

- **שם המחקר :** ויסות רגשי והורות במצבי דחק
- **שנה :** 2025
- **סוג מחקר :** דוקטורט
- **מס' קטלוגי :** 890-645-2021
- **שמות החוקרים:** מור קליינקוב, בהנחיית – פרופ' נוגה כהן וד"ר ג'וי בנטוב
- **רשות המחקר:** אוניברסיטת חיפה

תקציר המחקר

מחקר זה נערך בסיוע מענק מקרן שלם.

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- (SPER) Strained Parenting and Emotion Regulation, 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.

- [לפריט המלא](#)
- [למאגר המחקרים של קרן שלם](#)
- [למאגר כלי המחקר של קרן שלם](#)