

תוכן עניינים :

פרק 1. מבוא 1

פרק 2. השיטה 3

פרק 3. תוצאות 5

פרק 4. דיון 8

ביבילוגרפיה 10

נספחים 11

פרק 1. מבוא

השימוש בטלפונים חכמים זוכה לתשומת לב רבה בשל השפעותיו הפיזיות, פסיכולוגיות והתנהגותיות. הטלפון הפך מכלי שאנו משתמשים בו לכלי שאנו תלויים בו. כך למשל אובדן המכשיר נחוה לעיתים כאובדן של חלק מהעצמי. הספרות המחקרית מלמדת כי השימוש בטלפון חכם עלה בעשור האחרון במוצע של 3 שעות ביום באוכלוסייה הכללית. השימוש התדיר בטלפון עבור רבים חוצה את הגבול הסביר והופך להתמכרות (Turgeman et al., 2020), אשר מאופיינת בהתנהגות כפייתית המערבת גירויים מתגמלים למרות ההשלכות השליליות הנגרמות מכך (Weinstein et al., 2015b).

השימוש הכפייתי בטלפון החכם גובה מחיר גבוה מן הבריאות הנפשית של המשתמשים. כך למשל מחקרה של Turgeman ועמיתה (2020) מלמד כי שימוש מוגזם בטלפון חכם נמצא בהלימה עם דירוגים גבוהים של חרדה חברתית. על פי המחקר, אנשים חרדים נוטים לעשות שימוש מוגבר יותר בטלפון החכם בשל הנטייה להימנע מתקשורת ישירה, מה שעשוי בטווח הרחוק להעצים את החרדה החברתית. כך למשל Weinstein ועמיתיו (2015a) טוענים כי אנשים בעלי חרדה חברתית משתמשים באינטרנט כדי להפחית חרדה באמצעות הימנעות ממפגשים עם תקשורת חברתית גבוהה. הם בוחרים באינטראקציה מקוונת על פני תקשורת פנים אל פנים, אשר מאפשרת להם להסתיר ולשלוט בהיבטים השליליים של המראה וההתנהגות שלהם ובכך תקשורת מקוונת בעצם מהווה אינטראקציה בסיכון נמוך יותר. יתר על כן, סטודנטים שחשו בדידות או כאלה בעלי מיומנויות חברתיות נמוכות הם בעלי נטייה גבוהה עוד יותר לשימוש כפייתי בטלפון. הטלפון החכם מהווה מציאות חלופית שאינה דורשת התמודדות עם פחדים ומשמרת התנהגויות של הימנעות (Ben-Yehuda et al., 2016).

שימוש מוגזם בטלפון חכם תורם לא רק לחרדה חברתית, אלא גם להתנהגויות אימפולסיביות, בעיקר בקרב ילדים ומתבגרים (Demirci et al., 2015). אימפולסיביות היא מבנה רב ממדי המאפיין את נטייתו של האדם להיכנע לדחפים או חוסר יכולת לתכנן או לשקול את האפשרויות לפני קבלת ההחלטות. על פי הספרות המחקרית, אנשים הנוטים לשימוש כפייתי באינטרנט ובמשחקי מחשב נוטים יותר סיכונים בהשוואה למשתמשים בתדירות מתונה וממוצעת. כך למשל, Blau (2011) מצאה כי ככל שאנשים עושים שימוש יותר כפייתי בטלפון חכם, כך הם נוטים לחשוף יותר מידע רגיש על עצמם בזמן השימוש. חשיפת מידע רגיש בזמן שימוש היא סוג של התנהגות לקיחת סיכונים. יש לשער, שדפוס דומה יימצא בקרב מכורים לטלפון חכם, אשר יהיו יותר מוכנים לקחת סיכונים.

יתר על כך ישנן עדויות שמכורים לאינטרנט סובלים גם מהפרעות קשב וריכוז (Lemola et al., 2015). הפרעת קשב וריכוז (Attention and Hyper Activity Disorder; ADHD) מאופיינת בלקות קשב, קשיים בריכוז, רמת פעילות ואימפולסיביות שאינם הולמים את הגיל והמין של הנבדק, כמו גם

קשיי לימודים, קשיים בטיפוח קשרים חברתיים, וקשיים בתפקוד במשפחה והתנהגות שהינה ארוכת טווח (Kuss et al., 2014). הפרעה זו נמצאת בשכיחות של בין 2%-14% באוכלוסייה, זאת בהתאם לסוג ההגדרה והאבחון (Weinstein et al., 2016).

סקירת ספרות

התמכרות

התמכרות היא מצב של תלות נפשית ופיזית בחומרים פסיכו-אקטיביים, כמו סמים או אלכוהול או בהתנהגות מסוימת כגון הימורים. היא מתבטאת בחוסר יכולת לצאת ממעגל השימוש החוזר בחומרים הממכרים או להפסיק את ההתנהגות המזיקה ולשלוט בתלות הזאת. במקרים רבים ההתמכרות מביאה להידרדרות במצב הכלכלי והחברתי, לסיכון מוגבר למוות ולתחלואה, להתנהגות אנטי חברתית ולפגיעה במשפחה (משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, 2019). על-פי הספרות המחקרית, התופעה מוגדרת כהתנהגות המשמשת כדי להפיק הנאה וכדי להקל על תחושות של כאב או לחץ ונחשבת להפרעה כאשר האדם אינו מסוגל לשלוט או להגביל התנהגות זו אפילו כאשר אינה מספקת יותר הנאה או הקלה על המצב ממנו ניסה האדם להשתחרר (Lovern, 1994; Weinstein et al., 2015b).

בשנים האחרונות חלו שינויים רבים באופי ההתמכרות בארץ ובעולם. בישראל כוללים שינויים אלו עלייה חדה במספר המשתמשים בסמים שונים, חלקם חדשים ומוכרים פחות, לצד הרחבת מושג ההתמכרות לכדי הפרעות התנהגותיות הכוללות בין היתר התמכרות להימורים, למין, לאינטרנט, לקניות ועוד (שבי, 2019). הפרעות התנהגותיות אלה סווגו בתור "התמכרות התנהגותית" הכוללת רצף התנהגויות בעייתיות אשר מביאות את הפרט לחוויה מענגת ותלותית, אך לא משפיעות בצורה ישירה על מעגלי העונג של המוח, כפי שמשפיעה ההתמכרות לחומרים חיצוניים (בוניאל-נסים, 2018).

מחקרים רבים מראים נקודות דמיון בין התמכרויות לחומרים והתמכרויות התנהגותיות מבחינת האפידמיולוגיה, האטיולוגיה, בתרומה הגנטית ועוד. בצעד משמעותי להרחבת תופעת ההתמכרות שינו את שם האבחנה בגרסה החמישית והנוכחית של ספר Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) מ"התמכרויות הקשורות לחומרים" ל-"התמכרויות הקשורות לחומרים והפרעות ממכרות". עם זאת, ההתמכרות ההתנהגותית היחידה שכלולה תחת אבחנה זו היא התמכרות להימורים (American Psychiatric Association [APA], 2013).

בסקירתם של זילברמן וורסובקסי (2019) הם מציגים מחקרים רבים המציעים להוסיף התמכרויות התנהגותיות נוספות למהדורה הבאה של ה-DSM. לצד זאת, הם טוענים כי עדיין אין תמימות דעים בנוגע