

תקציר

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הקשר בין קשיי ויסות הרגשי של הורים לבין קשיי ויסות רגשי והפרעת חרדה בקרב ילדיהם. השאלות שעמדו במוקד המחקר זה הינן – האם קיים קשר בין קשיי ויסות רגשי של הורים לבין קשיי ויסות רגשי בקרב ילדיהם? בנוסף, האם קיים קשר בין קשיי ויסות רגשי של הורים לבין הפרעת חרדה בקרב ילדיהם? השערת המחקר הראשונה הציעה כי קיים קשר ליניארי חיובי בין קשיי ויסות רגשי של הורים לבין קשיי ויסות רגשי בקרב ילדיהם. השערת המחקר השנייה הציעה כי קיים קשר ליניארי חיובי בין קשיי ויסות רגשי של הורים לבין בעיות הסתגלות בקרב ילדיהם. לצורך המחקר הנוכחי נדגמו 78 הורים לילדים בגילאי בית הספר היסודי באמצעות שימוש בדגימת "נוחות". משתתפי המחקר התבקשו לענות על שאלון דיווח עצמי בנושאים יכולת ויסות רגשית. בנוסף, המשתתפים התבקשו לבחור את אחד מילדיהם ולענות לגביו על שאלונים בנושא יכולת ויסות רגשי ובעיות הסתגלות בקרב ילדים. ניתוח הנתונים במחקר זה התבסס על מבחן פירסון ומבחן T לשני מדגמים בלתי תלויים. תוצאות המחקר העלו כי בקו אחד עם השערת המחקר הראשונה קיים קשר חיובי מובהק בין קשיי ויסות רגשי של הורים לבין קשיי ויסות רגשי בקרב ילדיהם. בנוסף, באופן עקבי עם השערת המחקר השנייה נמצא קשר חיובי מובהק בין קשיי ויסות רגשי של הורים לבין בעיות הסתגלות בקרב ילדיהם.

סקירת ספרות

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 רוחותם 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 ויסות רגשות תקין מערב הפחתת עוצמתם של רגשות שליליים והגברתם של רגשות חיוביים וניתן להבחין בין תהליכי ויסות 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 ויסות רגשות: (1) ויסות 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) ויסות ממוקד תגובה (Response-focused emotion regulation) - תהליך זה מתמקד בויסות ההתנהגות אשר מופיעה בקרב הפרט בתגובה לאירוע מעורר הרגש, דהיינו, לאחר שהרגשות כבר התעוררו ונחו על ידי הפרט. ויסות ההתנהגות עשוי 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, 2006; Gross, 2002; Gross & John, 2003). במחקר שערכו גרוס וג'ון (Gross & John, 2003) נמצא כי אנשים בעלי יכולת ויסות רגשי גבוהה מתאפיינים בבריאות נפשית ותחושת רווחה גבוהים בהשוואה לאנשים בעלי רמות נמוכות יחסית של ויסות רגשי. בנוסף, יכולת ויסות 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 ויסות