

לא מעט דנים בסכנות של
החשיפה למסכים בקרב
ילדים ובני נוער, אך מה
קורה אצלנו המבוגרים?
כיצד נוצר מצב בו אנחנו
חושפים את חיינו האישיים
רק כדי לגרוף לייקים,
שיתופים ותגובות?
נרקיזים, בדידות
והתנהגות ילדותית – אלה
רק חלק מהסממנים של
ההתמכרות ללייקים

אחת ממכרות הפייסבוק
שלי יש בעל מדרגים,
וכולם יודעים את זה.
אנחנו, חבריה לפייסבוק,
מקבלים ערכון פלוס
תמונה בכל פעם שהוא



מביא לה פרחים ליום ההולדת/יום האהבה/יום
האישה, מקבלים תמונה של בית מדוגם בכל
פעם שהוא החליט לסדר את הבית ולהשכיב את
שלושת הילדים בעצמו כשהיא חוזרת מאוחר
מהעבודה, ומזילים ריר על תמונות של ארוחות
ערב מושקעות שבהן הוא החליט להפתיע אותה
בסתם יום של חול. התגובות המפוגגות לא
מאחרות להגיע ("גבר, גבר", "איפה מוצאים
בעלים כאלה?" וכו'), כל פוסט גורף מאות
לייקים (כשהוא כמוזן מתויג על כל הפוסטים),
והכול טוב ויפה. רק שמדי פעם מתגנבת לה
שאלה מטרידה: האם באמת את כל ההשקעה
היפה הזו הוא עושה עבורה בלבד או שגם
עבור התגובות המשתאות מקהל המעריצים
הווירטואלי שמלווה אותו? לעולם לא נדע
באמת...

כולנו כבר מכירים את זה ורואים את זה כמעט





לכודים בפייסבוק



חוזק רגשי. אבל כדאי לשים לב מה קרה: פעם הבדידות הייתה נחלתם של האנשים המבוגרים, העדיירים או אלה שחיו לבד. היום מחקרים מראים שהגיל הבודד ביותר הוא 60.30.18 אחוז מהבריטים בגיל הזה אומרים שהם בודדים, ובדידות זה אחד הדברים הכי פחות בריאים לאדם גם מבחינה פיזיולוגית. הנזקים שלה שווי ערך לאלה של עישון, והיא נוצרת בין השאר גם בשל עולם המסכים.

הצורך לקבל אישורים מהסביבה הוא צורך אנושי טבעי, זה היה קיים עוד לפני הופעת המסכים. אז במה זה שונה כיום?

"חלק גדול מהחברות שלי בפייסבוק הן נשים, מכיוון שאני עוסק בתחום החינוכי-טיפול. כשמישהי מעלה תמונה, למשל, כולן מגיבות לה: 'איוו מהממת'. אבל לא כולם מהממים בעולם הזה, וזה בסדר. הם מהממים מהרבה סיבות אחרות שהן לא דווקא חיצוניות. בחיים האמיתיים לא אומרים לך כל הזמן שאתה מהמם. אז כאן, ברשת, זה גורם לך להרגיש טוב. הבעיה היא שזה פועל לכל הכיוונים. מישהו יכול לכתוב תגובה לא טובה בלי בכלל לתת על זה את הדעת או שיהיה לו אכפת מה הצד השני ירגיש. חוץ מזה, כל הסיפור הזה של הלייקים יוצר יחסים לא בריאים מכיוון שאתה תלוי כל הזמן במספרם. בעולם

האמיתי, חברות היא דבר שצריך לתחזק. צריך ליצור חבר, להשקיע בו. זה גם מתכון בטוח יותר מחקרית לאושר של האדם. במחקרים ארוכי שנים שהחלו עוד ב-1938 ונמשכו עד לאחרונה התגלה שהמשתנה היחיד שמשפיע על אושרו של האדם הוא איכות הקשרים הבינאישיים שלו ואין שום קשר לכמות הקשרים. אפשר להרגיש בדידות גם בתוך גישואים, לכן יש משמעות לאיכות הקשר האישי ולחשיבות החברות האמיתית".

מה היית אומר לאדם בוגר שמוצא



מארק צוקרברג. בורא הלייקים

תחרות סמויה עם עצמם, בודקים באובססיות כמה לייקים קיבל כל פוסט שלהם ואם הם רואים שהם 'בירידה', זה יכול לגרום להם להרגיש רע, לחוש שהפופולאריות שלהם יורדת, שהם כבר לא אטרקטיביים כמו פעם. יש אנשים שממש עושים התחשבויות: 'ההוא כן נתן לי לייק' או 'לא נתן לי לייק'. הם מתייחסים לזה ברצינות תהומית, כולל הסתכלות על זה במחשבה פוליטית ('הוא נתן לי לייק כדי להתנחף', 'הוא לא נתן לי לייק כהתעלמות מכוונת'). וזאת למרות שיש אנשים שיעניקו את הלייק שלהם בצורה מאוד מקרית ולא מכוונת".

אסף לבנון: "גם אנשים רגילים, שהם לא אושיות רשת או משהו כזה, עושים תחרות לייקים עם עצמם, בודקים באובססיות כמה לייקים קיבל כל פוסט שלהם ואם הם רואים שהם 'בירידה', זה יכול לגרום להם להרגיש רע, לחוש שהפופולאריות שלהם יורדת, שהם כבר לא אטרקטיביים כמו פעם"



תמיר ליאון, אנתרופולוג יישובי וחוקר תרבות צעירה, עובד לא מעט עם כל נושא ההתמכרויות למסכים של ילדים ובני נוער, אך הוא מכיר היטב גם את תופעת ההתמכרות ללייקים בקרב מבוגרים ומוזהיר מפניה: "לרבר הזה יש מחיר. פתאום במסך אתה פוגש דמות שאתה לא ממש מכיר, או שלא פגשת כבר שנים, והנה הרמות הזו עושה לך 'קי' ולייק, זה לא משהו אמיתי, אבל זה נוגע לך בנקודת הביטחון. זה נותן כביכול

בכל מקום: אנשים נכנסים למסעדה או להופעה, מיד מתחילים לצלם את עצמם והופ... תוך שניות ספורות התמונה עולה לרשת החברתית ואז הם מתחילים לבדוק באובססיות את כמות הלייקים והתגובות של החברים. לא ברור עד כמה אנחנו באמת מצליחים כך לשקוע בחוויה שלשמה הגענו למקום: האם באמת התרכזנו בהופעה או בארוחת הערב? או שמא העברנו את הערב עם עין אחת באירוע ועין שנייה בתוך מסך הסמארטפון לראות איך הגיבו החברים?

בדידות קיומית

איך זה קרה לנו בכלל? אסף לבנון, איש תוכן ומנהל מדיה חברתית, מסביר איך הצלחנו להתמכר לתופעת הלייקים: "לייקים הם אינדיקציה ששמים לב אליי ושאוהבים ותומכים במה שאני אומר או מביע. זה בעצם מדר פופולאריות מדי וזמין מאוד שנותן לי פידבק. המשוב הזה הוא בעצם רק חיובי. פייסבוק מתעקשת לא להכניס כפתור 'דיסלייק', וגם כששכללה את הלייק והוסיפה שם כל מיני הבעות שאפשר לבחור מתוכן - אף אחת מהן היא לא כזאת שממש תרד על מפרסם הסטטוס ותבקר אותו. ההבעה הכי עוינת שם היא 'כועס', אבל היא בדרך כלל משמשת להביע תרעומת על משהו רע שקרה לכותב הסטטוס ושעליו הוא מספר, ולא על הדעה שהוא מביע. כך שחברי פייסבוק פעמים רבות מפרסמים סטטוס ואז בודקים כל דקה או שתיים כמה לייקים התווספו לו. זה עונה להם על השאלות: 'האם אני מעניין את החברים שלי?', 'האם הם מסכימים איתי?' וגם על שאלות כמו 'האם אני מצחיק?', במקרה שבו כתבתי סטטוס ברחני. הלייק הוא בעצם אישור של הסביבה".

מתי ההתנהגות הזו הופכת בעצם לסוג של התמכרות?

"ישנם כאלה שלוקחים את זה לקצה, עושים השוואה דקדקנית בין כמה לייקים קיבלו על כל סטטוס לעומת סטטוסים אחרים שפרסמו, ובמקרה שהם רואים את עצמם כ'אושיות רשת' או ברחנים שמעוניינים לעשות מזה קריירה - אף משתמשים בזה כאינדיקטור למעמד או ליכולת שלהם לשלח קהל. כאשר אדם כזה לא מקבל מספיק לייקים, נפגע לו הערך העצמי וזה יכול אפילו לרכזר אותו. גם אנשים רגילים, שהם לא אושיות רשת או משהו כזה, עורכים

מהפידבקים הכי חשובים לערך העצמי שלנו. ברשתות החברתיות אנחנו אמורים לרגש את הסביבה וסופרים כל תגובה חיובית כמנוף לשיפור ההערכה העצמית שלנו. ככל שאנחנו צעירים יותר, זה חשוב יותר. כיום ישנה נורוטריות גדולה בהעלאת פוסט לרשת החברתית, בקרב כל הגילאים. יש מתח גדול: איך אנשים יגיבו? יש כאלה, בעיקר צעירים, שמורידים פוסטים אם הם לא מקבלים הרבה לייקים, כי זה להיחשף לקלונג בכיכר השוק. יש אסטרטגיות שונות לקבל לייקים, למשל, אנשים מעלים לייקים בשעות שאנשים אחרים בקבוצה שלהם נמצאים בפייסבוק או רומזים שהם רוצים לקבל לייק. יש חוק של תן וקח. אני נתתי לך – אתה תיתן לי".

יש אפילו כאלה שקונים לייקים בסיון, כדי להעלות את הפופולאריות שלהם או לייצר אשליה שהם אהודים.

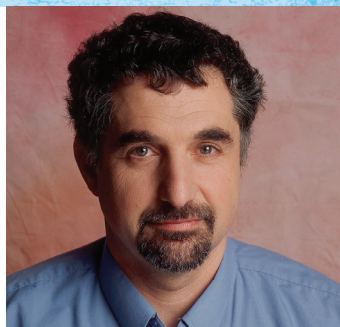
"צריך להבין שיש כאן סממנים של התמכרות לכל דבר, ואחד ההיבטים החשובים ביותר של התמכרויות הוא העובדה שמה שהיה טוב אתמול, לא מספיק טוב היום. אנחנו זקוקים ליותר. בפייסבוק, במגרש הזה שנועד לרגש את הסביבה, יש הביטואציה. אנחנו כל הזמן צריכים להקצין כדי לקבל תגובות. כמו נרקומן שלוקח מנה מרגשת, אבל למחרת כבר צריך יותר. זה מגרש של השוואה חברתית, ככל שההישגים שלי גבוהים יותר, כך אני מציץ בפעילות של אנשים אחרים, וזה מגביר את הצורך בעוד לייקים ובהעלאת פוסטים נוספים. פייסבוק בהחלט מסייעת לתחושה הזו כי היא מנסה להעיר אותנו כל הזמן באמצעות התרעות ומיילים אם אנחנו לא פעילים, מדווחת לנו על הלליקים שקיבלנו ויוצרת שירותים חדשים. היא מקשה לעזוב אותה כשאנחנו רוצים. המרכיבים האמוציונליים הם חזקים מאוד."

חוק מניסיון לזכות באהדה יש תחושה שהפייסבוק גורם לנו להתעסק בעצמנו באובססיות.

"באמת אחד הדברים הממכרים בעולם הלליקים הוא הנרקסיסטיות המאפיינת אותו. מיידיות התגובה והיקף התגובה מוכרים את השלב הראשוני של התינוק שבו כל העולם סביבו והוא מרכז העולם. הוא חושב שהעולם נוצר כדי לספק את צרכיו. האם מכילה אותו באופן טוטאלי ומבחינתו הוא במרכז העולם. בשלב מסוים בגדילה, אדם מבין שהוא



פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר:
"במגרש הזה יש סממנים של התמכרות לכל דבר, ואחד ההיבטים החשובים ביותר של התמכרויות הוא העובדה שמה שהיה טוב אתמול, לא מספיק טוב היום. אנחנו זקוקים ליותר. בפייסבוק יש הביטואציה. אנחנו כל הזמן צריכים להקצין כדי לקבל תגובות"



את עצמו מכוון ללייקים?

"אדם מבוגר כבר סיים חלק גדול מבניית הזהות שלו, ואם יש לו תלות גדולה בנושא הלליקים והאישור מהסביבה, זה אומר שמהו לא הושלם בתהליך בניית הזהות העצמית שלו. אם אדם לא קיבל הרבה תגובות והוא נופל מזה, הייתי ממליץ לו לקבל עזרה מקצועית ולהיכנס לתהליך של שיחות טיפוליות עם מישור רציני. חוק מזה, הוא חייב למצוא את עצמו ואת מקומו בתוך העולם הפיזי ולהוציא את עצמו מעולם התגובות המאור שטחיות של הלליקים."

נרקומן ציבור

פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר, ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט בבית הספר לתקשורת במרכז הבינתחומי הרצליה, שופך אור על המניעים הפסיכולוגיים שגורמים לנו לספור בקפידה כל לייק ולא לעזוב את המסך: "אנחנו נמצאים במגרש חברתי שבו מגדירים את הערך העצמי על פי מחיאות כפיים שמקבלים מהסביבה. הלליק הוא אחד



הזה. מבחינתי סטטוס שמקבל 20 אלף לייקים בעיניי אפילו פחות חשוב מתגובה אחת מאדם שאומר לי שריגשתי אותו עם הספר שלי. אבל כמובן שזה מבאס כשלסטטוס אין הרבה לייקים, וזה בהחלט משמח שסטטוס אחד יצא מוצלח וזוכה להרבה שיתופים, אבל הייתי יכולה לחיות גם בלי זה. הפייסבוק הוא תופעה מעניינת. זה הייד פארק, אנשים אומרים מה שהם רוצים, זה מאוד דמוקרטי, הרוב מכריע בזמן אמת ושוחט בזמן אמת. "אני באופן אישי לא לועגת לצורך של אנשים לקבל לייקים לפוסטים האישיים שלהם. פעם, כדי להיות מפורסם היית צריך לעשות משהו בעולם ושווה יקבל הכרה. היום יש אילוויזיה של פרסום, היום אתה יכול לעשות משהו וזה יקבל סוג של הכרה על ידי הציבור ברשת החברתית. אדם מפרסם סרטון של הילד שלו שר או רוקד ומקבל המון לייקים, כשכולם עושים לייקים בלי להיכנס לסרטון. אף אחד לא באמת צופה, אבל זו אשליה מתוקה ולא מזיקה". ■



תמיר ליאון: "זה לא משהו אמיתי, אבל זה נוגע לך בנקודת הביטחון. זה נותן כביכול חוזק רגשי, אבל כדאי לשים לב מה קרה: פעם הבדידות הייתה נחלתם של האנשים המבוגרים, העריריים או אלה שחיו לבד. היום מחקרים מראים שהגיל הבודד ביותר הוא 18-30"



תוכנית גמילה

תמיר ליאון מסביר איך נגמלים מהתמכרות ללייקים ב־6 צעדים

- השקיעי בחברות ותיקות וקני לך חברות חדשות מחוץ לרשת, באמצעות פגישות אישיות.
- נסי לחיות את החיים מבלי לדווח עליהם ברשת החברתית - מחכה לך תקופת גמילה לא פשוטה שבה החיים ייראו חסרי משמעות ללא התהודה הציבורית, אך בסוף תגלי את מה שהתגלה במחקר בריטי כבר לפני כחמש שנים: ככל שיש לך יותר חברים בפייסבוק, יש לך פחות חברים באמת.
- חוקי את הקשרים (הלא הווירטואליים) עם בני המשפחה שלך.
- עשי ספורט - ובדאי שתבחרי בפעילות ספורטיבית שאת אוהבת ושעושה לך טוב.
- אל תתביישי ללכת ולדבר עם מטפל - התמכרות היא תמיד סימפטום ובדאי לפעמים לברר קצת יותר מהו שורש הבעיה. זו הזדמנות להבין משהו על עצמך וכך תיטיבי הרבה יותר עם עצמך והסובבים אותך.
- נתקי את הפייסבוק מהנייד ותחליטי על שעות מסוימות ביום שאת מנותקת מהמסך לחלוטין (למשל שעות הצהריים כשאת עם הילדים).

לא מרכז העולם, אלא תלוי בעולם לקיומו, וכאן יש רשת חברתית שמחזירה אותנו לשלב הנרקסיסטי המקדי הזה. כולם אוהבים אותנו בפייסבוק וזה יכול לחזק נטיות נרקסיסטיות אצל כל אדם".

מה מאפיין אדם שמתמכר ללייקים?

"ככל שלאדם יש פחות פעילות ב'אוף ליין', ויש לו יותר קשרים במפגשי פנים אל פנים, כך האינטרנט ייצר לו אשליה של רשת חברתית משמעותית. אנחנו מחליפים איכות של חברות בכמות של לייקים ושל חברים ושיתופים. זה סוג של אשליה. ככל שקשה לאדם ליצור קשרים אישיים, כך הרצון לקנות את עולם המושגים הכמותי ברמות מספר החברים והלייקים בפייסבוק גדול יותר.

"כאשר אנחנו מעבירים את הכוח לסביבה ואני נרקומן של ההערכה העצמית הזו, לכל דבר אני זקוק לאישור ולאהדה. העיסוק בתיעוד עצמי, סלפי ודומיו נעשה עבור הלייקים. זה לא תיעוד עצמי באמת. זה יכול להפוך לבקעה רצינית כי זה יוצר ריקנות, תחושה של חוסר רלוונטיות. מקבלים את הסם, אבל שנייה אחרי זה נופלים.

הליכה במסלול הזה לא יוצרת משמעות אמיתית אלא שקרים".

ומהי הנישה הפסיכולוגית לנושא הזה?

"זה כיוון שנוגד את הרווחה הפסיכולוגית האמיתית. בתרבות שלנו נוצרים גיבורי תרבות שאנשים מאמצים אותם כאני אידיאלי. כאשר אנחנו מאמצים גיבור כזה אנחנו מתרחקים מהגרעין הפנימי שלנו וצועדים לעבר אני אידיאלי מזויף שתמיד מתרחק מאיתנו, וגם מתרחקים מהאישיות הייחודית שלנו. זה יוצר בדידות קיומית. לכאורה יש לאנשים המון קשרים חברתיים, אבל הם מתרוקנים ממאגרי הכוח והאנרגיה של הרווחה הפסיכולוגית מכיוון שהגדרת העצמי שלהם היא לפי מחיאות הכפיים של הסביבה".

כל אחד סלב

דווקא הסופרת ואושיית הפייסבוק גלית דיסטל-אטבריאן, אשר לה יש יותר מ־15 אלף עוקבים בפייסבוק המגיבים על טוריה, טוענת שהפעילות היומיומית ברשת החברתית לא גרמה לה להתמכר ללייקים ולתגובות: "מבחינתי הכתיבה הספרותית היא הגביע הקדוש, הפייסבוק הוא רק דרך להגיע אליו. הרומן הראשון שלי