

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

ילדות דיגיטלית:
מקומם של המדיה הדיגיטליים
בחייהם של ילדים ובני נוער


עורכת-אורחת: פרופ' נלי אליאט

כרך ל' • גיליון 55

טבת תשפ"ג – דצמבר 2022

יוצא לאור על ידי:

אפשר
עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך



מדיה דיגיטליים בגיל הרך

אימהות בהסחה: בין המרחב הווירטואלי למרחב הפיזי במהלך חופשת הלידה

מירן בוניאל-נסים ונעמה גלמן

תקציר

אימהות בחופשת לידה בעידן זה משויכות לדור אשר עושה שימוש אינהרנטי ברשתות חברתיות לצרכים שונים. התבוננות בצרכים ששימוש זה ממלא מציגה תמונה מורכבת. המחקר הנוכחי הציג אפוא שתי מטרות: המטרה הראשונה הייתה לבדוק אם קיים קשר בין תחושת מסוגלות עצמית הורית, שימוש בטלפון הנייד (לשימוש לכניסה לרשתות חברתיות) בזמן שהות עם התינוק ושימוש מופרז ברשת החברתית; המטרה השנייה הייתה להעמיק את הידע על השימושיות של הרשת החברתית בחייהן של אימהות בחופשת לידה. בחלק הראשון של המחקר, 91 אימהות בחופשת לידה מילאו שאלונים באשר לשימושן בטלפון הנייד בזמן אינטראקציה עם התינוק, שימוש מופרז ברשת החברתית ומסוגלות עצמית הורית. הממצאים הצביעו על כך ששימוש מופרז ברשתות חברתיות ניבא מסוגלות עצמית, היינו – אימהות שעשו שימוש רב יותר ברשתות חברתיות דיווחו על מסוגלות עצמית הורית נמוכה יותר. עם זאת, לאחר שליטה במשתני בקרה ובשימוש מופרז ברשתות חברתיות, שימוש בטלפון הנייד בזמן שהות עם התינוק לא ניבא מסוגלות עצמית הורית. בחלק השני של המחקר, מתוך מדגם האימהות, 72 אימהות התראיינו בנוגע לתפקיד הרשת בחייהן בעת שהותן בחופשת לידה, במטרה להבין את אופני השימוש ברשת. ניתוח הראיונות העלה ממצאים בנוגע לסוגי הרשתות שבהן הן עושות שימוש ולשימושיות של יישומים אלו עבורן. יתרה מזו, ניתן היה להבחין במרכיב התמיכה, הנחלק בין קהל ציבורי (זר) לקהל מוכר או מקצועי, בצריכה פסיבית לעומת צריכה אקטיבית ובפנייה לרשת כמקור ראשוני או כמקור משני. ממצאי המחקר מציגים את חשיבות הרשת בחיי אימהות ואת הצורך העולה לשמירה על שימוש מאוזן.

מילות מפתח: מסוגלות עצמית הורית, הורות בהסחה, שימוש מופרז ברשתות חברתיות, טלפון נייד, נוכחות נעדרת, אימהות בחופשת לידה

מבוא

לידת תינוק היוותה מאז ומעולם אירוע משנה חיים המצריך התמודדות. אף שהורות היא חוויה מתגמלת, היא כרוכה גם באתגרים, כמו דרישת תשומת לב מתמדת מצד העולל וצמצום משמעותי בזמן הפנוי של ההורה (Bartholomew et al., 2012;). בשל דרישות תובעניות של תינוק בן יומו במשפחה, המעבר להורות יכול להיחוות כאחד מהאירועים אשר מעוררים לחץ רב ביותר בקרב

* אנו מודות לגב' נטליה קופצ'ב על הסיוע באיסוף ספרות המחקר ולגב' נוי לביא – על הסיוע בניחוח האיכותני של המחקר.

הורים חדשים (McDaniel et al., 2012). בעת הנוכחית, הרשתות החברתיות הפכו לבמה מקובלת ולגיטימית לקבלת תמיכה, מענה על שאלות ומפגש חברתי. נמצא כי 75% מכלל ההורים משתמשים ברשתות חברתיות, ואימהות צעירות לילדים מתחת לגיל חמש הוגדרו כצרכניות הפעילות ביותר ברשתות החברתיות (Cohen, 2015). לעיתים קרובות האימהות חולקות ברשת החברתית תוכן הקשור לילדיהן או שהן מאתרות תוכן הרלוונטי להן בנושא הורות (Madden et al., 2012). זמינות הרשתות החברתיות והמענה לצרכים מגוונים – ממתן מידע ועד חיזוק ותמיכה – אינם דומים לאלו הקיימים במרחב הפיזי (נוכח מגבלות זמן ומיקום). לפיכך, הצורך העולה בקרב אימהות מחד גיסא והתמורה הקיימת ברשת החברתית מאידך גיסא עלולים ליצור קרקע פורייה לפיתוח שימוש מופרז ברשת, המסיח מן האינטראקציה הנדרשת עם הרך הנולד (Shirinkam et al., 2016). יתרה מזו, בעוד הפנייה לתמיכה מן הסביבה לצורך שיתוף בחוויות ועצות היא חשובה והכרחית לבניית המסוגלות העצמית ההורית, פנייה כזו המתבצעת ברשתות החברתיות בתדירות מופרזת ומתקיימת גם בעת אינטראקציות עם התינוק, עלולה להעיד דווקא על מסוגלות הורית נמוכה. הנגישות של רשתות חברתיות דרך הטלפון הנייד מייצרת זמינות גבוהה, שכן השימוש בטלפון הנייד הוא רב, ועל כן אין פלא בכך שהוא מלווה את האימהות (וכלל האנשים) כמעט לכל מקום. בנוסף נמצא כי השימוש המרכזי בטלפון הנייד הוא ברשתות חברתיות (Yuan et al., 2019). לפיכך, מטרת המחקר הנוכחי היו: (א) לבדוק אם קיים קשר בין שימוש בטלפון הנייד בזמן שהות עם התינוק, שימוש מופרז ברשת ותחושת מסוגלות עצמית הורית; (ב) להעמיק את הידע על מאפייני השימוש ברשת החברתית על ידי אימהות בחופשת לידה (במאמר זה הכוונה ב"אימהות בחופשת לידה" היא לאימהות המטפלות בתינוקן בבית במהלך השנה הראשונה לאחר הלידה). הממצאים יאפשרו לגבש תמונה רחבה בנוגע לצורך ברשתות החברתיות, העיתוי של השימוש, מידת האינטנסיביות ותחושת המסוגלות העצמית ההורית.

רקע תאורטי

תפקיד הרשת עבור אימהות

נשים צעירות רבות שהופכות לאימהות משויכות כיום ל"דור ה-Y" (נולדו בין השנים 1981–1999) (Brosdahl & Carpenter, 2011). מרבית בני "דור ה-Y" גדלו על "ברכי" רשת האינטרנט, אשר הפכה לחלק בלתי נפרד מחייהם כמתבגרים, ועודנה חלק משמעותי משגרת חייהם גם בימים אלה, בהיותם הורים. השימוש ברשת גבוה במיוחד בקרב בני "דור ה-Y", כיוון שהיא נותנת מענה למגוון צרכים, כמו בידור (למשל "יוטיוב"), עבודה, תיעוד, קניות, תקשורת ופעילות ברשתות חברתיות (Yuan et al., 2019). אי-לכך, אין תמה כי רבים מבני דור זה מציגים תלות משמעותית ברשת (Duggan et al., 2015). בספרות המחקר מופיעים מונחים שונים המתארים תלות באינטרנט, ביניהם: "שימוש מופרז באינטרנט", או "שימוש יתר באינטרנט"

problematic) (Levent, 2010), "שימוש בעייתי באינטרנט" (internet use) (Griffiths, 1999; Turel et al., 2015) ו"התמכרות לאינטרנט" (addiction) (Young, 1999). במאמר זה ייעשה שימוש במונח "שימוש מופרז באינטרנט", שהוא נפוץ ומקובל בספרות המחקר (Boniel-Nissin et al., 2021). שימוש מופרז באינטרנט מוגדר כחוסר יכולת של הפרט לשלוט בדחף להימצא במרחב האינטרנט, אשר מלווה בתחושת מצוקה ומתח לפני השימוש ברשת ובהקלה לאחר השימוש בה (Douglas et al., 2008; Villeda et al., 2011). על פי יאנג (Young, 1996, 2004), כדי שאדם ייחשב לכזה העושה שימוש מופרז ברשת, עליו לעמוד בחמישה מתוך שמונה קריטריונים, במהלך שישה חודשים רצופים: (א) עיסוק מחשבתי רב בפעילות קודמת או עתידית באינטרנט; (ב) עלייה מתמדת בכמות הזמן שבה הוא משתמש באינטרנט בכדי לחוש סיפוק; (ג) ניסיונות כושלים להפסיק את זמן הגלישה באינטרנט או להפחיתו; (ד) תחושת אי-שקט וירידה במצב הרוח בעת ניסיון להפחית את השימוש באינטרנט או לעוצרו; (ה) הימצאות באינטרנט מעבר לזמן המתוכנן; (ו) פגיעה בקשרים משמעותיים וכן פגיעה בעבודה ובלימודים (או באחד מהם) עקב השימוש באינטרנט; (ז) שקרים לאנשים קרובים בנוגע להיקף השימוש באינטרנט; (ח) שימוש באינטרנט לצורך בריחה מהתמודדות עם קשיים או לצורך שיפור מצב רוח ירוד או הקלה על תחושת חרדה.

בפועל, הפרט אינו מכור לאינטרנט עצמו, אלא ליישום מסוים המצוי "בין כותלי הרשת", כמו למשל רשתות חברתיות. מחקרים קודמים הראו כי הורים, ובייחוד אימהות, בילו בתדירות גבוהה במיוחד ברשתות החברתיות מייד אחרי הלידה (Tomfohtde & Reinke, 2016). עוד נמצא, כי אימהות לילד ראשון הציגו עלייה משמעותית בשימוש שלהן ברשתות חברתיות לאחר לידת התינוק (Bartholomew et al., 2012). יתרה מזו, מחקר על אימהות אמריקניות הראה כי אימהות צעירות בגילים 18–34 בילו ברשתות חברתיות ("פייסבוק") זמן רב יותר מאשר בכל תחום אחר בחייהן.

מספרות המחקר עולה כי רמות גבוהות במיוחד של שימוש ברשתות חברתיות עלולות לגרום לאימהות להשקיע זמן פחות משמעותית באינטראקציה עם ילדיהן ואף לפגום ביחסי הגומלין בינן לבין תינוקן (Nie et al., 2002). נראה כי הפנייה של האימהות לרשתות חברתיות עונה על צרכים המקושרים לחוויות ההורות החדשות בחייהן. עבור אימהות לאחר לידה, הקשרים החברתיים והלמידה מאימהות אחרות חיוניים להבניית החוויה ההורית שלהן. היכולת ליצור קשר מידי ברשת החברתית עם אימהות אחרות, בין אם באופן אישי (למשל בצ'ט פרטי) ובין אם במרחבים ציבוריים ברשת (למשל קבוצות "ווטסאפ", קבוצת אימהות ב"פייסבוק" או מעקב אחר אימהות ב"אינסטגרם"), בכל עת, ביום או ליל, מספקת סוג תמיכה ייחודי, שאימהות ציינו שלא יכלו לקבל מאף אחד אחר, כולל מאנשי המקצוע בתחום שירותי הבריאות (Price et al., 2018). מרחבי הרשת מספקים אזור רגשי ומקום לפורקן ולתמיכה. אימהות דיווחו שבזמן שהותן בבית עם ילדיהן, הן פונות לרשת החברתית כדרך "לברוח" משעמום או מתסכולים הנובעים מגידול הילדים או על מנת להסדיר את רגשותיהן כאשר הם סוערים (Radesky et al., 2016).

הטלפון הנייד כגורם מסיח

הטלפון הנייד תופס מקום מרכזי בחיינו. ניכר כי השימוש בו נותן מענה למגוון צרכים, כמו בידור (למשל "יוטיוב"), עבודה, תיעוד, קניות, תקשורת ופעילות ברשתות חברתיות (Yuan et al., 2019). ממחקרים שעשו שימוש בשיטות מחקר איכותניות עלה כי הורים העושים שימוש בטלפון נייד בעת קיום אינטראקציה עם ילדם, עושים זאת לצורך מספר שימושים עיקריים: יצירת קשר עם חברים ומשפחה (באמצעות הודעות טקסט ושיחות), צילום תמונות, עבודה ומשחקים (Hiniker et al., 2016; Radesky et al., 2015). חלק הארי מן השימושים הללו קשור בצורה כזו או אחרת לרשתות החברתיות (למשל צילום לטובת שליחה בקבוצה או רכישה בעקבות המלצות ברשת החברתית) (Yuan et al., 2019). הממצאים אשר הצביעו על מקומן המשמעותי של רשתות חברתיות בחיי האימהות מעלים אפוא את הסברה כי גם לטלפון הנייד ימצא מקום משמעותי עבורן.

מתצפיות שנערכו על אינטראקציות בין הורים לילדיהם הקטנים בגני שעשועים ובמסעדות עלה כי במהלכן, שניים-שלושה הורים מתוך ארבעה השתמשו בטלפון הנייד לפחות פעם אחת בזמן שהותם עם ילדיהם (Wolfers et al., 2020). מחקר שבו נאסף במשך שבועיים מידע על תדירות השימוש בטלפון הנייד של הורים (87% אימהות) לילדים בגיל 3 בממוצע (באמצעות יישומון [אפליקציה] שהותקן בטלפון הנייד שלהם), הראה שזמן השימוש עמד על 234 דקות בממוצע ליום (מעל לשלוש שעות), ומספר הפעמים שבהם נכנסו לטלפון הנייד עמד על כ-67 פעמים ביום בממוצע. היישומים בטלפון הנייד שבהם הורים שהו את משך הזמן הממושך ביותר היו: רשתות חברתיות, תקשורת (כמו הודעות טקסט) ויישומונים שימושיים (כמו "וייז") (Yuan et al., 2019).

מצבים שכאלה, שבמסגרתם הורים נוכחים ליד ילדיהם, אך בפועל עסוקים בטלפון הנייד, מכונים בספרות המחקר "נוכחות נעדרת" (Hiniker et al., 2015; Lemish et al., 2020; McDaniel & Radesky, 2018). מונח זה מתאר מצבים שבהם ישנה נוכחות פיזית, בעוד תשומת הלב מוסחת על ידי הטלפון הנייד. "נוכחות נעדרת" בקרב הורים היא אחת הדוגמאות לתופעה המוכרת בספרות המחקר כ"הפרעה טכנולוגית" (technoference): הפרעה באינטראקציות יום-יומיות, הפרעה באינטראקציות זוגיות או משפחתיות או הפרעה ברצף בילוי משותף, עקב שימוש באמצעים טכנולוגיים (McDaniel & Coyne, 2016b).

בעשור האחרון מתרבות העדויות על ההשפעות השליליות של "נוכחות נעדרת" של הורים על האינטראקציה עם ילדיהם. נראה כי כאשר הורים משתמשים בטלפון הנייד, הם מעניקים לילדיהם תשומת לב דלה (Hiniker et al., 2015; Lemish et al., 2020; Rothstein et al., 2018; Wolfers et al., 2020; Radesky et al., 2014, 2015). מפגינים חיבה ורגש פחותים כלפי ילדיהם (Rothstein, 2018), יוזמים תקשורת מילולית פחותה עם ילדיהם ומחוות לא מילוליות מעטות יותר כלפיהם (Radesky et al., 2015), נוטים להגיב כלפי ילדיהם בנוקשות וחוסר סבלנות רבים יותר (Radesky et al., 2014) ומודעים פחות לסיכונים בטיחותיים שאליהם ילדיהם חשופים (Lemish et al., 2020).

מחקר עדכני אשר כלל תצפיות על התנהלותם של 53 הורים עם ילדיהם (בגילי לידה עד חמש) בחדרי המתנה לקבלת ייעוץ וכן בחדרי משחקים, העלה שהסיכויים לכך שההורים יעניקו תשומת לב לילדיהם היו נמוכים פי חמישה כאשר הראשונים השתמשו בטלפון הנייד שלהם, בהשוואה למצבים שבהם הם לא השתמשו בו (Vanden Abeele et al., 2020). עוד נמצא, כי בעת השימוש בטלפון הנייד, התגובות של ההורים לצורכי ילדיהם היו קצרות יותר ורגישות פחות.

התבוננות סביב מאפשרת חשיפה מהירה לקשר המורכב בין הורה, ילד ומסך. התגובות המתוערות נוכח שימוש של הורה או ילד בטלפון הנייד נשמעות היטב בתקשורת וברשתות חברתיות, וכמתואר לעיל – במחקרים מדעיים. ברם, השלכות השימוש בטלפון הנייד על ידי הורה לפעוט מתחת לגיל שנה מחייבות העמקה נוספת בשדה המחקר. קיימת עדות מחקרית לקשר בין שימוש מופרז בטלפון הנייד על ידי הורה לבין סגנון ההתקשרות לילדו (Johnson, 2019). התקשרות ההורה לילדו מתייחסת לתפיסת ההורה את היחסים בינו לבין ילדו (Johnson et al., 2003), כאשר זו הופכת לבסוף לאחד מסגנונות ההתקשרות – בטוח, נמנע או מתנגד. על פי תאוריית ההתקשרות (Ainsworth et al., 1978), עד גיל שנה, התינוק מפתח סגנון התקשרות כלפי המבוגר המשמעותי בחייו מתוך התבססות על איכות המענה המתקבל על צרכיו. ההפרעות הטכנולוגיות במסגרת הקשר בין הורה-ילד כבר בראשית חייו עלולות לפגום באיכות הקשר, אם בשל תשומת לב מועטה (Wolfers et al., 2020), בשל מיעוט הפגנת רגש חיובי כלפי הפעוט (Lemish et al., 2020) או בשל סובלנות מועטה כלפיו (Radesky et al., 2014). היחס המופגן על ידי ההורה נמצא קשור גם בתחושת המסוגלות העצמית שלו (Donovan & Leavitt, 1989), כלומר אפשר כי הפנייה לשימוש בטלפון הנייד בעת אינטראקציה עם התינוק והימצאות מרובה ברשתות החברתיות קשורות בתפיסת המסוגלות העצמית ההורית של ההורה.

"נוכחות נעדרת" ומסוגלות עצמית הורית

לצד השימוש המרובה של אימהות לאחר הלידה ברשתות חברתיות (Bartholomew et al., 2012), נראה כי תקופה זו היא מכרעת לפיתוח תחושת המסוגלות העצמית ההורית שלהן. תחושת המסוגלות העצמית (self-efficacy) מכונה גם "חוללות עצמית", או "יעילות עצמית" (לב וריץ', 1999). המונח נטבע לראשונה על ידי בנדורה (Bandura, 1977), והוא מתייחס לאמונות שיש לאדם בכל הנוגע ליכולותיו (Troutman et al., 2012). אמונות אלו משפיעות על התנהגותו של האדם, על בחירותיו, על מאמציו, על יכולת ההתמודדות שלו ועל התמדתו במשימות שונות במהלך חייו (חן, 2010). בהקשר ההורי, המונח מתייחס למידה שבה ההורה חש מסוגל ובטוח לטפל בילדיו ולהתמודד עם קשיים במהלך התפתחותם (בוגומולסקי ופלג, 2012). מסוגלות זו תורמת לאמונת ההורה ביכולתו להשפיע על הילד וסביבתו בדרך המאפשרת התפתחות מוצלחת של הילד, ולתחושת שביעות הרצון מהתפקיד ההורי (ענבר, 2012). הורים בעלי רמה גבוהה של מסוגלות עצמית הורית נוטים

לעסוק במידה רבה באסטרטגיות הורות מתקדמות, שבתורן מגבירות את הסבירות להצלחת ילדיהם, הן מבחינה לימודית והן בתחומים חברתיים ופסיכולוגיים (בוגומולסקי ופלג, 2012).

תחושת מסוגלות עצמית הורית בקרב אימהות מתפתחת בעיקר בתקופה שלאחר הלידה. המשוב הבולט ביותר שאימהות מקבלות הוא התגובות הרגשיות של התינוק לטיפול שלהן בו – הירגעות או בכי שלו במהלך טיפול שגרתי של האם בו, הירגעות או אי-הירגעות שלו כאשר האם מנסה להרגיעו וכדומה. כל אלו מספקים לאם משוב בנוגע להצלחת הטיפול ומשפיעים על תפיסת רמת המסוגלות העצמית ההורית שלה. נראה כי לאימהות עם מסוגלות עצמית הורית גבוהה יש מידה פחותה של תסמינים של דיכאון אחרי לידה או מצוקה פסיכולוגית (Troutman et al., 2012).

תחושת מסוגלות עצמית הורית מתבססת גם כתוצאה מסביבה אוהדת ומשיתופה בחוויות ההורות. כך יכולה האם לקבל משוב, להתפתח בתפקידה כהורה, ללמוד, לפרוק מרגשותיה ולקבל עזרה על פי צרכיה (Leahy-Warren et al., 2012). בעוד פניית אימהות לטלפון הנייד ולרשת החברתית עשויה להיות פעולה לביסוס וקבלה של תמיכה (Price et al., 2018), אשר בתורה תביא לעלייה במסוגלות העצמית ההורית, המחקר הנוכחי גורס כי לאור הממצאים הקודמים על השלכות ההסחה הנגרמת מהשימוש בטלפון הנייד לצד הפעוטות, תחושת המסוגלות העצמית ההורית דווקא תפחת; כלומר ניתן להציע תרחיש אפשרי, שבמסגרתו שימוש מופרז ברשתות חברתיות המתרחש בזמן אינטראקציה ישירה בין האם והתינוק, יעורר אצל ההורה תגובות רגישות פחות, ואילו אצל התינוק הוא יעורר תגובות צורמות יותר, חוויה שעשויה לעורר בהורה תחושת מסוגלות עצמית הורית פחותה. אפשר גם שהורה בעל תחושת מסוגלות עצמית הורית נמוכה יפנה לטלפון הנייד לקבלת תמיכה או לצורך "בריחה", ובכך יהיה נגיש פחות לתינוק; דבר זה יעורר בתינוק תגובות צורמות רבות יותר, מה שיחזק את תחושתו המוקדמת של ההורה באשר למסוגלותו.

המחקר הנוכחי

מהמתואר לעיל עולה כי אימהות עושות שימוש רב ברשתות חברתיות לצורך קבלת מידע, תמיכה ו"הפסקה קצרה" מהטיפול האינטנסיבי ברך הנולד (Tomfohtde & Reinke, 2016) וכן שהשימוש ברשתות חברתיות מתבצע כיום בעיקר באמצעות טלפונים ניידים (Yuan et al., 2019). אי-לכך, מחקר זה התמקד בשימוש של אימהות בחופשת לידה ברשתות חברתיות דרך הטלפון הנייד, במטרה להרחיב את הידע הקיים על תופעה נפוצה זו. כאמור, מחקרים קודמים אשר עשו שימוש בשיטות מחקר איכותניות, שפכו אור על המניעים שבבסיס שימוש בטלפון נייד על ידי הורים בעת אינטראקציה עם ילדם (Hiniker et al., 2015; Radesky et al., 2016); לכן, במסגרת המחקר הנוכחי, אשר התמקד ספציפית ברשתות חברתיות, נעשה שימוש במתודה איכותנית, במטרה להבין מהם המניעים של הורים לשימוש ברשתות חברתיות דרך הטלפון הנייד בעת שהם מבליים עם ילדיהם. בנוסף, ספרות המחקר מתארת כיצד שימוש בטלפון הנייד על ידי ההורה בעת הימצאות לצד ילדו מעוררת

תגובות נוקשות יותר מצידו של ההורה. במסגרת מחקרנו ביקשנו לזהות את המנגנון הפסיכולוגי המצוי בבסיס תגובות אלה.

המחקר הנוכחי ביקש אפוא להשיג שתי מטרות: המטרה הראשונה הייתה לבדוק אם קיים קשר בין המשתנה תחושת מסוגלות עצמית הורית לבין שימוש בטלפון נייד בזמן השהות עם התינוק ושימוש מופרז ברשתות חברתיות. בחלק הראשון של המחקר, שבמסגרתו נעשה שימוש בשיטת מחקר כמותית, 91 אימהות בחופשת לידה מילאו שאלונים. השערות המחקר היו: (א) אימהות העושות שימוש מופרז ברשתות חברתיות יתאפיינו במסוגלות עצמית הורית נמוכה יותר מאימהות שאינן עושות שימוש מופרז ברשתות חברתיות; (ב) אימהות העושות שימוש בטלפון הנייד בעת אינטראקציה עם תינוקן יתאפיינו במסוגלות עצמית הורית נמוכה יותר מאימהות שאינן עושות זאת.

המטרה השנייה של המחקר הייתה להעמיק את הידע על השימוש ברשתות החברתיות בקרב אימהות בחופשת לידה ולהבין את המניעים העומדים בבסיסו. לפיכך, במסגרת החלק השני של המחקר, שנערך בשיטת מחקר איכותנית-פנומנולוגית, רואיינו 72 אימהות.

במחקר זה ביקשנו למלא חוסרים בספרות המחקר בהתמקדות באוכלוסיית האימהות, בשונה ממחקרים קודמים רבים, אשר פנו להורים ככלל (למשל Yuan et al., 2019). יצוין כי במחקרים קודמים המדגם אומנם כלל רוב של נשים, אולם חלקן היחסי אל מול הגברים לא אפשר להשוות בין המינים וכך להסיק מסקנה באשר לאימהות במיוחד. בנוסף, בעוד מחקרים קודמים התייחסו לטווח רחב של גילי הילדים (למשל Wolfers et al., 2020), המחקר הנוכחי ביקש להתמקד בשלב מכריע ביותר בחיי הפעוט וכן בהתהוות דמותה של האם ואופי הקשר שלה עם הרך הנולד בשנה הראשונה לחייו, במהלך חופשת הלידה. לצורך כך, מצאנו כי נכון לשלב בין גישות המחקר האיכותני והכמותי (mixed methods). החלק הכמותי ביקש להציג, באמצעות מחקר גישוש ראשוני, קשר בין המסוגלות העצמית ההורית לבין משתנים המתייחסים לשימוש ברשת, ואילו זה האיכותני ביקש להרחיב את ההבנה על אופי השימוש ברשתות החברתיות והמניעים העומדים בבסיסו. מידע זה חסר בספרות המחקר, המתייחסת לשימוש ברשתות החברתיות רק במובן של תדירות. כמו כן, בשל הקושי לגייס מדגם גדול שענה על הקריטריונים, מצאנו כי שילוב בין שיטות המחקר אפשר למידה מעמיקה יותר, הודות לאפשרות להבין את הגורמים העומדים בבסיס הנתונים המספריים.

מתודולוגיה

מדגם

שיטת הדגימה הייתה דגימת קריטריון (criterion sampling), כך שההשתתפות במחקר הותנתה בעמידה בתנאים הבאים: (א) נשים בלבד; (ב) אימהות המצויות בחופשת לידה בעת ההשתתפות במחקר; (ג) גיל התינוקות שלהן נמוך משנה. המדגם כלל 91 אימהות (גיל התינוקות 4–8 חודשים). טווח הגילים של האימהות נע בין 19–42 (M=28.5; SD=5.28). 42% אחוזים מהאימהות היו באותה העת בחופשת הלידה עם ילדן הראשון, 28% מהאימהות היו בחופשת הלידה עם ילדן השני, והיתר (30%) היו עם ילדן השלישי ויותר. 93% מן האימהות היו נשואות באותה העת. 73% העידו כי מצבן הכלכלי טוב, 20% ציינו כי מצבן הכלכלי טוב מאוד, 1% דיווחו על מצב כלכלי רע, ו-6% לא ציינו את מצבן הכלכלי.

מתוך 91 האימהות שמילאו את השאלון, 72 הסכימו להתראיין. טווח הגילים של המרואיינות נע בין 22–40 (M=31.5; SD=3.8), וטווח הגילים של התינוקות שלהן נע בין 3 ל-10 חודשים (M=5.7; SD=1.4). 98% מהאימהות דיווחו שהן נשואות. 38% מהאימהות היו באותה העת בחופשת לידה לאחר לידת ילדן הראשון, 35% מהאימהות היו בחופשת לידה לאחר לידתן ילדן השני, והיתר (27%) היו בחופשת לידה בעקבות לידת ילד שלישי ומעלה.

כלי המחקר

שאלון סוציודמוגרפי

הנבדקות מילאו שאלון באשר לגילן, גיל התינוק, מספר הילדים שיש להן, מצב משפחתי ומצב חברתי-כלכלי.

שימוש מופרז ברשתות חברתיות – Compulsive Internet Use Scale (CIUS) (Meerkerk et al., 2009)

שאלון זה עסק במקור בשימוש מופרז באינטרנט, אולם במסגרת המחקר הנוכחי הוא הותאם לשימוש מופרז ברשתות חברתיות. השאלון הורכב מ-14 פריטים, שהתשובות אליהם נעו על סולם ליקרט מ-1 ("אף פעם") עד 5 ("כל הזמן או כמעט כל הזמן"). הפריטים בשאלון התייחסו לחמישה תסמינים של התמכרות (על פי ה-DSM): אובדן שליטה, נסיגה, שינויים במצב הרוח, עיסוק וקונפליקט. שאלות לדוגמה: "באיזו תדירות את ישנה פחות בגלל שימוש ברשתות חברתיות בלילה?" "באיזו תדירות את מגלה שקשה לך להפסיק לעשות שימוש ברשתות חברתיות?" השאלון תוקף במחקרים קודמים (Yong et al., 2017). מידת המהימנות הפנימית שלו שנמצאה במחקר הנוכחי הייתה גבוהה ועמדה על $\alpha=0.90$.

שימוש האם בטלפון הנייד בזמן אינטראקציה עם התינוק

לבדיקת הסחה על ידי שימוש בטלפון הנייד בזמן אינטראקציה בין האם לתינוק, נבנה שאלון המתאר חמש פעולות שכיחות: האכלת התינוק, טיול עם התינוק, החזקת התינוק בידיים, הרדמה ומשחק. ההיגדים נוסחו באופן המצביע על ביצוע הפעולה עם התינוק במקביל לשימוש בטלפון הנייד, לדוגמה: "את מטיילת עם התינוק בעגלה, ובאותו הזמן את משתמשת בטלפון הנייד", "את מאכילה את התינוק (הנקה או בקבוק), ובאותו הזמן את משתמשת בטלפון הנייד". התשובות נעו על פני סולם ליקרט מ-1 ("אף פעם") עד 5 ("כל הזמן או כמעט כל הזמן"). שאלון זה נבנה על בסיס השאלון The Technology Interference in Parenting Scale (TIPS) (McDaniel & Coyne, 2016a), הכולל מגוון פעולות שגרתיות של הורים עם ילדיהם. היות והמחקר הנוכחי התייחס לתינוקות מתחת לגיל שנה, הוצאו פריטים שאינם רלוונטיים, והושארו רק אלו המתארים שגרה שכיחה במסגרת אינטראקציה בין אם לתינוק בחודשים הראשונים לחייו. מידת המהימנות הפנימית שנמצאה במחקר הנוכחי הייתה טובה ועמדה על $\alpha=.78$

מסוגלות עצמית הורית – Parenting Sense of Competence (PSOC) (Gibaud- Wallston & Wandersman, 1978)

מטרת השאלון הייתה לבדוק את התפקוד ההורי על פי שני מרכיבים – שביעות רצון מהתפקיד ההורי (תשעה פריטים) והתפיסה העצמית כהורה (שמונה פריטים). שביעות הרצון מהתפקיד ההורי נבדקה על ידי בחינת מידת התסכול, החרדה והמוטיבציה של האם, לדוגמה: "למרות שלהיות הורה יכול להיות דבר מתגמל, אני מתוסכלת כרגע מההתנהגות של ילדי". התפיסה העצמית כהורה נבדקה על ידי יכולתה של האם לפתור בעיות במהלך תפקודה, לדוגמה: "אם יש מישהו שמסוגל למצוא את התשובה בקשר למה שמטריד את ילדי – זו אני". התשובות נעו על פני סולם ליקרט, בין 1 ("מאוד לא מסכימה") ל-6 ("מסכימה בחלט"). לאחר היפוך תשעה פריטים, ציון גבוה שיקף תפיסת מסוגלות עצמית הורית גבוהה. השאלון תוקף במחקרים קודמים (שפילמן, 2006; Karp et al., 2015; Bui et al., 2017). מידת המהימנות הפנימית שנמצאה במחקר הנוכחי הייתה $\alpha=.65$

ראיונות

במסגרת החלק האיכותני של המחקר, סטודנטים לתואר ראשון במדעי ההתנהגות ערכו ראיונות מובנים. כל ראיון כלל שמונה שאלות אשר התייחסו להיבטים שונים בחייה של האם במהלך חופשת הלידה, ביניהם: תמיכה מהסביבה, קשיים, מידת ההלימה בין הציפיות מחוויית ההורות טרם הלידה למציאות בשטח לאחר הלידה ושימוש ברשתות חברתיות לצרכים שונים. להלן שתי דוגמאות לשאלות שנשאלו במסגרת הראיונות: "איזו תמיכה את מקבלת מסובביך במסגרת הטיפול בתינוק?" "עד כמה את נעזרת ברשתות חברתיות לצורך תמיכה, שיתוף בחוויות וקבלת מידע?" ניתוח הראיונות התבסס על השיטה הפנומנולוגית (Bernard & Ryan, 2010; Colaizzi, 1978); וכלל שישה שלבים: (א) קריאת תמלילי הראיון; (ב) הפקת תמות

משמעותיות; (ג) מתן משמעות לכל תמה; (ד) זיהוי אשכולות של נושאים מתוך משמעויות משותפות בין כל התמלילים. נושאים נחשבו בדרך כלל משמעוטיים, אם היו נפוצים; (ה) כתיבת תיאור עשיר של התופעה, בהתבסס על אשכולות הנושאים; (ו) תיאור מהות התופעה על ידי זיהוי המרכיבים הבסיסיים ביותר שלה. הניתוח בוצע על ידינו, כותבות המאמר. כאשר התגלו בין הניתוחים שכל אחת מאיתנו ערכה אי-התאמות, אלו נדונו והובהרו, וכתוצאה מכך, בוצעו במידת הצורך שינויים שהיו מוסכמים על שתינו.

מהלך המחקר

לאחר קבלת אישור של ועדת האתיקה במוסד האקדמי, נעשתה פנייה לאימהות בחופשת הלידה להשתתפות במחקר. הפנייה נעשתה בשיטת "כדור שלג", תוך הקפדה על הקריטריון המבחין. אימהות אשר הביעו את הסכמתן להשתתף במחקר קיבלו את מלוא המידע, והובהר להן שהפרטים יישארו אנונימיים, וכי באפשרותן לסרב לענות או לעצור את השתתפותן בכל עת.

לאימהות אשר מילאו את השאלונים (91) הייתה אפשרות לציין אם יסכימו להתראיין. עם אלו שענו בחיוב תואמה פגישה. בתחילת המפגש הובהר להן שנית כי באפשרותן לסרב לענות או לעצור את השתתפותן בכל עת, וכי פרטיהן יישארו חסויים. הראיון ארך בין 45 דקות לשעה, והתקיים בזמן ובמיקום שהיו נוחים למרואיינות. הראיונות תומללו (שאלה-תשובה) ונותחו, תחילה על ידי אחת מאיתנו, ולאחר מכן על ידי המחברת השנייה. פרטי האימהות בראיונות נותרו חסויים, ומעבר למידע על גיל האם וגיל התינוק, כל הפרטים האחרים (כמו שמות ומיקום) הוסרו מתמלילי הראיונות.

ממצאים

ממצאים שעלו במסגרת החלק הכמותי של המחקר – שאלוני דיווח עצמי

סטטיסטיקה תיאורית

כפי שניתן לראות בלוח 1, גיל האימהות הממוצע עמד על 28.4 שנים (סטיית תקן 5.28), והגיל הממוצע של התינוקות שלהן עמד על 5.7 חודשים (סטיית תקן 1.4). עוד נמצא כי מספר שנות ההשכלה הממוצע של האימהות עמד על 14.25 (סטיית תקן 2.5), וכי מספר הילדים הממוצע שלהן עמד על שני ילדים (סטיית תקן 1.1). ממצאים תיאוריים ראשוניים הראו כי ממוצע השימוש המופרז ברשתות חברתיות עמד על 2.57 (טווח בשאלון 1-5, טווח במדגם 1.29-3.86, סטיית תקן 0.68); ממוצע השימוש בטלפון הנייד במהלך אינטראקציה עם התינוק במדגם הנוכחי עמד על 2.57 (טווח בשאלון 1-5, טווח במדגם 1-4.8, סטיית תקן 0.8); ממוצע המסוגלות העצמית ההורית במדגם האימהות עמד על 4.44 (טווח בשאלון 1-6, טווח במדגם 3.12-5.59, סטיית תקן 0.5).

לוח 1: ממוצעים וסטיות תקן של משתני המחקר (N=91)

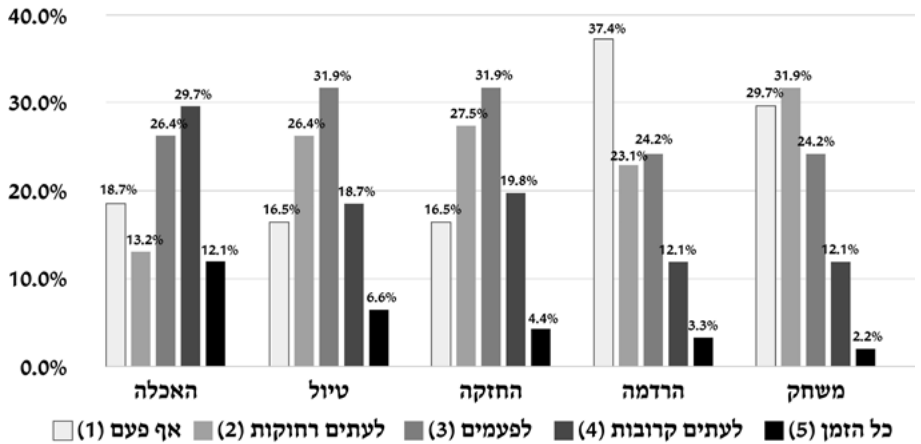
משתנה	ממוצע	סטיית תקן
גיל האם	28.48	5.28
שנות השכלה	14.25	2.52
מספר ילדים	2	1.18
גיל התינוק (בחודשים)	5.77	1.43
מסוגלות עצמית הורית	4.44	0.49
שימוש מופרז ברשתות חברתיות	2.57	0.68
שימוש בטלפון הנייד בזמן שהות עם התינוק	2.57	0.85

יצוין כי ממצאים שעלו ממבחן t למדגמים בלתי תלויים הראו כי קיים הבדל מובהק בממוצע המסוגלות העצמית ההורית בין אימהות לילד אחד לבין אימהות ליותר מילד אחד $[t(89)=2.107, p<.05]$. אימהות לילד אחד (התינוק שבו הן טיפלו במהלך חופשת הלידה) הפגינו מסוגלות עצמית גבוהה יותר ($M=4.56, SD=0.49$) מאימהות ליותר מילד אחד ($M=4.34, SD=0.48$). כמו כן, נמצא כי קיים הבדל מובהק בממוצע השימוש בטלפון הנייד במהלך אינטראקציה עם התינוק בין אימהות לילד אחד לאימהות ליותר מילד אחד $[t(86.5)=-2.77, p<.01]$. אימהות לילד אחד השתמשו בטלפון הנייד במהלך אינטראקציה עם התינוק בתדירות נמוכה יותר ($M=2.31, SD=0.65$) מאשר אימהות ליותר מילד אחד ($M=2.78, SD=0.94$). לעומת זאת, לא נמצא הבדל מובהק בממוצע השימוש המופרז ברשתות חברתיות בין אימהות לילד אחד לאימהות ליותר מילד אחד $(t(88)=-1.42, p>.05)$.

הואיל והשאלון "שימוש האם בטלפון הנייד בזמן אינטראקציה עם התינוק" הותאם לטובת המחקר הנוכחי, נעשתה בדיקה לפילוח אינטראקציות עם התינוק שבהן השימוש בטלפון הנייד שכיח יותר. כפי שניתן לראות בלוח 2, זמן האכלת התינוק הוא זמן שבו אימהות רבות שילבו שימוש בטלפון הנייד (לעיתים קרובות או כל הזמן). לעומת זאת, בעת הרדמה ומשחק, מרביתן נמנעו משימוש בטלפון הנייד.

לוח 2: אחוז האימהות שדיווחו על שימוש במסך בזמן אינטראקציה עם התינוק (N=91)

כמו כן, לצורך תיקוף השאלון, נבחנה מידת הקשר בינו לבין שימוש מופרז ברשתות חברתיות. לצורך כך, נערך מבחן פירסון, ונמצא קשר חיובי ומובהק בין המשתנים ($r=.62$; $p<.01$), המצביע על כך שככל שהאימהות עשו שימוש רב יותר ברשתות החברתיות, כך הן השתמשו יותר בטלפון הנייד בעת קיום אינטראקציה עם התינוק.



בדיקת השערות המחקר

לוח 3: מטריצת מתאמי פירסון בין משתני המחקר (N=91)

משתנה	7	6	5	4	3	2
1 מסוגלות עצמית הורית						
2 שימוש בטלפון הנייד בזמן שהות עם התינוק	-.136	.135	.16	.044	-.412***	-.312**
3 שימוש מופרז ברשתות חברתיות	.087	-.023	-.012	.057	.620***	
4 מספר הילדים	.203*	-.161	-.01	-.03		
5 גיל	.131	-.133	.549***			
6 שנות השכלה	.109	.368***				
7 גיל התינוק (בחודשים)	-.005					

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

לצורך בדיקת אינדיקציה ראשונית לקיומו של קשר בין תדירות השימוש ברשתות חברתיות לבין מסוגלות עצמית הורית, נערך מבחן פירסון. נמצא קשר שלילי מובהק, שלפיו ככל שהאימהות עשו שימוש רב יותר ברשתות החברתיות, כך הן הציגו מסוגלות עצמית הורית נמוכה יותר, ולהפך. גם לצורך בדיקת אינדיקציה ראשונית לקיומו של קשר בין שימוש בטלפון הנייד במהלך אינטראקציה עם

התינוק לבין מסוגלות עצמית הורית, נערך מבחן פירסון. נמצא קשר שלילי מובהק ($r=-.31$; $p<.01$), שלפיו ככל שהאימהות עשו שימוש תכוף יותר בטלפון הנייד במהלך אינטראקציה עם התינוק, כך המסוגלות העצמית ההורית שהן הציגו הייתה נמוכה יותר, ולהפך.

לוח 4: מנבאים של מסוגלות עצמית הורית (N=91)

משתנים	B	SE	β	t	R ²
שימוש מופרז ברשתות חברתיות	-.25	.093	-.340**	-2.694	
שימוש בטלפון הנייד בזמן שהות עם התינוק	-.014	.073	-.025	-.196	
מספר שנות השכלה של האם	-.002	.021	-.009	-.088	
גיל התינוק (בחודשים)	-.025	.034	-.071	-.719	.266
גילה של האם	.024	.011	.261*	2.264	
מספר הילדים (אחד או יותר)	.251	.112	.250*	2.23	

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

לאחר שנמצאו מתאמים מובהקים בין מסוגלות עצמית הורית לשימוש מופרז ברשתות חברתיות וכן לשימוש בטלפון הנייד בזמן שהות עם התינוק, נערך ניתוח רגרסיה מרובה, במטרה להבין, אם קיימת שונות משותפת בין המשתנים שימוש מופרז ברשתות חברתיות ושימוש בנייד בעת אינטראקציה עם התינוק, וכן על מנת לבדוק את תרומתם של משתנים נוספים לניבוי המסוגלות העצמית ההורית. במסגרת ניתוח הרגרסיה המרובה, משתנה המסוגלות העצמית ההורית שימש כמשתנה תלוי, והמשתנים שימוש מופרז ברשתות חברתיות, שימוש בטלפון הנייד בעת שהות עם התינוק, מספר שנות ההשכלה של האם, גיל התינוק (בחודשים), גילה של האם ומספר הילדים של האם (אחד או יותר) שימשו כמשתנים בלתי תלויים.

מהתבוננות בממצאי הרגרסיה המוצגים בלוח 4 עולה כי המודל מנבא באופן מובהק את המסוגלות העצמית ההורית ($F(6,86)=4.842$, $p<.001$). עוד נמצא כי המשתנים הבלתי תלויים מסבירים 26.6% מהשונות במסוגלות העצמית ההורית ($R^2=.266$). יתר על כן, נמצא כי המשתנים הבלתי תלויים: שימוש מופרז ברשתות חברתיות, גילה של האם ומספר הילדים שלה (אחד או יותר) הם בעלי מקדמי רגרסיה מתוקננים מובהקים ($p<.05$), ויתר המשתנים הבלתי תלויים (שימוש האם בטלפון הנייד בזמן אינטראקציה עם התינוק, מספר שנות ההשכלה של האם וגיל התינוק) אינם בעלי מקדמי רגרסיה מתוקננים מובהקים.

ממצאי הרגרסיה מלמדים כי שימוש מופרז של האם ברשתות חברתיות מנבא את המסוגלות העצמית ההורית המאפיינת אותה ($\beta=-.34$), כלומר ככל שאימהות עשו שימוש רב יותר ברשתות חברתיות, כך המסוגלות העצמית ההורית שלהן הייתה נמוכה יותר, ולהפך. ממצא זה מאשש את השערת המחקר הראשונה, הקושרת בין שימוש מופרז ברשתות חברתיות למסוגלות עצמית הורית נמוכה. עוד עלה ממצאי הרגרסיה כי גילה של האם מנבא גם הוא את המסוגלות העצמית ההורית באופן

מובהק ($\beta=.261$), כלומר ככל שהאם הייתה מבוגרת יותר, כך המסוגלות העצמית ההורית שלה הייתה גבוהה יותר, ולהפך. כמו כן, נמצא כי מספר הילדים של האם מנבא גם הוא את המסוגלות העצמית הורית המאפיינת אותה ($\beta=.250$), כלומר לאימהות לילד אחד בלבד הייתה מסוגלות עצמית הורית גבוהה יותר מאשר לאימהות ליותר מילד אחד. שימוש האם בטלפון הנייד בזמן אינטראקציה עם התינוק אינו בעל מקדם גרסיה מתוקנן מובהק, כלומר לאחר שליטה במשתני בקרה ובשימוש מופרז ברשתות חברתיות, שימוש בטלפון הנייד בזמן השהות עם התינוק אינו מנבא מסוגלות עצמית הורית; אי-לכך, השערת המחקר השנייה, הקושרת בין שימוש בטלפון הנייד בעת שהות עם התינוק לבין מסוגלות עצמית הורית, לא אוששה.

ממצאים שעלו במסגרת החלק האיכותני של המחקר – ראיונות עם אימהות

כאמור, מטרת החלק השני של המחקר הייתה לשפוך אור על תופעת השימוש ברשתות חברתיות בקרב אימהות בחופשת לידה. לצורך כך נערכו ראיונות חצי מובנים עם 72 אימהות. מן הראיונות עלה כי הרשתות החברתיות שבהן פעלו האימהות הם: "פייסבוק" (36 אימהות), לאחר מכן "ווטסאפ" (תשע אימהות) ולבסוף "אינסטגרם" (שבע אימהות). כמו כן, תוארו היישומונים הבאים, ששימשו לצפייה או קריאה, ולא לשימושים אינטראקטיביים: אתרי מידע (20 אימהות), "יוטיוב" (שלוש אימהות) ויישומני מעקב התפתחותי (שתי אימהות). כל האימהות היו בעלות טלפון נייד והשתמשו לפחות ביישומון אחד.

במסגרת ניתוח הראיונות עלו התמות המרכזיות הבאות: (א) מניעים לשימוש ברשתות חברתיות; (ב) אופי השימוש ברשתות החברתיות; (ג) תפיסת השימוש ברשתות החברתיות. העמקה בתמות אלו אפשרה הצגה של מסגרת אנליטית המתארת, מדוע אימהות בחופשת לידה פונות לרשת החברתית, איזה סוג של אינטראקציה הן מקיימות עם הרשת, ועד כמה הן תופסות את הרשת כגורם משמעותי בחייהן.

פירוט התמות המרכזיות שעלו מניתוח הראיונות

מניעים לשימוש ברשתות החברתיות

ניכר כי הסיבות המרכזיות לפנייה לרשתות החברתיות היו קבלת מידע וקבלת תמיכה. כשני שלישים מהאימהות במדגם ציינו שהן פונות לרשתות החברתיות בכדי לחפש אחר מידע. נגישות התשובות הקיימות ברשת לכל שאלה הופכת אותה למקור מידע זמין ונוח. בנוסף, אימהות בחופשת לידה נדרשות למידע חיוני לצורך טיפול בילדן הרך, לצורך עיסוקיהן וכן במסגרת נושאים רלוונטיים נוספים (כמו: רכישות עבור התינוק, חיפוש עבודה והתפתחות הילד). יעל, בת 23, ציינה:¹ "אני נעזרת המון

1 כל השמות הם בדויים.

באינטרנט או ברשתות חברתיות; למשל ב'פייסבוק' יש קבוצה לאימהות לאחר לידה שעוזרת מאוד בטיפול בילד. אם יש איזה שאלה אז אני ישר שואלת שם ומקבלת המון תשובות שעוזרות לי".

כשליש מהאימהות במדגם ציינו שהן פונות לרשתות החברתיות במטרה לקבל תמיכה רגשית. למשל תמר, בת 22, אם לילדה אחת תיארה: "אני מאוד נעזרת בקבוצות ההורים הסודיות ב'פייסבוק'. שואלת, מתייעצת וקוראת המון. שם יש לכל שאלה תשובה בתוך רגע קצר. שם אני רואה שאני נורמלית, ושאיני לא היחידה שמתמודדת עם קשיים. בוודאות הייתי אימא אחרת לגמרי אלמלא היו לי קבוצות ההורים ב'פייסבוק'".

בחנינה מעמיקה של תמת התמיכה העלתה תת-תמות משמעותיות, לצורך דיוק המניעים לפנייה לרשתות החברתיות. כ-5% מהאימהות במדגם ציינו שתמיכה עשויה להינתן על ידי קהילה בעלת מכנה משותף, אך לא בהכרח מוכרת (קרי זרים). כאשר מדובר בקבוצות בעלות מכנה משותף, ניכר כי מרכיבי התמיכה הם בעצם הזמינות, המיידיות והשיתוף בחוויות דומות. עצם העובדה שמדובר בקבוצה של נשים שאינן מכירות, לא היווה מחסום בפניהן לשתף ולקבל ולתת מידע ותמיכה. תיארה זאת נועה, בת 25, אם לשני ילדים: "אני נעזרת מאוד ברשתות החברתיות... זה מאוד עוזר לי, כי יש לי אפשרות לשאול שם שאלות לגבי הטיפול בתינוק, להתייעץ באופן פרטי יותר עם אימהות אחרות לגבי מגוון דברים, והכי חשוב לפרוק שם את הרגשות בעת הצורך". בדומה לכך, דקלה, בת ה-25, אם לתינוק יחיד, שיתפה: "אני חברה בהרבה קבוצות ב'פייסבוק' של אימהות... אני מוצאת שם המון תמיכה".

מאידך גיסא, 10% מן האימהות ציינו כי הן פונות לרשתות החברתיות לצורך שימור הקשר וקבלת תמיכה ממכרים קרובים. יש שתיארו את השיתוף ככזה המכוון למעגל מסוים, מוכר וקרוב, במטרה לשמר את הקשר ולגייס תמיכה. אימהות אשר תיארו זאת לא דיברו על פנייה לאימהות אחרות באופן כללי, אלא ציינו מקורות תמיכה מסוימים, שאליהם בחרו לפנות באמצעות הרשתות החברתיות. נראה כי המרחב המועדף לצורך שיתוף המעגל הקרוב הוא "ווטסאפ", ולרשתות החברתיות הציבוריות ניתנת עדיפות פחותה. ורד, בת 25, סיפרה: "ברשתות החברתיות הייתה לי תמיכה מהחברים שלי, כאלה שהייתי מדברת איתם כל הזמן על מה שמתרחש אצלי, והם היו מרגיעים אותי בזמן הלחץ ונותנים לי גם את ההמלצות איך להתמודד עם הקושי". אלה, בת 24, סיפרה: "אני כן חברה באיזה קבוצה של אימהות, אבל משתפת תמונות חוויות וכו' רק עם חברות. יש לי חברות שילדו איתי ביחד, ואנחנו פתחנו יחד דף. אנחנו מדברות הרבה לא במסגרת קבוצה עם עוד אימהות... אנחנו בעיקר בוכות אחת לשנייה..."

ההבחנה בין מקורות התמיכה מלמדת על האפשרות לעשות שימוש מגוון ברשתות החברתיות: יש העושות בהן שימוש ככלי לחיזוק קשרים קיימים (רובם במקור מחוץ לרשת), בעלי איכויות מיוחדות לתקופת האימהות. מאידך גיסא, יש אשר נהנות מהפוטנציאל הגלום ברשתות החברתיות של יצירת קשר עם זרים בעלי מכנה משותף, מה שמאפשר להן השתייכות לקהילה גדולה ורחבה יותר. ניתן לומר כי

שתי תת-התמות שהוצגו לעיל – קבלת מידע וקבלת תמיכה – קשורות זו בזו במידה מסוימת, שכן קבלת מידע מובילה להקלה רגשית (Boniel-Nissim, 2016). תת-תמה נוספת שעלתה בכ-10% מהראיונות היא העלאת תמונות לרשתות החברתיות. ליהי, בת 26, אמרה: "קודם כול אני משתפת תמונות ב'אינסטגרם', ב'פייסבוק' וב'וואטספ' כמובן... אני מצלמת הרבה – מאוד אוהבת לצלם ולשתף, אז זה כיף". קרן, בת 23, ציינה: "כל תמונה שאני מעלה גוררת תגובות, וזה עושה הרגשה טובה".

אופי השימוש ברשתות החברתיות

רוב האימהות תיארו בטבעיות את השימוש הרב שהן עושות ברשתות החברתיות, אולם בחינה של דבריהן מצביעה על כך שעצם השימוש ברשתות החברתיות אינו בהכרח מעיד על פעולה אקטיבית בהן; שכן, כ-40% מהן ציינו שהן עושות ברשתות החברתיות שימוש פסיבי, היינו בעיקר קוראות מידע, משתייכות לקבוצות רק לצורך קריאה והתעדכנות וצופות בסרטונים מומלצים, אך לא משתפות בסרטונים או תמונות אישיים. אופיר, בת ה-35, סיפרה: "אני נכנסת לקבוצות לראות מה אימהות כותבות על התינוק שלהן, אבל אני לא משתפת ממני, גם לא תמונות וחוויות". דנה, בת 26, הסבירה: "במידה ואני צריכה משהו ספציפי, אני עושה חיפוש לפי מילים, מוצאת בנות ששאלו את השאלה שתכננתי לשאלו וקוראת את העצות שנותנים להן". לעומת זאת, 40% מהאימהות ציינו שהן פעילות ברשתות החברתיות, למשל משתתפות בפעילות באמצעות תגובות, פתיחת דיונים והעלאת תמונות וסרטונים. דיקלה, בת ה-23, סיפרה: "אני נכנסת לאתר של 'כללית' או לקבוצה ב'פייסבוק' של אימהות שאני חלק ממנה, ואני מאוד נעזרת ומתייעצת, כל שאלה שיש לי לגבי ההתפתחות שלו, הנקה, אביזרי תינוקות ועוד כל מיני שאלות שצצות כל הזמן בגלל שאני אימא טרייה, אני כותבת ושואלת". הבחנה זו בין שימוש פעיל לשימוש סביל ברשתות החברתיות מאפשרת הבנה מדויקת יותר של אופי הפעילות. רוב האימהות העידו על הימצאות ברשתות חברתיות, אולם אופי הפעילות שלהן (מבחינת מידת הפעילות, ולא מבחינת התדירות) היה שונה בתכלית.

תפיסת השימוש ברשתות החברתיות

פנייה לרשתות החברתיות לצורך קבלת מידע היא פונקצייה מרכזית שעלתה בקרב רוב האימהות. עם זאת, כ-30% מהן ציינו שהן פונות לרשתות כמקור ראשון, כלומר כשעולים שאלה או צורך, הן יפנו מיידית לרשת החברתית. סיגל, בת 22, אם לתאומים, סיפרה:

אני נעזרת די הרבה ברשתות החברתיות, היום הכול אפשר למצוא, אם זה בקבוצות ב'פייסבוק', ב'יוטיוב' וב'גוגל'. אני חושבת שחוכמת ההמונים מאוד טובה, ואין חכם כבעל ניסיון. בגלל שיש לי תאומים, אז אני נמצאת בקבוצות של הורים לתאומים ב'פייסבוק', ואפילו יש קבוצה ב'וואטסאפ' של הורים לתאומים עד גיל שנה, שאפשר להתייעץ על כל נושא, ולי זה מאוד מועיל... גם מבחינת תמיכה נפשית זה מאוד עוזר

לדבר עם הורים שהם במצב שלך. בנוסף, אם אני רוצה לבדוק איזה תרגילים כדאי לעשות איתם בשביל ההתפתחות שלהם, אני ניגשת ישר ל"יטיוב" ורואה סרטונים שמדגימים איך ומה לעשות בכל גיל ושלב.

לעומת זאת, כ-20% מהמרואיינות ציינו שהן פונות לרשתות החברתיות רק אם הן לא קיבלו מענה או מידע ממקור מוכר או מוסמך. עדי, בת ה-33, אם לשלושה ילדים, אמרה: "אני פונה לרשתות החברתיות רק כאשר אני לא מקבלת מענה מאדם כלשהו שהוא מוסמך לענות על שאלותיי". רינת, בת 24, אם לשני ילדים, סיפרה: "במידה ויש לי שאלות או חששות אני נעזרת ברופא המשפחה או 'טיפת חלב', מדי פעם אני קוראת ב'פייסבוק' בקבוצה 'תינוק ואימא'. נשים מציעות הרבה שיטות להורות חדשה נכונה יותר, אבל אני מעדיפה לקבל עזרה מקצועית מהרופא". הבחנה זו בין פנייה לרשת כמקור ראשוני או כמקור משני היא משמעותית בהבנת תפקיד הרשת החברתית בחיי האם. בנוסף, הבחנה הזו מלמדת על תפיסת המיקום והתפקיד של גורמי תמיכה וטיפול רשמיים הקיימים כיום עבור אימהות (כמו: מרכזי התפתחות הילד, 'טיפות חלב' ורופאי ילדים).

עוד יצוין כי ב-15% מהראיונות עלתה תת-תמה של הימנעות מחשיפה מוגברת לרשתות חברתיות. מרואיינות אלו הביעו הסתייגות משימוש ברשתות חברתיות או בטלפונים ניידים בעת חופשת הלידה. אומנם הייתה לאימהות אלו גישה לרשתות חברתיות, אולם הן לא ייחסו להן חשיבות מיוחדת. המניעים להימנעות או להסתייגות נעו מחוסר עניין ועד מודעות לסכנות. אילת, בת 37, אם לארבעה ילדים, הסבירה: "אני כמעט ולא פעילה ברשתות חברתיות, גם כי אין לי זמן וגם אני לא מתחברת לפעילות כגון העלת תמונות של חיי האישיים וכו'". רוני, בת 26, אם לשני ילדים, אמרה: "מאוד נדיר שאני פועלת עם הטלפון הסלולרי בזמן שנמצאת עם התינוק... יכולה לענות לשיחה במקרה מאוד חריג. אני לא מתעסקת בהודעות 'ווטסאפ' ורשתות חברתיות", ואדר, בת ה-38, טענה: "הדבר הנכון הוא להרחיק ילדים מהטלפונים, כי יש לי מודעות לקרינה ולנזק לבריאות".

מהדברים עולה כי אימהות שונות ייחסו משמעות שונה לרשתות החברתיות במהלך חופשת הלידה: יש אשר הציגו אותן כמרכזיות בחייהן, יש כמשניות, ויש שמבחינתן הן נמצאו במקום שולי. ממצא זה מוסיף גוונים רבים לממצאים קודמים, המציגים את השימוש ברשתות החברתיות בקרב אימהות כמופוז. מורכבות זו מזמנת למידה על מאפיינים שונים של האימהות.

דין

מחקרנו ביקש להעמיק את ההבנה בנושא שימוש של אימהות בחופשת לידה ברשתות חברתיות ובטלפון נייד. המחקר העלה תמונה מורכבת, המראה כי בשימוש באמצעים דיגיטליים על ידי אימהות בעת קיום אינטראקציה עם תינוקן ישנם סיכונים, אולם בה בעת המניעים העומדים בבסיס שימוש זה הם חיוביים, ובראשם – חיפוש אחר תמיכה, כלים ומידע שסייעו לאם בטיפול בתינוקה.

החלק הכמותי של המחקר בחן את תדירות שימוש האם בטלפון הנייד בעת אינטראקציה עם התינוק. נמצא כי הזמן המועד ביותר לשימוש בטלפון הנייד על ידי האם היה זמן ההאכלה של התינוק. אפשר כי אימהות מוצאות שבזמן זה התינוק מרוכז בפעולת האכילה, ועל כן הוא נראה להן לגיטימי יותר לשימוש בטלפון הנייד. יתרה מזו, לעיתים פעולת ההאכלה נעשתה לאחר שהתינוק היה בוכה ונרגש, ועל כן זמן ההאכלה היווה גם הזדמנות למנוחה ורגיעה עבור האם. ממצאי מחקר קודם מחזקים את הנמצא במחקר הנוכחי ומראים כי אימהות נוטות להיניק את תינוקן ובה בעת לעשות שימוש ברשתות חברתיות (בעיקר "פייסבוק"), לצורך מנוחה, רגיעה, הסחה מאי-הנוחות שבהנקה וניצול הזמן לעדכונים. בהקשר זה יש לציין כי קשר עין בין האם לתינוקה בזמן האכילתו תורם לחיזוק הקשר ביניהם, ועל כן שימוש בטלפון הנייד בזמן זה פוגע בקשר בין האם לתינוקה הרך (Tomfohrde & Reinke, 2016). יתרה מזו, בזמן שהתינוק יונק או שותה מן הבקבוק, הוא עלול להיקלע למצב של מצוקה (למשל חנק). במצב שכזה, שימוש בטלפון הנייד על ידי האם יוביל לכך שהיא תבחין במתרחש באיחור, מה שעלול לגרום לתוצאות טרגיות. אם כן, חשוב שמידע זה יועבר לאימהות וכן לגורמים העוסקים בהדרכת הורים, במטרה להעלות את המודעות לתופעה הנפוצה ולמנוע מהפגיעות הרגשית והפיזית שעלולות להתרחש בעקבותיה.

במחקר הנוכחי נמצא כי שימוש מופרז ברשתות החברתיות קשור במובהק חיובית בשימוש בטלפון הנייד בעת אינטראקציה עם התינוק. השימוש המופרז מבטא חוסר יכולת לשלוט בדחף להימצא במרחב זה (Meerkerk et al., 2009), דבר המסביר מדוע אותן האימהות עשויות לעשות שימוש מרובה בטלפון הנייד גם בזמן אינטראקציה עם תינוקן. יתרה מזו, אימהות המצויות בחופשת לידה נעדרות מסגרת אשר ביכולתה לחייב הפחתת שימוש ברשת ובטלפון הנייד, ועל כן המרחב הווירטואלי נגיש וזמין להן לפעילות ללא הגבלה, דבר אשר עלול לחזק את סבילותן אליו, ובכך גם להגביר את סממני השימוש המופרז (Bozoglan et al., 2013). במסגרת המחקר הנוכחי אוששה השערת המחקר הקושרת בין מסוגלות עצמית הורית לבין שימוש מופרז ברשתות חברתיות. נמצא כי ככל שהאם עשתה שימוש רב יותר ברשתות חברתיות, כך המסוגלות העצמית ההורית שלה הייתה נמוכה יותר. ייתכן כי אימהות שמכירות בחוסר הידע והמיומנות שלהן בתחום ההורות מחפשות מקורות מידע ותמיכה ברשתות חברתיות, מה שמוביל אותן לנקוט פעולה אקטיבית על מנת לשפר את מצבן. הפנייה לרשתות החברתיות אכן מסייעת להן בהתמודדות עם אתגר מסוים, אך בה בעת מעצימה את התלות שלהן באינטרנט, מה שמוביל למתן תשומת לב מועטה יותר לתינוק ופוגם בקשר עימו, וכך נפגעת גם תחושת המסוגלות העצמית שלהן. הסבר אפשרי נוסף נשען על כך שהמרחב הווירטואלי מהווה מקום מפלט עבור אנשים רבים, ובתוך כך אימהות (Radesky et al., 2016). אי-לכך, בעת התמודדות עם אתגרים משמעותיים בגידול התינוק, ישנן אימהות הפונות אל הרשתות החברתיות, ובכך מסיחות את דעתן מעט מההתמודדות עם האתגר ולכן קשובות פחות לצורכי תינוקן; התינוק מגיב ביתר שאת ודורש יחס,

דבר שעלול להעצים את האתגר ואת חוסר האונים ולפגום בתחושת המסוגלות של האם. תחושות קשות אלו עלולות לדחוק אותה אל הרשתות החברתיות. כך או כך, מדובר במעין מעגל קסמים המוביל למציאות שעלולה לפגוע בתינוק, שכן, תינוקות אשר גדלים במערכת יחסים שאינה עקבית ובטוחה עשויים להפעיל ביתר שאת את מערכת ההתקשרות, לדרוש תשומת לב רבה יותר ולעיתים אף להציג תגובות עוינות כלפי האם (Ainsworth & Bowlby, 1991). כמו כן, ההפחתה המשמעותית בהקדשת תשומת הלב לתינוקות כתוצאה משימוש מרובה ברשתות חברתיות עלולה לעורר מצוקה רגשית ואף להוביל לעיכובים התפתחותיים של פעוטות (Khourochvili, 2017; Kildare, 2017; Myruski et al., 2018).

אף שמבדיקה סטטיסטית ראשונית עלה כי קיימת אינדקציה לקשר שלילי בין שימוש האם בטלפון הנייד בעת השהות עם תינוקה לבין מסוגלות עצמית הורית, בניתוח רגרסיה מרובה נמצא כי לאחר שליטה במשתני בקרה ובשימוש מופרז ברשתות החברתיות, שימוש בטלפון הנייד בזמן השהות עם התינוק אינו מנבא מסוגלות עצמית הורית. אי-לכך, השערת המחקר השנייה, הקושרת בין מסוגלות עצמית הורית לבין שימוש בטלפון הנייד בעת השהות עם התינוק, לא אוששה. ממצא זה מלמד כי לא עצם השימוש בטלפון הנייד בעת אינטראקציה עם התינוק הוא שפוגע במסוגלות העצמית ההורית, אלא אופי השימוש בו. ייתכן כי שימוש ברשתות החברתיות, המצריך לכל הפחות קריאה והתבוננות בתמונות, אך עשוי לכלול גם ניסוח עמדות, תהיות ושאלות כמו גם עיצוב ועריכה של תמונות וסרטונים, מצריך משאבים קוגניטיביים רבים יותר מאשר שימושים אחרים בטלפון הנייד, כמו למשל ביצוע קניות ברשת. לפיכך, ייתכן כי השימוש ברשתות החברתיות מוביל להגברת ההסחה מהטיפול בתינוק, ולכן פוגם בהשקעת המשאבים של האם בטיפול בו ובתחושת המסוגלות ההורית העצמית שלה. מחקרי המשך יוכלו לבדוק השערה זו באמצעות השוואה בין המסוגלות העצמית ההורית של אימהות העושות בטלפון הנייד שימוש שאינו כולל נוכחות ברשתות חברתיות, לאימהות הנמצאות ברשתות חברתיות בעת אינטראקציה עם תינוקן.

ממצאים מעניינים נוספים הראו כי לגילה של האם השפעה על המסוגלות העצמית ההורית שלה: ככל שהאם הייתה מבוגרת יותר, כך המסוגלות שלה הייתה גבוהה יותר, ולהפך. אפשר כי הדבר נובע מכך שבמרוצת השנים האם צוברת ידע וניסיון חיים, המחזקים את תחושת המסוגלות העצמית שלה בכלל ואת המסוגלות העצמית ההורית בפרט. עוד נמצא כי לאימהות לילד אחד בלבד מסוגלות הורית גבוהה יותר מאשר לאימהות ליותר מילד אחד. ייתכן שהדבר נובע מכך שהתמודדות עם טיפול בילד אחד מזמנת אתגרים מעטים יותר, ולכן היא מאיימת פחות על תחושת המסוגלות העצמית של האימהות.

מסוגלות עצמית הורית מתפתחת בין השאר בעקבות תמיכה מהסביבה (Milkie, 2011). אולם יש מקום להבחין בין סביבה תומכת במרחב הפיזי לבין סביבה תומכת במרחב הווירטואלי. כאשר אם בחופשת לידה מארחת אדם קרוב וחולקת עימו את חוויותיה, התינוק הוא חלק בלתי נפרד מהסיטואציה, כך שלא רק האם נמצאת

במקום כדי להגיב אליו. כמו כן, כאשר מתקיים מפגש במרחב ציבורי בין אימהות ותינוקותיהן, עצם התקשורת בין האימהות משדרת לתינוק את נוכחותה בקרבתו. לעומת זאת, כאשר התמיכה מתבצעת באופן מקוון, מדובר בערוץ ישיר בין האם ואחרים שלעיתים קרובות אינו קולי כלל (כלומר נעשה בכתיבה), דבר שעלול דווקא להסיח את תשומת הלב של האם מן התינוק.

ממצאי החלק האיכותני של המחקר עלה כי רוב האימהות בחופשת לידה עשו שימוש ברשתות חברתיות, והמרכזית בהן הייתה "פייסבוק", כפי שנמצא במחקרים קודמים (Bartholomew et al., 2012; Duggan et al., 2015; Tomfohrde & Reinke, 2016). מעניין לראות כי גם בעת הנוכחית, שבה קיימות רשתות חברתיות חדישות יותר, "פייסבוק" הוותיקה עודנה כה פופולרית. ייתכן כי העדפת השימוש ב"פייסבוק" על פני היישומים האחרים הפופולריים כיום (למשל "אינסטגרם" ו"טיק-טוק") תואם את שכבת הגיל של האימהות (בנות "דור ה-Y"). כמו כן, ניכר כי הרשת החברתית הזו מאפשרת שילוב של בניית קהילה, תקשורת, מידע ותמיכה. ממצאי מחקרם של מקדניאל ועמיתיו (McDaniel et al., 2012) מצביעים על כך שאימהות הנמצאות בחופשת לידה משתמשות ברשתות חברתיות כשלוש שעות בממוצע ביום. בנוסף, "פייסבוק" ורשתות חברתיות נוספות מאפשרות פיתוח הון חברתי בזמן השהות בבית אפילו בעת ריבוי משימות (למשל העלאת תמונות של התינוק ל"פייסבוק" בזמן האכלת התינוק, תיעוד התינוק בזמן אינטראקציה עימו והתכתבות בזמן הרדמתו).

למרות המשאבים המתקבלים לעיתים קרובות במסגרת מערכות יחסים פנים אל פנים עם המשפחה, החברים והקהילה, רשתות חברתיות וירטואליות עשויות גם הן להציע תמיכה מקוונת משמעותית להורים (Bartholomew et al., 2012). אכן, עדויות של הורים הראו כי השיקול של אימהות לשהות במרחב הווירטואלי היה בין השאר ביסוס קהילה תומכת על מנת לצלוח את אתגרי ההורות, במיוחד בשלבים הראשונים של חיי התינוק (Radesky et al., 2016). ממצאי המחקר הנוכחי העלו את קולותיהן של האימהות שתיארו את חשיבות התמיכה המתקבלת ברשת. מקורות של קשרי תמיכה נמצאו כבעלי השפעה על המסוגלות העצמית ההורית וההסתגלות של ההורים החדשים (Milkie, 2011). אם כך, אפשרי שבכוחו של שימוש מאוזן ברשתות החברתיות (לא בעת אינטראקציה עם התינוק) לחזק מסוגלות עצמית הורית. לשם כך נחוץ מחקר המשך כמותי רחב היקף, אשר יאפשר שונות רבה בין משך זמן השימוש ברשתות החברתיות, זאת כדי להבין טוב יותר, מהי מידת השימוש שאכן קשורה למסוגלות עצמית הורית גבוהה.

בעוד שהחלק הכמותי של המחקר שפך אור על השימוש האינטנסיבי של אימהות ברשתות החברתיות, החלק האיכותני שפך אור על המניעים שבבסיס השימוש בהן; שכן, במסגרת החלק האיכותני נמצא כי לא אחת, השימוש התכוף ברשתות חברתיות בעת אינטראקציה עם התינוק, שלכאורה פוגע בקשר בין האם לתינוקה (Tomfohrde & Reinke, 2016), נעשה במטרה לשפר את הטיפול בו (למשל באמצעות קבלת מידע חיוני לאם וכן קבלת תמיכה). אי-לכך, אינטראקציה בין

המידע שעלה משתי מתודות המחקר מאפשרת פרשנות "רכה" יותר וביקורתית פחות כלפי האם, אשר דעתה מוסחת לעיתים בעת הטיפול בתינוקה.

עוד יצוין, כי חידושו של המחקר הנוכחי הוא בהבחנה בין מקורות התמיכה השונים ברשת – זרים או מוכרים. בעוד ספרות המחקר מתייחסת למרכיב התמיכה המתקבל נוכח הימצאות בקבוצה ברשת, ובתוך זאת עבור אימהות (Hartwig, 2016), המחקר הנוכחי חידד את ההבחנה בין תמיכה ממקור מוכר, כמו בני משפחה וחברות משכבר הימים, לבין מקור בעל מכנה משותף (הורות), אך לא בהכרח בעל בסיס של היכרות קודמת. הרשת מהווה כלי לתקשורת זמינה, ישירה ומהירה, ובכך משמשת מקור תמיכה. אולם ביסוס התמיכה על מקור מוכר, לעומת מקור שאינו מוכר, יכול גם להוביל להישענות על מידע כוזב. הדבר התחדד עם ההבחנה שעלתה במחקר הנוכחי בין פנייה לרשת כמקור ראשוני לעומת הפנייה אליו כמקור משני. זמינותה של הרשת, לצד שפע המידע, מקלים על האם לאתר מענה לכל שאלותיה. המידע, בין אם הוא עולה בקבוצות שונות או באתרים שונים, צריך להוות מקור נוסף, ולא בלבד, תוך שיקול דעת. ממצא זה מזמן לאנשי בריאות הציבור ולאנשי הרפואה עדות חשובה לצורך בהכוונת הורים בכלל ואימהות בחופשת לידה בפרט, לשימוש שקול במידע הקיים ברשת וכן להנגשת השירות המקצועי של המרכזים לליווי המשפחה (כמו "טיפות חלב") בערוצים השונים, בפרט זה הווירטואלי.

הבחנה נוספת וחדשנית אשר עלתה מתוך הראיונות עם האימהות במחקר היא בין שימוש פסיבי לבין שימוש אקטיבי ברשת. ממצא זה מחייב העמקה ובחינה נוספת, שכן במחקר הנוכחי שימוש פסיבי נקשר עם קריאה והתבוננות במתרחש, מבלי להשתתף, מתוך רצון לשמור על פרטיות, להפחית את השימוש באופן כללי, להימנע משטף המידע ברשת ולהישען על מידע ממקורות מוכרים או מקצועיים. אולם ספרות המחקר קושרת שימוש פסיבי עם סיכון לשימוש בעייתי ותסמיני דיכאון (Escobar-Viera et al., 2018). עוד יצוין כי ממצא זה טרם נבחן בקרב אימהות, ככל שידוע לנו, ועל כן הבחנה זו היא בגדר חידוש, תרומה וקריאה להמשך העמקת המחקר בתחום, בשילוב עם משתנים נוספים אשר ייקשרו לתחושת המסוגלות העצמית ההורית ומדדי רווחה נפשית. נראה אפוא כי יש מקום להעמיק את ההבנה על אודות שימוש פסיבי בקרב אימהות, תוך בחינת מאפיינים נוספים (כמו: מאפייני אישיות, רווחה נפשית ותסמינים רגשיים).

לסיכום, המחקר הנוכחי מעשיר את גוף הידע העוסק בשימוש באמצעים טכנולוגיים בקרב הורים בעת הטיפול בילדיהם, ומציע הסתכלות רחבה ומעמיקה על מגוון השימושים שהרשתות החברתיות מספקות לאימהות צעירות (מידע, כלים ותמיכה, הן מצד אנשים מוכרים והן מצד אנשים זרים), וכן על אופני השימוש בהן (שימוש אקטיבי, לעומת שימוש פסיבי) ועל המקרים שבהם האם פונה לרשתות לצורך חיפוש אחר מידע (כמקור ראשוני או משני). הסתכלות זו מאפשרת הבנה מעמיקה יותר של התופעה הנפוצה "הפרעה טכנולוגית", המאפיינת הורים רבים בעת הטיפול בילדיהם. זאת ועוד, ההיכרות עם צורות השימוש השונות ברשת עשויה להוות קרקע פורייה למחקרי המשך כמותיים, אשר ינסו להעמיק את הבנת הקשרים

המובהקים שנמצאו במחקר זה בין שימוש מופרז ברשתות חברתיות ובטלפון הנייד בעת אינטראקציה עם התינוק לבין מסוגלות עצמית הורית. כך למשל מחקרי המשך יוכלו לבחון בקרב מי מהאימהות המתאם חזק יותר – האם בקרב אלו המחפשות תמיכה רגשית מזרים יותר מאשר בקרב אלו הנתמכות על ידי אנשים המוכרים להן? האם בקרב אלו העושות שימוש פסיבי ברשתות החברתיות יותר מאשר בקרב אלו העושות בהן שימוש אקטיבי? האם בקרב אימהות הפונות לרשת החברתית כמקור ראשוני יותר מאשר בקרב אימהות הפונות אליה כמקור משני? ממצאי המחקר הנוכחי עשויים אפוא להוות כר פורה למחקרי המשך כמותיים. לצד התרומה וההשלכות התאורטיות של המחקר הנוכחי, ניתן להבחין גם בהשלכות יישומיות.

השלכות יישומיות של המחקר

השימוש ברשתות חברתיות ובטלפון הנייד הפך לחלק בלתי נפרד משגרת חייהם של מרבית האנשים במדינות המפותחות (Cernikova et al., 2018; Sakakihara et al., 2019). אי-לכך, אין כאן קריאה להתנזרות משימוש בטלפון הנייד או ברשתות חברתיות בקרב אוכלוסייה כזו או אחרת (ובתוך כך אימהות בחופשת לידה). שני המחקרים שהוצגו לעיל מצביעים על מורכבות התופעה וכן על נחיצותו של שימוש מאוזן ברשתות חברתיות ובטלפון נייד, שכן שימוש בהם עשוי גם להיטיב עם האימהות ולתרום להן. שימוש מאוזן ומדוד ברשתות חברתיות ובטלפון הנייד לצורך פעילות משותפת של הורה-פעוט, לשם קבלת מידע חיוני הקשור בסוגיות הוריות והתפתחות הילד ולקבלת תמיכה בעיתות משבר מקדמות את רווחת ההורה ואת מסוגלותו ההורית (Radesky et al., 2016). על כן, ישנה חשיבות רבה בפיתוח מודעות לעיתוי השימוש ומשכו בקרב הורים ככלל, אימהות בחופשת לידה, מערכת הרפואה המלווה את האם והתינוק (אחיות "טיפת חלב", רופאי נשים ורופאי ילדים) ומערכת החינוך לגיל הרך.

עוד יצוין, שבעוד קיים עניין משמעותי סביב השימוש במסכים בקרב פעוטות וההשלכות האפשריות על התפתחותם הרגשית, החברתית והקוגניטיבית, יש לשים לב גם לכך שהעניין של ילדים בטלפונים ניידים, טכנולוגיה ומסכים למיניהם אינו נטול הקשר, שכן חשיפתם אליהם נעשתה מלכתחילה על ידי הוריהם. כמו כן נמצא כי שימוש הורים בטלפון הנייד בזמן שהות עם ילדיהם קשור להאטה ברכישת השפה בקרב ילדים צעירים (Reed et al., 2017) ולתמיכה הורית דלה יותר בעת שהילדים חווים גילויים חדשים, תגובתיות הנחוצה להתפתחותם הקוגניטיבית והחברתית-רגשית שלהם (Radesky et al., 2015). מכל אלו עולה כי לשימוש של ההורה בטלפון הנייד עלולות להיות השלכות על רווחתו הפסיכולוגית ועל התפתחותו הפסיכו-סוציאלית של התינוק (Sanders & Wooley, 2005), ומכאן החשיבות הרבה בהעלאת המודעות לנושא.

נוכחות מרובה בטלפון נייד בעת שהות עם ילדים מסיחה את דעתם של ההורים מאינטראקציות פנים אל פנים עם ילדיהם – למשל בעת צפייה בזמן ארוחות או בזמן משחק (כאשר המיקוד הוא במכשיר, ולא בתקשורת הבין-אישית) – אשר

הכרחיות עבור ההתפתחות הקוגניטיביות, השפתית והרגשית של ילדיהם (Kelly et al., 2011; McDaniel, 2015; McDaniel & Coyne, 2016a; McDaniel & Radesky, 2018). העושר הקיים באינטרנט הופך מרחב זה לבחירה קלה ונוחה עבור ההורה, במטרה להעסיק ולהרגיע הן את עצמו והן את הילד, החל מגיל צעיר ביותר, שכן שימוש בטלפונים ניידים מאפשר גישה מיידית מכל מקום ומצב (ברכב, בטיול עם עגלה, בפארק) לתכנים, לסרטונים ולמשחקים. הזמינות, האטרקטיביות והנגישות של התכנים ברשת יובילו לעיתים קרובות לכך שהבחירה בה תהפוך אוטומטית עבור ההורה, ועם הזמן – גם עבור הילד. התנהלות זו מגבירה את הסבירות שזמן מסך זה יחליף יותר ויותר פעילויות מעשירות אחרות לילדים או שתוכני הרשת ישמשו להורים ככלי לוויסות ההתנהגות של הילדים ולשליטה עליה. מכאן עולה החשיבות של הדרכת הורים החל משלב מוקדם ביותר, לצורך סיוע בביסוס המסוגלות העצמית ההורית שלהם בשלב כה מאתגר – שנתו הראשונה של ילדם. הדבר חשוב ביותר, שכן הורים בעלי רמה גבוהה של מסוגלות עצמית הורית נוטים לעסוק במידה רבה באסטרטגיות הורות מתקדמות, שבתורן מגבירות את הסבירות להצלחת ילדיהם, הן מבחינה לימודית והן בתחומים חברתיים-פסיכולוגיים (בוגומולסקי ופלג, 2012).

מגבלות המחקר והצעות למחקרי המשך

לצד תרומתו של המחקר הנוכחי לקורפוס המחקרי הקיים, יש להתייחס למגבלותיו המתודולוגיות. לצורכי מחקר כמותי יש צורך במדגם רחב וגדול יותר משמעותית, כדי שניתן יהיה להסיק מן הנתונים על כלל האוכלוסייה וללמוד טוב יותר על הקשרים. כמו כן, שאלוני דיווח עצמי מושפעים לעיתים מרציה חברתית של המשיבים עליהם, ועל כן אינם בהכרח משקפים בצורה מלאה את המציאות. כך למשל במחקר אשר בדק את משך השימוש של הורים בטלפון הנייד באמצעות יישומון עצמאי ושאלוני דיווח עצמי, נמצא שרוב ההורים העריכו כי הם משתמשים בטלפון הנייד פחות ממה שהם השתמשו בו בפועל, על פי הנתונים שעלו מהיישומון (Yuan et al., 2019). מגבלה נוספת היא שבמסגרת המחקר הנוכחי לא נבחנו מדדים לבדיקת טיב הקשר בין ההורה לילד, שהם חשובים ומשמעותיים להתפתחות התקינה של התינוק. עוד יצוין באשר לממצאי המחקר הכמותי, כי המחקר הוא מתאמי, ועל כן לא ניתן להסיק מממצאיו על סיבתיות, אלא על מתאם דו-כיווני בלבד. מחקרי המשך יוכלו לכלול תצפיות במסגרת מעבדתית, כדי לאפשר השוואה ולבחון תגובות של התינוק להתנהגות האם בזמן הימצאותה עם הטלפון הנייד. כמו כן, ניתן לשלב מדדים מבוססי יישומונים עצמאיים, לבדיקת זמן ברשתות חברתיות או בטלפון הנייד. השאלון אשר מתאר פעילות עם התינוק במשולב עם התעסקות בטלפון החכם מכיל מספר מצומצם של פעילויות, ועל כן ניתן לשקול את הרחבתו. רצוי לבדוק משתנים נוספים אשר עשויים להסביר את פרופיל האם בעלת הנטייה לשימוש מופרז ברשתות חברתיות. זאת ועוד, לאור ניתוח הממצאים, ניתן לקיים ראינות במסגרת מחקר איכותני אשר יאפשרו למידה נוספת על שימוש בטלפון הנייד גם בעת הימצאות של אבות עם התינוקות, ולא רק בנוגע לאימהות.

מקורות

- בוגומולסקי, י' ופלג, א' (2012). מובחנות עצמית ומסוגלות עצמית הורית בקרב אמהות שחוו התעללות מינית בילדות. **כתב עת של אגודת היועצים החינוכיים בישראל**, יז, 66–85.
- חן, מ' (2010). תחושת מסוגלות עצמית ואמפתיה אצל מורים המשלבים בכיתתם תלמידים בעלי צרכים מיוחדים. **מעוף ומעשה**, 13, 134–165.
- לב, ס' וריץ, י' (1999). מסוגלות מורים: משמעותה, מדידתה ותרומת היועץ לחיזוקה. **עיונים בחינוך**, 4, 87–117.
- ענבר, נ' (2012). **בשם האבות – מעורבות אבות גרושים לא משמורנים בחיי ילדיהם**. אוניברסיטת תל-אביב.
- שפילמן, ר' (2006). **תפיסת הורות ותפיסת העצמי – השוואה בין הורים לפגים לבין הורים לתינוקות שנולדו במועד**. עבודת מוסמך. האוניברסיטה העברית בירושלים.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.4.333>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bartholomew, M. K., Schoppe-Sullivan, S. J., Glassman, M., Kamp-Dush, C. M., & Sullivan, J. M. (2012). New parents' Facebook use at the transition to parenthood. *National Council on Family Relations*, 61(3), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00708.x>
- Bernard, H. R., & Ryan, G. W. (2010). *Analyzing qualitative data: Systematic approaches*. Sage.
- Boniell-Nissim, M. (2016). Using forums to enhance client peer support. In K. Anthony & D. Merz Nagel (Eds.), *Mental health and the impact of technological development* (2nd ed., pp. 52–62). Charles C. Thomas.
- Boniell-Nissim, M., van den Eijnden, R., Furstova, J., Marina, C., Lahti, H., Inchely, J., Smigelskas, K., Vieno, A., & Badura, P. (2021). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129, 107144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144>
- Bozoglan, B., Demirel, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313–319.
- Brosdahl, D. J., & Carpenter, J. M. (2011). Shopping orientations of US males: A generational cohort comparison. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 18, 548–554.
- Bui, E., Zakarian, R. J., Laifer, L. M., Sager, J. C., Chen, Y., Cohen, S., Simon, N. M., & Ohye, B. (2017). Psychometric properties of the Parenting Sense of Competence Scale in treatment-seeking post-9/11 veterans. *Journal of Child and Family Studies*, 26(2), 464–470. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0580-9>

- 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. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1261169>
- Cohen, D. (2015). *Parents on social media: Mothers are more engaged*. <http://www.adweek.com/socialtimes/pew-parents-and-socialmedia/623509>
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. Valle & M. King (Eds.), *Existential phenomenological alternatives for psychology*. (pp. 48–71). Oxford University Press.
- Donovan, W. L., & Leavitt, L. A. (1989). Maternal self-efficacy and infant attachment: Integrating physiology, perceptions, and behavior. *Child Development*, 60(2) 460–472.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., & Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Elsevier*, 24, 3027–3044.
- Duggan, M., Lenhart, A., Lampe, C., & Ellison, N. B. (2015). *Parents and social media*. <http://www.pewinternet.org/2015/07/16/parentsand-social-media/>
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., & Primack, B. A. (2018). Passive and active social media use and depressive symptoms among United States adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 437–443.
- Gibaud-Wallston, J., & Wandersman, L. P. (1978). *Development and utility of the parenting sense of Competence Scale*. Paper presented at the American Psychological Association.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist*, 12, 246–251.
- Hartwig, E. K. (2016). Social networks: A village of support for single mothers. *Journal of Family Social Work*, 19(1), 22–37.
- Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y. C., Lee, C. P., & Kientz, J. A. (2015). Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground. In *Conference on human factors in computing systems – Proceedings* (pp. 727–736). Association for Computing Machinery. <http://doi.10.1145/2702123.2702199>
- Johnson, C. M. (2019). *Effects of problematic smartphone use, smartphone interference in parenting, and parental attachment to their young child*. Doctoral dissertation. Purdue University.
- Johnson, L. N., Ketring, S. A., & Abshire, C. (2003). The revised inventory of parent attachment: Measuring attachment in families. *Contemporary Family Therapy*, 25, 333–349. <http://doi.10.1023/a:1024563422543>
- Karp, S., Lutenbacher, M., & Wallston, K. (2015). Evaluation of the Parenting Sense of Competence Scale in mothers of infants. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3474–3481. <http://doi.10.1007/s10826-015-0149-z>
- Kelly, Y., Sacker, A., Del Bono, E., Francesconi, M., & Marmot, M. (2011). What role for the home learning environment and parenting in reducing the socioeconomic gradient in child development? Findings from the Millennium Cohort Study. *Archives of Disease in Childhood*, 96(9), 832–837. <http://doi.org/10.1136/adc.2010.195917>

- Khourochvili, M. (2017). *Technology and caregiver-child interaction: The effects of parental mobile device use on infants*. Master thesis. York University.
- Kildare, C. A. (2017) *Infants' perceptions of mothers' phone use: Is mothers' phone use generating the still face effect*. Doctoral dissertation. University of North Texas. <https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc984229>
- Leahy-Warren, P., McCarthy, G., & Corcoran, P. (2012). First-time mothers: Social support, maternal parental self-efficacy, and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*, 21(3–4), 388–397.
- Lemish, D., Elias, N., & Floegel, D. (2020). “Look at me!” Parental use of mobile phones at the playground. *Mobile Media & Communication*, 8(2), 170–187. <http://doi.org/10.1177/2050157919846916>
- Levent, D. (2010). Excessive internet use and loneliness among secondary school students. *Journal of Instructional Psychology*, 37(1), 20–23.
- Madden, M., Cortesi, S., Gasser, U., Lenhart, A., & Duggan, M. (2012). Parents, teens, and online privacy. *Pew internet and American life project*. pewinternet.org/Reports/2012/Teens-and-Privacy.aspx.
- 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* (pp. 85–98). Peter Lang.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016a). “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. <http://doi.10.1037/ppm0000065>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016b). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers’ perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53, 435–443. <http://doi.10.1016/j.soscij.2016.04.010>
- McDaniel, B. T., Coyne, S. M., & Holmes, E. (2012). New mothers and media use: Associations between blogging, social networking, and maternal well-being. *Maternal and Child Health Journal*, 16(7), 1509–1517. <http://doi.10.1007/s10995-011-0918-2>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100–109. <http://doi.10.1111/cdev.12822>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. D. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1–6. <http://doi.10.1089/cpb.2008.0181>
- Milkie, M. A. (2011). Social and cultural resources for and constraints on new mothers’ marriages. *Journal of Marriage and Family*, 73(1), 18–22. <http://doi.10.1111/j.1741-3737.2010.00784.x>
- Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pérez-Edgar, K., Buss, K. A., & Dennis-Tiway, T. A. (2018). Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental Science*, 21(4), e12610.

- Petch, J., & Halford, W. K. (2008). Psychoeducation to enhance couples' transition to parenthood. *Clinical Psychology Review, 28*(7), 1125–1137. <http://doi.10.1016/j.cpr.2008.03.005>. Epub 2008 Mar 20
- Price, S. L., Aston, M., Monaghan, J., Sim, M., Tomblin Murphy, G., Etowa, J., & Little, V. (2018). Maternal knowing and social networks: Understanding first-time mothers' search for information and support through online and offline social networks. *Qualitative Health Research, 28*(10), 1552–1563.
- Radesky, J., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task. *Academic Pediatrics, 15*, 238–244. <http://doi.10.1016/j.acap.2014.10.001>
- 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. <http://doi.10.1097/DBP.0000000000000357>
- Radesky, J. S., Kistin, C., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics, 133*(4), 843–849. <http://doi.10.1542/peds.2013-3703>
- Reed, J., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2017). Learning on hold: Cell phones sidetrack parent-child interactions. *Developmental Psychology, 53*, 1428.
- Rothstein, T. M. (2018). *The presence of smartphones and their impact on the quality of parent-child interactions*. Master thesis. California State University.
- Sakakihara, A., Haga, C., Kinjo, A., & Osaki, Y. (2019). Association between mothers' problematic internet use and maternal recognition of child abuse. *Child Abuse & Neglect, 96*, 104086.
- Sanders, M. R., & Wooley, M. L. (2005). The relationship between maternal self-efficacy and parenting practices: Implications for parent training. *Child: Care, Health and Development, 31*(1), 65–73. <http://doi.10.1111/j.1365-2214.2005.00487.x>
- Shirinkam, M. S., Shahsavarani, A. M., Toroghi, L. M., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). Internet addiction antecedents: Self-control as a predictor. *Journal International of Medical Research & Health Sciences, 5*(5), 143–151.
- Tomfohrde, O. J., & Reinke, J. S. (2016). Breastfeeding mothers' use of technology while breastfeeding. *Computers in Human Behavior, 64*, 556–561. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.057>
- Troutman, B., Moran, T. E., Arndt, S., Johnson, R. F., & Chmielewski, M. (2012). Development of parenting self-efficacy in mothers of infants with high negative emotionality. *Infant Mental Health Journal, 33*(1), 45–54.
- Turel, O., Mouttapa, M., & Donato, E. (2015). Preventing problematic internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behavior & Information Technology, 34*, 349–362.

- Vanden Abeele, M. M., Abels, M., & Hendrickson, A. T. (2020). Are parents less responsive to young children when they are on their phones? A systematic naturalistic observation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 363–370.
- Villella, C., Martinotti, G., Di Nicola, M., Cassano, M., La Torre, G., Gliubizzi, M. D., Messeri, I., Petruccelli, F., Bria, P., Janiri, L., & Conte, G. (2011). Behavioural addictions in adolescents and young adults: Results from a prevalence study. *Journal of Gambling Studies*, 27(2), 203–214.
- Wolfers, L. N., Kitzmann, S., Sauer, S., & Sommer, N. (2020). Phone use while parenting: An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting. *Computers in Human Behavior*, 102, 31–38.
- Yong, R. K. F., Inoue, A., & Kawakami, N. (2017). The validity and psychometric properties of the Japanese version of the Compulsive Internet Use Scale (CIUS). *BMC Psychiatry*, 17(201), 1–12. <http://doi.10.1186/s12888-017-1364-5>
- Young, K. (1996). Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902.
- Young, K. S. (1999). The research and controversy surrounding internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 381–383.
- Yuan, N., Weeks, H. M., Ball, R., Newman, M. W., Chang, Y. J., & Radesky, J. S. (2019). How much do parents actually use their smartphones? Pilot study comparing self-report to passive sensing. *Pediatric Research*, 86(4), 416–418.