

## המצאת הבדידות

האם פייסבוק מעשירה את חיינו החברתיים או מבודדת אותנו מהסביבה?  
ד"ר יאיר עמיחי-המבורגר מתייחס להבדל בין חבר בודד בעולם הפיזי  
למאות חברים בעולם הווירטואלי

Karen Turner posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Karen Turner posted on your Wall. Karen wrote: "Happy Birthday from a ...
Dimitri Willemsen posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Dimitri Willemsen posted on your Wall. Dimitri wrote: "Van harte ...
Katherine Morgan posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Katherine Morgan posted on your Wall. Katherine wrote: "Have a lovely ...
Runa Sadarangani posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Runa Sadarangani posted on your Wall. Runa wrote: "Happy birthday ...
Hermine Kroon posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Hermine Kroon posted on your Wall. Hermine wrote: "Ha Pleuntje, van ...
Petra Moes posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Petra Moes posted on your Wall. Petra wrote: "hoera hoera hoera en ik ...
Andrew B Clinkard posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Andrew B Clinkard posted on your Wall. Andrew wrote: "Happy Birthday ...
Joanne Williams posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Joanne Williams posted on your Wall. Joanne wrote: "Greetings PJ ...
Ebisse Wakjira Rouw posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Ebisse Wakjira Rouw posted on your Wall. Ebisse wrote: "♡ ...
Botte Jellema shared a link on your Wall. - facebook Botte shared a link on your Wall. Hanky Panky Shanghai Zusje! Dikke verjaarsdagknuffel ...
Arjan Breugem commented on your photo. - facebook Hi Pleuntje, Arjan Breugem commented on your photo. Arjan wrote "ik denk 2001 my ...
Jennifer McFarland posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Jennifer McFarland posted on your Wall. Jennifer wrote: "Happy ...
Arjan Breugem posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Arjan Breugem posted on your Wall. Arjan wrote: "ha pleun van harte ...
Nelleke Grashoff-Postmus posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Nelleke Grashoff-Postmus posted on your Wall. Nelleke wrote: "Van ...
Lisa Stone posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Lisa Stone posted on your Wall. Lisa wrote: "Happy Birthday x ...
Lucille Dunford posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Lucille Dunford posted on your Wall. Lucille wrote: "Happy Birthday ...
Jierdel - Hoy Pleun, Lokwinske mei disse del en noch een protte jearren!!! Album weergeven Welterlele ...
Maj-Len Ventus posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Maj-Len Ventus posted on your Wall. Maj-Len wrote: "Happy birthday ...
Abbey T posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Abbey T posted on your Wall. Abbey wrote: "Happy, happy Birthday ...
Pien B. posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Pien B. posted on your Wall. Pien wrote: "whoohoo, fijne verjaardag ...
Haye Jellema posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Haye Jellema posted on your Wall. Haye wrote: "Favo richtje, happy ...
Shannon MacKenzie posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Shannon MacKenzie posted on your Wall. Shannon wrote: "Happy Happy ...
Derek Zamaere posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Derek Zamaere posted on your Wall. Derek wrote: "Happy birthday ...
David Sakyl sent you a message on Facebook... - Happy Birthday! May you begin to experience the best years of your life yet. God bless! http ...
Calvin K. posted on your Wall. - facebook Hi Pleuntje, Calvin K. posted on your Wall. Calvin wrote: "Happy Birthday Pleuntje ...

התראה וירטואלית בתוך תיבת דואר אלקטרונית - "כתוב על קיר הפייסבוק שלך: יום הולדת שמח" / דימוי: Flickr - Pleuntje

מימוש עצמי. צעירים רבים כיום מתחייבים רומנטיות בגיל מאוחר ומוכנים להתנתק מהתא המשפחתי הגרעיני עבור עבודה טובה בעולם הגדול. כשהמרקם החברתי בעולם המערבי הולך ונחלש, אין זה מפתיע שיותר ויותר אנשים מגדירים את עצמם כבודדים. וכך הופכת הבדידות למחלה השכיחה ביותר של העולם המודרני. אחת התשובות האפשריות למגיפת הבדידות היא הרשת החברתית המקוונת. בעולם שבו זמן שווה כסף, כאשר הסביבה מפעילה עלינו לחץ כבד להספיק יותר ויותר, הרשת החברתית מספקת לנו פלטפורמה מרשימה, המאפשרת לנו לנהל את חיינו החברתיים בשיא היעילות. הרשת החברתית המפורסמת והפופולרית ביותר <<

אדם יכול לחוש בודד גם בחברתם של אנשים רבים. מנגד, הוא יכול לחיות לבד ולא לחוש בדידות כלל. רבים מאיתנו חוו רגעים של בדידות, אך יש אנשים שחווים את הבדידות כחלק אינהרנטי מחייהם. איכות חייהם של אנשים הסובלים מבדידות נפגעת קשות, וזה בא לידי ביטוי החל בתחושות לחץ ומועקה וכלה בבעיות פיזיולוגיות על הציר שבין שינה מופרעת ועד סיכויים גבוהים יותר לתחלואת לב.

העולם המערבי המודרני מקדש את האינדיווידואליות. היחיד נמדד על-פי הישגיו האישיים, וכך אנשים רבים מאבדים את הקשרים החברתיים והמשפחתיים שלהם לטובת אידיאל של

## “כך הופך מושג החברות למערכת לשיווק עצמי, שבה הגולש בונה מצג שווא של אישיות, שאין לה לעתים דבר עם מי שהוא ומה שהוא חווה באמת. בעולם חברתי אינטרנטי שמשתתפיו עוסקים בשיווק עצמי, נבנה עולם שלם של העמדות פנים של קבוצת משתמשים חזקה וענפה, כשבפועל רבים ממשתתפי הרשת חווים בדידות וניתוק מעצמם ומהחברה”

חברים שאין לו יכולת לפגוש אותם פיזית באותן יציאות בודדות. חברות היא כלי לפיתוח מיומנויות קוגניטיביות ורגשיות. אין תחליף למפגש הפיזי עם חברים קרובים. וכדי לפתח את הקשר, עלינו להיות שם איתם, נוכחים באופן טוטלי בשבילם, והם, בתמורה, בשבילנו. חברות היא שותפות – לשחק, להתנסות, לחוות ביחד; לדעת שיש לנו על מי לסמוך ולהעניק תמיכה לחבר הזקוק לכך. חברות אמיתית נבנית תמיד קומה אחר קומה, כאשר האמון והאינטימיות נוצרים בתהליך איטי והדרגתי.

גם בעידן הדיגיטלי אין קיצורי דרך. חברות אמיתית נבנית עקב בצד אגודל ולא ניתן לבנותה דרך הרשת בלבד. כשהיסודות מונחים, אזי האינטרנט בכלל, ופייסבוק בפרט, יכולים להיות ערוץ תקשורת נוסף ומועיל בין חברים.

מצד שני, נראה שכיום פייסבוק איננה כלי נוסף, אלא כלי יחיד. היא הופכת להיות הערוץ המרכזי לקרבה ולחברות עבור יותר ויותר צעירים. הסיבות לכך רבות. צעירים יכולים להקיף את עצמם בקלות בחברים בפייסבוק. חלקם אוספים חברים כמו בולים. הם מבבלים לחלוטין בין איכות לכמות וממירים את המשמעות העמוקה והאינטימית של חברות בחילופי תמונות וצ'אטים. וכך יכול להיווצר מצב פרדוקסלי,

שבו צעיר יצהיר שיש לו הרבה חברים, אך בעצם יחוש בדידות. חוסר היכולת לחוות חברות עמוקה, כזו שבה האדם יכול להיפתח ולהיות הוא עצמו, איננו מאפשר תהליך של צמיחה אמיתית. אדם שאיננו יכול לחשוף את רבדיו האינטימיים בפני האחר, מרגיש מנוכר מחלקיו האישיים העמוקים ביותר, המבקשים לבוא לידי ביטוי. במקום לבנות חברות אמיתית הוא עוסק ביחצנות אישית אינסופית, משקיע שעות רבות בבניית הפרופיל, עסוק בסידור אופטימלי של המילים בהודעה הבאה שלו, בבחירה של התמונות בהן הוא נראה הכי טוב, כשכל זה אמור ליצור לו תדמית נחשקת, שתסייע לו, לתפיסתו, בבניית הקשר החברתי עם האחר.

כך הופך מושג החברות למערכת לשיווק עצמי, שבה הגולש בונה מצג שווא של אישיות, שאין לה לעתים דבר עם מי שהוא ומה

היא, כמובן, פייסבוק, שנפתחה לציבור הרחב בשנת 2006 ומאז הגיעה כבר לכ-900 מיליון גולשים פעילים. האם הרשת באמת מהווה את התשובה לבעיית הבדידות?

הדור הצעיר הוא קבוצת מיקוד ייחודית, שיכולה ללמד אותנו כיצד פייסבוק משפיעה על חיינו החברתיים ומה הצפי להשפעה זו בעתיד. איך משפיעה רשת הפייסבוק על עולמם החברתי? האם הם מעשירים את עולמם החברתי באמצעות הרשת, או שהיא הופכת אותם בודדים יותר?

בעוד שהמבוגרים שבינינו זוכרים את העולם לפני האינטרנט או הפייסבוק, עבור הצעירים שנולדו לתוכם זהו, למעשה, העולם היחיד שהם מכירים, ודרכו הם מנהלים את חייהם החברתיים. ברקע הדברים חשוב להבין שהצעירים מבינים בטכנולוגיה הרבה יותר מאיתנו. לנוכח שליטתם המרשימה בכל הפיתוחים האחרונים, אנחנו עשויים להרגיש מיושנים, כבדים ולא יעילים. כשמכשיר אלקטרוני חדש מגיע הביתה, ולא משנה אם זו טלוויזיה או מחשב, הצעירים הם אלה שעוזרים לנו להבין איך להשתמש בו. יכולתם לבצע בורזמנית כמה פעולות מעוררת השתאות והערצה. פשוט מדהים לראות איך הם עושים שיעורי בית במחשב, מתעדכנים בתוצאות של משחק כדורגל באנגליה, משפצים את הפרופיל בפייסבוק עם תמונה חדשה, בודקים הודעות חדשות, מעבירים משוב על הודעה מעניינת של חבר בפייסבוק, ועוד כל מיני פעילויות – והכול בורזמנית. מולטיטאסקינג במיטבו.

מצד אחד, הרשת החברתית מסייעת לצעירים שאינם יכולים להיפגש פיזית עם חבריהם, אם בגלל מגבלות פיזיות ואם בגלל העובדה שהם עזבו את המרחב הגיאוגרפי של הקבוצה. ניקח לדוגמה את יורם, שיש לו נכות המגבילה אותו לכיסא גלגלים. פייסבוק פותחת בפניו ערוץ תקשורת המסייע לו לצאת ממעגל הבדידות, שהוא מנת חלקם של רבים מהאנשים עם מוגבלויות פיזיות המתקשים לפגוש חברים. דוגמה אחרת היא מיכאל, חייל ביחידה קרבית המגיע הביתה לעתים רחוקות. פייסבוק מאפשרת לו לשמור על קשר עם

רשומים, אך זה חסר משמעות מבחינת איכות חייו. גם עם אלפי חברים הוא עדיין יישאר לבד. בנוסף, טיפוסים בודדים מעבירים לא רק את הבעיות והאתגרים החברתיים שלהם מהעולם החיצוני לוורטואלי, אלא לעתים קרובות גם את הטיפוסים הרודפים אותם במציאות. אלה הם המתעללים האובססיביים והפדופילים. מתברר שאנשים בודדים עלולים להיות קורבן להתעללות באמצעות האינטרנט. הבודד שאין לו תמיכה משמעותית, לא ברשת ולא מחוצה לה, עשוי לגלות שהוא נרדף 24 שעות ביממה. ביתו הוא לא עוד מבצרו, וההתעללות אינה מוגבלת יותר למגרש החוץ-ביתי. כך תחושות חוסר האונים וחוסר הישע אופפות את הבודד באופן טוטלי, והוא מרגיש יותר ויותר שהעולם סוגר עליו.

רעה חולה אחרת שעשויה לפגוע בצעיר בודד היא הפגיעה מצד פדופילים. הנואשות החברתית שהבודד משדר הופכת אותו לקורבן זמין וקל עבור הפדופיל, המזהה את בדידותו ומתביית עליו כמו שכריש מהדק שיניים על טרפו. הפדופיל מציע את עצמו כמי שיושיע את הבודד ממצוקתו. הוא מתיידד איתו, מביע עניין בתחביביו, וברגע המתאים הוא מציע להיפגש בהחליף בולים...

וההורה של היום? איפה הוא בתמונה? הוא לא כל-כך מבין את הסכנות שטמונות בפייסבוק. הוא מאמין כי ללא פייסבוק אין לילדו מעגל חברתי. מסיבה זו רבים מההורים לילדים בני פחות מ-13, שלמעשה אסורה עליהם הכניסה לפייסבוק, יסכימו לאפשר לילדם את השימוש ברשת, ולעתים אף יעודדו אותו להיכנס. הורים שדיברתי איתם על הנושא אמרו לי, שלא להיות בפייסבוק זה, מבחינת הילד, כמו לחיות בתוך "הפסקת חשמל" – לשבת בחושך מוחלט בלי לראות שום דבר. ילד ללא פייסבוק לא יידע דבר על מה שקורה בקבוצתו החברתית. הוא יהיה מנותק במלוא מובן המילה. במציאות שכזו ההורים, על-פי תפיסתם, אינם יכולים למנוע מהילד להיות שם. כאמור, מרבית מההורים הללו אינם ערים לעובדה, ששימוש לא מושכל בפייסבוק יכול ליצור רק אשליה של חברות, ללא הממד הפסיכולוגי העמוק והאמיתי של חברות. האינטרנט יכול בקלות ליצור אשליה של חברות, הן עבור הצעיר והן עבור ההורה. היכולת להסתתר מאחורי מדדים כמותיים, כמו מספר חברים ומספר הלייקים שקיבלנו, יוצרת מצג שווה של חברות ואושר. מצד שני, ברור ששימוש יעיל וחכם בפייסבוק יכול לתמוך בשימור ובקידום קשרים חברתיים. כשמבינים שפייסבוק איננה תחליף למפגשים פיזיים עם חברים, אזי אפשר לעשות שימוש נבון ברשת החברתית. האדם, במיוחד בעידן הדיגיטלי, זקוק לחבר אמיתי איתו הוא יכול להיות מי שהוא, עם החוזקות שהוא מביא, וכמובן, עם סך חולשותיו. כשאנו משקיעים בחברות זו ובונים קשר חברתי אמיתי המבוסס על מפגשים אמיתיים, אזי פייסבוק עשויה להיות ערוץ מלווה משמעותי ביותר.



הודעת פייסבוק "הגישה לחשבון שלך מוגבלת" / דימוי: פליקר

שהוא חווה באמת. בעולם חברתי אינטרנטי שמשותפו עוסקים בשיווק עצמי, נבנה עולם שלם של העמדות פנים של קבוצת משתמשים חזקה וענפה, כשבפועל רבים ממשותפי הרשת חווים בדידות וניתוק מעצמם ומהחברה.

בעולם שבו הכול מתרחש ברשת החברתית, נקבעת בפייסבוק גם הזהות העצמית וההערכה העצמית של האדם. הצעיר של היום קולט ומבין שההערכה העצמית שלו נקבעת על-ידי "הישגיו" בפייסבוק. כל דבר שהוא מעלה לפייסבוק מהווה, מבחינתו, מבחן טוטלי לערכו ולחשיבותו. כל העלאה כזו אורכת זמן רב, מכיוון שהוא עושה אינסוף ניסיונות שפצור. וכשהוא כבר העלה סטטוס או פוסט, הוא כוסס ציפורניים בהמתנה לתגובות: כמה לייקים הוא יקבל ומה יכתבו לו. אם הפוסט לא יזכה למספיק לייקים הוא חייב להיעלם, שכן אחרת הוא מהווה תעודת כישלון המוצגת לראווה בפני כל העולם.

השאיפה ליעילות טוטלית מניעה את הצעירים בעולם הדיגיטלי לנהל כמה אינטרקציות חברתיות בו-זמנית. כשהוא נמצא עם יורם, הוא ישלח מסרון בפייסבוק לדורי. וכאשר הוא יגיע סוף סוף למפגש פנים אל פנים עם דורי, הוא ישלח הודעה ליורם. הוא אף פעם לא יהיה נוכח במקום שבו הוא נמצא. מצב זה יוצר פגיעה אנושה נוספת ביכולת ליצור מרחב אינטימי משמעותי. פה אנחנו יכולים לראות כיצד תרבות הפייסבוק והאינטרנט פוגעת ביכולת שלנו ליצור חברות בכלל, בתוך ומחוץ לאינטרנט. אם ננתח את זה, הצעיר כל הזמן מופרע. הוא לא נוכח בשום מקום באופן מלא. הוא לא מסוגל לצלול לשום חוויה. מרוב רצון להיות במיליון מקומות, הוא לא נמצא בשום מקום. על הנייר יש לו הרבה חברים, אבל הוא לא מקיים עם אף אחד מהם תהליך חברות מספק.

בהתחשב בכך שפייסבוק יכולה לגרום לבדידות, איזה תפקיד היא תמלא עבור צעירים שמגיעים אליה כשהם כבר בודדים? במקרה זה אין ספק שהגולש הבודד ישתוקק ככל כפליים לקנות את אשליית החברות, וכך חוויית הבדידות שלו עשויה להיות מונצחת. המשתמש המגיע עם תחושה נפשית של בדידות עשוי לאסוף אלפי חברים