

"אני מחובר, משמע אני קיים"

התמכרות בני נוער לאינטרנט וכיווני טיפול בתופעה

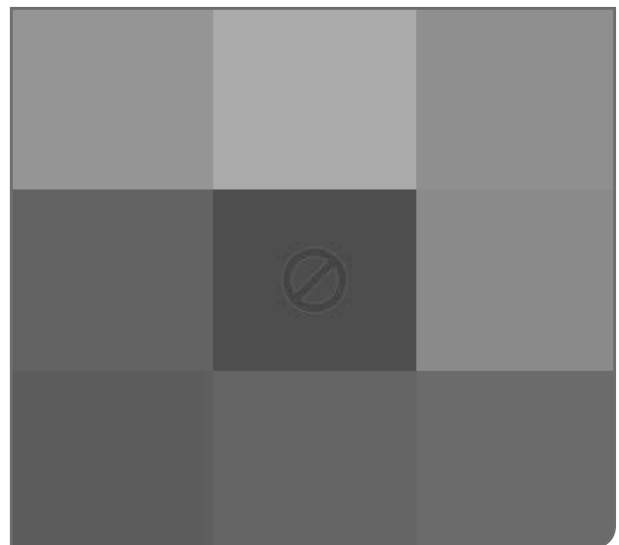
ירון סלע

להתבגר בעולם דיגיטלי

בעידן הנוכחי, הימצאותם של מתבגרים ברשת משרתת גם חלק מהצרכים ההתפתחותיים הנורמטיביים שלהם, עד כדי קשירת קשר עמוק בין העולם הדיגיטלי לבין העולם הפיזי - "אני מחובר, משמע אני קיים". ניתן להסתכל על העולם הדיגיטלי כמעין "מרחב מעבר" (ויניקוט, 1971; De Varela, 2015) המתווך בין ייצוגי העולם הפיזי (אובייקטים מופנמים, פנטזיות ודחפים) לבין המציאות החיצונית. באמצעות דמויות וירטואליות המכונות "אווטאר" יכולים הילדים לחקור את עצמם, להתנסות ביחסים חברתיים ולגשש בסקרנות אחר תחומי עניין. כל אלו מהווים חלק מתהליך גיבוש הזהות שלהם (Sand, 2007). אחת הדוגמאות הנפוצות ביותר הינה משחקי הווידאו, בהם בונה הילד דמות עם מראה, כוחות, כלי נשק ואפיונים אישיותיים שונים, המהווה את ה"אווטאר" שלו, ודרכה הוא קושר קשרים עם ה"אווטארים" האחרים במרחב המשחקי. תהליך זה משתחזר ברשתות חברתיות, ביוטיוב, בפורומים ובקהילות וירטואליות. למעשה, לראשונה בהיסטוריה האנושית, יכולים ילדים ובני נוער להתנסות במגוון אינסופי של זהויות ומצבי עצמי מבלי להסתכן בהתנסות בפועל במרחב הלא וירטואלי ומבלי לשלם את המחיר של החשיפה האישית (Agger, 1999; Turkle, 2015). גם תהליך החיפוש אחר מודלים לחיקוי הפך להיות מהיר, אינטנסיבי ומגוון יותר. באמצעות מעקב באינסטגרם וצפייה ב"יוטיוברים" (בעלי ערוץ יוטיוב פרטי), מנסים המתבגרים לקבל מענה לצורך ההתפתחותי שלהם להיות חלק מזולתתעצמי אידאלי (Idealized selfobject) המבטא מושא להערצה ולהאדרה (קוהוט, 1972).

עדיין מוקדם לאמוד את כל טווח ההשלכות של תהליכי ההתבגרות בעידן הדיגיטלי, אולם מצטברות עדויות מחקריות ראשוניות שהתבגרות כזו מלווה גם בשתי תופעות מדאיגות. הראשונה הינה נטייה גבוהה יותר לנרקיסיזם. מחקר מקיף שפורסם לאחרונה מראה כי שימוש אינטנסיבי ברשתות חברתיות מקושר לנטיית גבוהה של נרקיסיזם גרנדיוזי (Gnambs & Appel, 2018). הרשת החברתית מעודדת בעיקר הצגה של העצמי כבעל דימוי גבוה - מוצלח, יפה, חכם, אטרקטיבי ומוכשר (Sorokowski et al., 2015; Moon et al., 2016). בני הנוער שגדלים לתוך זירה חברתית כזו, מרגישים תחרותיות גבוהה מצד קבוצת

בשני העשורים האחרונים הפכו אמצעי המדיה השונים (מחשב, טאבלט וסמארטפון), ובעיקר נוכח השימוש ברשת האינטרנט שהם מאפשרים, לחלק בלתי נפרד מחיינו. במובנים רבים, האינטרנט עיצב מחדש את האופן שבו אנו משיגים מידע, מנהלים תקשורת בין-אישית, עובדים וצורכים בידור. אנו נמצאים בעיצומו של עידן טכנולוגי המביא מהפכות שמחברות מכשירים לסלולרי שלנו ("האינטרנט של הדברים"), שמוסיפות אלמנטים דיגיטליים על גבי עצמים בסביבה הפיזית ("מציאות רבודה") ואפילו מוחקות לחלוטין את המציאות הפיזית ובמקומה מציבות "מציאות וירטואלית". ככל שמהפכות אלו נכנסות לחיינו, הולכים ומיטשטשים הגבולות שבין המרחב הנפשי לבין המרחב הווירטואלי (סייבר ספייס, Cyber Space), בין החוויות הנפשיות לבין החוויות הווירטואליות ובין העולם הפיזי לבין העולם הדיגיטלי. טשטוש הגבולות משפיע בצורה העמוקה ביותר על ילדים ומתבגרים שנולדו לתוך העולם הדיגיטלי, והוא מהווה עבורם מציאות ממשית לא פחות (אם לא יותר) מהמציאות הלא דיגיטלית (Moreno, Jelenchick, Cox, Young & Christakis, 2011; Seo, Park, Kim & Park, 2016).



ירון סלע הוא פסיכולוג קליני, דוקטורנט לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב, מתמחה בבאחון וטיפול בשימוש בעייתי באינטרנט. אתר: YaronSela.com

מייל: YaronSela@gmail.com | טלפון: 072-3926681

לאינטרנט" כאחת מההפרעות שב-DSM-IV או ב-ICD-10. אחת מהמחלוקות המהותיות נוגעת לשאלה האם שימוש בעיית באינטרנט הינו התמכרות התנהגותית ייחודית או שמא מדובר במניפיסטיציה (manifestation) משנית של הפרעה אחרת (למשל חרדה חברתית) (Czincz & Hechanova, 2009; Yellowlees & Marks, 2007). המחלוקת השנייה הינה פוליטית במהותה, ונוגעת לכך שתופעה נורמטיבית כל כך כמו גלישה באינטרנט עלולה להפוך בן לילה להתמכרות, ולהפוך מיליוני ילדים ובני נוער ל"מכורים" על פי הקריטריונים המקובלים של הפסיכיאטריה (Aarseth et al., 2017). לפיכך, לא קיימת הגדרה אחידה ועקבית שזוכה להסכמה רחבה. יחד עם זאת, ההגדרות שבהן נעשה שימוש עד כה ממשיגות את התופעה תוך התבססות על מסגרות קליניות-תאורטיות של התמכרות (Substance Use Disorder), הפרעה אובססיבית-קומפולסיבית (Obsessive-Compulsive Disorder) והפרעה בשליטה בדחפים (Impulse Control Disorder) (Van Rooij & Prause et al., 2014; Mihajlov & Vejmelka, 2017). ההגדרה הנפוצה ביותר ל"התמכרות לאינטרנט" נוסחה על ידי קימברלי יאנג (Young, 1998) וכוללת שבעה קריטריונים: (1) התעסקות יתר באינטרנט; (2) טולרנטיות - צורך לגלוש זמן ממושך יותר על מנת להשיג אפקט דומה של הנאה כמו בעבר; (3) מאמצים חוזרים (אך לא מוצלחים) לצמצם את השימוש ברשת; (4) עצבנות או דיכאון כאשר הגישה לאינטרנט מוגבלת; (5) הידרדרות בתפקוד המקצועי או החברתי; (6) הצגת שקרים לאחרים כאשר נשאלים על הפעילות באינטרנט; (7) שימוש ברשת כדי לווסת את מצב הרוח (Young, 1998). אבל לא כל התכנים באינטרנט נולדו שווים, ולתכנים מסוימים יש פוטנציאל גבוה יותר לייצר התמכרות מלתכנים אחרים. התוכן הממכר ביותר הינו ככל הנראה משחקי הווידאו. מרבית המשחקים בנויים על בסיס מערכת תגמול מתוחכמת המספקת תגמול גבוה ואקראי ובכך מעודדת משחק אינטנסיבי וממושך (Heaven, 2014). חלק ממשחקי הווידאו כוללים גם את המרכיב החברתי, כאשר השחקנים משתפים פעולה או נלחמים אלו באלו. משחקים אלו הינם בעלי פוטנציאל ממכר עד כדי כך שמחברי ה-DSM וה-ICD החליטו להכניס דווקא היבט זה של התמכרות לאינטרנט והטביעו את ההפרעה "Internet Gaming Disorder". הפרעה זו מוגדרת על ידי שימוש אינטנסיבי ותלותי במשחקי וידאו המביא לפגיעה בתפקוד במשך 12 חודשים ומעלה. בעוד שמחברי ה-DSM-IV הכלילו את ההפרעה תחת קטגוריית "מחקרי המשך", ארגון הבריאות העולמי הודיע (למרות ההתנגדויות) שהפרעה זו עתידה להיכנס באופן רשמי ל-ICD 11 (Aarseth et al., 2017). אבל זמן שימוש וקושי להיפרד מהמסך מציגים רק חלק מהתמונה על האתגר האמיתי באינטרנט לילדים ולמתבגרים. הצד הנוסף, והלא פחות בעייתי, הינו מפגש של בני נוער עם תכנים שהם לא

השווים, ולעיתים קרובות גם צורך לפצות על יכולות נמוכות יותר מהמצופה באמצעות הצגת זהות מזויפת, "False Selfie" (Sung et al., 2016), אם תרצו. ככל שהפער בין העצמי המוצג לעצמי האקטואלי גדול יותר, כך גדלה הפגיעות הנרקסיסטית והתחושה העצמית השברירית נוטה להיטלטל בין פנטזיות גרנדיוזיות לבין נחיתות, בושה וחרדה מכישלון. דפוס זה מגביר את הצורך באחרים כדי לווסת את הערך העצמי, ומעמיק את התלות של המתבגר בשימוש ברשתות חברתיות.

באמצעות דמויות וירטואליות המכונות "אוטאר" יכולים הילדים לחקור את עצמם, להתנסות ביחסים חברתיים ולגשש בסקרנות אחר תחומי עניין. כל אלו מהווים חלק מתהליך גיבוש הזהות שלהם

התופעה המדאיגה השנייה של התבגרות בעידן הדיגיטלי הינה עומס מידע קיצוני המביא להסחות דעת, להפרעות בריכוז ולקשיים בוויסות התנהגות ובשליטה בדחפים. ההצפה של תוכן ומידע חברתי באופן מתמשך מביאה לפחד מהחמצה (Fear Of Missing Out). החרדה מלהחמיץ הודעת ווטסאפ, סרטון "חם" ביוטיוב או עוד שלב במשחק הווידאו, מרכזית בחוויה של בני נוער רבים והופכת את הגלישה להתנהגות שקשה מאוד לווסת (Beyens, Frison & Eggermont, 2016). לא בכדי קיים מתאם גבוה בין הפרעת קשב וריכוז לבין שימוש ממכר באינטרנט בקרב צעירים (Ho et al., 2014; Evren et al., 2018). נוסף לכך, עדויות ראשונות ממחקרי מוח שנעשו על בני נוער המשחקים במשחקי וידאו באופן אינטנסיבי הראו פעילות עודפת של מנגנוני התגמול במוח, באופן הדומה למכורים לחומרים (Weinstein, Livny & Weizman, 2017; Weinstein, 2017). כל אלו מצביעים על מגמה לפיה העולם הדיגיטלי הינו ככל הנראה בעל השפעות פסיכולוגיות ופיזיולוגיות המקשות על יכולותיהם של בני הנוער לווסת בעצמם את משך השימוש ואופן השימוש במסכים.

הצד האפל של האינטרנט

למרות ההבנה הרחבה בקרב קלינאים, תיאורטיקנים וחוקרים כי קיימת השפעה ממכרת של השימוש באינטרנט, עדיין לא הושגה הסכמה באשר להכללה רשמית של "התמכרות