

# לא יוצאים מהמסך: הקשר בין שימוש במסכים בתקופת הקורונה, פרקטיקות הוריות, ותפקוד רגשי ואקדמי בקרב תלמידי כיתות ה'- ט' בחינוך הממלכתי

דר' נעמה גרשי  
בר שוצמן, מ.א.  
בית הספר לחינוך, ע"ש שלמה סימור פוקס,  
האוניברסיטה העברית

## מטרות המחקר:

במחקר זה ביקשנו לבחון את הקשר בין השימוש המוגבר במסכים בתקופת משבר הקורונה (כפי שבא לידי ביטוי הן דרך תדירות השימוש והן דרך מידת ההתמכרות) לבין ההסתגלות הרגשית, החברתית והלימודית בקרב ילדים בכיתות ה'-ט'.

באופן ספציפי ביקשנו לבחון:

- מיהם הילדים שנמצאים בסיכון לשימוש מוגבר ובעייתי במסכים
- מהם הקשיים התפקודיים שקשורים לשימוש מוגבר במסכים
- מה תפקיד ההורים ביחס לשימוש מוגבר במסכים ולקשיים תפקודיים



## התמכרות למסכים:

התמכרות למסכים נשענת על הגדרת ה-DSM-5 להתמכרות למשחקים ברשת (APA, 2013), וכוללת; עיסוק מוגבר, פיתוח סבילות (שימוש לפרקי זמן ארוכים יותר על מנת להשיג את אותו אפקט רגשי), קושי לשלוט בשימוש, אובדן עניין בפעילויות אחרות ושימוש על מנת לרומם את מצב הרוח או בכדי לברוח מתחושות שליליות (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2011)



## נבדקים (בניית המדגם הסופי):

למחקר גויסו 667 הורים (46% אימהות) בכיתות ה'-ט' באמצעות פאנל סקרים. הנבדקים נאספו בחודש מרץ 2021, לפני חידוש הלימודים בבתי הספר בכיתות ה'-ט'. מתוך הנבדקים שגויסו סוננו נבדקים לפי הקריטריונים הבאים:

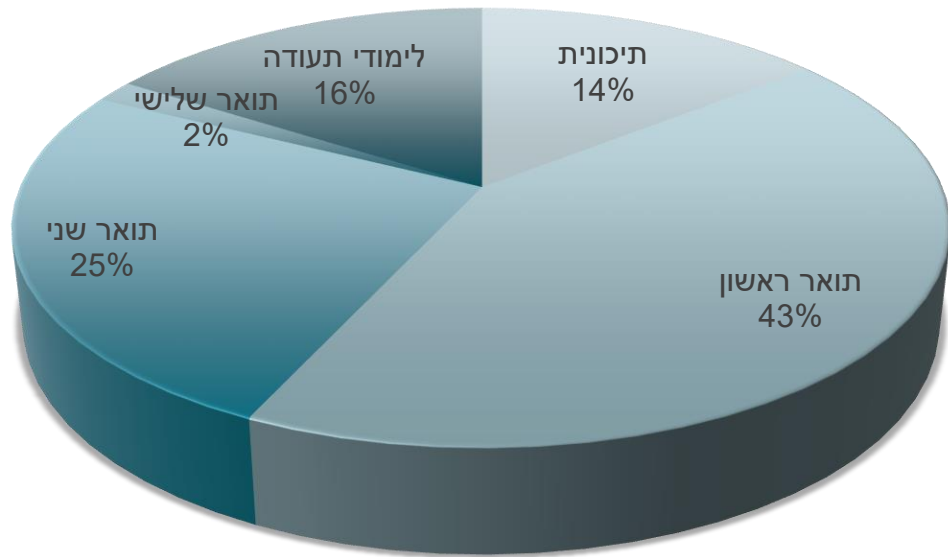
1. משתתפים שלא עמדו בדרישות המחקר (77 הורים שילדיהם בחינוך החרדי)
2. משתתפים שענו על הסקר בזמן קצר בשתי סטיות תקן מזמן המענה המצופה (43 הורים, 42 ילדים)
3. משתתפים שטעו במענה על שאלות ערנות ששובצו בסקר (23 הורים, 25 ילדים)
4. משתתפים שקיבלו ציון גבוה (אחוזון 90) במדד חוסר העקביות (8 הורים, 14 ילדים)
5. משתתפים שענו פעמיים על השאלון (6 הורים, 15 ילדים)
6. משתתפים שלא סיימו למלא את השאלונים (17 הורים, 42 ילדים)

לאחר הסינון, נערכה התאמה בין ההורים לילדים. התקבלו 369 דיאדות מלאות (49.9% אימהות, 49.9% בנים)



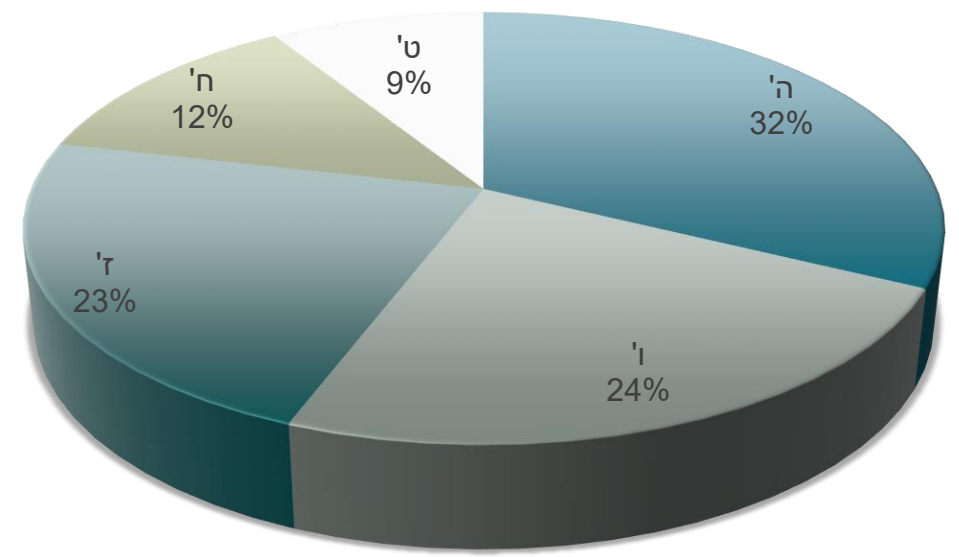
# התפלגות משתתפי המחקר

## השכלה



לימודי תעודה ■ תואר ראשון ■ תואר שני ■ תואר שלישי ■ תיכונת

## כיתה

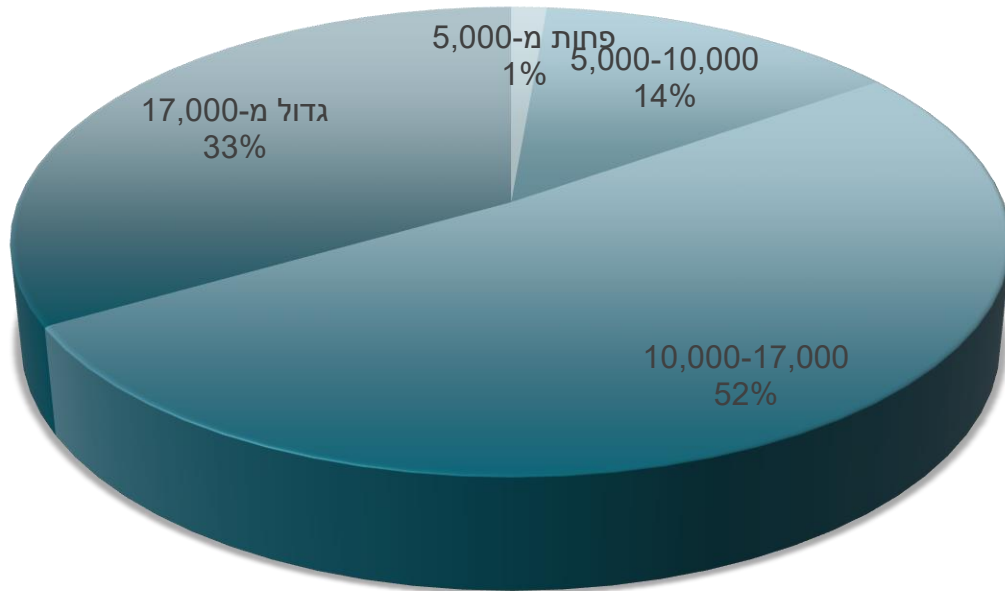


ט' ■ ח' ■ ז' ■ ו' ■ ה'



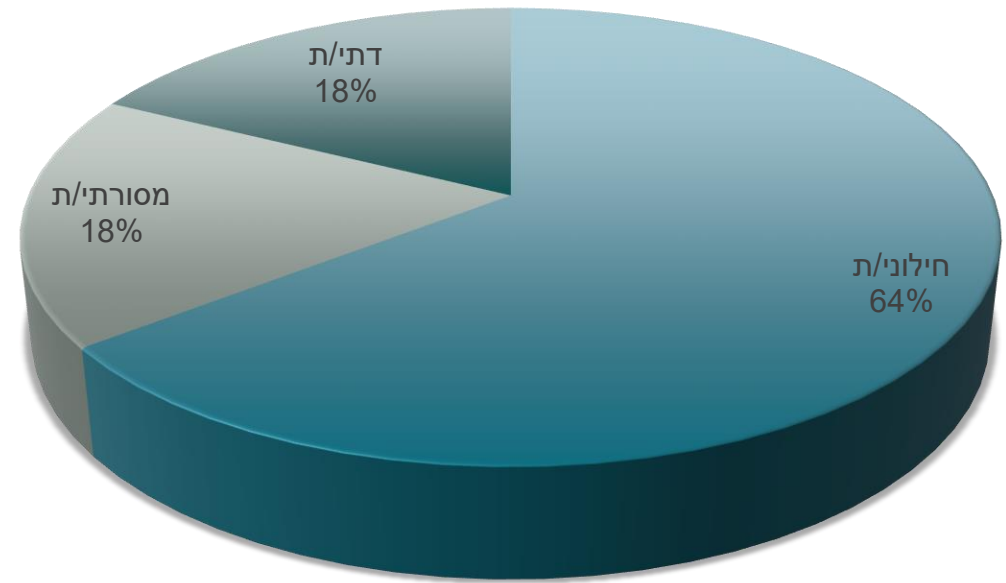
# התפלגות משתתפי המחקר

## ממוצע הכנסות נטו חודשי למשפחה



■ 5,000-מ-5,000 ■ 5,000-10,000 ■ 10,000-17,000 ■ גדול מ-17,000

## דתיות



■ חילונית ■ מסורתית ■ דתית



# כלי המחקר

המחקר נערך באמצעות שאלון אינטרנטי שנשלח בשלב הראשון להורים ואחר כך לילדיהם. השאלונים הנפרדים אפשרו להפריד בין דיווחי הילד לדיווחי ההורים.

השאלונים בהם נעשה שימוש:

- **שימוש במסכים** נמדד באמצעות דיווח הילדים וההורים על שאלון התמכרות למסכים (Andrade et.al, 2020; Klakk et.al, 2020) ושאלון זמני מסך (Klakk et.al, 2020)
- **רמת הויסות ההתנהגותי** של הילד נמדדה באמצעות דיווח ההורים על אינדקס הויסות ההתנהגותי בשאלון ה-BRIEF (Gioia, Isquith, Guy & Kenworthy, 2000)
- **התפקוד הרגשי, ההתנהגותי והחברתי** של הילד נמדד באמצעות דיווח ההורים על שאלון ה-SDQ (Goodman, 1997)
- **הפרקטיקות ההוריות** (פרקטיקות חיוביות- הורות פרואקטיבית, חיזוקים חיוביים, חום ותמיכה תמיכה, ופרקטיקות שליליות- עוינות, חוסר מעורבות ושליטה פיזית) נמדדו באמצעות שאלון ה-MAPS (Parent & Forehand, 2017)
- **התפקוד האקדמי** של הילד נמדד באמצעות שאלון שהותאם ללמידה מרחוק והתבסס על שאלון שיעורי בית ועל שאלון מעורבות אקדמית (Power et.al, 2015; Lee & Reeve ,2012)



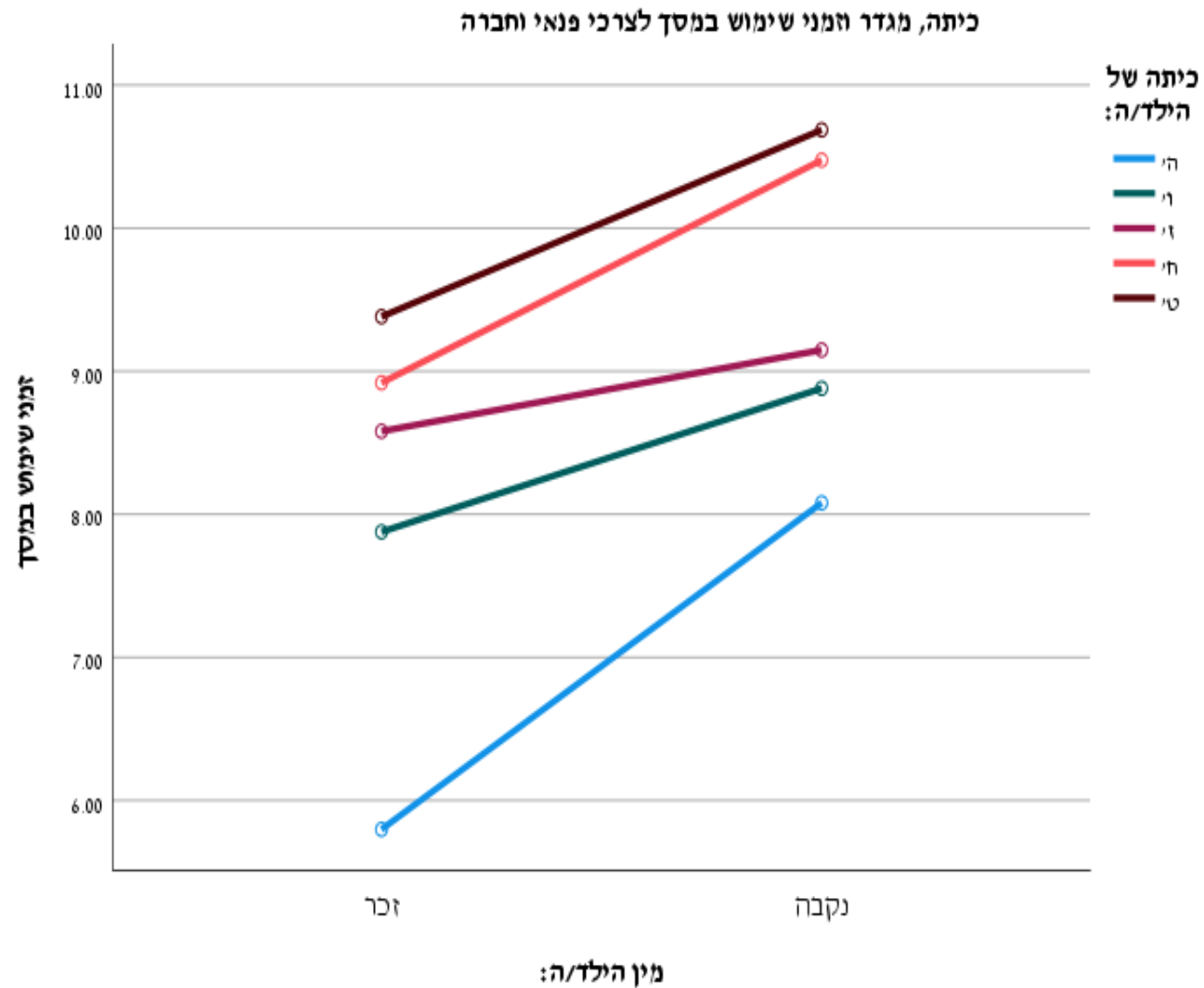
# התפלגויות השימוש של הילדים במסכים

- הילדים דיווחו על ממוצע של 8.3 שעות שימוש יומיות במסכים לצרכי פנאי ( $SD=3.7$ ) ועל ממוצע של 2.8 שעות למטלות לימודיות מעבר לשיעורי הזום ( $SD=1.2$ ).
- ההורים דיווחו בממוצע על 9.4 שעות שימוש במסכים לצרכי פנאי ( $SD=4.1$ ) ועל ממוצע של 2.4 שעות שימוש במסך למטלות לימודיות ( $SD=1.2$ ).
- השימוש של הילדים במסכים התחלק על פני סוגי השימוש השונים כאשר בקרב בנים דווחה רמת שימוש גבוהה יותר במסכים לצרכי משחק מאשר בנות ( $t=6.93, p<0.01$ ). בקרב בנות דווחה רמת שימוש גבוהה יותר במסכים בהקשרים חברתיים מאשר בקרב בנים ( $t=-4.91, p<0.01$ ).
- מניתוח המתאמים נמצא מתאם חיובי בינוני בין גיל הילד לבין השימוש במסך לצרכי פנאי וחברה ( $r=0.22, p<0.01$ ) ומידת ההתמכרות למסכים ( $r=0.29, p<0.01$ ), כך שילדים גדולים יותר דיווחו על שימוש רב ועל רמת התמכרות גבוהה יותר למסכים.
- סדרת ניתוחי  $t$ -test הראו דיווח על שימוש גבוה יותר של בנות במסכים אך לא הצביעו על הבדלים מובהקים ברמת ההתמכרות ( $t=-3.53, p<0.01$ ).





# הבדלים בגיל ובמגדר בהתפלגות השימוש במסכים



## התפלגויות השימוש של הילדים במסכים לפי דיווח הילד והורים

	דיווח הורה							דיווח ילד							ממוצע	ס.ת.			
	בנים	בנות	ה'	ו'	ז'	ה'	ט'	כללי	בנים	בנות	ה'	ו'	ז'	ה'			ט'	כללי	
<b>צפייה בסרטים/ סדרות/</b>	2.4	2.5	2.6	2.5	2.7	2.5	2.7	2.5	2.7	2.5	2.7	2.5	2.7	2.5	2.7	2.5	2.4	ממוצע	
<b>סרטונים</b>	(1.2)	(1.1)	(1.1)	(1.1)	(1.1)	(1.0)	(1.1)	(1.1)	(1.1)	(1.0)	(1.0)	(1.1)	(1.1)	(1.1)	(1.1)	(1.1)	(1.2)	(ס.ת.)	
<b>משחקים (בפלאפון/ טאבלט/</b>	2.5	1.8	2.1	2.2	2.2	2.4	2.2	2.2	2.0	2.4	2.2	2.2	2.0	2.4	2.2	2.0	1.7	ממוצע	
<b>מחשב/ סוניפלייסייין/</b>	(1.3)	(1.3)	(1.3)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.3)	(ס.ת.)	
<b>ניגונדו)</b>																			
<b>משימות לימודיות</b>	2.1	2.7	2.3	2.6	2.6	2.7	2.6	2.4	2.9	2.7	2.6	2.3	2.3	2.9	2.6	2.3	2.6	ממוצע	
	(1.2)	(1.1)	(1.2)	(1.2)	(1.1)	(1.1)	(1.1)	(1.2)	(1.1)	(1.1)	(1.1)	(1.2)	(1.2)	(1.2)	(1.3)	(1.3)	(1.2)	(ס.ת.)	
<b>שיחות וידאו</b>	1.7	2.1	1.6	1.9	2.2	1.9	2.2	1.9	1.9	1.9	2.2	2.0	1.6	1.9	1.9	1.5	1.1	ממוצע	
	(1.4)	(1.3)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.4)	(1.3)	(1.4)	(1.4)	(1.2)	(1.2)	(1.2)	(ס.ת.)	
<b>רשתות חברתיות או דרכי</b>	1.4	2.0	1.2	1.8	2.1	2.3	2.1	1.8	2.1	2.3	2.1	1.7	1.2	2.0	1.7	1.1	1.1	ממוצע	
<b>תקשורת אחרות</b>	(1.2)	(1.3)	(1.2)	(1.2)	(1.2)	(1.2)	(1.2)	(1.3)	(1.4)	(1.2)	(1.2)	(1.3)	(1.2)	(1.3)	(1.3)	(1.3)	(1.1)	(ס.ת.)	
<b>שימוש אחר במכשירים</b>	0.7	1.1	0.7	0.9	1.0	1.0	1.0	0.9	1.1	1.0	1.0	0.9	0.7	0.9	0.6	0.6	0.6	ממוצע	
<b>מבוססי מסך</b>	(1.2)	(1.0)	(1.0)	(1.0)	(0.9)	(1.0)	(0.9)	(1.0)	(1.3)	(1.0)	(0.9)	(1.0)	(1.0)	(1.0)	(0.8)	(1.0)	(1.0)	(ס.ת.)	
<b>זמני מסך כללי</b>	10.8	12.3	10.2	11.6	12.6	12.5	12.6	11.6	12.5	12.5	12.6	11.7	10.2	10.4	10.0	8.7	8.7	ממוצע	
	(4.7)	(4.6)	(4.6)	(4.7)	(4.3)	(4.4)	(4.3)	(4.7)	(5.1)	(4.4)	(4.3)	(4.6)	(4.6)	(4.1)	(4.4)	(4.0)	(4.0)	(ס.ת.)	
<b>זמני מסך לפנאי וחברה (ללא</b>	8.3	10.5	8.1	9.4	10.5	10.1	10.5	9.4	10.4	10.1	10.5	9.4	8.1	9.0	7.6	6.9	6.9	ממוצע	
<b>לימודים)</b>	(4.0)	(3.8)	(4.0)	(4.1)	(3.6)	(3.8)	(3.6)	(4.1)	(4.5)	(3.8)	(3.6)	(4.1)	(4.0)	(3.6)	(3.7)	(3.5)	(3.5)	(ס.ת.)	



# התפלגות דיווח ההורים בנוגע לתפקוד הרגשי, ההתנהגותי והחברתי של ילדיהם

ממוצע כל תת סקאלה עליה דיווחו ההורים הייתה גבוה יותר מטווח הנורמה של האוכלוסייה בישראל כפי שנמדד טרום הקורונה (Mansbach-Kleinfeld et.al, 2010):

- הסימפטומים הרגשיים (M= 2.7, SD= 2.2)
- הסימפטומים ההתנהגותיים (M= 2.8, SD= 1.6)
- היפראקטיביות (M= 4.4, SD= 2.2)
- בעיות עם בני הגיל (M= 4.0, SD= 1.6).
- הפרו חברתיות היתה נמוכה יותר מהנורמה שנמצאה במחקר קודם (M= 6.0, SD= 1.9).

בנוסף:

- ההורים דיווחו על סימפטומים של בעיות הפנמה גבוהים יותר בקרב בנות וסימפטומים של בעיות החצנה גבוהים יותר בקרב בנים ( $t=-2.15, p<0.05$ ;  $t=2.3, p<0.05$ ).
- ניתוח מתאמים עם המשתנים הדמוגרפיים הראה כי הכנסת המשפחה הייתה במתאם שלילי קטן עם רמת הסימפטומים הרגשיים וההתנהגותיים של הילד ( $r=-0.15, p<0.01$ ).
- לא נמצא מתאם בין רמת הסימפטומים הרגשיים וההתנהגותיים לגיל הילד.



# ניתוחים ראשוניים: התפלגויות דיווח ההורים בנוגע לתפקוד הרגשי והתנהגותי של ילדיהם

פרו-חברתיות	בעיות עם בני הגיל	היפראקטיביות	סימפטומים התנהגותיים	סימפטומים רגשיים	כללי	
6.0 (1.9)	4.0 (1.6)	4.4 (2.2)	2.8 (1.6)	2.7 (2.2)	14.0 (5.8)	ממוצע (סטיית תקון)
5.8 (2.0)	4.0 (1.6)	4.7 (2.2)	2.9 (1.7)	2.3 (2.0)	14.0 (5.8)	בנים ממוצע (סטיית תקון)
6.2 (1.7)	4.0 (1.6)	4.1 (2.1)	2.8 (1.6)	3.1 (2.3)	14.1 (5.9)	בנות ממוצע (סטיית תקון)
8-10	0-2	0-3	0-2	0-2	0-9	נורמה*

\*Mansbach-Kleinfeld, I., Apter, A., Farbstein, I., Levine, S. Z., & Poznizovsky, A. (2010). A population-based psychometric validation study of the Strengths and Difficulties Questionnaire–Hebrew

version. *Frontiers in Psychiatry*, 1, 151.



## בדיקת מתאמים בין דיווחי ההורים לילדים

התמכרות למסכים דיווח ילד	זמן מסך בתקופת הקורונה דיווח ילד	תפקוד אקדמי דיווח ילד	משתנים
		**0.73	תפקוד אקדמי דיווח הורה
	**0.44		זמן מסך בתקופת הקורונה דיווח הורה
** -0.54			התמכרות למסכים דיווח הורה

- נמצא מתאם מובהק בינוני חיובי בין דיווחי ההורה לדיווח הילד של זמני השימוש במסכים.
- נמצא מתאם מובהק גבוה וחיובי בין הדיווח על התפקוד האקדמי של הילד ושל ההורה
- נמצא מתאם מובהק בינוני ושלילי בין דיווח ההורים לילד במשתנה ההתמכרות למסכים.
- ניתוחי  $t$ -test הראו כי הפערים בדיווח בין ההורים לילדים הינם מובהקים הן באשר לזמני השימוש ( $t = -5.1, p < 0.01$ ), עם גודל אפקט חלש, והן באשר להתמכרות ( $t = 20.52, p < 0.01, \text{Cohen's } d = -1.06$ ) עם גודל אפקט חזק. הילדים דיווחו על יותר תסמיני התמכרות ופחות זמן שימוש במסך ביחס להוריהם.
- בשל היעדר מתאמים בין דיווחי ההורים על התמכרות למדד השימוש במסכים, הוחלט לעשות שימוש בדיווח הילד בלבד.



## בדיקת מתאמים בין משתני המחקר העיקריים

- **מתאמים בין מדדי התפקוד של הילד:** קשיים בויסות ההתנהגותי (BRIEF) נמצאו במתאם חיובי גבוה עם רמת הסימפטומים הרגשיים והתנהגותיים של הילד (SDQ) ( $r=0.71$   $p<0.01$ ), ובמתאם שלילי עם התפקוד הלימודי של הילד ( $r=-0.28$   $p<0.01$ ). רמת הסימפטומים הרגשיים וההתנהגותיים (SDQ) נמצאה במתאם שלילי עם התפקוד הלימודי של הילד ( $r=-0.32$   $p<0.01$ ).
- **מתאמים בין התמכרות למסך למדדי התפקוד של הילד:** התמכרות למסכים נמצאה במתאם חיובי עם קשיים בויסות ההתנהגותי (BRIEF) ( $r=0.31$   $p<0.01$ ), עם הסימפטומים הרגשיים וההתנהגותיים של הילד (SDQ) ( $r=0.34$   $p<0.01$ ) וכן במתאם שלילי עם התפקוד הלימודי ( $r=-0.32$   $p<0.01$ ).
- **מתאמים עם משתני ההורות:** משתנה ההורות השלילית נמצא במתאם חיובי בינוני עם התמכרות למסכים ( $r=0.26$   $p<0.01$ ), קשיים בויסות ההתנהגותי (BRIEF) ( $r=0.38$   $p<0.01$ ), וסימפטומים רגשיים והתנהגותיים (SDQ) ( $r=0.41$   $p<0.01$ ). בנוסף נמצא מתאם שלילי נמוך בין הורות שלילית לתפקוד האקדמי ( $r=-0.14$   $p<0.01$ ). הורות חיובית נמצאה במתאם שלילי נמוך עם הסימפטומים הרגשיים וההתנהגותיים (SDQ) ( $r=-0.16$   $p<0.01$ ) ובמתאם חיובי עם התפקוד הלימודי ( $r=0.14$   $p<0.01$ ).
- **פערים בדיווח ההורים והילדים בנוגע להתמכרות:** נמצאו קשרים בינוניים חיוביים ומובהקים בין גודל הפער בין דיווח ההורה לילד במדד ההתמכרות לבין הורות שלילית ( $r=.33$   $p<.01$ ), ורמת הסמפטומים הרגשיים וההתנהגותיים (SDQ) של הילד ( $r=.38$   $p<.01$ ).



## מתאמים בין משתני המחקר העיקריים

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. גיל הילד/ה	-	.04	<b>-.19**</b>	<b>.11*</b>	-.09	-.05	.01	<b>.22**</b>	-.06	<b>.25**</b>
2. מצב סוציאקונומי		-	-.09	<b>-.15**</b>	.06	-.05	-.08	-.05	.06	-.06
3. מדד ויסות התנהגותי (BRIEF)			-	<b>.74**</b>	-.02	<b>.38**</b>	<b>.31**</b>	-.04	<b>-.28**</b>	-.04
4. סימפטומים רגשיים והתנהגותיים (SDQ)				-	<b>-.20**</b>	<b>.44**</b>	<b>.35**</b>	.05	<b>-.33**</b>	.03
5. הורות חיובית					-	<b>-.15**</b>	-.02	.06	<b>.14**</b>	.07
6. הורות שלילית						-	<b>.26**</b>	.04	<b>-.11**</b>	.04
7. התמכרות למסך							-	<b>.32**</b>	<b>-.29***</b>	<b>.30**</b>
8. זמני מסך								-	.00	<b>.95**</b>
9. תפקוד לימודי									-	.03
10. זמני מסך שלא לצרכי לימודים										-
ממוצע (סטיית תקן)	11.84		44.88	27.88	61.86	36.75	38.42	10.21	2.79	8.3
	(1.40)		(11.30)	(4.96)	(8.61)	(6.67)	(7.17)	(4.28)	(0.61)	(3.7)



## בדיקת השערות המחקר:

- על מנת לבחון את התרומה היחסית של התמכרות למסך, זמני שימוש כוללים במסך ופרקטיקות הוריות (חיוביות/שליליות) לקשיים רגשיים והתנהגותיים (SDQ) של ילדים בתקופת משבר הקורונה, ערכנו ניתוח רגרסיה היררכית. המודל ניבא באופן מובהק **29.8%** מהשונות ברמת הקשיים. מבין המשתנים שהוכנסו, **רמת ההכנסה, רמת ההתמכרות למסכים, ההורות השלילית וההורות החיובית, תרמו באופן מובהק לקשיים רגשיים והתנהגותיים.**
- על מנת לבחון את התרומה היחסית של התמכרות למסך, זמני שימוש כוללים במסך, קשיים בויסות ההתנהגותי (BRIEF) ופרקטיקות הוריות (חיוביות/שליליות) לתפקודם הלימודי של הילדים, ערכנו ניתוח רגרסיה היררכית. תוצאות הניתוח הראו כי המודל ניבא באופן מובהק **15.8%** מהשונות ברמת התפקוד האקדמי של הילדים. מבין המשתנים שהוכנסו, **גיל הילד, קשיים בויסות ההתנהגותי, רמת ההתמכרות למסכים וההורות החיובית, תרמו באופן מובהק למודל.**



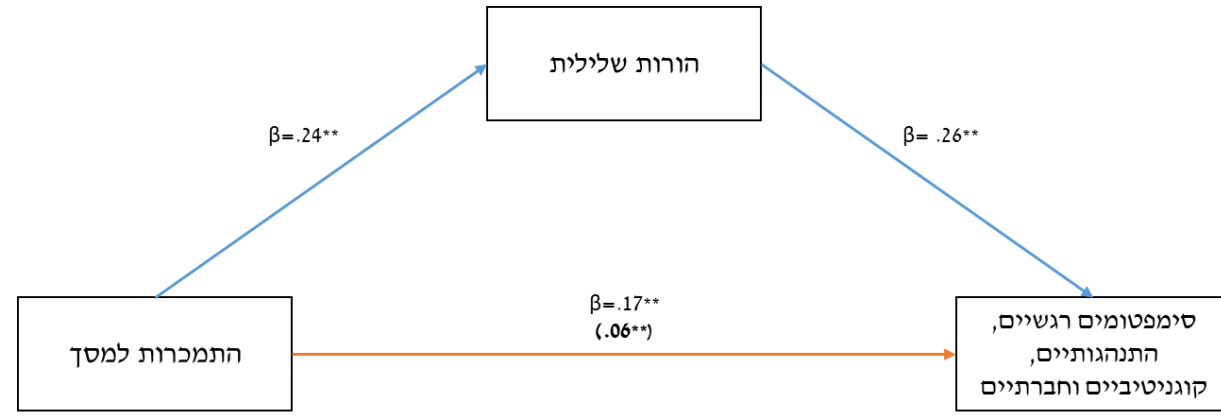


## ניתוחי תיווך לבחינת הקשר בין משתני המחקר לקשיים תפקודיים של הילד :

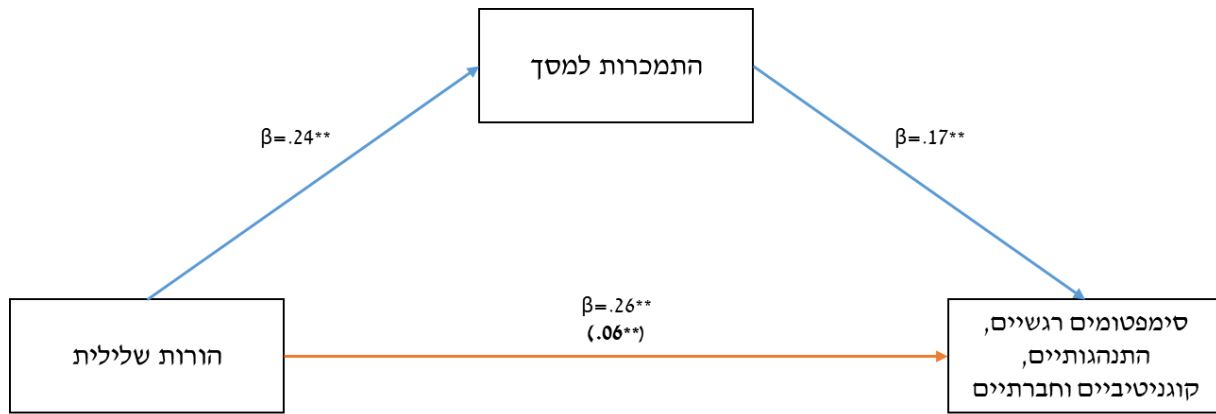
- ניתוחי התיווך (תרשימים 1 ו 2) הראו כי הורות שלילית והתמכרות למסכים משפיעים זה על זה ובעלי תרומה משותפת לקשיים רגשיים והתנהגותיים. המודלים שמוצגים בתרשימים 2 ו 3 מראים על כך שהורות שלילית מסבירה חלק מהקשר שבין התמכרות למסכים וקשיי תפקוד וכן שהתמכרות למסכים מסבירה חלק מהקשר שבין הורות שלילית לקשיים תפקודיים. **משמעות התיווך החלקי הינה שהורות שלילית מעלה את הסיכון להתמכרות למסכים. לצד זאת התמכרות למסכים עשויה אף היא להגביר את התנהגות הורית שלילית, דבר שמגביר את הסיכון לקיומם של קשיים רגשיים והתנהגותיים.**
- ניתוח התיווך (תרשים 3) הראה כי הקשר שבין תדירות השימוש במסכים לקשיים רגשיים והתנהגותיים מתווך באופן מלא על ידי רמת ההתמכרות למסכים. **משמעות התיווך המלא הנה שתדירות השימוש במסכים נבאה קשיים רגשיים ותפקודיים רק כאשר היא לוותה בדפוס שימוש המאפיינים התמכרות.**



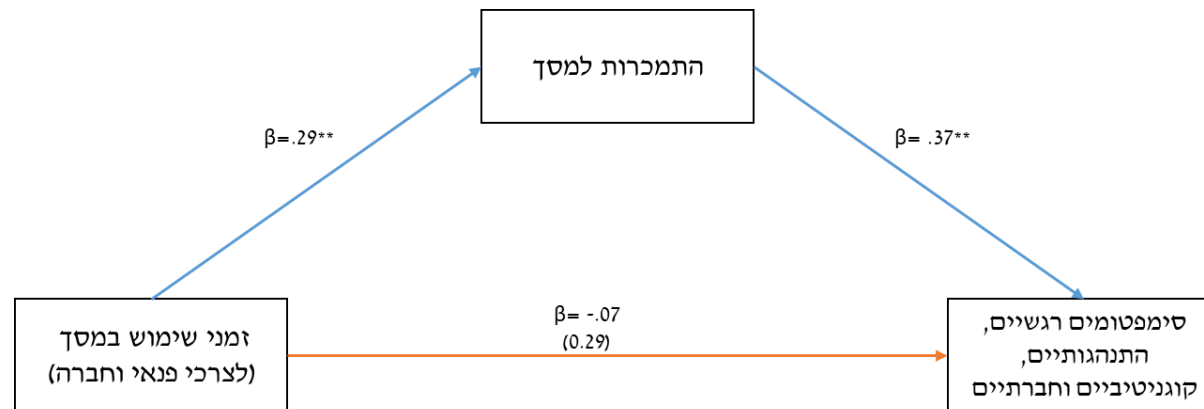
**תרשים 1:** הקשר בין התמכרות למסכים לסימפטומים רגשיים, התנהגותיים, קוגניטיביים וחברתיים מתווך חלקית על ידי הורות שלילית



**תרשים 2:** הקשר בין הורות שלילית לסימפטומים רגשיים, התנהגותיים, קוגניטיביים וחברתיים מתווך חלקית על ידי התמכרות למסך



**תרשים 3:** הקשר בין זמני שימוש במסך (לצרכי פנאי וחברה) לסימפטומים רגשיים, התנהגותיים, קוגניטיביים וחברתיים מתווך באופן מלא על ידי התמכרות למסך



הערה:  $N = 369$ ,  $0.01 \geq **$ , בסוגריים מופיעה הבתא של הקשר העקיף ומחוצה להם הקשר הישיר



## דיון:

בתוך ההקשר של שימוש במסכים של תלמידי כיתות ה'-ט' בתקופת הקורונה:

- התמכרות למסכים נמצאה קשורה לקשיים רגשיים והתנהגותיים וכן לתפקוד אקדמי נמוך יותר.
- ההתמכרות למסכים ולא הזמן שבו הילדים בילו במסכים היוו את הגורם המרכזי שהיה קשור לקשיים התפקודיים.
- הורות שלילית (שהתבטאה ברמות נמוכות של מעורבות, עוינות מוגברת ושליטה) וכן קשיי ויסות קודמים של הילד עשויים להוות גורמי סיכון הן להתמכרות למסכים והן לקשיים רגשיים והתנהגותיים.
- להורים רבים ישנו קושי להעריך את מידת ההתמכרות של ילדיהם למסכים. דבר זה עשוי להעיד על היעדר היכרות מספקת של הורים עם חווית השימוש של ילדיהם שעלול לפגוע ביכלת ההורים לאמוד את עומק הסיכון של הילד לפגיעה תפקודית ולהתערב באופן מותאם.



## המלצות ראשוניות בעקבות המחקר:

- קיימת חשיבות לכך שהורים ואנשי מקצוע שעובדים עם ילדים ובני נוער יהיו מודעים לסיכונים המוגברים שבהתמכרות למסכים וידעו להעריך מיהם הילדים שמבטאים תסמינים של התמכרות וזקוקים להתערבות בנוגע לשימוש במסכים.
- חשוב שהורים ואנשי מקצוע ישימו לב לאופן השימוש של הילד במסכים ולא רק לזמני השימוש. מה עושה הילד בזמן השימוש? היכן וכיצד הוא מבלה את זמנו? האם השימוש הוא בתחומים רבים ומגוונים? האם הוא עושה שימוש במרחבים גם ללמידה ולחברות? האם הילד מסוגל לווסת את השימוש במידת הצורך ולהפנות משאבים לפעילויות אחרות?
- בתקופות של סגרים ובידודים (כמו גם בתקופות של חופשים ארוכים בהם המסגרות הבית ספריות סגורות) חשוב לשים לב במיוחד לילדים עם קשיי ויסות התנהגותי מוקדמים. עבור ילדים אלו המעבר ללמידה מרחוק והיעדרם של מפגשים חברתיים קבועים עלולים להגביר משמעותית את הסיכון להתמכרות למסכים ולהוביל להשלכות רגשיות, התנהגותיות ולימודיות.
- בעבודה על מניעת התמכרות למסכים חשוב לשים לב לאיכות היחסים בין ההורים לבין הילד ולסייע להורים להגביר את התמיכה ולהקטין קונפליקטים ועוינות שמאפיינים שימוש לא מווסת במסכים.
- יש צורך במחקר המשך על מנת לבחון את ממצאי המחקר בשגרה ולאורך זמן, וכן על מנת לאפיין מהי מעורבות מיטיבה של הורים ואנשי מקצוע בשימוש של ילדים ונוער במסכים.



# רשימה ביבליוגרפית חלקית

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.

Andrade, A. L. M., Scatena, A., Martins, G. D. G., de Oliveira Pinheiro, B., da Silva, B., Enes, C. C., ... & Kim, D. J. (2020). Validation of smartphone addiction scale–short version (SAS-SV) in Brazilian adolescents. *Addictive Behaviors, 110*, 106540.

Gioia, G. A., Isquith, P. K., Guy, S. C., & Kenworthy, L. (2000). *Behavior rating inventory of executive function: BRIEF*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *J Child Psychol Psychiatry, 38*(5), 581-586.

Klakk, H., Wester, C. T., Olesen, L. G., Rasmussen, M. G., Kristensen, P. L., Pedersen, J., & Grøntved, A. (2020). The development of a questionnaire to assess leisure time screen- based media use and its proximal correlates in children (SCREENS-Q). *BMC public health, 20*, 1-12.

Lee, W., & Reeve, J. (2012). Teachers' estimates of their students' motivation and engagement: Being in synch with students. *Educational Psychology, 32*(6), 727-747.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior, 27*, 144–152.

Mansbach-Kleinfeld, I., Apter, A., Farbstein, I., Levine, S. Z., & Poznizovsky, A. (2010). A population-based psychometric validation study of the Strengths and Difficulties Questionnaire–Hebrew version. *Frontiers in Psychiatry, 1*, 151.

Parent, J., & Forehand, R. (2017). The Multidimensional Assessment of Parenting Scale (MAPS): development and psychometric properties. *Journal of Child and family Studies, 26*(8), 2136-2151.

Power, Thomas J., Watkins, Marley W., Mautone, Jennifer A., Walcott, Christy M., Coutts, Michael J., Sheridan, Susan M. *School Psychology Quarterly*, Vol 30(2), Jun 2015, 260-275

