

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

ילדות דיגיטלית:
מקומם של המדיה הדיגיטליים
בחייהם של ילדים ובני נוער

עורכת-אורחת: פרופ' נלי אליאט

כרך ל' • גיליון 55

טבת תשפ"ג – דצמבר 2022

יוצא לאור על ידי:

אפשר
עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך



”גאווה” מקוונת: המרחב המקוון בתהליך היציאה מהארון של בני נוער

מיכל דולב-כהן ומיכל ללום

תקציר

בני נוער להט”בים (לסביות, הומואים, טרנסג'נדרים וביסקסואלים) אשר נמצאים בתהליך היציאה מהארון, מעידים לרוב על תחושות בדידות כאשר אינם מוצאים אוזן קשבת או מידע אשר יאפשר להם להבהיר לעצמם את הזהות המינית או הזהות המגדרית שלהם. המרחב המקוון, המאפשר אנונימיות והסתרת זהות, לצד נגישות וזמינות, עונה על הצורך של המתבגרים לקבל מידע ולהכיר אחרים במצב דומה, ללא צורך בחשיפה במרחב הפיזי. עם זאת, החוויות של בני נוער להט”בים במרחב המקוון בתהליך היציאה מהארון הוא נושא אשר כמעט שלא נבדק מחקרית. לצורך כך, בוצע מחקר גישוש ראשוני, איכותני, אשר במהלכו התקיימו 15 ראיונות חצי מובנים עם מתבגרים להט”בים מאזורים שונים בארץ. מממצאי המחקר עולה כי מתוך החיפוש המקוון אחר מידע הקשור בזהות הגאה, המרואיינים מצאו מחד גיסא מידע שעזר להם לגבש את זהותם ומאידך גיסא נתקלו במידע קיצוני שאינו מותאם לגילם, אשר גרם להם לחשוש לחשוף את סודם. עוד עולה מן הממצאים שהמתבגרים מצאו באינטרנט להט”בים אחרים וארגוני להט”ב אשר סיפקו להם תחושת שייכות, לצד נרמול רגשות. בעקבות הממצאים, יוצגו במאמר הצעות לאנשי החינוך והטיפול.

מילות מפתח: להט”ב, מתבגרים, אינטרנט, יציאה מהארון

רקע תאורטי

גיבוש זהות מינית וזהות מגדרית בגיל ההתבגרות

גיל ההתבגרות הוא תקופה של שינויים רבים, החולשים על כל תחומי החיים (סולברג, 2007). על פי תאוריית השלבים הפסיכוסוציאלית של אריקסון (Erikson, 1950), הקונפליקט העיקרי בגיל ההתבגרות הוא גיבוש זהות מול בלבול זהות. גיבוש הזהות מתרחש כאשר מתבגרים בוחרים מחויבויות ומחזיקים בזהויות משמעותיות אשר מקנות להם תחושת כיוון. כאשר הם נכשלים במשימה זו, הם מתקבעים במצב של בלבול זהות. מרסיה (Marcia, 1966) הוסיף כי יש להתייחס בשלב זה גם לחקירה, שאילה מתמדת ובחינה של זהויות חלופיות, לפני החלטה של אילו אמונות, ערכים ומטרות יש להשיג בתהליך. תהליכי חיפוש וחקירה נובעים מתוך השאיפה לנפרדות ואוטונומיה. מתבגרים מתנסים במגוון חוויות ומפתחים מערכת אמונות וערכים, כדי להכיר את עצמם בהקשרים שונים. תהליך חקירה זה מוביל לתחושה של ”מציאת מקום בעולם”, ומתגבשת תשתית של דימוי עצמי (Crocetti, 2017; Marcia, 1966). ככל הנוגע למיניות, התפיסה הרווחת כיום היא שהזהות המינית גמישה. יש הסוברים שהיא מתעצבת בשנתיים הראשונות של חיי התינוק, ואילו אחרים

טוענים שהיא מתקבעת באמצעות ההורמונים רק בגיל ההתבגרות (מלאך פינס, 1996). ניכר שכיום ישנן הגדרות שונות ומגוונות לזהות המינית של הפרט (Galupo et al., 2015; Perron et al., 2017), והיא אינה תמיד מובנת מאליה, כיוון שלעיתים מרכיבי המין הביולוגי כזכר או כנקבה אינם תואמים את תפיסתו העצמית של הפרט כמשתייך לאחת משתי קבוצות אלו, והיא שונה מזהות מגדרית, המושפעת מהגדרות חברתיות-תרבותיות באשר להתנהגות המצופה מגבר או מאישה (מלאך פינס, 1996; קמה, 2003). משיכה מינית היא מונח המשמש לתיאור מושא דחפים של פרט אחד כלפי פרט אחר: הטרוסקסואל – כלפי המין הנגדי, הומוסקסואל – כלפי אותו המין וביסקסואל (דו-מיני) – כלפי שני המינים (קמה, 2003). עם זאת, ההגדרות הפשטניות של גבר ואישה, הומוסקסואל, ביסקסואל וטרנסג'נדר כבר אינן מייצגות את הטווח הרחב והמגוון של הזהויות והנטייות המיניות והמגדריות, ולצד אלו ניתן למצוא גם מעבר בין נטיות מיניות שונות ופלוואידיות (Savin-Williams, 2017), כמו גם צעירים אשר אינם מגדירים את נטייתם המינית, כיוון שהיא מורכבת יותר מההגדרות הקיימות (Savin-Williams, 2005). במחקר שנערך על 19,385 תלמידי תיכון בארצות הברית, הוצעו לנבדקים חמש קטגוריות להגדרת זהות מגדרית (זכר, נקבה, זכר טרנס, נקבה טרנס או אחר) וארבע קטגוריות להגדרה של זהות מינית (הטרוסקסואל או "סטרייט", לסבית או הומו, ביסקסואל ואחר). לצד זאת, ניתנה לנבדקים האפשרות להציע תווית משלהם כדי להגדיר את זהותם באופן המדויק ביותר מבחינתם. ניכר כי המשתתפים בחרו מגוון הגדרות, אשר לא תמיד תוארו בספרות המחקר (White et al., 2018).

תהליך היציאה מהארון בקרב מתבגרים

ההגדרה של המתבגר את עצמו כלהט"ב היא נקודת מפנה בחייו, הגדרה אשר מכילה בתוכה את ההבנה של השוני בינו ובין סביבתו ההטרוסקסואלית (כהן וטטר, 2020), כך ש"יציאה מהארון" היא ביטוי המתאר את החשיפה של הפרט בנוגע לנטייתו המינית או זהותו המגדרית בפני קהל מסוים (Chirrey, 2003). אדמס (Adams, 2011) טען כי היציאה מהארון מבטאת לפני הכול את קבלתו העצמית של הפרט את זהותו והכרתו בה, ורק לאחר מכן את המוכנות לחשיפתה בפני קהל יעד מסוים. חוקרים רבים טענו כי תהליך היציאה מהארון הוא חלק בלתי נפרד מגיבוש זהותו המינית והמגדרית של המתבגר הלהט"ב (Corrigan & Matthew, 2003; Heatherington & Willoughby et al., 2006; Lavner, 2008); עם זאת, נראה כי היציאה מהארון אינה אירוע חד-פעמי, אלא מהווה חלק מתהליך, כיוון שהזהות הלהט"בית יכולה להיות חשופה בפני אחד ומוסתרת מהאחר, והצגת העצמי חוזרת על עצמה בחיי הצעיר, כך שהוא נתקל בדילמה של היציאה מן הארון בכל פעם מחדש (קמה, 2003). ואכן, ברידג'וטר (Bridgewater, 1997), בהמליצה על אסטרטגיות ליציאה מן הארון, התייחסה להערכת המצב שעל הלהט"ב לעשות בכל פעם, טרם החשיפה בפני האחר. בהקשר זה, חשוב לציין שכאשר מדובר בטרנסג'נדרים, תהליך היציאה מהארון הוא הכרחי, בגלל ההצגה שלהם באופן שאינו תואם את מגדרם, וכן כיוון שהם זקוקים לשיתוף הפעולה של הסובבים אותם (Brumbaugh-Johnson & Hull, 2019).

תהליך היציאה מהארון בגיל ההתבגרות הופך למורכב הרבה יותר, מאחר שהקשיים והאתגרים הכרוכים בתהליך זה מצטרפים לאלו הניצבים בפני מתבגרים ממילא (גיל, 1997). קבלה עצמית בהקשר זה מתייחסת לחוויה של קבלת הפרט כפי שהוא, אך במקרים רבים תהליך הזהות המינית הופך לבעייתי כאשר הנטייה המינית של האדם היא להומוסקסואליות (Espelage et al., 2008). נערים ונערות להט"בים חווים לרוב שוני מבני גילם, משום שהם נמשכים לבני מינם או מרגישים נון-קונפורמיות מגדרית (D'Augelli et al., 2006). בתקופה זו של ההתבגרות, המלווה בבלבול, בני נוער אלו מעידים על תחושת חוסר שייכות לסביבתם ובדידות; תחושה זו נובעת מהצורך להסתיר את נטייתם המינית בשל פחד מדחייה חברתית ומשפחתית (שילה, 2007), ומתחושת השונות שלהם (Hillier et al., 2012). זאת ועוד, החברה נוטה להיות סובלנית פחות כלפי להט"בים, בהשוואה ל"סטרייטים" (Sion & Ben-Ari, 2009), והומופוביה באה לידי ביטוי בצורות שונות, כמו למשל: הטרדה פיזית או מילולית, איסורים חוקיים וחברתיים והדרה (Ellis, 2009; Lyonga, 2021).

מחקר ישראלי אשר כלל 1,106 בני נוער גילאי 12–18 המגדירים עצמם להט"בים או מתלבטים בנטייתם המינית, מצא כי 90% מהנבדקים יצאו מהארון בפני אדם אחד לפחות, וכי ישנה העדפה לשיתוף חבר או חברה מקבוצת השווים (בקרב בנות, כמו גם בקרב בנים). לעומת זאת שיתוף בני משפחה הוא שכיח פחות בגילים אלו (פזמוני-לוי ואחרים, 2016).

פתיחה בתהליך היציאה מהארון בפני בני משפחה היא החלטה חשובה מאוד ונתפסת כאתגר בפני הפרט המתלבט, בגלל הפחד מההשלכות השליליות (Heatherington & Lavner, 2008). החשיפה נתפסת כגורם מעורר לחץ, מכיוון שהוא משנה את הסדר הקיים והמוכר במשפחה מבחינת גבולות, ציפיות וערכים (Willoughby et al., 2006). כתוצאה מכך, כדרך להגן על הקשר עם הוריהם, מתבגרים יכולים לבחור לשמור את נטייתם המינית בסוד, הן בגלל הפחד מתגובת ההורים והן משום שאינם רוצים לאכזב או להעציב אותם. ההורה, שאמור להרגיע ולנחם בשעת מצוקה, הופך בחוויה שלהם לדמות מאיימת (Mohr, 2008). זו אולי הסיבה לכך שרוב בני הנוער יוצאים מהארון בפני חבריהם לפני שהם עושים זאת מול הוריהם (Chow & Cheng, 2010). בתוך המשפחה, הראשונה להיחשף בפניה תהיה במרבית המקרים האם (גל, 2011; פזמוני-לוי ואחרים, 2016).

חווית היציאה מהארון בפני ההורים מתוארת על ידי מתבגרים להט"בים רבים כקשה (Savin-Williams & Ream, 2003), אך נמצא כי לאחר המעשה, אם החשיפה זכתה לתמיכה, התחושה הכללית מדווחת כחיובית, בעקבות השחרור שהם חשים להוריהם לאחר שייצאו מהארון מאשר קודם לכן (Savin-Williams & Ream, 2003). ואכן, אחת המוטיבציות ליציאה מהארון של נוער היא הרצון לקשר קרוב עם ההורים ויצירת תקשורת פתוחה יותר (Savin-Williams, 2001). תמיכה הורית מפחיתה משמעותית תגובות נפשיות שליליות של חשיפה לדחק על רקע של תיוג שלילי ואפליה בקרב מתבגרים אשר יצאו מהארון (פרדס ואחרים, 2011), מגבירה

את יכולת הוויסות הרגשי ומעלה את הדימוי העצמי (Savin-Williams, 2001). קשר מיטבי של נער עם הוריו עשוי לספק מקור חוסן ולמתן השפעות הרסניות כתוצאה מחשיפה לדחייה ותיוג שלילי (פרדס ואחרים, 2011; Gillig et al., 2022).

ההתלבטות בנוגע ליציאה מהארון נובעת מהתוצאות האפשריות של פעולה זו, שעשויות להיות חיוביות ולהתבטא בקבלה חברתית, ומנגד – עלולות להתבטא בדחייה ובגינוי. מצב רגיש זה מדגיש את המשמעות של גורמי התמיכה עבור אותם בני נוער שמתלבטים בעניין היציאה מהארון (Mustanski et al., 2011). מחקר ישראלי מצא כי קיימים כמה גורמי חוסן סביבתיים עיקריים בקרב נוער להט"בי: פנייה לארגונים עבור קבוצות מיעוט (כדוגמת ארגון הנוער הגאה בישראל – "איגיל"), פנייה למקורות סיוע ולתמיכה מחברי קבוצת השווים (ההטרוסקסואלים) בבית הספר ומנגנוני התמודדות אישיותיים, כמו תקשורת אסרטיבית ודרישה של הצעיר שהאחר יקבל אותו ואת רגשותיו כלגיטימיים (בן עמי וארהרד, 2017).

מערכות יחסים קרובות ותומכות נמצאו משאב משמעותי להתמודדות, בהורידן באופן מובהק את שכיחות ההשלכות השליליות של חוויות מעוררות לחץ (Cohen & Wills, 1985). אומנם בגיל ההתבגרות נוער להט"בי חשוף חשיפה מוגברת למעשי בריונות (Bontempo & D'Augelli, 2002), אך נמצא כי עם הגיל, הדעות הקדומות כלפי להט"בים פוחתות בהדרגה, והיכולת להתמודד בהצלחה עם לחץ חברתי עולה (Steinberg & Monahan, 2007).

בישראל נעשית פעילות שונה במטרה לצמצם עמדות הומופוביות ודעות קדומות כלפי להט"בים, והיא כוללת בין היתר את הפעילות של הארגונים "איגיל" ו"חוש"ן – ארגון לחינוך והסברה אשר מעודד שיח בנושאי זהות, מגדר ונטייה מינית במערכת החינוך, ותוכנית "ניר", אשר מקדמת אקלים מוגן ללהט"בים (שנקמן, 2020). ארגונים ותוכנית אלו מאפשרים גם קבלת מידע ותמיכה חברתית ורגשית מקוונות באופן אנונימי וזמין, ללא תלות בנוכחות פיזית (Cserni & Talmud, 2015). בנוסף, נמצא כי גם מקורות לצריכת תקשורת (כמו: טלוויזיה, סרטים, מוזיקה, אתרי אינטרנט ורשתות חברתיות) עשויים לתפקד כמקורות חוסן של צעירים להט"בים (Craig & McInroy, 2014). זאת ועוד, דמויות להט"ביות מפורסמות אשר מיוצגות בתקשורת מאפשרות גם הן לחוש הזדהות ולגיטימציה ויכולות להפחית את תחושות הבדידות והשונות המלוות את הצעירים להט"בים (קמה, 2003).

המרחב המקוון בתהליך היציאה מהארון

בבחינת מקומו של המרחב המקוון בתקופה העכשווית, נראה כי השימוש במרחב זה יכול ללוות את ההתמודדות המורכבת בשלבים השונים של היציאה מהארון. הוא משפיע על שלבים, כמו בלבול זהות, השוואת זהות ובדיקת הסובלנות כלפי הזהות, באמצעות החיפוש אחר מידע, מודלים לחיקוי וייצוגים של זהות של בני נוער להט"בים. בדיקת סובלנות לזהות נעשית על ידי יציאה מקוונת מול זרים או שאילת שאלות בפורומים, קבלת הזהות או תחושת גאווה מושגות על ידי הצטרפות לקבוצות תמיכה מקוונות ושיתוף מידע, תמונות או סטטוסים ברשתות חברתיות,

ולבסוף מתרחשת סינתזת זהות, כאשר מתבצע שילוב של חיים מקוונים עם חיים לא מקוונים, דרך חוויה טובה ומגובשת יותר של יציאה מהארון מול ההורים, חברים או אחרים במרחב הפיזי (Craig & McInroy, 2014).

המרחב המקוון כמקור מידע

אחד השימושים של האינטרנט הוא כאמצעי להשגת מידע. החיפוש המקוון מאפשר נגישות למידע רב והטרוגני ומונע את המבוכה הכרוכה בחיפוש מידע זה בדרכים שאינן אנונימיות. יתרון זה משמעותי עוד יותר בקרב בני נוער להט"בים אשר מתקשים למצוא מידע הדרוש להם במקורות מידע אחרים (McInroy & Craig, 2015). חוויות שליליות במרחבים הציבורי, החברתי והאישי, כמו בית הספר והבית, עלולים להגביל את הגישה של בני נוער להט"בי למידע הקשור למיניות, כמו גם את יכולתם להעמיק או לפתח את זהותם במרחב הפיזי (Pascoe, 2011). כיוון שכך, המרחב המקוון יכול לספק להם הזדמנויות לחקור את זהותם, לאפשר מציאת מידע רלוונטי ולחקור זהויות באופן אנונימי, ללא סכנת חשיפה (קמה, 2003), כמו גם להתנסות ביציאה מהארון לפני היציאה במרחב הפיזי, ובהמשך – להרחיב את זהויותיהם החדשות למרחב הפיזי (Craig & McInroy, 2014; Marwick et al., 2010); בעניין האחרון, נמצא שהיכרות של להט"בים באמצעות הרשת אכן יכולות להוביל לפגישות פנים מול פנים ואף למערכות יחסים משמעותיות (Varjas et al., 2013).

המרחב המקוון כמקור לפגיעה וחוסן

האינטרנט נחשב כמרחב עם פוטנציאל מסיר עכבות, אשר מזמן התנהגות אותנטית בהתאם לקווי אישיותו של המשתמש (Suler, 2004). במרחב כזה, שבו מתאפשרת אלמוניות, לצד היעדר קשר עין ואי-נראות (ברק, 2006), ניתנת לצעירים להט"בים הזדמנות להציג את עצמם בחופשיות ובאופן משוחרר, אשר אינה בהכרח מתאפשרת להם במרחב הפיזי (McInroy & Craig, 2015). התנסויות כאלו, לצד יצירת קשרים מיטיבים עם אחרים במרחב המקוון, מקדמות חוסן ורווחה נפשית. זאת ועוד, נמצא כי המרחב המקוון יכול לספק תחושות שייכות וקהילתיות לצעירים להט"בים אשר חווים קשיים ודחייה מצד המשפחה והחברה במרחב הפיזי. כך למשל, במחקר שנערך בקרב 260 מתבגרים טרנסג'נדרים, תיארו המשתתפים את המרחב המקוון כסביבה שאליה הם בורחים מהקשיים שהם חווים במרחב הפיזי על רקע היותם מיעוט מיני (Austin et al., 2020); מחקר נוסף שנערך בישראל מצא שפורומים של "איגי", המיועדים למתבגרים להט"בים, יכולים להקל על צעירים המתמודדים עם אתגרי גיבוש הזהות המינית ולתרום לרווחתם הנפשית (Cserni & Talmud, 2015). המרחב המקוון מעניק לצעירים להט"בים דרך לתקשר עם אחרים החווים חוויות דומות, והוא מהווה עבורם סוכן חברות (קמה, 2003), כמו גם לתחושות העצמה וקהילתיות (Cannon et al., 2017). עם זאת, בני נוער להט"בים עלולים להתמודד עם גורמי לחץ ייחודיים, בהיחשפם לברינות ולנורמות חברתיות המעניקות יחס מועדף להטרסקסואליות (Rubin & McClelland, 2015);

ואכן, למרות הייצוג ההולך וגובר של בני נוער להט"בים בתקשורת, הם לעיתים מאופיינים באפיונים שליליים או חד-ממדיים, כמו: אי-יציבות, פגיעות וקורבנות, במקום לדוגמה, בחוסן או במסוגלות עצמית (Davis, 2008), ונמצאים בסיכון גדול יותר לבריאות במרחב המקוון (Berlan et al., 2010; Schrock & Boyd, 2011), כמו גם לפגיעות מיניות (Mitchell et al., 2014), בהשוואה לבני גילם. לסיכום, תהליך היציאה מהארון מהווה אתגר נוסף למתבגרים להט"בים, המתמודדים ממילא עם אתגרים וקשיים רבים ומורכבים בתקופה זו של חייהם. ישנה חשיבות רבה לגורמי תמיכה וחוסן, כמו ארגונים המסייעים לקבוצות מיעוט ומערכות יחסים קרובות ותומכות, על מנת להתמודד עם הקשיים. נראה כי המתבגרים מעדיפים לפנות למקורות עזרה המגדירים עצמם להט"בים, כיוון שהם מצפים להבנה ועזרה רגשית (כהן וטטר, 2020). בהיבט זה, האינטרנט יכול להוות מקור תמיכה נוסף, שכן הוא מאפשר נגישות למידע רלוונטי ומעניק אפשרויות ליצירת קשרים אשר ביכולתם לעזור ולהפיג את תחושות הבדידות והבלבול, כמו גם לספק תמיכה. עם זאת, למרחב המקוון ישנן גם השפעות שליליות שונות על צעירים בכלל וצעירים להט"בים בפרט, כמו בריאות ופגיעות מיניות. משום כך, המחקר הנוכחי ביקש לבחון, כיצד בני נוער חווים את מקומו של האינטרנט בתהליך יציאתם מהארון.

שיטה וכלי מחקר

המחקר הנוכחי נערך בגישה האיכותנית, ברוח הגישה הפנומנולוגית, גישה המדגישה את המשמעות הסובייקטיבית שאדם מעניק לקורות אותו (Creswell & Poth, 2018). ביסוד המחקר הפנומנולוגי נמצאת ההנחה שיחסי הגומלין בין הפרט לבין העולם סביבו יוצרים את המשמעויות שהוא מייחס לעולם התופעות (שקדי, 2003); כך, ההתמקדות בסובייקט ובתוכן שהוא בוחר להציג ולהציף באותו רגע משמעותית ומאפשרת התבוננות נקייה משיפוטיות ברמת התודעה; לכן הסובייקט יכול לתאר את התופעה מנקודת מבטו ועל פי חווייתו הבלעדית, והפנומנולוג יכול להכיר את החוויה מגוף ראשון (Sokolowski, 2000); באופן זה, המציאות באה לידי ביטוי כפי שהיא נוצרת במפגש הבין-אישי (Spinelli, 2005). במחקר הנוכחי נעשה ניסיון להבין את החוויה הייחודית של המתבגר בתהליך היציאה מהארון במרחב המקוון, תוך הזמנת המרואיינים לבטא את עצמם באופן המתאים להם, בנוחות מרבית ובדרך אשר תשקף בצורה הטובה ביותר את החוויות שלהם בתחום.

משתתפי המחקר

לצורך המחקר רואיינו 15 מתבגרים וצעירים, אשר הגדירו את עצמם כלהט"בים והצהירו על כך בפני אחר בפעם הראשונה בין הגילים 12–18. משך הזמן שעבר בין אותה הצהרה שהם הגדירו כיציאה הראשונה והמשמעותית מהארון לגיל בעת המחקר, השתנה בין מרואיין למרואיין ונע בין חצי שנה לעשר שנים. מתוך 15 המרואיינים, 11 גרים במרכז הארץ, שלושה בצפון הארץ ואחד בדרומה. כולם חילונים וממשפחות ממעמד חברתי-כלכלי בינוני. להלן נתוני המרואיינים (השמות בדויים):

אורי, בן 16, מעיר באזור המרכז. בן להורים נשואים, ולו אח גדול ואח קטן. יצא מהארון כטרנסג'נדר בפני כל בית הספר בגיל 15, בעזרת הצוות החינוכי.

נועה, בת 13.5, מעיר באזור הצפון. בת להורים גרושים, ולה אח ואחות גדולים. בגיל 12 יצאה מהארון כביסקסואלית בפני חברה שאותה הכירה ברשת החברתית.

תמר, בת 18, מעיר באזור המרכז. בת להורים גרושים, ולה שלוש אחיות גדולות. יצאה מהארון כלסבית בגיל 16 בפני יועצת בית הספר.

יובל, בן 16, מעיר באזור המרכז. בן להורים נשואים, ולו שלושה אחים גדולים (אחות לסבית, אח טרנסג'נדר ואח "סטרייט"). בגיל 13 יצא מהארון כהומו בפני חבר לכיתה שבו התאהב, בפני אחיו הגדול ובפני חברותיו לשכבה.

ענבר, בת 16, מעיר באזור המרכז. בת להורים נשואים, ולה אחות הקטנה ממנה בשנתיים. יצאה מהארון כלסבית בגיל 13, בפני חבר שיצא מהארון לפניה ומול ההורים, בהתחלה כביסקסואלית ולאחר מכן כלסבית.

אביב, בן 17, מעיר באזור המרכז. בן יחיד לאם חד-הורית. יצא מהארון כהומו בגיל 13 בפני אימו, באמצעות הודעה ששלח לה ב"פייסבוק".

איתי, בן 24, מעיר באזור הדרום. בן יחיד להורים גרושים. יצא מהארון כטרנסג'נדר בגיל 14, בפני אימו.

נגה, בת 16, מעיר באזור הצפון. בת להורים נשואים, ולה אח קטן. יצאה מהארון כביסקסואלית בגיל 13, בפני אמה.

נמרוד, בן 16, מעיר באזור המרכז. בן להורים גרושים, ולו אח קטן ואח גדול. אביו יצא מהארון כהומו ונשוי לגבר. נמרוד יצא מהארון כטרנסג'נדר בגיל 15 מול תלמידי בית הספר, בעזרת מחנך הכיתה.

שחר, בן 23, מיישוב באזור המרכז. בן יחיד לאם חד-הורית. יצא מהארון בגיל 17 מול החברים בתיכון כא-מיני, ורק לאחר סיום התיכון יצא מהארון כטרנסג'נדר.

צחי, בן 20, מעיר באזור המרכז. בן להורים נשואים. הבכור מתוך חמישה אחים ואחיות. יצא מהארון כטרנסג'נדר בגיל 15, מול בת זוגו.

עמית, בן 16, מעיר באזור המרכז. בן להורים נשואים. הצעיר מבין שלושה ילדים, ולו שתי אחיות גדולות. יצא מהארון כהומו בפני חבר בגיל 13.

עידו, בן 18, מעיר בצפון הארץ. בן להורים נשואים. הבכור מבין שני ילדים. זכה לתמיכת הוריו לאורך כל התהליך, ובגיל 14 יצא מהארון כטרנסג'נדר בבית הספר.

נדב, בן 21, מעיר באזור המרכז. בן להורים פרודים. האמצעי מבין שלושה ילדים, ולו אח גדול ואחות צעירה. יצא מהארון כהומו בפני ההורים בגיל 18.

ליאור, בן 20, מעיר באזור המרכז. בן להורים נשואים. הבכור מבין שלושה ילדים. יצא מהארון כהומו בפני אימו בגיל 17.

כלי המחקר

במחקר הנוכחי נעשה איסוף נתונים על ידי שימוש בריאיון חצי מובנה, אשר אפשר להתמקד בחוויות של המרואיינים ולהבין את המשמעות הניתנות להם (שקדי, 2003). הראיונות עסקו בתפיסת הצעיר את מקומו של האינטרנט בתחומים, כמו: תהליך גיבוש הזהות המינית שלו, היציאה מהארון ותגובת הסביבה ליציאה מהארון, וכללו שאלות כגון: "בפני מי ובאיזו דרך יצאת מהארון?" "מהם מקורות הכוח שלך להתמודד עם קשיים הקשורים בזהות המינית והמגדרית שלך?" "באילו יישומונים (אפליקציות) או אתרים השתמשת בתהליך היציאה מהארון, ובאיזה אופן חשת שהם תרמו לך?"

הליך המחקר

משתתפי המחקר גויסו במדגם נוחות, כך שהרכבם אינו משקף את שיעורם באוכלוסייה הכללית. כל המרואיינים גויסו במהלך החודשים דצמבר 2020–מאי 2021, דרך מכרים או דרך קבוצות "פייסבוק" המיועדות לקהילת הלהט"ב והוריהם. לאחר שהמרואיינים הביעו את רצונם להשתתף במחקר, התקיימה שיחת טלפון, שבה הם קיבלו הסבר על המחקר ועל אופן התנהלות הריאיון. לאחר הסכמתם להשתתף, הושגה הסכמת הוריהם של מרואיינים קטינים, ונקבע מועדים לראיונות עצמם. עקב מגבלות תקופת הקורונה והריחוק החברתי, כל הראיונות התבצעו באמצעות הטלפון. הראיונות נמשכו כשעה עד שעה וחצי, הוקלטו ותומללו במלואם. לאחר מכן התבצע ניתוח פרשני תמתי של ממצאי הראיונות על ידי שתינו, עורכות המחקר.

אתיקה מחקרית

המחקר הנוכחי התבצע על פי כללי האתיקה הנדרשים ופעל על פי העקרונות המקובלים במחקר. המחקר אושר לביצוע על ידי ועדת האתיקה במוסד האקדמי, וטרם הראיונות התקבלו אישוריהם בכתב של הורי הקטינים להשתתפות במחקר. על מנת למנוע מצב של חוסר ידיעה או חוסר ודאות באשר להתנהלות המחקר, כל המרואיינים והורי הקטינים הוחתמו על טופס הסכמה מדעת, אשר הבהיר את התנהלות המחקר ומטרותיו. כמו כן, המרואיינים יודעו שהם יכולים לפרוש מהמחקר בכל שלב מבלי שיהיו לכך השלכות כלשהן, וכי יש להם הזכות לסרב לענות על שאלות. בנוסף, כדי להבטיח את אנונימיות המשתתפים, הושטו שמות הנבדקים ופרטים מזהים.

ממצאים

ממצאי המחקר עסקו במקום של המרחב המקוון ביציאה מהארון: נרמול רגשות בתהליך גיבוש הזהות הלהט"בית וחיפוש קהילתיות והשתייכות, חשיפה לתוכן קשה,

מבלבל ושאינו מותאם גיל במרחב המקוון, המרחב המקוון כמרחב מוגן ליציאה מהארון ויצירת תוכן במרחב המקוון בתהליך היציאה מהארון.

”פתאום הייתה את האפשרות שזה בסדר, שיש עוד אנשים כמוני”: נרמול רגשות בתהליך גיבוש הזהות הלהט”בית וחיפוש קהילתיות והשתייכות

משתתפי המחקר ראו באינטרנט מרחב משמעותי בתהליך היציאה מהארון. רבים מהם ציינו כי בתהליך גיבוש הזהות הם נעזרו באינטרנט לטובת חיפוש מידע רלוונטי, מאחר שהרגישו שאינם מסוגלים לשאול או לשתף את סביבתם בנושאים אלו או כיוון שעדיין לא היה ברור להם עצמם מה הם מחפשים. במרחב המקוון הם פגשו קהילה להט”בית פעילה, בחלקה – בני גילם, אשר אפשרו מענה לשאלותיהם וכיוונו אותם, ובכך העניקו להם את התחושה שהם אינם חריגים בחברה ונרמלו את רגשותיהם. נגה למשל, הכירה את הקהילה הלהט”בית באופן אקראי דרך פורום באינטרנט של מעריצי דמות פנטזיה: ”יש אתר באינטרנט של מעריצים שלו... חלק מהם לא היו ”סטרייטים”, ודרך זה נחשפתי לעולם. הבנתי שקיים כזה דבר הומואים ולסביות”. גם נמרוד סיפר כי ההיכרות הראשונית עם זהויות מגדריות שונות הגיעה דרך פורום כזה: ”יש לי חבורה שפגשתי מפורום באינטרנט... פגשתי חברה שבאותה תקופה חשבה שהיא א-בינרית וזה גרם לי לחפש כל מיני הגדרות”. הוא הוסיף כי נחשף ברשת לסיפורים של בני נוער אשר יצאו מהארון, ובאמצעותם הרגיש נרמול ואף תקווה: ”האינטרנט חשף אותי הרבה יותר גם לסיפורים אישיים וגם להגדרות, ולדברים שלא דווקא הייתי נחשף אליהם בגיל כל כך צעיר. פתאום הייתה את האפשרות שזה בסדר, ושיש עוד אנשים כמוני והם יכולים לחיות חיים מאושרים לגמרי”.

ניכר שהאינטרנט תרם למרואיינים בחיפוש שלהם אחר הגדרה ברורה – עבורם ועבור הסביבה. ההיכרות, מציאת מכנה משותף והתייעצות עם אנשים שונים מהקהילה הלהט”בית במרחב המקוון עזרו למרואיינים למצוא אחרים בעלי דמיון אליהם, ודרך כך, למצוא הגדרה לזהות המינית שלהם, אשר העסיקה אותם. כך למשל סיפר אורי:

באותה תקופה הייתי הרבה מאוד ב”אינסטגרם”... הכרתי שם כמה טרנסים בינריים וא-בינריים... ואחרי שנחשפתי לעובדה הזאת שאני מכיר אנשים טרנסים, ואני מרגיש כמותם, התחלתי לקרוא קצת על הגדרות ועל כל מיני דברים כאלה, וניסיתי כמה הגדרות שלא עבדו, והבנתי ככה לאחר זמן מה שאני בן, גבר. שזו ההגדרה שהכי מתאימה לי.

גם נגה נעזרה במרחב המקוון כדי להבין את עצמה ואת הזהות המינית שלה:

הבנתי שקיים כזה דבר הומואים ולסביות, אבל לא הבנתי שזה דבר שיכול לקרות באמת... ואז בעצם נדלקתי על בחורה שהייתה איתי בכיתה. דרך זה שפגשתי אותם בפורום ידעתי לזהות שאני כן דלוקה עליה, וזה לא סתם חברי... כי פשוט דמיינתי שאני בת ואני אוהבת בנים, כי ככה זה קורה, ולא אמורה להיות אופציה אחרת.

המרחב המקוון תרם למרואיינים גם לאחר ההגדרה העצמית, ביכולת לשאול שאלות ולקבל הכוונה ותמיכה בתהליך. אביב למשל, פנה לפורומים מקוונים לאחר שגיבש זהות להט"בית, על מנת לקבל תחושת ביטחון לקראת היציאה מהארון: "הייתי הרבה באינטרנט, בפורומים, קראתי... אני חושב שזה היה בשביל לקרוא יותר ולתת לי ביטחון לקראת היציאה מהארון. השתמשתי בפורום של 'איגי' לשאול שאלות. יותר להתייעץ עם אנשים, אם כדאי בעצם לצאת, לא כדאי..." גם אורי חש תחושות דומות וסיפר: "אחרי שדיברתי איתם התחלתי להבין כל מיני דברים על עצמי... בגלל שהם תמכו בי והיה לי עם מי לדבר, התחלתי להרגיש יותר בנוח עם עצמי ובסביבה שלי... ואז גם סיפרתי להורים ולכל המשפחה".

נוסף על תחושת הנרמול, כל מרואייני המחקר העידו כי הם השתמשו במרחב המקוון לצורך יצירת קשר עם קבוצת השווים, בני גילם המשתייכים לקהילת הלהט"ב, לצורך תחושת שייכות. מהראיונות עלה כי עוד לפני היציאה מהארון, המרואיינים שאבו השראה מסיפורים שקראו במרחב המקוון, דבר אשר העניק להם תחושות של עוצמה וחוויה של שייכות. כך למשל תיאר אורי:

הם סיפרו לי איך הם מרגישים ואני סיפרתי להם איך אני מרגיש לגבי דברים מסוימים, ולאט הבנתי שהדברים שהם מספרים לי... הבנתי שאני מרגיש אותו הדבר... זה היה מאוד מרגיע אני חושב... זה אומר כזה שיש עוד אנשים שמרגישים את זה. אני לא היחיד ככה... גם נועה תיארה זאת: 'הוא לא סתם אמר לי שהוא תומך, הוא אשכרה תומך, היה שולח לי הודעות, והיה באמת אכפת לי'.

נראה אם כן, כי בשלב גיבוש הזהות המינית והמגדרית המרואיינים בילו זמן רב במרחב המקוון על מנת לקבל תשובות לשאלותיהם. יצירת קשרים עם קהילות נוער להט"ביות והתייעצות איתם עזרה להם בנרמול תחושותיהם וכיוונה אותם בדרך לגיבוש זהות להט"בית ובהיערכות שלהם לקראת הביטוי שלה ביציאה מן הארון; כמו כן היא אפשרה להם לחוש שייכות ולקבל תמיכה חברתית מאחרים אשר נמצאים בסיטואציה דומה או שחוו אותה.

"הייתי בת 12, ופתאום אנשים דיברו איתי על זה שהם רוצים להרוג את עצמם": חשיפה לתוכן קשה במרחב המקוון

המרואיינים במחקר שיתפו אותנו בחווייתם כי הפנייה למקורות מידע ברשת לא תמיד עזרה לניסיונם לברר ולהגדיר את זהותם והקלה על תהליך זה, ולעיתים החיפוש הוביל אותם לחשיפה לתכנים קשים לצפייה שלא היו מותאמי גיל. המרואיינים העידו כי החשיפה הזו גרמה להם לתחושות קשות של פחד, חריגות ובדידות, לצד תחושות של בלבול ותסכול. מדברי המרואיינים עלה כי החיפוש באינטרנט אחר מידע הקשור לזהות מינית או מגדרית, הן כמקור מידע והן כחיפוש בפורומים ובאתרים אחרים, לעיתים הוביל להצפת מידע או למידע סותר ולא מהימן, ובכך העצים את תחושת הבלבול שהייתה קיימת ממילא. נועה סיפרה:

אני זוכרת שנכנסתי לאתר 'איך לדעת שאני לסבית?' ולא הבנתי מה רוצים ממני, לא הבנתי מה אני רוצה מעצמי. ממה שאני זוכרת, שזה לא עזר לי ולא הבנתי שום דבר ממה שראיתי שם. כאילו... בכיתה הקשה להבין מה אתה. אז האתרים זה לא היה מה שעזר לי.

ענבר חיזקה: "הייתי ממלאת סתם שאלונים כאלה באינטרנט. אם אני לסבית ודברים כאלה. זה לא עזר יותר מדי... גם באינטרנט היו כל מיני דברים מבלבלים, שלא תמיד עושים טוב. נגיד נכנסתי לכל מיני הגדרות להבין מה אני... האינטרנט לא תמיד עוזר". נגה, אשר חיפשה מידע על זהות מגדרית שונה במרחב המקוון, נתקלה בתוכן שלדבריה לא היה נגיש וברור דיו. בנוסף לתחושתה שהיא לא קיבלה מענה לשאלותיה, היא ביטאה תחושת פחד:

זה היה או נורא מפחיד או נורא מעורפל וקצר, או מאוד מדעי. כאילו, הייתי בת 12, לא ידעתי מה זה כרומוזומים... ואדם שמרגיש גם בן וגם בת לא היה הסבר טוב מספיק. הייתי צריכה משהו שהוא יותר ברור לילדים... מקור מוסמך ונגיש. זה לא משהו שהיה לי.

נוסף על כך, מרואייני המחקר העידו כי לא פעם הם נחשפו ברשת לתכנים אשר העלו בהם רגשות של חשש ובושה בתהליך גיבוש הזהות הלהט"בית שלהם כמיעוטים מיניים. הם נחשפו לווידיים של מתבגרים על נידוי ודחייה לאחר היציאה מהארון, אשר השפיעו על ההחלטה אם לצאת מהארון ובפני מי. אורי למשל, יצר קשר עם טרנסג'נדרים במרחב המקוון, והסיפורים שלהם גרמו לו לחשוש מתגובת הוריו:

זה היה מאוד מפחיד עבורי איך הם יגיבו, מה הם יעשו... ככה עם ההיכרות שלי עם אותם טרנסים שהכרתי [באינטרנט] היו כאלה שהיו צריכים לצאת מהבית לכמה ימים, היו כאלה שפשוט התעלמו ממה שהם אמרו, אז היו לי כל כך הרבה חששות לגבי מה שההורים והמשפחה שלי עלולים לעשות.

ענבר נחשפה במרחב המקוון לסיפורים על טיפולי המרה ונידוי, ולכן החליטה לא להיות כנה לגמרי עם הוריה על היותה לסבית: "פחדתי בעיקר מההורים... שלא יקבלו אותי, שיהיו בעיות. שאולי יעשו לי כל מיני טיפולי המרה שאני יודעת ששולחים ילדים... אמרתי שאני ביסקסואלית, כי היה לי קשה להגיד שאני לא נמשכת לגברים, אז החלטתי לשקר". גם איתי חשש לספר להורים, בעקבות החשיפה לתכנים ברשת, ואף חש אשמה: "וידעתי כבר מה עושים כדי להפוך לגבר, אבל זה היה בחדר במוח שאין מצב שהייתי מדבר עליו, חדר נסתר כזה. מן סטייה כזאת שזה אסור לדבר על זה, ויעיפו אותי מהבית לפי הסיפורים באינטרנט או שירצחו אותי. הרגשתי מאוד אשם".

החיפוש המקוון הוביל פעמים רבות גם לכתבות אשר עסקו באלימות, חוקים מפלים ואמירות פוגעניות כלפי הקהילה הלהט"בית. החשיפה לתוכן שכזה הרחיקה את המרואיינים מההשלמה עם הזהות המינית או המגדרית שלהם וגרמה לחשש רב מהצהרה על השתייכות לקהילה המוצגת באופן קיצוני כל כך או למציאת קווים משותפים עם אחרים המזוהים מינית או מגדרית בדומה לאופן שחשו בעצמם. כך תיאר זאת נמרוד: "בחיפוש באינטרנט, רוב הסיפורים ששומעים בחדשות בהקשר של טרנסים הם ממש שלילים... כאילו, רצח או אלימות או חוקים טרנספוביים. פחות מדווחים בחדשות על דברים חיוביים שקורים". עמית התייחס לאותו רעיון ושיתף: "כל פעם שמעתי על רציחות או אלימות בכל מיני אירועים. זה מפחיד. מה אני צריך את זה? אולי עדיף לא".

חשיפה לתוכן קשה ובלתי מותאם רגשית בהקשר של זהות מינית ומגדרית במרחב המקוון גרמה לתחושות קשות של פחד בקרב המרוויינים. נגה למשל, שוחחה באמצעות הרשת עם אנשים מהקהילה להט"בית אשר חשפו בפניה את חוויותיהם ורגשותיהם הקשים כלהט"בים באופן שהכביד עליה רגשית:

יחד עם להיחשף לכל העולם של להט"ב וקבלה, גם נחשפתי להרבה עניינים של בריאות הנפש. הרבה מהאנשים שדיברתי איתם היו מדוכאים או חרדים... זה היה מאוד דפוק שהייתי בת 12, ופתאום אנשים דיברו איתי על זה שהם רוצים להרוג את עצמם או חותכים ורידים. אלו לא היו דברים שחשבתי עליהם אז, אבל בגלל שדיברו איתי על זה, אז כן חשבתי על זה.

נראה אם כן כי מלבד היתרונות שהמרחב המקוון הציע לנוער המגבש את זהותו המינית והמגדרית, המרוויינים נחשפו גם למידע מבלבל ולתוכן מאיים ושאינו מותאם גיל, אשר הוסיפו ללבטים של היציאה מהארון פחד, בלבול וחשש.

"היה לי יותר פשוט להיחשף... כמו מקום שאפשר להתנסות בו בלי שיהיו לזה השלכות על החיים במציאות": המרחב המקוון כמרחב מוגן ליציאה מהארון

לצד השימוש במרחב המקוון כמקור מידע וכמסגרת המכינה את הפרט ליציאה מהארון בפני סביבתו ההטרוסקסואלית, עלה מן הראיונות קול אשר ראה במרחב המקוון מסגרת לחשיפת הנטייה המינית. כך למשל, חלק מהמרוויינים בחרו לצאת מהארון באמצעות המרחב המקוון. בחוויה שלהם, המרחב המקוון אפשר תחושת אינטימיות עם החברים ומרחב להתנסות מוגנת. הם חשו שליטה על אופן היציאה מהארון והתייחסו אליו כמווסת ומבוקר יותר. ענבר למשל, סיפרה כיצד בחרה לצאת מהארון ב"אינסטגרם": "יצאתי מהארון דרך ה'אינסטגרם' בכיתה ט, כששיתפתי תמונה ממצעד הגאווה וכתבתי כמה דברים... הרוב זה חברים שלי ב'אינסטגרם'". גם עבור נמרוד יציאה מהארון במרחב המקוון מול חברים מוכרים הייתה האופציה הבטוחה ביותר ומעין התנסות ראשונית, לפני היציאה בפני סביבתו הקרובה במרחב הפיזי:

הקבוצה מהאינטרנט הם הראשונים שסיפרתי להם על זה. כתבתי הודעה שאני בן. זה לא הפחיד אותם יותר מדי... הרבה זמן נשארתי בארון כי פחדתי שאני אתחרט... היה לי יותר פשוט להיחשף... כמו מקום שאפשר להתנסות בו בלי שיהיו לזה השלכות על החיים במציאות.

נועה, המרוויינת היחידה אשר העידה שהיא משתפת מידע על היותה להט"בית ברשתות החברתיות באופן תדיר, נעזרה בחבר מהרשת ובחרה לצאת מהארון לראשונה דרך פוסט ב"אינסטגרם": "אני זוכרת שכמה דקות אחרי שהעליתי את הפוסט אמרתי לו [חבר מהמרחב המקוון]: 'אני לא יכולה לעשות את זה, אני לא יכולה...' והוא פשוט נתן לי את הכוח, הוא פרסם את זה אצלו, ויש לו עשרות אלפי עוקבים. ואז זה גם הגיע להרבה יותר אנשים".

איתי סיפר שכגימר, בחר להתנסות בזהויות ושיחק דמויות של בנים, ותוך כדי המשחק הכיר חבר ויצא בפניו מהארון:

הוא היה הראשון שיצאתי בפניו מהארון. והכול היה דרך התוכנה שדיברנו, אני מעולם לא ראיתי אותו. אנחנו פשוט הכרנו אחד את השני במשך שנתיים שדיברנו במחשב וכאילו היינו משחקים. והוא יצא בפניו מהארון, אני יצאתי בפניו, ומאז אנחנו חברים הכי טובים. ואחרי כמה שנים שאנחנו מדברים באינטרנט אנחנו נפגשנו, ואנחנו החברים הכי טובים מאז.

כמו איתי, גם צחי בחן את הזהות שלו במרחב המקוון כאנונימי בסביבה מוגנת: "הייתה תקופה שהייתי מעלה על עצמי כל מיני דברים, אבל זו הייתה קבוצה סגורה כזאת. לא היה אפשר אפילו לחפש. יש שם רק טרנסים.

נראה אם כן כי המרואיינים זיהו את המרחב המקוון, על מאפייניו השונים, כמרחב נוח ליציאה מהארון – בין אם כצעד לפני החשיפה במרחב הפיזי ובין אם כהודעה טקסטואלית לחבר יחיד או חברים רבים. ניכר שהם התנסו בחשיפת נטייתם המינית ובגילוי סודם בפני קהילה וירטואלית, סגורה או פתוחה, כהכנה ליציאה מהארון בפני קרוביהם במרחב הפיזי.

"אני לא מפרסם, אני יותר אוהב להסתכל": יצירת תוכן במרחב המקוון בתהליך היציאה מהארון

תופעה נוספת שהתגלתה בקרב משתתפי מחקרנו הייתה השהייה הרבה במרחב המקוון טרם היציאה מהארון בסביבתם הקרובה, לצורך הפגת תחושת הבדידות וכדי לייצר תחושת שייכות. היום, לאחר היציאה מהארון ועם רשת ביטחון במרחב הפיזי, שכוללת חברים וחיבור לקהילה הלהט"בית במסגרות כמו קבוצות תמיכה של "איגי", הם מרגישים שהם זקוקים פחות למרחב המקוון. ענבר אמרה: "הייתי שם [במרחב המקוון] הרבה, אבל אחרי שהייתי ב'איגי' אז פחות. לדבר פנים מול פנים עם אנשים. אני מרגישה יותר ביטחון, יותר נוח". גם אורי חיזק ואמר כי בחיפוש אחר שייכות לקהילה הטרנסית, היום קבוצות מפגש של "איגי" מחליפות עבורו את הפורומים המקוונים שאליהם פנה בעבר:

פעם היו כמה שאלות שהעליתי לפורומים של 'איגי' כי פשוט לא הכרתי הרבה אנשים טרנסים אחרים באותו הזמן, ולא היה מישהו שידע לענות על השאלות האלה. וכאילו, בפורומים האלה ענו לי, וזה מאוד עזר לי. עכשיו אני נמצא בשתי קבוצות של 'איגי' [פנים אל פנים], ואני מכיר הרבה יותר אנשים טרנסים בגלל זה ואנשים אחרים.

נגה הוסיפה לדברים וסיפרה שהרגישה שההיכרות עם להט"בים במרחב הפיזי אפשרה לה לחוש בודדה פחות, כך שהצורך לחפש חברה ברשת פחת:

שחררתי את התלותיות הזו באינטרנט... במשך הרבה מאוד זמן הרגשתי מאוד בודדה, ולא מבינים אותי, ואין לי מענה. עכשיו יש לי אנשים שיכולים להבין ולהזדהות עם זה... הבית ספר שלי עכשיו שבו אחת השותפות שלי השנה לסבית, בשנה הקודמת הייתה ביסקסואלית, אחת החברות הטובות שלי היא ביסקסואלית. בכל שיעור שאני נמצאת יש עוד לפחות שני להט"בים. יש לי עוד שני טרנסים בבית ספר. זה מה שעשה שינוי...

נראה אם כן, כי התפקיד של המרחב המקוון השתנה עם השינוי בצורך של המרואיינים. כאשר המרואיינים היו בתהליך של הגדרה עצמית וחיפוש מידע ראשוני, הם העדיפו לעשות שימוש באנונימיות שמאפשרת הרשת, ואילו לאחר

שהם יצאו מהארון ומצאו מענה חברתי ותמיכה בסביבתם הפיזית, הם העדיפו אותם על פני הריחוק שמייצרת הרשת.

תמר סיפרה שהיא נמצאת ברשתות חברתיות כצופה פסיבית, ולא כמייצרת תוכן פעילה. בחוויה שלה, היותה להט"בית מעצים את הפגיעות:

למה אני לא מעלה 'סטורי'? הרי כולם עושים את זה, וזה הכי לגיטימי... כי זה בא מהרבה חוסר ביטחון, שאני לא יודעת אם מה שאני מעלה זה מצחיק מספיק, אם זה מוזר, אם זה לא סבבה, אם זה יותר מדי בוטה. אז בטח בגיל הזה שכל החברים גם יכולים לצחוק עליך, אם זה קורה, אז בתור להט"בית זה הרבה יותר קשה.

נועה הייתה היחידה מבין המרואיינים אשר העידה כי היא מעלה תכנים לרשתות חברתיות. לרוב היא מפרסמת באופן פומבי, ולא בקבוצות סגורות וסלקטיביות. היא הסבירה שהמרחב המקוון הוא תחליף למרחב הפיזי, כיוון שנוח לה יותר לתקשר ולהציג את עצמה בדרך נגישה וקלה וללא קשר עין: "אני לא מדמינת את עצמי מדברת מול מישהו ואומרת אני זה, אני זה. אני לא רואה שזה קורה. זה [האינטרנט] מוריד מאוד מהלחץ". ולמרות היתרונות, השיתוף הפומבי של נועה ברשתות החברתיות גבה מחיר. היא פרסמה פוסטים ב"אינסטגרם" הקשורים לזהות המינית שלה ונתקלה בהערות פוגעניות: "היו לי המון הודעות ואנשים שהיו מאוד מגעילים... היה באמת דברים מוגזמים, ועל כלום. היו לי איומים, קללות, אנשים נכנסו בי בלי להכיר אותי בכלל".

לסיכום, רוב מרואייני המחקר העידו כי הם משתמשים במרחב המקוון בעיקר כצופים, ואינם מרבים לפרסם תכנים אישיים או מידע על עצמם. נראה שהמרחב המקוון ענה על הצורך שלהם בתחושת שייכות והפגת הבדידות טרם היציאה מן הארון בסביבתם הקרובה ובעודם מנסים למצוא את ההגדרות הנכונות עבורם, אך לאחר היציאה מהארון, תחושת השייכות במרחב הפיזי קיבלה מקום רב יותר, והשימוש במרחב המקוון הצטמצם. יצירת תוכן במרחב המקוון נתפסה בעיני חלקם כמקור לפגיעה בהם – לתחושתם, פגיעה שהתעצמה בעקבות זהותם הלהט"בית.

דין

מחקרנו עסק בחוויה של מתבגרים להט"בים בנוגע למקומו של האינטרנט בתהליך היציאה מהארון. ממצאי המחקר עולה כי המרואיינים נעזרו באינטרנט לצורך קבלת מידע על תהליך גיבוש הזהות הלהט"בית והיציאה מהארון, כמו גם לצורך קבלת תמיכה רגשית, נרמול רגשות ותחושת שייכות. חיזוק לכך ניתן למצוא במחקרים אחרים שמצאו כי האינטרנט מספק לנוער להט"ב אפשרויות רבות למציאת מידע וחקירת זהויות (Craig & McInroy, 2014; Marwick et al., 2010), אשר הכרחיות בתהליך היציאה מהארון. ממצאי המחקר הנוכחי מצביעים על כך שהחיפוש המקוון אחר מידע והגדרות תרם למרואיינים, אשר התקשו לקבל את המידע במרחב הפיזי. ואכן, איסוף המידע חיוני למתבגרים בתהליך היציאה מהארון, כיוון שהם מוקפים בסביבה הקרובה להם, כמו גם במדיה, בעיקר במודלים הטרוסקסואליים, ולא להט"ביים (מרציאנו, 2009; קמה, 2003). עם זאת, החיפוש

אחר מידע הוביל את מרואייני מחקרנו לחשיפה לתוכן בלתי מותאם ולהצפת מידע. הם סיפרו שבין היתר נחשפו גם לכתבות וסיפורים המשקפים באופן בוטה את החוויות השליליות ואת מצוקתם הרגשית של להט"בים בישראל. ממצא זה נמצא בהלימה עם ספרות המחקר, אשר מתארת את המפגש של להט"בים עם תכנים שליליים במדיה וקושרת אותו לרווחה הנפשית של צעירים ובוגרים שהם מיעוטים מיניים (Hughto et al., 2021; McInroy & Craig, 2017).

המידע האי-סופי מוביל בין היתר גם לתוכן סותר מבלבל ושאינו מותאם גיל. וגם התקשורת עם קבוצת השייכות עלולה להיות בחוסר התאמה לשלב ההתפתחותי של המתבגר ולצרכיו. נראה שהמתבגר הלהט"ב זקוק לרשת הגנה ולמקור מהימן שבמסגרתו יתאפשר לו לשאול ולהתייעץ, כדי שיוכל להתמודד עם תוכן לא מסונן שאליו הוא נחשף בתקופה מבלבלת ורגישה ממילא. ואכן, ספרות המחקר מצביעה על כך שיש ביכולתם של תיווך בבתי הספר ושל עיסוק בזהות מינית ומגדרית להגביר את תחושת המוגנות של תלמידים להט"בים (Beck et al., 2018).

נראה כי המפגש עם התכנים במדיה השפיע גם על מערך השיקולים בהחלטה של מרואייני המחקר אם לצאת מהארון ובפני מי. המרחב המקוון מהווה מראה של הצדדים החיוביים וגם השליליים שיש ביציאה מהארון, בכך שהוא מאפשר חיפוש של מידע, לצד תקשורת עם אנשים שונים (Bargh et al., 2002). זאת ועוד, נראה כי המרחב המקוון אפשר למרואייני המחקר להתנסות ביציאה מהארון ברשתות החברתיות טרם היציאה מהארון במרחב הפיזי. ממצא זה מקבל חיזוק ממחקר שנערך על השפעת ההתנסויות המקוונות על תהליך היציאה מהארון של גברים הומואים בארצות הברית. המחקר העלה כי ההתנסויות המקוונות עזרו למשתתפי המחקר לגבש את זהותם המינית וזירזו את תהליך היציאה מהארון במרחב הפיזי, מאחר ששחזור החוויה המקוונת העניק להם תחושת ביטחון (Giano, 2021).

משתתפי המחקר הנוכחי תיארו את החשש והקושי, אך נראה כי המפגש עם להט"בים במרחב המקוון וקבלת תמיכה והכוונה מצידם תרמו לנרמול של רגשותיהם והקלו על התחושות הקשות. ואכן, מחקרים מצביעים על כך שבני נוער להט"בים חווים חריגות ובדידות רבות יותר משאר בני גילם (Hillier et al., 2012), הנובעות מהצורך להסתיר את סודם (שילה, 2006; D'Augelli, 2007). כאשר הם אינם מוצאים מענה במרחב הפיזי, הם פונים למרחב המקוון, המאפשר אנונימיות (Bargh et al., 2002). חשיפה לסיפורים מעוררי השראה של יציאה מהארון במרחב המקוון והתנסות בגילוי סודם בפני קהילה וירטואלית העלו את תחושת הביטחון של מרואייני המחקר, והם העידו כי המרחב המקוון היווה עבורם כלי נגיש ומאפשר להתנסות ביציאה מהארון. התמיכה וההתנסות במרחב המקוון תרמו להם לתחושת המסוגלות ועודדו אותם לצאת מהארון גם במרחב הפיזי. ואכן, ממצאי המחקר הנוכחי עולים בקנה אחד עם מחקר אשר מצא כי המרחב המקוון מספק לנוער להט"ב הזדמנות לצאת מהארון באופן מקוון לפני היציאה מהארון במרחב הפיזי, ובכך מפחית את החששות הנלווים לצעד זה (Craig & McInroy, 2014).

מרבית מרואייני המחקר העידו כי הם עושים שימוש ברשתות החברתיות, אך הם אינם משתפים תוכן אישי באופן פומבי. חלקם סיפרו שחששו להעצים את השונות שלהם בתקופה שבה הם חשים צורך בתחושת שייכות (סולברג, 2007), וכי חששו גם מפגיעה בהם. ממצא זה מעוגן בספרות המחקר, אשר מצאה כי להט"בים עלולים לסבול יותר מבריונות במרחב הפיזי (Bontempo & D'Augelli, 2002), כמו גם מבריונות במרחב המקוון (Gámez-Guadi & Incera, 2021). בנוסף נמצא כי המרחב המקוון שימש את המרואיינים בעיקר בתקופה מוקדמת של גיבוש הזהות הלהט"בית, כאשר הם הזדקקו לתחושת השייכות שהייתה חסרה להם במרחב הפיזי, אך בהמשך הם הפחיתו את השימוש, שכן לדבריהם, לאחר היציאה מהארון בקרב חברים או משפחה, תחושת השייכות במרחב הפיזי הייתה משמעותית יותר, והצורך באנונימיות שסיפק המרחב המקוון פחת. סיבה נוספת אפשרית לצמצום השימוש באינטרנט היא גילם של המרואיינים, כיוון שעם העלייה בגיל יורד השימוש ברשתות חברתיות ופורומים (Lenhart et al., 2011). אולי משום כך, המרואיינת היחידה שטענה כי היא משתפת מידע בפומבי במרחב המקוון היא הצעירה מבין המרואיינים ורואיינה בסמוך ליציאתה מהארון.

מגבלות המחקר והצעות למחקרי המשך

במחקר הנוכחי נעשה ניסיון להעמיק את ההבנה על מקומו של המרחב המקוון בתהליך היציאה מהארון של מתבגרים להט"בים. למרות הממצאים, המהווים אשנב ללמידה חשובה, ישנן למחקר מגבלות אשר יש לקחת אותן בחשבון. ראשית, המחקר מבוסס על דגימת נוחות, והמרואיינים נבחרו על סמך הסכמתם והסכמת הוריהם לשתף, כך שהם מייצגים את אותה אוכלוסייה אשר מלכתחילה זכתה כנראה לתמיכה מסוימת, אשר אפשרה לה להתנהל באופן הגלוי שבו היא מתנהלת היום, ללא חשש והסתרה. כיוון שכך, הרכבה אינו מייצג את שכיחות הזהויות באוכלוסייה הלהט"בית. בנוסף, לא התבצעה הפרדה בין להט"בים (לסביות, הומואים וביסקסואלים), המוגדרים לפי נטייתם המינית, לבין טרנסג'נדרים, המוגדרים לפי זהותם המגדרית. אומנם הקהילה מונה את כולם, אך ישנו הבדל עקרוני בחוויית היציאה מהארון של אלו המגבשים זהות מינית שונה, לעומת אלו המגבשים זהות מגדרית שונה, אשר מושפעים מציפיות החברה וזקוקים לשיתוף הפעולה של סביבתם בהקשר של פנייה אליהם בלשון מגדר אחר או בשם שונה (Brumbaugh & Johnson & Hull, 2019). ההפרדה בין הקבוצות והבחינה השונה חשובה גם בשל העובדה כי טרנסג'נדרים נמצאים ברמת סיכון גבוהה יותר לחוות אפליה ואלימות כתוצאה מזהותם המגדרית (Flores et al., 2016). זאת ועוד, כל המרואיינים היו יהודים חילונים; לא הייתה שונות דתית או מגזרית, כלומר סביבה, שהייתה עשויה להשפיע על החוויה, וייתכן שהחוויה של מתבגרים המגיעים מתרבות שמרנית יותר הייתה מתוארת באופן שונה. כיוון שהראיונות התקיימו עם בני נוער, היה צורך באישור הסכמה מדעת של הוריהם. אישור זה סינן את הנערים והנערות שהוריהם אינם נוכחים בחייהם או שלא הסכימו להשתתפותם במחקר, והם נעדרים מייצוג

הקהילה במחקר. כמו כן, בשל גילם הצעיר של המרואיינים, הבשלות הרגשית ויכולת הביטוי שלהם לא הספיקו כדי להיכנס לעומקם של הדברים. ראיונות עם להט”בים בוגרים יותר, המתייחסים לתהליך בדיעבד, יכולים להניב תובנות חשובות. בנוסף, חשוב לציין שפרק הזמן שבין היציאה מהארון לגיל הריאיון נע בין חצי שנה לעשר שנים, ויש להניח שלמשך הזמן שעבר מאז היציאה מהארון של המרואיינים היו השלכות על האופן שבו הוצגו החוויות האישיות שלהם. נוסף על כך, המחקר הוא מחקר איכותני, ובכדי להתבונן בתופעה באופן נרחב, יש מקום לבחון אותה גם במחקר כמותי רב משתתפים.

מחקרנו הוא בעל חשיבות רבה לשדה החינוכי-טיפולי. מתבגרים להט”בים חווים את גיל ההתבגרות כמורכב, ויש להם דילמות רבות הקשורות לזהותם המינית והמגדרית. הם שומרים על סודם ומנסים לדלות מידע רלוונטי לתהליך מגורמים שונים. המרחב המקוון מאפשר להם לבחון את הסוגיות הללו בפרטיות ובאנונימיות. עם זאת, כאמור, החשיפה למידע ברשת תוך כדי תהליך היציאה מהארון עלולה להקשות עליהם ולהרתיע אותם. הכוונה נכונה מצד גורמי החינוך והטיפול, הפורמליים והבלתי פורמליים, יכולה להקל על יכולתם של מתבגרים בכלל ושל מתבגרים להט”בים בפרט להתמודד עם תכנים בלתי מותאמים אשר מעוררים מצוקה רגשית. במערכת החינוך, הנושא של מיניות ולהט”בים מועבר לאורך השנים על ידי יועצות חינוכיות. שיח משמעותי ויזום על איסוף מידע מהימן ומותאם ועל אפשרויות התמיכה למתבגרים המתמודדים עם תהליכי יציאה מהארון יכול להקל על האחרונים את התהליך ולאפשר להם ליהנות מהיתרונות שהמרחב המקוון מציע; זאת לצד תחושות השייכות והקהילתיות שהם כה זקוקים לה בתהליך היציאה מהארון. על הצוותים החינוכיים להציג בפני כלל התלמידים את המענים המיועדים לתמיכה בלהט”בים במרחב המקוון, ועל ידי כך לייצר לגיטימציה לגיבוש זהות להט”בית בקרב כל תלמידי הכיתה. זאת ועוד, על המידע הרלוונטי להיות מוצג גם במסגרות הבלתי פורמליות, גם במסגרות טיפוליות וגם במסגרות רפואיות. הצגת הנושא במרחב הציבורי תזמן מידע נגיש גם להורים, אשר נדרשים ללוות את ילדיהם ולשמור על רווחתם הנפשית.

מקורות

- בן עמי, א' וארהרד, א' (2017). נוער גאה במערכת החינוך: גורמי חוסן ומנגנוני התמודדות עם הומופוביה. **חברה ורווחה**, (2), 317–342.
- ברק, ע' (2006). הפסיכולוגיה של ה”כאלו” וה”כזה”. **פנים: כתב-עת לתרבות, חברה וחינוך**, 37, 58–48.
- גיל, ש' (1997). **ניסיון התאבדות נקודת מפנה בחייהם של מתבגרים הומוסקסואלים**. עבודת מוסמך. אוניברסיטת חיפה.
- גל, נ' (2011). שימוש בכלי שיח תוך-אישי ובין-אישי בנרטיבים של כינון זהות מינית לסבית. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 33, 167–192.
- כהן, צ' וטטר, מ' (2020). מאפייני הפנייה לעזרה של מתבגרים וצעירים גאים כחלק מתהליך היציאה מהארון: מבט לאחור. **הייעוץ החינוכי**, כב, 55–74.

- מלאך פינס, א' (1996). **פסיכולוגיה של המינים, א**, יחידה 1. האוניברסיטה הפתוחה.
- מרציאנו, א' (2009). תפקיד הפורומים הווירטואליים בהתמודדותם של נערים הומואים עם תהליך היציאה מהארון. **מסגרות מדיה**, 4, 1–28.
- סולברג, ש' (2007). **פסיכולוגיה של הילד והמתבגר: מבוא לפסיכולוגיה התפתחותית**. מאגנס.
- פזמוני-לוי, א', שילה, ג' ורוגל, א' (2016). **מחקר אקלים בית ספרי 2016 – תקציר מנהלים**. איגי – ארגון נוער גאה. https://igy.org.il/wp-content/uploads/2019/12/education_2016.pdf
- פרדס, א', קובלסקי, ש' וכץ, א' (2011). ההורים כבסיס בטוח למתבגר בתהליך ה"יציאה מהארון" בראי תאוריית ההיקשרות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 33, 17–38.
- קמה, ע' (2003). **העיתון והארון: דפוסי תקשורת של הומואים**. הקיבוץ המאוחד.
- שילה, ג' (2007). **החיים בוורוד: בני נוער וצעירים הומואים, לסביות, ביסקסואלים וטרנסג'נדרים**. רסלינג.
- שנקמן, ג' (2020). מחשבות אובדניות, ניסיונות התאבדות והתאבדויות בקרב מתבגרים להט"בים: סקירת ספרות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, כח, 129–147.
- שקדי, א' (2003). **מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תאוריה וישום**. רמות.
- Adams, T. E. (2011). *Narrating the closet: An autoethnography of same-sex attraction*. Left Coast Press.
- Austin, A., Craig, S. L., Navega, N., & McInroy, L. B. (2020). It's my safe space: The life-saving role of the internet in the lives of transgender and gender diverse youth. *International Journal of Transgender Health*, 21(1), 33–44.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y., & 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.
- Beck, M. J., Rausch, M. A., Wikoff, H. D., & Gallo, L. L. (2018). Ecological considerations and school counselor advocacy with LGBT students. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 5(1), 45–55.
- Berlan, E. D., Corliss, H. L., Field, A. E., Goodman, E., & Austin, S. B. (2010). Sexual orientation and bullying among adolescents in the growing up today study. *Journal of Adolescent Health*, 46(4), 366–371.
- Bontempo, D. E., & d'Augelli, A. R. (2002). Effects of at-school victimization and sexual orientation on lesbian, gay, or bisexual youths' health risk behavior. *Journal of Adolescent Health*, 30, 364–374.
- Bridgewater, D. (1997). Effective coming out: Self-disclosure strategies to reduce sexual identity bias. In J. T. Sears & W. L. Williams (Eds.), *Overcoming heterosexism and homophobia: Strategies that work* (pp. 13–48). Columbia University Press.
- Brumbaugh-Johnson, S. M., & Hull, K. E. (2019). Coming out as transgender: Navigating the social implications of a transgender identity. *Journal of Homosexuality*, 66(8), 1148–1177.
- Cannon, Y., Speedlin, S., Avera, J., Robertson, D., Ingram, M., & Prado, A. (2017). Transition, connection, disconnection, and social media: Examining the digital lived experiences of transgender individuals. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 11(2), 68–87.
- Chirrey, A. D. (2003). "I hereby come out": What sort of speech act is coming out? *Journal of Sociolinguistics*, 7(1), 24–37.

- Chow, P. K. Y., & Cheng, S. T. (2010). Shame, internalized heterosexism, lesbian identity, and coming out to others: A comparative study of lesbians in mainland China and Hong Kong. *Journal of Counseling Psychology, 57*, 92–104.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*, 310–357.
- Corrigan, P. W., & Matthew, A. K. (2003). Stigma and disclosure: Implications for coming out of the closet. *Journal of Mental Health, 12*, 235–248.
- Craig, S. L., & McInroy, L. (2014). You can form a part of yourself online: The influence of new media on identity development and coming out for LGBTQ youth. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 18*(1), 95–109.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry research methods: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives, 11*, 145–150.
- Cserni, R. T., & Talmud, I. (2015). To know that you are not alone: The effect of internet usage on LGBT youth's social capital. *Communication and Information Technologies Annual, 9*, 161–182.
- D'Augelli, A. R. (2006). *Developmental and contextual factors and mental health among lesbian, gay, and bisexual youths. Sexual orientation and mental health*. American Psychological Association.
- D'Augelli, A. R., Grossman, A. H., & Starks, M. T. (2006). Childhood gender atypicality, victimization, and PTSD among lesbian, gay, and bisexual youth. *Journal of Interpersonal Violence, 21*(11), 1462–1482.
- Davis, T. J. (2008). *Homophobia and media representations of gay, lesbian, bisexual, and transgender people*. In C. M. Renzetti and J. L. Edleson (Eds.), *Encyclopedia of Interpersonal Violence* (pp. 339–340). Sage.
- Ellis, S. J. (2009). Diversity and inclusivity at university: A survey of the experiences of lesbian, gay, bisexual and trans (LGBT) students in the UK. *Higher Education, 57*(6), 723–739. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9172-y>
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Espelage, D. L., Aragon, S. R., Birkett, M., & Koenig, B. W. (2008). Homophobic teasing, psychological outcomes, and sexual orientation among high school students: What influence do parents and school have? *School Psychology Review, 37*, 202–216.
- Flores, A. R., Herman, J. L., Gates, G. J., & Brown, T. N. T. (2016). *How many adults identify as transgender in the United States?* The Williams Institute.
- Galupo, M. P., Mitchell, R. C., & Davis, K. S. (2015). Sexual minority self-identification: Multiple identities and complexity. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 2*(4), 355.
- Gámez-Guadix, M., & Incera, D. (2021). Homophobia is online: Sexual victimization and risks on the internet and mental health among bisexual, homosexual, pansexual, asexual, and queer adolescents. *Computers in Human Behavior, 119*, 106728. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106728>

- Giano, Z. (2021). The influence of online experiences: The shaping of gay male identities. *Journal of Homosexuality*, 68(5), 872–886. <https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1667159>
- Gillig, T. K., Valente, T. W., & Baezconde-Garbanati, L. (2022). Depressive symptoms and parental support-seeking in Latinx adolescents: Analyzing variation based on LGBT identity. *Journal of LGBT Youth*, 19(4), 413–428.
- Heatherington, L., & Lavner, J. A. (2008). Coming to terms with coming out: Review and recommendations for family-systems-focused research. *Journal of Family Psychology*, 22, 329–343.
- Hillier, L., Mitchell, K. J., & Ybarra, M. L. (2012). The internet as a safety net: Findings from a series of online focus groups with LGB and non-LGB young people in the United States. *Journal of LGBT Youth*, 9(3), 225–246. <https://doi.org/10.1080/19361653.2012.684642>
- Hughto, J. M., Pletta, D., Gordon, L., Cahill, S., Mimiaga, M. J., & Reisner, S. L. (2021). Negative transgender-related media messages are associated with adverse mental health outcomes in a multistate study of transgender adults. *LGBT Health*, 8(1), 32–41.
- Lenhart, A., Madden, M., Smith, A., Purcell, K., Zickuhr, K., & Rainie, L. (2011). *Teens, kindness, and cruelty on social network sites: How American teens navigate the world of "digital citizenship"*. Pew Research Center's Internet & American Life Project.
- Lyonga, F., (2021) Shades of homophobia: A framework for analyzing negative attitudes toward homosexuality. *Journal of Homosexuality*, 68(10), 1664–1684. <https://doi.org/10.1080/00918369.2019.170235>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551–558.
- Marwick, A. E., Diaz, D. M., & Palfrey, J. (2010). *Youth, privacy, and reputation: Literature review*. Harvard Law School: Public Law & Legal Theory Working Paper Series. http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1588163
- McInroy, L. B., & Craig, S. L. (2015). Transgender representation in offline and online media: LGBTQ youth perspectives. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 25(6), 606–617. <https://doi.org/10.1080/10911359.2014.995392>
- McInroy, L. B., & Craig, S. L. (2017). Perspectives of LGBTQ emerging adults on the depiction and impact of LGBTQ media representation. *Journal of Youth Studies*, 20(1), 32–46.
- Mitchell, K. J., Ybarra, M. L., & Korchmaros, J. D. (2014). Sexual harassment among adolescents of different sexual orientations and gender identities. *Child Abuse & Neglect*, 38(2), 280–295.
- Mohr, J. J. (2008). *Same-sex romantic attachment*. Guilford Press.
- Mustanski, B., Newcomb, M., & Garofalo, R. (2011). Mental health of lesbian, gay, and bisexual youth: A developmental resiliency perspective. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 23(2), 204–225.
- Pascoe, C. J. (2011). Resource and risk: Youth sexuality and new media use. *Sexuality Research and Social Policy*, 8, 5–17.

- Perrin-Wallqvist, R., & Lindblom, J. (2015). Coming out as gay: A phenomenological study about adolescents disclosing their homosexuality to their parents. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 43(3), 467–480.
- Perron, T., Kartoz, C., & Himelfarb, C. (2017). LGBTQ youth part 1: Cultural competence for school nurses caring for LGBTQ youth – Learning the culture and the language. *NASN School Nurse*, 32(2), 106–115.
- Rubin, J. D., & McClelland, S. I. (2015). “Even though it’s a small checkbox, it’s a big deal”: Stresses and strains of managing sexual identity(s) on Facebook. *Culture, Health & Sexuality*, 17(4), 512–526.
- Savin-Williams, R. C. (2005). The new gay teen: Shunning labels. *The Gay & Lesbian Review Worldwide*, 12(6), 16–19.
- Savin-Williams, R. C. (2017). *Mostly straight: Sexual fluidity among men*. Harvard University Press.
- Savin-Williams, R. C. (2001). *Mom, dad, I'm gay: How families negotiate coming out*. American Psychological Association.
- Savin-Williams, R. C., & Ream, G. L. (2003). Sex variations in the disclosure to parents of same-sex attractions. *Journal of Family Psychology*, 17, 429–438.
- Schrock, A., & Boyd, D. (2011). Problematic youth interaction online: Solicitation, harassment, and cyberbullying. *Computer-mediated communication in personal relationships*, 368–398.
- Sion, L., & Ben-Ari, E. (2009). Imagined masculinity: Body, sexuality, and family among Israeli military reserves. *Symbolic Interaction*, 32(1), 21–43.
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to phenomenology*. Cambridge UP.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: An introduction to phenomenological psychology*. Sage.
- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531–1543.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321–326.
- Varjas, K., Meyers, J., Kiperman, S., & Howard, A. (2013). Technology hurts? Lesbian, gay, and bisexual youth perspectives of technology and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 12(1), 27–44.
- White, A. E., Moeller, J., Ivcevic, Z., & Brackett, M. A. (2018). Gender identity and sexual identity labels used by U.S. high school students: A co-occurrence network analysis. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 5(2), 243–252. <https://doi.org/10.1037/sgd0000266>
- Willoughby, B. L. B., Malik, N. M., & Lindahl, K. M. (2006). Parental reactions to their sons' sexual orientation disclosures: The roles of family cohesion, adaptability, and parenting style. *Psychology of Men & Masculinity*, 7, 14–26.