

# פסיכולוגיה חיובית: ההשפעה של כתיבת יומן אושר אישי דיגיטלי (באופן קבוצתי או אישי) על רמת הרווחה הפסיכולוגית של סטודנטים (פוסטר)

**רוני המר**  
מכון טכנולוגי חולון (HIT)  
ronenh@hit.ac.il

**הדס בג'ה**  
מכון טכנולוגי חולון (HIT)  
bhadasb@gmail.com

**דורין הופט**  
מכון טכנולוגי חולון (HIT)  
hoftdorin@gmail.com

## Positive Psychology: The Effect of Keeping a Personal Digital Journal of Happiness (either individually or as a group) on the Level of Well-Being Among Students (Poster)

**Dorin Hoft**  
Holon Institute  
of Technology

**Hadas Beja**  
Holon Institute  
of Technology

**Ronen Hammer**  
Holon Institute  
of Technology

### Abstract

A personal journal of happiness is a tool of exercising positive psychology on a daily basis. It has been researched and proven as an efficient way to increase one's level of well-being. Our study replicates the method in a collage environment, and suggests an updated approach. We formed groups of 3 people and asked them to share their personal journals via a Whatsapp group on their smart phones. A second group consisted of people keeping their personal journal on a Google Form individual environment. Level of happiness was increased by 6% ( $p \leq 0.04$ ) among participants in both experimental conditions, with the groups condition showing the bigger growth of 10%, and the individual condition showing a 4% growth. Personal interviews conducted with selected participants, showed that the Whatsapp group had a more unique experience; they enjoyed finding out positive details about their friends, and tended to share visuals beside text.

The results of this study suggest that adding a technological social method can help make the journal of happiness a more effective tool of exercising positive psychology.

**Keywords:** journal of happiness, positive psychology, Psychological well-being, social-media.

### תקציר

הכרת-תודה היא דרך יעילה להגברת תחושת רווחה פסיכולוגית, כיוון שהיא מקנה כוחות פסיכולוגיים, חברתיים ורוחניים. לא זו בלבד שהכרת-תודה גורמת להרגשה טובה אצל אנשים בזמן הווה, היא גם מגבירה את הסבירות שאנשים יתפקדו בחיוניות וירגישו טוב בעתיד (Emmons & McCullough, 2003). **יומן אושר** הוא כלי בו כותבים באופן יום-יומי מספר דברים חיוביים שקרו באותו יום. מחקר זה בוחן את השפעתה של כתיבת יומן אושר אישי באמצעים

טכנולוגיים, ככלי לשיפור הרווחה הפסיכולוגית. מלבד הרצון לבצע ניסוי שכזה בארץ, מחקרנו מציע שתי שיטות שונות לכתיבת יומן האושר, בתקווה לשפר את האפקטיביות של הכלי הזה: האחת, כתיבה אישית באמצעי טכנולוגי (Google Form) אשר עשויה להיות נוחה ונגישה יותר מאשר כתיבה מסורתית; השנייה, כתיבת קבוצתית שיתופית (באפליקציית Whatsapp), אשר תשלב את יתרונות הטכנולוגיה יחד עם חוויית ההשתתפות בקבוצות תמיכה. קבוצות תמיכה מאפשרות לחברים בהן לדבר בקלות ובפתיחות רבה על התנהגותם, על רגשותיהם ועל מחשבותיהם (זיו ובהרב, 2001).

במשך 21 ימי המחקר, 36 סטודנטים (18 בכל תנאי ניסוי) התבקשו לרשום שלושה דברים חיוביים שקרו להם במהלך היום, כאשר רצוי שדבר אחד יהיה קשור ללימודיהם. המשתתפים קיבלו שאלון קדם ושאלון בטר שכללו שאלות על רמת האושר (למשל: באיזו מידה חיי היום-יום שלך היו מלאים בדברים שמעניינים אותך?) ותחושות לגבי הלימודים (למשל: באיזו מידה אתה מסכים עם האמרה הבאה - תחושותי לגבי הלימודים היא שהם מעניינים ותורמים לי). ובנוסף נערכו מספר ראיונות אישיים עם משתתפים נבחרים.

הממצא הראשון שנבדק היה **הקשר בין רמת האושר לבין התחושה לגבי הלימודים**. נמצאה קורלציה גבוהה ( $r=0.79$ ), אשר מצביעה על כך שמי שמרגיש טוב יותר לגבי הלימודים גם מאושר יותר. **רמת האושר** הכללית של המשתתפים (בשתי קבוצות הניסוי) עלתה ב-6% ( $P \leq 0.04$ ). משמעות הדבר היא כי נמצא שיפור ברמת האושר של הנבדקים וכי סביר להניח שהשינוי קשור להתערבות שנעשתה. נמצא ששינוי רמת האושר בתנאי ניסוי של כתיבת אישית הוא 4% בעוד שינוי רמת האושר בתנאי ניסוי של הכתיבה הקבוצתית הוא 10%. ההבדל איננו מובהק סטטיסטית, קרוב לודאי בגלל המדגם הקטן.

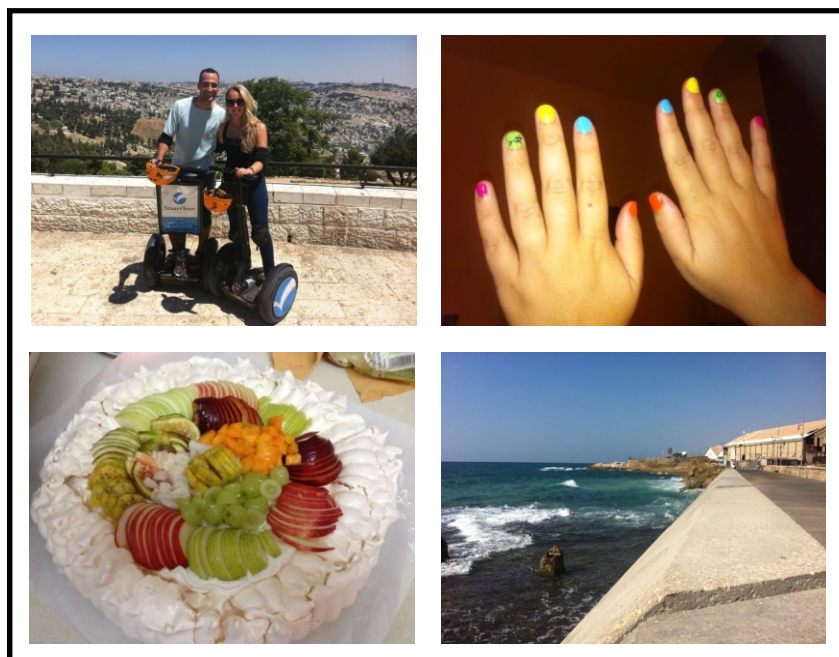
עם זאת, מתצפית במהלך הניסוי וכן מראיונות אישיים עולה התחושה כי המשתתפים בכתיבה קבוצתית נהנו מיתרונות שלא נרשמו בכתיבה האישית. השימוש בטכנולוגיה אפשר למשתתפים לשתף מלבד טקסט גם תמונות (איור 3) וליהנות מהפן החברתי של התרגיל: "האמת שזה ממש כיף לשמוע על כל הדברים הטובים שעוברים עליכן כל יום...כי לא תמיד יוצא לנו לדבר". הפסיכולוגיה החיובית ושיטות ההתערבות שלה (כדוגמת יומן האושר) הולכים והופכים פופולריים בקרב קהילת המטפלים. המחקר שלנו מרמז על כך שהוספת ממד טכנולוגי-קבוצתי בטכנולוגיה מאוד זמינה ונפוצה (Whatsapp) עשויה להגדיל את האפקטיביות של ההתערבות של כתיבת יומן אושר.

**מילות מפתח:** פסיכולוגיה חיובית, כתיבת יומן אושר, רווחה פסיכולוגית, מדיה-חברתית.

## מקורות

זיו, י' ובהרב, י' (2001). **מסע קבוצתי – המדריך למנחה קבוצות**. תל אביב: הוצאת גל.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.



איור 1. תמונות ששותפו בקבוצות יומן האושר