

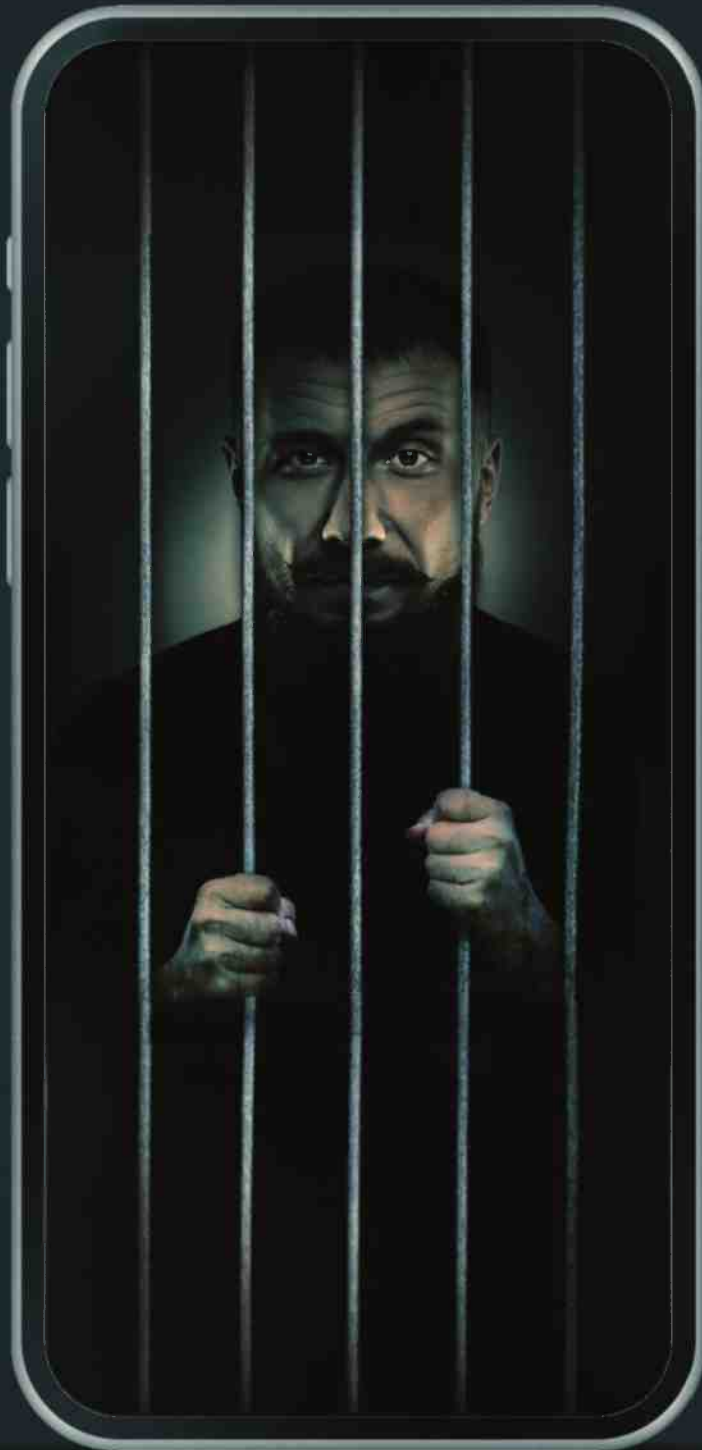
19.92x23.92	1/7	עמוד 116	מסמך - השבועון לבית היהודי	31/03/2022	81194867-4
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

# עבדים היינו

הוא השתלט על החיים, והוא מעסיק את בני האדם בימינו בכל רגע מהיממה | מבלי משים, חלקים גדולים באנושות הפכו למכורים ברמה פתולוגית | עד כדי כך, שקבוצת צעירים ישראלית אשר התבקשה להשתמש בניסוי שיצריך אותם להתנתק לפרק זמן קצר מהמכשיר - נתקלה במחסום חוקי, בטענת 'ניסויים בבני אדם' | עד היכן הגיעה ההתמכרות הסלולרית וכיצד ניתן לצמצם את השפעתה ואת נזקיה? צמד המדענים שחקרו את התופעה המטרידה - מדברים על הכל | וכן, הם מלאי הערכה לציבור החרדי שחזה את העתיד | קושי השעבוד

# לסמארטפון

20.05x25.73	2/7	עמוד 117	משפחה-השבועון לבית היהודי	31/03/2022	81194868-5
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					



21.94x28.7	3/7	118 עמוד	משפחה - השבועון לבית היהודי	31/03/2022	81194869-6
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

כאשר הודיעה רשמית שתפסיק לספק תמיכה למערכות ההפעלה שלה - כולל תוכנת המסרים המאובטחת שהייתה פעם גאוותה הגדולה.

גם 'מיקרוסופט' הגדולה נאלצה למשוך את ידיה מהתחרות לאחר כמה כישלונות מהדהדים, אם כי לה לפחות עדיין היה את שוק המחשבים, שבו הצליחה לשמור על נתח נאה.

אלא שבמבט לאחור - נראה שאפילו סטיב ג'ובס עצמו המעיט במהפכות של המוצר שהשיק.

"אנחנו מתכננים להמציא איתו מחדש את הטלפון", הכריז באותו ערב. הוא לא ידע שלא רק הטלפון עתיד להשתנות מאז, אלא עולם התקשורת כולו. למעשה, לא רק תקשורת; פוליטיקה, כלכלה, חינוך, תפוקת עבודה - קשה שלא לראות מקום שלא הושפע במידה זו או אחרת מחדירת המכשירים החדשים. העולם כולו נשטף בזרם האדיר של מהפכת הטלפונים החכמים בתוך שנים ספורות.

העולם כולו? לא בדיוק. במדינה קטנה, אצל מגזר אחד כבר הקדימו רפואה, ושנים ספורות לפני השקת הטלפון המתקדם, החלו לעשות שימוש במכשירי סלולר כשרים, ללא חיבור לרשת, SMS או אפילו מצלמה. אמנם דווקא כיום, כאשר ההשפעות הבעייתיות של המכשירים החכמים על בני הנוער והחברה בכלל הולכות ומתבררות - יש מי שיוצאים מגדרם על מנת לפורר את המוסד הזה. בעקבות זאת, יצאנו לברר את שאלת מיליון הדולר: מה באמת עושים הטלפונים החכמים למי ששמשמט בהם?

השיקולים הרוחניים, החינוכיים והערכיים - ידועים לכל. בכתבה הזו נתבסס על נתונים שמבוססים על מחקר מדעי.

### משעת עבודה לשעה אבודה

"היום שמתי לב אני יותר קשובה בשיעור, משתתפת ופעילה" (רונית)  
 "פתאום נעלמה לי הפרעה ענקית בשיעורים... אין טלפון לעסוק בו בשיעורים!" (אלה)  
 "אני מרגישה חוסר סבלנות, וגיליתי שבשיעורים קשה לי להתרכז גם בלי טלפון... אני מתוסכלת מכך שאני לא מצליחה להתרכז" (הילה)  
 (הציטוטים המודגשים בכתבה - מתוך הספר 'מנותקים').  
 המוצר שסטיב ג'ובס הציג באותו יום - היה בהחלט מהפכני. אבל הוא לא ציין את תחילתה של מהפכה - אלא את שיאה. המהפכה עצמה התחילה עוד הרבה קודם, באביב של שנת תשל"ג (1973). כאשר מרטין קופר, ראש צוות פיתוח בחברת מוטורולה, ביצע את השיחה הראשונה מטלפון סלולרי.



יפרץ הגדר? מכשירי ג'ובס עם שר התקשורת



האיש שהפך את העולם לטריפיש יותר. סטיב ג'ובס

"ט בטבת תשס"ז (2007). מוסקונה ווסט, סן פרנסיסקו, קליפורניה. השקט הסמיך באולם - היה מוחלט. כל העיניים באולם היו נעוצות אל אדם אחד שעמד על הבמה השחורה. כמו תמיד, הוא היה לבוש בחולצת-גולף שחורה.

הדובר - סטיב ג'ובס, מנכ"ל ומייסד 'אפל' - לא הביט בחזרה אל הקהל. הוא התהלך בראש מורכן, דיבר באיטיות, בכובד ראש, ושמר על שתיקות ארוכות בין משפט למשפט - כאילו מחפש בזמן אמת את ההשראה המתאימה, על מנת למצוא את המילים הנכונות. מילים שיעבירו את גודל הרגע.

"אחת לכמה זמן", אמר לבסוף, "מגיע מוצר מהפכני שמשנה את הכל. אדם נחשב לבר-מזל אם הוא מצליח לעבוד על מוצר כזה פעם אחת בחייו; ל'אפל' היה מזל גדול להציג כמה כאלו לעולם".

לקול תשואות הקהל הציג ג'ובס שניים מהמוצרים המהפכניים הגדולים של 'אפל': המקינטוש, ששינה את תעשיית המחשבים, והאייפוד - נגן המדיה ששינה את תעשיית המוזיקה ולמעשה חיסל את מכירות הדיסקים.

"היום, אנחנו מציגים מוצר שלישי מהפכני ברמה הזאת", אמר ג'ובס, "טלפון נייד מהפכני, שהוא מכשיר תקשורת פורץ דרך". ג'ובס חזר על הרשימה הנ"ל פעם ועוד פעם. התשואות התחלפו בגיחוכים ואלו גוועו לאט ופינו את מקומם להשתאות.

"אתם תופסים את זה?" צעק ג'ובס לקהל. "אלו לא שלושה מוצרים נפרדים! זהו מוצר אחד. אנחנו קוראים לו איי-פון!" הקהל הריע למוצר החדש, כמו גם לנאום הגאוני, אבל לא כולם הבינו באותה עת את המשמעות המלאה של המוצר החדש שהציג ג'ובס. אלו שהבינו, לא בהכרח היו מאושרים במיוחד. חברת 'בלאקברי', למשל, שהובילה אז את שוק הפרימיום בעולם הסלולר ושלטה אז בחמישים אחוזים משוק הסלולר האמריקאי - ניסתה להרגיע את המשקיעים. היא התפארה בכך שהמכשירים שלה משמשים אושיות כמו מנהיגי תבל, או שבין הלקוחות שלה נמנה צבא ארה"ב.

אבל המייסד של 'בלאקברי', ג'ים בלאסלי, הודה כעבור כמה שנים שהחברה הבינה שעם השקת הטלפון החכם לא נותר לה אלא לספור את קיצה לאחור. "זה היה ממש שוק בשביל החברה". החברה הצליחה להחזיק מעמד עוד כמה שנים, בעיקר בזכות מכירת מוצרים זולים בשווקים מתפתחים, אבל לבסוף נאלצה להודות בכישלון. את אקורד הסיום היא השמיעה לפני מעט יותר מחודשיים,

### החברה הבינה שעם השקת הטלפון החכם לא נותר לה אלא לספור את קיצה לאחור

20.3x27.54	4/7	עמוד 120	מספחה - השבועון לבית היהודי	31/03/2022	81194870-8
מאגנט - הוצאת ספר - 25910					

שכשהוא נמצא עם הילדים, המכשיר מושך ממנו את תשומת הלב בכל כמה רגעים. הוא לא מודע להשלכות שיש לכך על הקשב שלו - בפרט לאור העובדה שקשב אינו דבר אחיד; מצבים שונים דורשים צורות שונות של קשב, ועל כל אחת מהם ההשפעה של הטלפון עשויה להיות אחרת."

מהסיבה הזו, במחקר, שראה אור בספר: 'מנותקים - מה קורה כשמאה בני נוער מתעוררים בבוקר ללא הסמארטפון שלהם?' (מאגנט, תשפ"ב), ניסו רוזנברג ובלונדהיים לחקור את ההשפעות של המכשיר הסלולרי באמצעות מתודה שלקוחה מתחום מחקרי ההתמכרות והתלות: הם קראו לה - 'מתודת החסך'; זוהי מתודה שמנסה לחקור את ההשפעה של אובייקטים דרך חוויית ההיעדר שלהם, ועושים בה שימוש בין היתר על מנת לאמוד את ההשפעה של חומרים ממכרים כמו ניקוטין, אלכוהול או חומרים משני תודעה. כאשר מושא המחקר איננו, קל יותר להבחין בהיקף האמיתי של ההשפעה שלו.

"שמעתי על הסוג הזה של מחקרים דרך חבר שלי שעוסק בחקר התמכרויות. מסתבר, שיש כמה מחקרים שנעשו בשיטה הזאת בתחום התקשורת - אבל הם מעטים; הראשון היה בשנת תש"ט (1949), כאשר חוקר בשם ברנד ברלסון ניצל שביתה של מפיצי עיתונים, על מנת לאמוד את ההשפעה שלהם על אנשים. "ברלסון שאל שתי שאלות: השאלה הראשונה הייתה איך אנשים צורכים מידע. התברר שההשפעה הגדולה לא הורגשה ביכולת של האנשים להתעדכן; בשביל זה הם מצאו תחליפים. במקום זה, החסך הגדול הורגש דווקא בזמנים שבהם העיתון הפך להיות חלק מריטואל, מחוויית היום-יום, כמו, נגיד, ליד הקפה בבוקר".

מסתבר שיותר ממה שהעיתון משמש צרכני מידע, הוא משנה את חוויית היום-יום כך שתכלול אותו בתוכה. אם תרצו, העיתון יוצר את הצורך, ולא דווקא עונה על צורך קיים.

### חרדת החמצה

רוזנברג ובלונדהיים ביקשו לחקור את השפעת המכשירים הסלולריים על בני נוער דרך ההיעדר שלהם; מאה בני נוער, חילוניים ודתיים ("אך לא חרדים כמובן", מוסיף רוזנברג) התבקשו לעשות את מה שבשביל בחורי ישיבה צעירים רבים נראה מובן מאליו: להתנתק מהטלפון למשך שבוע. אלא, מסתבר שזה לא היה כזה פשוט. למעשה, זה כל כך לא פשוט, עד שוועדת הליסינקי, האחראית על שמירה על האתיקה של ניסויים רפואיים - ערמה קשיים לא מבוטלים על המחקר, בגלל ה'נזק' שהיא חששה שעלול להיגרם

לחיסרון של כ-15 נקודות איי-קיו. חוקרים כרכו את ההשפעות השליליות של ההתמכרות עם תחושות של לחץ ומצוקה, חוסר תפקוד, עייפות, חוסר ריכוז, ופגיעות - פיזיולוגיות, פסיכולוגיות וחברתיות. חלק מהחוקרים אף ביקשו לכלול את ההתמכרות לסלולר ב-DSM, המדריך הפסיכיאטרי הרשמי לאבחון הפרעות נפשיות.

### מתודת החסך

"הרגשתי שאני נפרד ממהו... בסגנון של משהו מהגוף שלי" (מוטי).

"זה מוזר, אבל אני ממש מרגישה כאילו לקחו ממני משהו, איזה אבר - אבל מצד שני אני מרגישה איזה חופש והקלה,

כאילו האבר הזה קצת העיק עלי... (לאה) "יצאתי מהבית,

הרגשתי שיש לי משהו אחד פחות לסחוב איתי היום... אפשר לומר שהרגשתי קצת חופשייה" (מיטל).

השאלה הגדולה היא, איך בכלל ניתן לאמוד את ההשפעה של הטלפונים החדשים. ככל שההשפעה שלהם על חיי היום-יום גדלה, כך נעשה קשה יותר ויותר למדוד את היקפה המדויק ולבודד אותו ממשתנים אחרים. "מכשיר חכם הוא מדיום שמאוד קשה לחקור אותו ביחס לאמצעי תקשורת אחרים", אומר ד"ר חננאל רוזנברג בריאיון ל'משפחה': "בדרך כלל לכל מדיום - יש עיתונות, תקשורת משודרת וכדומה - יש חלק מוגדר מהיום שהוא תופס. אפשר לקחת את הזמן, לבדוק מה התכנים שהמשתמש נחשף אליהם, ולחקור איך זה משפיע עליו במשך היום. פתאום נכנס לחיינו מכשיר שתופס כל רגע ורגע מחיי היום-יום - וזה אומר שגם האפקט שלו בכל רגע מהיום שונה. בכל מרחב מחיי היום-יום שבו הוא נמצא הוא משפיע, אבל בצורה אחרת".

רוזנברג חוקר את ההיבטים הפסיכולוגיים והחברתיים של השימוש בטלפונים חכמים, ולאחרונה פרסם יחד עם פרופ' מנחם בלונדהיים - היסטוריון מוערך ו'אחד האנשים המשכילים שאני מכיר', כפי שמתאר אותו רוזנברג - מחקר מקיף שנועד לבחון את השפעתם של המכשירים על בני נוער ועל אנשים בכלל. בעיה נוספת שרוזנברג מציין כמקשה על המחקר אודות ההשפעות היא העובדה שהמכשיר הוא 'מדיום שקוף'; "הוא נמצא על הגוף של המשתמשים במשך כמעט כל היום, עד שהוא הופך למעין אבר נוסף. מהסיבה הזו, קשה מאוד למשתמש לאמוד את היקף ההשפעה של המכשיר הזה עליו. הוא כל כך מתרגל אליו עד שהוא שוכח מקיומו; הוא לא מודע לכך

בניגוד לכמה ראשי ישיבות ידועים שאת מכשיר הטלפון (הקווי) שלהם בחרו לתנוך בדיבור בלימוד, לקופר היו רעיונות אחרים: הוא צלצל למתחרה שלו מחברת AT&T ובישר לו את הבשורה: "אני מתקשר אליך מטלפון סלולרי, אבל אמיתי! אישי, נייד - כזה שאפשר להחזיק ביד!"

יחלפו כמה שנים עד שהמכשיר האישי והנייד יחלחל לכל פינה בחברה המערבית. עבור רוב האנשים בעולם המערבי, הטלפון הוא כבר לא "כזה שאפשר להחזיק ביד", אלא נתפס כמעט כאבר נוסף עבור אלו שמשתמשים בו. הוא נעשה כזה שמלווה את האדם לכל מקום.

בהתחלה, כמו בכל התחלה, החדירה של הטכנולוגיה החדשה תבוא בליווי אופוריה: "הופך שעה אבודה לשעת עבודה" - היה הסלוגן שרווח בפרסומות בארץ אז. אלא שבהמשך התברר, שלזמינות יש מחיר וגם שעות לא אבודות נהפכו פתאום לשעות עבודה אך לעומת זאת - שעות שהיו מוקדשות לעבודה הופכות בקלות לשעות אבודות. המכשיר הסלולרי נעשה למתחרה תמידי על תשומת הלב לאורך כל שעות היממה.

אנשים נעשו לזמינים יותר, אך גם למוסחים יותר. השימוש בסלולרי תבע מהם זמינות לא פחות ממה שסיפק להם אותה, ויצר הסחות דעת בלתי פוסקות.

אבל הסלולריים לקחו את כל המהפכה הזו לא רק צעד אחד קדימה - אלא עשו קפיצה של ממש. השילוב חסר-התקדים של הטכנולוגיות השונות הפך את המכשיר לעורק מרכזי ששולט בצמתי התקשורת המרכזיים בעולם. זאת, לצד הפריצה של המדיית החברתיות שהתאפשרה

הודות למכשירים הללו, גרמו לכך שמהפכת הסלולר כמעט נשכחה. למהפכה החדשה היו גם השלכות שליליות חדשות: מחקרים רבים יצאו חדשים לבקרים בניסיון לאמוד את היקף התופעה ואת השלכותיה; חלק מהם אפיינו את השימוש בסלולר בכלל ובקרב בני נוער בפרט כסובל מהיבטים של התמכרות; "60 אחוז מבני הנוער ו-37 אחוז מהמבוגרים הם מכורי סלולר כבדים", טען מחקר אחד; "47 אחוז מהנשאלים טענו כי לא ישרדו יותר מיום אחד ללא הטלפון שלהם", טען מחקר אחר.

מחקרים נוספים הרחיבו כיצד שימוש ממושך בטלפונים חכמים בקרב בני נוער קשור לעלייה בסיכון לדיכאון, או כיצד אנשים שהחזיקו מכשיר סלולר קרוב אליהם תפקדו, בהשוואה לאלו שלא החזיקו טלפון חכם, ברמה השקולה

עבור רוב האנשים בעולם המערבי, הטלפון נתפס כמעט כאבר נוסף עבור אלו שמשתמשים בו

קשה שלא לראות מקום שלא הושפע במידה זו או אחרת מחדירת המכשירים החדשים



20.52x28.48	5/7	עמוד 122	מספחה - השבועון לבית היהודי	31/03/2022	81194871-9
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

לנסיינים.

"מאחר שהמחקר שלנו הוא מחקר 'בני אדם', היינו צריכים אישור של הוועדה לפני שנתחיל במחקר. אבל אז הם התחילו לשאול שאלות: מה יקרה אם בעקבות הניתוק הממושך מהטלפון החכם יקלעו המשתתפים ל'מצוקה נוראית': מה אם יהיו להם חרדות, לחצים, נומופוביה (חרדה מאיבוד מגע עם הטלפון הנייד)? הם רצו לוודא שלא יקרה מצב שבו משתתף שייקלע למצוקה ימשיך את המחקר רק בגלל הכסף, למרות ה'מחיר הנפשי הכבד' שהמחקר עשוי לגבות ממנו, ולכן הם אמרו לנו להגיד להם שהם יקבלו את הכסף גם אם לא יעמדו במחקר. כששמענו את זה חשכו עיינו, אבל בסוף הופתענו לראות כמה הצליחו לעמוד באתגר".

**כמה באמת שרדו עד הסוף?**

"את זה נשאר לקוראים", אומר רוזנברג בחיוך ומיד מוסיף: "ההימור שלי היה, שבאזור החמישים אחוז יישארו. אבל היינו בהלם כשראינו כמה באמת הגיעו לסוף."

זה לא רק שהם עמדו באתגר - חלק מהם גם המשיכו מעצמם את הניתוק, כמו שלפעמים מרגישים בסוף צום, שאפשר גם עוד קצת בלי לאכול. זו הייתה כנראה חוויה מאוד מטלטלת מבחינתם, חוויה מאתגרת שגם מילאה אותם בסיפוק".

החשש הגובל בהיסטריה של ועדת הלסינקי רק מהמחשבה על ניתוק בני נוער ממכשירים סלולריים למשך שבוע, יכול כשלעצמו ללמד אותנו לא מעט על המקום שתופסים היום המכשירים הללו בחברה המערבית; עד כמה הם הפכו מכלי שמשרת את בעליו למכשיר שאנשים מרגישים שהם אינם יכולים לחיות בלעדיו. הטלפון נעשה לאבר מיותר נוסף, וכידוע לכל מי שלמד הלכות טרפות: "כל יתר - כחסר דמי"...

אל הפונקציות המרובות שמשמש המכשיר, ואל הזמינות הרבה שלו - מתווספת תעשייה שלמה של מדיות חברתיות שנועדה להשיג את מרב תשומת הלב האנושית; היא עושה כמיטב יכולתה על מנת לוודא שהמשתמשים במכשיר יצרכו אותו כמה שיותר, וכאשר הם לא עושים את זה - שריגישו שהם החמיצו משהו חשוב.

ד"ר מיכה גודמן, מחבר הספר 'מהפכת הקשב', מצייע הסתכלות מעניינת על המצב האמור; תארו לעצמכם עולם שבו יש סייבר התקפי, אך לא סייבר הגנתי. זה המקום שבו נמצא מי שמחובר למדיות החברתיות כיום.

## תחושות של לחץ ומצוקה, חוסר תפקוד, עייפות, חוסר ריכוז, ופגיעות - פיזיולוגיות, פסיכולוגיות וחברתיות

## הוא לא מודע לכך שכשהוא נמצא עם הילדים, המכשיר מושך ממנו את תשומת הלב בכל כמה רגעים

תעשיית ענק מתפרנסת בעיקר מהיכולת ללמוד כיצד לחדור באופן מיטבי למוקד תשומת הלב האנושית. היא חודרת כמעט את כל ההגנות שהאנושות רכשה במשך שנים על מנת לסנן ולהבחין בין רעשי-רקע למידע חיוני, פוגעת בפרודוקטיביות של האנשים ומציפה אותם במידע בעל ערך נמוך או חסר-ערך תמורת תשלום הוגן. ומה יש לאותם אנשים שבוחרים להשתמש במדיות הללו כמגנה? איזו שכבת הגנה עומדת ברשותם על מנת לסנן את מתקפת המידע האגרסיבית הזאת? ובכן, בערך כלום. חוץ מפשוט להחליט על ניתוק מלא מאותן מדיות, פחות או יותר.

כיום ישנה תופעה שנהוג לכנות בשם: 'פומו' (FOMO - ראשי תיבות של: Fear Of Missing Out) - החשש מלהחמיץ ובקיצור: חרדת החמצה. מדובר בתחושה הגובלת בחרדה, המאפיינת את 'מכורי הסלולר' הכבדים, בזמנים שבהם אין להם נגישות למידע המשותף; כאילו כל רגע שבו הם לא נוכחים הם מחמיצים משהו חשוב.

זאת כמובן אשליה משומנת; מסקנות המחקר של ברלסון לגבי עיתונות תקפות לא פחות לגבי מדיות חברתיות. משיחות עם אנשים שהיו מחוברים למדיות הללו ובחרו להתנתק - עולה שאם יש דבר שהם לא נתקלו בחסרונו היה בחוסר יכולת להתעדכן בדברים בנוגעים אליהם. ואכן, כמו במחקר של ברלסון, גם רוזנברג מציין שהזמנים שבהם בני הנוער התקשו במיוחד בהעדרו של הטלפון הסלולרי היה במקומות שבהם השימוש בו נעשה כחלק מריטואל קבוע

- ולא דווקא זמנים שבהם השימוש היה נחוץ במיוחד. "אפילו בדברים שהמשתתפים בעצמם ראו כבנאליים, כמו הודעות: 'סליחה אם פגעתי' לפני יום כיפור - הם הרגישו פתאום את החסך. זה היה מאוד מעניין ומפתיע".

יש לציין, שמבין שלל הפונקציות שבני הנוער מנו ככאלו שהיעדר הטלפון הפריע להם במיוחד - נמנו גם כאלו שלא ממש מצריכות טלפון חכם: נגיח, שעון מעורר, או האזנה למוזיקה.

ורק פונקציה מסוימת בלטה במקום הזניח יחסית שהיא קיבלה: היכולת להתקשר. כשהטלפון הוא הכל חוץ מפשוט טלפון, הצורך לשמוע את הקול של מישהו אחר נעשה די מיותר.

## ילדי הסלולר

"איך אני אמורה לזכור דברים בלי התזכורות שלי?!... אני בקושי זוכרת

**לנשום ולאכול!" (גלית)**

**"בשבילי הטלפון הוא קודם כל שעון" (הדר).**

**"יש גם דברים לא חשובים שאני עושה בטלפון - בזבזי זמן, דברים שמפריעים לי ומסיחים את דעתי" (אלה).**

המחקר של רוזנברג ובלונדהיים מתמקד במה שנהוג לכנות כיום בשם: 'דור ה-Z'; בני נוער שנולדו לתוך סביבה מתוקשבת, ולמעשה לא מכירים מציאות אחרת. יש מחלוקת בין החוקרים עד כמה ההבדלים הללו חדים, אבל בדברים מסוימים אפשר להבחין בהם גם במחקר האמור.

"אחד הדברים שהפתיעו אותי במחקר הייתה כמות הפעמים שהמשתתפים עשו שימוש בביטוי: 'לראשונה', מספר רוזנברג, "לראשונה בחיי חוויית תחושה של ניתוק". 'לראשונה בחיי חוויית יום שלם בלי הפרעות'; 'לראשונה בחיי חוויית געגוע'... או דברים דומים. אלו ילדים ממה שנהוג לכנות 'דור ה-Z' - ילדי הסלולר, שפשוט לא מכירים מציאות אחרת".

למסקנה הבאה יש השלכות גם על הבדלים אפשריים בין השימוש בטלפון חכם במגזר הכללי, לבין אלו שעושים שימוש במכשירים מוגנים וכדומה בציבור החרדי.

"בציבור החרדי, גם מי שמחזיק במכשיר חכם, לפחות את תקופת ההתבגרות הוא עובר לרוב בלי המכשיר הזה. אבל הנוער בציבור הכללי פשוט לא מכיר מציאות אחרת. הגיל הממוצע שבו ילדים מקבלים מכשירים כאלה הוא בגיל תשע וחצי", אומר רוזנברג ומיד מוסיף: "זה היה נכון לפני שנתיים. מאז הקורונה הנתון הזה כנראה צנח בשנתיים".

לדעתו של רוזנברג, יש לדבר הזה השלכות לא מעטות גם על מערכת היחסים של הציבור הכללי עם המגזר החרדי.

"בשנים האחרונות, בין היתר בעקבות המדיות החברתיות, חלקים מסוימים בחברה הכללית נחשפו הרבה יותר לחברה החרדית. רואים את החרדים בשיח, שומעים עליהם. אבל מהצד השני, הפער בין החברה הצעירה הכללית לחרדית - הלך והתרחב.

"כשאני גדלתי כילד בשכונת 'אבעת שאול', הייתי משחק עם השכנים החרדים שלי, התפללתי בפרשבורג ובזופניק ובאופן כללי אפשר לומר ששמונים אחוז מחוויות החיים שלנו היו משותפות. כשהייתי צריך לקרוא בתורה לכבוד בר המצווה שלי - אבא שלי דפק על הבימה והודיע שבגלל שאני קורא בהברה ספרדית, מי שמקפיד על הברה אשכנזית יכול להתפלל במניין הראשון, אבל כולם מוזמנים לקידוש אחרי התפילה.

"כמובן שהיו הבדלים תרבותיים; החברים החרדים שלי לא תמיד הכירו את התחפושות שהגעתי איתן בפורים...

21.04x28.48	6/7	עמוד 124	משפחה - השבועון לבית היהודי	31/03/2022	81194873-1
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

בלי שהוא בכלל שם לב. הוא יוצר מרחב שלם שבתוכו הוא פועל, ונוגע כמעט לכל תחומי החיים של המשתמש. זאת תופעה בהיקף אחר לגמרי מסתם התמכרות, וממילא גם הטיפול בה צריך להיות שונה".

כשמדובר בהתמכרויות, רבים נוטים לחשוב במונחים של צמצום - וכך גם בטלפונים חכמים; מדברים על 'צמצום זמן-מסך', או על התאמת 'זמן השימוש' לגיל, מבלי לתת את הדעת לרוחב התופעה. "אפילו ארגון הבריאות העולמי הלך בדרך הזו",

מספר רוזנברג. "הוא פרסם מסמך ובו הנחיות מבוססות על כמות 'זמן המסך' המקסימלית שמומלצת לכל גיל, מתוך התבססות על עשרות מחקרים. ההנחיות שלו היו מאוד מסודרות וברורות, כאשר כל קבוצת גיל קיבלה זמן מדוד אחר, בהתאם לממצאי אותם מחקרים". אבל כאשר חננאל רוזנברג ועמיתיו - יעקב אופיר ורפאל טיקוצ'ינסקי - עברו על המחקרים, הם גילו לקונות משמעותיות במתודה המדעית שלהם: הנתונים לא היו מובהקים ולמשתנים רבים אחרים הייתה השפעה הרבה יותר גדולה מאשר זמן המסך עצמו. על כך הם פרסמו מאמר תגובה באנגלית ובעברית שהעיר על אותן טעויות. "יש דברים הרבה יותר משמעותיים מאשר זמן המסך עצמו, בנוגע להשפעה של הטלפונים החכמים על המשתמש. למשל, אחד הדברים שמשמעותיים מאוד בהקשר של ההשפעות השליליות של המסך על בני נוער - הוא למשל רמת הקשרים החברתיים של הנער מחוץ למסך. ככל שהם רופפים יותר, כך הסיכוי שהטלפון יהפוך למקום בריחה שמונע ממנו להתמודד - גדול יותר".

הבעיה הזו מוכרת למי שעוסק בטיפול בנוער נושר. אנשים שנמצאים בתחום מספרים, שכיום אין צורך ללכת לכיכרות העיר על מנת למצוא את אלו שהתחילו בתהליך ההידרדרות; המקום הראשון שבו הם נמצאים - הוא בחיבור לרשת. כלפי חוץ הם עשויים להראות כ'עומדים בתקן', וייתכן מאוד שהאינטראקציה שלהם במרחב הווירטואלי היא מינימלית. אבל העובדה שהם מגיעים לשם מתוך תסכול, חוסר יכולת להתמודד בהצלחה עם דרישות ובעיה של קשרים חברתיים ומשפחתיים חלשים - גורמת להם להיות פגיעים הרבה יותר. זמן המסך שאליו הם נחשפים עשוי להיות קצר, אך ההשלכות שלו עלולות להיות ארוכות מאוד, לא-עלינו.

רוזנברג גם מעיר שלתכנים עצמם יש השפעה הרבה יותר גדולה מ'זמן המסך'. כמובן, הכוונה אינה דווקא לתכנים

## הפער בין הזמן שבו אנשים מעוניינים להקדיש למכשיר לבין הזמן שבו הם מקדישים לו בפועל - הוא בלתי נתפס



"אישי, נייד" מרטין קופר והטלפון הסלולרי הראשון

היו לנו מושגים אחרים כתוצאה מכך שנחשפנו לתרבות שונה, אבל זה היה מיעוט.

"היום זה שונה. היום העולם הדיגיטלי הוא לא עוד חוויה מהחוויות של הנוער במגזר הכללי; זהו המרחב שבו הדברים קורים. במקומות שבהם השימוש במכשיר בקרב בני נוער רווח, העולם החברתי שלהם מועתק מהמרחב הפיזי לטלפון. שם מתקיימות האינטראקציות המשמעותיות שלהם, ושם הם חווים חלק משמעותי מהחוויות שלהם. בהשוואה לנוער שלא משתמש בטלפונים חכמים, אפשר לומר שהם פשוט חיים במרחב אחר. ממילא, המכנה המשותף ביניהם הולך וקטן - גם אם מדובר בבחורים מהמגזר הדתי".

ואם המכשירים החכמים משתלטים על המרחב, אז ההשפעה שלהם אינה מוגבלת אל מחוץ לקורות הבית.

"זה היה דבר שדי הפתיע אותי במחקר שלנו", מספר רוזנברג. "אנחנו חושבים על הטלפון הנייד כמכשיר שנועד במקור לשמש אותנו מחוץ לבית; בשביל זה הוא נועד. אבל מתברר שההשפעות שלו פולשות עמוק אל המרחב הביתי ומשבשות אותו כליל. בהיעדרו, המשתתפים העידו שהם נעשו הרבה יותר קשובים ופנויים ליחסים שלהם בבית - ללא כל ההפרעות החוזרות ונשנות של הסלולר.

"הם גם גילו שההתמכרות לטלפון אינה נחלתם של בני נוער בלבד", מוסיף רוזנברג אבחנה עצובה. "כשהם סוף-סוף היו מחוץ למסך, הם שמו לב שגם ההורים שלהם לא בדיוק איתם". מסתבר, שאין גיל שבו ניתן לפתח חסינות טבעית כנגד השפעותיו של הטלפון החכם. הוא פשוט הרבה יותר חכם ממי שמשתמש בו.

## הרבה יותר מהתמכרות

למרות שהמחקר של רוזנברג ובלונדהיים חשף לא מעט מאפיינים דומים בין תופעות שונות של התמכרות לבין הקשר העז שבין מכשירי הסלולר לבני הנוער - רוזנברג חושב שהביטוי 'התמכרות' הוא לא הביטוי הנכון לתופעה. לא בגלל שהתלות במכשירים אינה חזקה דיה, אלא בדיוק להפך: מאחר והיקף התופעה הוא הרבה יותר רחב מסתם התמכרות. "הבעיה הבסיסית במושג 'התמכרות' היא, שהשימוש בו פשוט מוסיח את הבעיה. זה מאוד פופולרי לדבר על 'התמכרות', על איך אפשר לראות שברגע שהטלפון מגיע ליד המוח מתחיל להפריש את כל אותם הורמונים שמאפיינים התמכרויות. אבל זה שטחי. זה פשוט מחמיץ את ההיקף הבלתי נתפס של התופעה הזאת. "הטלפון היום הוא לא עוד מוצר. זה מכשיר שמקיף את החיים של המשתמש



21x30.24	7/7	עמוד 126	משפחה-השבועון לבית היהודי	31/03/2022	81194872-0
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

שהאדם שמולכם עסוק בה, סיכוי גדול שברגע שהוא יסיים, הוא יושיט באופן אינסטינקטיבי את היד לכיס וינסה להתעדכן. במה בדיוק? זה כבר הרבה פחות חשוב. די בידיעה שה'פיצוי' בדמות המכשיר החכם מחכה מעבר לפינה, בשביל להשפיע ברמה כזו או אחרת על הקשב ועל הנוכחות שלו בזמן הפעולה. רוזנברג מדגיש, שלמרות שהתקנת סינון על הרשת היא דבר חשוב - היא רחוקה מלהיות פתרון. "הבעיה היא שאנשים רבים חושבים שאם יש להם מכשיר מוגן, אז זה אומר שהוא הפך להיות מרחב בטוח ואז הם משחררים אחריות. אבל הוא לא. הרשת אף פעם אינה מקום בטוח".

בספר האחרון של רוזנברג בולטת העובדה שבשל ההקפדה על הגינה המדעית שלו, אין שם כמעט המלצות מעשיות למשתמש - אבל רוזנברג מבטיח שזה יהיה בספר הבא, שעליו הוא עובד בימים אלו. בכל זאת, בכמה עצות הוא כן משתף את הקוראים - והן נוגעות לשימוש בטלפון נייד בכלל, ולא דווקא לטלפון חכם:

- "חשוב מאוד שכל מי שמשתמש בטלפון ישמור על 'מרחבים' מוגנים מהחזירה של הטלפון. בדיוק כמו שהתרגלנו שבתי המדרש הפכו להיות מרחב נקי מטלפונים, כך גם חלקים בבית צריכים להיות כאלו שהטלפון הנייד לא נכנס אליהם - כמו למשל הסלון הביתי. למי שנוקק להשתמש בטלפון חכם, רצוי מאוד לכבות את ההתראות, על מנת שהטלפון לא יהיה זה שימשוך אתכם אליו, אלא אתם תהיו אלו שתבחרו מתי להשתמש בו וכמה".

## זאת תופעה בהיקף אחר לגמרי מסתם התמכרות, וממילא גם הטיפול בה צריך להיות שונה

כשאנו מסיימים את השיחה, אני מסב את תשומת ליבו לכך שהמיזם של הטלפונים הכשרים, שעתידי כיום מאוים יותר מתמיד על ידי משרד התקשורת בראשות השר יועז הנדל - למעשה הקדים בכמה שנים קריטיות את התופעה של הטלפונים החכמים. אף אחד לא היה יכול לשער אז להיכן המכשיר הקטן, שעיקר הבעייתיות שבו הייתה בשירותי התוכן שהועברו דרך ה-SMS, יגיע בעתיד הלא-רחוק. אפשר לראות בכך סיעתא דשמיא גדולה; לו היה המיזם מאחר בשנים ספורות, היינו עומדים בפני קשיים גדולים בהרבה. רוזנברג מסכם: "אני חושב גם שלחברה החרדית באופן כללי יש חוש ריח מפותח מאוד. היא לא חוששת מטכנולוגיה חדשה, אבל היא יודעת לזהות את הבעייתיות הטמונה בטכנולוגיות מסוימות, הרבה לפני שההכרה הזו מחלחלת לחברה הכללית".



מכשיר חכם, דור רדוד. ספרם של חננאל רוזנברג ומנחם בלונדהיים

## בהשוואה לנוער שלא משתמש בטלפונים חכמים, אפשר לומר שהם פשוט חיים במרחב אחר

אסורים חלילה, אלא גם לסוג הגירויים. חברות ה'טק' הגדולות פיתחו שיטות מרשימות על מנת לדאוג שלא משנה מה יהיה התוכן - המשתמש יהיה בפנים. זה כולל את חדרת ה-FOMO שהזכרנו לעיל, לדחיפה בלתי פוסקת של התראות שנועדו ליצור את החשש ש"משהו ממש חשוב" מתרחש ברגע זה, ולהצפה בגירויים קצרים ובלתי פוסקים, במה שמכונה אצל החוקרים "לולאת הנאה אינסופית", שנועדה לדאוג שהמשתמש יחזור שוב ושוב על אותה פעולה, למרות העניין האפסי שהיא הייתה אמורה לעורר אצלו מלכתחילה.

וזה אכן עובד. מחקרים רבים מראים שהפער בין הזמן שבו אנשים משתמשים בטלפונים מעוניינים להקדיש למכשיר לבין הזמן שבו הם מקדישים לו בפועל - הוא בלתי נתפס. לא משנה כמה מוגדרת הפעולה שהוא רצה בשבילה לקחת את הטלפון, תמיד יצופו כנגדה עוד אינספור פעולות אחרות ובלתי מתוכננות שידאגו שהוא יעשה הכל, העיקר שלא להניח את המכשיר מהיד. לא בכדי התבטא פעם בכיר בחברת 'מטא' (לשעבר 'פייסבוק') ואמר, שהאויב הגדול ביותר של החברה הוא העייפות הטבעית שבה היא מנסה להילחם. אם הטלפון הפך להיות מרחב החיים של המשתמש, זה לא בהכרח עוזר שהוא ישתמש בו פחות. לכל היותר, 'ההפסקות' בין שימוש לשימוש יהיו קצת יותר ארוכות - אבל הפגיעה בקשב ובתפקוד עשויה להימשך.

## הרבנים שראו את הנולד

הקוראים לא צריכים להרחיק לכת כדי למצוא דוגמה; נסו להביט קצת באנשים שמשתמשים בקביעות בטלפון 'חכם', ותראו כיצד הוא משתחל מבלי משים לכל דקה פנויה. כמו פצצת ואקום, שעובדת באמצעות שחרור של גז על מנת לחדור למקומות שפצצות רגילות וכבדות לא מצליחות, כך גם הטלפונים החכמים פיתחו מיומנויות חדירה מרשימות, שנועדו לדאוג שלא תוכלו להיות עם עצמכם לבד אפילו לרגע. וכמו פצצת ואקום, שמציתה את הגז ומכלה את כל החמצן שבאזור בתוך חלקיק שנייה, כך גם המכשיר הסלולרי שמעסיק את בעליו ללא הרף יודע לדאוג ששום מחשבה בעלת ערך לא תצמח באותם רגעי-שממה קצרים וחיוניים. תוכלו להבחין בתופעה בכל מקום: בתחנת האוטובוס, בתור לקופת חולים או אפילו השליח שהרגע העביר לכם את החבילה לבית. לא משנה מה הפעולה



גישת החסך חננאל רוזנברג