



"מרימים מסך" שיחות עם מתבגרים על השפעת המדיה, ומקומם של המבוגרים בעולם זה

אוריה חורש

לניסיון לדייק את ההבנה ביחס לתרבות המתבגרים העכשווית בכלל, ובמרחב הווירטואלי בפרט.

במסגרת עבודתי כפסיכולוגית חינוכית בתיכון נוכחתי כי חלה עלייה במספר הדילמות של הצוות החינוכי הקשורות במרחב הווירטואלי. הדילמות עסקו בגבולות הקשר של אנשי הצוות עם ההורים ועם התלמידים, ובהבנת המשמעות של תכנים שנכתבים במדיה (מצוקה של תלמידים וכדומה). בעבודה המשותפת עם מנהלת בית הספר הופיע הצורך להבין את המרחב הווירטואלי שבו מתרחש חלק ניכר מחיי התלמידים. או במילים אחרות, כפי שהמנהלת הטיבה לתאר זאת: "להיכנס לג'ונגל".

מתוך המפגש נולדה ההתערבות הנוכחית, שאותה אציג. ההתערבות התרחשה לפני כשנתיים, וכללה מפגשים עם תלמידי שכבת י' (ילידי שנת 2000). במסגרת ההתערבות נפגשתי עם קבוצות של כ-15 תלמידים לשלושה מפגשים בני שעתיים (סה"כ כ-300 תלמידים). התערבות זו דרשה מבית הספר התארגנות מוקדמת ופינוי זמן במערכת השעות מבעוד מועד. יצירת המפגשים נשענה על שתי הנחות יסוד: ההנחה הראשונה הייתה כי נדרשת הרחבה של השיח העוסק ב"סכנות ברשת". ההנחה השנייה עסקה בהמשגת השיח ה"אחר". הכוונה הייתה לנסות ליצור שיח דיאלוגי מתוך עמדה לא שיפוטית (שמתעוררת בקלות יחסית סביב נושא זה) המכוון להבנת חווייתם של המתבגרים סביב השפעת המדיה, במטרה ליצור מעין שיח בעל איכויות אנתרופולוגיות-סוציולוגיות, לצד הבנה פסיכולוגית.

ארצה כעת לתאר את המפגשים, ולאחר מכן לספר על התהליך דרך ארבע תמות מרכזיות שעלו מהם. הצגת התמות תלווה בחשיבה תיאורטית מתחומים שונים.

המפגשים

המפגש הראשון עסק במידת התלות ב"סמארטפונים". בין היתר התבקשו המתבגרים לענות על השאלה: "אם היינו שואלים את הסמארטפון שלך מי אתה מה הוא היה מספר לנו?" המתבגרים

"הם חטפו את אמא שלי... המזון מתחיל להיגמר... חתולים באים מהחלל... האפוקליפסה התחילה, לא נראה לי שאשרוד - תעזרו לי!" (מתוך שיר שחיברו מתבגרות כשנתבקשו להביע את עצמן דרך יצירה שכותרתה "כבר יומיים שאני בלי הסמארטפון שלי").

מאמר זה יעסוק באופן שבו מתבגרים מבינים את השפעת המדיה על חייהם, כפי שבאה לידי ביטוי בעבודה קבוצתית איתם. המאמר ינסה להאיר זוויות שונות בחווייתם ובמקומם של המבוגרים בעולם זה.

מניתוח שירים שנכתבו תחת הכותרת "כבר יומיים שאני בלי הסמארטפון שלי" עלו תיאורים אפוקליפטיים של סוף העולם, ... לצד ציורים שהמחישו גם הנאה מהניתוק ומרחב של שקט

בשנים האחרונות אנו עדים למהפכה טכנולוגית מרעישת המשפיעה משמעותית על חיינו. האצת קצב התפתחות הטכנולוגיה מייצרת שינויים סוציולוגיים-תרבותיים דרמטיים, אשר באים לידי ביטוי באופנים מגוונים בשכבות הגיל השונות. כשחושבים על הגדרת המונח "דור" במשמעותו הסוציולוגית כתוצר וכיוצר של תקופה בעלת ייחוד תרבותי (Harris, 2017), תהיה זו משימה מורכבת לזהות את אותו ייחוד במציאות המשתנה תדיר. במובן זה, אפשר לשאול: מהי ההגדרה של "מתבגרים" בימינו? האם אפשר להתייחס אליהם כאל מקשה אחת? ומה באשר לפער בין המתבגרים למבוגרים בחייהם? האם קצב ההתפתחות המהיר מייצר שינוי כמותי בפרמטרים מוכרים (למשל סוגיות מתבגרים "קלאסיות" שמועצמות במדיה), או שמא שינוי איכותי בפרמטרים שאינם מוכרים לנו עדיין? שאלות אלה מעוררות מחשבה, והן במידה רבה היוו מקור מוטיבטיבי

אוריה חורש, פסיכולוגית חינוכית בשפ"ח רחובות. בעלת קליניקה פרטית, מרצה להורים ועובדת עם צוותי חינוך ומתבגרים בנושא השפעת המרחב הווירטואלי. oryahoreh@gmail.com

נראה כי קיימת מודעות למחירים שבשימוש המתמיד, ונעשה ניסיון להתגבר על הקושי: "כשאנחנו יוצאים כל החברה למסעדה, כולם שמים את הסמארטפון במרכז השולחן, והראשון שמרים אותו משאיר טיפ". קיימת הבנה כי העיסוק בסמארטפון פוגע באיכות הלמידה בבית. אך על אף כי נעשים ניסיונות לעקוף זאת, מופיעה מעין השלמה עם הידיעה כי איכות הלמידה תהיה ירודה יותר.



לצד אלה היו אמירות רבות שעסקו גם בהנאה מהניתוק (JOMO, Joy of missing out), ובסוף השנה דיווחו שלושה מתבגרים כי הם שוקלים ברצינות לעבור למכשיר שאינו מחובר לרשת. ייתכן כי מאפיינים אלה מרמזים על רמת מודעות גבוהה, או לפחות גבוהה מזו המיוחסת להם על ידי המבוגרים בסביבתם. תמר ועוז אלמוג (2016) מצביעים על הנטייה של דור המבוגרים "להתפלץ" מהדור הצעיר. כביטוי לקושי משינוי המוכר והמסורתי, הם מדברים על דור ה-Y כדור אשר מרוכז בעצמו, ומציעים כי גיל ההתבגרות הולך ועולה. עם זאת, דור ה-Z (ילידי 1995-2006, התלמידים הנוכחיים) מוצג כדור שמרני יותר ומפוכח, לדוגמה, הם חשדניים יותר: במחקר שנערך עלה כי 6 אחוזים מהם סמכו על תאגידים בהשוואה ל-60 אחוזים מהמבוגרים. הם חרדים יותר בהשוואה לדור ה-Y, מחפשים עבודה קבועה ותפיסת הזוגיות שלהם שמרנית יותר. המודעות החברתית שלהם גם היא גבוהה, והם נקראים לעיתים בשל כך דור ה-K, על שם קטניס, גיבורת סדרת "משחקי הרעב" (גרדיאן, 2016). לצד זאת עולה כאן שאלה מטרידה שאלה אטייחס בהמשך ביחס לרמת המודעות של המבוגרים בהקשרים אלה. כחלק מהשיח התבקשו המתבגרים לזהות את "הרגע הזה" שבו נשלף הסמארטפון בשיעור. לכשנתבקשו לשתף מה גרם לכך, חזרה על עצמה התשובה "כי משעמם". מעבר למחשבה על המשימה הלוליינית לשמירת קשב שאלה נדרש מורה בעת זו, ארצה כעת להעמיק את ההבנה ולהתייחס בכובד ראש ל"שיעומם" במובן של שהייה ברגע הנוכחי, והיכולת להיות לבד.

התבקשו גם להציג תוצר (דרך ציור, כתיבה או צילום) שכותרתו: "כבר יומיים שאני בלי הסמארטפון שלי".

המפגש השני עסק בהבחנה בין הממשי לווירטואלי. בין היתר נערך במפגש זה דיון בכיתה אשר עסק בבדיקת הפער (באם ישנו) בין האופן שבו הם מציגים את עצמם או מתנהגים במרחב הווירטואלי (דוגמת WhatsApp) אל מול האופן שבו הם מתנהגים במציאות הממשית, במובן של אינטראקציה פנים מול פנים. מפגש זה החל בדיון רגיל שנעצר ועבר לדיון ב-WhatsApp תוך ניסיון לבחון את הדמיון והשוני בין שני המדיומים. כמו כן ניתנה אפשרות למתנדבים להציג את פרופיל ה-Instagram שלהם על מסך גדול בכיתה, וגם שם נבחנו שאלות דומות.

המפגש השלישי עסק בהתמודדות עם דילמות, בין היתר דרך צפייה בסרט העוסק בדילמה הקשורה בהתחזות ברשת, ותיאורי מקרה. עסקנו גם במיפוי גורמי התמיכה והמבוגרים בחייהם כאשר נדרשת הכוונה סביב התרחשות במדיה חברתית.

התמות שעלו מהמפגשים

התמה הראשונה עוסקת ב**פחד מהחמצה** (FOMO, fear of missing out). FOMO מתואר כחשש להחמיץ את ההתרחשות במדיה במצב של ניתוק. המתבגרים דיווחו על קושי להתנתק מהסמארטפון על רקע החשש להחמיץ התרחשות בזירה החברתית, ופחות סביב אקטואליה. כמו כן הם דיווחו על חרדה המתעוררת כאשר הסמארטפון לא נמצא מסיבות שונות (אובדן, התרוקנות של סוללה, תקלה). תופעה זו ידועה כ-Nomophobia (no mobile phone phobia), חרדה שאינה רשמית עדיין, אך הוצע לכלול אותה ב-DSM V, וכיום היא מקוטלגת תחת specific phobia (Bargazzi & Del Punto, 2014).

מדיווחם של המתבגרים עולה כי במסגרות החינוך הלא פורמליות קיימת ירידה משמעותית בחוויית ה-FOMO: "אני שוכחת מהסמארטפון כשאני נכנסת לשבט (בתנועת הנוער)". נראה כי בחינוך הלא פורמלי מתרחש תהליך אחר, מעין "מנגנון חיסוני" המאפשר את הניתוק. כמו כן, רוב התלמידים בקבוצה דיווחו כי הם משתמשים בסמארטפון במהלך השיעורים, בדרך כלל על מנת לבדוק מה השעה ומשם הם ממשיכים למטרות אחרות. הסמארטפון הפך למקשה אחת: שעון, מדיה חברתית ושיעורי הבית.

מניתוח שירים שנכתבו תחת הכותרת "כבר יומיים שאני בלי הסמארטפון שלי" עלו תיאורים אפוקליפטיים של סוף העולם, "חטפו את אמא שלי, המזון מתחיל להיגמר... האפוקליפסיה התחילה, כולם מתים" לצד ציורים שהמחישו גם הנאה מהניתוק ומרחב של שקט.



המושקעת בתינוק ובצרכיו. שלב ה-I am alone מתקדם יותר. שלב זה מתקיימת הכרה, לאו דווקא מודעת, בקיום האם. הכרה זו מאפשרת לתינוק להיות לבד וליהנות מכך לתקופה מוגבלת. כך מתבססת על פי ויניקוט היכולת לשהות לבד ב"מרחב המעברי" (בין הפנטזיה למציאות) המתאפיין בחוויה משחקית, ומאפשר שתהיה בו אי-אינטגרציה וחוסר התמצאות, מבלי שיעלה צורך מתמיד להגיב לעולם החיצוני. נראה כי החיבור המתמיד לסמארטפונים מאיים בדיוק על היכולת לשהות לבד ולשהות ב"מרחב המעברי". ויניקוט הציע עוד כי פגיעה במרחב זה עשויה להקשות על התפתחות "העצמי האמיתי" לטובת התפתחות "אני כוזב". במילים אחרות, פגיעה במרחב זה עשויה לאיים על חוויית האוטנטיות, המקושרת לבריאות נפשית (ויניקוט, 1960). המורה הרוחני ההודי אושו האמין כי "היכולת להיות לבד היא היכולת לאהוב". רעיון זה מופיע בתחומי דעת שונים ועיקרו בכך שיכולת השהייה במרחב פנימי של שקט, מאפשרת בסופו של דבר חזרה מיטיבה יותר לקשר אנושי.

התמה השלישית עוסקת בחוויית האחר והאמפתייה. מהשוואת דיון ה-WhatsApp לדיון ה"ממשי" עלה כי חלה הקצנה משמעותית ברמת התוקפנות בשיח לצד טשטוש גבולות, וצמצום המסר לטובת שימוש בסמלים ותמונות (צילמו אחד את השני, ואף העלו תמונות שהיו ברשותם מבלי לבקש את אישור המצלום על כך). השאלה שעמדה לדיון בשיחת ה-WhatsApp נשכחה מלב, וההתכתבות כולה הפכה לאסוציאטיבית וגועשת. בניגוד להנחתם הראשונית כי לא ימצא שינוי, הופתעו המתבגרים לגלות עד כמה השוני בולט. הם דיווחו על עלייה ברמת האימפולסיביות, וזיהו בעצמם יכולת מוגבלת להיות רגישים לחוויית האחר. הוצעה אפשרות להציג את פרופיל ה-Instagram שלהם על מסך ענק, על מנת לנתח מה אפשר ללמוד עליהם מהפרופיל והאם קיימת הלימה בינו לבין האופן שבו תופסים אותם חבריהם לכיתה. היענות להצעה זו הייתה גבוהה, והיא גררה תגובות נלהבות. ממספר התנסויות נראה היה כי קיימת אי נוחות, בייחוד נוכח תמונות חושפניות יותר. כשנשאלו לפרשה של חוסר הנוחות הם הסבירו בכך שהם רואים את תגובות חבריהם לכיתה ולכן נמצאים במבוכה, בעוד שאת מאות ואף אלפי העוקבים שלהם הם לא רואים בכלל. במילים אחרות, הם הצביעו על הקשר בין מידת הקרבה לאחר ועוצמת התגובה הרגשית. הרעיון כי רמת האמפתייה יורדת כפונקציה של מרחק הפרט מהאחר מוכר והודגם בניסויו של מילגרם (Milgram, 1965) שהראה כי ככל שהנבדקים התרחקו פיזית מהקורבנות שלהם, הם הענישו אותם בקלות יחסית. אך עדיין נותרה השאלה בדבר טיבו ומאפייניו של ה"ריחוק" שיוצרת המדיה החברתית. Sara Koneath (2013) מכנה זאת "פרדוקס האמפתייה" ("Increasing Disconnection").

לתמה השנייה בחרתי לקרוא: **ביחד לבד**, מושג שטבעה הפסיכולוגית Sherry Turkle (2011). טענה שה"לבד" החדש הוא "ביחד לבד". גם ברגעים שבהם אנחנו עם עצמנו קיימת ישות חברתית הנוכחת באופן מתמיד בחיינו, בין אם באופן פעיל ובין אם לאו. יתרה מכך, היא טענה כי הקיום הממשי שלנו מותנה באותה ישות וירטואלית, וכפרפראזה למשפט של דקארט "אני חושב משמע אני קיים" היא מציעה את המשפט "I share therefore I am". מדבריה עולה כי לחוסר היכולת לשהות לבד (לא במובן של בדידות אלא התבודדות, solitude) יש השלכות התפתחותיות מרחיקות לכת על גיבוש הזהות והעצמי, במיוחד אצל ילדים ומתבגרים שזהותם בשיא התהוותה. כמו כן היא מאמינה כי רק מפגש אנושי ממשי יכול להוות "תיקון" למציאות הנוכחית (Turkle, 2015). תמיכה נוספת לרעיון זה אפשר למצוא אצל Cacioppo (2008), אשר מציג את הצורך החברתי האנושי כצורך קריטי, בעוד שהיעדרו מייצר סכנה ממשיית לבריאות הפיזית והנפשית של האדם. גם הוא מצביע על צורך במגע אנושי ממשי, עם אנשים מוכרים וקרובים.

לחוסר היכולת לשהות לבד ... יש השלכות התפתחותיות מרחיקות לכת על גיבוש הזהות והעצמי, במיוחד אצל ילדים ומתבגרים שזהותם בשיא התהוותה

במפגשים תיארו המתבגרים מצב של תיעוד אינטנסיבי של חייהם, לעיתים במחיר אובדן החוויה הרגשית. אפשר לחשוב בהקשר זה על המסעות לפולין המתועדים דרך הסמארטפון, ובאופן כללי על ההשפעה של היעדר השהייה בחוויה עצמה. Storr (1998) מצא כי התבודדות מקדמת את החשיבה היצירתית. במחקר שערך Larson (1997) נמצא כי שהייה במצב של התבודדות אצל מתבגרים הביאה איתה רווחים במשתנים רבים שבודקים well being, ובפרט ביכולות הבין-אישיות דוגמת אמפתייה וחמלה לאחרים. Waytz, Epley & Cacioppo (2010) קורא לתופעה זו "הטענה חברתית", ורואה בהתבודדות כ"מטען" ליכולות הבין-אישיות.

בגישה הדינמית ניתן למצוא התייחסות לנושא זה בכתביו של ויניקוט (1958) אשר עסק ב"יכולת להיות לבד" ועל חשיבותה של יכולת זו בכינון העצמי. ויניקוט מדבר על שלושה שלבים התפתחותיים: I am, I am alone, I. שלב ה-I עוסק בראשית צמיחה רגשית וארגון גרעיני של האני. שלב ה-I am מייצג את היחיד כבעל צורה וחיים, אך קיומו מותנה בסביבה מגוננת, ובאם

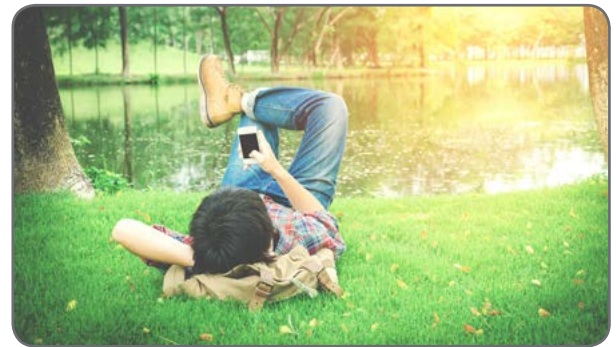
האפשרות להשהות תגובה תוך זיהוי המניע להתנהגות, לצד בחירה מחדשת שלה (עם דגש על רמת המודעות והבחירה, ולא על שינוי ההתנהגות). גם כאן ניתן למצוא ביטוי לסוגיה הכללית שבה פתחתי: האם אנו עוסקים בנושאים מוכרים בתחום ההתבגרות המשתנים כמותית במרחב המדיה, או שמא שונים איכותית, במובן שהם מייצרים שינויים מרחיקי לכת במבנים הקיימים. בשיחה שהייתה לי עם ד"ר צבי בקרמן (אנתרופולוג של החינוך) הוא אמר בחיוך: "אני עדיין חושב שהמצאת הכתב הייתה דרמטית יותר".

נראה כי החיבור המתמיד לסמארטפונים מאיים בדיוק על היכולת לשהות לבד ולשהות ב"מרחב המעברי"...
פגיעה במרחב זה עשויה להקשות על התפתחות "העצמי האמיתי" לטובת התפתחות "אני כוזב"

מקומם של המבוגרים בעולם זה

הנושא האחרון שאליו ארצה להתייחס הוא מקומם של המבוגרים בעולם זה. בדילמות הקשורות ברשתות החברתיות התקשו המתבגרים לתפוס את המבוגרים כמקור עזרה בהשוואה למצבים אחרים, בעיקר על רקע "חוסר החיבור" שלהם. בבואי לנסות ולחשוב על מקומו של המבוגר בעולם זה אני תוהה, האם ניתן להתייחס אליו כאל "מהגר בארץ זרה", כפי שניתן לראות, למשל, אצל הורים למתבגרים שהיגרו לארץ אחרת? האם המבוגר נמצא ברמת תלות דומה למתבגר? כלומר שייך ולוקח חלק באותה התרבות עצמה? דור ההורים למתבגרים כיום נחשפו למדיה החברתית מאוחר יותר משמעותית מאשר ילדיהם, אך מה המשמעות של חשיפה מאוחרת זו? האם הורים אלה חסינים ומודעים יותר למחיריה? או שמא מודעים וחסינים פחות? מהי דוגמה אישית במרחבים אלה? מה המשמעות של "נוכחות" מבוגר במדיה (להיות נקודה ירוקה בצ'אט במדיה החברתית של הילד שלך זו נוכחות)?
חיים עומר (2008; 2013) מדבר על "נוכחות" במובנה הרחב, כחלק ממודל הסמכות החדשה. נוכחות ללא תנאים, בין אם קיימת הסכמה לגבי התנהגות מסוימת ובין אם לאו. חוויית חוסר השליטה של ההורים בחיי המתבגר במדיה מעוררת חרדה אשר עשויה להוביל לתגובות קצה כמו ענישה כבדה ולא מותאמת לצד הימנעות

במחקרה היא ("in the Age of Increasing Connection בדקה שינוי במדידות של אינדיקטורים, נרקיסיזם ואמפתיה מסוף שנות השבעים עד היום אצל סטודנטים בארצות הברית. עולה כי קיימת עלייה חדה במשתנים הבוחנים אינדיקטורים ונרקיסיזם (דרך שאלונים, ניתוח של תכנים בתרבות הפופולרית ובמדיה וכדומה), לצד ירידה באמפתיה ודאגה לאחר לאורך השנים. עם עלייתה של המדיה החברתית נצפתה עלייה חדה במגמה זו, וייתכן כי התהליך מועצם במרחב זה. נתון מעניין אחר העוסק בחשיפה עצמית מתייחס להורים ישראלים. נמצא כי בהשוואה להורים אמריקאים אפשרו הורים ישראלים לילדיהם המתבגרים לחשוף מידע רב יותר ברשת (Ribak & Turow, 2003, in Dunn, 2013).



לתמה הרביעית קראתי מחסיונות לפגיעות. נושא זה עלה במפגש האחרון, כשהוצגו דילמות בנושא ההתנהלות במדיה החברתית. נשמעה אמירה ברורה ביחס למיצוי ושובע משיח ה"סכנות ברשת". ניתן היה לראות ביקורת ושיפוטיות רבה סביב מצבים היפותטיים המערבים סכנה פוטנציאלית, וחשיבה דיכוטומית ביחס לפוגע ולנפגע. לאחר צפייה בקטע מסרט שעסק בהתחזות ברשת ופרסום תמונה ללא ידיעה, עלתה ביקורת גדולה גם כלפי הקורבן: "צריך להיות אידיוט כדי לשלוח תמונה כזו", וגם כלפי הפוגעים. לצד אלה נצפתה הערכת יתר להתנהגויות בעלות פוטנציאל סיכון של מתבגרים ברשת (העריכו כי 90 אחוזים מהמתבגרים בני 15-17 עסקו בהתכתבויות סביב תכנים מיניים, בעוד שבפועל התוצאה התקרבה יותר ל-50 אחוזים). מפגש זה עסק בעיקר בהגמשת השיח דרך מתודות שונות המזמנות תפיסה מורכבת. המתבגרים הגדירו בעצמם מצבי "סיכון" להתנהגויות אימפולסיביות - (1) שיעמום, (2) לחץ חברתי, (3) פגיעות (למשל קשיים חברתיים ורגשיים). כאשר נשאלו אם היו יכולים להימצא באחד מהמצבים הללו, ענו שכן. הבנה זו אפשרה את הגמשת השיח ותנועה מתפסה של חסינות ("לי זה לא יקרה") לתפיסה של מורכבות, לצד ההבנה כי הימצאות במקום בעל פוטנציאל סיכונים היא אך אנושית. כמו כן נדונה



לדבריו ההתפתחות הטכנולוגית לא עומדת להיעצר, אך כל עוד אין תחליף ראוי לאנושי, זהו צו השעה לחנך ילדים להכיר ולבחור מתוך אותה ישות וירטואלית מה הם רוצים לקחת, במקום להפוך לסוכנים שלה.

התערבות זו מעלה ארבעה כיווני המשך:



1. חקירה של "איים ממשיים" דוגמת החינוך הלא פרמלי, ומיפוי "מנגנוני החיסון" בהם.
2. פיתוח והטמעה של תוכניות התערבות עם הורים ועם צוותים חינוכיים בנושא.
3. הקמת פורומים רב מקצועיים לחשיבה בנושא.
4. המשך תהליך למידה דרך עבודה מתמשכת עם קבוצות מתבגרים בשכבות גיל שונות.

ההתפתחות הטכנולוגית לא עומדת להיעצר, אך כל עוד אין תחליף ראוי לאנושי, זהו צו השעה לחנך ילדים להכיר ולבחור מתוך אותה ישות וירטואלית מה הם רוצים לקחת, במקום להפוך לסוכנים שלה

אסיים בנימה אישית. בקיץ האחרון ערכתי קניות בסופרמרקט באירופה. לעגלת הקניות חברה זכוכית מגדלת שלא הבנתי את פשרה. הסבירו לי כי בעזרת זכוכית המגדלת ניתן לקרוא את רכיבי המוצרים על גב עטיפתם.

העולם המודרני בכלל והחיים במדיה בפרט מחייבים בעיני שימוש בזכוכית מגדלת כדי להבין את כל אותן מילים נעלמות, בפונט שאינו ניתן לקריאה נוחה. זכוכית מגדלת שאותה המבוגר מניח בידי הילד, על מנת שתאפשר לו מבט מפוכח יותר על העולם המשתנה.

והעדפה "לא לדעת". נוכחות משמעותה להיות עם המתבגר, ובמילותיו של עומר, להוות עבורו "מגדלור". בהמשך לדברים אלה אפשר לחשוב על תפקידו של המבוגר בעולם הווירטואלי כמדגים וכמקדם יכולות רפלקטיביות וחשיבה ביקורתית.

חויית חוסר השליטה של ההורים בחיי המתבגר במדיה מעוררת חרדה אשר עשויה להוביל לתגובות קצה כמו ענישה כבדה ולא מותאמת לצד הימנעות והעדפה "לא לדעת"

כפסיכולוגית חינוכית, אני מוצאת את עצמי עובדת לא מעט עם האוכלוסייה הרחבה ומלווה מערכות חינוך במחשבה על עתיד תלמידיהם. מולי עדן (2016), נשיא אינטל ישראל לשעבר, טען כי "מערכת החינוך עומדת בפני מצב בו היא תידרש ללמד תכנים שאינה מכירה עבור מקצועות שטרם הומצאו". שיח זה מתכתב עם תהליכים חינוכיים עכשוויים, אשר שמים דגש על למידת מיומנויות ולא רק תכנים, דוגמת פיתוח מיומנויות בין-אישיות, חשיבה ביקורתית ורפלקטיבית וחשיבה יצירתית. נוסף על כך, מערכת החינוך עדיין נותרה בעיני כאי של הממשי. לעיתים היא אחת הזירות היחידות שבה מתבגרים מוצאים את עצמם בסביבה אנושית ממשית שבתוכה עליהם לפעול לאורך זמן. לאור זאת, היא קרקע פורייה בעיני לקדם תהליכים מסוג זה.

כמו כן מדגימה התערבות זו את ייחודה של הפסיכולוגיה החינוכית, הפועלת בשדה החברתי מתוך תפיסת היחיד כחלק ממערכת אקולוגית (ecosystem) נרחבת. ברוח המודל הקהילתי (Caplan, 1970), ניתן למקם את ההתערבות כ"מניעה ראשונית" המתבטאת בין היתר בפיתוח מיומנויות המקדמות הסתגלות ובריאות נפשית (זכי, 2000).

על מנת לאפשר תהליכים כאלה בעבודה עם מתבגרים, אנחנו המבוגרים (הורים, אנשי חינוך, אנשי טיפול) נדרשים לתהליך מקביל. לאחר ההתנסות בהצגת פרופיל ה-Instagram אמרה לי אחת המתבגרות "זה הורס את כל הכיף. מה שאת עושה כאן ממש מבאס, אם אני אחשוב על כל העוקבים שלי, אני לא אעלה את כל התמונות שאני מעלה". ההתערסלות הנעימה בזרועותיו של הווירטואלי לא זרה גם לנו המבוגרים, ולצד שאלות העוסקות ב"איך", נמצאות שאלות עמוקות יותר העוסקות במוטיבציה שלנו לייצר שינוי בסדר הקיים.

דוד בנאי (2016) היטיב לנסח בהרצאתו המרתקת על העולם הווירטואלי את השליחות החינוכית של המבוגרים בעולם זה.

מקורות

1. אלמוג, ת' ואלמוג, ע' (2016). דור ה-Y כאילו אין מחר. תל אביב: מודן.
2. בנאי, ד' (19.6.2016). רשת העכביש - אותנטיות פיתוי וניצול בעולם הוירטואלי. מתוך הרצאה שהוצגה ביום עיון שפ"י מחוז מרכז, רעננה.
3. גרדיאן (2016). דור ה-K: דור שבע שמשחק משחקי רעב. אתר The Marker, 31.3.2016: <https://www.themarker.com/wallstreet/1.2899608>
4. ויניקוט, ד"ו (1958/2009). היכולת להיות לבד. בתוך ע' ברמן (עורך), עצמי אמיתי עצמי כוזב. תל אביב: עם עובד. עמ' 167-177.
5. ויניקוט, ד"ו (1960/2009). עיוות האני במונחים של עצמי אמיתי ועצמי כוזב. בתוך ע' ברמן (עורך), עצמי אמיתי עצמי כוזב. תל אביב: עם עובד. עמ' 199-202.
6. זכי, מ' (2000). חינוך פסיכולוגי קהילתי באמצעות העיתון המקומי, טירת - כרמל: התחנה הפסיכולוגית.
7. עדן, מ' (28.8.2016). אתגרי חינוך בעולם הטכנולוגי של מחר. מתוך הרצאה שהוצגה בכנס מובילי חינוך, רחובות.
8. עומר, ח' (2008). הסמכות החדשה: במשפחה, בבית הספר, בקהילה. תל אביב: מודן.
9. עומר, ח' (2013). עולם של פיתויים: איך נשמור על ילדינו בעידן השפע. תל אביב: מודן.
10. Bargazzi, N.L. & Del Punto, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavioral Management*, 7: 155-160. doi: 10.2147/PRBM.S41386.
11. Cacioppo, J. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York, NY: W.W. Norton & Company.
12. Caplan, G. (1970). *The Theory and Practice of Mental Health Consultation*. New York: Basic Books.
13. Dunn, R.A. (2013). Identity theories and technology. In R. Luppincini (Ed.), *Handbook of Research on Technoself: Identity in a Technological Society*. Vol.1. U.S.A: IGI Global. pp. 26-44.
14. Harris, M. (2017). *Kids these days*. New York, NY: Little Brown.
15. Koneath, S. (2013). The empathy paradox: Increasing disconnection in the age of increasing connection. In R. Luppincini (Ed.), *Handbook Of Research on Technoself: Identity in a Technological Society*. Vol.1. U.S.A: IGI Global. pp. 204-228.
16. Larson, R. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development* 68(1) (Feb., 1997), 80-93.
17. Milgram, S. (1965). Some conditions obedience and disobedience to authority. *Human Relations*, 18 (1), 57-76. doi: 10.1177q001872676501800105
18. Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. New York, NY, US: Free Press.
19. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology*. New York, NY: Basic Books.
20. Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. New York, NY: Penguin Books.
21. Waytz, A., Epley, N., & Cacioppo, J.T. (2010). Social cognition unbound: Psychological insights into anthropomorphism and dehumanization. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 58-62.

ביטוח בריאות לחברי הפ"י

**תכנית הביטוח הינה מהטובות והמתקדמות בישראל
בבעלות נמוכה ביחס לתכניות ביטוח פרטיות!**

הרחבה לביטוח המשלים של קופות החולים • כיסוי למגוון רחב של אירועים רפואיים
 כיסוי לתרופות שלא בסל הבריאות • ניתוחים בישראל ובחו"ל
 כיסוי לטכנולוגיות רפואיות מתקדמות

בהרכת בריאות סאנה!

חידוש/הצטרפות באתר הפ"י www.psychology.org.il