

# חיים של מכורים

הדבר הראשון שישראלים רבים עושים כשהם מתעוררים בבוקר (כן, אפילו לפני צחצוח השיניים) זה לבדוק מה התחדש בפייסבוק. סקר האינטרנט הגדול שנערך בישראל חושף עד כמה אנחנו מכורים לסמארטפון ולרשתות החברתיות. אז עד כמה? הרבה יותר ממה שחשבתם. האם זה כזה נורא? המומחים חושבים שכן, אבל גם שלא

## שיר-לי גולן

טרוני שנמצא הכי בשימוש מבין המכשירים בבית. רק 12 אחוז ציינו את המחשב הנייד והנייח.

אז מה ההשלכות של ההתמכרות הזו? 33 אחוז סבורים שהאינטרנט מזיק לזוגיות, ו-40 אחוז סבורים שהרשת מזיקה לחיי המשפחה. רוב הנשאלים דיווחו שדווקא פעילויות אחרות ולא הגלישה באינטרנט גורמות להם אושה. כך, לדוגמה, סיפרו 72 אחוז מהנשאלים שהם מרגישים הכי טוב כשהם נמצאים פיזית עם חברים. רק 17 אחוז חשו כך כשגלשו ברשתות החברתיות, שבהן מבלים רבים מאיתנו פרקי זמן כה ארוכים.

### מרגישים כחות לבד

אז האם הרשתות החברתיות מאמללות אותנו? המומחים דווקא לא חושבים כך בהכרח. "הרשתות החברתיות הן ממד נוסף לכל נושא המעורבות החברתית, ואם אדם גולש בהן, זה כנראה עונה לו על צורך מסוים", אומרת ד"ר גילה זילכה, חוקרת ילדים ואינטרנט מהמחלקה לחינוך בגיל הרך במכללה האקדמית אחווה. "מחקרים מראים שאנשים בגיל השלישי, שפתחו דפי פייסבוק והתחברו לווטסאפ, חוו שיפור אדיר ב"

אתם בודקים את ההתיארות שנייה אחרי שפקחתם עיניים בבוקר, מתעדכנים בפיד בפייסבוק בכל רמזור אדום בדרך לעבודה (ובררך חו"רה הביתה, ובררך למי כון הכושר, ותוך כדי הכנת ארוחת הערב, וגם קצת בין לבין, אלא מה), סופרים את הלויקים באינסטגרם (שפתחתם רק כדי לראות מה הילדים מעלים, ברור) ומצייצים בחדווה בטוויטר עם כל הגיג שנון יותר או פחות. רובנו, גם אם לא נודה בזה, מכורים לרשתות החברתיות וקוקים לסמארטפון שלנו כאוויר לנשימה. עכשיו, מפתיעים המומחים וקובעים, כי זה לא בהכרח רע. כלומר, כמוכן שיש לתופעה הזו היבטים שליליים לא מעטים, אבל לחיבור לרשתות החברתיות יש גם צדדים חיוביים.

סקר מקיף שערכה חברת פרטנר בשיתוף ידיעות אחרונות ו-y.net על הרגלי השימוש של הישראלים באינטרנט, מגלה עד כמה אנחנו מכורים לרשתות החברתיות. 41 אחוזים מהנשאלים בסקר הודו שהם מבלים את מרבית זמן הגלישה שלהם ברשתות החברתיות. נתון מעניין: ככל שהנשאלים היו צעירים יותר, כך הודו יותר שהם גולשים יותר ברשתות החברתיות. יותר מזה, כמעט 28 אחוז מקדישים לרשתות החברתיות יותר זמן ממה שהם מקדישים לשיחה עם בן הזוג.

עוד נתונים מעניינים: כמחצית מהישראלים ישנים כשהסלולרי שלהם מונח ליד הראש. רק כ-30 אחוז מרחיקים אותו מחשש לקרינה. ומה הדבר הראשון שתשעה אחוז מהישראלים עושים כשהם פורקים את העיניים בבוקר? גולשים בסמארטפון שלהם. כן, אפילו לפני צחצוח השיניים. בקרב כ-53 אחוז מהנשאלים, הסלולרי הוא המכשיר האלקטרוני





## ד"ר רונית אלוני: "הפייסבוק לא גורם לעלייה בכמות הבגידות. צריך פרופורציות. לא כל פלירטוט והתרגשות מקשר וירטואלי הם בגידה. בהחלט ייתכן שבעתיד הלא רחוק, ההסכמים הזוגיים שלנו יהיו שונים"

שבון שאולי הילדים נרסקים למסכים כיוון שההורים נעלמו מחייהם בגלל שעות העבודה שהולכות ומשתלטות על היממה; שהקשר הרגשי היחיד שהילדים האלה מכירים מתקיים באמצעות הווטסאפ משום שהוריהם חוזרים מאוחר הביתה בימות השבוע ולכן אין תשתית לקשר בסופי השבוע. כל משפחה צריכה לחשוב איך להגדיל את הנוכחות ההורית ואת הסמכות



ידיעות אחרונות  
העיתון של המדינה

ynet

Partner

ההורית שהתערעה בדרך, גם אם המשמעות היא לעבור פחות ולהרוויח מעט פחות. אפשר לשרר לילדים קצת תחרותיות והישגיות ולהיות יותר בבית. והמדינה, מצידה, צריכה לחשוב על תגמולים להורים שיקפידו להגיע הביתה מוקדם לפחות פעם בשבוע.

זה לא יהיה קל. לפי עטרה ליטבק'שחם, סמנכ"לית השיווק בקבוצת פרטנר, האינטרנט הולך לספק לנו בעתיד הלא רחוק אטרקציות שקשה יהיה להתנתק מהן. הבשורה הטובה: לדעתה זה רווקא עוזר לקשרים הבין-אישיים. "החיבור המשפחתי קיבל שדרוג משמעותי עם כניסתם של יישומים וטכנולוגיות שמאפשרים לנו להיות בקשר בכל שעה עם אנשים שנמצאים במקומות אחרים: השיחה פנים אל פנים עם סבא וסבתא בסקייפ, התמונות שזורמות בזמן אמת מהבן שמטייל בתאילנד, איחולי המולד טוב לא-חיין בקבוצת הווטסאפ המשפחתית – כל אלה הם תוצאה של אינטרנט בכיס, בטאבלט, במחשב ולמעשה בכל מקום", היא אומרת.

"הטכנולוגיה הבאה כבר תייצר זירה חדשה של אינטראקציה בין גולשים. היא תשלב בין המרחב הפיזי לאינטרנט באמצעים של מציאות מדומה (שבה יוצרים עולם מדומה לגמרי) ומציאות רבודה (בה משלבים במציאות הקיימת אלמנטים וירטואליים). אנחנו כבר רואים שימושים ביתיים ראשונים של טכנולוגיות אלו, בעיקר בתחום הגיימינג, אבל אני מעריכה שתוך זמן קצר נראה יישומים נוספים, משפחתיים יותר, כמו מחקי חברה, 'טיולים' וירטואליים, סיפור לילה טוב עם ביקור 'בתוך' הספר, ועוד".

פרויקט "כאן גולשים בכיף" נעשה בשיתוף חברת פרטנר

חדשים, החיבור לאנשים עם תחומי עניין דומים או לחברים מהעבר שנעלמו לנו ברבות השנים. אלא שאחד הרברים שקורים לנו מול המסך הוא ההיסחפות, ההישאבות, העובדה שקשה לעצור ולצאת; ואז, אם אנחנו לא לומדים לנהל את השימוש בטכנולוגיה ולהגביל את משך השימוש בה – יש בהכרח פגיעה בסדר היום שלנו, בעבודה או בלימודים, בקשרים שאנחנו מקיימים. אם אני, כחובבת אמנות, גולשת שעות באתרים של אמנים, גלריות ומוזיאונים, זה אמנם מרתק ומעשיה, אבל גורם לכך שלא אעסוק באמנות שלי – אני משלמת מחיר".

בעיה נוספת, לדבריה, היא היכולת המוגבלת לגבש זהות עצמית כשהאינטראקציה עם הסביבה היא בעיקר וירטואלית ומושתתת על החלקים הנראים, הפוטוגניים, מושכי תשומת הלב שבנו. ההיגדרות לחשיפה אינטימית ברשתות החברתיות כמעט בלתי נמנעת, בייחוד בגילים הצעירים, מה שעלול כמוכר להיות מנוצל לרעה.

לדברי שני נחשון, מנחת הורים בכירה ממכון ארלה הרשתות החברתיות יצרו תופעה מבלב"ל. "אנחנו, לעומת הורינו, יודעים בכל רגע נתון היכן ילדינו נמצאים, עוקבים אחרי אלפי תמונות שלהם, חברים של כל הורי השכבה בווטסאפ – אבל מתקשים למצוא זמן לקיים שיחה רצינית. אם נבין על איזה צורך עונות הרשתות החברתיות, נוכל להתמודד איתן בהצלחה", אומרת נחשון.

הסקסולוגית ד"ר רונית אלוני מתנגדת להנחה כאילו הפייסבוק והרשתות החברתיות מביאות לעלייה במספר הבגידות. "זאת תפיסה לא מוצדקת. צריך פרופורציות. לא כל פלירטוט והתרגשות מקשר וירטואלי הם בגידה. המיניות, למשל, נכבשה על ידי הפורנו, ובהחלט ייתכן שבעתיד הלא רחוק, ההסכמים הזוגיים שלנו יהיו שונים. למה בעצם המיניות צריכה להיות תקועה בזוגיות? אלא אם המציאות הרבודה תציע אופציות זוגיות שיאפשרו לנו לחוות עם בני זוגנו חוויות מדהימות".

### ומה עם הנוכחות ההורית?

הפתרון המומלץ המוכר, לאסוף את הסמארטפונים בתחילת כל ארוחה משפחתית או אירוע חברתי כדי למנוע את השימוש בהם לטובת קשר עין ושיחה ערה – יהפוך בקרוב ללא יעיל. כך לפחות טוען ד"ר עידן. "החומרה של ילדים ובני נוער שהחוויה הראשונית שלהם היא הסמארטפון ולא ספר או עיתון, שונה משלנו. הם רוצים לחוות ולהרגיש ולא לחשוב", אומר ד"ר עידן. "הסנפצ'ט והמציאות הווירטואלית הם רק ביטויים לכך שהשפה של הילדים היום אחרת – היא ויזואלית יותר – וזה כשלעצמו לא רע. הם גם יצרו תקשורת מסוג חדש, שאני מכנה 'כריבור'. הם מרבים בכתובה ונעזרים באימוג'י לביטוי תחושתיהם. צריך לקחת בחי

WELL BEING שלהם. וגם בגילים צעירים יותר הפייסבוק נותן מענה לצרכים שונים ובעיקר גורם לאנשים להרגיש פחות לבד".

אבל תחושת הבידוד הזאת מזויפת, קצת כמו התחושה שכולם כל הזמן עושים חיים, או לפחות מחצינים רק את החלקים הכיפיים בחיים.

"ההשוואה יכולה להיות קצת מרכזת, כי תמיד יהיה מישהו שנמצא בחו"ל או אוכל במסעדה נהדרת, אבל זה גם פותח לנו אשנים. אנחנו רואים תמונות מדהימות מאיזשהו מקום, מקבלים חשק לנסוע לשם, בורקים כמה עולים כרטיסי הטיסה, מוצאים דיל טוב, ומחליטים גם לטוס. השיתוף ברשתות החברתיות, גם אם הוא וירטואלי, עדיף על פני המידור, ולרוב, הוא מוביל לרברים שמעבר".

גם בעיני ד"ר אשר עידן, חוקר רשתות חברתיות באוניברסיטה הפתוחה, אין הצדקה לתפיסה לפיה הרשתות הללו בעיקר מאמללות אותנו. להפך. ד"ר עידן: "ההיסטוריה מלמדת שכל מהפכה טכנולוגית הבהילה את הרור הישן, את דור הרניזואורים, וגרמה לו להאשים את הטכנולוגיה בכך שהיא מאמללת את האנשים שמתפתים להשתמש בה. אלא שהמצב הפוך – הטכנולוגיה גורמת לנו אושר. הרשת החברתית מרחיקה קרובים ומקרבת רחוקים, וזה נפלא וזה נורא. נורא, משום שבארוחות משפחתיות ובמפגשים חברתיים אנחנו כל הזמן עם הראש בסמארטפון, וזה מוליד מתיחות ומריבות ולכן גם אומללות. וזה נפלא ומייצר המון אושר, כשמתאחד אנשים מגיבים לפוסטים שאנחנו מעלים או עושים לייק לתמונה שלנו. זה מקסים".

ועדיין, מחקרים שפורסמו לפני שנים אחרות מצאו קשר בין מספר השעות שאנחנו מבלים בפייסבוק לבין רמות הרכרוך בואכה דיכאון קליני מהם אנחנו עלולים לסבול. העובדה הסוציאלית רונית ארגמן, מטפלת מינית, מומחית להתמכרויות ומנהלת מכון ארגמן מסבירה: "התחושה בעת הגלישה במדיה החברתית היא שבוזק מתנהל עולם חי ותוסס, שלכולם יש חיים נפלאים ורק לי לא. אנשים שזהותם העצמית מגובשת והם חזקים מספיק, יידעו לשים את זה בפרופורציות, לזכור שכולם מציגים רק את הצדדים הפוטוגניים בחייהם ושדובר בעצם במצג שווא. עבור אנשים חזקים פחות, בני נוער למשל, זה יכול להיות מאוד בעייתי, לעורר חרדה, תסכול, וכך, גם דיכאון".

לדברי ארגמן, יש מי שמתמכרים למכשירים עצמם (מחשב, טאבלט, סמארטפון) ואחרים, שההתמכרות שלהם ספציפית יותר – לפייסבוק או לאינסטגרם, למשחקים, לסייבר סקס על גווניו השונים וכו'. וזה בא, באופן בלתי נמנע, על חשבון הקשרים המשפחתיים והחברתיים ועיסוקי הפנאי.

"המכשירים צמודים אלינו וזה רק יגדל ויתעצם, זו עובדה קיימת", אומרת ארגמן, "ויש לזה גם יתרונות – החשיפה למידע ולידע, לתחומי עניין

מה הם היו אומרים: "האינטרנט כל כך גדול וכל כך חזק שיש שאנשים רואים בו תחליף של לחיים" | אנדרו בראון

### שעות סלולריות

האם ההתמכרות לסמארטפון היא תופעה שלילית? ברור שכן! או שאולי לא? המומחים חלוקים

4