

#לוקחים_רגע_מחוץ_למסך

נתונים וחומרים להשראה מחברת
המחקר Meidata

מרץ 2019





נתונים ותובנות

הסמארטפון פוגע בנו גם כאשר אנחנו לא משתמשים בו

מחקר: עצם הנוכחות של הסמארטפון על ידנו, אפילו אם אנחנו לא משתמשים בו באותו הרגע, גוזלת ומגבילה את יכולתינו הקוגניטיביות <<

שימוש תכוף בסמארטפון פוגע ביכולות הקוגניטיביות שלנו

מחקר: שימוש תכוף בסמארטפון פוגע ביכולת שלנו לחשוב. כאשר אנו נשענים על האינטרנט שיספק לנו תשובה לכל שאלה, אנחנו עושים "Outsource" ליכולות האנליטיות שלנו ומאבדים את היכולת לנתח ולהסיק מסקנות בעצמנו <<

דרוש פיקוח הורי על "זמן המסכים" של הילדים

מחקר: פיקוח הורי על זמן המסך של הילדים עשוי להשפיע לטובה על התפקוד הנפשי, פיזי, רגשי והאקדמי של הילדים <<

שימוש במסך לפני השינה פוגע באיכות השינה

מאמר שפורסם בכתב העת של בית הספר לרפואה של אוניברסיטת הארוורד מציע כי חשיפה לאור הכחול שבוקע ממסך הסמארטפון פוגעת באיכות השינה שלנו ואף עשויה לגרום למחלות כגון סרטן, סכרת והשמנת יתר <<



נתונים ותובנות

הסמארטפון מעלה את הסיכויים למעורבות בתאונות דרכים

מחקר של אוניברסיטת קרנגי מלון: שימוש בסמארטפון בזמן הנהיגה, גם אם מדובר רק בהקשבה פסיבית לשיחת טלפון, מקטין את הפעילות המוחית הנדרשת לנהיגה ב-37% <<>

מחקר של אוניברסיטת וושינגטון מצא כי הולכי רגל שמשתמשים בסמארטפון הם בעלי סיכוי גבוה פי ארבעה להתעלם מרמזור אדום או ממעבר חצייה <<>

שימוש במסכים משפיע לשלילה על בריאותם הנפשים של מתבגרים

מאמר הסוקר את השפעות השימוש במסכים על מתבגרים: שימוש יתר במסכים גורם להפרעות חרדה, דכאון ונזקים נפשיים נוספים אצל מתבגרים. במקביל, שיעור נסיונות ההתאבדות בקרב בני נוער נמצא בעלייה <<>

שימוש במסכים פוגע באיכות השינה

מאמר נוסף שסוקר כמה מחקרים שנעשו על ההשפעה השלילית של שימוש במסכים על איכות השינה <<>

שימוש במסכים פוגע בהתפתחות המוח

שימוש בסמארטפון ובמסכים פוגע בתהליך ההתפתחות המוחית בקרב ילדים ובני נוער <<>



נתונים ותובנות

שימוש במסכים פוגע במערכות יחסים זוגיות

שימוש תכוף בסמארטפונים פוגע בתקשורת הבין אישית במערכת יחסים רומנטיות וחבריות ומייצר תחושות של אשמה וחוסר ביטחון <=> סוגיית השימוש בסמארטפון הופכת להיות בעיה נפוצה יותר ויותר בקרב זוגות, ואף מקושרת לתחושות של דיכאון ואי סיפוק במערכת היחסים הזוגית <=>

ממשלת גרמניה מעודדת רופאי משפחה לאתר סימנים להתמכרות לאינטרנט בקרב ילדים

הנציבות הגרמנית למלחמה בסמים ובהתמכרויות מעודדת רופאי ילדים ורופאי משפחה לחפש סימנים מקדימים להתמכרות לאינטרנט אצל ילדים. גילוי מוקדם והתערבות מבעוד מועד עשויה לצמצם את נזקי ההתמכרות לאינטרנט ולמסכים <=>

שימוש במסכים פוגע במערכות יחסים בין אישיות

מספר מחקרים קבעו ששימוש תכוף בסמארטפון (ובפרט תופעת ה-Phubbing, התעלמות מהאדם היושב מולך לטובת הטלפון) פוגע באיכות מערכות יחסים זוגיות, בין חברים ובתוך המשפחה <=>

נתונים על שימוש בסמארטפון בארה"ב

סטטיסטיקה: האמריקאי הממוצע בודק את הטלפון שלו 52 פעמים ביום, ו-63% מבעלי הסמארטפונים היו מעוניינים לצמצם את זמן השימוש בסמארטפונים <=> (דלויט)



פיתוחים מרחבי העולם

סוויטת ה"צ'ק אאוט"

בית מלון בשבדיה מציע להמיר את מחיר החדר ב"גמילה" ממסכים: ככל שזמן השימוש של האורח בסמארטפון יורד, כך הוא משלם פחות על החדר <<

פיתוח מודעות לעיצוב חברתי (Social design) של טכנולוגיות

ארגון ללא מטרות רווח בשם Time Well Spent שם לו למטרה לעודד חברות לפתח מוצרים טכנולוגיים שיהיו בעלי השפעה חיובית על בריאותו הנפשית והפיזית של המשתמש. הארגון מנוהל ע"י בכירים לשעבר בגוגל, פייסבוק וכו' <<

"עוצר" מסכים

מועצת החינוך בעיר היפנית Kariya יצרו קמפיין הסברה המפציר בהורים לאסור על הילדים את השימוש במסכים אחרי השעה 9 בערב <<

שומרי מסך המעודדים התנתקות מהטלפון

מחברת הספר How to break up with your phone מציעה שומרי מסך להורדה עם כיתובים המעודדים את המשתמש להניח את הטלפון. (דוגמאות: האם אתה בטוח שאתה רוצה להרים אותי עכשיו?, What for? Why now? What else? וכיוב) <<



פיתוחים מרחבי העולם

תחרות מובנית: אפליקציות המאפשרות לילדים להתחרות עם חבריהם מי יצליח "להחזיק" את פרק הזמן הארוך ביותר ללא המכשיר

אפליקציית Flipd (אחת מעשרות האפליקציות הקיימות לניטור זמן מסך) מאפשרת למשתמש להציב לעצמו מטרות קונקרטיות לניתוק מהסמארטפון, וגם "להתחרות" עם חברים באתגר ההתנתקות מהסמארטפון <<

פעילויות קיץ האוסרות על שימוש בסמארטפונים

מחנה קיץ בסינסינטי, ארה"ב, אוסר על הילדים להביא טלפונים ומסכים למחנה. בתום ארבעת השבועות ללא הסמארטפון 92% מהילדים הצהירו שההתנזרות מהמכשיר למשך חודש הייתה מועילה עבורם <<

מחנות וטיפול גמילה ממסכים

"מחנות קיץ" וטיפול גמילה משימוש יתר במסארטפונים ובטכנולוגיה המיועדים לילדים ובני נוער החלו לפעול בארה"ב << ובדרום קוריאה <<

טיפול גמילה קיימים גם בסין, שם ב-2008 הוכרזה ההתמכרות לאינטרנט כמחלה <<

טיפים לבקרה ופיקוח הורי

מאמרים רבים מפרטים על שלל עצות להורים על מנת להגביל את זמן השימוש במסך של ילדיהם: להציב דוגמה אישית ולהגביל את זמן השימוש של ההורה עצמו, לפקח על אופן השימוש של הילדים המכשיר באמצעות טכנולוגיות בקרה-הורית, להציב כללים וגבולות קבועים ולדאוג שיישמו (לדוגמה, פרק הזמן המותר לשימוש במסכים) << <<



פיתוחים מרחבי העולם

רשת מלונות בארה"ב השיקה חופשה משפחתית ללא מסכים

רשת בתי המלון היוקרתית Wyndham Grand Hotels השיקה תכנית בשם Reconnected הנועדה לעודד הורים וילדים להנות מחופשה משפחתית ללא מכשירים ומסכים. המלון מציע לאורחים צעצועים, ספרי צביעה, ספרים, מדריכים וציוד לבניית "מבצר" עשוי משמיכות בחדר המלון. עוד מציע המלון לאורחיו לאחסן את הטלפונים בקופסה נעולה ונותן להם מצלמות חד פעמיות במקומם. בעקבות הצלחת התכנית רשת בתי המלון השיקה "איזורים ללא טלפון" בכמה מבתי המלון ברשת <<

מסעדות מעודדות את הסועדים להניח את הטלפון בזמן הארוחה

מסעדות רבות בארה"ב מציעות לסועדים לאחסן את הטלפונים שלהם בקופסה ייעודית עד תום הארוחה. חלק מן המסעדות מציעות הנחות של 10-50% לסועדים שיבחרו להתנתק מהטלפון << מסעדות אחרות הופכות את העניין למשחק: הראשון ש"נשבר" ומוציא את הטלפון שלו מהקופסה משלם את החשבון של כולם.

חופשה ללא אינטרנט

חברה אמריקאית בשם Getaway מציעה לאורחיה בקתות עץ הממוקמות במקומות שונים בארה"ב. בבקתות אין WiFi והן הוקמו במקומות ללא קליטה סלולרית. מטרת החופשה המוצהרת היא להתנתק מהמסכים <<

No Device Dinner

עמותה אמריקאית בשם Common Sense Media השיקה אתגר בשם No Device Dinner המעודד משפחות לאכול ארוחות משפחתיות ללא מסכים וטלפונים. הארגון מציע למשפחות לשים את הטלפונים בקופסה ייעודית עד סוף הארוחה, ומציע שלל רעיונות למשחקים ונושאי שיחה לזמן הארוחה <<



פיתוחים מרחבי העולם

Hold

אפליקצית Hold היא אפליקציה המיועדת לסטודנטים. Hold מנטרת את זמן השימוש ודפוסי השימוש בסמארטפון, ומאפשרת למשתמשים לצבור נקודות עבור הזמן בהם היו מנותקים מהמכשיר. את הנקודות אפשר להחליף עבור מתנות כגון כרטיסים לסרט, כוס קפה, גיפט קארד באמזון וכיו"ב $\leq$

Bumble BFF

Bumble BFF היא אפליקציה להיכרויות בין חברים. האפליקציה מאפשרת למשתמשים ליצור קשר עם משתמשים אחרים בסביבתם. מטרת הפלטפורמה היא יצירת קשר חברי מחוץ למסך $\leq$

Forest

Forest היא אפליקציה המעודדת משתמשים להשתמש פחות במכשיר באמצעות משחק: המשתמש שותל עץ וירטואלי, וכאשר הוא נכנס לאפליקציות מוגדרות מראש כגון פייסבוק, טוויטר ואינסטגרם העץ מתחיל לנבול, עד לשלב שהוא נובל לגמרי. $\leq$

אודות חברת המחקר Meidata



שפות זרות



נסיון עשיר
ורב-תחומי



אינפוגרפיקה



זמן תגובה
מהיר



מגוון שירותי
מחקר





2018 © All Rights Reserved