

צפייה ממושכת במסכים גורמת לילדים להתפתח קצת יותר לאט

חוקרים ניסו להבין אחת ולתמיד אם מסכים גורמים לבעיות התנהגות או שילדים עם בעיות התנהגות נמשכים למסכים. מחקר מקיף שכלל 2,400 נבדקים גילה שיש קשר סיבתי בין צפייה במסכים לעיכוב בהתפתחות הקוגניטיבית

אסף רונאל 29.01.2019 17:43

סוגיית חשיפת ילדים למסכים היא אחת הטעונות ביותר בימינו. כמעט בכל שבוע מתפרסם מחקר חדש שמציע תשובה חדשה לשאלה זו, שגורמת לייסורי מצפון אצל הורים בכל רחבי העולם. הבעיה הגדולה בחלק ניכר מהמחקרים היא שאלת הסיבה והתוצאה: קל להראות כי יש קשר בין בעיות התנהגותיות, חברתיות ונפשיות אצל ילדים לבין צפייה במסכים. אולם קשה יותר להוכיח כי המסכים הם הסיבה לבעיות, ולא שילדים עם בעיות התנהגותיות נוטים יותר לצפות במסכים. קבוצת חוקרים בקנדה ניסתה לפתור את המלכוד בעזרת מחקר ארוך-טווח שבו השתתפו יותר מ-2,400 ילדים בגילים שנתיים עד חמש והוריהם. "למיטב ידיעתנו, המחקר הנוכחי הוא הראשון שמציג ראיות לקשר סיבתי בין זמן מסך לביצועים נמוכים בקרב ילדים צעירים מאוד", כתבו החוקרים. בעקבות התוצאות, החוקרים קראו להורים לשים לב לזמן שילדיהם הצעירים מבלים מול המכשירים האלקטרוניים. "בהירות רבה יותר לגבי הקשר הסיבתי יכולה להועיל לרופאי ילדים ולעובדי בריאות הציבור בהנחיית הורים לגבי מידת החשיפה המתאימה מבחינה התפתחותית, ולגבי ההשלכות האפשריות של שימוש נרחב במסכים", כתבו החוקרים. בגיל שנתיים, שלוש וחמש, ההורים התבקשו לתעד כמה זמן הילד שלהם משתמש במסכים שונים – טלוויזיה, מחשב או טלפון סלולרי. ההורים גם מילאו שאלון שגרתי להערכת ההתפתחות הקוגניטיבית של הילד, שבוחן אם הוא מסוגל להשלים משימות כמו ציור צורות ספציפיות, חיקוי התנהגויות מסוימות או חיבור משפטים. זאת כדי לבחון מגוון יכולות של הילד, ממוטוריקה עדינה ועד כישורים חברתיים. בדרך זו ביקשו החוקרים "לחקור אם זמן רב מול המסך משפיע על היכולת לפי מבדקי התפתחות, ואם ילדים עם ציונים נמוכים יותר במבדקים אלה קיבלו יותר זמן מול המסך". בממוצע, הילדים שנבדקו במחקר בילו 17 שעות בשבוע מול מסכים בגיל שנתיים. הממוצע עלה ל-25 שעות בשבוע בגיל שלוש וירד ל-11 שעות בממוצע בגיל חמש. מסקנות המחקר חד-משמעיות: ילדים שצפו זמן רב יותר במסכים בגיל 24 חודשים הפגינו ביצועים נמוכים יותר במבדקים ההתפתחותיים בגיל 36 חודשים, וילדים שצפו זמן רב יותר במסכים בגיל 36 חודשים הפגינו ביצועים נמוכים יותר במבדקים ההתפתחותיים בגיל חמש. "המשמעות: זמן מסך יכול לפגוע ביכולת הילד להתפתח בצורה אופטימלית; מומלץ לרופאי ילדים ולעובדי בריאות הציבור להנחות הורים על זמן החשיפה הנכון למסכים ולדון בהשלכות האפשריות של שימוש מוגזם", כתבו החוקרים. "כשילדים צעירים צופים במסכים, הם מפספסים הזדמנויות חשובות להתאמן בכישורים בין-אישיים, מוטוריים וחברתיים". למרות זאת, החוקרים לא מבהירים מה המשמעות של "יותר מדי" זמן מסך. המחקר אמנם מציע תובנות לגבי השפעת הטכנולוגיה על ילדים צעירים לאורך זמן, "אולם העלייה בזמן המסך שזוהתה כאן מצביעה על שוני של בין 0.36% ל-0.64% בירידה בהתפתחות. המשמעות היא שיותר מ-99% מקצב ההתפתחות שנחקר כאן לא קשור למסכים", כתב פרופ' אנדרו פריזבסקי, מנהל המחקר במכון אוקספורד לאינטרנט, בהודעה לתקשורת. פריזבסקי הודה שמדובר במחקר

מעמיק בתחום הסובל ממחקרים רשלניים רבים, אבל הוא מזהיר שלא להיסחף בהסקת מסקנות מעשיות ממנו. לדבריו, מוקדם להסיק ש"הגבלת זמן המסך לבדה תשפר את התפתחות הילדים במידה משמעותית".

ד"ר מקס דיווי, מהקולג' המלכותי לרפואת ילדים בבריטניה, הסביר בשיחה עם הגרדיאן כי המחקר מצביע על החשיבות הרבה שיש לגורמים אחרים על התפתחות תקינה של הילד. "למעשה, המחקר מראה שהקשר לזמן המסך נמוך יותר מהקשר לשינה טובה, להקראה לילד או לגישה חיובית של ההורים", אמר דיווי. אולם הוא הוסיף שהורים צריכים לאזן בין זמן מסך לפעילויות אחרות. "לאור המחקר הזה אנחנו צריכים לחזור על המלצותינו למשפחות: לבלות זמן רב יותר כמשפחה, לא לתת למסכים להפריע לשינה ולהבחין שאינטראקציות מבוססות מסך אינן מחליפות קשר בין אישי".