

מדיה חדשים

אוטופיה – דיסטופיה

השפעות פסיכולוגיות של מציאות מקוונת

נטלי אשכנזים

# אוטופיה



- לאי-נראות תרומה משמעותית לתהליך ההעצמה האישי המתרחש בסייברספייס: נערה או נער שאינם מזוהים ככאלו (אנשים עם ביטחון עצמי) עשויים לחוש ביטחון מוגבר בהבעת דעתם בדיון או בוויכוח אישי או קבוצתי, לעומת התנסותם הרגילה בסביבה הלא-מקוונת.
- נער ממוצא אתיופי "מעז" לומר את דעתו ולחוות הצלחה אישית. בחורה יפה יכולה להרגיש שמתייחסים אליה לא רק בשל הופעתה אלא בשל דבריה.

# הסתרה - יתרונות

החלפת מין / גיל

□ חלק מהפסיכולוגים טוענים שלא למנט ההסתרה יש תרומה משמעותית להתפתחות תקינה. התחושה של פרטיות וסודיות, הסרת העכבות מביאה לידי כך שהביטחון-העצמי הגובר, ההסתרה מאפשרת פיתוח ועיצוב זהות עצמית.

□ בניית ה"אני" בסייבר-ספייס אינה מתחילה ומסתיימת בהווה הווירטואלית, אלא נישאת ומוכללת לסביבה הלא-מקוונת לעיצוב אישיותי בלתי-תלוי של המתבגר.

□ מתרחשת העצמה חיובית של חשיבה בוגרת, ידע וביטחון מתגברים, פתיחות, עזרה לזולת, נדיבות לב.



"On the Internet, nobody knows you're a dog."

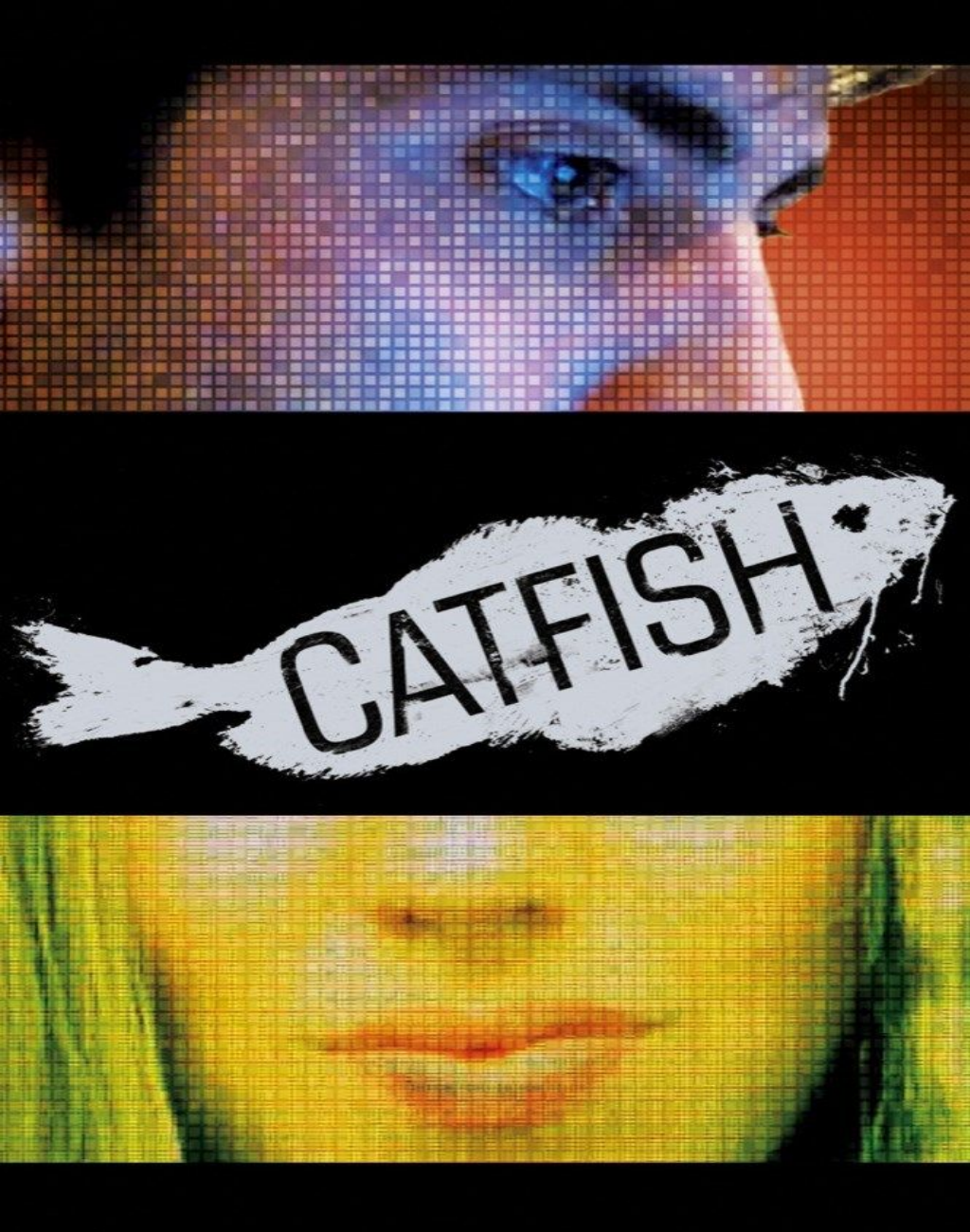


## תקשורת של כתיבה וקריאה

- לכך שהאינטרנט מאפשר תקשורת בין-אישית נוחה על בסיס טקסטואלי יש חשיבות רבה למשתמשים. כשהכתיבה היא א-סינכרונית (כמו באי-מייל, בלוג, פורום), היא מאפשרת קריאה חוזרת ועריכה, דברים המנועים בתקשורת מדוברת.
- ברור שבדיבור יכולים משוחחים להגיע להבנה מהירה בעיקר בשל המרכיבים הלא-מילוליים של התקשורת (שפת הגוף וגווני הקול), אך גם בשל המיידיות של האישור ("הבנתי אותך", מילולי או לא-מילולי), אי-ההסכמה, התיקון, ההבהרה, או האפנון המדויק בין המתקשרים.
- השכיחות של שיבושי ההבנה בתקשורת כתובה גבוהה, ויש לכך השלכות רבות, כמו הימנעות גורפת מתקשורת כזאת, פגיעה רגשית לא-מכוונת, תגובה לא-עניינית, סרבול.
- אך נראה שמשתמשים רבים מעדיפים בכל זאת ערוץ תקשורת זה, בעיקר משום שהם יכולים להתבטא עם פחות הפרעות: המשתמש יכול לבטא עצמו בלי שבן/בת-שיחו מפריעים לו (מילולית או לא מילולית).
- אנשים בכלל, ובני נוער בפרט, מיחסים לכך חשיבות רבה מבחינה פסיכולוגית, כי הם







קאטפיש (2010) אריאל שולמן, הנרי ג'וסט  
מותחן/סרט עצמאי • 94 דקות



# דיסטופיה

אז מה אם אני שחור\ה,

שמן\ה וקרח\ת? (אי-נראות)

אי-נראות אינה זהה לאנונימיות ואי-זהותיות.

כשאנו רואים מישהו, גם אם הוא אלמוני, "נלמד" עליו  
רבות מעצם מראהו: צבע עור, יופי, גובה, כמות שיער,

ניקיון, מבנה גוף, סגנון וערך הלבוש, שימוש באיפור

ובתכשיטים.

אנשים נוטים לייחס לאחרים תכונות לפי מאפיינים אלו,  
ובעקבות זאת לשפוט אותם, גם אם לא התקיים ביניהם

קשר ממשי.

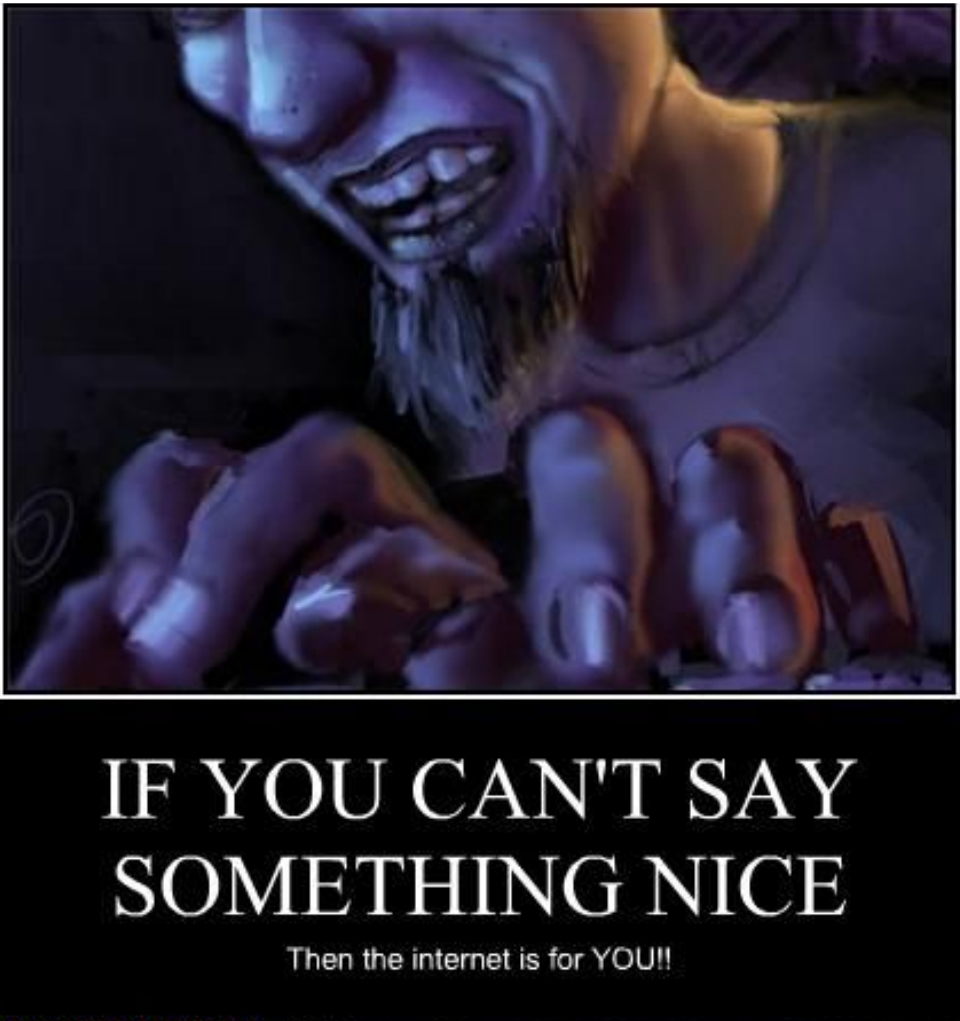
# הסתרה – חסרונות

החלפת מין/גיל

□ החוויה של אי-מתן דין וחשבון על מעשים (אי-אחריותיות), יש הטוענים כי זו דוגמה לאפשרות התנהגותית שלילית שמציעה הרשת, העלולה לעודד התחזויות וזיופים, שכן התנהגות שקרית מקבלת חיזוקים ונעשית דפוס קבוע. יש גם הטוענים שאפשרות זו אינה תורמת לעיצוב הזהות המינית הבריאה.

□ מרכיבים אישיותיים בעייתיים של ביטחון-עצמי מופרז, קלות ראש וזלזול, ציניות, חוסר מחויבות, בוטות, שקרנות, נוכלות.

□ אותם גורמים ותהליכים המאפיינים את הסביבה המקוונת, שיש בהם פוטנציאל עצום לקידום והתפתחות אישית חיובית, הם גם המקור להתפתחות שלילית.







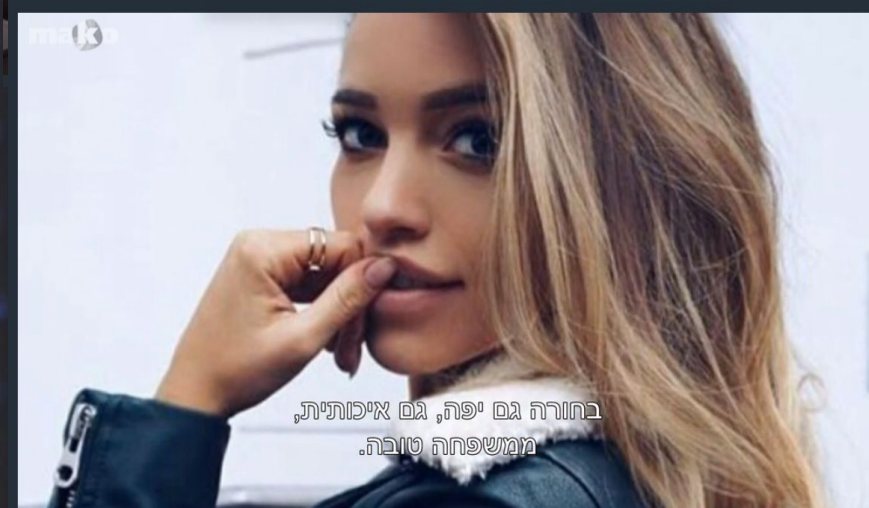
כל החיים שלי נשאבו  
לתוך הדבר הזה.

<https://www.mako.co.il/mako-vod-keshet/The...s1/VOD-8e1a3fe9496e861006.htm>

סרטון של שרון גל המתחזים הסרט המלא לצפייה ישירה ▶ 42:56

13 בפבר' 2019

המתחזים פרק 11 - האישה שהפילה את שרון גל - לצפייה ישירה. סרטון של אדוה דדון | mako TV



# אי-נראות

## קאטפיש: הגרסה הישראלית

## "חינכתי ילד כדי שיבואו מפלצות וירמסו אותו?"

חצי שנה חלפה מאז שדוד-אל מזרחי תלה עצמו אחרי שקרא מה שכתבו בני כיתתו על קיר הפייסבוק שלו, ואף אחד לא מקבל עליו אחריות לטרגדיה



חוספשבנת יוסי אלי ועמרי מניב | 16/7/2011 1:14



יזכור

דודאל מזרחי ז"ל

1995 - 4.1.11

תוצבה

# בריונות, אדישות, בדלנות

• תסתכל לי בעיניים! (העדר קשר-עין)

• לקשר-עין יש ערך פסיכולוגי מהותי ביותר: הוא קשור למבוכה, אמיתיות,

בושה וביישנות, ביטחון, בוטות ולשיפוט בתקשורת הבין-אישית.

• העדרו של קשר-עין בתקשורת המקוונת מבטל תחושות וייחוסים כאלה,

ומאפשר למתקשר להיות ישיר ומשוחרר יותר, במיוחד בהרגשה שהוא

פחות "נבחן" בעיני בן-שיחו.

• תנאים אלה, בצירוף העובדה שהתקשורת הבין-אישית נעשית על פי רוב

בכתב, יוצרים מצב ייחודי שבו המשוחח לא מישיר מבט, לא מדבר ישירות

אל הזולת, הבעותיו אינן נבחנות. נבחנים רק תוכן דבריו וצורת הבעתו

בטקסט.

• בעצם, יש הטוענים שזה מצב שבו המתקשר משוחח עם עצמו, וכך הוא עשוי

לחשוף הרבה יותר, בבוטות לא מרוסנת.



# השפעות הסייברספייס

- במקרים שבהם הסביבה המקוונת נעשית בלעדית, או אפילו עיקרית, בחיים החברתיים של נער או נערה, ניתן לראות זאת מבחינה פסיכולוגית כשילוב נפשי-התנהגותי בלתי-מאוזן, שסביר להניח שהוא תוצר של מבנה פסיכולוגי אישי בעייתי, פסיכופתולוגיה, מצב מצוקה וכדומה.
- עדויות רבות, מחקריות ותצפיתיות, מלמדות כי ההימצאות בסביבה החברתית המקבילה המתקיימת בסייברספייס, משפיעה על עיצובם האישיותי ועל אורחות ההתנהגויות של בני נוער ומבוגרים.
- עם השחרור מכבלי החוקים הנוקשים של הדקדוק והאיות היא מניע לשימוש ברשת, המשקף מרד מתבגרים מצד אחד והשתעשעות מצד שני, הרי שעצם ההתרגלות לסוג זה של שפה והחיזוק והנורמטיביות שהיא מקבלת בסביבה החברתית המקוונת, הופכת אותה לעניין "טבעי" ותקני.



## Speak the same language as your teen!

To help parents protect their families, here is a list of common teenage slang to watch out for in your children's electronic conversations - they could mean trouble!

**Ana / Mia** - buddy - Anorexic or bulimia buddy, who encourages the eating disorder  
**Bio-oli** - Stretch mark oil often used by those who are self-harming in order to minimize the appearance of scars  
**#cutfor** - Hashtag used to promote self-harm celebrities. For example, #cutforJustinBieber trended in 2013.

**IHBP** - I hate parents  
**IW2MU** - I want to meet you. Suggests a possible meet-up with a stranger  
**JLMA** - Just leave me alone  
**KPC** - Keep parents clueless  
**LGG** - Lets go get drunk  
**MIW** - Mom is watching  
**BBP** - Banned by Parents



**NP4NP** - Naked pic for naked pic. Offering to swap pornographic pictures  
**Our X** - Our secret, used by abusers to encourage victims not to speak out  
**PCRS** - Parents can read slang  
**F2F** - Face to Face, suggests a meet up  
**POS / POB** - Parents over shoulder or parents over back

**DIRL** - Die in real life, a phrase which may be used to upset someone or encourage them to commit suicide  
**GCAD** - Get cancer and die  
**GNOC** - Get naked on camera, grooming young people as a form of "sexting"  
**GOKID** - Got observers, keep it decent  
**FYEO** - For your eyes only  
**MOS** - Mom over shoulder

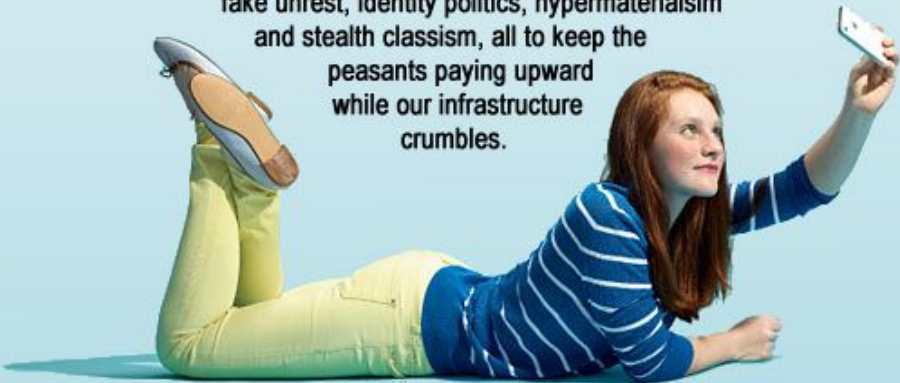
# הכל מושלם הדוניזם, נרקסיזם, PORNIFICATION

Obama's New Puppetmaster/ Time Killing Politicians/ **PLUS** More distractions and Faux Heroes.

# TIME

## THE DECLINING CIVILIZATION

We start illegal wars, dump our veterans out on the street to rot, give entitlements to people who cry too much while amputees sleep rough. We control opinion through tight conduits of propaganda, initiate fake unrest, identity politics, hypermaterialism and stealth classism, all to keep the peasants paying upward while our infrastructure crumbles.



Why slave labor created distractions will destroy us all.

Obama's New Boss / Syria face-off McCain vs. Brzezinski / **PLUS:** Summer's best movies & more

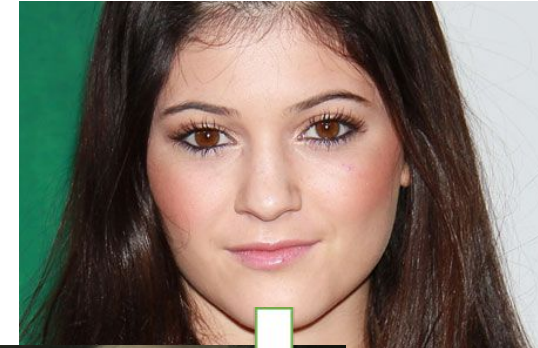
# TIME

## THE ME!ME!ME! GENERATION

Millennials are lazy, entitled narcissists who still live with their parents

Why they'll save us all

BY JOEL STEIN





# מגדר

Media, Social Media and Self-objectification •

The mass media play an important role in the objectification of women (Aubrey & Frisby, 2011; Fredrickson & Roberts, 1997) •

• תקשורת, מדיה חברתית וחיפצון עצמי.

• למדיה בכללותה יש תפקיד מרכזי בחיפצון נשים.

Content analyses of media imagery consistently show that women are depicted in ways • that over-value their body parts and sexual function: this is achieved by depicting women, relative to men, wearing revealing clothes, adopting seductive, sexy, and suggestive poses (e.g., Aubrey & Frisby, 2011; Coltrane & Messineo, 2000)

• ניתוח תוכן של תמונות במדיה מראים באופן עקבי שנשים מוצגות באופנים שמדגישים את חלקי גופן ותפקודן המיני כערך-מוסף : תוצאה זו מתקבלת על ידי הצגת נשים, בהשוואה לגברים, המופיעות בבגדים חושפניים שמאמצות פוזות הרומזות פתיינות מינית.

Recent content analyses demonstrate that a high proportion of women featured in social • media imagery are similarly objectified

• ניתוח תוכן של תמונות במדיה חברתית, שנבדק לאחרונה, הציג אחוז גבוה של נשים המחופצנות באופן זהה.





Objectification occurs when a person is deprived of their personhood to the extent that they are perceived as or behave in an object-like way.

• החפצה מתרחשת כשאדם משולל מאישיותו עד אשר הוא נתפס או מתנהג כחפץ.

• individuals are reduced to, and valued for, their body parts or sexual function over their internal attributes and human worth (Calogero et al., 2011; Fredrickson & Roberts, 1997)

אנשים מוקטנים לכדי, או מוערכים על פי חלקי גופם או על פי פועלם המיני, על פני יכולותיהם הפנימיים והערך האנושי שלהם.

• an According to objectification theory, **girls and young women** who are repeatedly exposed to sexually objectifying cultural messages are socialised into adopting external viewer's perspective of their own bodies and perceive themselves as objects known as self-objectification- (Calogero et al., 2011; Fredrickson & Roberts, 1997)

• על פי תיאוריית ההחפצה, **נערות ונשים צעירות** אשר חשופות באופן מתמיד למסרים תרבותיים המחפצנים נשים באופן מיני, **מוסללות** לתוך תפיסת עולם של ה"מביטים מבחוץ" אשר מעריכים את גופן, וכך תופסות עצמן כחפץ, להלן תופעה הנקראת **חיפצון עצמי**.

In turn, this tendency to habitually self-objectify has been linked to a variety of deleterious psychological and behavioural consequences including low self-esteem and life satisfaction, negative body image, and disordered eating behaviour

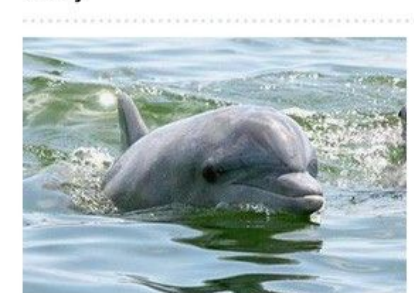
נטייה זו של **חיפצון עצמי** כמעשה יומיומי, נקשר לתוצאה ישירה של הידרדרות פסיכולוגית והתנהגותית מגוונת הכוללת ביטחון-עצמי נמוך, חוסר סיפוק מהחיים, דימוי גוף שלילי והפרעות אכילה.

# סיכום

- בני נוער רבים אינם מבחינים בייחודיות ובגבולות של הסביבה האחת וחוסר ההמשכיות שלה לסביבה האחרת, הם **אינם שומרים על איזון הולם בין שתי הסביבות**, ואינם משלבים בצורה מושכלת את שני העולמות בחייהם המורכבים.
- גורמים אלו מחוללים, לעתים קרובות, בלבול, מבוכה, קונפליקטים משפחתיים וחברתיים, ועוד בעיות וקשיים המתערבים ומכבידים על גיל ההתבגרות (הקשה בלאו הכי מבחינה רגשית, חברתית ומשפחתית).
- **בשל אופייה הלא מפוקח, ובשל ריבוי האתרים והתכנים, בני נוער עשויים לזכות בתרומה חיובית** להתפתחותם האישית מחוויותיהם האינטרנטיות (למשל: קבלת תמיכה בעת מצוקה רגשית, עזרה בלימודים, צבירת ביטחון-עצמי באינטראקציות חברתיות) **אך עלולים גם להיות מושפעים לשלילה** (למשל: בחשיפה לתכנים מזיקים, בשימוש רב-עד-קומפולסיבי ברשת, בהסתכנות ברמאויות וניצול), על-פי אמות-המידה התרבותיות המקובלות.
- **הסללה מגדרית פוגענית** תופסת תאוצה במציאות האינטרנטית כאשר נשים מחופצנות ללא הרף **ומובאות לידי חיפצון-עצמי**.



Yes! I want to help save the environment by joining Greenpeace today.



Donate now



## ביבליוגרפיה

• ברק, ע. (2006). **הפסיכולוגיה של ה"כאילו"**. פנים- רבעון לתרבות, חברה וחינוך, 37. (פרופ' עזי ברק הוא פסיכולוג בפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה)

• Jennifer Cassarly. **Selfie-Objectification:** Self-Objectification and Positive Feedback ("Likes") are 10 Associated with Frequency of Posting .Objectifying Self-Images on Social Media. Body Image (2018)