

.....

**לכודים ברשת:
סכנות ונזקים ליילדים ונוער
ברשתות החברתיות**

.....

מחברת:
נו"ד יהודית פינטוב

אפריל 2026

.....

לכודים ברשת:
סכנות ונזקים לילדים ונוער
ברשתות החברתיות
עו"ד יהודית פינטוב

מבוא

של האופן שבו הפלטפורמות עיצבו את המוצר שלהן – עיצוב שמטרתו למקסם את הזמן שבו משתמשים גוללים ומגיבים ברשתות החברתיות – ופסק פיצויים לתובעת (M.G.K. v. Meta Platforms, Inc., 2026).

במקביל, בתביעה נגד מטא הציגה מדינת ניו מקסיקו ראיות לכך שילדים ובני נוער נחשפו באופן שיטתי לתכנים מיניים ולפניות מצד מבוגרים זרים בפלטפורמות של מטא. התביעה טענה כי פלטפורמות אלה מהוות קרקע פורייה לפעילויות של ניצול מיני של קטינים, לרבות סחר בקטינים, הפצת תכנים מיניים, גרומינג ושידול. לפי התביעה, על אף שמטא הייתה מודעת לפעילות הזו, דרך דיווחי משתמשים ומנגנוני ניטור פנימיים, היא מיאנה לפעול באופן מספק על מנת למנוע את הפגיעה; לא רק שהפלטפורמות נכשלו בהסרת התכנים הללו – האלגוריתמים שלהן אף המליצו על חשבונות ותכנים דומים למשתמשים. זאת, בעוד שמטא מציגה לציבור מצג שווא של פלטפורמה בטוחה למשתמשים.

גם במקרה הזה התקבלה התביעה, וחבר המושבעים בניו מקסיקו הטיל על מטא קנס של כ-375 מיליון דולר (New of State v. Meta Platforms, Inc., 2026). שתי הפסיקות הללו תקדימיות ומשליכות על אלפי תביעות שבקנה.

בראשית דרכה של חברת פייסבוק התנוססה על קירות משרדה הסיסמה. “Move fast and break things”. המסר היה ברור – לעודד תנופה וצמיחה מהירה על חשבון זהירות ובטיחות – גם במחיר כבד. הגישה חסרת המעצורים הזו הובילה לצמיחה עסקית חסרת תקדים עבור פייסבוק וענקיות טכנולוגיה אחרות; אבל, כפי שהדו”ח מדגים, מי שנשברו בדרך ושילמו מחירים כבדים בבריאותם וברווחתם היו המשתמשים הפגיעים ביותר – ילדים ונוער.

בחודשים האחרונים התקבלו בארצות הברית שלוש פסיקות פורצות דרך, שמהוות נקודת מפנה משפטית ביחס לרשתות החברתיות.

באחד המקרים התובעת היא צעירה, כיום בת 20, שהצטרפה לפלטפורמות כמו מיליוני ילדים אחרים. היא העידה כי החלה להשתמש ביוטיוב כבר מגיל 6 ובאינסטגרם מגיל 9. תוך זמן קצר החלו האלגוריתמים להציג לה תוכן קיצוני העוסק בדימוי גוף, בדיכאון ובפגיעה עצמית. כילדה, כך העידה, היא בילתה “כל היום” ברשתות החברתיות, ומצבה הנפשי הידרדר באופן חד: היא פיתחה הפרעות אכילה, סבלה מדיכאון עמוק, ובשלב מסוים אף ניסתה לפגוע בעצמה. במרץ 2026 קבע חבר המושבעים שהנזק הזה הוא תוצאה ישירה

”לכודים ברשת” מציג תמונה ברורה ומטרידה: הרשתות החברתיות אינן פלטפורמות נייטרליות שמאפשרות שיתוף וביטוי, אלא מערכת משומנת לכידת תשומת לב ולהגדלת השימוש ברשתות החברתיות – גם במחיר של פגיעה במשתמשים. הדוח מדגים כיצד אותם מנגנונים שמניעים צמיחה ורווח לענקיות הטכנולוגיה, כמו אלגוריתמים שואבים ופיצ'רים ממכרים, מובילים בפועל לחשיפה לתכנים מזיקים, להחמרה במצוקה נפשית ולהחלשת המרקם החברתי, כשהנפגעים העיקריים הם ילדים ונוער.

עבור הקורא הישראלי ”לכודים ברשת” רלוונטי מתמיד: הילדים בישראל הם מהמשתמשים הכבדים בעולם ברשתות חברתיות, וחייהם במציאות של מצב חירום מתמשך מגבירה את התלות שלהם ברשתות כמקור מידע ומחברת אותם למסכים. הסיכונים לנוער בישראל אינם תיאורטיים, הם כאן ועכשיו ומחייבים דיון דחוף בהגנות ובגבולות שישראל עדיין לא הציבה.

בנוסף, בית המשפט בדלאוור פסק כי חברות הביטוח של מטא לא חייבות לממן את ההגנה המשפטית שלה בתביעות הללו, משום שהתביעות נגדה מתארות התנהגות מכוונת, והתוצאה של ההתהגות המכוונת של מטא (כמו לטרגט קטינים, לעצב את הפלטפורמה בצורה ממכרת ועוד) וזו איננה ”תאונה” המכוסה בפוליסה. המשמעות היא שמטא תישא בעצמה בעלויות ההגנה, ויש לכך משקל מיוחד שכן דלאוור היא מדינת ההתאגדות של מטא ונחשבת לסמכות משפטית מרכזית ומשפיעה בדיני חברות בארה”ב. (Meta v. s’Lloyd at Underwriters Certain .Inc Platforms (2026, London).

פסקי דין אלה אינם רק אירועים משפטיים נקודתיים; השילוב בין ההכרעות מסמן שינוי עומק בתפיסת האחריות של הרשתות החברתיות: מצד אחד, מושבעים מתחילים לכמת את הנזק שהן גורמות במיליוני ואף במאות מיליוני דולרים; מצד שני, המערכת המשפטית מאותתת שעל החברות עצמן לשאת בעלויות שנגרמו מהתנהלות המכוונת והצפויה. חברות המדיה החברתית מתחילות להיתפס כמו כל יצרן של מוצר: אם המוצר פגום, ממכר או מסוכן, והוא פוגע באנשים – עליהן לשאת באחריות משפטית מלאה.

זהו ”רגע הטבק” של הרשתות החברתיות, המזכיר את השינוי ביחס לחברות הטבק בסוף שנות התשעים: בעבר, עישון היה נפוץ בכל מקום, והמגבלות עליו היו מינימליות, אם בכלל. עישנו במשרדים, במסעדות ואפילו במטוסים, למרות שהצטברו ראיות מדעיות לנזקי העישון. חברות הטבק הכחישו, שילמו עבור מחקרים משלהן, הסתירו מידע ושיקרו לציבור. למחוקקים לקח כמעט מאה שנה להגיע לרגולציה משמעותית שתמגר את נזקיה של תעשיית הטבק. הגיעה השעה לפעול על מנת להגן על הציבור מפני הנזקים והסכנות שבפלטפורמות הדיגיטליות.

תמצית מנהלים

הסיכונים לקטינים ברשת בישראל חריפים במיוחד, נוכח שיעורי שימוש גבוהים, מבנה דמוגרפי צעיר ומציאות ביטחונית הדוחפת לצריכת מידע ברשתות בזמן חירום.

הרגולציה העצמית של הפלטפורמות אינה מטפלת בשורשי הבעיה, בשל ניגוד אינטרסים מובנה. בעולם מתפתחת מגמת חקיקה מגבילה ודרישות עיצוב בטוח לקטינים, אולם בישראל טרם עוצבה מסגרת מחייבת. מהדו"ח עולה צורך בוער בפתרונות מקיפים עבור יצירת סביבה דיגיטלית בטוחה לקטינים.

הדו"ח מציג מיפוי רחב של הנזקים הנגרמים לקטינים ולבני נוער כתוצאה משימוש ברשתות חברתיות, ומתאר כיצד מבנה הפלטפורמות, התמריצים הכלכליים והארכיטקטורה הטכנולוגית שלהן יוצרים סביבה מועדת לסיכונים. מנגנוני המלצה אלגוריתמיים, עיצוב ממכר וכלכלת מעקב ממקדים את תשומת הלב של המשתמשים וממקסמים מעורבות (engagement), במחיר של פגיעה חמורה ברווחתם של צעירים. פגיעויות ביולוגיות-התפתחותיות של המוח המתבגר מחריפות את ההשפעה, ויוצרות פער כוח משמעותי בין קטינים לבין הפלטפורמות.

הממצאים האמפיריים מצביעים על קשר ברור בין שימוש מוגבר ברשתות חברתיות לעלייה בדיכאון, חרדה, פגיעה עצמית והפרעות שינה. בנוסף, מתועדים נזקים חברתיים כגון בדידות, בריונות רשת, חשיפה לתכנים מיניים וניצול, וכן חשיפה לאירועי אלימות ותכנים טראומטיים. במישור הקוגניטיבי, הרשתות מגבירות חשיפה למידע כוזב, תורמות לקיטוב אידיאולוגי ומחלישות לכידות חברתית ותחושת זהות משותפת.

3	מבוא
5	תמצית מנהלים
7	הקדמה
9	1. גורמי הליבה לנזקי הרשתות החברתיות
11	2. נזקי הרשתות החברתיות בקרב צעירים: תמונת מצב
11	אשכול I - בריאות נפשית והתנהגותית
	א. דיכאון וחרדה
	ב. סיכון עצמי ופגיעה עצמית
	ג. דימוי עצמי ודימוי גוף
	ד. התמכרות למדיה חברתית (PSMU)
	ה. הפרעות אכילה
	ו. הפרעות שינה
	ז. בדידות ובידוד חברתי
14	אשכול II - בטיחות ופגיעה ישירה
	א. בריונות רשת
	ב. ניצול מיני וחשיפה לתכנים מיניים
	ג. חשיפה לאירועי אלימות ותכנים טראומטיים
16	אשכול III - קוגניציה, תודעה ולכידות אזרחית
	א. מידע כוזב, עיוותי מציאות
	ב. קיטוב, הקצנה, פגיעה בלכידות חברתית
18	3. מדוע הסיכונים חמורים במיוחד בישראל
21	4. כשלי הרגולציה העצמית
24	5. מבט השוואתי על חקיקה להגנת קטינים ברשתות החברתיות
25	סיכום
26	מקורות

הקדמה

בהם מוגדרות ברירות מחדל בטוחות יותר, כגון סינון תכנים רגישים והגבלות מסרים, ומתאפשר פיקוח הורים (Meta, 2024). צעדים אלה מספקים הגנה מסוימת לקטינים, אולם הם מוגבלים מטבעם: הם נשענים על בחירה ועיצוב של החברות ועל נכונותן להגביל את עצמן, נעדרים שקיפות מספקת למדידה ולהערכה, ואינם משנים את תמריצי היסוד הכלכליים של הפלטפורמות. במקביל, אותן חברות נוקטות לעיתים בהליכים משפטיים נגד חקיקה שנועדה להגביל את הרשתות¹, דבר המדגיש את הפער בין האינטרס הציבורי להגן על קטינים, לבין האינטרס העסקי של החברות למקסם את מעורבות המשתמשים, לרבות המשתמשים הקטינים (NetChoice, LLC v. Bonta, 2023).

הרשתות החברתיות – פייסבוק, X (לשעבר טוויטר), אינסטגרם, טיקטוק, יוטיוב ואחרות – מצויות בשימוש נרחב, בעיקר בקרב צעירים. בצד תרומתן לקישוריות, ליצירתיות ולצמיחה כלכלית, בעשורים האחרונים התגבשה תשתית ראייתית רחבה לגבי הסיכונים והנזקים הכרוכים בהן לפרט ולחברה. ילדים ובני נוער, המצויים בשלב התפתחותי ורגשי רגיש, מהווים קבוצת סיכון מובהקת להשפעות מזיקות אלו.

העדויות המצטברות במחקר מלמדות כי שימוש אינטנסיבי ברשתות החברתיות כרוך בעלייה בתסמיני מצוקה נפשית בקרב צעירים, בהם חרדה ודיכאון, וכי מאפיינים מסוימים של עיצוב הרשתות עלולים להעצים סיכונים אלה. המערכת הממונה על בריאות הציבור בארצות הברית הדגישה בשנת 2023 את קשרי הסיכון בין שימוש גובר ברשתות החברתיות לבריאות הנפש של צעירים, וראש המערכת אף קרא להציג תוויות אזהרה בממשקי הרשתות, בדומה לאלה המצויות על מוצרי טבק (Office of the Surgeon General, 2023; Barry & Kang, 2024).

הרשתות החברתיות עצמן מנהיגות בשנים האחרונות צעדי רגולציה עצמית, המכוונים למשתמשים קטינים. דוגמה בולטת היא השקת "חשבונות נוער" באינסטגרם,

1. למשל העתירה נגד Protecting Our Kids from Social Media Addiction Act, אשר הוגשה על-ידי NetChoice, ארגון סחר המייצג את חברות הטכנולוגיה, בטענה כי ההגבלה על פידים מותאמים אישית לקטינים פוגעת בחופש הביטוי. בפסק דין מספטמבר 2024 קבע בית המשפט הפדרלי לערעורים כי קליפורניה רשאית לאכוף את ליבת החוק, לאחר ש-NetChoice לא הוכיחה כי פיד אלגוריתמי מותאם אישית מהווה ביטוי מוגן חוקתית (NetChoice, LLC v. Bonta, 2024).

צפייה ממושכת בווידאו או משחקי מחשב), אף שקיימים ממשקים בין אלה לבין שימוש ברשתות חברתיות.

מטרת הדוח להניח תשתית לדיון בפתרונות הנדרשים לצורך הגנה על ילדים ובני נוער ברשת, באמצעות החלת חובות על הרשתות החברתיות. נקודת המוצא האנליטית היא שהמבנה והעיצוב של הרשתות החברתיות יוצרים סביבת סיכון ייחודית לקטינים, בשל השילוב בין פגיעות ביולוגית-התפתחותית של המוח המתבגר לבין מנגנוני הגברה, דירוג והמלצה של תכנים.

בהתאם לכך, לדוח שלוש מטרות מרכזיות:

1. ניתוח גורמי הליבה שמייצרים ומעצימים סיכונים לקטינים ברשתות החברתיות, ברמת הארכיטקטורה של הפלטפורמות;
2. הצגת תמונת מצב אמפירית של נזקי הרשתות החברתיות לקטינים ולבני נוער (נפשיים, חברתיים, חשיפה לתכנים פוגעניים ועוד);
3. הערכה ביקורתית של תגובות המדינות המקיימות רגולציה עצמית, חקיקה ואכיפה, והפקת לקחים יישומיים לישראל.

מבט השוואתי על תהליכי מדיניות מגלה בינלאומית של החמרת הדרישות לבטיחות ולפרטיות לקטינים במרחבים דיגיטליים, באמצעות הגבלות גישה מבוססות גיל, איסורים על פרסום ממוקד, חובת עיצוב בטוח, ושיפור מנגנונים של גילוי ודיווח. עם זאת, היעדר סטנדרטים אחידים, מורכבות האכיפה והריצה הטכנולוגית קדימה – מציבים אתגרי יישום ניכרים.

לעומת התקדמות יחסית זו, בישראל טרם גובשו פתרונות להתמודדות עם אתגרי הרשת לקטינים, על אף שהסיכונים בישראל גבוהים מאלה שבמדינות אחרות, לנוכח החדירה הגבוהה של הרשתות, המציאות הביטחונית, ריבוי מצבי החירום, והמבנה החברתי מרובה השסעים.

דוח זה ממפה באופן נרחב את הנזקים שעלולים להיגרם לילדים ולבני נוער כתוצאה מהשימוש ברשתות חברתיות, ואת הניסיונות להתמודד איתם – הן מצד החברות העסקיות והן מצד מדינות. זאת, בהסתמך על ידע מחקרי-אקדמי, תחקירים ציבוריים, עדויות שפרסמו חושפי שחיתויות וסקירת מהלכי מדיניות בעולם.

הדוח מתמקד ברשתות החברתיות כפלטפורמות חברתיות-אינטראקטיביות בעלות מנגנוני פעולה ייחודיים: אלגוריתמים להתאמה אישית ולהגברת מעורבות; הנדסת מוצר המנצלת הטיות פסיכולוגיות וחברתיות; ויראליות של תוכן מזיק; ומעקב ואיסוף נתונים בהיקפים משמעותיים. הדוח אינו עוסק בנזקים הקשורים לחשיפה ל"מסכים" באופן כללי או למדיה דיגיטלית פסיבית (כגון

1

גורמי הליבה לנזקי הרשתות החברתיות

שדה שבו הפלטפורמות פועלות בעוצמה מול אוכלוסייה פגיעה במיוחד, מבלי לספק לה הגנה.

ניתן להצביע על שלוש מגמות בפעילותן של פלטפורמות המדיה, שמטרתן הגברה של חשיפת תכנים ומעורבות משתמשים, שיוצרות בעשורים האחרונים החצנות שליליות באופן כללי, ובפרט ביחס לילדים ובני נוער.

א. מעבר לפיד אלגוריתמי מותאם אישית

בעשור השני של שנות ה-2000, פייסבוק (2011), אינסטגרם,² טוויטר (2016) ויוטיוב (2011) עברו מפיד כרונולוגי למיון מבוסס אלגוריתם, המדרג תכנים לפי רמת המעורבות (engagement) שהם יוצרים אצל המשתמש ולא לפי סדר כרונולוגי או רלוונטיות נושאית.

שינוי זה, שהחל במובהק בתחילת שנות ה-2010, ייצר סביבת צריכה ממוקדת רגש והגביר את זמן השהייה ברשת (Srinivasan, 2019). אף שהחברות מציגות את האלגוריתמים ככלים ל"חיזוק קהילה" ולקידום קשרים אנושיים, בפועל הם מנגנונים עסקיים שנועדו להגדיל זמן שימוש והכנסות מפרסום, תהליך המייצר השלכות חברתיות, דמוקרטיות ונפשיות נרחבות (Hagey & Logrieco et al., 2021).

הרשתות החברתיות מופעלות בידי חברות עסקיות, שמרוויחות מפרסום חברות אחרות בפלטפורמות שלהן. המודל העסקי שלהן שואף למקסם את זמן השהייה של המשתמשים ברשתות, על מנת לחשוף אותם לפרסומות, וכן להתאים למשתמשים השונים פרסומות בהתאם לתחומי העניין שלהם. מודל זה יוצר תמריץ מובנה לקידום תכנים מעוררי רגש, שכן אלו נוטים להגביר מעורבות של משתמשים ולהאריך את זמן שהותם בפלטפורמה.

רוב החברות שמפעילות רשתות חברתיות נוסדו ופועלות בארצות הברית וכפופות לחוקיה. סעיף 230 לחוק ההגינות בתקשורת (Communications Decency Act) בארה"ב מעניק לחברות אלה חסינות רחבה ביחס לתוכן שמעלים משתמשים, ולמעשה פוטר אותן מאחריות משפטית לגבי אותו תוכן (U.S.C. § 230(c)(1) 47).

התוצאה המוסדית היא מתן יד חופשית לרשתות החברתיות בפעולתן למקסם את משך השהייה ואת המעורבות של משתמשים ברשת, גם כאשר משמעות הדבר בניית מנגנונים ממכרים או העדפת תכנים רגשיים. זאת, תוך שהחברות שמפעילות את הרשתות פטורות מאחריות כמעט לחלוטין לנזקים שעשויים להיגרם כתוצאה מהשיטות שהן נוקטות להשאת המשתמשים מחוברים, ומבלי שהן נושאות באופן ישיר בעלויות החיצוניות ובהשלכות של החשיפה לתכנים אלה על המשתמשים ועל החברה. כך, נוצר פער בין יכולתן הטכנית (הגבוהה) של הפלטפורמות להשפיע על זרימת התוכן, לבין החובה המשפטית (המינימלית) המוטלת עליהן בפועל ביחס לאותו תוכן. עבור קטינים, פער זה יוצר

2. שהושקה ב-2010 ונרכשה על-ידי פייסבוק ב-2012.

ב. ארכיטקטורת מוצר שממקסמת שימוש

במהלך העשור האחרון הוטמעו ברשתות החברתיות שורה של תכונות (פיצ'רים) שמטרתן העיקרית היא הגברת המעורבות והשימוש. המניעים לכך הם בראש ובראשונה מסחריים: ככל שהמשתמש מבלה יותר זמן ברשת החברתית, כך הוא נחשף ליותר פרסומות והרווח של הרשת החברתית גדל.

עיצובים כגון גלילה אינסופית, מונה לייקים והתראות דחיפה (push notifications) מובילים לבנייה של מערכי תגמול, הדומים לאלה של מכונות הימורים. למשתמש נוצר "חיזוק חיובי" ברמת החוויה, שכן כל "רענון" עשוי להביא פרס (לייק, הודעה, תוכן מסקרן). בקרב משתמשים בכלל, ובמיוחד בקרב קטינים, הדבר יוצר עיסוק חוזר ונשנה, תחושה של FoMo (Fear of Missing Out), וכן לחץ חברתי מתמשך מתוך ציפייה לתגובה.

ג. כלכלת מעקב ו"פרופיליזציה"

נתוני המשתמשים מהווים חלק מהותי מהמודל העסקי של הרשתות החברתיות. במרוצת השנים הן פיתחו פרקטיקות של איסוף, ניתוח וניצול מידע אישי בהיקפים חסרי תקדים, לעיתים ללא ידיעת המשתמשים או הסכמתם המפורשת. היטיבה להגדיר את התופעה פרופ' זובוף כ"עידן הקפיטליזם של המעקב" (Surveillance Capitalism) בו חברות טכנולוגיה ובראשן גוגל, מטא ושאר הרשתות החברתיות הפכו את המידע האישי של המשתמשים למשאב כלכלי. ובתמצית - "If you're not paying for the product, you ARE the product." (Zuboff, 2019)

תפיסת נתוני משתמשים כנכס שניתן לנצל לצרכי השאת רווחים מפרסום, יוצרת תמריץ מתמשך לפלטפורמות לעסוק באיסוף ובניתוח מידע אישי בהיקפים גדולים, לטובת התאמה אישית (Personalization) ומיקוד (Targeting) בפייד המשתמש. התמריץ העסקי להגדלת מאגרי נתונים ולשיפור חיזוי התנהגות משתמש מעודד את הפלטפורמות להגדיל את פעילות המעקב, בשעה שהורים ורגולטורים מתקשים למדוד את הנזקים הנגרמים כתוצאה מכך, לפקח עליהם ולבלום אותם (Zuboff, 2019; Srinivasan, 2019).

ד. פגיעות קטינים אל מול מגנוני התגמול של הרשתות

השפעת השינויים הארכיטקטוניים בעיצוב הרשתות החברתיות חריפה במיוחד כשמדובר בילדים ובבני נוער, נוכח השלב ההתפתחותי הרגיש שבו הם מצויים: הקורטקס הפרהפונטלי - המרכז המוחי לוויסות דחפים, שיקול דעת ובלימת תגובה - מסיים להתפתח רק בסביבות גיל 25; במוח המתבגר קיימת רגישות יתר למנגנוני תגמול (Arain et al., 2013). כך, בגילאי 12-10 ניכר חיפוש מוגבר אחר הכרה חברתית ותגמולים, ומדדי "אישור" ברשתות החברתיות (לייקים, עוקבים) מקבלים משקל נורורגשי חריג (Abrams, 2022). השילוב בין מאפייני המוח המתבגר לבין מגנוני ההגברה האלגוריתמיים יוצר פערי כוח ורגישות ייחודית, המנוצלים על ידי הפלטפורמות למטרותיהן.

טלפונים חכמים ורשתות חברתיות משולבים כיום בשגרת חייהם של ילדים ובני נוער, אצל חלק ניכר מהם החל מגיל צעיר. ילדים מתחילים להשתמש בטלפונים חכמים (לרוב של הוריהם) או במכשירים דיגיטליים אחרים, כמו טאבלטים, כבר בגילאי 2-5 (Perrin et al., 2020); במדינות ה-OECD, 70% מתלמידי כיתה ד', בני 10, מחזיקים בטלפון חכם (How Children Use Digital Media, 2025);³ בארה"ב, 70% מהמתבגרים מדווחים על שימוש במדיה החברתית מספר פעמים ביום, ו-24% מדווחים כי הם כמעט תמיד ברשת (Vogels, GellesWatnick, & Massarat, 2022).

3. הנתון מתייחס למדינות ה-OECD בהן קיימים נתונים PIRLS. שיעור זה משתנה מאוד בין המדינות: בטורקיה ובצרפת, למשל, פחות ממחצית מהילדים בגיל זה מחזיקים בטלפון חכם, בעוד שבמדינות צפון אירופה כמעט כל הילדים מחזיקים במכשיר כזה, ללא תלות במעמד החברתי-כלכלי.

2

נזקי הרשתות החברתיות בקרב צעירים: תמונת מצב

עצמית או אובדנות לבין עלייה בסיכון להתנהגות כזו. זאת, במיוחד כשאלגוריתמים של המלצה ברשתות החברתיות מזרימים למשתמש תכנים המעודדים פגיעה עצמית ואובדנות וממקמים אותם במרכז תשומת הלב (Arendt et al., 2019).

יש גם תיעוד של התפשטות של "אתגרי רשת" מסוכנים, שגרמו לפגיעות פיזיות חמורות בקרב ילדים ובני נוער. בישראל, למשל, תיעדו רשויות ועיתונות את אתגרי "סופרמן" ו"קרסלה" בטיקטוק (המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, 2024).

פרק זה מציג תמונת מצב אמפירית של הנזקים המרכזיים הנגרמים כתוצאה משימוש ברשתות חברתיות בקרב ילדים, בני נוער וצעירים. המיפוי מתמקד ברשתות חברתיות שבהן מוטמעים מנגנוני דירוג והמלצה, עיצוב מגביר מעורבות ותמריצי איסוף נתונים וניטור משתמשים. בהמשך יוסבר על יחסי הגומלין בין רשתות אלה לבין רשתות חברתיות המבוססות על יחסי עמית לעמית (peer to peer).

אשכול I – בריאות נפשית והתנהגותית

ג. דימוי עצמי ודימוי גוף

הספרות מצביעה על קשר עקבי בין שימוש אינטנסיבי – ובעיקר פסיבי – ברשתות חברתיות, לבין חוסר שביעות רצון מהגוף וסימפטומים דיסמורפיים, במיוחד בקרב נערות. מנגנונים של השוואה חברתית, שימוש בפילטרים המלטשים את המראה וצבירת "אישורים חברתיים" או היעדרם, מגבירים תפיסות יופי או דימוי גוף בלתי-מציאותיים, ומחריפים תחושות כישלון ונחיתות (Ryding & Kuss, 2020).

עדויות פנימיות מחברת מטא, שנחשפו על ידי עיתון ה-Wall Street Journal, חיזקו ממצאים אלו כשהראו שחלק ניכר מהנערות שהשיבו למחקר פנימי שביצעה מטא, דיווחו שהשימוש באינסטגרם החמיר אצלן בעיות של דימוי גוף והעצים לחצים חברתיים ומיניים (Wells, Horwitz, & Seetharaman, 2021).

א. דיכאון וחרדה

ממצאים במחקר מזהים זיקה בין שימוש אינטנסיבי ברשתות חברתיות לבין עלייה במדדי מצוקה נפשית בקרב מתבגרים, לרבות דיכאון, חרדה ומחשבות אובדניות (Riehm et al., 2019; Office of the Surgeon General, 2023). נמצא גם קישור בין הארכיטקטורה של אלגוריתמים מוכוונים מעורבות – אשר מעצימים חשיפה להשוואה חברתית, תוכן מעורר טריגר ותלות באישורים חברתיים (לייקים/תגובות) – לבין פגיעה ברווחה הנפשית של צעירים (Marino et al., 2018).

ב. סיכון עצמי ופגיעה עצמית

הרשתות החברתיות משמשות אמנם זירה לאיתור תמיכה ועזרה, אך הן מהוות גם מנגנון העלול לנרמל ולחזק התנהגויות מסוכנות (Robinson et al., 2016). סקירות שיטתיות מצביעות על קשר בין חשיפה לתכנים של פגיעה

אתגרי רשת וסיכון עצמי

טיקטוק היא רשת חברתית הפופולרית במיוחד בקרב בני נוער וגם בוגרים מתחת לגיל 29. הרשת החברתית חושפת משתמשים לתכנים המעודדים התנהגויות שטמון בהן סיכון. כך, לפי מאמר משנת 2022, תגית (hashtag) פופולרית כמו #PainHub, כללה למעלה מ־14 מיליארד פוסטים שעוסקים בכאב, במצוקה נפשית ולעיתים גם בפגיעה עצמית (Walfisz, 2022). תכנים כאלה נמצאו גם באינסטגרם: מחקרים שונים מצאו כי בין 9% ל־66% מהתכנים ברשת זו כוללים תגיות בנושא פגיעה עצמית ומכילים תוכן הקשור לאובדנות או לפגיעה עצמית (Picardo, McKenzie, Collings, & Jenkin, 2020).

האלגוריתם של טיקטוק ממליץ באופן אוטומטי ומקדם תוכן לעמוד הבית של המשתמשים בהתאם לתחומי העניין שלהם, ובכך מעצים לחץ חברתי על מתבגרים (Bahnweg & Omar, 2023). בכך, מהווה טיקטוק כר פורה במיוחד ל"אתגרי רשת", תופעה שנפוצה במיוחד ברשת זו. בשנת 2022, למשל, אתגר ה־#LabelloChallenge התפשט בצרפת ובבלגיה ועודד צעירים לקלף חלק קטן משפתון Labello בכל פעם שהרגישו עצובים, וכאשר השפתון נגמר – האתגר עודד אותם לפגוע בעצמם, עד כדי התאבדות (Walfisz, 2022). טיקטוק פועלת, לטענתה, למנוע את המשחקים המסוכנים הללו. עם זאת, משחקים חדשים מופיעים במהירות, באופן שמקשה על שליטה אפקטיבית בתופעה.

התופעה מוכרת גם בישראל. בדצמבר 2024 הזהיר המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת מפני אתגר טיקטוק מסוכן בשם "סופרמן", שגרם לפציעות בקרב ילדים ובני נוער. במסגרת האתגר, כמה ילדים מרימים משתף באוויר ומשליכים אותו גבוה ורחוק ככל האפשר. לפי דיווחים בתקשורת, משתתפים שנטלו חלק באתגר זה נפלו וסבלו משברים, מפגיעות ראש, מחבלות ומאובדן הכרה. מעבר לפגיעה הפיזית, החוויה הטראומטית עלולה לגרום לנזק רגשי, ולעיתים הסרטון המתעד את הנפילה מתפרסם ומשמש כלי ללעג ולביוש (המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, 2024). בספטמבר 2024 אושפז נער בן 15 בבית החולים אסותא אשדוד עם פגיעות גוף, לאחר שהשתתף באתגר "קרוסלה", טרנד שגם הוא התפשט בטיקטוק. במסגרת האתגר, המשתתפים מסובבים קרוסלה במהירות גבוהה, לעיתים באמצעות קורקינט חשמלי, מתעדים את החוויה ומפרסמים אותה ברשת (צורי, 2025). במארס 2025 פונה נער בן 15 בקריית אתא במצב אנוש לאחר פעולות החיאה, ונער נוסף נפצע באורח בינוני, לאחר שהשתתפו באותו אתגר (אל חי, 2025).

ד. שימוש בעייתי במדיה חברתית (PSMU) 1. הפרעות שינה

שימוש תכוף ברשתות חברתיות, במיוחד בשעות שלפני השינה, קשור לירידה באיכות השינה ולעלייה בחרדה ובדיכאון. גיל ההתבגרות מזהה במחקר כשלב רגיש במיוחד בהקשר זה, כאשר שיעור ניכר מן המתבגרים ישנים פחות משעות השינה המומלצות. שימוש ברשתות לפני השינה קשור לזמן הירדמות ארוך יותר ולפגיעה בתפקוד הסדיר של המשתמשים למחרת (Yu, Wing, Li, & Chan, 2024; Woods & Scott, 2016).

ז. בדידות ובידוד חברתי

למרות שמן ("רשתות חברתיות"), וההבטחה הגדולה לקישור אנושי נרחב, שימוש ממושך, ובעיקר שימוש בעייתי (PSMU) ברשתות, עשוי להעמיק תחושות של בדידות ולכרסם בתמיכה החברתית האמיתית.

מחקרים מראים כי ריבוי "קשרים" דיגיטליים אינו מפצה על ירידה באינטראקציות פנים-אל-פנים, וכי זמן שימוש רב קשור דווקא לעלייה בבדידות; במקביל, שימוש בעייתי נקשר לדיכאון ולחרדה יותר מאשר לתחושת השתייכות (Phu & Gow, 2019; Meshi & Ellithorpe, 2021).

התופעה המוכרת כ"שימוש בעייתי ברשתות" (PSMU – Problematic Social Media Use) מתאפיינת בדפוסים דמויי-התמכרות כגון תלות, סבילות, ותסמיני "גמילה" התנהגותיים. זאת, על אף ש-PSMU לא מוגדרת כהתמכרות קלינית.

מחקרים מעריכים כי התופעה קיימת בשכיחות של כ-5%-25% בקרב כל המשתמשים, עם שיעורים גבוהים יותר בקרב מתבגרים לעומת מבוגרים. מחקרים גם מצביעים על כך שמשתמשים הסובלים מ-PSMU מתאפיינים בתסמינים כמו ירידה בקשר חברתי פנים-אל-פנים ועלייה בדיכאון ובחרדה (Cheng, Lau, Chan, & Luk, 2021; Meshi & Ellithorpe, 2021).

ה. הפרעות אכילה

מחקרים מצאו קשר מובהק בין שימוש בעייתי באינטרנט וברשתות החברתיות לבין הפרעות אכילה (אנורקסיה, בולימיה ואכילה כפייתית). נמצא שחשיפה שגרתית לתכנים של דיאטות קיצוניות, תמונות "לפני/אחרי" וקהילות מעודדות הפרעה עלולה לקבע דפוסי תזונה והתנהגות לא בריאים בקרב מתבגרים (HinojosaLucena et al., 2019).

אשכול II - בטיחות ופגיעה ישירה

א. בריונות רשת

בריונות רשת (cyberbullying) היא תופעה נפוצה בקרב בני נוער, המתבטאת בהטרדה, ביוש ואיומים במרחב הדיגיטלי. מאפייני הפלטפורמות – אנונימיות יחסית, זמינות מתמדת, היקף תפוצה ושימור תכנים – מעצימים את עומק הפגיעה ואת מהירות התפשטותה. לפי נתונים של ארגון הבריאות העולמי, אחד מכל שישה תלמידים של ארגון הבריאות ברשת בשנת 2024, שיעור גבוה מזה שנמדד בשנת 2018; בנוסף, כ-12% מבני הנוער מודים שהיו שותפים לפגיעה באחרים באמצעות הרשת (World Health Organization, 2024).

בישראל, קרוב ל-30% מכלל הפניות למוקד 105 – המוקד הלאומי להגנה על ילדים ברשת – עוסקות בבריונות וביוש, הטרדה שאינה מינית ואיומים. בשנים האחרונות נפתחו בישראל מאות תיקים במשטרה בגין בריונות רשת, איומים, סחיטה ופרסום תמונות קטין (דו"ח מוקד 105, 2025).

ב. ניצול מיני וחשיפה לתכנים מיניים

ברשתות החברתיות קיים סיכון מוגבר לחשיפה מוקדמת של קטינים לתכנים מיניים שאינם מתאימים לגילם וכן לניצול מיני. סיכון זה נובע מתמהיל של מנגנוני המלצה, קלות יצירת קשרים, יכולת להסתיר זהות אמיתית, שירותי מסרים ושידור חי.

נתוני עמותות וגופים רשמיים בעולם מצביעים על פעילות של שידול וניצול מקוון של קטינים באמצעות הרשתות החברתיות. בבריטניה, למשל, תועד זינוק של 89% בעבירות "תקשורת מינית עם ילד" מאז 2017 – נתון המשקף תשתית פלטפורמית שמאפשרת גיוס, שידול וסחיטה מינית של קטינים (NSPCC, 2024). בישראל דווחו בשנת 2022 מעל 8000 מקרים של פגיעה בקטינים ברשת, מתוכם 31% באינסטגרם ו-26% בווטסאפ (המשרד לבטחון לאומי, 2023).

ג. חשיפה לאירועי אכימות וכתכנים טראומטיים

הפלטפורמות החברתיות מקלות על הפצה רחבה, לא מתווכת ולא מסוננת של תיעוד אלים מן המציאות: מלחמות, מתקפות טרור, תקיפות, קטטות או התנהגות אלימה אחרת. חשיפה מסוג זה מערערת רווחה נפשית, מגבירה תסמיני חרדה ופוגעת בביטחון האישי בקרב צעירים.

דוח רחב היקף מצא כי 70% מהמתבגרים נחשפו בשנת 2023 בעולם הדיגיטלי בתדירות גבוהה לתכנים אלימים מהעולם האמיתי; החשיפה לסרטוני וידאו של תכנים אלימים נקשרה אצלם לירידה בתחושת הביטחון ולעלייה בחרדה (Youth Endowment Fund, 2024).

בהקשר זה, הסיכונים בישראל גבוהים במיוחד. לאחר טבח 7 באוקטובר הופצו ברשתות החברתיות, ובמיוחד ברשת טלגרם, סרטוני אלימות קיצונית. אמנם בעקבות כך פורסמו אזהרות רשמיות לגבי הסיכונים הנפשיים שבהיחשפות ממושכת לתיעוד טראומטי, אך ספק אם ניתן למנוע חשיפה לתכנים אלה באמצעות אזהרות גרידא (מרכז המחקר והמידע של הכנסת, 2023).

הזמינות של תוכן מיני ברשת

העיתון וול סטריט ג'ורנל, בשיתוף חוקר חיצוני, ערך בשנת 2024 ניסוי במסגרתו נוצרו חשבונות אינסטגרם פיקטיביים, שגיל המשתמשים בהם הוגדר כ-13. החוקרים עקבו אחר התוכן המוצג לחשבונות אלה, וגילו כי תוך זמן קצר האלגוריתם של אינסטגרם המליץ בהם על תוכן בעל אופי מיני מרומז, אשר הלך והקצין עד כדי הצגת תמונות עירום ותוכן מיני מפורש (Horwitz, 2024).

לפי העיתון, ממצאים אלו תואמים מחקרים פנימיים חסויים של מטא מהשנים 2021 ו-2022, שנערכו על ידי צוותי הבטיחות של החברה. המחקרים הפנימיים הצביעו על כך שאינסטגרם מקדמת תכנים פורנוגרפיים, אלימות ושיח שנאה בקרב משתמשים צעירים, אף יותר מכפי שהתכנים הללו מקודמים בקרב משתמשים מעל גיל 30. המחקר הפנימי של מטא הצביע על כך שלעומת מבוגרים – בני נוער ראו פי שלושה יותר פוסטים אסורים ובהם תכני עירום, פי 1.7 יותר תכנים אלימים, ופי 4.1 יותר תכנים הכוללים בריונות. התחקיר בדק פלטפורמות אחרות, כמו טיקטוק וסנאפצ'ט, ומצא שהן אינן מציגות דפוסי המלצת תוכן דומים בחשבונות של בני נוער.

בתגובה לתחקיר, מטא טענה כי הקריטריונים שבהם נעשה שימוש בבדיקה אינם משקפים את ההתנהגות האוטנטית של משתמשים צעירים וכי החברה משקיעה מאמצים נרחבים בהפחתת חשיפה לתוכן רגיש בקרב קטינים (Horwitz, 2024).



אשכול 100 – קוגניציה, תודעה ולכידות אזרחית

א. מידע כוזב, עיוותי מציאות

הרשתות החברתיות הן זירה מרכזית לזרימת מידע בעוצמה ובמהירות, וליצירת סביבה מועדת לדיסאינפורמציה (מידע מטעה במכוון), מיסאינפורמציה (מידע שגוי המופץ ללא זדון) ומאלאינפורמציה (מידע אמיתי בשימוש מזיק).

מנגנוני ההפצה, ההתאמה האישית והההוד החברתי – שמאפיינים את הרשתות החברתיות – מקשים על יכולת ההבחנה בין מידע מהימן לשגוי, ובמקרים רבים מערערים אותה. כך מאמצות עמדות ואמונות שגויות, שמעוגנות באמצעות אותות חברתיים (הדהוד תכוף, לייקים, שיתופים), שבמקביל תורמים לנטייה נמוכה יותר להכיר בטעויות. הדבר משליך לרעה באופן ישיר ועוצמתי על תפיסת המציאות ועל האוטונומיה השיפוטית של צעירים (Ecker et al., 2022).

ב. קיטוב, הקצנה, פגיעה בלכידות חברתית

הרשתות החברתיות הן המרחב המרכזי שבו צעירים – בישראל ומחוצה לה – מפתחים את זהותם, בונים מערכות יחסים, מעבדים את המציאות ולומדים להיות אזרחים מיוזעים. 60% מהצעירים בני 18-34 בישראל צורכים חדשות דרך הרשתות החברתיות כמקור עיקרי או משני למידע, בעיקר פייסבוק ואינסטגרם, אך גם טיקטוק ויוטיוב. עם זאת, רק שלישי מהציבור בישראל נותן אמון במידע החדשותי שמופץ ברשתות (שוורץ-אלטשולר וספוז'ניקוב, 2024).

מחקר אחר בקרב צעירים ישראלים מראה כי רבים מהם נוקטים זהירות בפעילותם ברשתות החברתיות ונמנעים מנקיטת עמדה פוליטית גלויה, וכי הם פעילים שם יותר סביב נושאים חברתיים כמו מגדר, כלכלה וקהילה. המחקר מצביע על דינמיקה של צנזורה עצמית של צעירים בזירות מקוונות רוויות קונפליקט: הם שוקלים היטב כיצד, היכן

וכמה להביע עמדה, כדי להימנע ממחירים חברתיים, דבר זה מעיד על השפעתו המצננת של הקיטוב הדיגיטלי על השתתפות אזרחית גלויה (Ziv & Yavetz, 2025).

הארכיטקטורה של הרשתות החברתיות תורמת ליצירת תיבות תהודה וקהילות הומוגניות מבחינה אידאולוגית, באופן שיוצר הקצנה מוגברת ונטייה לדחות שיח המקבל דעות נוגדות או שונות. מחקרים חוצי פלטפורמות מלמדים על דפוסי בידול, סינון והמלצה, המגבירים את ההסתברות לדינמיקות של הקצנה ומקשים על יצירת קונצנזוס (או שוברים אותו) (Cinelli et al., 2021). לתופעה זו, בשילוב עם חוסר האמון בחדשות, ישנן השלכות של קיטוב גובר בקרב צעירים, שחיקה בתחושת שייכות לערכים משותפים וירידת אמון במוסדות. תופעה זו מתעצמת כאשר המשפיענים הדיגיטליים הופכים למתווכי המידע המרכזיים, במקום גורמי חינוך מסורתיים, כמו עיתונות ממוסדת.

ההשלכות בהקשר הזה הן גם זהותיות תרבותיות: חשיפה מוגברת לתכנים, נורמות וסמלים תרבותיים זרים או גלובליים מלווה בסימנים של דילול זהויות מקומיות בקרב חלק מן הצעירים, בעיקר כאשר החינוך לזהות אזרחית/לאומית ולאורינות דיגיטלית לוקים בחסר.

לסיכום, ארכיטקטורת הרשתות החברתיות מקשה על הצעירים לבנות נרטיב זהותי ולאומי משותף ומסכנת את היכולת לכונן לכידות חברתית, דווקא בתקופת עיצוב הזהות של מתבגרים צעירים.

סכנת אבחון עצמי לקוי

ביטוי נפוץ של תופעת המידע הכוזב ברשת הוא צריכת מידע שגוי בעניינים רפואיים ובריאותיים, וכתוצאה מכך אבחון עצמי מסולף. במחקר שניתח 1,195 תגובות מ־87 שרשורים ב־Reddit נמצא כי בני נוער מאבחנים את עצמם לעיתים קרובות על סמך מידע שגוי, מתוך חיפוש אחר תשומת לב, השתייכות לקבוצה או תהליך הבניית זהות. החוקרות מצביעות על השילוב בין שלב מוקדם של התפתחות קוגניטיבית ורגשית בגיל ההתבגרות לבין חשיפה למידע שגוי ברשתות החברתיות – כגורם שהופך את בני הנוער לפגיעים במיוחד לאבחון עצמי שגוי (Underhill & Foulkes, 2024).

דוגמה למידע שגוי שמופץ ברשת הוא סרטון שפרסמה משפיענית בטיקטוק, שכותרתו "דברים שלא ידעתי שהם תכונות האוטיזם שלי", תוך תיוג #autism. היא טענה בסרטון כי השמעת אותו שיר שוב ושוב היא סימן לאוטיזם, טענה שאינה מבוססת מדעית ואינה כלי אבחון תקף (Teitell, 2022).

החשש הוא כי אבחון עצמי על בסיס מידע שגוי או מטעה והמלצות רפואיות שנויות במחלוקת יובילו לטיפולים לא מתאימים ולנזקים ארוכי טווח (Korol, 2024).

3

מדוע הסיכונים חמורים במיוחד בישראל

ויחידים בפלטפורמות עמית-לעמית. כך זוכה ההגברה האלגוריתמית לתפוצה רחבה גם באמצעות רשתות חברתיות שאינן מבוססות אלגוריתם.

ישראל מאופיינת גם בהסתמכות גבוהה על קבוצות סגורות להפצת מידע, מה שמחזק אמון "תוך-קבוצתי" אך פוגע ביכולת לאבחן מידע כוזב. כך, יותר מ-60% מהמשתמשים נותנים אמון גבוה בתכנים המגיעים מקבוצות משפחה וחברים – דפוס שמעצים תיבות תהודה ומאפשר זרימה מהירה של תכנים פוגעניים או שגויים לקהלי צעירים. במקביל, כאמור, קיימים בישראל שיעורי צריכה משמעותיים של חדשות מהרשתות החברתיות (המכון הישראלי לדמוקרטיה, 2024).

בזמן אירועי טרור ומלחמה מועצמת הנטייה לפנות לערוצים מידיים, כגון פלטפורמות עמית-לעמית. דו"ח של מרכז המחקר והמידע של הכנסת מתעד כי בשבוע הראשון לאחר 7 באוקטובר 2023 עלה היקף השימוש הכללי באינטרנט ב-35% והשימוש ברשתות החברתיות ב-44%, ובמקביל הוכפל מספר המכשירים הפעילים בטלגרם וגדל ב-50% מספר הכניסות לאפליקציה (מרכז המחקר והמידע של הכנסת, 2023); סקר של המכון הישראלי לדמוקרטיה, שנערך בעיצומה של מלחמת "חרבות ברזל", מצא כי 65% מהציבור משתמשים באפליקציית ווטסאפ לצריכת חדשות ו-44% מסתמכים על טלגרם (שוורץ-אלטשולר וספוז'ניקוב, 2024).

ישראל מהווה מוקד לעימותים בין כוחות גיאופוליטיים גלובליים בין היתר, בהיותה דמוקרטיה במזרח התיכון ובת בריתה המרכזית של ארצות הברית באיזור. זאת, לצד היותה מוקד לאנטישמיות ושנאת יהודים. שילוב זה מגדיל

הסיכונים שמציבות הרשתות החברתיות לילדים ולבני נוער חריפים במיוחד בישראל, בהשוואה למדינות אחרות, בשל צירוף ייחודי של שש נסיבות: (1) מציאות ביטחונית-אזרחית של אירועי חירום, הדוחפת לצריכת מידע בזירות דיגיטליות בזמן אמת; (2) ישראל מהווה מוקד לשיח ועימות דיגיטלי עולמי מכיוונים מדינתיים ואידיאולוגיים; (3) חדירה ועוצמת שימוש גבוהות במיוחד ברשתות; (4) מבנה דמוגרפי צעיר, המגדיל חשיפה יחסית ומוחלטת; (5) חברה משוסעת ומקוטבת; ו-(6) היעדר אסדרה מקיפה של הגנה על קטינים ברשת והסתמכות-יתר על מנגנוני רגולציה עצמית של הפלטפורמות.

בישראל מתקיימת מציאות ביטחונית ואזרחית מתמשכת של אירועי חירום. בשנים האחרונות אלו כללו את מתקפת ה-7 באוקטובר 2023 והמלחמה שבעקבותיה, ירי רקטות מתמשך מצפון ומדרום, מתקפת טילים מאיראן, וכן אירועי חירום אזרחיים כמו שריפות רחבות היקף ושיטפונות באיזורים המדבריים. באירועים אלה הציבור הישראלי צורך – ואף מתבקש על ידי הממשל לצורך – מידע והנחיות בזמן אמת. הרשתות החברתיות והפלטפורמות הדיגיטליות הופכות לערוץ מידע מרכזי, אך גם לזירה של עומס מידע והפצת שמועות ודיסאינפורמציה.

צריכת מידע בישראל נשענת במידה רבה על פלטפורמות עמית-לעמית (peer to peer), כדוגמת ווטסאפ וטלגרם, המתאפיינות בהפצה מיידית ללא שכבות תיווך או עריכה. בין פלטפורמות עמית-לעמית לבין רשתות חברתיות אלגוריתמיות (פייסבוק, טיקטוק) מתקיים מארג של יחסי גומלין, שבמסגרתו תכנים המקודמים אלגוריתמית ברשתות, זולגים ומופצים בתפוצה רחבה בין קבוצות

זה מפני שימוש בטלגרם מתחת לגיל 17, בשל היעדר סינון ותיווך של תכנים אלימים וקשים (איגוד האינטרנט הישראלי, 2023).

נתונים רשמיים מלמדים על חשיפה משמעותית ברשתות החברתיות לתכנים שקשורים למלחמה בקרב בני הנוער: סקר של המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת (105) ולשכת המדען הראשי מצא כי שניים מכל שלושה בני נוער (63%) נחשפו לתכנים קשים ופוגעניים הקשורים למלחמה, וכי רוב אלה שנחשפו לתכנים כאלה חוו חששות או תחושות קשות בגינם (המשרד לביטחון לאומי, מוקד 105, 2024).

נתונים אלה משמעותיים במיוחד נוכח שיעור הקטינים הגבוה בישראל, שעומד על 31.9% מכלל האוכלוסייה לעומת ממוצע של כ-21% במדינות OECD. משמעות הדבר היא שחלק ניכר מהחברה הישראלית מצויה בגיל של פגיעות ביולוגית, רגשית וחברתית.

כל אלו מתקיימים במדינה צעירה, שהתגבשה כ"כור היתוך" של תרבויות מן המזרח והמערב, אליה הגיעו פליטים ומהגרים משכבות סוציו-אקונומיות שונות ומגוונות, תוך מתח מתמיד עם התושבים המקומיים. החברה הישראלית מפולגת ושסועה על רקע מגוון קווי זהות והשקפה – ימנים ושמאלנים, יהודים וערבים, חילוניים, חרדים ודתיים לאומיים, "מזרחים" ו"אשכנזים", תושבי מרכז מול פריפריה – ויש בה פערים כלכליים חריפים יחסית למדינות ה-OECD (Bronstein, 2025).

מחקרי עומק שנעשו בחברה הישראלית מראים כי מאז סוף שנות ה-2000 גברה באופן משמעותי העוינות בין המחנות השונים בישראל; מאז 2009, הקיטוב והדעות השליליות לגבי ה"מחנה השני" עלו ב-180% (Porat, Amitai et al., 2023). לקיטוב זה נודע מימד רגשי עמוק (Amitai et al., 2025). הקיטוב הבסיסי המובנה, בצירוף חוסר אמון מוסדי גובר, יוצרים בישראל תשתית שמקילה מאוד על הפצה של תכנים היוצרים הקצנה, מגבירים את הקיטוב הקיים וכך מעמיקים את הפגיעות של מרחבי השיח הישראלי להשפעות של ארכיטקטורות ההפצה, ההתאמה האישית וההגברה של הפלטפורמות הדיגיטליות.

את חלקה של ישראל בשיח הדיגיטלי העולמי, לעיתים מעבר למשקלה האמיתי.

ניתן לראות, למשל, כיצד הפעילות המקבילה של רוסיה, סין ואיראן, שהפיצו תכנים דומים לאחר ה-7 באוקטובר, הביאה לעליה חסרת תקדים בתוכן אנטי-ישראלי ויצרה בפועל תיאום בין-מדינתי ללא תקשורת ישירה. פעילות זו לוותה גם בדפוסים של Coordinated Inauthentic Behavior (CIB), כלומר תיאום מכוון בין רשתות של חשבונות לא אותנטיים, כפי שמזהות ומגדירות הפלטפורמות עצמן (Myers & Frenkel, 2023; Murero, 2023).

הסיכון לנזקים כתוצאה מחשיפה לרשתות החברתיות בישראל נרחב במיוחד, בשל השיעור הגבוה של משתמשים ברשתות במדינה: בראשית 2024 הוערכו משתמשי המדיה החברתית בישראל בכ-6.92 מיליון (כ-74.9% מן האוכלוסייה), עם חדירה כללית לאינטרנט של מעל 92% (DataReportal, 2024); ישראלים משתמשים ברשתות חברתיות בממוצע שעתיים ו-19 דקות ביום, יותר מבארה"ב, קנדה, בריטניה ורוב מדינות מערב אירופה (Kemp, 2024); שיעור בני הנוער המשתמשים בתדירות גבוהה מאוד ברשתות חברתיות בישראל גבוה מהממוצע ב-OECD; 15% מבני הנוער בישראל מוגדרים כ"משתמשים בעייתיים" ברשתות חברתיות, וישראל מדורגת במקום השני בכל ה-OECD מבחינת שעות גלישה של בני נוער ביום (OECD Going Digital Toolkit, n.d).

הנוער בישראל משתמש במגוון סוגי פלטפורמות: 84% מהנוער היהודי ו-58% מהנוער הערבי משתמשים בווטסאפ, השימוש ברשת אינסטגרם עומד על כ-75% בשתי האוכלוסיות, טיקטוק משמשת 66% מבני הנוער הערבים ו-59% מבני הנוער היהודים, ובסנפצ'אט משתמשים כ-45% מבני הנוער הערבים בישראל וכ-5% מבני הנוער היהודים (Israel Child Online Protection Bureau, 2024).

מציאות החירום המתמדת בישראל "דוחפת" תיעוד אלים וחומרי תעמולה בזמן אמת לקהלים צעירים, שפעילים במיוחד ברשת, וכך מטילה עליהם עומס רגשי וקוגניטיבי שאינו מסונן. איגוד האינטרנט הישראלי הזהיר בהקשר

כל המגמות שתוארו לעיל מעצימות באופן חריג חשיפת ילדים ובני נוער בישראל דרך הרשתות לטראומה, חרדה, חשדנות כלפי הזולת, שחיקת אמון במוסדות, וערעור של יכולת ההורים והמחנכים לספק סביבה מיידעית בטוחה ומהימנה. על אף זאת, בישראל טרם עוגנה מסגרת חקיקה מקיפה, המגדירה אחריות משפטית ישירה ומיידית, ושקיפות ואכיפה ייעודיות ביחס לפלטפורמות חברתיות.

ילדים על הכוונת האיראנית

גורמים עוינים למדינת ישראל, ובראשם מנגנונים הקשורים לאיראן, משתמשים ברשתות חברתיות כדי לזהות בני נוער פגיעים, פונים אליהם בחזות תמימה לכאורה והבטחות ל"כסף קל", ומפעילים אותם בהתחלה למשימות קטנות (למשל, צילום אתרים, גרפיטי), ובהדרגה לאיסוף מודיעין ולמעשי אלימות.

על רקע ההתקפה הישראלית באיראן, הזהיר המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת (105) באופן פומבי ביוני 2025 מפני ניסיונות שיטתיים של גורמים איראניים לגייס קטינים למשימות איסוף מודיעין, איתור מטרות ופעולות חבלה קלות, לעיתים תחת מסווה של הצעות שכר מהיר, מבלי שהנערים מבינים מי מפעיל אותם.

התופעה של גיוס קטינים על ידי רשתות פשיעה ומסגרות קיצוניות זוהתה גם באיחוד האירופי, שם תועד גידול בניסיון לרתום צעירים ברשתות למעשי עבריינות בשנים 2024-2025 (Europol, 2024; 2025). שירות הביטחון השוודי (SÄPO) קבע רשמית כי המשטר האיראני מפעיל רשתות מקומיות כדי לבצע פעולות אלימות נגד מטרות הנתפסות בעיניו כאויב, כולל מטרות ישראליות ויהודיות בשוודיה (Säkerhetspolisen, 2024); לפי תחקיר של Bloomberg, בכמה אירועים ב-2024 גויסו קטינים בידי ארגוני טרור לביצוע ירי וחבלה נגד מטרות ישראליות ויהודיות במדינות סקנדינביה (Bloomberg, 2024; Reuters, 2025); במקביל, תועד ניסיון גיוס של נערה בריטית באמצעות הרשתות החברתיות על ידי גורם אנטישמי אמריקאי, לצורך פגיעה במטרות יהודיות (Warrell, 2025).

4

כשלי הרגולציה העצמית

ולאחר מכן מחייבת הזנת קוד גישה הנשלט בידי הורה או אפוטרופוס (Malik, 2023). בנוסף, מנגנון Family Pairing מאפשר להורים לחבר את חשבונם לחשבון ילדיהם, להגביל תחומי תוכן, לשלוט בהגדרות פרטיות ולהתאים אישית את זמן השימוש היומי. גם כאן, חשבונות של קטינים מוגדרים כברירת מחדל כפרטיים (TikTok, n.d.).

גם יטיוב מציעה חוויית שימוש מפוקחת לבני נוער ומאפשרת חיבור בין חשבון הורה לחשבון המתבגר, במסגרתו ההורים יכולים לצפות בהיסטוריית הצפייה, בתגובות ובפעילות הכללית של ילדיהם. במקביל, הפלטפורמה משלבת תזכורות אוטומטיות להפסקות צפייה ולשעת שינה, ומפעילה מנגנוני המלצה מותאמים לגיל, שמטרתם לצמצם חשיפה לתכנים מזיקים או בלתי הולמים (Google, 2023).

אולם, בעיות הליבה של הארכיטקטורה הממכרת, של מנגנוני ההמלצה ושל איסוף הנתונים – לא הוסרו באותן התאמות של מטא, טיקטוק או יטיוב לבני נוער. גם העיתוי שבו הוצעו חשבונות הנוער חשוד כצעד מנע כנגד לחץ רגולטורי: העובדה שבני נוער משתמשים וניזוקים משימוש ברשתות החברתיות ידועה לפלטפורמות מזה שנים (Zubrow, 2021), אולם רק לקראת פרסומה וכניסתה לתוקף של רגולציה בנושא, ניאותו הפלטפורמות ויזמו חשבונות בעלי הגנות על בני נוער.

בנוסף, החברות אינן מקיימות שיתוף פעולה עקבי עם חוקרים ורגולטורים, הן מגבילות את הנגישות לנתונים ומונעות שקיפות נרחבת, וכתוצאה מכך קשה לבחון את היעילות של צעדי הרגולציה העצמית שהן מנהיגות

רגולציה עצמית בזירה הדיגיטלית מייצרת, ככלל, ניגוד עניינים מובנה: אותן חברות שאמורות להציב לעצמן גבולות הן גם הנהנות הישירות ממנגנוני מעורבות ומעקב המגדילים הכנסות מפרסום. ארכיטקטורת הרשת ואלגוריתמים שממקסמים זמן שהייה ומעורבות רגשית אינם "תקלה" (באג), אלא מאפיין ארכיטקטוני ליבתי (פיצ'ר); הם לב ליבו של המודל העסקי של הפלטפורמות. לרשתות החברתיות יש עניין רב לשמר מאפיינים אלה, וכן לשמור על מסגרת "חוף המבטחים" המשפטי בארה"ב (סעיף 230 שהוזכר לעיל), המעגן תפיסה נושנה וארכאית של הפלטפורמות כ"מתווכות ניטרליות".

הניסיון המעשי מצביע על כך שהרגולציה העצמית של הרשתות נוטה להיות נקודתית, מינורית, ולעיתים תפקידה האמיתי הוא להקדים או למנוע חקיקה מחמירה יותר.

יוזמת מטא של "חשבונות נוער" באינסטגרם (Teen Accounts) הוצגה כהקשחה פנימית משמעותית של האפשרות של בני נוער להיחשף לתכנים מזיקים. בחשבונות אלה הוטמעו ברירות מחדל יותר פרטיות, שלא מאפשרות לקבל הודעות מזרים, מסננות תכנים רגישים ומגבילות את זמן השימוש (Meta, 2024). הפלטפורמה משלבת גם פיצ'רים התנהגותיים כמו Take a Break, המתריע בפני בני נוער לאחר זמן גלילה ממושך (בדרך כלל לאחר 60 דקות) ו-Sleep Mode, המשתיק התראות בשעות הלילה, במטרה לצמצם פגיעה בדפוסי שינה (Instagram, 2024).

טיקטוק נוקטת גישה דומה, ומתמקדת בשליטה הורית ובניהול זמן של הנוער. הפלטפורמה מגבילה כברירת מחדל את זמן הגלילה היומי של בני נוער ל-60 דקות,

מכאן, שאין די ברגולציה העצמית המוגבלת שמנהיגות החברות בכדי לשנות את מבנה התמריצים שהפך את הפלטפורמות לרווחיות, אך מסוכנות, בראש ובראשונה לקטינים.

ולהעריך את השפעתן בפועל (McNeil, 2025). המגמה בהקשר זה אינה חיובית: פלטפורמות המדיה החברתית צמצמו בשנה האחרונה מגגונים לבדיקת תוכן ועובדות, וראשיהן הצהירו כי הם מתנגדים להתערבות ממשלתית בחופש הביטוי, במילים אחרות- מתנגדות להתערבות ממשלתית שתגביל או תפקח על תוכן (Kaplan, 2025; Irwin, 2024; Lomas, 2023).

פרויקט דייזי

"פרויקט דייזי" הוא דוגמה לאופן שבו תמריצים כלכליים להעצמת מעורבות של משתמשים מניעים את הפלטפורמות, גם על חשבון רווחת המשתמשים. הפרויקט, שבו, לפי דיווחים בעיתונות, היה מעורב אישית אדם מוסרי, מנכ"ל אינסטגרם, איפשר רק למפרסם של פוסט לראות את מספר הלייקים שקיבל, תוך כיבוי של חשיפת הלייקים למשתמשים אחרים. מטרת הפרויקט הייתה להקל על הלחץ החברתי והחרדה שמסבים לבני נוער הפיצ'רים של ספירת לייקים, השוואת מספרי לייקים וציפייה ללייקים. מסמכים פנימיים של מטא הראו כי הפרויקט נועד גם לשפר את המוניטין של החברה ולהציג מחויבות לרווחת בני נוער (Chozick, The New York Times, 2021).

מחקר פנימי של חברת Meta הצביע על כך שכיבוי מספר הלייקים מפחית פגיעה בבריאות הנפש ומשפר את רווחת המשתמשים, והעריך כי מהלך כזה צפוי להביא לירידה של כ-1% בהכנסות מפרסום. אולם Meta בחרה ליישם את כיבוי הלייקים במסגרת "פרויקט דייזי" כאפשרות בחירה בלבד (opt-in), הזמינה רק לאחר ניווט יזום בהגדרות, ולא כהגדרת ברירת מחדל (State of California et al. v. Meta Platforms, Inc., 2023, p. 49, CCDH, 2024). בכך למעשה "נקבר" הפרויקט, שכן משתמשים נוטים להישאר במצב ברירת המחדל של חשבון הרשת החברתית (ובכלל), והמודעות לאפשרות שמציע דייזי מוגבלת. כך נותרים בעינם הלחץ החברתי וההשוואה החברתית על בסיס מספר הלייקים.

הבחירה של החברה להפעיל את אמצעי הבטיחות רק אם משתמש יבחר בכך, מטילה את נטל ההגנה מפני פגיעה על המשתמשים עצמם. בחירה זו ממחישה את הצורך ביצירת כללי משחק חיצוניים לעיצוב הפלטפורמות ולהתנהלות בהן, במקום להסתמך על יוזמות וולונטריות של החברות עצמן, שנשחקות מול אינטרסים כלכליים.

5

חקיקה להגנה על קטינים ברשתות החברתיות - מבט השוואתי

חקיקה להגנה על קטינים ברשתות החברתיות היא אחד התחומים הדינמיים ובעלי ההתפתחות המהירה ביותר בגולציה ברחבי העולם. פורצת דרך בתחום היא אוסטרליה, שב-2024 העבירה בחקיקה ראשית חוק האוסר על שימוש ברשתות חברתיות מתחת לגיל 16 ומטיל חובת אכיפה על הפלטפורמות, תוך דרישה למנגנוני אימות גיל אפקטיביים (Online Safety Amendment Act 2024 (Social Media Minimum Age)). בעקבות כך, מספר מדינות אירופאיות הצהירו כי יאסרו על שימוש ברשתות חברתיות מתחת לגיל מסוים, למשל גיל 16 בספרד וגיל 15 בדנמרק (Wertheimer, 2026; Brooks, 2025), והאיחוד האירופי הודיע כי יקדם חקיקה שתאסור שימוש ברשתות מתחת לגיל מינימום ותחייב מנגנוני אימות גיל (Council of the European Union, 2025; Regulation (EU) 2022/2065). גם בישראל מקדמים מספר חברי כנסת יוזמות חקיקה להגבלת שימוש קטינים ברשתות ולהגברת אחריות הפלטפורמות (ice, 2025), אולם בשלב זה מדובר בהצעות חוק בלבד. אגב, חקיקה המקימה מגבלת גיל מחייבת את הרשתות במנגנוני אימות גיל אפקטיביים, תחום שעדיין נמצא בהתפתחות טכנולוגית ורגולטורית (OECD, 2025).

בעקבות חקיקה זו, מדינות אירופיות רבות קידמו צעדים משלימים: צרפת קבעה חובת הסכמה הורית עד גיל 15 ואימות גיל אפקטיבי (Leloup & Reynaud, 2026); ספרד הציעה גיל מינימום של 16 לשימוש ברשתות חברתיות, תוך הדגשת בריאות נפשית דיגיטלית (Wertheimer, 2026); גרמניה ואירלנד מחזקות פיקוח על אלגוריתמים, פרסום והגדרות ברירת מחדל מגנות (Die Medienanstalten, 2025, Government of Ireland, 2022).

בבריטניה נקבע, Age Appropriate Design Code, המחייב פלטפורמות לעצב שירותים דיגיטליים בהתאם לטובת הקטין ולמען הגנה על בריאותו ורווחתו. הקוד דורש החלת ברירות מחדל של הגנה על פרטיות, הגבלת פרופילינג ושימוש ב-geolocation, צמצום התראות ופיצ'רים ממכרים ומזיקים מסוג "nudge", וחובת הערכה מתמשכת של סיכונים לילדים בהשפעת המערכת (Information Commissioner's Office [ICO], 2020).

בארצות הברית מתפתחת רגולציה מקבילה בשני מישורים, שמכרסמת בהגנות שמעניק סעיף 230: במישור המדינתי, חוקים ויוזמות בניו יורק, יוטה, קליפורניה ומדינות נוספות מגבילים שימוש של קטינים במדיה חברתית, אוסרים על פיצ'רים ממכרים, מחייבים הסכמה

חוק חשוב נוסף בהגנה על קטינים ברשתות החברתיות הוא חוק השירותים הדיגיטליים של האיחוד האירופי (DSA). החוק מעגן חובת זהירות מוגברת (duty of care) כלפי קטינים, כולל איסור על פרסום ממוקד לקטינים, המבוסס על פרופילינג או על נתונים אישיים (Article 28). החוק מטיל על הפלטפורמות חובה לזהות, להעריך ולצמצם סיכונים מערכתיים לקטינים, לרבות פגיעה בבריאות הנפש, חשיפה לתכנים מזיקים והתנהגויות ממכרות

חוק חשוב נוסף בהגנה על קטינים ברשתות החברתיות הוא חוק השירותים הדיגיטליים של האיחוד האירופי (DSA). החוק מעגן חובת זהירות מוגברת (duty of care) כלפי קטינים, כולל איסור על פרסום ממוקד לקטינים, המבוסס על פרופילינג או על נתונים אישיים (Article 28). החוק מטיל על הפלטפורמות חובה לזהות, להעריך ולצמצם סיכונים מערכתיים לקטינים, לרבות פגיעה בבריאות הנפש, חשיפה לתכנים מזיקים והתנהגויות ממכרות

היריעה מלצינים כאן, מה גם שההתפתחות בתחום מהירה ובכל חודש בחודשו חלים שינויים מהותיים.

ככלל, ברחבי העולם מתרכזים מחוקקים בתמות מערכתיות של אחריות הפלטפורמות: חובת זהירות מוגברת כלפי קטינים (duty of care) עיצוב בטוח (safety by design), צמצום התמכרות, הגבלת פרסום ממוקד, הגבלת גיל ואימות גיל.

הרגולציה העכשווית להגנה על קטינים ברשתות מסמנת מעבר חד מאחריות אינדיבידואלית של הורים וילדים ודיון באוריינות דיגיטלית, להטלת אחריות משפטית על הפלטפורמות למניעת נזק צפוי, דבר שנמנעו ממנו עד היום תחת משטר האחריות של סעיף 230. זאת, מתוך הכרה שהנזקים לקטינים נובעים מהמודל העסקי של הפלטפורמות, שדוחף לארכיטקטורת מערכת ואלגוריתם ממכרת ומזיקה (OECD, 2023).

עם זאת, בעוד שהרשתות החברתיות הן חלק מתאגידי-על חוצי גבולות, המחוקקים הם מקומיים, ולכן רגולציה בתחום מתמודדת עם אתגרים קשים של היעדר סטנדרטים אחידים, פערי כוחות מול תאגידי-העל, קושי באכיפה בשל המשאבים האדירים שהיא דורשת, וקושי להדביק את קצב התפתחות הטכנולוגיה.

הורית ואימות גיל, ומטילים חובות עיצוב מגוון והערכת סיכונים (California Age-Appropriate Design Code Act, 2022; New York SAFE for Kids Act, 2024; Utah Social Media Regulation Act, 2023). במישור הפדרלי הוצע ב-2024 חוק שמבקש לעגן חובת זהירות כללית של הפלטפורמות כלפי קטינים, ולחייבן למנוע נזק לבריאות הנפש, לצמצם אלגוריתמים מזיקים ולהגביר שקיפות (Kids Online Safety Act, proposed, 2024). זוהי הרחבה משמעותית של המסגרת הפרטיות הצרה של החוק המיושן להגנת קטינים ברשת שחל כיום, שאמנם עודכן מפעם לפעם אך עדיין לא עומד בפרץ (COPPA, 1998).

הגישה של המחוקקים באסיה מחמירה אך יותר: סין, למשל, נוקטת מדיניות התערבותית ישירה, הכוללת הגבלת זמן שימוש יומי של ילדים בטלפונים חכמים וביישומים דיגיטליים, לצד אכיפה טכנולוגית של פיקוח אלגוריתמי (The State Council of the People's Republic of China, 2023). בנוסף, קיימות בסין חובות רגולטוריות בנוגע להמלצות אלגוריתמיות ופיקוח תוכן, כולל דרישות שקיפות ואיסור על אלגוריתמים שמעודדים התמכרות. (Cyberspace Administration of China, 2021).

קיימים חוקים נוספים רבים להגנה על קטינים ברשתות החברתיות, במדינות שונות ומכיוונים שונים, אולם קצרה

סיכום

במודל בין-משרדי ייחודי להתמודדות עם פגיעות מקוונות, ומספק מענה אכיפתי, טיפולי והסברתי. עם זאת, כלים אלה פועלים בעיקר במישור התגובתי ואינם מחליפים רגולציה מערכתית מחייבת מול הפלטפורמות עצמן.

צבר ראיות הולך וגדל מלמד כי מהלכי רגולציה עצמית של פלטפורמות המדיה החברתית אינה משיגה תוצאות מספקות בשל ניגוד עניינים מבני, היעדר שקיפות וקושי ביישום מדדים להערכה. ממציאות זו עולה הצורך בגיבוש פתרונות מצד רשויות המדינה, שייצרו סביבה דיגיטלית בטוחה לילדים ולבני נוער. מדינות רבות כבר נוקטות צעדים בכיוון זה, לרבות חיוב עיצוב בטוח כברירת מחדל לקטינים, הגבלות על שימוש באינטרנט ובטלפונים חכמים במוסדות חינוך, הגבלות על פרסום ממוקד, הגבלות על מעקב, מנגנוני אימות גיל הלוקחים בחשבון את החובה לשמור על פרטיות, שקיפות וגישה לנתונים לבקרה חיצונית, אפשרות לשלוט בהמלצות, איסור על תכונות ממכרות, כלי פיקוח ותמיכה להורים ומחנכים, הגנות על קטינים משפיענים, ותוכניות אוריינות דיגיטלית. אוסטרליה היא הראשונה להגביל לחלוטין שימוש ברשתות החברתיות לבני נוער מתחת לגיל 16, צעד שנבחן כעת במדינות נוספות.

הגיעה העת לבחון פתרונות דומים בישראל.

תודה לתמר הכהן, מאיה אילני, נגה קדמן וצוות מכון ברנדייס על סיוע במחקר ומתן הערות בונות ונבונות.

הסיכונים והנזקים שמייצרות הרשתות החברתיות לילדים ולבני נוער אינם תולדה של שימוש לקוי, אלא של ארכיטקטורה עסקית-טכנולוגית: אלגוריתם שמתגמל מעורבות רגשית, עיצוב ממכר (גלילה אינסופית, לייקים, התראות) וכלכלת מעקב, המוטמעת בפרופילינג של קטינים. פגיעות נורו-התפתחותיות של מתבגרים מעצימה את פערי הכוח בינם לבין הפלטפורמות, ומגבירה את החשיפה לתכנים מזיקים ואת הנזק עצמו. היא גם מקשה על הורים לחצוץ בצורה אפקטיבית (אם בכלל) בין ילדיהם לבין האיומים האורבים לילדיהם ברשתות.

מחקרים אמפיריים מתעדים קשר בין שימוש אינטנסיבי ברשתות לבין עלייה בדיכאון, חרדה, פגיעה עצמית, הפרעות שינה והתמכרות לרשת; זאת לצד נזקים חברתיים כמו בדידות, בריונות רשת, חשיפה לתכנים מיניים וניצול, וכן חשיפה לאלימות ולמסרים מחוללי טראומה. בנוסף, הרשתות חושפות משתמשים צעירים לדיסאינפורמציה, גורמות להקצנה ופוגעות ביכולת המדינתית לקדם לכידות אזרחית כחלק ממערכת החינוך הציבורית ואף במעגל המשפחתי.

בישראל הסיכונים מועצמים, בשל שיעורי חדירה ושימוש גבוהים ברשת, מציאות חירום ביטחונית הדוחפת לצריכת מידע אינטנסיבית והסתמכות יתר על רשתות חברתיות כמקור מידע במצבי לחץ, דמוגרפיה צעירה והיעדר רגולציה מחייבת להגנת קטינים ברשת. כתוצאה מכך, קטינים נחשפים לתכנים אלימים וטראומטיים ולדפוסי פגיעה אחרים. ראוי לציין שבישראל פועלות יוזמות חשובות בתחום ההגנה על קטינים ברשת, ובראשן מוקד 105 – המוקד הלאומי להגנה על ילדים ברשת, שפועל

SOURCES IN ENGLISH

1. Abrams, Z. (2022, February 3). Why young brains are especially vulnerable to social media: The science behind why apps like TikTok, Instagram, and Snapchat impact your child's brain in a different way than your adult brain. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/news/apa/2022/social-media-children-teens> (last updated August 3, 2023).
2. Amitai, Y., Gidron, N., & Yair, O. (2025). Political Polarization in Israel, 1992–2022. In *The Elections in Israel 2022* (pp. 21–41). Routledge.
3. Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, M., Rais, A., Sandhu, R., & Sharma, S. (2013). Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 449–461. <https://doi.org/10.2147/ndt.s39776>
4. Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media & Society*, 21(11–12), 2422–2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
5. Bahnweg, E., & Omar, H. (2023). Effects of TikTok on adolescent mental health and wellbeing. *Dynamics of Human Health*, 10(1). https://journalofhealth.co.nz/?page_id=2905
6. Barrabi, T., & Zilber, A. (2025, January 10). Biden officials 'screamed' at Meta execs to take down vaccine posts: Mark Zuckerberg. *New York Post*. <https://nypost.com/2025/01/10/business/biden-officials-screamed-at-meta-exec-to-take-down-vaccine-posts-mark-zuckerberg/>
7. Barry, E., & Kang, C. (2024, June 17). Surgeon General calls for warning labels on social media platforms. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2024/06/17/health/surgeon-general-social-media-warning-label.html>
8. Bloomberg News. (2024, December 21). Iran is hiring children to attack Israeli targets in Europe. *Bloomberg*. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2024-12-21/iran-is-hiring-children-to-attack-israeli-targets-in-europe>
9. Bronstein, P. (2025). Polarization and the hidden Israeli center: Reforming the Israeli political system. *Sapir Journal*, 4(Winter). <https://sapirjournal.org/diversity/2025/polarization-and-the-hidden-israeli-center/>
10. Brooks, J. (2025, December 11). Denmark plans to severely restrict social media use for young people. AP News. <https://apnews.com/article/denmark-social-media-ban-australia-1e96a3df3276cc2033a6f04effb89f51>
11. California Age-Appropriate Design Code Act, Cal. Civ. Code §§ 1798.99.28–1798.99.40 (2022). <https://legiscan.com/CA/text/AB2273/id/2606836>
12. Center for Countering Digital Hate. (2024, October 4). *Consultation: Draft transparency reporting guidance—Response to Ofcom*. CCDH. <https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/consultations/category-1-10-weeks/consultation-draft-transparency-reporting-guidance/responses/center-for-countering-digital-hate.pdf?v=403832>
13. Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
14. Children and Teens' Online Privacy Protection Act, S. 272, 118th Cong. (2023–2024). <https://www.congress.gov/bill/118th-congress/house-bill/7890/text>
15. Council of the European Union. (2025, November 26). *Child sexual abuse: Council reaches position on law protecting children from*

- online abuse [Press release]. <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2025/11/26/child-sexual-abuse-council-reaches-position-on-law-protecting-children-from-online-abuse/>
14. Cinelli, M., De Francisci Morales, G., Galeazzi, A., Quattrocchi, W., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118>
 15. Cyberspace Administration of China. (2021, December 31). *Regulations on the management of Internet information service algorithm recommendations* (Order No. 9). http://www.cac.gov.cn/2022-01/04/c_1642894606364259.htm
 16. Die Medienanstalten. (2025, December 1). *Interstate Treaty on the Protection of Minors in the Media (JMStV)*. <https://www.die-medienanstalten.de/service/rechtsgrundlagen/jugendmedienschutz-staatsvertrag/>
 17. Ecker, U. K. H., Lewandowsky, S., Cook, J., Schmid, P., Fazio, L.K., Brashier, N., Kendeou, P., Vraga E.K., & Amazeen M.A. (2022). The psychological drivers of misinformation belief and its resistance to correction. *Nat Rev Psychol*, 1, 13-29. <https://doi.org/10.1038/s44159-021-00006-y>
 18. Europol. (2024 November 12). Europol warns of organised crime networks recruiting minors for criminal acts. *Europol*. <https://www.europol.europa.eu/media-press/newsroom/news/europol-warns-of-organised-crime-networks-recruiting-minors-for-criminal-acts>
 19. Europol. (2025). *European Union Terrorism Situation and Trend Report (TESAT 2025)*. https://www.europol.europa.eu/cms/sites/default/files/documents/EU_TE-SAT_2025.pdf
 20. Ezrachi, A., & Stucke, M. E. (2016). *Virtual Competition: The Promise and Perils of the Algorithm-Driven Economy*. Harvard University Press.
 21. Finck, G. (2020, March 27). *Instagram Project Daisy*. Pfeiffer Law Entertainment Law Blog. <https://www.pfeifferlaw.com/entertainment-law-blog/instagram-project-daisy>
 22. Government of Ireland. (2022). *Online Safety and Media Regulation Act 2022* (Act No. 41/2022). <https://www.irishstatutebook.ie/eli/2022/act/41/enacted/en/html>
 23. Hagey, K., & Horwitz, J. (2021, September 15). Facebook Algorithm Change: Zuckerberg's Announcement Raises Questions. *The Wall Street Journal*. Retrieved from <https://www.wsj.com/articles/facebook-algorithm-change-zuckerberg-11631654215>
 24. Hinojo-Lucena, F.-J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M.-P., Trujillo-Torres, J.-M., & Romero-Rodríguez, J.-M. (2019). Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: A systematic review and meta-analysis study. *Nutrients*, 11(9), 2151. <https://doi.org/10.3390/nu11092151>
 25. Horwitz, J. (2024, June 20). Instagram recommends sexual videos to accounts for 13-year-olds, tests show. *The Wall Street Journal*. <https://www.wsj.com/tech/instagram-recommends-sexual-videos-to-accounts-for-13-year-olds-tests-show-b6123c65>
 26. Information Commissioner's Office. (2020). *Age appropriate design: A code of practice for online services*. <https://ico.org.uk/for-organisations/uk-gdpr-guidance-and-resources/childrens-information/childrens-code-guidance-and-resources/age-appropriate-design-a-code-of-practice-for-online-services/>
 27. Instagram. (2024, September 17). *Introducing Instagram Teen Accounts: Built-in protections for teens, peace of mind for parents*. <https://about.instagram.com/blog/announcements/instagram-teen-accounts>
 28. Irwin, L. (2024, August 27). Zuckerberg says Biden officials 'pressured' Meta to 'censor' content: What to know. *The Hill*. <https://thehill.com/policy/technology/4849741-mark-zuckerberg-joe-biden-administration-officials-censorship-meta-covid-2021/>
 29. Israel Child Online Protection Bureau. (2024, February 12). *Online usage patterns survey among teens*. Ministry of National Security. https://www.gov.il/en/pages/application_usage_survey
 30. K.G.M. v. Meta Platforms, Inc., et al., Case No. 23SMCV03371 (Super. Ct. Cal., Cnty. of Los Angeles, Mar. 25, 2026).
 31. Kaplan, J. (2025, January 7). More speech, fewer mistakes. *Meta Newsroom*. <https://about.fb.com/news/2025/01/meta-more-speech-fewer-mistakes/>
 32. Kemp, S. (2024, January 31). *Digital 2024: Global Overview Report*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
 33. Kids Online Safety Act, S. 1409, 118th Cong. (2023–2024). <https://www.congress.gov/bill/118th-congress/senate-bill/1409>
 34. Korol, C. (2024, October 9) The Dangers of a TikTok self-Diagnosis: Why complex Diagnoses require more than a 30-second video. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/still-mind/202410/the-dangers-of-a-tiktok-self-diagnosis>
 35. Leloup, D., & Reynaud, F. (2026, January 31). *Social media ban for under-15s: Why everyone in France will soon have to verify their age*. *Le Monde*. https://www.lemonde.fr/en/pixels/article/2026/01/31/social-media-ban-for-under-15s-why-everyone-in-france-will-soon-have-to-verify-their-age_6750002_13.html
 36. Lomas, N. (2023, September 27). Elon Musk's X removes general option to report misleading info about politics. *TechCrunch*. <https://techcrunch.com/2023/09/27/x-limits-report-post-options/>
 37. Malik, A. (2023, March 1). *TikTok rolls out new screen time controls, adds new default settings for teens and expands Family Pairing*. *TechCrunch*. <https://techcrunch.com/2023/03/01/tiktok-rolls-out-new-screen-time->

- [controls-adds-new-default-settings-for-teens-and-expands-family-pairing/](#)
38. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
 39. McNeil, S. (2025, October 24). *European Union accuses Meta, TikTok of breaching transparency rules under the DSA*. AP News. <https://apnews.com/article/eu-dsa-meta-facebook-instagram-tiktok-a927e9bec07650adb14eae446a37663e>
 40. Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
 41. Meta. (2024, September 17). Introducing Instagram teen accounts: Built-in protections for teens, peace of mind for parents. *Meta Newsroom*. <https://about.fb.com/news/2024/09/instagram-teen-accounts/>
 42. Meta Platforms Inc. v. Certain Underwriters at Lloyd's London, Delaware Superior Court C.A. No. N24C-11-010-SKR CCLD (2026).
 43. Mirza, R. (2023, November 28). *Case study on online youth harms – Project Daisy*. Shorenstein Center. <https://shorensteincenter.org/case-study-online-youth-harms-project-daisy/>
 44. Murero M. (2023). Coordinated inauthentic behavior: An innovative manipulation tactic to amplify COVID-19 anti-vaccine communication outreach via social media. *Frontiers in sociology*, 8, 1141416. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1141416>
 45. Myers, S. L., & Frenkel, S. (2023, November 3). In a worldwide war of words, Russia, China and Iran back Hamas. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/11/03/technology/israel-hamas-information-war.html>
 46. *NetChoice, LLC v. Bonta*, No. 22-cv-08861-BLF (N.D. Cal. Sept. 18, 2023) <https://netchoice.org/wp-content/uploads/2023/09/NETCHOICE-v-BONTA-PRELIMINARY-INJUNCTION-GRANTED.pdf>
 47. New York Stop Addictive Feeds Exploitation (SAFE) for Kids Act, N.Y. Gen. Bus. Law §§ 1500–1508 (2024). <https://www.nysenate.gov/legislation/bills/2023/S7694/amendment/A>
 48. NSPCC. (2024). Online grooming crimes against children increase by 89% in six years. <https://www.nspcc.org.uk/about-us/news-opinion/2024/online-grooming-crimes-increase/>
 49. OECD. (2024, June 24). *Towards digital safety by design for children: Revised draft report (DSTI/CDEP(2023)13/FINAL)*. [https://one.oecd.org/document/DSTI/CDEP\(2023\)13/FINAL/en/pdf](https://one.oecd.org/document/DSTI/CDEP(2023)13/FINAL/en/pdf)
 50. OECD. (2025, May 15). *How's Life for Children in the Digital Age?* https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en/full-report/how-children-use-digital-media_a8d3a6d0.html
 51. OECD (2025, June 27), *The legal and policy landscape of age assurance online for child safety and well-being*. <https://doi.org/10.1787/4a1878aa-en>.
 52. Office of the Surgeon General. (2023). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594761/>
 53. Perrin, A., Brooke, A., Anderson, M., & Turner, E. (2020, July 28). *Children's engagement with digital devices, screen time*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/childrens-engagement-with-digital-devices-screen-time/>
 54. Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151-159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.020>
 55. Picardo, J., McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G. (2020). Suicide and self-harm content on Instagram: A systematic scoping review. *PLoS ONE*, 15(9): e0238603. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238603>
 56. Porat, I. (2023). Political Polarisation and the Constitutional Crisis in Israel. *Israel Law Review*, 56(3), 369–384. doi.org/10.1017/S0021223723000213
 57. Regulation (EU) 2022/2065 of the European Parliament and of the Council of 19 October 2022 on a Single Market For Digital Services and amending Directive 2000/31/EC (Digital Services Act). (2022). *Official Journal of the European Union*, L 277/1. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>
 58. Reuters. (2025, January 14). Swedes recruited by foreign powers on social media to launch attacks, police say. *Reuters*. <https://www.reuters.com/world/europe/swedes-recruited-by-foreign-powers-social-media-launch-attacks-police-say-2025-01-14/>
 59. Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
 60. Robinson, J., Rodrigues, M., Fisher, S., & Bailey, E. (2016). Social media and suicide prevention: A systematic review. *Early Intervention in Psychiatry*, 10(2), 103-121. <https://doi.org/10.1111/eip.12229>
 61. Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and Body Dysmorphic Disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media Culture*, 9(4), 412-435. <https://doi.org/10.1037/ppm0000264>
 62. Säkerhetspolisen (Swedish Security Service). (2024, May 30). Iran is using criminal networks in Sweden. *Säkerhetspolisen*.

- <https://sakerhetspolisen.se/ovriga-sidor/other-languages/english-engelska/press-room/news/news/2024-05-30-iran-is-using-criminal-networks-in-sweden.html>
63. Srinivasan, D. (2019). The antitrust case against Facebook: A monopolist's journey towards pervasive surveillance in spite of consumers' preference for privacy. *Berkeley Bus. LJ*, 16, 39. <https://lawcat.berkeley.edu/record/1128876?v=pdf>
 64. State of New Mexico ex rel. Raúl Torrez v. Meta Platforms, Inc., No. D-101-CV-2023-02838 (N.M. Dist. Ct. Dec. 5, 2023) ¶ 198, 271.
 65. Teitell, B. (2022, November 15). Teens and young adults are self-diagnosing mental illness on TikTok. What could go wrong? *BostonGlobe*. <https://www.bostonglobe.com/2022/11/15/metro/teens-young-adults-are-self-diagnosing-mental-illness-tiktok-what-could-go-wrong/>
 66. The New York Times. (2021, October 25). *The Facebook Papers and their fallout: A look at a month of scrutiny and struggles for the social-networking giant*. <https://www.nytimes.com/2021/10/25/business/facebook-papers-takeaways.html>
 67. The State Council of the People's Republic of China. (2023, October 28). *Cyberspace authority moves to protect minors*. https://english.www.gov.cn/news/202310/28/content_WS653cf023c6d0868f4e8e0c2a.html
 68. TikTok. (n.d.). *Privacy and safety settings for users under age 18*. TikTok Help Center. <https://support.tiktok.com/en/account-and-privacy/account-privacy-settings/privacy-and-safety-settings-for-users-under-age-18>
 69. Underhill, R., & Foulkes, L. (2024). Self-diagnosis of mental disorders: A qualitative study of attitudes on Reddit. *Qualitative Health Research*, 35(7), 779-792. <https://doi.org/10.1177/10497323241288785>
 70. *Unredacted federal complaint filed by 33 attorney generals against Meta Platforms, Inc.* Page 49. <https://oag.ca.gov/news/press-releases/attorney-general-bonta-unredacted-federal-lawsuit-against-meta-%E2%80%9Cdamning%E2%80%9D>
 71. Utah Social Media Regulation Act, Utah Code §§ 13-63-101-13-63-701 (2023). <https://law.justia.com/codes/utah/2023/title-13/chapter-63/>
 72. Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022, August 10). *Teens, social media & technology 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
 73. Walfisz, J. (2022, May 23). Should parents be worried about a new self-harm Tik Tok 'challenge'? *Euronews*. <https://www.euronews.com/culture/2022/05/20/a-new-self-harm-tik-tok-challenge-is-worrying-france-but-is-the-panic-missing-the-point>
 74. Warrell, H. (2025, June 10). The vulnerable teen drawn into far-right extremism online: Could the British state have done more to help Rhianan Rudd? *Financial Times*. <https://www.ft.com/content/ae028797-f4e5-441e-909c-195bb351d617>
 75. Wells, G., Horwitz, J., & Seetharaman, D. (2021, September 14). Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show. *The Wall Street Journal*. <https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>
 76. Wertheimer, T. (2026, February 3). *Spain announces plans to ban social media for under-16s*. BBC News. <https://www.bbc.com/news/articles/c5y2nddvmyro>
 77. Woods, H. C., & Scott, H. (2016, June 10). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
 78. World Health Organization. (2024, March 27). One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study. *World Health Organization*. <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>
 79. Youth Endowment Fund. (2024). *Children, violence and vulnerability 2024: What role does social media play in violence affecting young people?* Youth Endowment Fund Charitable Trust. <https://youthendowmentfund.org.uk/reports/children-violence-and-vulnerability-2024/>
 80. Yu, D. J., Wing, Y. K., Li, T. M. H., & Chan, N. Y. (2024). The impact of social media use on sleep and mental health in youth: A scoping review. *Current Psychiatry Reports*, 26(104-119). <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01481-9>
 81. Ziv, L., & Yavetz, G. (2025, February 7). Navigating the political minefield: strategies for online participation in a polarized society. *Frontiers in Communication*, 10. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2025.1528169>
 82. Zuboff, S. (2019). Surveillance Capitalism and the Challenge of Collective Action. *New Labor Forum*, 28(1), 10-29. <https://doi.org/10.1177/1095796018819461>
 83. Zubrow, K. (2021, October 4). *Facebook whistleblower says company incentivizes "angry, polarizing, divisive content"*. CBS News. <https://www.cbsnews.com/news/facebook-whistleblower-frances-haugen-60-minutes-polarizing-divisive-content/>

מקורות בעברית

1. איגוד האינטרנט הישראלי. (n.d.). מדריך: הנחיות חשובות למשתמשי טלגרם – לקרוא היטב לפני השימוש! <https://www.isoc.org.il/digital-literacy/online-safety-guides/guides-users/important-instructions-for-telegram-users>
2. איגוד האינטרנט הישראלי. (2024). שימוש ברשתות חברתיות ושירותים מקוונים בקרב ילדים ונוער בישראל: נתוני 2024. איגוד האינטרנט הישראלי. <https://www.isoc.org.il/sts-data/social-media-use-il-teens>
3. אל-חי, ל. (2025, 24 במרץ). בגלל 'אתגר הקרוסלה' בטיקטוק: בן 15 במצב אנוש בקריות. <https://www.ynet.co.il/news/article/bjnrt31x>
4. המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת. (2024, 15 בדצמבר). אזהרה לציבור – אתגר טיקטוק מסוכן גורם לפציעות חמורות של ילדים ובני נוער. <https://www.gov.il/he/pages/04122024-dangeroustiktokchallenge>
5. המשרד לביטחון לאומי. (2023, 22 במרץ). המשרד לביטחון לאומי חושף לראשונה נתונים על פגיעות ברשת על רקע מיני בשנה החולפת. https://www.gov.il/he/pages/22_03_232
6. המשרד לביטחון לאומי. (2023, 16 באפריל). ממצאי סקר ראשון בסוגו בישראל בנושא שימוש בשירותי סינון תכנים ובקרת הורים להגנה על ילדים ברשת. https://www.gov.il/he/pages/16_04_2023
7. יחידה 105 להב 433, המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת. (2025). דוח מוקד 105: פרויקט אבירי הרשת – טיפול אונליין, שנת 2025. https://www.gov.il/BlobFolder/news/105_annual_report_2025/he/105_annual_report_2025.pdf
8. מערכת ice. (2025, 11 בדצמבר). יוזמה חדשה בישראל: גיל השימוש ברשתות החברתיות יוגבל. <https://www.ice.co.il/career/news/article/1095076>
9. מרכז המחקר והמידע של הכנסת. (2021, 2 בנובמבר). אלימות מקוונת כלפי קטינים. https://fs.knesset.gov.il/globaldocs/MMM/aa4fb1e0-be3b-ec11-8140-00155d0401c3/2_aa4fb1e0-be3b-ec11-8140-00155d0401c3_11_18233.pdf
10. מרכז המחקר והמידע של הכנסת. (2023, 24 בדצמבר). פעולות מניעה והסברה בנושא חשיפת בני נוער לתכנים קשים ברשתות החברתיות בצל המלחמה. <https://main.knesset.gov.il/activity/info/research/pages/incident.aspx?ver=2&docid=d62af872-cf7b-ee11-8162-005056aa4246>
11. צורי, מ. (2024, 9 בספטמבר). נער אושפז עם שטפי דם בגלל אתגר טיקטוק בקרוסלה. <https://www.ynet.co.il/health/article/hjppmb32a>
12. שורץ-אלטשולר, ת., ואורלי ספוד'ניקוב, א. (2024, אפריל). ממצאים עיקריים של סקר שימושי תקשורת, אמן בתקשורת ואוריינות תקשורת. המכון הישראלי לדמוקרטיה. ירושלים. <https://www.idi.org.il/media/23941/media-use-survey.pdf>

מכון ברנדייס
מכון לואיס ברנדייס לחברה לכלכלה ולדמוקרטיה