

## תוכן עניינים

ז	פתיחה
1	פרק ראשון: עולם תקשורת חדש
1	המהפכה הסלולרית
4	ילידים דיגיטליים וילידים סלולריים
6	בני נוער והטלפון
8	ההתמכרות החדשה?
11	מחקרי חסך
13	החוויה ללא סלולר
15	תכל'ס, איך עושים את זה? (הערות מתודולוגיות)
17	הצגת היומנים
20	פרק שני: חוויות היומיום ללא סלולר
20	תחילת המסע
23	טקסים סלולריים: בוקר – לילה – וחוזר חלילה
33	געגועים לאפליקציות
38	זמן סלולרי
48	בית הספר
54	הורים, ילדים והמרחב המשפחתי
61	פרק שלישי: החוויות הפיזיות והפסיכולוגיות של ההעדר
61	פנטום, רטט ותחליפים
71	חופשי אבל לגמרי לבד
84	בודדים במערכה: רפלקסיה חברתית

98	<b>פרק רביעי: מאוחרים מחדש</b>
98	"אהובי הסלולרי": רגע האיחוד
105	ומה הלאה?
108	החוויה המפוצלת: הרהורי סיכום ומסקנות
119	<b>נספח: מי אתם, דור ה-Z?</b>
120	כיצד מתעורר "דור" חדש?
123	תפקידן של טכנולוגיות תקשורת בעיצוב אופי הדורות
124	הסתייגויות וביקורת
128	גישת הביניים: דורות טכנולוגיים במרחב הטכנולוגי
129	נקודת המפנה
132	דור "הילידים הסלולריים"
135	לגדול עם הסלולר
140	סיכום: ממצאים ראשוניים ומחקרים עתידיים
143	טבלה מסכמת: החלוקה הדורית
146	<b>הערות</b>
183	<b>ביבליוגרפיה</b>
240	<b>מפתח שמות</b>

## פתיחה

דמו לעצמכם שכמאה בני נוער בגילי בית הספר התיכון, בנים ובנות, בני עיר ובני כפר, "מכורי סלולר כבדים" ומשתמשים רגילים, מתנתקים ממכשיר הסמארטפון שלהם למשך שבוע ימים. נשמע מעט דמיוני, אך כך אירע בניסוי מרתק שערכנו לאחרונה בישראל. במהלך שבוע ארוך ומאתגר תיעדו הצעירים את חוויותיהם ביומנים אישיים. הם תיארו את תחושותיהם הפיזיות והפסיכולוגיות בלי המכשיר, ואת השפעת הניתוק ממנו על חייהם החברתיים והמשפחתיים, על התנהלותם ועל ניהול הזמן ומטלות היומיום. המשתתפים תיארו את ההתרחשויות ללא הסמארטפון במרחב בית הספר ובשעות הפנאי, את הגעגוע ל"ריטואלים" ול"טקסים" הקשורים למכשיר, את תחושת חסרונו ברגעי ההשכמה בבוקר ובדקות שלפני השינה, ואף את חלומותיהם הרוויים בגעגועים לחבר הדיגיטלי שנלקח מהם. כפי שאפשר היה לצפות, חוויות היומיום היו בחלקן קשות ומתסכלות. אך למרבה ההפתעה רוב מוחלט של משתתפי הניסוי תיאר גם חוויות חיוביות רבות של חופש, ריכוז, תקשורת ונוכחות, כפי שסיכמה בגילוי לב דנה, בת 17 מירושלים:

השבוע של הניסוי נגמר כבר אתמול בלילה. זה בטח נשמע קצת מוזר, אבל דחיתי ודחיתי את רגע הדלקת הטלפון שלי עד עכשיו, בראשון אחר הצהריים! קשה לי להסביר את הסיבה המדויקת, אולי הרגשת הניתוק הזאת, להיות שבוע כמעט במרחב אחר, אולי הקלילות והחופש שנלוו להעדר הנייד וזה שאף אחד לא יכול להשיג אותי ולשגע אותי, אולי הפרטיות והלבדיות

החדשה שנחשפה בפניי – לבד לגמרי בלי כל אנשי הקשר, רק אני והמחשבות... ועכשיו, פתאום להדליק את הטלפון, שוב הנגישות הזאת, והאמת, אני בכלל לא בטוחה שהתגעגעתי אליה, שאני רוצה אותה בחזרה.

אז תודה על רגעים של מאה אחוז עם אמא שלי באוטו, מאה אחוז עם חברה בדרך הביתה, מאה אחוז בשיעור, ואפילו מאה אחוז בטלוויזיה, בלי המתחרה התמידי על תשומת לבי שלעתים גוזל אחוזים ממני לטובתו.

יומני הניסוי, בשילוב שאלונים וראיונות אישיים וקבוצתיים שנערכו בתום שבוע הניתוק, מספקים מבט אותנטי על חוויית העדרו של הסמארטפון, ומתוך כך גם הבנה מעמיקה על תפקידו וחשיבותו בחיי היומיום של בני הנוער. מתודולוגיית ההעדר הנקראת "מחקר חסך", שבה נעשה שימוש בעיקר בחקר התמכרויות, מסייעת להתגבר על בעיה יסודית בחקר השפעותיו של הטלפון הנייד. כיצד אפשר לחקור אובייקט "שקוף" כל כך ויומיומי, שבמובן מסוים נעשה חלק מגופנו ומאישיותנו? יתרה מזאת, חשיבותו של הטלפון הנייד משתנה בהתאם למרחב הפיזי שבו אנו עומדים ולהקשרו: בבית ובעבודה, בשיעור ובנהיגה ברכב, בנסיעה באוטובוס ובהמתנה בתור, בטיול תרמילאים במזרח הרחוק ובשירות המילואים, בדייט רומנטי ובמפגש עם חברים, בארוחה משפחתית ובחדר השינה. העדרו מאפשר "הזרה" של כל אותן סיטואציות, וההתנתקות הזמנית מאפשרת חשיבה מחודשת על אופן השימוש בו בהקשרים שונים. כך אפשר לבחון מחדש את הקשר שבין המשתמש למכשיר, ולדון בשאלה המסקרנת: האם אכן יחסינו עם הסלולר מתאפיינים בתלות ואולי אף בהתמכרות כפי שטוענים חוקרים רבים? או שמא מדובר ביחסים מסוג אחר לגמרי?

הספר שלפניכם אינו ספר מחקר רגיל. במרכזו עומדים קולותיהם – בעיקר יומניהם האישיים – של משתתפי המחקר. אנו סבורים, כפי שייזכרו גם הקוראים, שהרפלקסיה העצמית והחוויית המתוארות בניסוחם האותנטי של בני הנוער מספקות תשובות מקוריות לשאלות

המעסיקות את כולנו על המדיום הזה. אין ספק, כדבריו של חוקר התקשורת רוג'ר סילברסטון, שבעולם רווי טכנולוגיה אמצעי התקשורת הם חלק בלתי נפרד מחיינו ומזהותנו האישית והתרבותית. אם אנו שואפים להבין טוב יותר את עצמנו עלינו להבין את האופן שבו טכנולוגיות אלה ארוגות בכל רגע מחיי היומיום שלנו.

בספר ארבעה פרקים ונספח עיוני. הפרק הראשון מציג סקירה קצרה על המהפכה הסלולרית וניתוח תכונותיו של המדיום שהופכות אותו לדומיננטי יותר מכל טכנולוגיית תקשורת אחרת. נציג בו מעט רקע על הקשר המיוחד של צעירים לטלפונים סלולריים ונביא תיאורים פסיכולוגיים ותקשורתיות המבקשות להסביר את מהותו של קשר זה. לאחר מכן יובא הרקע לניסוי "החווייה ללא סלולר" שאנו מציגים בספר: כיצד ערכנו את המחקר בפועל ומה היו האתגרים שעמדו לפנינו? בפרקים השני והשלישי יוצגו קטעים ארוכים מיומניהם האישיים של בני הנוער ומהראיונות שערכנו עמם בסימום של שבוע הניסוי, עם הערות ותובנות שלנו לאור החוויות המרתקות שמתארים המשתתפים. בפרק הרביעי מובאים קטעי הסיום של היומנים, המכילים תיאורים של חוויית האיחוד עם הטלפון וסיכומים אישיים של בני הנוער עצמם. לבסוף נציג את התובנות והמסקנות שלנו משבוע הניסוי בכללותו ונציע מבט חדש על החוויה של העדר הטלפון ועל מערכת היחסים המורכבת של בני נוער עמו. הנספח העיוני עוסק בהבחנות שבין דורות טכנולוגיים (כגון "דור ה-X" כנגד "דור ה-Y"), ובוויכוח על הבחנות אלה. אנו מציגים תיחום שנים מוגדר לדור ה-Z שבו עוסק הספר, ומבקשים לאפיין אותו באמצעות הגדרתו כדור של "ילידים סלולריים" שהחלו להשתמש בסלולרי בשנות ילדותם המוקדמות ושאינם מכירים מציאות ללא סלולר. מאפייניו הייחודיים של המדיום ונוכחותו המוקדמת והמתמדת בחיי היומיום של הילד עשויים להשפיע ולעצב הרגלים טכנולוגיים, משפחתיים וחברתיים אחרים מאלה של דורות קודמים.

מיעטנו בהרחבות תאורטיות בגוף הטקסט כדי לנסות ולשמור

על רצף הקריאה. עבור אלה המעוניינים בהעמקה השתדלנו לפרוס בהערות הסיום רקע מחקרי רחב בכל אחת מהסוגיות הנדונות בספר.

ולקראת סיום הפתיחה, ביטוי של תסכול מסוים ביחס למדיום שאתם מחזיקים כעת בידיכם. כתיבת ספר בנושא מדיה דיגיטלית היא כמו בניית בית על חולות נודדים. קצב השינוי המהיר של המרחב הטכנולוגי יוצר מצב שמרגע כתיבת הספר ועד לפרסומו, מקומו בחנויות הספרים עשוי להשתנות ממדף האקטואליה למדף ספרי ההיסטוריה.

אך יש לטעמנו סיבות טובות להתעקש דווקא על הספר כמדיום. הספר מייצג את ממשק המשתמש הנוח ביותר שנוצר עד היום לטקסט כתוב ארוך. יתרה מזו, הספר כמו מבקש לומר שיש בבחינה לעומק של תופעה, גם כזו הנדרשת לשעתה, אמירה יציבה שנדרשת אולי גם לטווח הארוך יותר. הפער הזה שבין הדיגיטל והאונליין התזזיתי לבין הדפוס, שמתמיד בקצב חיים משלו ובכל זאת שורד, מסמל את השניות בתפיסת הרגע, שככל שהוא עכשווי וחולף הוא נושא משמעות. ובעצם, זה מה שהספר הנוכחי מנסה לעשות: הוא אמור לשמש מעין "סלפי" חווייתי, צילום מצבם של בני הנוער, שנעשה על ידי בני נוער; כזה שהאמירה שבו אמורה לשרוד.

ניסינו, לפיכך, להתאים את הכתיבה לאילוצי המדיום, ככל שיכולנו. כך, לדוגמה, כשהדברים נוגעים בסגנון הכתיבה, המעטנו בהתייחסויות לאפליקציות ספציפיות שבאות וחולפות (סנאפצ'ט? טיקטוק? אינסטגרם?) ובוודאי לשמות של משחקי וידאו שחלקם נעלמו כבר תוך כדי הכתיבה. ואכן, קצב החדירה של אפליקציות הוא מהיר, ואפילו רשתות חברתיות מופיעות ונעלמות. אבל נראה, לפחות בינתיים, שהמדיום עצמו עליו נסוב הספר הזה, הסמארטפון, כאן כדי להישאר. לפחות עד שספר זה יגיע לידיכם.

ברצוננו להודות לאוניברסיטת אריאל ולמכון לקומוניקציה ע"ש משפחת סמארט באוניברסיטה העברית על תמיכתם בהוצאת הספר, ליהונתן נדב, בני מר ורם גולדברג מהוצאת מאגנס ולהרצליה אפרתי

על עבודתם המוקפדת ועל שיתוף הפעולה הנעים. תודה מיוחדת לפרופ' אליהוא כץ על הסיוע בגיבוש התוכנות, לפרופ' אלעד שגב ולד"ר יעקב אופיר על הערותיהם המחכימות ולעוזרות המחקר עדי שלם, זהר אדרי ונטע בראנץ על העבודה המפרכת. אחרונים חביבים, אנחנו מודים למשתתפי הניסוי (והוריהם...) על שהעזו לקפוץ למים העמוקים והקרים של ההעדר הדיגיטלי ועל ששיתפו אותנו בחוויותיהם המרתקות.

## פרק שני

# חוויות היומיום ללא סלולר

- כיצד נראה יום ללא סלולר בחייהם של בני הנוער?
- אילו שימושי סלולר עיקריים בלטו בהעדרם?
- מה משתנה בחוויות היומיום?
- באילו הקשרים חויית החיסרון מורגשת במיוחד?

בני הנוער התנתקו מהטלפונים הסלולריים שלהם למשך שבוע ימים, ממוצאי שבת בחצות ועד למוצאי שבת בשבוע שלאחר מכן. שבוע הניתוק נערך בכמה "גלים" במשך חודשי השנה. הקבוצה הראשונה נותקה מהטלפון בסוף ספטמבר (תחילת חודש תשרי), וסיימה את שבוע הניסוי במוצאי יום הכיפורים. קבוצות אחרות ערכו את הניסוי במהלך שנת הלימודים, וקבוצה אחת במהלך החופש הגדול. לעתים היה מועד הניתוק רלוונטי לתיאורי החוויות, כפי שאפשר לראות בקריאת היומנים. המשתתפים לא הונחו לכתוב אירועים או רגעים כאלה או אחרים, אך כמעט כולם תיארו בהרחבה את רגעי הניתוק הראשונים ואת תחושותיהם המורכבות לפני השבוע הצפוי.

## תחילת המסע

אתמול, בדיוק בשעה 23:45, כיביתי את הטלפון ומסרתי אותו לאמא שלי שתשמור אצלה למשך 7 ימים. לא ייאמן איזה מסע שכנועים



הייתי צריכה לעשות כדי שהיא תיתן לי להשתתף בניסוי! הייתי צריכה להסביר לה שוב ושוב שזה משהו שאני מאוד רוצה לעשות ושלא תדאג, שום דבר לא יקרה, ומקסימום היא תוכל להשיג אותי דרך הטלפונים של שלוש חברות שלי. לבסוף הפשרה הייתה שאני לא אצא מהיישוב בלי להודיע איפה בדיוק אני נמצאת ושאיני אסע לבית ספר כל בוקר בהסעה במקום בטרמפים, שזה בדרך כלל מה שאני עושה. אני בספק למי השבוע יהיה יותר קשה, לי או לאמא שלי...! (עינת)

\*

מוצ"ש, 23:14. כיבוי הטלפון והעברתו להורים – הונח במגירה סגורה.

ההרגשה לאחר כיבוי הטלפון הייתה ממש מוזרה... הרגשתי שאני נפרד ממהו... בסגנון של משהו מהגוף שלי.

אני רגיל לפני השינה לכוון שעון מעורר ולהניח את הטלפון ליד המיטה, ולא לעשות את זה הלילה זה הרגיש לי ממש מוזר. הרגשתי שחסר לי משהו. כשאני יודע שיהיה לי שעון מעורר שיעיר אותי זה נותן לי ביטחון ללכת לישון ובלי זה הרגשתי קצת לחוץ. הייתי צריך לסמוך על אמא שלי שתעיר אותי. (מוטי)

\*

מוצ"ש, 00:30.

לפני חצי שעה הבאתי את הטלפון להורים, סגרתי אותו ונפרדתי ממנו, לחוצה מהשבוע הקרוב, אך גם מאוד מתרגשת ושמחה. לחוצה, כי לפעמים יש רגעי לחץ שבהם מזל שהמכשיר הזה קיים ביד ובלחיצת כפתור קטנה ניתן לפתור את הבעיה. אולי אצטרך מישוהו באופן דחוף או שיצטרכו אותי וזה יפגע במישוהו או במשהו או שאפספס משהו שלא רציתי לפספס וזה חשוב לי. אבל מצד שני, אני שמחה שלמשך שבוע אני לא "משועבדת", פיזית, לטלפון שלי. ואולי כל התהליך הזה ידגיש את זה שגם בלעדיו אפשר להסתדר. יפה מאוד ושכדאי לשחרר את השיעבוד.

לפני כמה ימים, כשהצעתי להורים את ההשתתפות בניסוי אמא

שלי הגיבה בסלידה ובחשש, כי כמו שכתבתי קודם, מה אם היא תצטרך אותי? משהו דחוף כמו לאסוף את אחותי מחברה או לוותר על פעילות כלשהי כדי לשמור עליה? מתי אוספים אותי מהרופאה ומתי אני מסיימת היום את הלימודים כי...

זה די הפתיע אותי שהיא חוששת אבל הרגעתי אותה שנוכל להסתדר ואני אודיע לה כל יום מה התוכניות שלי, ויהיה בסדר. וההמשך לשמחה, מתרגשת כי אולי אעבור שינוי השבוע שישנה את ההתנהלות שלי בזמן הקרוב, אולי אפרד מהשיעבוד למכשיר ואהיה יותר חופשייה, יותר חברותית ויותר משוחררת. בתקווה לעבור שינוי השבוע וללמוד דברים חדשים על עצמי. (הדס)

\*

זהו, הבאתי את הטלפון והכנסתי לכספת. לא חשבתי שאני כל כך אתרגש ואהיה בלחץ מהניסוי הזה. בסך הכל להיות שבוע אחד בחיים בלי טלפון! אבל עדיין יש בי פחד, סקרנות וציפייה לשבוע הזה. איך הוא יהיה? מה אני ארגיש?

אני מפחדת מהניתוק הזה, אפילו שאמרתי לכמה חברות לעדכן אותי על כל דבר קטן, אבל עדיין זה שונה. זה מוזר אבל אני ממש מרגישה כאילו לקחו ממני משהו, איזה איבר, אבל מצד שני אני מרגישה איזה חופש קטן והקלה, כאילו האיבר הזה קצת העיק עלי.

זה נשמע מוגזם ומאוד פסיכולוגי אבל אני גם כזאת. ויש לי אבן גדולה שעומדת בבטן ולא מסכימה לצאת. פתאום הוצאתי את השעון יד שלא לבשתי הרבה זמן והכנתי לי שעון מעורר למחר בבוקר והדפסתי את כל אנשי הקשר שיש לי על המכשיר לכל צרה שלא תבוא.

זהו, אני מאחלת לי בהצלחה ושאני באמת יצא עם תוכנות, שהשבוע יהיה לי משמעותי ושאני יספיק דברים שאני בדרך כלל לא עושה כי הטלפון גוזל הרבה זמן... אז בהצלחה! 😊 (לאה)