

הרשתות החברתיות כזירה לפיתוח חוסן בעת מלחמה : פרספקטיבות של בני נוער והורים  
מחקר קצר טווח בנושאים הקשורים לתקופת מלחמת 'חרבות ברזל' במימון לשכת המדענית הראשית במשרד החינוך

פרופ' אלה דניאל, ד"ר נעמה אפל-דורון, תמר פרידלנדר, נעם גררה-היילפרין, ד"ר אלינה שיטרית

אוניברסיטת תל אביב

דצמבר 2024

חשוון תשפ"ה

## תקציר

רשתות חברתיות מהוות חלק משמעותי מחיי הנוער: ברשתות הם מקיימים חיים חברתיים, מפתחים תחביבים, צורכים מידע, וגם "פשוט" מבליים את זמנם. גם במהלך מלחמת חרבות ברזל, הרשתות החברתיות היו זירה משמעותית עבור הציבור בכלל והנוער בפרט. מאז תחילת המלחמה, הרשתות מלאות תכנים מורכבים רגשית, אשר מעמיסים קושי רב על רווחתם הנפשית של בני נוער. תכנים אלו העלו חששות בקרב הורים, אנשי חינוך וטיפול, אשר נזעקו למנוע את הסיכון. עם זאת, הרשתות הן כר פורה לתמיכה, התארגנויות חברתיות והתנדבותיות, וגיוס משאבים.

המחקר בחן אילו סיכונים מציבות הרשתות החברתיות בפני בני הנוער, לצד ההזדמנויות להתמודדות עם הסיכונים. הוא בחן גם את תפקיד ההורים בתיווך סיכונים והזדמנויות ברשת. המחקר כלל שלב איכותני, ובו ראיונות חצי מובנים עם עשר דיאדות הורה-מתבגר (ממוצע גיל 13.8, 50% בנות), ושלב כמותני, בו שאלונים מקוונים ל-305 דיאדות הורה-מתבגר (גיל ממוצע מתבגרים: 14.98, ס.תקן 1.09, 54% בנות. גיל ממוצע הורים 45.82, ס.תקן 6.12, 75% נשים). מצאנו שכיחות גבוהה של סיכונים, ובעיקר תכנים וקשרים מסכנים, אשר היו קשורים שלילית לרווחה נפשית של בני הנוער. בנוסף, מצאנו שימוש במגוון עשיר של אסטרטגיות התמודדות ברשת. שימוש באסטרטגיות התמודדות איפשר מיתון הקשר שבין חשיפה לסיכון לבין רווחה נפשית. נמצא כי הורים המעייטו בהערכת הסיכונים, אבל גם בהערכת השימוש באסטרטגיות התמודדות, של בני הנוער ברשת.

המחקר הראה שימוש במגוון עשיר של אסטרטגיות תיווך מצד ההורים. שימוש באסטרטגיות תיווך אקטיביות נמצא קשור חיובית לחשיפה לסיכון, אבל גם לשימוש באסטרטגיות התמודדות. כך גם הצבת גבולות ביחס לתוכן. לעומת זאת, ניטור והצבת גבולות ביחס למסגרת השימוש או שליטה טכנית לא נמצאו קשורים להתנהגות בני הנוער.

המחקר מציע הסתכלות רחב מעמיקה על הסיכונים העומדים בפני בני נוער ברשת, ומפרט סיכונים אליהם יש מודעות מוגבלת. לצד זאת, הוא מציג נקודת מבט חיובית, המציעה לבני הנוער לקחת אחריות על רווחתם ולהשתמש ברשתות באופן בונה. לבסוף, המחקר מציע כלים מעשיים עבור הורים על מנת לסייע לבניהם ובנותיהם לנווט בעולם הדיגיטלי המורכב.

## מבוא

אירועי ה-7.10 ופריצתה של מלחמת חרבות ברזל היוו נקודת שיא מבחינת שכיחות סיכונים במדיה, כגון חשיפה לתכנים קשים והתנהגויות מסוכנות. למבוגרים, הורים ומחנכים רבים נדמה היה כי הסכנה ארבה בעיקר ברשתות החברתיות. כתוצאה מכך, הדאגה לגבי הרווחה הנפשית של בני נוער וילדים המשתמשים ברשתות החברתיות גברה. הורים רבים תהו האם וכיצד לשוחח על התכנים וההתנהגות ברשת החברתית ובאילו הגבלות כדאי לנקוט בכדי לשמור על הרווחה של בני הנוער המשתמשים ברשתות החברתיות. גם המחקר התמקד בעיקר בסיכונים אותן מציבות הרשתות. בו בזמן, ניתן היה לראות גם תופעות חיוביות שמתקיימות ברשתות החברתיות, כגון יוזמות התנדבותיות, ארגון תרומות ותמיכה חברתית ורגשית. מכאן, שהרשתות החברתיות יכולות להיות גם מקור לאסטרטגיות התמודדות עם המציאות ולא רק

גורם המסכן את רווחתם של בני הנוער והילדים המשתמשים בהן. לכן, חשוב כי המחקר יבחן לא רק לאילו סיכונים בני הנוער נחשפו ברשתות החברתיות בהקשר של המלחמה, אלא גם כיצד מציבות הרשתות הזדמנויות לשימוש באסטרטגיות התמודדות, וכיצד אסטרטגיות אלו קשורות לרווחה נפשית. לבסוף, מחקר חסר אודות תפקיד שיח הורי בפיתוח אסטרטגיות התמודדות ברשתות החברתיות, במיוחד בזמן מלחמה.

### רקע תאורטי

מלחמת "חרבות ברזל" התאפיינה במידע מהחזית שהופץ ברשתות החברתיות. הרשתות החברתיות שימשו להעברת מידע, ל"חיפוש קרובים", עזרה וחילוץ. בימים ובשבועות שאחרי המתקפה, הרשתות החברתיות שימשו לגיוס תמיכה רגשית ופיסית. הצגת תכני האירועים הקשים ברשתות החברתיות העלתה דאגה בקרב אנשי חינוך, טיפול והורים (משרד החינוך, 12.10.23). מחקרים מראים כי הרשתות החברתיות הן זירה בה מתנהל חלק ניכר מחיי היום יום של בני נוער (Yang et al., 2023), כאשר בארץ, בשנת 2022 מעל 90% מבני הנוער דיווחו על שימוש בלפחות רשת אחת. התפקיד הייחודי של הרשתות החברתיות בעת מלחמת חרבות ברזל מעלה שאלות משמעותיות לגבי השלכותיו לגבי רווחתם הנפשית של בני ובנות נוער.

רווחה נפשית היא שילוב של תחושות טובות ורגשות חיוביים (הדוניה) ותפקוד מיטבי (Shah et al., 2021). ניתן למדוד רווחה נפשית (Well-being) באמצעות מדדים של הערכה עצמית, שביעות רצון מהחיים, מצב רוח חיובי ובריאות נפשית (Trainor et al., 2010). במצבי אסון וקיצון כגון אסונות טבע, אירועי טרור ומלחמות, הרווחה הנפשית יכולה להיפגע בצורה משמעותית (Cheung et al., 2020; Munawar et al., 2023; Widnall et al., 2022). אכן, בעקבות מלחמת חרבות ברזל, מחקר מראה עליה בסימפטומים של הפרעות פוסט טראומה דיכאון וחרדה (Levi-Belz et al., 2024), וירידה בחוסן ותקווה (Kaim et al., 2024) בקרב האוכלוסיה הישראלית.

אל מול גורמי לחץ חיצוניים, יחידים יכולים לעשות שימוש באסטרטגיות התמודדות, כדי לשמור על רווחתם הנפשית (Carver & Scheier, 2019). אסטרטגיית התמודדות היא תגובה קוגניטיבית, רגשית, ואו התנהגותית ללחץ, בעלת מטרה. קיימים סוגים שונים של אסטרטגיות התמודדות. אסטרטגיות ממוקדות בעיה, מיועדות לפתור את הקושי או לעשות דבר מה שישנה את מקור הלחץ. אסטרטגיות ממוקדות רגש מיועדות להפחית או לווסת את המצוקה הנגרמת או מתעוררת בעקבות הלחץ (Carver et al., 1989). אסטרטגיות נוספות מיועדות להתנתקות ממקור הלחץ, קוגניטיבית, התנהגותית או רגשית (Skinner et al., 2003). במהלך גיל ההתבגרות לומדים בני נוער מגוון אסטרטגיות התמודדות, ביניהן פתרון בעיה על ידי תכנון, ומגוון של אסטרטגיות הסחת דעת. הם לומדים להשען על אסטרטגיות שהן גם התנהגותיות וגם קוגניטיביות, ואפילו להבין את מצבם הרגשי באופן המאפשר להם להשתמש באסטרטגיות של ויסות מכוון של רגש (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011).

מחקר עשיר עוסק בגורמי הסיכון שרשתות חברתיות עלולות להציב בפני בני נוער. בעקבות תכנים וחוויות ברשת, בני הנוער עלולים לסבול מ FOMO (fear om missing out), בידוד חברתי, ואיתגור הרווחה הרגשית, וכן בעיות של הערכה עצמית ודימוי גוף (McDool et al., 2020; Rajamohan et al., 2019), התנהגויות מסוכנות והתנהגויות מיניות

מסוכנות (Bastick, 2021; Vannucci et al., 2020) הכוללות בריונות או חשיפה לתכנים לא הולמים (McDool et al., 2020). בנוסף לכך, קיים ברשת מידע כוזב או פייק ניוז שגם יכול לגרום להתנהגויות מסוכנות, תפיסות שליליות או לעורר רגשות שליליים כגון פחד, דכאון ועייפות (Rocha et al., 2021).

למרות כל הקשיים הללו, המחקר אינו מבסס קשר יציב בין עצם השימוש במדיה, או תדירות השימוש, לבין רווחה נפשית או קשיים בבריאות הנפשית (Kross et al., 2021; Valkenburg et al., 2022). עובדה זו יכולה להעיד על קשיים במחקר, ולא על התופעה: מחקרים נוטים להתייחס לשימוש במדיה באופן אחיד, ללא התייחסות לסוג השימוש או למדיום הספציפי, ומתעלמים מגורמים מתערבים נוספים כמו גורמי סיכון מחוץ למדיה, סוגי קשיים נפשיים ועוד. עם זאת, מחקר הראה קשר בין שימושים מסכנים מסויימים לבין קשיים ברווחה נפשית ובבריאות נפשית (Sonuga-Barke et al., 2024).

את מגוון הסיכונים האלה אפשר לסווג ל 3C: Content, Contact, Conduct, או תוכן, קשר, והתנהגות. כל אחד מסיכונים אלו יכולים לקחת מגוון של פנים, ביניהן סיכונים לאלימות, סיכונים מיניים, סיכונים ערכיים וסיכונים מסחריים. סיכוני תוכן, מתרחשים כאשר ילד או נער נחשפים לתוכן לא רצוי ולא הולם. אלו יכולים להיות תכנים אלימים, מיניים, פרסום לא רצוי, חומרים גזעניים, או כאלו המקדמים התנהגות סיכון. סיכוני מגע מתרחשים כאשר ילד או נער משתתף בתקשורת מסוכנת, למשל מבוגרים יוצרים איתם תקשורת אלימה או מינית, או משכנעים אותם בדעות רדיקליות. סיכוני התנהגות מתרחשים כאשר ילד מתנהג באופן היוצר תוכן או מגע אלים, למשל כאשר הם מייצרים תוכן מיני, גזעני או אלים ומפיצים אותו (Livingstone & Stoilova, 2021; UNICEF, 2017). למרות הידע הרב על הסיכונים ברשת, ההקשר של המלחמה מייצר סיכונים יחודיים אותם חשוב להבין.

בנוסף לסיכונים אותם מציבה הרשת, לשימוש של בני נוער ברשתות חברתיות יכולים להיות גם היבטים חיוביים, כגון שמירה על קשרים חברתיים, תמיכה חברתית ורגשית (Weinstein et al., 2021), הגברת אמפתיה לאורך זמן, וגיבוש זהות וקהילתיות (Rajamohan et al., 2019). המדיה החברתית יכולה לשמש לצורך התמודדות עם מצבי לחץ, גם מצבי לחץ הנוצרים בעקבות השימוש בה. המדיה יכולה לשמש במגוון מטרות הרלוונטיות לאסטרטגיות התמודדות. בין היתר, היא יכולה לשמש לצורך חיפוש מידע ופתרון בעיות, קבלת תמיכה חברתית, הסחת דעת, הרגעת והבעת רגשות (Cauberghe et al., 2021; Liu, 2020; Modecki et al., 2022). המדיה החברתית יכולה לשמש כערוץ לקידום התמודדות על ידי אסטרטגיות בהן יכול לנקוט האדם מחוץ לרשת (Wolfers & Schneider, 2021). למשל, אדם יכול לשחרר רגשות ברשת החברתית וגם מחוצה לה. תמיכה חברתית ניתן להשיג על ידי מפגש עם חברים, וגם התכתבות איתם ברשת החברתית. שימוש מתון באסטרטגיות התמודדות ברשתות החברתיות, ובעיקר בחיפוש תמיכה ובהסחת דעת, נמצא קשור באופן חיובי לרווחה נפשית של מתבגרים (Modecki et al., 2022). עם זאת, פחות מחקר קיים אודות אסטרטגיות התמודדות ברשת מאשר אודות הסיכונים שבה. יותר מכך, מחקרים אודות אסטרטגיות התמודדות ברשת עוסקים בהתמודדות עם לחצי היום-יום, בעוד מעט מאוד מחקר עוסק בהתמודדות עם משאבי

התמודדות ברשת אל מול מצב לחץ קיצוני. במחקר הנוכחי, נעסוק במשאבי ההתמודדות ברשת בהם עושים בני נוער שימוש במהלך מלחמת חרבות ברזל.

הורים עוסקים באופן אינטנסיבי בניהול שימוש ילדיהם בטכנולוגיה וברשתות החברתיות. הורים רבים דואגים מאוד ביחס להשפעות השליליות שיכולות להיות למדיה החברתית על ילדיהם. יחד עם זאת, הם רואים השפעות חיוביות של שימוש בטכנולוגיה, ומעוניינים למקסם אותן ביחס לפוטנציאל לנזק. חוקרים משתמשים במושג תיווך (*Mediation*) בהתייחס למגוון הכלים ההוריים של ניהול היחסים בין ילדים ונוער לבין המדיה (Livingstone & Helsper, 2008). התיווך כולל מגוון אסטרטגיות, אותן ניתן לקבץ למספר קבוצות מרכזיות. ראשית, תיווך אקטיבי, כולל שיח אודות הרשת, בעיקר כאשר הילד עושה שימוש ברשת. שימוש משותף כולל נוכחות של ההורה יחד עם הילד בזמן השימוש ברשת. הגבלה, כוללת הצבת חוקים אודות זמן, מיקום וסוג שימוש, לא בהכרח בתוספת של דיון מקדים (Livingstone & Helsper, 2008; Valkenburg et al., 1999). מחקרי סקירה מראים כי תיווך אקטיבי קשור באופן שלילי לשימוש בעייתי ברשת (Fam et al., 2023), כמו גם לפחות התנהגויות סיכון (Collier et al., 2016). גם אסטרטגיה של הגבלה נמצאה קשורה לפחות התנהגויות סיכון (Collier et al., 2016). עם זאת, לא נמצאו מחקרים המקשרים בין אסטרטגיות התיווך לאסטרטגיות ההתמודדות ברשת.

המחקר הנוכחי בחן אילו סיכונים מציבות הרשתות החברתיות בפני בני נוער, ואילו הזדמנויות להתמודדות הן מציעות. בחנו גם את הקשר בין שימושים אלו ברשת לבין רווחה נפשית. בנוסף, המחקר בחן את אסטרטגיות התיווך של הורים, והקשר שלהן אל אסטרטגיות התמודדות ברשת, סוגי השימוש ברשת, מסכן ומגן, של בני הנוער, לצד הרווחה הנפשית שלהם.

### שאלות אקספלורטוריות:

- לאילו סיכונים נחשפים בני נוער ברשתות בתקופת המלחמה, ובאיזו שכיחות?
- באילו אסטרטגיות התמודדות משתמשים בני נוער ברשתות בתקופת המלחמה, ובאיזו שכיחות?
- אלו כלי תיווך משמשים הורים ובני נוער בניהול שימוש בני הנוער ברשת?

### השערות המחקר:

- ימצא קשר שלילי בין חשיפה למלחמה לרווחה נפשית.
- ימצא קשר שלילי בין חשיפה לסיכונים ברשת לבין רווחה נפשית.
- ימצא קשר חיובי בין אסטרטגיות התמודדות ברשת לבין רווחה נפשית.
- ימצא קשר חיובי בין תיווך אקטיבי, ושלילי בין הגבלה לבין חשיפה של בני נוער לפחות סיכונים ברשת, ושימוש ביותר אסטרטגיות התמודדות.

הפרויקט כלל שני תתי מחקרים. **מחקר איכותני**

#### **מדגם :**

10 דיאדות הורה-נערה/נער. הנערים בגילאים 12-16, ממוצע 13.8, ס. תקן 1.17, ביניהם 5 בנות ו 5 בנים, 8 אמהות ו 21 אבות. המשפחות גויסו בשיטת כדור שלג. המשפחות גרו בכל הארץ, החל מהנגב ועד לצפון. סינון המדגם: לא נבחרו משפחות בקו ראשון לעימות, כולל עוטף עזה, או כאלו שסבלו מאבדן בדרגה ראשונה. המדגם לא נבחר על מנת לייצג את האוכלוסייה, מפאת גודלו, ועקב שיטת הדגימה, אלא כמדגם "מכוון" שמטרתו לספק לחוקרים הבנה של התופעה הנחקרת (Creswell, 2013).

#### **כלי המחקר :**

ראיון איכותני חצי מובנה. מטרת הראיונות היתה להבין את אופני השימוש של בני הנוער ברשתות החברתיות, את הסיכון וההגנה ברשת, ואת השיח עם ההורים בנושא. האמהות נשאלו בראיונות אודות: רווחה נפשית; תפיסת סיכון בעקבות המלחמה; שימוש ברשתות חברתיות שלהן ושל הילד, השפעת הרשתות החברתיות על הרגשות והערכים של בני הנוער; שיח בין הורה וילד על הרשתות החברתיות, קיים ונשאף. בני הנוער נשאלו בראיונות אודות: רווחה נפשית; תפיסת סיכון בעקבות המלחמה; ערכים חשובים ושינוי בערכים בעקבות המלחמה; שימוש ברשתות החברתיות, באופן כללי, ובעקבות המלחמה; שיח בין הורה וילד על הרשתות החברתיות, קיים ונשאף.

#### **מערך המחקר :**

הראיונות בוצעו בזום, הוקלטו ותומללו. המראיינת פגשה את האם ולאחר מכן את הילד, באופן פרטי, ולא במשותף. שני הראיונות בוצעו רק לאחר קבלת הסכמה בכתב של ההורה להשתתפותו ולהשתתפות הילד, ולהקלטת הראיונות. בני הנוער התבקשו להסכים להשתתפותם. המראיינות הוכשרו לראיון באופן קפדני בידי מנהלות המחקר, בעלות נסיון במחקר איכותני ובשיח טיפולי. המחקר אושר על ידי ועדת האתיקה של אוניברסיטת תל אביב. הנתונים נאספו בחודש דצמבר 2024.

#### **שיטת ניתוח :**

ניתוח הראיונות נעשה באופן דוקטיבי המסתמך על ספרות ותאוריות הקיימות, מהן נלקחו גם המשתנים למחקר הכמותני, באופן שמחזק את האינטגרציה במחקר משולב שיטות איכותניות וכמותניות (Love and Corr, 2022). כלומר, קטגוריות הניתוח הותאמו למשתני המחקר הכמותני לגבי אסטרטגיות התמודדות ברשת (Ingen et al., 2016) וסיכונים ברשת (Livingstone & Stoilova, 2021). הניתוח בוצע לפי קטגוריות המחקר הכמותני, באופן התומך במחקר הכמותני ומדגים את תוצאותיו.

#### **מחקר כמותני :**

#### **מדגם :**

305 דיאדות הורה – ילד. מתוכם, 230 אמהות (75%) ו 75 אבות (25%), גילם הממוצע 45.82 סטיית תקן 6.12. בנוסף, במחקר השתתפו 165 נערות (54%) ו 139 נערים (46%), גילם נע בין 13 ל 16, בממוצע 14.58, סטיית תקן 1.09. ההורים

דיווחו על מידת הדתיות שלהם, בסולם שבין 1 ל-6, ממוצע 2.43, סטיית תקן 1.61. הם דיווחו על רמות שונות של השכלה, כאשר 16% היו בוגרי תיכון, 24% בוגרי לימודי תעודה, 39% בוגרי תואר ראשון, ו-21% בוגרי תואר שני או יותר. ביקשנו מהמשפחה להשוות את ההכנסה שלהם להכנסה החציונית במשק (11.326). הם דיווחו על הכנסה גבוהה במעט מההכנסה החציונית, ממוצע 3.56, סטיית תקן 1.09. 15% מהמדגם דיווחו על הכנסה נמוכה מההכנסה החציונית, 26% דיווחו על הכנסה חציונית, ו-58% דיווחו על הכנסה מעל החציונית. המשתתפים דיווחו כי בטרם המלחמה, גרו בכל רחבי המדינה, כאשר 20% היו תושבי חיפה וצפונה, כולל גולן וגליל, 30% תושבי תל אביב והמרכז, 21% תושבי ירושלים והשפלה, 12% תושבי השרון, 5% תושבי השומרון, הבקעה ויהודה, 19% תושבי לכיש, הנגב והערבה.

### מערך המחקר :

סקר מקוון עבר באמצעות חברת *Panel4all*. הוזמנו להשתתף במחקר הורים לילדים בגיל 13-16, מהמגזר היהודי בלבד. לא נכללו במדגם נבדקים שאין ברשותם מכשירי טלפון. אשר הסכימו שחברת הסקרים תפנה לילדם/ילדתם בהזמנה להשתתף במחקר גם הם. במדגם לא נכללו תושבי עוטף עזה ומשתתפים אשר איבדו קרוב מדרגה ראשונה. הזמנה לסקר נשלחה להורים, אשר התבקשו לאשר השתתפות של בנם/בתם. רק לאחר הסכמת ההורים להשתתפות שלהם וגם של ילדם בסקר, נשלחו שאלונים לשני המשתתפים. תזכורות להשתתפות נתנו בווטסאפ וגם באופן טלפוני. רק עם השתתפות ההורה וגם הילד, ניתן תגמול על השתתפות מטעם חברת הסקרים. המחקר אושר על ידי ועדת האתיקה של אוניברסיטת תל אביב. הנתונים נאספו בחודשים אפריל-מאי 2024. כדי לוודא מענה איכותי לסקר, נכללה שאלת תשומת לב בתחילת השאלון. משתתפים אשר נכשלו בשאלה, לא הורשו להמשיך במענה לשאלון. שתי שאלות תשומת לב נכללו בתוך השאלון, ומיעוט קטן בלבד של המשתתפים נכשלו בהן, ולכן נכללו כל המשיבים בסקר.

### כלי המחקר :

שאלונים מקוונים להורים, כולל :

רווחה נפשית : ההורים והילדים ענו על שאלון *Mental Health Continuum – Short Form* השאלון כלל 14 פריטים העוסקים ברווחה רגשית (לדוגמא : הרגשתי שמח), רווחה פסיכולוגית (לדוגמא : אהבתי את רוב הצדדים של אישיותי), ורווחה חברתית (לדוגמא : הרגשתי שייך לקהילה בה אני חי, חשבתי שאנשים הם בבסיס טובים).  $\alpha$  של קורנבך היתה גבוהה, בקרב ההורים 0.92, ו-0.91 בקרב ההילדים.

חשיפה למלחמה : ההורים בלבד התבקשו לדווח האם נחשפו באופן אישי או עקיף למגוון ארועים הקשורים למלחמה. מספר הארועים עליהם דיווח המשיב נסכם כדי ליצור את אינדקס החשיפה למלחמה. הארועים כללו פגיעה פיזית בבן משפחה, חבר או מכר, טילים בקרבת הבית, פגיעת טיל בבית, פגיעה כלכלית, פינוי מהבית. המשתתפים השיבו על השאלות ביכן' או לא. כך, לדוגמא, נשאלו ההורים "האם ביתך נפגע במלחמה הנוכחית מירי טילים?"

אסטרטגיות התמודדות ברשת : השתמשנו באדפטציה של *Ingenet et al., (2016)* לשאלון ה *Brief COPE* של *Carver* 1997. לקחנו פריטים המודדים אסטרטגיות ממוקדות בעיה, אסטרטגיות ממוקדות חברה ורגש, והסחת דעת. השאלון

כלל 14 פריטים, והנבדקים התבקשו להעיד האם מאז ה-7.10, ההצהרות 0 'כלל לא נכון' עד 3 'נכון במידה רבה'. בני הנוער ענו לגבי השימוש שלהם ברשת, בעוד ההורים ענו לגבי השימוש של בנם או ביתם ברשת. פריטים לדוגמה כוללים: "בעזרת הרשת החברתית חיפשה מידע שיעזור לה להבין טוב יותר את המצב", "קיבלה נחמה והבנה ממישהו קרוב דרך הרשת החברתית", "פנה לרשת החברתית כדי להסיח את דעתו מהמלחמה".  $\alpha$  של קורנבך היתה גבוהה בהתייחס לאסטרטגיות ממוקדות בעיה, בקרב ההורים 0.87, ו 0.83 בקרב הילדים.  $\alpha$  של קורנבך היתה גבוהה בהתייחס לאסטרטגיות ממוקדות רגש, בקרב ההורים 0.79, ו 0.71 בקרב הילדים.

סיכונים ברשת: בנינו שאלון סיכונים על בסיס ה-3C, סיווג הסיכונים ברשת של (Livingstone & Stoilova 2021). השאלון כלל התייחסות לארבעה סוגי תכנים מסוכנים (פריט לדוגמה: "עד כמה נתקלת מאז תחילת המלחמה בקבוצות או יחידים המנסים לשכנע אחרים בדעותיהם הקיצוניות") ולשלוש התנהגויות מסוכנות, לדוגמה, "גולש לאורך זמן ושם לב שעברו שעות רבות גם על חשבון משימות אחרות". התשובה היתה על סקאלה שבין 1 'כלל לא' ל-5 'הרבה מאוד'. על השאלון ענו בני הנוער וגם ההורים, כאשר שניהם דיווחו אודות הסיכונים אליהם נחשפו בני הנוער.  $\alpha$  של קורנבך היתה גבוהה בהתייחס לתכנים מסוכנים, בקרב ההורים 0.92, ו 0.84 בקרב הילדים.  $\alpha$  של קורנבך היתה גבוהה בהתייחס להתנהגויות מסוכנות, בקרב ההורים 0.92, ו 0.73 בקרב הילדים.

תיווך הורי של שימוש ברשתות חברתיות: התאמנו את השאלון מתוך (Livingston et al., 2017), בגרסה מקוצרת שפותחה על ידי (Kalmus et al., 2022). השאלון כלל חמישה תתי סולמות: תיווך אקטיבי של שימוש (3 פריטים), סקאלה שבין 0 אף פעם לא' ל-4 'תמיד', פריט לדוגמה: "מעודד את הילד לחקור וללמוד דברים דרך הרשת החברתית". תיווך אקטיבי של בטיחות (2 פריטים), סקאלה שבין 0 אף פעם לא' ל-4 'תמיד', פריט לדוגמה: "מציעים דרכים להשתמש ברשת בבטחה". פיקוח הורי (2 פריטים), סקאלה שבין 0 אף פעם לא' ל-4 'תמיד', פריט לדוגמה: "לאחר שילדכם משתמש ברשת החברתית, באיזו תדירות אתם או בן הזוג בודקים באיזה רשתות חברתיות הוא/היא ביקרו". הגבלה של תוכן (2 פריטים), סקאלה שבין 1 'נותן לילד לעשות אותם כשהוא רוצה', 2 'נותן להם לעשות אבל רק בנוכחותך או בפיקוח', 3 'אף פעם לא מאפשר להם', פריט לדוגמה: "לפרסם דברים אישיים, תמונות או סרטונים ברשת החברתית". בקרה טכנית (4 פריטים), סקאלה של כן/לא, פריט לדוגמה: "האם אתה או בנות הזוג משתמשים באמצעי בקרה הורית של חסימה או סינון של אתרים ואפליקציות של רשת חברתית". על השאלון ענו בני הנוער וגם ההורים.

### שיטת ניתוח:

ראשית, נבחנו את הממוצעים, ההתפלגויות, וסטיות התקן של המשתתפים. כמו כן, נבחנו מתאמי פרסון בין המשתתפים. נשתמש במבחני t למדגמים תלויים כדי לבדוק הבדלים בדיווח בין הורים לילדים. מבחני רגרסיה מרובה ישמשו כדי לבדוק את התפקיד של התנהגויות סיכון, אסטרטגיות התמודדות, והאינטראקציה ביניהן, בניבוי רווחה נפשית.



## ממצאים

התוצאות יוצגו באופן אינטגרטיבי, המשלב את שני תתי המחקרים.

### חשיפה למלחמה ורווחה נפשית

שאלנו את ההורים אודות החשיפה של המשפחה שלהם למלחמה. רק 36% מההורים דיווחו על שום חשיפה למלחמה, בעוד 33% דיווחו על חשיפה לארוע מסכן אחד, 18% על חשיפה לשני ארועים מסכנים, ו-12% על חשיפה לשלושה ארועים או יותר, עד כדי שני משתתפים שדיווחו על חשיפה לשישה ארועים מסכנים. הארועים הנפוצים ביותר היו פגיעה פיזית של מכר (38%), ופגיעה כלכלית במשק הבית (37%). ארועים נפוצים פחות כללו, פגיעה פיזית בחבר (14%), בבן משפחה (6%), פגיעת טיל בבתיים קרובים (13%) ובבית המשתתף (1%), ופינוי מהבית בעקבות המלחמה (4%). בסולם של 1 עד 6, ההורים דיווחו על רווחה נפשית 3.78, ס. תקן 0.98. חשיפה משמעותית יותר למלחמה היתה קשורה באופן מובהק לרווחה נפשית נמוכה יותר ( $r = -0.169, p = .003$ ).

בסולם של 1 עד 6, הילדים דיווחו על רווחה נפשית 4.01, ס. תקן 0.93. חשיפה משמעותית יותר למלחמה (בדיווח ההורים) לא היתה קשורה באופן מובהק לרווחה נפשית נמוכה יותר ( $r = 0.034, p = .558$ ). הרווחה הנפשית של ההורים היתה קשורה באופן מובהק לרווחה הנפשית של הילדים ( $r = .230, p < 0.001$ ). במחקר האיכותני, דיווחו ההורים על רווחה נפשית שנפגעה באופן משמעותי בעקבות המלחמה. הם דיווחו על רגשות שליליים כמו עצב, כעס, וחרדה. לעומת זאת, רוב בני הנוער דיווחו על רמות פחותות של רגשות שליליים ביחס להוריהם. למשל, באותה משפחה, האם עונה על שאלה לגבי הרגשתה בתשובה: "הרבה עצב, מהול יש עצב, כעס ותסכול", בעוד בתה בת ה-13 מדווחת "בסדר".

### התנהגויות סיכון והתמודדות ברשת: פרספקטיבות הורים וילדים

בני הנוער שהשתתפו במחקר דיווחו על מגוון של התנהגויות סיכון ברשת בהקשר למלחמה, ברמות גבוהות של שכירות (טבלה 1). אם נציין את אחוז הנערים המתארים כי נתקלו בתוכן מסוכן הרבה או הרבה מאוד, נמצא כי 49% סיפרו כי נתקלו בתכנים המתארים ארועים קשים; 48% סיפרו כי נתקלו בתוכן שיתכן שאינו אמיתי; 46% דיווחו כי נתקלו בקבוצות או ביחידים המנסים לשכנע אחרים בדעותיהם הקיצוניות, ו-40% דיווחו כי נתקלו בהתנהגות פוגענית ומתקיפה כגון בריונות שנאה או כעס. במבחן  $t$  למדגמים בלתי תלויים לא נמצאו הבדלים בין בנים לבנות בחשיפה לתכנים מסוכנים, (טבלה 2). לא נמצא קשר מובהק בין גיל לבין חשיפה לתכנים מסוכנים,  $r = .06, p = .26$ . בני הנוער דיווחו גם על התנהגויות מסוכנות, ובין היתר גלישה לאורז זמן בלי לשים לב, גם על חשבון משימות אחרות (50%), גלישה על חשבון פעילות חברתית היוצרת בדידות (22%), וחרדה או חוסר נוחות בעקבות השימוש ברשת (15%). במבחן  $t$  למדגמים בלתי תלויים בנות דיווחו על יותר התנהגויות סיכון מבנים, (טבלה 2). לא נמצא קשר מובהק בין גיל לבין התנהגויות מסוכנות  $r = .06, p = .32$ .

כאשר שאלנו את ההורים לגבי התנהגויות סיכון של המתבגרים ברשת, הם דיווחו כי המתבגרים עוסקים בהתנהגויות המסוכנות המתוארות כאן, אך העריכו את החשיפה שלהם לתכנים מסוכנים בהערכת חסר משמעותית, על פי מבחן  $t$  למדגמים תלויים (טבלה 1).

לצד התנהגויות הסיכון, בני הנוער דיווחו גם על שימוש באסטרטגיות התמודדות מגוונות ברשת. האסטרטגיה השכיחה ביותר היתה הסחת דעת, כאשר 61% מבני הנוער דיווחו על שימוש ברשת החברתית כדי לחשוב פחות על המלחמה במידה בינונית או רבה. יחד עם זאת, בני הנוער השתמשו ברשתות גם כדי להתמודד עם הבעיה שהציבה בפניהם הרשת החברתית, וגם כדי לווסת את רגשותיהם כלפיה. אם נתייחס שוב לאחוז המתבגרים אשר השתמשו באסטרטגיה במידה בינונית או רבה, נמצא כי 62% מהם חיפשו בה מידע שיעזור להם להבין את המצב, 58% השתמשו בה כדי למסגר מחדש את הארועים באופן חיובי יותר, 57% השתמשו בה כדי לחדד את ערכיהם, 37% קיבלו בה נחמה או הבנה ממישהו קרוב, 36% השתמשו ברשת כדי לנקוט בפעולות לשיפור המצב כמו התנדבות, 35% השתמשו בה כדי לתכנן צעדים לנקוט בהם בעתיד, 35% קיבלו ברשת עצה או עזרה, 33% קיבלו תמיכה רגשית ברשת. במבחן  $t$  למדגמים בלתי תלויים בנות דיווחו על שימוש ביותר אסטרטגיות התמודדות מבנים, (טבלה 2). לא נמצא קשר מובהק בין גיל לבין אסטרטגיות התמודדות ברשת.

כאשר שאלנו את ההורים לגבי אסטרטגיות ההתמודדות של המתבגרים ברשת, הם המעיטו בהערכת השימוש באסטרטגיות אלו, על פי מבחן  $t$  למדגמים תלויים (טבלה 1). הערכתם היתה קרובה יותר למדויקת ביחס להסחת הדעת, אך הם המעיטו בהערכת האסטרטגיות ממוקדות הבעיה והרגש. במחקר האיכותני נמצאו הבדלים בין המרואיינים, חלק מבני הנוער סיפרו שהם כלל לא מחפשים תוכן הקשור למלחמה, ואם רואים תוכן כזה, נמנעים ממנו. היו בני נוער שתיארו כיצד משמשת הרשת כדי לשכוח " זה עוזר להדחיק. אני הולך לטיקטוק כדי לשכוח מזה. זה העניין בטיקטוק. ויש מצבים שזה טוב". יחד עם זאת, בני נוער אחרים תארו את התכנים הקשים להם נחשפו: "הייתי במחנה בחול, והיה שם מדריך במחנה שהוא אנטישמי. אז אחרי שהתחילה המלחמה, הוא העלה לקבוצה דברים שתומכים בחמאס והם נגד יהודים, וזה היה מחנה יהודי". ההורים ובני הנוער סיפרו כי הרשתות משמשות את המתבגרים לצורך חיפוש זהות, לצורך יצירת ושמירת קשר, בעיקר כשקשה לצאת מהבית וגם לצורך בחינת נקודת מבט נורמלית ואפילו הומוריסטית על המציאות. בני הנוער היו מודעים לסכנה בהתמסרות לרשת "זה רע כשאתה לא שם לב לזמן. שעתיים וחצי עוברות מהר, בלי ששמת לב".

## טבלה 1:

ממוצעים וסטיות תקן של אסטרטגיות התמודדות וסיכונים ברשת: דיווח הורים ומתבגרים.

Cohen's <i>d</i>	<i>p</i>	f(304)	מתבגרים		הורים		
			ס. תקן	ממוצע	ס. תקן	ממוצע	
							התמודדות
1.133	0.05	-1.97	1.0	2.84	0.93	2.71	הסחת דעת
.774	0.00	-5.54	0.68	2.3	0.71	2.06	ממוקד בעיה
.836	0.00	-4.3	0.74	2.09	0.76	1.88	ממוקד רגש
							סיכון
1.136	0.36	0.92	1.02	2.61	1.01	2.67	התנהגות
1.223	0.00	-9.23	1.05	3.23	1.06	2.58	תוכן

## טבלה 2:

ממוצעים וסטיות תקן של אסטרטגיות התמודדות וסיכונים ברשת: דיווח מתבגרים ומתבגרות.

Cohen's <i>d</i>	<i>p</i>	f(302)	מתבגרות		מתבגרים		
			ס. תקן	ממוצע	ס. תקן	ממוצע	
							התמודדות
-.482	<0.001	-4.19	0.97	3.05	0.99	2.59	הסחת דעת
-.346	0.003	-3.00	0.67	2.41	0.67	2.18	ממוקד בעיה
-.306	0.008	-2.66	0.77	2.19	0.69	1.97	ממוקד רגש
							סיכון
-.465	0.36	-4.04	1.03	2.80	0.94	2.34	התנהגות
-.206	.007	-1.81	1.06	3.33	1.04	3.11	תוכן

## הקשר בין רווחה נפשית, סיכון והתמודדות: דיווח המתבגרים

רווחה נפשית, כפי שדיווחו עליה המתבגרים, נמצאה קשורה באופן שלילי להתנהגות סיכון (טבלה 3). בני נוער אשר התנהגו באופן מסכן, כלומר הזניחו משימות, או קשרים, או שהו ברשת עד כדי תחושת בדידות או חוסר נוחות, דיווחו על רווחה נפשית נמוכה יותר. כך גם בני נוער אשר נחשפו לתכנים שליליים הקשורים למלחמה, דיווחו על רווחה נפשית נמוכה יותר. רווחה נפשית לא נמצאה קשורה לשימוש באסטרטגיות התמודדות. במתאם חלקי, בשליטה בתדירות השימוש ברשת, רווחה נפשית נותרה קשורה באופן מובהק ושלילי להתנהגות סיכון. כמו כן, רווחה נפשית היתה קשורה באופן חיובי ומובהק לשימוש באסטרטגיה ממוקדת בעיה ( $r_{\text{partial}} = .118, p = .041$ ) יש לציין שהתנהגות סיכון ואסטרטגיות התמודדות נמצאו קשורות באופן חיובי. כך, בני נוער אשר התנהגו באופן מסכן, או נחשפו לתכנים מסכנים, גם גייסו יותר אסטרטגיות התמודדות. חשוב לציין שהקשרים בין התנהגויות הסיכון לבין

אסטרטגיות ההתמודדות נמצאו מובהק גם במתאם חלקי, בשליטה בתדירות השימוש ברשת. הקשר היחיד אשר לא

נמצא מובהק בתנאי זה היה בין התנהגות סיכון לבין אסטרטגיה של הסחת דעת ( $r_{partial} = .110, p = .057$ )

### טבלה 3.

מתאמי פירסון בין רווחה נפשית, אסטרטגיות התמודדות והתנהגויות סיכון.

סיכון	התמודדות			רווחה נפשית	אסטרטגיות התמודדות
	התנהגות	ממוקד רגש	ממוקד בעיה		
תכן	-	-	-	-0.021	הסחת דעת
				0.067	ממוקד בעיה
			0.705*	0.454*	ממוקד רגש
					סיכון
	-	0.291*	0.366*	0.260*	התנהגות
	0.440*	0.379*	0.437*	0.305*	תוכן

\* $p < 0.05$

בהמשך לממצאים אלו, השתמשנו ברגרסיה מרובה על מנת לבחון האם השימוש באסטרטגיות התמודדות ברשת ממתן את הקשר השלילי שבין התנהגויות סיכון לבין רווחה נפשית של בני נוער (טבלה 4). הניתוחים עשו שימוש בדיווח בני הנוער, כיוון שההורים דיווחו אודות רווחתם הנפשית הם, ולא רווחתם של בני הנוער. ערכנו סדרה של שישה ניתוחי רגרסיה לניבוי רווחה נפשית בידי כל אחת מהתנהגויות הסיכון, כל אחת מאסטרטגיות ההתמודדות ברשת, והאינטראקציה ביניהן. בכל הניתוחים, התנהגות הסיכון והתוכן המסוכן ניבאו רווחה נפשית באופן שלילי. אסטרטגית ההתמודדות ברשת ממוקדת הבעיה ניבאה רווחה נפשית באופן חיובי, ואסטרטגית ההתמודדות ברשת ממוקדת הרגש ניבאה רווחה נפשית באופן חיובי באחד הניתוחים. האינטראקציה בין סיכון ואסטרטגיית התמודדות נמצאה מובהקת בשלושה מתוך 6 ניתוחים, כאשר אסטרטגיה ממוקדת בעיה מיתנה את הסיכון שהציבו התנהגות וגם תוכן, ואסטרטגיה של הסחת דעת מיתנה את הסיכון שהציבה התנהגות. ניתוח שיפועים פשוטים הראה כי בקרב בני נוער שלא השתמשו ברשת לצורך התמודדות ממוקדת בעיה, היה קשר שלילי בין חשיפה לתוכן מסוכן לבין רווחה נפשית ( $b = -.36, p < .001$ ), אך קשר זה לא נמצא בקרב בני נוער אשר השתמשו ברשת לצורך התמודדות ממוקדת בעיה ( $b = -0.105, p = 0.166$ ; לוח 1). בקרב בני נוער שלא השתמשו ברשת לצורך התמודדות ממוקדת בעיה, היה קשר שלילי בין התנהגות מסכנת לבין רווחה נפשית ( $b = -.465, p < .001$ ), וקשר זה היה מתון יותר בקרב בני נוער אשר השתמשו ברשת לצורך התמודדות ממוקדת בעיה ( $b = -0.213, p = .003$ ; לוח 2). בקרב בני נוער שלא השתמשו ברשת לצורך הסחת דעת, היה קשר שלילי בין התנהגות מסכנת לבין רווחה נפשית ( $b = -.377, p < .001$ ), וקשר זה היה מתון יותר בקרב בני נוער אשר השתמשו ברשת לצורך הסחת דעת ( $b = -0.192, p = .007$ ; לוח 3).

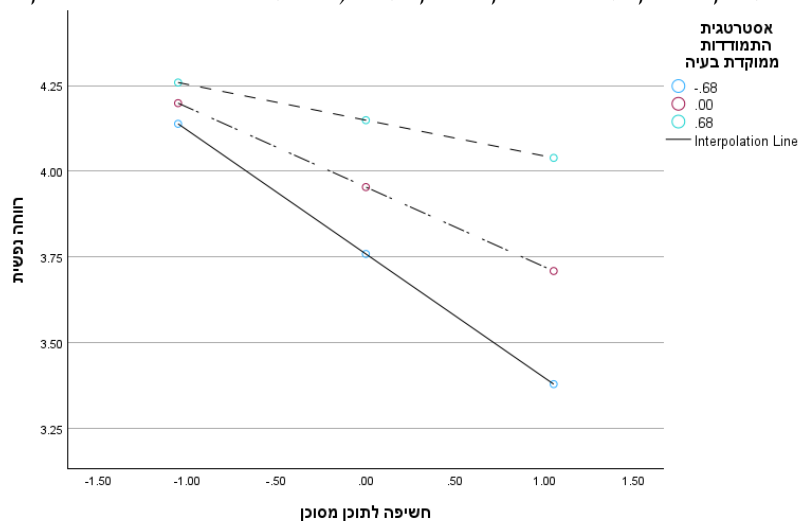
## טבלה 4.

ניתוחי רגרסיה לניבוי רווחה נפשית בני נוער מתוך חשיפה לסיכונים ואסטרטגיות התמודדות ברשת.

התנהגות מסוכנת			תוכן מסוכן				
<i>p</i>	<i>SE</i>	<i>b</i>	<i>p</i>	<i>SE</i>	<i>b</i>		
<0.001	0.052	-0.339	<0.001	0.055	-0.233	סיכון	ממוקד בעיה
<0.001	0.079	0.304	0.001	0.084	0.287	התמודדות	
0.008	0.069	0.185	0.006	0.069	0.189	אינטראקציה	
<0.001	0.052	-0.307	0.001	0.055	-0.193	סיכון	ממוקד רגש
0.032	0.072	0.154	0.108	0.077	0.124	התמודדות	
0.117	0.063	0.099	0.065	0.065	0.120	אינטראקציה	
<0.001	0.052	-0.285	0.001	0.052	-0.181	סיכון	הסחת דעת
0.162	0.053	0.074	0.348	0.055	0.052	התמודדות	
0.044	0.045	0.092	0.063	0.047	0.087	אינטראקציה	

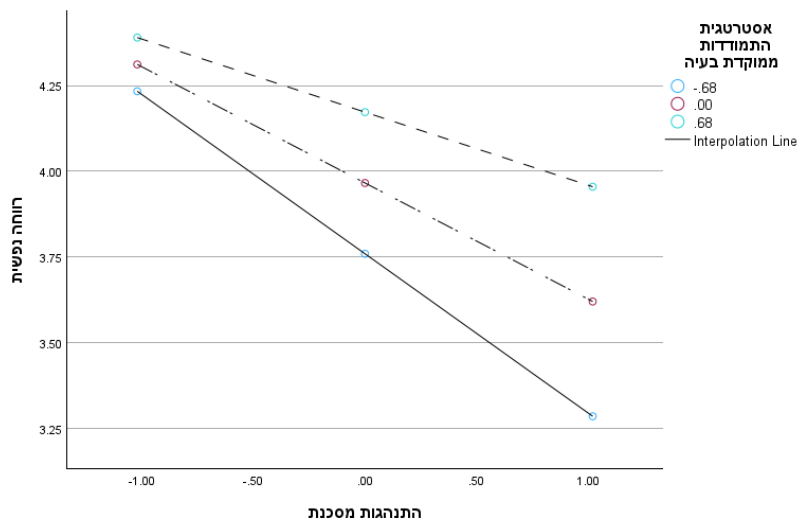
## לוח 1.

אינטראקציה בין חשיפה לתוכן מסוכן ברשת, אסטרטגיות התמודדות ממוקדת בעיה ברשת, ורווחה נפשית.



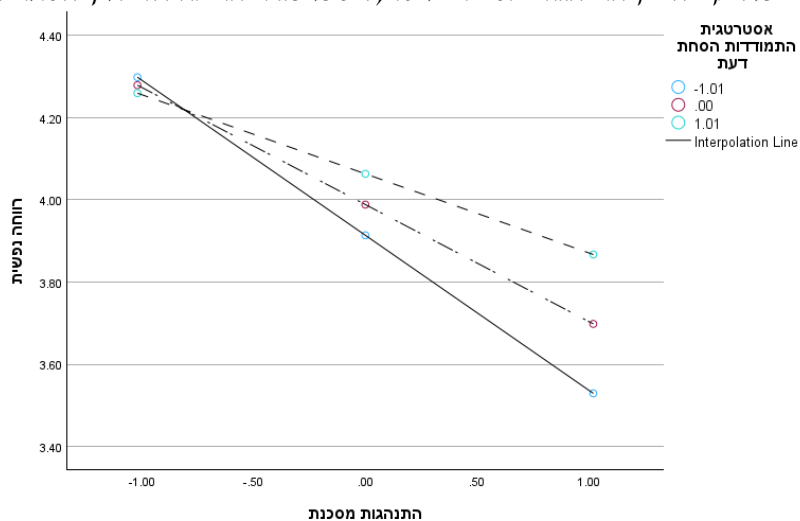
## לוח 2.

אינטראקציה בין התנהגות מסכנת ברשת, אסטרטגית התמודדות ממוקדת בעיה ברשת, ורווחה נפשית.



## לוח 3.

אינטראקציה בין התנהגות מסכנת ברשת, אסטרטגית התמודדות דרך הסחת דעת ברשת, ורווחה נפשית.



### אסטרטגיות תיווך השימוש ברשת: דיווחי הורים ומתבגרים

שאלנו את ההורים והמתבגרים אודות מספר אסטרטגיות של שיח ותיווך אותם יכולים הורים להפעיל בהקשר לשימוש ברשת החברתית. שאלנו אודות אסטרטגיות אלו מאז תחילת המלחמה באופן ספציפי. האסטרטגיות אודותיהן שאלנו כללו שיח יזום אודות בטיחות ברשת (לא בהכרח בתגובה לבעיה); שיח יזום אודות התרחשויות ברשת ושימוש משותף ברשת; ניטור של השימוש ללא ידיעת הילד; הגבלות של תוכן בו מותר לגלוש, למשל אסור לחלוק מידע אישי או לשוחח עם זרים; ושליטה טכנית או הגבלת אופן שימוש, למשל כמה זמן ובאילו רשתות מותר לגלוש. בסדרת מבחני  $t$  למדגמים תלויים (טבלה 5) נמצא שההורים דיווחו יותר על שיח יזום וגם יותר על ניטור של השימוש מאשר הילדים. לעומת זאת, הילדים דיווחו על יותר שליטה של ההורים בתוכן ובזמן הגלישה שלהם ביחס לדיווח ההורים. המתבגרים דיווחו אודות פחות ניטור עם הגיל ( $r = -.204, p < .001$ ), וגם ההורים וגם המתבגרים דיווחו על יותר הגבלה ושליטה ככל שבני הנוער

התבגרו (  $r = .245, p < .001$ ;  $r = .192, p < .001$ ;  $r = .179, p = .002$ ;  $r = .121, p = .034$ , בהתאמה). בנות דיווחו על יותר שיח לגבי שימוש עם הוריהן ( $t(302) = -2.186, p = .03$ ), והורים דיווחו על יותר ניטור של התנהגותן ( $t(302) = -2.083, p = .038$ ).

## טבלה 5.

ממוצעים וסטיות תקן של אסטרטגיות אינטראקציה ותיווך ברשת, דיווח הורים ובני נוער

Cohen's d	p	t(304)	מתבגרים		הורים		
			ס. תקן	ממוצע	ס. תקן	ממוצע	
.93	0.007	2.714	0.790	2.273	0.803	2.419	שיח אודות שימוש
1.357	0.016	2.426	1.215	2.857	1.201	3.046	שיח אודות בטיחות
1.138	0.015	2.441	1.039	1.918	1.123	2.077	ניטור
.778	<.001	-8.946	0.727	2.139	0.703	1.741	הגבלת תוכן
.350	<.001	-4.816	0.371	1.675	0.382	1.578	שליטה טכנית והגבלת אופן שימוש

במחקר האיכותני, הרבה מהשיח עסק בנושא האמון – עד כמה מאמינים ההורים בשיקול הדעת של בני הנוער, ביכולתם לבחור תכנים מתאימים ולכבד את ההנחיות שנותנים להם ההורים.

ההורים העלו את החשיבות של כבוד לגבולות של בני הנוער, לתת להם לשתף, לשאול שאלות עקיפות הפותחות את הדלת ולא לוחצות. בתקופת המלחמה, הורים העלו יותר שאלות אקטיביות, וניסו להקדים תרופה למכה על ידי יוזמה של שאלות לגבי תכנים מורכבים בתקופת המלחמה. יחד עם זאת, היו שיחות אותן העלו גם בני הנוער. למשל, סיפרה אחת האמהות: "ניהלתי איתו שיחות על תוכן שלא דמיינתי שאני אנהל. הוא שאל אותי למה אני לא סיפרתי לו על האישה בהריון. עניתי שאני מצטערת שהוא גילה ושאני לא רציתי לדעת על זה". ואילו הבן שלה אמר: "בגיל שלי. צריך לדעת שאי אפשר לאסור כלום... אפשר לבקש ולא לאסור. צריך להיות בקשר עם כבוד של הילדים להורים והפוך. אני לא אוהב שפונים אלי באסור ואל תעשה, אבל אני מכבד מה שמבקשים".

### הקשר בין אסטרטגיות תיווך השימוש ברשת לבין שימוש מסכן ומגן ברשת בקרב מתבגרים

בחנו את הקשר בין אסטרטגיות התיווך לבין סוגי השימושים ברשת בקרב הורים ובקרב מתבגרים. ככל ש הורים דיווחו כי הם מבצעים יותר תיווך אקטיבי של השימוש ברשת, כלומר משוחחים על חיי היומיום ברשת, משתמשים יחד, וגם מדברים באופן יזום על בטיחות ברשת, כך ההורים גם דיווחו כי בני הנער משתמשים ביותר אסטרטגיות התמודדות. עם זאת, היה קשר חיובי גם בין תיווך אקטיבי לבין חשיפה לתוכן מסוכן ברשת. קשרים חיוביים בדיווחי הורים נמצאו גם

בין הגבלה של תוכן, כלומר מתן הנחיות לגבי תכנים שמותר לצרוך ברשת לכאלו שאסור, לבין אסטרטגיות התמודדות, אבל גם להתנהגות ותוכן מסוכנים. לא נמצאו קשרים עקביים בין סיכונים ברשת לבין ניטור ללא ידיעת הנער, או שליטה טכנית והגבלת אופן שימוש.

תמונה דומה, אך לא זהה, נמצאה כאשר שאלנו את המתבגרים אודות אסטרטגיות התיווך והשימושים ברשת. ככל שבני הנוער חושבים שהוריהם מתווכים את הרשת באופן אקטיבי ובעיקר משוחחים על חיי היום יום ברשת, ומשתמשים יחד, כך הם מדווחים כי הם משתמשים ביותר אסטרטגיות התמודדות, אך גם מתנהגים באופן מסוכן ברשת. שיח אקטיבי על בטיחות קשור בעיקר לאסטרטגיות התמודדות ברשת. גם הגבלה של תוכן נמצא קשורה ליותר אסטרטגיות התמודדות, אבל גם ליותר סיכון. קשרים מסוימים נמצאו גם בין שליטה טכנית לבין התנהגות ותוכן מסוכנים. בני נוער דיווחו על רווחה נפשית גבוהה יותר כאשר לתפיסתם הוריהם תיווכו עבורם את הרשת באופן אקטיבי, ונמוכה יותר כאשר הם הגבילו אותם באופן טכני.

לבסוף, כאשר בחנו את הקשר בין דיווח הורים לגבי תיווך, ודיווח מתבגרים לגבי התנהגות ברשת, נמצאו מספר מוגבל של קשרים. כאשר ההורים דיווחו על כך שיזמו שיח אודות הרשת והשתמשו ברשת יחד עם המתבגרים, המתבגרים דיווחו על יותר שימוש באסטרטגיות פתרון בעיות. כאשר ההורים דיווחו על שיח אודות בטיחות ביוזמתם, דיווחו המתבגרים על יותר רווחה נפשית. כאשר ההורים שלטו באופן טכני, דיווחו המתבגרים על יותר התנהגויות ותכנים מסוכנים. כאשר ההורים הגבילו את התכנים, דיווחו המתבגרים על יותר אסטרטגיות התמודדות ממוקדות בעיה ורגש, אך גם יותר התנהגות מסכנת.

אחת האמהות סיפרה על הנסיון להיות מעורבת בשימוש ברשתות החברתיות ולהנחות את המתבגרת שלה לשימוש נכון, ומצד שני הצורך למנוע ממנה לצרוך תכנים שיכולים להיות מזיקים עבורה, עד כדי לבקש ממנה להסיר את הטיק טוק: "...אני חושבת שהדבר הכי טוב זה באמת להיות מעורב, לא לאסור, אלא להיות חלק, להעיר ולהאיר... את צריכה לדעת להשתמש בכלי הזה, באחריות ובחוכמה.... אז זה הדברים שאני רוצה להעביר לה, ומצד שני גם להגיד לשים את הדברים, זה אסור. גם יש קווים אדומים. כאילו עכשיו מלחמה אין טיקטוק, אין סרטונים שככה וככה, כי אנחנו רוצים לשמור עלייך. ואם את בשיח נכון עם הילדה שלך, את תשיגי את זה". המתבגרת גם סיפרה על האיסור להשתמש בטיקטוק במלחמה, בהבנה של הסיבות לכך: "ב-11 באוקטובר אני מחקתי טיקטוק, לא מבחינתי, כי אבא אמר לי.. זה נורא חשוב כי... בצבא הוא היה בקרבי והוא ידע לאיזה דברים אני יכולה להיחשף. כאילו ברשתות וכל זה זה פשוט. הוא יודע שכאילו זה יכול ליצור לאנשים טראומה כשהם רואים את זה ברגיל, אז כאילו לא רוצה שיהיה לי טראומה שאני כאילו רואה במקרה דברים בטלפון. אז הוא אמר לי כאילו תמחקי, בהתחלה זה היה תהיי בטיקטוק תהיי באינסטגרם רק לידינו, ואז הוא אמר לי תמחקי את הטיקטוק והאינסטגרם". כלומר, ההורים דיברו על הצורך להיות מעורבים בשימוש ברשתות החברתיות של הילדים בימי שגרה, אך במקרה של המלחמה, לאור החשש מתכנים מסוכנים, למרות הגישה הזו, חלקם בחרו להגביל את השימוש של הילדים ברשתות החברתיות.



## טבלה 6.

מתאמי פרסון בין אסטרטגיות אינטראקציה ותינוך ברשת, לבין רווחה נפשית של אסטרטגיות התמודדות ברשת וסיכון

ברשת של מתבגרים, דיווח הורים ובני נוער						
תוכן מסוכן	התנהגות מסוכנת	הסחת דעת	ממוקד רגש	ממוקד בעיה	רווחה נפשית	
.166**	0.084	.191**	.227**	.297**		שיח אודות שימוש
.151**	0.032	.195**	.149**	.242**		שיח אודות בטיחות
0.073	0.021	0.083	.128*	.188**		ניטור
.157**	.134*	.207**	.226**	.115*		הגבלת תוכן
0.090	0.084	-0.024	-0.035	-0.067		שליטה טכנית והגבלת אופן שימוש
-0.005	.136*	.152**	.192**	.183**	.168**	שיח אודות שימוש
-0.046	0.026	.119*	0.093	.128*	.223**	שיח אודות בטיחות
-0.080	-0.015	-0.112	0.026	0.040	0.096	ניטור
.236**	.161**	.157**	.175**	.178**	-0.109	הגבלת תוכן
.228**	.146*	0.082	0.036	.138*	-.146*	שליטה טכנית והגבלת אופן שימוש
-0.007	0.038	0.035	0.083	.153**	0.012	שיח אודות שימוש
-0.078	-0.028	0.086	0.004	0.098	.176**	שיח אודות בטיחות
-0.039	0.027	-0.059	0.015	0.098	0.109	ניטור
0.106	.124*	0.110	.139*	.114*	-0.088	הגבלת תוכן
.164**	.125*	0.060	0.035	0.017	-.176**	שליטה טכנית והגבלת אופן שימוש

## דיון סיכום ומסקנות ישימות למערכת החינוך

במחקר הנוכחי עסקנו בגורמי סיכון ואסטרטגיות התמודדות ברשת החברתית בקרב בני נוער במלחמת חרבות ברזל. המחקר הראה חשיפה גבוהה לארועי המלחמה בקרב האוכלוסייה הנחקרת, למרות הבחירה לא לחקור אוכלוסייה שנפגעה באופן ישיר (תושבי העוטף, אנשים אשר נפגעו פיזית). יחד עם זאת, ההשפעות מבחינת הרווחה הנפשית נראו משמעותיות, בעיקר בקרב מבוגרים. במחקר האיכותי והכמותי, הורים דיווחו על רווחה נפשית ירודה. בין בני הנוער,

ניכרה שונות, כאשר חלק דיווחו על רווחה שלא הושפעה מארועי המלחמה, בעוד אחרים מצאו אותם מטרידים. מעניין לראות כי בעוד הורים שדיווחו על יותר חשיפה למלחמה, דיווחו על רווחה ירודה יותר, לא נמצאו ממצאים כאלו בקרב המתבגרים. יחד עם זאת, מתבגרים אשר הוריהם דיווחו על רווחה נמוכה, דיווחו על רווחה נמוכה יותר. נראה כי להורים ישנו תפקיד חשוב בהגנה על בני הנוער מפני קשיי המלחמה. מצב זה מציב דרישה קשה בפני ההורים – עליהם להתמודד עם קשיים ניכרים, ולפעול כמיטב יכולתם כדי לא להעביר חוויות אלה לילדיהם.

בני הנוער דיווחו על חשיפה משמעותית לגורמי סיכון. בהתאם לתאוריה, נמצאו טווח רחב של גורמים מסכנים להם היו בני הנוער חשופים (Livingstone & Stoilova, 2021): תוכן אלים או בלתי אמין, תקשור עם גורמים מסוכנים, התנהגות מסכנת. הסכנה היתה במספר רמות, וכללה אלימות (יתכן שגם אלימות מינית, כיוון ששאלה על כך הושמטה מהסקר מסיבות אתיות), אך גם פגיעה ערכית. יתכן שהורים לא היו מודעים לכל הקף הסכנות הקיים, כיוון שנראה שהמעטו בהערכת תדירותן. ההורים דאגו בעיקר משימוש ממושך במדיה, ומהאפשרות ששימוש ממושך זה יגרום לבדידות, חוסר פעילות או חוסר נוחות. חשוב לציין כי בהתאם למחקר קודם (e.g., Sonuga-Barke et al., 2024), נמצא קשר שלילי בין חשיפה לגורמי סיכון לבין רווחה נפשית של בני הנוער. לפיכך, המודעות של ההורים לסכנות אלו היא קריטית ויש להרחיבה.

בני הנוער דיווחו גם על שימוש ברשת לצורך מגוון גדול של אסטרטגיות התמודדות. שימוש ברשת לצורך הסחת דעת הוא נפוץ במיוחד, בעיקר כאשר יש קושי לעשות שינוי במציאות בפועל, ולפיכך אסטרטגיות ממוקדות בעיה אינן אפקטיביות (Waugh et al., 2020). יתכן מאוד שבמצב המלחמה, השימוש של בני הנוער באסטרטגיה זו הוא חשוב ורציונלי. יחד עם זאת, בני הנוער השתמשו גם באסטרטגיות הנחשבות אפקטיביות, כמו אסטרטגיות ממוקדות בעיה, ואסטרטגיות רגשיות וחברתיות. הם התמודדו עם הבעיה דרך חיפוש מידע, חידוד ערכים ונקיטת או תכנון פעולות. הם ויסתו רגשותיהם דרך מסגור מחדש של הארועים, בקשת תמיכה או נחמה. אסטרטגיות אלו היו אפקטיביות: כאשר נתקלו בסיכונים ברשת, בני הנוער שהשתמשו באסטרטגיות התמודדות ממוקדות בעיה, נטו להרגיש טוב יותר. לאור הערכת החסר של השימוש באסטרטגיות התמודדות על ידי ההורים, נראה כי חשוב להעלות את המודעות ליתרונות שמציעה הרשת למתבגרים. הורים ומחנכים יכולים לסייע למתבגרים לעשות שימוש ברשת למטרות של התמודדות על ידי הצעת אסטרטגיות ותרגול שלהן.

מעניין לציין כי בני הנוער אשר נחשפו לסיכונים רבים יותר, גם השתמשו באסטרטגיות התמודדות רבות יותר. קשר זה נותר לאחר השליטה במידת השימוש ברשתות. נראה כי קיים דפוס של שימוש ברשת, אשר מציב את בני הנוער בחשיפה גדולה יותר להתמודדות ברשת. על המחקר לבחון אילו שימושים עושים בני נוער אלו ברשתות, לאילו תכנים הם נחשפים, וכיצד הם מתמודדים עימם.

פער בין פרספקטיבות ההורים והילדים ניכר גם בהקשר של התיווך. בעוד ההורים מדווחים על תיווך אקטיבי, בני הנוער מדווחים על שליטה והגבלה. בגיל הנעורים, יתכן כי שליטה והגבלה מתנגשות עם הצורך באוטונומיה, ולפיכך נתפסות כחודרניות במיוחד. אכן, בני נוער שדיווחו על שליטה טכנית מצד הוריהם, דיווחו על רווחה נפשית נמוכה יותר.

לצד זאת, נראה כי דווקא התיווך האקטיבי הוא הקשור באופן משמעותי ביותר להתנהגות המתבגרים ברשת, לצד הגבלת התכנים (אך לא השליטה הטכנית). התיווך האקטיבי כפי שניתפס על ידי ההורים, היה קשור לתפיסתם את השימוש באסטרטגיות ההתמודדות. כך גם התיווך האקטיבי כפי שניתפס על ידי המתבגרים, היה קשור לתפיסתם את השימוש באסטרטגיות התמודדות. נראה ששני הצדדים מאמינים, כי שיח יזום, אקטיבי, ולא בהכרח תגובתי, יוצר סביבה המעודדת התפתחות שימוש יעיל ברשת. מחקרים בעבר מצאו כי תיווך אקטיבי מהווה כלי יעיל במיוחד למיתון השפעה של תוכן שלילי ואלים על התפתחות ילדים (Buijzen et al., 2007; Chen & Shi, 2018)

ישנן שתי דרכים לפרש את הקשר בין אסטרטגיות התיווך לבין חשיפה לסיכונים. סביר כי הורים אשר יודעים כי ילדיהם חשופים לסכנות, מפעילים יותר אסטרטגיות תיווך בתגובה. הם מעודדים יותר שיח על הרשת, וגם מגבילים את השימוש ברשת כדי לנסות להתמודד עם הסכנות.

מתבררות דיווחו על יותר התנהגויות סיכון ממתבגרים, אך גם יותר שימוש באסטרטגיות התמודדות. הן גם דיווחו על יותר שיח עם הוריהן. נראה כי ברבים מהתהליכים המתוארים בדו"ח זה, מתבררות הן אוכלוסיה אשר יש לשים במוקד, ולסייע להן להתמודד עם אופן השימוש היחודי שלהן ברשת. חשוב לציין כי גיל לא היווה משתנה משמעותי בחשיפה לסיכונים או באסטרטגיות התמודדות, כך שאנו לא רואים תהליכי התפתחות משמעותיים במהלך הגילאים 13-16.

מחקר זה מציע כי יש להתחיל את הבחינה לגבי חשיפה לרשת בשעת חרום אפילו בגילאים צעירים יותר. עם זאת, גיל היה קשור לסוג התיווך של ההורים. לא מפתיע למצוא כי המתבגרים חווים את הוריהם מגבילים יותר עם התבררותם, כאשר הם זקוקים לאוטונומיה יותר נרחבת ורואים הגבלה הורית באופן שלילי (Koepke & Denissen, 2012). עם זאת, מפתיע יותר לגלות כי גם ההורים מדווחים על יותר הגבלה של מתבגרים מבוגרים יותר.

#### ח. מגבלות המחקר

המחקר הנוכחי התנהל בקרב אוכלוסיה אשר לא הושפעה באופן קשה מהמלחמה, ביחס לאוכלוסיות אחרות בישראל (למשל, תושבי העוטף והצפון). לפיכך, מסקנותיו תקפות לטווח הרחב של הישראלים, ויש להתייחס בו בזהירות ביחס לאוכלוסיות אחרות. למשל, לא בדקנו כאן סימפטומים של טראומה ובריאות נפשית, אשר סביר כי נמצאים בשכיחות שונה ברחבי המדינה. עם זאת, מחקרים מראים כי המלחמה השפיעה במידה ניכרת על בריאותם הנפשית של אוכלוסיות נרחבות ברחבי המדינה (Levi-Belz et al., 2024)

בנוסף, המחקר בחן ישראלים מספר חודשים לאחר תחילת המלחמה. יתכן כי בתקופות של משבר קשה, ההתנהגות המיידית שונה מההתנהגות לאורך זמן, והנחיות אלו אינן בהכרח רלוונטיות לשבועות הראשונים של תחילת המלחמה, או לתקופות של עימות בטחוני שעולה בעצמותו.

לבסוף, חשוב לציין שמדובר במחקר חד פעמי, קורלטיבי, ואין במסקנות המחקר כדי להעיד על קשר סיבתי, או על כיוון הקשר. מחקר עתידי יכול להיות מחקר אורך, או מחקר התערבות אשר ילמד הורים לתווך את הרשת לבניהם ובנותיהם, ויבחן את השפעת ההתערבות. מחקר זה גם לא כולל הערכה טרם המלחמה, ולכן לא יכול להצביע באופן חד משמעי על הבדלים בתפקוד בשעת מלחמה ביחס לימי שגרה.

### מקורות

- משרד החינוך. (12.10.23). *צפייה בסרטונים קשים, תדריך להורים*. משרד החינוך 12.10.23
- Buijzen, M., Van Der Molen, J. H. W., & Sondij, P. (2007). Parental mediation of children's emotional responses to a violent news event. *Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0093650206298070*, 34(2), 212–230. <https://doi.org/10.1177/0093650206298070>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2019). A self-regulatory viewpoint on human behavior. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (2nd editio, pp. 26–46). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.3>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Kumari Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach [Article]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety during COVID-19 Lockdown [Article]. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Chen, L., & Shi, J. (2018). Reducing harm from media: A meta-analysis of parental mediation. *Https://Doi.Org/10.1177/1077699018754908*, 96(1), 173–193. <https://doi.org/10.1177/1077699018754908>
- Collier, K. M., Coyne, S. M., Rasmussen, E. E., Hawkins, A. J., Padilla-Walker, L. M., Erickson, S. E., & Memmott-Elison, M. K. (2016). Does parental mediation of media influence child outcomes? A meta-analysis on media time, aggression, substance use, and sexual behavior. *Developmental Psychology*, 52(5), 798–812. <https://doi.org/10.1037/dev0000108>
- Cresswell, J. (2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. Sage: California
- Fam, J. Y., Männikkö, N., Juhari, R., & Kääriäinen, M. (2023). Is parental mediation negatively associated with problematic media use among children and adolescents? A systematic review and meta-analysis [Article]. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 55(2), 89–99. <https://doi.org/10.1037/cbs0000320>
- Kaim, A., Tov, M. S., Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B. (2024). A longitudinal study of societal resilience and its predictors during the Israel-Gaza war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 1479–1496. <https://doi.org/10.1111/aphw.12539>

- Koepke, S., & Denissen, J. J. A. (2012). Dynamics of identity development and separation–individuation in parent–child relationships during adolescence and emerging adulthood – A conceptual integration. *Developmental Review, 32*(1), 67–88. <https://doi.org/10.1016/J.DR.2012.01.001>
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences, 25*(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- Levi-Belz, Y., Groweiss, Y., Blank, C., & Neria, Y. (2024). PTSD, depression, and anxiety after the October 7, 2023 attack in Israel: a nationwide prospective study. *EClinicalMedicine, 68*. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102418>
- Liu, P. L. (2020). COVID-19 Information Seeking on Digital Media and Preventive Behaviors: The Mediation Role of Worry [Article]. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 23*(10), 677–682. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0250>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental Mediation of Children’s Internet Use [Article]. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 52*(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021). *The 4Cs: Classifying Online Risk to Children. (CO:RE Short Report Series on Key Topics)*. <https://doi.org/10.21241/ssoar.71817>
- Love, H. R., & Corr, C. (2022). Integrating without quantizing: two examples of deductive analysis strategies within qualitatively driven mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research, 16*(1), 64–87.
- Modecki, K. L., Duvenage, M., Uink, B., Barber, B. L., & Donovan, C. L. (2022). Adolescents’ online coping: When less is more but none is worse. *Clinical Psychological Science, 10*(3), 467–481. <https://doi.org/10.1177/21677026211028983>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. In *Psychological Bulletin* (Vol. 129, Issue 2, pp. 216–269). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Sonuga-Barke, E. J. S., Stoilova, M., Kostyrka-Allchorne, K., Bourgaize, J., Murray, A., Tan, M. P. J., Hollis, C., Townsend, E., & Livingstone, S. (2024). Pathways between digital activity and depressed mood in adolescence: outlining a developmental model integrating risk, reactivity, resilience and reciprocity. In *Current Opinion in Behavioral Sciences* (Vol. 58, p. 101411). Elsevier Ltd.

<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101411>

UNICEF. (2017). *The state of the world's children: Children in the digital world*.

<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017>

Valkenburg, P. M., Krcmar, M., Peeters, A. L., & Marseille, N. M. (1999). Developing a scale to assess three styles of television mediation: “Instructive mediation,” “restrictive mediation,” and “social covieing.” *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, *43*(1), 52–66.

<https://doi.org/10.1080/08838159909364474>

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 44, pp. 58–68).

Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Waugh, C. E., Shing, E. Z., & Furr, R. M. (2020). Not all disengagement coping strategies are created equal:

Positive distraction, but not avoidance, can be an adaptive coping strategy for chronic life stressors.

*Anxiety, Stress, & Coping*, *33*(5), 511–529. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1755820>

Wolfers, L. N., & Schneider, F. M. (2021). Using Media for Coping: A Scoping Review [Article].

*Communication Research*, *48*(8), 1210–1234. <https://doi.org/10.1177/0093650220939778>

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence : an integrative review and critique of research [Article]. *International Journal of*

*Behavioral Development*, *35*(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/0165025410384923>