

ויסות רגשי והורות במצבי דחק

מור קלייניקוב

בהנחיית: פרופ' נוגה כהן וד"ר ג'וי בנטוב

עבודת גמר המוגשת כמילוי חלק מהדרישות
לקבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה"
במחלקה לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה



מחקר זה נערך בסיוע מענק מחקר מקרן שלם הקרן לפיתוח
שירותים לאנשים עם מוגבלות ברשויות המקומיות

2025

תוכן ענייניים

3.....	תמצית
3.....	תקציר
4.....	תקציר מנהלים
8.....	מבוא
8.....	סקירת ספרות
9.....	שיטת מחקר
10.....	ממצאים
10.....	דיון
11.....	סיכום, מסקנות והמלצות
11.....	השלכות מעשיות
12.....	המלצות מחקרי המשך
12.....	סיכום כללי

1. תמצית

המחקר בחן את הקשר בין ויסות רגשי (Emotion Regulation) לבין הורות תחת עומס רגשי במצבי לחץ מגוונים: אישיים, משפחתיים וסביבתיים. באמצעות ארבעה מחקרים אמפיריים, נבחן כיצד אסטרטגיות ויסות שונות, ובהן הערכה מחדש, מנטליזציה, הדחקה ורומינציה, משפיעות על רווחת ההורה ועל תפקודו כהורה. ממצאי המחקר מצביעים על כך ששימוש בהערכה מחדש ובמנטליזציה, מהווה גורם מגן בזמני מצוקה, בעוד שרומינציה ודיכוי (suppression) קשורות לרמות גבוהות יותר של מצוקה ושחיקה הורית. ממצאים אלה מדגישים את חשיבות התמיכה הרגשית והקוגניטיבית בהורים, ובפרט בהורים לילדים עם מוגבלויות, לצורך חיזוק חוסנם הנפשי ותפקודם ההורי.

2. תקציר

הדוקטורט בחן את המנגנונים הפסיכולוגיים המתווכים בין גורמי לחץ לבין בריאות נפשית של הורים, תוך התמקדות בתפקידם של תהליכי ויסות רגשי. ארבעת המחקרים שנכללו בעבודה התמקדו בהורות במצבי עומס שונים: גידול ילד עם מוגבלות, הורות על רקע דיכאון הורי, התמודדות עם מגפת הקורונה, והורות בזמן מלחמה. ממצאי המחקרים מצביעים על כך ששימוש עקבי באסטרטגיות ויסות אדפטיביות, ובפרט בהערכה מחדש ובמנטליזציה, קשור לרמות נמוכות יותר של מצוקה ושחיקה הורית, ולתפקוד משפחתי יעיל יותר. לעומת זאת, אסטרטגיות לא אדפטיביות כגון הדחקה ורומינציה נמצאו כגורמי סיכון לשחיקה, לדיכאון ולהעברה בין-דורית של קשיי ויסות רגשי. העבודה מציעה מודל אינטגרטיבי-Strained Parenting and Emotion Regulation (SPER), המסביר כיצד שילוב של רגשות שליליים מתמשכים, עומס קוגניטיבי ויחסי הורה-ילד רעועים בעקבות מצבי לחץ, עלולים ליצור מעגל מתמשך של דיסרגולציה רגשית.

מילות מפתח: הורות, ויסות רגשי, מוגבלויות, שחיקה הורית, רומינציה, מנטליזציה, הערכה מחדש, מצבי לחץ.

3. תקציר מנהלים

מבוא

הורות היא תפקיד מרכזי ומשמעותי בחיי האדם, אך היא גם מקור מתמשך ללחץ רגשי ונפשי. כאשר דרישות ההורות נתפסות כחורגות ממשאבי ההתמודדות של ההורה, מתפתח מצב של *עומס הורי* – מצב המאופיין ברמות גבוהות של מתח, שחיקה, ולעיתים אף סימפטומים נפשיים. הדוקטורט עסק בבחינת גורמי ההגנה והסיכון הפסיכולוגיים המלווים מצבי עומס אלה, בדגש על תהליכי **ויסות רגשי** היכולת לזהות, להבין, ולכוון את התגובות הרגשיות באופן המאפשר הסתגלות מיטבית.

המחקר התמקד בארבעה הקשרים של הורות תחת עומס:

1. **הורות לילדים עם מוגבלויות** – מצב מתמשך של דרישות טיפוליות, רגשיות וכלכליות גבוהות, המשפיע על משאבי ההתמודדות של ההורים.
2. **דיכאון הורי** – פגיעה ביכולת ההורה לווסת רגשות ולשמש מודל רגשי מיטיב לילדיו.
3. **הורות בתקופת הקורונה** – התמודדות עם ריחוק חברתי, עומס משפחתי ואי-ודאות.
4. **הורות בזמן מלחמה** – חשיפה לאירועי לחץ קיצוניים ופגיעה בתחושת הביטחון.

בכל אחד מההקשרים הללו נבחנה תרומתו של הוויסות הרגשי לרווחת ההורה ולתפקודו. המחקר שאף לבחון לא רק את ההשפעה הישירה של גורמי לחץ, אלא גם את התפקיד המתווך והממתן של מנגנוני ויסות רגשיים, כלומר, מדוע חלק מההורים מצליחים לשמור על איון נפשי ותפקוד הורי תקין גם תחת עומס, בעוד אחרים חווים קריסה רגשית ושחיקה.

מטרות המחקר

1. לזהות אסטרטגיות ויסות רגשי אדפטיביות ולא אדפטיביות בהורות תחת עומס.
2. לבחון את הקשר בין דפוסי ויסות רגשי לבין מצוקה נפשית, שחיקה ותפקוד הורי.

3. להציע מודל אינטגרטיבי (SPER) המסביר כיצד עומס רגשי וקשיי ויסות יוצרים מעגל הדדי המשפיע על רווחת ההורה והילד.
4. להאיר במיוחד את מצבן של משפחות המתמודדות עם מוגבלות של אחד הילדים, כמודל מובהק של הורות תחת עומס מתמשך.

שיטת המחקר

הדוקטורט נערך במתכונת של אסופת מאמרים (Dissertation by Publications) וכלל ארבעה מאמרים שפורסמו בכתבי עת מדעיים בינלאומיים. כל אחד מהמחקרים בחן היבט ייחודי של הקשר בין הורות תחת עומס לבין ויסות רגשי, תוך שימוש בשיטות מחקר שונות: סקירה שיטתית, מחקרי שאלון רחבי היקף, ומחקר ניסויי.

מחקר 1: סקירה שיטתית שכללה 33 מאמרים אמפיריים שבחנו את דפוסי הוויסות הרגשי של הורים לילדים עם מוגבלויות, ואת הקשרים ביניהם לבין רווחת ההורה ותפקוד הילד. הסקירה התבססה על הנחיות PRISMA וכללה ניתוח איכותני וכמותי של מדדים שונים של ויסות רגשי, כגון הערכה מחדש, רומינציה, והדחקה.

מחקר 2: מחקר אמפירי שנערך בקרב 732 הורים לילדים בגיל הרך (91% אימהות), שבחן את הקשרים בין סימפטומים דיכאוניים, יכולת מנטליזציה הורית (Reflective Functioning) ויכולות הוויסות הרגשי של הילד. הכלים כללו את שאלון הדיכאון PHQ-9, את שאלון ה-PRFQ-למידת מנטליזציה הורית, ואת שאלון ERC למדידת ויסות רגשי של הילד.

מחקר 3: מחקר שנערך בתקופת מגפת הקורונה, בקרב 575 אימהות, בשני גלים (הסגרים השני והשלישי בישראל). המחקר בחן את תרומתן של שתי אסטרטגיות ויסות רגשי – הערכה מחדש ודיכוי (suppression) לרמות המצוקה של ההורה, במסגרת מודל סוציו-אקולוגי שבחן גורמי סיכון והגנה ברמות האישית, המשפחתית והחברתית.

מחקר 4: מחקר שנערך בתחילת מלחמת ישראל-חמאס (2023–2024), בקרב 588 הורים לילדים עד גיל 18. המחקר כלל שאלונים על שחיקה הורית, רומינציה והערכה מחדש, וכן משימה ניסויית למדידת שימוש בפועל באסטרטגיות ויסות

(State ER). המחקר בחן את השפעת הלחץ המלחמתי על שחיקה הורית, ואת תפקידי ההגנה והסיכון של אסטרטגיות הוויסות.

ממצאים עיקריים

הממצאים הצביעו באופן עקבי על כך שוויסות רגשי מהווה מנגנון מרכזי המסביר כיצד הורים מתמודדים עם מצבי לחץ, וכיצד רמות שונות של ויסות משפיעות על הבריאות הנפשית שלהם ושל ילדיהם.

בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות נמצא כי הם מדווחים על רמות גבוהות יותר של דיסרגולציה רגשית, על שימוש נמוך יותר בהערכה מחדש, ועל שימוש תדיר יותר ברומיניציה ודיכוי רגשי לעומת הורים לילדים עם התפתחות תקינה. שימוש בהערכה מחדש נמצא כמנבא חיובי לרווחת ההורה ולמערכת יחסים הורית רגועה, בעוד שרומיניציה והדחקה נמצאו קשורות לעומס רגשי, שחיקה ולתגובות הוריות פחות אדפטיביות.

בקרב הורים עם סימפטומים דיכאוניים, נמצא כי היכולת למנטליזציה הורית מתווכת את הקשר בין דיכאון לבין יכולת הוויסות הרגשי של הילד. כלומר, הורים בעלי יכולת טובה יותר להבין את עולמם הפנימי של ילדיהם מצליחים לשמור על תקשורת רגשית מיטיבה גם בעת דיכאון, ובכך מצמצמים את ההשפעות השליליות על הילדים.

במחקרי הסביבה הרחבה (קורונה ומלחמה) נמצא כי הערכה מחדש (Reappraisal) שימשה גורם מגן משמעותי מפני שחיקה ומצוקה, בעוד שרומיניציה ודיכוי הגבירו את רמות הדיכאון, החרדה והשחיקה ההורית. בנוסף, נמצא כי תחת תנאי לחץ קיצוניים (כגון מלחמה), הורים מתקשים יותר להפעיל אסטרטגיות אדפטיביות בשל עומס קוגניטיבי ורגשי, מצב היוצר פרדוקס שבו דווקא ההורים הזקוקים ביותר לוויסות רגשי מתקשים להפעילו.

דיון

הממצאים מארבעת המחקרים תומכים בהנחה כי תהליכי ויסות רגשי הם מנגנון מפתח בהבנת ההבדלים הבין-אישיים בתגובות הוריות למצבי לחץ. ניתוח הנתונים מצביע על כך שהוויסות הרגשי מתפקד הן כגורם מתווך והן כגורם ממתן בין עומס הורי לבין רווחת ההורה.

הסקירה על הורים לילדים עם מוגבלויות מדגישה את חשיבות הבנת המערכת המשולבת של רגשות, קוגניציה והתנהגות בהורות תחת עומס רגשי. הורים אלה מתמודדים עם שילוב של דרישות טיפוליות, קשיים יומיומיים ותחושת אשמה או בידוד חברתי, המובילים לעומס רגשי מתמשך. היכולת שלהם לווסת רגשות באופן אדפטיבי, בעיקר באמצעות הערכה מחדש או מנטליזציה, נמצאה כגורם מכריע במניעת שחיקה ובהגברת החוסן האישי והמשפחתי.

בנוסף, המודל שהוצע (SPER – Strained Parenting and Emotion Regulation) מדגיש את המעגל הדינמי שבו עומס רגשי מגביל את יכולת הוויסות, מה שמחמיר את הקשיים הרגשיים וההוריים, ובכך מזין חזרה את תחושת העומס. מודל זה מספק תובנה יישומית לפיתוח תוכניות התערבות ממוקדות ויסות רגשי בקרב הורים, ובפרט הורים לילדים עם מוגבלויות או לאלה החווים מצבי דחק מתמשכים.

סיכום והמלצות

הדוקטורט מדגיש את חשיבות פיתוח והטמעת התערבויות לחיזוק יכולות הוויסות הרגשי בקרב הורים במצבי עומס, במיוחד הורים לילדים עם מוגבלויות. ממצאי המחקר תומכים בגישה אינטגרטיבית המשלבת הדרכה רגשית וקוגניטיבית עם תמיכה מערכתית (חברתית, מוסדית וקהילתית).

המלצות יישומיות עיקריות:

פיתוח תוכניות התערבות מבוססות על אימון בהערכה מחדש ובמנטליזציה, המותאמות להורים במצבי לחץ מתמשך.

עידוד מוסדות חינוך ורווחה להציע סדנאות ויסות רגשי להורים לילדים עם צרכים מיוחדים.

קידום מחקרים עתידיים שיבחנו את היעילות של התערבויות מבוססות ויסות רגשי לאורך זמן, ואת תרומתן להפחתת שחיקה ולשיפור איכות החיים של ההורה והילד.

4. מבוא

הורות היא אחד התפקידים המשמעותיים והמורכבים ביותר בחיי האדם. לצד תחושת הסיפוק והמשמעות, הורות כרוכה בהתמודדות יומיומית עם דרישות רגשיות, קוגניטיביות וחברתיות מורכבות. כאשר דרישות אלו עולות על המשאבים האישיים, הרגשיים או הסביבתיים של ההורה, נוצרת חוויה של הורות תחת עומס (Strained Parenting). מצב זה עלול להביא לתחושת תשישות רגשית, שחיקה, ולעיתים אף לדיכאון או חרדה.

הספרות מצביעה על כך שהשפעת העומס ההורי איננה אחידה, וכי קיימים מנגנוני הגנה פסיכולוגיים המסייעים להורה להתמודד עם הדרישות הרבות. אחד המרכזיים שבהם הוא ויסות רגשי – (Emotion Regulation) תהליך המאפשר לאדם להבין את רגשותיו, לשלוט בהם, ולבטא אותם באופן אדפטיבי. תהליך זה ממלא תפקיד מכריע ביכולת לשמור על תפקוד הורי תקין גם במצבי דחק.

המחקר הנוכחי בחן כיצד אסטרטגיות ויסות שונות – הערכה מחדש, מנטליזציה, הדחקה ורומינציה, תורמות לרווחת ההורה ולמערכת היחסים ההורית. לשם כך שולבו ארבעה מחקרים, שכל אחד מהם התמקד בהקשר ייחודי של עומס: גידול ילד עם מוגבלות, דיכאון הורי, מגפת הקורונה, ומלחמה. יחד הם מציגים תמונה רב-ממדית של האופן שבו ויסות רגשי פועל בהורות תחת לחץ.

5. סקירת ספרות

מחקרים רבים מצביעים על כך שוויסות רגשי הוא אחד המנגנונים המרכזיים המנבאים בריאות נפשית של הורים. הורים המפעילים אסטרטגיות אדפטיביות כמו הערכה מחדש (Reappraisal) עשויים להצליח להעניק תמיכה רגשית לילדיהם גם בתנאי לחץ, בעוד שהורים המשתמשים באסטרטגיות לא אדפטיביות כמו רומינציה או הדחקה נוטים לחוות מצוקה מוגברת ולפגוע באיכות הקשר עם הילד.

הורות לילדים עם מוגבלויות

הורות לילדים עם מוגבלויות נחשבת לאחת הדוגמאות המובהקות ביותר של הורות תחת עומס מתמשך. ההורים מתמודדים עם דרישות טיפוליות אינטנסיביות, חשיפה לאתגרים רגשיים וחברתיים, ולעיתים עם תחושת אשמה או בדידות. הסקירה השיטתית שבוצעה במסגרת הדוקטורט העלתה כי הורים אלה

משתמשים פחות באסטרטגיות אדפטיביות כמו הערכה מחדש, ויותר באסטרטגיות לא אדפטיביות כמו רומינציה והדחקה. במקביל, נמצא כי אסטרטגיות ויסות אדפטיביות מנבאות רמות נמוכות יותר של שחיקה הורית ושל מצוקה נפשית, וכן קשרים חיוביים יותר עם הילד. לעומת זאת, רומינציה נמצאה קשורה לדיכאון, לתחושת חוסר אונים ולהתנהגות הורית נוקשה.

ויסות רגשי בהקשר של דיכאון הורי

דיכאון מהווה גורם סיכון משמעותי להורות תחת עומס. הורים עם סימפטומים דיכאוניים נוטים להפעיל פחות ויסות רגשי אדפטיבי ולחוות קושי במנטליזציה – היכולת להבין את עולמו הפנימי של הילד. ממצאי הדוקטורט הראו כי כאשר יכולת המנטליזציה נשמרת, היא פועלת כגורם מגן, ומקטינה את ההשפעה השלילית של דיכאון על הילד.

ויסות רגשי במצבי לחץ סביבתיים

במהלך מגפת הקורונה והמלחמה בישראל, נצפו עליות משמעותיות ברמות הלחץ והשחיקה בקרב הורים. עם זאת, גם בתקופות אלו נמצא כי הערכה מחדש סייעה להורים לשמור על איזון נפשי, בעוד שהדחקה ורומינציה החמירו את המצוקה. ממצאים אלה מדגישים כי ויסות רגשי יעיל הוא גורם חוסן אוניברסלי בהורות תחת דחק, ללא תלות במקור הלחץ.

6. שיטת המחקר

עיצוב המחקר

העבודה נשענה על ארבעה מחקרים נפרדים בעלי מתודולוגיות משלימות:

- סקירה שיטתית (PRISMA) של מחקרים אמפיריים על הורים לילדים עם מוגבלויות.
- מחקר כמותי רחב היקף על הורים לילדים בגיל הרך.
- מחקר סוציו-אקולוגי בתקופת מגפת הקורונה.
- מחקר מעורב (שאלונים + משימה ניסויית) במהלך מלחמת ישראל-חמאס.

כלי המחקר

המחקרים כללו שאלוני דיווח עצמי שהותאמו לשפה ולתרבות הישראלית, בהם:

- שאלון ויסות רגשי (Emotion Regulation Questionnaire; ERQ: Gross & John, 2003) למדידת הערכה מחדש ודיכוי.
- שאלות תפקודים רפלקטיביים (Parental Reflective Functioning Questionnaire; PRFQ: Luyten et al., 2017) למדידת מנטליזציה הורית.
- שאלון תסמיני דיכאון (Patient Health Questionnaire; PHQ-9) למדידת דיכאון הורי.
- שאלון דיכאון, חרדה וסטres (Dapression, Anxiety and Stress Scale; DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995)
- שאלון שחיקה הורית (Parental Burnout Assessment; PBA; Roskam et al., 2018)

7. ממצאים

בכל ארבעת המחקרים נמצאה תמיכה בהשערות המרכזיות:

- הורים בעלי נטייה גבוהה לרומיניזציה ולדיכאון דיווחו על רמות גבוהות של שחיקה ומצוקה.
- הערכה מחדש ומנטליזציה נמצאו כמנבאים של רווחה נפשית ותפקוד הורי תקין.
- בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות, נעשה שימוש נמוך יותר באסטרטגיות ויסות רגשי אדפטיביות, בהשוואה להורים לילדים לא מוגבלויות.
- במצבי קיצון (קורונה ומלחמה), נצפתה ירידה כללית בשימוש באסטרטגיות אדפטיביות, מה שמצביע על הצורך בהדרכה רגשית בזמן אמת.

8. דיון

הדוקטורט ממחיש כיצד ויסות רגשי פועל כציר מרכזי בהבנת ההבדלים בין הורות מסתגלת להורות נשחקת. הממצא המובהק ביותר הוא כי אסטרטגיות ויסות אינן רק "מאפיינים אישיים" אלא מנגנונים דינמיים, הניתנים לפיתוח באמצעות הכשרה מתאימה.

באוכלוסיית ההורים לילדים עם מוגבלויות, תהליכי ויסות רגשי מושפעים מגורמים מצטברים: עומס יומיומי, חוסר תמיכה מערכתית ותחושת בידוד חברתי. לכן, תוכניות התערבות אפקטיביות צריכות לכלול רכיבים של תמיכה רגשית, חיזוק תחושת המסוגלות ההורית והגברת הגישה למשאבים חיצוניים. המודל שהוצע (SPER) מסביר כיצד לחץ חיצוני מגביל את המשאבים הקוגניטיביים הדרושים לוויסות רגשי, וכתוצאה מכך מחמיר את התגובות השליליות של ההורה והילד גם יחד.

9. סיכום, מסקנות והמלצות

המחקר מצביע על כך שוויסות רגשי הוא מנגנון מפתח בשמירה על רווחת ההורה והילד במצבי לחץ. הורים לילדים עם מוגבלויות נמצאים בסיכון גבוה במיוחד לשחיקה רגשית, אך גם מגיבים היטב להתערבויות ממוקדות ויסות. המסקנה המרכזית היא כי תמיכה בהורה כאדם – ולא רק בהורותו – היא תנאי הכרחי להורות מיטיבה. תובנה זו משנה את נקודת המבט המסורתית של שירותי רווחה ובריאות, וממקדת את המאמץ לא רק בילד אלא במשאב ההורי עצמו.

10. השלכות יישומיות

- יש לפתח תוכניות הדרכה קבוצתיות להורים המתמקדות באימון באסטרטגיות ויסות רגשי (כגון הערכה מחדש ומנטליזציה).
- מומלץ להטמיע רכיבי ויסות רגשי בהכשרות של עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ומטפלים משפחתיים.
- יש צורך במענים ייחודיים להורים לילדים עם מוגבלויות, המשלבים תמיכה רגשית עם סיוע פרקטי.

11. המלצות למחקרי המשך

- בחינת יעילותן של תוכניות התערבות מבוססות ויסות רגשי לאורך זמן.
- שילוב מדדים ביולוגיים (כגון מדדי לחץ פיזיולוגיים) בהבנת הקשר בין ויסות רגשי לשחיקה הורית.
- הרחבת המחקר לאבות, לאוכלוסיות מגוונות ולתרבויות שונות.
- חקר ההשפעות הבין-דוריות של ויסות רגשי הורי על התפתחות הילדים לאורך זמן.

12. סיכום כללי

הדוקטורט מציע תרומה תאורטית ומעשית להבנת ההורות תחת עומס. הוא מצביע על כך שוויסות רגשי מהווה גורם ליבה בהסתגלות ההורית, ובפרט בקרב הורים לילדים עם מוגבלויות. בכך הוא מניח תשתית לפיתוח מודלים יישומיים שיכולים לסייע להורים, לאנשי מקצוע ולמערכות טיפוליות לפעול באופן ממוקד, מותאם ורגיש הקשר, לחיזוק חוסנם של הורים ומשפחות במצבי דחק מתמשכים.