

התנהגות הורית מיטבית על פי "מחומש ההורות": רוטינות שינה ואיכות בקרב ילדים בגיל הרך

חוקרת: שחר אבן טוב
מנחה: פרופ' דורית ארם

מבוא

בתקופת הילדות המוקדמת להורים השפעה רבה על הילדים- התפתחותם, מצבם הרגשי וההתנהגותי וכמובן על סדר יומם והפעולות שבו (Maccoby, 2000). כחלק מכך, ההורים בגיל זה אחראים על לוח הזמנים המשפחתי המעוגן באמצעות רוטינות משפחתיות (Mindell & Williamson, 2018). אחת הרוטינות המרכזיות בהתנהלות הביתית היא רוטינת השינה של הילדים בבית, המתאפיינת בזמן משותף בין ההורה לילד ומוגדרת כפעילות עקבית טרם הכניסה לשינה (Mindell & Williamson, 2018). המחקר הנוכחי עוסק בהתנהגויות הוריות, בהתייחס לעקרונות מודל 'מחומש ההורות' (שגיא, 2018): שותפות, מנהיגות, אהבה, עצמאות וכללים, ומקשר בין התנהגויות הוריות על פי העקרונות לבין קיומן ויעילותן של רוטינות מקרבות שינה. בנוסף עוסק המחקר בקשר בין התנהגויות הוריות יומיומיות על פי מודל מחומש ההורות, לבין התנהגויות הוריות על פי חמשת העקרונות בהקשר לרוטינות השינה, וכן בוחן את הקשר שבין התנהגויות הוריות על פי מודל המחומש לבין יעילותן ותדירותן של רוטינות שינה. לצד כל אלה, מחקר זה מבקש לשים דגש על הקשר שבין התנהגויות הוריות על פי מודל המחומש ורוטינות מקרבות שינה, לבין איכות שנתם של ילדים בגיל הרך.

שיטה

אוכלוסיית המחקר - במחקר השתתפו 205 אבות (103) ואימהות (102) ישראלים, לילד אחד לפחות בגיל 3-5.
כלי המחקר

- שאלון התנהגות הורית על פי מודל "מחומש ההורות": הכולל 52 פריטים המאפיינים את התנהגות ההורה בכל אחד מהעקרונות הכלולים במודל.
- שאלון התנהגות הורית על פי המחומש בהקשר לרוטינות שינה: הכולל 11 פריטים המאפיינים את ההתנהגות ההורה בעת רוטינת השינה, על פי כל אחד מעקרונות המודל.
- שאלון רוטינות מקרבות שינה: הכולל 5 פריטים המאפיינים את תדירות הרוטינה 101 פריטים המאפיינים את יעילות הפעילות הנעשית ברוטינת השינה.
- שאלון איכות שינה של הילד: שאלון הרגלי שינה הכולל 10 פריטים המאפיינים את קשיי השינה של הילד.
- שאלון פרטים אישיים של ההורה.

השערות המחקר

3. קיום רוטינות מקרבות שינה ימצא כמתווך שבין יישום עקרונות המודל בחיי היום יום ויישומם בהקשר לרוטינות השינה, לבין איכות שנת הילד.

2. יימצא קשר חיובי בין רמות היישום של המודל בהתנהגות יומיומית ובהתנהגות בהקשר לרוטינות שינה, לבין תדירות קיום קוטינות שינה ובחירת סוגי רוטינות יעילים ומסתגלים.

1. יימצא קשר חיובי בין רמת יישום כל אחד מעקרונות המודל בחיי היומיום, לבין רמת היישום של עקרונות המודל בהקשר לרוטינות השינה.

תוצאות המחקר

איכות השינה של הילד	רוטינות מקרבות שינה	התנהגות הורית בעת השינה	כללים	עצמאות	אהבה	מנהיגות	שותפות
							-
							.58**
						.78**	.48**
					.49**	.53**	.38**
				.54**	.46**	.55**	.39**
			.29**	.31**	.35**	.37**	.42**
		.50**	.34**	.31**	.36**	.35**	.35**
	.36**	.42**	.27**	.16**	.19**	.25**	.27**

**p<0.01

1. נמצאו קשרים חיוביים מובהקים בין רמת היישום של כלל עקרונות המודל בחיי היומיום, לבין רמת היישום של עקרונות המודל בהקשר לרוטינות השינה.
2. נמצא קשר חיובי בין רמות היישום של כלל עקרונות המודל בחיי היומיום, ובהקשר לרוטינות השינה, לבין רוטינות שינה יעילות ותדירות.
3. רגרסיה היררכית שכללה את כלל משתני המחקר איששה את ההשערה כי התנהגות הורית על פי מודל מחומש ההורות בחיי היומיום ובעת רוטינת השינה, מנבאת את איכות שנתו של הילד, וקשר זה מתווך ע"י קיום רוטינות מקרבות שינה.

דיון

ממצאי המחקר מאששים כי התנהגויות הוריות יומיומיות מיטביות קשורות הן לביצוע תדיר ויעיל של רוטינות שינה והן לאיכות שנתם של הילדים בגיל הרך. כפי ששוער, רמת יישום גבוהה של כלל עקרונות מודל המחומש הן בחיי היומיום והן בעת רוטינת השינה קשורה לקיומן ויעילותן של רוטינות שינה וכן לאיכות שנתם של ילדים בגיל הרך. המחקר מציג תמונה רחבה לגבי התנהגות הורית ושינה של ילדים בגיל הרך בישראל, ושם זרקור על החשיבות שבהתנהלות היומית כחלק מסל הגורמים המשפיעים על שנת הילד.