



היחידה למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק - שפ"י, תשע"ח

## "אנץ' המסכים"

שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתות ח'-ט'

### @ הקדמה

דמיינו מורה, אשר בבוקרו של יום שואל את תלמידיו "מי דיבר עם רוני, הוא נעדר מהכיתה מזה מספר ימים?" תלמידים רבים יענו "אני". בבדיקת עומק, יגלה המורה כי רובם שוחחו עם רוני בכתב, באפליקציית רשת כזו או אחרת ומעטים, אם בכלל, דיברו עמו שיחת טלפון או שיחה פנים אל פנים.

האם התכתבות דינה כדין דיבור? בקרב ילדינו ותלמידינו התשובה היא כן, בוודאי. תלמידינו מבלים שעות ארוכות בשיחות המתקיימות בסביבה דיגיטלית. לעיתים נדמה כאילו הרשת הפכה אותם לדברנים ותקשורתיים. הם מקיימים מספר שיחות בו זמנית, מתבטאים, משתפים, מתבטאים בפורומים ויוצרים פורומים וקבוצות. בשיעור שלפניכם ננסה לחשוב יחד עם התלמידים על השיחות שהם מנהלים דרך הרשת. נזמין אותם לתאר את סגנון השיח ואת חוקיו. יחד עמם ננסה לזהות איך הם מרגישים בשיחות הללו ברשת, מה הן מעניקות להם ומה הן מאפשרות. ובעדינות, נבדוק כיצד השיח התכוף ברשתות משפיע גם על סגנון השיח פנים אל פנים.

### @ מטרות

- הכרה בהבדלים בין שיח המתקיים "פנים אל פנים" לבין שיח המתקיים בסביבה דיגיטלית.
- עיבוד חוויית השיח המתקיים במדיות הרשת השונות והשלכותיו על תחושותינו.
- בירור עמדות ופיתוח חשיבה ביקורתית הנוגעת למשך החשיפה למסכים.
- שיח בינאישי אודות התנהגות פרו חברתית ואמפתיה בחברה בכלל וברשת החברתית בפרט.

### @ רציונל

מחקר חדש שפורסם בכתב העת לפסיכולוגיה "APS JOURNAL", ואשר מבוסס על מדגם של יותר מחצי מיליון אמריקאים מתבגרים בגילאי 14-18 בין השנים 2010-2015, חושף כי למרות שהעולם הדיגיטלי מאפשר קיומם של קשרים חברתיים בלחיצת כפתור ו/או במגע קל במסך, הרי שבפועל, מדווחים מתבגרים על בדידות הולכת וגדלה. הרשתות החברתיות שואבות שעות רבות של מעורבות, גוזלות את משאב הזמן היקר ומותירות בני נוער וצעירים עם פחות אנרגיה להשקעה ביצירת קשרים בינאישיים משמעותיים בעולם החברתי במרחב הממשי. המדד הכמותי (מספר הלייקים) הופך במידה מסוימת למטבע נסחר המשקף

בעיניהם את ערכם בסביבתם וכן מאפשר השוואה חברתית בלתי פוסקת בינם לבין אחרים  
יכול להעצים תחושות של מצוקה, נחיתות ובדידות<sup>1</sup>.

אנו מאמינים כי חשוב להעלות למודעות בני הנוער את ההבנה אודות התהליכים החברתיים  
שמתרחשים בגלישה ברשת והשלכותיהם. מודעות אשר עשויה לסייע להם לכון את  
התנהגותם למקום המאזן בין השימוש בטכנולוגיה כמשאב חברתי לבין שימוש במרחב  
הבינאישי הממשי, מקום הבוחר גם בערוצי תקשורת חלופיים, פנים אל פנים, אדם לאדם.

במהלך השיעור מומלץ לא לנקוט עמדה שיפוטית או ביקורתית אלא לצאת לשיח מתוך  
התעניינות, כבוד לדפוסים החברתיים ועידוד התלמידים לזהות אלטרנטיבות שונות כמענה  
לצרכיהם הבינאישיים.

## @ מהלך השיעור

המורה תחלק את הכיתה לקבוצות קטנות ותקרא את התיאור שלהלן:

ב"ארץ המסכים" החדשנות הטכנולוגית נמצאת בשיא היישום המתוחכם שלה.. במבט  
ראשון, נדרש זמן כדי להבין מה מיוחד בארץ הזאת, אבל ככל שנמצאים בה יותר זמן,  
מבינים שהחיים בה אחרים. לכל תושב ותושבת טלוויזיה שמחוברת למיקרופון ולמצלמה  
איכותית שאפשר באמצעותה לתקשר עם העולם החיצון מבלי לצאת מהבית. אנשים  
מחוברים למכשירים שונים שמספקים להם את הצרכים הבסיסיים שלהם, וכמעט שאינם  
יוצאים מהבית. הם מבליים את רוב שעות היום מול מסכים אלקטרוניים שונים כמו המחשב,  
האייפד, הסמארט-פון כולל במהלך העבודה ובשעות הלימודים. דרך המסכים מזמינים  
תושבי הארץ את האוכל או המזון שהם אוהבים.

עם הזמן, החלו תושבי "ארץ המסכים" להמעיט בשיחות האחד עם השני ובכך צמצמו את  
המפגשים פנים אל פנים לכדי הודעות כתובות או הקלטות של מחשבות. הצורך במסכים  
עלה וכך גם הצורך שברשות כל אחד מבני המשפחה יהיו מספר מסכים דרכם הוא יוכל  
לתקשר, לרוב מהפינה שלו מול המסכים. ב"ארץ המסכים" בזמן מפגש עם חברה, כל אחת  
עסוקה במכשיר שלה, וכשאנחנו רוצות לשוחח, אנחנו מתכתבות. כשאני רוצה להגיד למישהו  
מה אני מרגישה, אני שולחת "אימוג'י" מסוים. כשאנחנו נפגשים בבית כל החברים, אנחנו  
משחקים במחשב. כשאנחנו אוכלים ארוחת ערב משפחתית, כל אחד מבני המשפחה עסוק  
במסך שלו. מדי פעם נשמע צחוק, או צקצוק לשון של אחד מבני המשפחה, כי נתקל בפוסט  
מצחיק/מרגיז. לרוב, כל אחד שקוע במסך של עצמו ולא מתעניינים במה ראה/שמע האחר,  
כל אחד נשאר עם המידע שלו. מעטים הפעמים שמשתפים אחד את השני במה שרואים  
במסכים הפרטיים. בחלק מהבתים נמצאת "אלכסה" שמנחה אותנו במה לעשות ובעצם  
אחראית על לוח הזמנים שלנו.

## דיון בקבוצות

לפניכם מספר שאלות דונו בהן בקבוצה -

- מה מרגישים התושבים ב"ארץ המסכים"?
- חשוב על מתבגר בגילך ב"ארץ המסכים", מה לדעתך הוא מרגיש?
- מהם היתרונות של החיים ב"ארץ המסכים"?

<sup>1</sup> "הארץ": עידן הבדידות: זינוק בשיעור בני הנוער המדווחים על דיכאון ומחשבות אובדניות. עידו אפרתי  
29.11.2017

- אילו בעיות בעולם קיימות לדעתך כזה ובאילו תחומים? ( חברתיות, רגשיות, מוסריות ואישיות, בריאותיות, אחר...).

### במליאה

למנחה: יש לצייר על רצפת הכיתה ציר דמיוני (ניתן להניח סרט) מ-10-1 .  
 התלמידים יתבקשו להתמקם על פני הרצף ביחס למשפט:  
**"העולם שלי דומה לעולם המתואר ב"ארץ המסכים".**

1 = בכלל לא דומה ל"ארץ המסכים"

10 = דומה מאוד ל"ארץ המסכים"

המנחה מבקש מהתלמידים להסביר את ההתמקמות שלהם על הרצף:

- עד כמה המאפיינים של "ארץ המסכים" קיימים בעולם שלך?
- הl אתה היית מרגיש ב"עולם" כזה? למה?
- מה אתה חושב על "עולם" כזה?

### דין

נוכחנו לדעת שיש תלמידים שהעולם שלהם דומה להתנהלות ב"ארץ המסכים" ולאחרים יש פחות מאפיינים מ"ארץ המסכים" בחייהם.

בקבוצות שוחחתי על היתרונות ועל החסרונות של החיים ב"ארץ המסכים", במגוון תחומים. בשלב הזה נתמקד בהשפעות "ארץ המסכים" על היחסים הבינאישיים:

- מה היתרונות/רווחים בתקשורת דרך מסכים?
- מה החסרונות/מחירים?
- מהם הפערים בין תקשורת דרך מסכים לבין תקשורת פנים אל פנים?
- מה מאפיין את התקשורת שלכם עם החברים שלכם? כמה מהתקשורת היא דרך המסכים? עד כמה המסכים ממלאים תפקיד בפנאי שלכם?
- אם תשתתפו בניסוי, בו לא יהיו בסביבתכם מסכים, איך ייראה הזמן הפנוי שלכם?
- איך השימוש במסכים משפיע על הקשרים החברתיים שלכם?
- תנו דוגמה להשפעה חיובית של התקשורת דרך מסכים עליכם ועל הקשרים שלכם?
- תארו קשר בין חברים בעוד עשר שנים...

### סיכום

עם איזו מחשבה, רגש או שאלה אתם יוצאים מהשיעור?



**פארוה - סביר להניח כי התלמידים יציגו יתרונות שונים לתקשורת באמצעות הרשת.**

יתרונות, שאם נתבונן בהם נוכל למצוא כי הפרזה במשך השימוש ובאופן השימוש עלולה להפוך את היתרון לחסרון. למשל, המדיה הדיגיטלית מאפשרת ביטוי עצמי אותנטי, חקירה של ה"עצמי", הרחבת הידע לגבי העולם, נגישות למידע מהימן לצד חשיפה לשרלטנות, למידע לא אמין, חשיפה לתכנים שמעוררים רגשות שליליים (זוועות שונות). כמו כן, האנונימיות שבתקשורת הדיגיטלית מבטלת חסמים תקשורתיים מבטלת את בעיית המרחק ובכך מגדילה את מעגל החברים גם בקרב מי שקשה לו ליצור קשרים חברתיים. יחד עם זאת, יצירת קשרים רק במרחב הווירטואלי יכולה לייצר קשרים מזויפים עם אנשים שמסתירים את זהותם האמתית, מקשה על הבנה של שפה לא מילולית הבאה לידי ביטוי בשפת הגוף והבעות פנים ופוגעת ביכולת להרגיש אמפתיה לזולת.

בנוסף, פחד ההחמצה FOMO - Fear of Missing Out, בא לידי ביטוי בצורך להיות כל הזמן במרחב הדיגיטלי וברצון להתעדכן ללא הפסקה. אנחנו נסחפים לשעות רבות בהן כל אחד שקוע במסך שלו, ופחות שותף לחוויות אחרות, לחיים של האחרים החיים בקרבתו, אליהם עשוי היה לחבור לו היה נפרד מהבחירה להביט במסך. זמן השימוש במסכים, גם אם נעשה לטובת שימושים יעילים וטובים עלול לפגוע בתקשורת הבינאישית בתוך המשפחה ועם חברים.

**מה בין צריכת מסכים מוגברת לאמפתיה? אמפתיה היא היכולת לזהות את קשייו של האחר, לחוש כלפיו חמלה, אכפתיות ואף הזדהות, ולעתים אף לפעול לפיה.** מסכים הם חלק בלתי נפרד מחיינו ולשימוש בהם השפעות שונות. חשיפה מרובה ואינטנסיבית למסכים עלולה להפוך להתמכרות שמחירה רבים ומורכבים. למשל, מחקרים שונים בודקים כיצד משפיעה החשיפה הממושכת למסכים על היכולת האמפתית של הגולשים?

ד"ר שרה קונראת (Konrath) מהמוסד למחקר חברתי באוניברסיטת מישיגן ועמיתיה, ניתחו נתונים שנאספו על כ-14 אלף סטודנטים אמריקאים במשך שלושה עשורים, מ-1979 ועד 2009, והגיעו לממצאים לא פשוטים: בתכונה המכונה "נטילת פרספקטיבה", כלומר היכולת לדמיין נקודת מבט של מישהו אחר, נרשמה ירידה של 34%. ב"דאגה אמפתית" - היכולת לחוש רגשות של אחר ולהגיב אליהם - נרשמה ירידה חדה יותר, של 48%. מהמחקר עולה כי בני השלושים של היום ממעטים לדאוג לאנשים עם פחות מזל מהם, אינם "נכנסים לנעליהם של אחרים" באופן טבעי, פחות מושפעים ממראה סבל של מישהו אחר, ופחות מעוניינים לעזור לאדם זר או לחבר. "ציפינו לירידה באמפתיה, אבל לא היה לנו מושג שהיא תהיה כזאת חזקה", אומרת קונראת ל"מוסף כלכליסט". "זוהי בעיה שיהיו לה השלכות מאחר שאמפתיה היא הדבק של רוב האינטראקציות החברתיות, ואני חושבת שכחברה אנחנו צריכים להיות מודאגים מכך שגדל כאן דור פחות אמפתי. אבל אני גם חושבת שאפשר לשפר את הדברים".

"בתקשורת פנים אל פנים", היא מסבירה, "אנחנו נחשפים להרבה מאוד אינפורמציה מהצד השני - ויזואלית (הבעות פנים, קשר עין), שמיעתית (טון דיבור) ומוחשית (מגע, מרחק פיזי), וגם לאותות כימיים, כמו פרומונים, אותם הורמונים שמעוררים תגובה התנהגותית. סביר ששהות בסביבה מרובת החושים הזאת יכול להשחית את מיומנויות האמפתיה שלנו", היא קובעת. "אלא שבתקשורת הדיגיטלית רוב המידע הזה לא מועבר ומי ששקוע כל כך הרבה בתקשורת כזאת לא פנוי לתקשורת שבה יתאמן באמפתיה". סיבה נוספת היא מקלט האנונימיות היחסית שמעניקה המדיה החברתית, אנונימיות שמאפשרת לגולשים להתעלם מהתחושות של אנשים אחרים ומהכללים המקובלים של מה ראוי לומר ואיך ראוי להתנהג. "אנחנו שקועים בפייסבוק, איפה נפגוש אנשים אמיתיים?"

כשצוללים אל תוך נתוני המחקר של קונראת, מתברר שעיקר הירידה באמפתיה התרחשה בעשור האחרון, מאז שנת 2000. השאלה הגדולה היא, מה קרה בנקודת הזמן הזו? קונראת מציעה כמה הסברים, מעין ניחושים מושכלים שמבוססים על מחקרים קודמים. "החשודים המידיים" הם האינטרנט והרשתות החברתיות, שזינקו בדיוק באותה נקודת זמן שבה האמפתיה צנחה. "היום אנחנו מחוברים יותר מאי פעם, אז למה אנחנו יותר מנותקים זה מזה?", תוהה קונראת במאמר שפרסמה לאחרונה. "אי אפשר להתעלם מהתרומה הפוטנציאלית, ולו החלקית, של הטכנולוגיה לשינויים הללו. אנשים היום מפריעים, באופן

שגרתי, לארוחות ולשיחות פנים אל פנים בהודעות טקסט ושיחות בטלפון הנייד. למעשה, ההתקדמות הגדולה ביותר של המדיה האלקטרונית חופפת לנקודה שבה האמפתיה החלה לרדת"<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> מתוך: מוסף כלכליסט, "לאן נעלמה האמפתיה" קרן צוריאל הררי, 2013