

אוניברסיטת בר-אילן

**הקשר בין פילוסופיה הורית של מטא רגשות
וסגנונות ויסות רגש לבין סגנונות הורות בקרב
אימהות לילדים צעירים**

איילת צור

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך
בפקולטה לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן

תשפ"ב

רמת גן

עבודה זו נעשתה בהדרכתה של ד"ר ענת מועד מן הפקולטה לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן.

תוכן העניינים

עמוד

א	תקציר
1	מבוא
2	1. רקע תיאורטי
2	1.1 פילוסופיה הורית של מטא-רגשות
2	1.1.1 אימון וביטול רגש
3	1.2 ויסות רגשות
4	1.3 סגנונות הורות
5	1.4 סגנונות הורות וחיברות של רגשות
6	1.5 סגנונות הורות וויסות רגשות
7	1.6 השערות המחקר
9	2. שיטת המחקר
9	2.1 משתתפים - סטטיסטיקה תיאורית
10	2.2 הליך המחקר
11	2.3 כלי המחקר
12	2.4 ניתוח הנתונים
13	3. ממצאים
13	3.2 סטטיסטיקה הסקתית
16	4. דיון
16	4.1 דיון בממצאי המחקר
18	4.2 מגבלות המחקר והצעות למחקר המשך
20	ביבליוגרפיה
26	נספחים
26	נספח א' - שאלון דמוגרפי
27	נספח ב' - סולם לבחינת אימון רגש
28	נספח ג' - סולם לבחינת ביטול רגש
28	נספח ד' - סולם לבחינת ויסות אינטגרטיבי
29	נספח ה' - סולם לבחינת ויסות מדכא
29	נספח ו' - סולם לבחינת סגנון הורות סמכותי
29	נספח ז' - סולם לבחינת סגנון הורות סמכותני

רשימת לוחות

עמוד		
9	מאפייני אוכלוסיית המחקר (N=90)	לוח 1
13	מדדי מרכז ופיזור של משתני המחקר (N=90)	לוח 2
13	מדדי מרכז ופיזור של מדדי המחקר	לוח 3
13	מתאמי פירסון בין מדדי המחקר (N=90)	לוח 4
14	גרסיה מרובה לניבוי סגנון הורות סמכותי (N=77)	לוח 5
14	גרסיה מרובה להסברת סגנון הורות סמכותני (N=69)	לוח 6

רשימת איורים

עמוד		
8	אימון רגש וויסות אינטגרטיבי מסבירים סגנון הורות סמכותי	איור 1
8	ביטול רגש וויסות מדכא מסבירים סגנון הורות סמכותני	איור 2

תקציר - הקשר בין פילוסופיה הורית של מטא רגשות וסגנונות ויסות רגש לבין סגנונות הורות בקרב אימהות לילדים צעירים

חיברות של רגשות משחק תפקיד חשוב בהתפתחות של ילדים. בעשורים האחרונים הופנתה תשומת לב מחקרית נרחבת לפרקטיקות חיברות הוריות בעלות חשיבות להתפתחות רגשית-חברתית של ילדים. התנהגות, אמונות ותגובות רגשיות של אימהות כלפי התנהגויות רגשיות של ילדים מושכות את תשומת לבם של חוקרים התפתחותיים רבים בעשורים אלו. שיחות תכופות על רגשות, מתן הסברים לגורמים ולהשלכות של רגשות, ותגובות הוריות לרגשות של ילדים הם חלק מהאופן בו אימהות משפיעות על ההתפתחות הרגשית של ילדיהן. פילוסופיה הורית של מטא-רגשות (Meta-emotion philosophy), הוא ממד הורי בעל חשיבות מרובה לחיברות רגשות של ילדים ומתייחס לאמונות, מחשבות, רגשות וגישות של אימהות ביחס לרגשות שלהן עצמן ושל ילדיהן. גוטמן ועמיתיו סיווגו הורים לאחת משתי פילוסופיות - פילוסופיה של אימון רגש (Emotion coaching) או פילוסופיה של ביטול רגש (Emotion dismissing), שמייצגות מטרות שונות בהקשר לחיברות רגשות.

אימהות מאמנות רגש מאמינות שרצוי לחוש, לבוא במגע עם הרגשות ולבטאם בדרכים מקובלות חברתית. הן מודעות לרגשות שלהן ושל ילדיהן וערות להם גם בעוצמות נמוכות. אימהות אלו רואות ברגשות השליליים של הילד הזדמנות לייצר אינטימיות או ללמידה. לעומת זאת, אימהות המחזיקות בפילוסופיה של ביטול רגש מאמינות שרגשות שליליים הם דבר רעיל והרסני, ואינן נותנות לגיטימציה לחוש רגשות שליליים, מאחר ורגשות אלו אמורים להיות נשלטים ולא מבוטאים הם אינם נתפסים כהזדמנות לאינטימיות או למידה. חוויית ההורות הינה חוויה רגשית בבסיסה, המערבת יחסי גומלין שמעוררים רגשות של שמחה והנאה לצד רגשות שליליים, ויסות רגשות סתגלני של האם חיוני ביותר לתפקוד הורי רגיש ותומך. סגנון ויסות זה עשוי להיות יעיל במיוחד בהתמודדות עם גירויים שליליים תכופים אשר מאפיינים יחסי אימהות-ילדים בשנים הראשונות, בהן ילדים מציגים התנהגויות אברסיביות בין 3.5 ל- 15 פעמים בשעה והצורך של האם בוויסות רגש עולה.

תיאוריית ההכוונה העצמית (Self-Determination Theory) מתייחסת לאסטרטגיות הוריות לויסות עצמי - רגשי. במחקר זה נבחנו שני סגנונות ויסות, מדכא לעומת אינטגרטיבי. וויסות מדכא (Suppressiv regulation) מאופיין בניסיון של האם לשלוט ולדכא רגשות או לחילופין להימנע מהחוויה הרגשית. אסטרטגיה זו מלווה בתחושות של לחץ, כפייה והיעדר לגיטימציה להרגיש או להביע רגש. לעומת זאת, וויסות אינטגרטיבי (Integrative regulation) - מבוסס על עמדה סובלנית, מקבלת ומתעניינת של האם כלפי רגשות שליליים. תפיסה זו מייחסת חשיבות לתחושות ורגשות שליליים ולניסיון להבין את הסיבות והמשמעויות שעומדות מאחורי

הרגשות הללו כמקור מידע חשוב. ויסות אינטגרטיבי מאפשר תפקוד יעיל יחסית בתחומים רבים, במיוחד ביחסים בינאישיים קרובים. ישנה חשיבות רבה לבחינת התרומה של אמונות אימהיות ביחס לרגשות והבעתם, כמו גם לסגנון הוויסות של האם, לבין הפרקטיקה ההורית. לפי באומרינד (Baumrind, 1989), הורות סמכותית מסייעת לילד להבין, לבטא ולווסת את רגשותיו ואת האינדיווידואליות שלו, ואילו הורות סמכותנית תדגיש תכונות אינסטרומנטליות היררכיה, כללים ומשמעת קונפורמיסטית.

מחקרים שונים בחנו את הקשר בין אימון וביטול רגש וסגנון וויסות ועל השפעתם על חיברות של רגשות, אך לא נבחנה תרומתם לסגנון ההורות הסמכותי והסמכותני. לאור זאת, מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון האם פילוסופיה הורית של מטה רגשות וסגנון הוויסות יכולים לנבא את סגנון ההורות של האימהות. מחקר זה בחן האם אימהות המאופיינות ברמות גבוהות של אימון רגש ונוטות לוויסות אינטגרטיבי ינבאו סגנון הורות סמכותי, ואילו אימהות שנוטות לרמות גבוהות של ביטול רגש ולוויסות מדכא ינבאו סגנון הורות סמכותני. השערות המחקר:

1. יימצא מתאם חיובי בין אימון רגש לבין הורות סמכותית.
2. יימצא מתאם חיובי בין ביטול רגש לבין הורות סמכותנית.
3. יימצא מתאם חיובי בין ויסות אינטגרטיבי לבין הורות סמכותית.
4. יימצא מתאם חיובי בין ויסות מדכא לבין הורות סמכותנית.
5. אימון רגש וויסות אינטגרטיבי ינבאו סגנון הורות סמכותי של אימהות.
6. ביטול רגש וויסות מדכא ינבאו סגנון הורות סמכותני של אימהות.

במחקר זה השתתפו 90 אימהות, בטווח גילים 22-54, ($M=36.15$ $SD=5.98$), גיל הילדים 2-5 ($M=3.3$ $SD=0.93$). המשתתפות התבקשו לענות על שאלוני דיווח עצמי, שכללו 312 היגדים. במחקר זה נעשה שימוש במספר שאלונים מתוך השאלון הראשי: פילוסופיה הורית של מטה-רגשות, שאלון ויסות רגשות ושאלון סגנונות הורות.

השערות המחקר נבדקו באמצעות מתאמי פירסון בין המשתנים השונים, וכן, באמצעות רגרסיה מרובה (השערות חמש ושש). רוב השערות המחקר אוששו: נמצא קשר חזק ומובהק בין אימון רגש להורות סמכותית, וכן בין ביטול רגש להורות סמכותנית. בנוסף, נמצא קשר מובהק בין סגנון וויסות אינטגרטיבי לבין הורות סמכותית, וכן קשר מובהק בין וויסות מדכא להורות סמכותנית וכן, נמצא קשר חיובי, חזק ומובהק בין אימון רגש לבין ויסות אינטגרטיבי. השערת המחקר החמישית אוששה באופן מובהק ונמצא שניתן להסביר את סגנון ההורות הסמכותי של האם על סמך המשתנים אימון רגש וויסות אינטגרטיבי. השערת המחקר השישית אוששה באופן חלקי, ניתן להסביר את סגנון ההורות הסמכותני של האם על סמך המשתנים ביטול רגש וויסות מדכא. המשתנה

ביטול רגש מסביר באופן מובהק את סגנון ההורות הסמכותני, בעוד שהמשתנה ויסות מדכא שמסביר סגנון הורות סמכותני, לא נמצא מובהק.

ממצאי המחקר משמעותיים מאחר והם מעידים על כך שהורות מאמנת רגש בשילוב עם ויסות רגשות אינטגרטיבי, יכולים להסביר את סגנון ההורות הסמכותני של האימהות, ואילו הורות שמבטלת רגש בשילוב עם ויסות מדכא, יכולים להסביר את סגנון ההורות הסמכותני של האימהות. ממצאים אלה מהווים חידוש של המחקר הנוכחי.