

מצלמים סלפי ומאבדים את עצמם

כיצד נפגעת ההתפתחות הרגשית-חברתית של דור ה-Z עקב העלאת תמונות ברשת, בעיקר סלפי, לפי "פסיכולוגיית העצמי"?

אלדר חבושה

דור ה-Z (ילידי אמצע-סוף שנות ה-90 וה-2000 המוקדמות) נולד לתוך מציאות דיגיטלית-אינטרנטית שעשויה להשפיע על התפתחותו הרגשית-חברתית. מציאות זו כוללת פעילות קבועה ברשתות החברתיות וכללה העלאה אינטנסיבית של תמונות לרשת, ובהן סלפי (צילום עצמי), בצפייה לקבלת תגובות אוהדות ומחזקות. ילדים ונערים נוער מתעניינים מאוד בתמונות שאחרים משתפים ברשתות החברתיות מתוך הצורך האנושי, ולעיתים האובססיבי, לדעת את האחר דא, ניתן לפרש זאת כצורך ראשוני (ני לדעת את האם – כייצוג המוקדם ביותר של כל מי ומה שהוא לא אני), ובהמשך כצורך חברתי (כדי לייצר השתייכות או התבדלות מהאחר) והישרדותי-אבולוטי (לדעת את האחר כדי להיגונן מפניו). צורך מקביל ולא פחות עוצמתי הוא זה שהאחר יכיר בי כישות משמעותית, ורצוני כבעלת ערך. עבור דור ה-Z תמונות שמועלות לרשת, ובייחוד תמונות סלפי (שמייצגות במדויק את המשאלה "תראו אותי! תאהבו אותי!"), הן אמצעי מקובל ביותר, ומין ומידל, לממש את הצורך בהכרה זאת.

ניתן לומר שדור זה מפתח מודעות ותפיסות על עצמו ועל

העולם החברתי שסביבו הנשענות על האינטרנט והרשתות החברתיות. במהלך התפתחותנו כולנו לומדים כיצד להתייחס לעצמנו באמצעות השוואה לסביבה הקרובה – להורים, אחים וחברים. אך ברשתות החברתיות השוואה זו נעשית באופן בלתי נמנע אל מול מעגל התייחסות רחב בהרבה, שאת רובו אנו לא מכירים. ילדים ובני נוער מתקשים לקחת בחשבון כי המידע והתיעוד המגיעים אליהם דרך התמונות ברשתות החברתיות הם חלקיים, מחושבים, ועיקרם ניהול רושם. הפער בין המציאות שמשתקפת מהמסך לבין זו של "העולם האמיתי" אינו תמיד ברור דיו לדור ה-Z. ניתן להשוות מצב זה למצב המאפיין ילדים קטנים הנקרא "שקילות פסיכולוגית". זהו מצב מנטלי שבו עדיין לא נוצרה הפרדה מספקת בין העולם הפנימי הכולל מחשבות, פנטזיות, פחדים וכדומה לבין המציאות החיצונית. כך, הילד חווה גירויים פנימיים כשקולים במשמעותם לגירויים חיצוניים, מהסביבה. לדוגמה, הוא מפתח ממשלצת בארון לא-חר שהכיר אותה בספור; הוא מאמין באמתותה ובכוחותיה על אף שהוא מודע לכך שמקורה כסיפור. באופן דומה, ילדים ונערים נוער מסיקים שהמציאות המתקפת מהרשתות החברתיות שקולה למציאות של הדמויות



דוגמיות מצלמות סלפי לפני תצוגת אופנה בניו יורק, בחודש שעבר צילום: רויטרס

שלו (כגון לדימויו), למשל כאשר הוא מתבונן בתמונות של עצמו וכאשר כל תשומת הלב מהילד פסיכולוגיה זו, פרופ' טורי היגנס, פסיכולוג אמריקאי, מציג שינוי שלוש "מרחבי עצמי" כזיים המתקיימים בכל אדם: העצמי הממשי – המייצג את כל התכונות שהאדם מרגיש שהן מאפייניו האמיתיים (מי אני); העצמי האידיאלי – המייצג את המאפיינים שהאדם מייחל שיהיו שלו (מי אני שואף להיות); והעצמי הרצוי – המאפיינים שהאדם מאמין שצריכים להיות שלו (מי אני אמור להיות). ככל שהפער בין מרחבי העצמי גדול יותר, כך מתפתחים מצוקה נפשית ורגשות תסכול, אכזבה ועצב. היגנס מציג כי הפער בין מרחבי העצמי והאידיאלי ואת ההלקאה העצמית (הלא מודעת לרוב) המתלווה אליו. בנוסף לעיסוק העצמי המוגבר שעליו דיבר היגנס,

התעסקות זו מביאה לגבהים חדים פעולות כגון השוואה, תחרותיות והאדרה העצמית. ילדים ובני נוער רבים מדווחים כי הם משתמשים בסלפי וברשתות החברתיות לצורכי קידום פופולריות עצמית. כך, הם מעלים תמונות סלפי ותמונות אחרות מאדירי רות ועורכים מעין תחרויות יופי ופופולריות. כלי המשחק שעומדים לרשותם הם ה"שיתוף" של התמונות וסטטוסים מאדירים על אישיותם שמוצמדים אליהן – כך הם מנסים להבליט עצמי אידיאלי ולהציגו לעולם. מספר הלייקים יכריע מיהו הפופולרי והמוצלח מבין המשתתפים.

כך, האפשרות לייצר אינטגרציה בין מרחבי העצמי הולכת וקטנה, מכיוון שהיא תלויה בטיב ואופי היחסים עם הסביבה

החברתית. לפי קוהוט, העצמי יכול לשמר את תחושת האחדות, הכוח וההרמוניה במרחביו רק כאשר שר הסביבה החברתית מקבלת את מרבית חלקיו. בנוסף, בזמן שדמור בתיות לצורכי קידום פופולריות עצמית. כך, באופן טבעי ייעשה מאמץ להעלות את הייצוג של העצמי הרצוי והאידיאלי ולהתכחש לעצמי הממשי שנתפס כהרבה פחות אטרקטיבי. בשיחות עם ילדים ובני נוער עולה שוב ושוב שעיקר השימוש ברשתות החברתיות אינו לתקשורת בין-אישית אינטימית וכנה אלא לצורכי קבלה, אהדה והערצה חברתית. העצמי הווירטואלי הופך לפרסונה חלקלקה ונוצצת המסתירה את החוויה העצמית האוטנטית. וככל שפער סונה זו מתמוגגת עם העצמי, כך התפיסה העצמית הופכת ליותר

ויותר גרנדיוזית, לא ריאליסטית ופגיעה מאוד. כך, המשימה ההתפתחותית המאתגרת גם כן – להיות במגע עם חלקים פחות זוהרים אך ממשיים של העצמי – הופכת לקשה יותר ומייצרת כאבים ותסכולים רגשיים. יש לציין כי יש כאלו שממוקמים נמוך יחסית בתחרויות היופי והפופולריות ברשת, וכאלו שבחרו מראש לא להשתתף בהן, ובכל זאת עוקבים באדיקות אחר תמונותיהם של אחרים והתגובות האוהדות שהם מקבלים. עבורם בעיקר, הרשת החברתית הופכת להיות מרחב מזוכיסטי המפגיש אותם בעקביות עם הפערים בין מרחבי העצמי שבתוכם.

בתגובה לרגשות השליליים שמעורר הפער בין העצמי הממשי לרצוי והאידיאלי והרצון לצמצמו – עלול להיווצר פער נוסף שמפריע לרווחה הנפשית: זה שבין ההתנהגות האוטנטית והספונטנית של הילד המגיבה לגירויים מסוים לבין זו שהוא מתאמץ להציג כלפי חוק, שלתפיסתו אמורה להעלות אותו במדרג החברתית. כך למשל, הוא יגיב באהדה מופרות לתמונות של אחרים – לו וככל שתגובה זו תזכה לאהדה מסביבתו, כך היא תחזק ותשתייך רש, והקוטב המזוהף והמרצה של האישיות יתחזק. כך נוצר במרחב האינטרנטי מעגל קסם שבו צעיר רים רבים מתקשרים רוב הזמן דרך מצגי שווא של עצמם אשר עלולים לגרום בסופו של דבר למצוקה נפשית.

הנטייה הטבעית של האדם, ובוודאי של מתבגרים אשר מגישים את זהותם העצמית, היא

לתור אחר עוד ועוד אישורים מהסביבה. הצורך הנרקסיסטי בהכרה והתפעלות מצד האחר הוא הבסיס לזה. כמובן שצורך זה התקיים ויתקיים גם ללא הרשתות החברתיות. אולם נראה שהן מציעות לילדים פלטפורמה שמעצמת מה ומעודדת נטייה זו. ואישיות עם קווים נרקסיסטיים מתאפיינת בראש ובראשונה בצורך בלתי נשלט לתדלק תמידי את תחושת הערך העצמי שלה באמצעות אישורים חיצוניים ("לייקים"). כאשר אלו אינם מגיעים, עולים ביתר שאת רגשות תסכול, אכזבה ועצב. אין זה חריג להיתקל בילדים הפונים לחבריהם ומבקשים להימנע מרגשות אלה.

זאת ועוד, מספר השעות האדיר שילדים ובני נוער מבילים ברשתות החברתיות מותיר אותם זמן רב בתחושות השליליות ובפער רים בין מרחבי העצמי וכך המצוקה הנפשית מוונת ומתחזקת. הפן החברתי חודר כיום גם לאזורים ומוגנים שפעם היו מוגנים יותר. כך, ילד יכול להיקלע להתרחשות חברתית מרגשת, סוערת ומלחיצה בשמונה בערב על הסלון. הוא נמצא במצב שבו דמה מסיבת כיתה מלאת יצרים, תחרויות ומאבקים שאינה נגמרת מורכבותה הסמויה של הרשת והשפעותיה טרם התבהרו לגמרי. חשוב להיות ערים לשינויים הפסיכולוגיים שהיא גורמת להם ולהבין לעומק את המציאות החברתית של תלמידי ילדינו.

אלדר חבושה הוא פסיכולוג בהתמחות קלינית, מטפל ב"חברים" – טיפול קבוצתי לשיפור כישורים חברתיים לילדים ונוער