

"אני מחובר, משמע אני קיים"

התמכרות בני נוער לאינטרנט וכיווני טיפול בתופעה

ירון סלע

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 אישיוניים שונים, המהווה את ה"אווטאר" שלו, ודרכה הוא קושר קשרים עם ה"אווטארים" האחרים במרחב המשחקי. תהליך זה משתחרר 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 מזולתעצמי אידיאלי (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 לנרקסיזם. מחקר מקיף שפורסם לאחרונה מראה כי שימוש אינטנסיבי ברשתות חברתיות מקושר לנטיית גבוהה של נרקסיזם גרנדיזי (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

להתבגר בעולם דיגיטלי

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 באבחון 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 במניפיסטציה (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 המדאגה 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 & Weinstein, 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

קיצוניים אף אובדנות (Ortega et al., 2012). על כן, התמכרות לשימוש אינטנסיבי באינטרנט, כמו גם מפגשים בעייתיים עם תוכן מיני, פדופילים או תופעות של בריונות ברשת, עלולים להוות סכנה משמעותית לאורח חיים תקין, מתפקד וחיובי עבור המתבגרים.

אז מה עושים? - ארבע רמות טיפול

טיפול בהתמכרות לאינטרנט ובסכנות התוכן הטמונות בו מהווה אתגר של ממש. כולנו מבינים שלא רק שהעולם הדיגיטלי כאן כדי להישאר, אלא שעם התפתחות הטכנולוגיה, התלות שלנו במציאות הווירטואלית הולכת וגדלה. לכן, להבדיל מהתמכרויות אחרות של בני נוער (כמו למשל מריחואנה), שהמטרה המרכזית בהן היא הכחדת השימוש, בכל הנוגע לאינטרנט לא ניתן - וגם לא רצוי - לקבוע מטרה שכזו. בהמשך לכך, מחקרים שבחנו תהליכי גמילה מחומרים ממכרים, הראו כי אחד הגורמים המנבאים חזרה לשימוש (relapse) הינם רמזים סביבתיים שעברו תהליך של התניה קלאסית לסם (למשל מזרק במקרה של הירואין) (Stevenson et al., 2017). כלומר, כאשר הגמול מסם פוגש רמזים שונים המקושרים אסוציאטיבית לסם, עלול להופיע רצון חזק לחזור להשתמש. בכל הנוגע להתמכרות לאינטרנט, קשה לחשוב על תופעה נוספת שיש לה יותר רמזים סביבתיים מאשר מסכים הנמצאים בכל מקום. לכן, עצם התהליך של גמילה ממסכים בסביבה נורמטיבית בימינו הינו תהליך מאתגר מאוד. לכן, כדי להתמודד עם תופעת ההתמכרות לאינטרנט והמפגש



הבעייתי עם תכנים באינטרנט, שהן תופעות חברתיות ולא דווקא פרטניות, יש צורך לאמץ מבט הוליסטי ורחב, לפי ארבע רמות של טיפול ומניעה (Sallis, Owen & Fisher, 2015). המעגל הראשון והרחב ביותר הינו המעגל הלאומי, כלומר מגוון פעולות של חקיקה ואכיפה, תוכניות חינוך והסברה וכן מוקדים לטיפול בנפגעים ברשת (כמו למשל מוקד 105 במסגרת). מעורבות גבוהה (אך רגישה וחכמה) של המדינה בתחום זה חשובה לאפשר מעטפת

בשלים להתמודד איתם מבחינה קוגניטיבית ורגשית. ניתן לחלק את הסיכונים הללו לשלושה סוגים עיקריים (Valcke et al., 2011):

(1) תוכן מיני פרובוקטיבי - מבין תכנים בעייתיים רבים, התוכן הבעייתי ביותר הינו חשיפה לתכנים פורנוגרפיים בתמונות או בווידאו (Livingstone & Smith, 2014). צעירים רבים, שנחשפים לראשונה לתכנים מיניים באינטרנט, מתקשים לווסת את ההשפעה של תכנים אלו, מאחר שמרביתם נעדרים את המפגשים עם פרטנרים לאינטימיות במציאות הלא וירטואלית. לפיכך, הם רואים בפורנוגרפיה תמונה מציאותית, או לפחות תמונה נחשקת שיש לפעול להשיגה במציאות. מחקרים הראו שחשיפה לפורנוגרפיה בגיל ההתבגרות עלולה להביא להשלכות שליליות כגון עיסוק יתר במין, תפיסות בעייתיות בנוגע למערכות יחסים אינטימיות, אובייקטיפיקציה של נשים וכן התנהגות מינית תוקפנית מצד בנים (Peter & Valkenburg, 2010, 2016). נוסף לכך, חשיפה לתכנים מיניים באינטרנט נמצאה קשורה גם לדימוי עצמי נמוך ודימוי גוף נמוך הן בקרב בנים והן בקרב בנות (Tylka, 2015; Maas & Dewey, 2018).

(2) פדופילים - האינטרנט מספק לפדופילים פלטפורמה לתקשר אלו עם אלו בחדרי צ'אטים ופורומים באופן המגביר את העיסוק במין עם קטינים ואף נותן תוקף הדדי להתנהגויות אלו בעיני עצמם (Holt, Blevins, & Burkert, 2010). נוסף לכך, פדופילים משתמשים בפלטפורמות שונות באינטרנט בכדי ליצור קשרים עם צעירים תוך הסתתרות מאחורי זהות מזויפת המאפשרת להם לבצע פעולות המספקות את סטייתם מבלי להיחשף. הקורבנות למעשים אלו הם בדרך כלל מתבגרים בני 13 עד 17 (Wolak, Finkelhor, & Mitchell, 2004). במהלך תקופה זו, צעירים יוצרים קשרים חברתיים דרך האינטרנט ועל כן נוטים לפרסם על עצמם פרטי מידע אישיים החשופים גם לאנשים שאינם במעגלים החברתיים הישירים שלהם. יתירה מזאת, הצמא של מתבגרים רבים בקשר עלול להיתקל בפדופילים המנצלים צמא זה על מנת לנצל אותם לצרכיהם.

(3) בריונות ברשת - תוקפנות כלפי ילדים מצד קבוצת השווים אמנם מתרחשת גם במישור הלא וירטואלי, אולם הזמינות, מהירות ההפצה והתפוצה הרחבה הפכים את הבריונות ברשת לחמורה יותר (Ybarra, Boyd, Korchmaros & Oppenheim, 2012). נוסף לכך, הרשת החברתית באינטרנט מאפשרת מרחק פסיכולוגי של התוקף מתגובתו הרגשית של הקורבן, אנונימיות יחסית וכן שליטה נתפסת גבוהה יותר. הנזקים הפסיכולוגיים לקורבנות הבריונות ברשת חמורים וכוללים חרדה, דיכאון, קשיים בשינה, הידרדרות בלימודים, היעדרויות מבית הספר, נשירה מבית הספר ובמקרים

במילים אחרות, דפוס שימוש ממכר במסכים עלול להוות תוצאה, ולא דווקא סיבה, להידרדרות בתפקוד בתחומים אחרים (מקומו של הילד במשפחה, בית הספר או הסביבה החברתית). לפיכך, חשוב מאוד לחדד את הקשב הקליני ולחפש באופן נרחב ומעמיק גורמים נוספים בחייו של המתבגר הגורמים, או לפחות משמרים, את הפגיעה הנוכחית בתפקוד, לצד השימוש הבעייתי באינטרנט. בתוך כך, יש לבצע מיפוי מעמיק של העולם הרגשי, המשפחתי, החברתי והלימודי של הילד, ובכל אחד מהם לשרטט את מוקדי הקושי ומוקדי החוזק שלו. פעמים רבות, ניוכח שההתנהגות ההתמכרותית ברשת הינה תוצר לוואי של קושי מהותי בשטחי חיים אחרים כמו למשל פגיעה במיומנויות חברתיות, לקויות למידה לא מאובחנות או לא מטופלות כראוי, או מצוקה ברמה המשפחתית שהילד מגיב אליה דרך בריחה למסכים. בהמשך לכך, ניתן להתאים קווים טיפוליים נוספים ברמה הפרטנית או המשפחתית, או גם וגם.

אולם לעיתים קרובות, טיפול פרטני אינו מספיק, בעיקר עקב שיתוף פעולה נמוך של המתבגר. לפיכך, מעגל ההשגחה ההורית מהווה רכיב חשוב ביותר בטיפול בהתמכרות לאינטרנט ובהתמודדות אל מול תכנים בעייתיים ברשת. בבסיס מודל ההשגחה ההורית ברשת (Sela & Omer, 2018) מונח שילוב של שני מרכיבים: (1) קירבה והקשבה, תוך יצירת ערוץ תקשורת פתוח וחיובי על הנעשה בעולם הדיגיטלי של הילד. אחת הפעולות הראשונות כדי לסמן נוכחות הורית ברשת, הינה בקשה של ההורה מהילד לעשות לו "סיור וירטואלי" באפליקציות שהילד מרגיש בנוח להראות. מטרת הפעולה ה"טקסטית" הזו לסמן לילד שהמרחב הדיגיטלי איננו "מערב פרוע" וכי ההורה הוא גורם רלוונטי, מבין ואחראי גם במרחב זה. יתירה מזאת, הסיור מאפשר להורה להמשיך ולשוחח בפתיחות על מה שמעסיק את הילד כשהוא נמצא אונליין, כולל בניית תסריטי מניעה עם הילד למקרים שבהם ייתקל במצבים פוגעניים. (2) הצבת גבולות, הסבר מנומק שלהם בפני הילד ועמידה איתנה על אכיפתם (תוך היעזרות בתומכים במידת הצורך). גבולות אלו מהותם ויסות הגלישה של הילד הן מבחינת זמן השימוש והן מבחינת תוכן השימוש. תפקידו המרכזי של ההורה בהקשר זה הוא לא לשלוט על הפעילות של הילד ברשת אלא לפעול להפנמת נורמות שימוש בטוחות, ומיקום השימוש ברשת כאחד מתוך מגוון הפעילויות האחרות באורח החיים של הילד. השילוב של שתי עמדות אלו חשוב במיוחד בשימוש בעייתי באינטרנט, וקיימות עדויות מחקריות שאכן עמדה הורית סמכותית ונוכחת, הקשובה והמגבילה בו זמנית, מביאה לוויסות טוב יותר של השימוש ולהתמודדות טובה יותר עם תכנים פוגעניים (Valcke et al., 2010, 2011; Williams & Merten, 2011; Sela & Omer, 2018).

והגנה כללית בעיקר בהיבט של ייסות תכנים בעייתיים, איתור וטיפול בפדופילים ברשת ועוד. המעגל השני הינו המעגל הקהילתי. במסגרת מעגל זה נמצאים הגורמים עימם הילד בא במגע לאורך שעות היום - בית הספר, השכונה, תנועת הנוער, החוגים והסביבה הקרובה. כבר היום קיימות יוזמות ברוכות המונהגות על ידי ועדי הורים ועל ידי הצוותים החינוכיים בבתי הספר. יוזמות אלו כוללות קביעת גבולות השיח, ויסות השימוש במסכים במרחב הציבורי וכן טיפול רחב ועוטף במקרים של פגיעה בילד ברשת (למשל התערבות מיידית מותאמת ברמת הכיתה או השכבה במקרים של שיימינג). שני המעגלים הנוספים, עליהם ארחיב מעט יותר (בסדר הפוך), הינו מעגל ההשגחה ההורית ומעגל הטיפול הפרטני. טיפול פסיכולוגי פרטני במתבגרים המכורים לאינטרנט מבוסס בעיקר על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית. המשימה הראשונה של טיפול במכורים לאינטרנט, כמו בהתמכרויות אחרות, הינה לגייס את המוטיבציה של המטופל ולכרות ברית עם החלק במטופל שמעוניין בשינוי. אחת הדרכים לעשות זאת הינה באמצעות הראיון המוטיבציוני (Rollnick & Miller, 1995) הכולל תהליך חקירה שיטתי עם המטופל של יתרונות וחסרונות המצב הקיים, וכן חיבור לערכים ולשאיפות שהמטופל היה רוצה להשיג אך ההתמכרות מפריעה לו לעשות זאת. כאשר המטופל מעמת את המטופל מול הקונפליקט הפנימי שלו, המתבטא דרך ההתמכרות למסכים, עשוי להיפתח פתח לתחילת עבודה טיפולית משמעותית.

ליבת טיפול ה-CBT בהתמכרות לאינטרנט מבוססת על קווי הטיפול הבאים: (1) השגת שליטה גבוהה יותר על הגלישה באינטרנט. (2) הבנייה מחדש של קוגניציות לא אדפטיביות ואמונות שליליות בקשר לעצמי (למשל "רק במשחקים אונליין אני יכול לייצר חברים") המשמרים שימוש קומפולסיבי באינטרנט. (3) פיתוח ואימון של אסטרטגיות התמודדות אל מול דפוסים הימנעות בתחומים החברתי והאקדמי, המחוזקים על ידי שימוש בעייתי באינטרנט. בתוך כך המטופל בונה עם המתבגר תהליך הדרגתי של רכישת הרגלים קונסטרוקטיביים, כמו למשל השקעה של שעה בלימודים על חשבון של שעה במשחק. (4) בניית יכולת ויסות באמצעות יומן שימוש, עזרי זכירה לצמצום השימוש ובניית מערכת תגמולים הדרגתיים על הצלחות. (5) מיפוי גורמי סיכון למניעת relapse - בירור קשיים בסביבה החיצונית שעלולים להכביד עד כדי חזרה להתנהגות ממכרת ברשת, או לחילופין הבנת הפיתויים האדירים שעשויים למשוך את המתבגר חזרה למסך באופן לא מווסת. על המטופל לתכנן יחד עם המטופל מה לעשות בכל אחד ממקרים אלו ולתכנן מראש את ההתערבות (Winkler et al., 2013; Young, 2007).

חשוב לציין כי לעיתים קרובות האינטרנט משמש כר נוח וזמין לבריחה מפני התמודדות מול אתגרים במציאות הלא וירטואלית.



סיכום

איננה הפרעה רשמית, אולם סימניה בהחלט ניכרים בקליניקה, במחקר ובמרחב הציבורי. מתוך ההכרה שהאינטרנט כאן כדי להישאר (ולהתעצם), יש לנקוט הסתכלות הוליסטית בטיפול בתופעה. לצד הטיפול הפרטני במתבגרים שההתמכרות לאינטרנט פוגעת באופן מהותי בתפקודם, חשוב לתת את הדעת לחיזוק יסודות ההשגחה ההורית ברשת, כמו גם ליצירת תשתית של השגחה קהילתית ולפעולות אפקטיביות של השגחה לאומית.

במאמר הנוכחי הוצגו האופנים השונים בהם העולם הדיגיטלי מעצב את אתגרי ההתבגרות של בני הנוער. לצד היותו מרחב מעברי התורם להתפתחות הפסיכולוגית שלהם, תכנים ופלטפורמות שונות ברשת עלולות להביא לכדי התנהגות ממכרת המאופיינת בתלות, בפגיעה בתפקוד וכן במפגש מול תכנים בעייתיים ברשת. התמכרות לאינטרנט אמנם עדיין

מקורות

1. ויניקוט, ד"ר (1971/2009). משחק: פעילות יצירתית וחיפוש העצמי. בתוך: ר' קולקה (עורך), משחק ומציאות (עמ' 274-286). תל אביב: עם עובד.
2. קוהוט, ה. (1972). הרהורים על נרקיסיזם וזעם נרקיסיסטי. בתוך: פסיכולוגיית העצמי וחקר רוח האדם. תולעת ספרים, 2007, 150-18, 3.
3. Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Colder Carras, M., Coulson, M., Das, D., ... & Haagsma, M. C. (2017). Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 267-270.
4. Agger, B. (2015). *Oversharing: Presentations of self in the internet age*. Routledge.
5. Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
6. Czincz, J., & Hechanova, R. (2009). Internet addiction: Debating the diagnosis. *Journal of Technology in Human Services*, 27(4), 257-272.
7. De Varela, Y. (2015). Cyberspace as potential space. *Psychoanalysis online*, 2, 233-238.
8. Evren, B., Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2018). Relationship of internet addiction severity with probable ADHD and difficulties in emotion regulation among young adults. *Psychiatry research*, 269, 494-500.
9. Gnamb, T., & Appel, M. (2018). Narcissism and social networking behavior: A meta-analysis. *Journal of personality*, 86(2), 200-212.
10. Heaven, D. (2014). Engineered compulsion: why Candy Crush is the future of more than games. *New Scientist*, 222(2971), 38-41.
11. Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., ... & Watanabe, H. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC psychiatry*, 14(1), 183.
12. Holt, T. J., Blevins, K. R., & Burkert, N. (2010). Considering the pedophile subculture online. *Sexual Abuse*, 22(1), 3-24.
13. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of child psychology and psychiatry*, 55(6), 635-654.
14. Maas, M. K., & Dewey, S. (2018). Internet pornography use among collegiate women: gender attitudes, body monitoring, and sexual behavior. *Sage open*, 8(2), 2158244018786640.
15. Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260-272.
16. Moon, J. H., Lee, E., Lee, J. A., Choi, T. R., & Sung, Y. (2016). The role of narcissism in self-promotion on Instagram. *Personality and Individual Differences*, 101, 22-25.
17. Moreno, M.A., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H. & Christakis, D.A. (2011). Problematic internet use among US youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(9), 797.
18. Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Genta, M. L., Brighi, A., Guarini, A., . . . Tippett, N. (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: a European cross-national study. *Aggressive behavior*, 38(5), 342-356.

19. Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2010). Processes underlying the effects of adolescents' use of sexually explicit internet material: The role of perceived realism. *Communication Research*, 37(3), 375-399.
20. Rollnick, S., & Miller, W. R. (1995). What is motivational interviewing?. *Behavioural and cognitive Psychotherapy*, 23(4), 325-334.
21. Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. *Health behavior: Theory, research, and practice*, 5, 43-64.
22. Sand, S. (2007). Future considerations: Interactive identities and the interactive self. *Psychoanalytic Review*, 94, 83-97.
23. Seo, D.G., Park, Y., Kim, M.K. & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282-292.
24. Sela, Y., & Omer, H. (2018). Parental vigilant care for computers and the internet. In Omer, H. (Ed). *Parental Vigilant Care: A Guide for Clinicians and Caretakers*. Routledge.
25. Sorokowski, P., Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Huk, A., & Pisanski, K. (2015). Selfie posting behaviors are associated with narcissism among men. *Personality and Individual Differences*, 85, 123-127.
26. Stevenson, J. G., Oliver, J. A., Hallyburton, M. B., Sweitzer, M. M., Conklin, C. A., & McClernon, F. J. (2017). Smoking environment cues reduce ability to resist smoking as measured by a delay to smoking task. *Addictive behaviors*, 67, 49-52
27. Sung, Y., Lee, J. A., Kim, E., & Choi, S. M. (2016). Why we post selfies: Understanding motivations for posting pictures of oneself. *Personality and Individual Differences*, 97, 260-265.
28. Tylka, T. L. (2015). No harm in looking, right? Men's pornography consumption, body image, and well-being. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 97.
29. Turkle, S. (1999). Cyberspace and identity. *Contemporary sociology*, 28(6), 643-648.
30. Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 203-213.
31. Weinstein, A. M. (2017). An update overview on brain imaging studies of internet gaming disorder. *Frontiers in psychiatry*, 8, 185.
32. Weinstein, A., Livny, A., & Weizman, A. (2017). New developments in brain research of internet and gaming disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 75, 314-330.
33. Williams, A. L., & Merten, M. J. (2011). iFamily: Internet and Social Media Technology in the Family Context. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 40(2), 150-170.
34. Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 33(2), 317-329.
35. Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K. J., & Ybarra, M. L. (2008). Online" predators" and their victims: myths, realities, and implications for prevention and treatment. *American Psychologist*, 63(2), 111.
36. Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B., & Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the impact on Internet use of primary school children. *Computers & Education*, 55(2), 454-464.
37. Valcke, M., De Wever, B., Van Keer, H., & Schellens, T. (2011). Long-term study of safe Internet use of young children. *Computers & Education*, 57(1), 1292-1305.
38. Ybarra, M. L., Boyd, D., Korchmaros, J. D., & Oppenheim, J. K. (2012). Defining and measuring cyberbullying within the larger context of bullying victimization. *Journal of adolescent health*, 51(1), 53-58.
39. Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in human behavior*, 23(3), 1447-1453.
40. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244
41. Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.