

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

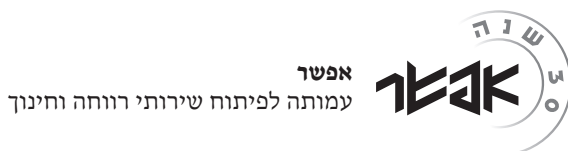
תרבות הפנאי של ילדים, בני נוער וצעירים בישראל

עורכים אורחים: ד"ר טלי היוש ופרופ' מאיר טייכמן

כרך כ"ו • גיליון 48

טבת תשע"ט – דצמבר 2018

יוצא לאור על ידי:



שימוש באינטרנט בקרב צעירים: הבחנה בין פעילות פנאי לגיטימית לבין התמכרות

מירן בוניאל-נסים

תקציר

בני נוער עושים שימוש רב ברשת האינטרנט, בעיקר באמצעות טלפונים ניידים חכמים. הפעילות באינטרנט בשעות הפנאי מזמנת לבני הנוער הזדמנויות רבות ללמידה, תקשורת ופעילות פנאי, והיא משרתת כזירה חברתית לגיטימית לכל דבר. הורים מספקים לילדיהם את החשיפה למסכים כבר בגיל צעיר, ובהמשך רוכשים להם טלפון נייד חכם. עם זאת, אתגרי גיל ההתבגרות מהווים קרקע פורייה לפיתוח התנהגויות סיכון, וכאשר הזמנות לרשת גדולה, ההתמכרות לה אינה מן הנמנע. מטרת המאמר הנוכחי להציג את החשיבות שבפעילויות פנאי המתקיימות במרחב הווירטואלי בקרב הצעירים מחד גיסא, ולאבחן מתי פעילויות אלו הופכות לשימוש מופרז והתמכרות, מאידך גיסא. במאמר מובאת סקירת ספרות המתמקדת בשכיחות הימצאותם של בני הנוער באינטרנט, בהגדרת השימוש המופרז באינטרנט וההתמכרות לו, בגורמי הסיכון ובהשלכות ההתמכרות על הפרט. כמו כן, מוצגת סקירה של מיומנויות הכרחיות בקרב הורים כדי לחזק התנהגות מיטיבה ומאוזנת ברשת, ושל דרכי מניעה וטיפול.

מילות מפתח: התמכרות לאינטרנט, שימוש מופרז באינטרנט, פעילות פנאי באינטרנט, מתבגרים באינטרנט, מיומנויות של הורים

מבוא

ילדים ובני נוער משתמשים באינטרנט בשכיחות גבוהה. כבר בשנת 2010, 60% מהילדים בני 9–16 ברחבי אירופה ציינו כי הם עושים שימוש באינטרנט על בסיס יומי, וכי ל-59% מביניהם קיים פרופיל ברשת חברתית כלשהי (Haddon & Livingstone, 2012). מחקר מאוחר יותר הראה את התגברות התופעה, ובמסגרתו 70% מתוך 10,930 מתבגרים (14–18) משש מדינות באירופה, העידו שהם נכנסים לרשתות חברתיות על בסיס יומי (Tsitsika et al., 2014). נתונים ממכון המחקר PEW בארצות הברית מראים במפורש את העלייה בשימוש באינטרנט בקרב צעירים (13–17); בדו"ח לשנת 2014–2015 24% מהמתבגרים ציינו שהם מצויים באינטרנט "כמעט כל הזמן" (Lenhart & Page, 2015), ולעומת זאת, בשנת 2018 אחוז המדווחים על כך עלה ל-45% (Anderson & Jiang, 2018).

נתוני מחקר מטעם ארגון הבריאות העולמי (WHO-HBSC) לשנת 2014 מראים כי 32% מהילדים בישראל בני 11, 13, 15 מצויים אל מול מסך מחשב לצורך

גלישה באינטרנט ארבע שעות או יותר בכל יום, במסגרת פעילות פנאי (כלומר שלא לצורכי למידה). עוד ניתן להבחין כי ישראל ממוקמת בין המקומות הראשונים בקרב 43 המדינות המשתתפות במחקר, שכללו את ארצות הברית ומדינות באירופה (הראל-פיש ועמיתים, 2016). נתונים מן השנתון הסטטיסטי "ילדים בישראל 2015", מצביעים על כך שכ-46% מבני הנוער בני 12–17, גולשים ברשת האינטרנט ארבע שעות ויותר ביום (המועצה לשלום הילד, 2015). מה שמלמד כי פעילות בני הנוער בשעות הפנאי מורכבת מהימצאות מרובה באינטרנט.

בני נוער הם פלח אוכלוסייה המאמץ את הטכנולוגיה ביתר קלות וטבעיות, ללא החשש והרתיעה הניכרים בקרב שכבות גיל גבוהות יותר (עמיחי-המבורגר, 2013; Andreassen & Pallesen, 2014). פעילות הפנאי באינטרנט בקרב בני נוער היא חלק בלתי נפרד מחייהם, והיא גורמת להם הנאה ומאפשרת תיאום ויצירת קשר, תקשורת ותמיכה. לטענת אלמוג ואלמוג (2016), האינטראקציה הבין-אישית אשר מתקיימת ברשתות החברתיות (כדוגמת פייסבוק) עונה על הצורך בשייכות. בני הנוער המבססים את מקומם במערך החברתי עושים שימוש ברשת כדי ליצור קשרים חדשים, לחזק קשרים ולבחון אינטראקציות בין-אישיות באופן שאולי לא היו חשים בנוח לנהוג במפגש פנים אל פנים. פעילות פנאי באינטרנט בקרב בני הנוער מהווה מרחב נוח לביסוס הזהות שלהם באמצעות קבלת משוב תדיר והשתייכות לקבוצות חברתיות (עמיחי-המבורגר, 2013).

הנגישות והזמינות לפעילות ברשת מזמנות את האפשרות לתמוך באחר ולהישען עליו בעת הצורך, ללא תלות בזמן ומקום (עמיחי-המבורגר, 2013). נמצא ש-80% מבני הנוער מתארים את האפליקציות להעברת מסרים (כגון: פייסבוק, ווטסאפ, טוויטר) בתור הדרך הנפוצה ביותר ליצירת קשר עם חבריהם. זאת ועוד, 83% מבני הנוער ציינו שהתקשורת החברתית ברשת מפגישה אותם בצורה הטובה ביותר והעדכנית עם מידע על המתרחש בחייהם של חבריהם; 70% מבני הנוער דיווחו שתקשורת זו אפשרה להם להתחבר טוב יותר לרגשות של חבריהם (Lenhart, Smith, Anderson, Duggan, & Perrin, 2015). השימושיות הרבה ברשתות החברתיות עלתה נוכח זמינות הטלפונים הניידים החכמים. עצם התאמת הרשתות החברתיות למכשירים אלו אפשר זמינות וגלישה בלתי מוגבלים. בשנת 2015 נמצא ש-83% מן הילדים בני 8–15 בארץ מחזיקים בטלפון נייד חכם. לעומת זאת, בארצות הברית 95% מקרב הילדים בני 13–15 מחזיקים במכשיר כזה (Anderson & Jiang, 2018; Margo, Ryan, & Prybutok, 2013).

הזירות הווירטואליות העיקריות שבהן המתבגרים פעילים מבוססות על תקשורת בין-אישית. לפני שנים ספורות נראה כי בני הנוער השתמשו בעיקר בפייסבוק (Facebook). בארץ נמצא כי 70% מבני הנוער היו פעילים ברשת חברתית זו (המועצה לשלום הילד, 2015), בהתאמה לנמצא גם בקרב המתבגרים בארצות הברית (Lenhart & Page, 2015). אולם כיום נראה שבני הנוער משתמשים במרחבים חברתיים נוספים ברשת. הזירות המרכזיות שעליהן בני הנוער מדווחים כמשומשות

ביותר על ידיהם הן (בסדר יורד): יוטיוב (YouTube), אינסטגרם (Instagram) וסנפצ'אט (Snapchat); פייסבוק מדורגת רביעית (Anderson & Jiang, 2018). ניכר אפוא כי בני הנוער עושים שימוש מרובה באינטרנט, כאשר פעילותם ברשת מהווה כלי חשוב בהבניית זהותם וביסוס מקומם בחברה. לפיכך, הימצאות בשעות הפנאי ברשתות חברתיות עם חברים ניתנת להקבלה להימצאות בבית חבר או במקום פומבי. אי-לכך, קיימת חשיבות לבחון מה עושים בני הנוער בפועל במסגרת הימצאותם במרחב כזה או אחר בשעות הפנאי. המרחב הפיזי וזה הווירטואלי מזמנים להם הזדמנות להנאה, שיח ותמיכה כמו גם בדיקת גבולות והתנסות בהתנהגויות סיכון. כמו התנהגויות סיכון המתקיימות בקרב בני נוער בזמן הימצאותם במרחב הפיזי (שתיית אלכוהול, צריכת סיגריות, אלימות וכדומה), גם פעילות ברשת עלולה להיות מנוצלת לצורך התנהגות סיכון, כמו מעורבות בבריונות ברשת (Smith, 2015) או כניסה יזומה לתכנים מיניים מקוונים (Lim, Carrotte, & Hellard, 2016). למרות קווי הדמיון המתארים מרחבים שונים להתנהגויות דומות, מאפייניה הייחודיים של הרשת מביאים להשלכות המחייבות הבחנה ברורה בין משך זמן הימצאות עם חברים פנים אל פנים ובין משך הזמן המוקדש למרחב הווירטואלי. לפיכך, במאמר זה אדון במאפייני השימוש המופרז באינטרנט וההתמכרות לו והשלכותיהם.

שימוש מופרז באינטרנט והתמכרות לו

התמכרות ניתנת לסיווג לשני סוגים: האחד – התמכרות לחומר חיצוני המייצר התערבות ישירה במערך העונג, כמו התמכרות לסמים; השני כולל רצף התנהגויות בעייתיות המביאות את הפרט לחוויה מענגת ותלותית, כמו: התמכרות לקניות, הימורים, או אינטרנט (Poli, 2017). בפועל אין האדם מכור לאינטרנט עצמו, אלא ליישום בתוך רשת האינטרנט, כמו: פורנוגרפיה, קניות אונליין, מידע, הימורים, משחקי רשת או רשתות חברתיות (Poli, 2017; Young, 1999, 2015). מכיוון שהתמכרות לאינטרנט היא תופעה חדשה יחסית (בשונה מהתמכרויות אחרות), ספרות המחקר עודנה מגששת באפלה בניסיון לפענחה. המעבר משימוש תקין באינטרנט לשימוש בעייתי (מופרז עד התמכרות) לעיתים מעורפל וקשה לאבחון (Poli, 2017). בספרות המחקר מופיעים מונחים שונים המתארים תלות באינטרנט, ביניהם: שימוש יתר באינטרנט (excessive internet use) (Levent, 2010), המציג עלייה כמותית בצריכת האינטרנט, שימוש מופרז או בעייתי באינטרנט (problematic internet use) (Griffiths, 1999; Turel, Mouttapa, & Donato, 2015) והתמכרות לאינטרנט (internet addiction) (Young, 1999).

ההגדרה להתמכרות לאינטרנט

הגדרה זו מתארת חוסר יכולת של הפרט לשלוט בדחף להימצא במרחב האינטרנט, המלווה בתחושת מצוקה ומתח לפני השימוש באינטרנט והקלה לאחר השימוש בו. יתרה מזו, התנהגות זו מובילה לפגיעה משמעותית בהתנהלות היום-יומית

(Young, 1996, 2004). על פי יאנג (Douglas et al., 2008; Villeda et al., 2011). אחת החוקרות הראשונות לזיהוי התופעה ברשת, כדי לאבחן אדם כמכור לאינטרנט עליו לעמוד בחמישה מתוך שמונה קריטריונים במהלך שישה חודשים רצופים: (א) עיסוק מחשבתי רב בפעילות קודמת או עתידית באינטרנט; (ב) עלייה מתמדת בכמות הזמן שבו האדם נמצא באינטרנט בכדי לחוש סיפוק; (ג) ניסיונות כושלים להפסיק או להפחית את זמן ההימצאות באינטרנט; (ד) תחושת אי-שקט וירידה במצב הרוח כאשר יש ניסיון להפחית או לעצור את השימוש באינטרנט; (ה) הימצאות באינטרנט מעבר לזמן המתוכנן; (ו) פגיעה בקשרים משמעותיים, וכן פגיעה בעבודה ובלימודים (או באחד מהם) בגלל השימוש באינטרנט; (ז) שקרים לאנשים קרובים בנוגע להיקף השימוש באינטרנט; (ח) שימוש באינטרנט לצורך בריחה מהתמודדות עם קשיים או לצורך שיפור מצב רוח ירוד או הקלת תחושת חרדה.

אבחון של שימוש מופרז באינטרנט

אבחון שימוש מופרז מצריך את הימצאותם של ארבעת הרכיבים הבאים (Bastiani et al., 2015): (א) שימוש מופרז, לעיתים קרובות עד אובדן של תחושה זמן, הגורם לחוסר שינה או הזנחה של צרכים בסיסיים; (ב) נסיגה מנטלית, כולל רגשות של כעס, מתח, דיכאון וחרדה כאשר הגישה לאינטרנט אינה מתאפשרת; (ג) הזנחת פעולות רגילות, כגון: לימודים, שיעורי בית וחיי חברה הכוללים מפגשים פנים אל פנים, והעדפה להיות במרחב הווירטואלי במקום לבלות עם חברים בפעילויות אחרות; (ד) זמן מופרז של בילוי באינטרנט עד לנקודה שבה הורים או חברים מעירים על כך בתכיפות.

קיימת מחלוקת בנוגע לסיווג הפרעת ההתמכרות לאינטרנט, היינו האם ניתן להגדירה כהפרעה נפרדת או שמא היא חלק מהפרעה אחרת? יש הטוענים כי התמכרות לאינטרנט היא תסמין של הפרעה אחרת, כגון: חרדה, דיכאון, הפרעות קשב וריכוז או הפרעות שליטה בדחפים (Spada, 2014; Spada, Langston, Nikčević, & Moneta, 2008; Weinstein & Lejoyeux, 2010); מאידך גיסא, יש הגורסים כי התמכרות לאינטרנט היא ביטוי של קושי בשליטה בדחפים, הבא לידי ביטוי בהפרעה אובססיבית-קומפולסיבית (OCD – Obsessive-Compulsive Disorder) (Steinberg & Wetterneck, 2017). להתמכרות לאינטרנט אין עדיין הגדרה אוניברסלית וקריטריונים מוסכמים לאבחון (Durkee et al., 2012), ולכן היא אינה מופיעה במדריך הדיאגנוסטי והסטטיסטי של בעיות נפשיות (DSM-5) ולא בסיווג הבין-לאומי למחלות (ICD) (Durkee et al., 2016). היעדרותה של ההתמכרות לאינטרנט מן ה-DSM אינה מעמידה בספק את עצם התופעה. התמכרות לאינטרנט דינה כהתמכרות לכל דבר אחר. נראה כי בהיבט הביולוגי מתקיימים בקרב אדם המכור לאינטרנט אותם התהליכים כמו בקרב בעל התמכרות אחרת. אצל אדם המפתח התנהגות כפייתית מתרחשים שינויים כימיים, המסתיימים בשחרור של דופמין, סרוטונין ונוראדרנלין, וגורמים לשינוי במצב רוחו ובהתנהגותו. ההתמכרות

מאפשרת מעין תחושת אופוריה, אשר מהווה חיזוק חיובי, וזה בתורו גורם להישנות ההתנהגות עד כדי תלות (דנון ושינפלד, 2011; Love, Laier, Brand, Hatch, & Hajela, 2015).

עם התפתחות המחקר בתחום ההתמכרות לאינטרנט, החלה הבחנה בין התמכרות ליישומים שונים במרחב הווירטואלי. כפי שתואר לעיל, מרב בני הנוער עושים שימוש ברשתות חברתיות, ויש בכך מקום להבניית הזהות האישית והחברתית. איך נדע אפוא, האם נער הפועל בשעות הפנאי ברשתות החברתיות מתנהג באופן לגיטימי המתבקש מבני גילו ובפועל מבנה את מקומו בחברה או לחלופין מפתח תלות כפייתית במרחב זה עד כדי התמכרות? על פי חוקרים אדם נחשב למכור לרשת חברתית כאשר הוא מודאג ומוטרד בכל הקשור לפעילות בה, משתמש בה ללא שליטה ומקדיש לה זמן רב עד כדי פגיעה בתחומי חיים אחרים (Andreassen & Pallesen, 2014). בהתאמה לקריטריונים להתמכרות שיצרה יאנג (Young, 1996, 2004), נכתבו קריטריונים מקבילים המתייחסים באופן ממוקד לרשתות חברתיות. מכור לרשת חברתית עושה שימוש ברשת זו במטרה להפחית רגשות שליליים; שימוש בה עולה במטרה להפיק את ההנאה הראשונית ממנה; הוא מציג חוויית מצוקה אם נמנע ממנו השימוש ברשת החברתית; הוא מזניח תחומי חיים אחרים וחווה כישלון בניסיון לשלוט במשך השימוש ברשת החברתית ובתדירותו (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017; Griffiths, 2005).

מכיוון שהרשת החברתית מהווה זירה חברתית מרכזית לשעות הפנאי של בני הנוער, עולה צורך להבחין בין התמכרות לרשת החברתית לבין שימוש יתר בה ולבין שימוש מאוזן, ללא תלות. מחקר אשר נערך על משתמשי פייסבוק מסייע בהבחנה בין רמות אינטנסיביות של השימוש (Blachnio, Przepiorka, & Pantic, 2016). מן המחקר עולה כי למשתמשי פייסבוק שלא זוהתה אצלם תלות לרשת החברתית, אין קושי להתנתק ממנה, והם אינם מעורבים בה יתר על המידה. אלו אובחנו כבעלי דימוי עצמי גבוה ושביעות רצון גבוהה מהחיים. נראה כי הרשת החברתית עבורם היא כלי להעברת מידע ולהתעדכנות, ולא יותר מכך. לעומתם, אלו אשר זוהו כמשתמשים שימוש יתר ברשת החברתית, הציגו קושי לשלוט במשך השימוש. בשונה מפעילי הרשת החברתית ללא כל תלות, הם אובחנו כבעלי דימוי עצמי נמוך. עם זאת, שביעות רצונם מן החיים נמצאה גבוהה. משתמשים ברשת החברתית אשר זוהו כמכורים אובחנו כבעלי דימוי עצמי נמוך ושביעות רצון נמוכה מן החיים.

שכיחות התופעה

מחקרים מראים כי בעשור האחרון שיעור ההתמכרות לשימוש ברשת מצוי במגמת עלייה, וכי בין הפגיעים ביותר להתמכרות מצויים גם מתבגרים (Brand, Laier, & Young, 2014; Cheever, Moreno, & Rosen, 2018; Kelleci & Inal, 2010; Lam, 2010; van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij, & Engels, 2015). ידוע שככל שהתמכרות (לכל דבר) מתחילה בגיל מוקדם יותר, כך עולה הסיכוי לפגיעה בהתפתחות המתבגר בתחומים הרגשי, הקוגניטיבי והחברתי, כיוון שהוא טרם גיבש

את זהותו ומשום שכישורי ההתמודדות שלו עדיין דלים (גריין, 2006; Cheever et al., 2018).

ממצאים המתארים את שכיחות התופעה מצביעים על תמונה מורכבת. מכיוון שאין הסכמה מלאה על הקריטריונים לאבחון התופעה, ספרות המחקר מציגה ממצאים שונים באשר לשכיחותה, למשל: כ-30% מן המתבגרים בארץ מציגים סממנים של התמכרות לאינטרנט (Hamdan, Levi, Dahan, & Stukalin, 2018); כ-17% מהמתבגרים בטאיוואן מכורים לאינטרנט (Lin, Wu, You, Hu, & Yen, 2018), כ-16% בספרד (Gómez, Rial, Braña, Golpe, & Varela, 2017), כ-8% ביפן (Mihara et al., 2016), כ-6% בסין (Mei, Yau, Chai, Guo, & Potenza, 2016), כ-2% בגרמניה (Mueller et al., 2017) וכ-2% ביוון (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis, & Tsitsika, 2011). במחקר שנערך בקרב 11,956 מתבגרים מ-11 מדינות האיחוד האירופי נמצא כי מתבגרים בישראל דורגו במקום הגבוה ביותר. כ-12% אובחנו כמכורים לאינטרנט, לעומת ממוצע של כ-4% בשאר מדינות האיחוד, וכן כ-18% מהמתבגרים בארץ אובחנו כמשתמשים שימוש מופרז באינטרנט (Durkee et al., 2012).

גורמי סיכון והשלכות של שימוש מופרז באינטרנט ושל התמכרות לו בקרב בני נוער

תאוריית הפיצוי החברתי (The Social Compensation Theory) (Valkenburg & Peter, 2009) גורסת כי מצבי דחק ומשבר בחיים מעוררים מוטיבציה לפנות למרחב הווירטואלי כדי להקל על הרגשות השליליים (Kardefelt-Winther, 2014). תקופת גיל ההתבגרות מזמנת התמודדות עם לחצים וקונפליקטים במעגלים החברתי והמשפחתי. כאשר התמודדות זו מייצרת לחץ ומתח, המתבגר עשוי למצוא נחמה במרחב הווירטואלי, וללא פיקוח ומעורבות משמעותית בסביבתו – להגיע לכדי התמכרות (Keijsers & Poulin, 2013). כאמור, מתבגרים נשאבים למציאות הווירטואלית כדרך מילוט מגורמי לחץ. לעיתים גורמי הלחץ מצויים במציאות הפיזית, ולפעמים הם מצויים במרחב הווירטואלי. כך או כך, דרך ההתמודדות שמוצא המתבגר מערבת הישאבות לרשת וקושי משמעותי בהתנתקות ממנה (Kim & Davis, 2009).

מחקרים מצביעים על מגוון גורמים המעלים את הסיכון להתמכרות לאינטרנט, וביניהם שתיית אלכוהול, שימוש בסמים, התנסות באירועים מלחיצים, קשר חלש לבית הספר, הישגים אקדמיים נמוכים, קונפליקט משפחתי גבוה, תפקוד משפחתי נמוך ומגורים באזורים פריריאליים (Billieux, Kuss, Griffiths, & Karila, 2014); עוד נמצא כי דיכאון, התנהגויות של פגיעה עצמית, הפרעות קשב וריכוז, הפרעות שינה, חרדה חברתית ועיונות בקרב מתבגרים נמצאו קשורים להתמכרות לאינטרנט (Lin et al., 2014).

במחקר אורך אשר התפרש על פני 12 שנים (נקודות הבדיקה נעשו בגילם שנתיים, 8 ו-12) נמצא כי מתבגרים אשר אובחנו כמכורים לאינטרנט (בגיל 12) הם

אלו אשר זוהו כבעלי יכולת ויסות רגשי נמוכה בגיל שנתיים וכבעלי תפקוד רגשי-התנהגותי נמוך בגיל שמונה (Cimino, & Cerniglia, 2018).

באשר להתמכרות לרשתות חברתיות, ניכר כי הצורך בתחזוק הרשת באמצעות תגובה לאחרים והעלאת תכנים ותמונות כדי להזינה, גוזל זמן רב, וככל שפעולות אלו עונות יותר על צורך רגשי בהשתייכות, ריצוי וקבלה, כך המחויבות לכך רק גוברת, עד כדי תלות וחוסר יכולת להתנתק. עמיחי-המבורגר (2013) טען שהחלטות רבות הקשורות להעלאת רשומות (פוסטים), סטטוסים, תמונות ועריכת הפרופיל יכולות להפוך לשאלות מרכזיות בחיי המתבגר המכור. למעשה, העיסוק הקיצוני בעצמי הופך את הרשת החברתית קודם כול לבימה של דיאלוג נרקסיסטי, ורק לאחר מכן לדו-שיח עם האחר. יתר על כן, השאיפה לפופולריות גבוהה עשויה להביא את המשתמש למצב שבו הוא ימצא עצמו מבלה שעות רבות ברשת ויחשוף את עצמו באופן אישי יותר ויותר, מכיוון שלמד שככל שיהיה נועז יותר, כך יקבל משובים רבים יותר. דבר זה גורר מתבגרים רבים להתנהגויות סיכון, כמו: העלאת תמונות חושפניות, תיעוד עצמי במעשה מסוכן, השתתפות במבחני אומץ וכדומה. התנהגות זו הופכת אותו לפגיע יותר ובסיכון לקורבנות (ברשת ומחוצה לה). חשוב להבהיר כי מתבגר שאינו מאובחן כמכור, אשר צולח את אתגרי גיל ההתבגרות, גם הוא עסוק במיקומו בחברה, בדרכים למשיכת תשומת לב ובבחינת הגבולות, אולם ניכר כי המתבגר המכור מציג כפייתיות סביב דפוס חשיבה זה, ללא יכולת הכלה של התנתקות מן הרשת, אפילו לזמן קצר.

ספרות המחקר קושרת שימוש מופרז באינטרנט והתמכרות לו עם עלייה של חרדה מהחמצה (FoMO – Fear of Missing Out) (Almenayes, 2015; Alt & Boniel-Nissim, 2018). זמינות המידע שברשתות החברתיות מגבירה את הצורך, התשוקה ובעיקר את האפשרות לדעת מה אנשים אחרים עושים ואומרים כל הזמן (Abel, Buff, & Burr, 2016). דבר זה מפתח תלות נפשית בחיבור המתמיד לרשת החברתית (אלמוג ואלמוג, 2015, 2016). תלות זו באה לידי ביטוי בדחפים להיכנס לרשתות החברתיות ולבדוק אותן בסיטואציות שונות ובתדירות גבוהה, ובמימוש דחפים אלו. במחקר שהתחקה אחר ההשלכות של FoMO, נמצא כי זה קשור לתסמיני דיכאון ולתסמיני תחלואה פיזיים ובעל קשר שלילי למרכיבי קשיבות (Baker, Krieger, & LeRoy, 2016) (mindfulness). כמו כן FoMO נמצא קשור ללמידה שטחית יותר של תלמידים (Alt & Boniel-Nissim, 2018).

ישנן עדויות מחקריות לקשר בין התמכרות לאינטרנט ולרשתות חברתיות לבין חרפת המחשבות והנטיות האובדניות (Hamdan et al., 2018; Lin et al., 2014; Luxton, Jane, & Fairall, 2012). ממצאים נוספים קושרים בין שימוש יתר ברשת והתמכרות לה לבין נדודי שינה (Cheung & Wong, 2011), דיכאון (van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, van den Eijnden, & van De Mheen, 2011), רצון נמוכה מחיים (Ko, Yen, Chen, Yeh, & Yen, 2009), התנהגות אובססיבית-כפייתית (Kelleci & Inal, 2010), חרדה (Ko et al., 2009), שימוש בחומרים ממכרים (Gámez-Guadix, Calvete, Orue, & Ko et al., 2009).

Ko et al., 2009; Las Hayas, 2015; Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009), התנהגות תוקפנית (Ko et al., 2009) ואף שינויים מבניים באזורי המוח (Yen et al., 2012).

מקום המבוגר המשמעותי בהכוונת המתבגר לפעילות פנאי מיטיבה ברשת

כיום המפגש הראשוני בין האינטרנט לבין הילד הצעיר נעשה ביוזמת המבוגר. נמצא כי 32% מן הילדים בגילים 8–11 כבר מחזיקים בטלפון נייד חכם, ואחוז זה מזנק ל-79% בטווח הגילים 12–15. בהתייחס לגילים הנמוכים, סביר להניח כי את הטלפון הנייד החכם של הילד רכשו ההורים (Ofcom, 2016). מלבד פעילות הפנאי של הילד באינטרנט בביתו, הוא פעיל באינטרנט גם במסגרת הפורמלית. יש בתי ספר המקרינים סרטים מן הרשת במהלך הלימודים, מקיימים שיעורים בחדרי מחשבים, מעבירים שיעורים מקוונים בשעות שלאחר הלימודים, מעבירים הודעות בקבוצות ווטסאפ כיתתיות ועוד. כאשר מחברים את שעות הפעילות המתקיימות במסגרת הפורמלית ואת אלו שבזמן פנאי במסגרת הביתית וחברתית, יוצא כי הילד צובר שעות מסך מרובות כבר במסגרת בית ספר יסודי. אין ספק כי המפגש התדיר בין הילד לרשת האינטרנט הוא בלתי נמנע וחלק מהמציאות היום-יומית. יצוין כי אין כל קריאה למנוע את השימוש באינטרנט, שכן הוא שגור בחינוך, אלא הצעה לתווך בין הילד לבין השימוש באינטרנט ולדאוג לשימוש זה יהיה מאוזן. כפי שתואר לעיל, לשימוש באינטרנט יש יתרונות רבים, כמו: יצירת קשרים, התעדכנות, למידה ורכישת מיומנויות. על כן, יש מקום לקדם שימוש מיטיב ברשת בקרב הילדים, לצורך הפקת המרב ממנו. מכיוון שהמפגש הראשוני בין הילד ורשת האינטרנט נעשה לרוב ביוזמת ההורה ובמסגרת המשפחתית, ומשום שפעילות הפנאי נעשית בעידוד ההורה, אציג להלן ממצאים המתייחסים למקום המשפחה בהקשר של שימוש באינטרנט.

מחקרים מראים כי להורים תפקיד משמעותי בהפחתת הסיכון של ילדיהם להיפגעות מפני בריונות ברשת, התמכרות לרשת ושימוש יתר בה (Chang et al., 2015; Charalampous et al., 2018; Doty, Gower, Rudi, McMorris, & al., 2015; Borowaky, 2017; Khurana, Bleakley, Jordan, & Romer, 2015). יחסים חיוביים בין ההורה לילד נמצאו כקשורים באופן שלילי להתמכרות לאינטרנט (Liu & Kuo, 2007), ואילו יחסים טעונים וריבוי ריבים בין הורים לילד היו קשורים קשר חיובי להתמכרות לו (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007). נראה כי אווירה משפחתית מתוחה יכולה להוות זרז לשימוש יתר (Liu, Fang, Deng, & Zhang, 2012; Weinstein & Lejoyeux, 2010). מעניין לציין כי מתבגרים אשר אובחנו כסובלים מהתמכרות לאינטרנט תפסו את הוריהם כחסרי חום, שתלטנים ומרבים בענישה (Xiuqin et al., 2010).

מחקר אשר נערך ב-25 מדינות באירופה ובחן את התיווך ההורי בנושא שימוש באינטרנט (N=25,142) הראה שהורים שתיווכו באופן פעיל בין השימוש באינטרנט ובין ילדיהם (כלומר דיברו עם הילד על שימוש באינטרנט, נשארו בקרבת מקום או

יחד עם הילדים בזמן שהם גלשו באינטרנט, עודדו אותם לחקור את האינטרנט והיו פעילים איתם ברשת) יצרו בקרב ילדיהם חוסן בפני סיכונים ברשת. עוד נמצא כי הורים אלו התייחסו באופן פעיל ויזום לעניין הבטיחות ברשת (למשל התייחסו לכללי בטיחות או יעצו כיצד נכון להתנהג באינטרנט) (Duerager & Livingstone, 2012).

מחקר נוסף, אשר נערך בקרב 53,973 תלמידים (11–15) מתשע מדינות (קנדה, אנגליה, גרמניה, הונגריה, איטליה, ישראל, הולנד, פולין וסקוטלנד) במסגרת מחקר מטעם ארגון הבריאות העולמי (WHO-HBSC), הראה כי תקשורת פתוחה בין הורה לילד (לא בהכרח בקשר לאינטרנט, אלא תפיסת ההורה על ידי הילד כדמות שניתן לפנות אליה) ממתנת את ההשפעות השליליות של שימוש מופרז באינטרנט על שביעות הרצון מהחיים, היינו ילדים אשר ראו בהוריהם דמויות לשיח ומענה נטו פחות לשימוש יתר באינטרנט, ושביעות רצונם מהחיים הייתה גבוהה יותר (Boniel-Nissim et al., 2015).

במחקר עדכני אשר בדק את השפעת הקשר עם החברים וכן הקשר עם ההורים כמשפיעים על התנהגויות סיכון ברשת והתמכרות לרשת, נמצא כי לקשר עם ההורים וליכולתם לתווך בין הנעשה ברשת ובין הילד השפעה מובהקת על מניעת התמכרותו לרשת והתנהגויות סיכון שלו. מעניין לציון כי אף שהמחקר נערך על מתבגרים בגילים 15–17, הקשר עם ההורים נמצא כמרכיב חוסן חזק יותר מפני התמכרות והתנהגויות סיכון ברשת מאשר הקשר עם החברים (Soh, Chew, Koay, & Ang, 2018).

דרכי מניעה של שימוש מופרז באינטרנט והתמכרות לו וטיפול בהם

לאור הממצאים המוצגים לעיל, ישנו ניסיון להעלות את המודעות בקרב הורים ואנשי חינוך וטיפול באשר לקבלת החלטות הקשורות במתן טלפון נייד חכם וגישה לאינטרנט לילדים צעירים. דוגמה לכך ניתן למצוא בדוח עדכני בנושא הילדות הדיגיטלית, אשר משתמש בשלבי ההתפתחות כאבני דרך ליצירת מדיניות בחינוך לשימוש נכון ברשת (Kidron & Rudkin, 2017). על פי הדוח, ילדים בתחילת גיל ההתבגרות, גילאי 10–12, מסוגלים לבקר את המציאות סביבם, אולם לא בצורה מלאה, ועל כן קלים לסמוך על הנראה כפשוטו ללא חשיבה מעמיקה על מניעים נסתרים. המשפחה בשלב זה היא עדיין מקור מרכזי לתמיכה והכוונה, אולם הילדים מתחילים לחוש בלחץ החברתי ובצורך להשתייך. לכן אין זה מפתיע כי בגיל זה מתחיל הלחץ על ההורים לרכוש טלפון נייד חכם. שלב זה הוא הפגיע ביותר, שכן ילדים בגיל זה אינם מבינים את השלכות של שימוש מופרז, אך בשלב זה הפגיעה באיכות השינה ובפעילויות במרחב הפיזי עלולות להיות הרסניות לטווח הרחוק. לכן הורים המחליטים על רכישה של טלפון חכם לילדיהם ועל כניסתם לרשתות חברתיות באינטרנט צריכים לעשות זאת תוך פיקוח, הכוונה, שיתוף והשתתפות

מלאה בנעשה ברשת עם ילדיהם. הדבר צריך להיעשות תוך תיאום ציפיות ועמידה קפדנית על משך החשיפה.

היכולת לזהות רמזים לא-מילוליים מתפתחת עם הגיל ומחייבת תרגול ותיווך של מבוגר משמעותי. ילדים השוהים זמן רב אל מול מסכים וכן באינטרנט ממעטים במפגשי פנים אל פנים, ולכן יכולתם לפענח רמזים לא-מילוליים נפגעת. מחקר אשר השווה קבוצה של תלמידים אשר שהו במחנה ללא כל אמצעי אלקטרוני למשך חמישה ימים, לעומת קבוצת ביקורת מקבילה במאפיינים שלחבריה הותר השימוש בטכנולוגיה, העלה כי הימנעות ממסכים העלתה את המפגש פנים אל פנים, ובשל כך את היכולת לפענח רמזים בתקשורת לא-מילולית. תוצאה זו הייתה מובהקת לעומת התוצאות בשלב טרם ההימנעות מהמסך וכן לעומת קבוצת הביקורת (אין לפרש ממצא זה כקריאה להתנתקות ממסכים, אלא ככזה המחזק את הצורך במינון זמן מסך, במיוחד בגיל צעיר [Uhls et al., 2014]).

בגילים 13–15 המתבגרים עוברים תהליכים נוירופסיכולוגיים משמעותיים, אשר משפיעים על דרך קבלת ההחלטות שלהם. לקבוצת השווים ישנה משמעות רבה בחייהם, והם מפלסים את דרכם בין הרצון להשתייך לבין רצונם להיות ייחודי. אל מול ההורים נעשית בחינה מתמדת של גבולות. שלב זה מאופיין גם בפגיעות יתרה לבריונות ברשת. לפיכך תפקידו של ההורה להיות ערני להתנהלותו של הנער באינטרנט, כדי לזהות מקרי פגיעה. בגילים 16–18 מתבגרים חשים עצמם בוגרים ועצמאים יותר. זהו שלב של בניית מערכות יחסים, וככלל – לקבוצת השווים משמעות יתרה. עם זאת, מקום המשפחה ומשמעותה אינם פסים מעולם המתבגר (Kidron & Rudkin, 2017). מחקרים אשר נעשו על אוכלוסיית גיל זו מראים כי שיח עם המתבגרים על אודות המתרחש ברשת, כללי שימוש, הקצאת זמנים ובניית לוח זמנים מאוזן ומגוון הם הכרחיים לשמירה על מעורבות וזמינות בכל הקשור בחיי המתבגרים ברשת (Duerager & Livingstone, 2012). אומנם התחושה של מרב ההורים היא שהמתבגר אינו נגיש להם, במיוחד בכל הקשור לרשת, אולם שיח מתמיד בנושא, המראה על התעניינות וקביעת כללים ברורים לשמירה על פרטיות והתנהגות מאוזנת, בכל זאת הכרחי ונמצא כאמור חיוני. כמו כן יש לקדם אורח חיים מאוזן באופן כללי, המשלב מגוון פעילויות, ביניהן פעילויות גופניות, כדי למנוע הסתגרות אל מול המסך. היכרות עם המניעים לשימוש מופרז ברשת האינטרנט והשלכותיו יכולה לשמש כאבן דרך משמעותית עבור הורים ואנשי חינוך וטיפול, כדי לעודד שימוש מאוזן מחד גיסא ולאתר התנהלות בעייתית מאידך גיסא. עם זאת, ללא שיקוף של התנהגות מיטיבה ברשת מצידו של המבוגר המשמעותי, אין על המבוגרים המשמעותיים לילד לתלות את כל מאמציהם בשיח מטיף עם המתבגרים, אלא להוות עבורם דוגמה להתנהגות מיטיבה ברשת. כאשר ילד רואה מגיל כה צעיר את המבוגרים עם ראשים מופנים אל עבר המסך ומוסחים מכל צפצוף, נראה כי דינו נגזר. בבגרותו, כאשר רבים מחבריו לקבוצת השווים מצוידים בטלפונים ניידים חכמים, נראה כי מלחמתם של ההורים כמעט אבודה. לכן ישנה אחריות חברתית, שבמסגרתה על המבוגר המשמעותי להוות מודל מאוזן בכל הקשור להתנהלות אל

מול מסכים וכן לחזק ולעודד את המתבגר בסביבתו החברתית, כדי שהחשיפה תהיה מבוקרת, הדרגתית ומאוזנת.

חשוב להוסיף ולציין כי כיום יש טיפול בהתמכרות לאינטרנט, אשר הוכח כיעיל גם בקרב בני נוער. טיפול במכורים נשען לעיתים על הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית, ותיעוד של טיפול בגישה זו במתבגרים הראה הצלחה בהפחתת התסמינים. ההכוונה העולה מגישה זו בטיפול במתבגרים המכורים לאינטרנט, לצד הניסיון בהפחתת זמן מסך, מדגישה את חשיבות הפעולות הבאות: שימוש בעזרים לצורך העלאת מודעות לזמן שימוש באינטרנט (כמו התראה על משך זמן שימוש); הבנה כי המטרה אינה הימנעות מן האינטרנט, אלא העלאת המודעות למשך השימוש; זיהוי דפוסי חשיבה כושלים של שימוש באינטרנט; מתן מידע להורים על התמכרות לאינטרנט וכן על משמעות המרחב הווירטואלי בעולם הילד, כדי לגייסם לחיזוק הילד על התנהגות חיובית ולהניעם משימוש בסנקציות הכוללות איסור שימוש באינטרנט; חיזוק התקשורת (והאמון) בין ההורים למתבגר במסגרת טיפולית; יצירת סביבה המאפשרת שיח בין-אישי נטול הסחות למסכים (למשל ללא טלפונים ניידים בזמן ארוחה, מסך טלוויזיה בסלון בלבד); הגברת הפעילות הגופנית; יצירת גבולות ברורים שבמסגרתם ברור מתי אין עושים שימוש באינטרנט; הקפדה על זמן הליכה לישון וזמן השכמה; שילוב טיפול קבוצתי כדי להפחית מן הבדידות שבה נמצא הנער וחיבור מחדש עם קבוצת השווים (King, Delfabbro, Griffiths, & Gradisar, 2012).

לסיכום, ניתן לומר כי האינטרנט מהווה חלק בלתי נפרד מחיינו. התנהלות בני הנוער באינטרנט היא חיובית בכללה ומשמשת אותם למטרות מרובות, ובתוך כך להתמודדות עם אתגרי גיל ההתבגרות. עם זאת, שימוש מופרז באינטרנט והתמכרות לו מהווים בעיה פתולוגית המחייבת הכרה ראויה. לשם כך יש להעלות את המודעות לחשיבות סיפוק מנגנוני בקרה ותוכניות מניעה, כפי שהוצג לעיל, וכן לחשיבות ההיכרות עם דרכי טיפול במקרה של אבחון התמכרות.

מקורות

- אלמוג, ע' ואלמוג, ת' (2015). **דור ה-Y בישראל: דו"ח מחקר**. חיפה: מוסד שמואל נאמן.
- אלמוג, ע' ואלמוג, ת' (2016). **דור ה-Y כאילו אין מחר**. בן שמן: מודן.
- גריין, ד' (2006). תחום המושב הווירטואלי של המאה ה-21. **פנים: כתב-עת לתרבות, חברה וחינוך**, 37, 4-21. זמין באתר <http://www.itu.org.il/?CategoryID=1035-ArticleID=7852>
- דנון, פ' ושינפלד, נ' (2011). **כולנו מכורים**. תל אביב: רמות.
- הראל-פיש, י', וולש, ס', שטיינמן, נ', לובל, ש', רייז, י', טסלר, ר' וחביב, ג' (2016). **נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל – ממצאי המחקר השביעי: דו"ח HBSC ישראל**. תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- המועצה לשלום הילד (2015). ילדים ופנאי. בתוך **ילדים בישראל: דו שנתון סטטיסטי** (עמ' 95-117). ירושלים: המועצה לשלום הילד.

- עמיחי-המבורגר, י' (2013). הטוב, הרע והמכוער באינטרנט: הפסיכולוגיה של החיים ברשת. תל אביב: מטר.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economic Research*, 14(1), 33–44.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31, 18–31.
- Almenayes, J. J. (2015). Empirical analysis of religiosity as predictor of social media addiction. *Journal of Arts & Humanities*, 44–52.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic internet use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*. Available at <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–4061.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. PEW research center. Retrieved 20 june 2018 from http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2018/05/31102617/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.
- Billieux, J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Karila, L. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20 (25), 1–27.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life-satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705.
- Boniel-Nissim, M., Tabak, I., Mazur, J., Borraccino, A., Brooks, F., Gommans, R., et al. (2015). Life satisfaction among high users of electronic media: The role of parents as moderators. *International Journal on Public Health*, 60, 189–198.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256.
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Chiang, J. T., & Pan, Y. C. (2015). The relationship between parental mediation and internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive psychiatry*, 57, 21–28.
- Charalampous, C., Demertiou, C., Ioannou, M., Georgiou, S., Nikiforou, M., & Stavrinides, P. (2018). The effect of parental style on bullying and cyber bullying

- behaviors and the mediation role of peer attachment relationships: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 64, 109–123.
- Cheever, N. A., Moreno, M. A., & Rosen L. D. (2018) When does internet and smartphone use become a problem? In M. Moreno & A. Radovic (Eds.), *Technology and adolescent mental health* (pp.121–131). Cham, Switzerland: Springer.
- Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*, 20, 311–317.
- Cimino, S., & Cerniglia, L. (2018). A longitudinal study for the empirical validation of an Etiopathogenetic Model of internet addiction in adolescence based on early emotion regulation. *BioMed research international*, 2018. Available at <https://doi.org/10.1155/2018/4038541>
- Doty, J. L., Gower, A. L., Rudi, J. H., McMorris, B. J., & Borowaky, I. W. (2017). Patterns of bullying and sexual harassment: Connections with parents and teachers as direct protective factors. *Journal of Youth and adolescence*, 46 (11), 2289–2304.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., & Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Elsevier*, 24, 3027–3044.
- Duerager, A., & Livingstone, S. (2012). *How can parents support children's internet safety?* London: School of Economics and Political Science.
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., et al. (2016). Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 1–17.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., et al. (2012). Prevalence of pathological Internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210–2222.
- Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 40, 109–114.
- Gómez, P., Rial, A., Braña, T., Golpe, S., & Varela, J. (2017). Screening of problematic internet use among Spanish adolescents: Prevalence and related variables. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(4), 259–267.
- Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist*, 12, 246–251.
- Haddon, L., & Livingstone, S. (2012). *EU kids online: National perspectives*. London: The London school of economics and political science.
- Hamdan, S., Levi, D., Dahan, L., & Stukalin, E. (2018). The effect of sleep disturbances and internet addiction on suicidal ideation among adolescents in the presence of depressive symptoms. *Psychiatry Research*, 267, 327–332

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
- Keijsers, L., & Poulin, F. (2013). Developmental changes in parent–child communication throughout adolescence. *Developmental Psychology*, 49(12), 2301.
- Kelleci, M., & Inal, S. (2010). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet use: Comparison without internet use. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 13, 191–194.
- Khurana, A., Bleakley, A., Jordan, A. B., & Romer, D. (2015). The protective effects of parental monitoring and internet restriction on adolescents' risk of online harassment. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1039–1047.
- Kidron, B., & Rudkin, A. (2017). *Digital childhood: Addressing childhood development milestones in the digital environment*. Available at <https://eprints.soton.ac.uk/416911/>
- Kim, H., & Davis, K. (2009). Towards a comprehensive theory of problematic internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490–500.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1185–1195.
- Ko, C. H., Yen, Y., Chen, C. S., Yeh, Y. C., & Yen, C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 163, 937–943.
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 595.
- Lam, L. T. (2015). Parental mental health and Internet addiction in adolescents. *Addictive Behaviors*, 42, 20–23.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 12, 551–555.
- Lenhart, A., & Page, D. (2015). *Teens, social media & technology 2015*. PEW Research Center. Available at http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2015/04/PI_TeensandTech_Update2015_0409151.pdf
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). *Teens, technology & friendships: Video games, social media and phones play an integral role in how teens meet and interact with friends*. PEW Research Center. Available at <http://www.pewInternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
- Levent, D. (2010). Excessive internet use and loneliness among secondary school students. *Journal of Instructional Psychology*, 37(1), 20–23.
- Lim, M. S. C., Carrotte, E. R., & Hellard, M. E. (2016). The impact of pornography on gender-based violence, sexual health and well-being: What do we know? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 70, 3–5.

- Lin, I. H., Ko, C. H., Chang, Y. P., Liu, T. L., Wang, P. W., Lin, H. C., et al. (2014). The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3), 504–510.
- Lin, M. P., Wu, J. Y. W., You, J., Hu, W. H., & Yen, C. F. (2018). Prevalence of internet addiction and its risk and protective factors in a representative sample of senior high school students in Taiwan. *Journal of Adolescence*, 62, 38–46.
- Liu, C. Y., & Kuo, F. Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799–804.
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y., & Zhang, J. T. (2012). Parent–adolescent communication, parental internet use and internet-specific norms and pathological internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1269–1275.
- Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., & Hajela, R. (2015). Neuroscience of internet pornography addiction: A review and update. *Behavioral Sciences*, 5(3), 388–433.
- Luxton, D. D., Jane, J. D., & Fairall, J. M. (2012). Social media and suicide: A public health perspective. *American Journal of Public Health*, 102(2), 195–200.
- Margo, M. J., Ryan, S., & Prybutok, V. R. (2013). The Social Network Application Post-Adoptive Use Model (SNAPUM): A model examining social capital and other critical factors affecting the post-adoptive use of Facebook. *Informing Science: The International Journal of an Emerging Transdiscipline*, 16, 37–69.
- Mei, S., Yau, Y., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. (2016). Problematic internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data. *Addictive Behaviors*, 61, 74–79.
- Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., Sakuma, H., Ikeda, M., Itani, O., et al. (2016). Internet use and problematic internet use among adolescents in Japan. *Addictive Behaviors Reports*, 4, 58–64.
- Mueller, K. W., Dreier, M., Duven, E., Giralt, S., Beutel, M. E., & Woelfling, K. (2017). Adding clinical validity to the statistical power of large-scale epidemiological surveys on internet addiction in adolescence: A combined approach to investigate psychopathology and development-specific personality traits associated with internet addiction. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 78(3), e244–e251.
- Ofcome (2016). *Ofcom's research and data collection for 2016*. Available at <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data>
- Poli, R. (2017). Internet addiction update: Diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7(1), 4–8.
- Siciliano, V., Bastiani, L., Mezzasalma, L., Thanki, D., Curzio, O., & Molinaro, S. (2015). Validation of a new short problematic Internet use test in nationally representative sample of adolescents. *Computer in Human Behavior*, 45, 177–184.
- Smith, P. K. (2015). The nature of cyberbullying and what we can do about it. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 15, 176–184.
- Soh, P. C. H., Chew, K. W., Koay, K. Y., & Ang, P. H. (2018). Parents vs peers' influence on teenagers' internet addiction and risky online activities. *Telematics and Informatics*, 35(1), 225–236.

- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6.
- Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325–2335.
- Steinberg, D. S., & Wetterneck, C. T. (2017). OCD taboo thoughts and stigmatizing attitudes in clinicians. *Community Mental Health Journal*, 53(3), 275–280.
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., et al. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 55(1), 141–147.
- Turel, O., Mouttapa, M., & Donato, E. (2015). Preventing problematic internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behavior & Information Technology*, 34, 349–362.
- Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, 39, 387–392.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5.
- van den Eijnden, R. J., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., & Engels, R. C. (2010). Compulsive internet use among adolescents: Bidirectional parent–child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 77–89.
- van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., van den Eijnden, R. M., & van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106, 205–212.
- Villella, C., Martinotti, G., Di Nicola, M., Cassano, M., La Torre, G., Gliubizzi, M. D., et al. (2011). Behavioural addictions in adolescents and young adults: Results from a prevalence study. *Journal of Gambling Studies*, 27(2), 203–214.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401–406.
- Yen, J. Y., Cheng-Fang, Y., Chen, C. S., Chang, Y. H., Yeh, Y. C., & Ko, C. H. (2012). The bidirectional interactions between addiction, behaviour approach and behaviour inhibition systems among adolescents in a prospective study. *Psychiatry Research*, 200, 588–592.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyber Psychology & Behavior*, 10, 323–329.

- Young, K. (1996). Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902.
- Young, K. S. (1999). The research and controversy surrounding internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 381–383.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *The American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415.
- Young, K. S. (2015). The evolution of internet addiction disorder. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), *Internet addiction: Studies in neuroscience, psychology and behavioral economics* (pp. 3–17). New York: Springer.