

26.04x29.86	1/6	עמוד 66	נשים	10/2015	50023505-0
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					

# הגולם קם על יוצרו

לפני שדנים בנוזקים הפיזיולוגיים של הטלפונים החכמים, המומחים מתריעים מפני הנוזקים החברתיים והרגשיים שיוצרים המכשירים הקטנים. איך הגענו למצב שאנשים הולכים ברחוב, מגיעים למפגשים חברתיים ומתנהלים במרחב הציבורי איש-איש וטלפוננו הוא. זה לא שאין לנו חיים. עובדה! תבדקו מה קורה בעמוד הפייסבוק שלנו (ועל הדרך תעשו כבר לייק!) אבל חוקרי התופעה מודאגים מירידת הכישורים החברתיים ומהקהיית הרגשות. הגולם קם על יוצרו גרסת האנדרואיד

גליה היפש • איור: רינת גלבע





20.27x29.58	2/6	עמוד 67	נשים	10/2015	50023507-2
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					



17.92x26.14	3/6	עמוד 68	[ש י ם]	10/2015	50023508-3
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					



**ה**פעם הראשונה שבה הבנתי שמהו לא בסדר במציאות עתירת הטכנולוגיה שלנו, הייתה כשהמתנתי לראיון עבודה. סיימתי את הריאיון הראשוני עם מנהלת כוח האדם והמתנתי בלובי לריאיון הבא. מסביבי המתינו מועמדים נוספים לראיונות. כולם ללא יוצא מן הכלל היו שקועים בטלפון הנייד שלהם. הם כמעט לא הרימו את עיניהם כדי לבחון את הסביבה שבה רצו לעבוד. הפעם היחידה שבה הורמו העיניים והטלפון הוכנס לכיס הייתה כשנכנסו לריאיון. סיטואציות מהסוג הזה מוכרות לכולנו והן חובקות מגזרים וגילאים. העולם כבר אינו בחוץ, העולם נמצא בכף היד. אז למה להתאמץ ולהרים את הראש? "פעם שאלנו אנשים במחקרים מתי אתה אונליין? כמה שעות ביום? היום כבר לא שואלים את זה", אומר פרופסור יאיר עמיחי-המבורגר, ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט במרכז הבינתחומי הרצליה. "היום צריך לשאול מתי אתה 'אוף-ליין'. עברנו ממחשב נייה למחשב נייה, לסמארטפון ולטאבלט. השלב הבא יהיה משקפי גוגל שיושבים על העיניים. עולם חדש מקיף אותנו ובו אנחנו כל הזמן זמינים. חיינו הפכו למולטי-טאסקינג. הסמארטפון מאפשר לנו להיות בו זמנית בכמה מקומות ולעשות כמה דברים במקביל. אנחנו יכולים לצאת לחופשה ולהיות זמינים לפרויקט חשוב, אבל היעילות שכביכול זכינו בה היא רק אשליה. פעמים רבות אנו אכן מנסים להיות יעילים ולתפקד בכמה מקומות בעת ובעונה אחת, אך למעשה איננו נמצאים באמת בשום מקום." "יחד עם זאת", אומר עמיחי-

המבורגר "הטכנולוגיה מייצרת הרבה דברים חיוביים והוסכת זמן יקר. אם פעם קבעתי עם מישהו בתחנת רכבת והוא התבלבל והמשיך הלאה, זו הייתה דרמה גדולה. היום פשוט מתקשרים ומדברים איך לתקן את הטעות."

**לא זורמים**

אין ספק שהטכנולוגיה, למרות כל יתרונותיה, מציבה אתגרים רבים ומזמנת התמודדויות שונות. פוטנציאל הפגיעה שלה הוא רחב. בראש ובראשונה, אומרים המומחים, נפגעה האינטימיות. "אנחנו רוצים להיות עם האנשים היקרים לנו, אבל אנחנו לא יכולים כי אנחנו רוצים להיות יעילים. כל הודעה, כל צפצוף, כל טלפון מקפיצים אותנו. אנשים לא יכולים לשבת עם הילד שלהם לשיחה או לצפות בסרט בנחת כי הם בודקים הודעות כל הזמן. זה סוג של נרקומניות של להיות בקשר ולהיות שייך. כיום פרידה מהסמארטפון, אפילו לחמש דקות, יוצרת היבטים פיזיולוגיים של חרדה. יש לנו קשר אמוציונלי למכשיר הזה, כמו לאובייקט מעבר אצל ילדים." האם ניתן לומר בוודאות שההתמכרות הזו לסמארטפונים ולמסכים גורמת לנו נזק פסיכולוגי? "בוודאי. יש מושג בפסיכולוגיה שנקרא פלו (Flow) - לזרום. אנו נכנסים לתוך חוויה ומתמזגים איתה, שוכחים מהעולם ומהשעון. מצבים אלה קשורים לאינטימיות ולהתמזגות עם הטבע והנוף ואלה הם החוויות החשובות ביותר. בעולם הדיגיטלי שאנו חיים בו חוויות מהסוג הזה הולכות ופוחתות. הכרתי זוג שחסך שנים כדי להגיע לבורה-בורה, למלון

מדהים עם גשר עץ שמוביל לבונגלו שבו יש רצפת זכוכית שדרכה רואים את הדגים. היא עורכת דין, הוא איש עסקים, והם המשיכו לעבוד דרך הנייד גם במהלך החופשה. מבחינה מנטלית הם לא היו בחופשה אלא במרחב של עבודה. אנחנו מרשים לעצמנו לנסוע יותר לחופשות, אבל במקום להטעין בהן מצברים, אנחנו ממשיכים לרוקן אותם גם במהלך החופשה, כי אנחנו זמינים להפרעות. אנחנו חווים פחות את החוויה של ה'פלו' וזה משהו שאי אפשר לפצות עליו בשום צורה."

**כמה חברים יש לך?**

העידן הטכנולוגי התקדם שלב נוסף כשהפייסבוק חדר בסערה אל חיינו. "אנשים דואגים לשווק את האושר שלהם ככל העולם. אפשר לספור שיניים בחיוכים של כולם", אומר עמיחי-המבורגר. "מכר שלי בפייסבוק התחתן. בערב החתונה עצמו הוא דאג להעלות תמונות ועדכונים: 'עוד חמש דקות אני נפגש עם הרב', 'עוד דקה אני פוגש את הכלה', וחיכה ללייקים. ברגעים

פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר: "בשקולטים את העולם דרך מסך, נפגעות היכולות הקוגניטיביות-הברתיות. ילדי המסכים יכולים להיות גאוניים ולגדול כאנשים שיצליחו כלכלית, אבל הם יהיו פחות מאושרים, והיכולות שלהם ליצור קשר משמעותי, לחוות אינטימיות או לחוש אמפתיה ייפגעו ויקטנו."

18.03x27.27	4/6	עמוד 69	נ ש י ם	10/2015	50023512-8
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					

## ד"ר משה משעלי: "נזקי השימוש ברשת יכולים להיות דרמטיים כמו במקרה של מפגש עם פדופילים. אולם אפילו החשיפה לחדשות, כמו למשל שריפה והריגה שמבצעים אנשי דאעש או התנהגויות מיניות שונות, יכולה ליצור נזק לטווח ארוך."

### טיפים להורים - פרופסור יאיר עמיחי-המבורגר:

1. תנו דוגמה אישית לשימוש נכון באינטרנט. אתם הורים 24 שעות ביממה ואתם מהווים דוגמה כל הזמן, לא רק כשאתם מדליקים את הנורה "עכשו אני הורה".
2. סגרו את הסמארטפון כשאתם בזמן איכות עם בני המשפחה וחברים.
3. השקיעו בקשר אישי עם הילד. השתדלו להשקיע בקשר כל הזמן. אל תחכו שיהיו בעיות. פעמים רבות "זמן איכות" הוא תירוץ עלוב לחוסר קשר איכותי עם הילדים.
4. עזרו לילד לפתח רגישות לסובבים אותו. עודדו אותו לקחת על עצמו מחויבות ארוכת טווח של עזרה לזולת.
5. חזקו את המוטיבציה הפנימית העצמית של הילד. בנו ביחד איתו מגדלור ערכי פנימי שיהיה בכוחו לכוונו גם כשהחברים מסביב חושבים משהו אחר.
6. עודדו את הילד לצאת לפעילות חברתית מחוץ למגרש האינטרנטי. תנועת נוער איכותית היא פתרון מעולה.

צילום: אילי נוס



מחשב על בני נוער שמשחקים עשרות שעות ברצף, לרוב ללא הפסקות לאכילה, שינה או אפילו הליכה לשירותים. לפי המוצג בסרט, רבים מהם תופסים את המציאות עצמה כעולם שאינו אמיתי. "החשיפה הגבוהה למסכים", מסביר עמיחי-המבורגר, "מתחילה כבר אצל פעוטות, שמקבלים את הסמארטפון או הטאבלט של הוריהם, בשלב ההתפתחותי שבו הם אמורים להתבונן בעולם סביבם ולתקשר עם המטפלים בהם."

### קולטים את התרמית

הרכבת כבר מזמן עזבה את התחנה ואי אפשר לבכות את חולי הטכנולוגיה. מה כן אפשר לעשות? "אפשר לעשות עם הטכנולוגיה גם דברים טובים, אבל צריך לכוון זאת לגיל הנכון ולזמן הנכון". אומר עמיחי-המבורגר, "בראש ובראשונה הורים צריכים לשמש דוגמה. הורה שנמצא בזמן איכות עם הילד שלו, אינו יכול להחזיק בסמארטפון. ילדים קולטים מיד

הכי אינטימיים וחשובים בחייו הוא היה בפייסבוק". לא מאוד יוצא דופן. אנשים כל הזמן ובכל מצב מעלים עדכונים לפייסבוק, אז מה הבעיה כאן בעצם? "הבעיה היא בהעברת מיקוד השליטה האישי שלי לאנשים מבחוץ. אני זקוק לתגובה חיצונית כדי להרגיש קיים - וזה מרדד את מערכות היחסים. המעגל החברתי המרכזי של האדם חייב להיות מעגל של השקעה, של פגישות פנים אל פנים. מערכת יחסים משמעותה להיות נוכח, לחוות חוויות משותפות, לעזור, להיות חבר אמיתי, להשקיע במערכת היחסים. חברות זה משהו שנבנה באיטיות. אצל צעירים רבים חברות דומה יותר לאינסוף בולים מאשר לקשר איכותי. ככל שיש יותר חברים, ככה אנהנו יותר פופולריים".

לכל אלה השפעה גם מחוץ לעולם הווירטואלי?

"פעמים רבות ילדים הולכים ברחוב אך לא רואים את הרחוב. חיים בבועה מוגדרת וסגורה. מחקרים מלמדים שככל שאנשים משתמשים יותר בפייסבוק, הבדידות שלהם גוברת, ורמת האמפתיה לזולת יורדת. הקופאית בסופרמרקט למשל, היא לכאורה לא בן אדם, ולא צריך להוריד את הסמארטפון כדי לענות לה. קל יותר לחיות בעולם המסכים, לפגוש את העולם דרך המסך, ליצור סביבה וירטואלית שנוחה לך".

אם המציאות החברתית בישראל עוקבת באיחור של כמה שנים אחר המציאות בארצות הברית, יש סיבה לדאגה. סרט דוקומנטרי בשם "Web Junkie" (מכור לרשת) שהוקרן לפני כחודש בארצות הברית, הציג את ההשפעות הטרגיות של התמכרות למשחקי



17.74x26.75	5/6	עמוד 70	[ש י ם]	10/2015	50023514-0
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					



ילדים אומרים לי: 'זה לא הייתי אני שם', ומתקשים לקחת אחריות על מעשים שעשו ברשת". איפה ההורים בתוך כל ההתנהלות הזאת? "הרשת היא מרחב שדורש ללא ספק את נוכחות ההורים, אבל רוב ההורים נעדרים מהמרחב הזה. יש הרבה תירוצים שמצדיקים את אי הנוכחות של הורים בפעילות הגלישה של ילדיהם. למשל: 'אני לא מבין בטכנולוגיה', 'אני עסוק בפרנסה אז שאימא שלו תדאג לזה', 'כל הילדים עושים זאת' וכו'. התירוצים הללו נותנים צידוק להמשך פעילות הילד ברשת ללא בקרה. אבל הדבר הקשה ביותר להורה הוא, שאם הוא מסביר לילד שלו מה לא בסדר ברשת, הוא צריך להסביר לו מה הוא עצמו עושה שם באחת בלילה. אם הורים גולשים באתרי פורנו או באתרי

הסגורים של רשתות חברתיות שמייצרות אשליה של אושר".

## כמו בלון חמצן

ד"ר משה משעלי, פסיכולוג ייעוצי ותעסוקתי, מרצה באוניברסיטת חיפה ויועץ לספקית האינטרנט Tom המספקת גלישה בטוחה בכל הבית, מדבר לא רק על משך זמן הצפייה, אלא גם על התכנים שאליהם נחשפים ילדים. "אין פסילה עקרונית של הרשת אבל שימוש לא מושכל בה יכול להיות מזיק מאוד. נזקי השימוש ברשת יכולים להיות דרמטיים כמו במקרה של מפגש עם פדופילים, אולם אפילו החשיפה לחדשות, כמו למשל שריפה והריגה שמבצעים אנשי דאעש או התנהגויות מיניות שונות, יכולה ליצור נזק שלא יבוא לידי ביטוי באופן מידני, אבל יהיו לו השלכות על התנהגותו של הילד בבגרותו".

גם בטווח מידי הרשתות החברתיות מעודדות התנהגות מעוותת. "אופי הפעילות ברשתות החברתיות מספק תנאים נוחים לשימוש בגירופים וחרפות. בעולם האמיתי, כשילד פוגע הוא נחשף לתגובת הקורבן ולפגיעות שלו. ברשת לא רואים את הקורבן ולא את מה שעושה לו הפגיעה. כך נוצרת הקהיה דרמטית של הרגשות וטשטוש ההבדל בין דברים שמוטר לומר לאלה שאסור. במצבים רבים לא רק שהילד הפוגע לא מכיר את הקורבן, הוא גם לא מכיר את עצמו בסיטואציה שנוצרה.



צילום: גדי דגון

את התרמית הזאת ויש לה מחירים. לפני כחודשיים הלכתי ביפו וראיתי שם זוג יפה שיושב עם הבת הקטנה שאכלה גלידה. כל אחד מהם היה שקוע בסמארטפון שלו והילדה שישבה ביניהם פשוט נותרה בודדה. הם נראו כמו הורים שאומרים: 'סימנו וי על המשימה להיות עם הילדה. זה סוג של עונש עבורנו'. זו פגיעה ברווחה הפסיכולוגית של הילדה, של ההורה ושל טיב היחסים שיתפתחו בעתיד. כשהילד שלנו יגיע למצבי קיצון של התמכרות לסמארטפון, לא נוכל להתלונן ולבוא אליו בטענות שהוא חי שם. אנחנו עצמנו נתנו לו דוגמה עוד כשהיה קטן". אז מה אפשר להציע לילדים במקום?

"תוציאו את הילד לתנועת נוער, אל תיתנו לו לשבת מול המסך. תהיו נוכחים בחיים שלו. אל תשתמשו באינטרנט כבייביסיטר זמין, כי בדרך זו רק תייצרו לו עולם חברתי שכולו אשליה. הפרסים המידיים שמספק העולם הדיגיטלי פוגעים במטרה הגדולה והחשובה יותר שקשורה לאושר שלנו. כשקולטים את העולם דרך מסך, נפגעות היכולות הקוגניטיביות-חברתיות. הילדים האלה יכולים להיות גאונים ולגדול כאנשים שיצליחו כלכלית, אבל הם יהיו פחות מאושרים, והיכולות שלהם ליצור קשר משמעותי, לחוות אינטימיות או לחוש אמפתיה ייפגעו ויקטנו. חייבים להגביל מולטי-טאסקינג, לעודד חוויות משותפות, להיות באינטראקציה עם העולם הפיזי שלנו, עם הסביבה, עם הטבע, עם היקום, עם האוניברסאליות. לא להסתפק בעולמות

פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר: "כשקולטים את העולם דרך מסך, נפגעות היכולות הקוגניטיביות-חברתיות. ילדי המסכים יכולים להיות גאונים ולגדול כאנשים שיצליחו כלכלית, אבל הם יהיו פחות מאושרים, והיכולות שלהם ליצור קשר משמעותי, לחוות אינטימיות או לחוש אמפתיה ייפגעו ויקטנו"

17.84x25.99	6/6	71	עמוד	[ש י ם]	10/2015	50023517-3
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260						

**פרופסור שיוף רפאלי: "יש מושג שנקרא פאניקה מוסרית, והיא פורצת בכל פעם שנולד חידוש. תמיד אמרו על החידוש שהוא משחית את נפש הנוער ושצריך לעמוד על המשמר. הפאניקה המוסרית החביבה עליי היא זו של אפלטון שחשש מהטכנולוגיה של הכתיבה".**

### טיפים להורים - ד"ר משה משעלי:

1. שימו את המחשב בסלון, ולא בחדרים. אפשרו גלישה רק במרחב הציבורי.
2. היכנסו לפייבוריטס מדי פעם, ראו היכן הילד שלכם גלש.
3. אם אתם יודע שהילד גלש באתרים בעייתיים - נסו לדון עימו על כך, בדרו את הצורך שלו לגלוש שם. תנו לו הרגשה שאתם כתובת לשאלות שלו.
4. דאגו לרשת גלישה בטוחה או לתוכנת הגנה הולמת לסינון תכנים.



חברתית, קשר בין דורי וכן הלאה. נוצרו הזדמנויות חדשות ולצדן גם איומים. "אז נכון", ממשיך רפאלי. "ההשפעות של הטכנולוגיה הן מרבד מגוון מאוד שחלקו מדאיג, בין היתר הוא מכיל סכנות של התנהגות אלימה, לשון דיבור גסה ושיימינג. הטכנולוגיה גם מאפשרת גישה לתכנים אנטי סוציאליים, פורנו ודעות קיצוניות. "אבל צריך לזכור ששיימינג היה קיים גם לפני האינטרנט", מסייג רפאלי ולצד הדאגות, אסור לשכוח שהטכנולוגיה הזו מעניקה לאלה שהם זנוחים ובודדים הזדמנויות למצוא קשר ולחוש שייכות: לחנונים יש אפשרות למצוא איש את רעהו. לאלה שמתקשים בדיבור בגלל גמגום, חירשות, או מגבלה אמבולטורית יש הזדמנות ליצירת קשרים, אנשים מודרים חברתית מסיבות שונות מצליחים למצוא קבוצה שתכיל אותם ולא תדחה אותם. כלומר, ברשתות החברתיות קיימת גם התרופה לניכור".

אז איך אתה מסביר את החשש הגדול סביב ההתמכרות לטכנולוגיה?

"יש מושג שנקרא פאניקה מוסרית. בכל פעם שנולד חידוש או נרשמת התקדמות כלשהי החברה מגיבה בפאניקה מוסרית. כשהטלוויזיה נולדה חששו שנהפוך לזומבים מולה. נכון שהיו נזקים, אבל למדנו לרסן את שעות הצפייה. כדאי להיזכר בפאניקה המוסרית כשהומצאו הרדיו, המכונית או אנרגיית הקיטור. בכל פעם אמרו שזה משחית את נפש הנוער ושצריך לעמוד על המשמר. הפאניקה המוסרית החביבה

הימורים, קשה להם לעמוד מול הילד ולומר לו 'אל תעשה'".

בין שלוש שעות לחמש שעות ביממה מכלה ילד ישראלי ממוצע על גלישה ופעילות בסמארטפון. "לפעמים אלה סרטים מלאים, לפעמים זה רק סרטון. לפעמים זה התקשורות בלתי נגמרות", אומר ד"ר משעלי. "אני פוגש הורים לבני נוער ששואלים אותי בכאב: 'מתי זה קרה שהילד שלי נעשה כזה זומבי?' והתשובה היא שזה לא קורה ביום אחד. מדובר בתהליך מתמשך של הזרקה מסך. הייתי פסיכולוג של המכון האשפוזי ברמת גן. ראיתי מה קורה כאשר מחרימים מסך לילה. זה דומה לסימפטומים של קריז לאחר גמילה מסמים: תוקפנות, זעם קיצוני, חוסר שקט פסיכו-מוטורי, אלימות כלפי ההורה המחרימים. מבחינת הילה, אתה לא יכול לנתק אותו מבלון החמצן הזה שמגדיר אותו".

### הפאניקה המוסרית של אפלטון

פרופסור שיוף רפאלי, ראש המרכז לחקר האינטרנט באוניברסיטת חיפה, מסרב להיות פסימי בנוגע להשפעות הטכנולוגיה. "באינטרנט יש שפע של תוכן וכלים כך שהרלוונטיות שלו אינה מוטלת בספק. שיעורי הבית לטוב ולרע, נושאים לימודיים, קשר עם המשפחה ועם חברים ברשתות חברתיות, קשר דרך הסקיפ עם משפחה מרוחקת גיאוגרפית. לעושר הזה לא היה תקדים לפני עשר שנים. זה מעצב מחדש את המושגים כיתה, קבוצה

עליי היא זו של אפלטון שחשש מהטכנולוגיה של הכתיבה. בתקופתו החלו ללמד כתיבה, והוא התריע: 'מי שילמד לכתוב יפסיק להשתמש במיומנויות הזיכרון. התרבות שלנו מבוססת על זיכרון, ולכן צריך לגרש את אלה שקידמו את אמנות הכתיבה (משוררים)'. אפלטון טען שהכתיבה תשחית את הנוער. אז נכון גם בכתיבה היו נזקים. נכתבו דברי לעז והבל ולשון הרע. אבל בסך הכול היא דבר טוב, וגם הרשת היא טכנולוגיה יעילה".

קצת קשה להתווכח עם רשימת הבעיות והדאגות שהיא יצרה. "לא צריך לבטל את הדאגות, אבל גם לא צריך להיכנס לפאניקה מיותרת. בסך הכול הטכנולוגיה גורמת לנו להיות מקושרים יותר, משכיילים יותר וחברתיים יותר. לפעמים אנשים מתגעגעים לתקופה שבה לא היו מצלמות אבטחה, אבל הם שוכחים שאז היה מפחיד יותר להסתובב בלילה". ■