

קורל א' שחר, דורית ארם

הורים וילדים בגיל הרך בצל המלחמה: הוויסות הרגשי של ההורים ושל ילדיהם

תקציר

מלחמה היא מצב חירום שמשפיע על התנהלות של משפחות. במחקר בחנו את הקשרים בין הוויסות הרגשי של האימהות (מידת הרווחה האישית, הלחץ והמידה שבה הן מרגישות שחשפו את ילדיהן ללחץ) לבין הוויסות הרגשי של הילד, מעבר למשתני הרקע (גיל הילד, מספר הילדים במשפחה, גיל האם והשכלתה). השתתפו 297 אימהות שלהן לפחות ילד אחד בטווח הגיל שבין שנתיים לשמונה. המידע נאסף באמצעות שאלונים שהופצו ברשתות בשבוע השלישי למלחמה. השאלונים כללו שאלות על אודות תחושות מצוקה וחוסר סבלנות של האימהות ושל ילדיהן, ושאלות הנוגעות לרווחה הכללית של האימהות. האם דיווחה גם על ויסות הרגשי של ילדה וענתה על שאלות שהעריכו את מידת הלחץ ואת החרדה שהילד חווה (לפי תפיסת האם). הסטטיסטיקה התיאורית מעידה שמרבית האימהות דיווחו שהצליחו להתמודד בצורה סבירה ולשמור על שליטה במחשבות וברגשות שלהן. לצד זאת, הן חשו שיכולות הקשב והריכוז שלהן נפגעו, וכי שמרו חלקית על סבלנותן להקשיב לילדיהן. מבחני המתאם הראו כי מעבר לגיל הילד היה הוויסות הרגשי של האם קשור לוויסות הרגשי של הילד (פחד, לחץ וחרדה). ככל שהאם הראתה רמת ויסות רגשי גבוהה יותר כך היא גם דיווחה על רמת ויסות גבוהה אצל ילדה. המחקר מדגיש שהמיומנויות והוויסות הרגשי של ההורים מהווים גורם חוסן למצבם הרגשי של הילדים הן במצבי שגרה הן בתקופות משבר.

מילות מפתח: ויסות רגשי, מיומנויות הוריות, חרדה, ילדים במלחמה.

רקע

מלחמת "חרבות ברזל" החלה בשבת ה-07/10/2023 כשאלפי מחבלים נכנסו לשטח ישראל מעזה, היישר לשטחם של יישובי עוטף עזה. המחבלים רצחו, אנסו, חטפו ופצעו אזרחים ישראלים רבים בתוך שעות. משפחות היישובים התחבאו במרחבים

מוגנים ופתוחים והורים איבדו ברגע אחד את היכולת להגן על ילדיהם. אירועי הטבח והחטיפה שודרו בערוצי התקשורת וברדיו, והציבו אזרחים רבים בפני חששות כבדים של שחזור האירועים הנוראיים, גם באזורים נוספים בארץ. בתוך כמה שעות מרגע תחילת 'השבת השחורה' גויסו אלפי חיילי מילואים, לצד החיילים בשירות הסדיר שנקראו לחזור לבסיסים, והשאירו משפחות רבות בדאגה הן למתרחש בארץ הן ליקיריהן. בשבוע השלישי למלחמה החלטנו להפיץ שאלונים מקוונים להורים, כדי ללמוד כיצד ניתן לסייע להורים ולילדים להתחזק בתקופה זו, להבין את מנגנוני החוסן והוויסות הרגשי של ההורים ושל הילדים.¹

מבוא

ויסות רגשי

ויסות רגשי הינו אוסף של מיומנויות הפועלות יחד שנועד לאפשר יכולת לשלוט ולכוון מחשבות, רגשות, לייצר אינטראקציות חברתיות חיוביות ולהימנע מפעולות בלתי הולמות או תוקפניות (Bronson, 2000). מיומנויות הויסות הרגשי כוללות אסטרטגיות שהאדם משתמש בהן באופן מודע ולא מודע לוויסות המחשבות והרגשות שעולים בו סביב גירויים חיצוניים ופנימיים, באופן שימנע מוצפות רגשית ויאפשר פעילות מיטבית. הויסות הרגשי נמצא כמשתנה משמעותי לבריאות נפשית, התמודדות עם אתגרים שונים, חוסן ותחושת רווחה אישית (Lemay et al., 2024). הוא עוזר להפחית מתח, להתמודד עם אתגרים ומצבים מתוחים ולמנוע קשיים והפרעות רגשיות, כדוגמת דיכאון וחרדה (Rizak et al., 2023). התהליכים הקוגניטיביים והאזורים העצביים המרכזיים העומדים בבסיס הויסות הרגשי הינם האמיגדלה, הנמצאת במערכת הליבית (הרגשית) שמתחת לקליפה המוח והאונה הקדם-מצחית בקליפת המוח (PFC) ובה נמצאים בין היתר התפקודים הניהוליים (Lam & Fung, 2024). התפקודים הניהוליים (Executive Functions) כוללים את היכולת לזהות ולעצור מוצפות רגשית, לעכב ולדחות תגובות וסיפוקים, להפעיל שיקול דעת, לקבל החלטות ולפתור בעיות בצורה טובה ומקדמת (Hughes & Ensor, 2011; Hughes, 2011). האמיגדלה הינה חלק משמעותי במנגנון הויסות הרגשי של האדם, היות שהיא אחראית על יצירה ועל הגברת רגשות שונים. היא מורכבת משני ענבלים הנמצאים

¹ איסוף הנתונים נעשה בסיוע העמותה הישראלית למען הילד בגיל הרך.

בכל אחת מההמיספרות במוח, ואחראית על עיבוד רגשות, בעיקר פחד ואיום, ופענוח אם האדם נמצא באיום ויש צורך להפעיל מנגנון הגנה כדוגמת תקיפה או בריחה. כדי לשלוט ברגשות שלנו ולווסת אותם, כלומר את פעולת האמיגדלה, יש צורך באונה קדם מצחית חזקה שתעכב את התגובה (התהליך נקרא 'למעלה-למטה' top-down), תבקר את הפעולה הרגשית, ובמידת הצורך תרגיע את הפעילות האינסטינקטיבית של פעולת התקיפה/בריחה ותעביר את המוח חזרה למצב רגיעה של שיקול דעת וקבלת החלטות מושכלת (Boyarchuk et al., 2018).

הקשר בין רמת הוויסות הרגשית של ההורה לרמת הוויסות הרגשית של הילד

ויסות רגשי מושפע ממרכיבים תורשתיים וממרכיבים סביבתיים (McRae et al., 2017). ההיבט התורשתי מעיד על כך שלגנטיקה ישנה השפעה ייחודית על ויסות רגשי מעבר למרכיבים סביבתיים (כדוגמת סגנון הורות). המרכיב התורשתי נחשב לבסיס התחלתי של יכולות הילד לווסת את עצמו, ומורכב מגנטיקה המשפיעה על תפקוד האונה הקדם מצחית (תהליכי 'למעלה-למטה'), לצד תורשתיים של התנהגות נוירו-טרנסמיטורים וגנים שונים המשפיעים על הפרשת סרטונין ודופמין שאחראיים, בין היתר, על היכולת של האדם לעכב תגובות ולשלוט ברגשותיו (Bridgett et al., 2018; Bridgett, Burt., Edwards, & Deater-Deckard, 2015).

בהיבט הסביבתי, בין המשתנים הסביבתיים, משתנה משמעותי ביותר בהתפתחות ויסות רגשי אצל ילדים הינו ההורים. ההורים משפיעים על הוויסות הרגשית של הילד באמצעות שלושה מנגנונים התנהגותיים: (1) התבוננות של הילד בהוריו מווסתים את רגשותיהם (Shorer & Leibovich, 2022); (2) תיווך ותגובות הורים למצבים הקשורים לרגשות. הדרך שבה הם מגיבים לרגשות הילד או מתווכים לו רגשית מצבים; (3) האקלים הרגשי בבית. לדוגמה, הדרך שבה ההורים מתקשרים, ביטויי רגש, סגנון הורות ויחסים משפחתיים (Morris et al., 2013; Rutherford et al., 2015).

ירידה בוויסות הרגשי ועלייה בתחושות לחץ של ההורים קשורות לשינויים בהתנהגות וביעילות ההורית. במצבי לחץ גבוה, ההורים עלולים להתקשות יותר בניהול הרגשות והתגובות שלהם ובתמיכה הרגשית בילדיהם (Havighurst & Kehoe, 2017; Morelli et al., 2020).

יכולת ההורים לווסת את רגשותיהם יכולה למלא תפקיד חוסן בזמני מתח ולצמצם את רגשות המצוקה של הילדים בזמנים אלו. הילדים לומדים לווסת את רגשותיהם בזמנים המתוחים הן על-ידי תיווך של ההורה והדרכת הילד הן בעזרת התבוננות באסטרטגיות ויסות רגשי של ההורה כדרך התמודדותו עם גורמי המתח (Rutherford et al., 2015).

תהליך זה נקרא 'ויסות רגשי יחסי' אשר ממחיש את היחסיות בין רמת התגובתיות וויסות הרגשות והמחשבות של ההורה במצבים שונים לבין רמת התגובתיות וויסות הרגשות והמחשבות של הילד במצבים אלו. כאשר הורים וילדים חווים נסיבות חיים מלחיצות הם עלולים לחוות קשיים בוויסות הרגשי ובניהול תחושות הפחד והדריכות שנסיבות אלו מעוררות. יכולת הוויסות הרגשי והיכולת להמשיך לתפקד בצורה מיטבית כהורה, לתקשר עם הילד ולהקנות לו תחושת ביטחון, עשויות לתרום משמעותית לשמירה על ויסות ועל מצב רגשי חיובי של הילד (Pat-Horenczyk et al., 2015).

ב-7 באוקטובר 2023 תקף חמאס את ישראל במתקפה שכללה מטחי רקטות וחדירה לשטח ישראל. במהלך החדירה נהרגו 1,200 ישראלים ונחטפו לעזה 240 בני ערובה. בעקבות המתקפה הכריזה ישראל על מצב מלחמה, ופינתה עשרות אלפי תושבים מיישובים בגבול הדרום והצפון (רשות החירום הלאומית, 2023). כל מערכת החינוך נסגרה במהלך השבוע הראשון של הלחימה, והיא נפתחה בהדרגה תוך כדי האיום המתמשך של מתקפות רקטות יומיות במהלך שעות הלימודים. כמעט כל אזרח במדינה הושפע מהמלחמה, בין אם באובדן בני משפחה או חברים, ובין בגיוס בני משפחה למילואים, או מהתקפות הרקטות.

המחקר מתמקד בהורות לילדים בגיל הרך. הגיל הרך מהווה תקופה רגישה של התפתחות שכלית, רגשית וחברתית מואצת. הילדים, כמו יתר אזרחי המדינה, היו חשופים לחוויות המלחמה, אך הם חסרים את הכלים הקוגניטיביים לעיבוד המצב (Phillips & Shonkoff, 2000). חשיפה למצב חירום בסביבתם, ובפרט אצל הוריהם, יכולה להיות בעלת השלכות לעתיד (Bailey et al., 2001).

ימי מלחמת "חרבות ברזל" בחודשיה הראשונים היו מאתגרים מאוד להורים. המלחמה הוגדרה כ'אירוע מתגלגל' שבו מחד ממדי האסון ב-7/10/2023 עצומים ומאידך היה חוסר ודאות לגבי המשכיות המלחמה מבחינת היקפה, חומרתה ומשכה. על ההורים הייתה מוטלת האחריות ההורית שבה הם צריכים להתמודד עם הידיעות על עוצמת האירוע ועל הפחדים שלהם, ובמקביל לנסות להמשיך לייצר

לילדיהם בית יציב, רגוע ותומך. ארם ושותפות (2024) מצאו שבתחילת המלחמה הצליחו אימהות לילדים בגיל הרך להתנהג באופן דומה יחסית לימי שגרה, אך דיווחו על רוחה כללית והורית נמוכות בהשוואה לאימהות בימי שגרה.

מטרת המחקר

קיימים מחקרים מעטים על התנהגות של הורים לילדים בגיל הרך בתקופת מלחמה. שחורי ביטון (2016) מצאה כי רמת הפחד של ילדים החיים בשומרון וחשופים לאירועים בטחוניים קשורה לרמת הפחד של הוריהם. במחקר זה ביקשנו לבחון את השאלה באיזו מידה מצוקות רגשיות של אימהות וחשיפה של הילד למצוקות אלו, בשבוע השלישי של מלחמת "חרבות ברזל", קשורות לתפיסתן את המצוקה הרגשית של ילדיהן? המחקר בחן את הקשר שבין רמת הוויסות הרגשית של האימהות (מידת הרווחה האישית, הלחץ והמידה שבה הן מרגישות שחשפו את ילדיהן ללחץ) לתפיסתן את הוויסות הרגשית של ילדיהן (מידת העלייה ברמת הלחץ של הילד והעלייה בסימני פחד וחרדה של הילד) מעבר למשתני הרקע (גיל הילד, מספר הילדים במשפחה, גיל האם והשכלתה).

בחרנו לנטרל את גיל הילד, מספר הילדים במשפחה, גיל האם והשכלתה מכיוון שאלו משתנים שיכולים להיות קשורים לתוצאות המחקר. יש עדויות שילדים צעירים יותר רגישים יותר למצבי מתח, היות שיכולות הוויסות הרגשית והחוסן שלהם עדיין בשלבי התפתחות (Zimmer-Gembeck, & Skinner, 2016). מספר ילדים במשפחה מחייב את ההורים לחלק את משאבי הזמן ואת הכוחות שלהם בין יותר ילדים, ולכן הוא יכול לגרום להתנהגויות הוריות פחות חיוביות וחמות ולספק פחות תמיכה לכל ילד (Aram et al., 2022). נוסף על כך, מחקרים על התנהגות הורית הראו שהורים מבוגרים יותר מראים התנהגות הורית פחות מיטבית. השכלת ההורים נמצאה קשורה עם התנהגויות הוריות מקדמות (הנהגת כללים) (ארם וקראבאנוב, 2024 ; שגיא, 2018).

שיטת המחקר

המחקר קיבל את אישור ועדת האתיקה של אוניברסיטת תל אביב ונערך כחלק ממחקר רחב שבחן התנהגויות הוריות, רוחה הורית ורווחת הילדים בשבוע השלישי של מלחמת "חרבות ברזל". איסוף הנתונים למחקר נערך באמצעות הרשתות החברתיות בשבוע השלישי מפרוץ המלחמה (11.11.23–4.11.23). הנתונים

אנונימיים לחלוטין. בפתיחת השאלון הוסברה להורים מטרתו של המחקר, והם היו רשאים כמובן להפסיק את מילוי השאלון, לו רצו בכך. הם גם הוזמנו לפנות בשאלות לחוקרת באמצעות הדוא"ל.

המשתתפים

השאלונים הופנו להורים שיש להם לפחות ילד אחד מתחת לגיל שמונה. הם מולאו על ידי 303 הורים יהודים מיישובים ברחבי הארץ. המדגם ייצג את ההורים בארץ בהתאם לצבעים של פיקוד העורף: מדרג אדום (5%), כתום (26%), צהוב (20%) וירוק (49%).

רוב המשתתפות היו אימהות (297 אימהות ו-6 אבות). הן היו ברובן נשואות (94%) ובעלות השכלה אקדמית (92%). במרבית המשפחות שניים עד שלושה ילדים (70%), 52% אחוז בנים ו-48% בנות בגילים שנתיים עד שמונה. 57% מבין האימהות דיווחו על קרובי משפחה שגויסו למילואים בתקופת המלחמה, כולל בני זוג, ילדים ואחים. כמו-כן, הן דיווחו על צמצום בשעות העבודה (46%) וירידה בהכנסות המשפחה (53%).

כלי המחקר

הוויסות הרגשי של האימהות (מידת הרווחה האישית, הלחץ והמידה שבה הן מרגישות שחשפו את ילדיהן ללחץ) הוערך בעזרת שאלות על אודות רגשותיהן ותחושותיהן במצב המלחמה (שגיא, 2018; Veit & Ware, 1983). השאלון כלל 11 שאלות שעוסקות בהתמודדות של הורים עם מצבים שאינם צפויים, המבטאים התמודדות חיובית (לדוגמה: "באיזה חלק מהזמן היית מסוגלת להגיע לרגיעה ללא קושי?"), או שלילית (לדוגמה, "כאשר עמדת בפני מצבים לא צפויים או מצבים של התרגשות, באיזו תדירות הרגשת חוסר מנוח או עצבנות?"). השאלון כלל שלושה פריטים שמתייחסים לרגשות חיוביים ושמונה פריטים שמתייחסים לרגשות שליליים. האימהות ענו על סולם של 5 דרגות כש-1 מייצג "בכלל לא" ו-5 "במידה רבה מאוד" (ראו פירוט בלוח מספר 1). המהימנות בין הפריטים החיוביים ובין השליליים היא $\alpha = .85$, $\alpha = .61$ בהתאמה.

בשאלון הדמוגרפי נשאלו האימהות על הרקע המשפחתי שלהן. הן נשאלו בין היתר מהו גילן, גיל ילדיהן, מספר ילדים, מקום מגוריהן, השכלתן ושאלות הנוגעות למלחמה (לדוגמה: "האם מישוהו במשפחתן הקרובה גויס?").

רמת הלחץ של הילדים. האימהות ענו על שאלות שהתייחסו למידת הלחץ של ילדיהן. השאלון כלל 3 פריטים ("עד כמה חשת שילדייך חשופים למידת הלחץ הנפשי שלך בתקופה זו?"; "עד כמה חשת שרמת הלחץ של ילדך עלתה בתקופה זו?"; "עד כמה חשת שילדך/תך מראה סימנים רבים יותר של פחד וחרדה?"). השאלות דומות לשאלות משאלוני ויסות רגשי אחרים שבהם הורים מדווחים על ילדיהם, לדוגמת שאלון ERC (Emotion Regulation Checklist) שבוחן את הוויסות הרגשית של הילד באמצעות דיווח הורי (Shields & Cicchetti, 1997). האימהות ענו על סולם של 5 דרגות כש-1 מייצג "בכלל לא" ו-5 "במידה רבה מאוד". המהימנות בין הפריטים היא $\alpha = .83$.

הממצאים

הערכנו את תשובות האימהות לשאלות העוסקות בוויסות הרגשית שלהן (מידת הרווחה האישית, הלחץ והמידה שבה הן מרגישות שחשפו את ילדיהן ללחץ) בתחילת המלחמה. ניתן לראות את מדדי הוויסות הרגשית של האם בלוח 1.

לוח 1: מידת הוויסות הרגשית של האימהות (הרווחה האישית, הלחץ והמידה שבה הן מרגישות שחשפו את ילדיהן ללחץ) ($N=297$)

שאלות	ממוצע	סטיית תקן
1. באיזה חלק מהזמן הרגשת מתוחה וכועסת?	2.11	.73
2. עד כמה חשת מעוצבנת?	2.34	.75
3. באיזו מידה חשבת שאת שולטת על מחשבותיך, רגשותיך והתנהגותך?	3.73	.50
4. באיזה חלק מהזמן הרגשת עצבות, דכדוך, דיכאון ו/או חוסר תקווה?	2.25	.90
5. באיזו מידה חשת שאת מצליחה להירגע ללא קושי?	3.60	.81
6. באיזו מידה הרגשת שיכולות הקשב והריכוז שלך נפגעו במידת מה בתקופה זו?	2.05	.87
7. עד כמה חשת חסרת סבלנות להקשיב או לקיים שיחות ארוכות עם ילדייך?	2.64	.92
8. עד כמה חשת שמידת הלחץ או החרדה שלך	1.75	.74

בתקופה זו עלתה משמעותית?		
9.	עד כמה חשת שילדייך חשופים למידת הלחץ	2.55
	הנפשי שלך בתקופה זו?	.77
10.	באיזו מידה הרגשת מאושרת?	3.24
	באיזו מידה הרגשת תחת מאמץ יתר ומתח?	.89
11.		1.80
		.70

סקאלה של 1-5 : 1 = בכלל לא, 5 = במידה רבה מאוד.

ניתן ללמוד מלוח 1 שהאימהות חשו עלייה בינונית ברמת המתח והעצבות, וירידה ברמת הסבלנות והקשב שלהן. כך לדוגמה, הן הרגישו שהן מתוחות וכועסות במידה בינונית (ממוצע 2.11 מתוך 5), מעוצבנות במידה בינונית (ממוצע 2.34 מתוך 5), עצבות, דכדוך, דיכאון או חוסר תקווה (ממוצע 2.25 מתוך 5), חסרות סבלנות להקשיב או לקיים שיחות ארוכות עם ילדיהן במידה בינונית (ממוצע 2.64 מתוך 5) וחשו ירידה יחסית ביכולות הקשב והריכוז שלהן (ממוצע 2.05 מתוך 5). מעניין לראות, שבמקביל לעלייה מסוימת ברמות הלחץ והדכדוך הרגישו האימהות שהצליחו להתמודד בצורה טובה ולשמור על שליטה במחשבות וברגשות שלהן מתחילת המלחמה (שאלה מספר 3 שעליה ענו בממוצע 3.73 מתוך 5), כמו גם להצליח להירגע בקלות יחסית (שאלה 5 שעליה ענו בממוצע 3.60 מתוך 5).

האימהות נשאלו על מידת החשיפה של הילד למצוקותיהן ולגבי המידה שהלחץ של הילד עלה מתחילת המלחמה. האימהות חשו שהן חושפות את ילדיהן במידה בינונית לסימנים רבים של פחד וחרדה (ממוצע = 2.55, סטיית תקן = 0.77). האימהות דיווחו שמידת הלחץ של ילדיהן עלתה בתקופה זו במידה בינונית (ממוצע = 2.54, סטיית תקן = 0.10) ושהילדים הראו יותר סימנים של לחץ וחרדה (ממוצע = 2.73, סטיית תקן = 1.12).

כחלק מבדיקת המתאמים, והנמצא בספרות לגבי המשתנים הדמוגרפיים, הערכנו את הקשרים בין המשתנים הדמוגרפיים (גיל הילד, מספר הילדים במשפחה, גיל האם והשכלתה) לבין רמת הוויסות הרגשי של הילד.

לוח 2: מתאמים בין משתנים דמוגרפיים (גיל הילד, מספר הילדים במשפחה, גיל האם והשכלתה) לבין הוויסות הרגשי של הילד (N=297)

מדד	ילדך מראה יותר פחד	הלחץ של ילדך עלה	הילד חשוף ללחץ שלך
1. גיל הילד	-.17**	-.12*	-.66
2. מספר ילדים	-.02	.02	-.00
3. גיל האם	.00	.01	.05
4. השכלת האם	.00	.06	-.06

* $p < .05$, ** $p < .01$

ניתן לראות בלוח 2 שרמת הוויסות הרגשי של הילד לא נמצאה בקשר מובהק עם מספר הילדים במשפחה, גיל האם והשכלתה. גיל הילד נמצא בקשר ברמה מובהקת. מתוך-כך, בחרנו להציג בלוח 3 את המתאמים בין רמות הוויסות הרגשי של האם לזה של ילדה בנטרול גיל הילד.

לוח 3: מתאמים בין רמות הוויסות הרגשי והרווחה של האם לבין הוויסות הרגשי של הילד, בנטרול גיל הילד (N=297)

מדד	ילדך מראה יותר פחד	הלחץ של ילדך עלה	הילד חשוף ללחץ שלך
1. המידה שבה האם חשה עצבנות וחוסר מנוחה	.196**	.158**	.325**
2. המידה שבה האם חשה מתח וכעס	.185**	.133*	.293**
3. המידה שבה האם	.091	.039	.224**

			חשה שליטה במחשבותיה, ברגשותיה ובהתנהגותה
.276**	.071	.174**	4. המידה שבה האם חשה עצבות וחוסר תקווה
.177**	-.031	.083	5. המידה שבה האם חשה יכולת להירגע
.235**	.130*	.152**	6. המידה שבה האם חשה מעוצבנת
.186**	-.007	.075	7. המידה שבה האם חשה מאושרת
.277**	.186**	.263**	8. המידה שבה האם חשה תחת מאמץ יתר ומתח
.286**	.106	.172**	9. המידה שבה האם חשה חוסר סבלנות להקשיבו לשוחח ארוכות עם ילדיה
.303**	.049	.103	10. המידה שבה האם חשה פגיעה ביכולות קשב וריכוז
.**397	.**203	.**237	11. המידה שבה האם חשה עליה ברמת הלחץ או החרדה
			מאז ה-7.10

* $p < .05$, ** $p < .01$

מידת הוויסות הרגשי של האימהות (מידת הרווחה האישית, הלחץ והמידה שבה הן מרגישות שחשפו את ילדיהן ללחץ) נמצאה בקשר עם הוויסות הרגשי של הילד סביב פחד, לחץ וחרדה. אימהות שדיווחו על כך שהצליחו לווסת יותר את רגשותיהן הן באופן כללי הן מול הילד, דיווחו על כך שהילד הראה פחות לחץ, פחד וחרדה.

ניתן לראות כי נמצאו מתאמים מובהקים בין הוויסות הרגשי של האם לזה של ילדה, כך שככל שהאם ויסתה את רגשותיה טוב יותר, כך היא דיווחה שילדה ויסת את רגשותיו טוב יותר והראה פחות סימני לחץ, חרדה ומצוקה. במתאמים אלו מצאנו שככל שהאימהות דיווחו על עלייה בלחץ הנפשי שלהן עלתה בתקופה זו, כך הן דיווחו על עלייה ברמת הלחץ הנפשי של ילדיהן. כמו-כן מצאנו שככל שהאימהות דיווחו שלתפיסתן הן חשפו במידה רבה יותר את ילדיהן לרמת הלחץ שלהן, כך הן דיווחו על-כך שילדיהן הראו סימני פחד וחרדה גבוהים יותר. נוסף על כך, ככל שאימהות דיווחו על חוסר סבלנות להקשיב או לשוחח עם ילדיהם, כך הן דיווחו על תחושת לחץ גבוהות יותר אצל ילדיהן.

דיון ותרומת המחקר

מטרת המחקר הייתה לבחון באיזו מידה מצוקות רגשיות של אימהות וחשיפה של הילד למצוקות אלו, בשבוע השלישי של מלחמת "חרבות ברזל", קשורות לתפיסתן את המצוקה הרגשית של ילדיהן. המחקר בחן את הקשר בין רמת הוויסות הרגשי של האימהות (מידת הרווחה האישית, הלחץ והמידה שבה הן מרגישות שחשפו את ילדיהן ללחץ) לתפיסתן את הוויסות הרגשי של ילדיהן (מידת העלייה ברמת הלחץ של הילד והעלייה בסימני פחד וחרדה של הילד) מעבר למשתני הרקע (גיל הילד, מספר הילדים במשפחה, גיל האם והשכלתה).

במחקר השתתפו 297 אימהות שיש להן לפחות ילד אחד בטווח הגילים שבין שנתיים לשמונה. המידע נאסף באמצעות שאלונים שהופצו ברשתות בשבוע השלישי מפרוץ המלחמה. השאלונים כללו שאלות כלליות על אודות תחושות מצוקה וחוסר סבלנות של האימהות ושל ילדיהן, ושאלות הנוגעות לרווחה הכללית של האימהות (Veit & Ware, 1983). האם התייחסה גם לרווחה הכללית של הילד וענתה על שאלות שהעריכו את מידת הלחץ ואת החרדה שחוהה ילדה (לפי תפיסת האם).

הסטטיסטיקה התיאורית מעידה שמרבית האימהות דיווחו על כך שהצליחו להתמודד בצורה סבירה ולשמור על שליטה במחשבות וברגשות שלהן. לצד זאת, הן חשו שיכולות הקשב והריכוז שלהן נפגעו, וכי שמרו חלקית על סבלנותן להקשיב לילדיהן. מבחני המתאם הראו כי מעבר לגיל הילד, הוויסות הרגשי של האם היה קשור לוויסות הרגשי של הילד (פחד, לחץ וחרדה).

הקשרים החיוביים בין רמת הוויסות הרגשי של האם לזו של ילדה שנמצאו במחקר, עולים בקנה אחד עם הספרות המחקרית שמראה שוויסות רגשי של ילדים בזמני לחץ קשור רבות לוויסות הרגשי של ההורים (Cohen & Shulman, 2019; Shorer & Leibovich, 2022). התנהגות ההורה מהווה תיווך של העולם והמציאות המשתנה ומלמדת את הילד כיצד עליו לפענח את המצב הנוכחי, את האירועים שמתרחשים, וכיצד עליו לחשוב ולהרגיש אודותיהם (Havighurst & Kehoe, 2017; Morris, Criss, Silk, & Houltberg, 2017; Morelli et al., 2020). כאשר ההורה רגוע הדבר "מדביק" גם את הילד שלומד לנהל את מחשבותיו ואת רגשותיו בצורה טובה יותר, לשלוט על התנהגותו ולייצר ניהול עצמי חיובי יותר. באופן דומה גם לחץ ופחד הורי "מדביקים" את הילד שלומד רבות דרך ראייתם והבנתם את העולם. המושג 'ויסות רגשי יחסי' (Pat-Horenczyk et al., 2015) מומחש גם במחקר זה, שבו מצאנו כי הוויסות הרגשי של הילד היה בקשר לוויסות הרגשי של האם. ככל שהאם הצליחה לווסת את רגשותיה ואת התנהגותה לאורך השבועות הראשונים של המלחמה, כך ראינו שהוויסות הרגשי ומידת הלחץ והחרדה של הילד היו נמוכים יותר. ממצאים אלו מדגימים כיצד יכולות ואסטרטגיות גבוהות של ההורה לווסת את רגשותיו, גם במצבי לחץ ומתח שאינם ודאיים וברורים, מהווים גורם חוסן והגנה בעבור המצב הרגשי של הילדים.

חשוב להדגיש כי כמו במחקרים אחרים (לדוגמה, Shorer & Leibovich, 2022) כדי לבחון את הוויסות הרגשי של הילד, השתמשנו בשאלון דיווח הורה. אנחנו ערוות לכך שעלול להיות פער בין הדיווח של ההורה על מצבו הרגשי של ילדו לבין מצב הילד בפועל (De Los Reyes, 2013). המחקר מדגיש את חשיבות המיומנויות הרגשיות של ההורים כחלק מהיכולת לקדם רגשית ילדים ולשמור על רווחתם, הן במצבי שגרה הן בתקופות משבר. יש לכך משמעות גדולה להצלחת כל טיפול רגשי בילד לצד ההבנה כי חשוב מאוד לתווך ולהדריך הורים בעיתות משבר ולהעניק להם כלים אפקטיביים לחיזוק החוסן והוויסות הרגשי שלהם. הדרכת ההורים תאפשר להורים ללמוד כיצד לעבד את רגשותיהם ולהחזיר תחושת שליטה

ברווחתם האישית, לצד ניהול הבית ושמירה על הורות מיטבית ומקדמת. הדרכה זו עשויה לעזור בצמצום הנזק ארוך הטווח שעלול להיווצר אצל ילדים סביב משברים ואירועי לחץ, כדוגמת חרדה מתמשכת ותחושות מצוקה וחוסר ביטחון.

מגבלות המחקר

מגבלות המחקר מתמקדות בגיוס המשתתפות המחקר ובאופי הכלים. המשתתפות גויסו דרך הרשתות החברתיות. ייתכן שאימהות שבחרו להשתתף אינן אלה שסבלו מרמת ויסות רגשית נמוכה בתקופת המחקר. יכול להיות שהאימהות שהשיבו על הסקר, היו אימהות שחשו פנויות רגשית יחסית. שנית, מומלץ שמחקרי המשך ייחשבו על כלים נוספים להערכת הוויסות הרגשית של הילד מעבר לשאלון להורים. תצפית לדוגמה עשויה לתת תמונה רחבה ואובייקטיבית יותר לגבי מצבו הרגשי. לבסוף, מובן שהמחקר הנוכחי הוא מחקר קורלטיבי ומעצם היותו כזה, יכולת ההסבר שלו מתמקדת בקשרים, ואינה יכולה לדבר על סיבתיות כלשהי. מומלץ שמחקרי המשך יבחנו תוכניות התערבות אשר מחזקות אסטרטגיות לקידום ויסות רגשי אצל הורים, ויעניקו להם כלים לתמוך רגשית בילדיהם בצורה טובה ומקדמת. תוכניות התערבות אלו צריכות לכלול התייחסות להתנהגויות הוריות מיטביות, אסטרטגיות לשליטה במחשבות ורגשות ותיווך רגשי לילדיהם בעת רגעי משבר ולחץ.

ביבליוגרפיה

- ארם, ד' וקראבאנוב, ג"מ (2024). הורות ישראלית בתקופות משבר: התנהגות של הורים לילדים בגיל הרך לפני התפרצות הקורונה, בעת הסגר הראשון ושנה לאחר מכן. **עיונים בחינוך**, 24, 345–362.
- ארם, ד', מעודד קראבאנוב, ג' ושגיא, ל' (20.2.2024). **הורות לילדים בגיל הרך ורווחה הורית בעתות שגרה ומלחמה**. כנס הגיל הרך בימי מלחמה, העמותה למען הילד בגיל הרך, אוניברסיטת תל אביב.
- רשות החירום הלאומית (2023). סיכום נתונים. בתוך נציב תלונות הציבור, דוח מיוחד: תלונות הציבור בשבועות הראשונים של מלחמת "חרבות ברזל" <https://www.mevaker.gov.il/sites/DigitalLibrary/Documents/2023/NTZ-Swords-of-Iron/2023-NTZ-Swords-of-Iron.pdf>
- שגיא, ל' (2018). **התנהגות הורית מיטבית על פי מודל "מחומש ההורות" ורווחה כללית הורית של אבות ואימהות לילדים בגיל הרך בישראל** [עבודה מחקרית (תזה)]. אוניברסיטת תל-אביב.
- שחורי ביטון, מ' (2016). התמודדות של הורים וילדים עם חשיפה למתח ביטחוני מתמשך ביישובי יהודה ושומרון. **מחקרי יהודה ושומרון**, כ"ה(2), 225–241.
- Aram, D., Asaf, M., Meoded Karabanov, G., Ziv, M., Sonnenschein, S., Stites, M., Shtereva, K., & López-Escribano, C. (2022). A Cross-Cultural Study during a Pandemic. In J. Pattnaik & M. Renck Jalongo (Eds.), *The Impact of COVID-19 on Early Childhood Education and Care: International Perspectives, Challenges, and Responses*. (Ch. 11). Springer
- Bailey, D. B., Bruer, J. T., Symons, F. J., & Lichtman, J. W. (Eds.). (2001). *Critical Thinking about Critical Periods*. Paul H. Brookes.
- Boyarchuk, O., Komorovsky, R., Kovalchuk, T., & Denefil, O. (2018). Socio-demographic and medical predictors of rheumatic heart disease in a low-risk population. *Pediatrics Polska-Polish Journal of Paediatrics*, 93(4), 325-330.
Doi: <https://doi.org/10.5114/polp.2018.77998>

- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602.
<https://dx.doi.org/10.1037/a0038662>
- Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Contributions of mothers' and fathers' parenting to children's self-regulation: Evidence from an adoption study. *Developmental Science*, 21(6), e12692.
<https://doi.org/10.1111/desc.12692>
- Bronson M. B. (2000). Recognizing and supporting the development of self-regulation in young children. *Young Children*, 55(2), 32-37.
- Caqueo-Urizar, A., Urzua, A., Villalonga-Olives, E., Atencio-Quevedo, D., Irrarázaval, M., Flores, J., & Ramirez, C. (2022). Children's mental health: Discrepancy between child self-reporting and parental reporting. *Behavioral Sciences*, 12(10), 401.
<https://doi.org/10.3390/bs12100401>
- Cohen, E., & Shulman, C. (2019). Mothers and toddlers exposed to political violence: Severity of exposure, emotional availability, parenting stress, and toddlers' behavior problems. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 12, 131-140.
<https://doi.org/10.1007/s40653-017-0197-1>
- De Los Reyes, A. (2013). Strategic objectives for improving understanding of informant discrepancies in developmental psychopathology research. *Development and psychopathology*, 25(3), 669-682. <https://doi.org/10.1017/S0954579413000096>
- Havighurst, S., & Kehoe, C. (2017). The role of parental emotion regulation in parent emotion socialization: Implications for intervention. In K. Deater-Deckard & R. Panneton (Eds.), *Parental Stress and Early Child Development: Adaptive and Maladaptive*

- Outcomes*. (pp. 285-307). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_12
- Hughes, C. (2011). Changes and challenges in 20 years of research into the development of executive functions. *Infant and child Development*, 20(3), 251-271. <https://doi.org/10.1002/icd.736>
- Hughes, C., & Ensor, R. (2011). Individual differences in growth in executive function across the transition to school predict externalizing and internalizing behaviors and self-perceived academic success at 6 years of age. *Journal of Experimental Child Psychology*, 108(3), 663-676. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2010.06.005>
- Lam, S. K. K., & Fung, H. W. (2024). Can dissociative symptoms be explained by coping and emotion regulation? A longitudinal investigation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0001713>
- Lemay, E. P., Teneva, N., & Xiao, Z. (2025). Interpersonal emotion regulation as a source of positive relationship perceptions: The role of emotion regulation dependence. *Emotion (Washington, D.C.)*, 25(2), 355-371. <https://doi.org/10.1037/emo0001387>
- McRae, K., Rhee, S. H., Gatt, J. M., Godinez, D., Williams, L. M., & Gross, J. J. (2017). Genetic and environmental influences on emotion regulation: A twin study of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Emotion*, 17(5), 772. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000300>
- Morelli, M., Cattelino, E., Baiocco, R., Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., & Chirumbolo, A. (2020). Parents and children during the COVID-19 lockdown: The influence of parenting distress and parenting self-efficacy on children's emotional well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 584645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584645>

- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238.
<https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Pat-Horenczyk, R., Cohen, S., Ziv, Y., Achituv, M., Asulin-Peretz, L., Blanchard, T. R., ... & Brom, D. (2015). Emotion regulation in mothers and young children faced with trauma. *Infant Mental Health Journal*, 36(3), 337-348. <https://doi.org/10.1002/imhj.21515>
- Phillips, D. A., & Shonkoff, J. P. (Eds.), (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. National Academies Press. <http://www.nap.edu/catalog/9824.html>
- Rizak, G., Maltsev, D., Karkimbayeva, G., Vivsyannuk, V., & Barabanchyk, O. (2023). European and national measurements of molecular and immunological aspects of diagnosis, prevention, and treatment of coronavirus infection. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 16(8), 3929-3935.
<https://dx.doi.org/10.52711/0974-360X.2023.00646>
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Saar-Ashkenazy, R., Ben-Yaakov, O., Guez, J., & Bergman, Y. S. (2024). Resilience and loss during the Iron-Swords War: The importance of coping strategies. *Journal of Loss and Trauma*, 1-18.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2423065>
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental psychology*, 33(6), 906-916.
<https://doi.org/10.1037//0012-1649.33.6.906>
- Shorer, M., & Leibovich, L. (2022). Young children's emotional stress reactions during the COVID-19 outbreak and their associations with

parental emotion regulation and parental playfulness. *Early Child Development and Care*, 192(6), 861-871.

<https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1806830>

Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1713.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>

Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.

<https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. *Developmental Psychopathology*, 1-61.

<https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy410>