

"לכל זמן, ועת לכל חפץ", קהלת, ג', א'

על התמכרות ותרבות פנאי מול מסך

רציונל



יש מכורים לאלכוהול, יש מכורים לקולה, יש מכורים לסיגריות, יש מכורים לסמים ויש תופעת התמכרות לרשת האינטרנט. התמכרות לאינטרנט הינה תופעה חדשה יחסית, המתארת שימוש יתר באינטרנט במידה המהווה הפרעה למהלך החיים היומיומי של האדם. ניתן לחלק התמכרות זו לקטגוריות התמכרות שונות כגון: התמכרות להימורים, התמכרות לרשתות חברתיות ובלוגים, התמכרות לקניות באינטרנט, התמכרות למשחקים באינטרנט, התמכרות לעבודה באינטרנט ועוד.

התמכרות לאינטרנט או שימוש יתר באינטרנט נחשבת לבעיה האופיינית לדור הפלזמה. מאפייניה כוללים עיסוק יתר בפעולות באינטרנט ובמחשבות עליהן, קושי בעת התנתקות מהאינטרנט, ותגובה נרגזת להפרעה בזמן גלישה באתרים. למכורים לאינטרנט יש דחף כפייתי בלתי נשלט לבדוק כל הזמן אם הגיעו להם הודעות דואר אלקטרוני, להוסיף רשומות לבלוגים, להיכנס לחדרי צ'אטים, לשוטט באתרי עניין מיוחדים, להשתתף בקבוצות דיון ייעודיים ועוד. סימני ההתמכרות הראשוניים של בני נוער המקדישים שעות פנאי רבות למסכים ולרשת האינטרנט הינם סימפטומים של עייפות כרונית, עיניים אדומות מצפייה במסך אלקטרוני, חוסר עניין בלימודים, ריחוק מחברים ועוד. סיבות להתמכרות לגלישה ברשת:

- ❖ האינטרנט מכיל תכנים וירטואליים, המאפשרים לאדם להתמכר לעולם מדומה.
- ❖ האינטרנט מתעדכן ומתחדש כל הזמן.
- ❖ האינטרנט חוקי (בניגוד לסמים לדוגמה) וכך מאפשר פורקן ללא חשש.
- ❖ בשונה מהתמכרויות כדוגמת סמים והימורים, בהם ניכרת ההתמכרות כלפי חוץ, ההתמכרות

לאינטרנט באה לידי ביטוי בהתרחקות חברתית, משום שכאן יכול המתמכר להתכתב באמצעות האינטרנט עם אנשים אחרים.

❖ נגישות, זמינות ומהירות.

❖ האנונימיות שמאפשר האינטרנט מקילה על האדם להרגיש נוח יותר להשתמש בו שימוש יתר בחופשיות למטרות שונות.

(מעובד על פי האתר ויקפדיה, ומתוך המאמר "התמכרות לאינטרנט", [http://www.eylon1.co.il/](http://www.eylon1.co.il/news1/linoi/linoi.html))

מטרות



1. להביא למודעות המשתתפים את בעיית ההתמכרות לרשת האינטרנט.
2. לברר עם המשתתפים את מידת הרלוונטיות של בעיה זו עבורם.
3. להקנות למשתתפים כלים לזהות סימנים של התמכרות למחשב ולאינטרנט.
4. להקנות למשתתפים כלים לתכנון שעות הפנאי והגבלת הזמן מול המחשב והאינטרנט.

עזרים



נספח מספר א': "בחן את עצמך – האם אני מכור לאינטרנט?", כמספר המשתתפים.
נספח מספר ב': שאלון אבחנה "האם אתם מכורים למחשב/אינטרנט?", כמספר המשתתפים.
נספח מספר 2: דף משימה קבוצתי, "רווחים והפסדים בגלישה באינטרנט", כמספר הקבוצות.
פתקי memo כמספר המשתתפים.
סרטון "כבלים מודרניים", אולפנת להב"ה קדומים, תשע"א
ציוד הקרנה

קהל יעד



ז'-י'

משך ההפעלה

45 דקות



1. שלב א': אישי, "האם אני מכור" (10 דקות)
2. שלב ב': קבוצתי, "רווחים והפסדים בגלישה באינטרנט" (15 דקות)
3. שלב ג', מליאה, "כבלים מודרניים" (15 דקות)
4. שלב ד', מליאה, "התחייבות" (5 דקות)

מהלך ההפעלה

שלב א: אישי "האם אני מכור?"

אפשרות א: המנחה יחלק למשתתפים שאלון "האם אני מכור - בחן את עצמך" (נספח א1) ויבקש מהם לענות על השאלון בכנות וברצינות.

חשוב להדגיש כי השאלונים יישארו בידי התלמידים!

המנחה יבקש מן המשתתפים לסכם את תוצאות השאלון האישי שלהם ולהקיף בעיגול את התוצאה.

דיון: המנחה יברר עם המשתתפים את ההגדרה המתאימה לכל אחת מארבעת הקטגוריות של התוצאה.

הצעה:

10-17: אתה לא בעניין! 26-32: אתה אוהב לגלוש - כדאי לשים קצת גבולות

18-25: הכול בשליטה 33-40: אתה מכור קשה - אולי כדאי לפנות לטיפול

אפשרות ב: המנחה יחלק למשתתפים את שאלון אבחנה "האם אתם מכורים למחשב/אינטרנט?" (נספח ב1) ויבקש מהם לענות על השאלון בכנות וברצינות.

חשוב להדגיש כי השאלונים יישארו בידיהם!

המנחה יבהיר למשתתפים, כי פסיכולוגים טוענים שרוב האנשים המכורים למחשב יענו בחיוב על לפחות חמש מהשאלות הנ"ל

שלב ב: קבוצתי, "רווחים והפסדים בגלישה באינטרנט"

❖ המנחה יחלק את המשתתפים לקבוצות בנות 5-6 משתתפים, ייתן להם את דף המשימה "רווחים והפסדים בגלישה באינטרנט" (נספח 2) ויבקש מהם לבצע את המשימות.

❖ נציגי הקבוצות יציגו את תוצרי עבודתם לפני המליאה.

למנחה

סיבות טובות לגלישה ברשת האינטרנט: מידע זמין, תחביבים, מוסיקה, משחקים, דואר אלקטרוני, פייסבוק - רשת חברתית, בניית אתרים, קניות, התייעלות, הרחבת אופקים ועוד.

תוצאות שליליות לגלישה מרובה באינטרנט: התעלמות ממחויבויות, אובדן שליטה, ירידה באיכות היחסים הבין אישיים, סכנות ברשת, בעיות השמנה וראייה, צפייה בתכנים בלתי ראויים, בזבוז זמן ועוד.

שלב ג: מליאה "כבלים מודרניים"

שאלה לדיון: המנחה יכריז באוזני המשתתפים כי נצפה בסרטון "כבלים מודרניים" וישאל

1. המילה כבלים משמשת בשפה העברית בכמה משמעויות:
 - כָּבֵל המחבר בין שני קצוות (כמו כבל של טלפון)
 - כבול (אין יכולת תנועה)
 - כָּבֵלִים - ערוצי צפייה
- א. חשבו על משמעויות נוספות.
- ב. איזו משמעות לדעתכם יש למילים "כבלים מודרניים", בהקשר לנושא "התמכרות לאינטרנט"?

המנחה יקרין את הסרט: "כבלים מודרניים"



למנחה: תקציר הסרטון

הסרטון מתאר תמונת מצב קיצונית של משפחה המכורה למגוון של מסכים. במרכז העלילה נמצאת נערה צעירה אשר כל הקשרים בחייה, החברתיים ואפילו המשפחתיים, הם וירטואליים. היא מכירה חבר צ'ט, היא מתאהבת בו למרות שלא פגשה בו מעולם, עם חברותיה היא משוחחת באמצעות שיחת ועידה ואפילו אמה מזמינה אותה לאכול על ידי שליחת הודעת טקסט (sms) בטלפון הנייד. היא נקלעת לסכנות, ואף על פי שאמצעי התקשורת שבידיה רבים ומגוונים היא חשה שאין לה למי לפנות ואין מי שיקשיב לה.

שאלות לדיון בעקבות צפייה:

1. מהי לדעתכם הבעיה המרכזית של המשפחה המוצגת בסרטון "כבלים מודרניים"?
2. איזה צורך מספקים המסכים השונים של בני המשפחה? על איזה העדר הם מחפים?
3. על פניו נדמה, כי לנערה לא חסר דבר: היא טיפוס חברותי, יש בידיה את כל האמצעים הטכנולוגיים (מחשב ביתי, מחשב נייד, טלפון סלולרי וכיו"ב).
 - א. מה בכל זאת חסר לה?
 - ב. מדוע, לדעתכם, אין מי שיקשיב לה ואין לה למי לפנות?
4. לו ניתנה בידכם האפשרות לשוחח עם אחת מהדמויות בסרט (אבא, אמא, אח, חברות ועוד) מה הייתם אומרים לו על מנת לשקף את תחושתה של הגיבורה אודות ה"כבלים המודרניים" בהם היא נתונה?

מעובד מתוך החוברת תורת הפנאי, הפעלה 8, מינהל חברה ונוער, תשע"א

שלב ד: מליאה, "התחייבות"

❖ המנחה יקריא באוזני המשתתפים את הקטע שלהלן:

"לכל זמן, ועת לכל חפץ תחת השמיים", קהלת, ג', א'

"אין לך אדם שאין לו שעה ואין לך דבר שאין לו מקום" אבות ד' ג'

לכל דבר יש זמן ומקום נכונים, מדויקים, וכל דבר, כשאינו במקומו הנכון, הופך מטוב לרע, מענג לנגע, מרצה לצרה ומנעימות למניעות.

החומרים של הטוב והרע הם אותם חומרים. מה שמשנה - זה הסדר. ומי שבוחר איך לסדר את החומרים זה אנחנו. כוחות הנפש אמנם נטבעו בנו בעל כורחנו, אבל לנו יש בחירה איך להשתמש בהם. קורות חיינו מוכתבים לנו, אבל לנו יש את הבחירה איך להתייחס אליהם. אם השימוש בכוחות יהיה מדויק - יהיה הכל מאיר, מבורך. וככל שייפגם הדיוק וישתנו הדברים מצורתם הטהורה, המקורית, יחסר ויעלם אורם, תיעלם ותסתלק ברכתם.

מעובד מתוך דבריו של הרב משה ארז דורון, <http://www.breslev.org>

❖ **שאלה למחשבה:** אלו תובנות אישיות מעוררים דברים אלו?

❖ המנחה יחלק למשתתפים פתק memo ויבקש מכל משתתף לרשום "התחייבות" בנוסח: "אני מתחייב לגלוש ביום X שעות לכל היותר". (המנחה יבקש משני מתנדבים לאסוף את הפתקים, לסכם את התוצאות ולחשב ממוצע קבוצתי).

❖ המנחה ישקף למשתתפים את הממוצע הכיתתי ויקיים סבב בין המשתתפים ויבקש מן המשתתפים המעוניינים בכך, לשתף את המליאה בהתחייבות שלהם.

נספח 1א'

שאלון "בחן את עצמך" האם אני מכור לאינטרנט?

- א.** כמה שעות אתם גולשים בכל יום?
1. פחות משעה
 2. בסביבות שעתיים
 3. יותר משלוש
 4. הרבה, אין לי מושג
- ב.** הגעתם הביתה ואתם מגלים שהאינטרנט לא עובד. אתם...
1. הולכים לעשות משהו אחר
 2. מבקשים מההורים שיזמינו טכנאי בהקדם
 3. מתחילים לצעוק ולהתרגז שככה אי אפשר וצריך להביא טכנאי הרגע
 4. עוזבים את הבית והולכים לחבר שיש אצלו אינטרנט
- ג.** כשאתם מגיעים הביתה מבית הספר אתם ...
1. אוכלים צהריים, נחים, מכינים שיעורים ואז ניגשים למחשב
 2. אוכלים צהריים, ניגשים למחשב לקצת ואז עושים שיעורים
 3. בודקים קודם מה קורה במחשב, הולכים לאכול ואז חוזרים למחשב
 4. מתיישבים ליד המחשב, אוכלים לידו ונשארים שם להמשך היום.
- ד.** אתם ליד המחשב והאח הקטן שלכם מבקש גם להיות קצת, אתם...
1. מפנים לו את המחשב והולכים לעשות משהו אחר
 2. עושים איתו תורנות חצי חצי על שאר היום
 3. אומרים לו שמחר ינצל את הזמן עד שאתם מגיעים הביתה
 4. מסבירים לו שהמחשב שייך לכם ושלא יתקרב אליו
- ה.** הורים, מורים וחברים ומי שמכיר אתכם -
1. כמעט אף פעם לא מעירים לכם שאתם שוהים הרבה זמן מול המחשב
 2. לפעמים מעירים לכם שאתם שוהים הרבה זמן מול המחשב
 3. לעיתים קרובות מעירים לכם שאתם שוהים הרבה זמן מול המחשב
 4. כמעט כל יום מעירים לכם שאתם שוהים הרבה זמן מול המחשב

1. ההורים שלכם אומרים לכם שתעזבו את המחשב ותלכו לישון, בשעה 24:00, אתם...
 1. סוגרים את המחשב והולכים לישון
 2. מבקשים מההורים לגלוש עוד חצי שעה, ואחר כך הולכים לישון
 3. מחכים שההורים יירדמו וממשיכים לגלוש עד אחר 1:00 בבוקר
 4. מחכים שההורים יירדמו וממשיכים לגלוש עד אחרי 3:00 בבוקר
2. אתם באמצע גלישה באינטרנט, חברים מתקשרים וקוראים לכם לצאת יחד איתם, אתם...
 1. עוזבים את המחשב, מתארגנים ומצטרפים חברים
 2. משכנעים את כולם לצאת רק עוד שעה וממשיכים לגלוש עוד שעה
 3. אומרים לחברים שיצאו ואתם תצטרפו יותר מאוחר אחרי שתסיימו לעסוק במחשב
 4. אומרים לחברים שאתם עסוקים ונשארים במחשב
3. כאשר ההורים שלכם מגיעים בערב הביתה ושואלים אתכם כמה זמן גלשתם היום, אתם...
 1. אומרים להם את האמת, תמיד
 2. אם גלשנו פחות משעתיים אנחנו אומרים את האמת, אחרת מתחמקים
 3. אומרים להם את מה שהם מעוניינים לשמוע: גלשנו פחות משעתיים
 4. אומרים להם שאנחנו מסתדרים לבד והם לא צריכים לדאוג
4. כשאתם גולשים באינטרנט ומחליטים עד איזו שעה תגלוש, אתם...
 1. תמיד עומדים בהיקף הזמן שתכננו מראש
 2. לעיתים קרובות עומדים בהיקף הזמן שתכננו מראש
 3. לעיתים רחוקות עומדים בהיקף הזמן שתכננו מראש
 4. אף פעם לא עומדים בהיקף הזמן שתכננו מראש
5. כשאתם מנסים לדמיין את החיים ללא אינטרנט אתם חושבים ש...
 1. ממש לא אכפת לכם
 2. קצת חבל אבל החיים יהיו גם ככה די מעניינים
 3. יהיה קשה מאוד להסתדר, אבל בטח תמצאו נושאי עניין אחרים
 4. החיים יהיו משעממים מאוד, אין טעם לכלום

סיכום

סכמו את נקודותיכם (מספר התשובה, מהווה ניקוד)

הגדירו כל אחת מהקטגוריות

_____ :26-32

_____ :10-17

_____ :33-40

_____ :18-25

נספח 1ב'

שאלון אבחנה*

האם אתה מכורים למחשב/אינטרנט?

הקיפו בעיגול את השאלות עליהן תענו בחיוב.

1. האם אין לכם שליטה על הרגלי הגלישה שלכם באינטרנט ואינכם יודעים מתי להפסיק?
2. האם אתם גולשים עד שהעיניים נעצמות?
3. האם אתם מרגישים צורך הולך וגובר לגלישה באינטרנט למשך שעות רבות?
4. האם אתם מרגישים אי-שקט או עצבנות כאשר אתם מנסים להפסיק?
5. האם אתם בורחים לאינטרנט על מנת לברוח מבעיות או לצאת ממצב רוח רע?
6. האם אתם משקרים למשפחה או לחברים ביחס למידת המעורבות והשימוש במחשב?
7. האם אתם נכנסים לדיכאון או לחרדה כשאינכם ליד האינטרנט/מחשב?
8. האם אתם מסתכנים בהפסדים של יחסים משמעותיים, עבודה או קריירה בשל השימוש המופרז במחשב?
9. האם פרקי הזמן שבו אתם גולשים באינטרנט הולך ומתארך מיום ליום?
10. האם אתם מוצאים את עצמכם מוותרים על אירועים, ארוחות משפחתיות, בילויים, יציאה מהבית על מנת להמשיך ולשבת מול המחשב?
11. האם אתם מוותרים על ארוחות - שינויים בהרגלי אכילה, על מנת להמשיך ולשבת מול המחשב?
12. האם אתם מוצאים את עצמכם מחוברים למחשב עד השעות הקטנות של הלילה וקמים למחרת עייפים?
13. האם אתם סובלים מתופעות גופניות כמו: פגיעה בראייה, לחץ דם גבוה, כאבי גב, עצלות מקימה והליכה, עייפות ותשישות כתוצאה משיבה ממושכת מול המחשב?

* כל הזכויות שמורות לטלי אלדר, "המכון הישראלי לגמילה מהתמכרויות" <http://www.gmila.org/>

נספח 2

גלישה באינטרנט רווחים והפסדים

השלימו את המשימות בדף שלפניכם.

א. הציגו בפני חבריכם לקבוצה את תוצאות השאלון

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

מה זה אומר עלינו?

האם יש בינינו הרבה מכורים?

ג. חמש תוצאות שליליות לגלישה

מרובה באינטרנט

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ב. חמש סיבות טובות לגלישה

באינטרנט

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ד. לפניכם מכתב שנשלח לאתר המציע טיפול בהתמכרות:

שלום
שמי "א" ואני מכורה למחשב.
מכורה זו מילה שלא ממש מתארת את זה, אני ממש מכורה.
יושבת כל היום מול המחשב ובקושי יוצאת החוצה, אם נגיד חברות מזמינות אותי לצאת או אפילו לבוא אליהן, אני לא מסכימה, אלא אם כן הן באות אלי, וגם אז מה שאנחנו עושות זה...מחשב. לרוב הן לא רוצות לבוא אלי שוב, בגלל שמשעמם להן לשבת מול המחשב כל הזמן.
אני לא יודעת מה לעשות ואיך להשתלט על זה, אני לרוב גולשת באינטרנט, אבל גם משחקת משחקים, ובפייסבוק, לכן אני לא מכורה למשהו ספציפי.
אני לא מתכוונת להפסיק עם מחשב בכלל, אבל לפחות אני רוצה להמעיט את הזמן שאני בו (לפעמים אפילו 13 שעות ביום! זה נוראי).
כמובן שבגלל זה גם המצב החברתי שלי והלימודים לא משהו.
ניסיתי פעם להפסיק בכוח ולנתק את המחשב מהחשמל, אבל אחרי כמה שעות התייאשתי מרוב שעמום וחיברתי אותו מחדש.
מה לעשות?
בבקשה תעזרו לי.
תודה, "א"

- האם אתם מכירים מישהו או מישהי שיש לה בעיה כמו ל"א"?
- איזו עזרה אתם יכולים להציע לה?

ה. טיפים לגמילה מהתמכרות לרשת:

- קבעו כללים לפני הגלישה באינטרנט (למשל: לא גולשים לפני שמסיימים שיעורים וכד')
 - קבעו לעצמכם מראש יום או יומיים בשבוע בו אתם עושים אחר-הצהרים משהו מחוץ לבית: פעילות התנדבותית, טיול, פגישה עם חבר, חברה או כל דבר אחר שפעם אהבתם לעשות.
 - הכריחו את עצמכם להיפגש עם חברים לפחות פעם בשבוע.
 - אם יש לכם חבר שאתם מכירים באופן אישי ומרבים לשוחח אתו במסנג'ר, ICQ או צ'ט אחר, תנו צ'אנס והיפגשו אתו לשיחה בארבע עיניים. יתכן שתגלו שעל כל דבר שאתם נהנים לשוחח אתו באחת התוכנות האלה תיהנו כפליים בשיחה פנים אל פנים.
 - קחו ספר טוב, הגדירו מראש כמה עמודים אתם קוראים בכל יום (אפילו אם זה רק שניים, שלושה עמודים) ותעמדו בזה.
- הקיפו בעיגול טיפים שעשויים להועיל
- ציינו עוד שני טיפים שעשויים לעזור בגמילה מהתמכרות לרשת האינטרנט:
1. _____
 2. _____

ו. הכינו סטיקר/כרזה/שיר/ציור המבטא את מסקנות הקבוצה בנושא ההתמכרות למחשב