

התמכרות לאינטרנט בקר בני נוער בישראל

דן בוכניק

מחקר זה בחן את מאפייניה השונים של תופעת ההתמכרות לאינטרנט בקרב תלמידים בחטיבות הביניים. המשתנים שנבדקו במחקר זה הם גיל, מגדר ומספר שעות גלישה באינטרנט. המשתנים נמדדו באמצעות שאלון סגור אשר נבנה בהתאם לקבוצת הגיל. נבדקו 161 תלמידים בכיתות ז'-ט', כאשר הגיל הממוצע של הנבדקים היה 13.84. מן המחקר עולה כי לא קיים קשר בין התמכרות לאינטרנט לבין מספר שעות הגלישה ביממה. נמצאו הבדלים בין המינים בהתמכרות לאינטרנט - בנינים מכורים יותר מבנות. נמצא קשר הפוך בין גיל המשתמש להתמכרות. מן המחקר עולה כי שיעור ההתמכרות לאינטרנט בקרב בני נוער בגילאים 12-15.5 הוא כ-7 אחוז.

התמכרות - הגדרות

התמכרות מוגדרת במילון ספיר כ"השתעבדות להרגל (לסמים, לעישון וכד'), להיטות יתר אחר משהו" (אבניאון, 1997). באנציקלופדיה הרפואית של גייל (Gale) מוגדרת התמכרות כתלות בהתנהגות או בחומר, שהאדם אינו יכול להפסיקה באופן רצוני (Maureen, 1999).

החוקרים קרטון-דוויט, דונבן ומארלט (Carson-dewit, 1995; Donovan & marlett, 1988) מבחינים בין תלות פיזיולוגית לבין תלות פסיכולוגית. שתיהן עלולות להתפתח בעקבות התמכרות. תלות פיזיולוגית מאובחנת בתגובת הגוף שהסתגל לחומר או להתנהגות, כאשר החומר אינו זמין למשתמש. ניסיונות גמילה מעוררים אף הם סימפטומים פיזיולוגיים עם הפסקת השימוש. תלות פסיכולוגית היא למעשה עיקר ההתמכרות, וזו עשויה להתפתח גם ללא תלות פיזיולוגית. מדובר בצורך נפשי בהרגשה מהנה (Jaffe, 1975).

מאפיינים של התנהגויות ממכרות

חוקרים שונים מגדירים התנהגויות שאינן כרוכות בצריכת חומרים פסיכו-אקטיביים, כבעלות יכולת ממכרת. כך נוספו להתמכרויות הידועות משכבר, התנהגויות נוספות הנחשבות כיום להתמכרות, כגון: הפרעות אכילה (Orford 1985; Lesieur, 1993) & Blume, 1993) הימורים (Griffiths, 1996), פעילות גופנית (Peele, 1990) ועוד.

הנה כמה מאפיינים משותפים להתמכרויות השונות (Donovan & Marlett, 1988):

- האדם המכור מפתח תלות פיזיולוגית ו/או נפשית בהעדף ההתנהגות הממכרת. קיים צורך מוגבר בכיצוע התנהגויות אלו, והאדם משתוקק לחוות את חוויות ההתמכרות.
- קיים קשר בין ההתנהגות הממכרת למצב הרוח, לתחושות

מסוף שנות ה-90 של המאה הקודמת הפכה רשת האינטרנט זמינה יותר ויותר לכול, וסחפה משתמשים רבים. חדירת האינטרנט לעולמנו חוללה מהפך משמעותי בחיי מבוגרים, מתבגרים וילדים כאחד. סקרים ברשת מלמדים כי השימוש באינטרנט הולך וגובר במהלך השנים האחרונות. סקר TGI שנערך בישראל בקרב מבוגרים (פרבר, 2005) מצביע על עלייה של 67 אחוז בשימוש באינטרנט כמקור מידע עיקרי. בנוסף, עולה מהסקר שזמן הגלישה באינטרנט (בממוצע לשבוע) עלה מ-159 דקות בתקופה שבין יולי 2003 ליוני 2004, ל-172 דקות בתקופה שבין יולי 2004 ליוני 2005.

מגמה דומה נמצאה בסקר TGI שנערך בישראל בקרב בני נוער בגילאי 12-17 והתפרסם ב-2005 (קינן, 2005). לפי סקר זה, הנוער בישראל הכפיל את זמן הגלישה הממוצע שלו בשבוע בשנת 2004 בהשוואה לשנת 2002. בני נוער גלשו מדי שבוע בממוצע שש שעות ו-22 דקות בשנת 2004, לעומת שלוש שעות ו-45 דקות בשנת 2002.

הנתונים לעיל מאששים את הטענה כי תדירות השימוש באינטרנט בקרב בני נוער גבוהה יותר באופן ניכר - יותר מפי שניים - בהשוואה לתדירות השימוש באינטרנט בקרב מבוגרים, ולכן קבוצת בני הנוער היא קבוצה חשובה ומעניינת למחקרים הקשורים לשימוש באינטרנט.

אחת התופעות החדשות שנוצרו בעקבות השימוש באינטרנט מכונה "התמכרות לאינטרנט", אך זו איננה מוגדרת עדיין כהפרעה קלינית ידועה כפי שמוגדרות התמכרויות אחרות. הפסיכולוגים עדיין מתלבטים בעניין, והדעות חלוקות בנוגע ליצירת הגדרה אחידה להתמכרות לאינטרנט.

בשנים האחרונות נערכו מחקרים רבים בנושא ההתמכרות לאינטרנט, אך מעטים מהם בדקו את תופעת ההתמכרות לרשת בקרב בני נוער. מטרת מחקר זה היא לבחון את תופעת ההתמכרות לאינטרנט בקרב בני נוער בישראל.



ד"ר דן בוכניק, המחלקה ללימודי מידע, אוניברסיטת בר אילן dan.bouhnik@gmail.com

כאב וכדומה.

ההתנהגות הממכרת מקלה על חיי המתמכר מבחינה פיזיולוגית, פסיכולוגית וחברתית; מצד שני, התנהגות זו נחוות לעתים תכופות כמיותרת וחסרת שליטה - האדם אינו מסוגל לשלוט בהתנהגותו.

סוגי התמכרויות

מקובל לחלק את ההתמכרויות השונות לשתי קבוצות עיקריות: התמכרויות לחומרים, כגון: אלכוהול, שימוש בסמים, עישון; והתנהגויות ממכרות, כגון: הימורים, קניות כפייתיות, הפרעות אכילה וכן התמכרות לאמצעים טכנולוגיים שונים וביניהן התמכרות לאינטרנט.

התמכרות לאינטרנט - הגדרות

הטכנולוגיה של העשורים האחרונים הביאה עמה סוגים חדשים של התמכרויות המערבות אינטראקציה בין אדם למכונות. בין התמכרויות אלו קיימות התמכרויות סבילות, דוגמת צפייה כפייתית בטלוויזיה; והתמכרויות פעילות, כגון התמכרות למשחקי מחשב ווידאו. התמכרות טכנולוגית חדשה יחסית היא ההתמכרות לאינטרנט. אחת ההגדרות המקובלות של התמכרות זו היא של שפירא ועמיתיו (Shapira et al., 2000): "שימוש חסר שליטה ברשת, הגורם למצוקה, פגיעה בתפקוד ובעיות פסיכיאטריות". לפי פרץ (2001): "התמכרות לאינטרנט עדיין לא מוגדרת כהפרעה קלינית ידועה, כפי שמוגדרות הפרעות נפשיות אחרות או התמכרויות אחרות". גולדברג (כפי שמצוטט אצל פרץ, 2001) היה הראשון שכינה את התופעה: Internet Addiction Disorder או בקיצור, IAD.

מאפייני התמכרות לאינטרנט

יאנג (Young, 1996c) קבעה עשרה מאפיינים להתמכרות לאינטרנט, המתבססים על המאפיינים שזוהו אצל מהמרים כפייתיים והוגדרו בשנת 1994 על ידי ה-American Psychiatric Association:

1. עיסוק יתר באינטרנט.
2. צורך הולך וגובר בשימוש באינטרנט למשך שעות רבות יותר לשם קבלת סיפוק.
3. ניסיונות כושלים, חוזרים ונשנים, להשתלט על השימוש באינטרנט או להפסיק אותו.
4. תחושות של חוסר מנוחה, עצבנות או דיכאון בניסיון להפחית את השימוש באינטרנט.
5. שימוש באינטרנט במטרה לברוח מבעיות או לצאת ממצב רוח רע.
6. שקרים למשפחה, למטפל או לחברים כדי להסתיר את מידת המעורבות ברשת.
7. הסתכנות בהפסד של יחסים משמעותיים, עבודה או הזדמנויות שונות של השכלה או קריירה, בגלל השימוש

כאינטרנט.

8. המשך השימוש ברשת גם לאחר שההוצאות בגין שימוש זה הגיעו לסכומים גבוהים מאוד.
9. דיכאון או חרדה בעת ריחוק מהאינטרנט.
10. תכנית חוזרת ונשנית של גלישה ברשת מעבר לתכנון המקורי.

בהתאם למאפיינים אלה, פיתחה יאנג שאלון הכולל שמונה שאלות לאבחון התמכרות לאינטרנט. כאשר מאובחנים העונים בחיוב לחמש או יותר מהשאלות יאובחנו כמכורים לאינטרנט. בין שאלות אלו הופיעו השאלות:

- האם אתה חש צורך להימצא ברשת יותר ויותר זמן על מנת להשיג סיפוק?
- האם ביצעת שוב ושוב ניסיונות כושלים לשליטה בשימוש באינטרנט, לצמצום השימוש בו או להפסקתו?

יישומים ממכרים

אנדריאה נמת (Nemeth, 1997) מחלקת את "ההתמכרות לאינטרנט" לחמש תת-התמכרויות, על פי היישומים השונים הקיימים ברשת: חיפוש מידע ושוטטות באינטרנט, דואר אלקטרוני, השתתפות בקבוצות דיון (פורומים) וחדרי שיחות ומשחקים.

פרץ (2001) מציגה נתונים סטטיסטיים המתבססים על שאלון שהועבר באינטרנט בישראל: 2 אחוז מתמכרים לאיסוף מידע, 7 אחוז מכורים לכל סוגי האתרים ובעיקר לשיטוט ביניהם, 15 אחוז מכורים לאתרים של קבוצות דיון, 28 אחוז מכורים לסוגים שונים של משחקים (MUD). היישומים שמובילים בשיעור המתמכרים אליהם ומהמחקר עולה ששיעורם עומד על 38 אחוז, הם חדרי שיחות שכוללים גם אתרי צ'ט להיכרויות ופורומים שונים.

במחקרה של יאנג (Young, 1996c), נמצא שקיימים הבדלים ברורים בין יישומי האינטרנט שבהם משתמשים המכורים לרשת, לבין אלה שבהם משתמשים מי שאינם מכורים. היישומים העיקריים בהם משתמשים אלה שאינם מכורים הם דואר אלקטרוני ושיטוט באתרי אינטרנט. המכורים לרשת משתמשים לעומת זאת בעיקר ביישומים האינטראקטיביים שמציע האינטרנט, כגון חדרי שיחות ומשחקים רבי משתתפים.

תכנים ממכרים

מחקרים שונים מצביעים על כך כי ההתמכרות לאינטרנט אינה בהכרח גלובלית אלא יכולה להתייחס לתכנים מסוימים ברשת.

על פי יאנג (Young, 1999), קיימים כמה סוגים עיקריים של תכנים ממכרים, וביניהם:

- התמכרות למשחקים (net gaming) - זוהי הגדרה רחבה הכוללת סוגים רבים של התנהגויות אובססיביות, וביניהן השתתפות במשחקים מקוונים או משחקים רבי משתתפים,

ההתבגרות. מחקרים רבים נעשו על השפעת הטלוויזיה על תחומים חברתיים, התנהגותיים, כלכליים ופוליטיים. האינטרנט, לעומת זאת, חדר רק בעשור האחרון, והשפעתו על חיינו נחקרה אך מעט עד כה.

כפי שהוצג בסעיף הקודם, האינטרנט הוא אמצעי תקשורת חדש המשלב בתוכו את כל המדיה המסורתיות בכלי אחד, וכולל בנוסף, גם מרכיבים ייחודיים (אנונימיות, נגישות, זמינות, לבדיות ועוד). מכאן שהאינטרנט מציע למתבגר כלי אופטימלי לסיפוק הצרכים המגוונים והמשתנים האופייניים לשלב זה בחייו. הנגישות הגבוהה של האינטרנט מאפשרת למתבגר להגיע לאתרים רבים המספקים את צורכי המידע שלו בתחומים השונים. כמו כן, מאפשר האינטרנט למתבגר לשמור על אנונימיות וכך לספק את הצורך בפרטיות, החשוב כל כך לקבוצת גיל זו. תקופת ההתבגרות דורשת מהמתבגר התמודדות עם מצבי לחץ יומיומיים רבים בתחומי חינו השונים (אישיים, משפחתיים וחברתיים). מתבגרים שמתקשים להתמודד מועדים להתנהגויות ממכרות, וביניהן ההתמכרות לאינטרנט. האינטרנט יהווה עבור אותם מתבגרים כלי לסיפוק הצרכים תוך בריחה מהתמודדות אמיתית עם קשיי הגיל. בריחה מהעולם האמיתי לעולם הווירטואלי.

מחקרי התמכרות לאינטרנט בקרב בני נוער

במחקר שנערך ב-2001 וחקר באמצעות שאלון בדואר את תופעת ההתמכרות לאינטרנט בקרב בני נוער בפינלנד, נבדקו Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. & שנים 18-12 בני 7,292 (Rimpela, A., 2004). שיעור השכיחות של תופעת ההתמכרות לאינטרנט נמצא נמוך יותר במחקר זה מאשר במחקרים שפורסמו קודם לכן. נמצא שבקרב כל אוכלוסיית המחקר - רק פחות מ-2 אחוז סווגו כמכורים. לא נמצאו הבדלים משמעותיים בין המינים. אף ששיעור המכורים היה נמוך, החוקרים זיהו מספר התנהגויות אופייניות להתמכרות. הנבדקים המכורים בילו באופן משמעותי יותר זמן באינטרנט מאשר אלה שסווגו כלא מכורים. בקבוצת הגיל הצעירה נמצא שיעור נמוך יותר של מכורים מכפי שנמצא בקבוצת הגיל הבוגרת.

בדיון טענו החוקרים, כי הסיבה לשכיחות הנמוכה של תופעת ההתמכרות שנמצאה במחקר נעוצה בכך שמחקרים קודמים בדקו סטודנטים, שמתוקף לימודיהם משתמשים יותר מהממוצע במחשב ובאינטרנט, או בכך שהשאלונים עליהם הסתמכו החוקרים במחקרים קודמים הועברו און ליין, שיטה שמכוונת מראש לאלה המשתמשים באופן מוגזם במחשב.

דיוויד וולש, נשיא המוסד הלאומי למדיה ולמשפחה בארצות הברית (Walsh, 2005), מצין סימפטומים המיוחסים לילדים ובני נוער המכורים לאינטרנט: רוב השעות שלאחר בית הספר מוקדשות למחשב, הירדמות בבית הספר, חוסר יכולת לבצע מטלות בבית הספר, הידרדרות בציונים, שקרים בנוגע לשימוש במחשב, העדפת בילוי מול המחשב במקום

הימורים מקוונים, קניות, מכירות פומביות וסחר במניות. • הצפת מידע (information overload) - משתמשים המכורים לכמויות המידע העצומות הקיימות באינטרנט, עסוקים באופן אובססיבי באיסוף המידע ובאגירתו. חלוקת ההתמכרות לאינטרנט על פי תכנים היא הבסיס לטענה נגדית, לפיה אין למעשה התמכרות לאינטרנט מאחר שהאינטרנט הוא רק כלי המכיל בתוכו תכנים ואי אפשר להתמכר לכלי. על פי טענה זו, כשם שהמכורים לסמים אינם מכורים למזרק אלא לחומר שיש בו, כך המכורים לאינטרנט הם בעצם מכורים להימורים, קניות וכדומה (רדלר, 2002).

הגורמים להתמכרות לאינטרנט

ניתן לראות באינטרנט אמצעי תקשורת המשלב בתוכו את כל המדיה המסורתיות. האינטרנט מאפשר קריאה בדומה לעיתון, צפייה בדומה לטלוויזיה, האזנה בדומה לרדיו ותקשורת עם האחר בדומה לטלפון או מכתב.

עם זאת, לאינטרנט מרכיבים ייחודיים שאינם אופייניים לשום סוג תקשורת אחר. מרכיבים אלה יכולים להוות את הגורמים לתופעת ההתמכרות לאינטרנט. קופר וספורטולרי (Cooper & Sportolari, 1997) זיהו מספר מרכיבים הידועים בכינוי "מנגנון שלושת ה-A" (Triple-A engine) ואפיינו אותם. שלושת המרכיבים הם:

- **Affordability** (אפשרות מבחינה כלכלית) - מרכיב המתייחס למחיר הזול והשווה לכל נפש של המחשב ושל חיבורו לאינטרנט.
 - **Availability** (זמינות) - מרכיב המתייחס לעובדה שניתן להתחבר לרשת ממגוון רחב של מקומות.
 - **Anonymity** (אנונימיות) - מרכיב המתייחס לכך שניתן להשתמש ברוב הפונקציות הקיימות באינטרנט מבלי להזדהות.
- בנוסף לשלושת הגורמים האלה הציע קינג (King, 1999) גורם נוסף, והוא **Acceptability** (מקובלות). המתייחס לכך שהרשת הפכה לאמצעי תקשורת ולמקור מידע לגיטימי ונורמטיבי בחברה.
- גורם חשוב נוסף הוא **Aloneness** (לבדיות) - המתייחס לכך שהשימוש באינטרנט נעשה בדרך כלל כשהמשתמש נמצא לבדו.
- כל חמשת הגורמים משפיעים על המוטיבציה לשימוש באינטרנט, על אינטנסיביות השימוש בו ועל אופיו של השימוש.

התמכרות לאינטרנט וגיל ההתבגרות

גיל ההתבגרות ריתק מאז ומתמיד את החוקרים (Kraut et al., 1998; Mesch, 2001). בתקופה זו חווה המתבגר שינויים המלווים בחיפוש אחר עצמיות וגיבוש הזהות העצמית הנפרדת. זה שנים רבות אנו למדים כי גם למדיה השפעה על תהליך

לאינטרנט בקרב מתבגרים בישראל לכן הפרעות שינה, סגנונות התמודדות עם מצבי לחץ ורמת הבדידות. כמו כן נבדק הקשר בין ההתמכרות לכן תכנים ברשת והיישומים שבהם בוחרים בני הנוער להשתמש. תוצאות המחקר מתייחסות ל-283 נבדקים המשתמשים ברשת, תלמידי כיתות ט' ו-י"ב. במחקר זה נמצא כי רק 5.6 אחוז מהנבדקים משתמשים באינטרנט יותר מ-36 שעות בשבוע - מספר השעות שקבעה יאנג כאינדיקטור להתמכרות. הפעילות של בני הנוער באינטרנט התמקדה בשוטטות וצ'טים, ותחומי העניין העיקריים הם: מוזיקה, דמויות מפורסמות ובלויים. מין הנבדק, הכיתה, מגמת הלימוד והמצב הכלכלי של הנבדקים לא השפיעו על מרכיבי ההתמכרות השונים. המחקר מצא קשר בין גרמי התמכרות לאינטרנט לכן הפרעות שינה ובמיוחד חוסר שינה.

במרס 2005 פורסם סקר שנערך במסגרת תוכנית "גלישה בטוחה ברשת" שמפעיל משרד החינוך (מלמד ואחרים, 2005). סקר זה בחן את הרגלי השימוש של תלמידים במחשבים, את עמדותיהם בנושא הסכנות באינטרנט ואת הדרכים לכלימתן. חמש שאלות בלבד מתוך שאלון הסקר בדקו התמכרות לאינטרנט. מן הממצאים עולה כי אצל 17 אחוז מן התלמידים שנבדקו (200 מתוך 1,161) התגלו סימנים מדאיגים של התמכרות למחשב ולאינטרנט. מידת ההתמכרות של הבנים לשימוש ברשת גבוהה מזו של הבנות.

מחקר נוסף: "ילדים ישראלים גולשים" (למיש, ריב"ק, 2006), נערך במהלך אביב-קיץ 2006 בחסות איגוד האינטרנט הישראלי ובסיוע מכוון נטוויז'ן לחקר האינטרנט באוניברסיטת תל אביב. הוא מבוסס על 532 ראיונות מפורטים עם ילדים והוריהם (532 ילדים+532 הורים), בני 9-18, מכל מגזרי האוכלוסייה הישראלית ברחבי הארץ, פרט למגזר החרדי. מטרת המחקר היתה להבין את מקומו של האינטרנט בחייהם של ילדים בישראל. מן הנתונים עולה, כי בגיל חטיבת הביניים (הגיל שנבדק במחקר זה), הטלוויזיה והאינטרנט הם אמצעי התקשורת שחסרונם יהיה המשמעותי ביותר עבור ילדים. לדוגמה, לוח 1 מציג את תוצאות השאלה: "מה (מרשימת אמצעי תקשורת) הכי יחסר לך אם הוא ייעלם מחר?"

לוח 1: מה (מרשימת אמצעי תקשורת) הכי יחסר לך אם הוא ייעלם מחר?

אמצעי	יסודי	חטיבת ביניים	תיכון	בנים	בנות	כלל המדגם
טלוויזיה	30	32	25	28	28	28
אינטרנט	24	33	23	26	29	28
מחשב	19	10	11	22	6	13
טלפון נייד	11	15	32	12	28	20

מקור: "ילדים ישראלים גולשים" (למיש, ריב"ק, 2006)
http://www.niis.tau.ac.il/text_item.aspx?tid=215

מפגש פיזי עם חברים, נשירה ממסגרות חברתיות וגילויים של חוסר שקט בזמן שלא משתמשים במחשב.

נסדרת מחקרים שבוצעה בטייוואן (Tsai, C & Lin, S., 2001), נבדקו 753 תלמידי תיכון, בני 16-17. 12 אחוז מהנבדקים אשר ענו על חמישה קריטריונים להתמכרות (מתוך שמונה קריטריונים, על פי השאלון שפיתחה יאנג) הוגדרו כמכורים. 72 אחוז מהם היו בנים. לאחר ניתוח השאלונים נבחרו עשרה מתבגרים מקבוצת המכורים לביצוע מחקר איכותני באמצעות ראיונות עומק. ממצאי המחקר עולה כי כמעט כל המרואיינים הציגו את רוב הסימפטומים של התמכרות לאינטרנט כפי שזוהו במחקרים קודמים, כולל שימוש כפייזי, בעיות הקשורות בתפקוד בבית הספר ובניהול זמן, חלקם הגדול של הנבדקים היו מכורים לתכנים וליישומים באינטרנט אך לא לאינטרנט כמדיום.

אחת התופעות הקשורות בשימוש במחשב ובאינטרנט היא שינוי הדרגתי אך משמעותי בהבנת המושגים מציאות ודמיון. לצד העולם הממשי והפרקטי או העולם הדמיוני של אמנות ומיתוסים, נוצר עולם וירטואלי, כלומר, משהו שנראה אמיתי, אך אין לו בסיס פיזי. רבים מהצרכנים שלו בכל הגילים, אך בעיקר ילדים וצעירים, שאצלם יכולת ההבחנה בין מציאות לדמיון תלויה בהתפתחותם הקוגניטיבית ההדרגתית, החלו להעניק לעולם הווירטואלי משקל רב יותר מאשר לעולם המציאותי. נכל שהילד מבלה זמן רב יותר מול מסכי הטלוויזיה והמחשב, מיטשטש ההבדל בין שני העולמות, והעולם הווירטואלי מקבל משמעות רבה יותר.

דוגמה קיצונית להתמכרות לרשת היא תופעת ההיקיקומורי (hikikomori). זוהי תופעה פסיכו-חברתית חדשה, המאפיינת בעיקר בנים (80 אחוז) בגילים שכין אמצע שנות העשרה לאמצע שנות ה-20, שפורשים מרצונם מהעולם ומסתגרים בחדריהם. סטטיסטיקה רשמית אין אמנם, אך בוויקיפדיה מדווח שביפן יש כמיליון היקיקומורי- 20 אחוז מן הנערים ביפן המהווים אחוז מהאוכלוסייה הכללית. נערים אלה מסתגרים בחדריהם לכמה חודשים או כמה שנים, מגיפים את התריסים, ישנים ביום ונותרים ערים בלילה, ויוצאים מהחדר רק לצורכי היגיינה מינימלית. הם מנתקים כל קשר עם סביבתם החברתית והמשפחתית, נשאמותיהם מספקות להם את צורכיהם הבסיסיים. המשפחה מסתירה את המצב ומשתפת פעולה עם הפורש, מטעמי כבוד, בושה או חולשה (ויקיפדיה, 2007). בספרות מדווח על כמה טרמים אישיתיים ומשפחתיים לתופעה: חוסר יכולת לעמוד בלחץ החברתי המופעל על היפנים להצטיין בלימודים או בעבודה, קשיים בפיתוח הזהות הבוגרת, התמכרות למחשב ולאינטרנט והעדר נוכחות של ההורים (גרין, 2006).

מחקרי התמכרות לאינטרנט בקרב בני נוער בישראל

במסגרת עבודת גמר לקבלת תואר "מוסמך למדעי החברה" (M.A) של אלון הגר (הגר, 2003), נחקר הקשר בין התמכרות

השפעת מגדר המשתמש על השימוש באינטרנט והתמכרות

במחקר אחר, שנערך בקרב 532 תלמידי כיתות ד'-י"ב בשבעה בתי ספר בישראל, נמצא כי קיימים הבדלים בין בנים לבנות בשימושים באינטרנט (כהן, 2002). בנים מתחברים וגולשים יותר שעות שבוע מאשר בנות, משתמשים יותר באינטרנט לשיטוט חופשי, גולשים יותר באתרי משחק ולומדים יותר קורסים בטכניקה של למידה מרחוק. בנים גולשים יותר מבנות לצורך העמקת תחום תוכן המעניין אותם באופן אישי, להשגת מידע בנושא תחביבים, להתעדכנות בנושאי אקטואליה וחדשות, להשגת מידע בנושאים עתידיניים וללמידה שאינה קשורה לתהליך בבית הספר.

באופן כללי, נמצא כי הבנות מייחסות יותר מהבנים חשיבות לאינטרנט ככלי התומך בלמידה של תחומי עניין הקשורים לבית הספר, וחשות, יותר מהבנים, כי המורים מעודדים אותן להשתמש באינטרנט לצורך למידה.

כפי שהוזכר בפרק הקודם, בסדרת מחקרים שבוצעו בטייוואן (Tsai, C. & Lin, S., 2001, 2003), 72 אחוז מהתלמידים שהוגדרו מכורים לאינטרנט היו בנים. מדגם זה מייצג, על פי החוקרים, את הסטריאוטיפ כי המכור הוא בדרך כלל ממין זכר.

שאלות המחקר

1. מהו שיעור ההתמכרות לאינטרנט בקרב בני נוער בגילאים 16-12?
2. האם קיים קשר בין מספר שעות הגלישה ביממה לבין התמכרות?
3. האם קיים קשר בין תכנים ויישומים ברשת שבהם נוהגים בני נוער להשתמש לבין תופעת ההתמכרות?
4. האם קיימים הבדלים בין המינים?
5. האם קיים קשר בין גיל המשתמש להתמכרות?

השערות המחקר

מטרת המחקר המתואר במאמר היא לבחון את נושא ההתמכרות לאינטרנט בקרב בני נוער בישראל. על מנת לבחון נושא זה נבדקו דפוסי השימוש של התלמידים באינטרנט: זמן הגלישה ביממה וסוגי האתרים והיישומים בהם הם מבקרים. כמו כן נבדק יחסם של התלמידים לגלישה באינטרנט - אם יש בו כדי להעיד על נטייה להתמכרות. המשתנים שנבדקו במחקר הם: מגדר, גיל, זמן הגלישה באינטרנט והקשר של משתנים אלה להתמכרות לרשת.

בהתאם לסקירה הספרותית שהובאה לעיל הועלו ההשערות הבאות:

1. יימצא קשר בין התמכרות לאינטרנט לבין התכנים והיישומים בהם משתמשים בני הנוער, ובעיקר יישומים אינטראקטיביים.
2. יימצא קשר בין מגדר המשתמש לבין התמכרות לאינטרנט.

ההשערה היא כי בנים ימצאו מכורים לאינטרנט יותר מאשר בנות.

3. יימצא קשר בין התמכרות לאינטרנט לבין גיל המשתמש. ההשערה היא שמספר המכורים יעלה עם העלייה בגיל המשתמשים.

4. יימצא קשר בין התמכרות לאינטרנט לבין מספר שעות הגלישה ביממה. ככל שזמן הגלישה באינטרנט גבוה יותר, כך הסיכוי להתמכרות גבוה יותר.

שיטת המחקר

אוכלוסיית המחקר

המחקר נערך בקרב אוכלוסיית תלמידים בכיתות ז'-ט' (חטיבת ביניים) הלומדים בשני בתי ספר משני יישובים במרכז הארץ, ממעמד סוציו-אקונומי גבוה. השאלון הופץ בשש כיתות, בשלוש שכבות גיל, שתי כיתות בכל שכבה (ז', ח', ט'). הכיתות נדגמו באופן אקראי מכלל הכיתות באותם בתי ספר. הנתונים נאספו ביוני 2005. התוצאות דווחו לגבי 161 נבדקים, 84 בנים ו-77 בנות. הגיל הממוצע של הנבדקים היה 13.84 שנים, וטווח הגילאים נע בין 12 ל-15.5 שנים.

כלי המחקר

מחקר זה נערך באמצעות העברת שאלונים לבני נוער. השאלון (המופיע להלן בנספח למאמר) נבנה על פי שאלונים דומים שנעשו כבר בתחום, ובדק מספר מאפיינים להתמכרות שנקבעו על ידי מומחים בנושא (Young, 1996c; Folkman & Lazarus, 1985). כלי המחקר היה שאלון סגור ואנונימי אשר נבנה בהתאם לקבוצת הגיל. השאלון היה קצר יחסית, התפרש על פני שלושה עמודים בלבד, וכלל 22 הצהרות המתייחסות להיבטים רגשיים, קוגניטיביים, פיזיולוגיים והתנהגותיים בשימוש המתבגר ברשת, וכן לתגובות הסכיבה לשימוש זה. השאלות היו ברורות וקלות להבנה.

מבנה השאלון

חלק ראשון:

פרטים כלליים של המתבגר. המתבגר התבקש לציין אם יש בביתו מחשב ואם המחשב מחובר לאינטרנט. בנוסף, היה עליו לציין את תדירות השימוש באינטרנט ומהן שעות ההתחברות המועדפות עליו.

חלק שני:

רשימת יישומים ותכנים. המתבגר התבקש לדרג כל אחד מהם על פי התדירות שהוא משתמש בהם בעת הגלישה באינטרנט. הדירוג נעשה על פני סולם בן ארבע דרגות מ-1 עד 4, כאשר 1 מצייין כי המתבגר לא משתמש ביישום, ו-4 מצייין כי המתבגר נוהג כמעט תמיד להשתמש ביישום.

חלק שלישי:

22 היגדים המתייחסים להיבטים שונים בשימוש המתבגר ברשת. כל נבדק התבקש לדרג את תשובותיו על פני סולם

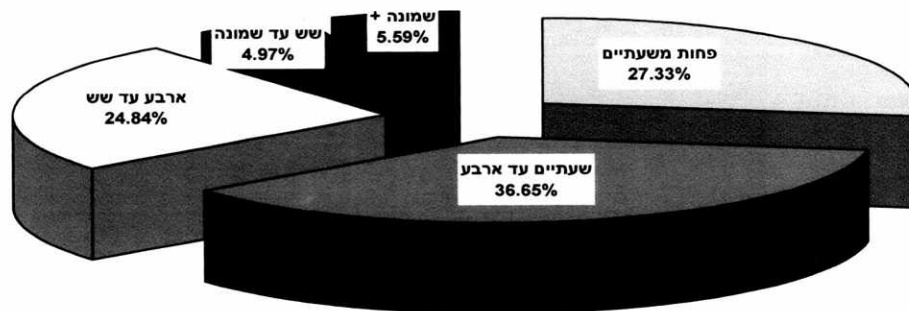
לוח 2: התפלגות הנבדקים לפי כיתה ומגדר הנבדק

גיל ממוצע	אחוז	מספר הנבדקים	
13.84	100	161	כללי
13.82	47.83	77	בנות
13.86	52.17	84	בנים
12.98	37.27	60	כיתה ז'
13.00	51.67	31	בנות
12.97	48.33	29	בנים
13.87	35.40	57	כיתה ח'
13.90	43.86	25	בנות
13.84	56.14	32	בנים
14.97	27.33	44	כיתה ט'
14.93	47.73	21	בנות
15.00	52.27	23	בנים

שעות גלישה באינטרנט ביממה - בנות בהשוואה לבנים

מניתוח התוצאות עולה, כי בנים גולשים מספר רב יותר של שעות ביממה בהשוואה לבנות. 32.47 אחוז מהבנות גולשות פחות משעתיים ביממה, בהשוואה ל-22.62 אחוז מהבנים. בקבוצות הביניים לא נמצא הבדל משמעותי בין הבנות לבנים; משש שעות גלישה או יותר מסתמנת מגמה הפוכה, לפיה אחוז הבנים גבוה מאחוז הבנות באופן ניכר. 7.14 אחוז מהבנים גולשים בין שש לשמונה שעות ביממה, בהשוואה ל-2.6 אחוז מהבנות. 7.14 אחוז מהבנים גולשים שמונה שעות או יותר, בהשוואה ל-3.9 אחוז מהבנות.

תרשים 1: התפלגות הנבדקים (באחוזים) לפי שעות הגלישה ביממה



שעות גלישה באינטרנט ביממה - לפי שכבת גיל

לא נמצא קשר מובהק בין מספר שעות הגלישה באינטרנט ביממה לבין שכבת הגיל ($r=0.175$, שהם כ-3.2 אחוז מהשונויות המוסברות). התפלגות תלמידי כיתות ז' בין שלוש קטגוריות משך הגלישה היתה דומה: פחות משעתיים, שעתיים עד ארבע, ארבע עד שש. לעומת זאת, 42.11 אחוז מתלמידי כיתות ח' ו-40.91 אחוז מתלמידי כיתות ט' גולשים שעתיים עד ארבע שעות ביממה, ואילו בשתי הקטגוריות האחרות רק כ-25 אחוז מכל שכבת גיל לא נמצא הבדל בין שכבות הגיל השונות בקרב התלמידים שדיווחו

בן ארבע תשובות אפשריות, מ-1 (לא נכון) ועד 4 (נכון מאוד). חלק זה של השאלון עוסק באבחון התמכרות, ומבוסס בחלקו על שאלון ההתמכרות שפיתחה יאנג (Young, 1996c).

הליך המחקר

השאלונים הועברו בבתי הספר לאחר קבלת אישור ממשרד החינוך וממנהלי בתי הספר. הובטח לכל הגורמים כי המידע שייאסף יישאר סודי וישמש לצורכי לימוד בלבד. העברת השאלונים נעשתה בכיתות וארכה כ-20 דקות עד חצי שעה בכל כיתה. בכל המקרים נחה המורה בכיתה. עם הכניסה לכיתה והצגת השאלון, ניתן הסבר כללי על המחקר ונאמר כי מדובר בשאלון הבדק הרגלי שימוש באינטרנט בקרב בני נוער.

משתני המחקר

המשתנים הנחקרים בעבודה זו הם מגדר, גיל ושעות גלישה באינטרנט.

ממצאים

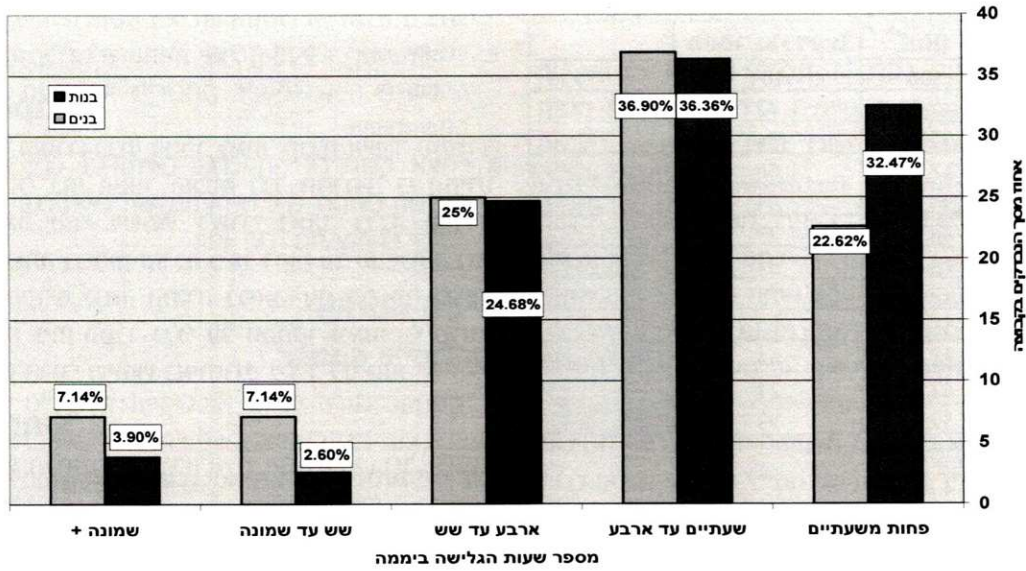
הנתונים מתייחסים ל-161 נבדקים: 84 בנים ו-77 בנות. הגיל הממוצע של הנבדקים היה 13.84 שנים וטווח הגילאים הוא 12-15.5 שנים. בלוח 2 מוצגת התפלגות הנבדקים לפי כיתה ומגדר הנבדק.

התפלגות הנבדקים על פי שכבת הגיל היתה כדלהלן: 60 תלמידים מכיתה ז', 57 תלמידים מכיתה ח', ו-44 תלמידים מכיתה ט'. לא היו הבדלים משמעותיים בין מספר הבנות למספר הבנים בכל שכבת גיל. מתוך התשובות לשאלון נמצא כי לכל הנבדקים יש מחשב בבית. ל-157 נבדקים (97.52 אחוז) חיבור לרשת בביתם.

שעות גלישה באינטרנט ביממה כללי

מהתשובות לשאלון עולה, כי למעלה משליש מהנבדקים טהגים לגלוש באינטרנט שעתיים עד ארבע שעות ביממה, 27.33 אחוז גולשים באינטרנט פחות משעתיים ביממה, ואחוז דומה, 24.84 אחוז, גולשים בין ארבע לשש שעות. רק כ-10 אחוז מהנבדקים דיווחו כי הם גולשים יותר משש שעות ביממה, כאשר 4.57 אחוז גולשים בין שש לשמונה שעות, ו-5.59 אחוז גולשים שמונה שעות ויותר.

תרשים 2: התפלגות מספר שעות הגלישה באינטרנט ביממה - בנות בהשוואה לבנים



תכנים ויישומים באינטרנט - בנות בהשוואה לבנים

מן הממצאים עולה, כי בנים ובנות משתמשים באופן דומה בחדרי שיחות, בדואר אלקטרוני ובפורומים, אך קיים הבדל בין המינים בנוגע להשתתפותם במשחקים רבי משתתפים. התכנים המעניינים בנות יותר מאשר בנים הם מוזיקה, אתרי לימוד, אופנה וטלוויזיה. בנים לעומת זאת מעדיפים לגלוש באתרי ספורט.

תכנים ויישומים באינטרנט - לפי שכבת גיל

עוצמת הקשרים שנמצאו בין התכנים והיישומים שבהם משתמשים בני נוער לבין שכבת הגיל שלהם היתה נמוכה למדי (עד $f=0.124$, שהם כ-2.3 אחוז מהשונות המוסכרת).

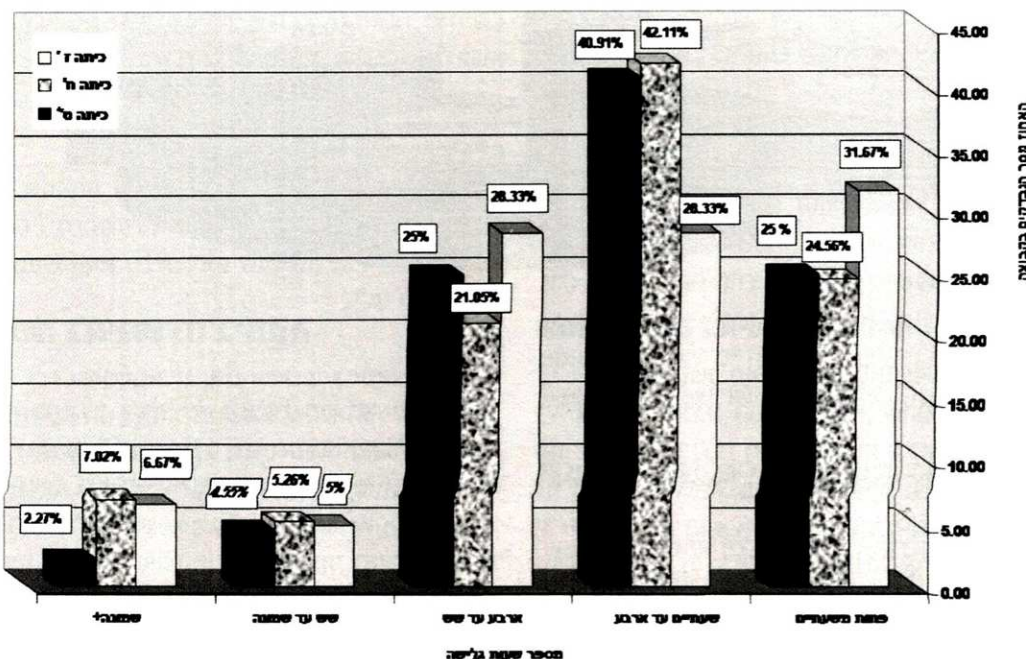
על שש עד שמונה שעות גלישה. רק 2.27 אחוז מתלמידי כיתות ט' דיווחו כי הם גולשים יותר משמונה שעות ביממה, בהשוואה ל-7.02 אחוז מתלמידי כיתות ח' ו-6.67 אחוז מתלמידי כיתות ז'.

תכנים ויישומים באינטרנט

כללי

מניתוח הממצאים נראה, כי היישומים העיקריים שבהם משתמשים בני נוער הם חדרי שיחות (ICQ ומסנג'ר), דואר אלקטרוני, משחקים ומשחקים רבי משתמשים. התכנים העיקריים המעניינים את בני הנוער הם: מוזיקה, ספורט, בילויים וטלוויזיה.

תרשים 3: התפלגות מספר שעות גלישה ביממה לפי קבוצת גיל



התמכרות לאינטרנט - מדד התמכרות כללי (סיכום הציונים)

מדד ההתמכרות הכללי של כל נבדק חושב על ידי סיכום הציונים שנתן הנבדק לכל אחד מ-22 ההיגדים. סולם הציונים נמצא בטווח שבין 22 ל-88. ציון סופי גבוה יותר מעיד על רמת התמכרות גבוהה יותר. ציון זה סווג לאחת משלוש הקטגוריות הבאות:

ציון של 22-43 נקודות מצביע על שימוש מבוקר באינטרנט. ציון של 44-65 נקודות מצביע על שימוש בעייתי באינטרנט שעלול להוביל להתמכרות.

ציון של 66-88 נקודות מצביע על התמכרות לאינטרנט. לנבדקים, שמדד ההתמכרות הכללי שלהם העיד על התמכרות לאינטרנט, בוצע ניתוח נוסף כמפורט להלן. ההיגדים השונים סווגו לארבעה עולמות תוכן המייצגים מדדים שונים של התמכרות, בהתאם לסיווג דומה שנעשה בעבודת המאסטר של אלון הגר (הגר, 2003):

1. כמיהה ואי-שליטה (שישה היגדים): 1, 3, 4, 9, 10, 18.
2. תלות פיזית (חמישה היגדים): 8, 12, 13, 15, 20.
3. קונפליקט (ארבעה היגדים): 7, 14, 19, 21.
4. חשיבות (שבעה היגדים): 2, 5, 6, 11, 16, 17, 22.

על בסיס חלוקה זו, כל נבדק שנמצא מכור לרשת קיבל ארבעה ציוני התמכרות לאינטרנט. הציון לגבי כל אחד מהגורמים חושב על ידי ממוצע התשובות בהיגדים של אותו גורם. ציון גבוה של כל גורם מעיד על רמה גבוהה של התמכרות. מהימנויות גורמי שאלון ההתמכרות לאינטרנט והמדד הכללי נבדקו על ידי מבחן אלפא-קרונברך, והן מוצגות בלוח 3.

לוח 3: מהימנות גורמי השאלון

גורם	מהימנות
כמיהה ואי-שליטה	0.74
תלות פיזית	0.68
קונפליקט	0.74
חשיבות	0.55
התמכרות כללית	0.83

מדד התמכרות כללי

מניתוח התוצאות עולה כי רוב הנבדקים (68.32 אחוז) גולשים באופן מבוקר באינטרנט. אצל 28.57 אחוז מהנבדקים ניתן להבחין בשימוש בעייתי באינטרנט, ורק אצל 3.11 אחוז מהנבדקים התקבל מדד התמכרות כללי המעיד על התמכרות לרשת.

מסיכום מדד ההתמכרות הכללי נמצא, שעבור שישה נבדקים המהווים 3.73 אחוז מכלל הנבדקים, ציון מדד ההתמכרות הכללי הוא 65. ציון זה הוא הגבול העליון של קטגוריית הציונים המעידים על שימוש בעייתי באינטרנט. אם נכלול קבוצה זו בקטגוריית הציונים המעידים על התמכרות לרשת, יעלה אחוז המכורים ל-6.83 אחוז.

מדד התמכרות כללי - בנות בהשוואה לבנים

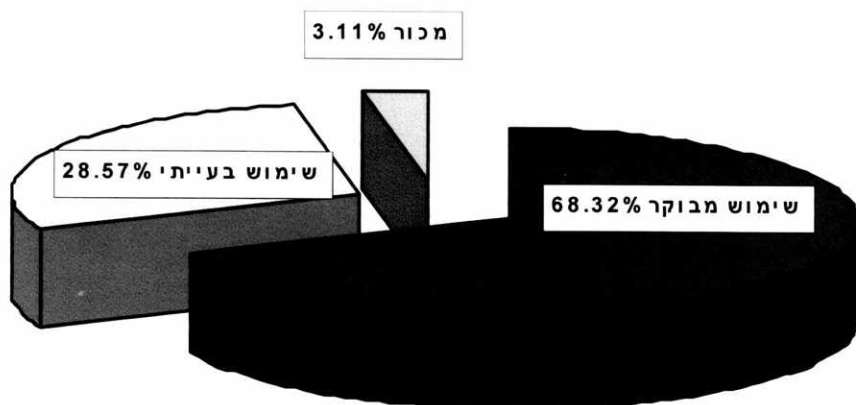
ניתן להבחין כי אחוז הבנות הגולשות באופן מבוקר גבוה באופן ניכר מאחוז הבנים (74.03 אחוז בהשוואה ל-51.19 אחוז בהתאמה).

בקטגוריית הציונים המעידה על שימוש בעייתי באינטרנט, נמצא כי אחוז הבנים גבוה מאחוז הבנות. מגמה זו נשמרת גם בקטגוריית הציונים הגבוהים ביותר, המעידה על התמכרות. ארבעה מתוך חמישה מכורים שנמצאו במדגם זה הם בנים ורק אחת מהם היא בת. אם נצרף את הנבדקים שציונם הכולל הוא 65 לקבוצת המכורים, נקבל 11 נבדקים מכורים, מתוכם עשרה בנים ובת אחת בלבד.

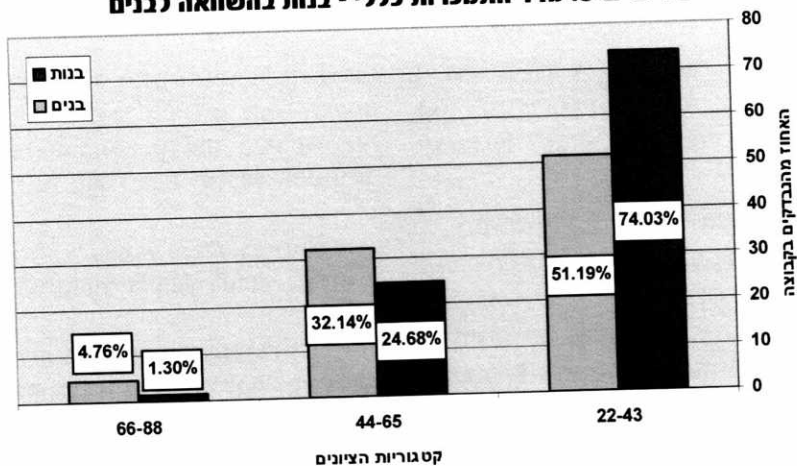
מדד התמכרות כללי - לפי שכבת גיל

מניתוח הנתונים לפי שכבת גיל עולה כי עם העלייה בגיל, אחוז גבוה יותר של נבדקים גולש באופן מבוקר באינטרנט. בכיתה ז' 56.67 אחוז גולשים באופן מבוקר; בכיתה ח' 73.68 אחוז; ובכיתה ט' 77.27 אחוז. בקטגוריית הציונים המעידה על שימוש בעייתי ברשת נמצא כי אחוז גבוה יותר מתלמידי כיתות ז' גולשים באופן בעייתי שיכול להוביל להתמכרות, ואילו אחוז נמוך יותר

תרשים 4: התפלגות מדד התמכרות כללי



תרשים 5: מדד התמכרות כללי - בנות בהשוואה לבנים



לעומת זאת, ממוצעי הציונים להיגדים המעידים על מתן חשיבות לגלישה באינטרנט נעו בין 2.57 ל-3.43, ואילו ממוצעי הציונים להיגדים המעידים על קונפליקט בשימוש ברשת היו נמוכים. לוח 4 מציג נתונים כלליים על הנבדקים (כיתה, גיל ומגדר). את הציונים הממוצעים בארבעת עולמות התוכן שפורטו לעיל, ואת ציון מדד התמכרות הכללי.

מתלמידי כיתות ח' ו-ט' נכללים בקטגוריה זו. מגמה זו קיימת גם בקטגוריית המכורים. שלושה תלמידים מכיתה ז', תלמיד אחד מכיתה ח' ותלמיד אחד מכיתה ט' נמצאו מכורים על פי ציון מדד התמכרות הכללי. אם נצרף את הנבדקים שציונם הכולל הוא 65 לקבוצת המכורים, נקבל 11 נבדקים מכורים, מתוכם חמישה תלמידי כיתה ז', ארבעה תלמידי כיתה ח' ושני תלמידי כיתה ט'.

לוח 4: ציוני התמכרות לקבוצת המכורים

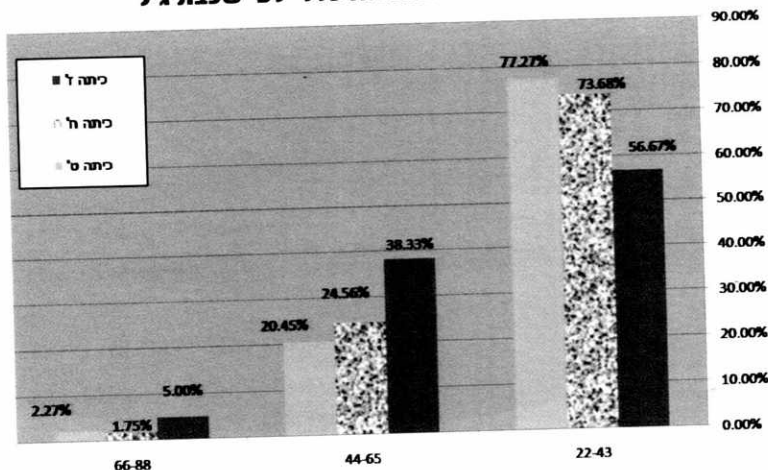
כיתה	גיל	מגדר	כמיהה ואי-שליטה	פיזית תלחת	קונפליקט	חשיבות	ציון כללי
ז	13	נקבה	3.50	3.40	2.00	3.43	70
ז	12.5	זכר	3.67	3.20	1.75	2.86	65
ז	13	זכר	3.17	3.20	3.25	3.29	71
ז	13	זכר	3.33	3.40	1.75	3.00	65
ז	13	זכר	3.17	3.00	3.50	3.00	69
ח	14.5	זכר	3.00	3.00	2.75	3.00	65
ח	14	זכר	3.83	3.60	1.50	2.57	65
ח	14	זכר	3.33	3.40	1.75	3.14	66
ח	14.5	זכר	3.33	2.40	3.25	2.86	65
ט	15	זכר	3.00	3.00	3.00	2.86	65
ט	15	זכר	3.67	3.00	3.00	3.29	72

התמכרות לאינטרנט - חלוקה לארבעה עולמות תוכן

על בסיס חלוקת ההיגדים שבשאלון לארבעת עולמות התוכן הבאים: כמיהה ואי-שליטה, תלות פיזית, קונפליקט וחשיבות, קיבל כל נבדק ארבעה ציוני התמכרות לאינטרנט. הציון לגבי כל אחד מהגורמים חושב על ידי ממוצע התשובות להיגדים של אותו גורם. סולם הציונים הממוצעים נע בין 1 ל-4. ציון גבוה של כל גורם מעיד על רמה גבוהה של התמכרות. ניתוח זה נעשה עבור 11 נבדקים שהוגדרו כמכורים (כולל אלו שציון מדד התמכרות שלהם היה 65).

לכל המכורים, למעט נבדק אחד, התקבל ציון ממוצע של 3 ויותר בהיגדים המעידים על כמיהה ואי-שליטה ובהיגדים המעידים על תלות פיזית.

תרשים 6: מדד התמכרות כללי לפי שכבת גיל



המכורים. לעומת זאת, מצאנו ארבעה נבדקים מתוך תשעת הנבדקים שהוגדרו כמכורים ודיווחו על מספר שעות גלישה מועט יחסית ביממה. ממצא זה סותר את השערת המחקר (השערה מספר 4), לפיה יימצא קשר חיובי בין התמכרות לאינטרנט לבין מספר שעות הגלישה ביממה.

מספר שעות הגלישה ליממה בקרב קבוצת הבנים נמצא גבוה יותר ממספר שעות הגלישה ליממה אצל קבוצת הבנות. ממצא דומה התקבל בסקר "גלישה בטוחה ברשת", לפיו בני גולשים באינטרנט מהבית 3.79 שעות ביום בהשוואה ל-3.27 שעות ביום אצל הבנות. לעומת זאת, במחקר שנערך בקרב בני נוער כפינלנד בשנת 2001 לא נמצא הבדל בין בני לבנות בנוגע לזמן השימוש באינטרנט.

במחקר הנוכחי נמצא כי בני ובנות משתמשים בתדירות דומה בחדרי שיחות, כדואר אלקטרוני ובפורומים. הבנים מעדיפים להשתתף במשחקים ברשת, ובמיוחד במשחקים רבי משתתפים. הבנות גולשות יותר מבנים באתרי מוזיקה, באתרי לימוד, אופנה וטלוויזיה. הבנים לעומת זאת מעדיפים לגלוש באתרי ספורט.

כהן (2002) מצאה כי בני גולשים יותר באתרי משחק ובאתרי לימוד שאינם קשורים לתהליך הלמידה בבית הספר, ואילו הבנות מייחסות יותר חשיבות לאינטרנט ככלי התומך בלמידה של תחומי עניין הקשורים לבית הספר. במחקרנו לא מצאנו קשר בין התכנים והיישומים שבהם משתמשים בני הנוער לבין שכבת הגיל. ניתן להסביר ממצא זה בעובדה כי במחקר לא נבדקו תלמידים מהחטיבה העליונה. בסקר "גלישה בטוחה ברשת" (מלמד ואחרים, 2005) נמצא כי התלמידים בחטיבה העליונה מרבים - יותר מאשר תלמידי חטיבת הביניים - לשוטט באתרים שנויים במחלוקת.

מתוך השוואה בין היישומים והתכנים המועדפים על הקבוצה שהוגדרה כמכורים לבין אלה של כלל הנבדקים במחקר, לא נמצא הבדל בסוג היישומים ובתכנים. לעומת זאת, מהשוואה שערכה יאנג (Young, 1996c) בין יישומי אינטרנט בהם משתמשים המכורים לרשת לבין יישומים שבהם משתמשים אלה שאינם מכורים, נמצאו הבדלים בין הקבוצות. המכורים לרשת משתמשים בעיקר בחדרי שיחות ומשחקים רבי משתתפים, ואילו אלה שאינם מכורים מעדיפים דואר אלקטרוני ושיטוט באתרי אינטרנט.

יחד עם זאת, מצאנו כי הניקוד הממוצע שניתן על ידי המכורים ליישומים האינטראקטיביים ולא אתרי מוזיקה, גבוה בהשוואה לניקוד הממוצע שניתן על ידי כלל הנבדקים. תוצאות אלה מאששות את השערת המחקר (השערה מספר 1) כי יימצא קשר בין התמכרות לאינטרנט לבין התכנים והיישומים, ובעיקר ליישומים האינטראקטיביים. במחקרים קודמים שבדקו בני נוער בישראל (הגר, 2003; פרץ, 2001) דווחו תוצאות דומות. הגר מצא כי קיים קשר חזק בין היישומים האינטראקטיביים לבין התמכרות לאינטרנט, ובמיוחד לגבי השתתפות בחדרי שיחות.

פרץ (2001) מצאה כי 6 אחוז מתוך 17,250 משיבים על שאלון (בגילאים שונים) שהועבר דרך האינטרנט בישראל, תיארו

הקשר בין משך הגלישה באינטרנט ביממה לבין התמכרות

מבדיקת תשובות הנבדקים בקבוצת המכורים בנוגע למספר שעות הגלישה באינטרנט ביממה, נמצא כי שלושה נבדקים דיווחו כי הם גולשים באינטרנט בין שעתיים לארבע שעות ביממה, שלושה נוספים דיווחו על ארבע עד שש שעות וחמישה דיווחו על גלישה של שמונה שעות או יותר ביממה.

ראוי לציין, כי רק חמישה מתוך תשעה נבדקים מכלל המדגם שדיווחו על גלישה של שמונה שעות או יותר, הם בקבוצת המכורים. לאור ממצאים אלו לא ניתן להסיק כי מספר שעות הגלישה ביממה הוא מדד מדויק להתמכרות לרשת.

הקשר בין יישומים ותכנים לבין התמכרות

היישומים והתכנים המועדפים על קבוצת המכורים נמצאו גם מועדפים על כלל הנבדקים במדגם הכללי. עם זאת, בהשוואת הדירוג הממוצע שניתן ליישומים ולתכנים בין שתי הקבוצות, נמצאו הבדלים בולטים:

- הניקוד הממוצע שניתן על ידי המכורים ליישומים האינטראקטיביים גבוה בהשוואה לניקוד הממוצע שניתן במדגם הכללי.
- הניקוד הממוצע שניתן על ידי המכורים לאתרי מוזיקה הוא גבוה באופן משמעותי בהשוואה לניקוד הממוצע שניתן על ידי כלל הנבדקים: 3.55 בהשוואה ל-3.07 בהתאמה.
- הניקוד הממוצע שניתן על ידי המכורים לאתרי לימוד הוא נמוך בהשוואה לניקוד הממוצע שניתן על ידי כלל הנבדקים: 1.36 בהשוואה ל-1.73 בהתאמה.

דיון

מחקר זה מתבסס על מחקרים קודמים שלפיהם התמכרות לאינטרנט היא הפרעה בעלת מאפיינים פיזיולוגיים ונפשיים הניתנים למדידה (Young, 1996a, 1996b, 1996c; Fearing, 2003).

במחקר זה נבדק הקשר בין התמכרות לאינטרנט לבין מגדר, גיל, שעות הגלישה באינטרנט והיישומים והתכנים ברשת.

מחקר זה מצא שממוצע שעות הגלישה היומית הוא שעתיים עד ארבע שעות ביממה. תוצאה דומה התקבלה בסקר "גלישה בטוחה ברשת" (מלמד ואחרים, 2005). על פי הסקר, הממוצע היומי עמד על 3.53 שעות.

10.5 אחוז מהנבדקים במחקר הנוכחי גולשים באינטרנט יותר משש שעות ביום. אם נכפיל נתון זה במספר ימות השבוע, נוכל לומר כי נבדקים אלה גולשים יותר מ-36 שעות שבועיות, מספר השעות אותן קבעה יאנג כאינדיקטור להתמכרות (Young, 1996; Fearing, 2003).

עם זאת, לא מצאנו שגלישה ברשת שעות רבות ביום מעידה בהכרח על התמכרות. רק חמישה מתוך תשעת הנבדקים שדיווחו על גלישה של שמונה שעות ויותר ביממה השתייכו לקבוצת

ברשת. מן המחקר עולות כמה מסקנות:

- שיעור ההתמכרות לאינטרנט בקרב בני נוער בגילאים 12-15.5 הוא כ-7 אחוז.
- לא נמצא קשר בין מספר שעות הגלישה ביממה לבין התמכרות.
- קיים קשר הדוק בין השתתפות ביישומים אינטראקטיביים לבין התמכרות.
- נמצאו הבדלים בין המינים בהתמכרות לאינטרנט. בנים נמצאו מכורים יותר מאשר בנות.
- נמצא קשר הפוך בין גיל המשתמש להתמכרות.
- בהתמכרות לאינטרנט יש אלמנטים של כמיהה וחוסר שליטה וכן של תלות פיזית.

סיכום והמלצות

תופעת השימוש הבלתי מבוקר ברשת הולכת וגדלה בקצב מדאיג ככל שנגישותו של האינטרנט זמינותו גדלות, ולכן נוצר הצורך להתייחס ברצינות לתופעה ולממדיה, ולתכנן את הדרכים לטפל בה.

כפי שתואר בסקירה הספרותית, בני הנוער משתמשים יותר ממבוגרים באינטרנט, ולכן מועדים יותר לפתח התנהגות ממכרת. האינטרנט עונה על צרכים חברתיים, פסיכולוגיים ופיזיולוגיים של בני הנוער, והם רואים באינטרנט אמצעי אידיאלי להתמודדות עם מצוקות הגיל. לעומת זאת, התנהגות ממכרת לאינטרנט מתאפיינת כחוסר שליטה וכמיהה וכן בתלות פיזית, ולא לה תוצאות מזיקות ומסוכנות.

במחקר זה נבדקו 161 תלמידים משני בתי ספר במרכז הארץ. כדי לקבל נתונים מהימנים על היקף התופעה יש להרחיב את המדגם לבתי ספר נוספים בארץ ולמספר גדול בהרבה של נבדקים. כמו כן, במחקר השתתפו מתבגרים משני יישובים במרכז הארץ ממעמד סוציו-אקונומי גבוה. במחקר עתידי מומלץ לחקור אוכלוסיות נוספות שמצבן הסוציו-אקונומי אחר והן מתגוררות במקומות שונים ברחבי ישראל. יש מקום לשקול קביעת שאלון אחיד לבדיקת התופעה, על מנת שניתן יהיה להשוות בין מחקרים נוספים בעתיד.

באמצעות תשובותיהם שימוש כפייתי באינטרנט. בדומה לכך נמצא במחקר הנוכחי כי שיעור ההתמכרות הוא 6.83 אחוז מסך הנבדקים - סך-הכול 11 נבדקים שמדד ההתמכרות הכללי שלהם בין 65 ל-88.

עם זאת, סקר "גלישה בטוחה ברשת" (מלמד ואחרים, 2005) שנערך אף הוא בקרב בני נוער בישראל, מצא שיעור התמכרות גבוה יותר. על פי הסקר נמצא שאצל 17.5 אחוז מן התלמידים התגלו סימנים מדאיגים של התמכרות למחשב ולאינטרנט. במחקרים שנעשו בקרב בני נוער במדינות שונות התקבלו שיעורי התמכרות שונים. במחקר שנערך בפינלנד (2004) נמצא שיעור התמכרות של 4.7 אחוז, ובמחקר שבוצע בטייוואן (2003) נמצא שיעור התמכרות של 12 אחוז.

ההבדלים בשיעורי ההתמכרות ניתנים להסבר בדרכים שונות. מחקרים שונים אבחנו התמכרות בשיטות שונות. כמו כן, העברת השאלונים נעשתה באופנים שונים: און ליין, באמצעות הדואר וישירות לנבדקים כמו במחקר הנוכחי. בנוסף, המחקרים השונים שבוצעו בקרב בני נוער בדקו קבוצות גיל שונות. בפינלנד נבדקו בני 12 עד 18, בטייוואן נבדקו בני 16-17, ובמחקר הנוכחי בני 12 עד 15.5.

במחקר הנוכחי נמצא כי בנים מכורים יותר מבנות לאינטרנט. ממצא זה מאמת את השערת המחקר (השערה מספר 2), לפיה בנים יימצאו מכורים לאינטרנט יותר מאשר בנות. ממצא זה תואם מחקרים קודמים. בטייוואן נמצא כי 72 אחוז מהמכורים הם בנים. בסקר "גלישה בטוחה ברשת" נמצא גם כן שמידת ההתמכרות של הבנים לשימוש ברשת גבוהה מזו של הבנות. בבדיקת הקשר בין גיל המשתמש להתמכרות לאינטרנט מצאנו כי ככל שגיל המתבגר גבוה יותר, אחוז המכורים נמוך יותר. הממצא שהתקבל מנוגד להשערת המחקר (השערה מספר 3) כי יימצא קשר חיובי בין גיל המשתמש להתמכרות. בנוסף, הגר (2003) וסקר "גלישה בטוחה ברשת" (מלמד ואחרים, 2005) לא מצאו קשר בין גיל המשתמש למידת ההתמכרות.

במחקר זה ערכנו ניתוח נוסף בקרב קבוצת המכורים בלבד, באמצעות חלוקת ההיגדים לארבעה עולמות תוכן: כמיהה ואי-שליטה, תלות פיזית, קונפליקט וחשיבות. מצאנו כי ההתמכרות לאינטרנט מקורה בכמיהה ואי-שליטה ובתלות פיזית בשימוש

מקורות

- אבניאון, א. (עורך) (1997). מילון ספיר, מילון עברי-עברי מרוכז בשיטת ההווה. ירושלים, הד ארצי ואיתאב. גרין, ד. (2006). תחום המושב הווירטואלי של המאה ה-21. (גרסא אלקטרונית). פנים, גיליון 37. אוחרזר - 3 יוני, 2007 מ-

<http://www.itu.org.il/Index.asp?ArticleID=7852&CategoryID=1035&Page=1>

הגר, א. (2003). הקשר בין התמכרות לאינטרנט בקרב בני נוער לבין מאפייני השימוש, הפרעות שינה, סגנון התמודדות ובדידות. חיבור לשם קבלת תואר "מוסמך למדעי החברה", אוניברסיטת תל-אביב.

ויקיפדיה. (3 דצמבר, 2007). היקיקומורי. ויקיפדיה, אוחרזר - 5 אפריל, 2008 מ- <http://he.wikipedia.org/wiki/היקיקומורי>

- כהן, ל. (2002, נובמבר). שימושים שתלמידים עושים באינטרנט לצורך למידה. *מגזין ברשת*. אוחר ב- 16 אוגוסט, 2007 מ-
http://www.isoc.org.il/magazine/magazine3_1.html
- למיש, ד., ריב"ק, ר. (2006) ילדים ישראלים גולשים. אוחר ב- 24 אוקטובר, 2007 מ-
http://www.niis.tau.ac.il/text_item.aspx?tid=215
- מלמד, ע., דיין, ר. ושרוני נ. (2005). גלישה בטוחה ברשת ממצאי סקר. ירושלים, משרד החינוך, התרבות והספורט, גף יישומי מחשב בחינוך.
- פרבר, ה. (25 יולי, 2005) עלייה של 67% בשימוש באינטרנט כמקור מידע עיקרי. *NFC*, אוחר ב-16 אוגוסט, 2005 מ-
<http://www.nfc.co.il/archive/001-D-76339-00.html>
- פרץ, ח. (2001) התמכרות לאינטרנט. אתר טכנולוגיות המידע הממשלתי. אוחר ב-13 מרס, 2005 מ-
http://www.itpolicy.gov.il/topics_ethics/addiction.htm
- קינן, ע. (7 פברואר, 2005) בני נוער גולשים יותר, על חשבון עיתונים וטלוויזיה. *NRG* אוחר ב-24 אוגוסט, 2005, מתוך:
<http://www.nrg.co.il/online/10/ART/866/537.html>
- רדלר, א., שרצר, מ. וכהן, ש. (2002) האם אתם מכורים לאינטרנט? *אינטרנט עכשיו*, 71, 12-14.

- Carson-Dewitt, E.(Ed.).(1995). *Encyclopedia of drugs, alcohol and addictive behavior*. Gale Group: Hardcover.
- Cooper, A., & Sportolari L. (1997). Romance in cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education and Therapy*, 22, 7-14.
- Donovan, D.M & Marlett, G.A. (Eds). (1988). *Assessment of addictive behaviors*. N.Y.: Guilford press.
- Fearing, J. (2003). *Ten symptoms of computer addiction*. Retrieved March 17, 2008 from: <http://www.intervention.com/defns.html#compadd>.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Griffiths, M.(1996). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76,161- 162.
- Jaffe, J. M. (1975). Drug addiction and drug abuse. In: L. S. Goodman & A. Gilman. *The Pharmacological Basis of Therapeutics*, (5th edition pp. 284-324). New York: Mcmillan.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. & Rimpela, A. (2004) Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents.(Electronic version). *Addiction Research and Theory* 12 (1), 89-96.
- King, S. A. (1999). Internet gambling and pornography: Illustrative examples of the psychological consequences of communication anarchy. *CyberPsychology & Behavior*, 2, 175-93.
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Lesieur, H. R., & Blume, S. B.(1993). Pathological gambling, eating disorders, and the psychoactive substance use disorders. *Co Morbidity of Addictive and Psychiatric Disorders*. 12(3) 89-102.
- Maureen, H. (1999). *Gale encyclopedia of medicine*, (1st ed.) Gale research, Inc, Detroit, Mich
- Mesch, G. S.(2001). Social relationships and Internet use among adolescents in Israel. *Social Science Quarterly*. 82(2), 329-339.
- Nemeth, A.(1997) *Addiction to the Web: Examination of negative impacts*. Retrieved August 4, 2005 from: <http://www.ucalgary.ca/~dabrent/380/webproj/addiction.html>
- Orford, J.(1985). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. Chichester, John Willey and Sons.

- Peele, S. (1990). *Addiction as a Cultural Cocept. Annals of the New York Academy of Sciences*, 602, 205-220. Retrieved from <http://www.frw.uva.nl/cedro/peelee>
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P.E., Khosla, U. M. & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
- networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. (Electronic version). *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 373-376.
- Tsai, C. C. & Lin, S.S.J. (2001). Analysis of attitudes toward computer
- Tsai, C. C. & Lin, S.S.J.(2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. (Electronic version). *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Walsh, D. (2005). Computer and video game addiction. *National Institute on Media and the Family*. Retrieved May 27, 2007 from: http://www.mediafamily.org/facts/facts_gameaddiction.shtml
- Young, K.S.(1996a). Pathological internet use: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902
- Young, K.S. (1996b). *Caught in the Net*. New York: NY: John Wiley & sons.
- Young, K.S.(1996c). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S.(1999) Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In: L. VanderCreek & T. Jackson (Eds.) *Innovations in clinical practice: A source book*.17 (pp.19-31) Sarasota, FL: Professional resource press.
- Young, K. S., Griffin-Shelley, E., Cooper, A., OMara, J. & Buchanan, J.(2000). Online infidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7, 59-74.

נספח - שאלון המחקר

תלמיד/ה יקר/ה!

השאלון שלפניך נועד לבחון את הרגלי השימוש של בני נוער ברשת האינטרנט. שאלון זה יסייע למחקר בנושא זה, הנערך במסגרת סמינריון "מערכות מידע בחינוך" המתקיים במחלקה ללימודי מידע באוניברסיטת בר-אילן.
הנך מתבקשת לקרוא בעיון את השאלות ולסמן את התשובה הנכונה עבורך ליד כל משפט או להשלים את הפרטים כנדרש. תודה על שיתוף הפעולה!

שם בית הספר	
כיתה	
גיל	
מין	זכר / נקבה

האם יש בביתך מחשב?	כן	לא
האם המחשב בביתך מחובר לאינטרנט?	כן	לא
כמה שעות ביממה, בממוצע, את/ה משתמשת במחשב שבביתך?	פחות משעתיים שעתיים עד ארבע שעות ארבע שעות עד שש שעות שש שעות עד שמונה שעות יותר משמונה שעות	
מהן השעות בהן את/ה נוהגת לגלוש באינטרנט? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)	בוקר צהריים אחר הצהריים ערב לילה	

דרג/י את תדירות ביקוריך באתרים הבאים

אי.סיקיו / מסנג'ר	אף פעם	לפעמים	לעתים קרובות	כמעט תמיד
אי.סיקיו / מסנג'ר	1	2	3	4
דואר-אלקטרוני	1	2	3	4
פורומים	1	2	3	4
משחקים	1	2	3	4
משחקים רבי משתתפים	1	2	3	4
מוזיקה	1	2	3	4
ספורט	1	2	3	4
אתרי לימוד	1	2	3	4
בילויים	1	2	3	4
אופנה	1	2	3	4
היכרויות	1	2	3	4
מין	1	2	3	4
מדע בדיוני	1	2	3	4
מגזינים	1	2	3	4
סדרות טלוויזיה	1	2	3	4

עבור/עברי על כל אחד מהמשפטים הבאים, סמני את התשובה הנכונה ביותר עבורך:

נכון מאוד	די נכון	לא כל כך נכון	לא נכון		
4	3	2	1	אני נהנה מהאינטרנט	1
4	3	2	1	פעילות זו תופסת חלק חשוב מחיי	2
4	3	2	1	אני חושב על האינטרנט גם כשאני מחוץ לרשת ומצפה לרגע שבו אוכל להתחבר שוב	3
4	3	2	1	אני נשאר מחובר לאינטרנט יותר זמן מכפי שתכננתי	4
4	3	2	1	אני משקיע פחות בהכנת שיעורי בית לטובת גלישה באינטרנט	5
4	3	2	1	אני מעדיף לגלוש באינטרנט במקום לצאת ולבלות עם חברים	6
4	3	2	1	הורי ו/או הקרובים אלי טוענים שאני מבלה זמן רב מדי ליד המחשב	7
4	3	2	1	אני מרגיש מדוכא ולחוץ כשאין באפשרותי להתחבר לאינטרנט	8
4	3	2	1	כאשר אני מתעורר בבוקר או רגע לפני שאני הולך לישון, אני בודק אם יש לי הודעות במחשב	9
4	3	2	1	אני נוהג לבלות מול המחשב בשעות הלילה המאוחרות וסובל מחוסר שעות שינה	10
4	3	2	1	דרך האינטרנט אני יכול להכיר חברים חדשים	11
4	3	2	1	אחרי הכניסה לאינטרנט אני מרגיש רגוע ומרוצה מעצמי	12
4	3	2	1	אני מתעצבן כאשר מפריעים לי בזמן הגלישה ברשת	13
4	3	2	1	ניסיתי, ללא הצלחה, לצמצם את זמן הגלישה שלי באינטרנט	14
4	3	2	1	כשאני גולש באינטרנט אני מצליח לשכוח מהצרות שלי	15
4	3	2	1	הציונים שלי בלימודים נפגעו כתוצאה מכמות הזמן שאני גולש באינטרנט	16
4	3	2	1	אני חושב שהחיים שלי ללא אינטרנט משעממים וחסרי "כיף"	17
4	3	2	1	אני מוצא את עצמי אומר "רק עוד כמה דקות" כשאני גולש	18
4	3	2	1	אני נוהג להסתיר מידע בנוגע למשך הזמן שאני מחובר לאינטרנט ולאחרים בהם אני מבקר	19
4	3	2	1	אני סובל מכאבים בגב, בצוואר, בפרקים או כאבי ראש או יובש בעיניים לאחר ישיבה ליד המחשב	20
4	3	2	1	אנשים קרובים לי טוענים שזנחתי אותם לטובת האינטרנט	21
4	3	2	1	אני מוכן לוותר על פעילויות שהיו פעם חשובות לי, כדי לגלוש באינטרנט	22