

אוניברסיטת בר אילן

**הצפה רגשית אמהית, ויסות רגשות של האם וסגנונות הורות כמנבאים
ויסות רגשות אצל ילדים: מודל של תיווך כפול ורציף**

נטע נחום

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך בבית הספר
לחינוך של אוניברסיטת בר אילן

תש"פ

רמת גן

1. תקציר

מחקרים בודדים נכתבו בנוגע לקשר בין הצפה רגשית הורית והתפתחותם של ילדים. מתוכם עולה כי ישנו קשר חיובי בין הצפה רגשית הורית לרגשות שליליים של הילד, להתנהגויות שליליות (Misbehavior) ולבעיות התנהגות של הפנמה והחצנה (Mence et al., 2014; Lorber, Slep, & Malik, 2016). משמע, הצפה רגשית של ההורה קשורה להתפתחות לקויה של יכולות רגשיות- חברתיות בקרב ילדים. למרות ממצאים אלו, הקשר בין הצפה רגשית הורית לוויסות הרגשות של הילד טרם נחקר (Del Vecchio et.al, 2016), וכיוון שוויסות רגשות הינו גורם משמעותי בהתפתחות של יכולות חברתיות, רגשיות ואקדמיות בקרב ילדים (Blair & Razza, 2007; Rimm- Kaufman, Curby, Grimm, Nathanson, & Brock, 2009; Cole, Zahn-Waxler, Fox, Usher & Welsh, 1996), ישנה חשיבות לבחינת קשר זה. לאור זאת, מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הקשר בין הצפה רגשית הורית לוויסות הרגשות של הילד ואת המנגנונים העומדים בבסיס קשר זה. הצפה רגשית הורית כוללת חוויה של רגש שלילי עז שאינו מאורגן הנוגע לאינטראקציה עם הילד. חוויה רגשית כזו היא בעלת פוטנציאל לדלל משאבים קוגניטיביים זמינים ולהפחית את יכולות הוויסות העצמי של ההורה. כתוצאה מכך, יכולת הוויסות הרגשית של ההורה עשויה להיות ירודה (Baumeister, Vohs & Tice, 2007; Muraven, Tice & Baumeister, 1998), דבר שיתבטא בבחירה באסטרטגית ויסות היעילות בעיקר בטווח הקצר (Baumeister & Heatherton, 1996; Krosnick, 1991) כמו ויסות רגשות מדכא. ויסות רגשות מדכא הוא אסטרטגיית ויסות העולה בתיאוריית ההכוונה העצמית (Self-Determination Theory; SDT), העוסקת בתהליכי המוטיבציה האנושית (Ryan & Deci, 2000). על פי ה-SDT, ויסות רגשות מדכא מתייחס לניסיון לשלוט ולדכא את הרגשות ואת ביטוייהם ואף להימנע מחוויית הרגש כליל. כמו כן, אסטרטגיה זו אינה אדפטיבית לטווח הארוך והיא מלווה בתחושה של כפייה והיעדר לגיטימציה לחוות רגשות שלילים ובנוקשות מחשבתית והתנהגותית (Ryan, Deci, Grolnick, La Guardia, 2006). באופן אירוני, חוויית דיכוי הרגש הנובעת מאסטרטגיה זו עשויה להוביל להעצמה של הרגש השלילי ולביטוי התנהגויות הוריות שאינן אדפטיביות כמו הענשה או קשיים ביצירת קשר רגשי עם הילד (Roth, Assor, Niemiec, Ryan, & Deci, 2009). התנהגויות הוריות אלו מופיעות בסגנון ההורות הסמכותני במודל של באומריינד (Baumrind, 1971) ובהורות מבטלת רגש בפילוסופית אימון הרגש של גוטמן, כץ והובן (Gottman, 1991; Gottman, Katz, & Hooven, 1996), סגנונות שנקשרו

להתפתחות לקויה בקרב ילדים ולפגיעה בוויסות הרגשי של הילד בפרט (Galambos, Barker, & Almeida, 2003; Gottman & DeClaire, 1997; Lagacé-Séguin & Coplan, 2005; Morris, Cui, & Steinberg, 2013; Wood, McLeod, Sigman, Hwang, & Chu, 2003).

כתוצאה מכך, במחקר זה נבחנו הקשרים הפשוטים בין הצפה רגשית הורית, ויסות רגשות מדכא של ההורה, סגנונות הורות שאינם אדפטיביים וויסות רגשות של הילד. בנוסף, נבחנו הן ויסות רגשות מדכא של ההורה והן סגנון ההורות שלו כעומדים בבסיס הקשר בין הצפה רגשית הורית לוויסות הרגשות של הילד.

השערות מחקר זה:

1. יימצא קשר שלילי בין הצפה רגשית של הורית לוויסות הרגשי של הילד.
2. יימצא קשר חיובי בין הצפה רגשית הורית לוויסות מדכא של ההורה.
3. יימצאו קשרים חיוביים בין ויסות מדכא של ההורה ובין סגנון הורות סמכותני וביטול רגש.
4. יימצאו קשרים שליליים בין סגנון הורות סמכותני וביטול רגש לבין יכולות הויסות הרגשי של הילד.
5. יימצא קשר שלילי בין ויסות מדכא של ההורה לוויסות הרגשי של הילד.
6. יימצאו קשרים חיוביים בין הצפה רגשית הורית ובין סגנון הורות סמכותני וביטול רגש.
7. הקשר בין הצפה רגשית הורית לוויסות הרגשי של הילד יתווך באופן רציף על ידי שני גורמים: (1) ויסות מדכא של ההורה ו(2) סגנון ההורות שלו (הורות סמכותנית והורות מבטלת רגש).

במחקר הנוכחי השתתפו 90 אמהות, בטווח הגילאים 22-54 ($M=36.15$, $SD=5.98$) לילדים בגילאי שנתיים עד חמש ($M=3.3$, $SD=0.93$), 51 מהם בנים ו-39 בנות. המשתתפות אותרו באמצעות פרסומים ברשתות חברתיות, גני ילדים, דרך הכרות וכדומה והתבקשו לענות על שאלון המורכב מ-312 היגדים. לצורך מחקר זה נעשה שימוש במספר שאלונים מתוך השאלון הכללי; שאלון הצפה רגשית (Slep & Heyman, 1998), שאלון ויסות רגשות (Roth et al., 2009), שאלון סגנונות הורות (Robinson, Mandlco, Olsen & Hart, 2001), שאלון אימון רגש (Hakim-Shields & Larson, Parker, Lee, Goodwin & Voelker, 2006) ושאלון ויסות רגשות של הילד (Shields & Cicchetti, 1997).

על מנת לבחון את השערות המחקר הראשוניות חושבו מתאמי פירסון בין המשתנים השונים. תוצאות המחקר הראו כי, בהתאם להשערות המחקר, קיים מתאם שלילי מובהק בין הצפה רגשית הורית וויסות הרגשות של הילד. כמו כן, קיימים קשרים חיוביים מובהקים בין הצפה רגשית

לויסות רגשות מדכא ובין ויסות רגשות מדכא לסגנון הורות סמכותני ולביטול לרגש. בנוסף, נמצא קשר שלילי מובהק גם בין סגנון הורות סמכותני וביטול רגש לויסות הרגשות של הילד. מעבר לאלו, נמצא קשר בין הצפה רגשית הורית לסגנון ההורות הסמכותני ולהורות מבטלת רגש. עם זאת, לא נמצא קשר מובהק בין ויסות מדכא של ההורה לויסות הרגשות של הילד. בהמשך, על מנת לבחון את המודלים לתיווך כפול ורציף של ויסות מדכא של ההורה וסגנון ההורות בקשר בין הצפה רגשית הורית לויסות הרגשי של הילד, נותחו הנתונים באמצעות תוסף המאקרו PROCESS. המודל הראשון בחן את הקשר בין הצפה רגשית לויסות הרגשות של הילד כמתווך על ידי ויסות מדכא והורות סמכותנית, והמודל השני בחן את הקשר כמתווך על ידי ויסות מדכא והורות מבטלת רגש. ניתוחי התוצאות הראו כי שני המודלים מובהקים.

לאור ממצאים אלו, עולות מספר מסקנות חשובות. ראשית, להצפה רגשית של האם השלכות על ויסות הרגשות של הילד. שנית, הקשר בין הצפה רגשית של האם לויסות הרגשות של הילד מוסבר על ידי ויסות מדכא של האם וסגנון הורות שאינו אדפטיבי. כך שיתכן והצפה מדללת את המשאבים הקוגניטיביים של האם, דבר המוביל לשימוש באסטרטגיה של ויסות מדכא, האפקטיבית לטווח קצר. כמו כן, שימוש בוויסות מדכא עשוי להעצים את הרגש השלילי באינטראקציה עם הילד וכדי להביא לסיום של האינטראקציה, האם נוטה להעניש, לבקר ונמנעת מיצירת קשר הנוגע ברגשות שליליים. כלומר, מפגינה יותר שימוש בסגנון הורות סמכותני או הורות מבטלת רגש. התנהגות זו לאורך זמן עלולה להפחית את יכולות הויסות הרגשי של הילד. יחד עם זאת ישנן מספר מגבלות למחקר זה, אוכלוסיית המחקר כללה אמהות בלבד ולכן מציגה את נקודת המבט הסובייקטיבית שלהן בכל הנוגע למשתני המחקר. בנוסף, מחקר זה מצביע על קשר מתאמי ואינו סיבתי. לאור זאת, במחקרי המשך ניתן לבדוק את הקשרים השונים בין המשתנים על ידי דיווחים של דמויות נוספות בחיי ההורה והילד ועל ידי מחקר אורך או מתודולוגיה שיוכלו להעניק הסבר סיבתי ולשפוך אור נוסף על תוצאות מחקר זה. למרות המגבלות, מחקר זה מחדש את הידע בספרות המחקרית בנוגע להצפה רגשית הורית ובנוגע לקשר בינה לבין יכולות ויסות הרגשות של הילד, כמו גם לגורמים העשויים לעמוד בבסיס הקשר הזה.