

שימוש של אימהות באמצעי מדיה דיגיטלית בזמן אינטראקציה עם ילדיהן

והקשר לחוללות הורית

רינת כספי

מבוא

השימוש באמצעי מדיה דיגיטלית בעשור האחרון התעצם והפך לחלק בלתי נפרד מחיי היום יום של ילדים ומבוגרים (Baram & Bolton, 2019; Cho & Lee, 2017). אימהות מדווחות על עלייה במידת השימוש במדיה חברתית, בעיקר בפייסבוק, עם המעבר להורות (Bartholomew, Schoppe-Sullivan, 2012). לשימוש נרחב זה עשויות להיות השלכות שליליות על איכות ועל כמות האינטראקציות הבין-אישיות שילדים בגיל צעיר זוכים להן מהוריהם (Aiken, 2017). מטרת המחקר הנוכחי הן בשלב הראשון לבחון באילו מצבים חברתיים עם הילד משתמשות אימהות לילדי גן במדיה דיגיטלית במידה גבוהה (בזמן ארוחה משותפת, בזמן הליכה משותפת, בזמן בילוי עם הילדים). בשלב השני, לבחון אם חוללות הורית תנבא את מידת השימוש של האם באמצעי מדיה בעת מצבים חברתיים עם הילד. חוללות הורית היא מושג המתייחס לתחושת המסוגלות של ההורים לגבי תפקודם ההורי. ההנחה היא שלהורה עם חוללות הורית גבוהה יהיו יחסים חיוביים עם ילדיו, הוא יציב להם גבולות מותאמים ויספק להם את הדרוש להם להתפתחות תקינה (Hnatiuk, Salmon, Campbell, Ridgers, 2015; Jago, Wood, Zahra, Thompson & Sebire, 2015). החוללות ההורית כמנבאת את מידת השימוש של האם באמצעי מדיה טרם נחקרה והיא עשויה להוסיף נדבך נוסף להבנת השימוש במדיה בקרב אימהות.

סקירת ספרות

חשיבותן של האימהות בחיי ילדיהן נחשבת קריטית להתפתחות הילד בגיל צעיר. מחקרים הראו שאיכות האינטראקציה בין הילד להוריו ותגובות רגישות ומותאמות לצורכי הילד חשובים לרווחת הילד, לבריאותו הפיזית ותורמים להתפתחותו הרגשית, הקוגניטיבית והחברתית (Harris & Almutairi, 2016; O'Connor, Nolan, Bergmeier, Williams-Smith & Skouteris, 2018). גורמים שונים נמצאו קשורים לאינטראקציה איכותית בין האם לילד. ביניהם גיל והשכלת האם, גיל ומין הילד (Hwang & Park, 2018; Zainiddinov & Habibov, 2019). בעשור האחרון חלו שינויים באינטראקציה בין אם לילד בעקבות השימוש במדיה הדיגיטלית. השימוש הנרחב בקרב ילדים והוריהם משפיע לרעה על יחסי הגומלין בין ההורים לילדיהם (McDaniel, 2019). ילדים זוכים לפחות אינטראקציה עם הוריהם וכאשר מתקיימות אינטראקציות הן אינן רציפות ונקטעות בכל פעם על-ידי שימוש בטלפונים החכמים ובאמצעי המדיה האחרים (Aiken, 2017; Baram & Bolton, 2019). בכל שנה גדל שיעור השימוש באמצעי המדיה השונים בכלל ובטלפונים החכמים בפרט. אמצעים אלה מספקים הזדמנויות רבות להסחות דעת במהלך פעילות גומלין בין אנשים (Kildare & Middlemiss, 2019; McDaniel, 2017). מבוגרים נוטים לבדוק את הטלפון הנייד שלהם במהלך היום יותר מ-200 פעמים. כלומר, כל חמש דקות בממוצע אימהות בודקות את הטלפון שלהן ואינן יוצרות קשר עין עם ילדיהן (Aiken, 2017).

השימוש במדיה דיגיטלית בזמן שהות עם הילד

במחקרים שונים נבחנו ההשפעות של שימוש של הורים במדיה דיגיטלית על התנהגותם של ההורה והילד במצבים חברתיים, כגון בזמן ארוחות משותפות (Moser, Schoenebeck & Reinecke, 2016), משחק משותף בבית (Courage, Murphy, Goulding & Setliff, 2010) או בגן שעשועים (Hiniker et al., 2015). בסקר שנערך בארצות הברית בקרב אימהות, 96% דיווחו שהן גולשות ברשתות חברתיות בזמן הנקה (Tomfohrde & Reinke, 2016). במחקר שבדק אימהות במהלך הזנת ילדיהן מבקבוק, 52%

מהאימהות דיווחו שעסקו בפעילות אחרת בזמן ההזנה והיו רגישות פחות לילדיהן. צפייה בטלוויזיה הייתה הפעילות השכיחה ביותר בזמן ההזנה (Golen & Ventura, 2015). במחקר אחר שנערך בקרב אימהות לילדים בני שש במהלך ארוחה, נמצא שלאימהות שהשתמשו בטלפונים חכמים במהלך הארוחה היו פחות אינטראקציות מילוליות ולא מילוליות עם ילדיהן מאשר אימהות שלא השתמשו בטלפון חכם. הילדים נצפו טרודים וגילו התנהגויות פרובוקטיביות בזמן שהאימהות בדקו בכל פעם את מסך הטלפון שלהן במהלך הארוחה (Radesky et al., 2015).

המדיה הדיגיטלית עשויה אף להפריע למהלך האינטראקציה בזמן בילוי או משחק משותף בין הורים לילדיהם. לדוגמה, בניסוי שנערך על ילדים בני חצי שנה ושוב בגיל שנה וחצי, נמצא שכאשר הטלוויזיה הייתה דלוקה ברקע במהלך משחק עם הילד, ההורים דיברו ושיחקו פחות עם ילדיהם (Courage et al., 2010). במחקר שנערך בזמן משחק פוטבול של ילדים בגיל 3-12 נמצא שכאשר ההורים צפו במשחק והיו רגישים לנעשה במגרש, הילדים רצו מהר יותר וכאשר ההורים היו עסוקים במכשיר הטלפון הילדים רצו לאט יותר והרבו ליפול. תוצאות אלה התקבלו ללא קשר להיותן של התגובות למשחק תומכות או שליליות (Stupica, 2016).

אומנם ההורה נוכח פיזית גם כאשר הוא משתמש בטלפון בזמן אינטראקציה עם הילד, אך הוא אינו קשוב ואינו מגיב ברגישות הנדרשת לילד. אפשר להתייחס לשימוש במדיה הדיגיטלית במהלך אינטראקציה דיאדית עם ילדים צעירים כאל מצב הדומה לאפקט שטוח (Still Face). במצב של אפקט שטוח, הבעת פניו של המטפל קפואה והוא אינו מגיב לילד או מביע רגש כלפיו (Myruski et al., 2018). השימוש במצב של אפקט שטוח נבדק במהלך ניסויים שונים, שבהם אפשר היה לראות את התגובה של פעוט לשלב שבו ההורה מפסיק ליזום ולהגיב אליו במהלך משחק. התגובות כללו הבעת מצוקה ובלבול וניסיונות של הילד למשוך את תשומת הלב של ההורה (Weinberg, Beeghly, Olson & Tronick, 2008). מצב זה הושוה במחקרים רבים לאינטראקציות דיאדיות בין ילדים לאימהות אשר חוות דיכאון (Field et al., 2007). חוקרים ערכו ניסוי של האפקט השטוח בקרב אימהות לילדים בני שישה חודשים עד שנתיים בדומה לניסויים הקלאסיים אשר כללו שלושה שלבים: שלב של משחק חופשי, שלב של אקפט שטוח ושלב של

מפגש מחודש. בשלב של האפקט השטוח במקום לשמור על הבעת פנים קפואה, האימהות התבקשו להשתמש באיפוד ולא להגיב ליוזמות של הפעוט. הממצאים הראו שבמהלך השימוש של האימהות באיפוד, הפעוטות הראו התנהגות שלילית יותר ופחות התנהגויות חברתיות לעומת השלב של המשחק החופשי, זאת בדומה לניסויים הקלסיים שנערכו על האפקט השטוח. ממצאי המחקר מאפשרים הבנה ראשונית של השפעת השימוש במדיה בזמן אינטראקציה עם פעוטות על התפקוד החברתי-הרגשי שלהם (Myruski et al., 2018).

השימוש במדיה דיגיטלית מסיח את דעתם של הורים גם בגן השעשועים. במחקר שכלל תצפיות וראיונות בקרב הורים ומטפלות בגן השעשועים, 59% השתמשו בטלפון שלהם בזמן שהייה בגן השעשועים, אך משך השימוש היה קצר (Hiniker et al., 2015).

באתרי אינטרנט רבים ברחבי העולם החלה מודעות רבה להשפעות השליליות שעשויות להיות לשימוש הרב בטלפונים החכמים על היחסים בין ההורים לילדיהם. באתרים אלה מתפרסמות קריאות להורים להשתמש פחות בטלפון החכם ולהקדיש זמן רב יותר לאינטראקציה פנים אל פנים עם ילדיהם (Wolfers, Kitzmann, Sauer & Sommer, 2020).

המדיה הדיגיטלית כמקור לתמיכה הורית

לצד הפגיעה האפשרית באיכות האינטראקציה בין האם לילדיה, נראה שהמדיה הדיגיטלית מספקת מקור תמיכה חשוב להורים. השימוש במדיה דיגיטלית יכול להפחית בדידות ודיכאון (Lupton, Pedersen & Thomas, 2016; Price et al., 2018) ולהעניק תמיכה להורים אשר מתמודדים עם קשיים בגידול ילדים או עם חולי (Appleton, Fowler & Brown, 2014; Pedersen & Lupton, 2018).

היבט נוסף של המדיה הדיגיטלית אשר מהווה מקור תמיכה רגשי וחברתי להורים ותורם לרווחתם הנפשית הן הרשתות החברתיות. המדיה החברתית מציעה להורים אפשרות לשתף ולהגיב לתוכן של אנשים אחרים. במחקרים נמצא שאימהות רואות במדיה החברתית מקור שימושי למידע בנושאי הורות בניגוד

לאבות (Lupton et al., 2016). נוסף על כך, אימהות משתמשות ברשתות חברתיות כדי להקל על תחושת השעמום (Gibson & Hanson, 2013).

בסקירה מקיפה של 33 מחקרים שנערכה לאחרונה (McDaniel, 2019) נמצא שמצד אחד, הורים אינם מרוצים מההפרעות שמהווה המדיה הדיגיטלית בזמנים של בילוי משפחתי משותף, אך מנגד, השימוש במדיה הדיגיטלית מסייע להורים להתמודד עם הדרישות של לחץ בעבודה והפגת שעמום או בדידות. אחד הגורמים שטרם נחקר ועשוי להיות קשור למידת השימוש במדיה הדיגיטלית של הורים הוא חוללות הורית.

חוללות הורית

המושג תחושת חוללות נגזר מתיאוריית הלמידה החברתית של בנדורה ומוגדר כאמונה של הפרט ביכולתו לבצע בהצלחה את ההתנהגויות הנחוצות כדי להשיג את התוצאה המצופה (Bandura, 1997). חוללות הורית היא האמונה של ההורה לגבי יכולתו להצליח בתפקיד ההורי (Jones & Prinz, 2005). חוללות אימהית גבוהה חשובה לרווחה הנפשית של האם, למעורבותה בגידול ילדיה, להתפתחותם הבריאה (Albanese, Russo & Geller, 2019; Coleman & Karraker, 2003) ולחשיפת הילדים לסביבה ביתית עשירה (Peacock-Chambers, Martin, Necastro, Cabral & Bair-Merritt, 2017).

שורה ארוכה של מחקרים התמקדה בגורמים אשר מנבאים את החוללות ההורית. גורמים אלה קשורים למאפייני רקע ואישיות של האם, כגון לחץ הורי, השכלה אימהית (Yap, Nasir, Tan & Lau, 2019), דיכאון (Kohlhoff & Barnett, 2013) ומאפיינים אישיים והתנהגותיים של הילד, כמו מזג (Hnatiuk et al., 2015) ומגדר (Azmoode, Jafarnejade & Mazlom, 2015). פן נוסף של המחקר בנושא החוללות התייחס לבחינת המושג לגבי תחום מסוים, כגון חוללות אימהית לגבי האכלה והנקה (Swanson et al., 2012) וחוללות אימהית לגבי הגבלת זמן מסך בקרב פעוטות (Hnatiuk et al., 2015), ילדים ומתבגרים (Glatz, Crowe & Buchanan, 2018).

תחושת אשמה של הורים היא חלק בלתי נפרד מהחוללות ההורית.

תחושת אשמה אימהית

תחושת אשמה אימהית היא, ככל הנראה, חלק בלי נפרד מהאימהות בין שהן עובדות מחוץ לבית ובין שהן נשארות לגדל את הילד בבית. אימהות עובדות חשות תחושת אשמה על שאינן נמצאות עם ילדיהן בבית. לעומתן, אימהות שבוחרות להישאר בבית עם ילדיהן, חשות אשמה על שאינן תורמות למשפחה מבחינה כלכלית, דבר אשר יכול לאפשר לילדיהן הזדמנויות ליהנות מפעילויות שעלותן גבוהה (Liss, Schiffrin & Rizzo, 2013).

מחקרים מראים שהפרדיגמה ההורית השולטת כיום בעולם המערבי היא שהילד במרכז וההורים צריכים להציבו בראש סדר עדיפויותם ולספק לו את כל המשאבים והזמן הנדרשים להתפתחות מיטבית. למרות הירידה בכמות הזמן שאימהות מקדישות לטיפול בילדיהן, הן עדיין מתמסרות להנקה, שותפות לכל פרט בחיי ילדיהן ומבלות את אחר הצהריים בהסעת ילדים לחוגים ולפעילויות חברתיות (Damaske, 2013). הרצון לעמוד ברף הציפיות של האם והחברה לגבי השקעה אימהית גבוהה בילדים, מוביל לרגשות אשמה שהם פועל יוצא של האימהות (Liss et al., 2013). מקור נוסף לתחושת אשמה הורית הוא ויכוחים ומשא ומתן בין האימהות לילדיהן. ישנם הטוענים שאשמה הורית ממלאת תפקיד חשוב בוויסות ההשקעה האימהית בילדים ורגש זה עשוי להוביל את האם להשקיע במידה רבה יותר בילדיה (Rotkirch & Janhunen, 2010).

מקור נוסף שהצטרף לגורמים אשר משפיעים על תחושת האשמה ההורית הוא שימוש במדיה דיגיטלית. אימהות לילדים בני שלוש ופחות תופסות את השימוש בטלפונים החכמים, במחשבים ובטלוויזיה כפוגעים וקוטעים את האינטראקציה המשפחתית (McDaniel & Coyne, 2016). גם כאשר השימוש בטלפונים החכמים הוא מינימלי, אימהות עדיין מדווחות על תחושת אשמה. אימהות מדווחות שהן מעוניינות לשנות את הרגלי השימוש שלהן במדיה ולהקטין את מידת השימוש בטלפונים החכמים (Hiniker et al., 2015). לסיכום, אפשר לראות שאיכות האינטראקציות בין אם לילד חשובה וקריטית להתפתחותם הבריאה והתקינה של הילדים. בעשור האחרון אינטראקציות אלה השתנו עם הפיכתה של המדיה הדיגיטלית לחלק אינטגרלי מחיי המשפחה. כמות האינטראקציות פחתה ואיכותן נפגעה בשל חוסר הרציפות של

האינטראקציות עקב השימוש באמצעים דיגטליים במהלכן. אחד הגורמים אשר עשוי להיות קשור למידת השימוש במדיה הדיגיטלית הוא חוללות הורית. האמונה של ההורה לגבי יכולתו להצליח בתפקיד ההורי נחקרה בהקשרים שונים ונמצאה חשובה לרווחתם הנפשית של ההורים וילדיהן. אחד הרגשות אשר מהווים חלק מהחוללות ההורית הוא תחושת אשמה הורית ויש הטוענים שהיא חלק בלתי נפרד מהאימהות.

המחקר הנוכחי

מחקרים אשר בחנו את מידת השימוש באמצעי מדיה התייחסו בעיקר לכמות השימוש במדיה בקרב אימהות, ללא הבחנה באילו מצבים נעשה השימוש במדיה ואם השימוש בה נעשה בנוכחות הילדים. במחקרים מועטים שבהם נעשתה התייחסות למידת השימוש של האם במדיה במצבים חברתיים, כל מחקר התמקד במצב חברתי אחד, לדוגמה, בזמן הארוחה, או בגן השעשועים, אך לא נערכה השוואה בין זמנים שונים ובין פעילויות שונות. המחקר הנוכחי מתייחס לשלושת המצבים החברתיים הנפוצים ביותר שבהם האם נמצאת באינטראקציה עם ילדיה ובחן באיזה מצב חברתי האם משתמשת יותר במדיה דיגיטלית. ההשלכות של שימוש האם באמצעי מדיה בזמן אינטראקציה עם ילדיה על הילדים, כפי שנבדקו במחקר הנוכחי, שונות ומשמעותיות בהשוואה לשימוש באמצעי מדיה של האם בזמנים שבהם היא אינה עם ילדיה. כמו כן, המחקר בחן אם החוללות האימהית מנבאת את מידת השימוש של האם במדיה. המחקר הוא מחקר גישוש אשר טרם נבדק במחקרים קודמים בתחום בכלל ובישראל בפרט.

מתודולוגיה

שאלות המחקר:

1. באילו מצבים חברתיים עם הילד (בשעת ארוחה, בזמן בילוי משותף בבית או בחוץ, בזמן הליכה משותפת) האם תשתמש יותר במדיה דיגיטלית?
2. האם החוללות ההורית תנבא את מידת השימוש של האם באמצעי מדיה דיגיטלית במצבים חברתיים עם הילד?

השערות המחקר

השערת המחקר הייתה שככל שרמת החוללות ההורית של האם תהיה נמוכה, כך מידת השימוש שלה באמצעי המדיה בזמן השהייה עם ילדיה תהיה גבוהה יותר.

משתתפות המחקר

המחקר נערך בישראל בשנת 2019 והשתתפו בו 122 אימהות לילדים בני שלוש עד חמש וחצי ($M=4.10$, $SD=0.81$), אשר הביעו את הסכמתן להשתתף במחקר. האיסוף נערך באמצעות פלטפורמת האינטרנט והופץ בקבוצות סגורות ייעודיות בפייסבוק, בפורומים להורות בגיל הרך ובקבוצות ווטסאפ של אימהות לילדים בגילים המתאימים ברשתות חברתיות. גיל האימהות נע בין 23 ל-57 ($M=31.57$, $SD=6.07$). 94.3% מהאימהות היו נשואות עם 2.78 ילדים בממוצע ($SD=1.27$). 72 היו אימהות לבנים ו-50 אימהות לבנות. התפלגות המשתתפים הדמוגרפיים של האימהות והילדים מובאים בלוח 1.

לוח 1: התפלגות המשתנים באחוזים של מיקום הילד במשפחה, רמה דתית, משרת האם והשכלתה

משתנים דמוגרפיים	ערכים	שכיחות באחוזים
מיקום הילד במשפחה	בכור	57.4
	אמצעי	20.5
	צעיר	22.1
	חרדי	8.2
	דתי	27.0
	מסורתי	60.7
	חילוני	4.1
רמה דתית	לא עובדת	10.7
	עובדת במשרה חלקית	28.7
	עובדת במשרה מלאה	59.0
	פחות מתיכון	.8
משרת האם	תיכון	11.5
	תיכון ותעודה מקצועית	26.2
	תואר ראשון	44.3
	תואר שני או שלישי	17.2
השכלה		

כלי המחקר

האימהות התבקשו לענות על שלושה שאלונים: שאלון מידת השימוש של האם באמצעי מדיה במצבים חברתיים שונים עם הילד, שאלון חוללות הורית ושאלון דמוגרפי.

שאלון מידת השימוש של האם באמצעי מדיה במצבים חברתיים עם הילד - השאלון חובר לצורך המחקר הנוכחי וכלל בתחילה 11 שאלות. לאחר שעבר בדיקה של שלושה מומחים בתחום כדי לבחון את בהירות השאלות והתאמתן לנושא הנחקר הוחלט לצמצמו ל-8 שאלות. מטרת השאלון הייתה לבחון את מידת השימוש באמצעי מדיה בקרב אימהות במצבים חברתיים שונים עם הילד: בזמן ארוחה משותפת (4 פריטים), בזמן בילוי משותף בבית ובגן השעשועים (2 פריטים) או בזמן הליכה משותפת לגן, לחוג וכדומה (2 פריטים). התשובות בשאלון הן על סולם ליקרט כאשר הסקלה נעה מ-1 (כלל לא משתמשת) עד 4

(משתמשת לעיתים קרובות). בכל מצב חברתי נשאלו שאלות אשר התייחסו למידת השימוש באמצעי מדיה שונים ולשימוש בטלפון לצורכי שיחה. השאלון הועבר תחילה לפיילוט של 104 נבדקים כדי לקבל הערות נוספות לגבי השאלון. מהימנות אלפא שחושבה לנבדקי הפיילוט הייתה 0.77. במחקר הנוכחי התקבלה מהימנות אלפא של קרונברך כללית גבוהה של 0.86 וחושבה מהימנות גם לכל אחד מהמצבים החברתיים: בזמן ארוחה 0.72, בזמן בילוי משותף 0.70 ובזמן הליכה 0.85.

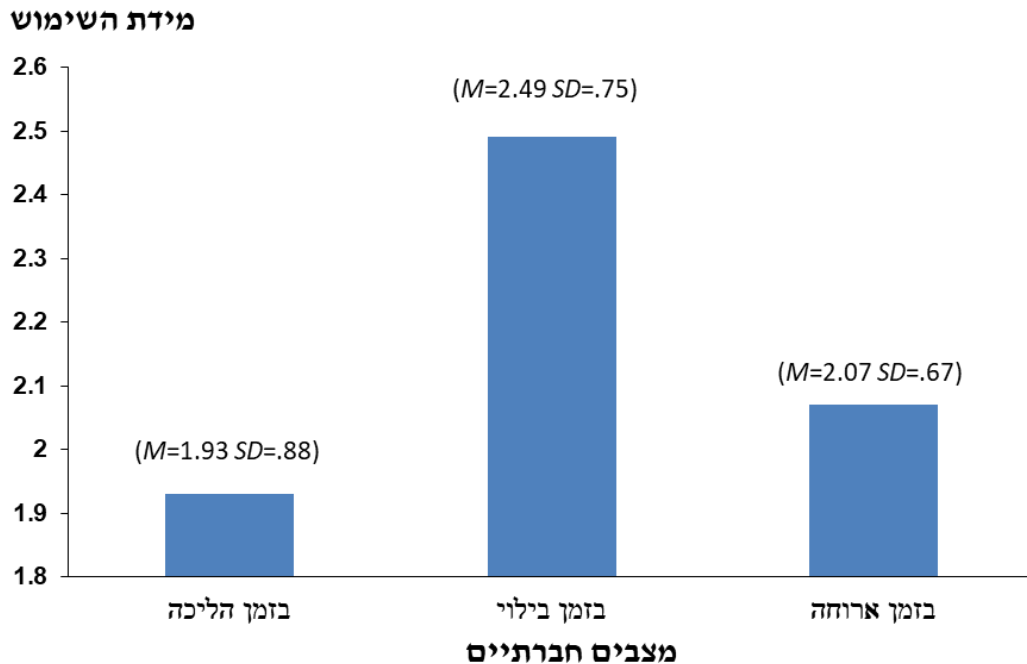
שאלון חוללות עצמית הורית (רביב ובר-טל, 1995, אצל ליאון, 2001) - מטרת השאלון הייתה לבדוק את החוללות העצמית ההורית של הנבדקים. השאלון כלל 15 שאלות בסולם ליקרט מ-1 (בכלל לא) עד 6 (במידה רבה מאוד). הוא כולל ארבעה מדדים: שביעות רצון ממידת הקשר עם הילד (6 פריטים), תחושת התמודדות עם משמעת וחינוך (4 פריטים), תחושת אשמה כלפי הילד (3 פריטים) ותחושת שליטה עצמית כלפי הילד (2 פריטים). לשאלות השייכות למדדים של תחושת אשם ושליטה עצמית נעשה היפוך של הסקלה. המהימנות של הכלי כפי שדווחה אצל רביב ובר-טל (1995) באמצעות אלפא של קרונברך הייתה 0.87. במחקר הנוכחי התקבלה מהימנות אלפא כללית לשאלון של 0.88 ולכל אחד ממדדי המחקר: שביעות רצון ממידת הקשר עם הילד 0.79, תחושת התמודדות עם משמעת וחינוך 0.74, תחושת אשמה כלפי הילד 0.88, תחושת שליטה עצמית הורית כלפי הילד 0.80.

שאלון דמוגרפי - השאלון כלל שאלות אישיות המתייחסות לפרטי רקע (גיל ההורה, השכלה, מספר ילדים במשפחה, מצב משפחתי, רמת דתיות והיקף אחוזי משרה) ושאלות הנוגעות לילד שלגביו מילאו האימהות את השאלון (מין הילד, גילו, מיקומו במשפחה).

הממצאים

במטרה לבחון באילו מצבים חברתיים עם הילד האם תשתמש יותר במדיה דיגיטלית נערך ניתוח שונות עם שלוש מדידות חוזרות (Repeated Measures). בניתוח נמצאו הבדלים מובהקים במידת השימוש במדיה במצבים השונים, $\eta^2 = .42$, $F_{(2,120)} = 43.00$, $p < 0.001$. מניתוחי המשך מסוג בונפרוני נמצא,

שאימהות משתמשות יותר במדיה באופן מובהק בזמן בילוי משותף עם הילד בהשוואה לזמן ארוחה או הליכה משותפת (תרשים 1).



תרשים 1: הבדלים במידת השימוש של האם במדיה במצבים חברתיים שונים עם הילד במהלך היום

מטרת המחקר המרכזית הייתה לבחון אם החוללות ההורית תנבא את מידת השימוש של האם באמצעי מדיה דיגיטלית במצבים חברתיים עם הילד. השערה זו נבדקה לאחר פיקוח על המשתנים הדמוגרפיים הבאים: גיל האם, גיל הילד, השכלה, אחוזי משרה, מיקום הילד במשפחה, מין הילד ורמת דתיות. המשתנים האמורים נמצאו קשורים לאיכות האינטראקציה בין אם לילד במחקרים שונים (Hwang & Park, 2018). הפיקוח מאפשר לנטל את השפעת הגורמים הללו ולקבל תוצאה מדויקת יותר לגבי הקשר בין חוללות הורית ושימוש במדיה של האם במצבים חברתיים עם הילד. ההשערה הייתה, שככל שרמת החוללות ההורית של האם תהיה נמוכה יותר, כך מידת השימוש של האם באמצעי מדיה בזמן שהייה עם ילדיה תהיה גבוהה יותר. לצורך כך נערכו שלושה ניתוחי רגרסיות היררכיות לינאריות. כאשר בשלב הראשון הוכנסו כל המשתנים הדמוגרפיים של האם והילד במטרה לפקח עליהם. בשלב השני הוכנסו

ארבעת המדדים של חוללות הורית בשיטת רגרסיה בצעדים (Stepwise Regression). המשתנה המנובא בכל רגרסיה היה זמן השימוש במדיה בארוחה, בזמן בילוי או הליכה (לוח 2).

לוח 2: מקדמי רגרסיה היררכית לניבוי מידת השימוש במדיה בזמן ארוחה משותפת, בילוי משותף או הליכה משותפת על פי החוללות ההורית ($N=122$)

מנבאים	בזמן ארוחה		בזמן בילוי		בזמן הליכה	
	צעד 1	צעד 2	צעד 1	צעד 2	צעד 1	צעד 2
	(β)	(β)	(β)	(β)	(β)	(β)
גיל האם	-.23	-.20*	-.11	-.05	-.22	-.20
מספר ילדים במשפחה	.00	.02	.08	.06	-.02	-.01
גיל הילד	-.10	-.06	-.07	-.07	.09	.12
מין הילד ¹	-.00	.03	-.16	-.17	-.05	-.03
מיקום הילד במשפחה ²	.16	-.01	.10	-.00	.35**	.21
רמת דתיות ³	-.03	.01	-.15	-.08	-.13	-.10
השכלה ⁴	-.18	-.11	.03	.06	-.03	.03
אחוזי משרה ⁵	-.13	-.03	-.17	-.13	-.13	-.04
אשמה כלפי הילד		-.55***				-.47***
שליטה עצמית			-.45***	-.29*		
R^2	.11	.38	.08	.26	.13	.32
F	1.75	7.34***	1.14	4.31***	1.99	5.63***
ΔR^2	.11	.27	.08	.19	.13	.19
ΔF	1.75	46.25***	1.14	27.40***	1.99	30.41***

¹(0=זכר 1=נקבה) ²(0=בכור 1=אחר) ³(0=דת/חרדי 1=מסורת/חילוני) ⁴(0=תיכון/תיכון+תעודה 1=תואר) ⁵(0=לא

עובדת/משרה חלקית 1=משרה מלאה)

*** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

בלוח 2 אפשר לראות שהמשתנה המרכזי שמנבא את מידת השימוש במדיה בזמן ארוחה הוא תחושת אשמה של האם כלפי הילד. מידת האשמה מסבירה 27% מהשונות במידת השימוש במדיה בזמן ארוחה,

זאת לאחר פיקוח על כל המשתנים הדמוגרפיים שהופיעו בשלב הראשון. ככל שהאם חשה יותר אשמה כלפי הילד היא משתמשת יותר במדיה בזמן ארוחה.

תוצאות דומות נמצאו ביחס לזמן הליכה משותף. נמצא שתחושת האשמה הורית היא המשתנה המרכזי שמסביר את מידת השימוש במדיה לאחר פיקוח על המשתנים הדמוגרפיים (19%).

בזמן בילוי משותף תחושת שליטה עצמית מסבירה 19% מהשונות במידת השימוש במדיה בזמן בילוי משותף לאחר פיקוח על כל המשתנים הדמוגרפיים. תחושת האשמה של האם כלפי הילד הוסיפה עוד 3% להסבר השונות. ככל שהאם מרגישה יותר אשמה ופחות שליטה עצמית היא משתמשת יותר במדיה בזמן בילוי משותף עם הילד.

לסיכום, אימהות משתמשות באמצעי מדיה דיגיטלית במידה הגבוהה ביותר בזמן בילוי עם הילד בהשוואה למצבים חברתיים אחרים עם הילד. כמו כן, ככל שלאם תחושת אשמה גבוהה יותר כלפי הילד היא משתמשת יותר במדיה דיגיטלית בכל המצבים החברתיים עם הילד.

דיון

במחקר נבחנה מידת השימוש של אימהות באמצעי מדיה דיגיטלית בזמנים שונים שבהם היא נמצאת עם ילדיה והקשר לחוללות הורית. מתוך המחקר עלו שני ממצאים מרכזיים: (א) ככל שהאם חווה תחושת אשמה גבוהה יותר כלפי הילד, כך מידת השימוש שלה באמצעי מדיה דיגיטליים במצבים חברתיים עם ילדיה גבוהה יותר; (ב) מידת השימוש הגבוהה ביותר באמצעי המדיה נעשית בזמן בילוי משותף עם הילד.

תחושת אשמה אימהית מנבאת את מידת השימוש במדיה דיגיטלית

השערת המחקר המרכזית הייתה שככל שרמת החוללות ההורית גבוהה יותר, מידת השימוש באמצעי מדיה דיגיטלית במצבים חברתיים שונים עם הילד תהיה נמוכה יותר. השערת המחקר אוששה בעיקר לגבי הממד של תחושת אשמה אימהית, שהוא אחד ממדדי החוללות ההורית. תוצאות אלה התקבלו לגבי כל המצבים החברתיים בין האם לילד שנבדקו במחקר.

תחושת אשמה הורית היא, ככל הנראה, חלק בלתי נפרד מהאימהות (Liss et al., 2013). כדי לנסות לבחון מדוע תחושת האשם מסבירה את העלייה במידת השימוש במדיה במצבים חברתיים עם הילדים, ראוי תחילה להבין מניין נובעת תחושת האשמה האימהית.

הפרדיגמה השולטת בחברה כיום היא שילדים צריכים להיות בראש סדר העדיפויות של הוריהם והדמות הדומיננטית בגידולם צריכה להיות האם, או שני ההורים (Bianchi, Sayer, Milkie & Robinson, 2012). בבסיס הפרדיגמה עומד המושג אימהות אינטנסיבית (Hays, 1996), אשר מתייחס למערכת אמונות בנושא גידול ילדים. המרכיבים העיקריים העומדים בבסיס האידיאולוגיה הם שהילדים במרכז, והאימהות צריכות להעניק את מלוא הזמן, האנרגיה והמשאבים שלהן לגידול הילדים.

אידיאולוגיה זו זכתה לביקורת מצד חוקרים שונים. אחת הביקורות התייחסה לדרישות הרגשיות הגבוהות מהאימהות, אשר עלולות לגרום לתחושות אשמה, לחץ, חרדה ולפגוע בתחושת שביעות הרצון שלהן מהחיים (Gunderson & Barrett, 2017). אימהות כיום עדיין נושאות ברוב האחריות לטיפול בילדים ובעבודות הבית ונדרשות לתמרן בין עמידה בדרישות העבודה מחוץ לבית לבין ריבוי המשימות בבית עם הילדים (Bianchi & Milkie, 2010). כל אלה מובילים לרגשות שליליים, ללחץ נפשי ולמצוקה הורית. הלחץ להצליח בתפקיד האימהי ולעמוד בציפיות של האם והחברה עשוי להוביל לתחושת חוללות אימהית נמוכה בכלל ולתחושת אשם בפרט.

הגישה של ויניקוט לגבי אימהות מתונה יותר, עשויה להפחית את תחושת האשמה האימהית. ויניקוט (Winnicott, 1960) מתאר את האם כ'אם טובה דיה', שאינה מושלמת, אשר מטפלת בילדיה ומספקת להם את צורכיהם, אך בו בזמן גם נותנת מקום לצרכיה.

בישראל למשפחה בכלל ולילד בפרט ניתנת חשיבות עליונה בשל סיבות הקשורות בדת ומסורת תרבותית. הנושא נבדק בקרב 3000 נשים עובדות, ונמצא ש-85% מהאימהות דירגו את תפקידן המשפחתי כחשוב מאוד. עם זאת, 51% מהנשים דירגו גם את העבודה כחלק חשוב מאוד. במצבים של קונפליקט בין בית לקריירה הנשים דיווחו על ויתורים שונים שיעשו בהקשר לקריירה לטובת המשפחה (מור וגיא, 2006).

בהתאם לממצאי המחקר הנוכחי, תחושת אשמה אימהית מובילה לשימוש רב יותר באמצעי מדיה בזמן אינטארציה עם הילדים. אפשר להסביר זאת בשני אופנים. האחד, על-ידי הבנת הצורך בתמיכה רגשית והשני על-ידי הבנת הצורך במידע והיוועצות.

תמיכה רגשית

אימהות אשר מרגישות תחושת כישלון על אי עמידה בציפיות שלהן ושל הסביבה לגבי הרף הגבוה שמציבה החברה לאימהות טובה, נזקקות ככל הנראה לחיזוקים חיצוניים באמצעות שימוש ברשתות חברתיות בכלל ובפורומים להורות בפרט, בהם הן יכולות לשתף ברגשותיהן לגבי הקשיים שהן חוות בגידול הילדים. מכאן שתחושת אשמה תוביל לצריכה רבה יותר של אמצעי מדיה. במחקר שנערך באנגליה על פורום הורות נפוץ (Mumsnet) נמצא שאימהות מרבות לשתף ברגשותיהן והשיתוף הוא בעיקר של רגשות שליליים. המרחב האנונימי שמספקים הפורומים להורות מאפשר לנשים לדבר בפתיחות על קשייהן ותסכולן בגידול ילדים ולקבל תמיכה חברתית מהקבוצה ותגובות אמפתיות (Pedersen & Lupton, 2018). אימהות מדווחות על עלייה במידת השימוש בפייסבוק ככל שתחושת הלחץ ההורי עולה (Bartholomew et al., 2012). יתרה מכך, השימוש במדיה דיגיטלית יכול להפחית בדידות ודיכאון והוא מאפשר לאימהות לבנות קהילה תומכת, אשר תספק להן תמיכה רגשית ואישרור לחוויות האימהות שלהן, שהן חלק מהתהליך הנורמטיבי של אימהות (Lupton et al., 2016).

איסוף מידע והיוועצות

סיבה אפשרית נוספת לשימוש הרב באמצעי מדיה בקרב אימהות עם תחושת אשמה גבוהה היא, שאימהות עם תחושת אשמה ככל הנראה חשות חוסר ביטחון וחוללות הורית נמוכה והן מחפשות מקורות מידע שונים בנושאי טיפול בילד, מעקב אחר התפתחותו והיוועצות בנושאים שונים הקשורים לילד. המידע מאתרי האינטרנט עשוי לספק לאם חיזוקים להתפתחותם התקינה של ילדיה. אימהות מדווחות שבדיקת המידע באינטרנט ובאפליקציות מעקב שונות מעניקה להן שקט נפשי בגידול הילדים ומאפשרת להן

להרגיש אימהות טובות יותר, אשר דואגות לילדיהן (Lupton, 2017). כיום קיים מידע רב באינטרנט ובאפליקציות השונות, שנגישות לכול ומאפשרות לאימהות כבר במהלך ההריון ולאחריו לקבל מידע ולהיות במעקב לגבי התפתחות ילדיה מבחינת שינה, תזונה, גדילה והתפתחות בתחומים שונים (Lupton et al., 2016). במחקר שניסה לעמוד על סוג השימושים הנעשים על ידי הורים בזמן הגלישה באינטרנט, נמצא שההורים מחפשים בעיקר עצות, נותנים עצות לאחרים, מחפשים תמיכה חברתית ומתייעצים לגבי בריאות הילד (Appleton et al., 2014).

מידת השימוש הגבוהה ביותר באמצעי מדיה נמצאה בזמן בילוי משותף עם הילד

שאלת המחקר הראשונה הייתה באילו מצבים חברתיים עם הילד (בשעת ארוחה, בזמן בילוי משותף בבית או בחוץ, בזמן הליכה משותפת) האם צורכת יותר מדיה דיגיטלית. באופן פרדוקסלי המחקר מצא שאימהות משתמשות במידה הגבוהה ביותר במדיה בזמן בילוי משותף עם הילד בהשוואה לזמנים אחרים עימו. זמן בילוי משותף בין הורה לילד, במהותו, אמור להיות זמן איכות אשר מוקדש לבילוי משותף וממוקד עם הילד, אך הממצאים מראים שאימהות מעדיפות בזמן זה להשתמש במדיה הדיגיטלית על פני בילוי עם ילדיהן. על פי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה בישראל מרבית האימהות לילדים צעירים (81%) עובדות במשרה מלאה במשך 31.4 שעות בממוצע בשבוע. אימהות אשר חוזרות הביתה לאחר יום עבודה ארוך ממשיכות עם הגעתן הביתה לבצע עבודות בית שונות והסעות לחוגים (Bianchi & Milkie, 2010; Damaske, 2013). במשפחות שבהן שני ההורים עובדים במשרה מלאה, שני ההורים מדווחים על לחץ הורי גבוה (Craig & Churchill, 2019). לחץ זה פוגע במידת הפניות ההורית לילדים, כפי שנמצא במחקר שנערך על אימהות ואבות בישראל. במחקר זה נמצא שככל שהאימהות עובדות מספר שעות רב יותר מחוץ לבית, איכות האינטראקציה בין האם לילד והפניות שלה לילד כאשר היא כבר נמצאת איתו בבית נמוכה יותר (Orr & Caspi, in preparation). ככל הנראה, אימהות אשר חוזרות עייפות מהעבודה מחפשות לעצמן זמן של מנוחה, מפלט או פיצוי על ריבוי המשימות שעמן הן נדרשות להתמודד במהלך היום.

הסבר אפשרי נוסף הוא תחושת השעמום והבדידות שחשות לעיתים אימהות לילדים צעירים כאשר הן נמצאות עם ילדיהן והצורך בשייכות. אימהות מניקות אשר בחרו לגלוש ברשתות חברתיות בזמן ההנקה, ציינו שהסיבות לשימוש שלהן במדיה דיגיטלית הן הימנעות משעמום, ניצול הזמן להתעדכנות ותקשורת וכדי לשמור על שפיות (Tomfohrde & Reinke, 2016).

סיכום ומסקנות

תחושת אשמה אימהית מסבירה את מידת השימוש של האם באמצעי מדיה בזמנים חברתיים שונים עם ילדיה. דבר זה משפיע על מידת ההיענות שלה לצורכי ילדיה וליכולת שלה להגיב אליהם בזמנים אלה. הסחות דעת מאמצעי המדיה עשויות לפגוע בהתפתחותו של הילד. מכאן שחשוב לתמוך באימהות, בעיקר בשנים הראשונות, ולנסות לסייע להן להשתחרר מתחושת האשמה ולהעלות את תחושת החוללות ההורית שלהן. יתכן שהחברה צריכה לאמץ לעצמה את האידיאולוגיה של 'אמא טובה דיה' של ויניקוט כדי למתן את תחושת האשמה האימהית. אין ספק שהמדיה הדיגיטלית מסייעת לאימהות בגידול ילדיהן, אך העלאת המודעות של האימהות לחשיבות האינטראקציה הרציפה והאיכותית עם ילדיהן, ללא הסחות דעות של האמצעים הדיגיטליים, עשויה להפחית את השימוש במדיה הדיגיטלית בזמן בילוי עם הילד ולהעביר אותו לשעות שבהן האם אינה באינטראקציה עם הילד.

מגבלות המחקר

המחקר הנוכחי התבסס על דיווחן של האימהות לגבי מידת השימוש שלהן באמצעי המדיה השונים. דיווח זה הוא סובייקטיבי ומבוסס על תפיסת האם את מידת השימוש שלה במצבים חברתיים שונים עם הילד. יתכן שהוא מוטה במידה מסוימת ואינו משקף את המצב המדויק בפועל. לכן ראוי לערוך תצפיות כדי לקבל תמונה מדויקת יותר של תופעת השימוש במדיה במהלך האינטראקציות בין האם לילד. נוסף על כך, חשוב לבחון אם אימהות עם תחושת חוללות נמוכה בכלל ותחושת אשם גבוהה בפרט, משתמשות באופן כללי, לאורך כל היום, יותר במדיה דיגיטלית או שהן בוחרות לעשות זאת בעיקר בזמנים שבהן הן באינטראקציה

עם ילדיהן. מחקר זה הוא ראשון מסוגו בבחינת הקשר בין חוללות הורית למידת השימוש במדיה וראוי להמשיך ולחקור את הקשר במצבים נוספים, לבחון את אופי השימוש במדיה הדיגיטלית בזמנים אלה, כלומר לבדוק אם השימוש הוא לצורכי הנאה של ההורה או לצורכי הילד. כמו כן, ראוי להמשיך ולבחון קשר זה גם בקרב אבות.

מקורות

מור, ד' וגיא, ע' (2006). שילוב משפחה ועבודה וחשיבותו לשביעות רצון של נשים עובדות בישראל. *סוגיות חברתיות בישראל*, 2, 45-72.

ליאון, מ' (2001). השפעת חוללות עצמית הורית, סמכות אפיסטמית עצמית הורית, צורך בסגירות ותושייה נלמדת על הצבת גבולות של אמהות כלפי ילדיהן. עבודה לשם קבלת תואר "מוסמך לפסיכולוגיה", אוניברסיטת תל-אביב.

Aiken, M. (2017). *The cyber effect: A pioneering cyber-psychologist explains how human behavior changes online*. New-York: Spiegel & Grau.

Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. *Child: Care, Health and Development*, 45(3), 333-363.

Appleton, J., Fowler, C., & Brown, N. (2014). Friend or foe? An exploratory study of Australian parents' use of asynchronous discussion boards in childhood obesity. *Collegian*, 21(2), 151-158.

Azmoude, E., Jafarnejade, F., & Mazlom, S. R. (2015). The predictors for maternal self-efficacy in early parenthood. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(2), 368-376.

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Baram, T. Z., & Bolton, J. L. (2019). Parental smartphone use and children's mental outcomes: A neuroscience perspective. *Neuropsychopharmacology*, 44(2), 239-240.
- Bartholomew, M. K., Schoppe-Sullivan, S. J., Glassman, M., Kamp Dush, C. M., & Sullivan, J. M. (2012). New parents' Facebook use at the transition to parenthood. *Family Relations*, 61(3), 455-469.
- Bianchi, S. M., & Milkie, M. A. (2010). Work and family research in the first decade of the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 705-725.
- Bianchi, S. M., Sayer, L. C., Milkie, M. A., & Robinson, J. P. (2012). Housework: Who did, does or will do it, and how much does it matter? *Social Forces*, 91(1), 55-63.
- Cho, K. S., & Lee, J. M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, 66, 303-311.
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of the World Association for Infant Mental Health*, 24(2), 126-148.
- Courage, M. L., Murphy, A. N., Goulding, S., & Setliff, A. E. (2010). When the television is on: The impact of infant-directed video on 6-and 18-month-olds' attention during toy play and on parent-infant interaction. *Infant Behavior and Development*, 33(2), 176-188.

- Craig, L., & Churchill, B. (2019). Labor force status, transitions, and mothers' and fathers' parenting stress: Direct and cross-spousal influences. *Journal of Marriage and Family*, 81(2), 345-360.
- Damaske, S. (2013). Work, family, and accounts of mothers' lives using discourse to navigate intensive mothering ideals. *Sociology Compass*, 7(6), 436-444.
- Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Feijo, L., Vera, Y., Gil, K., & Sanders, C. (2007). Still-face and separation effects on depressed mother-infant interactions. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 28(3), 314-323.
- Gibson, L., & Hanson, V. L. (2013, April). Digital motherhood: How does technology help new mothers? *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (313-322). ACM.
- Glatz, T., Crowe, E., & Buchanan, C. M. (2018). Internet-specific parental self-efficacy: Developmental differences and links to Internet-specific mediation. *Computers in Human Behavior*, 84, 8-17.
- Golen, R. P., & Ventura, A. K. (2015). What are mothers doing while bottle-feeding their infants? Exploring the prevalence of maternal distraction during bottle-feeding interactions. *Early Human Development*, 91(12), 787-791.
- Gunderson, J., & Barrett, A. E. (2017). Emotional cost of emotional support? The association between intensive mothering and psychological well-being in midlife. *Journal of Family Issues*, 38(7), 992-1009.

- Harris, Y. R., & Almutairi, S. (2016). A commentary on parent–child cognitive learning interaction research: What have we learned from two decades of research? *Frontiers in Psychology*, 7, 1210.
- Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. New Haven: Yale University Press.
- Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y. C., Lee, C. P., & Kientz, J. A. (2015, April). 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* (727-736). ACM.
- Hnatiuk, J. A., Salmon, J., Campbell, K. J., Ridgers, N. D., & Hesketh, K. D. (2015). Tracking of maternal self-efficacy for limiting young children's television viewing and associations with children's television viewing time: A longitudinal analysis over 15-months. *BMC Public Health*, 15(1), 517.
- Hwang, Y. H., & Park, S. J. (2018). Factors influencing maternal attachment to infant-toddler-focusing on infant-toddler and maternal characteristics, social support and mother-child interaction. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 19(6), 231-239.
- Jago, R., Wood, L., Zahra, J., Thompson, J. L., & Sebire, S. J. (2015). Parental control, nurturance, self-efficacy, and screen viewing among 5-to 6-year-old children: A cross-sectional mediation analysis to inform potential behavior change strategies. *Childhood Obesity*, 11(2), 139-147.
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341-363.

- 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.
- Kohlhoff, J., & Barnett, B. (2013). Parenting self-efficacy: Links with maternal depression, infant behaviour and adult attachment. *Early Human Development*, 89(4), 249-256.
- Liss, M., Schiffrin, H. H., & Rizzo, K. M. (2013). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1112-1119.
- Lupton, D. (2017). 'It just gives me a bit of peace of mind': Australian women's use of digital media for pregnancy and early motherhood. *Societies*, 7(3), 25.
- Lupton, D., Pedersen, S., & Thomas, G. M. (2016). Parenting and digital media: From the early web to contemporary digital society. *Sociology Compass*, 10(8), 730-743.
- McDaniel, B. T. (2019). Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 72-80.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of co-parenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-443.
- Moser, C., Schoenebeck, S. Y., & Reinecke, K. (2016, May). Technology at the table: Attitudes about mobile phone use at mealtimes. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (1881-1892). ACM.

- Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pérez-Edgar, K., Buss, K. A., & Dennis-Tiway, T. A. (2018). Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental Science*, 21(4), e12610.
- O'Connor, A., Nolan, A., Bergmeier, H., Williams-Smith, J., & Skouteris, H. (2018). Early childhood educators' perceptions of parent–child relationships: A qualitative study. *Australasian Journal of Early Childhood*, 43(1), 4-15.
- Orr, E., & Caspi, R. (in preparation). Parental interaction quality, learning stimulation in the home environment, and children's academic outcomes. *Merrill-Palmer Quarterly*.
- Peacock-Chambers, E., Martin, J. T., Necastro, K. A., Cabral, H. J., & Bair-Merritt, M. (2017). The influence of parental self-efficacy and perceived control on the home learning environment of young children. *Academic Pediatrics*, 17(2), 176-183.
- Pedersen, S., & Lupton, D. (2018). 'What are you feeling right now?' Communities of maternal feeling on Mumsnet. *Emotion, Space and Society*, 26, 57-63.
- Price, S. L., Aston, M., Monaghan, J., Sim, M., Tomblin Murphy, G., Etowa, J., ... & Little, V. (2018). Maternal knowing and social networks: Understanding first-time mothers' search for information and support through online and offline social networks. *Qualitative Health Research*, 28(10), 1552-1563.
- Radesky, J., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). Maternal mobile device use during a structured parent–child interaction task. *Academic Pediatrics*, 15(2), 238-244.
- Rotkirch, A., & Janhunen, K. (2010). Maternal guilt. *Evolutionary Psychology*, 8(1), 90-106.

- Stupica, B. (2016). Rounding the bases with a secure base. *Attachment & Human Development*, 18(4), 373-390.
- Swanson, V., Nicol, H., McInnes, R., Cheyne, H., Mactier, H., & Callander, E. (2012). Developing maternal self-efficacy for feeding preterm babies in the neonatal unit. *Qualitative Health Research*, 22(10), 1369-1382.
- Tomfohrde, O. J., & Reinke, J. S. (2016). Breastfeeding mothers' use of technology while breastfeeding. *Computers in Human Behavior*, 64, 556-561.
- Weinberg, M. K., Beeghly, M., Olson, K. L. & Tronick E. D. (2008). A still-face paradigm for young children: 2½ year-olds' reactions to maternal unavailability during the still-face. *The Journal of Developmental Processes*, 3(1), 4.
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585-595.
- Wolfers, L. N., Kitzmann, S., Sauer, S., & Sommer, N. (2020). Phone use while parenting: An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting. *Computers in Human Behavior*, 102, 31-38.
- Yap, D. F. F., Nasir, N., Tan, K. S., & Lau, L. H. (2019). Variables which predict maternal self-efficacy: A hierarchical linear regression analysis. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32, 841-848.
- Zainiddinov, H., & Habibov, N. (2019). Factors shaping mother-child interaction in post-Soviet countries of Eastern Europe and Central Asia. *Early Child Development and Care*, DOI: 10.1080/03004430.2019.1572133.

נספח: שאלונים

שאלון מידת השימוש של האם באמצעי מדיה במצבים חברתיים עם הילד

סמני באיזו מידה את משתמשת באמצעי מדיה בזמנים שונים עם הילד

לעיתים קרובות	לעיתים	לעיתים רחוקות	כלל לא	משתמשת באמצעי מדיה
בזמן הארוחה של הילד				
4	3	2	1	1. אני צופה בטלוויזיה
4	3	2	1	2. מתעדכנת בטלפון בפייסבוק/אינסטגרם, WHATSAPP, SMS
4	3	2	1	3. עסוקה במחשב
4	3	2	1	4. משוחחת בטלפון
בזמן בילוי עם הילדים בבית או בחוץ				
4	3	2	1	5. מתעדכנת בטלפון בפייסבוק/אינסטגרם, WHATSAPP, SMS
4	3	2	1	6. משוחחת בטלפון
בזמן הליכה משותפת עם הילד למשל לגן או לחוגים				
4	3	2	1	7. מתעדכנת בטלפון בפייסבוק/אינסטגרם, WHATSAPP, SMS
4	3	2	1	8. משוחחת בטלפון

שאלון חוללות הורית

מס	היגד	בכלל				במידה רבה מאוד
1	באיזו מידה את מתמצאת בנושאים הקשורים לגידול ילדים	1	2	3	4	5
2	באיזו מידה את מאבדת את הסבלנות כלפי ילדייך	1	2	3	4	5
3	עד כמה את שבעת רצון מהעזרה שאת נותנת לילדייך	1	2	3	4	5
4	באיזו מידה את עקבית בחינוך ילדך	1	2	3	4	5
5	באיזו מידה את שבעת רצון מהאופן שבו את מביעה אהבה לילדים	1	2	3	4	5
6	באיזו מידה את מרוצה מהאופן שבו את מטילה משמעת על ילדייך	1	2	3	4	5
7	באיזו מידה את מרוצה מהכישורים שלך בגידול ילדים	1	2	3	4	5
8	לעיתים קרובות אני צועקת על ילדיי ללא סיבה מוצדקת	1	2	3	4	5
9	באיזו מידה את שבעת רצון מתשומת הלב שאת נותנת לילדייך	1	2	3	4	5
10	לעיתים אני חושבת שילדיי היו מאושרים יותר אם היו נופלים בחלקם הורים טובים יותר	1	2	3	4	5
11	באיזו מידה את שבעת רצון ממידת מעורבותך בחיי ילדייך	1	2	3	4	5
12	באיזו מידת את מרגישה את עצמך כהורה אחראית	1	2	3	4	5
13	לעיתים אני מרגישה שאני נכשלת בתפקידי כהורה	1	2	3	4	5
14	באיזו מידה את מסוגלת להתמודד בהצלחה עם קשיים המתעוררים בחינוך ילדייך	1	2	3	4	5
15	כשאני חושבת על סוג ההורה שאני, אני מרגישה תכופות אשמה או רע לגבי עצמי	1	2	3	4	5