

שלומות הורית

פרופ' דנה שי, יוני 2026

הגדרה

שלומות הורית הנו מושג רב ממדי המתייחס לאיכות התפקוד של ההורה ברמה הפסיכולוגית, החברתית, הרגשית, והפיזית בעת העיסוק בגידול הילד. (Nomaguchi & Milkie, 2020). שלומות הורית הנו מצב שבו הורה חווה רמה גבוהה של סיפוק, תפקוד רגשי ונפשי תקין, ויכולת להתמודד עם אתגרי ההורות, תוך שמירה על ביעות רצון מההורות והחיים, משמעות ואיכות חיים (Gupta, 2022; Nelson et al., 2014). כלומר, לשלומות הורית מרכיבים של הדוניות (Hedonia) - חיפוש מרגוע והנאה רגעיים, ושל אדמוניה (Eudaimonia) - חיפוש מתמשך של משמעות, מטרה וצמיחה אישית מתוך ההורות (Huta & Waterman, 2014). לעיתים, המשמעות שניתנת להורות מסייעת למתן את הקשיים המתעוררים בקשיי ההורות היומיומיים (Nelson-Coffey & Coffey, 2024).

יש לשים לב לכך ששלומות הורית מורכבת משני ממדים: שלומות בתפקיד ההורי ושלומות בזהות העצמית, בדמות דאגה עצמית (Self-Care). דאגה עצמית הורית מתייחסת לפעולות מכוונות שהורים נוקטים כדי לשמור ולשפר את רווחתם הפיזית, הרגשית והפסיכולוגית, על מנת לאפשר תפקוד הורי מיטבי והתמודדות עם דרישות ההורות. שני הממדים האלו שזורים זה בזה, משפיעים ומושפעים זה מזה. על כן, כאשר אנו מתייחסות לשלומות הורית, חשוב לקחת בחשבון שני ממדים משלימים אלה.

חשיבות שלומות הורית

ישנו גוף מחקרי עשיר המדגים כיצד הרווחה הסובייקטיבית של ההורה קשורה לתפקוד הילד והמשפחה. ככלל, כוחות ויכולות ההורה, כמו גם אתגריו וקשייו, מעצבים את ההורות שלו, את מידת הפניות שלו לצרכים המרובים של הילד הצעיר. בכך, הם מעצבים את יכולתו להוות סביבה מצמיחה וחיונית עבור הילד. בשנות החיים הראשונות והקריטיות (Fearon & Belsky, 2018; עיר ידידותית לילדים וילדות).

היבטים של שלומות הורית נמוכה נמצאה קשורה לעליה בשכיחות של קשיים התפתחותיים ובעיות התנהגות בקרב הילדים (Berger and Spiess 2011; Griffith 2020; Hughes et al., 2020), מחשבות דיכאוניות ואובדניות בקרב ההורים (Mikolajczak et al., 2019) קשיים בזוגיות וגירושין (Griffith, 2020), סיכון להתעללות בילדים (Griffith, 2020; Norman et al., 2012) ועלויות כלכליות גבוהות (Huebener et al., 2021).

נראה, אם כן, כי שלומות הורית גבוהה מאפשרת להורה לדאוג לצרכי הילד הפיזיים והרגשיים, לצד סיפוק צרכיו האישיים. על כן, תובנה חשובה מהמחקר היא שרווחת ההורים הן ביחס לתפקיד ההורי שלהם והן ביחס לדאגה העצמית שלהם אינה מותרות או פינוק עצמי. הורים שמשקיעים ברווחתם האישית אינם מזניחים את ילדיהם – הם יוצרים את התנאים להורות טובה יותר.

היבטים: שלומות של הורים כוללת לפחות ארבעה היבטים: רגשי, פסיכולוגי, חברתי ופיזי. בטבלה מטה ניתן לראות היבטים אלה על ממדי הטיפול ההורי לעומת הדאגה העצמית. חשוב להדגיש כי מתקיימים יחסי גומלין בין היבטים אלה של שלומות (או רווחה) והם משפיעים ומושפעים זה מזה, כך שחשוב להסתכל על כלל ההיבטים הללו כמרכיבים של שלומות (או רווחה) הורית.

1. רווחה פיזית

רווחה פיזית מתייחסת למצב הבריאותי הכללי של ההורה וליכולתו לתפקד באופן תקין לאורך זמן. ממד זה כולל בריאות גופנית, רפואה מונעת, רמות אנרגיה, שינה ותפקוד יומיומי. הורות, ובמיוחד בגיל הרך, מאופיינת לעיתים קרובות בעומסים פיזיים, מחסור בשינה ועייפות כרונית, אשר משפיעים באופן ישיר על תפקוד ההורה ועל רווחתו הכללית. מחקרים מצביעים על כך שמצב בריאותי ירוד ועייפות מתמשכת קשורים לעלייה בלחץ הורי ולירידה במסוגלות הורית נתפסת (Nelson et al., 2014). לפיכך, רווחה פיזית נתפסת כמשאב בסיסי המאפשר את קיומם של יתר ממדי הרווחה ההורית. (Rusu et al., 2025)

2. רווחה רגשית

רווחה רגשית מתייחסת לחוויית רגשות חיוביים ושליילים בהקשר ההורי, כולל דיכאון, וליכולת לוויסות רגשי. היא כוללת תחושות של שמחה, סיפוק, חום רגשי והנאה מההורות, לצד יכולת להתמודד עם תסכול, לחץ וכעס. הספרות מצביעה על כך שרגשות הוריים אינם רק תגובה להורות אלא חלק מרכזי

בעיצוב איכות ההורות. הורים בעלי רמות גבוהות של רווחה רגשית נוטים להפגין יותר חום, רגישות והורות מגיבה (Kessler et al., 2020). בנוסף, יכולת ויסות רגשי נמצאה כגורם מרכזי הממתן השפעות של לחץ הורי על תפקוד המשפחה (Morris et al., 2017).

3. רווחה פסיכולוגית

רווחה פסיכולוגית מבוססת על תפיסות של תפקוד נפשי חיובי, בהתאם למודל של Ryff (1989) וכוללת תחושת משמעות, אוטונומיה, צמיחה אישית וקבלה עצמית. בהקשר ההורי, ממד זה מתבטא בעיקר בתחושת **מסוגלות הורית** (**parental self-efficacy**) תחושת משמעות בתפקיד ההורי ויכולת לראות בהורות מקור להתפתחות אישית. מרכיב זה כולל שביעות רצון מהתפקיד ההורי, תחושת הצלחה, הנאה מהאינטראקציה עם הילדים ותחושת תגמול מההורות. מחקרים מצביעים על כך ששביעות רצון הורית גבוהה קשורה לדפוסי הורות חיוביים יותר ולמערכות יחסים חמות ויציבות יותר עם ילדים (Nelson et al., 2014). מחקרים עוד מראים כי הורים בעלי רווחה פסיכולוגית גבוהה חווים פחות שחיקה הורית ומפגינים דפוסי הורות חיוביים יותר (Gupta, 2022; Nelson et al., 2014).

4. רווחה חברתית

רווחה חברתית מתייחסת לאיכות מערכות התמיכה והקשרים החברתיים של ההורה, כולל בני זוג, משפחה מורחבת, חברים וקהילה. תמיכה חברתית נחשבת לאחד המנבאים החזקים ביותר לרווחה הורית. היא מפחיתה תחושת בדידות, מספקת משאבים רגשיים ומעשיים, ותורמת להתמודדות עם עומסי ההורות. (Brown et al., 2020; Cohen & Wills, 1985; Taraban & Shaw, 2018). במחקרים עדכניים נמצא כי היעדר תמיכה חברתית קשור לרמות גבוהות יותר של לחץ הורי ולסיכון מוגבר לשחיקה הורית (Rusu et al., 2025) וכי אקלים משפחתי שלילי אף מנבא הן אצל ההורים והן אצל הילד רווחה פסיכולוגית ורגשית ירודה, שבתורה מנבאת מחלות וירידה בבריאות הפיזית (Wood et al., 2021). גם לסביבה הרחבה יותר השפעה על רווחה הורית. נמצא כי נורמות חברתיות סביב הלחץ להיות ההורה המושלם היווה גורם סיכון משמעותי לתפקוד ההורים והיו קשורים לעליה בשחיקה הורית (תשישות רגשית מתמשכת, ריחוק רגשי מהילדים, תחושת חוסר ערך בתפקיד ההורי וספק עצמי) (Meeussen and Van Laar, 2018).

לסיכום, המחקר ההתפתחותי העכשווי מסכם כי התערבויות קליניות ומדיניות ציבורית המיועדות לתמוך ולחזק את היחידה ההורית, למתן לחצים הוריים משמעותיים, ולהפחית את הבדידות החברתית מייצגים את האמצעים המניעתיים המשמעותיים ביותר, המבטיחים את הבריאות והחוסן ארוכי הטווח של ילדים וילדות (Mikolajczak et al., 2019).

ביבליוגרפיה

- Barkin, J. L., & Wisner, K. L. (2013). The role of maternal self-care in new motherhood. *Midwifery*, 29(9), 1050-1055.
- Fearon, R. P., & Belsky, J. (2018). *Precursors of attachment security*. Guilford Publications.
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 1–7. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>.
- Gupta, K. (2022). Parental Well-Being: Another Dimension of Adult Well-Being. *The Family Journal*, 31(1), 95–100.
- Huebener, M., Waights, S., Spiess, C. K., Siegel, N. A., & Wagner, G. G. (2021). Parental well-being in times of Covid-19 in Germany. *Review of Economics of the Household*, 19(1), 91-122.
- Hughes, C., Devine, R. T., Mesman, J., & Blair, C. (2020). Parental well-being, couple relationship quality, and children's behavioral problems in the first 2 years of life. *Development and Psychopathology*, 32(3), 935-944.
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in psychology*, 9, 2113.

- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1337.
- Nelson-Coffey, S. K., & Coffey, J. K. (2024). Gratitude improves parents' well-being and family functioning. *Emotion*, 24(2), 357.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and for whom is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*, 140(3), 846-895.
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198-223.
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: a systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 9(11), e1001349.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349>.
- Rusu, P. P., Candel, O. S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clinical child and family psychology review*, 28(2), 255-274.
- Taraban, L., & Shaw, D. S. (2018). Parenting in context: Revisiting Belsky's classic process of parenting model in early childhood. *Developmental Review*, 48, 55-81.
- Wood, B. L., Woods, S. B., Sengupta, S., & Nair, T. (2021). The biobehavioral family model: An evidence-based approach to biopsychosocial research, residency training, and patient care. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 725045.