



זמן מסך. יכול להיות שזה לא כל כך נורא כמו שחשבו? צילום: ClassicStock / Alamy Stock Photo

משפחה

מחקר חדש מנסה להכריע בשאלה: מסכים - טוב או רע לילדים?

נתונים חדשים ממחקר אורך הגדול ביותר מסוגו שנערך אי פעם בארה"ב מרגיעים קצת את הרוחות בנוגע לקשר השלילי של מסכים על ילדים, אך זה לא אומר שאפשר לשחרר כליל את הרסן



עקוב

נועה לימונה

21 באוקטובר 2021



במסגרת התנודות התקופתיות ביחס למסכים - בעד או נגד - המטוטלת שוב נעה לאחורנה לכיוון האפשרות שאולי הריבועים המרצדים הם לא התגלמותו של השטן עלי אדמות.

נתונים ממחקר אורך הגדול ביותר מסוגו שנערך אי פעם בארצות הברית נותחו על ידי חוקרים מאוניברסיטת קולורדו שהסיקו שאפילו כאשר ילדים



מבלים חמש שעות ביום מול המסך - בין אם מדובר במחשבים, טלוויזיה או רשתות חברתיות - נראה שלא נגרם להם כל נזק.

המחקר כלל כ-12,000 משתתפים בגילי תשע ועשר, שמגיעים מרקע, מוצא אתני ורמות הכנסה מגוונות. החוקרים בדקו כיצד זמן מסך נקשר לכמה מהאספקטים החשובים ביותר בחייהם של ילדים ומתבגרים: שינה, בריאות נפשית, התנהגות ומצב חברתי.

תוצאות המחקר, שהתפרסמו לאחרונה בכתב העת PLOS ONE, לא מצאו כל קשר בין מסכים לבין דיכאון או חרדה אצל הילדים. לעומת זאת, זמני מסך ממושכים יותר נמצאו קשורים דווקא ליחסים חברתיים טובים יותר - גם אצל בנות וגם אצל בנים. החוקרים משערים שהסיבה לכך עשויה להיות שימוש חברתי במסכים. במשחקי וידאו, למשל, אפשר לשחק ביחד - מרחוק או מקרוב, מה שעשוי לטפח חברויות, וזה נכון גם ביחס לרשתות חברתיות.



ילדים בסיביר צופים בסרטים מצוירים בזמן הקורונה. המחקר בדק רקע, מוצא אתני ורמות הכנסה מגוונות צילום: MAXIM BABENKO / NYT

נושא המסכים והחזית שהוא פותח מול הילדים מעסיק הורים רבים היום. לכאן מתנקזות דאגות רבות ואינספור מאבקים בין הורים לילדים. הזמן הרב שילדים ובני נוער מבלים מול המסך נראה מטריד, ומחקרים שונים כבר קשרו בין שימוש מוגזם במסכים לתופעות שליליות שוריי יייוגעות לבריאות הנפש.



מחקר חדש: זמן מסך משפיע לרעה על דמיון של ילדים

מחקר מצא כיצד ספרים ומסכים משפיעים על מוחם של ילדים

החוקרת האמריקאית ז'אן טוונג' עקבה אחרי בני נוער משנת 1976 ועד 2016, ומדדה את תחושת האושר והרווחה הנפשית שלהם. סביב שנת 2012 היא זיהתה עלייה חדה בשיעורי הדיכאון והאובדנות, וייחסה זאת באופן חד-משמעי להרגלי הצריכה המוגברת של המסכים.

- פרסומת -

רק לאחרונה דובר רבות על המחקר הפנימי שערכה פייסבוק, וגילה קשר שלילי חמור בין שימוש באינסטגרם לבין מצבם הנפשי של בני נוער. אמנם, גם המחקר הנוכחי מצא כמה השלכות שליליות של השימוש במסכים. ניתוח הנתונים הראה קשר בין זמן מסך ממושך לבין רמות גבוהות יותר של הפרעות קשב, שינה גרועה, ביצועים נמוכים יותר בלימודים ועלייה בהתנהגות אגרסיבית.

במבט ראשון, נראה שהחוקרים הגיעו למסקנות סותרות. אז לא הבנו - מסכים זה טוב או רע לילדים? ייתכן שאף אחת מהתשובות אינה נכונה. לפי החוקרים, מיוחסת מרבית ההתנהגות הבלתי נכונה לילדים לא רק לשימוש במסכים, אלא גם לשינויים במשפחה ובסביבה.



שנמצאו בין השימוש במסכים להשפעות השונות - בין אם הן טובות או רעות - קלושים כל כך, שנראה שאין להם כל משמעות קלינית.

חלק מהילדים קיבלו ניקוד נמוך יותר מאחרים ביחס למדדים הללו, אחרים קיבלו ניקוד גבוה יותר. "זמן מסך", אומרים החוקרים, "מסביר רק 2% מההבדל בניקוד". המשמעות היא שההבדלים בין התוצאות מוסברים על ידי משתנים רבים, ולא רק על ידי זמן מסך. המסך הוא רק חלק קטן מתמונה גדולה הרבה יותר.

Why Screen Time For Kids Needs To Be Controlled



מדוע צריך להגביל את זמן המסך של ילדים?

אחת הדוגמאות שנותנים החוקרים, היא הממצא שמתבגרים שמבלים זמן ממושך יותר מול מסכים עשויים להפגין סימפטומים רבים יותר של תוקפנות. אבל גם אי אפשר להסיק מכך שזמן מסך גורם לסימפטומים הללו, הם מסבירים. במקום זאת, ייתכן שילדים עם נטייה גדולה יותר לאגרסיביות מקבלים מהמבוגרים האחראיים עליהם יותר זמן מסך מתוך ניסיון להסיח את דעתם ולהרגיע אותם. בשורה התחתונה, מסכמים החוקרים, אף שהורים צריכים לדאוג לכך שהילדים ישתמשו במסכים בדרכים הנאותות והמתאימות מבחינת גיל, המחקר הראשוני מראה שבילוי ממושך מול המסך כנראה לא מוביל לתוצאות חמורות.

בשלב זה, המדע עוד לא יודע לומר מה משך הזמן המקסימלי שמומלץ לבני נוער לצרוך מסכים. יחד עם זה, ישנם קווים מנחים לשימוש במסכים של ילדים



למסכים, ובגילי שנתיים עד חמש לא לחשוף אותם למסכים למשך יותר משעה ביום.

בגילים מבוגרים יותר, ישנן המלצות כלליות שנוגעות לאיזון בין השימוש במסכים לפעילויות אחרות כמו ספורט, בילוי מחוץ לבית, מפגשים חברתיים, תזונה בריאה וכולי. מחקר של אוניברסיטת אוקספורד מ-2019 מצא, למשל, שתחושת הרווחה של בני נוער היתה גבוהה יותר אצל אלה שהיתה להם חשיפה מידתית לטכנולוגיה, לעומת בני נוער שהחשיפה שלהם לטכנולוגיה היתה נמוכה מאוד או גבוהה מאוד. המפתח, הסיקו החוקרים, הוא האיזון והמידתיות.

יותר ויותר חוקרים ומומחים מבינים שיש להפסיק להתייחס למסכים כאל מקשה אחת, שכן יש סוגים רבים של פעילויות דיגיטליות שאפשר לעסוק בהן, והשפעתן איננה אחידה.

בכל מקרה, בגילים הקטנים והגדולים גם יחד, ובכל סוגי המסכים, ה-AAP ממליצים להורים לבלות עם הילדים מול המסך, לשוחח איתם על התכנים שהם צורכים, להתעניין בהם, להימנע משיפוטיות ולקחת חלק בעולם הדיגיטלי שלהם. לכך יש רק יתרונות.

לחצו על הפעמון לעדכונים בנושא:

🔔 רשתות חברתיות באינטרנט 🔔 הורות 🔔 בני נוער 🔔 ילדים



נועה לימונה

עיתונאית, כתבת הורות ומשפחה של עיתון "הארץ",
מחברת הסדר "הורה נבוכים" בגלריה שישי

noa.limone@haaretz.co.il

פרסומת: משכנתא לא לוקחים לפני שמתייעצים זירת יועצי המשכנתאות



ממומן Comfy Shoes / כפכפי החורף המושלמות הגיע	ממומן tech4-you.com / השיטה היפנית הזו שואבת את כל הרעלים מהגוף	הארץ / הפרק האחרון של "מעשיות נתניהו" היה מגוחך כתמיד, אבל	הארץ / העולם רוצה עתיד ללא פחם, אבל להודו ולמדינות מתפתחות
ממומן חדשות היום / לקרוא ולבכות: כך נעקצו מיליוני ישראלים	ממומן Sonovia / סטארט אפ ישראלי מייצר מסכה שכל העולם מדבר עליה	הארץ / פארסת התעשייה האווירית היא סיום מוצדק לקריירה של עמיר פרץ	הארץ / מה גרם לבני גנץ להכריז את הכרזתו המשונה? הכל מסתתר
ממומן Channel22 / עם חצי מיליון ש"ח: מסלול ההשקעה של עשירי	ממומן ריאלי / רעידת אדמה בעולם קרנות ההשתלמות: ישראלים	הארץ / הפסקתם לאכול גלוטן? כנראה שלא הועלתם לעצמכם בדבר	הארץ / איתו, הרגשתי שאני מושא אהבה - שואלת בשביל חברה

תגובות

להוספת תגובה
מזוהה

לבחירת השם
כינוי קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר

תגובה

משלוח תגובה מביא בהכרח לפגיעה בשקיפות ושל גורם הטיה





כתבות שאולי פספסתם

