



## בריונות ברשת וקשרים חברתיים

Larisa T. McLoughlin\*, Daniel F. Hermens

מכון תומפסון למדעי המוח של סאנשיין קוסט, אוניברסיטת סאנשיין קוסט, בריטיניה, קווינסלנד, אוסטרליה

### סוקר צעיר

BROCK

גיל: 12



### בריונות ברשת (Cyberbullying)

כאשר אדם אחד עושה מעשה בלתי נעים לאחר, כמה פעמים ובכוונה, במטרה לפגוע באדם האחר.

האם יש לכם חברים שסבלו מבריונות? ומה בנוגע לבריונות ברשת - בריונות שמתרחשת באינטרנט? כיצד בריונות זו גרמה לחבריכם להרגיש, והאם הם פנו לעזרה? למרבה הצער, רוב חבריכם לא יפנו לעזרה כאשר הם סובלים מבריונות ברשת. ייתכן שהם חשים שאף אחד לא יכול לעזור, ולכן הם אינם משתפים בכך אחרים. הימנעות מפנייה לעזרה היא בעיה רצינית שעלולה לגרום לזדאגות רבות וללחץ. חוקרים יודעים כי תחושת החיבור לחברים עשויה לגרום לצעירים לחוש שמחים יותר. לכן, אם אדם סובל מבריונות ברשת, שיחה על כך עם חברים ועם משפחה היא הצעד הראשון לקראת הרגשה טובה יותר. הדבר אפילו יכול לעזור לבריאות הנפש של האדם הסובל מבריונות ברשת, ולשנות את האופן שבו אותו אדם מתמודד עם הדאגה ועם הלחץ הנגרמים לו עקב הבריונות ברשת. מאמר זה עוסק בסיבה לכך שקשר עם חברים ועם משפחה חשוב לכל אחד שסובל מבריונות ברשת, ובסיבה לכך שהורים מורים ובתי ספר צריכים לעודד ילדים לדבר עימם על בריונות ברשת.

### מהי בריונות ברשת?

בריונות ברשת היא מצב שבו אדם אחד עושה משהו לא נעים לאדם אחר, כמה פעמים ובכוונה, במטרה לפגוע באדם האחר [1]. בריונות ברשת עשויה להתרחש דרך הרשתות

החברתיות (כגון פייסבוק ואינסטגרם), דרך יישומון (אפליקציה, כגון סנאפצ'ט) או אפילו דרך הודעות טקסט או דואר אלקטרוני. בריונות ברשת הייתה לבעיה זה זמן מה, ובערך אחד מכל ארבעה צעירים יחוו זאת בשלב כלשהו של חייהם.

היות שבריונות ברשת משתנה כל הזמן עקב טכנולוגיות ופלטפורמות תקשורת חדשות, גם הגדרתה נתונה לדין בקרב מדענים אשר חוקרים אותה. באופן מסורתי, בריונות כרוכה בחוסר איזון יחסי הכוחות בין הקורבן ובין הבריון. במילים אחרות, הבריון הוא בדרך כלל חזק יותר פיזית מהקורבן. הדבר אינו בהכרח נכון כשמדובר בבריונות ברשת, וגם קשה יותר להגדיר את ה"חזק יותר" היות שהבריונות מתרחשת באמצעות טכנולוגיה, כך שלא קל לזהות את הבדלי ה"כוח".

הרעיון שיש לחזור על הבריונות פעמים רבות גם הוא מסובך יותר כאשר מדובר בבריונות ברשת. בדרך כלל, בריונות פנים מול פנים מתרחשת שוב ושוב, בבית הספר או מחוץ לו. לעומת זאת מספיק שפעולת בריונות ברשת תתרחש רק פעם אחת, ואז היא עלולה להיות משותפת עם אחרים או להיות מועלית מחדש שוב ושוב, אפילו ימים רבים אחר כך. משמעות הדבר היא שמספיק לפרסם פוסט אחד של בריונות ברשת כדי ליצור פוטנציאל למספר גדול של אירועי בריונות ברשת.

היבט מסובך נוסף של בריונות ברשת הוא רעיון הפְּנֵה, שמשמעותו פגיעה במישהו בכוונת תחילה. באופן כללי, בבריונות פנים מול פנים הבריון מנסה בכוונה לפגוע בקורבן. לעומת זאת בריונות ברשת עלולה לפעמים להתרחש אף שיתכן כי האדם העושה זאת כלל אינו מודע למידת הפגיעה שהוא או היא גורמים לקורבן, או אולי האדם העושה זאת חושב שהוא או היא רק מתבדח/ת. הבעיה בכך היא שגם אם הבריון התבדח האירוע עלול לפגוע בקורבן בדיוק באותה מידה שהיה נפגע לו הבריון היה עושה זאת בכוונה לפגוע בו. אם כך, אתם יכולים לראות שהקְּלָלָה הכוונה לגרום נזק בתוך הגדרת המושג "בריונות ברשת" היא רעיון מורכב.

## מדוע בריונות ברשת היא דבר רע כל כך?

לבריונות ברשת עלולות להיות תוצאות נוראיות, הן אם האדם הוא הקורבן הן אם הוא הבריון, וחוקרים ברחבי העולם מנסים לחשוב על דרכים לעזור לצעירים להתמודד עם בריונות ברשת. בגלל בריונות ברשת חלק מהצעירים עלולים לסבול מבעיות הקשורות ל**בריאות הנפש** (או מהקְּמָרַת בעיות קיימות), ולמרבה הצער, צעירים רבים אינם פונים לעזרה כאשר הם סובלים מבריונות ברשת. לעיתים קרובות, צעירים עלולים לחוש כאילו אף אחד לא יבין מה עובר עליהם או שאין מה לעשות כדי לתקן את מה שהבריונות ברשת גרמה להם. נוסף על כך ייתכן כי צעירים יפחדו שהוריהם ייקחו מהם את הטכנולוגיה או שיגיעו לבית הספר ויביכו אותם. כתוצאה מכך, קורבנות בריונות ברשת עלולים להתחיל לבודד את עצמם ולחוש בדידות, ולכך עלולות להיות השפעות חמורות על רווחתם הכללית ועל בריאות הנפש להם.

עשוי להיות קשה לְנַחַש שמישהו סובל מבריונות ברשת אם אותו אדם אינו מְסַפֵּר על כך למישהו. לכן, חשוב שצעירים ישמרו זה על זה, וישימו לב לכל שינוי בהתנהגות חבריהם, למשל: אם הם כבר לא מתעניינים בדברים שנהגו לאהוב קודם לכן, או אם הם נשארים יותר ויותר בבית לבדם. משמעות הדבר היא שחשוב מאוד שאנשים צעירים ישמרו על קשר עם

### בריאות הנפש (Mental health)

בריאות נפש טובה היא היכולת להתמודד עם לחצי החיים היום יומיים, להיות מסוגלים לפעול כמיטב יכולתכם, להיות מעורבים בחיי הקהילה שלכם ולחוש סיפוק מהחיים.

משפחותיהם, עם חבריהם ועם הקהילה הרחבה יותר, ויפנו לעזרה אם הם נתקלים בבריונות ברשת, שכן קשרים חברתיים עשויים ממש לעזור.

## מהם קשרים חברתיים?

בני אדם מרגישים שיש להם קשרים חברתיים כאשר הם חשים נוחות, ביטחון עצמי ושייכות לא רק בקרב משפחותיהם וחבריהם, אלא גם בקהילה שלהם [2]. אם בני אדם מתקשים לחוש שיש להם קשרים חברתיים הם עלולים להרגיש שאינם מסוגלים ליצור קשר עם האנשים שסביבם, הם עשויים להתקשות ליצור חברויות או להבין את תפקידם בעולם, וכתוצאה מכך יחוו בדידות רבה [2]. תחושת הבדידות עלולה, בתורה, להוביל לכמה בעיות אחרות כגון הערכה עצמית נמוכה, חוסר אמון באנשים אחרים ותחושת חוסר שייכות [2]. תארו לעצמכם מה יקרה לבן אדם שכבר חש רגשות אלה, אם נוסף על הכול יסבול מבריונות ברשת. אדם כזה עלול לחוש שאין לו אף מי לפנות.

היות שכל אחד הוא שונה, בני אדם יחוו את הרגשת הקשר הזו ואת השייכות בדרכים שונות. יש צעירים שעשויים להרגיש שהם קשורים לבתי הספר שלהם הן באמצעות קבוצות שאליהן הם משתייכים הן הודות למורה מסוים. צעירים אחרים עשויים לחוש קשר אמיתי להוריהם, וייתכן כי יספרו להם דברים בקלות. המצב הטוב ביותר הוא שצעירים יחוו קשר לכל ההיבטים של חייהם, מעבר לחברים, למשפחות ולבתי ספר בלבד. במילים אחרות, צעירים צריכים לחוש קשר לקהילות שלהם ולעולם הסובב אותם, אולי באמצעות קבוצות ספורט, אירועים קהילתיים או פעילויות מקוונות.

עבור צעירים, התחושה שיש להם קשרים חברתיים לא תמיד מתרחשת במפגש עם אחרים פנים מול פנים. לאור הפופולריות של הרשתות החברתיות כיום יש לצעירים מאות דרכים ליצירת קשר עם אנשים אחרים, בלי לראותם אפילו. צעירים יכולים לשוחח זה עם זה באמצעות רשתות חברתיות; אפליקציות בטלפונים שלהם; הודעות טקסט; שיחות טלפון; שיחות וידאו ומשחקים מקוונים. לכן, ישנן דרכים שונות שבהן אנשים צעירים יכולים לשוחח זה עם זה ולחוש את הקשר, כאשר אולי אין להם חשק להיפגש עם אנשים פנים מול פנים.

יש חוקרים הטוענים כי רשת חברתית מקוונת עשויה לספק לצעירים הזדמנות לבנות תחושת קשר מקוונת, דבר שיעזור להם להיות שמחים ובריאים יותר, ואפילו קשורים יותר לאחרים לעומת המצב שהיה יכול להיות לו התקשורת הייתה מתקיימת רק פנים מול פנים [3]. אולם חשוב לזכור כי יש בני אדם שמעדיפים להיות בקשר עם אחרים פנים מול פנים, ולא כל אחד חש שהוא קשור לאחרים באמצעים מקוונים. לכן, חשוב להדגיש כי התחושה שישנם קשרים חברתיים ותחושת השייכות יכולות להופיע הן באופן מקוון הן בדרכים בלתי מקוונות היוצרות את תחושת הקשר. שני סוגי הקשר, באופן מקוון ובאופן בלתי מקוון, חשובים.

## קשרים חברתיים ובריאות הנפש

תקופת ההתבגרות עלולה להיות קשה עבור צעירים. דברים רבים מתרחשים ומשתנים, ולכן זו תקופה שבה צעירים הם הכי רגישים, ועלולים לסבול מבעיות הקשורות לבריאות הנפש. בתקופה זו, חשוב שאנשים צעירים יישארו בקשר עם חבריהם ועם משפחותיהם כדי שלא

ירגישו שהם לבד. מחקרים גילו כי בני אדם אשר חשים מידה רבה יותר של קיום קשרים חברתיים, סיכוייהם לבריאות נפשית חיובית ולרווחה גדולים יותר [4]. מכאן, חשוב שצעירים יהיו מודעים לחשיבות הרבה של הקשר – באופן מקוון, בלתי מקוון או שניהם. לשמירה על בריאות נפשית חיובית ועל רווחה, חשוב מאוד שיהיה עם מי לדבר כאשר מצב הרוח ירוד או כאשר חשים בדידות, ופנייה לעזרה היא הצעד הראשון לקראת הרגשה טובה יותר במהלך התקופה הזו, שהיא קשה מטבעה.

אם כן, אף שחוקרים כבר יודעים כי קיום קשרים חברתיים חשוב מאוד לבריאות הנפש, רק מחקר מועט נעשה על חשיבות הקשרים החברתיים עבור אנשים הסובלים מבריונות ברשת.

### קשרים חברתיים (Social Connectedness)

אנשים חשים שיש להם קשרים חברתיים כאשר הם חשים נוחות, ביטחון ושייכות לא רק עם משפחותיהם ועם חבריהם, אלא גם בקהילה.

## קשרים חברתיים, בריונות ברשת ובריונות מסורתית

עד כה, רק מחקר אחד בחן את הקשר בין קשרים חברתיים ובין בריונות ברשת [5]. במחקר זה נמצא כי לקורבנות-בריוני-רשת (בני אדם שהם גם קורבנות של בריונות ברשת וגם בריוני רשת בעצמם) היו פחות קשרים חברתיים באופן מובהק יחסית לבני אדם שמעולם לא סבלו מבריונות ברשת, או שמעולם לא היו בריוני רשת בעצמם. עוד מצא המחקר כי גם לבני אדם שהיו רק קורבנות של בריונות ברשת (אבל לא היו בריוני רשת בעצמם) היו פחות קשרים חברתיים באופן מובהק יחסית לבני אדם שמעולם לא היו קורבנות של בריונות ברשת. אומנם מדובר במחקר אחד בלבד ונדרשים מחקרים נוספים, אך ייתכן כי משמעות התוצאות האלה היא שחלק מהצעירים החווים בריונות ברשת, הן כבריונים הן כקורבנות, חשים שיש להם פחות קשרים חברתיים לעומת צעירים אשר מעולם לא היו קורבן מקוון או בריון מקוון. עדיין לא ברור אם החוסר בקיום הקשרים גרם לבריונות או אם הבריונות גרמה לחוסר בקיום הקשרים. בכל מקרה, מחקר זה מלמד אותנו שתחושות שייכות וקשר לאחרים חשובות מאוד לבריאות הנפש של צעירים.

זיכרו שבדרך כלל בני אדם אשר חווים בריונות ברשת גם חוו בריונות פנים מול פנים. הסיכוי שלבני אדם הסובלים מבריונות בלתי מקוונת יהיו פחות קשרים חברתיים גדל לעומת בני אדם שלא חוו בריונות כלל. לכן, קיום קשרים חברתיים מקוונים ובלתי מקוונים, ותחושת זהות ושייכות הודות לקשרים אלה, חשובים לבריאות נפשית חיובית ולרווחה של כל אדם.

## מהי המשמעות של כל זה?

לסיכום מה שסיפרנו לכם במאמר זה: מחקר מראה כי לעיתים קרובות בריאות הנפש של צעירים הסובלים מבריונות (מקוונת או פנים מול פנים) היא ירודה, הם בודדים ואין להם קשרים עם אחרים, והם עלולים להימנע מפנייה לעזרה או לתמיכה [5]. משמעות הדבר היא שקיום קשר עם האנשים שסביבכם חשוב מאוד לרווחתכם, ופנייה לעזרה אינה סימן לחולשה. שמירה על קשר עם המשפחה ועם הקהילה תגדיל את סיכוייכם להישאר חיוביים, ותקטין את הסבירות שתסבלו מבריאות נפש ירודה. לכל הצעירים חשוב להבין את חשיבות השמירה על קשרים עם אחרים, במיוחד אם הם סובלים מבריונות ברשת. נוסף על כך חשוב שהורים, מורים ובתי ספר יבינו שיתכן כי צעירים מסוימים חשים קשר חזק מאוד לעולם הסובב אותם באופן מקוון, ולכן ייתכן כי הפתרון לבריונות ברשת אינו לקחת מהם את הטכנולוגיה. ייתכן כי קשרים מקוונים של צעיר הם הדרך הטובה ביותר עבורו להתמודד עם בריונות ברשת. זיכרו שקשרים חברתיים הם

היבט חשוב מאוד לשמירת האדם שמח ובריא, וזה יכול להיות מנגנון הגנה עבור כל מי שחוזה בריונות ברשת.

## מקורות

1. Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., and Tippett, N. 2008. Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *J. Child Psychol. Psychiatry* 49:376–85. doi: 10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
2. Lee, R. M., and Robbins, S. B. 1995. Measuring belongingness: the social connectedness and the social assurance scales. *J. Counsel. Psychol.* 42:232–41. doi: 10.1037/0022-0167.42.2.232
3. Grieve, R., and Kemp, N. 2015. Individual differences predicting social connectedness derived from facebook: some unexpected findings. *Comput. Hum. Behav.* 51:239–43. doi: 10.1016/j.chb.2015.04.034
4. Arabiat, D. H., Shaheen, A., Nassar, O., Saleh, M., and Mansour, A. 2018. Social and health determinants of adolescents' wellbeing in Jordan: implications for policy and practice. *J. Pediatr. Nurs.* 39:55–60. doi: 10.1016/j.pedn.2017.03.015
5. Spears, B. A., Taddeo, C. M., Daly, A. L., Stretton, A., and Karklins, L. T. 2015. Cyberbullying, help-seeking and mental health in young Australians: implications for public health. *Int. J. Public Health* 60:219–26. doi: 10.1007/s00038-014-0642-y

פורסם אונליין: 31 במאי 2019

נערך על ידי: Fulvio D'Acquisto, University of Roehampton, United Kingdom

ציטוט: McLoughlin LT and Hermens DF (2019) בריונות ברשת וקשרים חברתיים. *Front. Young Minds* doi: 10.3389/frym.2018.00054-he

### תורגם והותאם:

McLoughlin LT and Hermens DF (2018) Cyberbullying and Social Connectedness. *Front. Young Minds* 6:54. doi: 10.3389/frym.2018.00054

הצהרת ניגוד אינטרסים: המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

**COPYRIGHT** © 2018 © McLoughlin and Hermens 2019. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים (ים) המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

## סוקר צעיר

### BROCK, גיל: 12

תחומי העניין שלי כוללים כדור בסיס, כדורגל, דיג, בילוי בחוץ וקריאה. בעתיד אני רוצה לעסוק בשמירה על משאבי הטבע או להיות מדען. אני מתעניין במיוחד בדגי טרטה ובבתי הגידול שלהם, ובמחלה המתפשטת במהירות שהשפיעה על האגמים ועל הנהרות הקנדיים שלנו. אני דייג נלהב, וכיום אני לומד איך לדוג בעזרת פיתיון שעשוי מזבובים מלאכותיים. אני אוהב מדע, ואני סקרן מאוד ללמוד על העולם שסובב אותנו.

## הכותבים

### LARISA T. MCLOUGHLIN

אני חוקרת בריונות ובריאות נפש של צעירים. המחקר שלי התמקד בחשיבות הקשרים החברתיים, ואני בודקת כיצד המוח מגיב לבריונות ברשת. אני ממש מקווה שצעירים ינהלו חיים בריאים ושמחים יותר. עובדה משעשעת על עצמי: אני תאומה זהה. אחותי התאומה איננה רופאה כמוני אלא אשת ברזל! כאשר אינני חוקרת אני אוהבת ללכת לחדר הכושר ולבצע תרגילי לוליינות. \*lmclough@usc.edu.au

### DANIEL F. HERMENS

אני מדען מוח ואני חוקר הפרעות נפשיות, כולל ADHD, דיכאון ופסיכוזה. המחקר שלי התמקד במתבגרים ובמבוגרים צעירים, תקופה בחיים שאני סבור כי היא המעניינת והדינמית ביותר במונחים של שינויים במוח. כיום, החלק האהוב עליי במוח הוא ההיפוקמפוס. כאשר איני עוסק במחקר אני אוהב להתבונן בארכיטקטורה, לנסוע לטיולי אופניים ארוכים ולרקוד "בסגנון רובוט" עם שתי בנותיי, כשאנו מאזינים למוזיקת פאנק.



Hebrew version  
provided by

מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים (ער.)  
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس  
Bloomfield Science Museum Jerusalem

