

שימוש יתר באינטרנט נוער ערבי

מרכז סיוע לסטודנט - Ez Grade - **דוגמה**

1. מבוא

במסגרת תהליכי המודרניזציה (האיטיים יותר במקצת אך עקביים) העוברים על החברה הערבית בישראל התעצם מאוד השימוש ברשת האינטרנט ובעזרים הטכנולוגיים המתקדמים המאפשרים גישה אליה ושימוש בה (מחשבים, מכשירי סלולר "חכמים" וכו'). כתוצאה מכך, נחשפה גם החברה הערבית לתופעה המצערת והעלת הפרטנציאל ההרסני המכונה "שימוש יתר באינטרנט", או "שימוש בעייתי באינטרנט". דפוסי שימוש מופרזים ובלתי-בריאים שכאלה באינטרנט אינם שונים במובחן מכל התמכרות אחרת, והשפעותיהם עלולים בהחלט להיות מסוכנים באותה המידה.

בעבודה זו יתואר מחקר אשר ביקש לבחון את השפעותיו של שימוש יתר באינטרנט על רווחתם הנפשית ומוטיבציית הלמידה של תלמידי חטיבת ביניים ותיכון בחברה הערבית בישראל. בעוד הספרות המקצועית בנושא מציעה התייחסות רבה לתופעת השימוש הבעייתי באינטרנט וכן לפגיעתו המזוהה הן מבחינה פסיכולוגית ורגשית והן מבחינה לימודית – מחקרים אשר בדקו את הזיקה לשני המשתתפים במקביל הינם נדירים יותר. יתרה מכך, עד היום לא נערך מחקר מעמיק בנושא אשר התמקד באוכלוסייה הערבית בישראל. המחקר הנוכחי ביקש לגשר על פערים אלו בספרות ולהציע תרומה צנועה להעשרת הידע הקיים בנושא.

עבודה זו תפתח בסקירת הספרות העדכנית בנושא שימוש יתר באינטרנט, תדווחה נפשית ומוטיבציה ללמידה, ולאחר מכן השפעותיו של שימוש יתר באינטרנט על שני המשתתפים. לאחר מכן, פרק המתודולוגיה יציג את שיטת המחקר ואוכלוסיית המחקר ויפרט על כלי המחקר, משתני המחקר, הליך המחקר ושיטת ניתוח הנתונים. בהמשך, פרק 4 יציג את ממצאי המחקר בראי השערות המחקר ופרק 5 יציג דיון אינטגרטיבי בין הממצאים לידע הקיים בספרות. לבסוף, פרק המסקנות ישזור בין ממצאי המחקר לשם סיכום הנושא ויציע קריאת כיוון לעתיד מבחינה אקדמית ומעשית.

2. סקירת ספרות

2.1 שימוש יתר באינטרנט

רשת האינטרנט, שהפצתה לשימוש ביתי החלה בתחילת שנות ה-90, הפכה במהרה מוצר בסיסי אשר נצרך ונמצא בשימוש בכל בית ממוצע. במהרה, הפכה "הרשת העולמית" (WWW – The World Wide Web) למשאב שאינו שונה מחשמל, משמע כי ניתן בפועל להתקיים בלעדיו אך אורח החיים הממוצע דורש ואף מחייב את קיומו. בתופעה המכונה "מהפכת המידע", אשר הגדירה בהמשך את המאה ה-21 כ"עידן המידע המודרני", הפכה רשת האינטרנט לחלק אינטגרלי ובלתי-נפרד משגרת חייה של רובה המוחלט של אוכלוסיית העולם (Xiang, 2018).

בנוסף לכך, רשת האינטרנט יצרה הפרדה חדשה ומשמעותית ביותר בין הדורות בכל הנוגע לכישורי האוריינות הדיגיטלית (ההבנה, השליטה ויכולת השימוש בטכנולוגיה דיגיטלית מודרנית). בעוד הפיתוחים הטכנולוגיים המתקדמים בתחומי המחשוב והסלולר (בפרט טכנולוגיית הסלולר "החכמה") הופיעו במהלך חייהם של בני דור ה-Y וחייבו אותם לפתח אוריינות דיגיטלית בשלבים מתקדמים יחסית בחייהם (בין תקופת הלימודים בחטיבת-הביניים לשנות ה-20 המוקדמות) – בני דור ה-Z נולדו, למעשה, אל תוך עולם בו טכנולוגיות אלו והאמצעים המאפשרים גישה אליהם הינם "מוצרי חובה" בכל בית ממוצע (Stjepić, Vukšić, & Suša Vugec, 2019).

לשימושים השונים ברשת האינטרנט יתרונות רבים מספור במגוון תחומים הרלוונטיים לחייו של המתבגר הממוצע. עם זאת, בדומה לכל דבר חיובי במהותו, השפעותיה בפועל של רשת האינטרנט תלויה במידה רבה באופן וצורת השימוש בה, ובין היתר גם בתדירות, משך וכמות השימוש. המהפכות שחוללה רשת האינטרנט בתחומי העבודה המקצועית, חיי החברה, שעות הפנאי והתקשורת הבינאישית עוררו מאז ומעולם תגובות שנעו בין התרגשות ואופטימיות לביקורתיות ופסימיות. מלכתחילה הועלו השערות באשר לאינדיבידואלים וקבוצות אשר יתקשו להגביל את עצמם בכל הנוגע לשימוש באינטרנט, באופן אשר בהכרח ישפיע בצורה שלילית ביותר על חייהם (בפרט קבוצות הגיל הצעירות יותר). לתופעה זו הוצעו שמות והתוויות רבים ומגוונים, כאשר הבולטים שבהם הם "התמכרות לאינטרנט" (IA – Internet

(Addiction) ו-שימוש בעייתי באינטרנט" (PIU – Problematic Internet Use) (Dahl & Bergmark, 2020).

התמכרות ניתנת להגדרה כמאבק שבמסגרתו האינדיבידואל חווה קשיים מהותיים ביותר באופן חוזר, נשנה ומתמשך לחדול מהתנהגות מסוימת חרף הבנה, הפנמה ומודעות מלאות להשלכותיה השליליות ואף ההרסניות עליו ועל היבטים משמעותיים של חייו. מתוך כך, התמכרות לאינטרנט ניתנת להגדרה כאופנים המגוונים בהם מתבצע שימוש מוגזם ומופרז באינטרנט (Dahl & Bergmark, 2020). באשר לשימוש בעייתי באינטרנט, התופעה מוגדרת כשימוש בעל טבע שהינו מסוכן, מופרז או אימפולסיבי באינטרנט באופן שמוביל להשלכות שליליות על החיים, בפרט ברמת פגיעה פיזית, רגשית, חברתית ו/או תפקודית (Moreno, Jelenchick, & Christakis, 2013).

ללא זיקה לטרמינולוגיה בה ניתן לבחון לשם תיאור התופעה – נושא הפוטנציאל ההרסני של שימוש בלתי-מבוקר ברשת האינטרנט מעורר כיום דאגות וחששות רבים (בפרט כאשר מדובר בבני-נוער וילדים). כיום ניתן להצביע על נתונים לפיהם בין 1% ל-10% מאוכלוסיית העולם המערבי מבטאת דפוסי שימוש בעייתיים ובלתי-בריאים ברשת האינטרנט למטרות שונות (בפרט שימוש במדיה החברתית ובמשחקי רשת) (Dahl & Bergmark, 2020; Restrepo, et al., 2020).

השנה התפרסם מחקר אשר ביקש לבחון את היקף התופעה בקרב מבוגרים צעירים (Moreno, et al., 2022). המחקר התבסס על מדגם של 6,000 משתתפים (מתוכם 51.03% נשים) בגיל ממוצע של כ-21. מבין המשתתפים 53.58% נמצאו עומדים בקריטריונים של שימוש בעייתי באינטרנט, 24.33% עמדו בקריטריונים של הפרעת משחקי רשת (IGD – Internet Gaming Disorder), הפרעה נפשית מוכרת פורמאלית לפי מדריך ה-ICD-11 האירופאי) ו-3.42% עמדו בקריטריונים של התמכרות למדיה חברתית (SMA – Social Media Addiction). בעוד מדגם המשתתפים לא כלל קטינים החוקרים התייחסו מפורשות לנושא והעלו חששות קונקרטיים. לדידם, אם אנשים המוגדרים כמבוגרים עפ"י חוק אינם מסוגלים לשלוט בעצמם ולהגביל באופן מבוקר את השימוש באינטרנט על כל סוגיו – סביר בהחלט להניח כי צעירים בגילי ההתבגרות יתקשו בכך אף יותר.

3. מתודולוגיה

3.1 שיטת המחקר

מחקר זה בוצע לפי שיטת המחקר הכמותית-אמפירית. גישה מתודולוגית זו הינה חקירה מערכתית אמפירית של תופעה ניכרת ומובחנת (התנהגות גלויה) באמצעות טכניקות מתמטיות וסטטיסטיות לשם הצגת נתונים מדויקים לגביה (יצירת מיפוי באמצעות כימות) והסקת מסקנות אובייקטיביות ומעוגנות במציאות בנוגע לכיוונה ומגמותיה. מדובר בשיטה אהודה ומועדפת במדעי החברה וההתנהגות (בפרט החינוך, הסוציולוגיה, האנתרופולוגיה וחקר התרבויות) לבחינת והוכחת (או הפרכת) הזיקה בין גורמים ומשתנים הרלוונטיים לתופעה לשם שיפור ההבנה האובייקטיבית שלה, של גורמיה ושל השפעותיה והשלכותיה (Schwenmer & Wieczorek, 2020). בהינתן כי המחקר הנוכחי אכן מבקש לבחון את קיומה/היעדרה של זיקה בין משתנים בלתי-תלויים (שימוש בעייתי ברשת האינטרנט) ותלויים (רווחה נפשית ומוטיבציה ללמידה) הרי ששיטת המחקר הכמותית משרתת את המחקר במידה המיטבית.

3.2 אוכלוסיית המחקר

אוכלוסיית המחקר עבור המחקר הנוכחי היא בני-נוער בחינוך הערבי בישראל. מדגם המשתתפים גויס בדגימה בלתי-הסתברותית אשר התבססה על שיטת דגימה משולבת: פנייה יזומה למנהלי בתי"ס מהחינוך הערבי בבקשה לשיתוף פעולה (קבלת רשות וסיוע בגיוס משתתפים מקרב התלמידים; מדגם נוחות) (פנייה למעגליהם האישיים של החוקרים בשאיפה לגייס משתתפים מתאימים, וכן פרסום המחקר והזמנה להשתתפות בפורומים מקוונים רלוונטיים וקבוצות מתאימות ברשת החברתית); ומקביל שיטת "כדור השלג" (פנייה למשתתפים שגויסו ובקשה כי ימליצו על מי ממכריהם העשויים להתאים למחקר). השילוב בין שיטות הדגימה נועד לאפשר הליך גיוס מהיר, יעיל ואפקטיבי ככל האפשר במטרה להקצות את עיקר משאבי הזמן והעבודה לניתוח הנתונים וכתובת העבודה. מתוך שאיפה לתת ביטוי הולם ככל הניתן לכל תת-השכבות של האוכלוסייה הרלוונטית (חרף השימוש בדגימה בלתי-מייצגת) נעשה ניסיון אקטיבי לגייס משתתפים משני המינים ומקבוצות גיל רבות ככל היותר. במקביל התנהל שלב הגיוסים ללא זיקה למאפיינים סוציו-דמוגרפיים כגון רמת השכלה, מצב סוציו-אקונומי וכו' (חלק ממאפיינים אלו

נבדקו בעקיפין באמצעות כלי המחקר למטרות פילוח סטטיסטי בלבד). עם תום שלב הגיוסים עמד מדגם המשתתפים על 66 משתתפים (62.1% בנות).

4. ממצאים

4.1 סטטיסטיקה תיאורית

טבלה 2 להלן מציגה את התפלגות המשתתפים הסוציו-דמוגרפיים של משתתפי המחקר (N=66).

טבלה 2: התפלגות סוציו-דמוגרפית של משתתפי המחקר

משתנה	n	%
מגדר		
זכר	25	37.9%
נקבה	41	62.1%
בית ספר		
חטיבת ביניים	38	57.6%
תיכון	28	42.4%
האם יש לך מכשיר אישי (טלפון, מחשב, טאבלט וכו')		
עם חיבור לאינטרנט	2	3.0%
לא	64	97.0%
כמה מכשירים יש במשפחה		
אין	0	0%
מכשיר אחד	4	6.1%
שני מכשירים	8	12.1%
שלושה מכשירים	12	18.2%
ארבעה או יותר	42	63.6%

כפי שניתן לראות בטבלה, מרבית משתתפי המחקר נקבות (62.1%), לומדי בחטיבת הביניים (57.6%), בעלי מכשירים אישיים המאפשרים חיבור לאינטרנט (97%) ובמשפחותיהם ישנם ארבעה או יותר מכשירים שכאלה (63.6%).

בנוסף, טבלה 3 להלן מציגה את התפלגות התשובות לשאלון המחקר, לרבות טווח, חציון וסטיית תקן.

טבלה 3: התפלגות התשובות לשאלון המחקר

שאלון	M	SD	Min-Max
שימוש בעייתי באינטרנט	3.41	1.00	1.11-5.0
רווחה נפשית	3.65	1.26	1.4-6.8

מוטיבציה ללמידה	2.54	0.80	1.0-4.25
-----------------	------	------	----------

5. דיון

מחקר זה ביקש לבחון את השפעותיו של שימוש יתר ברשת האינטרנט על בני-נוער ערבים-ישראלים בגילי חטיבת-הביניים והתיכון (ובפרט את הזיקה בינו לבין רווחה נפשית ומוטיבציית למידה). לשם כך הועבר שאלון מחקר מתוקף בעל עקיבות פנימית טובה בין 66 תלמידים (עבורם התקבל אישור הסכמה מדעת חתום בידי הורה / אפוטרופוס). השאלונים המלאים עברו ניתוחים סטטיסטיים לפי מקדם המתאם של פירסון לזיהוי הזיקה בין המשתנים הבלתי-תלוי והתלויים (או היעדרה של זיקה שכזו).

5.1 שימוש יתר באינטרנט מוריד את מוטיבציית הלמידה

אישושה באופן מלא של השערת המחקר השנייה מלמד כי דפוסי שימוש בעייתיים ברשת האינטרנט אכן משפיעים לרעה על מוטיבציית הלמידה של בני-נוער ערבים-ישראלים. אין מדובר בתוצאה מפתיעה, שכן ממצאים אלו בהחלט עולים בקנה אחד עם ממצאי עבר בשדה מחקר זה. הספרות בנושא הרי מצאה כי שימוש יתר ברשת האינטרנט (דפוסי שימוש בעייתיים והתמכרותיים) אכן מוריד במישרין את מוטיבציית הלמידה של מתבגרים, לצד פגיעה ברמת החיבור לביה"ס ורמת המעורבות בלמידה מחד והעצמת נטיות הדחייות מאידך (Demir & Kutlu, 2018). בנוסף, נמצאה גם השפעה שלילית על אסטרטגיות הלמידה והעצמת הסבירות לחרדת בחינות (Truzoli, et al., 2020). לבסוף, מן הראוי לציין כי השפעות שליליות אלו על מוטיבציית הלמידה נמצאו כעצמאיות/מבודדות, ללא כל זיקה למצבים חיצוניים של דיכאון ו/או חרדה (Reed & Reay, 2015), כך שלא ניתן לטעון כי מדובר בזיקה מקרית בעקבות נטייה מוגברת לדיכאונות וחרדות בקרב בני-נוער.

7. ביבליוגרפיה

- אורבך, ל' (2018). הקשר בין דרכי התמודדות ורווחה נפשית סובייקטיבית בקרב "יוצאים לשאלה" (תזת מוסמך). תל-אביב: אוניברסיטת תל-אביב.
- היימן, ט', ואבישר, ג' (2020). בחינת שילוב תלמידים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בישראל: מאפיינים עיקריים ומידת שביעות הרצון של הצוות החינוכי, של התלמידים ושל הוריהם. רעננה: האוניברסיטה הפתוחה, ובית ברל: המכללה האקדמית בית ברל.
- סטופ-הראל, א' (2002). מדוע יורדת המוטיבציה הפנימית ללמידה? הבדלים בין בתי ספר יסודיים וחטיבות ביניים במוטיבציה פנימית ובמשתנים המקושרים אליה (עבודת גמר). חיפה: אוניברסיטת חיפה, הפקולטה למדעי החברה, החוג לפסיכולוגיה.
- סימן טוב, מ', בהט, א', טלמור, מ', פרנקל, מ', הוכנברג, ע', שור, נ'... ונדלר, ט' (2016). מוטיבציה ללמידה. הכלה למעשה: העלון למדריכי הכלה, איגרת מס' 8. ירושלים: משרד החינוך, המינהל הפדגוגי, אגף א' חינוך יסודי.
- צימרמן, ש' (2010). רווחה נפשית בראי הפסיכולוגיה החינוכית. כפר ביאליק: אח בע"מ.
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430-454.
- Brophy, J. E. (2017). Fostering student learning and motivation in the elementary school classroom. In S. Harris (Ed.), *Learning and Motivation in the Classroom* (pp. 283-306). London, UK and New York, NY: Routledge.
- Buckley, P., & Doyle, E. (2016). Gamification and student motivation. *Interactive Learning Environments*, 24(6), 1162-1175.

- Cetin-Dindar, A. (2016). Student motivation in constructivist learning environment. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 12(2), 233-247.
- Chai, C. S., Wong, L. H., & King, R. B. (2016). Surveying and modeling students? Motivation and learning strategies for mobile-assisted seamless Chinese language learning. *Journal of Educational Technology & Society*, 19(3), 170-180.
- Chiang, C. L., & Lee, H. (2016). The effect of project-based learning on learning motivation and problem-solving ability of vocational high school students. *International Journal of Information and Education Technology*, 6(9), 709-712.
- Dahl, D., & Bergmark, K. H. (2020). Problematic internet use: A scoping review—longitudinal research on a contemporary social problem, 2006–2017. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 37(6), 497-525.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574.
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2018). Relationships among Internet addiction, academic motivation, academic procrastination and school attachment in adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(5), 315-332.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106.

- Gonida, E. N., & Lemos, M. S. (2019). *Motivation in Education at a Time of Global Change: Theory, Research, and Implications for Practice*. Bingley, UK: Emerald Publishing Ltd.
- Hicks, S., Newton, J., Haynes, J., & Evans, J. (2011). *Supplementary Paper: Measuring Children's and Young People's Well-being*. Newport, South Wales: Office for National Statistics.
- Hill, N. E., & Wang, M. T. (2015). From middle school to college: Developing aspirations, promoting engagement, and indirect pathways from parenting to post high school enrollment. *Developmental Psychology*, 51(2), 224.
- Hora, M. T. (2019). *Beyond the Skills Gap: Preparing College Students for Life and Work*. Cambridge, MA: Harvard Education Press.
- Koestner, R., Powers, T. A., Milyavskaya, M., Carbonneau, N., & Hope, N. (2015). Goal internalization and persistence as a function of autonomous and directive forms of goal support. *Journal of Personality*, 83(2), 179-190
- Lakens, D. (2017). Equivalence tests: A practical primer for t tests, correlations, and meta-analyses. *Social Psychological and Personality Science*, 8(4), 355-362.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2016). Examining charisma in relation to students' interest in learning. *Active Learning in Higher Education*, 17(2), 139-151.
- Mak, B., Lau, C., & Wong, A. (2017). Effects of experiential learning on students: An ecotourism service-learning course. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 17(2), 85-100.

- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1879-1887.
- Moreno, M., Riddle, K., Jenkins, M. C., Singh, A. P., Zhao, Q., & Eickhoff, J. (2022). Measuring Problematic Internet Use, Internet Gaming Disorder, and Social Media Addiction in young adults: Cross-sectional survey study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(1), e27719.
- Nair, P. (2019). *Blueprint for Tomorrow: Redesigning Schools for Student-Centered Learning*. Cambridge, MA: Harvard Education Press.
- Reed, P., & Reay, E. (2015). Relationship between levels of problematic Internet usage and motivation to study in university students. *Higher Education*, 70(4), 711-723.
- Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J., Alexander, L., Salum, G. A., Georgiades, K., ... & Milham, M. P. (2020). Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-11.
- Roorda, D. L., Jak, S., Zee, M., Oort, F. J., & Koomen, H. M. (2017). Affective teacher–student relationships and students' engagement and achievement: A meta-analytic update and test of the mediating role of engagement. *School Psychology Review*, 46(3), 239-261.
- Ruzek, E. A., Hafen, C. A., Allen, J. P., Gregory, A., Mikami, A. Y., & Pianta, R. C. (2016). How teacher emotional support motivates students: The mediating roles of perceived

peer relatedness, autonomy support, and competence. *Learning and Instruction*, 42, 95-103.

Ryan, R. M, & Deci, E. L. (2016). Facilitating and hindering motivation, learning and well-being in schools: Research and observations from self-determination theory. In: K. R. Wmrtzel & D. B. Miele (Eds.). *Handbook of Motivation in School* (2nd edition, pp. 96-119). New York, NY: Routledge.

Savery, J. R. (2015). Overview of problem-based learning: Definitions and distinctions. *Essential Readings in Problem-Based Learning: Exploring and Extending the Legacy of Howard S. Barrows*, 9, 5-15.

Schwemmer, C., & Wieczorek, O. (2020). The methodological divide of sociology: Evidence from two decades of journal publications. *Sociology*, 54(1), 3-21

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.

Stjepić, A. M., Vukšić, M., & Suša Vugec, D. (2019). Digital literacy of the generation z students and their attitudes and beliefs towards ICT knowledge and skills. *International Journal Vallis Aurea*, 5(1), 17-29.

- Theofilou, P. (2013). Quality of life: Definition and measurement. *Europe's Journal of Psychology*, 9(1), 150-162.
- Truzoli, R., Viganò, C., Galmozzi, P. G., & Reed, P. (2020). Problematic internet use and study motivation in higher education. *Journal of Computer Assisted Learning*, 36(4), 480-486.
- Valerio, K. (2012). Intrinsic motivation in the classroom. *Journal of Student Engagement: Education Matters*, 2(1), 30-35.
- Wentzel, K. R., & Ramani, G. B. (2016). Peer influence on students' motivation, academic achievement, and social behavior. In *Handbook of Social Influences in School Contexts* (pp. 23-40). London, UK and New York, NY: Routledge.
- Xiang, Z. (2018). From digitization to the age of acceleration: On information technology and tourism. *Tourism Management Perspectives*, 25, 147-150.