

# אינטרנט בטוח

מגישים: מירה אולשה  
איתמר הדרי

מרצה: מלכה זנדברג  
שם הקורס: התנסות בהוראה  
תאריך הגשה: 4.6.08

## א. רקע תיאורטי

### התמכרות לאינטרנט - התופעה והשפעותיה

מה היא התמכרות: התמכרות, ככלל, היא תופעה המשלבת מרכיבים נפשיים, גופניים וחברתיים-תרבותיים במינון שונה. העוסקים בתחום באים מדיסציפלינות שונות: רפואה, פסיכולוגיה, פסיכיאטריה, כימיה, פיזיולוגיה וביולוגיה. החוקרים מציגים שלושה מרכיבים להגדרת התמכרות: התנהגות חוזרת ונשנית, המונעת על ידי רגשות המתחילים בתשוקה ומגיעים לכפייתיות. בהמשך, הופכת ההתנהגות לבלתי נשלטת למרות מודעות לנזקים הנגרמים בעטייה.

הגדרה אחרת מתייחסת לשינוי שחל במערך חייו של האדם המכור: ההתמכרות היא שינוי כמותי בדפוסי ההתנהגות ושינוי סדרי העדיפויות. עיסוקים שהיו בעלי חשיבות גבוהה ביותר מאבדים מחשיבותם ותדירותם פוחתת, בעוד שהתנהגויות ועיסוקים שהיו בעלי חשיבות נמוכה - הופכים לדומיננטיים.

במקביל להבנה של ההיבטים הביולוגיים עולה חשיבותם של ההיבטים האישיותיים, החברתיים והתרבותיים המסבירים את תופעת ההתמכרות. ההשפעה ההדדית של כוחות נפשיים, חברתיים, תרבותיים וביולוגיים היא הקובעת אם אדם המועד להתמכרות אכן יהפוך לכזה.

התמכרות לאינטרנט: בשנים האחרונות התפרסמו אינספור מחקרים על מכורים לאינטרנט שקיבלו את השם: "נטהוליקס". יש חוקרים הטוענים כי ההתמכרות לאינטרנט דומה להתמכרויות אחרות כמו התמכרות להימורים, לסקס, לספורט, לעבודה ולקניות. לפיהם, האינטרנט אפשר לממש התמכרויות ישנות, גלויות או סמויות אצל חלק מהגולשים. אחרים טוענים שאופי התופעה עדיין אינו מובן וכי מדובר במגיפה שמספר הסובלים ממנה עולה בהתמדה. פסיכולוגים המטפלים במכורים לרשת מדווחים כי לרוב המטופלים יש קשיים ביצירת קשרים בינאישיים מלאים וכי האינטרנט מהווה עבורם אמצעי זמין, קל ונוח לפתרון, לכאורה, של הבעיה.

היקף התופעה: איגוד הבריאות האמריקאי קובע כי 18 מיליון נשים וגברים מרחבי העולם, המהווים 6 אחוזים מגולשי האינטרנט, מכורים לרשת. בישראל, הוערך מספר הגולשים בשנת 2001 במיליון, ומכאן שכ-60,000 מהם סבלו מהתמכרות לאינטרנט ברמות שונות. הורדת מחירי המחשבים והגישה הקלה לרשת גרמו לכך שהבעיה התפשטה לכל הגילאים.

הגדרת הבעיה: על פי אחת הטענות, שעות של צפייה במסך המחשב תוך כדי משחק או עבודה באינטרנט גורמות למוח להפריש חומר כימי דמוי אדרנלין הנקרא דופאמין, שגורם

להתרוממות רוח לזמן קצר אבל לאחר מכן מותיר את הגולש מדוכא. עוד גילה המחקר ששימוש מופרז באינטרנט יוצר בעיות חברתיות ומשפחתיות. ההתמודדות עם התופעה מכיוון שחלק מהסיבות להתמכרות הן חברתיות, נראה כי ניתן לסייע בהתמודדות איתה בעיקר על ידי פעילויות מניעה:

- למנוע ניכור והתבודדות על ידי טיפוח קבוצה שבה יש לכל פרט מקום, קיימת תחושת אחריות הדדית בין חברי הקבוצה זה לזה, קיימת תקשורת ופתיחות בין חברי הקבוצה.
- להקנות ולטפח מיומנויות חברתיות המלמדות כיצד יכול כל אחד להשתלב בחברה.
- לפתח את מודעות משתמשי המחשבים בפרט ובני הנוער בכלל לגבולות שראוי שישומו לעצמם.
- לסייע למשתמשי המחשבים בכלל ולבני הנוער בפרט לבחון את האחריות האישית של כל אחד מהם לגבי סגנון חייו מול עולם המחשבים.
- לעודד משתמשי מחשבים בפרט ובני נוער בכלל המוצאים כי הרגלי הגלישה שלהם הגיעו למצב של חוסר שליטה הפוגע באורח חייהם - לפנות לסיוע מקצועי. הסיוע יכול להיות באופן פרטי על ידי פנייה לפסיכולוג, או באופן קבוצתי על ידי השתתפות בקבוצת תמיכה העוסקת בנושא.

### התמכרות למשחקי מחשב באינטרנט

התמכרות למשחקים ברשת היא הגדרה רחבה המכילה בתוכה סוגים רבים של התנהגויות אובססיביות וביניהן משחקים, הימורים מקוונים, קניות ומסחר במניות. משחקי מחשב מרובי משתתפים הם למעשה עולמות וירטואליים בהם מיליוני אנשים נפגשים מדי יום ומתקשרים באמצעות אוטרים, Avatars, (דמויות בעולם הווירטואלי שמעוצבות על ידי השחקנים בתחילת המשחק). השחקן בוחר את המאפיינים של הדמות כמו מין הדמות, נקודות חוזק וחולשה, מראה חיצוני וכו'. לאחר מכן נכנס השחקן לעולם הווירטואלי ובעצם מתחיל להתקיים בו. רוב הפעמים, השחקן מתחיל את המשחק במילוי משימות. תוך כדי מילוי המשימות ולוחמה בדמויות אחרות, משתפרות יכולותיה של הדמות במשחק, והיא מסוגלת לבצע מטלות קשות יותר ולהתמודד עם יריבים חזקים יותר. השחקן עצמו קובע באיזה תחום הדמות תשתפר. ברוב משחקי המחשב, הדמות איתה מתחילים היא חלשה, כמעט נטולת תכונות וחסרת עבר. ההתנסות במשחק מעצבת את הדמות והחלטות השחקן וכך נוצרת זיקה חזקה יותר בין השחקן לדמות. למעשה, הדמות הווירטואלית היא מעין שלוחה של השחקן. לדמות הווירטואלית יש יחסים עם דמויות אחרות. כיום קיימים עשרות עולמות וירטואליים. רוב המשחקים האלו מבוססים על עולמות פנטנטיים. חלק מהעולמות הללו מתבססים על נרטיבים הלקוחים מממדיות אחרות: סרטים, ספרים וכו'.

מיליוני אנשים מנויים על משחקי מחשב מרובי משתתפים. המשמעות היא שבכל רגע נתון מצויים מאות אלפי אנשים בסביבות וירטואליות שונות בהן הם משוטטים, מפתחים את הדמות שלהם, ממלאים משימות ומקיימים אינטראקציות עם אנשים אחרים. כיוון שיש מקום רב לאינטראקציות חברתיות בין הדמויות, נוצר פעמים רבות מצב שבו יש הזדמנות להגשים במשחק את מה שקשה לאדם להגשים במציאות. שחקנים שמרגישים שהם חסרי ביטחון, ביישנים, בעלי הערכה עצמית נמוכה וכו', יכולים למצוא את ההזדמנות לברוא את עצמם מחדש במשחק. היו כאלה שדיווחו על כך שגילו תכונות שלא ידעו שקיימות ואפילו יכלו לעשות שימוש במציאות במה שגילו במשחק.

ישנם 3 מאפיינים של התמכרות. אבדן שליטה, סבילות וסימפטומים של גמילה. יש חוקרים שמתייחסים להתמכרות כפגיעה בתפקוד של השחקן. מדובר על ירידה בתפקוד האקדמי, פגיעה בחיי החברה, פגישה בחיי הזוגיות ופגיעה בקריירה המקצועית. ישנם שני מדדים אובייקטיביים שחוזרים ברוב המחקרים על ההתמכרות: מספר השעות בשבוע שהשחקן מקדיש למשחק ומספר השעות הרצוף שהשחקן משחק. נתון שחוזר על עצמו הוא שההתמכרות למשחקים נמצאת בהתאם עם הערכה עצמית נמוכה ותפקוד חברתי לקוי. מחקרים מראים שאחוז ההתמכרות הוא גדול יותר בקרב גברים.

ויניקוט, מדבר במחקרו על ההתפתחות המוקדמת כהליך בו התינוק עובר בעזרת ההורות הטובה ממצב של אשליה לתפקוד לפי עקרון המציאות. האם, מעצם היותה מספיק טובה, מתסכלת מדי פעם את התינוק בצורה שהוא יכול לשאת. התסכולים האלו מעבירים אותו בהדרגה לעולם המציאות. התינוק נעזר בדרך באובייקטים של מעבר ותופעות מעבר. מדובר באובייקטים ותופעות שאינם מציאות פנימית לחלוטין, אך גם אינם חלק מהמציאות החיצונית, הם נמצאים במרחב ביניים של התופעה. ניתן לראות את ההתמכרות כביטוי לקושי לצאת ממרחב המעבר, כישלון של מרחב המעבר. המתמכרים למשחקי מחשב מרובי משתתפים בוחרים בעולם הווירטואלי על פני העולם הממשי. המשמעות היא פגיעה בתפקוד לפי עקרון המציאות.

## **ב. פרטי המסגרת**

נושא ראשי: אינטרנט בטוח

נושא השיעור: התמכרות למשחקי מחשב באינטרנט

משך השיעור: 45 דקות

מיועד לכיתה: י"ב

הרכב האוכלוסייה: הטרונגי

ידע קודם: ידע כללי בשימוש במחשב וידע על עולם האינטרנט (מה זה אינטרנט, סוגי

אתרים, היסטוריה של האינטרנט).

עזרי הוראה: לוח, מחשב שמחובר לאינטרנט ולמקרן.

אסטרטגית הוראה: פרונטאלי.

## ג. מטרות לימודיות ומטרות חינוכיות

### מטרות לימודיות:

- התלמיד ימנה את מאפייני ההתמכרות לאינטרנט.
- התלמיד ימנה את מאפייני ההתמכרות למשחקי מחשב מקוונים.
- התלמיד יידע לזהות התמכרות למשחקי מחשב באינטרנט.
- התלמיד יידע כיצד ניתן לטפל בבעיית התמכרות למשחקי מחשב באינטרנט.

### מטרות חינוכיות:

- חינוך לעזרה לזולת.
- חינוך לצריכה נכונה של האינטרנט.
- חינוך לקבל החלטות.
- חינוך למשמעת עצמית.

## ד. יחידת ההוראה

הערות ושיקולי דעת	מהלך השיעור	מבנה השיעור
<p>אנחנו רוצים להוביל את התלמידים לדבר על היתרונות וגם על החסרונות, בכדי שיכירו בעובדה שיש לאינטרנט פן מסוכן.</p> <p>אנחנו רוצים להוביל את התלמידים, תוך כדי הדיון, למחשבה עמוקה על תופעת ההתמכרות לאינטרנט ותוצאותיה.</p>	<p>דיון- תישאל שאלה: מה הם היתרונות והחסרונות של האינטרנט? התשובות של התלמידים ייכתבו על הלוח בנקודות. נכוון את התלמידים לנושא של התמכרות לאינטרנט.</p> <p>המשך דיון- תישאל השאלה: מה היא התמכרות לאינטרנט ומה המאפיינים של ההתמכרות הזאת? התשובות ייכתבו על הלוח.</p> <p>לסיכום פתיחת השיעור, נשאל את התלמידים לאלו תחומים באינטרנט ניתן להתמכר, וכך נגיע לנושא המרכזי: התמכרות למשחקי מחשב באינטרנט.</p>	<p>פתיחה (10 דקות)</p>
<p>דרך הדגמה של המשחק, ניתן להבהיר לתלמידים כיצד המשחקים בנויים, ורמת ההשקעה שנדרשת למשחקים מסוג זה. כך, התלמידים יכולים לענות על השאלה.</p>	<p>דיון- נשאל את השאלה: איזה משחקים אינטרנט אתם מכירים?</p> <p>פרונטאלי+הדגמה- נסביר על משחקי אינטרנט מרובי משתתפים, על ידי הדגמה דרך המשחק "מבוכים ודרקונים". ואז נשאל כיצד אפשר להתמכר למשחקים מסוג זה.</p>	<p>הקנייה (25 דקות)</p>

<p>הקטע כולל אנשים מבוגרים ובני נוער שמדברים על ההשפעות השליליות של משחקי המחשב המקוונים. מטרת ההקרנה היא להראות לתלמידים את המצב הקיצוני ביותר. אנחנו חושבים שחשוב שהתלמידים יהיו מודעים לסכנות, כך שזה ישפיע על חייהם.</p>	<p>הקרנת קטע באורך של דקה מתוך האתר youtube, על אנשים הסובלים מהתמכרות למשחקי אינטרנט. דיון על הקטע. מה דעתם של התלמידים על הקטע שהוקרן? האם זה מוגזם, האם אפשר לאפיין אנשים שמתמכרים לסוג משחקים כזה, האם התמכרות כזו משפיעה על הסביבה?</p>	
--	--	--



הערות ושיקולי דעת	מהלך השיעור	מבנה השיעור
<p>על מנת שהתלמידים יענו על השאלות, עליהם לחשוב שוב על מה שלמדו עד כה בשיעור.</p> <p>המטרה העיקרית היא שהתלמידים יהיו מודעים לסכנות של ההתמכרות במשחקי מחשב מקוונים ושיוכלו לזהות אותם. אם התלמידים יעלו דרכי טיפול בבעיה, הם ידעו איך לעזור לאנשים עם התמכרות כזו.</p>	<p>דיון- נשאל: כיצד, לדעתכם, ניתן לטפל בבעיית ההתמכרות למשחקי מחשב באינטרנט וכיצד ניתן למנוע התמכרות כזו? נכתוב את התשובות על הלוח.</p>	<p>סיכום (10 דקות)</p>

## ה. ביבליוגרפיה:

- וויניקוט, ד. (1995), משחק ומציאות, עם עובד, ת"א
- "התמכרות לאינטרנט" מאת: חלי פרץ, מסמך מתוך אתר טכנולוגיות המידע הממשלתי.
- <http://construct.haifa.ac.il/~azy/addic.htm>
- <http://www.theatlantic.com/unbound/citation/wc990909.htm>
- <http://www.nickyee.com/hub/addiction/addiction.pdf>
- <http://netaddiction.com/>

## פילמוגרפיה:

- <http://www.youtube.com/watch?v=czOwX72t8LM>