

האם מוסחות דיגיטלית פוגעת בקשר בין הורים למתבגרים? השלכות יישומיות ליעוץ החינוכי

צמרת ריקון והילה גביון

תקציר

"מוסחות דיגיטלית" מוגדרת הפרעה יום-יומית באינטראקציות בין-אישיות, המתנהלת לאחר חשיפה לאמצעים דיגיטליים. הספרות המחקרית מתארת מצבים שבהם נמצאו הורים ומתבגרים מוסחים עקב שימוש תכוף במכשירים דיגיטליים בזמן בילוי משפחתי, כשהסחות אלו מפחיתות במידה ניכרת את הזמינות והקשר ביניהם.

מטרת המחקר הייתה לבדוק את הקשר בין מוסחות דיגיטלית של ההורה לזו של המתבגר ואת הקשר שלהן לטיב היחסים ביניהם מנקודת מבט של ההורה.

המחקר הנוכחי הוא מחקר כמותני שבחן את הקשר בין עמדות ההורים כלפי המוסחות הדיגיטלית שלהם ושל ילדיהם המתבגרים לטיב היחסים ביניהם. במחקר השתתפו 102 הורים למתבגרים והם מילאו שלושה שאלונים: שאלון דמוגרפי, שאלון מוסחות הורית ושאלון קשר הורה-ילד. ממצאי המחקר הראו מתאם חיובי מובהק בין רמת המוסחות הדיגיטלית של המתבגר לזו של ההורה. נוסף על כך נמצא קשר שלילי חלש בין מוסחות הורית ומוסחות מתבגרים לטיב היחסים ביניהם, כך שמוסחות דיגיטלית גבוהה של ההורה והמתבגר נקשרו לרמה נמוכה של משתנה טיב היחסים (בעיקר במדד החום והדאגה). במודל ניבוי טיב היחסים נמצא קשר שלילי מובהק, ובו שני משתני הניבוי יחדיו (המוסחות דיגיטלית של ההורה ושל המתבגר) ניבאו את טיב היחסים. לא נמצא הבדל בעמדת ההורה כלפי המוסחות הדיגיטלית של המתבגר לפי מגדר. מתוצאות המחקר עולה כי לפי ההורים יש הפרעה ליחסים בין הורים לילדיהם המתבגרים המקושרת למוסחות דיגיטלית. הידע המחקרי, ההכשרה הייחודית ונוכחותם היום-יומית של יועצים חינוכיים בבתי ספר עשויים לאפשר להבין מהם מאפייני המוסחות הדיגיטלית בקרב מתבגרים והורים כדי לייצר תוכניות התערבות ייעודיות שמטרתן פיתוח ושימור של התקשורת הבין-אישית של בני הנוער בכלל ועם הורים בפרט.

מילות מפתח: גיל ההתבגרות; יחסי הורים-מתבגרים; מוסחות דיגיטלית; ייעוץ חינוכי; התערבות חינוכית.

מבוא

הטכנולוגיה הדיגיטלית מאפשרת למשתמשים בה תקשורת זמינה ונוחה, ואף יכולת להרחיב את המעגל החברתי שלהם (McDaniel, 2015; McDaniel & Hiniker et al., 2016; Radesky, 2018a). כנגד זה כאשר השימוש בה בעייתי ויוצר "מוסחות דיגיטלית" (Technoference), לעיתים קרובות היא מפריעה לאינטראקציות בין-אישיות (Niu et al., 2020; McDaniel & Radesky, 2018a), פוגעת במערכות יחסים חברתיות ומשפחתיות,

וגורמת לפגיעה ניכרת בהתנהלות היום-יומית של הפרט ברמה הפיזית, הרגשית והחברתית (בוניאלניסיס, 2018).

בבחינת תופעה זו בקרב הורים נמצא כי הורים רבים משתמשים לעיתים קרובות במכשירים הניידים בזמן בילוי משפחתי, ודעתם מוסחת בשל הטלפון הנייד במהלך השיחות עם ילדיהם (Niu et al., 2020). עוד עלה כי יש קשר בין חוסר הזמינות ההורית להתפתחות של הילד ולמידת שימוש בטכנולוגיה הדיגיטלית (Hiniker et al., 2016). בבחינת תופעת המוסחות הדיגיטלית בקרב מתבגרים נמצא כי השימוש הרב במכשירים למיניהם נובע מזה שהם מאמצים את הטכנולוגיה בדרך טבעית, היא בלתי נפרדת מחייהם וגורמת להם בין השאר להנאה ולהגברת תחושת השייכות (בוניאלניסיס, 2018).

במחקרים בקרב הורים לילדים (McDaniel & Radesky, 2018b; Myruski et al., 2018; Zurcher et al., 2020) נמצא כי מוסחות דיגיטלית קשורה קשר ישיר לאינטראקציות לא מיטביות בין ההורה לילד (McDaniel & Radesky, 2018a).

מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון האם יש קשר בין עמדת ההורים כלפי המוסחות הדיגיטלית שלהם עצמם ושל ילדיהם המתבגרים לטיב היחסים ביניהם (Niu et al., 2020). הבנת נושא זה מנקודת מבט הורית ישראלית תאפשר ליועצות חינוכיות לדייק את המענים במערכת החינוך, כגון בניית תוכניות התערבות ייעודיות והפעלתן, מתוך התמקדות בפיתוח מערכות יחסים ובבקרה על שימוש עודף במדיה.

סקירת ספרות

מערכת יחסים הורה-ילד

מערכת היחסים בין הורה לילדו היא אחד הקשרים החשובים ביותר המעצבים את התפתחות הילד (Bronfenbrenner, 1986), והיא חיונית לרווחתו ולהסתגלותו הבריאה של הילד בבגרותו (Schmidt et al., 2021; Vieira et al., 2016).

אחד המאפיינים החשובים בקשר הורה-ילד הוא זמינות רגשית, המתמקדת ביכולת של ההורה וילדו לקרוא ולהגיב על התקשורת של האחר ועל איכותה הרגשית. הזמינות הרגשית מורכבת מביטויים רגשיים והתנהגותיים של כל השותפים (הורה וילד), ומתמקדת בנגישות שלהם זה כלפי זה. באינטראקציות שאין בהן זמינות רגשית מיטבית יהיו ביטויים של מצוקה, הימנעות, חוסר מעורבות וביטויים רגשיים מצומצמים ונוקשים. עולה מהמחקר כי ילדים החשים שהוריהם אינם זמינים אליהם מבחינה רגשית, מגיבים באלומות, מנסים למשוך את תשומת הלב של הוריהם בתוקפנות והתנהגותם עוינת וכעוזה (McDaniel & Radesky, 2018b; Stockdale et al., 2018). מלבד זאת, בקשר הכולל זמינות רגשית מיטבית, פעולת הגומלין מאופיינת ברגשות חיוביים כגון הנאה ועניין. ילד נחשב זמין מבחינה רגשית כאשר הוא מגיב אל הוריו תגובה רגשית, פיזית וחברתית, כאשר הוא מגלה עניין, מערב את ההורה ומצרף אותו לאינטראקציה. עוד נמצא כי מתבגרים שלא הצליחו ליצור קשרים יציבים ובטוחים עם הוריהם, חווים קשיים רגשיים, חברתיים וקוגניטיביים בבגרותם, ונמצאים בסיכון מוגבר לחרדה, דיכאון, אישיות אנטי-חברתית, תוקפנות, חוסר משמעת והתמכרויות (Raudino et al., 2013; Vieira et al., 2016).

גיל ההתבגרות בעולם הדיגיטלי

גיל ההתבגרות הוא שלב בחיים שחל בין הילדות לבגרות, ויש בו רכיבים של צמיחה ביולוגית ומעברים בתפקידים חברתיים. בימינו השימוש במדיה הדיגיטלית הולך וגובר במהלך גיל ההתבגרות, וניכרת השפעתם על הבריאות והרווחה הנפשית של מתבגרים ברבות השנים האלה (Sawyer et al., 2018).

בפרק זמן זה יש עלייה מהותית ברגישות החברתית. המתבגרים שואפים להגיע לעצמאות, הזמן שהם מבילים עם בני גילם עולה במידה ניכרת, והחברים הופכים להיות למקור ההשפעה העיקרי שלהם (Bailen et al., 2019). ההשתייכות לקבוצות חברתיות חשובה לצורך בניית הזהות העצמית של המתבגרים, והיא גם קשורה להסתגלותם הפסיכולוגית. המתבגרים משתמשים הרבה באפליקציות דיגיטליות כדי להגביר את השתתפותם החברתית, לייצר קשרים חדשים ולחזק את תחושת השייכות לקבוצת השווים (בוניאל-ניסים, 2018). עם זאת החשיבות שהם מעניקים למדיה החברתית עלולה להיות גם מקור לקונפליקט, דחייה ולחץ בן-אישי הגורמים לתחושת ערך עצמי נמוכה ולעלייה בתסמינים של חרדה ודיכאון (Magson et al., 2021) שלעיתים מביאים גם לידי עימותים מוגברים עם ההורים.

מוסחות דיגיטלית

לפי לונג ועמיתיו (Long et al., 2016) שימוש בעייתי בטלפון חכם הוא חוסר יכולת של הפרט לווסת את השימוש בטלפון חכם ומביא לידי תוצאות שליליות בחיי היומיום. מדובר בקושי בשליטה על הדחף להימצא במרחב האינטרנטי, המלווה בתחושת מצוקה ומתח לפני השימוש באינטרנט והקלה לאחר השימוש בו. שימוש מסוג זה מביא לפגיעה של ממש בהתנהלות היומיומית של המשתמש ובניהול אינטראקציות חברתיות (בוניאל-ניסים, 2018). השימוש בו בזמן בכמה ערוצי מדיה הוא הסיבה העיקרית למוסחות דיגיטלית (Zurcher et al., 2020).

עוד נמצא קשר בין שימוש עודף בטכנולוגיה הדיגיטלית לבריאות הפיזית, הרגשית והחברתית של הצעיר, כגון בעיות שינה, ירידה בהישגים לימודיים, קשיים בוויסות עצמי, בדידות, לחץ, קנאה, הזנחה, עצבות, חרדה ודיכאון (Al-Saggaf & MacCulloch, 2019 ; Hong et al., 2012; Niu et al., 2020; Yen et al., 2009; Zayia et al., 2021).

מוסחות דיגיטלית (technoference) מוגדרת בספרות המקצועית הפרעה יום-יומית באינטראקציות בין-אישיות המתרחשת לאחר חשיפה לאמצעים דיגיטליים בזמן בילוי משותף עם אחרים. המוסחות הדיגיטלית מעבירה מסר ברור בעניין חשיבות האדם באינטראקציה – המדיה חשובה יותר מהפרט האחר (Stockdale et al., 2018).

מחקרים סוציולוגיים ופסיכולוגיים מדגישים כי ככל שהשימוש באמצעים הדיגיטליים גדול יותר, כך עולה הפוטנציאל להפרעות באינטראקציה החברתית. הפרעות אלו עשויות להתקיים בכל זמן משותף הכולל שימוש באמצעים דיגיטליים (McDaniel & Radesky, 2018a) ובכל סוג של קשר בין-אישי. אחת מצורותיה הרבות היא ה"פבינג" (phubbing) – התנהגות המאופיינת בעיסוק במכשיר הנייד במקום מתן תשומת לב לאדם (Al-Saggaf & MacCulloch, 2019).

מחקרים בנושא מוסחות דיגיטלית מציגים את מאפייני התופעה בהקשר המגדרי. לרוב ניכר כי מוסחות דיגיטלית גבוהה בקרב נשים מאשר בקרב גברים. בעוד גברים נוטים להשתמש בטלפונים הניידים לעיתים קרובות יותר, לנשים יש סיכוי גבוה יותר לפתח תלות בהם (Al-Saggaf & MacCulloch, 2019; Adiele & Olatokun, 2014) אך הממצאים לא עקיבים במחקר (Elhai et al., 2016). מחקרם של מקדניאל ועמיתיו (McDaniel et al., 2018) הראה כי מוסחות דיגיטלית עלולה לפגוע במערכת היחסית הזוגית ולגרום לקשיים באיכות הקשר ההורי.

מוסחות דיגיטלית בקרב הורים

המכשירים הניידים מספקים אינסוף הזדמנויות להסחות דעת המפחיתות במידה ניכרת את הקשר והזמינות בין ההורה לילדיו (Kildare & Middlemiss, 2017; Elias et al., 2021). נמצאו כמה סיבות המביאות את ההורים לידי מוסחות דיגיטלית. ראשית, התובענות היום-יומית גורמת להורים "לברוח" למסכים המספקים פתרון לשחרור לחץ ותסכול, ויסות רגשות בזמן מצוקה, פנייה לחברים, גיוון שגרת היום והפחתת השעמום (McDaniel & Radesky, 2018a). כמו כן שעות עבודה רבות, ילדים עם קשיים לסוגיהם, מתח זוגי, רצון להיות מעודכנים בכל זמן נתון, תחושת דיכאון, חרדה ובדידות גורמים להורים להיות מוסחים מבחינה דיגיטלית (Kildare & Middlemiss, 2017).

נוסף על כך נראה כי ישנן כמה סיבות בתחום התעסוקתי המעלות את המוסחות הדיגיטלית של ההורים, כגון הכנסה נמוכה, שעות עבודה רבות, שכיר או עצמאי וכדומה (McDaniel & Radesky, 2018a). הורים רבים מדווחים כי הם מפחדים לאבד את השייכות שלהם למקום העבודה. מקומות עבודה שיש בהם דרישות תפקיד גבוהות מהרגיל וחריגה בשעות העבודה, יוצרים מתח ולחץ מהותי שאינם מאפשרים להורים להתנתק מבחינה טכנולוגית כאשר הם מבליים עם משפחתם (Radesky et al., 2014). הציפייה מאנשים להישאר מקוונים ומוכנים לתקשורת דיגיטלית בכל עת הפכה לנורמה החברתית החדשה, המטשטשת את הגבול בין העבודה לבית ולמשפחה (Al-Saggaf & MacCulloch, 2019).

על אף החשיבות הרבה שיש לזמינות הרגשית בין הורים לילדים, יותר ממחצית מההורים מדווחים כי דעתם מוסחת מהטלפונים שלהם והם לא מעניקים די תשומת לב לילדיהם. לפיכך הם מדווחים כי השימוש במכשירי הטלפון פוגע בהבנת מצבם הנפשי של ילדיהם, ולכן הם מתקשים לבחון מצבים ולהגיב תגובה מתאימה (McDaniel & Radesky, 2018a) וחוששים מהעדר נוכחותם בחיי ילדיהם (Kildare & Middlemiss, 2017). הורים דיווחו על קושי בקריאה ותגובה על רמזים התנהגותיים של ילדיהם, על סיכון ילדיהם, על האכלת יתר ועל התעלמות מפניות בשל שימוש עודף במכשירים ניידים (McDaniel & Radesky, 2018a; Kildare & Middlemiss, 2017). יתרה מזו, ילדים מנסים לעיתים לזכות בתשומת הלב של הוריהם במקום הטלפונים הניידים, וכאשר הם רואים כי הוריהם אינם קשובים אליהם, הם נוטים להיכשל בפעילות שהם עוסקים בה (Hiniker et al., 2015).

מוסחות דיגיטלית בקרב מתבגרים

השימוש באינטרנט זוכה למקום מרכזי בחיי בני הנוער, הן בקרב צעירים הן בקרב מתבגרים (אלמוג ואלמוג, 2016; בוניאלניסיס, 2018; Anderson & Jiang, 2018; et al., 2019). השימוש הנרחב באינטרנט בקרב בני הנוער נובע מההנחה שהם לא נרתעים ומאמצים את הטכנולוגיה בדרך טבעית וקלה, ומתוך כך היא בלתי נפרדת מחייהם וגורמת להם הנאה. הטכנולוגיה הדיגיטלית מאפשרת ליצור קשר, מקשרת בין אנשים, מעניקה תמיכה ומשמשת מוקד חשוב להגברת תחושת השייכות (בוניאלניסיס, 2018). מתבגרים הם משתמשי האינטרנט העיקריים, בעיקר בשל זמינותן של הרשתות החברתיות, שבאמצעותן הם מבססים את מקומם במערך החברתי וכן יוצרים קשרים חדשים ומחזקים קשרים קיימים בלי צורך במפגשים פנים אל פנים. התקשורת באמצעות המסך מאפשרת למתבגרים לבחון קשרים שאולי היו מתקשים ליצור פנים אל פנים עקב רתיעה והימנעות (אלמוג ואלמוג, 2016). המחיר הסביר של השימוש באינטרנט והמיידיות, הנגישות והזמינות ברשת מאפשרים קבלה ומתן תמיכה בלי תלות בזמן ובמקום (בוניאלניסיס, 2018; Casalo & Escario, 2019).

עם זאת השימוש המוגבר באינטרנט מאפשר לבדוק גבולות ולהתנסות בהתנהגויות בסיכון, והנגישות הגבוהה המוזכרת לעיל מאפשרת למתבגרים שימוש מופרז או אפילו התמכרות (Casalo & Escario, 2019). המחקר מראה על קשר חיובי בין התמכרות דיגיטלית לכמה ממצאים בולטים בהם מחשבות טורדניות שיש בהן חשש מהפסד של תכנים מקוונים (FOMO), הגורמות למשתמש באינטרנט להעדיף לבלות את זמנו במכשיר הדיגיטלי (Adiele & Olatokun, 2014; Liu et al., 2010).

ישנם גורמי סיכון מגוונים הקשורים להתמכרות דיגיטלית של מתבגרים, כגון עבודה במשרה מלאה של אימהות (Ahmadi, 2014), מצבי דחייה הורית (Liu et al., 2020; Cacioppo et al., 2019) וסגנונות התקשורת לא בטוחים (McDaniel & Radesky, 2018a). בדומה למבוגרים המחקר מראה חוסר הסכמה על הבדלים מגדריים באשר לשימוש עודף במדיה הדיגיטלית בקרב מתבגרים (Parmaksiz, 2019).

הקשר בין מוסחות דיגיטלית של הורים לזו של מתבגרים

ליו ועמיתיה (Liu et al., 2020) בחנו את הקשר בין מוסחות דיגיטלית בקרב הורים להתמכרות של ילדיהם המתבגרים למכשירים דיגיטליים וראו כי יש קשר בין השניים, כלומר מוסחות הורית עשויה לנבא את הנטייה להתמכרות דיגיטלית של המתבגרים, המסתמכת על תחושת הבדידות שהם חשים ועל יחסי הורים-מתבגרים לקויים. מתבגרים החווים "הורות מוסחת" חשים כי הוריהם חמים ותומכים פחות ושמשפחתם מלוכדת פחות. כמו כן לשימוש הורי לקוי בטכנולוגיה יש קשר הדוק לשימוש בעייתי באינטרנט בקרב ילדים (Qiao & Liu, 2020), ומוסחות הורית מחמירה התמכרות של ילדים לטלפונים ניידים בשל פגיעה בתקשורת הורה-ילד (Xie et al., 2019).

עוד נמצא כי יש קשר בין מוסחות דיגיטלית אצל הורים למיומנויות חברתיות לא הולמות של ילדיהם, כגון התעלמות מאינטראקציות פנים אל פנים ותשומת לב לקויה. אף על פי שהורים מבקשים מילדיהם להרחיק מכשירים טכנולוגיים מפעילויות מסוימות, הם מתקשים ליצור מודל ראוי בעצמם (Niu et al., 2020).

הקשר בין המוסחות הדיגיטלית של ההורה והמתבגר לטיב היחסים ביניהם

כדי להגדיר מהו שימוש בעייתי במדיה בידי הורים, ניסו לבדוק מקניאל ורדסקי (McDaniel & Radesky, 2018a) כיצד השימוש של הורים בטכנולוגיה הדיגיטלית מתקשר עם איכות יחסיהם עם ילדיהם. נמצא כי שימוש הורים בטכנולוגיה ניידת בקרבת ילדיהם מביאה לפגיעה בהיענותם להצעות ילדיהם למשחק, ולתגובות עוינות לבקשה למתן תשומת לב מצידם של הילדים. כאשר מתנהלים טכנופרנס (technoference) ופבינג (phubbing) בקשרי הורה-ילד, המצב עלול להביא לתחושות של הזנחה והקצנה של התנהגויות בעייתיות של הילד.

מחקר שבדק את הקשר בין חוס הורי למוסחות דיגיטלית של הורים ומתבגרים, מצא כי יש קשר שלילי בין המשתנים. תחושות של אהבה ותמיכה המתארות חוס הורי, מצטמצמות אם המתבגר חש שוב ושוב שהוא מורחק הצידה עקב מוסחות דיגיטלית של ההורים (Stockdale et al., 2018).

חוסר הזמינות של ההורים אינו מאפשר להם להיות חלק מהצלחות ילדיהם. הם מחמיצים הזדמנויות להשתתף במפגשים חברתיים או להשתתף במצבים שבהם עליהם לתווך לילדיהם מיומנויות חברתיות חשובות, כגון סבלנות, איפוק, שיתוף פעולה ואדיבות. מתצפיות עולה כי ההורים אינם זמינים רגשית בעבור ילדיהם (Niu et al., 2020). יחסים חיוביים עם ההורים עשויים להיות משאב התפתחותי המגן מפני התנהגויות בעייתיות בגיל ההתבגרות (Pontes & Macur, 2021). מעורבות של גורמים חינוכיים בסיוע להורים ובפיתוח תוכניות התערבות מניעתיות יאפשרו לפקח על התופעה (Cacioppo et al., 2019).

חשיבות לייעוץ החינוכי – רווחה ובריאות נפשית

יועצים חינוכיים הם אנשי מקצוע העובדים במערכת החינוך ועוסקים בתחום בריאות הנפש. הם נמצאים בבית הספר יום-יום ומתמודדים עם תלמידים בסיכון רגשי. היועצים מוכשרים לתת פתרונות לצורכיהם האישיים של התלמידים והוריהם בזמינות גדולה, ומוסמכים להפנות תלמידים ומשפחות להתייעצות ברפואת הנפש לצד תמיכה בבית הספר (Pincus et al., 2020).

בעידן של שימוש כה נפוץ בתקשורת דיגיטלית נדרש הצוות החינוכי להבין המשגות הקשורות לשימוש יתר הפוגע בתפקוד הילד, וגם את תוצאות השימוש בתקשורת זו ואת האופן שבו לידי ביטוי כל מי שמשתמש בה. השימוש במדיה מתנהל בכל הסביבות המיידיות של המתבגר, סביבת הבית וסביבת בית הספר כאחת, ולכן לבית ספר מקום חשוב בוויסות דרך השימוש בה (דולביכהן ולפידות-לפלר, 2017).

מאחר ששימוש בעייתי באינטרנט עלול לעורר ליקויים תפקודיים בבית הספר, תפקיד היועץ לעסוק בשימוש מופרז זה ולאפשר חוויה של בקרה וויסות בין כותלי בית הספר ברבדים למיניהם, החל מפיתוח מודעות והכרת הסכנות הטמונות בשימוש זה וכלה בדרכי המניעה והטיפול באירועים של התמכרות (בוניאליניסיס, 2018). השותפות בין ההורים לצוות החינוכי עשויה לסייע בקידום השימוש המווסת באינטרנט כמשאב חיובי (Pontes & Macur, 2021).

המחקר הנוכחי מנסה להאיר את תופעת המוסחות הדיגיטלית והקשר שלה לטיב היחסים בקרב מתבגרים והוריהם בישראל מנקודת המבט ההורית, כדי לאפשר ולעודד בנייה של תוכניות מניעה מותאמות במערכת החינוך שיופנו לכל השותפים האלה: צוות, הורים ומתבגרים.

שאלות המחקר

1. האם יש קשר בין מידת המוסחות הדיגיטלית של ההורה, מידת המוסחות של המתבגר לטיב היחסים הורה-מתבגר לפי עמדת ההורה?
2. האם יש הבדל בין מתבגרים למתבגרות במידת המוסחות הדיגיטלית לפי עמדת ההורה?

השערות המחקר

1. יימצא קשר חיובי בין מידת המוסחות הדיגיטלית של ההורה למידת המוסחות הדיגיטלית של ילדו המתבגר לפי עמדתו של ההורה. ככל שהמוסחות הדיגיטלית של ההורה גבוהה יותר, כך המוסחות הדיגיטלית של ילדו תהיה גבוהה יותר (Niu et al., 2020).
2. יימצא קשר שלילי בין מידת המוסחות הדיגיטלית של ההורה לטיב היחסים שלו עם ילדו המתבגר לפי עמדתו. ככל שהמוסחות הדיגיטלית של ההורה נמוכה יותר, כך טיב היחסים בין ההורה עם ילדו יהיה טוב יותר (McDaniel & Radesky, 2018a).
3. יימצא קשר שלילי בין מידת המוסחות הדיגיטלית של מתבגר לטיב היחסים שלו עם הוריו לפי עמדת ההורה. ככל שהמוסחות הדיגיטלית של המתבגר נמוכה יותר, כך היחסים בין המתבגר להוריו יהיו טובים יותר (Liu et al., 2020).
4. המוסחות הדיגיטלית של ההורה ושל המתבגר לפי עמדת ההורה ינבאו את מידת טיב הקשר ביניהם, כך שמוסחות דיגיטלית נמוכה של הורה וילדו המתבגר ינבאו קשר טוב יותר ביחסים ביניהם (McDaniel & Radesky, 2018a).
5. יימצאו הבדלים במידת המוסחות הדיגיטלית בין מתבגרים למתבגרות לפי דיווח ההורים. הורים למתבגרים ידווחו על מידת מוסחות דיגיטלית גבוהה יותר לעומת הורים למתבגרות (Al-Saggaf & MacCulloch, 2019).

השיטה

משתתפים

דגימת המחקר הייתה דגימת נוחות שכללה 102 הורים יהודים (אימהות ואבות) לילדים מתבגרים בני 14–18 מכל רחבי הארץ. מרבית ממשתתפי המחקר הן נשים (93%) בטווח הגילים בין 40 ל-49 (מעל 69%). רוב משתתפי המחקר נשואים (מעל 88%), בעלי תואר אקדמי (מעל 82%), וגרים בערים או ביישובים קהילתיים (מעל 90%). מגדר הילד שנשאלו עליו נחלק במדויק למחצית בנים ולמחצית בנות, כאשר כמחצית מהילדים היו בכורים והשאר במקום אמצעי או אחרון במשפחה.

כלים

כלי המחקר כללו שלושה שאלונים מגוונים שהועברו להורים פעמיים: פעם אחת הם העריכו את המוסחות הדיגיטלית שלהם, ופעם אחרת התבקשו ההורים להעריך את המוסחות הדיגיטלית של ילדם המתבגר.

שאלון דמוגרפי כולל פריטים כגון מין, גיל, מצב משפחתי, מספר ילדים, דת, מידת דתיות, השכלה, עיסוק, מקום המגורים, גיל הילד המתבגר, מין המתבגר ומיקומו במשפחה.

שאלון מוסחות הורית כולל שישה פריטים לדירוג מוסחות הורים באמצעות מכשירים ניידים על פי סולם ליקרט בעל 6 דרגות, מ-0 = כלל לא משתמש ועד 6 = משתמש יותר מ-20 פעמים ביום. ציון גבוה יעיד על רמת מוסחות דיגיטלית גבוהה בקרב הורים. השאלון המקורי (McDaniel & Radesky, 2018a) תורגם לעברית ונמצא בעל מהימנות פנימית של 0.72. בסולם אלפא של קרונבך. המהימנות הפנימית של השאלון במחקר זה הייתה $\alpha = 0.56$. למוסחות הדיגיטלית של ההורה (אחרי הורדת פריט 6) $\alpha = 0.70$. למוסחות הדיגיטלית של הילד על פי דיווח ההורה.

שאלון קשר הורה-ילד כולל דיווח על התנהגויות הוריות הבאות לידי ביטוי בשני סגנונות הורות עיקריים – "חום ודאגה" ו"הגנת יתר או שליטה". השאלון כולל 25 היגדים, בהם 12 היגדים המאפיינים חום ודאגה ו-13 היגדים המאפיינים הגנת יתר. השאלון בנוי על פי סולם ליקרט בעל 4 דרגות, מ-1 = מתאים מאוד ועד 4 = לא מתאים מאוד. אלפא קרונבך לשאלון הכללי הוא 0.70. (Parker et al., 1979).

ההיגד חום ודאגה מאפיין הורות של חום ודאגה, ונמדד באמצעות היגדים שבדקו את אופי הקשר של ההורה עם ילדו. השאלון מתמקד ביכולתו של ההורה להעניק לילדו טיפול ואהבה באמצעות הבעת רגשות חיוביים, קרבה ואמפתיה. היגד לדוגמה: "אני מדברת אליו בקול חמים וחברי". עקיבותו הפנימית של סולם זה נמצאה בערך של $\alpha = 0.68$ (אחרי הורדת של 1). ציון גבוה בשאלון מעיד על הורים בעלי חום ודאגה גבוהים כלפי ילדיהם. ההיגד הגנת יתר או שליטה מאפיין הורות של הגנת יתר או שליטה, ונמדד באמצעות היגדים שבדקו את סגנון הקשר ההורי. היגד לדוגמה: "אני לא רוצה שהוא יגדל". עקיבותו הפנימית של סולם זה נמצאה בערך של $\alpha = 0.70$. ציון גבוה בשאלון מעיד על הורים בעלי הגנת יתר או שליטה גבוהים כלפי ילדיהם.

הליך

הועברו שאלונים לדיווח עצמי להורים מכל רחבי הארץ בהפצה ברשתות החברתיות (פייסבוק ווטסאפ) באמצעות קישור מקוון. הובהר למשתתפים כי השאלון בעילום שם וכי אין תשובות נכונות או שגויות, ועל המשתתפים לבחור בתשובות המייצגות את דעותיהם ותחושותיהם האישיות.

ניתוח נתונים

הנתונים נותחו באמצעות תוכנת SPSS24. הניתוחים הסטטיסטיים כללו בדיקת מהימנות פנימית של השאלונים וחישוב התפלגויות, ממוצעים וסטיות תקן של המשתתפים הדמוגרפיים ושל משתני המחקר.

לצורך בחינת ההשערה הראשונה, השנייה והשלישית נעשה שימוש במבחן פירסון לבדיקת קשר בין משתנים. לצורך בחינת ההשערה הרביעית בוצע ניתוח רגרסיה לינארית בצעדים בשיטת ENTER, כאשר הגורם המנובא הוא טיב היחסים עם המתבגר והגורמים המנבאים הם גיל ומגדר (משתני ביקורת) בצעד הראשון, ומוסחות דיגיטלית של ההורה ושל ילדו המתבגר (משתני המחקר) בצעד השני. לצורך בחינת ההשערה החמישית נעשה שימוש במבחן T למדגמים בלתי תלויים לבדיקת הבדלים בין המוסחות הדיגיטלית של מתבגרים ובין המוסחות הדיגיטלית של מתבגרות על פי דיווח ההורים.

אתיקה

ההורים שהשתתפו במחקר חתמו על טופס הסכמה מדעת. הוסבר למשתתפי המחקר על מטרת המחקר, הובטחה להם שמירה על סודיות, ונאמר להם כי השימוש בנתונים נעשה למטרות המחקר בלבד.

ממצאים

הממוצעים וסטיות התקן של משתני המחקר מתוארים בלוח 1. אפשר לראות שבכל הנוגע למדדי המוסחות הדיגיטלית, הן בקרב הורים הן בקרב ילדיהם המתבגרים, ממוצע הדירוגים נמוך מאמצע הסקלה. עם זאת ממוצע דירוגי טיב היחסים עם המתבגר נמצא גבוה יחסית.

לוח 1: ממוצעים וסטיות תקן של משתני המחקר (N=102)

טווח	SD	M	
7.00–1.00	.64	2.00	מוסחות דיגיטלית הורה
7.00–1.00	.81	1.86	מוסחות דיגיטלית מתבגר
4.00–1.00	.26	3.30	טיב היחסים עם הילד
4.00–1.00	.32	3.53	חום ודאגה
4.00–1.00	.37	3.11	הגנת יתר ושליטה

לשם בחינת השערות המחקר העוסקות בקשר בין מוסחות דיגיטלית לטיב היחסים, נערך מבחן פירסון למציאת מתאם בין משתני המחקר. תוצאות הניתוח מופיעות בלוח 2.

לוח 2: מטריצת מתאמים בין משתני המחקר (N = 102)

	5	4	3	2	1	
					-	מוסחות דיגיטלית הורה
				-	.64***	מוסחות דיגיטלית מתבגר
			-	-.24*	-.26*	טיב היחסים עם המתבגר
		-	.65***	-.21*	-.25*	חום ודאגה
	-	.12	.82***	-.16*	-.15	דאגת יתר ושליטה

* $p < .05$. *** $p < .001$.

ההשערה הראשונה הייתה כי ימצא קשר חיובי בין מידת המוסחות הדיגיטלית של ההורה למידת המוסחות הדיגיטלית של המתבגר לפי עמדת ההורה. נמצא קשר חיובי מובהק וחזק בין המשתנים ($r = .64, p < .001$), ולכן ככל שהמוסחות הדיגיטלית של ההורה גבוהה יותר, כך דווח על מוסחות דיגיטלית גבוהה יותר אצל המתבגר. השערה זו אוששה.

בבדיקת ההשערה השנייה שלפיה ימצא קשר בין מידת המוסחות הדיגיטלית של ההורה לטיב היחסים עם ילדו המתבגר, עולה כי נמצא קשר שלילי חלש ומובהק בין המשתנים ($r = -.26, p < .05$), ולכן ככל שהמוסחות הדיגיטלית של ההורה עולה, כך טיב יחסים הורה-ילד מדווח נמוך יותר. בחינת תתי-המדדים של משתני טיב היחסים מראה שהקשר נמצא רק בממד החום והדאגה ($r = -.25, p < .05$) ולא בממד דאגת היתר. השערת מחקר זו אוששה.

לפי בדיקת השערת המחקר השלישית שלפיה ימצא קשר שלילי בין מוסחות דיגיטלית של המתבגר לטיב היחסים עם הוריו לפי עמדת ההורה, עולה כי נמצאה מגמה דומה של קשר שלילי חלש מובהק ($r = -.24, p < .05$), ולכן ככל שמוסחות המתבגר גבוהה יותר, כך טיב היחסים עם הוריו נמוך. גם כאן הקשר הוא רק בממד החום והדאגה ($r = -.21, p < .05$) ולא בממד הגנת היתר. גם השערת מחקר זו אוששה.

לבחינת השערת המחקר הרביעית כי מוסחות דיגיטלית של ההורה ושל המתבגר ינבאו את מידת טיב הקשר ביניהם, בוצע ניתוח רגרסיה לינארית בשיטת ENTER, כאשר הגורם המנובא הוא טיב היחסים עם המתבגר (המדד הכולל), והגורמים המנבאים הם מוסחות דיגיטלית של ההורה ושל המתבגר. תוצאות הניתוח מוצגות בלוח 3.

לוח 3: ממצאי רגרסיה לינארית לניבוי טיב היחסים עם המתבגר ($N = 102$)

F model	R^2	t	β SE	β	
		-.08	.04	-.13	מוסחות של המתבגר
4.21*	.07	-1.36	.05	-.17	מוסחות של ההורה

* $p < .05$. ** $p < .005$. *** $p < .001$.

עולה כי מודל המחקר נמצא מובהק [$F(2, 99) = 4.21, p < .05$], כך שמודל הניבוי מסביר 7% מהשונות, כאשר מוסחות דיגיטלית של ההורה ושל המתבגר מנבאות את משתנה טיב היחסים עם המתבגר. מבט עומק בנתונים מראה כי מובהקות המודל לא נובעת ממשתנה אחד, שכן כל גורם בנפרד אינו מובהק, אך צבר של שני המשתנים מנבא את טיב היחסים, כאשר מוסחות רבה אצל המתבגר וההורה מנבאת טיב יחסים נמוך יותר.

לבדיקת השערת המחקר החמישית העוסקת בהבדל ברמת המוסחות הדיגיטלית של המתבגר לפי מינו, נעשה מבחן t למדגמים בלתי תלויים, כאשר המשתנה הבלתי תלוי הוא מין המתבגר והמשתנה התלוי הוא מוסחותו הדיגיטלית. תוצאות הניתוח מוצגות בלוח 4. לא נמצא הבדל מובהק בין מתבגרים למתבגרות במשתנה המוסחות הדיגיטלית.

לוח 4: הבדלים ברמת המוסחות הדיגיטלית בין מתבגרים למתבגרות ($N = 102$)

<i>t</i>	מתבגרות ($n = 51$)		מתבגרים ($n = 51$)		מוסחות דיגיטלית
	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	
.76	.93	1.83	.67	1.88	

דיון ומסקנות

מחקר זה בחן את הקשר בין מידת המוסחות הדיגיטלית של ההורה לזו של המתבגר, וכן את הקשר בין המוסחות הדיגיטלית של ההורה והמתבגר לטיב היחסים ביניהם על פי עמדת ההורים. מהממצאים עלה שיש קשר חיובי בין מידת המוסחות הדיגיטלית של ההורה למידת המוסחות הדיגיטלית של ילדו המתבגר. עוד נמצא כי יש קשר שלילי חלש בין מוסחות הורית ומוסחות מתבגרים לטיב היחסים ביניהם. לא נמצאו הבדלים במוסחות הדיגיטלית בין בנים לבנות. לבסוף נמצא כי המוסחות הדיגיטלית של ההורה והמוסחות הדיגיטלית של הילד מנבאות את משתנה טיב היחסים עם המתבגר.

ממצאי הקשר החיובי המובהק בין מידת המוסחות הדיגיטלית של ההורה למידת המוסחות הדיגיטלית של ילדו המתבגר עולה בקנה אחד עם ממצאים מחקריים קודמים, המראים כי עליית המוסחות הדיגיטלית של ההורים הגדילה את שימוש המתבגרים בטלפון הנייד ויכולה לנבא ניבוי חיובי את הנטייה להתמכרות דיגיטלית שלהם (Liu et al., 2020; Qiao & Liu, 2020; Xie et al., 2019).

ראוי להבין ממצא זה בהתבוננות בתאוריית הלמידה החברתית של בנדורה (Bandura, 1971), שלפיה התנהגויות מועברות בחיקוי שבו הורים משמשים מודל לחיקוי של ילדיהם. התנהגויותיהם משדרות דפוסים, עמדות ונורמות חברתיות הגורמות לילדיהם ללמוד ולפתח התנהגויות דומות (Niu et al., 2020). כלומר כאשר מתבגרים עדים לשימוש תדיר של הוריהם בטלפון הנייד, הם מחקים התנהגות זו ומתוך כך מסגלים שימוש יתר בו. נוסף על כך ממצא זה נתמך במחקר קודם שבחן את הקשר בין מוסחות דיגיטלית בקרב הורים לרגישות חברתית ובדידות של ילדיהם המתבגרים, שבו נמצא קשר בין המשתנים, וכי הרגישות החברתית והבדידות קשורות גם הן במידה חיובית לנטיית המתבגר להתמכרות דיגיטלית. נראה כי לסביבה החברתית והמשפחתית נודע מקום חשוב בבריאותם הגופנית והרגשית של הילדים המתבגרים (Liu et al., 2020).

עוד עולה מתוצאות המחקר כי ישם קשר שלילי חלש בין מוסחות הורית ומוסחות מתבגרים לטיב היחסים ביניהם. הורים שדיווחו על מוסחות דיגיטלית גבוהה, דיווחו כי טיב היחסים עם ילדיהם המתבגרים נמוך יותר. ממצא זה נתמך במחקר קודם שהראה כי ילדים שדיווחו על התעלמות מצד הוריהם בשל שימוש בטכנולוגיה חוו רגשות שליליים עמוקים כלפי הוריהם (Garris et al., 2017), כמו במחקר שבדק את הקשר בין צפייה בטלוויזיה לקשר בין הורה לילדו, ומצא כי הטלוויזיה הפחיתה את פעולת הגומלין הכוללת ביניהם – הילדים היו חברותיים פחות וההורים היו מעורבים פחות ונטו להתעלם מילדיהם בזמן הצפייה בטלוויזיה (Kirkorian et al., 2009). מחקר נוסף מצא קשר שלילי בין מוסחות הורית לטיב הקשר הורה-ילד. נמצא כי העיסוק המוגבר של ההורה במכשירים דיגיטליים פוגע בתגובתו כלפי ילדו ובתקשורת ביניהם (Hefner et al., 2019).

ממצאים אלו מחזקים את המגמה העולה מן הספרות כי מוסחות דיגיטלית היא תופעה שלילית בעלת השפעות מזיקות על אינטראקציות חברתיות ועל איכות מערכות היחסים בין הורים לילדים (Garris et al., 2017; Niu et al., 2020). הריחוק והפגיעה בתקשורת, בשיתוף ובהתייעצות הנחוצים בקשר הורה-ילד בכלל, ובגיל ההתבגרות בפרט, פוגעים במערכות היחסים בין הורים מוסחים דיגיטלית לילדיהם המתבגרים. יכולת התגובה כלפי הילדים והתקשורת עימם של הורים העסוקים רוב זמנם במכשירים הדיגיטליים נפגעת, ולפיכך ישנה פגיעה בביטחונם העצמי של הילדים ובמידת ההתקשורת שלהם עם הוריהם (Boutwell & Beaver, 2010).

ממצאי השערת המחקר השלישית הראו כי ככל שהמוסחות הדיגיטלית של המתבגרים גבוהה יותר, כך משתנה טיב היחסים ביניהם נמוך יותר. חיזוק לכך נמצא במחקר שמצא כי ככל שמוסחותם של המתבגרים גבוהה יותר, כך איכות היחסים המשפחתיים נמוכה יותר (Ahmadi, 2014). למתבגרים המוסחים יש חלק חשוב בפגיעה בטיב היחסים עם הוריהם, מאחר שבגיל ההתבגרות ההשתייכות לקבוצה החברתית נמצאת בראש סדר העדיפויות (Steinberg & Morris, 2001). יתרה מזו, יתרונותיה הרבים של הטכנולוגיה מאפשרים למתבגרים ליצור קשרים חברתיים, להגביר את תחושת השייכות ולבסס את מקומם בחברה, והטכנולוגיה משמשת בעבורם מקור לתמיכה ותקשורת (אלמוג ואלמוג, 2016), ומתוך כך נוצר ריחוק בין מתבגרים להוריהם וטיב היחסים ביניהם נחלש.

ממצאי ההשערה הרביעית עסקו במודל ניבוי לבחינת הקשר בין המוסחות הדיגיטלית ההורית, המוסחות הדיגיטלית של המתבגר וטיב היחסים ביניהם. מודל זה נמצא מובהק. המודל הראה כי למשתנים אין תרומה ייחודית בפני עצמם, אך יש להם השפעה מובהקת יחד. ממצא זה עולה בקנה אחד עם מחקר שבחן את הקשר בין מוסחות דיגיטלית בקרב הורים וילדים לסוג ההתקשורת ביניהם, ומצא כי מוסחות זו בקרב הורים וילדים גורמת להתקשורת הורה-ילד נמוכה. כאשר ניהול מערכת היחסים אינה מיטבית, מתערערת תחושת הביטחון של הילד (Raudino et al., 2013).

ממצא נוסף העולה מן המחקר עוסק בהבדלים במידת המוסחות הדיגיטלית בין מתבגרים למתבגרות על פי דיווח ההורים. במחקר הנוכחי לא נמצאו הבדלים מגדריים באשר למידת המוסחות הדיגיטלית. מחקרים קודמים שבחנו נושא זה מציגים ממצאים לא אחידים. ראוי להסביר ממצא זה בטענה שההבדל בין המינים בא לידי ביטוי לא במידת המוסחות אלא בתוכן השימוש הדיגיטלי. כלומר ייתכן שהשימוש במכשירים הניידים תלוי בתחומי העניין המגוונים של המשתמשים. ממצא זה נתמך במחקר שבחן את שכיחות ההתמכרות הדיגיטלית בקרב מתבגרים ומתבגרות, ומצא כי בנות עוסקות יותר בתכנים חברתיים ואילו בנים עוסקים יותר במשחקי מחשב (Adiele & Olatokun, 2014). יתרה מזו, במחקר הנוכחי המוסחות הדיגיטלית בקרב מתבגרים נמדדה על פי דיווח הורים ולא בדיווח עצמי של המתבגרים – מה שעלול להציג תמונה מדויקת פחות.

לסיכום, יש מקום לומר שכאשר רק אחד מהצדדים במערכת היחסים מוסח, ייתכן שהצד השני מאפשר ניהול של מערכת יחסים טובה יותר בעשיית פעולות ליצירת תקשורת. מנגד כאשר שני הצדדים במערכת היחסים הורה-ילד מוסחים, ורתומים פחות לתחזוק הקשר ביניהם, הסיכוי שהקשר יינזק גדול יותר.

השלכות לתפקיד היועצת החינוכית

בשנים האחרונות התרחב הדיון בתופעת המוסחות הדיגיטלית בכלל ובביטוייה בתא המשפחתי בפרט, אך עדיין יש פער מהותי במודעות לתופעה. כיום למדיה יש מקום ניכר בתקשורת הבין-אישית. אחד המאפיינים העיקריים של גיל ההתבגרות הוא החיבור העז לקבוצת השווים וההתרחקות מהמשפחה. המתבגרים בודקים את עצמאותם וחווים התנסויות למיניהן, ולצד זה נוספת המוסחות הדיגיטלית. על כן כדי למנוע התנהגויות סיכון, תפקיד היועצות הבית ספריות להעלות את המודעות בקרב הורים ומתבגרים בנושא הקשר בין שימוש יתר בטכנולוגיה הדיגיטלית לטיב הקשר ביניהם, הנוטה להיות לא מיטבי בגיל זה.

כמו כן בתקשורת באמצעות מסכים, כדוגמת התכתבויות ברשתות החברתיות, תיתכן פגיעה בפרשנות ובאינטראקציות החברתיות עקב איחשיפה לאינטונציית דיבור והבעות פנים. מכאן יש חשיבות רבה להעלאת המודעות בקרב ההורים והמתבגרים בנושא, ולקדם שיח על הסיבות לתופעה ותוצאותיה. ממצאי המחקר מספקים ידע ייחודי המאפשר ליועצת להדריך ולספק מידע להורים ולמתבגרים על תוצאות השימוש העודף במדיה הדיגיטלית. כמובן, אין הכוונה למנוע את השימוש באינטרנט, אלא הצעה לתווך בין הילד לשימוש באינטרנט ולדאוג ששימוש זה יהיה מאוזן מתוך שהמבוגרים המשמעותיים בחייו משמשים מודל לשימוש מווסת ונותנים חשיבות לאיכות הקשר הורה-מתבגר. תפקידם של הורים והמערכת החינוכית הוא באספקת מידע ובפיתוח מנגנוני בקרה, בחירה וסינון שיאפשרו התמודדות טובה יותר עם אתגרים בתחום זה ויביאו לידי שיפור מערכת היחסים פנים אל פנים.

מגבלות המחקר

מעל 90% מהמשתתפים הן אימהות נשים מהחברה היהודית ויש חשיבות גם לייצוג אבות למתבגרים וגם לחברות אחרות שבהן דרכי השימוש במדיה לסוגיהן. במחקר הנוכחי נאספה תפיסת ההורה, במחקר המשך ניכר שיש חשיבות רבה לאיסוף ישיר של נתונים מהמתבגרים עצמם לצורך הצלבה עם עמדת ההורים כלפי השימוש שלהם במדיה.

רשימת מקורות

- אלמוג, ע' ואלמוג, ת' (2016). *דור ה-Y כאילו אין מחר*. מודן.
- בוניאליניס, מ' (2018). שימוש באינטרנט בקרב צעירים: הבחנה בין פעילות פנאי לגיטימית לבין התמכרות. *מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית*, 48, 99–115.
- דולבכהן, מ' ולפידות-לפער, נ' (2017). מתקוונים לכיתה: על השימוש של אנשי חינוך בקבוצות הווצאפ הכיתתיות. *אפשר, המציאות הוירטואלית: היבט חינוכי טיפולי בקרב ילדים ובני נוער בסיכון*, 28, 12–15.
- https://meyda.education.gov.il/files/shofi/glishabetuha/Efshar_Hoveret_Mazavey_Sikun.pdf

Adiele, I., & Olatokun, W. (2014). Prevalence and determinants of internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 31, 100–110. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.028>

- Ahmadi, K. (2014). Internet addiction among Iranian adolescents: A nationwide study. *Acta Med Iran*, 52(6), 467–472.
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research*, 10, Article e10. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.9>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center. https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/2018/05/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. (2019). Understanding emotion in adolescents: A review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63–73. <https://doi.org/10.1177/1754073918768878>
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. General Learning Press.
- Boutwell, B. B., & Beaver, K. M. (2010). The intergenerational transmission of low self-control. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 47(2), 174–209. <https://doi.org/10.1177/0022427809357715>
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.6.723>
- Cacioppo, M., Barni, D., Correale, C., Mangialavori, S., Danioni, F., & Gori, A. (2019). Do attachment styles and family functioning predict adolescents' problematic internet use? A relative weight analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1263–1271. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01357-0>
- Casalo, L. V., & Escario, J. J. (2019). Predictors of excessive internet use among adolescents in Spain: The relevance of the relationship between parents and their children. *Computers in Human Behavior*, 92, 344–351. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.042>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elias, N., Lemish, D., Dalyot, S., & Floegel, D. (2021). "Where are you?" An observational exploration of parental technofence in public places in the US and Israel. *Journal of Children and Media*, 15(3), 376–388. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1815228>

- Garris, B. R., Lester, L., Doran, E., & Lowery, A. (2017). iBusy: Research on children, families, and smartphones. In *Proceedings of the National Organization for Human Services* (pp. 99–109). <https://dc.etsu.edu/etsu-works/3142/>
- Hefner, D., Knop, K., Schmitt, S., & Vorderer, P. (2019). Rules? Role model? Relationship? The impact of parents on their children's problematic mobile phone involvement. *Media Psychology*, 22(1), 82–108. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1433544>
- Hiniker, A., Schoenebeck, S. Y., & Kientz, J. A. (2016). Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on family technology rules. *Proceedings of the 19th ACM conference on computer-supported cooperative work & social computing* (pp. 1376–1389). <https://doi.org/10.1145/2818048.2819940>
- 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. *Proceedings of the 33rd annual ACM conference on human factors in computing systems* (pp. 727–736). <https://doi.org/10.1145/2702123.2702199>
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>
- Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' phubbing and problematic mobile phone use: The roles of the parent-child relationship and children's self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 779–786. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179>
- Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents' mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579–593. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>
- Kirkorian, H. L., Pempek, T. A., Murphy, L. A., Schmidt, M. E., & Anderson, D. R. (2009). The impact of background television on parent-child interaction. *Child Development*, 80(5), 1350–1359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01337.x>
- Liu, Q., Wu, J., Zhou, Z., & Wang, W. (2020). Parental technoference and smartphone addiction in Chinese adolescents: The mediating role of social sensitivity

- and loneliness. *Children and Youth Services Review*, 118, Article 105434. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105434>
- Liu, X., Bao, Z., & Wang, Z. (2010). Internet use and Internet addiction disorder among medical students: A case from China. *Asian Social Science*, 6(1), 28–34.
- Long, J., Liu, T. Q., Liao, Y. H., Qi, C., He, H. Y., Chen, S. B., & Billieux, J. (2016). Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates. *BMC psychiatry*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1083-3>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 44–57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- 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. 228–244). Peter Lang Publishing
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018a). "Technoference": Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210–218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018b). "Technoference": Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- McDaniel, B. T., Galovan, A. M., Cravens, J. D., & Drouin, M. (2018). "Technoference" and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality. *Computers in Human Behavior*, 80, 303–313. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.019>
- Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Perez-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. <https://doi.org/10.1111/desc.12610>
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, Article 105247. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105247>

- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52(1), 1–10. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1979.tb02487.x>
- Parmaksiz, I. (2019). Relationship of phubbing, a behavioral problem, with assertiveness and passiveness: A study on adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(3), 34–45. <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2019.03.003>
- Pincus, R., Hannor-Walker, T., Wright, L., & Justice, J. (2020). COVID-19's effect on students: How school counselors rise to the rescue. *NASSP Bulletin*, 104(4), 241–256. <https://doi.org/10.1177/0192636520975866>
- Pontes, H. M., & Macur, M. (2021). Problematic internet use profiles and psychosocial risk among adolescents. *Plos One*, 16(9), Article e0257329 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257329>
- Qiao, L., & Liu, Q. (2020). The effect of technoference in parent-child relationships on adolescent smartphone addiction: The role of cognitive factors. *Children and Youth Services Review*, 118, Article 105340. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105340>
- Radesky, S. J., Kistin, J. C., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silvertein, M. (2014). Patterns of mobile devices use by caregivers and children during meals in fast-food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), e843–e849. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257329>
- Raudino, A., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2013). The quality of parent/child relationships in adolescence is associated with poor adult psychosocial adjustment. *Journal of Adolescence*, 36(2), 331–340. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.12.002>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schmidt, A., Kramer, A. C., Brose, A., Schmiedek, F., & Neubauer, A. B. (2021). Distance learning, parent-child interactions, and affective well-being of parents and children during the COVID-19 pandemic: A daily diary study. *Developmental Psychology*, 57(10), Article 1719. <https://doi.org/10.1037/dev0001232>
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83–110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>

- Stockdale, L. A., Coyne, S. M., & Padilla-Walker, L. M. (2018). Parent and child technoference and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative study of 10-to-20-year-old adolescents. *Computers in Human Behavior*, 88, 219–226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.034>
- Vieira, J. M., Matias, M., Ferreira, T., Lopez, F. G., & Matos, P. M. (2016). Parents' work-family experiences and children's problem behaviors: The mediating role of the parent-child relationship. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 419–430. <https://doi.org/10.1037/fam0000189>
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases adolescents' mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, Article 104426. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104426>
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., & Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863–873. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.006>
- Zayia, D., Parris, L., McDaniel, B., Braswell, G., & Zimmerman, C. (2021). Social learning in the digital age: Associations between technoference, mother-child attachment, and child social skills. *Journal of School Psychology*, 87, 64–81. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.06.002>
- Zurcher, J. D., King, J., Callister, M., Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2020). "I can multitask": The mediating role of media consumption on executive function's relationship to technoference attitudes. *Computers in Human Behavior*, 113, Article 106498. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106498>