

שתיקה או השתקה? השימוש ברשתות החברתיות בחברה הערבית בזמן מלחמת השבעה באוקטובר

האמה אבו־קשק*

תקציר

המחקר הנוכחי בוחן את דפוסי השימוש ברשתות החברתיות בקרב החברה הערבית בישראל במהלך מלחמת השבעה באוקטובר. המחקר נערך בשיטה כמותית, והנתונים נאספו באמצעות שאלון מקוון בשיטת "כדור שלג" (150 משתתפים) ונותחו בתוכנת SPSS. מהממצאים עולה שכ־70% מהמשיבים דיווחו על שינוי בהתנהלותם ברשתות החברתיות מאז פרוץ המלחמה, כאשר רבים מהם העידו על הימנעות משיתוף תוכן והבעת דעה מחשש לסנקציות, כגון מעצרים והליכים משפטיים. הימנעות זו בולטת אף יותר בהקשר של קבוצות מעורבות של יהודים וערבים ברשתות החברתיות. כמו כן, רוב המשתתפים ששמעו על חוק המאבק בטרור דיווחו כי החוק השפיע על שיקוליהם בצריכת תוכן דיגיטלי.

הממצאים מראים כי המרחב הדיגיטלי, אשר במשך שנים שימש מפלט מרכזי עבור החברה הערבית לנוכח ההדרה בזרם המרכזי של התקשורת בשפה העברית, שבו ניתן להשמיע קול אותנטי ולצרוך מידע הנתפס כאמין, עובר כיום תהליך מדאיג של צמצום חופש הביטוי והגבלת אפשרות הפעילות המקוונת. תהליך זה, הכולל שילוב של צנזורה עצמית, שתיקה והשתקה, מערער את תפקידו של המרחב הדיגיטלי כזירה תקשורתית לגיטימית לשיח ציבורי, ומעלה שאלות יסודיות באשר לחופש הביטוי, להשתתפות אזרחית ולאפשרות לקיים דיון פתוח, ביקורתי ורבגוני בישראל.

* ד"ר האמה אבו־קשק, המחלקה לתקשורת, המכללה האקדמית ספיר
(abukis-h@mail.sapir.ac.il)



מבוא

הרשתות החברתיות משמשות זירה מרכזית בעיצוב מאבקים חברתיים ופוליטיים, במיוחד בתקופות של מלחמות וסכסוכים. הן מהוות כלי עוצמתי להפצת מידע בזמן אמת, לתיעוד אירועים ותיאום פעולות מחאה והתנגדות, ומאפשרות לקהילות הנתונות בסכסוך לגייס תמיכה בין-לאומית ולהשמיע את קולן לקהלים רחבים (Aal, 2024; McCabe & Harris, 2021).

עם זאת, לצד הפוטנציאל האקטיביסטי הגלום ברשתות החברתיות, הן מציבות אתגרים מהותיים. בין האתגרים הללו נמנים הפצת מידע כוזב (disinformation), שיח שנאה והסתה. מעבר לכך, במרחב הרשתות החברתיות פועלים מנגנוני פיקוח ומעקב דיגיטלי, המופעלים בידי שחקנים מגוונים - מדינות ורשויות ממשלתיות, תאגידים טכנולוגיים ואף גורמים חברתיים (Aal, 2024; Duffy & Chan, 2019; Fuchs, 2015; Yilmaz et al., 2025). התחושה המתמשכת של פיקוח, בין שהוא ממשי ובין שמדובר במעקב מדומיין (imagined surveillance), מעצבת את התנהגות המשתמשים (Duffy & Chan, 2019; Rotolo, 2022) ועלולה להוביל לצנזורה עצמית, שתיקה והשתקה.

המחקר הנוכחי מתמקד בדפוסי שימוש ברשת בחברה הערבית בישראל בזמן מלחמת 7 באוקטובר (או "מלחמת חרבות ברזל" בשיח הישראלי המיינסטרימי). על פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, בסוף שנת 2022 מנתה האוכלוסייה הערבית 2,038,800 איש (מצוטט אצל ח'לאילה ואח', 2024), והיא המיעוט הגדול ביותר בישראל. החברה הערבית מאופיינת בזהות לאומית מורכבת: מצד אחד שייכות אתנית לעם הפלסטיני, ומצד שני שייכות אזרחית למדינת ישראל. מסיבות פוליטיות, חברתיות ואחרות חווים בני החברה הערבית הדרה מתמדת בכל תחומי החיים. התפיסה של האזרחים הערבים כמיעוט ילידי, שנמצא בקונפליקט תמידי עם הרוב, מביאה להדרתם מהשיח החברתי-כלכלי והפוליטי (כספי ואליאס, 2008; Shomron & Schejter, 2021a). גם היום, כל דיון בנושא הערבים בישראל מתחיל במסגורו כמיעוט לא נאמן, המאיים על הרוב היהודי ומהווה סיכון לביטחון הלאומי של המדינה (פירסט ואברהם, 2004; Ghanem & Khatib, 2017).¹ הזרם המרכזי של התקשורת הישראלית מאופיין בתתי-יצוג² וסיקור שלילי של החברה הערבית, בעיקר בהקשרים של פשע, אלימות, הפרות חוק וסדר או קונפליקט (Shomron & Schejter et al., 2023; First, 2014; Schejter, 2021a, 2021b). ייצוג שלילי ומצומצם זה, לצד חולשתן של התקשורת הערבית והתקשורת בשפה הערבית - שאינה מבטיחה בהכרח ביטוי אותנטי או נגישות



תקשורתית עבור החברה הערבית, ועל כך יורחב להלן - הפכו את הרשתות החברתיות לחלופה לתקשורת המסורתית.

מאז 7 באוקטובר 2023, החברה הערבית נפגעה קשות בכל החזיתות. לרבים מתושבי היישובים הערביים חסרים אמצעי מיגון בסיסיים מפני ירי רקטות, טילים או כטב"מים, הם נאלצים להסתמך על פתרונות מאולתרים ונתונים בסיכון מוגבר לפגיעות בגוף וברכוש (האגודה לזכויות האזרח, 2024; מאמר המערכת, 2023; פילר, 2025).³ אף שבתחילת המלחמה הזהירה מערכת הביטחון מפני תרחיש אפשרי של "שומר החומות 2", כלומר התקוממות של הציבור הערבי, החברה הערבית בישראל שמרה על איפוק (האגודה לזכויות האזרח, 2024; אסעד, 2023). במקביל, מוסדות רבים בישראל הצהירו בתחילת המלחמה על מדיניות של "אפס סובלנות לתמיכה בטרור", מדיניות אשר יושמה נגד ערבים, בחלק מהמקרים עקב פרשנות שגויה או רדיפה פוליטית (אפרתי, 2023א, 2023ב; לוי, 2024). לעיתים הבעת הזדהות עם אזרחים בלתי מעורבים בעזה, התפרשה כתמיכה בטרור (קורן קריב, 2024), מה שהוביל לתחושות של ניכור, להחמרת המתח בין ערבים ליהודים ולרדיפה פוליטית (האגודה לזכויות האזרח, 2024).

המציאות המורכבת שיצרה המלחמה הציבה בפני החברה הערבית אתגרים גדולים, בין השאר במרחב הדיגיטלי. המחקר הנוכחי בוחן את דפוסי ההשתתפות, או לחלופין ההימנעות מהשתתפות, במרחב המקוון, כמו גם תחושות של חשש ואי־ביטחון בעת השימוש ברשת. תופעות אלה נבחנות בהקשרים רחבים של פיקוח ומעקב דיגיטלי, צנזורה עצמית ותיאוריית ספירלת השתיקה (Noelle-Neumann, 1974).

בהתאם לכך, המאמר יפתח בסקירה של מצב החברה הערבית בצל המלחמה, תוך התמקדות בהיבטים של תקשורת ורשתות חברתיות. לאחר מכן תוצג התשתית התיאורטית, הכוללת סוגיות של צנזורה עצמית ומעקב ברשת, תוך הדגשת ההקשר של תיאוריית ספירלת השתיקה למרחב המקוון בעיתות משבר. בהמשך יפורטו שיטת המחקר והממצאים הכמותיים, ולבסוף יעסוק הדיון בניתוח ממצאים אלו ויוצגו מסקנות המחקר.

רקע תיאורטי

החברה הערבית בצל המלחמה

מאז מתקפת הפתע ב־7 באוקטובר 2023 ובמהלך המלחמה, החברה הערבית נפגעה קשות בהיבטים שונים, לרבות נרצחים, נפגעים, שבויים ופגיעת טילים ביישובים



ערביים, שלרוב אינם ממוגנים דיים. לצד זאת, חלה פגיעה ניכרת בתעסוקה בחברה הערבית (בנק ישראל, 2023). פגיעה זו לא התבטאה רק בהיבט החברתי-כלכלי, אלא גם בהיבט התחושותי והתודעתי. הפחד והאיום שחווים ערבים בישראל מאז תחילת המלחמה באים לידי ביטוי בתחושת איום מוגברת, כאשר למעלה מ-60% מהם דיווחו כי הם חשים מאוימים בשל מעמדם כמיעוט. בקרב היהודים חלה הקצנה בתפיסות וברגשות כלפי הערבים, והם נוטים להימנע ממפגש עימם (נאסר ואח', 2023).

המתח הגובר בין שתי הקבוצות התפרץ, בין השאר, במקומות עבודה, מוסדות לימוד, וגם ברשתות החברתיות. עם פרוץ המלחמה, התחזקו במרחב הדיגיטלי ביטויי השנאה, ההסתה והאלימות, והפכו את השיח המקוון לטעון ומסוכן. כ-80% מהסטודנטים הערבים דיווחו כי אינם מרגישים בטוחים להביע את דעותיהם ברשתות (זינר ואסעד, 2023), ונרשמו מקרים רבים של מעצרי אזרחים ערבים בגין פרסומים ברשתות החברתיות. בעקבות מקרים אלה יצאו ארגונים ועמותות שונים בקריאה למשטרה להפסיק את רדיפת האזרחים הערבים, שכללה מעצרים אלימים וחסרי הצדקה, ודרשו מהמשלה להימנע מקידום חקיקה שמגבילה את חופש הביטוי. כמו כן, הם קראו למוסדות שונים, ובהם האקדמיה ומערכת הבריאות, להפסיק את הרדיפה הפוליטית ולהבחין בין הסתה ובין חופש הביטוי (סיכוי-אופוק, 2023).

החשש מהבעת דעה בזמן המלחמה בא לידי ביטוי לא רק במרחבים מקוונים. סקר שנערך בקרב סטודנטים ערבים ויהודים מאזור הדרום בתחילת המלחמה מצא הבדלים מובהקים ביניהם ביחס להבעת דעות - יהודים מרגישים ביטחון רב יותר לבטא את דעותיהם בהשוואה לערבים (אברקשק, 2024). עוד נמצא כי שיעור השיחות שבני נוער ערבים מנהלים על המלחמה עם חברים או בני משפחה הוא נמוך. בהיעדר תחושת ביטחון לשוחח על הנושא - בבית הספר, במשפחה ועם חברים - הופכות הרשתות החברתיות למקור העיקרי לעיסוק במלחמה. בהיעדר עיסוק מסודר בנושא במערכת החינוך בחברה הערבית, תהליכים של עיבוד רגשות, עיצוב תפיסות והבנת המציאות המורכבת מתרחשים בעיקר דרך הרשתות החברתיות, הנתפסות בעיני צעירים ערבים כמשקפות את המציאות באופן אמין (מרכז אקורד, 2024).

דיווחים שונים מעידים על ההשפעות החברתיות והמשפטיות של המלחמה על האוכלוסייה הערבית. למשל, מאז תחילת המלחמה נרשמו מאות מעצרים של אזרחים ערבים בשל ביטויי מחאה נגד המלחמה. 70% מהמעצרים בוצעו בשל פרסומים ברשתות החברתיות שהוגדרו בידי הרשויות כפוגעניים או מסיתים, אך הוגשו כתבי אישום רק נגד 20% מהנעצרים. הדיווחים מצביעים גם על חוסר שוויון ביחס המשפטי ובאכיפה כלפי ביטויי המחאה, שכן לא דווח על מעצרים או הגשת כתבי אישום נגד



ישראלים דוברי עברית שפרסמו תוכן מסית נגד האוכלוסייה הערבית (בבנישתי ואח', 2023). עוד עולה כי ננקטו צעדים נגד סטודנטים ואנשי סגל ערבים במוסדות להשכלה גבוהה, וכן נגד עובדים ערבים, למשל במערכת הבריאות, ובכלל זה הזמנות לשימועים ופיטורים בגין הבעת תמיכה בעזתים בלתי מעורבים או ביטויי מחאה נגד המלחמה. בחלק מהמקרים המדווחים נמצא כי הסנקציות נשענו על טענות שווא והבנה לקויה של השפה הערבית (בבנישתי ואח', 2023).

למרות תפקידן המרכזי של הרשתות החברתיות בחברה הערבית (איגוד האינטרנט הישראלי, 2022; מנדלס, 2024), מאז תחילת המלחמה נרשמה ירידה בפרסומים ושיתופי תכנים בהן (יעבץ, 2024). מגמה זו מדגישה את הצורך לבחון את דפוסי השימוש ברשתות החברתיות בקרב החברה הערבית בצל המלחמה, תוך התייחסות למפה התקשורתית הייחודית ולהשתלבותם של המדיה החדשים בה.

מפת התקשורת הערבית ועליית הרשתות החברתיות

אופי היחסים בין הרוב היהודי למיעוט הערבי לאורך שנות קיומה של מדינת ישראל השפיע על אופן התפתחותה ועל מנגנוני פעילותה של התקשורת הערבית במדינה, אשר פעלה במשך שנים רבות תחת פיקוח ובקרה הדוקים מצד הממסד (Kabha & Caspi, 2011). מאז הקמת המדינה שימשה התקשורת בשפה הערבית כלי בדי גופים, מוסדות ומפלגות שייצגו את חברת הרוב, ושיקפה את קו ההסברה של מדיניות הממסד. בד בבד, הממסד מיהר להצר את צעדיה של התקשורת הערבית כשהפגינה זיקה לאומית. בשנות ה-80, עם היחלשות העיתונות הממסדית, החל עידן העיתונות הפופולרית בחברה הערבית: גופי עיתונות מסחרית פרטיים ועצמאיים, שאינם תלויים בגופים פוליטיים. אלה שימשו סוכני נורמליזציה וליברליזציה בחברה הערבית, כאשר פרסומיהם הסихו את הדעת מן הסכסוך והתמקדו בנושאים כמו חיי השגרה, איכות חיים, חינוך וצרכנות (כספי וכבהא, 2001).

מהפכת הלוויין באמצע שנות ה-90 יצרה את האפשרות לצפות בערוצי טלוויזיה ממדינות ערב. היום החברה הערבית חשופה למאות תחנות לוויין ערביות, באמצעות צלחות לוויין או טלוויזיה בכבלים. עם הערוצים הבולטים נמנים רשת החדשות הקטרית אל-ג'זירה וערוץ MBC, שמספקים חלופה לתקשורת המיינסטרים הישראלית (ג'מאל, 2006; ג'מאל וקוקבין, 2020; Kabha & Caspi, 2011). במאמר מוסגר יש לציין שבאפריל 2024, על רקע המלחמה, החליטה הממשלה להפסיק את פעילותה של אל-ג'זירה בישראל, על בסיס הוראת שעה שנחקקה באפריל 2020 (ליס ושפיגל, 2024). ההחלטה הסמיכה את שר התקשורת להפסיק את שידורי הערוץ בישראל, לסגור את



משרדיו, להחרים את הציוד שלו ולהגביל את הגישה לאתר האינטרנט וערוץ הטלוויזיה של הרשת (האגודה הישראלית לתקשורת, 2024).

המהפכה השנייה שהתחוללה במפת התקשורת בחברה הערבית הייתה חדירת האינטרנט, שבזכותה השתחררה התקשורת הערבית הפופולרית במידת מה מכבלי הצנזורה. עם זאת, התלות הכלכלית של העיתונות המקוונת הפופולרית במפרסמים ובחברות גדולות במשק הישראלי הביאה לשמירה על שפה מאופקת וגישה מתונה (Kabha & Caspi, 2011). אין מידע מדויק על מספר אתרי החדשות בשפה הערבית הפועלים מתוך החברה הערבית, אך לפי הערכות ישנם מאות אתרים כאלה, לרבות אתרי חדשות ארציים ואזוריים-מקומיים. אתרים אלו אינם נדרשים לעמוד בכללי האתיקה המקצועית שלהם מחויבים עיתונאים במסגרות רשמיות, ורבים מהם מפיקים תכנים שטחיים ובעלי סטנדרטים עיתונאיים נמוכים (דסקל ושוורץ אלטשולר, 2015).

חדירת המדיה החדשים הביאה להשתתפות פעילה של אזרחים ערבים בישראל ומעורבות רבה יותר בשיח הציבורי. גמישותם של המדיה החדשים מאפשרת להם להציע יותר הזדמנויות לעקיפת הצנזורה שממנה סבלה התקשורת הערבית במשך השנים, להתגבר על חולשתה של התקשורת הערבית הממסדית והמסחרית, ולשמש אמצעי תקשורת חלופיים. ואכן, עבור בני החברה הערבית בישראל משמשות הרשתות החברתיות אמצעי מילוט ושחרור, וצעירים ביישובים הערביים פנו אליהן כדי לבטא את הזהות הלאומית, הדתית והתרבותית שלהם דרך החיבור למרחב הערבי והאסלאמי העולמי (אבו־קשק, 2016). הרשתות משמשות מפלט עבורם גם לנוכח הייצוג המצומצם והשלילי של החברה הערבית בתקשורת המיינסטרים הישראלית (First, 2014; Shomron & Schejter, 2021a). מכיוון שתקשורת המיינסטרים ניזונה לעיתים קרובות ממקורות משטריים ונשענת עליהם, המיעוט הערבי מוצג בפני הרוב היהודי בעיקר בהקשר של הפרות חוק וסדר (פירסט ואברהם, 2004).

בעשור האחרון, ובייחוד בעקבות "האביב הערבי", התגברה הפעילות הפוליטית בקרב צעירים ערבים בישראל. בערבית תופעה זו מכונה الحراك الشبائي, "אל-חראק אל-שבאבי", כלומר "האקטיביזם של הצעירים". הביטוי "אל-חראק אל-שבאבי" הפך למעין קוד לפעילות מחאה פוליטית של צעירים ערבים בארץ, המתארגנת באמצעות הרשתות החברתיות - מחאות נגד מדיניות הממשלה, תהלוכות בימי זיכרון לאומיים, ופעילות בנושא אחרים שיש בהם עניין ציבורי (דסקל ושוורץ אלטשולר, 2015). הסוגיות העיקריות שמניעות את האקטיביזם הדיגיטלי בחברה הערבית הן פגיעה במסגד אל-אקצא, המלחמות בעזה והריסות בתים בחברה הערבית (אבו־קשק, 2016).



בראשית ימי הרשתות החברתיות פנו הצעירים הערבים לפורומים, בלוגים ופייסבוק, שהייתה בתחילת דרכה, כאשר ב־2008 הגיע מספר הבלוגים בחברה הערבית לשיאו. ניתוח פוסטים מאותה תקופה מראה כי שכיחותם של עניינים ציבוריים (57%) הייתה גבוהה באופן מובהק משכיחותם של ענייני סגנון חיים (43%). בין הנושאים הציבוריים הסוגיה השכיחה ביותר הייתה סוגיית הסכסוך הפלסטיני-ישראלי. סוגיות הקשורות ליחסי מיעוט-רוב היו במקום השני, ובמקום השלישי - סוגיות חברתיות. נושאים בין־לאומיים כמו משברים עולמיים, פשע, הסכמי שלום, תעשייה ומסחר דורגו בתחתית סולם ההתעניינות של הבלוגרים הערבים בישראל דאז (אבו־קשק, 2016).

רוב הפוסטים שפורסמו במהלך המלחמה בעזה ב־2008-2009 התייחסו להקשר ההיסטורי של הסכסוך הפלסטיני-ישראלי, בשונה מהשיח התקשורתי בעיתונות הערבית הפופולרית. הבלוגים חידדו והדגישו את הנרטיב הפלסטיני, ואילו בעיתונות הפופולרית הוצעו פתרונות אפשריים לסכסוך, כגון הסכם שלום או פתרון של שתי מדינות לשני עמים. בתקופה זו לא בלט האקטיביזם בשיח הבלוגוספירה; כשליש מהפוסטים בנושא המלחמה השתמשו ברטוריקה מגייסת לפעולה. אבל בעקבות האביב הערבי, כאמור, השתנה השיח ברשתות החברתיות. למשל, בניתוח השיח בבלוגוספירה במהלך המלחמה בעזה ב־2014 נמצא כי רוב הפוסטים בנושא המלחמה סווגו תחת קטגוריית אקטיביזם והנעה לפעולה. באותה עת כבר הייתה פייסבוק פלטפורמה פופולרית יותר מבלוגים, ובעקבות המהפכות בעולם הערבי נפתחו קבוצות ודפי פייסבוק רבים ככלים לאקטיביזם של צעירים, כאשר חלקם פנו לכלל החברה הערבית, ואחרים התמקדו בפעילות ברמה המקומית או האזורית. הפוסטים השתמשו ברטוריקה מגייסת לפעילות לא־מקוונת (אוף־ליין), בדגש על הפגנות. הגיוס לפעולות אלה לא הוגבל לרמה המקומית, אלא הורחב לרמה כלל־ערבית ואף עולמית (אבו־קשק, 2016).

כך, ניתן לעקוב אחר התפתחות האקטיביזם הדיגיטלי בחברה הערבית בישראל, שהפך לפעילות ממשית ושיאו היה באירועי מאי 2021 (אבו־קשק, 2016; אבו־קשק ורינג, 2021). עם זאת, כפי שנראה להלן, התפתחות זו הושפעה מתהליכים נוספים, לרבות מעקבים מוגברים, חקיקת חוקים חדשים ופיתוח אלגוריתמים וכלי בינה מלאכותית (AI). בעת אירועי מאי 2021, הצעירים הערבים מצאו ברשתות החברתיות מקום לביטויי מחאה. האירועים האלימים בערים המעורבות העמיקו את הפער בין השיח ברשתות בערבית לבין השיח הציבורי והתקשורתי הישראלי הרווח. בשעה שברשתות החברתיות נפוצו דיווחים על תקיפות ואיומים כלפי ערבים בערים מעורבות ויישובים ברחבי הארץ, תקשורת המיינסטרים התמקדה בלינץ' יחיד נגד נהג ערבי בבת ים וקיבעה נרטיב א־סימטרי. הרשתות בערבית הוצפו בעדכונים חיים על מקרים של



אלימות כלפי אזרחים ערבים, לרבות סרטונים שתיעדו התפרעויות של קיצונים יהודים בשכונות ערביות, פגיעה בבתי קברות ומסגדים, ואלימות משטרתית נגד ערבים. רוב הדיווחים האלו כלל לא הופיעו בתקשורת בעברית, מה שהוביל לתפיסתה בציבור הערבי כחד־צדדית ולא אמינה. הרשתות החברתיות שימשו באותה תקופה לא רק מקור מידע ועדכונים על האירועים, אלא גם גלאי המתריע על איומים, או כרוז המזמין להשתתף באירועים (אברקשק ורינג, 2021).

האקטיביזם הדיגיטלי הזה נתקל בתגובת נגד רבת עוצמה מצד הפלטרומות המסחריות ומנגנוני הביטחון הישראליים. רבים מהפרסומים ברשתות החברתיות נתקלו בהשתקה וצנזורה אוטומטית - פוסטים נמחקו או הוגבלו וחשבונות נחסמו ללא הסבר, גם אם לא פורסם בהם תוכן פוגעני. באינסטגרם נחסמו אוטומטית פרסומים שכללו את ההאשטג "#אל-אקצא", אולם בהמשך פורסמה התנצלות מטעם הפלטרומה, והודאה כי תוכן הקשור למסגד נחסם כי זוהו בטעות כאלים או מסית. תופעות דומות של הסתרה וצנזורה נצפו גם בפייסבוק וב-X (לשעבר טוויטר). בעיתון *The Washington Post* דווח כי חלק גדול מהחסימות נגרמו בידי אלגוריתמים מבוססי בינה מלאכותית שיועדו למנוע הסתה ושיח שנאה, אך זיהו מחאה לגיטימית כשיח פוגעני (אברקשק, 2023; אברקשק ורינג, 2021).

מגמות דומות בלטו גם מאז תחילת המלחמה ב-7 באוקטובר 2023, שהשפעותיה על החברה הערבית מתבטאות בתחומים רבים ומשתנות באופן מתמיד. בין היתר אושר בכנסת [תיקון מספר 9 לחוק המאבק בטרור \(צריכת פרסומי טרור - הוראת שעה\)](#), הקובע איסור פלילי על "צריכה שיטתית וממושכת של פרסומים מסוימים של ארגוני טרור שיפורטו בתוספת לחוק, במטרה למנוע תהליכים של אינדוקטרינציה לביצוע מעשי טרור". החידוש בתיקון זה הוא שגם אלה הצורכים את התוכן - ולא רק המפרסמים או המפיצים - יהיו חשופים לפעולות של רשויות האכיפה, מעצרים והגשת כתבי אישום, אם יעשו זאת באופן שיטתי (איגוד האינטרנט הישראלי, 2023). החוק משפיע על חופש המידע והביטוי של כלל הישראלים במרחב המקוון, ולא רק על החברה הערבית.

מחקר שבחן את הרגלי צריכת המדיה בזמן המלחמה, מצא כי בחברה הערבית נתפסו הרשתות החברתיות כמקור המידע האמין ביותר, ואילו בחברה היהודית דובר צה"ל נתפס כמקור המידע האמין ביותר. תוצאה זו מדגימה את הפער בין שתי החברות בישראל בכל הנוגע לתפיסותיהן ולאמון שלהן במוסדות הרשמיים.⁴ כמו כן, כמחצית מהנשאלים היהודים ציינו כי פנו לערוצי תוכן או מידע חדשים מאז תחילת המלחמה, כאשר כ-73% מביניהם הצטרפו לטלגרם. בחברה הערבית כשליש מהמשיבים דיווחו



על פנייה לגופי חדשות ותוכן חדשים, בעיקר דרך טלגרם, טיקטוק ואינסטגרם (כ־34% בכל אחת מהן) (יעבץ, 2024). ההבדלים בין שתי החברות נובעים מרמת הדומיננטיות ההתחלתית השונה של הרשתות החברתיות כמקור חדשות. בחברה הערבית הרשתות משמשות מקור מידע חשוב גם בימי שגרה, ונתונים מסקרים קודמים מצביעים על כך שככלל, השימוש בהן בחברה הערבית אינטנסיבי יותר מהשימוש בחברה היהודית (איגוד האינטרנט הישראלי, 2022). השימושים העיקריים של הערבים באינטרנט כוללים גלישה ברשתות חברתיות (81%) ובאתרי חדשות ואקטואליה (68%) (מנדלס, 2024).⁵ עם זאת, בחינת ההיבט המגדרי של השימוש ברשתות החברתיות מעלה כי המרחב הדיגיטלי, בדומה למרחב הפיזי, נתון ללחצים פוליטיים, חברתיים ומשפחתיים (אבו־קשק וסולומוביץ', 2024; de Vries & Majlaton, 2021). לצד כל אלה, במחקר שנערך בתחילת המלחמה נמצא כי 50% מהמשיבים הערבים דיווחו על הפחתה בהעלאת תכנים ברשתות החברתיות (מערכת ice, 2023). ממצאים דומים עלו ממחקר נוסף, שהראה כי 70% מהצעירים הערבים נמנעו מהשתתפות בפעילות דיגיטלית בשל תחושות פחד וחרדה, לצד ירידה באמון במרחב המקוון (Abu Ma'ala, 2024). נתונים אלה מצביעים על מגמה ברורה של צמצום השיח הציבורי הדיגיטלי והגבלת המעורבות המקוונת, תופעה המשקפת צנזורה עצמית. לנוכח האמור בסקירה זו, חשוב לחקור את דפוסי ההתנהגות ברשתות החברתיות בחברה הערבית בצל המלחמה בכל הנוגע לפרסום תכנים, חששות והימנעות מהבעת דעה, ולבחון את השפעותיו של החוק על צריכת תוכן במדיה החדשים. לפני הצגת שיטת המחקר והממצאים, אתייחס לצנזורה עצמית ומעקב ברשת ולתיאוריית ספירלת השתיקה.

צנזורה עצמית ומעקב ברשת

צנזורה עצמית (Self-censorship) מוגדרת כתהליך מודע של בחירה להימנע מהבעת עמדות, שיתוף מידע או פרסום תכנים מתוך חשש להשלכות שליליות - אישיות, חברתיות או מוסדיות. תופעה זו מתרחשת הן בהקשרים בין־אישיים והן בזירות ציבוריות, ועלולה לפגוע בערכים דמוקרטיים. כאשר הפרט מצמצם את השתתפותו בשיח הציבורי בשל חשש מתערערים חופש הביטוי, חופש זרימת המידע והיכולת לנהל שיח ביקורתי (Bar-Tal, 2017; Yilmaz et al., 2025).

בעידן הרשתות החברתיות והמדיה הדיגיטליים, תופעת הצנזורה העצמית מתעצבת מחדש על רקע השילוב המורכב בין טכנולוגיה לרגולציה ונורמות תרבותיות משתנות (Yilmaz et al., 2025). במדינות רבות מופעלים מנגנונים חוקיים וטכנולוגיים שמטרתם להגדיר את גבולות השיח הציבורי הלגיטימי. רגולציות מסוג זה כוללות חוקים הנוגעים ל"שיח שנאה", "הסתה", איומים על "ביטחון המדינה" או "מידע כוזב", ולעיתים



משמשים כלים להרתעה ואף לדיכוי התנגדות פוליטית בזירה הדיגיטלית (Roberts, 2019). במקרים רבים, המדינה מפעילה טכנולוגיות מעקב דיגיטלי שמאפשרות ניטור, כך שעצם קיומם של מנגנוני הפיקוח והחקיקה מגביל את חופש הביטוי וגורם לצנזורה עצמית בקרב המשתמשים (Lyon, 2017; Yilmaz et al., 2025).

לצד מנגנוני המעקב הפורמליים שמפעילים גופים מוסדיים, הזירות הדיגיטליות כוללות גם מנגנוני פיקוח ומעקב לא-פורמליים, המכונים "מעקב חברתי" (Social surveillance). מושג זה מתאר מקרים שבהם משתמשים ברשתות החברתיות מנטרים פרופילים, פוסטים, סטוריו, לייקים ותגובות של אחרים - עמיתים, חברים ואף זרים - במטרה לאסוף מידע, לעקוב אחר שינויים בזהות או בהתנהגות, ולהסיק מסקנות בנוגע לעמדות, רגשות או מערכות יחסים. כך, כאשר משתמשים מביעים עמדות החורגות מהקונצנזוס החברתי או הפוליטי, הם עלולים להיתקל בתגובות שליליות, כולל ביוש (שיימינג), השתקה ואף השלכות החורגות מהמרחב המקוון, כמו פיטורין. תהליכים אלה מאופיינים בניטור בין-עמיתים, קמפיינים ציבוריים וענישה כלפי מי שנתפסים כ"מפרי קונצנזוס" (Ng, 2020). דינמיקות כאלו מובילות לפיתוח תרבות של פחד, שבה עצם האיום בענישה עתידית - גם אם הוא לא ממומש בפועל - מספיק כדי לדחוף לצנזורה עצמית והימנעות מהבעת עמדה פומבית.

על פי הספרות המחקרית, תחושת הפיקוח והמעקב המתמיד, בין שהוא ממשי ובין שהוא מדומיין (Imagined surveillance),⁹ משפיעה עמוקות על דפוסי ההתנהגות של משתמשים במרחב הדיגיטלי (Kappeler, 2023; Rotolo, 2022). חוויית השימוש ברשתות החברתיות אינה מתמצה רק בחופש ביטוי, אלא מלווה בתחושת חשיפה מתמדת, המעוררת חרדה מהשלכות חברתיות, פוליטיות וכלכליות. כתוצאה מכך, משתמשים רבים - ובפרט חברי קבוצות מוחלשות, כגון מיעוטים אתניים - נוקטים אסטרטגיות של הימנעות מהבעת עמדות ביקורתיות, מחשש שייתקלו בתגובות שליליות, ביוש או פגיעה בתעסוקה.

היבטיו השונים של המעקב - המוסדיים והחברתיים - תורמים להיווצרות "אפקט מצנן" (chilling effect), כלומר לבחירתם של משתמשים לצמצם את חופש הביטוי שלהם מתוך חשש מפני סנקציות משפטיות או חברתיות, גם כאשר אין איום ישיר או מידי. במצבים אלו, משתמשים רבים מפתחים אסטרטגיות של שתקה, שומרים על חשיפה מצומצמת במרחב הדיגיטלי, מחזיקים בפרופילים פרטיים, ולעיתים אף נמנעים מהשתתפות פעילה בשיח המקוון (Kappeler, 2023; Rotolo, 2022).

גם הפלטפורמות הדיגיטליות עצמן ממלאות תפקיד מפתח ביצירת אקלים של השתקה. במערכות הסינון וההסרה האוטומטיות שמפעילות פלטפורמות ענק כמו



פייסבוק, אינסטגרם ו־X, מתקבלות החלטות הנוגעות לחשיפה והסרה לא רק בהקשר של תכנים בעייתיים, אלא גם בהתאם לשיקולים מסחריים ופוליטיים (Gillespie, 2018; Lyon, 2017). פעמים רבות, תכנים פוליטיים או כאלה הקשורים למחאה - במיוחד אם הם מגיעים מקבוצות מוחלשות - זוכים לדירוג נמוך, ל"שאדו־באן" (shadow banning)⁷, או לסיווג שגוי כתוכן פוגעני. מערכות הבינה המלאכותית המבצעות סינון אוטומטי עלולות להסיר תוכן לגיטימי ולפעול על פי כללים עמומים (Roberts, 2019; Tufekci, 2015).

הפלטפורמות נתונות ללחצים מצד ממשלות, גופים פוליטיים וארגונים בין־לאומיים לנהל את השיח הציבורי ולרסן תכנים העלולים לאיים על יציבות השלטון או להפר נורמות שונות. כך הופכות הרשתות למרחבים שבהם מתקיימים מאבקים מורכבים על גבולות חופש הביטוי, והאחריות מוטלת על תאגידים פרטיים, שמעצבים בפועל את המרחב הציבורי (Gillespie, 2018; Lyon, 2017). הסרת תוכן שאינו תואם את הנרטיב השליט - אם בידי אלגוריתמים ואם באמצעות לחץ שלטוני - מובילה לעיתים קרובות להדרה של קולות מסוימים מהמרחב הדיגיטלי. דינמיקות הצנזורה העצמית הללו קשורות קשר הדוק לספירת השתיקה, שאלה נעבור כעת.

תיאוריית ספירת השתיקה

תיאוריית ספירת השתיקה, אותה ניסחה ופרסמה במחצית שנות ה־70 הסוציולוגית הגרמנייה אליזבת נואלה־נוימן (Noelle-Neumann, 1974), מתמקדת בתהליכים המעצבים את דעת הקהל. התיאוריה, הנשענת על נקודת מבט פסיכולוגית־חברתית, גורסת כי אמצעי התקשורת ממלאים תפקיד מרכזי לא רק בשיקוף המציאות, אלא גם ביצירתה. מחקרה של נואלה־נוימן הדגישו את כוחם של אמצעי התקשורת לקבוע את האקלים הפוליטי, גם כשהוא אינו מבוסס על עובדות מוחשיות, ובכך להשפיע במידה רבה על תפיסות חברתיות (Noelle-Neumann, 1974, 1993).

התיאוריה מניחה כי פחד בסיסי מבדידות רעיונית, ובדידות בכלל, מנחה את התנהגותו של היחיד בפני החברה. אנשים שאינם שותפים לדעת הרוב כפי שהיא משתקפת בתקשורת עלולים לבחור בשתיקה כדי להימנע מבידוד חברתי. מנגד, מי שדעותיהם תואמות את דעת הרוב נוטים להביע אותן בפומבי בביטחון רב יותר. תהליך זה גורם למי שנמצאים במיעוט לחפש אישור חיצוני לדעותיהם, מה שלעיתים קרובות מוביל להסתגלות לדעות השולטות ולקונפורמיות חברתית. מכאן נובעת חשיבות קיומם של אמצעי תקשורת חופשיים ומגוונים, לצד פלטפורמות המאפשרות את חופש הביטוי (Noelle-Neumann, 1974, 1993).



נואלה-נוימן הסבירה כי דרך תקשורת ההמונים יחידים מסוגלים לזהות את הדעה הפופולרית, באמצעות חוש המכונה "כמו-סטטיסטי", מה שמאפשר להם להחליט אם לבטא את דעותיהם או לשתוק כדי להימנע מהזדהות עם עמדות מיעוט. שתיקה זו משמשת מנגנון הגנה עבור הפרט מפני הסביבה החברתית, אך במקביל יש לה מחיר חברתי. אנשים רבים עשויים לבחור בשתיקה כדי להימנע מהסיכון לבידוד חברתי הנובע מהתנגדות לדעת הרוב, מה שיוצר את ספירלת השתיקה (Noelle-Neumann, 1993).

בעידן הדיגיטלי, התפתחותם והתפשטותם של המדיה החדשים והרשתות החברתיות עוררו שאלות חדשות לגבי האפשרות להביע דעה בחופשיות בפלטפורמות אלו. מחקרים רבים בחנו את הקשר בין המדיה החדשים לתופעת ספירלת השתיקה, ובדקו אם פלטפורמות מקוונות מאפשרות חיזוק של דעות מיעוט או תומכות בשתיקה ובצנזורה עצמית (Chaudhry & Gruz, 2020; Weeks et al., 2024). ממצאי מחקרים שונים מצביעים על כך שגם בפלטפורמות דיגיטליות, כמו פייסבוק וטוויטר, ניכרת תופעת ספירלת השתיקה, ואנשים נוטים לא להביע דעות שונות מאלו של חבריהם או של הקהל הרחב ברשתות, מחשש לבידוד או לתגובה שלילית (Hampton et al., 2014). מחקר נוסף בדק כיצד פלטפורמת טוויטר יכולה לשמש מרחב ציבורי שבו אנשים הנחשבים מובילי דעת קהל, כמו עיתונאים, דנים בנושאים שנויים במחלוקת (Lee & Kim, 2014). הממצאים הראו שעיתונאים נוטים להימנע מלהביע בטוויטר דעות שונות מדעת הרוב. לפיכך, המחקר טען כי בהקשרים של מדיה חדשים יש לציבור ככל הנראה השפעה ניכרת על התבטאויות פומביות, בהינתן שרשתות חברתיות מאפשרות לרוב תגובה מיידית ופומבית לפרסומים.

בהקשר זה, תיאוריית ספירלת השתיקה עשויה לשפוך אור על הפער בין הפוטנציאל הגלום בפלטפורמות הדיגיטליות להרחבת השיח הציבורי לבין צנזורה עצמית ושתיקה בנוגע לדעות הנתפסות כמייצגות מיעוט. המחקר הנוכחי בוחן את רכיביה של ספירלת השתיקה בקרב ערבים במרחב הדיגיטלי על רקע מלחמה. חשוב להדגיש את משמעותו של ההקשר הספציפי ליישום התיאוריה: מלחמות וקונפליקטים פוליטיים מגבירים את תחושת הפילוג והלחץ החברתי, מאיצים את פעולתה של הספירלה, ומעצימים את הפחד מבידוד חברתי. כל אלה הם אתגרים ניכרים בפני חופש הביטוי. נוסף על כך, בזמן מלחמה התקשורת נוטה לפעול בהתאם לאינטרסים של הצבא ומערכת הביטחון (שומפלבי ואח', 2024). כמו כן, יש להביא בחשבון את השפעת המדיה החדשים על דינמיקת הזהות והשייכות החברתית והלאומית בקרב קבוצות אתניות ולאומיות שונות.



שאלות החקר והשערות החקר

מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון את דפוסי השימוש ברשתות החברתיות בקרב החברה הערבית בישראל בצל מלחמת השבעה באוקטובר, תוך התייחסות לתיאוריית ספירלת השתיקה, פיקוח ומעקב ברשת והשפעת התיקון לחוק המאבק בטרור. לפיכך, המחקר מבקש לענות על השאלות הבאות:

1. כיצד השפיעה מלחמת השבעה באוקטובר על דפוסי השימוש ברשתות החברתיות בקרב החברה הערבית בישראל?
 2. האם שינויים בפעילות ברשתות החברתיות מאז תחילת המלחמה כוללים אימוץ דפוסי התנהגות המבטאים זהירות, כגון שינוי בהגדרות פרטיות, הגבלת תפוצה, ביטול אפשרות התגובה והימנעות מתגובות?
 3. מה הם הגורמים המובילים להימנעות מהבעת דעות פוליטיות וחברתיות ברשתות החברתיות בזמן מלחמה?
 4. כיצד תיאוריית ספירלת השתיקה באה לידי ביטוי במרחב הדיגיטלי של החברה הערבית בזמן מלחמה?
 5. כיצד השפיע התיקון לחוק המאבק בטרור על דפוסי צריכת המדיה בקרב החברה הערבית?
- התשובות לשאלות אלו יספקו הבנה מעמיקה של ההתנהלות הדיגיטלית בקרב משיבים מהחברה הערבית, תוך התייחסות לגורמים חברתיים, פוליטיים וחוקתיים המשפיעים על חופש הביטוי ברשתות החברתיות.

השערות החקר

השערה 1: במהלך המלחמה, השימוש ברשתות החברתיות בקרב החברה הערבית בישראל יצטמצם בהשוואה לשימוש לפני המלחמה. על בסיס מחקרים קודמים (אבו-קשק וסולומוביץ', 2024; Rotolo, 2022; de Vries & Majlaton, 2021), ניתן לשער כי מגמה זו תבלוט בקרב נשים, אשר יימנעו יותר מגברים משימוש ברשתות.

השערה 2: יימצא קשר בין דיווח על שינויים בפעילות ברשתות החברתיות מאז תחילת המלחמה ובין התנהגות ברשתות החברתיות, כגון שינוי הגדרות פרטיות, נעילת הפרופיל, הגבלת התפוצה, ביטול אפשרות התגובה והימנעות מתגובות. בהתאם למחקרים קודמים, תחושת פיקוח ומעקב - אם ממשי ואם מדומיין - צפויה להוביל לרמות שונות של זהירות ושינויים בהתנהגות בכל הקשור לניהול הנוכחות הדיגיטלית.



זהירות זו באה לידי ביטוי בהגבלת חשיפה, שינוי הגדרות פרטיות והתנהלות זהירה ברשת (Duffy & Chan, 2019; Kappeler, 2023; Rotolo, 2022).

השערה 3: הגורמים המובילים להימנעות מהבעת דעות ברשתות החברתיות בזמן מלחמה כוללים חשש מסנקציות משפטיות. כמו כן, ובהתאם לתיאוריית ספירלת השתיקה (Noelle-Neumann, 1974, 1993), החששות של המשתתפים מהבעת דעה ינבעו גם מחשש מבדידות חברתית והשלכות חברתיות.

השערה 4: ימצאו הבדלים בין גברים לנשים באשר להימנעות מהבעת דעות ברשתות החברתיות, כאשר נשים יימנעו במידה רבה יותר מהבעת דעה, מתוך חשש מפני מעצר, הליכים משפטיים, ביוש או רדיפה פוליטית. זאת בהתאם לממצאי מחקרים קודמים (de Vries & Majlaton, 2021; 2024).

השערה 5: מודעות לחוק המאבק בטרור תשפיע על השיקולים בצריכת תוכן.

שיטת החקר

המחקר נערך בשיטה כמותית. הנתונים נאספו באמצעות שאלון מקוון, שהופץ בשיטת "כדור שלג" (Snowball sampling) - הנשאלים הראשוניים מפנים למשתתפים פוטנציאליים נוספים, מה שמאפשר להגיע למדגם רחב ומגוון. שיטה זו מתאימה במיוחד למחקרים הממוקדים באוכלוסיות שקשה להגיע אליהן באמצעים רגילים (Biernacki & Waldorf, 1981). בהקשר של גיוס המשתתפים יש לציין כי איסוף הנתונים נעשה בזמן המלחמה, ורבים הביעו חשש לגבי מילוי השאלון בשל רגישות הנושא בתקופה זו. תגובות אלו היוו אתגר נוסף באיסוף הנתונים.

השאלון הופץ ברשתות החברתיות שבעה חודשים לאחר תחילת המלחמה, והיה זמין למשך שבועיים, מאמצע חודש מאי 2024 ועד סופו. הוא הורכב משלושה חלקים. **החלק הראשון התמקד בנתונים דמוגרפיים** וכלל שאלות בסיסיות על גיל, מגדר, מצב משפחתי, עיסוק ואזור מגורים. נתונים אלה מאפשרים הבנה של מאפייני המדגם ובחינה של השפעתם על המשתנים הנחקרים. החלק השני של השאלון בחן את היקף השימוש באינטרנט וברשתות החברתיות - הנבדקים התבקשו לדווח על מספר השעות הממוצע ביום שהם מקדישים לגלישה באינטרנט וברשתות החברתיות, כאשר האפשרויות נעו בין "לא משתמש כלל" ועד "יותר משמונה שעות ביום". נוסף על כך, הם התבקשו לדרג את תדירות השימוש בכל אחת מהרשתות החברתיות המרכזיות - וואטסאפ, אינסטגרם, פייסבוק, טיקטוק, טלגרם ו-X - על סולם של חמש דרגות, מ"כלל לא משתמש" ועד "במידה רבה מאוד".

החלק האחרון של השאלון התמקד במאפייני השימוש ברשתות החברתיות בתקופת המלחמה ובחששות הנלווים אליו. נבדקו בו שינויים בפעילות המשתמשים מאז 7 באוקטובר 2023, כולל היקף הפעילות, תדירות פרסום התכנים ושינויים בהגדרות הפרטיות בחשבונות האישיים, כגון נעילת פרופיל או הגבלת התפוצה לקבוצות מסוימות. בחלק זה נכללה גם שאלה פתוחה שאפשרה למשתתפים לציין פרטים נוספים על השינויים שחלו בפעילותם ברשתות החברתיות במהלך המלחמה.

השאלון בחן גם את רמת החשש של המשתתפים מהבעת דעה ברשתות החברתיות, בהתבסס על מגוון סיבות אפשריות לחשש זה, ובהן: מעצר, הליכים משפטיים, פגיעה תעסוקתית, קריאה לחרם, ביוש, פגיעה בשם הטוב או בשמה של המשפחה, פגיעה בלימודים (כגון הרחקה או השעיה), בדידות, רדיפה פוליטית, ריחוק חברתי ודאגת בני המשפחה. כמו כן נבדקה הימנעות מתגובות לפוסטים הקשורים למלחמה, סימון לייקים או שיתופים שלהם, וכן מידת ההימנעות מהבעת דעה בקבוצות מעורבות של יהודים וערבים. להערכת החששות הללו נעשה שימוש במדדי ליקרט (סולם של 1 עד 5). לצד זה נבדקה המודעות לחוק המאבק בטרור ומידת השפעתו על שיקולי המשתתפים בצריכת תוכן ברשתות החברתיות. השאלון כולו הועבר בשפה הערבית.

אוכלוסיית המחקר

במחקר השתתפו 150 משיבים, מתוכם כ-54% נשים וכ-45% גברים; במקרה אחד לא צוין מגדר המשיבה. גיל המשתתפים נע בין 18 ל-63. כמחציתם היו נשואים (כ-51%), כמחציתם רווקים (כ-45%), והיתר גרושים או אלמנים (כ-4%). רוב המשיבים היו שכירים (כ-45%), שיעור גבוה מהם היו סטודנטים (כ-35%), מיעוטם עצמאים (כ-15%) והיתר לא עובדים או פנסיונרים (כ-5%). רוב המשתתפים היו מאזור הצפון והמשולש (60%), רבע מהם מהנגב (כ-25%), והיתר מירושלים (כ-11%) ומערים מעורבות (כ-4%).

ניתוח הנתונים

הנתונים שנאספו במחקר הוזנו לתוכנת SPSS (Version 29.0.1.0) ונותחו באמצעותה. הניתוחים כללו מבחני t לשני מדגמים בלתי תלויים (Independent t -test), ניתוח שונות חד-כיווני (One way ANOVA) ומבחני χ^2 בריבוע לא-יתלות (Chi-square for Independence).



ממצאים

בפרק זה יוצגו הממצאים שנאספו במחקר. תחילה תוצג תדירות השימוש באינטרנט וברשתות החברתיות, תוך התמקדות במאפייני השימוש המרכזיים שזוהו בקרב אוכלוסיית המחקר. בהמשך יובאו ממצאי המחקר בהתייחס לשאלות שפורטו לעיל.

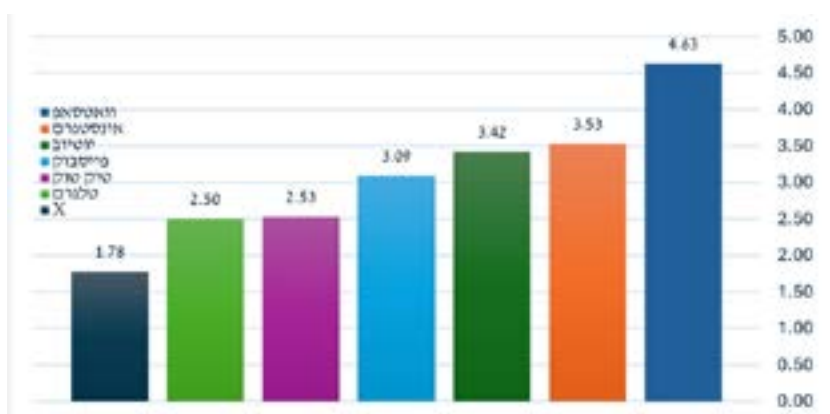
תדירות השימוש באינטרנט וברשתות החברתיות ומאפייניו

זמן גלישה ביממה: שאלה זו בחנה את מספר השעות ביממה שמבלים המשיבים בגלישה באינטרנט וברשתות החברתיות. 30.7% דיווחו כי הם גולשים עד שתיים ביום בממוצע, 28% דיווחו על 2-4 שעות גלישה, 22% - 4-6 שעות, 12% - 6-8 שעות, ו-7.3% דיווחו שהם גולשים יותר מ-8 שעות ביום.

על מנת לבדוק אם קיים קשר בין המצב המשפחתי למספר שעות הגלישה הממוצע ביום, נערך מבחן חי בריבוע לאייתלות. נמצא קשר מובהק: טווחי שעות הגלישה השכיחים בקרב הרווקים היו 2-6 שעות ביום, ואילו בקרב הנשואים מספר שעות הגלישה השכיח היה עד שתיים ביום.

בבחינת **תדירות השימוש ברשתות חברתיות** התבקשו המשיבים לדרג את תדירות השימוש שלהם באפליקציות וברשתות שונות מ-1 עד 5, כש-1 פירושו שאינם משתמשים כלל, ו-5 - משתמשים במידה רבה מאוד. נמצא כי האפליקציה הפופולרית ביותר היא וואטסאפ, אחריה אינסטגרם, פייסבוק ויוטיוב, ולאחר מכן טיקטוק וטלגרם. תדירות השימוש הנמוכה ביותר הייתה ברשת X.

תרשים 1: תדירות השימוש ברשתות חברתיות



על מנת לבדוק אם יש הבדל בין גברים לנשים בתדירות השימוש ברשתות חברתיות נערכו מבחני t לשני מדגמים בלתי תלויים. נמצאו הבדלים מובהקים ביחס לוואטסאפ ולפייסבוק: גברים משתמשים בשתי פלטפורמות אלה יותר מנשים. ביחס ליתר הרשתות החברתיות לא נמצאו הבדלים בתדירות השימוש.

טבלה 1: הבדלים בתדירות השימוש ברשתות חברתיות על פי מחדר

פלטפורמה	מחדר	n	M	SD	t
וואטסאפ	גברים	68	4.75	500.	
	נשים	81	4.52	960.	$t(147)=1.88, p=.031$
אינסטגרם	גברים	68	3.35	1.39	
	נשים	81	3.68	1.43	$t(147)=-1.40, p=.162$
פייסבוק	גברים	68	3.49	1.19	
	נשים	81	2.74	1.29	$t(147)=3.63, p<.001$
יוטיוב	גברים	68	3.49	1.00	
	נשים	81	3.40	1.10	$t(147)=0.52, p=.605$
טיקטוק	גברים	68	2.53	1.56	
	נשים	81	2.54	1.43	$t(147)=-0.06, p=.955$
טלגרם	גברים	68	2.63	1.21	
	נשים	81	2.38	1.29	$t(147)=1.21, p=.228$
X	גברים	68	1.90	1.12	
	נשים	81	1.69	1.00	$t(147)=1.19, p=.238$

השפעת מלחמת העבודה באוקטובר על דפוסי השימוש ברשתות החברתיות בקרב החברה הערבית בישראל

חלק זה של הממצאים מציג את הדיווח העצמי של המשיבים מהחברה הערבית לגבי שינויים בפעילותם ברשתות החברתיות בעקבות אירועי השבעה באוקטובר.

הנבדקים במחקר נשאלו אם חל שינוי בפעילות שלהם ברשתות החברתיות מאז 7 באוקטובר 2023. כמעט 70% דיווחו שפעילותם ברשתות השתנתה מאז תחילת המלחמה, לעומת 30% שדיווחו שלא היה שינוי.



על מנת לבדוק אם קיים קשר בין המגדר לשינוי בפעילות ברשתות החברתיות, נערך מבחן חי בריבוע לאי־תלות. 58.8% מהגברים דיווחו על שינוי, לעומת 76.5% מהנשים. זהו הבדל מובהק מבחינה סטטיסטית.

טבלה 2: התפלגות השינוי בפעילות ברשתות החברתיות על פי מגדר

שינוי בפעילות		גברים	נשים	χ^2
לא	n	28	19	
	%	41.2%	23.5%	
כן	n	40	62	
	%	58.8%	76.5%	$\chi^2(1)=5.37, p=.020$

ממצאים אלו מאששים את ההשערה שלפיה חל שינוי בפעילות ברשתות החברתיות בתקופת המלחמה, כאשר מגמה זו בולטת במיוחד בקרב נשים.

במסגרת המחקר נאספו תגובות המשתתפים לשאלה פתוחה (שאלת רשות), שהתמקדה בשינויים שחלו בפעילותם ברשתות החברתיות מאז תחילת המלחמה. התשובות שסופקו שופכות אור על הנתונים הכמותיים ומציעות סיבות אפשריות לשינויים בהתנהגות ברשתות החברתיות.

תחושת פגיעה בחופש הביטוי וזהירות מוגברת: חלק גדול מהמשתתפים ציינו כי הם נעשו זהירים יותר בהתנהלותם ברשתות החברתיות, והתייחסו לפגיעה בחופש הביטוי. תשובותיהם ביטאו את הצורך להיזהר מאוד בכל פעולה או מילה ברשתות החברתיות. לדוגמה, אחד המשתתפים כתב: "המצב השתנה מאז תחילת המלחמה, נהייתי זהיר יותר ואני לא עושה לייקים. צופה בשקט ולא מפרסם על המלחמה". משתתפת אחרת ציינה: "אני לא יכולה לפרסם או לדבר בחופשיות [...] פעם היה יותר חופש ביטוי [ברשתות החברתיות]".

הימנעות מפרסום וסגירת חשבונות: חלק מהמשתתפים דיווחו על שינוי דרמטי בהתנהגותם ברשתות החברתיות: "מאז תחילת המלחמה הפסקתי לשתף, לפרסם או ליצור קשר ברשתות החברתיות"; "לא משתף פוסטים [...] מאוד זהיר בתגובות"; "אני נמנע מפרסום כדי להימנע מפרשנות מוטעית של חלק מהמילים בשפה הערבית". המשתתפים הדגישו את תחושת הדאגה והאחריות כלפי כל פעולה ברשת: "יש תחושה של דאגה וזהירות, שכל תנועה או מילה נחשבות נגדך"; "עכשיו אני מרגישה יותר



אחריות בהקשר של פרסום חדשות והשקפות ודעות שונות. כמו כן אני נמנעת מפרסום אירועים שמחים או שיתוף חוויות מחיי היום־יום". היו כמה תשובות שהעידו על סגירת חשבונות או הפסקת פעילות ברשתות החברתיות. למשל, משיבה אחת סיפרה: "הפסקתי לעקוב אחרי אתרי חדשות רבים וסגרתי את חשבון האינסטגרם שלי".

צריכת חדשות מוגברת ברשתות החברתיות ומעבר לפלטפורמות חלופיות: משתתפים רבים דיווחו על עלייה בזמן השימוש שלהם ברשתות החברתיות לשם מעקב אחר חדשות ועדכונים במהלך המלחמה, לצד מעבר לפלטפורמות חלופיות, שלא השתמשו בהן לפני כן, במטרה לקבל מידע עדכני יותר. אחד המשתתפים ציין: "התחלתי להשתמש בטלגרם כדי לקבל חדשות". משיבים נוספים דיווחו: "מאז תחילת המלחמה שמעתי את החדשות והתעדכנתי לגבי מה שקורה רק דרך הרשתות החברתיות"; "לאורך כל המלחמה היה מעקב מוגבר ויותר זמן מסך".

פחד מהשלכות משפטיות וביטחוניות עלה גם הוא מן התשובות: "אין חופש ביטוי, יש סיכוי שיטילו עליך מאסר או קנסות". החשש מוויכוחים פוליטיים ושימוש מוגבר בפלטפורמות חלופיות ניכרו גם הם בתגובות: "נוהרת לא להיכנס לפלטפורמות או לוויכוחים ברשת הקשורים לפוליטיקה".

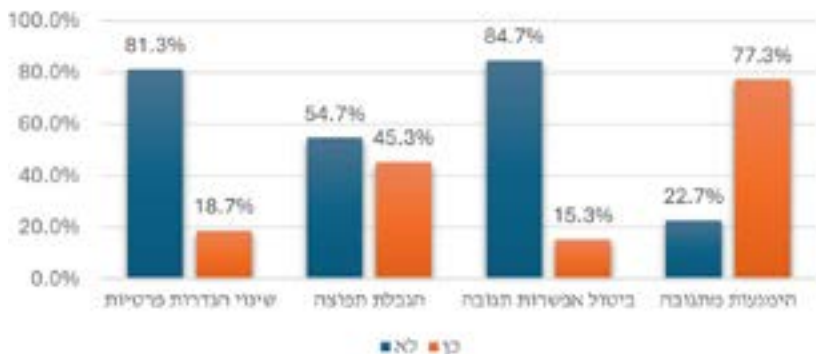
שינוי בקשרים החברתיים: מספר קטן של משיבים דיווחו על הסרת חברים יהודים או אי־הוספה שלהם: "מחקתי את כל חבריי מהחברה היהודית ומפרסמת כל פוסט בזירות"; "מאז תחילת המלחמה לא הוספתי חברים יהודים אצלי ברשתות החברתיות".

בשאלה המתייחסת לפרסום תכנים במהלך המלחמה נמצא כי 53.3% מהמשתתפים לא פרסמו תכנים כלל, כמעט 23% פרסמו לעיתים רחוקות, ו־16% צמצמו את תדירות הפרסום. לעומת זאת, 8% מהמשיבים דיווחו שפרסמו תכנים כרגיל במהלך המלחמה. כאשר נשאלו על השתתפותם ברשתות החברתיות **בחודשיים הראשונים של המלחמה**, 77.3% מהמשיבים דיווחו על הימנעות מתגובות על פוסטים הקשורים למלחמה, סימוני לייק או שיתוף שלהם.

שאלות נוספות במחקר התייחסו **לדפוסי ההתנהגות ברשתות החברתיות במהלך המלחמה**. נמצא כי 77.3% מהמשתתפים דיווחו על הימנעות מתגובות, וכמחציתם (45.3%) דיווחו שהגבילו את התפוצה לקבוצה ספציפית. 18.7% שינו את הגדרות הפרטיות בחשבון האישי ברשתות החברתיות (למשל נעילת פרופיל כך שזרים לא יוכלו לצפות בו), ורק 15.3% ביטלו את אפשרות התגובה.

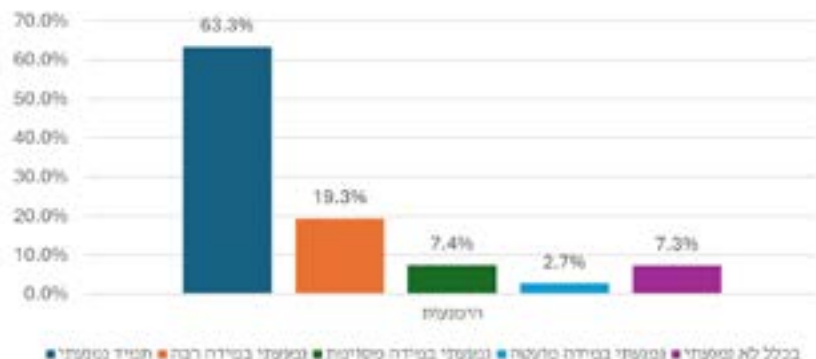


תרשים 2: שינוי דפוסי התנהגות ברשתות החברתיות בעקבות המלחמה



כמו כן, המשיבים התבקשו להעריך באיזו מידה נמנעו מלהביע את דעתם בקבוצות מעורבות של יהודים וערבים ברשתות החברתיות, למשל קבוצות וואטסאפ, מאז תחילת המלחמה. נמצא כי רוב המשתתפים (63.3%) דיווחו שתמיד נמנעו מהבעת דעה, ו-19.3% נמנעו במידה רבה. כלומר, מעל 80% נמנעו מהבעת דעה בקבוצות מעורבות. רק 7.3% לא נמנעו בכלל, ו-10.1% נמנעו במידה מסוימת או מועטה.

תרשים 3: הימנעות מהבעת דעה בקבוצות מעורבות



לסיכום, ניתן לראות כי ההשערה הראשונה אוששה. הממצאים מראים שרוב המשיבים דיווחו על שינוי בהתנהגותם ברשתות החברתיות בעקבות המלחמה, אשר התבטא בעיקר בהימנעות מתגובה, שיתוף או הבעת דעה בנושאים הקשורים למלחמה.



קשרים בין שינויים בפעילות ברשתות החברתיות מאז תחילת המלחמה ובין התנהגות זהירה

כדי לבדוק את הקשר בין שינויים בפעילות ברשתות החברתיות לבין דפוסי התנהגות מגבילים, נערכו ארבעה מבחני חי בריבוע לא-תלות. נמצא קשר מובהק בין דיווח על שינוי בפעילות ברשתות החברתיות לבין חלק מדפוסי ההתנהגות הזהירים והמגבילים. כך, נמצא קשר מובהק בין שינוי בפעילות ובין שינוי בהגדרות הפרטיות וגם הגבלת התפוצה: יותר מ־50% מהמשתתפים שענו שחל שינוי הגבילו את התפוצה, וכרבע מהם שינו את הגדרות הפרטיות. לעומת זאת, לא נמצא קשר מובהק בין שינוי בפעילות ובין ביטול אפשרות התגובה או הימנעות מתגובות.

טבלה 4: התפלגות דפוסי ההתנהגות ברשת לפי דיווחי המשיבים על שינויים בפעילות מאז תחילת המלחמה

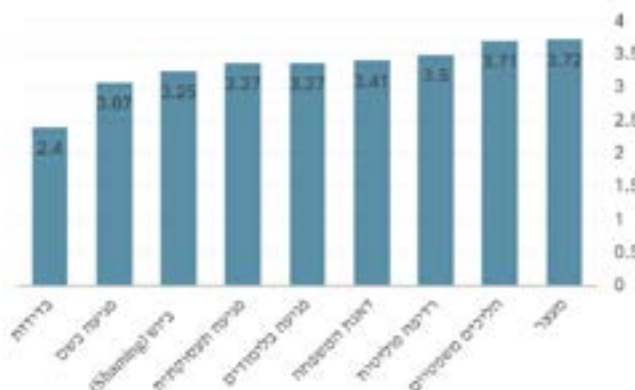
דפוס ההתנהגות ברשת	כן/לא	אין שינוי	יש שינוי	χ^2
שינוי הגדרות פרטיות	לא	n	46	76
		%	97.9%	73.8%
	כן	n	1	27
		%	2.1%	26.2%
				$\chi^2(1)=12.33, p<.001$
הגבלת תפוצה	לא	n	34	48
		%	72.3%	46.6%
	כן	n	13	55
		%	27.7%	53.4%
				$\chi^2(1)=8.63, p=.003$
ביטול אפשרות התגובה	לא	n	40	87
		%	85.1%	84.5%
	כן	n	7	16
		%	14.9%	15.5%
				$\chi^2(1)=0.10, p=.920$
הימנעות מתגובה	לא	n	15	19
		%	31.9%	18.4%
	כן	n	32	84
		%	68.1%	81.6%
				$\chi^2(1)=3.34, p=.068$

הממצאים מצביעים על כך שההשערה השנייה אוששה חלקית, שכן נמצאו קשרים מובהקים בחלק מההיבטים שנבדקו - בעיקר הגבלת התפוצה ושינוי הגדרות הפרטיות - אך לא בכולם. התוצאות מראות כי המשתתפים נהגו בזהירות, שהתבטאה בשינויים אקטיביים בגבולות החשיפה, תופעה שניתן לראות בה ביטוי לצנזורה עצמית. מצב זה משקף נוכחות דיגיטלית תחת מגבלות - המשתתפים עדיין נוכחים ברשת, אך מצמצמים את החשיפה למעגלים סגורים. לעומת זאת, היעדר קשר מובהק לביטול אפשרות התגובה ולהימנעות מתגובות עשוי לנבוע מכך שמלכתחילה חששו ונמנעו מהבעת דעות ועמדות, ולכן לא ראו צורך לנקוט צעדים נוספים כגון ביטול אפשרות התגובה.

הגורמים המובילים להימנעות מהבעת דעות פוליטיות וחברתיות ברשתות החברתיות בזמן מלחמה

המשיבים התבקשו לדרג את הסיבות לחששותיהם על סולם מ'1 עד 5 (1 פירושו "אין חשש כלל" ו-5 פירושו "חושש במידה רבה מאוד"). הסיבות לחששות שנבדקו כללו: מעצר, הליכים משפטיים, פגיעה בתעסוקה או קריאה לחרם תעסוקתי, ביוש (שיימינג), פגיעה בשם או בשמה של המשפחה, פגיעה בלימודים (השעיה או הרחקה), בדידות וריחוק חברתי, רדיפה פוליטית ודאגה של בני המשפחה. נמצא כי האפשרויות של מעצר, הליכים משפטיים ורדיפה פוליטית מעוררות חשש במידה הגבוהה ביותר בקרב המשיבים (3.72, 3.71 ו-3.5 בהתאמה), והאפשרות לסבול מבדידות מעוררת חשש במידה הנמוכה ביותר (2.4). ממצאים אלו מלמדים כי ההשערה השלישית אוששה בחלקה: אף שקיים חשש ניכר ממעצר ומהליכים משפטיים, החשש מבדידות חברתית לא היה גורם מרכזי להימנעות מהבעת דעה, בניגוד להסבר על פי תיאוריית ספירלת השתיקה.

תרשים 4: סיבות לחשש מהבעת דעה ברשתות החברתיות





הבדלים בין גברים לנשים בקשר להיחשבות מהבעת דעות

על מנת לבדוק אם קיים הבדל בין גברים לנשים מבחינת הסיבות לחשש להביע דעה ברשתות חברתיות, נערכו מבחני t לשני מדגמים בלתי תלויים. נמצאו הבדלים מובהקים בחששות שנגעו למעצר, הליכים משפטיים, שיימינג ורדיפה פוליטית - כל אלה היו גבוהים יותר בקרב נשים מאשר בקרב גברים (ראו טבלה 6).

טבלה 6: הבדלים בסיבות לחשש להביע דעה ברשתות חברתיות, על פי מגדר

סיבה	מגדר	n	M	SD	t
מעצר	גברים	68	3.35	1.40	
	נשים	81	3.89	1.32	$t(147)=-2.40, p=.018$
הליכים משפטיים	גברים	68	3.34	1.36	
	נשים	81	3.86	1.31	$t(147)=-2.40, p=.018$
פגיעה תעסוקתית	גברים	68	3.18	1.45	
	נשים	81	3.54	1.41	$t(147)=-1.56, p=.121$
ביוש	גברים	68	2.97	1.52	
	נשים	81	3.48	1.47	$t(147)=-2.09, p=.039$
פגיעה בשם	גברים	68	2.88	1.47	
	נשים	81	3.23	1.48	$t(147)=-1.45, p=.149$
פגיעה בלימודים	גברים	16	4.00	1.51	
	נשים	36	3.89	1.41	$t(50)=0.26, p=.798$
בדידות	גברים	68	2.31	1.49	
	נשים	81	2.62	1.65	$t(147)=-1.19, p=.236$
רדיפה פוליטית	גברים	68	3.24	1.39	
	נשים	81	3.70	1.35	$t(147)=-2.08, p=.039$
דאגת המשפחה	גברים	68	3.22	1.50	
	נשים	81	3.59	1.41	$t(147)=-1.55, p=.122$

ממצאים אלו מאששים את ההשערה הרביעית, כי נשים נוטות להימנע מהבעת דעות ברשתות החברתיות בשל חששות אלו.

חוק המאבק בטרור ושיקולים בצריכת תוכן ברשתות החברתיות

במחקר נבדקה גם השפעתו של התיקון לחוק המאבק בטרור על השיקולים בצריכת תוכן ברשתות החברתיות. שתי שאלות התייחסו לחוק: האם המשיבים שמעו על החוק, ואם כן, האם הוא השפיע על השיקולים שלהם בצריכת תוכן. יותר ממחצית (56%) דיווחו ששמעו על חוק המאבק בטרור, וכ-44% לא שמעו עליו. מבין מי ששמעו על החוק, הרוב (70.2%) דיווחו שהוא השפיע על שיקוליהם בצריכת תוכן.

על מנת לבדוק אם קיים קשר בין השינויים בפעילות ברשתות החברתיות מאז פרוץ המלחמה ובין השפעת החוק על שיקולים בצריכת תוכן, נערכו שני מבחני חי בריבוע לא-יתלות. נמצא קשר מובהק בין השפעת החוק על שיקולים בצריכת תוכן לבין דיווח על שינוי בהתנהגות ברשת. **בקרב אלה שדיווחו כי החוק השפיע על שיקוליהם, 77% ציינו כי חל שינוי בהתנהגותם, לעומת כ-50% אשר שינו את התנהגותם בקרב מי שדיווחו שהחוק לא השפיע על שיקוליהם.**

טבלה 7: התפלגות דפוסי ההתנהגות ברשת על פי מודעות המשיבים לחוק המאבק בטרור ושינויים בפעילותם מאז תחילת המלחמה

χ^2	יש שינוי	אין שינוי		מודעות לחוק	
	14	11	n	לא	השפעת החוק על שיקולים בצריכת תוכן
	23.0%	47.8%	%		
	47	12	n	כן	
$\chi^2(1)=4.94, p=.026$	77.0%	52.2%	%		

ממצאים אלו מאששים את ההשערה החמישית, כי מודעות לחוק המאבק בטרור תשפיע על השיקולים בצריכת תוכן.

דיון ומסקנות

המחקר בחן את דפוסי השימוש ברשתות החברתיות בקרב החברה הערבית בישראל בזמן מלחמת השבעה באוקטובר. במסגרת הסקירה שניתנה, הושם דגש על מנגנוני המעקב הדיגיטליים הפועלים במרחב המקוון ועל הרלוונטיות של תיאוריית ספירת השתיקה להבנת ההימנעות מהבעת דעה ברשתות החברתיות. אף שהרשתות



החברתיות מאפשרות לאזרחים לבטא עמדות פוליטיות, בפועל משתמשים רבים נמנעים מכך (Shen & Liang, 2015). אחד ההסברים לתופעה זו נעוץ בתיאוריית ספירלת השתיקה, לפיה אנשים חוששים מבידוד חברתי, ולכן בוחנים את האקלים הציבורי ואת הדעה החברתית המקובלת באמצעות חוש המכונה "כמו-סטטיסטי". הדבר מאפשר להם להעריך את מידת ההתאמה של דעותיהם לסביבה ולהחליט אם לבטא אותן או לבחור בשתיקה, כדי להימנע מהזדהות עם עמדות מיעוט. שתיקה זו משמשת מנגנון הגנה עבור הפרט מפני הסביבה החברתית, אך במקביל יש לה מחיר חברתי (Noelle-Neumann, 1993).

ואולם, לצד הסברים פסיכו-חברתיים אלה, חשוב להדגיש את תפקידם של מנגנוני הפיקוח והשליטה הפוליטיים, החברתיים והכלכליים המעצבים את המרחב הדיגיטלי. הפלטפורמות במרחב זה אינן ניטרליות, אלא משקפות את יחסי הכוח שמחוץ להן, ומופעלים בהן אמצעי מעקב גלויים וסמויים, אשר משפיעים על התנהגות הגולשים ומעצבים את גבולות השיח (Gillespie, 2018; Lyon, 2017; Yilmaz et al., 2025).

ממצאי המחקר מראים כי יותר מ-70% מהמשיבים דיווחו על שינוי בדפוסי השימוש שלהם ברשתות החברתיות מאז פרוץ המלחמה; יותר מ-70% מהם נמנעו מסימוני לייקים, הבעת דעות או פרסום תגובות בפוסטים הקשורים למלחמה. הימנעות רוב המשתתפים מפעולה גלויה ברשתות החברתיות - כמו תגובה, שיתוף או סימון לייק - עשויה להעיד על אימוץ נרחב של צנזורה עצמית (Self-censorship), המוגדרת בספרות כבחירה מודעת להימנע מהבעת עמדה או מפעולה תקשורתית לא מתוך חוסר עניין או הסכמה, אלא מתוך שיקול הנוגע לסיכון כלשהו (Bar-Tal, 2017; Kligler-Vilenchik, 2021). גם פעולה זעירה לכאורה, כמו סימון לייק, נתפסת כבעלת משקל ציבורי, מה שמגביר את הצנזורה העצמית, שכן כאשר המשתמש רואה במרחב הדיגיטלי מרחב מפוקח או רווי סנקציות, מתגבשת אסטרטגיה של שתיקה, המבוססת על צמצום חשיפה ואף הימנעות מהשתתפות דיגיטלית. ממצאים נוספים מחזקים טענה זו: כ-45.3% מהמשיבים דיווחו על הגבלת התפוצה.

ממצאי המחקר מעידים כי גם החקיקה ממלאת תפקיד בעיצוב ההתנהגות במרחב הדיגיטלי. כך, רוב המשיבים שהיו מודעים לתיקון לחוק המאבק בטרור (סעיף העוסק בצריכת פרסומי טרור) דיווחו כי החוק השפיע על שיקוליהם בצריכת תכנים ברשת. מעבר לכך, החשש מהשלכות משפטיות - כגון מעצרים או הליכים משפטיים - היה הגורם המרכזי להימנעות מהבעת דעה ברשתות החברתיות. ממצאים אלו משקפים את פעולתו של "האפקט המצנן" (chilling effect) - שינוי דפוסי הצריכה וההתנהגות של משתמשים ברשת מתוך תחושת איום משפטי ומוסדי. דינמיקה זו מראה כיצד



מתעצבים גבולות חופש הביטוי בעידן דיגיטלי, תוך פוטנציאל ממשי לפגיעה בזכויות אזרח בסיסיות, ובהן חופש הביטוי וחופש המידע.

עדויות המשתתפים ממחישות היטב תופעה זו: "אין חופש ביטוי. יש סיכוי שיטילו עליך מאסר או קנסות"; "[...] כל תנועה או מילה נחשבות נגדך"; "אני נמנע מפרסום כדי להימנע מפרשנות מוטעית של חלק מהמילים בשפה הערבית". המשתתפים הביעו גם חשש מפני רדיפה פוליטית ומפני פגיעה בלימודים או בתעסוקה. כאן חשוב לציין כי זמן קצר לאחר תחילת המלחמה הצהירו מוסדות אקדמיים על מדיניות של אפס סובלנות כלפי תמיכה בטרור. בזמן שחלף מאז נודע על כמה וכמה מקרים שנעשו ויראליים ברשת ונצרכו בתודעה, של רדיפת אזרחים שפרסמו פוסטים או תמונות שהתפרשו כהסתה, כשלעיתים הפרסומים הועלו לרשתות שנים לפני המלחמה (אפרת, 2023א, 2023ב). אותם אזרחים הושעו מעבודתם או לימודיהם וספגו ביוש ברשתות החברתיות.

ממצאים אלה משקפים את עוצמתו של הפיקוח החברתי והמוסדי על חופש הביטוי במרחב הדיגיטלי. מקרים ידועים של פרסומים שפורשו כהסתה והובילו לסנקציות חמורות יוצרים אפקט מצנן רחב היקף, שבו עצם הפוטנציאל לענישה מספק כדי לדכא הבעת עמדות ומחזק את תחושת המעקב. המשתמש מווסת את התנהגותו הדיגיטלית מתוך הנחה שהוא נתון למעקב, גם אם אין פיקוח ישיר או מידי. בקרב ערבים, תחושת פיקוח זו מועצמת נוכח יחסי הכוח החברתיים והפוליטיים, ומתפקדת כמנגנון של השתקה עצמית, שמביא אותם לצמצום גבולותיו של חופש הביטוי האישי. לעומת זאת, נמצא כי הסברים הקשורים לתיאוריית ספירת השתיקה, כמו חשש מבדידות חברתית, דורגו במקום הנמוך ביותר בקרב המשתתפים, מה שמפריך את ההשערה בנוגע להשפעתה.

בחנית הממצאים מההיבט המגדרי העלתה כי נשים ערביות נוטות להימנע מהשתתפות ברשתות החברתיות בשיעורים גבוהים יותר מגברים. כ-76% מהנשים דיווחו על שינוי בהתנהלותן ברשתות החברתיות, כאשר החששות שלהן מפני מעצר, הליכים משפטיים, ביוש ורדיפה פוליטית היו גבוהים במובהק מאלה של הגברים. ממצאים אלו מחזקים את מסקנותיהם של נויבאום וקרמר (Neubaum & Krämer, 2018), שהצביעו על כך שנשים חוות לחץ חברתי ופוליטי מוגבר כאשר הן מביעות עמדות ברשת. במקרה של נשים בחברה הערבית, הלחץ החברתי מתעצם עוד יותר בשל נורמות מסורתיות, פיקוח משפחתי וציפיות מגדריות שמגבילות את חופש הפעולה שלהן (אבריקשק וסולומוביץ', 2024; Rotolo, 2022).

ממצאים נוספים מצביעים על כך שבקבוצות מעורבות של יהודים וערבים, מעל 80% מהמשיבים נמנעו מלהביע דעה. נתונים אלה משקפים את האקלים העוין שנוצר בקבוצות חברתיות מגוונות, שם ישנו חשש מוגבר מהבעת דעה שעלולה להוביל לרדיפה פוליטית, לביוש ואף לסנקציות הקשורות למעמד החברתי והמקצועי. ממצאים אלו מחזקים את טענתם של ויקס ואח' (Weeks et al., 2024), שברשתות מגוונות אידיאולוגית או פוליטית גובר החשש מהבעת דעה. זאת מכיוון שהמשתמשים נחשפים לאי-הסכמות וקונפליקטים רבים יותר, מה שגורם להם לחשוש מביקורת מוסרית וחברתית שעלולה להתבטא בסנקציות חברתיות או מקצועיות. במילים אחרות, אנשים המשתתפים בקבוצה מקוונת המתאפיינת בגיוון עשויים להיות מודעים לכך שרבים אינם מסכימים איתם, ולפיכך לתפוס את האקלים הציבורי כעוין ולהסס להביע את דעתם בפומבי. הדבר נכון במיוחד בפלטפורמות לא אנונימיות, שבהן המשתמשים מקיימים אינטראקציות עם חברים, עמיתים לעבודה ומכרים, העשויים להפעיל נגדם סנקציות חברתיות או מקצועיות בגין הבעת דעות פוליטיות שאינן תואמות את התפיסה הרווחת.

אם כן, מן המחקר הנוכחי עולה שבצל המלחמה, המרחב הדיגיטלי בחברה הערבית בישראל מושפע במידה רבה ממנגנוני פיקוח והרתעה המביאים להשתקת קולות ולצנזורה עצמית. עוד בשנים שקדמו למלחמה הנוכחית הסתמנה מגמה של צמצום חופש הביטוי במרחב הדיגיטלי, אשר לוותה במעקב מוגבר, רדיפות פוליטיות ופיתוח טכנולוגיות מתקדמות להגבלת חופש הביטוי (אברקשק, 2023; אברקשק ורינג, 2021; Abu Ma'ala, 2024). מלחמת השבעה באוקטובר החריפה את מגמות הצנזורה העצמית, ההשתקה וההימנעות מהתבטאות ברשתות החברתיות.

למצב זה יש השלכות חמורות. המרחב הדיגיטלי, אשר במשך שנים שימש מפלט חשוב בקרב החברה הערבית מפני ההדרה ותת-הייצוג בתקשורת המיינסטרים, הפך לכלי חלופי לביטוי אותנטי ולמקור מידע הנתפס כאמין. אולם, מגמת ההשתקה והצנזורה העצמית הגוברת פוגעת במעמדו של המרחב המקוון, ויש לה השפעות מרחיקות לכת על חופש הביטוי, היכולת להשתתף בדיון הציבורי ותחושת הביטחון האישי של רבים בחברה הערבית בישראל. הצטמצמותו המואצת של מרחב זה מעלה שאלה מהותיות: מה תהיה האלטרנטיבה החדשה לאלטרנטיבה שהושתקה? והאם תיתכן אלטרנטיבה לאלטרנטיבה?



תרומת המחקר, מגבלות המחקר והמלצות להמשך

המחקר מאיר על האופן שבו יחסי כוח, מנגנוני פיקוח וצורות שונות של צנזורה עצמית מעצבים את ההתנהגות של משתמשים ערבים ברשת. בכך הוא מרחיב את הדיון התיאורטי בנוגע למעמדו של המרחב הדיגיטלי כזירה ציבורית, ולמידת השתתפותם של ערבים במרחב שאמור להיות פתוח, בטוח ושוויוני עבור כלל הקבוצות בחברה.

עם זאת, חשוב לציין כי המחקר מוגבל בגודל המדגם ובשיטת הדגימה. לכן, נדרשים מחקרים עתידיים שיבחנו את הנושא במדגמים רחבים ומגוונים, תוך שילוב של שיטות איכותניות, שיאפשרו העמקה בחוויות הסובייקטיביות של המשתמשים ובהשלכות ארוכות הטווח על חופש הביטוי במרחב הדיגיטלי. עוד יש לבחון את התפקיד שמשחקים כוחות כלכליים במרחב הדיגיטלי - היבט שלא נבדק במחקר זה. כמו כן, חברות טכנולוגיה גדולות מספקות לשלטונות כלים דיגיטליים שמעצימים את יכולתם לשלוט במידע ולדכא אוכלוסיות מוחלשות; יש צורך להרחיב את המחקר על תפקידן של חברות אלה בהדרת אותן אוכלוסיות מן המרחב הדיגיטלי.

רשימת המקורות

אבו־קשק, ה' (2016). **הבלוגוספירה של המגזר הערבי בישראל כאמצעי תקשורת אלטרנטיבי** [עבודה לשם קבלת תואר דוקטור]. אוניברסיטת בן-גוריון.

אבו־קשק, ה' (2023, 19-21 בפברואר). **אלגוריתם והדרה** [הרצאה בכנס]. הכנס ה־54 של האגודה הסוציולוגית הישראלית, אוניברסיטת תל-אביב.

אבו־קשק, ה' (2024). **סקר תחושות וצרכים רגשיים בצל המלחמה בקרב סטודנטים במכללה האקדמית ספיר**. המכללה האקדמית ספיר.

אבו־קשק, ה' וסלומוביץ', ל' (2024). אי־שוויון דיגיטלי: האתגרים העומדים בפני סטודנטיות בדואיות במרחב המקוון. **מסגרות מדיה**, 25, 40-69. <https://doi.org/10.57583/MF.2024.25.10060>

אבו־קשק, ה' וריג, ע' (2021, 17 ביוני). האביב הפלסטיני והניסיונות להשתיקו. **הארץ**. <https://www.haaretz.co.il/opinions/2021-06-17/ty-article-opinion/.premium/0000017f-e2f4-df7c-a5ff-e2fe46520000>

האגודה הישראלית לתקשורת (2024, 8 במאי). **גילוי דעת בנוגע לסגירת ערוץ אלג'זירה**. <https://isca.org.il/expression-of-opinion-regarding-the-closing-of-the-al-jazeera-channel>

האגודה לזכויות האזרח (2024, 5 באוקטובר). **רדיפת החברה הערבית**. https://www.acri.org.il/post/_1131

איגוד האינטרנט הישראלי (2020). סקר הגולש הישראלי - שימוש באינטרנט בישראל בדגש על תקופת הקורונה (2020). <https://www.isoc.org.il/sts-data/israeli-internet-usage-survey-2020>

איגוד האינטרנט הישראלי (2022). בני נוער, הורים ומסכים בישראל: סקר שימושים ופערים (קיץ 2022). https://www.isoc.org.il/sts-data/screentime_2022

איגוד האינטרנט הישראלי (2023). חוק המאבק בטרור (צריכת פרסומי טרור - הוראת שעה) התשפ"ד-2023. <https://www.isoc.org.il/regulating-digital-services/israel-anti-indoctrination-law>

אסעד, א' (2023, 16 בנובמבר). האתגר המשולש של החברה הערבית במלחמת "חרבות ברזל". המכון הישראלי לדמוקרטיה. <https://www.idi.org.il/articles/51481>

אפרתי, ע' (2023א, 19 באוקטובר). ללא בירור: מנהל יחידה בבי"ח "השרון" הושעה בטענה כי פרסם פוסט תומך בטרור. הארץ. <https://www.haaretz.co.il/wellbeing/health-blogs/environment/2023-10-19/ty-article/0000018b-47fb-df22-a5eb-4ffb89ab0000>

אפרתי, ע' (2023ב, 19 בדצמבר). הטענות ל"תמיכה בטרור" היו שגויות - אך הרופא שהושעה נאלץ לעזוב את עבודתו. הארץ. <https://www.haaretz.co.il/health/2023-12-19/ty-article/premium/0000018c-8143-d219-a5bf-b7fb7abb0000>

בנבנישתי, ב', חדאד חאג' יחיא, נ' וחי, א' (2023). החברה הערבית בצל המלחמה השפעות מצב החירום בתחומים נבחרים - מחקר עבור ג'וינט ישראל. חברת נאס - נאס ליעוץ ומחקר חברתי בע"מ. https://www.nasconsulting.co.il/wp-content/uploads/2024/01/NAS_Arab-society-beneath-the-war_Joint_Dec2023-1.pdf

בנק ישראל (2023, 10 בדצמבר). ניתוח מיוחד של חטיבת המחקר: השפעת מלחמת "חרבות ברזל" על תשומת העבודה בחברה הערבית. <https://boi.org.il/publications/pressreleases/a10-12-23>

ג'מאל, א' (2006). תרבות צריכת תקשורת בקרב מיעוטים לאומיים: הערבים בישראל. אעלאם - מרכז תקשורת לחברה הערבית פלסטינית בישראל.

ג'מאל, א' וקוקבין, ו' (2020). הפעילות התקשורתית של מיעוטים לאומיים בעידן האלגוריתמי: מקרה האזרחים הערבים-פלסטינים בישראל. מכון ולטר ליבר לחקר הדורקים היהודי-ערבי. https://social-sciences.tau.ac.il/sites/socsci.tau.ac.il/files/media_server/social/walter%20libach/algo.pdf

גנאים, א' (2018). האינטרנט בחברה הערבית בישראל: תמונת מצב ראשונית והמלצות למדיניות. איגוד האינטרנט הישראלי. [internet-arab-society.pdf](https://www.isoc.org.il/media/4043/a_shams.pdf)

דסקל, ש' ושוורץ אלטשולר, ת' (2015). תחנת הרדיו אישמש בתפר שבין רגולציה, פוליטיקה וכלכלה. המכון הישראלי לדמוקרטיה. https://www.idi.org.il/media/4043/a_shams.pdf

- זינר, א' ואסעד, ס' (2023). סקר סטודנטיות וסטודנטים ערבים בעקבות מלחמת חרבות ברזל. קו משווה. kavmashve.org.il סקר-סטודנטיות וסטודנטים-ערבים-בעקבות/
- ח'לאילה, מ', בדראן, א' ורודניצקי, א' (2024). שנתון החברה הערבית בישראל. המשרד לשוויון חברתי וקידום מעמד האישה והמכון הישראלי לדמוקרטיה.
- יעבץ, ג' (2024). מסכי ברזל - צריכת מידע ומדיה בזמן מלחמת חרבות ברזל. **מסגרות מדיה**, 26, <https://doi.org/10.57583/MF.2024.26.10063.246-236>
- כספי, ד' ואליאס, נ' (2008). שתי מערכות תקשורת: תקשורת של ולמען מיעוטים בישראל. **קשר**, 37, 99-109.
- כספי, ד' וכבהא, מ' (2001). מירושלים הקדושה עד המעין, מגמות בעיתונות הערבית בישראל. **פנים**, 16, 44-55.
- לוי, י' (2024, 9 באוקטובר). המשטרה וכן גביר התנכלו לאשת חינוך ערבייה, העיתונאי יוסי מזרחי העמידם במקום. **הארץ**. <https://www.haaretz.co.il/gallery/television/tv-review/2024-10-09/ty-article/.highlight/00000192-6fd9-d2b4-afbe-cfd947a80000>
- ליס, י' ושפיגל, נ' (2024, 1 באפריל). הכנסת אישרה את החוק שיאפשר להפסיק את שידורי אל-ג'זירה בישראל. **הארץ**. <https://www.haaretz.co.il/news/politi/2024-04-01/ty-article/.premium/0000018e-99b6-dd2b-ad9f-d9fef74d0000>
- מאמר המערכת (2023, 19 בדצמבר). מי יגן על התושבים הערבים. **הארץ**. <https://www.haaretz.co.il/opinions/editorial-articles/2023-12-19/ty-article-opinion/0000018c-7db7-d301-a3ac-fff7d0990000>
- מנדלס, י' (2024). **מחוברים אבל (לא) שווים: פערים דיגיטליים, תשתיות, שימושים ומוגנות ברשת בחברה הערבית בישראל**. איגוד האינטרנט הישראלי. <https://bit.ly/4cfTtxta>
- מערכת ice (2023, 20 בדצמבר). סקר חדש: זו ההשפעה של המלחמה על ערביי ישראל. *ice*. <https://www.ice.co.il/research/news/article/993094>
- מרכז אקורד (2024). **מאבדים את המצפן: מחויבות דמוקרטית בסכנה בקרב בני ובנות נוער בישראל**. מרכז אקורד - פסיכולוגיה חברתית לשינוי חברתי, האוניברסיטה העברית בירושלים. <https://did.li/1cQTY>
- נאסר, י', עוידה, מ' וחסון, י' (2023). **מגמות ביחסי יהודים וערבים בישראל בעקבות מלחמת חרבות ברזל**. מרכז אקורד - פסיכולוגיה חברתית לשינוי חברתי, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- סיכוי-אופוק (2023). **את הרדיפה הזו חייבים לעצור - האזרחים הערבים אינם שער לעזאזל**. <https://did.li/AwPTY>



פילר, ל' (2025, 15 ביוני). **פערי המיגון ביישובים הערביים: מחלל מתמשך בעיצומה של מלחמה.** המכון הישראלי לדמוקרטיה. <https://www.idi.org.il/media/28305/protection-gaps-in-arab-localities.pdf>

פירסט, ע' ואברהם, א' (2004). **ייצוג האוכלוסייה הערבית בתקשורת העברית: השוואה בין סיקור "יום האדמה" הראשון (1976) לבין סיקור "אינתיפאדת אל-אקצא" (2000).** אוניברסיטת תל אביב - מרכז תמי שטינמן למחקרי שלום.

פרסיקו, א' (2024, 19 בספטמבר). **מדד הייצוג: שפל חסר תקדים בייצוג החברה הערבית בתקשורת הישראלית. העין השביעית.** <https://www.the7eye.org.il/528643>

קורן קריב, מ' (2024, 23 בספטמבר). **באר שבע: תלמידה אמרה כי "גם בעזה יש ילדים רעבים" והושעתה. מאקו.** <https://www.mako.co.il/home-family-kids/Article-a0e0b1db81e1291027.htm>

שומפלבי, א', טוב, ד' ודיין, א' (2024). **התקשורת הישראלית התגייסה למלחמה: מסקנות ביניים מהתנהלות כלי התקשורת והעיתונאים הישראלים אחרי 7־ באוקטובר 2023. המכון למחקרי ביטחון לאומי.** https://www.inss.org.il/he/strategic_assessment/press

Aal, K. (2024). *Influence of social media in a changing landscape of crisis: Insights into the digital dynamics of conflict and activism in the Middle Eastern and North African region.* Springer.

Abu Ma'ala, S. (2024). *Digital security among Palestinian youth citizens of Israel: A study on threats and challenges in light of the war on Gaza.* Tamleh – The Arab Center for the Advancement of Social Media.

Bar-Tal, D. (2017). Self-censorship as a socio-political-psychological phenomenon: Conception and research. *Political Psychology*, 38, 37–65.

Biernacki, P., & Waldorf, D. (1981). Snowball sampling: Problems and techniques of chain referral sampling. *Sociological Methods & Research*, 10(2), 141–163.

Chaudhry, I., & Gruz, A. (2020). Expressing and challenging racist discourse on Facebook: How social media weaken the "spiral of silence" theory. *Policy & Internet*, 12(1), 88–108.

Cotter, K. (2023). "Shadowbanning is not a thing": Black box gaslighting and the power to independently know and credibly critique algorithms. *Information, Communication & Society*, 26(6), 1226–1243.

de Vries, M., & Majlaton, M. (2021). The voice of silence: Patterns of digital participation among Palestinian women in East Jerusalem. *Media and Communication*, 9(4), 309–319.

- Duffy, B. E., & Chan, N. K. (2019). "You never really know who's looking": Imagined surveillance across social media platforms. *New Media & Society*, 21(1), 119–138.
- Dubois, E., & Szwarc, J. (2018, August 27). *Self-censorship, polarization, and the 'spiral of silence' on social media*. The Internet, Policy & Politics Conference, University of Oxford, Oxford, UK.
- First, A. (2014). A new century and still the enemy: The portrayal of Arabs in Israeli TV news during 2000–11. In D. Caspi & N. Elias (Eds.), *Media & ethnic minorities in the Holy Land* (pp. 43–58). Vallentine Mitchell.
- Fuchs, C. (2014). *Social media: A critical introduction*. Sage.
- Ghanem, A. A., & Khatib, I. (2017). The nationalisation of the Israeli ethnocentric regime and the Palestinian minority's shrinking citizenship. *Citizenship Studies*, 21(8), 889–902.
- Gillespie, T. (2018). *Custodians of the Internet: Platforms, content moderation, and the hidden decisions that shape social media*. Yale University Press.
- Hampton, K. N., Rainie, H., Lu, W., Dwyer, M., Shin, I., & Purcell, K. (2014). *Social media and the 'spiral of silence'*. Pew Research Center.
- Hampton, K. N., Shin, I., & Lu, W. (2017). Social media and political discussion: When online presence silences offline conversation. *Information, Communication & Society*, 20(7), 1090–1107.
- Kabha, M. & Caspi, D. (2011). *The Palestinian Arab in/outside: Media and conflict in Israel*. Vallentine Mitchell.
- Kappeler, K., Festic, N., & Latzer, M. (2023). Dataveillance imaginaries and their role in chilling effects online. *International Journal of Human-Computer Studies*, 179, 103120.
- Lee, N. Y., & Kim, Y. (2014). The spiral of silence and journalists' outspokenness on Twitter. *Asian Journal of Communication*, 24(3), 262–278.
- Lyon, D. (2017). Digital citizenship and surveillance| Surveillance culture: engagement, exposure, and ethics in digital modernity. *International Journal of Communication*, 11, 19.
- McCabe, A., & Harris, K. (2021). Theorizing social media and activism: Where is community development? *Community Development Journal*, 56(2), 318–337.

- Neubaum, G., & Krämer, N. C. (2018). What do we fear? Expected sanctions for expressing minority opinions in offline and online communication. *Communication Research*, 45(2), 139–164.
- Ng, E. (2020). No grand pronouncements here...: Reflections on cancel culture and digital media participation. *Television & New Media*, 21(6), 621–627.
- Noble, S. U. (2018). *Algorithms of oppression: How search engines reinforce racism*. New York University Press.
- Noelle-Neumann, E. (1974). The spiral of silence: A theory of public opinion. *Journal of Communication*, 24(2), 43–51.
- Noelle-Neumann, E. (1993). *The spiral of silence: Public opinion – our social skin*. University of Chicago Press.
- Roberts, S. T. (2019). *Behind the screen*. Yale University Press.
- Rotolo, A. J., Jr (2022). *Cancel culture in academia: Social media self-presentation in the context of imagined surveillance* [Doctoral dissertation]. Grand Canyon University.
- Schejter, A. M., Shomron, B., Abu Jafar, M., Abu-Kaf, G., Mendels, J., Mola, S., Shacham, M., Al Sharha, A., & Tirosh, N. (2023). Mass media: the case of Israeli broadcast media and Arab-Israelis. In *Digital capabilities: ICT adoption in marginalized communities in Israel and the West Bank* (pp. 39–58). Springer.
- Shomron, B., & Schejter, A. (2021a). Violence and crime as inhibitors of capabilities: The case of Palestinian-Israelis and Israeli mass media. *The Communication Review*, 24(2), 167–191.
- Shomron, B., & Schejter, A. (2021b). Broadcast media and their social network sites: The case of Palestinian-Israeli representations and capabilities. *Television & New Media*, 22(5), 482–500.
- Tufekci, Z. (2015). Algorithmic harms beyond Facebook and Google: Emergent challenges of computational agency. *Colorado Technology Law Journal*, 13(203), 203–218.
- Weeks, B. E., Halversen, A., & Neubaum, G. (2024). Too scared to share? Fear of social sanctions for political expression on social media. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmad041.
- Yilmaz, I., Akbarzadeh, S., Abbasov, N., & Bashirov, G. (2025). The double-edged sword: Political engagement on social media and its impact on democracy support in authoritarian regimes. *Political Research Quarterly*, 78(2), 419–436.



הערות

- 1 מאז עליית הימין לשלטון ב־2009, מאבקם של האזרחים הערבים לשוויון מוצג כאיום ביטחוני וכוח מערער. מסגור זה משמש להצדקת חקיקה המגבילה את זכויותיה של אוכלוסייה זו ומעמיקה את שוליותה בחברה הישראלית (Ghanem & Khatib, 2017).
- 2 לפי מדד הייצוג של העין השביעית ועמותת סיכוי־אופוק, הייצוג של ערבים בקרב המרואיינים והדוברים בתקשורת נע בין 2 ל־3 אחוזים בלבד (סיכוי־אופוק, 2023). במחצית הראשונה של 2024, על רקע המלחמה, נרשמה ירידה חסרת תקדים בייצוג החברה הערבית בתקשורת הישראלית המרכזית: מתוך 72 אלף דוברים, רק 1.5% היו ערבים (פרסיקו, 2024).
- 3 בעיר רהט, הנמצאת כ־30 ק"מ מרצועת עזה ובה חיים כ־80 אלף תושבים, אין ולו מקלט ציבורי אחד. בעיית המיגון חמורה עוד יותר בכפרים הלא מוכרים בנגב - כ־120 אלף איש מתגוררים ב־35 יישובים ללא אמצעי הגנה בסיסיים מפני טילים. מאז תחילת המלחמה נפגעו רבים מתושבי האזור, על בתיהם ורכושם, כאשר ב־7 באוקטובר 2023 נהרגו 20 אזרחים בדואים מירי טילים (פילר, 2025).
- 4 גם בתקופת משבר הקורונה, מקור המידע שעליו הסתמכה החברה הערבית במידה הרבה ביותר היה הרשתות החברתיות, תוך הסתמכות פחותה על הטלוויזיה, הרדיו ועיתונים מודפסים. כשליש מהנשאלים בחברה הערבית ציינו שאינם סומכים על אתרי אינטרנט של הממשלה בעברית, ויותר ממחציתם דיווחו שהם סומכים על תוצאות החיפוש בגוגל בעברית וגם בערבית (איגוד האינטרנט הישראלי, 2020).
- 5 לעומת שיעורים נמוכים יותר של למידה מקוונת (37%), ביצוע פעולות וקבלת מידע מהרשויות (49%), ובנקאות ומסחר (51%). האפליקציה הנפוצה ביותר בחברה הערבית היא וואטסאפ (93%). אפליקציות נפוצות אחרות הן יוטיוב (78%), פייסבוק (69%), אינסטגרם (64%) וטיקטוק (63%). צעירים (בני 18-34) משתמשים יותר ממבוגרים בפלטפורמות כמו אינסטגרם, טיקטוק וסנאפצ'ט (מנדלס, 2024). גם נתונים משנים קודמות הראו כי השימוש באינטרנט בקרב ערבים הוא בעיקר לצורכי בידור ותקשורת חברתית, לעומת שיעור נמוך יחסית של שימוש לצורכי לימודים ומסחר מקוון (גנאים, 2018).
- 6 המונח "מעקב מדומיין" מתאר את התפיסה הסובייקטיבית של משתמשי רשת כי נעשה ניטור של פעילותם, גם כאשר אין לכך הוכחות חיצוניות. תחושה זו משפיעה על דפוסי ההתנהגות ומידת החשיפה הדיגיטלית שלהם, כאשר רבים נוקטים אסטרטגיות של צנזורה עצמית, לרבות שימוש בהגדרות פרטיות, הגבלת חשיפה, התנהלות זהירה ברשת ובחניה



מוקדמת של תכנים לפני פרסומם, תוך התאמתם לקהל מדומיין. במקרים מסוימים, התחושה שהם נתונים למעקב - מצד השלטונות, מעסיקים, בני משפחה או הציבור הרחב - מובילה אף להימנעות מהבעת דעות בנושאים פוליטיים, חברתיים או אחרים. תחושת פיקוח זו יוצרת רמות משתנות של זהירות בניהול הנוכחות הדיגיטלית (Duffy & Chan, 2019; Kappeler, 2023; Rotolo, 2022).

7 "שאדו־באן", או חסימת צללים, היא פרקטיקה שמופעלת בידי רשתות חברתיות לצמצום והגבלת החשיפה של משתמש או של תוכן שהוא מפרסם מבלי ליידע את המשתמש, לרוב כדי למנוע הפצה של תכנים שנויים במחלוקת או מידע שנחשב בעייתי (Cotter, 2023).