

התערבות לקידום הבריאות המינית באמצעות האינטרנט: תיאוריה, ראיות אמפיריות ויישום

תקציר:

רשת האינטרנט, על יכולותיה ומאפייניה המיוחדים, מאפשרת הוראה מתוקשבת באמצעים טכנולוגיים שונים. היישום הנרחב והמוצלח של למידה מתוקשבת – במיוחד בשל הנגישות התמידית, שילוב התקשורת הסינכרונית והאסינכרונית, היכולת לגישה מכל מקום, האנונימיות, אמצעי המולטימדיה, והמחיר הנמוך – מציע דרכים ייחודיות להקניית ידע והדרכה פעילה, לעיצוב עמדות ומיומנויות התנהגותיות של אנשים בתחומים שונים. גישה זו יכולה להיות מנוצלת למטרות ולאפיונים המיוחדים של חינוך למיניות, במיוחד (אך לא רק) למתבגרים. לצד אמצעי חדשני זה, דגם המידע־הניעה (מוטיבציה) – מיומנויות התנהגותיות של בריאות מינית, הוא בסיס תיאורטי מקיף, תקף ויעיל לתוכנית הדרכה ומניעה בנושא המיניות; הוא מתאים ביותר ליישום באמצעות האינטרנט. בסקירה מקיפה של פרויקטים מקוונים לחינוך למיניות המיושמים במדינות שונות, לרבות מחקרים אמפיריים בדבר שימושיות ויעילות, נמצא כי קיימת תמיכה רבה בשיטת הדרכה זו, במיוחד כשנלמדים ומתורגלים מרכיבים המבוססים על הדגם הנ"ל. בסקירה זו מוצגים העקרונות, הגישות והשיטות המתאימות לבניית תוכנית לימוד ומניעה מתוקשבת, ומובאים קווי מתאר ואמצעים מוגדרים ליישום בשדה.

עזי ברק¹
וויליאם א' פִּישר²

¹ החוג לייעוץ והתפתחות האדם והחוג ללמידה, הוראה והדרכה, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה
² המחלקה לפסיכולוגיה, והמחלקה לנשים ומיילדות באוניברסיטת מערב אונטריו, קנדה

מילות מפתח:
:KEY WORDS

אינטרנט; מיניות; בריאות מינית; חינוך; מניעה.
.Sexuality education; Internet; Health behavior; Online behavior; Cyberspace

הקדמה

רשת האינטרנט מהווה שילוב מתקדם של משאב עשיר, רבגוני ונגיש למידע בתחומים רבים מחד גיסא, ואמצעי תקשורת מיוחד ורב־ערוצים מאידך גיסא. הגלישה באינטרנט התרחבה מאוד בעשור האחרון, וחדירת הרשת לבתים פרטיים, ארגונים, מקומות עבודה ומוסדות לימוד, גבוהה ביותר. בשל אפיוניה המיוחדים, עונה הרשת על צרכים אישיים וחברתיים, ומאפשרת תנאים נוחים ואפילו מפתים לגלישה נמרצת. ניצול הרשת למטרות עסקיות ומסחריות, פוליטיות, בידוריות, מחקריות, חברתיות וחינוכיות, מתפתח והולך בקצב מהיר. למעשה, האינטרנט מהווה כיום אמצעי עיקרי להפצת מידע, לתקשורת בינאישית, לפרסום תעמולה והשפעה מסוגים שונים, ללימוד, ליצירת קשרים חברתיים ומשפחתיים ושמירתם, לקנייה ומכירה ועוד.

לשימוש הרב והמגוון באינטרנט מספר גורמים חשובים. אלו האחרונים כוללים בעיקר את אפשרות הגלישה האנונימית, הנוחות, הזמינות הרבה, השימוש כמעט בחינם, תחושת הפרטיות והאינטימיות, המקובלות החברתית, האפשרות לשמירה נוחה של חומרים, ההיפרטקסטואליות, אפשרות הביטוי־העצמי, היכולת להיעזר (במומחים, במקורות מידע, או באנשים אחרים) בכל נושא ובכל זמן, ההתנתקות הקלה והמהירה מפעולה כלשהי ברשת, השילוב העשיר של ערוצים שונים (טקסט, תמונה, שמע ווידאו) ועוד. לצד השימוש העממי הרב באינטרנט, התפתח גם שימוש מקצועי, אשר משתכלל והולך, בתחומים מגוונים של מחקר, הוראה, אבחון, ייעוץ וטיפול. בתחום החינוכי מהווה המחשב, יחד עם הגלישה באינטרנט, כלי מרכזי וחשוב. באמצעותם מתבצעים חיפוש מידע ורכישתו, הוראה מתוקשבת, שימוש בבלוגים ככלי־עזר לימודי ועוד.

רתימת האינטרנט למטרת חינוך למיניות בריאה היא רעיון שעלה לפני למעלה מעשור, עת הייתה הרשת בחיתולה הטכנולוגיים והחברתיים, אך הוא הלך והבשיל עם השנים. למטרה זו נעשו ניסיונות רבים, בישראל ובעולם, להקים אתרים אשר יספקו מידע רלוונטי ומוסמך בנושאי מיניות בריאה, וחלקם אכן היוו אתר לימוד יעיל לגולשים. בשנים האחרונות הושקעו בנושא זה מאמצים רבים, במדינות שונות, אשר אופיינו בניצול יעיל יותר של טכנולוגיות מתקדמות מחד גיסא, ויישום גישות ודגמים מבוססי־תיאוריה ומחקר, הרלוונטיים להתערבויות חינוכיות בתחום המיניות מאידך גיסא. בסקירה הנוכחית מותווים קווים מנחים להתערבות חינוכית מקוונת למיניות בריאה, בהסתמך על דגם מתאים, ועל הניסיון והידע שהצטבר בתחום, במגמה להשתית יסודות למיזם יעיל בנושא חשוב זה.

בהיבט היסטורי, קידום בריאות מינית כלל באופן מסורתי הפצת מידע בריאותי רלוונטי באמצעות ערוצי הפצה מקובלים, לרבות שיעורים בחינוך למיניות, ספרי הדרכה, אמצעי תקשורת המונים (כולל טלוויזיה, רדיו, ועיתונות) ועלוני הסברה הנמצאים במרפאות. עידן האינטרנט הנהיג גישה חדשה ויעילה הרבה יותר להעברת חומרים שיקדמו את הבריאות המינית, בניצול האפיונים המיוחדים של התקשורת המקוונת, אשר הפכו את האינטרנט לערוץ תקשורת יעיל ביותר, אידיאלי ממש, בכל הנוגע לקידום בריאות מינית [1–3]. בני אדם החווים קושי, צורך, או סיכון – כולל מתבגרים בסיכון של הריונות לא־רצויים והידבקות במחלות, מבוגרים החווים קשיים בתפקוד מיני או אלימות מינית, או כאלו החווים השפעות על תפקודם המיני הקשור בהזדקנות – יכולים ליצור קשר עם מומחה, ו/או לקבל חומרים מקצועיים עדכניים ורלוונטיים באמצעות האינטרנט. במקביל, אלו שיכולים להציע עזרה בנושאי בריאות

קונדומים, או לגבי אמירה לבן/בת הזוג שגירוי מסוים מהנה), וכן על התפיסות, האמונות והאחזקה בנורמות החברתיות של אדם לגבי המידה שבה בני אדם משמעותיים אחרים (כמו הורים או בן/בת זוג) יסכימו להתנהגויות מיניות מסוימות או יתנגדו להן. הגורם החיוני השלישי המרכיב את דגם ה-IMB מתייחס למיומנויות התנהגותיות: התנהגויות רבות בתחום המיניות מחייבות ביצוע מטלות התנהגותיות חדשות או מורכבות – כמו פעולות הנדרשות לרכישת מידע חדש, העלאת נושאים וקיום שיחה בנושאים מיניים עם בן/בת זוג או עם איש מקצוע, ייזום או שינוי בדפוס קבוע של התנהגות מינית – ועל אדם להיות בעל יכולת ביצוע מעשי של פעולות אלו. לפי דגם ה-IMB, בני אדם המצויידים במידע איכותי רלוונטי, בעלי הניעה מתאימה ומיומנים מבחינה התנהגותית – הם

מינית, כמו הורים, מורים ואנשי רפואה, הם ברייה השגה בקלות באמצעות הרשת; בכך נוצרת תרומה משמעותית לאופטימיזציה ביכולתם של האחרונים לקדם את הבריאות המינית של ילדים, מתבגרים, או חולים הנמצאים עמם בקשר.

קידום בריאות מינית

בעיות הקשורות לבריאות מינית מהוות גורם משמעותי ושכיח, אך זניח למדי, בבדיקות מעקב רפואיות שגרתיות [4–8]. עם זאת, אין ספק כי יש לבעיות מסוג זה השפעות ניכרות על בריאותו ותפקודו, הגופניים והנפשיים כאחד, של הפרט ושל הציבור בכללו. בהקשר זה, בעיות הקשורות לבריאות מינית ולחינוך להתנהגות מינית בריאה כוללות קשת רחבה של נושאים, לרבות קשיים בתפקוד מיני, אלימות מינית, מחלות המועברות במגע מיני, אינטימיות אמצעי מניעה והריונות לא-רצויים. נושאים נוספים הקשורים לבעיות בתחום המיניות כוללים חסמים והתנגדויות לקבלת סיוע במקרי הפלה מתוכננת, וכן מגבלות או קשיים בתפקוד מיני בריא ומלא שלא מגורמים רפואיים. תפקידו של החינוך למיניות בריאה הוא לתרום למניעת בעיות מסוג זה ולצייד את הלומדים בידע רלוונטי להתמודד עם קשיים אלו אם הופיעו. מאידך, חינוך למיניות בריאה ממלא תפקיד חשוב לקידום החוסן הגופני והנפשי של האדם, בכך שהוא מצייד את הלומד בידע ובכלים העשויים לשפר את חייו בהיבטים שונים. קידום נפשי ובריאותי בתחום המיניות מסייע לא רק בעניינים הקשורים להתנהגות מינית, אלא יש לו גם השלכות ניכרות לטיוב רווחת חייו של אדם, מחיי מין מהנים יותר ועד למערכות יחסים מספקות יותר. כלומר, בריאות מינית וחינוך לבריאות מינית, מתייחסים למניעת בעיות וקשיים בתחום המיניות, לקידום התנהגויות מקובלות-חברתיות התורמות לשיעור הרצון המינית, ולשיפור התפקוד המיטיב בתחומים אלו.

כדי לנצל את היעילות וההיתכנות של האינטרנט בהעברה יעילה של התערבויות לקידום הבריאות המינית, חשוב לבסס פעילות למטרה שכזו על דגמים מוכחים בנוגע להבאת בני אדם לתוצרים חיוביים של בריאות מינית. קיימים כמה דגמים העשויים להיות בסיס ליישום תוכניות כאלו [9,10]. בסקירה זו מוצג דגם המידע-הניעה (מוטיבציה) – מיומנות התנהגותית (Information-Motivation-Behavioral skills), או בקיצור IMB, אשר פותח לפני למעלה מעשור, בשל היותו דגם מתוקף היטב, המיושם בפועל מזה מספר שנים כמדריך ליצירת תכנים לקידום בריאות מינית וליישום תוכניות התערבות [9–11].

בדגם ה-IMB שלושה גורמים בלתי-לתיים התורמים להתנהגות מינית בריאה. כל אחד מגורמים אלו הכרחי ואינו מספיק כשלעצמו להבאת הפרט לכדי התנהגות תקינה. הגורם הראשון הוא מידע על מיניות, בהתייחס למידע הקשור ישירות להתנהגויות רלוונטיות של בריאות מינית, לרבות מידע מוגדר הקשור למניעה. מידע זה מהווה מרכיב קריטי בחינוך אנשים להתנהגות מינית בריאה, ולכן יש לו מקום מרכזי בדגם. המידע כולל פרטי ידע עדכניים לגבי מיניות ועניינים רלוונטיים מתחומים מגוונים (ביולוגיה, רפואה, פסיכולוגיה, משפטים ועוד), ויכול להיות מועבר באמצעים טקסטואליים, חזותיים וכד'. הגורם השני בדגם ה-IMB מדגיש שהנעת אנשים, בנוסף למידע, מהווה גורם קריטי בהבאת הפרט לכדי התנהגות מינית בריאה. הניעה זו לקידום התנהגות מינית בריאה מבוססת על עמדות שמחזיקים בני אדם לגבי התנהגויות שונות בהקשר לבריאות מינית (כגון: עמדות לגבי רכישת

באינטרנט קיים שפע חומרים הקשורים למיניות המסייע לאוכלוסיות נרחבות. חלק ניכר מחומרים אלו אינו מבוקר, מוטעה ואינו עדכני, ומביא ללימוד שגוי של ידע והתנהגויות בתחום המיניות.

בשל אפיוניה המיוחדים, רשת האינטרנט מהווה כלי מיטיב לקידום הבריאות המינית. ניצול יעיל של כלי זה - בהתבסס על דגם מובנה ומבוסס של חינוך למיניות בריאה - עשוי לתרום באורח משמעותי למניעת בעיות בתחום, לשיפור התפקוד בתחומי המיניות ולהנאה.

מחקר אמפירי נרחב מלמד, כי ניצול יעיל של האינטרנט לצורכי חינוך למיניות בריאה אכן מביא לשינויים משמעותיים בידע, בעמדות ובהתנהגויות הגולשים.

מעשי ומנחה לפעולה ביסודו, בשל השימוש העשיר באמצעי מדיה מתקדמים, ובשל האפשרות לשלבו עם אנונימיות הלומדים.

ניצול האינטרנט לחינוך למיניות בריאה

הגלישה באינטרנט הפכה לפעילות יומיומית, קבועה ורגילה עבור רוב בני-האדם, לרבות ילדים וקשישים. ככזו, ובשל אפיוניה המיוחדים שהזכרו לעיל, האינטרנט מהווה משאב חינוכי חשוב בכל הנוגע לנושאים הקשורים למיניות על-ידי גולשי רשת רבים, בכל הגילאים, בשימוש בחומרי מידע מקצועיים. בשל הפתיחות והיעדר הבקרה האופייניים לרשת, עשויים משאבים מקוונים אלו להיות יזומים ומבוקרים מבחינה מקצועית או בלתי-מקצועיים בעליל. ואמנם, במחקרים שונים שנערכו ברחבי העולם נמצא כי ילדים ומתבגרים [14,15], סטודנטים [16] ואף קשישים [17] משתמשים באורח פעיל במידע מקוון על מיניות. במסגרת מחקרים רבי-היקף על מתבגרים בהולנד, לדוגמה (חברה שאינה שונה מהותית באופייה מישראל), מצאו פיטר וואלקנבורג [18], כי האינטרנט

רלוונטיים רבים; רב אפנתיות של המידע, בשימוש בערוצי טקסט, שמע, תמונה ווידאו; ובעיקר עדכניות רבה וקבועה. אתרים כאלו פותחו הן לאוכלוסיה הכללית והן לאוכלוסיות מוגדרות (כגון: ילדים, נכים, קשישים), ורבים מהם לוו במחקר שבדק יישומיות, ותועלת והצלחה בהיבטים רבים.

במחקרים רבים נבדקה היעילות של חינוך מקוון למיניות בריאה. **פנדוגראס** וחב' [29] פיתחו אתר המיועד לחינוך למיניות (בעיקר: מניעת הריון) לנשים נכות. הם חקרו בצורה מעמיקה את גלישתן של 100 נשים באתר זה ואת השפעותיו על הגלישה. הממצאים העלו, שהנבדקות הרבו לגלוש באתר, למדו ממנו רבות ואף שינו בפועל דפוסי התנהגות בנטילת אמצעי מניעה בעקבות זאת. **גילברט** וחב' [30] פיתחו אתר המיועד לחינוך מתבגרים לגבי מניעת מחלות המועברות במגע מיני. בסקר גולשים נרחב נמצא, כי האתר נמצא בשימוש רב ותורם רבות לידע שלהם. במחקר רב היקף של אתר החינוך למיניות הנחשב למתקדם בעולם (sexualityandu.com), בדקו **ברק ופישר** [3] היבטים שונים של הגלישה באתר (המיועד, בחלקים שונים שלו, למתבגרים, מבוגרים, הורים ואנשי מקצוע). הממצאים העלו, כי לא זו בלבד שהאתר מהווה מוקד משיכה למאות אלפי משתמשים בחודש, אלא שרובם מעיינים בפועל בתכנים הרבים שבו, משיבים על שאלונים ומקבלים משוב אישי מידי, לוקחים חלק במשימות וב"משחקים" מקוונים, וכך רוכשים ידע רב במיניות בריאה. בסדרה של מספר מחקרים מבוקרים שנערכו על התערבות מקוונת להקניית מיומנויות הימנעות מהידבקות ב-HIV להומוסקסואלים, הראו **בון** וחב' [32,31] כי להתערבות כזו הצלחה רבה בשינוי דפוסי התנהגות. במחקר מבוקר שנערך בשנחאי נבדקה היעילות של חינוך למיניות למתבגרים באמצעות אתר [33], ונמצא כי הישימות והיעילות של התוכנית, לפי אמות מידה שונות, היו גבוהות ביותר. **אייזקס ופישר** [34] מצאו, כי תוכנית מקוונת שנועדה להקטין את ההשפעות השליליות של צפייה בפורנוגרפיה גרמה לגולשים בה להיות רגישים יותר לאלומות ולהשפלה הנצפים באתרים פורנוגרפיים. דוגמאות אלו מלמדות, כי בתכנון ובהשקעה מתאימים, ניתן לנצל את האינטרנט כאמצעי יעיל מאוד לקידום ממדים שונים של מיניות בריאה.

חינוך למיניות בריאה באמצעות אתר אינטרנט – במיוחד כשמדובר באתר בעל תוכן רלוונטי מגוון, רב-ערוצי, אינטראקטיבי ועדכני – אינו משימה פשוטה. מלבד העלויות הרבות, עיצוב והתאמת התכנים המרובים למגוון גולשים, הטכנולוגיות המורכבות הנדרשות להפעלה של יישומים מתקדמים, הצורך בצוות מקצועי שילווה את האתר באורח קבוע ומתמיד, והחיוניות של העדכונים הקבועים, נמצא במחקרים כי קיימות גם בעיות אינהרנטיות לתחום עצמו. אחת הבעיות השכיחות היא, שאתרים רבים העוסקים בחינוך למיניות מנוהלים ומתוחזקים ברשלנות, ומציגים ידע חלקי, מוטעה, מיושן, או אפילו שגוי בעליל, הן בשל חוסר השקעה והתרשלות, הן בשל חוסר מקצועיות מפעיליהם והן בשל הטיית אישיות הקשורות לתחום רגיש זה. לכן, בסקרי אתרים בנושא זה שנערכו על-ידי חוקרים שונים [27, 35–37] נמצא מידע רב שאינו נכון או חלקי ומטעה. מידע מסוג זה עלול להביא לא רק להתנהגויות לקויות מבחינה בריאותית, אלא אף להשריש ידע שגוי [1]. בנוסף, נמצא כי בחלקם הגדול של האתרים קיים מידע בלבד, ללא היבטים חשובים וקריטיים אחרים של חינוך למיניות, כפי שהוזכר לעיל, כמו תרגול הדמיות התנהגותיות, הדגמות, או בחינת ידע ומתן משוב לגבי רמת הידע האישית של הגולש [38]. נושא נוסף שנמצא מוזנח כמעט לחלוטין הוא מעקב מקצועי-מחקרי על הפעילות באתר על-ידי גופים מוסמכים [39].

מהווה כיום את מקור המידע העיקרי ללימוד על מיניות, ומשפיע בפועל על עמדותיהם [19] והתנהגויותיהם [20] המיניות. יתרה מזו, חוקרים אלו הראו [21], כי חשיפה לתכנים מיניים שונים באינטרנט מביאה מתבגרים רבים למבוכה ולחוסר-ביטחון הנובעים ממידע סותר (אם בין מקורות מידע מקוונים שונים ואם בינם לבין מידע ממקורות לא-אינטרנטיים), וגורמים לבלבול וקשיים תפקודיים. יתר על כן, נמצא כי חיפוש חומר אמין ועדכני באינטרנט לגבי מיניות בעייתי, משום שמרבית החומר המקוון על מיניות נמצא באתרים פורנוגרפיים ובאתרים לא-מקצועיים בעליל [22]. במספר מחקרים אף נמצא, כי הומוסקסואלים רבים נוטים כיום לחפש ולמצוא בני-זוג מזדמנים באינטרנט, וכך גדל הסיכון להפצת האיידס [23]. לנוכח תמונה עגומה זו לגבי המידע על מיניות הנפוץ ברשת, נראה כי זוהי חובתם ואחריותם המקצועית של מומחים בתחום לאזן את המצב בפרסום מידע איכותי ומוסמך.

בהתבסס על האפיונים המיוחדים של הרשת והשימוש בה (שצוינו לעיל) מחד גיסא, וההשפעה הרבה שיש לה על רכישת ידע בתחום המיניות מאידך גיסא, גברו במהלך השנים הקריאות [24,25] לרתום את האינטרנט לצורך חינוך למיניות בריאה, תוך הקפדה על רמת שימושיות גבוהה, ושיפור משמעותי של התכנים ואמצעי ההצגה באתרים מסוג זה. בסקירות ספרות ובמחקרים שונים שהתפרסמו בשנים האחרונות הצטרפו החוקרים והכותבים לקריאה זו. **דלגאדו ואוסטיין** [26] וכן **גריי וקליין** [27], לדוגמה, בסקירות רחבות של הספרות המקצועית בנושא, הדגישו את היתרונות המיוחדים של האינטרנט בהיצע משוב מידי למשתמש ותפירת מידע ותשובות לשאלות לפי אפיוני גולשים. במחקר שנערך לאחרונה באוסטרליה [28] נמצא, כי סטודנטים דיווחו על נוחות רבה בגלישה לאתרי חינוך למיניות בריאה והדגישו את היתרונות המיוחדים, בכך שיכלו לעשות זאת בפרטיות ובדיסקרטיות רבה, בעיתוי הנוח להם, לקבל תשובות ספציפיות לנושאים החשובים להם אישית, לא להיחשף בפני אחרים בנוגע לענייניהם האישיים, הנוחיות שבחומרים כתובים וגרפיים, ועוד. החוקרים דיווחו על תגובות דומות גם בקרב אנשי מקצוע. סביר להניח ששימוש כזה יגבר וילך, בשל המקובלות והנורמטיביות הגדלות של הגלישה באינטרנט, השיפור בטכנולוגיות, ירידת העלויות, וההכרה הגדלה והולכת בערך החינוכי הרב של הרשת [2].

בשנים האחרונות פותחו מספר פרויקטים מתקדמים של חינוך למיניות באמצעות האינטרנט. מיזמים אלו התאפשרו לא רק תודות להתקדמות הטכנולוגית המשמעותית של מחשבים ורשת האינטרנט, אלא בעיקר בגלל ההכרה שזהו אומנם ערוץ תקשורת, מידע וחינוך ייחודי העשוי להתאים במיוחד לתכנים רגישים כמו אלו המייחדים חינוך למיניות. המענקים הייעודיים ללוחמה בהתפשטות האיידס ומחלות המועברות במגע מיני שהוקצבו בשנים האחרונות, סייעו אף הם לפיתוח מיזמים מקוונים. בהתבסס על גישות תיאורטיות מובנות [1], ובשונה מאתרי מידע חסרי יסוד מדעי-חינוכי בתחום המיניות, פיתחו קבוצות חוקרים במדינות שונות אתרים מתקדמים לחינוך למיניות בריאה, המבוססים על מידע עדכני הניתן לאיתור ידיוותי ומהיר באמצעות מנועי חיפוש פנימיים מתקדמים; אינטראקטיביות רבה בהתייחס להפעלות משתמשים אל מול שאלונים ו"משחקים" מקוונים; תקשורת סינכרונית (לדוגמה: עם גולשים אלמונים אחרים) ולא סינכרונית (לדוגמה: עם אנשי מקצוע) המאפשרות קבלת מידע והתנסויות אישיות; היפרטקסטואליות מתקדמת (המאפיינת עיון רב-תכני ורב-ערוצי בדפי אינטרנט) המקשרת למשאבי מידע ברירניים

עשויים להעצים את העברת המידע ולהביא להטמעתו באורח מוצלח. בדומה, מסרים מסוגים שונים, כשהם מועברים באתר דינאמי, עשיר בערוצי מדיה, ומותאם לנומרות חברתיות רלוונטיות – מהווים אמצעי מצוין לעיצוב עמדות ואמונות הנמצאות בבסיס ההניעה הנדרשת ליישום בפועל של מידע שנלמד לגבי מיניות בריאה. לדוגמה: שימוש באמצעים אינטרנטיים שונים (כגון: הדמיות אינטראקטיביות, תקשורת מקוונת עם דמות סמכותית או עם קבוצת שווים) יכול להביא לשינוי עמדות ואמונות המונעות שימוש בקונדום; ראיון יעיל מצולם עם חולה איידס עשוי להגביר חרדה לגבי אי שימוש בקונדום; ראיון אחר עם מישהו המשתמש בקביעות בקונדום עשוי להעביר ביתר יעילות יתרונות שונים (כגון: מניעת שפיכה מוקדמת, יחסי מין חופשיים יותר); שאלון אישי הבודק דעות, עמדות ואמונות לגבי התנהגות מינית ומספק משוב אישי שבה לתקן סטריאוטיפים, אמונות טפלות ודעות קדומות, עשוי להביא לשינוי ועיצוב מחודש של ההניעה הקשורה בהתנהגויות מיניות שונות. רתימה נכונה של אתר אינטרנט מאפשרת הקניית מיומנויות התנהגותיות הנחוצות לביצוע מטלות הקשורות להתנהגות מינית בריאה. לדוגמה: שימוש יעיל בצ'ט (ואם אין הסתייגות מצד המשתמש – שימוש אפשרי בדיבור ו/או במצלמות אינטרנט) מאפשר הדמיה של אינטראקציה התנהגותית אל מול בן-זוג חדש לצורך בירור השימוש באמצעי מניעה, תוך ניסוי וטעייה ומתן משוב להתנהגויות שונות של הלומד. דוגמה מוצלחת של אימוץ גישה זו נמצא באתר sexualityandu.ca, המנוהל (באנגלית ובצרפתית במקביל) על ידי קונסורציום קנדי, ואשר גולשים בו כחצי מיליון בני אדם בחודש. האתר מציע לגולשים (על-פי אוכלוסיות מטרה המופנות לארבעה תתי-אתרים) מידע רב ועשיר המתעדכן בקביעות, משחקונים ושאלונים אינטראקטיביים, שירות שו"ת מקצועי הפועל במהירות וביעילות, אפשרויות לתרגול והדגמה של התנהגויות שונות, כשכל זאת נעשה בשפע של אמצעים טכנולוגיים מקוונים מתקדמים.

לסיכום

כאמור, לא כל חינוך מקוון למיניות הוא בהכרח מוצלח [24]. ניצול לא יעיל של תכונות ומאפיינים דיגיטליים ואינטרנטיים או ניצול חלקי שלהם, לא זו בלבד שהוא עשוי להביא להתערבות חינוכית לא מוצלחת, אלא אף להרחקת לומדים מהאתר. לדוגמה: אתר המבוסס בעיקרו על שפע של הסברים טקסטואליים – יהיו נכונים וחשובים אשר יהיו – יתיש את המשתמשים בו תוך זמן קצר ויתרחק מהשגת יעדיו. דוגמה נוספת: הצע של תשובות לשאלות אישיות באמצעות אימייל (או אמצעי תקשורת מקוון אחר המוטמע באתר) שאינו מגובה במתן תשובות מהיר ואיכותי יביא לפגיעה מהותית במוניטין האתר, כך שגולשים פוטנציאליים יתרחקו מכניסה אליו. יתר על כן, היעדר יישומים מתקדמים באתר – כגון שאלוני טריוויה אינטראקטיביים, עצמים המוצגים בתלת-מימד, סרטונים באיכות טובה – יביא לחוסר אטרקטיביות שלו, במיוחד לנוכח ההשוואה הבלתי נמנעת עם אתרים מתקדמים הנפוצים ברשת האינטרנט העדכנית. כלומר, אתר מוצלח לחינוך למיניות חייב להכיל יישומים מתקדמים, להיות מתוחזק ומגובה באורח קבוע, ולהתנהל בצורה מקצועית אמינה, בנוסף לשלושת בסיסי התוכן הנדרשים לקידום התנהגות מינית בריאה כפי שמוצע במודל ה-IMB.

בעולם של היום, האינטרנט מהווה סביבה חברתית מקבילה עבור מאות מיליוני בני-אדם, רבים מהם מתבגרים. ניצולה של סביבה זו

דגם לחינוך למיניות באמצעות האינטרנט

אחד הליקויים השכיחים באתרי אינטרנט שנועדו לחינוך למיניות בריאה, כאמור, הוא שהאתר מתבסס ומנסה להעביר לגולש מידע בלבד. ככל שמידע הוא קריטי בחשיבותו לקבלת החלטות בתחום המיניות ולקידום התנהגות מינית בריאה, הרי שמידע כשלעצמו לא יביא ליזום או לשינוי התנהגות אלא אם ילווה במרכיבים הקריטיים הנוספים הנדרשים לשם כך: יצירת הניעה להתנהג בדרך מסוימת, והקניית מיומנויות התנהגותיות מתאימות להבאת הידע לכדי פעילות. לדוגמה, מידע רב, מדויק ועשיר על קונדומים – מהותם, סוגיהם, חשיבותם, מחירם, צורת השימוש בהם וכד' – חיוני לקידום השימוש בקונדומים. אך ללא הנעת הלומד להשתמש בקונדום – באמצעות שכנוע ושינוי עמדות ואמונות – הסיכוי של אימוץ השימוש בקונדומים אינו גבוה. יתר על כן, גם אם ניתן מידע מפורט ונוצרה הניעה לשימוש בקונדומים, הרי שללא מיומנות לפעול בצורה שתביא את השימוש בקונדומים לכדי מימוש – סיכוי השימוש המעשי בקונדום עודנו נמוך. יש צורך בהנחיה והוראה של התנהגויות – באמצעות דוגמאות והדגמות (מה שקל לביצוע באינטרנט באמצעים חזותיים מתקדמים), הדמיות המתאפשרות בטכנולוגיה מתקדמת, ותרגול המקבל משוב מיידי – כדי לצייד את הלומד במיומנויות ההתנהגותיות שיאפשרו לו להוציא לפועל את מה שהוא יודע ורוצה לעשות.

לנוכח הידע המצטבר לגבי חינוך למיניות בריאה באופן כללי, וחינוך כזה באמצעות האינטרנט באופן מוגדר, אין ספק שזוהי דרך אפשרית, ישימה, מתאימה, יעילה ומועילה להשגת יעדי חינוך למיניות בן זמננו. גלישה באתר מתקדם לצורך זה מקלה על הקשיים הנורמטיביים של הלומדים הקשורים לקושי בחשיפה אישית וביישנות טבעית. דרך זו תורמת להרחבת החינוך למיניות לאוכלוסיה רחבה יותר. בנוסף, שימוש באתר מפחית בצורה משמעותית קשיים שנובעים מאילוצי מרחק גיאוגרפי וחוסר פנאי, בשל היתרונות הטמונים בלמידה מרחוק ובעיתוי נוח של פניות אישיות. יתרה מכך, הטכנולוגיה המתקדמת מאפשרת שימוש עשיר ויעיל במולטימדיה, לרבות תמונות, סרטונים, תצוגות תלת-ממדיות, וערוצי שמע, בנוסף למידע הטקסטואלי הרגיל, כשהשילוב של כל אלו תורם ללמידה איכותית יותר. האינטראקטיביות המובנית המאפיינת אתר אינטרנט דינאמי מאפשרת שימוש נוח ויעיל בשאלונים, משחקים וחיידונים, ואף תרגול הדמיה של מטלות התנהגותיות. מעבר לאפיונים אלו, ואולי כגורם עיקרי: חינוך מקוון למיניות מציע דרך חינוך חלופית שאינה רק מוצלחת, אלא גם כזו החוסכת ומונעת במידה רבה מבתי ספר, מורים והורים להתמודד עם נושא חשוב אך קשה עבורם לביצוע (בעיקר מסיבות של רתיעה אישית, אי נוחות ומבוכה).

ניצול המדיום האינטרנטי בצורה מלאה ויעילה מאפשר חינוך עיל והקניה יעילה של שלושת המרכיבים המרכזיים של התנהגות מינית בריאה לפי דגם ה-IMB: מידע, הניעה ומיומנויות התנהגותיות. האינטרנט מהווה אמצעי מצוין להעברת מידע: השילוב של טקסט כתוב, תמונה וסרטון – כשהם זמינים תמיד ומכל מקום וניתנים לעיון חוזר – מאפשר הדרכה מדויקת, מקצועית ואמינה לגבי כל פריט מידע הקשור לנושא המיניות. לדוגמה, המידע שקונדום הוא אמצעי יעיל למניעת הידבקות במחלות המועברות על-ידי מגע מיני, כולל הסבר מלא מדוע, מלווה בתמונות וסרטונים רלוונטיים, יכול להימסר בצורה יעילה מאוד באתר – יותר מאשר בכל אמצעי תקשורת אחר. שאלוני טריוויה אינטראקטיביים (המאפשרים משוב מועשר ומיידי) על מידע בתחום המיניות,

מחבר מכותב: עזי ברק

החוג לייעוץ ולהתפתחות האדם
אוניברסיטת חיפה, הר הכרמל, חיפה 31905
טלפון: 04-8249374
פקס: 04-8240911
דוא"ל: azy@construct.haifa.ac.il

– על אפיוניה המיוחדים, המאפשרים חינוך למיניות בריאה בצורה מיוחדת ויעילה ביותר – מהווה צעד נכון וחשוב מבחינה מקצועית וחברתית גם יחד. אין ספק שמיזם כזה מצריך משאבים מקצועיים וכספיים גדולים, כך שחייב לעמוד מאחוריו גוף ציבורי או קונסורציום איתן. נראה כי הרווחים והיתרונות של קידום מקוון של מיניות בריאה מצדיקים הקצאת משאבים שכאלו. ●

ביבליוגרפיה

1. Barak A & Fisher WA, Toward an Internet-driven, theoretically-based, innovative approach to sex education. *J Sex Res*, 2001; 38: 324-332.
2. Barak A & Fisher WA, The future of Internet sexuality. In: Cooper A (Ed.), *Sex and the Internet: a Guidebook for Clinicians*. New York: Brunner-Routledge, 2002, pp. 263-280.
3. Barak A & Fisher WA, Experience with and Internet-based, theoretically grounded educational resource for the promotion of sexual and reproductive health. *Sex Relat Ther*, 2003; 18: 293-308.
4. Fisher WA, Dervaitis KL, Bryan AD & al, Sexual health, reproductive health, sexual coercion, and partner abuse indicators in a Canadian obstetrics and gynaecology outpatient population. *J Soc Obstet Gynaecol Canada*, 2000; 22: 714-722.
5. Fisher WA, Singh SS, Shuper PA & al, Characteristics of women undergoing repeat therapeutic abortion. *CMAJ*, 2005; 172: 637-641.
6. Laumann E, Paik A & Rosen RC, Sexual dysfunction in the United States: Prevalence and predictors. *JAMA*, 1999; 281: 537-544.
7. Lindau ST, Schumm LP, Laumann EO & al, A study of sexuality and health among older adults in the United States. *N Engl J Med*, 2007; 357: 762-774.
8. World Health Organization, Trends in Sexually Transmitted Infection and HIV in the European Region, 1980-2005. Retrieved December 2, 2008, from <http://www.euro.who.int/Document/RC56/etb01b.pdf>
9. Fisher JD & Fisher WA, Theoretical approaches to individual level change in HIV risk behavior. In: Peteson J & DiClemente R (Eds.), *Handbook of HIV Prevention*. New York: Plenum, 2000, pp. 3-55.
10. Fisher JD, Fisher WA & Shuper P, The Information-Motivation-Behavioral Skills model of HIV preventive behavior. In: DiClemente RJ, Crosby RA & Kegler MC (Eds.), *Emerging Theories in Health Promotion Practice and Research*, 2nd ed., San Francisco: Jossey-Bass, in press.
11. Fisher WA & Fisher JD, Understanding and promoting sexual and reproductive health behavior. In: Rosen R, Davis C & Ruppel H (Eds.), *Annual Review of Sex Research*, Volume IX. Mason City, IA: Society for the Scientific Study of Sex, 1999, pp. 39-76.
12. Albarracin D, Gillette JC, Earl AN & al, A test of major assumptions about behaviour change: a comprehensive look at the effects of passive and active HIV-prevention interventions since the beginning of the epidemic. *Psychol Bull*, 2005; 131: 856-897.
13. Whitty MT & Fisher WA, The sexy side of the internet. In: Barak A (Ed.), *Psychological Aspects of Cyberspace: Theory, Research, Applications*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2008, pp. 185-205.
14. Gerressu M & French RS, Using the Internet to promote sexual health awareness among young people. *J Fam Plann Reprod Health Care*, 2005; 31: 267-270.
15. Mitchell K J, Finkelhor D & Wolak J, The exposure of youth to unwanted sexual material on the Internet: a national survey of risk, impact and prevention. *Youth & Soc*, 2003; 34: 330-358.
16. Boies SC, University students' uses of and reactions to online sexual information and entertainment: Links to online and offline sexual behaviour. *Can J of Hum Sex*, 2002; 11: 77-89.
17. Adams MS, Oye J & Parker TS, Sexuality of older adults and the Internet: From sex education to cybersex. *Sex Relat Ther*, 2003; 18: 405-415.
18. Peter J & Valkenburg PM, Adolescents' exposure to sexually explicit material on the Internet. *Commun Res*, 2006; 33: 178-204.
19. Peter J & Valkenburg PM, Adolescents' exposure to a sexualized media environment and their notions of women as sex objects. *Sex Roles*, 2007; 56: 381-395.
20. Peter J & Valkenburg PM, Adolescents' exposure to sexually explicit Internet material and sexual preoccupation: A three-wave panel study. *Media Psych*, 2008; 11: 207-234.
21. Peter J & Valkenburg PM, Adolescents' exposure to sexually explicit Internet material, sexual uncertainty, and attitudes toward uncommitted sexual exploration: Is there a link? *Communication Research* 2008; 35: 579-601.
22. Smith M, Gertz E, Alvarez S & al, The content and accessibility of sex education information on the Internet. *Health Educ Behav*, 2000; 27: 684-694.
23. McKirnan D, Houston E & Tolou-Shams M, Is the Web the culprit? Cognitive escape and Internet sexual risk among gay and bisexual men. *AIDS Behav*, 2007; 11: 151-160.
24. Barak A & Fisher WA, Internet-assisted sexuality education: Critical evaluation and suggestions for improvement. *Haye'ut Hachinuchi*, 2001; 10: 39-58.
25. McFarlane M, Ross MW & Elford J, The Internet and HIV/STD prevention. *AIDS Care*, 2004; 16: 929-930.
26. Delgado HM & Austin SB, Can media promote responsible sexual behaviors among adolescents and young adults? *Curr Opin Pediatr*, 2007; 19: 405-410.
27. Gray NJ & Klein JD, Adolescents and the Internet: Health and sexuality information. *Curr Opin Obstet Gynecol*, 2006; 18: 519-524.

28. Weerakoon P, Sitharthan G & Skowronski D, Online sexuality education and health professional students' comfort in dealing with sexual issues. *Sex Relat Ther*, 2008; 23: 247-257.
29. Pendergrass S, Nosek MA & Holcomb JD, Design and evaluation of an Internet site to educate women with disabilities on reproductive health care. *Sex Disabil*, 2001; 19: 71-83.
30. Gilbert LK, Temby JRE & Rogers SE, Evaluating a teen STD prevention Web site. *J Adolesc Health*, 2005; 37: 236-242.
31. Bowen AM, Horvath K & Williams ML, A randomized control trial of Internet-delivered HIV prevention targeting rural MSM. *Health Educ Res*, 2007; 22: 120-127.
32. Bowen AM, Williams ML, Daniel CM & al, Internet based HIV prevention research targeting rural MSM: Feasibility, acceptability, and preliminary efficacy. *J Behav Med*, 2008; 31: 463-477.
33. Lou C, Zhao Q, Gao & al, Can the Internet be used effectively to provide sex education to young people in China? *J Adolesc Health*, 2006; 39: 720-728.
34. Isaacs CR & Fisher AW, A computer-based educational intervention to address potential negative effects of Internet pornography. *Commun Stud*, 2008; 59: 1-18.
35. Smith M, Gertz E, Alvarez S & al, The content and accessibility of sex education information on the Internet. *Health Educ Behav*, 2000; 27: 684-694.
36. Touchet BK, Warnock JK, Yates WR & al, Evaluating the quality of websites offering information on female hypoactive sexual desire disorder. *J Sex Marital Ther*, 2007; 33: 329-342.
37. Weiss E & Moore K, An assessment of the quality of information available on the Internet about the IUD and the potential impact on contraceptive choices. *Contraception*, 2003; 68: 359-364.
38. Keller SH, Labelle H, Karimi, N & al, STD/HIV prevention for teenagers: A look at the Internet universe. *J Health Commun*, 2002; 7: 341-353.
39. Benotsch EG, Wright VJ, de Roon Cassini, TA & al, Use of the Internet for HIV prevention by AIDS service organizations in the United States. *J Tech Human Serv*, 2006; 24: 19-35.