

דור ה-Y בישראל, פרק 7 מחוברים 24/7 - ילידים דיגיטליים

תמר אלמוג, עוז אלמוג

נוצר ב-10/25/2014



צעירים בישראל
גיא פריבס

נולדו עם ה-PC

דור ה-Y הוא הדור הראשון שנולד לתוך עולם ממוחשב והתפתח יחד איתו. לכל אורך מהפכת המחשב האישי, החל בשנות השמונים, הם היו החלוצים והמובילים בין משתמשי הכלים הדיגיטליים: מחשבים, אפליקציות, ג'אב'טים ושימושים סלולריים מגוונים. כך למשל, הם היו

הראשונים שנכנסו לתחום הרשת החברתית והראשונים שאימצו את הפייסבוק, היוטיוב, הוואטסאפ והאינסטגרם ככלים יומיומיים. לעובדה שהם הדור הדיגיטלי הראשון היו שתי השלכות מרחיקות לכת:

ראשית, השפעת המחשב ומאוחר יותר הסלולרי על צורת החשיבה וסגנון החיים שלהם היתה חזקה יותר מאשר על הדורות המבוגרים מהם, שנכנסו לעולם הממוחשב כבר כבוגרים.

שנית, נוצר פער תרבותי בינם לבין הוריהם והורי הוריהם, שהשפיע לימים גם על מערכות היחסים בינם לבין מוריהם, מפקדיהם ומעסיקהם. הנה כי כן, בשעה שצעירי דור ה-Y פיתחו מיומנויות מחשב מתקדמות, כגון התנסות מהירה בתוכנות חדשות והקלדה זריזה, הוריהם ומוריהם דישדשו מאחור, ובמקרים רבים פיתחו בהם תלות (בדומה לתלות שנוצרת בין הורים מהגרים לבין ילדיהם).¹ עם זאת, ולמרות הפער הדורי, כניסת האינטרנט לחיי היומיום דווקא הידקה את הקשר בין דור ה-Y להוריהם, כיוון שהרשת יצרה מוקד עניין משותף ואיפשרה לילדים הדיגיטליים לסייע להוריהם המתקשים.

לקראת שלהי העשור הראשון של המילניום החלו להתפרסם מחקרי צריכת מדיה אינטרנטית, שסיפקו ממצאים אמפיריים ראשונים למה שרבים חשו באותה עת באופן אינטואיטיבי: גדל דור, שהדיגיטציה מטביעה בנפשו חותם בל יימחה - לטוב ולרע.²

בספר 'נולדו דיגיטליים' (Born Digital), שיצא ב-2008 בארצות-הברית, השוו המחברים ג'ון פאלפרי ואורס גאסר (John Palfrey & Urs Gasser) את הצעירים שגדלו לעולם האינטרנטי למתיישבים הראשונים, שכבשו את מרחביו הפראיים של הספר האמריקני ויצרו עולם חדש עם כללים חדשים.³ הרעיון למחקר שבבסיס הספר נולד ממאמר שפרסם מארק פרנסקי ב-2001, ובו טבע את המונח "ילידים דיגיטליים" (Digital Natives) שנועד לסמל דור שהאינטרנט הוא חלק בלתי נפרד מסביבת הולדתו.⁴ הם זיהו ששפת האם של תלמידי בית-ספר ושל סטודנטים היא שפת העולם הדיגיטלי, שמאפייניה הם בו-זמניות, מיידיות ונגישות חסרת גבולות למידע.⁵ הדור המבוגר יותר,

שלמד להשתמש בטכנולוגיה בשלב מאוחר יותר בחייו, הוגדר במטפורה הקולעת "מהגרים דיגיטליים". שפת הרשת אכן היתה כשביל ההורים והסבים של דור ה-Y שפה שנייה, נרכשת ומקרטעת, שאפשר לחוש בה את שרידי "המבטא הישן".

הורה לצעירים מדור ה-Y: "לפעמים התחושה שאנו על גלשן גלים, כאשר הגלים הם ההתקדמות הטכנולוגית של הרשת - החומרה והתוכנה, הטלפונים והטאבלטים עם האפליקציות שעליהם. אנו גולשים ודוהרים על הגל הזה, ממש לפני התנפצות הגל על ראשינו ואז נשארים מאחור ורואים את הגל דוהר הלאה. רבים מהמבוגרים כנראה כבר במצב הזה, שבו ויתרו על הרצון לעלות על הגלשן שנית." ⁶

שימוש במחשב בישראל - נשים וגברים

2011	2008	
75%	68%	שימוש במחשב גברים
70%	61%	שימוש במחשב נשים
71%	63%	שימוש באינטרנט גברים
67%	56%	שימוש באינטרנט נשים

מקור: הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. מרץ 2013. נשים וגברים 1990-2011. הערה: נשים וגברים בגיל 20 ומעלה.

האם זכו "הילידים" ביתרון כלשהו על פני "המהגרים", מעבר לשליטה הטכנית, להיכרות עם הכלים החדשים ולנכונות להתנסות בהם ו"ללכת לאיבוד" במרחב החדש? מחקרים מוכיחים שכן. צעירי דור ה-Y, שגדלו עם טכנולוגיה מתקדמת, אכן פיתחו אינטואיטיבית יכולות למידה ועבודה, השונות במהותן מאלו של הדורות שלפניהם.

הילידים הדיגיטליים בישראל (דור ה-Y) לא רק שלא פיגרו אחרי בני דורם בארצות המערב, אלא שבתחומים רבים אף הקדימו אותם, בשל ההתפתחות המהירה של תרבות המחשבים בארץ. הנה כי כן, כבר בשנת 2006 דורגו תלמידי ישראל במקום הראשון בעולם בהיקף השימוש בשליחת מיילים, בגלישה באינטרנט ובשכיחות השימוש במשחקי מחשב. ⁷ עוד נמצא ב-2005 כי כשליש מתלמידי ישראל גולשים באינטרנט לפחות ארבע שעות ביום. לשם השוואה: פחות מ-4% מתלמידי שוויץ גלשו באינטרנט בכאלה שיעורים בעת עריכת הסקר. ⁸

כבר באותן שנים מעצבות הובע חשש שלדפוס הגלישה באינטרנט עלולות להיות השלכות בעייתיות על הדור הזה. ד"ר יוסי הראל-פיש, הנציג הישראלי במחקר של ארגון הבריאות העולמי, התריע בראיון, שהזירה האינטרנטית הלא מפקחת, הרוויה בפיתויים ובתכנים פוגעים, צריכה לעורר דאגה רבה. בין השאר אמר: "האוכלוסייה הבוגרת אינה בקיאה או מיומנת דיה ברזי המבוך האינטרנטי, על מעלותיו וסכנותיו. מכאן שהיכולת שלנו לפקח מחד, ולאפשר גלישה אחראית ובטוחה מאידך, נחלשת - ככל שהטכנולוגיות הזמינות לבני הנוער באינטרנט הולכות וגדלות." ⁹

ד"ר מירן בוניאל-ניסים, מנהלת תוכנית המחקר הבינלאומי על בריאותם ורווחתם של בני נוער בבית הספר לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן, הזהירה אז באותה רוח, כי בימי החופש הגדול ילדים הופכים את הלילה לזמן הפעילות העיקרי באינטרנט ללא ידיעת ההורים: "שעות הלילה המאוחרות מזמנות שיחות עם 'חברים' לא מוכרים, אשר מהר מאוד גולשות לתוכן מיני". "נהלו משא ומתן" היא המליצה להורים, "הציבו גבולות ברורים מבעוד מועד, צרו פעילויות משותפות." ¹⁰ כמובן שהאזהרות הללו היו לא יותר מקריאה באפלה. רוב ההורים לא יכלו לעשות הרבה כדי לעצור או לווסת את התופעה. שהרי כיצד תאסור האם על ילדה לגלוש, כאשר כל חבריו גולשים?

במרץ 2007 פורסמה במוסף סוף השבוע של מעריב כתבה נרחבת שכותרתה הייתה "נולדו לאינטרנט". הובאו בה

סדרת מחקרים חדשים ופרשנויות של חוקרים ישראלים,¹¹ שאיפשרו לשרטט "בפעם הראשונה בדייקנות את הפרופיל המלא של ילדי הרשת בישראל".¹²

הכתבה הזו, שעוררה הדים רבים, מאפשרת ללמוד בדיעבד עד כמה ילדותו של דור ה-Y עמדה בסימן הדיגיטלי.

בפתח הכתבה נכתב: "עכשיו, כשכבר יש בישראל דור של צעירים שנולדו אל האינטרנט כמוכּן מאליו, מעניין להבין את מקומו בחייהם. מה שבעבור ההורים נדמה לפעמים ככלי מסוכן, מבודד חברתית ורחוק משליטתם, הוא בעיני הילדים מכשיר מרכזי וחיובי, שלא ניתן להסתדר בלעדיו. מחקר חדש וראשון מסוגו בישראל חושף לראשונה נתונים מאלפים על העמדות של הצעירים והוריהם: בעוד ששלושה רבעים מההורים סבורים שהאינטרנט מחדיר ערכים והתנהגויות שליליים, לכמחצית מהילדים יש חיבור לאינטרנט בחד השינה. ובזמן ש-85 אחוז מהמבוגרים מודאגים מהחשיפה למין שהרשת מאפשרת, כרבע מהילדים גולשים באתרי תוכן המקדמים מעורבות חברתית. בזמן שהמבוגר התורן משוייץ שהצליח להזמין ספר מאמזון, הבת שלו כבר פתחה בלוג, השתתפה בפורום, הורידה קבצי מוזיקה ושברה את השיא במשחק 'הגורילה הגדולה' באתר ערוץ הילדים".¹³

להלן כמה נתונים ותובנות שעלו במחקר החלוצי הזה:

- הדיגיטציה חדרה להוויית היומיום של הילדים והנערים: לרוב התיכונים היום כבר אז חיבור לאינטרנט מחדר השינה ומהסלולרי. הם השתמשו באופן יומיומי בתוכנת מסרים מידיים, הורידו וצפו בקבצים באינטרנט, התנסו בבניית אתרים באינטרנט, וחתמו לראשונה על עצומות ברשת.¹⁴
- האינטרנט נחשב לכלי האולטימטיבי בסיוע להכנת שיעורי בית: 65 אחוזים האמינו שהאינטרנט יעיל בעזרה בשיעורי בית יותר מספרים, חברים והורים.
- רבים מהצעירים (בין רבע לשליש מהמרוויינים) הסתירו מההורים פעילות באינטרנט באמצעות הקטנת חלון, מחיקת דואר אלקטרוני והיסטוריית גלישה. כמעט רבע מהם נפגשו עם אדם זר שהכירו באינטרנט, ויותר ממחצית לא סיפרו על כך להוריהם.
- רוב ההורים (77 אחוזים) האמין באותה עת שהאינטרנט מחדיר ערכים שליליים. שיעור דומה (81 אחוזים) סבר שהטלוויזיה מזיקה. כידוע החשש הזה לא הוליד שום פעולה מעשית של ויסות שעות הגלישה של הילדים. הן הלכו ותפחו עם הזמן, כמו השמנה שיצאה משליטה.
- האנגלית לא היוותה מחסום בפני גלישת ילדי דור ה-Y. הקווים המבדילים בין עברית לאנגלית מיטשטשים כשילד בן ארבע לומד את ההבדל בין "אנטר" לבין "אסקיפ", וכשילד בן שבע יודע להקליד מילים שלמות.
- בתחום המחשוב פעלו הילדים בצורה אינטואיטיבית הרבה יותר מהמבוגרים. כך, למשל, הם גילו את פונקציית ה"מועדפים" מהר מאד, מה שאיפשר להם להיכנס לאתרים ללא עזרת ההורים. הם גם ידעו להפעיל תוכנות בניסוי וטעייה פשוטים, דבר שהוריהם היססו לעשות. באופן כללי הצעירים התגלו כזרזים הרבה יותר מהוריהם כשמדובר במדיה הממוחשבת. כך למשל, הם הצליחו לעקוב טוב יותר אחרי סיפור על המסך, כאשר העכבר היה בידיים שלהם ולא בידי מבוגר. בעזרת מעט הם הצליחו להגיד הרבה. שגיאות כתיב זה בסדר. גם אייקונים זה בסדר.
- הילדים הקטנים נחשפו לאינטרנט בעיקר באמצעות משחקים וסרטים. עם התבגרותם הם אימצו מגוון רחב יותר של תוכנות.
- האינטרנט לא החליף את הטלוויזיה, אלא התקיים בצידה: מגיעים הביתה אחרי סיום הלימודים, זורקים את תיק בית הספר, מדליקים את המחשב, אחר כך את הטלוויזיה ואולי גם את "הפלייסטיישן". בסופי שבוע תפס המחשב נפח גדול בהרבה על חשבון הטלוויזיה.¹⁵ ניתן לומר שכבר בילדותם החל המעבר ההדרגתי מתרבות הטלוויזיה לתרבות האינטרנט - מעבר הנמשך עד ימינו אלה.
- האינטרנט הצליח לחבב את הטכנולוגיה גם על בנות. כבר במחצית העשור הראשון של המילניום, בגיל העשרה

של דור ה-Y, כמעט ולא היו הבדלים בין המגדרים בנגישות לרשת. השוני התבטא יותר באופני השימוש. החוקרים מצאו כי בהכללה רחבה הבנות התמקדו יותר בתקשורת בינאישית, במסרים מיידיים ובמיילים. בנים, לעומת זאת, העדיפו משחקים ויותר פורנו ואלומות. אחד מעורכי הסקר אמר בראיון לעיתון: "הבנות נכנסו לאתרי פופ ואופרות סבון, והבנים לאתרי ספורט ואקשן. בנים נמשכים יותר למשחקים של הרס, ובנות נמשכות למשחקי עיצוב ובנייה. בנים אוהבים אקשן והרפתקאות, ובנות מעדיפות סיפור, סימולציה ובניית דמויות." חשוב לציין כי השוני הזה קיים עד היום, אם כי דומה שכלל שהבנים מדור ה-Y התבגרו, פערי השימוש בין המגדרים הצטמצמו. זה בולט במיוחד באופן השימוש ברשתות החברתיות.

ה-Y ניקים היו הראשונים שהשתמשו בתוכנות המסרים המיידיים, המכונים גם "תוכנות פטפטת", כמו ICQ ומסנג'ר. תוכנות אלה איפשרו מלבד שיח וירטואלי בזמן אמת עם כמה משתמשים בו-זמנית גם שליחת קבצים.¹⁶

כבר אז, בהיותם ילדים, גילו ה-Y ניקים פתיחות תקשורתית. רבים כתבו בשמם המלא, צילמו את עצמם, ופרסמו וחשפו את חייהם לעיני כל.¹⁷ תוכנות המסרים המיידיים הציעו למשתמשיהן, מלבד שיח וירטואלי בזמן אמת, שדרוג דיגיטלי בהיבטים נוספים: שליחת קבצים (מכל הסוגים), שיחות וידאו באמצעות מצלמות אינטרנט, שיחות קוליות, משחקים מקוונים ואופציה לאמוטיקונים (סמלי הבעה ציוריים), בהם המשתמשים מביעים את תחושותיהם בצורה גרפית.¹⁸ זה היה עולם חדש ומלהיב שמטבע הדברים סחף את ילדי הדור הצעיר פנימה.

תוכנות המסרים המיידיים הכשירו את בני דור ה-Y לקבל בטבעיות את הפייסבוק - הרשת החברתית, שאליה רבים התמכרו. ההרגל שלהם להשתמש בתוכנות המסרים המהירים, לצד השימוש בצ'טים, הפך את המעבר לפייסבוק, לטוויטר ולווטסאפ לטבעי ומהיר עבור הדור הזה. דור שלם הורגל אפוא מגיל צעיר לסיפוקים תקשורתיים מיידיים: החלפת מסרים קצרים הפכה לטבע שני עבורם ובעצם לצורך נרכש. ה-Y ניקים התבגרו יד ביד עם החומרה והתוכנה, כשהם עוברים מדור מחשבים אחד למשנהו, בקצב שהלך וגבר.

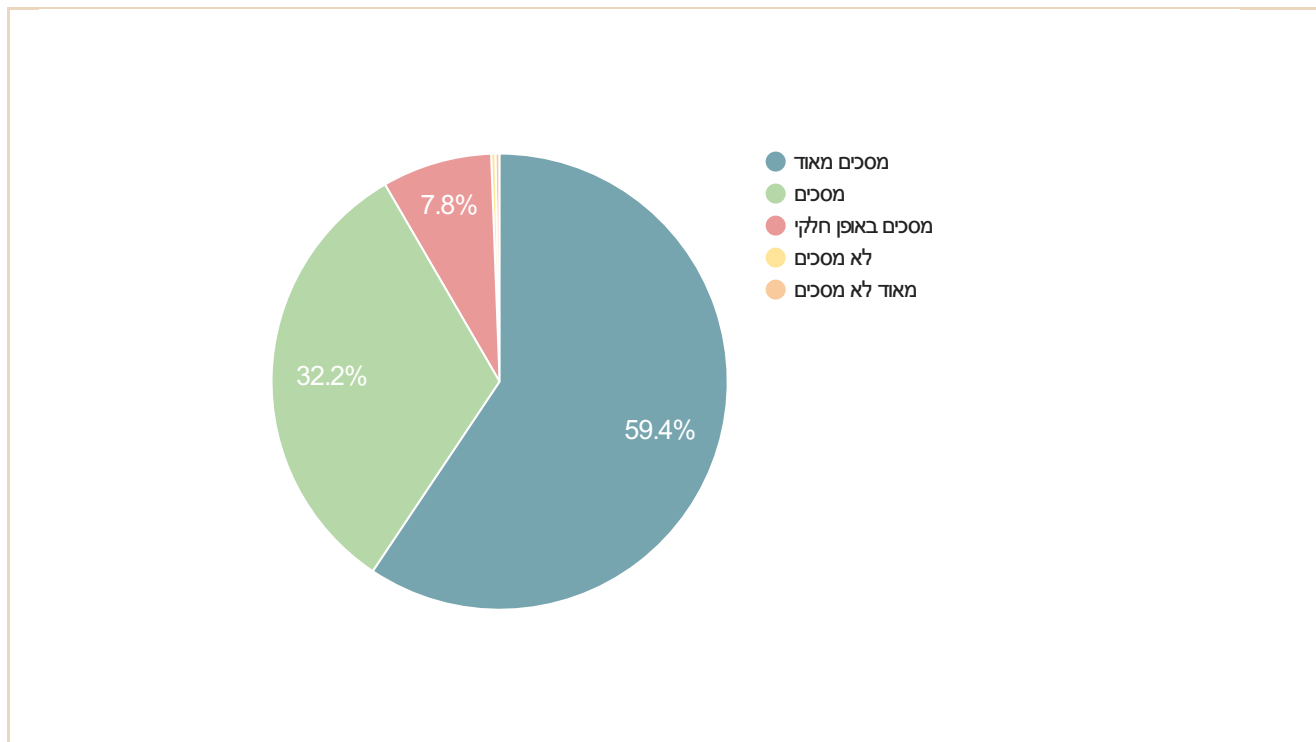
המהפכה הדיגיטלית השפיעה על הדנ"א התרבותי של דור ה-Y לא רק משום שהחדירה בו חוויות דיגיטליות מעצבות, אלא גם משום שהיא העלימה מחייו או החלישה חוויות מעצבות של דורות קודמים. ב-2010 פרסם המגזין "טיים" רשימה של חוויות שחלפו מהעולם ושהילדים של מחר לא יזכו להכיר. הרשימה כללה בין השאר שימוש בפריטים הבאים: שעוני יד, עט כדורי, מחברת, מצלמות פילם, טלפון שפופרת, אנציקלופדיות, מפות דרכים ופטיפון. דור ה-Y היה למעשה הדור הראשון שנפרד מחוויות היסוד הללו, תוך שהוא עובר מהמכאני לדיגיטלי ומהמקומי לגלובלי.¹⁹

עם הזמן הצטרפו גם ההורים לחגיגה הדיגיטלית, וכל אחד מבני המשפחה הסתגר בבועה האלקטרונית הפרטית שלו. התופעה בלטה מאד בישראל, שנסחפה בגל המחשוב ודורגה גבוה בתחום הזה כמעט בכל מרכיב. במהדורת 2009 של המדריך העולמי של האקונומיסט פורסם, כי ישראל היא שיאנית העולם במספר מחשבים לנפש עם 122.1 מחשבים על כל 100 תושבים. אחרי ישראל בדרוג הופיעה קנדה (87.6).²⁰ עוד עלה מנתוני הסקר כי בלמעלה מ-72% מן המדינות שהשתתפו בסקר יחס המחשבים לאזרחים היה נמוך בחצי מזה של ישראל. גם בפרמטרים אחרים - ניצול טכנולוגיות וזמני שהייה מול האינטרנט - נמצאה ישראל כאחת המדינות המובילות בעולם.²¹ גם בתחום הגלישה באינטרנט שברו הישראלים שיאים, ומוקמו תמיד במקום גבוה בדירוג העולמי.²²

דור ה-Y הלך והתבגר עם המחשבים, השתדרג מדור מכשירים אחד לדור חדש ומשוכלל יותר, וזאת בקצב שהלך וגבר. המחשב הנייח הוחלף במחשב נייד ואחר כך בטאבלט, והסלולארי הגליל הוחלף במכשירים החכמים שהפכו את הטלפון למכשיר רב-ממדי. אתרי האינטרנט גדלו בקצב מסחרר וכיסו באוקיינוס דיגיטלי ענק את הנוף המכאני הישן. ושוב נזכיר כי דור ה-Y המשיך להיות בחזית השינוי, נהנה מהטכנולוגיה החדשה ומשלם על מפגעייה הנודעים והבלתי נודעים. הדורות המבוגרים יותר תמיד פיגרו מאחור.²³

המיומנות הדיגיטלית היתה לאחד מתווי הזהות של דור ה-Y והיא מהווה גם היום סממן זהות בולט ומקור לגאווה דורית. כאשר שאלנו אותם בסקר האם הם תופסים עצמם כמיומנים בעולם הדיגיטלי - למעלה מתשעים אחוזים מהם

להלן תכונה המשויכת לצעירים בישראל (בגילאי 21-34): "מיומנים בעולם הדיגיטלי". עד כמה את/ה מסכים:



מקור: סקר פאנלס דצמבר 2015, נערך לטובת מחקר זה.
 נתונים: הסקר נערך בקרב מדגם מייצג של 294 יהודים (לא דתיים) בגילאי 26-35.
 הערה: הנשאלים קבלו בסקר רצף של 15 תכונות שאליהן נדרשו להתייחס. זו אחת התכונות שנכללה ברשימה.

דור ה-Y השפיע באופן משמעותי על מהפכת המחשבים בעולם כבר בילדותו, הן משום שצרך את הטכנולוגיה החדשה מגיל צעיר, והן משום שעודד את הוריו לרכוש את המוצרים הללו, ולימד אותם להשתמש בהם. אבל השפעתו גברה לאין שיעור בהגיעו לפרקו.

למעשה, זה הדור הראשון שהחליף דפוסים מסורתיים יומיומיים של רכישת מוצרים, חיפוש מידע, מציאת עבודה ועוד בדפוסים חדשים שהציע האינטרנט.

בסקר מקיף (קרוב לחמישים אלף נחקרים), שביצעה ב-2007 חברת המחקר והייעוץ הבינלאומית פורסטר ריסרץ,²⁴ עלה כי בני דור ה-Y משתמשים במנגנוני הקנייה האינטרנטיים לרכישת מוצרי אופנה, בידור וטכנולוגיה הרבה יותר משכבות גיל מבוגרות יותר. בצריכת קונסולות משחקים,²⁵ נגני מוסיקה ומחשבים ניידים הפערים בין הדורות היו ממש תהומיים.²⁶

גם בתחום הסלולרי נמצאו פערים משמעותיים, שסימנו קווי גבול דוריים. הצעירים כבר אז השתמשו במגוון רחב של פונקציות שהציע הסלולרי, ואילו הוריהם והורי הוריהם הסתפקו לרוב בשיחות טלפון. הצרכנים הצעירים היו המשתמשים הראשונים והכבדים ביותר - אז כמו היום - בתוכנות, באתרים ובאפליקציות. עד עצם ימינו אלה הם מחליפים ביניהם הרבה יותר טקסטים, תמונות,²⁷ וידאו²⁸ ומוזיקה בהשוואה לשכבות המבוגרות.²⁹

ב-2008 פתח צעיר ישראלי בשם עומר קפלן את הבלוג "תנועת הנוער"³⁰, שסקר את תחום צריכת דור דור ה-Y. המטרה הייתה לספק לציבור, ובכלל זה לחברות עסקיות מידע עדכני על תרבות הצריכה של צעירים בישראל, שהושפעה כבר אז באופן עמוק מתרבות האינטרנט. היה ברור כבר אז שהדנ"א הצרכני של הדור הזה שונה מזה של קודמיו באופן מהותי, בעיקר משום שהמרחב האינטרנטי אצלם הוא בגדר סביבה טבעית.



ההתמכרות החדשה



צעירים בישראל

שי אוהיון

עם השנים הלך ועלה היקף הגלישה באינטרנט. הישראלים החלו לעשות בו שימוש מגוון, שחלש על תחומי חיים רבים, והתפרש על פני חלקים רחבים משעות היום. כיום קשה לתאר כיצד יראה אורח חייו של אדם ללא גלישה יומית באינטרנט. ההיזקקות לרשת הדיגיטלית והקושי להתנתק ממנה עוררו דאגה בקרב חוקרים. יש אשר ראו בכך התמכרות, על כל המשתמע מכך.

אחד המחקרים הראשוניים הבולטים שזיהה את התופעה ואת חומרתה היה מחקרו של פרופ' אליאס אבוג'אוד (Elias Aboujaoude) מבית הספר לרפואה מאוניברסיטת סטנפורד (הוא נערך ב-2004 ופורסם ב-2006). אבוג'אוד מצא כבר אז, עוד לפני

פריצת הפייסבוק והוואטסאפ, ש-1 מכל 8 אמריקאים מתקשה להתנתק מהאינטרנט למשך יותר מכמה ימים.³¹

ממרחק של כעשור הממצא הזה יכול להיראות משעשע, שהרי היום כולנו מתקשים להתנתק לכמה שעות, שלא לדבר על מספר ימים. אבל אבוג'אוד שם את האצבע על תהליך שהחמיר עם הזמן. בזמנו התקבלו תוצאות המחקר שלו בהרמת גבה, אבל כאשר יצא ב-2012 ספרו "אתה באופן וירטואלי" ("Virtually You") איש כבר לא פקפק באמיתות הממצאים וחשיבותם.³² הספר עוסק במשבר הצפוי לנו כתוצאה מכוח המשיכה של הרשת. הוא הצביע על תהליך התמכרות שנראה כבלתי הפיך, ושמוביל לעידן התנהגותי ונורמטיבי חדש.

הישראלים אינם שונים בהתמכרותם מאזרחי המדינות המפותחות, ולמעשה מדורגים בתחום הזה גבוה בסולם העולמי. גם אצלנו בראש המתמכרים נמצאים הצעירים. מחקר שנערך בקרב מתבגרים בישראל ובעשר מדינות באירופה (ב-2012),³³ מיקם את הישראלים במקום הראשון עם הנטייה הגבוהה ביותר להתמכרות לאינטרנט. מתוך 951 מתבגרים ישראלים שנכללו במחקר, 100 אובחנו כמכורים לגלישה באינטרנט (11.8%). מדובר בשיעור נבדקים גבוה פי שניים עד פי עשר מאלה של המדינות האירופאיות האחרות.³⁴ שיעור ההתמכרות הממוצע במדינות שנבדקו הוא 4.4% מהמתבגרים, כשבקרב בנים נרשם שיעור גבוה מבנות (5.2% לעומת 3.8%).

מספר שעות הגלישה ביום היה קריטריון מרכזי באבחון: בעוד שצרכני אינטרנט, שלא הוגדרו כמכורים, גלשו בממוצע שעתיים ביום, מתבגרים שהוגדרו כ"משתמשים פתולוגיים" גלשו כמעט ארבע שעות.³⁵

דפוס ההתמכרות לאינטרנט, כפי שאובחן במחקר, כלל גלישה במספר מצומצם של אתרים - בעיקר אתרי סרטונים, צ'טים ורשתות חברתיות וכן משחקי מחשב בקרב בנים - למשך זמן רב, באופן היוצר דחף בלתי נשלט להמשיך

בשנת 2012 פרסמה קבוצת חוקרים באוניברסיטת תל אביב את אחד המקרים הראשונים המתועדים של "פסיכוזה הקשורה לאינטרנט". התקשורת המקוונת יכולה לגרום ל"תופעה פסיכוטית אמיתית", סיכמו החוקרים, והם הזהירו את הקהילה הרפואית כולה: "השימוש המתעצם באינטרנט והמעורבות הפוטנציאלית שלו בפסיכופתולוגיה הם מן התוצרים החדשים של עידננו."³⁷

השאלה שחוזרת ועולה במדע היא האם הטכנולוגיה הדיגיטלית רק מעצימה צרכים ונטיות פסיכולוגיות וחברתיות רווחות, או שהיא משפיעה בצורה עמוקה יותר, בין השאר באופן ביולוגי וכימי? במלים אחרות, האומנם אנו חווים תסמינים של הפרעות גם ברמה הקלינית בגלל השימוש הרב בטכנולוגיה? תשובה לכך אולי אפשר למצוא בהוכחות שהתקבלו בשנים האחרונות, שמאששות את הטענה כי השימוש באינטרנט מחולל שינויים במוח שלנו.

כבר ב-2003 פרסמה סוזאן גרינפילד (Greenfield), פרופסור לפרמקולוגיה באוניברסיטת אוקספורד, ספר העוסק באופן שבו משנה התרבות הדיגיטלית את מוחנו, לטענתה, המחשב הוא כמו קוקאין אלקטרוני, שמזין מחזוריים של מאניה שאחריהם תקופות של דיפרסיה. הוא יוצר תלות כפייתית ותגובות סטרי.³⁸

בין הראשונים לתעד את השינויים במוח (2008) היה גארי סמול (Gary Small), ראש מרכז המחקר לזיכרון וזקנה באוניברסיטת קליפורניה UCLA. הוא סרק את מוחם של משתמשי רשת מנוסים והשווה אותן למשתמשי רשת חדשים. במחקר נמצאו הבדלים מובהקים באונות הפרה-פרונטליות של המוח. בסריקה נוספת של המשתמשים החדשים לאחר שבוע, לאחר שימוש יומיומי של 5 שעות ברשת האינטרנט, נמצא כבר שינוי במבנה המוח.³⁹

במחקר מאוחר יותר, בינואר 2012, מצאו חוקרים סינים "חומר לבן אבנורמלי" באזורים במוח, המקושרים לשימושי קשב, שליטה וניהול מידע. מחקר דומה מצא שינויים דומים במוחם של מכורים למשחקי וידאו. שני המחקרים האלה מצטרפים למחקר סיני אחר שמקשר "התמכרות לאינטרנט" ל"אבנורמליות מבנית בחומר האפור", כלומר התכווצות באזור המוח האחראי על עיבוד דיבור, על זיכרון, על שליטה מוטורית, על רגשות, על חישה ועל מידע אחר. גרוע מכך, ההתכווצות גדלה, ככל שהגולש היה מקוון זמן רב יותר. מוחם של מכורי אינטרנט, מסתבר, נראה כמו מוחם של מכורים לסמים ולאלכוהול.⁴⁰

מה קורה, אחי?

רוב המחקרים המדעיים, שנעשו עם השנים, התמקדו במקרי קצה של ההתמכרות, כלומר באותם מכורים קשים לאתרי זוגיות, צ'טים, אתרי קניות וקופונים, מציאות מדומה, משחקי מחשב, פורנו ולהימורים. אבל עם התרחבות התפוצה של הסמארטפונים, רובנו התמכרנו, בדרגות שונות. לרוב האוכלוסייה בעולם המערבי קשה להתנתק מהמסכים, ובעיה שאפיינה בעבר בעיקר צעירים, מאפיינת היום שכבות נרחבות.⁴¹ ועדיין, לצעירים כנראה קשה יותר. דור ה-Y הוא הדור הראשון שנולד לתוך העידן הסלולרי ולכן טבעי שהוא התמכר למכשיר מגיל צעיר.

צעירה בת 30: "מדי פעם כשאני שוכחת את הטלפון בבית... אחרי רגעי האימה הטהורה כשאני מרגישה ערומה בלי הטלפון אפשר דווקא ליהנות מזה... כמובן שכשחוזרים הביתה האיחוד המרגש שובר שיאים של סרט תורכי בשישי אחרי הצהריים לפני עשרים שנה."

דיאלוג בין שתי צעירות:

"שכחתי את הפלאפון בבית ואני לא יודעת מה לעשות."

"תהני מהחופש."

"ואם מישהו יחפש אותי בטירוף?"

"כמו מי?"

"לא יודעת. אבל אני לא אוכל לענות. גרוע."

סקרים שערך בשנים האחרונות מכון Pew האמריקני, במסגרת פרויקט שעוסק בהשפעת האינטרנט על חיי היום-יום בארה"ב, מגלים עד כמה נהפכו הטלפונים הסלולריים למרכזיים בשגרת היומיום. נכון לינואר 2014, 90 אחוזים מתושבי ארה"ב הבוגרים מחזיקים בטלפון סלולרי מסוג כלשהו. יותר ממחציתם בעלי סמארטפון וכ-40 אחוזים בעלי טאבלט.⁴²

בקרב הצעירים התמונה מובהקת יותר. כמעט כל בני 18-29 בארה"ב (98 אחוזים) החזיקו בסלולרי כלשהו. כמעט כולם (83 אחוזים) החזיקו בבעלותם סמארטפון.⁴³ אפשר להניח שבמדינות מערביות אחרות הנתונים אינם שונים בהרבה.

בישראל ניתן האות לחגיגת הסלולר כאשר חברת פלאפון הכריזה ב-1997 על מבצע חדש בשם Talk Mango, שכלל מכשיר סלולרי (בשם "מנגו") במחיר נמוך, קו מידי והוזלה של 50 אחוזים בעלות זמן האוויר בשיחות, המתבצעות באמצעות כרטיס "בזקרט" ברשת פלאפון. המבצע לוהה בקמפיין "טוק מנגו" תחת הסיסמה "טוק מנגו טו מי בייבי" וכלל מסע פירסום עם סרטון טלוויזיה, עם מודעות ועם ג'ינגלים ברדיו. המחיר הזול יחסית יחד עם הבהלה ששררה בציבור בתקופה ההיא עקב גל הפיגועים הביאו לעלייה משמעותית ברכישת טלפונים סלולריים לילדים ולבני נוער. הורים שרכשו לילדיהם טלפונים סלולריים גילו על בשרם את התוצאה: הם קיבלו חשבונות מנופחים, התקשו להגביל את השימוש, ומצאו שקשה מאוד לפקח על הילדים.

חברות הסלולר אמנם לא נהגו תחילה לצאת בקמפינים שפנו מפורשות לילדים ולבני נוער, מחשש לתגובה ציבורית חריפה, אבל בפועל השימוש בסלולרי בקרב הילדים בישראל הפך עם השנים לנפוץ יותר ויותר. כעבור עשר שנים, ב-2007, דווח על כך, של-50 אלף ילדים - כ-10 אחוזים מבני ה-6-12 בישראל - יש מכשיר סלולרי, והמספרים גדלים בהתמדה.

על פי סקרים שנערכו באותה שנה, 30 אחוזים מההורים לילדים עד גיל 12 חשו צורך עקרוני לספק לילדיהם מכשיר סלולרי אישי, בעיקר לצרכי חירום וכדי להקל על איתור הילד. החל מגיל 12 כבר התרחש גידול משמעותי במספר המשתמשים, ושיעורם הגיע לכמה עשרות אחוזים. ככל שגיל הילדים עלה, גדל בהדרגה גם היקף השימוש שלהם במכשיר הסלולרי כאמצעי לצריכת תוכן ושירותים שחורגים משיחות טלפון.

יש לציין כי אחת הסיבות העיקריות לצריכה ההולכת וגוברת של שירותי ערך מוסף גם בקרב בני הנוער ואפילו בקרב הילדים היא העובדה שמחיר מכשירי הסלולר בעלי הגישה לשירותים האלה ירד בעשרות אחוזים מאז 2005. זה אפשר ליותר ויותר מנויים להיחשף למאגר התכנים ולגלישה הסלולרית. גם החבילות של "הכל כלול" במחיר אחד מרחיבות את השימוש בשירותים השונים.⁴⁴

השימושים הפופולריים ביותר בטלפונים סלולריים מלבד ביצוע שיחות הם: שליחת מסרונים (SMS) וגלישה באינטרנט. פעילויות שכיחות נוספות הן שליחה וקבלה של מייל, הורדת אפליקציות, קבלת מידע תלוי מקום, כולל המלצות וכיוונים, האזנה למוסיקה והשתתפות בשיחת וידאו.⁴⁵ כשני שלישי מהבוגרים המחזיקים בסלולרי משתמשים בו לגלישה. כשליש מהם משתמשים בסלולרי ככלי עיקרי לגלישה ופחות במחשבי שולחן ובמחשבים ניידים.⁴⁶

כמו טכנולוגיית מחשב אחרות, גם טכנולוגיית הסמארטפון התלכשה על הישראלים כמו כפפה ליד והתפשטה כאש בשדה קוצים בראשית העשור הנוכחי. על פי סקר TIM שנערך בסוף 2012, שיעור הגלישה באינטרנט באמצעות הטלפון הסלולרי בישראל היה גבוה לראשונה משיעור הגלישה באמצעות מחשבים ניידים. בסקר שנערך בקרב משתמשי אינטרנט בני 13 ומעלה, המהווים מדגם מייצג של האוכלוסייה היהודית בישראל, נמצא כי כ-63% מהמשתמשים גולשים באינטרנט גם באמצעות הטלפון הסלולרי. שיעורים גבוהים אלה הם, בין היתר, תוצאה של הגידול המשמעותי ברכישת טלפונים חכמים.⁴⁷

מחקר של חברת "IDC ישראל",⁴⁸ שפורסם בפברואר 2012, מצא כי 56% מכלל הטלפונים הסלולריים שנמכרו

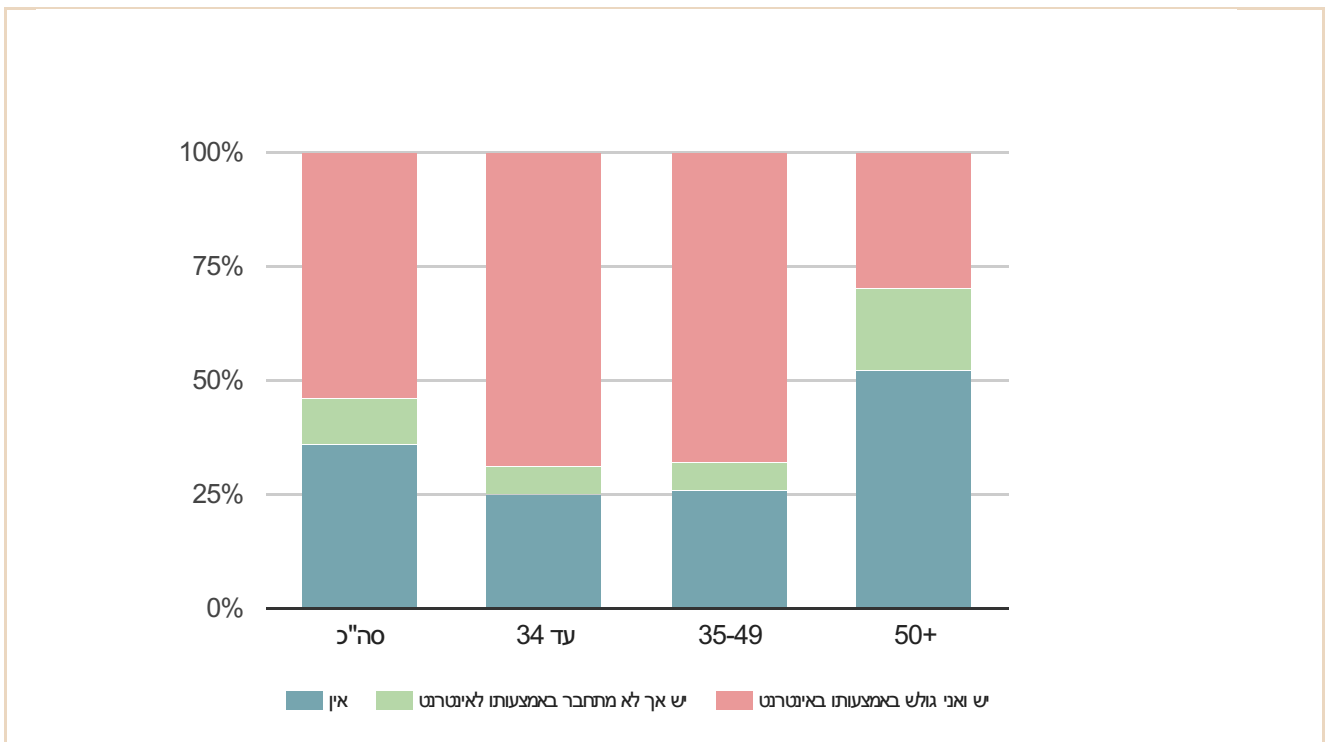
בישראל בשנת 2010 היו סמארטפונים. בשנת 2011 זינק שיעור הסמארטפונים מכלל הטלפונים הסלולריים ל-65%.

גידול משמעותי במספר הטלפונים הסלולריים החכמים, המאפשרים שימוש במגוון אפליקציות מקוונות, עלה גם מנתוני חברת Flurry, שהופצו על ידי איגוד האינטרנט הישראלי. ביולי 2012 נרשמו בישראל 3,105,474 מכשירי טלפון חכם עם חיבור לאינטרנט. מדובר ב-62% מהאוכלוסייה הישראלית בגילאי 15-64. זהו גידול של 33% בהשוואה לשנה הקודמת לסקר.⁴⁹ בסיכום השנה נמסר כי במהלך 2012 נמכרו בישראל כ-2.4 מיליון טלפונים סלולריים.⁵⁰ ניתן לשער שמספר הטלפונים החכמים הפעילים בישראל הינו גבוה אף יותר, זאת לאור העובדה שרבים מהצעירים היוצאים לחו"ל חוזרים ארצה עם מכשירים חדשים שרכשו באירופה או בארה"ב, ולא מדווחים עליהם לרשויות המס והמכס בעת הכניסה לארץ.

על פי דוח של חברת השיווק הסלולרי הבינלאומית Velti, באמצע 2012 הייתה ישראל המובילה העולמית בשיעור השימוש היומי באפליקציות.⁵¹ מאוחר יותר התווספו לחגיגת הטכנולוגיה גם הטאבלטים המשלבים בין טכנולוגיית המחשב הנייד לבין הסמארטפון.

הסמארטפון, אולי יותר מכל מכשיר טכנולוגי שהומצא עד היום, ממחיש את האימרה הידועה של חוקר הטכנולוגיה, מרשל מקלוהן, "אנחנו מעצבים את הכלים שלנו ולאחר מכן הם מעצבים אותנו." הממשק ההולך ומתהדק בין האדם למכשיר הממוחשב הזעיר הופך בהדרגה ליחידה מתוחכמת ודינמית של קלט-פלט.

האם יש לך סמארטפון? אם כן, האם אתה משתמש בו לחיבור לאינטרנט וגלישה?



מקור: דרוקמן, ירון. 5.5.2014. 66 לישראל: צעירים ימניים, מבוגרים מסודרים. Ynet.

נתונים: סקר מיוחד שנערך עבור ynet על-ידי מכון רפי סמית. הסקר נערך בקרב 500 גברים ונשים כמדגם מייצג של האוכלוסייה היהודית הבוגרת (בני 18 ומעלה).

הערה: אפשר להניח שהנתונים על הצעירים היו מובהקים יותר אם היו נברקים על האוכלוסייה הלא דתית בלבד.

בראשית 2013 החליט גיא קצוביץ', אז עיתונאי לשעבר בגלובס וכיום מנהל פיתוח עסקי בסטארט-אפ "וריבו", להתנתק לכמה שעות מהטכנולוגיה שמלווה אותו. "מצאתי את עצמי מוצף", הוא שיחזר בשיחה עם מגזין G את

הנסיבות שהביאו אותו לערוך את אותו ניסוי משעשע ומטריד כאחד. "קלטתי שלא משנה איפה אני נמצא ומה אני עושה, קשה לי למשוך עשר דקות בלי לבדוק מה קורה במדינות סביבי. הרצון להביט במסכים הפך לדחף, מנותק לחלוטין מההיגיון שאקבל הודעה ממש דחופה. שלא לדבר על זה שאם תבדקי כמה מההתראות שקיבלת היו חשובות או באמת עניינו אותך, הסטטיסטיקה תהיה קצת מכוערת. הבנתי שאני יכול להיות הרבה יותר פרודוקטיבי, אם אפסיק להקדיש כל-כך הרבה זמן למלל ששלחתי לאחרים ולזה ששלחו לי, והחלטתי לערוך הפסקה יזומה." כשחישב את הזמן שחסך, טלטלו התוצאות גם אותו. "13 שיחות, 7 סמסים ו-24 הודעות וואטסאפ התקבלו בתוך חמש שעות בלבד", עדכן קצוביץ את חבריו בפייסבוק בניסוי שערך. "אם תוסיפו לזה 22 מיילים באינבוקס הפרטי, 6 הודעות אישיות בפייסבוק ו-24 התראות - תגיעו למספר המשגע 96. וזה עוד בלי שספרתי את עשרות המיילים שמגיעים לתיבה האישית בעבודה ולהודעות שקיבלתי מקבוצות סגורות בפייסבוק. כל 3.1 דקות בממוצע - הפרעה. אם ניקח בחשבון את המחקרים שטוענים כי כל הפרעה כזו גוררת, בנוסף לזמן הטיפול בה, עוד ארבעים שניות לטובת 'חזרה לשגרה' - היזכרות בפעולה הקודמת שביצעתי וניסיון לשוב ולהתרכז בה - מדובר ב-64 דקות של התאוששות מתוך אותן חמש שעות. וזה עוד לפני שניסיתי להעריך את הזמן הממוצע שלוקח לי לטפל בכל הפרעה כזו."

קצוביץ מתאר סדרת הפרעות שמוכרת למי שמשתמשים בסלולרי ובאינטרנט לצורכי עבודתם. שגרה של הסחות דעות, קפיצות מהמייל לפייסבוק וחזרה, ובדיקה תכופה, תכופה מדי, של הודעות הסמס בסלולרי. "אני לא באמת מופתע", הוא כתב, "אני מכיר את עצמי, וככה נראה (ומרגיש) סדר היום שלי מזה זמן מה. ובכל זאת, יש משהו מטלטל בלראות את המספרים האלה מסוכמים. זה אומר הרבה, ובעיקר עליי, טיפוס כפייתי וריכוזי שכמוני. אני אשם שאפשרתי למצב הזה להתרחש, כשהרגלתי את הסביבה שלי לזמינות 24/7 ולמענים מהירים. אני כבר מזמן לא נהנה מהמצב הזה. אבל עכשיו, כשהמספרים כאן, אני כבר לא יכול להתעלם."⁵²

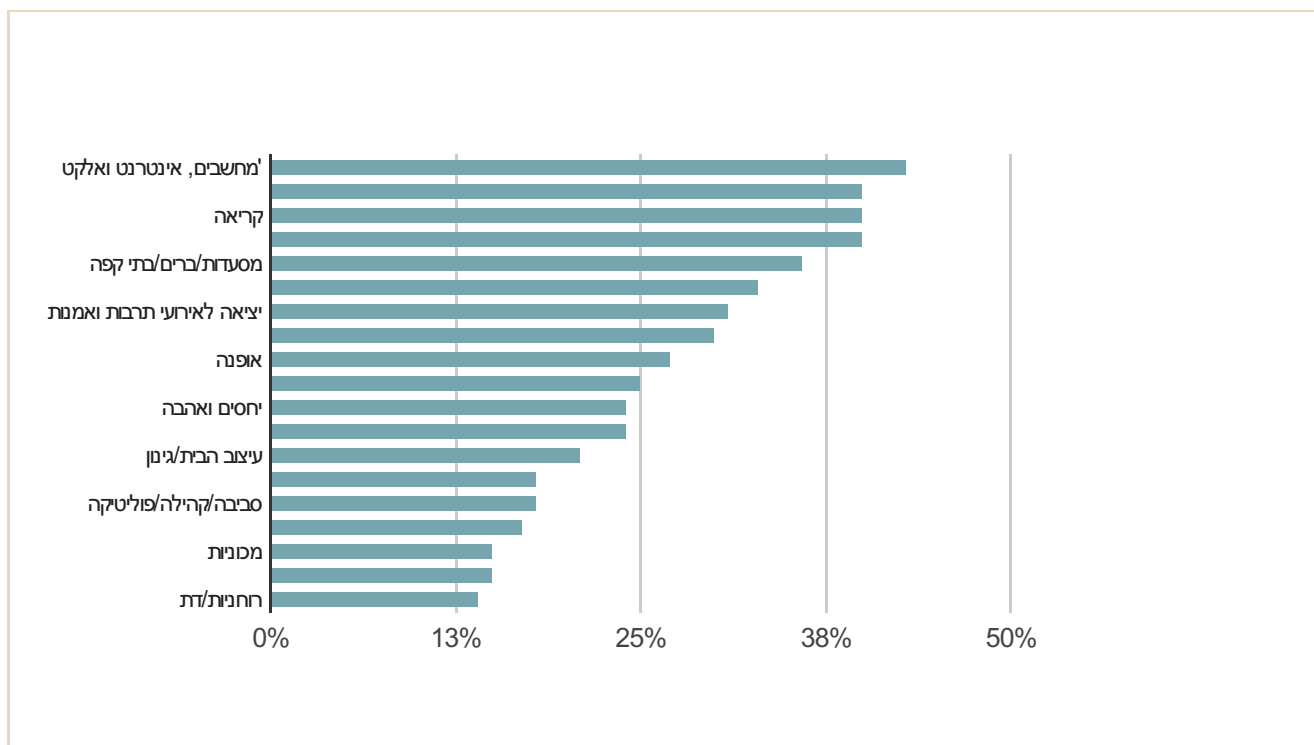
חשוב לציין כי השעבוד לאינטרנט הוא תסמונת שכיחה באוכלוסייה הרחבה, ומאפיין גם אנשים שאינם עובדים "במקצועות המהירים".

ליאור קודנר ב"קפטן אינטרנט": "גם אני כנראה מכור לאינטרנט. ברוב שעות הערות שלי אני ממוקם מול מסך המחשב, מציץ באפליקציות באייפד, שולח מיילים או משחק אנגרי בירדס באייפון - או בקיצור חי במרחב הקיברנטי. [...] המחשב האישי, הסמארטפון ולאחר מכן הטאבלט הפכו את כולנו לזמינים באופן תמידי ולא משועממים לחלקיק שנייה. בכל רגע נתון וכמעט בכל מקום, אפשר לבדוק אימיילים, לכתוב סטאטוס בפייסבוק, לציץ בטוויטר, לגלוש באתרים, להוריד אפליקציות או לשחק. אבל לצד יתרונותיה הרבים, המהפכה הדיגיטלית הזו טשטשה את ההפרדה בין חיים פרטים לעבודה, ומחקה את הכיף שברגעים המתים בחיים (לצפות בשקיעה בזמן שמחכים לאוטובוס, לבהות בחלל המסעדה או להקשיב לשיחות בשולחנות סמוכים כשכבן או בת הזוג הלכו לשירותים, או אפילו לקרוא עיתון בשירותים).

למה זה רע? בעיקר בגלל הקושי להתנתק והתחושה של לחץ תמידי. [...] ברוב מקומות העבודה מקובל לסמס ולגלוש גם בזמן ישיבות חשובות. ההוכחה הניצחת לכך שרוכנו מכורים, מתקבלת בשנייה שבה יוצא מהאולם או כשנשמע הצלצול שמסמן את סוף השיעור - האצבע נשלחת מיידית לעבר הטלפון החכם. החדר מוצף בנקודות אור חזקות על שלל מסכים."⁵³

החיים בישראל תמיד סיפקו זרם בלתי פוסק של חדשות מעניינות. יש שטוענים שבישראל "מעניין מדי". מעניין כל כך עד שאנשים זקוקים לצאת לחו"ל כדי להתאוורר מהחדשות. אבל היום, בעידן הדיגיטלי, החדשות נוסעות איתך גם לחופשה. הצורך המובנה של הישראלים להתעדכן, להחליף מידע ולספר זה לזה, הפך את הסביבה האינטרנטית לבמה אדירת ממדים והשפעה. אם האמריקאי והאירופאי פותחים את הסמארטפון שלהם בעיקר כדי להחליף מסרים עם משפחה וחברים, הישראלי גם גולש לאתרי החדשות כמה פעמים ביום כדי לבדוק מה התחדש בסצנה הישראלית המבעבעת. למעשה, השיח הבינאישי והחברתי שזור בעדכוני חדשות, בדיונים ובעדכונים על הנעשה בתחום הפוליטי, בתחום הביטחוני ובתרבות הפופולרית.

תחומי העניין של גולשי האינטרנט בישראל



מקור: מן, רפי, לב-און, אזי. אפריל 2014. דוח שנתי: התקשורת בישראל 2013 - סדרי יום, שימושים ומגמות. המכון לחקר מדיה חדשים, חברה ופוליטיקה בשיתוף יפעת מחקרי מדיה וקנטאר מדיה מחקרי TGI, בית הספר לתקשורת, אוניברסיטת אריאל בשומרון.

הערה: לפי נתוני ועדת המדרוג למדידת שעורי הגלישה באינטרנט לחודש ינואר 2013.

ישנים עם הסלולרי

ככל שחולף הזמן, הולכים הסמארטפונים ותופסים מקום מרכזי יותר בחיי היום יום, וחשיבותם - בעיקר עבור הצעירים - גדלה מרגע לרגע. אם בעבר, כאשר אנשים נפגשו, הם היו מציתים סיגריה ופוצחים בשיחה אפופת עשן, הרי היום, במקום חפיסת הקרטון, הם שולפים את החפיסה הדיגיטלית ומתנתקים זה מזה. הניקוטין הוחלף בסם חדש - הסם הדיגיטלי. כשם שהסיגריה התלבשה על מוקדי עונג וצרכים אנושיים עמוקים, גם הסמארטפון מתלבש על משהו קמאי ומעצים אותו. ארובות העשן של מפעלי התעשייה או שורות פועלי קו הייצור הן תמונות סמליות שמתמצות את עידן המהפכה התעשייתית. בעתיד, כשיחפשו תמונה תמציתית של העידן הדיגיטלי, קרוב לוודאי שהיא תכלול אנשים במרחב הציבורי, אשר מבטם מקובע למסך הסמארטפון - שהוא בעצם מחשב כיס.⁵⁴ אנשים בוהים במסך שעות ארוכות ביום, יותר מכל פעילות אחרת, כולל שינה.

למעשה, ליותר אנשים בעולם יש גישה לטלפון נייד מאשר לשירותים עם מים זורמים, והצורך שלהם בגישה למעיין הדיגיטלי מתחיל להתקרב לצורך שלהם בנוזלים. הוא מזרים לנו טקסטים ותמונות בקלות ובקצב הולכים וגוברים, מאפשר לנו לתקשר עם כל אחד בכל מקום ובכל זמן (ולכן גם משעבד אותנו יותר למקום העבודה), ומעל לכל הוא מאפשר לנו למלא את החלל הריק ולהפוך רגעים מתים ומשעממים למלאי תוכן ועניין. עם הסמארטפון אין רגע דל. אבל האושר הדיגיטלי הזה הופך אותך גם לנרקומן. אדם נחשב מכור ברגע שהוא רוצה להפסיק ולא מסוגל, ברגע שהוא מבזבז על כך יותר ויותר זמן ואנרגיה, וברגע שזה משבש לו את החיים.⁵⁵

סטודנטית בת 28: "כל הזמן מחוברת. משתיקה את הטלפון כשהולכת לישון. מתעוררת ומפעילה. הוא גם השעון. אז מייד בודקת מה החסרתי כשישנתי: שיחות, הודעות והודעה קולית, פייסבוק עם הקפה של הבוקר. קוראת Ynet בבוקר, פייסבוק, מייל. בסדר הזה. קוראת הכל: הולכת לפי הסדר מתחילה מחדשות וכלפי מטה. חוץ מכלכלה וספורט. מקבלת כל הזמן אס.אם.אס מהעבודה והחברים וגם מאמא. היא גם בפייסבוק שלי. כמעט כל החברים שלי הורים ואחים איתם בפייסבוק.

מחוברת כל הזמן חוץ מאשר בשינה. בשיעורים לפטופ פתוח כל הזמן וגם בעבודה. זוגות מהחברים שלי יושבים וכל אחד בטלפון שלו: זה עצוב נורא. אתה נעשה אנטיפט. חצי מהזמן החברים שלי בקפה עם הטלפון. מצליחים להיות ממוקדים בשיחה איתי, בווטסאפ, בפייסבוק. אני עולה בבוקר לרכבת. דבר ראשון אני פותחת טלפון. זה סוג של התמכרות. בשיעור ללא מחשב הייתי מתחרפנת. בפגישות אני על שקט, לעולם לא אסגור את הטלפון. אני צריכה לשמוע את הרטט. אני רוצה לקבוע את התנאים. לא רוצה להתנתק. בודקת מה קרה."

תפקידה המרכזי של המדיה האלקטרונית בחיי ה-Yניקים ואחיהם הצעירים הביאה עד כדי התמכרות למכשיר הסלולרי עצמו. הדבר הומחש בסקרים רבים שנעשו בשנים האחרונות. כך למשל, מחקר מבית Harris Interactive, שנערך ב-2010 ובו השתתפו בני נוער אמריקאים,⁵⁶ מצא כי יותר ממחצית (56 אחוזים) מהם העידו שהטלפון שלהם חשוב להם ברמה "חיונית" (Absolutely Essential) או "חשוב" (Important). מאז עברו כבר מספר שנים (נצח במונחים טכנולוגיים) ואפשר לשער שעם התפתחות הטלפונים החכמים ועם המגוון האינסופי של האפליקציות, חשיבותה של המדיה הדיגיטלית (והמכשירים המספקים אותה) בחיי הצעירים רק גדלה. למעשה המושג "חשיבות" בהקשר למדיה האלקטרונית כבר לא רלוונטי. היום מדברים כבר על קושי נפשי לחיות ללא מדיה צמודה.⁵⁷

ממחקר שערכו דיווה צוקר, אינה רדצ'נקו ורונון המר - שלושה חוקרים מהמחלקה לטכנולוגיות למידה במכון הטכנולוגי בחולון, נמצאו הנתונים הבאים: 94% טוענים כי אי-הימצאות של הטלפון לידם מטרידה אותם; 80% חשים רגשי שייכות, קירבה ואף קנאה לטלפון שלהם כשהוא בידיים של מישהו אחר. המשיבים לסקר טענו כי אם הסמארטפון שלהם ייגנב, ייאבד או ייהרס, הם יחישו "דיכאון קליני", "פאניקה", "חוסר אונים", "כאילו חלק מהזהות האישית שלי הלכה" ואף "אבודן".⁵⁸ 70% מהמשיבים העידו על עצמם שהם תלתיים כלפי מכשיריהם במידה גבוהה עד גבוהה מאוד.

למעשה, הצמידות לסמארטפון הפכה לאחד ממאפייני הדור. ה-Yניקים בכל העולם לא רק מחזיקים יותר סלולריים ומכשירים מתקדמים מהדורות המבוגרים, אלא הם גם מטפחים אותם (כיסויים, קישוטים, מגינים וכו') ומחבררים בשיעורים גבוהים יותר ובמספר שעות רב יותר בהשוואה לשכבות גיל אחרות.

ההתמכרות לסמארטפון מעניינת מבחינה ביולוגית, פסיכולוגית וסוציולוגית, כי למרות שאפשר להבין את הקסם, עדיין מפתיע לגלות את מידת השפעתו. החוקרים הבכירים בתחום מודים כי קשה למצוא מחקר מקיף וחד משמעי בנושא, בין השאר כיוון שלא פשוט למצוא קבוצת ביקורת בעלת נתונים דומים, שלא נעזרת בטכנולוגיה.

במחקר שנעשה על ידי ד"ר מישל דרובין ב-2013 בשתי אוניברסיטאות בארה"ב⁵⁹ נמצא שרוב הסטודנטים (89%) מרגישים לפעמים (לפחות פעם בשבועיים) את הטלפון שלהם רוטט למרות שהוא לא. חוקרים קוראים לזה "סינדרום רוטט פנטום" (phantom vibration symptom). מה שמטריד הוא שרק 11% הגדירו את זה כ"מציק" (bothersome). למעשה, אפשר לומר שאיש מאיתנו כבר לא יוצא לחופשה. אנחנו כל הזמן נמצאים בתהליך של קלט ופלט, ואיננו מתנתקים לרגע. ככל שאנחנו עושים את זה יותר, כך קשה לנו להפסיק, וזה גובה מאיתנו מחירים.

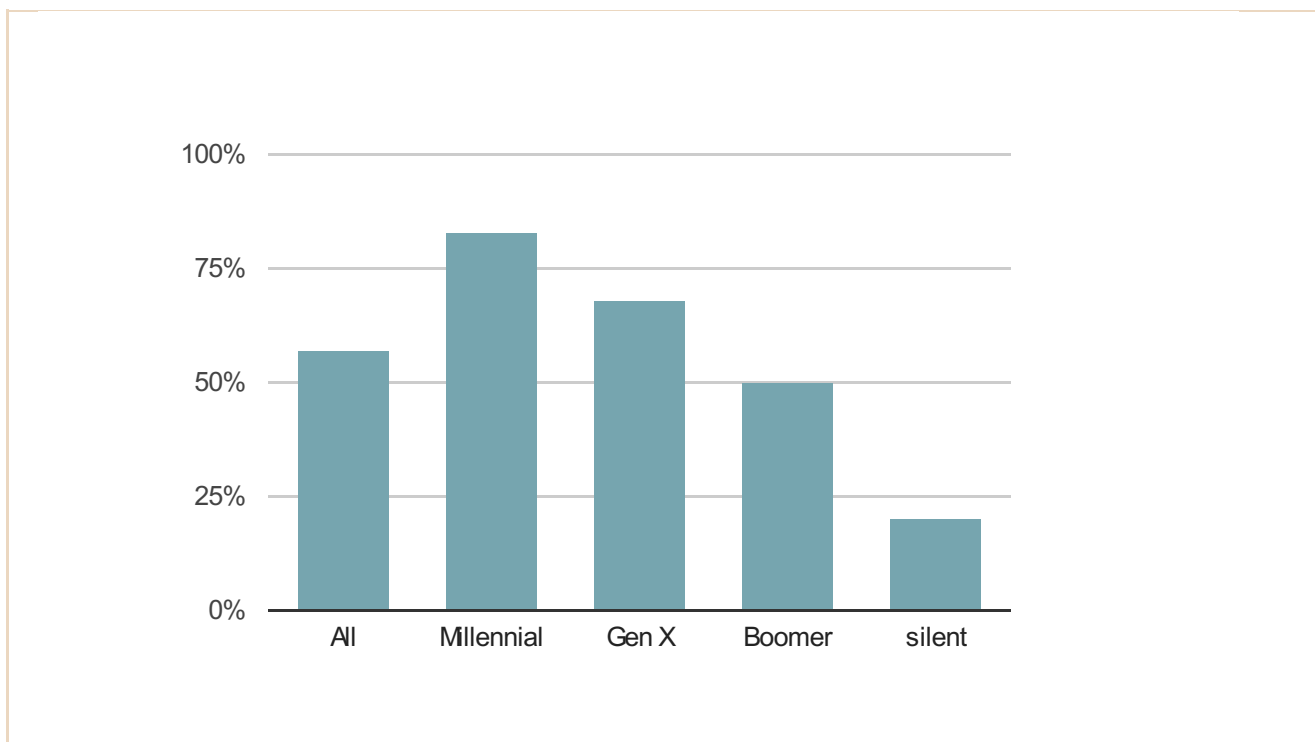
66% מתוך 1000 הנשאלים שהשתתפו בסקר של חברת אבטחה דיגיטלית בריטית בשנת 2012 אמרו שהם חשים פחד מהאפשרות לאבד את הסמארטפון שלהם או להיות תקועים בלי גישה אליו. הפחד הזה אפילו זכה לשם לא רשמי: נומופוביה - קיצור של "נו מובייל פוביה".

בסקר של המגזין "טיים" מ-2102 שבו השתתפו 5,000 איש מ-8 מדינות, אמרו 84% מהנשאלים שהם לא היו יכולים לשרוד יום אחד בלי הסמארטפון שלהם.

סטודנטית בת 28: "מדי פעם כשאני שוכחת את הטלפון בבית... אחרי רגעי האימה הטהורה כשאני מרגישה ערומה בלי הטלפון אפשר דווקא ליהנות מזה... כמוכך שכשחוזרים הביתה האיחוד המרגש שובר שיאים של סרט תורכי בשישי אחרי הצהריים לפני עשרים שנה".

רבים מהצעירים בעולם, ובכלל זה ישראל, לא מכבים כלל את המכשיר, והולכים לישון איתו במיטה, כמו שבעבר ישנו עם הדובי או הבובה. שיעור ניכר מקרב הצעירים משתמש בטלפונים החכמים בחדר האמבטיה, בשירותים, בארוחות משפחתיות ואף במהלך נהיגה.⁶⁰ גם תדירות בדיקת העדכונים גבוהה אצלם במיוחד, ומצביעה על תלות עצומה במכשיר.⁶¹

Do you sleep with your cell phone? (USA)



Pew Research Center. 2010. Millennials: Confident. Connected. Open to Change.

ישנים עם סלולרי (גילאי 10-12)

יותר מ-50%	בעלי טלפון נייד
12.5% שולחים/מקבלים הודעות טקסט לאחר כיבוי אורות	3% עושים זאת לאורך כל הלילה
15.3% מתקשרים/מוציאים שיחות לאחר כיבוי אורות	3% עושים זאת במהלך כל הלילה.

מקור: ממצאי מחקר שנמסרו לנו על ידי ד"ר עופרה פלינט-ברטלר. נתונים: נאספו בשנים 2010-2011.

עדויות על התמכרות הישראלים לגלישה בטלפונים הסלולריים, על כל הסממנים הנלווים לה, מגיעות מתחומים שונים שבהם יש בולטות לשכבה הצעירה, למשל: בתי הספר, צה"ל ומוסדות ההשכלה הגבוהה. מורים מתארים מתבגרים שהחליפו את הדיבור בטלפון בהקלדת מקשים זריזה וכפייתית במהלך השיעורים וההפסקות. פרידה מהסלולרי לשעה או לשעתיים היא עונש נוראי עבורם, המשול לשיבה בצינוק.

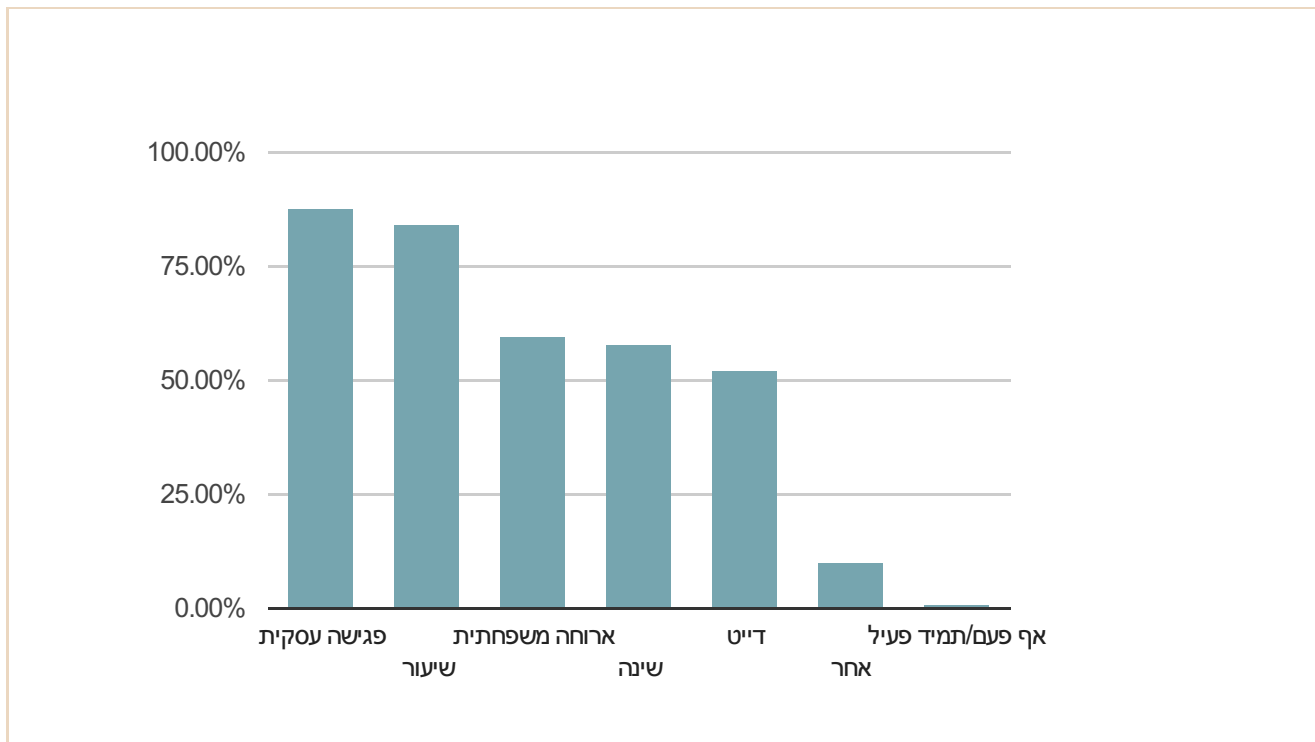
מורה ותיק למדעי החברה כתב בפוסט שהפך לויראלי: "הסלולרי הפך להיות כל עולמו של המתבגר. כל הניסיונות של בתי הספר להלחם בתופעה לא הועילו. אפילו השר לא יודע מה לעשות. הסלולרי הוא האבא והאמא וקבוצת השוויים והדבר שאומר לי אם אני שווה או לא. העונש הכי נורא לתלמיד הוא שאני אקח ממנו את הסלולרי לשעתיים. זה כאילו שהוא נפרד מהעצמי שלו. הוא לא יכול לחיות בלי זה. נסעתי עם קבוצת תלמידים לטיול בנגב והמדריך ביקש מהתלמידים להסתכל החוצה דרך החלון. אף אחד לא הרים את הראש. כולם היו עסוקים בלסמס. אני חושבת שהעניין כבר נחקר אבל תלמידים מאכזרים חלק מהמיומנויות החברתיות שלהם כי הם לא מדברים עם חברים הם רק מסמסים ומשתפים בפייסבוק. לא שזה רע, אבל הם כמעט לא עוסקים באינטראקציה בין-אישית. הכל עובר דרך הסלולרי. כשלקחתי לאחרונה קבוצה מתיכון בצפון תל אביב אל הנגב, הוא גילה שאף אחד, אבל אף אחד, לא מקשיב לו בדרך. מעל כל מקום ישיבה באוטובוס היה חיבור USBa, וכל תלמיד הכניס את הסלולרי שלו להטענה וגלש כל הדרך לקבר של בן גוריון. שם, על הקבר, כשהוא ניסה לרתק אותם, אחד התלמידים שאל פתאום בהתלהבות: 'אבל רגע, המדריך?', יוסי נדרך. הנה, מישהו שומע, מישהו מתעניין. 'אתה יודע אולי מה הסיסמה פה WiFi? יכול להיות שאין פה בכלל אינטרנט אלוטו?'⁶²

מפקדים בבסיסי הטירונים בצה"ל מספרים על הרגע שבו נאסר על המתגייסים החדשים להשתמש במכשיר הנייד. הם נקלעים למצוקה נפשית, שמזכירה את זו של הנרקומן בתהליך הגמילה. קשה להם כל כך, עד שצה"ל התיר פרקי זמן קצובים של התקשרות במהלך היממה, וגם התקין שקעי הטענה מאולתרים באוהלי הסיירים.

באוניברסיטאות ובמכללות כבר מזמן הרימו ידיים. הסטודנטים יושבים בשיעור כשמבטם תקוע בשולחן או מתחתיו. לכאורה הם מפתחים חלוקת קשב משוכללת, אולם, למעשה, הקשב מתמוסס לתוך לימבו של "גירויי החחהחח".

באחד הסקרים שערכנו שאלנו את ה-Yניקים "האם לדעתך יש מצבים שבהם צריך לנטרל את הסלולרי (מצב שקט או כבוי)?" העובדה שלפחות 40 אחוזים מהנשאלים לא מצאו לנכון לנטרל את הסלולרי בזמן ארוחה משפחתית, שינה ואפילו דייט! - ממחישה עד כמה הסלולרי משעבד ועד כמה קשה היום לייצר תשומת לב אנושית גם בסיטואציות אינטימיות.⁶³

מצבים שבהם צריך לדעת לנטרל את הסלולרי (כבוי/ שקט):



מקור: סקר פאנלס דצמבר 2015, נערך לטובת מחקר זה.

נתונים: הסקר נערך בקרב מדגם מייצג של 294 יהודים (לא דתיים) בגילאי 26-35.

הערה: בשאלה זו היה ניתן לבחור יותר מתשובה אחת.

החשש לפספס

קשה לחלוק על הקביעה שההתמכרות לסלולרי נובעת מהסקרנות האנושית הטבעית, מהרצון לדעת, להיות בעניינים, להתעדכן. אנשים כמהים להשתתף ולשתף דעות, חוויות ורגשות, לעוץ עצות ולקבל משובים. הסלולרי מאפשר לעשות זאת בכל רגע נתון, מכל אתר, במגוון אמצעים (טקסט, קול, תמונה וסרטונים) ולאנשים רבים בו-זמנית.

למכשיר הסלולרי החכם יתרונות גדולים: הוא מנגיש מידע, מייעל עבודה, מעודד יצירתיות ופתיחות רגשית, מחבר בין אנשים, מרחיב את השיח, מחיה רגעים מתים, מברר ובעיקר מגוון את החיים (שמטבעם הם חדגוניים למדי ומעוטי אתגרים). אבל יש לשימוש בו גם מחירים שהולכים ומאמירים. אחד מהם הוא החרדה לפספס דברים - שמובילה לתלות.

ב-2011, כש-MTV ראיין את קהל הצופים שלו בגילאי 13-30 על הרגלי הרשת שלהם, רובם חשו שהם "מוגדרים" על ידי מה שהם מפרסמים אונליין, "מותשים" מן הצורך התמידי לפרסם משהו "שם בחוץ", ולא מסוגלים להתעלם מהטלפון או מהאינטרנט מחשש להפסיד משהו.

בסקר בינלאומי, שנערך עבור ענקית התקשורת סיסקו (Cisco) בקרב 1,800 סטודנטים ואנשי מקצוע צעירים בגילאי 18-30 מ-18 מדינות, נמצא כי תשעה מתוך עשרה משיבים ברחבי העולם נוהגים להתלבש, לצחצח שיניים ולבדוק את הטלפונים החכמים שלהם כחלק משגרת הבוקר. שניים מתוך כל חמישה הודו כי "ירגישו חרדים, כאילו חלק מהם חסר", אם לא יוכלו להשתמש בטלפונים החכמים שלהם כדי להישאר מחוברים. הם חיים בגירוי מתמיד ללא הפסקות, ופיתחו תלות נפשית שדומה לתלותם של אתלטים באנדורפינים.

התסמונת הזאת זכתה ב-2004 לכינוי FOMO (Fear Of Missing Out). את הכינוי טבע סטודנט בבית הספר למנהל עסקים של אוניברסיטת הרווארד, כדי לתמצת את החרדה המאפיינת רבים בעולם, ובעיקר את בני דורו - החרדה לפספס מידע.⁶⁴ התחושה שמהו חדש ומעניין מתרחש מייצרת דחף בלתי נשלט להתעדכן. התופעה נעשתה כה נפוצה שהמושג "פומו" נוסף ב-2013 למילון אוקספורד (Oxford English Dictionary).

כתבה במאקו: "עוד לפני שהספקתם לפתוח את העיניים אתם מתחילים בריטואל הבוקר הקבוע שלכם, הטקס הפרטי שבלעדיו אף יום לא יכול להתחיל: ספירת מלאי בסמארטפון. עוד מהמיטה, עם קורי השינה והכל, אתם מגששים לראות כמה נוטיפיקיישנס הצטברו בפייסבוק, האם הבחורה מהעבודה כבר עשתה לכם לייק על התמונה, מי ריטוט אתכם על הציוץ השנון ואיזו תגובה חדשה מחכה באינסטגרם. אחרי הכל, אתמול העליתם תמונה של חתול. אתם קמים לצחצח שיניים תוך כדי הצצה בסטטוסים הממורמרים של החבר שהשכים קום, מרתיחים מים במקביל לסיבוב קצר על אתרי החדשות ובחרים בגדים אגב הצצה במיילים שחיכו לכם כל הלילה באינבוקס. אל העולם ואל היום החדש אתם יוצאים כבר עם מסת נתונים קריטית בראש - לא לפני שאתם מרפרשים את הפייסבוק לפני הכניסה לאוטו. אולי משהו קרה."⁶⁵

במחקר של ד"ר אנדרו פרזיבילסקי (Andrew Przybylski), פסיכולוג מאוניברסיטת מזרח אנגליה, אשר פורסם ב-2013, נמצא שהחרדה לפספס משהו גוברת ככל ששביעות הרצון מהחיים הפרטיים נמוכה וככל שהשימוש ברשתות החברתיות הוא אינטנסיבי יותר. במילים אחרות, שכשהעולם הפרטי דל ולא מספק מבחינה רגשית, התלות בגירוי החיצוני גוברת.⁶⁶

למעשה רוב בני האדם נאלצו לחיות חיים חדגוניים למדי, מעוטי אתגרים ומידע מלהיב, והנה, מגיע האינטרנט והופך אותם לשותפים בהתרחשויות מגוונות ומלהיבות. אמנם זו שותפות פסיבית, אבל היא מייצרת ריגוש אינסופי שמפתח עם הזמן תלות וכפייתיות.⁶⁷ ומטבע הדברים, ככל שזה מתחיל מגיל צעיר יותר, כך התסמונת חמורה יותר.⁶⁸

צעירים חסרי מנוח

פרט לחשש לפספס דברים, קיימים תסמינים נוספים להתמכרות הדיגיטלית, שחותמם ניכר במיוחד בדור ה-Y:

חוסר מיקוד

העיסוק המתמיד בקלט-פלט של מידע חדש הופך אותנו למפוזרים, לעצבניים ולחסרי מנוחה. מחקרים הראו שאנשים נוטים היום להחליף משימות בקצב מהיר (כל 2.5 שניות) ולכן הם כבר לא מתמקדים במשימה אחת. הטכנולוגיה מקלה אמנם על הביצוע של מספר משימות בו זמנית, אולם מקשה על מיקוד. מחקר שנעשה בסטנפורד מצא כי אנשים שמבצעים מספר משימות במקביל פחות מצליחים במשימות בהשוואה לאנשים שמתמקדים בכל משימה בנפרד.⁶⁹ כתוצאה מכך לא רק העבודה נפגעת אלא שנוצר "סטרס" בשל אי עמידה בדד-ליין של המטלות.

היפר-אקטיביות

הצורך למשוך ולספק מידע כל יום, כל היום, יוצר מצב קבוע של חוסר מנוחה. אנשים מגורים תמידית נעשים אדישים ונטולי שמחת חיים, מותשים נפשית. הם נשאבים לתוך פטפטת בלתי נגמרת שמרוקנת אותם מאנרגיה. באופן פרדוקסלי, המכשיר הדמוקרטי ביותר בתולדות המין האנושי שולל מאיתנו חירות בסיסית - החירות לשקט ולשלווה (להרחבה בנושא זה ראו: אל תחפרו לי - לימודים בעידן הגוגל).

רדידות

ההתמכרות למסרים קצרים ומהירים מייצרת חוסר סבלנות לתוכן מורכב. פחות ופחות אנשים רוצים ומסוגלים לאמת מידע, להעמיק וליהנות ממחשבה מאתגרת (להרחבה בנושא זה ראו: למה לי פוליטיקה עכשיו? - אסקפיזם כתפישת עולם).

החשש הוא שאם לא נתרגל את היכולת לעבד מידע בצורה עמוקה ומדוקדקת - נאבד אותה.⁷⁰

עלייה בסף הריגוש

המסך הקטן מתחרה בקלות עם גירווי הסביבה המקיפה את האדם, כי הוא שולח זרם מתמיד של מסרים חזותיים משוכללים. כאשר אפשר לשוחח עם קבוצה רחבה של שותפי רשת, השיחה פנים אל פנים הופכת למשעממת. כאשר ניתן לצפות בחינם באלפי תמונות מרהיבות וסרטים מרתקים, הנוף שסביבך נעשה מונוטוני ואיטי. כאשר אפשר לקבל אינספור עדכוני חדשות דרמטיים, טקסטים מצחיקים ופיסות רכילות עסיסיות - החיים מחוץ למסך נראים דלים. עם הזמן סף הריגוש שלנו הולך ועולה וכך גם החרדה משעמום.

חיים במציאות מדומה

הסמארטפון מקצר זמנים וחוסך בקלוריות. לא צריך ללכת לדואר, לא צריך לקנות עיתון, אפילו לא צריך להזמין חברים לסלון הביתי. כולם במילא שוכנים באותה דירה וירטואלית. הנייד שביד מצמצם התניידות בזמן ובמרחב ומאפשר ניהול חיים עשירים בתנועת אצבע. אז בשביל מה לקום? פעם ריהטנו לעצמנו את העולם כחפצים ותיפקדנו בעיקר בתוך סביבה פיזית. היום אנחנו מקליקים לעצמנו מציאות באפליקציה. החיים הווירטואליים נוחים, והם מתחרים בקלות עם החיים האמיתיים. כאשר המסך מקבל עדיפות על הממשות, גדלים אנשים אטומים, אנוכיים, וחסרי נימוס ורגישות סביבתית.

פסיביות עצלה

התפתחות האפליקציות הממוחשבות חוסכות במאמץ אינטלקטואלי. כבר אין צורך לזכור את לוח הכפל או מספרי טלפונים, לאיית נכון מילים ולנווט עם מפה ממקום למקום. כאשר אתה מתרגל שדברים נעשים עבורך (הצעירים הורגלו לכך מילדותם), אתה נעשה יותר פסיבי ואולי גם פחות אלטרואיסט, חרוץ ויצירתי.

חיים בשביל החוויה

כשמישהו משתף או מדווח לחבריו על המנה במסעדה או על רגע מסוים במסיבה, הוא לא רק מתעד את הרגע המאושר, אלא למעשה מגדיר וחווה אותו אחרת. המשוב מאשרר לך את העונג, מעטר אותו בפרגונים (לא תמיד אמיתיים), מעצים את שבירת השגרה (עכשיו אתה נהנה והם ממשיכים בחיי היומיום), מנציח רגעים טובים, מותח את החוויה ובעיקר תומך בהשקפת העולם ההדוניסטית (ההנאות החומריות הן העיקר).

דור ה-Y פיתח תלות בהדהוד תמידי של מחשבות ורגשות והסמארטפון נעשה שלוחה של המוח, הפה, האוזניים והעיניים.⁷¹ יש בדפוס הזה יופי רב משום שהוא יוצר קולקטיביזם מדרגה חדשה. אבל המחיר הוא קושי לחוות דברים באופן ספונטני ובכלתי אמצעי, תלות בדעת הקבוצה ודחף כפייתי להרשים. הצעירים היום משולים לאדם שלא מסוגל לראות את העולם ללא מצלמה. הוא חי את החוויות תוך כדי תיעודן ואין לו זיכרון אישי טבעי של חוויות ספונטניות, אלא בעיקר זיכרון דיגיטלי שמשמר חוויות "מבוטאות".

ביבליוגרפיה

לרשימה הביבליוגרפית של המחקר כולו.

מילות מפתח

סולרי | סמארטפון | התמכרות | ילדים דיגיטליים | פלייסטיישן | ערוצי-טלוויזיה | משחקי-מחשב | פייסבוק | ICQ | איי.סי.קיו | MSN | מסנג'ר | FOMO | משחקי-וידאו

הערות שוליים

1. הפער שנוצר בין מיומנות המחשב של ההורים לבין זו של ילדיהם יצר קושי חדש בתחום החינוך בבית. הורים רבים התקשו לבלום השפעות שליליות של המחשב על בניהם ובנותיהם, פשוט משום שלא היה להם מושג מה באמת 'קורה שם'. הם נאלצו להביט בילדיהם מהצד ולפתח פאסיביות חינוכית.
2. נחשתאי, 3.3.2009.
3. פאלפרי וגאסר הם משפטנים בהכשרתם ושניהם חוקרים היבטים משפטיים וחברתיים של הפעילות ברשת. פאלפרי משמש פרופסור וסגן דקאן בבית הספר למשפטים של הרווארד, ומנהל אקדמי של מרכז ברקמן לאינטרנט. גאסר הוא פרופסור למשפטים באוניברסיטת סן גאלן בשווייץ, מנהל אקדמי במרכז המחקר שלה לחוק המידע, וחבר סגל במרכז ברקמן. הספר כונה 'ציון דרך במחקר הסוציולוגי העכשווי', והיו שהשוו את ההשפעה שלו לזו של ספרו של ניקולס קאר 'הרדודים'. Poole, 11.9.2010.
4. פאלפרי וגאסר הקימו פרויקט מחקר במסגרת מרכז ברקמן בהארוורד והמרכז לחוק המידע בשווייץ. הפרויקט התמקד בדור שנולד לתוך עידן המחשב. המטרה שלהם הייתה להבין את הצעירים המתבגרים בעולם הטכנולוגי ולתמוך בהם. המחקר כלל מאות ראיונות עם צעירים מרחבי העולם, שהיו פעילים באתרים, כמו: פייסבוק, טוויטר, דלישס, יוטיוב ומייספייס.
5. במחקר שפורסם ע"י חברת Knoll Global Research (חברה שעוסקת בעיצוב סביבת עבודה והשפעתה על ההתנהגות, הבריאות והביצועים בעבודה) ב-2010 ושעסק בטבעה של 'הילדות הדיגיטלית', נמצא שצעירי דור ה-Y שגדלו עם טכנולוגיה מתקדמת, אכן פיתחו אינטואיטיבית יכולות למידה ועבודה, השונות במהותן מיכולות הלמידה והעבודה של הדורות שלפניהם. עם זאת, יכולות אלה לא העידו בהכרח על הכנה מעמיקה של הכלים הטכנולוגיים, אלא יותר על פיתוח המיומנות להשתמש ולנצל את הכלים הללו לצורכיהם המשתנים. עוד נמצאו במחקר פערים גדולים בין דור ה-Y לדור ה-Z. בעוד צעירי דור ה-Y מבליים בממוצע 3.5 שעות כל יום באינטרנט (כולל גלישה, חיפוש מידע ופייסבוק) הרי שלאחיהם הצעירים (גילאי 13-18), יש בממוצע כ-7.5 שעות אינטראקציה עם מכשירים אלקטרוניים. www.knoll.com.
6. בדף הפייסבוק של עוז אלמוג.
7. מחקר שערך "ארגון הבריאות העולמי" ב-2006 בתוך: קשתי, 26.12.2008. בשנת 1989 השיקה נינטנדרו, ענקית משחקי

הווידיאו היפנית, את הגיימבוי (Game Boy) - קונסולת משחקים ניידת מפלסטיק. הגיימבוי נמכר ארוז עם מחסנית, ובה משחק יחיד וממכר: הטטריס, שבו מסובכים לבנים נופלות ומכוונים אותן כדי להקים בצורה היעילה ביותר קירות מושלמים. כך נולדה מסורת חדשה של משחקי מחשב רבי קסם. הדור הראשון שהתמכר לחוויה מילדות היה דור ה-Y. מאז המצאת הטטריס, לפני כמעט כ-25 שנה, ובמיוחד בחמש השנים האחרונות, עם התפתחות הסמארטפונים, התנחלו הטטריס וצאצאיו בכיסנו ובמוחנו. משחקים כמו Bejeweled, אנגרי בירדס ופרוט נינג'ה שינו לחלוטין את המודל הכלכלי של תעשיית משחקי הווידיאו. לטוב ולרע, אנו חיים בעולם של "משחקים מטופשים". אנדרסון, 1.6.2012.

8. במספרים מדויקים: 28.5% מילדי ישראל בהשוואה ל-3.8% מילדי שווייץ. בתוך: טרבלסי-חדר, 12.9.2005.
9. מצוטט בכתבה: טרבלסי-חדר, 12.9.2005.
10. מצוטטת בכתבה: טרבלסי-חדר, 12.9.2005.
11. ביניהם דפנה למיש, שיוף רפאלי, רבקה ריב'ק, גוסטבו מש וכרמל ויסמן.
12. קלנר, 2.3.2007.
13. קלנר, 2.3.2007.
14. כמעט לחצי מהילדים (47%) היה חיבור לאינטרנט בחדר השינה. ל-60% היה חיבור לרשת מהסלולרי; רוב התיכונים (77%) דיברו כל יום בתכנות מסרים מידיים (באותה עת מדובר היה בתכנת ICQ). כך גם כמעט חצי (47%) מילדי בית הספר היסודי; כמעט כל התיכונים (92%) הורידו או צפו בקבצים באינטרנט. כך גם 80% מילדי היסודי. 42% התנסו בבניית אתר באינטרנט; 27% חתמו על עצומה ברשת.
15. בסופי שבוע הייתה עלייה של 20% בפעילות, ובשבת הפעילות יכלה להגיע גם ל-30% יותר בהשוואה לימי חול.
16. את תופעת תוכנות המסרים המידיים התחילה חברת "מירביילס" הישראלית, שפיתחה את תוכנת ה-ICQ - הראשונה באינטרנט, שהופצה בסוף 1996, ושנחשבה לפופולרית ביותר בעולם (השימוש בה הפך לחוויה מעצבת עבור רבים מצעירי דור ה-Y). לימים נוספו תוכנות משופרות מאותו ז'אנר, כגון ה-Messenger (תוכנת מסרים מידיים עבור 'חלונות' מבית מיקרוסופט). התוכנה יצאה לשוק בסוף שנות ה-90, ונסגרה בחודש אפריל בשנת 2013. כאשר השירות הוחלף בתוכנת הסקיפ של מיקרוסופט.
17. משתמשים רבים העדיפו ערוץ תקשורת זה, בעיקר משום שהוא מאפשר להתבטא עם פחות הפרעות. העובדה שהתקשורת היא תקשורת של כתיבה וקריאה, אפשרה לחשוב על הטקסט, לערוך ולמחוק. תקשורת זו גם אפשרה לעשות דברים נוספים במקביל, מבלי להפריע לשיחה המתנהלת. פאונדרס, 5.1.2009.
18. בכדי לתקשר על שני המשתמשים להיות מחוברים לאינטרנט בו-זמנית, על שניהם להיות מנויים על השירות, ועל מקבל המסר המיועד להיות מוכן לקבל הודעות. ניתן להחליף מסרים עם מספר משתמשים בו-זמנית.
19. סוכנויות הידיעות, 30.8.2010.
20. הבאים בדירוג הם שווייץ (86.5), הולנד (85.4) ושוודיה (83.6). בין השאר הובילה ישראל גם על ארה"ב (76.2, מקום 6), יפן (67.6, מקום 11) וצרפת (57.5, מקום 16). במקומות האחרונים בסקר מופיעות פורטוגל ומונגוליה, כל אחת עם 13.3 מחשבים ל-100 אזרחים, רומניה (12.9), ונמיביה (12.3).
21. הירשאוה, 31.12.2008.
22. בסקר של בית הספר לתקשורת במכללה למנהל, שנערך ב-2012, נמצאו הנתונים הבאים: 70% מאוכלוסיית ישראל מגיל 12 ומעלה גולשים באינטרנט בפועל. ככל שרמת הדתיות גדלה כך גדל שיעור האנשים שאינם מחוברים לאינטרנט; בישראל כמו בכל המקומות בעולם קיים קשר הפוך בין שיעור הגלישה באינטרנט לבין גיל: ככל שהגיל עולה, כך יורד שיעור ההשתתפות. 66% מהגולשים בגילאי 18-24 משתפים תמונות בתדירות כלשהי לעומת 38% בקרב הגולשים בגילאי 56-64; קיים גם מתאם בין רמת הכנסה לבין שימוש באינטרנט. ארבעה מתוך עשרה נשאלים שהגדירו את רמת הכנסתם כ"הרבה מתחת לממוצע" אינם מחוברים לאינטרנט, ואולם רק אחד מתוך עשרה נשאלים שהגדירו את רמת הכנסתם כ"הרבה מעל הממוצע", אינם מחוברים לאינטרנט. כ-34% מבעלי ההכנסה הנמוכה מאוד באוכלוסיה היהודית-חילונית אינם מחוברים כלל לאינטרנט לעומת 7% בקרב בעלי ההכנסה הגבוהה באוכלוסיה הזאת. דרור, 2012.
- בשלהי שנת 2012 היו בישראל כ-5.233 מיליון גולשי אינטרנט, שהם 77% מהאוכלוסייה במדינה, כך עלה מסקר מרקט ווטש שנערך באוקטובר 2012. בשל העובדה כי הנתונים בדבר שימוש באינטרנט מבוססים על סקרים, אין תוצאות מדויקות ואחידות באשר למאפייני הגלישה. על פי הסקר 91.8% ממשתמשי הרשת גלשו באמצעות מחשב נייד או נייד, 46% באמצעות טלפון נייד או מחשב כף יד, 18% באמצעות טאבלט ו-6.3% באמצעות טלוויזיה או קונסולת משחקים. 'האינטרנט בישראל' - סיכום שנת 2012, מצגת של ועדת המדרוג למדידת שעורי הגלישה באינטרנט.
23. מסקר מרקט ווטש שנערך ב-2013 עלה כי שיעור משתמשי האינטרנט בקרב בני נוער בגיל בית הספר התיכון עמד ב-2013 על 97.1%. לעומת זאת, בקרב בני 65 ומעלה רק 45.7% גלשו באינטרנט. על פי הסקר, היקף השימוש הגבוה ביותר באינטרנט מבין המגזרים בחברה הישראלית הוא בקרב יהודים חילונים - 90.1%. במקום השני נמצא הציבור הדרוזי - 83.3%. היקף השימוש הנמוך ביותר הוא בקרב הציבור החרדי בישראל, שם רק 35.4% משתמשים באינטרנט. אחד הגורמים הקשורים לכמות השימוש באינטרנט ובמחשב ולאופי השימוש הוא החשש מהם. הנה כי כן, מסקר של חברת TGI עלה כי קרוב ל-18% מבני 65 ומעלה הגיבו בחיוב על ההיגד 'מחשבים מבלבלים אותי, אני לעולם לא

- אתרגל אליהם'. זאת בניגוד ל-2.5% בלבד מקרב 18-24. העלייה בשיעור המשיבים בחיוב לשאלה זו תואמת לגיל המשיבים: 4.5% מבני 25-34 חוששים ממחשבים, 7.3% מבני 35-44, ו-9.2% מבני 45-54. בתוך מן ולב און, 2013.
24. פורסטר ריסרץ' נוסדה בשנת 1983, ומרכזה בקיימברידג' שבמסצ'וסטס. החברה נועדה לזהות ולנתח מגמות בתחום הטכנולוגיה, ואת השפעתן על ארגונים ועסקים. פורסטר מספקת לארגונים ולעסקים מחקר מעמיק והכוונה אובייקטיבית, המבוססים על מחקרי שוק וסקרי שוק מקיפים. השירותים שמספקת החברה מסייעים ללקוחותיה להבין כיצד משפיעים שינויים טכנולוגיים על לקוחותיהם, על האסטרטגיה הארגונית ועל השקעותיהם בטכנולוגיה.
25. במחקר נמצא כי ארבעה מכל עשרה מבוגרים בצפון אמריקה משחקים במשחקי מחשב מקוונים. סקר של פופ-קאפ גיימס - יצרנית משחקים מסיאטל - מצא באותה שנה כי 24% מהאנשים משחקים במשחקים מקוונים במהלך שעות העבודה. וילאנו, 10.10.2007. על התופעה ראו גם: Beck, & Wade, 2006.
26. במחצית השנייה של העשור הראשון של המילניום החלה לחדור לתודעת החברות הכלכליות בארה"ב התובנה, שהמפתח להצלחת השיווק אצל הדור הצעיר (גילאי 18-27) טמון בהבנה שמדובר בצעירים עם קוד צרכני וטכנולוגי חדש. הם שואבים את המידע שלהם מהרשת, פעילים ברשתות חברתיות, ומשתמשים כבדים בשירותים סלולריים.
27. כל גולש אינטרנט שני בישראל משתף תמונות בתדירות כזו או אחרת. מהסקר עולה ששיתוף תמונות היא פרקטיקה שחביבה במיוחד על בני נוער. 76.4% מגילאי 14-12 וכ-80% מגילאי 17-15. שכבת הגיל שנוהגת לשתף תמונות באינטרנטיות הרבה ביותר (מדי יום) היא זו שבגילאי 25-34. פרקטיקת שיתוף התמונות היומית נעלמת לחלוטין מגילאי 65 ומעלה. דרור, 2012.
28. צפייה בסרטונים באתרים דוגמת 'יוטיוב' ואחרים (אין הכוונה להורדת סרטים/סדרות וצפייה בהם), היא אחת הפעילויות הפופולריות בקרב ישראלים. כ-74% מגולשי האינטרנט בישראל נוהגים לצפות בסרטונים באינטרנט בתדירות כלשהי. נתון דומה התקבל במחקר אמריקאי של מכון Pew Internet בחודש יולי 2011.
- 91% מהאוכלוסייה היהודית הגולשת באינטרנט מעלים סרטונים לרשת. הצפייה בסרטונים בתדירות גבוהה (לעתים קרובות) שכיחה במיוחד עד לגיל 43. שפל הצפייה נרשם בקבוצת הגיל של 44-55. רק 53% מקבוצת אוכלוסייה זו צופה בסרטונים לעתים קרובות ו-74% צופים בסרטונים לעתים רחוקות (מכמה פעמים בחודש עד פחות מפעם בכמה חודשים). אחד מכל חמישה גולשים בישראל נוהג להעלות סרטוני וידאו לאינטרנט בתדירות כלשהי. זאת בהשוואה לאחד מכל שבעה גולשים בארה"ב. קבוצות הגיל הפעילות ביותר בתחום זה הן 18-24 ו-25-34. כ-20% ממשפטי הסרטונים משתייכים לכל אחת מקבוצות אלו, פי שניים משיעור הילדים והנוער שעוסקים בהעלאת סרטונים ויותר מפי שלוש בהשוואה לבני ה-55 ומעלה. דרור, 2012.
29. בתחילת 2003 רכשה חברת פורסטר ריסרץ' את גיגה אינפורמישן גרופ. בעקבות הרכישה החלה לפעול באופן ישיר גם בישראל, באמצעות חברה-בת הנמצאת בבעלותה המלאה, אשר הייתה קודם לכן הסניף הישראלי של גיגה. מרלין שחם, מנכ"לית פורסטר ריסרץ' ישראל, ציינה בראיון ב-2007, כי הנהירה של הצעירים לרשתות חברתיות כמו פייסבוק, וכן הצלחתם של המותגים האמריקאים בישראל ממחישות עד כמה הרגלי הצריכה של הצעירים הישראליים דומים למקבילים להם בארה"ב. עם זאת, ציינה שחם, כי חברות רבות בישראל משקיעות משאבי פרסום ושיווק בצעירים עד גיל 18, אולם הן פחות מבדלות את המסרים השיווקיים שלהם אל דור ה-Y הישראלי.
30. חבר אליו רו מצנע, סמנכ"ל שיווק בחברת Orange ומנכ"ל הרשת החברתית לצעירים bona.
31. המחקר נערך באמצעות סקר טלפוני שכלל 2,581 איש, וגילה כי 68.9% מן המשיבים היו משתמשי אינטרנט רגילים ו-13.7% התקשו להתנהל ללא חיבור לאינטרנט במשך מספר ימים. רויטרס, 19.10.2006.
32. Aboujaoude, 2012.
33. המחקר נוהל על ידי המרכז הלאומי למחקר ומניעה של התאבדויות במכון קרולינסקה שבשוודיה, ובחן נתונים שנאספו מ-11,956 מתבגרים ב-178 תיכונים. החוקרים העבירו לנבדקים שאלון פסיכיאטרי הבוחן את נטייתם להתמכרות באינטרנט (השאלון מוכר בראשי התיבות YDQ), המבוסס על פרמטרים כלליים לאבחון התמכרות פתולוגית להימורים. ממצאי המחקר, שמומן על ידי האיחוד האירופי, התפרסמו בכתב העת Addiction. אבן, 20.6.2012.
34. בסלובניה (5.8%) ובאסטוניה (5.3%). בהמשך הרשימה - המתבגרים בגרמניה (4.8%), ברומניה (4.6%), בספרד (4.3%), באירלנד (3.8%), באוסטריה (3.1%), בצרפת (2.6%) ובהונגריה (1.6%). שיעור המכורים הנמוך ביותר נרשם בקרב מתבגרים מאיטליה (1.2%). אבן, 20.6.2012.
35. נמצא כי מגורים בסביבה עירונית העלו ב-40% את הסיכון להתמכרות לאינטרנט, הורים מובטלים העלו את הסיכון ב-68%, הורים עם מעורבות נמוכה בגידול הילד העלו את הסיכון פי שניים ומגורים שלא עם ההורים הביולוגיים העלו את הסיכון פי שלושה. כמו כן נמצא כי מתבגרים עם בן זוג או בת זוג קבועים נמצאים בסיכון גבוה ב-61% לפתח התמכרות לאינטרנט. אבן, 20.6.2012.
36. אבן, 20.6.2012.
37. דוקופיל, 17.8.2012.
38. Greenfield, 2003.
39. ממצאו פורסמו בספר שכתב יחד עם אשתו גיגי וורגן (Gigi Vorgan), בשם: iBrain: Surviving the

40. בתוך: דוקופיל, 17.8.2012.
41. אבן, 20.6.2012.
42. 58% מהאמריקנים מחזיקים בבעלותם סמארטפון ו-42% בעלי טאבלט. Pew Research Center, January 2014.
43. 97% מבני 30-49, 88% מבני 50-64 ו-74% מבני 65+ החזיקו בסלולרי כלשהו. 74% מבני 30-49, 49% מבני 50-64 ו-19% מבני 65+ החזיקו בסמארטפון. Pew Research Center, January 2014.
44. לפי נתוני חברות הסלולר מאותן שנים, כבר בקרב בני ה-7-12 ניתן לראות שימושים ראשוניים בשירותי תוכן, ב-sms והורדה של מוסיקה. בגיל 14-15 מורגשת קפיצת מדרגה של ממש בהיקף השימוש בשירותים כאלה ובחברות מייחסים זאת למידת העצמאות של הילדים - ככל שהם נמצאים זמן רב יותר מחוץ לבית וככל שהאינטראקציה עם חברים נהפכת לחשובה יותר, כך היקף השימוש שלהם בסלולרי גדל. לינדר-גנץ, 26.4.2007.
45. שליחת מסרונים (81%), גלישה באינטרנט (60%), שליחה וקבלה של מייל (52%), הורדת אפליקציות (50%), קבלת מידע תלוי מקום, כולל המלצות וכיוונים (49%), האזנה למוזיקה (48%) והשתתפות בשיחת וידאו (21%) Pew Research Center, April - May 2013.
46. 63% ו-34% בהתאמה. Duggan & Smith, 16.9.2013.
47. 64% מהגולשים שהשתתפו בסקר דיווחו כי ברשותם טלפון כזה, בהשוואה ל-52% בסקר שנערך ב-2011. הסקר הראה גם עלייה ניכרת בשיעור הגולשים באינטרנט בישראל באמצעות טאבלט ב-2012. נמצא כי 22% מהגולשים בשנת 2012 השתמשו לעתים בפלטפורמה זו, בהשוואה ל-12% בלבד בסוף 2011. דוד, 9.1.2013.
48. בתוך דרור, 2012.
49. איגוד האינטרנט הישראלי, 12.11.2012.
50. הופמן, 4.3.2013.
51. הרוח גילה כי מבוגר בישראל משתמש באפליקציות במשך 80 דקות ביום בממוצע. אחרי ישראל דורגו שוודיה, סינגפור ודנמרק, עם יותר מ-70 דקות שימוש ביום בממוצע. בארצות הברית, לעומת זאת, עמד הממוצע היומי באותה שנה על 38 דקות ביום בלבד. רווה, 27.6.2012.
52. בתוך: שליטה, 20.6.2013.
53. קודנר, 20.06.2012.
54. אחת התמונות שהופצה ברשת הפייסבוק בתחילת שנת 2014 צולמה באחד מהרציפים בתחנת הרכבת תל אביב מרכז. בתמונה נראים כל הנוסעים מרכינים ראשם ושקועים במסכי הסמארטפון מלבד נוסע אחד שמישיר מבט לעבר הרציפים. באמצעות תוכנת עריכה הוקף הצעיר בעיגול תוך הוספת "תהייה" לאן הוא מביט.
55. ראו: Jantz, 2012.
56. במחקר השתתפו 2,089 בני נוער בני 13-19. בתוך: קפלן, 22.4.2010.
57. כשני שלישי מבעלי הסלולרי בודקים הודעות, שיחות ועדכונים, גם כאשר הטלפון אינו מצלצל או רועד. כשליש מתארים את הסלולרי כ"משהו שהם לא יכולים לדמיין את חייהם בלעדיו". Smith, 30.11.2012.
58. המחקר נערך בקרב 84 סטודנטים בעלי סמארטפונים והוצג במסגרת כנס צ"י 2014 לחקר חדשנות וטכנולוגיות למידה. בתוך: גולדברג, 9.2.2014.
59. המחקר נעשה באוניברסיטאות אינדיאנה ופרדו. Rosen 7.5.2013.
60. בסקר עולמי שנערך עבור ענקית התקשורת סיסקו (Cisco) בקרב 1,800 סטודנטים ואנשי מקצוע צעירים בגילאי 18-30 מ-18 מדינות, עלה כי שלושה מתוך ארבעה משיבים (75%) משתמשים בטלפונים חכמים במיטה. כשליש מהמשיבים מהצעירים ברחבי העולם (33%) משתמשים בטלפונים חכמים בחדר האמבטיה, כמעט מחצית (46%) אמרו שהם שולחים הודעות טקסט, בודקים דואר אלקטרוני ונכנסים למדיות חברתיות במהלך ארוחות עם המשפחה וחברים. אחד מכל חמישה נשאלים (20%) הודה ששלח הודעות SMS תוך כדי נהיגה. The 2012 Cisco Connected World Technology Report.
- סקר של מכון Pew, שנערך ב-2012, הראה כי 44% מהאמריקאים ישנים עם הטלפון, כדי לא לפספס שיחות, הודעות או עדכונים אחרים במהלך הלילה. Smith, 30.11.2012.
61. 29% מהמשיבים על הסקר העולמי של סיסקו (Cisco) אמרו כי הם בודקים את הטלפונים החכמים שלהם, לעיתים כה תכופות, כך שהם מאבדים את הספירה. ברמה העולמית, אחד מכל חמישה (20%) בודק את הסמארטפון האישי כדי להתעדכן לפחות כל עשר דקות. שלישי (33%) מהמשיבים בודקים את הטלפונים החכמים שלהם לפחות אחת ל-30 דקות. 60% מבני דור ה-Y בודקים באופן לא מודע או כפייתי את הטלפונים החכמים שלהם לצרכי מיילים, טקסטים או עדכוני מדיה חברתיות. The Cisco Connected World Technology Report, 2012.
62. בתוך: מאיר, 7.11.2013.
63. ראויה לציון העובדה שנמצא הבדל מובהק (באלפא של 0.1) בין בנים (49.3 אחוזים) לבין בנות (65.6 אחוזים) בכל הנוגע לצורך לנטרל את הסלולרי בזמן השינה. אפשר לתלות את ההסבר לזה אולי בעובדה שגברים נוטים באופן כללי להתמכר

- יותר מאשר נשים (זאת בהנחה שאי כיווי הסלולרי בזמן השינה הוא סממן קיצוני להתמכרות).
64. ב-2014 פרסם הבוסטון מגזין מאמר על התופעה וההיסטוריה שלה. Schreckinger, August 2014.
65. רוזן, 20.2.2014.
66. המחקר פורסם ביולי 2013 בירחון Computers in Human Behavior. בתוך: Cohen, 16.5.2013.
67. השעבוד לתקשורת דומה במהותו לשעבוד לקניות ומהווה חלק מרעלי הקפיטליזם החומרני. זאת תרבות צריכה הדוניסטית וכפייתית, שהפכה לגולם טכנולוגי שקם על יוצרו. טבעי אפוא שלאחרונה עולות יותר ויותר ביקורות, גם מפי אנשים צעירים, על התרבות הזאת, ורעיונות שונים כיצד להתמודד איתה. אולי אנחנו עומדים בפני גל נגד שמזכיר את המהלך הבריאותי והאקולוגי. בתקופה האחרונה אנחנו עדים לטרנד חדש, של אנשים שמתנתקים מפייסבוק ומשאר הרשתות במטרה להתחבר מחדש לרשת החברתית העתיקה שנקראת "העולם האמיתי". אחת הסנוניות למגמה הזאת היא תנועה שפועלת תחת הלוגו האידיאולוגי JOMO - Joy Of Missing Out - ההנאה שבפספוס. היא מבקשת להיות הבית עבור כל אלה שרוצים לעשות סיבוב פרסה - להתנתק מהטכנולוגיה ברגעים מסוימים, למנן את השימוש בה ולהתחיל לחוות חוויות במלואן - ולא דרך מצלמת הסמארטפון. החסידים שלה הולכים ומתרבים בעולם - אבל ספק אם אפשר להחזיר את השד לבקבוק. למה כל זה קורה דווקא עכשיו? כנראה משום שיותר מדי אנשים הרגישו שהם פשוט לא יכולים יותר. Williams & Penman, 2011.
68. תופעת ההתמכרות לסמארטפון חודרת עם הזמן לשכבות גיל יותר צעירות. בסקר, שנערך במשך זמן רב בקרב 1,686 נערים בכיתות ז' ו-ט' על ידי היחידה לאפידמיולוגיה של סרטן וקרינה במכון גרטנר בתל השומר, נמצא כי ל-94% מהנערים כבר יש טלפון סלולרי בבעלותם הבלעדית. 2% מאותם ילדים התחילו להשתמש בטלפונים הסלולריים עוד בטרם הגיעו לגיל 6. במספרים מוחלטים זה אומר שיש בישראל עשרות אלפי ילדים שעדיין לא הגיעו לגיל בית ספר, וכבר מתפעלים טלפונים סלולריים באופן שוטף. בסך הכל, עד גיל 12 כבר 81% מהילדים החלו להשתמש בסלולרי. הווטסאפ הוא אחד מאמצעי התקשורת החביב ביותר על הילדים והם משתמשים בו ללא הרף: 9% מהילדים שולחים יותר מ-300 מסרונים ביום; 37% שולחים יותר מ-30 מסרונים ביום; ורק 31% פחות מחמש הודעות ביום. עד כמה הם דבוקים לטלפון, יעיד הנתון הבא: 27% מהם עושים יותר מ-10 שיחות ביום (מחציתם יותר מ-20 שיחות). רק 20% מהילדים לא יענו בכלל לטלפון כשהם נמצאים במעלית (47% הודו שהם יענו וידברו כרגיל, ו-31% יענו וידחו את השיחה להמשך). שוחט, 23.9.2014.
69. Aboujaoude, 2012.
70. Aboujaoude, 2012.
71. ראוי לציין שהדור הצעיר משתמשים יותר מהדור המבוגר במנעד רחב של מסרים במדיום הדיגיטלי. כך למשל כדי להביע רגשות או לאיירם הם משלבים אימוטיקונים (בעיקר סמיילי).

[לדף המאמר באתר <<](#)