

הקשר בין הורה וילד מייצג את הקשר החברתי הראשון בחיי האדם והוא המשפיע ביותר על התפתחות תקינה (Hertz & Gullone, 1999). הדרך שבה מגדלים הורים את ילדיהם משפיעה עליהם, על רווחתם הפסיכולוגית ועל וויסות הרגשות שלהם (Baumrind, 1971). המושג "וויסות רגשות" פותח על ידי גרוס (Gross, 1998) שהתייחס לתהליך וויסות רגשות כפעולה של האדם הקובעת אילו רגשות הוא בוחר לבטא או לדכא, באיזה רגע הוא משתמש בהם וכיצד עליו לחוות או לבטא אותם. הוא מוגדר כתהליכים פנימיים וחיצוניים שאחראים על יוזמה, אחזקה והשפעה על הופעתם של ביטויי רגש, עוצמתם ואופני הביטוי שלהם. על פי גרוס (Gross, 2002) מנגנון וויסות רגשות תקין מערב הפחתת עוצמתם של רגשות שליליים והגברתם של רגשות חיוביים וניתן להבחין בין תהליכי וויסות שונים על פי רצף זמן בו הם מופעלים מרגע הופעתו של הגירוי המעורר רגש. תהליך וויסות רגשות הינו בעל מרכיב מולד אולם קיימת גם השפעה סביבתית ותרבותית על האופן שבו ילמד הילד לווסת את רגשותיו. תהליך זה מתחיל להתפתח כבר בינקות, וממשיך בגיל הגן וההתבגרות.

הספרות המחקרית מבחינה בין שני מרכיבים נפרדים של מנגנוני וויסות רגשות: (1) וויסות רגשות

ראשוני (Antecedent-focused emotion regulation) - תהליך זה מתמקד בניהול רגשות בשלבים המוקדמים של הופעת הרגש, בניסיון הפרט לווסת את רגשותיו על ידי יצירת שינויים בסיטואציה, או שינוי פרשנותו כלפי האירוע. שינוי בסיטואציה עשוי לבוא לביטוי במציאת מקום עבודה חדש לאחר פיטורים ממקום העבודה. לעומת זאת, שינוי פרשנות האירוע עשוי לבוא לביטוי בתהליכי רציונליזציה והערכה מחדש של הגירוי מעורר הרגש כדי להקטין את הרגשות השליליים שהוא מעורר - "העבודה הזו הייתה בכל אופן זמנית מבחינתי, והשכר בה היה נמוך". (2) וויסות ממוקד תגובה (Response-focused emotion regulation) - תהליך זה מתמקד בוויסות ההתנהגות אשר מופיעה בקרב הפרט בתגובה לאירוע מעורר הרגש, דהיינו, לאחר שהרגשות כבר התעוררו ונחו על ידי הפרט. וויסות ההתנהגות עשויה לבוא לביטוי באמצעות טכניקות כגון דיכוי, זיוף ו/או העצמת התגובה הרגשית (Grandey, 2000).

מחקרים מעלים כי ליכולת הויסות הרגשי של אנשים קיימת חשיבות רבה (Eisenberg & Fabes, )

מחקר שערך גרוס וגיון (Gross & John, 2003, 2006; Gross, 2002; Gross & John, 2003) נמצא כי אנשים בעלי יכולת וויסות רגשי גבוהה מתאפיינים בבריאות נפשית ותחושת רווחה גבוהים בהשוואה לאנשים בעלי רמות נמוכות יחסית של וויסות רגשי. בנוסף, יכולת וויסות רגשי נמוכה מקשה על יחידים להתנהל, להביע עצמם ולהגיב בצורה רגישה ומותאמת במהלך אינטראקציות חברתיות עם הזולת, לרבות בני משפחה, חברים, מכרים וקולגות בעבודה. בהתאמה, מחקרים הראו כי אנשים הסובלים מקשיי וויסות רגשי נוטים לדווח על רמות גבוהות יחסית של שחיקה במקום העבודה, תמיכה חברתית דלה ויחסים

קונפליקטואלים עם קולגות וממונים בעבודה (Grandey, 2000). זאת ועוד, מחקרים העלו כי יכולת ויסות רגשי נמוכה קשורה לתגובות לא פרופרציונאליות לאירועים, התפרצויות זעם ואלימות, התנהגות אימפולסיבית, חוסר איפוק ועוד (Gross; Eisenberg & Fabes, 2006; 2002).

על רקע השלכות השליליות הכרוכות בבעיות ויסות רגשי, מחקרים קודמים רבים עסקו בגורמים המנבאים העומדים מאחורי רמת הויסות הרגשי של הפרט (Bariola et al., 2012). מחקרים בתחום זה מלמדים כי יכולת הויסות הרגשי של אנשים קשורה, בין השאר, למרכיבים תורשתיים ומולדים, כגון הבדלים במזג המולד של ילדים (Gross, 2002). לחלופין, מחקרים מראים כי יכולת הויסות הרגשי של יחידים מושפעת גם מגורמים סביבתיים (Gross; Bariola et al., 2012; 2002), כדוגמת סגנונות ודפוסי הורות והקשר בין יכולת הויסות הרגשית של הורים לבין היכולת הויסות הרגשית של ילדיהם.

מחקרים רבים עסקו בגורמים המנבאים, כמו גם, בהשלכות הקשורות ליכולת הויסות הרגשי של אנשים ובהשלכות ההתפתחותיות של יכולת ויסות רגשי של הורים על יכולת הויסות הרגשי של ילדיהם (Bariola et al; Morris, Criss, Silk, & Houlberg, 2017; 2012). בהתאם להנחות תיאוריית הלמידה החברתית - Social Learning Theory (Chappell & Piquero, 2004) ילדים נוטים לחקות, להפנים ולאמץ את העמדות, התפיסות, האמונות ודפוסי ההתנהגות של הוריהם ובאמצעות תהליכי מודלינג ולמידה חברתית ילדים נוטים "לרשת" את יכולת הויסות הרגשי של הוריהם (Bariola et al, 2012). חוקרים מציעים כי התדירות, הדרך והעצימות בה הורים מביעים תגובות רגשיות לעיני ילדיהם, משמשים עבור האחרונים כמודל באמצעותו הם לומדים כיצד לעבד, לפרש להגיב לאירועים מעוררי רגש. ילדים להורים הסובלים מבעיות בויסות הרגשי, לא אחת נחשפים לתגובות (ורבליות/או התנהגויות) לא פרופרציונאליות, מוגזמות ואימפולסיביות, לאור קשיי הוריהם להתמודד ולווסת רגשות של כעס, עלבון, אשמה, עצב וכדומה. בהתאמה לבסיסים התיאורטיים המוצעים בתיאוריית הלמידה החברתית (Chappell & Piquero, 2004).

תמיכה מחקרית ללמידה מבוססת "מודלינג" כבר התקבלה במחקר שערכו סליק ועמיתיו (Silk et al., 2006), לאחר תקופת הילדות בני נוער ובוגרים מפתחים עצמאות, וכפועל יוצא, פוחת הזמן שהם מבלים עם הוריהם. כיוון שיחסי התלות והשפעת ההורים על ילדיהם פוחתת לאורך ההתבגרות, גורמי החיברות העיקריים בעיצוב עמדותיו והתנהגותם של בני נוער ומתבגרים הינם מורים, חברים ואמצעי התקשורת והמדיה (Bariola et al., 2012). בהמשך לכך, נשאלה השאלה האם מאפייני ודפוסי ההורות משפיעים על התפתחותם הרגשית של ילדים, ובהקשר של מחקר זה על יכולת הויסות הרגשית, גם בקרב בני נוער ומתבגרים. ראיה לכך באה לביטוי במחקר אמפירי שערכו בריולה, הוגנס וגולון (Bariola et al.,