מלפנות לטיפול בשל חשש שהמטפל לא יתייחס ברצינות לטענותיהם. כמו-כן מומלץ שמרפאות בריאות הנפש ויועצים במוסדות לימוד ובארגוני עובדים יקיימו סדנאות להגברת מודעותם של תלמידים וצוותי עובדים להשלכות של השימוש באינטרנט. יש לעדכן מנהלים בנוגע להשפעה אפשרית של האינטרנט על העובדים, בנוגע למרכזי עזרה אשר נגישים לעובדים המציגים סימנים של מצוקה הקשורה לאינטרנט, ובנוגע לחלופות לפיטורי עובד עקב בעיה זו.

למרות הביקורת השלילית המורעפת על השימוש באינטרנט, לא כל החוקרים תמימי-דעים לגבי ההשפעות השליליות של תוכנות ה־IM והצ'ט על יכולת הביטוי של המתגברים. החוקרת Pesnik ושותפיה טוענים כי ניתן להשתמש במשיכתם של בני-הנוער לתקשורת מקוונת דווקא כדי לחזק את העניין שלהם בכתיבה. השפה המיוחדת שבני-הנוער נוהגים לתקשר בה מהווה מעין "קוד סודי" שהוריהם אינם מבינים תמיד. נוסף על כך, הכתיבה הלא-פורמלית ברשת מעניקה לבני-הנוער תחושה

שהכתיבה היא לא רק מטלה שיש לבצע במסגרות פורמליות, אלא ניתן להשתמש בה בכל הזדמנות. בנייהנוער עשויים לגלות כי הכתיבה היא הרבה יותר מאמצעי לתקשר עם אנשים אחרים. היא יכולה להיות הזדמנות להתבוננות פנימית והזדמנות לבדוק כיצד רעיונותיהם ודעותיהם של בנייהנוער מובעים על-גבי המסך או הנייר. היא יכולה להיות מקור לגאווה. כאשר בנייהנוער רואים כיצד אחרים מגיבים על מה שהם כתבו, הם למדים שיש ערך למה שהם כותבים.

- קבוצת חוקרים מציעה כמה רעיונות כיצד לנצל את המדיום לטובת עידוד הכתיבה:
1. שימוש ב־IM וכדוראר אלקטרוני מעודד בנייהנוער לחשוב על סגנונות תקשורת. יש להסביר לבנייהנוער את ההבדל בין שימוש ב־IM לבין שיחת טלפון. כמו־כן יש להסביר לבנייהנוער את חשיבותן של השפה וההאנשה, ואת חשיבותו של קהליהיעד. כדאי להצביע על ההבדל בין תקשורת כתובה לבין תקשורת פנים־אלי־פנים, הכוללת שפת גוף. תקשורת כתובה עשויה לדרוש מלל רב יותר, כגון רקע או מידע נוספים.
 2. שימוש בדואר אלקטרוני, ב־IM ובצ'ט יכול להיות מכוון לצרכים אישיים, ולא רק למטלות לימודיות. כך יגלו בנייהנוער את ההנאה שבכתיבה לצורך ביטוי אישי, ולא רק לצרכים לימודיים.
 3. התאמת סגנון הכתיבה למטרת הכתיבה – על בנייהנוער להבין שכתובה מקוצרת ושימוש בסלנג מתאימים לתקשורת עם חברים ברשת, בעוד סגנון כתיבה פורמלי יותר מתאים יותר למטרות לימודיות.
 4. הכתיבה היא תהליך – על בנייהנוער להבין שתהליך הכתיבה מורכב מכמה שלבים, ואינו מיידי תמיד. גם כותבים מקצועיים כותבים כמה טיוטות, ונדרש להם זמן כדי לנסח ולערוך את רעיונותיהם עד שמתקבלת תוצאה ראויה לדעתם. משום כך חשוב ללמדם לתכנן את הזמן אחורה ממועד הגשת העבודה.
 5. איתור אתרי אינטרנט המציגים כתיבה איכותית בתחומי העניין של בנייהנוער. בנייהנוער ייחשפו לאתרים שבהם הכתיבה והתכנים הם ברמה גבוהה, וכך סגנון הכתיבה שלהם יתפתח וישתפר.

David Craig טוען כי השימוש הנפוץ של בנייהנוער בצ'טים וב־IM אינו מונע אותם מלפתח מגוון רחב של מיומנויות הקשורות לשפה; נהפוך הוא – ה־IM מהווה יתרון בפיתוח השליטה הבסיסית בטכנולוגיה (אוריינות) בקרב בנייהנוער, מכיוון שהוא מקדם מגע תדיר עם מילים, שימוש במדיה הכתובה לצורכי תקשורת, לימוד של אוריינות חלופית, רמת נוחות גבוהה יותר לגבי השימוש הפונטי והמבנה הכולל של השפה. קרייג אינו שולל את העובדה שיש ירידה ביכולת הביטוי של בנייהנוער, אך הוא מייחס ירידה זו לכך שמערכת החינוך אינה מלמדת מיומנויות אלה בצורה טובה מספיק. בשל כך, כאשר בנייהנוער נקראים להשתמש במיומנויות כתיבה, הם משתמשים באלה המוכרות להם ביותר – אלה של ה־IM והצ'ט.

בהרצאה שהוצגה באפריל 2004 בכנס של האגודה האמריקאית למחקר חינוכי, הציגה החוקרת Gloria Jacobs את מחקרה בנוגע לקשר שבין שפת ה-IM לבין הכתיבה הפורמלית בקרב בני-הנוער. החוקרת הראתה כי בני-הנוער משתמשים בכתיב ובמבנים דקדוקיים המיוחדים ל-IM על-מנת לקדם את עצמם מבחינה חברתית ותרבותית. נוסף על כך החוקרת טוענת כי כדאי ליישם בהוראת הכתיבה הפורמלית בכיתה את הידע שהתלמידים צוברים בעת הכתיבה ב-IM לגבי התאמת הטקסט לקהל-היעד ולמטרת הכתיבה. הבנת האופן שבו התלמידים לומדים להתאים את הכתיבה שלהם במדיום כגון IM עשויה לספק תובנות לגבי הדרך שבה ניתן לשפר את הוראת הכתיבה הפורמלית בכיתה.