

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

ילדות דיגיטלית:
מקומם של המדיה הדיגיטליים
בחייהם של ילדים ובני נוער


עורכת-אורחת: פרופ' נלי אליאט

כרך ל' • גיליון 55

טבת תשפ"ג – דצמבר 2022

יוצא לאור על ידי:

אפשר
עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך



סקירת ספר

מנותקים: מה קורה כשמאה בני נוער מתעוררים בבוקר ללא הסמארטפון שלהם?

מאת: חננאל רוזנברג ומנחם בלונדהיים
מאגנס, 2021 (253 עמודים)

נחי משעול-שאוּלי

כשאני הולכת ברחוב בלי הטלפון פתאום אני מרגישה שאני הולכת לבד, אבל באמת לבד. כשאני עם הטלפון, כל פעם שאני ליד אנשים ואני מרגישה לא קשורה, אני מוציאה את הטלפון, כאילו שאם אני מחזיקה אותו ביד אני מחזיקה את כל החברות שלי איתי, זה כמו להגיד "זה בסדר, יש לי חברות אחרות..." ופתאום בלי הטלפון זה נעלם... (דנה).

הלכתי היום לחדר כושר וראיתי שתי מבוגרות בנות 60 בערך ששאלו אחת את השנייה שאלות על קנדי קרש [משחק בטלפון] וזה היה ממש מוזר שזה מה שיש להן להתעסק בגיל כזה, אולי בגללן עושים ניסויים כאלה (אדיר).

התופעה העומדת במרכזו של הספר היא המקום שתופסים הטלפונים הניידים החכמים במהלך הנעורים ב-15 השנים האחרונות, בישראל ובמדינות רבות נוספות. נוכחותם בתהליך ההתבגרות כאמצעי שמספק קישוריות מקוונת, המאפשרת לבני הנוער להתחבר בכל מקום ובכל זמן לרשתות החברתיות ולמקורות המידע המקוונים המועדפים עליהם, הפכה למובנת מאליה. בעיניי, תופעה זו היא אכן ההבדל המרכזי בין תהליך ההתבגרות הנוכחי בחברה הישראלית לבין התבגרות בחברות ובשנים אחרות, ולכן ראויה לתשומת לב מחקרית. מבין נקודות המבט השונות שדרכן ניתן לבחון את הנושא, השאלה העומדת במרכז הספר שלפנינו היא, מהם התפקיד והחשיבות של הטלפון החכם בחיי היום-יום של בני הנוער. הכותבים וצוות המחקר שלהם הצליחו לבנות מערך מחקר רחב ומפורט כאחד, שבמסגרתו, כאמור בכותרת הספר, 100 נערים ונערות אשר ברשותם טלפונים חכמים ויתרו עליהם מרצון למשך שבוע, מתוך עניין בניסוי (ותשורה שהובטחה להם, גם אם יתחרטו באמצע). במהלך השבוע הם כתבו יומן, ולאחריו הם השתתפו בראיונות וקבוצות מיקוד שבהם תיארו את החוויה והשלכותיה.

מה ההשפעה המלאה של הטלפון החכם על חיי מתבגרים במהלך היום? אילו שימושים הם החשובים להם ביותר? ריבוי השימושים בטלפון החכם הופך את האפשרות לענות על שאלות אלה במדויק בריאיון, שאלון או קבוצת מיקוד לכמעט בלתי אפשרית. לכן, הבחירה לבצע מחקר חסך מתאימה מאוד. במחקר חסך מונעים מאוכלוסיית המחקר למשך תקופה מסוימת שימוש בדבר שבשגרה, מתוך הנחה

שדווקא מתוך מבט מעמיק על תפקוד הנבדקים כאשר השגרה שלהם נפגעת, ניתן לקבל תמונה מקיפה על השלכותיו של השימוש. החוקרים טוענים שמתוך הקריאה ביומנים שנכתבו בזמן שבוע החסך ותיאור החוויה בראיונות מיד לאחר מכן, ניתן היה להפיק תובנות שלא היו מושגות באמצעות מתודולוגיות אחרות. שתי בעיות עיקריות במתודות איסוף מידע אחרות שהחוקרים ציינו נראות לי חשובות במיוחד להדגשה – הטיה חברתית וריבוי שימושים. חקר התפיסות החברתיות על השימוש בטלפון חכם חשוב בעיניי מאוד ככלי ללימוד על החברה בכלל והסוציולוגיה של הטכנולוגיה בפרט.¹ עם זאת, בכל הנוגע להבנת מאפייני השימוש היום-יומי והשפעתו, אני מסכים עם טענת החוקרים כי המתודולוגיה שבה בחרו מתאימה יותר (בניגוד לניתוח במבט לאחור, המתקיים לעיתים קרובות בראיונות). כדוגמה להטיה חברתית מובאים מחקרים הקובעים כי רוב ההורים טוענים שילדיהם מכורים לטלפון הנייד, ושכחצית מהילדים מסכימים לטענה. החוקרים מראים בממצאיהם כי אף שחלק מהצעירים כתבו על עצמם שהם "מכורים", הם לא ביטאו ביומניהם מאפיינים שהיה ניתן לצפות להם ממכורים, על פי ההגדרות המקובלות למושג. בנוסף, מוזכר בספר סקר שמראה כי מתבגרים רבים טוענים שהם "ימותו ללא הסלולר שלהם", מה שמתברר במחקר שלפנינו (למרבה ההקלה) כטענה הרחוקה מהמציאות. באשר לקושי שמציב ריבוי השימושים על הבנת חשיבותם, אני די בטוח שיישומן השעון המעורר, לדוגמה, לא היה מופיע במענים לשאלונים או בראיונות בתכיפות שבה הוא מופיע ביומני הצעירים, במיוחד אלה שלא התעוררו בזמן ללימודים בבוקר היום השני לניסוי...

איני מכיר מחקרים רבים שנערכו בעולם במתודולוגיה דומה. חיפוש מעמיק העלה מחקר של קוהוט ושומן (Kohout & Schumann, 2020), אך מספר הנחקרים בו היה 11 בלבד, הגיל הממוצע של המשתתפים היה 24, והיומנים שהם התבקשו למלא היו מובנים, במטרה לכמת את תחושת הרווחה (well-being) שלהם על סולם מתוקף. מבחינה זו דומה כי המחקר שלפנינו מחדש ומוסיף על הקיים. הספר מתחיל במבוא תאורטי קצר, המתאר את רציונל המחקר, המתודולוגיה שיושמה בו ומסגרתו. לאחר מכן מובאים שלושה פרקי הממצאים, ולסיום מובא פרק תאורטי נרחב המסכם את תופעת "דור ה-Z" וסוקר את החלוקה המקובלת במחקר לדורות טכנולוגיים. הכותבים ניסו לכוון לקהל עובדי הוראה ומדריכי נוער כמו גם לקהל אקדמי. הדרך שנבחרה על מנת להתמודד עם הצרכים השונים של כל אחד מהקהלים היא הבלטת הממצאים ופיזור של סקירת הספרות והדיון (השוואת הממצאים לספרות המחקרית המוכרת) בין הערות השוליים של פרקי הממצאים, המרוכזות בסוף הספר. חלוקה זו מקנה בעיניי עדיפות לקוראים שאינם באים מרקע אקדמי, אך מאפשרת קריאה קולחת ומהנה של חלק הארי של הספר – פרקי הממצאים (2-4), הכוללים ציטוטים רבים מתוך היומנים ופרשנות ראשונית של החוקרים.

1 ראו למשל את הפרק השני בספרם של מילר ועמיתים [Miller et al., 2021], הדן בהשפעת השיח הציבורי והתקשורתי על אופי השימוש בטלפון חכם.

אחד הדברים החשובים ביותר שהספר מצליח לעשות, לטעמי, הוא לפתוח למבוגרים צוהר לעולמם של הצעירים ולאופן שבו הם רואים את עצמם בעולמם. אני מקווה שבאמצעות מבט זה, החשש של המבוגרים מפני תוצאות השילוב של הטלפונים החכמים ותקופת הנעורים יתחם בגבולות שקולים, שכן חשש זה גולש לעיתים קרובות לפניקה מוסרית, המדגישה את נזקי הטלפון החכם עד כדי פגיעה ביחסי הורים-מתבגרים. הצעירים המצוטטים בספר רהוטים, מודעים לעצמם וחדים הבחנה. לעיתים יש אומנם בכתיבתם עיוותים של הדקדוק העברי, אך אלה ניכרים כעגה (סלנג), ואין כל סימן לעילגות או לאטימות המוסרית הנרקסיסטית המצטיירת כמאפיין הצעירים בני זמננו בתיאורים הנפוצים בתקשורת הפופולרית. ציטוטים מסוימים בספר גרמו לי לצחוק תוך כדי הקריאה, ואחרים גרמו לי להתפעל מעומק התובנות הנכתבות ללא תכנון מוקדם, תוך כדי השתתפות בניסוי. למשל:

נראה לי שדווקא הורי ואחותי הם האנשים שמשתגעים מזה שאני בלי טלפון. מפחדים שאחזור מאוחר, שלא קבעו איתי מה אני עושה אח"כ ושאני שוכחת ליידע אותם בדברים חשובים. המסקנה שלי מזה היא שלא דווקא אני היא המכורה הרצינית לטלפון אלא הסובבים אותי. נהיינו אובססיביים לידיעה שאפשר להשיג משהו בכל רגע ובכל מקום בארץ ובעולם ובכל האמצעים האפשריים. ברגע שהבן אדם בלי טלפון עליו ולא מחובר אונליין איבדת את הקשר איתו ומרגישים קושי גדול... (הדס)

על אף זאת, חשוב להבהיר שהספר אינו אוטופי ואינו מבטל את הסכנות וההשפעות השליליות הנובעות משימוש בטלפונים חכמים. הוא בולט לטובה בעיניי בכך שגם כאשר הוא מתייחס לחלקים השליליים בהתבגרות עם טלפון חכם, הוא עושה זאת מנקודת מבט מציאותית, שקולה, ובעיקר כזו שאוהדת את המתבגרות והמתבגרים. ניכר כי החוקרים אימצו את הכבוד והאמפתיה לנבדקים (שבלטו במחקריו של אליהו כ"ץ ז"ל, ואשר כותבי הספר מודים לו כתלמידיו ורעיו):

לצד הציטוטים הצפויים המבטאים תסכול וקושי לחיות ללא הטלפון החכם, ציטוטים רבים בספר מתארים הנאה, תחושות העצמה וחדוות גילוי המתלוות לניתוק מהעולם המקוון, ובעיקר לחיבור הנובע ממנו לעולם הפיזי. הינה, לצד הציטוט המובא בראשית סקירה זו, מובא גם הציטוט הבא, ההפוך כמעט: זה לא קל בכלל, אבל מצד שני עיני נפקחו לפתע לכל האפשרויות שהניתוק מהטלפון מקנה לי. הדרך הביתה מלאה מחשבות לבד, עם עצמי, ללא ליוויים של כל אנשי הקשר שלי... רק אני, לבד. היה בזה משהו מאוד מסקרן, בעובדה שככל שהתנתקתי יותר מהטלפון הרגשתי יותר מחוברת – לסביבה, לעצמי (רונית).

קבוצת ממצאים נוספת שהפתיעה אותי בתדירותה (ובאה לידי ביטוי בציטוט של הדס לעיל), נגעה בתלות של ההורים עצמם בטלפונים החכמים (שלהם ושל ילדיהם). לצד הממצאים הצפויים על כך שהצעירים ומשפחתם נהנים משיחות עמוקות וממושכות ומחוייית המפגש הבלתי אמצעי, אחדים מהצעירים מצאו את עצמם מתמודדים עם התנגדות הוריהם להשתתף בניסוי או עם דרישת ההורים להפסיק את הניסוי לאחר מספר ימים, עקב חוסר זמינותם. באופן כללי, רבות מהנקודות העולות בספר, בין אם בתיאור התלות במכשיר ובין אם בתיאור הטקסים הסלולריים והחוויות הפיזיות של היעדרו, רלוונטיות לרוב משתמשי הטלפונים החכמים ולא

רק לבני "דור ה-Z". דוגמה אחת לכך היא המחקר של קוהוט ושומן (Kohout & Schumann, 2020), המראה כי להיעדר הטלפון החכם נלווים רגשות שליליים גם בקרב בני "דור ה-Y". דוגמה נוספת לכך היא תופעת "רטט הפנטום", או "צלצול פנטום", שזוהתה במחקר בקרב משתמשים מכל הגילים (Kruger & Djerf, 2016), על ידי אחד המשתתפים בספר: "שמתי לב שיש לי מדי פעם תחושת רטט ברגל, וגם לידיים שלי היה מוזר שאין במה להתעסק" (צביקה).

הבחירה של החוקרים להיצמד לכל אורך הספר לקשר בין גיל המשתתפים להשפעת החסך הסלולרי מסייעת לו להיות ממוקד וברור. התאוריה המרכזית העולה מהספר היא כי חיי היום-יום של מתבגרים בישראל כיום מושפעים מכך שהטלפון החכם והקישוריות התמידית שהוא מספק מובנים מאליהם ונוכחים במרבית (אם לא בכל) רגעי חייהם, באופן המבדיל בין מהלך התבגרותם להתבגרות של הדורות הקודמים להם.

כקורא השייך לתפר בין "דור ה-X" ל"דור ה-Y", הצוהר שנפתח בפניי בספר אכן חידד לי עד כמה צעירים אלה שונים ממני בהיבטים חברתיים וטכנולוגיים. הבדל חברתי בולט לדוגמה הוא בתיאור החוזר של תחושתם שהחברים שלהם איתם, כשהם לבד ברחוב עם הטלפון החכם (מעבר לתחושת הביטחון שהוא משרה מעצם היכולת ליצור קשר במקרה הצורך). הבדלים טכנולוגיים בולטים היו חוסר ההיכרות עם נגיני mp3 ושעונים מעוררים, בהשפעת ריבוי השימושים שהוזכר לעיל. בנוסף, הנספח העיוני על דורות טכנולוגיים ממלא חלל, במיוחד בעברית, ואין לי ספק שהוא ישולב בשנים הקרובות בסילבוסים רבים בארץ.

עם זאת, ייתכן שיש במיקוד תאורטי זה גם חסרונות. חיסרון אפשרי ראשון הוא, כאמור, שתופעות המתוארות כחלק מההתבגרות הייחודית של בני "דור ה-Z" זוהו כמשותפות גם לבוגרים שאימצו את הטלפון החכם לחייהם בגילים מאוחרים בהרבה. חיסרון שני, ואולי גדול מהראשון, הוא שקריאתם של הכותבים להיזהר מהכללות ולזכור כי יש גורמי השפעה נוספים (מעבר לשייכות הדורית) עשויה להיבלע בהצגה הגורפת של המאפיין הדורי כמכריע. הכותבים אומנם העניקו בנספח מקום מכובד לביקורת על הנוקשות והכוללניות של החלוקות הדוריות (Buckingham, 2006), אך בסופו של דבר הם נאחזו בחלוקות אלה. כך, לצד ההבדלים המיוחדים את "דור ה-Z" מדורות קודמים, המתוארים בספר היטב, המחברים נמנעו מלנסות ולנתח התנהגויות פנים-דוריות שונות הנובעות מהם. למשל, אותה תחושת הבדידות הראשונית הנלווית להליכה ברחוב ללא הטלפון החכם משותפת לכל הצעירים המתועדים בניסוי, אך בעוד שאצל חלקם היא מתגברת, אצל אחרים היא מתחלפת בתחושות גילוי של סביבתם הפיזית וחיבור אליה. אני חושש כי קוראים שירפרפו בספר ויתרכזו במבוא ובסיכום עלולים לטעות ולחשוב כי הספר מציג תפיסה דורית אחידה, שלפיה "דור ה-Z" הוא קבוצה אחת, הומוגנית בהתנהגות פרטיה. לכן אני ממליץ גם לקוראים המגיעים לספר כאל מקור אקדמי אפשרי לעבודה, שלא לפסוח על פרקי הממצאים, מכיוון שאלה מספרים סיפור מורכב יותר מזה המצטייר בפרק הסיכום.

מגוון הצעירים המשתתפים בניסוי, כמו גם קורפוס המידע העצום שבוודאי עומד לרשות החוקרים ממאת היומנים, מהראיונות ומקבוצות המיקוד, גורמים לי להמתין בציפייה דרוכה למאמרי המשך, שיציגו תובנות על השפעת מאפיינים נוספים, מעבר לגיל המשתתפים. נושא הדת, שכותבי הספר עוסקים בו רבות במחקרים אחרים, עולה בממצאים לעיתים קרובות יחסית: גם מתוך כך שאחד ממחזורי המחקר כלל סוף שבוע שחל ביום כיפור, וגם בתיאורי צעירים וצעירות דתיים על כך שחוויות הניתוק אינה זרה להם כל כך, עקב שמירת שבת. אין לי ספק כי גם למגדר ולמעמד חברתי-כלכלי יש השפעות על אופי השימוש בטלפון החכם בתוך קבוצת הגיל הנחקרת. פרסום תובנות על השפעת מאפיינים נוספים כגון אלו עשוי להעצים את התרומה המחקרית של מיזם זה. נושא נוסף הראוי בעיניי לבדיקה הוא מה שנראה לכאורה כמו היפוך בין הילדות, שבה השימוש במדיה ניידים מהווה גורם המנתק את הילד מסביבתו המיידית, אלא אם השימוש בהם מתווך על ידי הורים² לנעורים, שבהם העולם החברתי המידי של הצעיר נמצא בחלקו הגדול במסכים. המעבר ממצב שבו המסך מפריד את המשתמש מעולמו החברתי העיקרי למצב שבו הוא מהווה פתח עיקרי אליו, מרתק בעיניי.

כמו כן, אני מקווה כי במהלך חידוד ההבדלים הפנים-דוריים יעשו החוקרים שימוש בגישות איכותניות נוספות, נוסף על קידוד תמטי. ניתן למשל להעמיק בנייתו דימוי ההתמכרות, שעליו מרחיבים הכותבים בפרק המבוא ובסקירת הספרות, באמצעות מחקר נרטיבי על הסיפורים שמספרים הצעירים לעצמם על עצמם ביומנים, כמו גם באמצעות שימוש בכלים של חקר שיח. כך ניתן יהיה לזהות טוב יותר עד כמה הצעירים מבטאים דפוסי התמכרות בפועל. האם חלק מהצעירים ממצבים את עצמם כסוכנים פעילים בהקשר הטכנולוגי, וחלק אחר כסבילים? האם עוצמת הרגש המתבטאת בתיאורים אחידה או שיש היבטים בשימוש שמעוררים רגשות עזים יותר?

לסיכום, הניסוי המתואר בספר מרתק, מערך הניסוי מגובש, ותוצאותיו מוצגות באופן מאורגן ומשכנע. הספר חשוב ומציע מידע מקיף ומקורי על מרכיב מרכזי בחייהם של צעירים וצעירות בישראל, מחדד את תופעת "דור ה-Z" ומבהיר את הייחוד בתחושותיהם של "ילדים סלולריים" לעומת "מהגרים סלולריים". לדעתי, לצד הדגשה מוצדקת של חשיבות המאפיין הגילי-דורי בחוויית ההתבגרות של זמננו, ישנה בספר התעלמות מגורמים חברתיים נוספים או הקטנה של גורמים כאלו, שאולי עומדים ברקע ההבדלים המוצגים בממצאים בין בנות ובנים באותו גיל. עם זאת, ייתכן שזוהי בחירה מודעת של המחברים, שכן היא תורמת בהחלט למיקוד של הספר. אני ממליץ על קריאתו לכל מי שחוקר ניו-מדיה, נעורים וחינוך, לאנשי מקצוע העובדים עם צעירים, ובאופן כללי – להורים בישראל – בין אם למתבגרות ומתבגרים ובין אם לילדים שיגיעו לשלב זה בחייהם בשנים הקרובות. מתוך הכתוב בספר, נראה כי בעקבות הניסוי, רוב משתתפיו החליטו להתנתק לפרקים מהטלפון החכם, אפשרות שלא הייתה עולה על דעת חלקם ללא

ההשתתפות בניסוי. עדויות אלה מחזקות את המגמה שאותה זיהו ז'יטומירסקי-גפת ובלאו (Zhitomirsky-Geffet & Blau, 2016), שלפיה ילידי "דור ה-Y", כלומר אלה שנחשפו לטלפונים חכמים רק בשנות ההתבגרות המאוחרות שלהם, מגלים מאפייני התמכרות לטלפונים חכמים יותר מאשר ילידי "דור ה-Z", כלומר אלה שנחשפו לטלפונים חכמים כבר מילדותם. נראה כי ילידי "דור ה-Z" ערוכים יותר לפיתוח מוסכמות חברתיות שיסדירו את השימוש בטכנולוגיות הסלולריות כך שישרתו את המשתמשים בהם, ולא יסחפו אותם להתנהלות הפוגעת בהם ובסביבתם.

מקורות

- Buckingham, D. (2006). Is there a digital generation? In D. Buckingham & R. Willett (Eds). *Digital generations: Children, young people and new media*. Lawrence Erlbaum.
- Floegel, D., Elias, N., & Lemish, D. (2021). Young children's mobile device use in public places: Immersion, distraction, and co-use. *Studies in Media and Communication*, 9(1), 30-40.
- Kohout, S., & Schumann, C. (2020). Five days without a smartphone. Smartphone use and subjective well-being: Results from a study comparing normal use with a deprivation condition. *SCM Studies in Communication and Media*, 9(3), 394-420.
- Kruger, D. J., & Djerf, J. M. (2016). High ringxiety: Attachment anxiety predicts experiences of phantom cell phone ringing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 56-59.
- Miller, D., Abed Rabho, L., Awondo, P., de Vries, M., Duque, M., Garvey, P., Haapio-Kirk, L., Hawkins, C., Otaegui, A., Walton, S., & Wang, X. (2021). *The global smartphone: Beyond a youth technology*. UCL Press.
- Zhitomirsky-Geffet, M., & Blau, M. (2016). Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. *Computers in Human Behavior*, 64, 682-693.