

הקשר בין הורות המוסחת על ידי טכנולוגיה ושימוש יתר של הורים באמצעים טכנולוגיים, לבין הקושי הנפשי של ילדיהם

צמרת ריקון

אורנים – המכללה האקדמית לחינוך
tsricon@gmail.com

מיכל דולב-כהן

אורנים – המכללה האקדמית לחינוך
michal@netvision.net.il

The Associations between Parents' Experience of Technoference, their Problematic Use of Digital Technology, and the Psychological State of their Children

Michal Dolev-Cohen

Oranim – Academic College of Education
michal@netvision.net.il

Tsameret Ricon

Oranim – Academic College of Education
tsricon@gmail.com

Abstract

Smartphones, which have become an inseparable part of our lives, accompany us in the context of family life and in the process of raising our children. The current study examined the relationship between parental distraction related to problematic use of digital technology and the psychological state of their offspring in a cohort of 422 parents of minors (81.8% mothers and 18.2% fathers). Findings indicate that the greater the frequency of parental distraction and the more severe their problematic use of technology, the more complicated is the psychological state of their offspring and the worse is the parents' level of well-being. These findings shed light on a widespread phenomenon that receives very little attention, despite its negative effects on the functioning and well-being of families. The findings of this study lead to the conclusion that in order to cope with technoference, its existence must be acknowledged, and appropriate intervention programs should be created to guide parents by educational system.

Keywords: Technoference, parents' problematic digital technology use, parenting, smartphone, well-being.

תקציר

הסמארטפונים שהפכו לחלק בלתי נפרד מחיינו, מלווים אותנו גם בחיי המשפחה ובגידול הילדים. המחקר הנוכחי בחן את ההשפעה של הסחת דעת הורית ושימוש יתר בטכנולוגיה ע"י הורים לבין המצב הנפשי של ילדיהם כפי שעלה במחקר כמותי מדיווחיהם של 422 הורים לקטינים (81.8% אמהות ו-18.2% אבות). הממצאים מצביעים על כך שככל שהסחת הדעת ההורית תכופה יותר, וככל שמידת השימוש הבעייתי בטכנולוגיה רבה יותר, כך רב יותר הקושי הנפשי של הילדים ונמוכה יותר הרווחה ההורית. ממצאים אלו שופכים אור על תופעה נפוצה אשר אינה מדוברת מספיק ויש לה השלכות על התפקוד המשפחתי כמו גם על הרווחה הנפשית של בני המשפחה. ממסקנות המחקר עולה כי כדי להתמודד עם התופעה, יש להכיר בקיומה וליצר תוכניות התערבות מתאימות, תוך ליווי והדרכת הורים באמצעות מסגרות חינוכיות.

מילות מפתח: הורות מוסחת, שימוש בעייתי בטכנולוגיה, הורות, סמארטפון, רווחה נפשית.

ספר הכנס השישה-עשר לחקר חדשנות וטכנולוגיות למידה ע"ש צ'ייס: האדם הלומד בעידן הדיגיטלי
 א' בלאו, א' כספי, י' עשת-אלקלעי, נ' גרי, י' קלמן, ת' לוטרמן (עורכים), רעננה: האוניברסיטה הפתוחה

מבוא

מכשירים ניידים הפכו להיות חלק מחיי היומיום והם מאפשרים תקשורת זמינה ונוחה עם אחרים (Cernikova et al., 2018; Kildare & Middlemiss, 2017). כיוון שכך, יש להם השפעה רבה על מערכות יחסים חברתיות בכלל ועל קשרים בתוך המשפחה בפרט (Roberts & David, 2017). מסיבה זו, ישנה חשיבות רבה בבחינת השימוש הרב של ההורים במכשירים ניידים על התא המשפחתי והשפעתם כגורם מסיח באינטראקציה הורה-ילד. במחקר איכותני נמצא כי הורים מדווחים על ההסחה שבמולטיטאסקינג. הם מדווחים על כך שהצורך בזמינות שלהם באמצעות הנייד, לצרכי עבודה, מקשה עליהם בטיפול בילדיהם ובמילוי צרכיהם הפיזיים והרגשיים (Radesky et al., 2016), אך פעמים רבות הם בוחרים בהתמקדות בתוכן במכשירים הניידים, הן לצרכי העבודה והן לטובת רשתות חברתיות, גלישה באינטרנט או שליחת מיילים כבריחה מהלחץ והאינטנסיביות של הטיפול בילדיהם וכמקום מפלט משחרר לחץ (Radesky et al., 2016).

ישראל מדורגת כמובילה בתחום השימוש באינטרנט והפעילות ברשתות חברתיות (Ariel et al., 2017) כאשר השימוש במכשירים דיגיטליים (סמארטפון, טלוויזיה, מחשב וטאבלט) בגילאי 18 ומעלה עולה אף יותר בסופי שבוע לעומת ימי העבודה (Green et al., 2018). הדבר בעייתי, בין היתר, כיוון שספרות המחקר מצביעה על קשר בין שימוש מופרז באינטרנט ובמכשירים ניידים לבין בעיות בתחום בריאות הנפש כמו דכאון וחרדה (Bianchi & Phillips, 2005) ויכולת ויסות נמוכה יותר (Feldman et al., 2011). מכיוון שהמצב הנפשי של ההורה משליך על יכולת התפקוד שלו ועל המצב הנפשי של ילדו וכיוון שדיכאון של הורה מהווה את אחד מגורמי הסיכון לדיכאון של ילדו (de Angel et al., 2016), שוער במחקר הנוכחי שיימצא קשר בין שימוש בעייתי בטכנולוגיה והסחת דעת הורית לרווחה הנפשית של ההורה כמשתנה מתווך למצבו הנפשי של הילד.

זאת ועוד, נמצא שהורים מתקשים לייצר מודל ראוי, כך שעל אף שהם מבקשים מילדיהם להרחיק מכשירים טכנולוגיים מפעילויות מסוימות, הם מתקשים לעשות זאת בעצמם והדבר מפריע לאינטראקציה בינם לבין ילדיהם (Hiniker et al., 2016); ואכן, "נוכחות נעדרת" היא מושג שכיח בדיון על הורות בעידן הטלפונים החכמים. המושג מתאר נוכחות פיזית באינטראקציה כאשר ה-mind מוסח על ידי הטלפון הנייד (Gergen & Gergen, 2002; McDaniel & Radesky, 2018a). כך שהורות בהיסח הדעת מייצגת את ההפרעה שמייצרת הטכנולוגיה באינטראקציה הורה-ילד (McDaniel, 2015; McDaniel & Coyne, 2016b). כלומר השימוש של ההורים במכשירים הניידים גוזל מהם את זמן האיכות אותו הם אמורים לבלות עם ילדיהם בפעילויות משותפות, בשיחה ובפניות רגשית (Glascoe & Leew, 2010; McDaniel & Radesky, 2018a; Abels et al., 2018). ואכן נמצא כי אמהות אשר עשו שימוש בסלולרי בזמן האכלת ילדיהם, היו מוסחות וקיימו פחות אינטראקציה ורבליית ולא ורבליית, דבר אשר מנע מהן לחזק את ילדם בזמן התנסות ולמידה חדשה (Radesky et al., 2015).

במאמר שבצעו Kildare & Middlemiss (2017) נמצא כי החיבור המתמיד שמספקים טלפונים ניידים בשילוב עם הלחץ החברתי להגיב במהירות לשיחות/הודעות מוביל לשימוש מוגבר והסתמכות על מכשירים ניידים. שימוש עודף זה של הורים במכשירים ניידים מגדיל את הפוטנציאל לשיבוש האינטראקציה בין ההורה לילדו. הורים שהשתמשו בטלפונים שלהם במהלך אינטראקציות בינם לילדם גילו פחות רגישות ותגובתיות מילולית ולא מילולית לפניויותיהם של ילדיהם לצורך תשומת לב, שיחה, בקשה מה שהוביל לפחות אינטראקציות ביניהם או לאינטראקציות שיטחיות. בקרב מתבגרים נמצא קשר בין phone-snubbing מצד ההורה, לבין שביעות רצון נמוכה מיחסי הורה-מתבגר (Kildare & Middlemiss, 2017). זאת ועוד, הסחת דעת הורית גורמת לילד לחוש פחות חמימות מצד הוריו ועלולה לגרום למתבגר לעליה בחרדה ובדכאון (Wang et al., 2020; Xie & Xie, 2020; Stockdale et al., 2018).

בהתבסס על מחקרים אלו שיערנו שיימצא קשר בין שימוש בעייתי בטכנולוגיה להסחת דעת של הורים וכן ששימוש יתר בסמארטפון והסחת דעת הורית יהיו קשורים לקושי רגשי אצל ילדיהם.

מטרת המחקר הנוכחי היתה לבחון את הקשר שבין השימוש הבעייתי של ההורים בסמארטפון והסחת הדעת שלהם על המצב הנפשי של ילדיהם והרווחה הנפשית של ההורים עצמם. בנוסף, לייצר מודל שייבחן את הקשרים הללו ויוכיח שהסחת דעת הורית ושימוש יתר בטכנולוגיה מובילים לפגיעה רגשית בילד, עם ובלי תיווך של המצב הרגשי של ההורה.

השערות המחקר: (1) יימצא קשר בין הסחת דעת של הורים לשימוש בעייתי בטכנולוגיה, (2) יימצא קשר בין רווחה נפשית של ההורים להסחת דעת, (3) יימצא קשר בין רווחה נפשית של ההורים לשימוש בעייתי בטכנולוגיה, (4) יימצא קשר בין שימוש בעייתי של ההורים למצב הנפשי של הילדים, (5) יימצא קשר בין הסחת דעת של ההורים למצב הנפשי של הילדים.

מתודולוגיה

נבדקים

במחקר השתתפו 422 הורים, אשר להם לפחות ילד אחד מתבגר: 345 אמהות (81.8%) ו-77 אבות (18.2%). מרבית ההורים נשואים או חיים יחד (n = 386, 91.5%), והאחרים גרושים (n = 19, 4.5%), רווקים (n = 13, 3.1%), או אלמנים (n = 4, 0.9%). להורים עד שישה ילדים, ובממוצע 2.48 ילדים (ס.ת. = 0.95). לכמחצית מן המשפחות בנים ובנות (n = 218, 51.9%), ולשאר בנים בלבד (n = 91, 21.7%) או בנות בלבד (n = 111, 26.4%). גיל הילד הבכור נע עד 32 שנים והוא בממוצע 11.21 שנים (ס.ת. = 6.50), ואילו גיל הילד הצעיר נע עד 18 שנים, והוא בממוצע 6.43 שנים (ס.ת. = 4.53). משתתפי המחקר גוייסו באמצעות שאלון מקוון אנונימי שהפיצו סטודנטים לתואר שני בחינוך.

כלים

שאלון פרטים אישיים ומקצועיים

נבנה לצורך המחקר וכלל פרטים אודות מגדר הנבדק, גילו, המצב המשפחתי, מספר הילדים לפי חלוקה גילאית: עד גיל 10, מגיל 11 עד גיל 18 ומעל 18 וכן על מין הילדים (בנים, בנות או גם וגם).

שאלון רווחה נפשית של ההורה

תת מבחן שנלקח מתוך Health related quality of life (HRQoL) שפותח על ידי ארגון הבריאות. השאלון תורגם ותוקף בעברית על ידי השירות הפסיכולוגי ייעוצי. הציון הכולל מוגדר לפי ממוצע הפרטים באופן שציון גבוה יותר מייצג רווחה נפשית רבה יותר, בטווח 1-5, כאשר 1 = כל הזמן ו-5 = אף פעם, וכולל 9 שאלות כמו: באיזה חלק מן הזמן ב-4 השבועות האחרונים הרגשת: מאוד עצבני, שלו ורגוע, מאושר וכדומה.

שאלון המצבים הנפשיים של הילד (Dwairy, Achoui, Abouserie, & Farah, 2006)

השאלון כולל 20 שאלות. בשאלון התבקשו ההורים לדווח על מצבו של הילד המתבגר בסולם ליקרט לפי 4 דרגות. דוגמאות לשאלות: אחד/ת או יותר מבני/בנותיי מרגישה/ה מתח וחרדה, אחד/ת או יותר מבני/בנותיי עצבנית/ית ואליס/ה, אחד/ת או יותר מבני/בנותיי מתנהג/ת בעצבנות ללא כל התחשבות. במחקר הנוכחי הוגדר ציון כולל לפי ממוצע הפרטים באופן שציון גבוה יותר מייצג קושי רגשי רב יותר, בטווח 1-4.

מוסחות הורית ע"י אמצעים טכנולוגיים (McDaniel, B. T., & Radesky, 2018b)

המשתנה נמדד באמצעות שאלה אשר התייחסה לטכנולוגיות שונות (הסחת דעת על ידי סמארטפון, טלוויזיה, מחשב, טאבלט, אייפוד, או קונסולת משחקים): ביום טיפוסי, כמה פעמים המכשירים הללו מפריעים לך בשיחה או בפעילות שאתה מבצע עם הילדים?

שימוש בעייתי בטכנולוגיה ע"י הורים (Derks & Bakker, 2014)

לשאלון 3 פריטים: (1) כשהטלפון הסלולרי שלי מודיע על הודעות חדשות, אני לא יכול להתאפק ובודק אותן, (2) לעיתים קרובות אני חושב על שיחות או הודעות שיתכן ואקבל בסלולרי, (3) אני מרגיש שאני משתמש בסלולרי שלי יותר מידי. ציון גבוה יותר ייצג שימוש בעייתי יותר, בטווח 1-5.

ממצאים

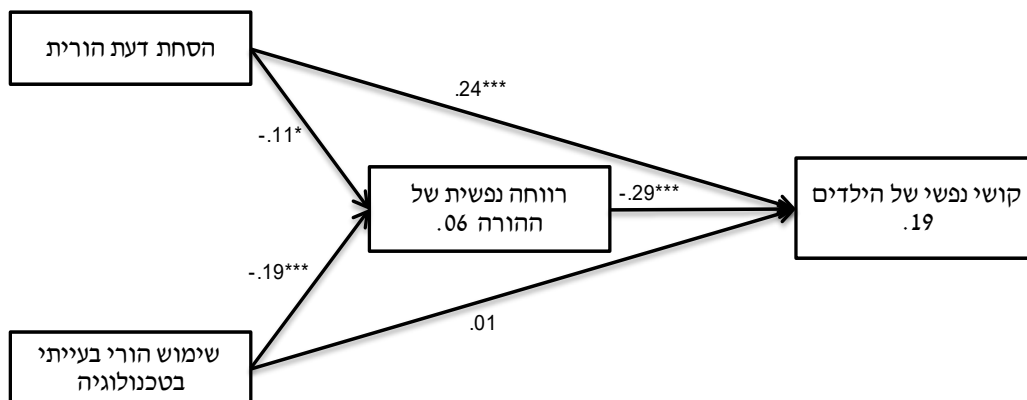
ההורים המשתתפים במדגם תארו הסחת דעת הורית על ידי מגוון של אמצעים טכנולוגיים: סמארטפון, טלוויזיה, מחשב, טאבלט, אייפוד, או קונסולת משחקים. מן הנתונים בלוח 1 ניתן לראות כי הסחת דעת הורית על ידי סמארטפון היא השכיחה ביותר מבין כל האמצעים, כאשר כ-20% מן ההורים תארו הסחת דעת כזו מעל 10 פעמים ביום, וכ-55% נוספים תארו אותה בשכיחות של שלוש עד 10 פעמים ביום. כ-18% מן ההורים תארו הסחת דעת הורית על ידי סמארטפון פעם או פעמיים ביום, וכ-6.6% בלבד דיווחו כי אינה קיימת. הסחת הדעת על ידי שאר הטכנולוגיות מתרחשת בשכיחות נמוכה יותר.

לוח 1. תאור מוסחות הורית ושימוש בעייתי בטכנולוגיה (N = 422)

מוסחות הורית על ידי:	כלל לא N (%)	פעם פעמיים ביום N (%)	3-10 פעמים ביום N (%)	מעל 10 פעמים ביום N (%)
סמארטפון	28 (6.6)	75 (17.8)	234 (55.5)	85 (20.1)
טלוויזיה	166 (39.3)	122 (28.9)	105 (24.9)	29 (6.9)
מחשב	213 (50.5)	106 (25.1)	87 (20.6)	16 (3.8)
טאבלט	346 (82.0)	22 (5.2)	45 (10.7)	9 (2.1)
אייפוד	398 (94.3)	5 (1.2)	15 (3.6)	4 (0.9)
קונסולת משחקים	338 (80.1)	25 (5.9)	41 (9.7)	18 (4.3)
שימוש בעייתי בסמארטפון:	לא מסכים N (%)	לעיתים מסכים, לעיתים לא N (%)	מסכים N (%)	מסכים במידה רבה N (%)
תפיסה עצמית של שימוש רב מידי	74 (17.5)	77 (18.3)	95 (22.5)	176 (41.7)
בדיקת הודעות	96 (22.7)	88 (20.9)	98 (23.2)	140 (33.2)
מחשבה על הודעות/ שיחות שיתקבלו	258 (61.1)	66 (15.6)	45 (10.7)	53 (12.6)

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

מספר מתאמים נמצאו מובהקים בין מספר הילדים וגילאיהם לבין משתני המחקר, אם כי עוצמתם נמוכה (לוח 3). ככל שההורה מטופל במספר רב יותר של ילדים, וככל שהילד הבכור מבוגר יותר, כך דווחה הסחת דעת הורית תכופה יותר (על ידי טכנולוגיות שאינן הסמארטפון והציון הכולל), וכן דווח קושי נפשי רב יותר של הילדים. ככל שהילד הצעיר מבוגר יותר כך דווח שימוש הורי פחות בעייתי בטכנולוגיה, וכן הסחת דעת מועטה יותר על ידי הסמארטפון. כמו כן, ככל שהילד הצעיר מבוגר יותר כך גבוהה יותר הרווחה הנפשית של ההורה. מודל המחקר נבחן באמצעות ניתוח נתיבים. בחינת המודל נערכה תוך בקרה על מגדר ההורה המשיב, מספר הילדים, וגיל הילד הצעיר (לא נכלל גיל הילד הבכור לאור המתאם הגבוה בינו לבין מספר הילדים וגיל הילד הצעיר). כלומר, הוגדרו במודל משתנים דמוגרפיים כבקרה, וניתנה אפשרות למתאמים בין המשתנים הדמוגרפיים לבין עצמם, ובין המשתנים הבלתי תלויים לבין עצמם. נכללו במודל כלל הקשרים המובהקים בין המשתנים הדמוגרפיים לבין משתני המחקר. לצורך בהירות התאור מוצג המודל ללא משתני הבקרה (תרשים 1).



תרשים 1. מודל הקשרים בין משתני המחקר (N = 422)

המודל נמצא מתאים : $\chi^2(5) = 7.94, p = .160, NFI=.961, NNFI=.932, CFI=.984, RMSEA=.037$. ערכי המודל (לוח 2) מלמדים כי נמצאו קשרים שליליים מובהקים בין הסחת דעת הורית ושימוש בעייתי בטכנולוגיה לבין רווחה נפשית של ההורה. כמו כן, נמצא קשר חיובי בין הסחת דעת הורית לבין קושי נפשי של הילדים. קשר שלילי נמצא בין רווחה נפשית של ההורה לבין קושי נפשי של הילדים. כלומר, ככל שהסחת הדעת ההורית תכופה יותר, וככל שמידת השימוש הבעייתי בטכנולוגיה רבה יותר, כך נמוכה יותר הרווחה ההורית. כמו כן, ככל שהסחת הדעת ההורית תכופה יותר כך רב יותר הקושי הנפשי של הילדים. בהמשך לכך, ככל שהרווחה הנפשית של ההורה נמוכה יותר, כך רב יותר הקושי הנפשי של הילדים.

לוח 2. ניתוח נתיבים למודל המחקר (N = 422)

R ²	β	S.E.	B	מנבא	משתנה תלוי
.06	-.11*	0.05	-0.11	הסחת דעת הורית	רווחה נפשית של ההורה
	-.19***	0.05	-0.19	שימוש הורי בעייתי בטכנולוגיה	
.19	.24***	0.01	0.06	הסחת דעת הורית	קושי נפשי של הילדים
	.01	0.01	0.01	שימוש הורי בעייתי בטכנולוגיה	
	-.29***	0.01	-0.07	רווחה נפשית של ההורה	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

המודל אשר נמצא מלמד כי רווחה נפשית של ההורה עשויה לתווך את הקשר בין הסחת דעת הורית ושימוש בעייתי בטכנולוגיה לבין קושי נפשי של הילדים. הממצאים מלמדים (לוח 3) כי האפקט העקיף מובהק, באופן שככל שהסחת הדעת ההורית תכופה יותר, וככל שמידת השימוש הבעייתי בטכנולוגיה רבה יותר, כך נמוכה יותר הרווחה ההורית, ואזי רב יותר הקושי הנפשי של הילדים.

לוח 3. קשרים עקיפים בין הסחת דעת הורית ושימוש בעייתי בטכנולוגיה לבין קושי נפשי של הילדים (N = 422)

95%CI	p	SE	Indirect effect	משתנים בלתי תלויים	משתנה תלוי (R ²)
0.001, 0.015	.006	.004	.008	הסחת דעת הורית	קושי נפשי של הילדים (.19)
0.001, 0.022	.003	.004	.013	שימוש הורי בעייתי בטכנולוגיה	

סיכום

מטרת המחקר הנוכחי היתה לבחון את הקורלציה שבין הסחת דעת הורית ושימוש יתר בטכנולוגיה ע"י הורים לבין המצב הנפשי של ילדיהם. בנוסף, נבדק הקשר הזה כמתווך ע"י הרווחה הנפשית של ההורה. ממצאי המחקר הנוכחי מעידים על הפרובלמטיות הרבה שבשימוש הורי בעייתי בטכנולוגיה ובהסחת דעת הורית. הורים רבים חשים מותשים מהתובענות של העשייה היום-יומית וחשים כי קיים חוסר איזון בין הדרישות מהם לבין המשאבים הרגשיים שלהם (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak & Roskam 2018). אינטנסיביות זו יכולה להביא את ההורים לחפש פתרונות אשר יאפשרו להם מרחב פרטי ומשחרר לחץ. ואכן במחקרם של Radesky et al, 2016 נמצא כי הורים מתארים את הצורך לברוח למסך על מנת לגוון את שגרת היום, להפחית את השיעמום (גם תוך כדי טיפול בילדים) וכדי להקל על המתח. לרוב הם מוצאים את היישום שמקל עליהם בפעילויות היום-יום ופונים אליו בשעת הצורך, כך שהורים שונים פונים לטכנולוגיות שונות או לאפליקציות שונות. במחקר הנוכחי נמצא כי הסחת דעת הורית על ידי הסמארטפון מתרחשת בתכיפות גבוהה יותר על ידי אימהות מאשר על ידי אבות. ייתכן שהסיבה לכך היא שאבות עובדים שעות רבות יותר מאימהות

(Bowers & Fuchs, 2016; Hill, 2005), כך שאימהות נדרשות לטפל יותר שעות בילדים (לרוב לאחר עבודתן במהלך שעות היום), הן מדווחות כי הן ממהרות ומשימתיות רוב הזמן וכן חשות עייפות יותר ושחוקות (Bianchi, 2011; Dugan & Barnes-Farrell, 2020), כך שהניידים מאפשרים להן מקור להקלה ותחושת פנאי לצד פנייה לאינטרנט כמקור מידע לגידול הילדים (Moon, Mathews, Oden, & Carlin, 2019). זאת ועוד, נמצא כי כאשר ההורה מטפל בבנות בלבד, מידת ההסחה על ידי טכנולוגיות שאינן סמארטפון (כמו טלוויזיה, מחשב וקונסולות מחשב) נמוכה באופן מובהק מאשר בזמן טיפול בבנים או בילדים בעלי מגדר מעורב. ייתכן שהסיבה היא שלהבדיל מבנים, אשר משחקים ועושים שימוש במכשירים ניידים, עיקר השימוש של בנות בטכנולוגיה הוא בסמארטפון (Twengw & Martin, 2020), כך שהורה אשר מעוניין לשחק בקונסולת משחקים, יוכל לעניין את הבן שלו ולא לתת לו תחושה שהטכנולוגיה מפריעה לאינטראקציה ביניהם. נוסף על כך, נראה שהורים משקיעים זמן רב יותר בשהייה עם בנות צעירות מאשר עם בנים צעירים (Baker & Milligan, 2016) ושלבנות, להבדיל מבנים, ניתן מקום לגיטימי לבטא את רגשותיהם באופן תדיר (Thomassin, Bucsea, Chan, & Carter, 2019) כך שיתכן שהן מאפשרות להורים פחות אפשרויות להסחת דעת.

בנוסף, ממצאי המחקר הנוכחי מעידים על כך שטיפול במספר רב יותר של ילדים, וככל שהילד הבכור מבוגר יותר, גורמת להסחת דעת הורית תכופה יותר. לצד זה נמצא שככל שהילד הצעיר מבוגר יותר כך דווח שימוש הורי פחות בעייתית בטכנולוגיה, וכן הסחת דעת מועטה יותר על ידי הסמארטפון. ייתכן והסיבה היא שהורות למספר ילדים שוחקת יותר מהורות למספר ילדים נמוך יותר, כיוון שעם כל ילד מתווספות המטלות ההוריות (demands on the parent) (Lundberg et al. 1994) כך גם לגבי שנות ההורות, כך שככל שההורה ותיק יותר, הוא שחוק יותר משנים של דרישות ועומס רגשי במגוון מישורים (Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2018). לעומת זאת, כאשר הילדים גדלים, הם זקוקים לטיפול פיזי ורגשי פחות צמוד, כך שלהורה מתפנה זמן לעצמו והוא מצליח להתמלא ולהתחזק רגשית. במצב זה, יש באפשרותו למצוא פניות גבוהה יותר לילדיו וכשאלו פונים אליו, הוא מוסח פחות.

המודל שהוצע במחקר בוחן את השפעת שימוש היתר בטכנולוגיה והסחת הדעת של ההורים על התנהלות הילדים. מן המודל עולה כי עלייה בהסחת דעת הורית ושימוש בעייתי בטכנולוגיה מובילים לקושי נפשי של הילדים, כאשר הרווחה הנפשית של ההורה עשויה לתווך קשר זה. נראה כי המודל נתמך ע"י ממצאי מחקרים אחרים אשר מצאו כי הורים משתמשים בטכנולוגיה כאמצעי לווייתור על מטלות הוריות (Oduor et al., 2016). העיסוק שלהם במכשירים ניידים, בוודאי כאשר הוא רפטיטיבי, גורם לילדים לחרדה ודכאון (Stockdale et al., 2018; Wang et al., 2020; Xie & Xie, 2020). זאת ועוד, נמצא כי קיים קשר בין שימוש מופרז באינטרנט לבין רווחה נפשית (Çikrikci, 2016). כיוון שכך, המודל שנבדק, מציג את השפעת הסחת הדעת של ההורים ושימוש היתר על הרווחה הנפשית של הילדים, מתוך הנחה שנוכחות נעדרת פוגעת בהם. בנוסף נבחן המצב הרגשי של ההורים כמשתנה מתווך. נראה כי שימוש היתר שלהם, אשר גורם להם להיות בנייד ולחוש ירידה ברווחה הנפשית, משליך גם על רגשות הילדים, אשר הוריהם מתפקדים בפחות מיטביות ומעניקים להם פחות יחס.

ההורה בעידן הטכנולוגי מזמנת את שילוב המכשירים הניידים לתוך חיי המשפחה כחלק משעות הפנאי לצד גידול הילדים (McDaniel & Coyne, 2016b; McDaniel & Radesky, 2018). לצד זאת, הורים רבים, כאמור, חשים בשחיקה והם נעזרים במדיה לצורך איוורור רגשי ואסקפיזם (Hubert & Aujoulat, 2018; Radesky et al., 2016). עם זאת, ישנה חשיבות רבה למודעות ולהבנת השלכות הסיטואציה על ההורים עצמם ועל הילדים. הסחת הדעת מייצרת לילדים תחושה שהם לא נראים, כך שהם עלולים להתנהג באופן אשר מנסה לייצר יחס וכפי שנמצא במחקר הנוכחי – עלולים להפגע רגשית.

נכון להיום, הדגש בשיח החינוכי הוא על שימוש היתר וזמן המסך של הילדים, אך נכון היה להדריך ולכוון גם את ההורים. הדרכות הורים כבר מגיל הינקות על ידי עובדי בריאות ורווחה ובהמשך – על ידי מערכת החינוך, יוכלו להביא את הנושא למודעות הציבור וליצירת וויסות בשימוש בטכנולוגיה וכן ליצירת מרחב בטוח ונטול טכנולוגיה לצורך יצירת התקשרות בטוחה עבור הילדים, תחושה שהם נראים ורצויים ויצירת מודל לינני ראוי לתקשורת בין-אישית.

מקורות

- Abels, M., Abeele, M. V., Van Telgen, T., & Van Meijl, H. (2018). Nod, nod, ignore: An exploratory observational study on the relation between parental mobile media use and parental responsiveness towards young children. *The talking species: Perspectives on the evolutionary, neuronal, and cultural foundations of language*, 195-228.
- Ariel, Y., Elishar-Malka, V., Avidar, R., & Levy, E. C. (2017). Smartphone usage among young Israeli adults: a combined quantitative and qualitative approach. *Israel Affairs*, 23(5), 970-986.
- Baker, M., & Milligan, K. (2016). Boy-girl differences in parental time investments: Evidence from three countries. *Journal of Human Capital*, 10(4), 399-441.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bianchi, S. M. (2011). Family change and time allocation in American families. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 638(1), 21-44.
- Bowers, L., & Fuchs, H. (2016). Women and parents in the labor market—Israel and the OECD. *Policy Brief. Jerusalem: Taub Center for Social Policy Studies in Israel*.
- Cernikova, M., Dedkova, L., & Smahel, D. (2018). Youth interaction with online strangers: Experiences and reactions to unknown people on the Internet. *Information, Communication & Society*, 21(1), 94-110.
- Çikrikci, Ö. (2016). The effect of Internet use on well-being: Meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 65, 560-566.
- de Angel, V., Prieto, F., Gladstone, T. R., Beardslee, W. R., & Irrarázaval, M. (2016). The feasibility and acceptability of a preventive intervention programme for children with depressed parents: Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 17(1), 237.
- Dugan, A. G., & Barnes-Farrell, J. L. (2020). Working mothers' second shift, personal resources, and self-care. *Community, Work & Family*, 23(1), 62-79.
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2014). Smartphone use, work-home interference, and burnout: A diary study on the role of recovery. *Applied Psychology*, 63, 411-440.
- Dwairy, M., Achoui, M., Abouserie, R., & Farah, A. (2006). Parenting styles, individuation, and mental health of Arab adolescents: A third cross-regional research study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(3), 262-272.
- Feldman, G., Greeson, J., Renna, M., & Robbins-Monteith, K. (2011). Mindfulness predicts less texting while driving among young adults: Examining attention-and emotion-regulation motives as potential mediators. *Personality and individual differences*, 51(7), 856-861.
- Gergen, K. J., & Gergen, K. J. (2002). The challenge of absent presence. In J. E. Katz & J. E. Aakhus (Eds.), *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance* (pp. 227-241). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Glascoe, F. P., & Leew, S. (2010). Parenting behaviors, perceptions, and psychosocial risk: impacts on young children's development. *Pediatrics*, 125(2), 313-319.
- Green, A., Dagan, Y., & Haim, A. (2018). Exposure to screens of digital media devices, sleep, and concentration abilities in a sample of Israel adults. *Sleep and Biological Rhythms*, 16(3), 273-281.
- Hill, E. J. (2005). Work-family facilitation and conflict, working fathers and mothers, work-family stressors and support. *Journal of Family Issues*, 26(6), 793-819.
- Hiniker, A., Schoenebeck, S. Y., & Kientz, J. A. (2016). Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on family technology rules. *CSCW '16, ACM*. doi: 10.1145/2818048.2819940
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology*, 9, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579-593.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016a). The interference of technology in the coparenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53, 435-443. doi:10.1016/j.sos.cij.2016.04.010.

- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016b). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture, 5*, 85–98. doi:10.1037/ppm0000065.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018a). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research, 84*, 210–218.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018b). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development, 89*(1), 100–109.
- McDaniel, B. T. (2015). "Technoference": Everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. In C. J. Bruess (Ed.), *Family communication in the age of digital and social media*. New York, NY: Peter Lang.
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies, 27*(2), 602–614.
- Moon, R. Y., Mathews, A., Oden, R., & Carlin, R. (2019). Mothers' perceptions of the Internet and social media as sources of parenting and health information: A qualitative study. *Journal of Medical Internet Research, 21*(7), e14289.
- Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M., et al. (eds.). (2016). The frustrations and benefits of mobile device usage in the home when co-present with family members. In *Proc. of the 2016 ACM Conference on Designing Interactive Systems* (ACM, New York, 2016).
- Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., & Silverstein, B. (2016). Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected. *Journal of Developmental Behavioral Pediatrics, 37*, 694–701. doi:10.1097/DBP.0000000000000357
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior, 75*, 206-217.
- Stockdale, L. A., Coyne, S. M., & Padilla-Walker, L. M. (2018). Parent and Child Technoference and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative study of 10-to 20-year-Old adolescents. *Computers in Human Behavior, 88*, 219-226.
- Thomassin, K., Bucsea, O., Chan, K. J., & Carter, E. (2019). A thematic analysis of parents' gendered beliefs about emotion in middle childhood boys and girls. *Journal of Family Issues, 40*(18), 2944-2973.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence, 79*, 91–102.
- Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F., & Wang, P. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of Youth and Adolescence, 49*(2), 427–437.
- Xie, X., & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence, 78*, 43–52.