

**מבוא.** ילדים, כמו מבוגרים יכולים להרגיש רגשות מעורבים, עצובים ושמחים בו זמנית. מחקרים מזהים הבנה של רגשות מעורבים החל מגיל 6. הבנה זו משתפרת עם הגיל (Denham et al., 2002). מחקר שהראה הבנת רגשות מעורבים אצל ילדי גן מצא ניצנים של הבנת רגשות מעורבים, וכן הראה קשר בין הבנת רגשות מעורבים בגיל זה והתפתחות החברתית רגשית. תוצאות מחקר שבחן הבדלים התפתחותיים בהבנה והבעה של רגשות מעורבים בבני 5-12 (Larsen & Friedman, 2007), תומכות בצורך לאמן ילדים צעירים ולהכיר בפניהם את קיומם של הרגשות המעורבים. מחקרים מראים כי הבנת רגשות היא מיומנות הניתנת לאימון (Alfieri et al., 2008; James & Gross, 1999). מחקר זה התמקד בלימוד של הבנת רגשות מעורבים על-ידי ילדי גן וביכולת העברה שלהם אל רגש שלא נלמד ואל היכולת להבין רגשות מוסתרים.

**שיטה.** במחקר השתתפו 64 ילדים בגילאי 48-72 חודשים משלושה גנים בעיר טבריה ( הנמצאת באשכול סוציו-אקונומי 4 בסיווג של 1-10 הממקם אותה במקום נמוך מבחינה חברתית כלכלית ביחס לישובים בארץ), כאשר משתני המחקר נבדקו פנים אל פנים באמצעים דיגיטליים (Tablet). המחקר כלל שאלונים לגנות: לפני ההתערבות (שאלון מבטי"ם העוסק בהיבטים רגשיים מתוך חוברת מבטי"ם (גולדהירש ואחרים, 2006) ולפני ולאחר ההתערבות שאלון אסטרטגיות הסתגלות לגן ASQ (Brzezińska et al., 2013) שתורגם והותאם לביצוע מקוון.

משך המחקר היה 26 שבועות. שבוע 1: בדיקת קדם התערבות ( הכולל מבחן הבנת רגש -TEC Test of Emotion Comprehension שתורגם והותאם לביצוע מקוון (Pons & Harris, 2000), משימת ייצוג רגש יחיד ומעורב (SMERT- Single and Mixed Emotion Representational Task)- שאלון שפותח לטובת המחקר, משימת רגש מוסתר, ומבחן DCCS- The Dimensional Change Card Sort, שמטרתו היא לבחון תפקודים ניהוליים מסוג גמישות קוגניטיבית). הגנות מלאו שאלון מבטי"ם ושאלון ASQ. שבוע 3-12: קבוצת הניסוי קיבלה ארבעה אימוני רגשות פשוטים ומעורבים הכוללים את הרגשות: שמח, עצוב, כועס ומפחד ללא הרגש מופתע. קבוצת הביקורת קיבלה ארבעה שאלוני הבנת הנקרא. שבוע 16-24: שלוש בדיקות לאחר ההתערבות במבנה של בדיקת הקדם כאשר סיפורי הרגשות הוחלפו בכל שאלון, ובנוסף נוספו שאלות עם הרגש מופתע כרגש מעורב בצירוף לרגשות אחרים, על מנת לבדוק האם התרחשה העברה של זיהוי הרגשות המעורבים לצירופים שטרם נלמדו. לאחר מכן (בין שבוע 24 ל-26) מולא על ידי הגנות שאלון לאסטרטגיות הסתגלות ASQ עבור כלל ילדי הגן.

**תוצאות.** תוצאות המחקר מראות כי ילדי קבוצת הניסוי הפגינו הישגים גבוהים יותר בשאלון אסטרטגיות הסתגלות שמלאה הגנות לאחר ההתערבות (בגורם הסתגלות יצירתית). בשאלון הרגשות שנערך כחודש לאחר ההתערבות לא נמצא הבדל בין הקבוצות. עם זאת, בשאלון שנערך כחודשיים לאחר ההתערבות נמצא שיפור ניכר בהבנת רגשות מעורבים ומוסתרים, כולל במשימות ההעברה. בשאלון שהועבר כשלושה חודשים לאחר תום ההתערבות, ניתן לראות בבירור כי קבוצת הביקורת הצליחה להשוות פערים בהבנת הרגשות המעורבים, אף כי עדיין היה יתרון לקבוצת במשימות ההעברה הנוגעות לרגש "מופתע".

כאשר נבדקו קורלציות בתוך קבוצת הניסוי ובתוך קבוצת הביקורת נמצאה קורלציה בין גורם ההסתגלות-היצירתית בשאלון ASQ שהועבר לגננות לאחר ההתערבות לשאלות הרגש המעורב שבהן הרגש "מופתעי"  $r(32) = 0.35, p = .049$  (שאלות העברה).

**דיון.** תוצאות המחקר מראות כי הילדים שהשתתפו במחקר, פתחו יכולת ביטוי רגשית הכוללת הבעה של רגשות מעורבים, ואף השתמשו בידע שרכשו בהתמודדות עם מצבים חדשים ע"י העבר והסתגלות טובה יותר לגן. תוצאות המחקר מלמדות כי ישנה משמעות גדולה בגיל הרך ללמידה המבוססת על חזרתיות, שימוש בייצוגים ובתכנים הקרובים לעולמם של הילדים. התוצאות מחזקות את הצורך בקיום מחקר המשך שיעסוק בהתפתחות הבנת רגשות אצל ילדי הגן. בעקבות התוצאות אנו ממליצות למשרד החינוך להציע את תוכנית ההתערבות הזו לגני הילדים, ובנוסף לקיים בגני הילדים שיח העוסק ברגשות פשוטים ומעורבים.

