

השלכות של שימוש רב במסכים

אינטרנט ומכשירי מדיה דיגיטליים (להלן: מסכים) הם כיום חלק אינטגרלי בחיים שלנו, וגיל החשיפה למחשבים ולאיינטרנט בישראל צעיר מאוד. הדומיננטיות של האינטרנט ושל הרשתות חברתיות הולכת ומתעצמת עם התפשטות הטלפונים החכמים וההיצמדות של המשתמשים בהם למדיה. על פי סקר של מכון המחקר "פיו" (Pew) שנערך בשנת 2018, לכ-90% מהאוכלוסייה הבוגרת היו טלפונים חכמים, ובממוצע השתמשו באינטרנט תשעה מתוך עשרה אנשים. על פי מחקר פיז"ה 2015, שיעור התלמידים בישראל שדיווחו כי נכנסו לראשונה לאינטרנט בגיל שש או לפני כן (34%) היה הגדול במדינות ה-OECD, וכ-50% מהתלמידים דיווחו כי הם גולשים באינטרנט מחוץ לבית הספר יותר מארבע שעות ביום לימודים.

לשימוש באינטרנט יתרונות רבים, ובהם גישה מרחוק למידע ולשירותים, למידה מרחוק, שימור או יצירת קשר עם משפחה, חברים או בעלי עניין משותף, ביטוי עצמי ואפשרות להשתתף בשיח חברתי ופוליטי. עם זאת, **בשנים האחרונות התפתח שיח ער בשאלת ההשלכות של השימוש במסכים, ובפרט בטלפונים חכמים. בין השאר עלו טענות בדבר ההשפעה של צריכת המדיה על האינטראקציה החברתית, על פגיעה בקשב ועל דיכאון וחרדה, ואף נטען כי יש חשש מהתמכרות לטלפון.** למרות הדיון הציבורי והמדעי הער בנושא, יש בעיות רבות במחקר הרווח כיום, למשל בעיות מדידה ופרשנות יתר של נתונים בעלי משמעות זניחה.

ממצאים עיקריים

ככלל, מסקירת ספרות בנושא עולה כי אין כיום קונצנזוס מחקרי ביחס להשלכות של שימוש נרחב במסכים. בעוד חלק מן המחקרים טוענים שיש נזקים ברורים משימוש במסכים, מחקרים אחרים לא מצאו מתאם או קשר סיבתי, למעט ביחס להשפעות על שינה.

☒ **מסכים ורווחה נפשית:** לצד מחקר שטוען כי לזמן מסך של יותר משעה ביום יש קשר שלילי לרווחה נפשית, מחקר אחר גורס כי ההשפעה של שימוש נרחב במדיה דיגיטלית על הרווחה הנפשית זניחה. במחקר שנערך בארצות הברית נמצא כי שימוש יומיומי במסכים היה שכיח יותר בקרב בנים במיעוטים אתניים, במשקי בית עם הכנסה נמוכה יותר ובבתים שבהם השכלת ההורה נמוכה, ומכאן כי למשתני הרקע היו השפעות משמעותיות על היקפי השימוש במסכים. מחברי המחקר מציינים כי מצאו מעט מאוד קשר בין זמן מסך לבין רווחה נפשית.

☒ **מסכים, למידה וקוגניציה:** יש ראיות מחקריות לא מבוטלות המצביעות על השפעה שלילית של שימוש בטלפונים חכמים על משימות קוגניטיביות נוספות המבוצעות באותה עת. עם זאת, ממצאי מחקרים שבודקים השפעות ארוכות טווח על הקשב אינם חד-משמעיים: במחקרים נמצאו ממצאים סותרים ביחס לקשר בין ביצוע כמה משימות מקבילות במדיה דיגיטלית (Media Multitasking) לבין מידת ההצלחה בביצוע משימות הדורשות קשב.

במחקר שפורסם בשנת 2016 מצאו החוקרים מתאם בין שימוש מרובה בטלפונים חכמים לבין העדפה של תגמולים מידיים על פני תגמול גדול בשלב מאוחר יותר. מחקרים אחרים טוענים שיש מתאם בין שימוש מרובה במדיה חברתית, במסרים מידיים ובטלפון חכם לבין ביצועים לימודיים נמוכים. מחקרים אחרים טוענים כי היכולת הקוגניטיבית עצמן הן המנבאות את היכולת להתמודד עם הסחות דעת.

☒ **מסכים ואינטראקציה בין-אישית:** יש הטוענים כי דפוס השיחה הנפוץ בנוכחות טלפון חכם יוצר קשב חלקי ופחות מחויבות לאינטראקציה ומצמצם את קשר העין ואת התחושה כי הזולת פנוי עבורנו, ולכן יוצר שיחה פחות משמעותית, פחות יצירתית ופחות אישית. כמה מחקרים ניסויים מציגים השפעה של עצם הנוכחות של טלפון נייד בסביבה על איכות הקשר או האינטראקציה. במחקר שפורסם בשנת 2015 נטען כי התנהגות של התעלמות או הסחת דעת מן הזוג או מדמות משמעותית אחרת בשל השימוש בטלפון חכם מגבירה קונפליקטים בין בני זוג, ובכך משפיעה על שביעות הרצון של בני זוג מן הקשר הזוגי.

☒ **מסכים והשפעות פיזיות:** יש קשר מובהק בין שימוש במדיה דיגיטלית סמוך לשינה ובין הפרעות בשינה – דחיית שעת השינה ופגיעה באיכותה. יש ראיות לקשר בין משך הצפייה בטלוויזיה לבין השמנה, אך אין ראיות מספקות ביחס ל"זמן מסך כולל" או ל"זמן מסך שאיננו טלוויזיה". אין ראיות חזקות להמלצות להגבלת צפייה. לפי דוח ה-OECD, רוב הסיכונים לשלד ולשרירים בשל שימוש במסכים אינם ייחודיים לטכנולוגיות אלו, והם אופייניים גם לפעילויות סטטיות ממושכות אחרות, כמו ישיבה בכיתה. עם זאת, יש חשיבות בהתאמה פיזית של מרחבים שבהם נעשה שימוש בטכנולוגיות אלו כדי לצמצם את הנזק הפוטנציאלי.

בעיות במחקרים בתחום

בדוח של ועדת המדע והטכנולוגיה של בית הנבחרים הבריטי מינואר 2019 מצוין כי המחקר בנושאים אלה כיום אינו מבוסס מספיק, מתאפיין בכך שהוא בוחן מתאם ולא סיבתיות, וככלל הוא לוקה בחסר. בדוח של ה-OECD בנושא, גם הוא מינואר 2019, עולות טענות דומות לגבי איכות המחקר, ומצוין כי כדי לספק הנחיות או המלצות מקיפות ומבוססות נדרש יותר מחקר ברמה גבוהה, ואף תקצוב מובחן למחקר בתחומים אלו.

המלצות להגבלת זמן מסך

למרות המחלוקת המחקרית בנושא, בכמה ארגונים ומדינות ממליצים על מניעת זמן מסך או הגבלתו בהתאם לגילים שונים, בדגש על ילדים צעירים. בשונה מכך, ההמלצה הבסיסית של האיגוד הבריטי של רופאי הילדים היא כי משפחות יקיימו דיון משותף לגבי זמן המסך על פי הצרכים הספציפיים של כל ילד, האופן שבו משתמשים הילדים במסכים והמידה שבה הפעילות מול המסכים מחליפה פעילויות אחרות, פיזיות וחברתיות או שינה, או פוגעת בהן.

התמכרות לטלפונים: הטענה כי בדפוסי השימוש של רבים מבני הנוער בסמארטפון ניתן לזהות סימפטומים של התמכרות התנהגותית, עולה ממגוון מחקרים שנערכו בקרב בני נוער. ההשלכות השליליות של התמכרות לסמארטפון, לטענת החוקרים, כוללות תחושת לחץ ומצוקה, חוסר תפקוד, עייפות, חוסר ריכוז ופגיעות פיזיות, פסיכולוגיות וחברתיות. לצד זאת, יש חוקרים הטוענים כי לא ניתן להגדיר שימוש בסלולר – ואף שימוש חריג ומוגבר – כהתמכרות של ממש. לפי תשובת משרד הבריאות על פנייתנו בנושא, יש ממצאים המצביעים על שימוש יתר או שימוש מוגזם במדיה דיגיטלית, אך לא ניתן להצביע על קשר סיבתי בין שימוש כזה להתמכרות.

מדיניות ממשלתית - התייחסות משרד הבריאות

מסקירה ראשונית שערך משרד הבריאות עולה כי בשאלות לגבי ההשפעות הפיזיות, הפסיכולוגיות והקוגניטיביות של שימוש במחשבים וטלפונים חכמים אין מסקנות חד-משמעיות, והמחקר אינו מבוסס דיו (למעט היבטי שינה וקרינה בלתי מייננת). עוד צוין כי ככלל מדיניות בריאות נקבעת על פי חוזק ההוכחה לנזק. כאשר מדובר בנושא שבו שאלת ההשלכות הבריאותיות שנויה במחלוקת, לא ניתן לקבוע באופן חד-משמעי הנחיות למניעת סיכון.

