



Ben-Gurion University
of the Negev

סוציאליזציה של ויסות רגשות אדפטיבי

גיא רוט

אוניברסיטת בן גוריון בנגב

סמינר לרגל פרישתו של אבי עשור מהוראה - דצמבר 2021



ויסות רגשות אדפטיבי- הגדרה

- היכולת לווסת חוויות רגשיות מקדמת הסתגלות, ואילו קשיים בוויסות מנבאים קשיי הסתגלות ואף פסיכופתולוגיה.
- מאחר ולרגשות שליליים פוטנציאל להקשות על תהליכי ויסות עצמי, מרבית המחקר התמקד בדרכים להפחתת עוצמת החוויה השלילית והגברת עוצמתם של רגשות חיוביים.



המודל התהליכי לויסות רגשות (Gross, 2015)

הערכה מחדש:

הבניה מחדש של מצבים בעלי פוטנציאל לעירור רגש שלילי, באופן שלא יעורר את הרגש או שיצמצם אותו מאוד (Gross, 2002).

דיכוי של ביטוי רגשי:

הסתרת כל התנהגות שעשויה להסגיר חוויה רגשית.



תולדות של הערכה מחדש ודיכוי

תוצרים של הערכה מחדש מול דיכוי של ביטוי:

1. עוצמה נמוכה יותר של עירור רגשי
2. תפקוד קוגניטיבי טוב יותר
3. אינטראקציות חברתיות טובות יותר



ויסות רגשות אדפטיבי לפי תאוריית ההכוונה העצמית (SDT)

ויסות אוטונומי לעומת ויסות נשלט/כפוי



Motivation and
Emotion Lab

תאוריית ההכוונה העצמית ויסות רגשות אדפטיבי

- **ויסות רגשות אוטונומי** מתבטא בהתייחסות לרגשות כאל מקור חשוב של אינפורמציה וכולל גמישות ותחושת בחירה (ויסות אינטגרטיבי).
- **ויסות רגשות נשלט** כולל צמצום נוקשה של החוויה הרגשית (הימנעות מהחוויה ומביטוי שלה – ויסות מדכא).
- **דיסרגולציה** מאופיינת בחוסר שליטה ברגשות הנחווים כמציפים.

Roth, et al.(2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology*

ויסות רגשות אדפטיבי מוגדר כויסות רגשות אינטגרטיבי

מודעות מובחנת למצב הרגשי והיכולת להשתמש ברגישות זו
על מנת לווסת רגשות באופן גמיש מתוך תחושת בחירה

(Roth et al., 2019)



ויסות רגשות אינטגרטיבי

אינטגרציה רגשית כוללת שני מימדים (Roth et al., 2017) :

1. תשומת לב לא שיפוטית לחוויה הרגשית (Mindful attention).

2. חקירה רצונית ומכוונת של החוויה הרגשית ובחינת הקשר שלה לאספקטים נוספים בעצמי.



שתי ההגדרות לויסות רגשות אדפטיבי מעוגנות בשתי מסורות שונות המגדירות רווחה נפשית

הדונית

הימנעות מכאב ושאיפה לעונג - רווחה נפשית מתבטאת בהפחתה של רגש שלילי
והגברה של רגש חיובי.

יודאימונית

"The life worth living"

אותנטיות המתבטאת, בין היתר, ביכולת לחוות רגשות חיוביים ושליליים כאחד.



המטרות של פרויקט המחקר

1. לבחון תוצרים של שתי גישות מתחרות לויסות רגש:
א. צמצום/הפחתה של החוויה הרגשית.
ב. אינטגרציה רגשית.

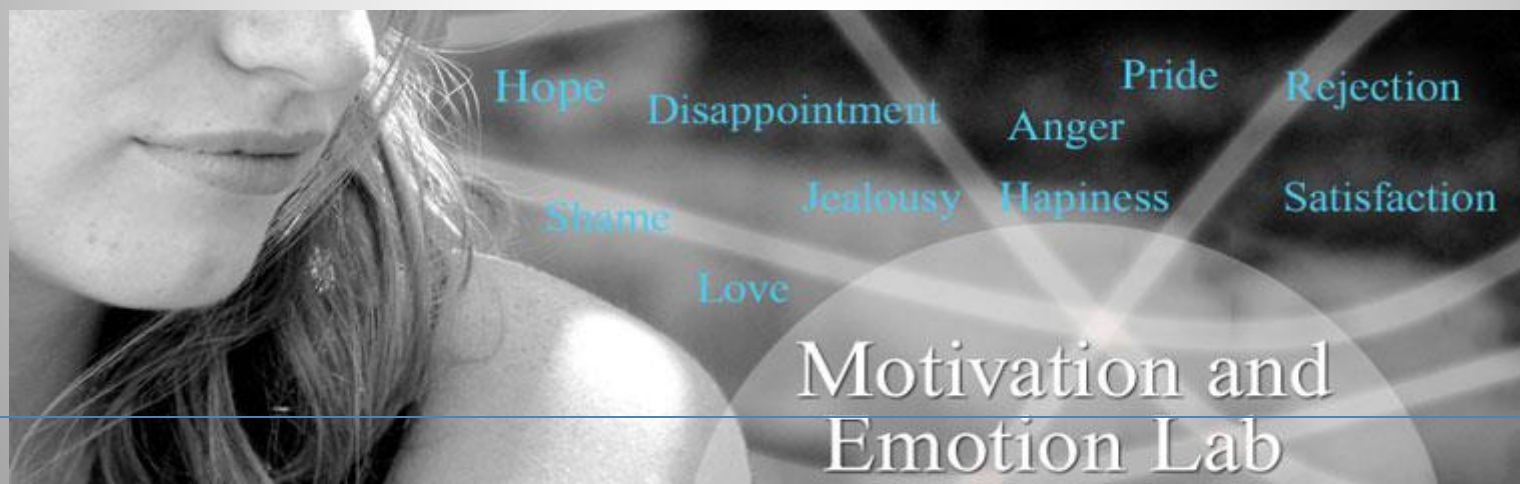
2. סוציאליזציה של ויסות רגשות.



פרויקט מחקר 1: ויסות רגשות ויחסים בינאישיים

שלושה תת-פרויקטים:

- א. ויסות רגשות ואמפתיה כלפי האחר בקונטקסט של סכסוך אלים.
- ב. ויסות רגשות ואמפתיה כלפי האחר בכתה (בי"ס).
- ג. ויסות רגשות ואיכות יחסים אינטימיים.



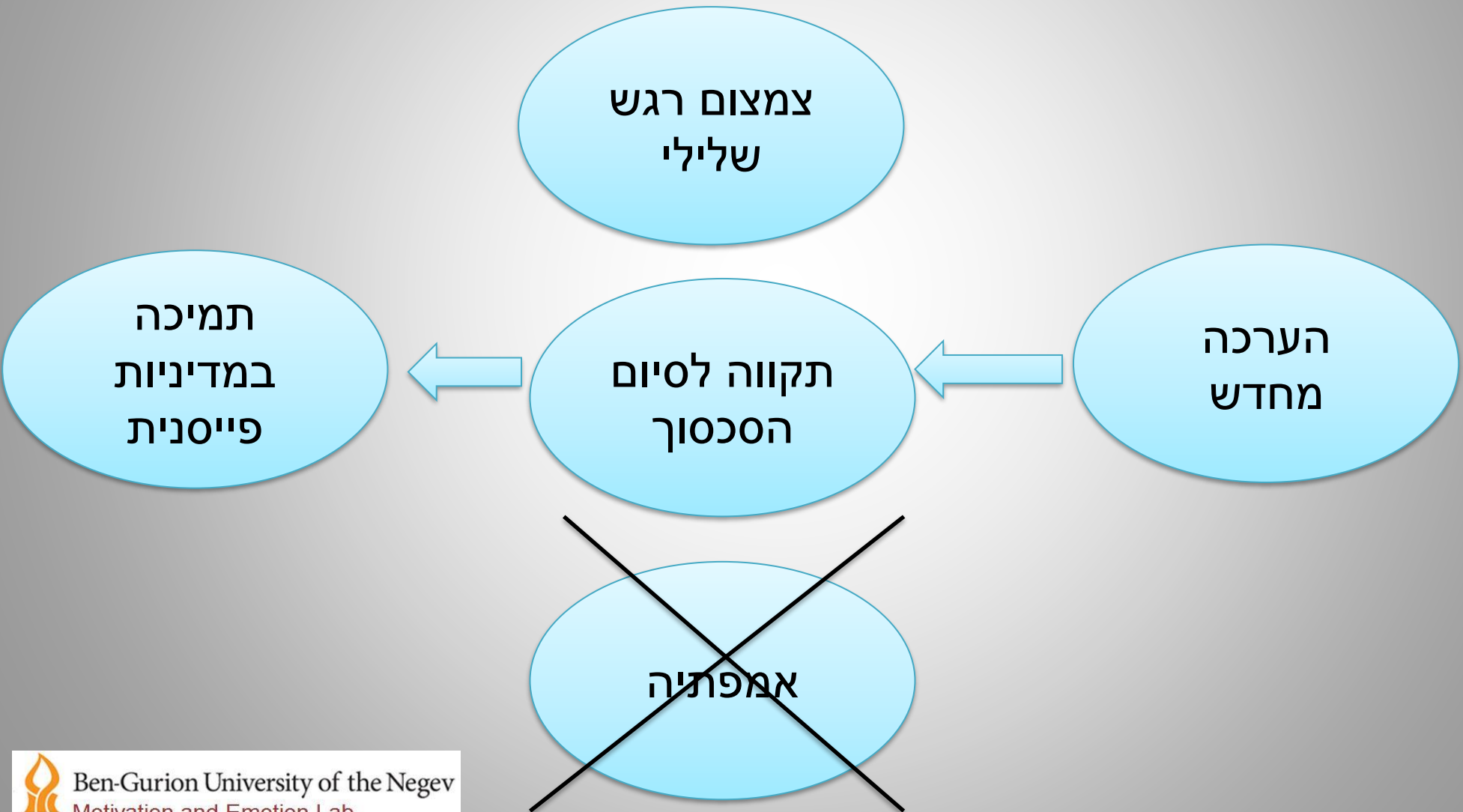
ויסות רגשות ואמפתיה במסגרת סכסוך אלים

קונפליקטים מתמשכים בין קבוצות מעוררים רגשות שליליים בעוצמה גבוהה, אשר משפיעים על עמדות ועל התנהגות.

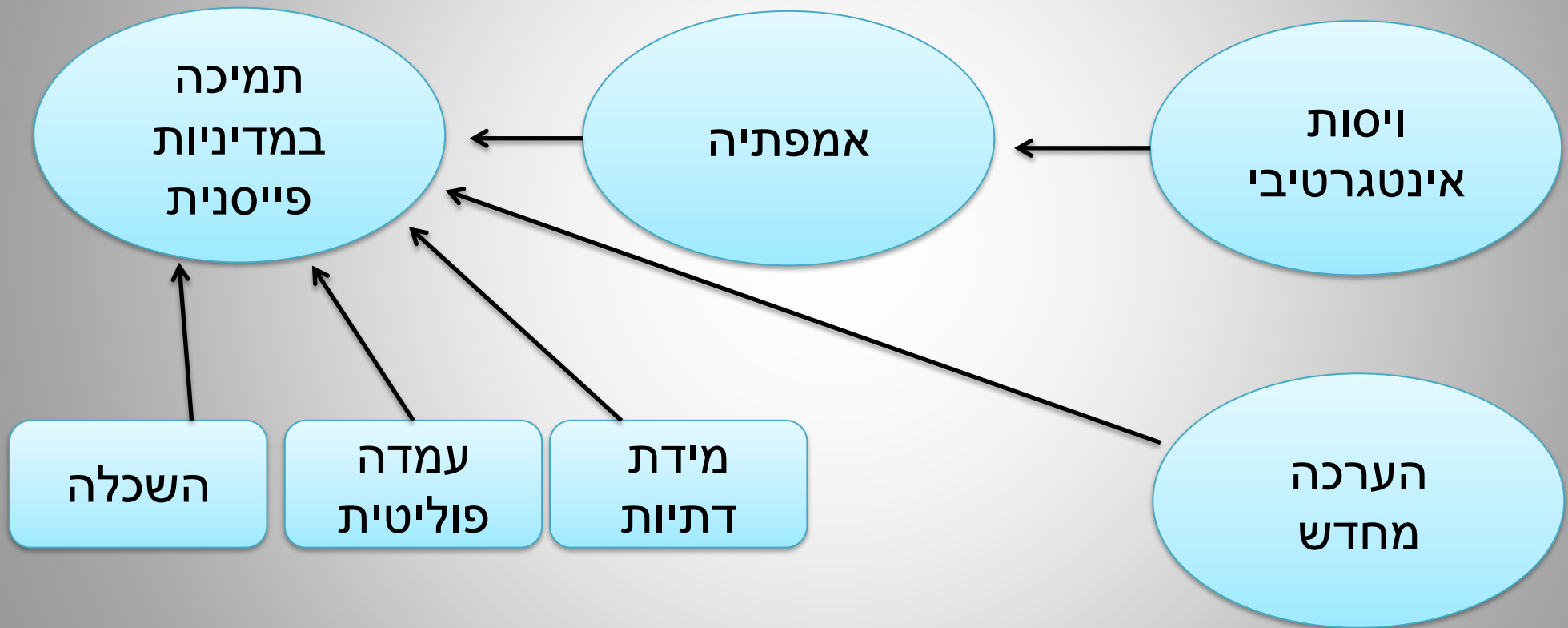
במסגרת הסכסוך הישראלי-פלסטיני מצאו Halperin and Gross (2011) שהערכה מחדש תכונתית, בקרב יהודים ישראלים, מנבאת את תמיכתם בעזרה הומניטרית כלפי פלסטינאיים חפים מפשע בעזה.



מחקר קודם – Halperin & Gross (2011)



השערות



שיטה

303 יהודים-ישראלים מילאו שאלונים לדיווח עצמי.

ויסות רגשות אינטגרטיבי (Roth et al., 2009; 2012)

כשאני חרד או לחוץ, אני בדרך כלל מנסה להבין את הסיבות לחרדה או ללחץ שלי.

הערכה מחדש (Gross & John, 2003)

אני שולט ברגשות שלי על ידי כך שאני משנה את הדרך בה אני חושב על המצב בו אני נמצא



שיטה

Davis (1983) – אמפתית

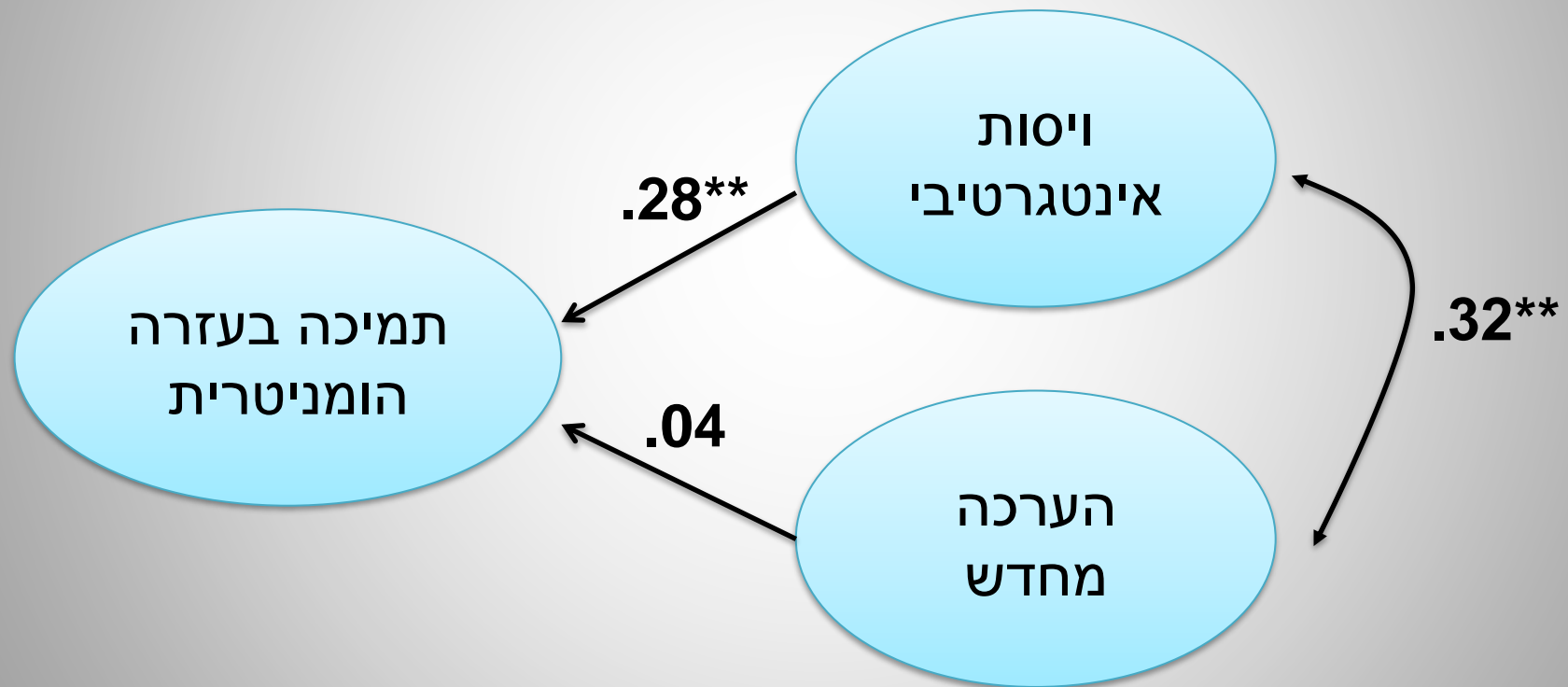
*כשאני רואה שמישהו מנוצל אני מרגיש צורך לגונן עליו
לעיתים איני מרגיש/ה צער רב כשלאחרים יש בעיות*

תמיכה במתן סיוע הומניטרי לפלסטינים (Halperin & Gross, 2011)

יש לאפשר העברת אוכל/תרופות לפלסטינים חפים מפשע

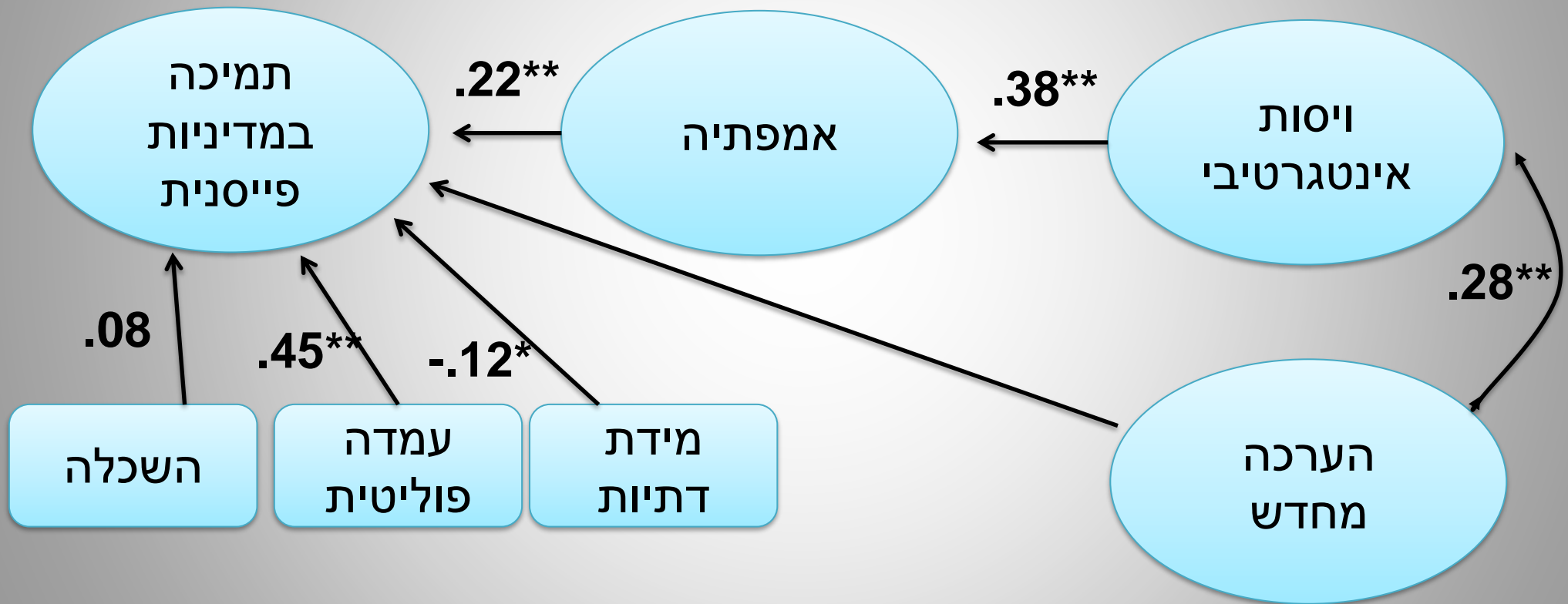


תוצאות



303 יהודים-ישראלים מילאו שאלונים לדיווח עצמי

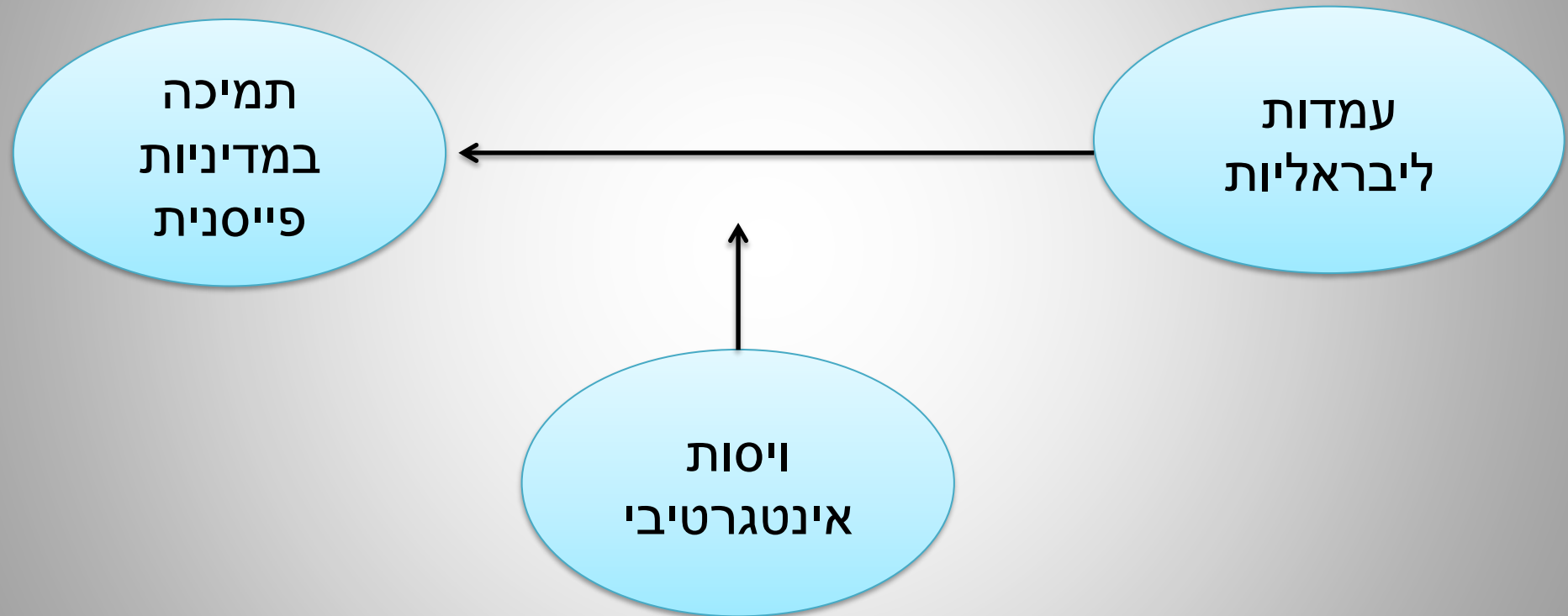
תוצאות



$\chi^2_{(82)} = 139.72, p < .01; \chi^2/df = 1.70; CFI = .96; RMSEA = .05.$

95% confidence interval of { .03; .17 }

ויסות רגשות ועמדה ליבראלית



ויסות רגשות ועמדה ליבראלית

291 יהודים ישראלים (53.6% נשים).

עמדה ליבראלית (Ben-Porat & Feniger, 2014)

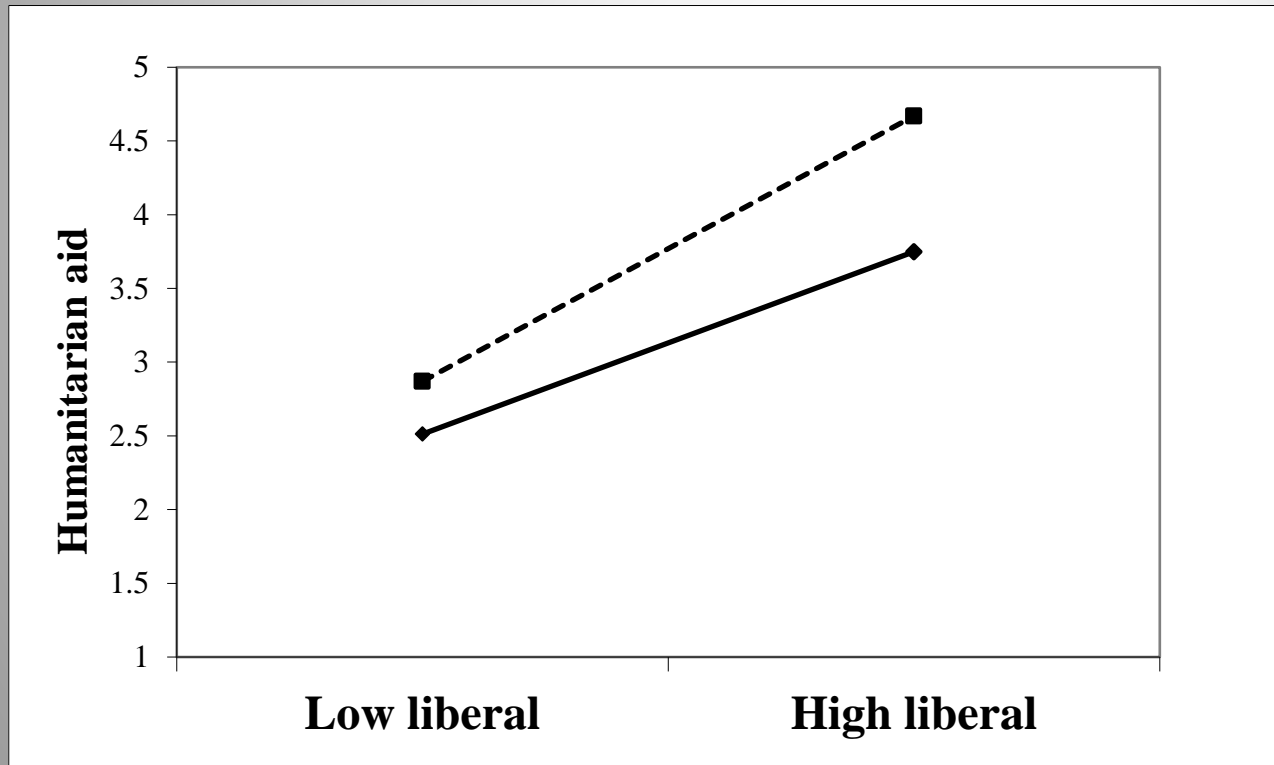
*על מדינת ישראל להשקיע משאבים בבתי ספר ערביים על מנת לצמצם פערים
בין יהודים לערבים*

יהודים צריכים לקבל עדיפות באיוש משרות ממשלתיות (הפוך).



תוצאות

אינטראקציה בין ויסות רגשות ועמדה ליברלית



אינטגרציה גבוהה

אינטגרציה נמוכה

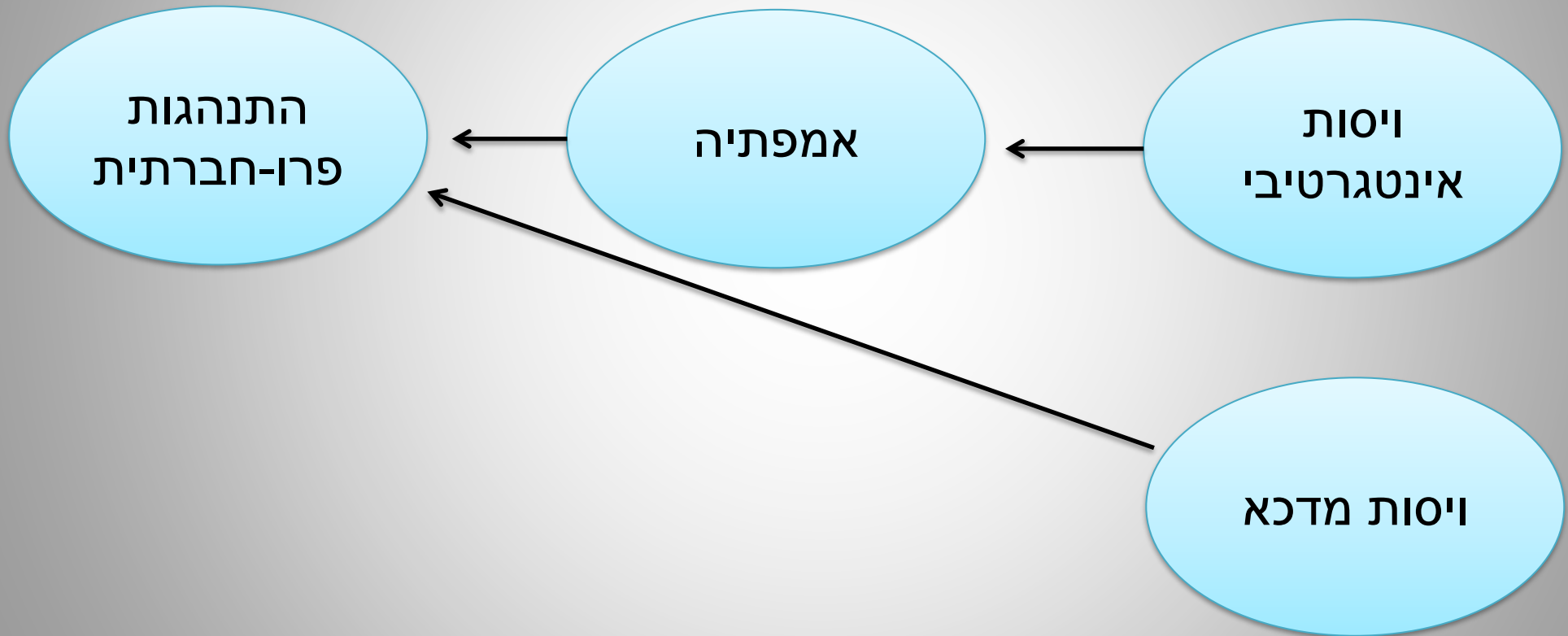


ויסות רגשות ואמפתיה בכתה

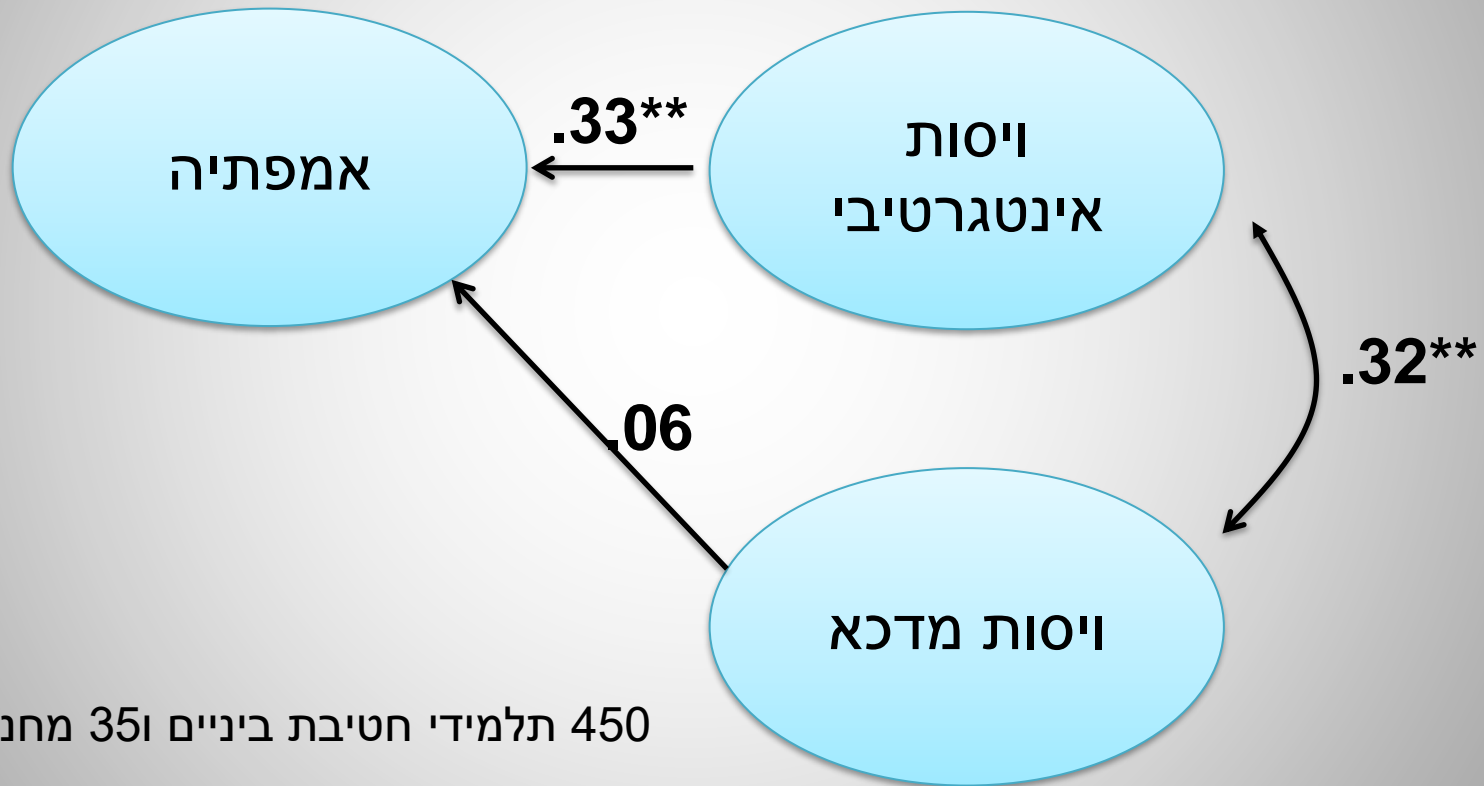


Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2017). Integrative emotion regulation predicts prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction, 50*, 14-20.

ויסות רגשות ואמפתיה בכתה



ויסות רגשות ואמפתיה בכיתה



450 תלמידי חטיבת ביניים ו35 מחנכות.

ויסות רגשות ואמפתיה בכתה



$\chi^2_{(266)} = 271.78, p < .31; RMSEA = .01; CFI = .97.$

מסקנה

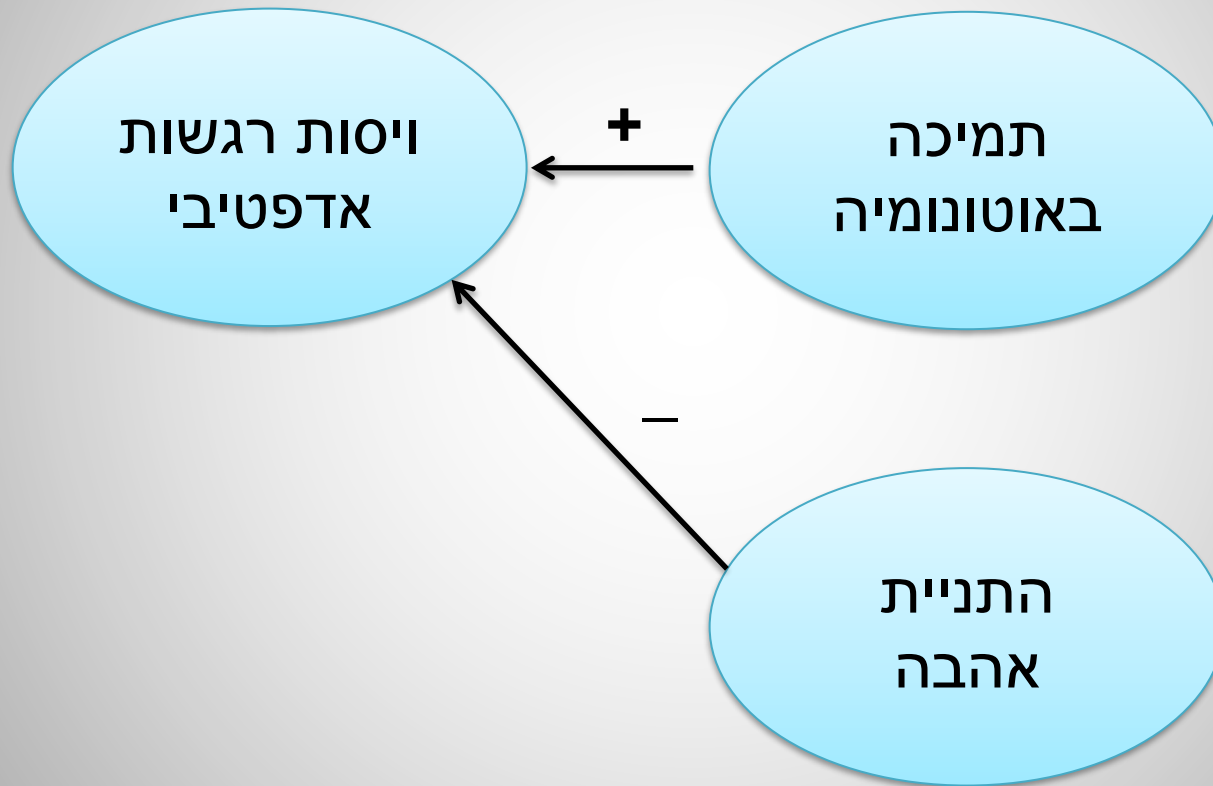
- ויסות אינטגרטיבי מנבא אמפתיה והתנהגות פרו-חברתית. נראה כי הנטייה לגלות עניין ברגשות שליליים בעצמי, עשויה להתרחב לנטייה לגלות עניין במצוקה של האחר אפילו במסגרת סכסוך אלים.
- הנסיון להימנע מרגשות שליליים אמנם עשוי לתרום לצמצום "גובה הלהבות", אך אינו קשור בהזדהות רגשית עם כאב של אחר.



פרויקט 2 – סוציאליזציה של ויסות רגשות אינטגרטיבי תמיכה ותסכול אוטונומיה על ידי מורים והורים



סוציאליזציה של ויסות אינטגרטיבי



פרקטיקות הוריות – שלילת אוטונומיה התניית אהבה

תפיסה של הילד כי החיבה, הערכה או תשומת הלב של ההורה, תלויות
בביצוע התנהגויות ספציפיות (הראויות בעיני ההורה):

1. מתן יותר חום וחיבה כשהילד עומד בציפיות ההורה (התניה חיובית).
2. מתן פחות חום וחיבה כשהילד לא עומד בציפיות (התניה שלילית).

**במחקר הנוכחי בחנו התניית אהבה ביחס לדיכוי רגש והתניה ביחס
לביטוי רגש**



פרקטיקות הוריות – תמיכה באוטונומיה

פרקטיקות שמעודדות יוזמה של הילד, רפלקציה ובחירה:

1. לקיחת פרספקטיבה
2. הבעת עניין ברגשות של הילד ומתן לגיטימציה
3. הבהרת רציונל משמעותי וברור לציפיות של ההורים
4. מאפשרים בחירה



שיטה

274 בוגרות צעירות ובני הזוג השתתפו במחקר.

תמיכה באוטונומיה (Roth, Assor, et al., 2009; 2012)

במקרים בהם הראיתי פחד או חרדה ואמא חשבה שעלי להסתיר את הפחד ולא להראות אותו, היא:

1. דיברה איתי כדי להבין מדוע אני מרגיש כך

2. הסבירה לי למה היא חושבת כך



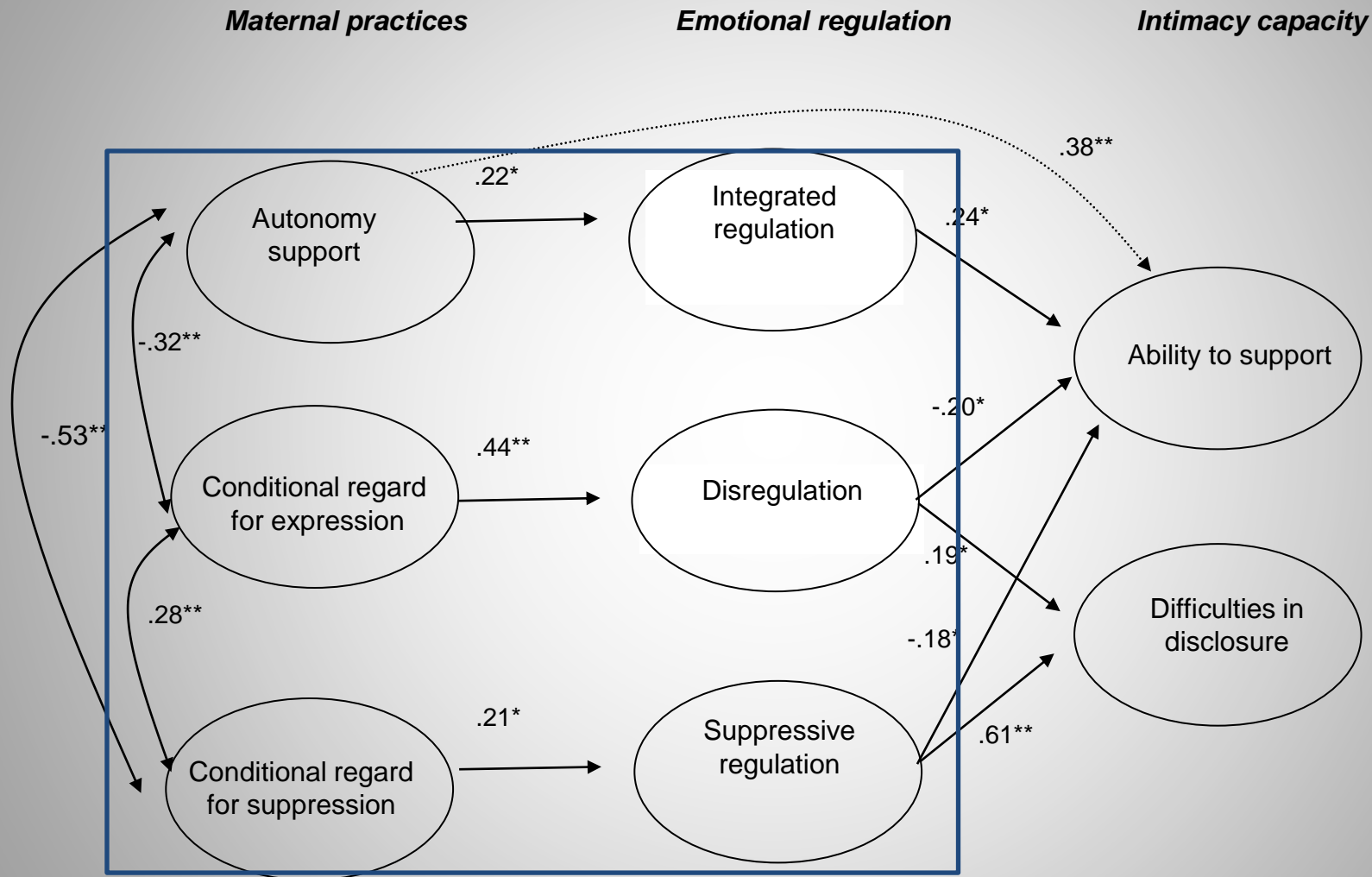
שיטה

התניית אהבה (Roth, Assor, et al., 2009; 2012)

בתקופת הילדות וההתבגרות בבית הרגשתי ש:

1. כשביטאתי פחד, אמא נתנה לי פחות חום וחיבה מאשר בדרך כלל.
2. כשפחדתי אבל הצלחתי להסתיר את זה, הרגשתי שאמא מעריכה אותי יותר.





$\chi^2_{(177)} = 262.97, p < .01; \chi^2/df = 1.49; CFI = .94; IFI = .94; RMSEA = .05$

מסקנות

- תגובה שיפוטית של ההורה כלפי החוויה הרגשית של הילד (התניית אהבה) מנבאת תגובה שיפוטית של הילד לחוויה הרגשית שלו.
- נראה כי הורים התופסים רגשות שליליים כלגיטימיים, מאפשרים גם לילד לתפוס רגשות אלה כלגיטימיים ולהתייחס אליהם באופן לא שיפוטי ולא הגנתי.



תודה רבה!

