

- **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 מנהלים

מחקר זה נערך בסיוע מענק מקרן שלם.

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 – ההתמודדות 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 והמתן של מנגנוני ויסות רגשיים, כלומר, מדוע חלק מההורים מצליחים לשמור על איזון 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 למדידת מנטליזציה הורית, ואת שאלון ERC למדידת ויסות רגשי של הילד.

מחקר 3: מחקר שנערך בתקופת מגפת הקורונה, בקרב 575 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 ברומינציה ודיכוי רגשי לעומת הורים לילדים עם התפתחות תקינה. שימוש בהערכה מחדש נמצא כמבא חיובי לרווחת ההורה ולמערכת יחסים הורית רגועה, בעוד שרומינציה 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 שרומינציה 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.

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](#)