

השפעות קצרות וארוכות טווח על ילדים שחוו גירושין במשפחתם

אחד מהשינויים המשמעותיים והדרמטיים שחלו בחיי המשפחה במהלך העשורים האחרונים הוא העלייה בשיעור הגירושין (Amato, 2000). בהשוואה למאה ה-19, בה רק 5% מהנישואין הסתיימו בגירושין (Preston & McDonald, 1979), כיום צפוי כי בין 40%-ל-50% מהנישואין הראשונים בארה"ב יסתיימו בגירושין (Amato, 2010; Cherlin, 1992). מדידת שיעור הגירושין בישראל מצביעה על מגמה דומה, לפיה חלה עליה של פי שלושה בשיעור זה החל משנות ה-70, והוא עומד כיום על כ-30% (דוברין, 2005). חלק מהסיבות לעלייה הדרמטית בשיעור הגירושין בעולם המערבי, כוללות את השינויים בתפיסת התפקיד של האישה והרחבת יכולת ההשתכרות שלה. סיבות נוספות כוללות את העלייה בציפיות להגשמה עצמית כתוצאה מנישואין, הירידה באיכות האינטראקציה הזוגית בין בני זוג נשואים, והירידה בהתייחסות הסטיגמטית השלילית של החברה כלפי גירושין (Amato, Johnson, Booth, & Rogers, 2003; Cherlin, 1992; Furstenberg, 1994; White, 1991). המעורבים בה, קצרות וארוכות טווח (Ahrons, 1994; Amato, 2000; Pam & Pearson, 1998). כתוצאה מהעלייה החדה בשיעור הגירושין, חלה גם מדי שנה עלייה במספר הילדים הנאלצים להתמודד עם השינויים הכרוכים בגירושין הוריהם. יותר ממחצית ממקרי הגירושין מערבים ילדים מתחת לגיל 18, ובארה"ב בכל שנה מתווספים כמיליון ילדים לאלו אשר חוו גירושין הורים (Hetherington, Bridges, & Insabella, 1998). לגירושין ההורים השלכות משמעותיות לא רק על ההורים הלוקחים בהם חלק, אלא גם על ילדיהם. השלכות אלו נובעות בשל השפעתם של הגירושין על התנאים שבהם הילדים מתפתחים ומתחנכים, וכתוצאה מהשינויים ביחסים המשפחתיים עימם הילדים נאלצים להתמודד. גירושין מהווים משבר קשה עבור הילדים, משום שהם מערערים את המערכת המשפחתית שאמורה לספק להם את צרכיהם הנפשיים והרגשיים, ולהעניק להם תחושת תמיכה, הגנה וביטחון (Amato, 2000).

חוקרים רבים מסכימים כי גירושין מהווים תהליך מתמשך, המערב שורה של גורמי לחץ עבור הילדים, שעלולים להשפיע עליהם לאורך שנים (Hetherington, 1999). ילדים אלו יגדלו כשהם חשופים לקונפליקטים מרובים בין ההורים טרום הגירושין ואף לאחריהם, כשקונפליקטים אלו לעיתים עוצמתיים ואלמיים. לאחר הגירושין, הם יצטרכו ראשית להתמודד עם הבנת האירוע הטראומטי, ועם חוויית האובדן והנטישה של אחת מהדמויות ההוריות. חוויה זו מלווה לעיתים בכעס, האשמה עצמית, בדידות וחוסר אונים (Wallerstein & Blakeslee, 1989). במקביל, הם ימשיכו את תהליך התפתחותם במשפחות פוסט-גרושות, ויאלצו להתמודד לעיתים קרובות עם ירידה משמעותית במשאבים הכלכליים. בנוסף, הם יגדלו במשפחה שבה הורה מטפל יחיד, לרוב האם, הנאבקת עם לחצים כלכליים בכדי לקיים את המשפחה, ונאלצת לעבוד שעות מרובות.

לעיתים קרובות, דמות זו נמצאת בעצמה במשבר בשל הגירושין, המותיר אותה פחות פנויה רגשית לילדיה. ולבסוף, הם יתמודדו לעיתים עם קשר מופחת עם ההורה השני (לרוב האב), עם ניתוק הקשרים עם משפחתו המורחבת של הורה זה, ועם מעברים (דירה או בתי ספר) כתוצאה מהגירושין. בהמשך גדילתם, הם יתמודדו לעיתים קרובות גם עם מערכות יחסים חדשות של הוריהם, שלרוב אף הן מסתיימות באובדן נוסף בדמות גירושין שניים ואף שלישיים. נסיבות מלחיצות אלו צפויות להשפיע לרעה על ההסתגלות הפסיכולוגית והרגשית של הילדים, ולהיות בעלות השלכות על תפקודם והסתגלותם במגוון תחומים (Amato, 2000).

ואכן, העלייה בשיעור הגירושין והשלכותיהם האפשריות על הילדים עוררו עניין מחקרי רב, וגוף מחקר נרחב הצטבר לאורך השנים ביחס להשפעות אלו. המחקר בתחום החל מתוך בחינה של ההשפעות קצרות הטווח של הגירושין על הילדים. מחקרים בתחום זה מצאו השפעות שליליות של הגירושין על הסתגלותם המיידית של ילדים ומתבגרים, במגוון מדדים רגשיים, לימודיים, התנהגותיים וחברתיים. כמו כן, נמצאו השפעות קצרות טווח על רווחה נפשית, דימוי עצמי וקשרים עם ההורים (לסקירה ראה (Amato & Keith, 1991a; Amato, 2001).

לאורך השנים, המחקר התפתח גם לכדי הערכה של ההשפעות ארוכות הטווח של גירושין ההורים על הילדים. המחקר התמקד במגוון תחומים של הסתגלות בבגרות, כגון הסתגלות אקדמית, תעסוקתית וכלכלית (Amato & Keith, 1991b), מדדי בריאות פיזית (Kuh & Maclean, 1990), וקשיים הסתגלותיים כגון נטייה לשימוש בחומרים פסיכואקטיביים (Amato, 1999a). כמו כן, נבדקו גם היבטים רגשיים אצל בוגרים להורים גרושים (Wallerstein, Lewis, 1999a). כמו כן, נבדקו גם היבטים של דימוי עצמי (Clifford & Clark, 1995), רווחה נפשית ובריאות נפשית (Chase-Lansdale, Cherlin, & Kierman, 1995), ויכולת התמודדות עם מצבי לחץ (Irion, Coon, & Blanchard-Fields, 1988). תחום נוסף שבדק המחקר היה יכולת ההתמודדות של בוגרים להורים גרושים במערכות יחסים בינאישיות ואינטימיות (Ross & Mirowsky, 1999). בהקשר זה, המחקר התמקד רבות בהסתגלות הזוגית של בוגרים להורים גרושים, בהיבטים של גישות ועמדות לגבי זוגיות, התנהגות במערכות יחסים זוגיות, שביעות רצון בזוגיות ואיכות הזוגיות (Amato & DeBoer, 2001; Cui & Fincham, 2010).

השפעות ארוכות הטווח של גירושין ההורים

בחלק זה יוצג גוף המחקר הקיים על ההשפעות ארוכות הטווח של גירושין ההורים על הילדים בבגרותם, וזאת בשני תתי-חלקים. בתת החלק הראשון יוצגו המחקרים שנערכו בתחומים שונים של הסתגלות, כגון היבטים תעסוקתיים ואקדמיים, היבטים רגשיים, דימוי עצמי ורווחה נפשית. בנוסף, ייסקרו מחקרים שעסקו בתפקודם של בוגרים להורים גרושים בתחום הבינאישי ובתחום הזוגי. בחלק השני ייסקר המחקר המועט הקיים בנוגע להשפעות ארוכות הטווח של גירושין ההורים על ההסתגלות ההורית של הילדים בבגרותם.

1.1. השפעות ארוכות טווח של גירושי ההורים על הסתגלות בתחומים

שונים

גוף מחקר רחב נצבר בנוגע להשפעות גירושי ההורים על הסתגלות הילדים בטווח הקצר. בעקבות מחקרים ארוכי טווח על "סימפטומים רדומים", אשר מתגלים אצל בוגרים להורים גרושים שנים לאחר הגירושין בפועל, התפתחה הנטייה לראות בגירושין משבר מתמשך, אשר מתחיל עוד בזמן הנישואין ונמשך זמן רב לאחר מתן הסכם הגירושין. במובן זה, הגירושין הם טראומה עבור הילדים, אשר מהדהדת גם אל בגרותם (Amato, 2000). לפיכך, בשנים האחרונות עבר המחקר לעסוק גם בהשלכות ארוכות הטווח של גירושי ההורים על הילדים, והתמקד בתקופת המעבר לבגרות. בתקופה זו, המשימות ההתפתחותיות הן גיבוש זהות מקצועית, עצמאות כלכלית, קיום מערכת יחסים זוגית, והחלטה להביא ילדים ולהקים משפחה (Cohen, Kasen, Chen, Harmrk, & Gordon, 2003). המחקר הראה כי השלכות הגירושין נמשכות גם בתקופת המעבר לבגרות, ומתבטאות בקשיי הסתגלות בתחומים שונים (Amato, 2010).

אמאטו וקית' (Amato & Keith, 1991b) ערכו מטה-אנליזה על בסיס 37 מחקרים שבדקו הסתגלות של מבוגרים שחוו גירושי הורים בילדות, בהשוואה למבוגרים ממשפחות שלמות. גודלי האפקט הצביעו על הבדלים מובהקים בין הקבוצות במרבית מדדי ההסתגלות שנבדקו. נמצא שבוגרים להורים גרושים הם בעלי נטייה נמוכה יותר לרכוש השכלה גבוהה, בעלי הישגים לימודיים נמוכים יותר ונטייה גבוהה יותר לנשור מהלימודים (Gennetian, 2005; Gruber, 2004). בנוסף, הם בעלי ציונים נמוכים יותר במדדים תעסוקתיים, כגון אוטונומיה בעבודה, יוקרה תעסוקתית, וסיפוק מהעבודה. מבחינה כלכלית, הם בעלי הכנסה נמוכה יותר, בעלי פחות נכסים ומאופיינים בלחצים כלכליים. יתר על כן, הם סובלים מיותר בעיות בריאותיות כרוניות (Amato & Keith, 1991b; Kuh & MacLean, 1990). כמו כן, בוגרים להורים גרושים מאופיינים בתבניות התנהגויות בעייתיות, כגון פעילות מינית מוקדמת ושימוש רב יותר בסמים ובאלכוהול (Amato, 1999a; Amato & Keith, 1991b; Krein & Beller, 1988).

גם מבחינה רגשית, נמצאו הבדלים בין בוגרים להורים גרושים לבין בוגרים להורים נשואים. וולרשטיין ועמיתיה (Wallerstein et al., 2000) חקרו את השפעות הגירושין לאורך שלושים שנה. עשר שנים לאחר הגירושין, רבים מהנבדקים תיארו את עצמם כ"ניצולים", ודיווחו כי הגירושין השפיעו על מהלך חייהם באופן משמעותי. הם נשאו זיכרונות קשים לגבי המריבות בין הוריהם, וחוו תחושות של חסך וצער על כך שנמנעה מהם ההזדמנות לגדול במשפחה שלמה. בכניסה לבגרות הצעירה, כמחצית מהנבדקים היו מודאגים, תת-הישגיים וכועסים. חלקם דיווחו על אמביציה נמוכה, חוסר במטרות מוגדרות ותחושת חוסר אונים (Wallerstein & Blakeslee, 1989). 25 שנה לאחר הגירושין, רבים מהם ביטאו חוסר מוכנות ליחסים בוגרים, תחושות מתמשכות של בדידות ועצב, חשש מנטישה, בגידה ודחייה (Wallerstein & Lewis, 1998, 2004). היבטים רגשיים נוספים שנחקרו הם דימוי עצמי ורווחה נפשית. נמצאה נטייה לדימוי

עצמי נמוך בקרב בוגרים להורים גרושים (Clifford & Clark, 1995). Goodman & Pickens (2001) מצאו שבוגרים להורים גרושים מאופיינים בהערכה עצמית נמוכה ונוטים להאשמה עצמית גבוהה יותר, בהשוואה לבוגרים להורים נשואים. Billingham & Abrahams (1998), מצאו שבנות

להורים גרושים היו בעלות דימוי גוף ירוד יותר, בהשוואה לבנות להורים נשואים. כמו כן, נמצא שבוגרים להורים גרושים הם בעלי מסוגלות עצמית נמוכה יותר, ופחות מאמינים שיש להם יכולת שליטה על תוצאות מעשיהם (Amato & Keith, 1991b; Kim & Woo, 2011). בנוסף, הם מאופיינים בקושי בהתמודדות עם מצבי לחץ. כשהם ניצבים מול סיטואציה מלחיצה, הם מביעים מצוקה רבה יותר, מרגישים פחות בשליטה ומשתמשים בדרכי התמודדות פחות אדפטיביות (Irion et al., 1988; Mullis, Mullis, Schwartz, Pease, & Shriner, 2007).

בהתייחס ל**רווחה הנפשית**, נמצא שיעור גבוה של סימפטומים של דיכאון, לחץ נפשי, חרדה ומצוקה פסיכולוגית בקרב בוגרים להורים גרושים (Chase-Lansdale et al., 1995; Short, 2006; Wauterickx, Gouwy, & Bracke, 2002), ושכיחות גבוהה יותר של בעיות רגשיות (Cherlin, Chase-Lansdale, & McRae, 1998; Cherlin, Kierman, & Chase-Lansdale, 1995). גילמן ועמיתיו (Gilman, Kawachi, Fitzmaurice, & Buka, 2003) מצאו שגירוי הורים בילדות קשורים לדיכאון גבוה יותר בבגרות, ללא תלות בנישואין מחדש של האם. כמו כן נמצא, כי בקרב בוגרים להורים גרושים קיימת שכיחות גבוהה יותר של פנייה לטיפול נפשי (Amato & Keith, 1991b). Laumann-Billings & Emery (2000) הראו במחקרם כי תחושות המצוקה והכאב של זיכרונות הילדות בקרב ילדי גירושין ממשכונות, גם בהגיעם לבגרות. נראה כי גם אם כלפי חוץ חלק מילדי הגירושין מראים חסינות למשבר שכרוך בפירוק התא המשפחתי, רמת המצוקה הפנימית נשארת לאורך זמן (Emery & Forehand, 1996).

תחום נוסף בו התמקד המחקר הוא **היכולות הבינאישיות** של בוגרים למשפחות גרושות. נמצא שבוגרים להורים גרושים נוטים לחוות חוסר אמון כלפי אנשים (Ross & Mirowsky, 1999), ובעלי סגנון של שתלטנות יתר ביחסים (Bolgar, Zweig-Frank, & Paris, 1995). מחקרים אחרים מצאו קשיים בפיתוח עצמאות, פגיעות, זיהוי עימות כסיכון, חשש מנטישה, והיעדר כישורים חברתיים נאותים (גרנות, 2000; Wallerstein et al., 1998; Wallerstein & Lewis, 2000). בוגרים להורים גרושים קיבלו ציונים נמוכים יותר במדדי שביעות רצון חברתית, כגון תמיכה חברתית, איכות הקשר עם המשפחה, מספר החברים ומעורבות חברתית (Amato & Keith, 1991b; Glenn & Cramer, 1985). כמו כן, הם דיווחו על יותר קונפליקטים עם דמויות סמכות, בני משפחה וחברים (Aro & Palosaari, 1992). חוקרים אחרים מצאו שבוגרים להורים גרושים חווים חרדה במערכות יחסים קרובות ומתקשים ביצירת אינטימיות וקירבה (Bolgar et al., 1995; Riggio, 2004). Hetherington & Stanley Hagan (1999) מציעים כי ההשפעות ארוכות הטווח של גירוי ההורים עלולות להתעורר כאשר הצאצאים ניצבים בפני משימות התפתחותיות הקשורות לאינטימיות, מיניות, אוטונומיה ואינדיבידואליזציה. לטענתם, ילדים להורים גרושים למדו כישורי פתרון בעיות לא יעילים, ולא הפנימו את הכישורים הנחוצים על מנת לאהוב ולהיות נאהבים. כמו כן, הם מאופיינים בחוסר אמון ונוטים להאמין כי הצלחה של קשרים אינטימיים נשלטת מבחוץ. מאפיינים אלו מציבים מכשול להתפתחותן ושימורן של מערכות יחסים אינטימיות בבגרות (Hetherington & Staley Hagan, 1999).

אחד מההיבטים של התמודדות במערכות יחסים בינאישיות ואינטימיות שנחקר רבות בקרב בוגרים להורים גרושים הוא **ההסתגלות הזוגית**. נמצא כי בוגרים להורים גרושים נוטים

לכמות בני זוג גדולה יותר, למתירנות מינית גבוהה יותר ולהתנסות מינית בגיל מוקדם יותר (Booth, Brinkerhoff, & White, 1984; Gabardi & Rosen, 1992). וולרשטיין ועמיתיה (Wallerstein, 1985a; Wallerstein & Blakeslee, 1989; Wallerstein & Lewis, 2004) מצאו כי בוגרים להורים גרושים מאופיינים בחרדות בנוגע ליחסים זוגיים ונישואין. הם חוששים מבגידה, מפגיעה ומנטישה בקשר קרוב, ועסוקים בבחירה זהירה של בן זוגם העתידי בכדי להימנע מהטעויות שעשו הוריהם בעבר. כמו כן, לילדים להורים גרושים עמדות פסימיות ביחס לסיכויי ההצלחה של נישואיהם שלהם בבגרותם (Herzog & Cooney, 2002; Johnston & Thomas, 1996). נמצא שבוגרים להורים גרושים הם בעלי עמדות שליליות יותר כלפי נישואין, בעלי מחויבות נמוכה יותר במערכות היחסים הזוגיות שלהם, ובעלי תפיסה של היחסים כפחות מספקים וחמים (Cui & Fincham, 2010). מחקרים הראו שלקבוצה זו יש נטייה שלא להינשא כלל, או לגור במגורים משותפים שנוטים להיות קצרי טווח ולהסתיים ללא נישואין (O'Connor, 1999). מלבד עמדות שליליות כלפי נישואין, בוגרים להורים גרושים הם גם בעלי עמדה חיובית יותר כלפי גירושין, ורואים בהם כפתרון לגיטימי לבעיות בחיי הנישואין (Miles & Servaty-Sieb, 2010; Mulder & Gunnoe, 1999). ייתכן כי החשיפה לאירוע הגירושין הופכת את המצב לנורמטיבי יותר עבורם (Amato & Booth, 1991a).

מעבר לגישות וציפיות ייחודיות כלפי זוגיות, מחקרים הראו כי בוגרים להורים גרושים נוטים להתאפיין בקשיים בזוגיות. הם מאופיינים בוויכוחים תכופים ואלימים, נטייה לקנאה, מיומנויות תקשורת מצומצמות וטווח רגש חיובי מוגבל. כמו כן, הם נוטים לביקורת, להסלמה, לתקשורת שלילית, ולקושי בפתרון בעיות (Amato, 1996, 2000; Hetherington & Kelly, 2002). התנהגויות שליליות אלו תורמות לקונפליקטים וחוסר יציבות במערכות היחסים הזוגיות שלהם (Amato & DeBoer, 2001). ואכן, מחקרים הראו כי בוגרים להורים גרושים מדווחים על שביעות רצון זוגית נמוכה יותר, סיפוק נמוך יותר בנישואין, איכות זוגיות פחות טובה, ושכיחות גבוהה יותר של קונפליקטים (Amato & Booth, 1991b, 1997; Fackrell, Poulson, Busby, & Aro, 2011; Mustonen, Huurre, Kiviruu, & Dollahite, 2011). יתר על כן, בוגרים להורים גרושים הם בעלי נטייה גבוהה יותר להתגרש בעצמם (Amato & Booth, 1991b). Glenn & Shelton (1983) דיווחו כי גברים שחוו גירושין מתגרשים בשיעור של 34.7% יותר מגברים להורים נשואים; בקרב נשים השיעור היה ב-59.3% גבוה יותר בקבוצת הגירושין. תופעה זו כונתה "ההעברה הבין-דורית של חוסר יציבות בחיי הנישואין" (D'Onofrio et al., 2007).

2.1. השפעות ארוכות טווח של גירושין ההורים על הסתגלות הורית

החלק הקודם הציג מחקרים שנערכו על ההשפעות ארוכות הטווח של גירושין ההורים על הילדים, בתחומים רבים של הסתגלות ותפקוד. בהקשר זה, המחקר התמקד רבות בתפקודם של בוגרים להורים גרושים במערכות יחסים בינאישיות ואינטימיות, ובמיוחד במערכות יחסים זוגיות. מספר מחקרים התייחסו למערך הגישות, התחושות והרגשות לגבי הורות עתידית בקרב בוגרים להורים גרושים. וולרשטיין ועמיתיה (Wallerstein, 2001; וולרשטיין, לואיס ובלקסלי, 2001);

25 שנה, שכלל ראיונות קליניים מעמיקים בקרב בוגרים להורים גרושים ונשואים. הן מצאו שבכניסתם לתקופת הבגרות, בוגרים להורים גרושים מסתכלים על הילדות הבעייתית שחוו כבסיס להשוואה, לרבות בגישותיהם לגבי הורות. בוגרים אלו מדווחים כי לאור המאורעות הקשים שחוו המקושרים לגירושי ההורים, ילדותם היתה רצופה בתחושות של חוסר אונים, בדידות ועצבות, והיה להם חוסר בדמות מבוגרת שמטפלת ומגנה לאור מאורעות אלו. הם מכנים ילדות זו "ילדות אבודה" (Wallerstein & Lewis, 1998). ההחלטה להביא לעולם ילד, מעוררת בהם תחושות של כאב, כעס וקיפוח מהילדות שהם בעצמם חוו. שאלה מרכזית העולה בהם בהקשר זה, היא האם הם יכולים לסמוך על עצמם כהורים, שיהיו מסוגלים להעניק לילדיהם חיים מוגנים ומאושרים יותר מאלו שחוו בעצמם (וולרשטיין ועמיתיה, 2001; Berner, 1992).

מחקרים הראו כי בבגרות הצעירה, כשהמשימות המרכזיות הן יצירת מערכת יחסים אינטימית, נישואין והורות, ילדים להורים גרושים חשים רדופים על ידי "רוחות הרפאים" של גירושי ההורים, וחוששים שגורל דומה מצפה גם להם. עבור ילדים אלו, הגירושין מסמלים את הכישלון של הוריהם בשתיים מן המשימות ההתפתחותיות החשובות בחיים: זוגיות והורות תקינה. בהקשר זה, ילדים להורים גרושים חוששים להיכשל בתפקידים אלו כפי שהוריהם נכשלו (Cartwright, 2006; Wallerstein & Lewis, 2004). בהתאם לכך, נמצא שילדים להורים גרושים מביעים חרדות, פחדים ופסימיות סביב לקיחת תפקידים בוגרים של נישואין והורות (Wallerstein & Lewis, 1998). Burns & Dunlop (1998) מצאו שבוגרים להורים גרושים קיבלו ציון גבוה יותר בממדד דאגה לגבי נישואין והקמת משפחה. גם Hetherington & Kelly (2002), במחקר אורך שעקב אחרי כ-900 נבדקים לאורך 25 שנה, מצאו שבוגרים להורים גרושים מביעים חרדות לגבי תפקודם במערכות יחסים אינטימיות של זוגיות והורות. חרדות מכישלון בתפקידים אלו הן אחת מהסיבות המרכזיות לפנייה לטיפול נפשי ע"י בוגרים להורים גרושים (Wallerstein, 2005). באופן אירוני, פחדים אלו של בוגרים להורים גרושים, שמתחילים בגיל ההתבגרות ומגיעים לשיא בבגרות הצעירה, פוגעים בתהליך ההתפתחותי התקין שלהם באימוץ משימות בוגרות אלו של זוגיות והורות (Wallerstein, 2005).

חששותיהם של בוגרים להורים גרושים מהתפקיד ההורי, מתבטאים לעיתים בחוסר עניין בהורות, בחוסר רצון להביא ילדים לעולם, בעמדות שליליות כלפי הקמת משפחה ובעמדות פחות מסורתיות כלפי חיי המשפחה (Wallerstein & Amato, 1988; Amato & Booth, 1991a; Lewis, 2004). בוגרים להורים גרושים נטו להפחית מחשיבות הילדים בחיי הזוגיות, וחלקם חששו שהבאת ילד לעולם תפגע בנישואין שלהם (וולרשטיין ועמיתיה, 2001). רבים מהם חווים חוסר ביטחון וספק ביכולתם להצליח בתפקיד ההורי, וחוששים שהם יהיו הורים גרושים. כמו כן, הם מאמינים שאין להם את הכישורים המתאימים לבצע את התפקיד ההורי ועל כן חווים תחושת איום מהורות (וולרשטיין ועמיתיה, 2001). גם Wright (2000) מצאה כי בוגרים להורים גרושים צופים יותר בעיות בהורות העתידית שלהם, בהשוואה לבוגרים להורים נשואים. אחת מהסיבות המרכזיות לחרדות של ילדים להורים גרושים מפני הורות עתידית היא תחושה של היעדר מודלים הוריים לחיקוי (Wallerstein & Lewis, 2004). מספר מחקרים הראו

כי לעיתים קרובות, ילדים להורים גרושים תופסים את הוריהם כחלשים, חסרי אונים, חסרי יכולת, וכושלים בתפקידם ההורי (Bagnoli, 2003; Berner, 1992; Cartwright, 2006). בשל התפיסה השלילית של ההורות שחו מהוריהם שלהם, הם חשים שהם אינם מוכנים לתפקידם ההורי. תחושתם זו נובעת מתפיסתם שלא היו להם דמויות הוריות שהם מודל לחיקוי, שילמדו אותם כיצד לבצע תפקיד זה באופן אופטימלי (Wallerstein & Lewis, 2004).

Markus & Nurius (1986) גיבשו תיאוריה לגבי התפתחות זהויות שונות, כולל זהות כהורה עתידי. זהויות אלו מתפתחות על בסיס ייצוגים המושתתים על אינטראקציות עבר עם אחרים קרובים, כגון דמויות הוריות. ייצוגים אלו מהווים "עצמי אפשרי", וכוללים שני סוגים. "עצמי אפשרי חיובי" כולל דמויות לחיקוי, המייצגות את המטרות שלנו ואת מה שהיינו רוצים להיות, והעצמי שאלינו אנו רוצים להיהפך. לעומתו, "עצמי אפשרי שלילי" כולל את הדמויות שאנו לא רוצים להיות כמוהן, ושאו חשים איום ופחד להיהפך להיות כמותן. כתוצאה מגירושי ההורים, ילדים להורים גרושים חווים לעיתים קרובות נתק בקשר עם ההורה הלא משמורן וירידה באיכות ההורות מההורה המשמורן, ועל כן מאבדים את הוריהם כמודל לחיקוי חיובי. כתוצאה מכך, גירושי ההורים מהווים את האובדן של "עצמי אפשרי חיובי", שהיה יכול להיות מודל חשוב להתייחסות בבניית זהותם כהורים. לרוב, הוריהם של ילדים להורים גרושים נהפכים עבורם ל"עצמי אפשרי שלילי", המהווה איום לזהותם העתידית כהורים. בשל כך, **ילדים להורים גרושים חוששים שהם יחזרו על התבניות ההוריות של הוריהם** (וולרשטיין ועמיתיה, 2001; Bagnoli, 2003). ילדים להורים נשואים נוטים לרצות לחקות את הוריהם בהורותם שלהם ולהנחיל לילדיהם את הערכים שקיבלו בילדותם. לעומתם, ילדים להורים גרושים נוטים דווקא שלא לרצות להיות כמו הוריהם ומפחדים מהזדהות עמם (Wallerstein & Lewis, 2004). גם אלדר-אבידן (2011) ו-Robinson (2000) מצאו כי בוגרים להורים גרושים דיווחו כי בהורותם העתידית ישתדלו לנהוג באופן שהוא היהפך המוחלט מהאופן שבו הוריהם נהגו.

מספר מועט אף יותר של מחקרים התייחס לחוויה ההורית בפועל של בוגרים להורים גרושים, לאחר שנהפכו להורים. Berner (1992) ערך מחקר איכותני על חוויותיהם של כ-300 בוגרים להורים גרושים בתחומי חיים שונים, כולל בתחום ההורות. הוא מצא כי ביחס לחוויה ההורית ולתפקוד ההורי, עלו שתי תמות מרכזיות. תמה ראשונה היתה **קשיים בתפקיד ההורי**. קשים אלו כללו חוסר ביטחון, חוסר מסוגלות בתפקיד ההורי, תחושת כישלון בתפקיד, וחוסר הנאה בהורות. כמו כן, חלק מהנבדקים דיווחו כי הם רואים את הילדים כנטל המפריע לקיום הנישואין, ובעלי קונפליקטים עמם. חלקם דיווחו כי למרות שהם מנסים לדחות את המודל ההורי שקיבלו מהוריהם, אין להם אלטרנטיבות למודל זה, והם מרגישים לעיתים שהם חוזרים על הטעויות של הוריהם. חלקם חשו שתכונות בעייתיות של הוריהם, כגון אנוכיות, חוסר אמפתיה, כעסנות ואף נטייה לאלימות, משתקפות ביחסייהם עם ילדיהם שלהם (Berner, 1992). חווייתם של בוגרים להורים גרושים שהם משחזרים את טעויותיהם של הוריהם בהורות השתקפה גם במחקרים נוספים (וולרשטיין ועמיתיה, 2001; Wallerstein & Lewis, 1998). חוויה זו גררה האשמה עצמית מרובה, בשל רצונם הלא ממומש לתקן את המודל של הוריהם (Berner, 1992).

תמה בולטת נוספת שעלתה במחקרו של Berner (1992) היתה **הגנתיות יתר בהורות**. הגנתיות יתר זו נבעה, לפי דיווחיהם בוגרים להורים גרושים, מתוך רצון חזק בפיצוי על ההורות

שהם חוו בילדותם, ורצון להיות עבור ילדיהם "ההורה שמעולם לא היה להם". נבדקים רבים במחקרו של Berner (1992) דיווחו שהם מעוניינים לתת לילדיהם את כל מה שהם לא קיבלו בתור ילדים, וכי הם עסוקים בהשוואה מתמדת בין ההורות שקיבלו לבין ההורות שהם מעוניינים לתת. תמות אלו של רצון בפיצוי ובתיקון בהורות בקרב בוגרים להורים גרושים, חזרו גם במחקרים נוספים (אלדר-אבידן, 2011; וולרשטיין ועמיתיה, 2001). רצון חזק זה בפיצוי הוביל, לפי דיווחי הנבדקים, להשקעה של זמן ואנרגיה מרובים בחייהם של הילדים, בילוי של שעות רבות עימם, קניית צעצועים ובגדים מעבר לנדרש, והקרבה של זמנם האישי עבור הילדים. כחלק מדפוס התנהגות זה, בוגרים להורים גרושים הביעו לעיתים קרובות דאגנות יתר, מעורבות יתר וחודרנות ביחסם אל ילדיהם, ונטו להגביל את עצמאותם (אלדר-אבידן, 2011; וולרשטיין ועמיתיה, 2001; Berner, 1992). וכפי ש-Berner מציין במחקרו, "הם דיווחו על הגנתיות יתר בהורות, שהם בעלי רצון עז להגן על הילדים במקום לגרום להם להיות עצמאיים; זה נראה כאילו הם מנסים לפצות על ילדות אבודה משל עצמם" (Berner, 1992, p. 108). היבט נוסף שחזר בהקשר זה היה חוסר עקביות בהרגלי המשמעת שסיפקו לילדיהם. בניסיון שלא לחזור על המשמעת שקיבלו מהוריהם, חלק מהנבדקים דיווחו על משמעת רכה מדי ולא עקבית (Berner, 1992).

מחקרים נוספים שבדקו את החוויה ההורית של ילדים להורים גרושים בבגרותם היו מחקרים בין דוריים, שבחנו דיווחים של נבדקים לאורך שלושה דורות. Caspi & Elder (1988) מצאו שקונפליקט בין ההורים היה מקושר לסגנון בינאישי בעייתי אצל ילדיהם, שהשפיע באופן שלילי על איכות האינטראקציות עם ילדיהם שלהם. Amato & Cheadle (2005) מצאו כי בוגרים להורים גרושים דיווחו על יותר מתח ביחסיהם עם ילדיהם הבוגרים, ואילו ילדיהם בתורם דיווחו על קשרים חלשים יותר עם הוריהם.

נמצא מחקר אחד בלבד (לומר, 2011), אשר פורסם רק לאחרונה, במהלך עריכת המחקר הנוכחי, שהתמקד בתקופת המעבר להורות בקרב ילדים גרושים, וספציפית בתקופת המעבר לאבהות. נמצא כי אבות שהוריהם התגרשו מתקשים יותר להשתמש באבותיהם כמודל הזדהות לקראת ההורות המתקרבת. נמצא כי איכות הקשר עם ההורים נפגעת לאורך השנים כתוצאה מתהליכים הקשורים לגירושין. אבות אלו מעוניינים לשנות את מודל האבהות שהם חוו ולא לשחזר אותו. כמו כן נמצא, כי איכות הקשר עם האב לאחר הגירושין משליכה על תפיסת העצמי כאב לאחר הלידה. ככל שהיחסים עם האב הידרדרו פחות, כך תפיסת העצמי כאב גבוהה יותר. החלק הבא יתמקד במספר מודלים תיאורטיים מרכזיים הקיימים בספרות, המסבירים את ההשפעות ארוכות הטווח של גירושי הורים בילדות על הסתגלות בבגרות.

2. פרספקטיבות תיאורטיות המסבירות את ההשפעות ארוכות הטווח של גירושי ההורים

לאורך השנים, חוקרים שונים ניסו, באמצעות פרספקטיבות תיאורטיות ומודלים מגוונים, להסביר את האופנים השונים בהם גירושי הורים בילדות מחוללים השפעות ארוכות טווח על הסתגלותם של הילדים בבגרותם. חלק מהחוקרים התמקדו בתהליכי הסוציאליזציה,

הלמידה והחיקוי הנצפים והסמויים (פנימיים) המתרחשים עם גירושי ההורים ולאחריהם. חלקם האחר הדגיש את השינויים החלים באירועי החיים ואת אירועי הלחץ המלווים את גירושי ההורים. חוקרים נוספים התייחסו לתהליכים הפנימיים המתחוללים כתוצאה מגירושי ההורים, המשפיעים על דפוסי מערכות היחסים ועל התפיסה של יחסים אינטימיים. אין מדובר במודלים סותרים, אלא בשלוש נקודות מבט שונות, אך משלימות, לבדיקת האופן שבו גירושי הורים בילדות משפיעים על הסתגלות בבגרות. במחקר הנוכחי ייבחנו היבטים של שלושת המודלים הללו: תיאוריית הלמידה החברתית, מודל גורמי הלחץ המצטברים, ותיאוריית ההתקשרות. **חידושו של המחקר הוא, בין היתר, בכך שיאמץ מודלים אלו להסבר ההשפעות ארוכות הטווח של גירושי ההורים, וירחיב אותם לכדי התבוננות על תחום ספציפי של הסתגלות שטרם נחקר עד כה: ההסתגלות ההורית.** להלן יוצגו, בזה אחר זה, שלושת המודלים השונים.

2.1. תיאוריית הלמידה החברתית

תיאוריית הלמידה החברתית גורסת כי אנשים לומדים תבניות חדשות של התנהגות על ידי צפייה באחרים כמודל להתנהגות, ועל ידי חיקוי של התבניות המוצגות על ידי האחר. רציונל זה כונה "רציונל מודל-לחיקוי" (Role-Model Rational) (Bandura, 1971; Bandura & Walters, 1963). חוקרי גירושין המסתמכים על תיאוריה זו, גורסים כי בהשוואה לילדים להורים נשואים, ילדים להורים גרושים, ובמיוחד בנות, נחשפים למודל הורי שונה ביחס לערכי משפחה ותפקידי-מגדר. גירושין טומנים בחובם מעבר למגורים במשק-בית חד הורי, בו האם היא הדמות ההורית היחידה. לפי פרספקטיבה זו, נסיבות אלו יוצרות שינוי בעמדות אותן רוכשות הבנות ביחס לתפקיד האם במשפחה, ושינוי בגישות אותן הן רוכשות ביחס להורות ולחשיבותה בהשוואה להיבטים אחרים בחיים. עמדות וגישות לדוגמא כוללות השקפות לגבי חשיבות הקריירה, ערכים ביחס לתפקידי-מגדר, ועמדות בנוגע ליחס בין קריירה להורות. בהיבטים אלו, האם הגרושה צפויה לספק סוציאליזציה שונה בהשוואה לאם נשואה (Barber & Eccles, 1992). גירושין מובילים לעלייה חדה בכמות הזמן שהאם הגרושה מקדישה לעבודה ולקריירה. נשים שלא עבדו לפני הגירושין נאלצות למצוא עבודה בכדי לקיים את המשפחה כלכלית, ונשים שהיו בעלות משרה חלקית נאלצות, לאחר הגירושין, לעבוד משרה מלאה ואף יותר מכך (אהרון, 2003; Espenshade, 1979; Norton & Glick, 1986). בכך, נשים גרושות מספקות עבור בנותיהן מודל-לחיקוי שונה בהשוואה לזה של בנות שגדלו במשפחות נשואות. במשפחות נשואות, האימהות עשויות להחשיב את הקריירה שלהן כחשובה, אך הן חולקות את הנטל הכלכלי עם בעליהן, ועל כן לרוב אינן חייבות לעבוד שעות רבות על מנת לקיים את המשפחה. במובן זה, בניגוד לאימהות גרושות, אימהות נשואות אינן מכווננות באופן בלעדי לעבודה ולקריירה. ואכן, נמצא שאימהות נשואות עובדות כמות שעות נמוכה יותר מחוץ לבית בהשוואה לאימהות גרושות (Duckett & Richards, 1989). העלייה בזמן המוקדש לעבודה ולקריירה בקרב האם הגרושה מובילה באופן ישיר לירידה בזמן שהאם מקדישה להורות. בכך, **בנות להורים גרושים נחשפות למודל אלטרנטיבי של אישה בוגרת, הכולל דגש רב על עבודה וקריירה, ודגש נמוך יותר על הורות** (Barber & Eccles, 1992; Kiecolt & Acock, 1988). בהשוואה לבנים, בנות מושפעות יותר מסוציאליזציה על ידי האם, ונוטות יותר להסתכל על אמותיהן כמודל-לחיקוי (Rossi &

(Rossi, 1990). בגיל ההתבגרות, כשהן מפתחות את זהותן העתידית כנשים ביחס לערכי הורות מול קריירה, הן צפויות לאמץ את המודל שחוו מאמן ביחס לחשיבות הקריירה, ולהפחית מחשיבות ההורות בזהותן זו (Markus & Wurf, 1987).

היבט משמעותי נוסף מתייחס לחשיפה של בנות להורים גרושים למודל של אמותיהן לפני הגירושין. בחלק ניכר מהמשפחות האם לא היתה בעלת עצמאות כלכלית לפני הגירושין, ועל כן סבלה מפגיעה כלכלית קשה לאחריהם. בנות להורים גרושים חוות באופן שלילי את הקשיים הכלכליים עמם האם הגרושה מתמודדת לאחר עזיבת האב. לכן, הן חוששות שבמידה ונישואיהן שלהן אף הם יסתיימו בגירושין, הן תחווה ירידה כלכלית בדומה לאמותיהן (Barber & Eccles, 1992). בהתאם לכך, נמצא שבהשוואה לבנות להורים נשואים, בנות להורים גרושים עסוקות יותר בדאגות כלכליות ביחס לעתידן, וחוששות האם תוכלנה לקיים את משפחתן כלכלית או "לגמור את החודש" (Koerner, Korn, Dennison, & Witthoft, 2011). בנות אלו תופסות את האם הגרושה באופן שלילי, משום שלתפיסתן, האם ביצעה הקרבות בתחום הקריירה עבור תפקידי הנישואין וההורות, ועל כן לא הצליחה ליצור לעצמה עצמאות כלכלית עוד לפני הגירושין (Barber & Eccles, 1992). בהתאם לכך, **בנות להורים גרושים דיווחו כי הן מעוניינות להתרחק מהמודל של אמותיהן לפני הגירושין**, וליצור זהות הפוכה מזהותה של האם: זהות של אישה עצמאית כלכלית, ולא של אישה נשואה או אם (Kaufman, 1987). בנות אלו דיווחו כי הן תופסות את תפקידן כאישה עובדת כחשוב יותר מתפקידי הנישואין וההורות (Kulka & Weingarten, 1979). כתוצאה מהיבטים אלו, בהשוואה לבנות להורים נשואים, **בנות להורים גרושים תהיינה צפויות לשים דגש גבוה על עצמאותן הכלכלית כנשים, ולהסתייג מלבצע הקרבות בתחום הקריירה והתעסוקה למען ההורות**. בשל כך, הן צפויות להיות בעלות קונפליקט גדול יותר ביחס למקום שההורות תופסת בחייהן, בהשוואה לקריירה (Barber & Eccles, 1992).

בנוסף לרציונל מודל-לחיקוי, היבט נוסף של תיאוריית הלמידה החברתית הוא השערת תקשורת-של-עמדות (Communication-of-Attitudes Hypothesis). לפי היבט זה בתיאוריה, הציפיות והעמדות של הורים משפיעות על העמדות המתפתחות אצל הילדים. לפיכך, העמדות של בנות להורים גרושים צפויות להיות מושפעות מאלו של אמותיהן (Acock & Bengtson, 1975; Bengtson, 1975; Parsons, Adler, & Kaczala, 1982). חלק מהעמדות בקרב בנות להורים גרושים שעשויות להיות מושפעות מאמותיהן הן עמדות ביחס לתפקידי-מגדר. עמדות מסורתיות ביחס לתפקידי-מגדר רואות באימהות תפקיד מרכזי לאישה ולזהותה. לעומתן, עמדות ליברליות רואות באימהות רק חלק מתפקידים רבים שהאישה יכולה לשאוף אליהן, כגון קריירה, השכלה גבוהה והתפתחות אישית בתחומים נוספים (Nock, 1987).

מחקרים הראו שגירושין הובילו אימהות גרושות לשינוי בעמדות שהחזיקו לגבי תפקידי-מגדר, ולאימוץ של עמדות ליברליות יותר בהשוואה לאימהות נשואות. אימהות גרושות הדגישו פחות את חשיבות הטיפול בילדים, ושמו דגש גבוה יותר על יציאתה של האישה לשוק העבודה (Amato & Booth, 1991a; Ambert, 1985; Finley, Starnes, & Alvarez, 1985). שינוי בעמדות לגבי תפקידי-מגדר עשוי להוביל לשינוי במסרים הגלויים שהאימהות מעבירות לבנותיהן ביחס לחשיבות של קריירה למול ערכי משפחה עתידיים (Barber & Eccles, 1992). בהתאם

לכך, נמצא כי אימהות גרושות מעבירות מסרים לבנותיהן ששמים פחות דגש על השתתפותן העתידית של בנותיהן בתפקידי משפחה כגון נישואין והורות, ויותר דגש על הישגיות, הצלחה, קריירה, התפתחות אישית ועצמאות כלכלית. מסרים אלו תיווכו בין גירושי ההורים לבין עמדות דומות בקרב הבנות המתבגרות (Barber, 1990).

ואכן, מחקרים הראו כי בבגרותן, בנות להורים גרושים מחזיקות אף הן, בדומה לאמותיהן, בעמדות תפקידי-מגדר יותר ליברליות, המדגישות את חשיבות הקריירה וההתפתחות האישית בחיי האישה לעומת ההורות (Amato, 1988; Amato & Booth, 1991a; Axinn & Thornton, 1996; Kurdek & Siesky, 1980a). עמדות ליברליות, הכוללות גם עמדות חיוביות כלפי היבטים המתחרים בהורות, מובילות לעניין נמוך יותר בהורות (Barber, 2001; Kaufman, 2000; Morgan & Waite, 1987; Waite, Haggstrom & Kanouse, 1986). כזכור, נמצא שבנות להורים גרושים הן בעלות עניין נמוך יותר בהורות ומביעות עמדות פחות מסורתיות כלפי הקמת משפחה וגידול ילדים, בהשוואה לבנות להורים נשואים (Amato, 1988; Amato & Booth, 1991a; Amato & Kane, 2011; Wallerstein & Lewis, 2004). ייתכן כי העמדות הליברליות כלפי תפקידי-מגדר אליהן נחשפו בילדותן, הן חלק מהגורמים לעניין נמוך זה בהורות. לסיכום, תיאוריית הלמידה החברתית מציעה מספר מכניזמים דרכם גירושי הורים בילדות עשויים להשפיע על הסתגלות הורית בבגרות, ובמיוחד על הסתגלותן ההורית של נשים. דרך רציונל המודל-לחיקוי, בנות להורים גרושים נחשפות למודל של האם הגרושה, בו האם מקדישה זמן ואנרגיה מרובים לתפקידה כאישה עובדת, ופחות לתפקידים של נישואין והורות. כמו כן, דרך השערת תקשורת-של-עמדות, בנות להורים גרושים מושפעות מעמדותיהן הליברליות של אמותיהן לאחר הגירושין ביחס לתפקידי-מגדר. עמדות אלו מדגישות את חשיבות הקריירה והעצמאות הכלכלית בסדר העדיפויות של בנותיהן, לעומת דגש נמוך יותר על תפקידי-מגדר מסורתיים ודומסטיים של נישואין והורות. על כן, בנות להורים גרושים חשות פחות עניין בהורות. בנוסף, בנות להורים גרושים חוות באופן שלילי את הירידה הכלכלית שנוצרה לאחר הגירושין בעקבות עזיבת האב, וחוששות שייאלצו להתמודד עם עתיד דומה בנישואיהן שלהן. לכן, הן נוטות לשים דגש גבוה על עצמאותן הכלכלית כנשים, לתפוס את תפקידן כאישה עובדת כחשוב יותר מתפקידי הנישואין וההורות, ולהסתייג מלבצע הקרבות בתחום הקריירה והתעסוקה למען ההורות. בהתאם לכך, נשער כי תקופת המעבר לאימהות ולהקרבות שהן צריכות לבצע עבור תפקידן כאם, של בנות להורים גרושים בנוגע לאימהות ולהקרבות שהן צריכות לבצע עבור תפקידן כאם, במיוחד בתחומים של הקרבת הקריירה ועצמאותן האישית למען ההורות. כתוצאה מכך, בנות להורים גרושים צפויות להיות בעלת חוויית הורות לקויה יותר, בהשוואה לבנות להורים נשואים. עתה נפנה לסקור פרספקטיבה משמעותית נוספת להסבר של השפעות גירושי הורים על הסתגלות בבגרות: מודל גורמי הלחץ המצטברים.

2.2. מודל גורמי הלחץ המצטברים

פרספקטיבות תיאורטיות מוקדמות שניסו להסביר את ההשפעות של גירושי הורים על הילדים, התייחסו באופן בלעדי לאובדן האב, בשל עזיבתו את הבית כחלק מהגירושין. פרספקטיבות אלו טענו כי אובדן זה גורר תגובות שליליות אצל הילדים, המקבילות לתגובות אבל

על הורה שמת, כגון דיכאון, חוסר אמון, הלם והכחשה. לפי השקפות אלו, תגובות שליליות אלו אצל הילדים הן הגורם המרכזי לבעיות מאוחרות יותר, ועלולות להוביל לפגיעה בהתפתחותם העתידית (Wallerstein & Kelly, 1976). אולם, מחקרים מאוחרים יותר, שהשוו בין ילדים שחוו אובדן הורי בעקבות מות האב לבין ילדים שחוו אובדן זה בעקבות גירושי הורים, מצאו כי ההשלכות השליליות בבגרות גבוהות יותר בקרב ילדי גירושין (McLeod, 1991; Short, 2002). מחקרים אלו הובילו למסקנה שהשפעת הגירושין אינה טמונה רק בחוויית האובדן כשלעצמה. הנחה זו תרמה לפיתוח מודל גורמי הלחץ המצטברים (Accumulative Stress Model), המתייחס להשפעות ארוכות הטווח של גירושי הורים בילדות על הסתגלות בבגרות. מודל זה (Amato, 2000) מתבסס על מודלים שונים בספרות המתייחסים לגירושין כאל מצב לחץ אליו הן המבוגרים והן הילדים צריכים להסתגל. מודלים אלו כוללים את תיאוריית הלחץ וההתמודדות במשפחה (Hill, 1949; McCubbin & Paterson, 1983), פרספקטיבת הסיכון והעמידות (Cowan, 1999; Cowan & Shultz, 1996; Hetherington, 1999) ותיאוריית הלחץ וההתמודדות (Stress and Coping Theory) של Lazarus & Folkman (1984).

לפי מודל גורמי הלחץ המצטברים, גירושי הורים אינם מהווים אירוע יחיד, אלא תהליך מתמשך המתחיל עוד לפני הגירושין, כשההורים עדיין חיים יחד, וממשיך זמן רב לאחר שהגירושין עצמם מסתיימים. תהליך הגירושין מעורר ומכניס לפעולה שורה של גורמי לחץ, המהווים נטל על כמות המשאבים הרגשיים המוגבלת של הילד וגוררים פגיעה בפיתוח מנגנוני הסתגלות. פגיעה זו מגדילה את הסיכון להשפעות רגשיות והתנהגותיות ארוכות טווח שממשיכות בתקופת הבגרות (Amato, 2000; Amato & Keith, 1991b). לפי מודל זה, גורמי הלחץ מהווים בעת ובעונה אחת גם תוצאה של הגירושין, וגם מתווכים בין תהליך הגירושין לבין הסתגלות לקויה יותר בבגרות. כחלק מפרספקטיבה זו קיימים שני מודלים מנוגדים: מודל המשבר ומודל המתח הכרוני. מודל המשבר (The Crisis Model) מניח שגירושין מהווים משבר זמני אליו רוב הילדים מסתגלים לאורך זמן. לאחר כמות מספקת של זמן, כתלות ברמת המשאבים שלהם, רובם יחזרו לרמת התפקוד וההסתגלות הקודמת. לעומת זאת, מודל המתח הכרוני (The Chronic Strain Model) רואה בגירושין תהליך המערב מתחים ולחצים כרוניים, שאינם מתפוגגים באופן מיידי ועלולים להמשיך אף שנים לאחר אירוע הפרידה. לפי מודל זה, ילדים שחוו גירושי הורים לא יחזרו לרמת התפקוד או לרמת הרווחה הנפשית שאפיינה אותם לפני הגירושין (Amato, 2000). מרבית המחקרים מצאו תמיכה למודל המתח הכרוני, לפיו גורמי הלחץ שמעורר תהליך הגירושין ממשיכים לאורך זמן רב. מחקרים אלו מצאו כי הפגיעה במנגנוני ההסתגלות הנגרמת בעקבות גירושי ההורים אינה פוחתת עם הזמן, אלא אף גדלה ככל שעובר זמן רב יותר מאז הגירושין (Amato, 1999a; Chase-Lansdale et al., 1995; Cherlin et al., 1998). הפגיעה המרכזית מתרחשת משום שהילד נאלץ להיחשף למספר גורמי לחץ בו זמנית (Amato, 2000).

Amato (2000) מציע מספר גורמי לחץ המקושרים לתהליך הגירושין: קונפליקט בין ההורים, ירידה בתפקוד ההורי של האם, ותהליך של פרנטיפיקציה בו הילד נאלץ לקחת על עצמו תפקידים הוריים. גורמי לחץ נוספים כוללים ירידה ביכולת הכלכלית, ואירועי לחץ נלווים המקושרים לגירושין (כגון נישואין מחדש של אחד או שני ההורים, מעברי דירה או בתי-ספר

ועוד). במובן זה, מודל גורמי הלחץ המצטברים מספק הבנה נרחבת ביותר של התהליכים והדפוסים המורכבים המלווים את גירושי ההורים.

במסגרת התבוננותו של המחקר הנוכחי על פרספקטיבות תיאורטיות שונות המסבירות את ההשפעות ארוכות הטווח של גירושי ההורים, המחקר יאמץ גם את המסגרת התיאורטית של גורמי הלחץ המצטברים. בהשראת פרספקטיבה זו, המחקר יבחן את חוויית הגירושין כתהליך המורכב מגורמי לחץ מוקדמים, שעלולים ליצור פגיעה בהסתגלותו של הילד שממשיכה לתוך תקופת הבגרות. בתת החלק הבא, ייסקרו גורמי הלחץ אותם תיאר Amato (2000), והאופן שבו הם עלולים להשפיע באופן שלילי על הסתגלות בבגרות במגוון תחומים. מכיוון שהמחקר הנוכחי מתמקד בפן ספציפי של הסתגלות בבגרות – הסתגלות הורית בתקופת המעבר לאימהות – ייסקרו, עבור כל גורם לחץ בנפרד, גם האופנים שבהם הוא עלול לפגוע בהסתגלות הורית.

1.2.2. הקונפליקט ההורי

גירושי ההורים מלווים לעיתים קרובות ברמה גבוהה של קונפליקט הורי במשך שנים רבות לפני ואחרי הגירושין. ילדים החיים במשפחות בהן קונפליקט הורי מתרחש באופן תדיר, נחשפים באופן אינטנסיבי וכרוני לאקלים משפחתי מתוח, הכולל רמות גבוהות של אלימות מילולית ופיזית (Hetherington, 1999). לעיתים, ההורים עסוקים במריבות ממושכות ובהכפשות הדדיות במשך שנים רבות לפני שיחליטו להתגרש (Kalter, 1987). לאחר הגירושין, רק רבע מהזוגות הגרושים שומרים על קשר חיובי ביניהם. לעיתים הקונפליקטים ביניהם אף מתעצמים, במידה והם ממשיכים להתעמת על נושאים כגון משמורת, הסדרי ראייה ומזונות (Hetherington, et al., 1998; Kelly, 2002). גם מחקרים שהשתמשו בדיווחים רטרוספקטיביים, הראו כי בוגרים להורים גרושים מדווחים על קונפליקט הורי גבוה יותר בילדות ובגיל ההתבגרות, בהשוואה לבוגרים להורים נשואים (Young & Ehrenberg, 2007). הקונפליקט ההורי הוא משתנה רב-מימדי, ומורכב ממימדים כגון תדירות, עוצמה, משך, תוכן ואופן פתרון (Davies & Cummings, 1994). כל אחד מהמימדים עשוי להשפיע הן על הסתגלות הילד, והן על מערכות אחרות במשפחה כגון יחסי הורה ילד (Gonzalez, Pitts, Hill, & Roosa, 2000).

מחקרים מצאו השלכות שליליות של קונפליקט הורי על הסתגלותם של הילדים (למשל: Bolgar et al., 1995; Buchanan, Maccoby, & Dornbusch, 1996; Clark & Clifford, 1996). מחקרים שנערכו בקרב תינוקות הראו כי קונפליקטים הוריים נקשרו לחרדה ולהפרעות באפקט ובעוררות הרגשית (DeBellis, 1997; Mikulincer & Florian, 1999a). קונפליקט הורי כרוני ולא פתור, אשר נמשך שנים טרם הגירושין, נמצא כבעל ההשפעה המזיקה ביותר עבור הילד. קונפליקט זה נקשר לדימוי עצמי נמוך, התנהגות אנטי חברתית, דיכאון, חרדה והישגים ירודים בלימודים (Cummings & Davies, 1994; Kilpatrick, Litt, & Williams, 1997). קונפליקט הורי התקשר לבעיות התנהגות אצל הילדים, כגון התרסה, נטייה לווכחות, בריחות, נשירה מבית הספר ושימוש בסמים (Emery, 1982). ככל שהקונפליקט היה גלוי יותר ולווה באלימות מילולית ופיזית, כך הילדים אופיינו בדפוסים אלימים לפתרון בעיות, ברפרטואר דל של מיומנויות חברתיות, ובלקויים בשליטה על דחפים ובוויסותם (Kelly, 2000).

מחקרים הראו כי ההשפעות השליליות של הקונפליקט ההורי ממשככות גם לטווח הארוך. זיכרונות חיים של חוסר שליטה ופחד סביב קונפליקטים הוריים קיימים אצל ילדי גירושין גם בבגרותם (Wallerstein & Lewis, 1998). ככל שעוצמת הקונפליקט ההורי היתה גבוהה יותר, כך הסימפטומים ליוו את הילדים גם בתקופת הבגרות (Kelly, 2000). קונפליקט הורי שלווה גם באלימות פיזית ניבא סימפטומים טראומטיים ובעיות התנהגות בבגרות (Shen, 2009). Turner & Kopiec (2006) מצאו כי קונפליקט בין ההורים בילדות התקשר עם דיכאון בבגרות ועם שימוש בחומרים ממכרים כגון אלכוהול. נמצא שקונפליקט הורי בילדות היה קשור לרווחה נפשית נמוכה, למתח נפשי גבוה, לתמיכה חברתית נמוכה ולחרדה גבוהה יותר במערכות יחסים בתקופת הבגרות (Amato, Loomis, & Booth, 1995; Riggio, 2004). בנוסף, מחקרים הראו כי קונפליקט בין ההורים, ללא קשר לסטטוס המשפחתי (הורים נשואים או גרושים), התקשר למיומנויות פתרון בעיות בלתי יעילות, לקושי במתן אמון במערכות יחסים בינאישיות, לקושי בהסתגלות למערכת הזוגית, ולפחד מאינטימיות (Hetherington, Law, & O'connor, 2000). Emery & Forehand (1993; Kirk, 2002; Orbuch, Thornton, & Cancio, 2000) המשיגו את רמת הקונפליקט ההורי כגורם מתווך, אשר יכול להסביר את הקשרים בין גירושין ההורים לבין השפעותיהם השליליות לטווח הארוך.

מספר מכניזמים הוצעו להבנת האופן שבו קונפליקט בין ההורים מוביל לפגיעה בהסתגלותם של הילדים בטווח הארוך. מכניזם ראשון מתייחס לכך שקונפליקט גלוי בין ההורים מהווה סטרסור ישיר על הילד. מחקרים תצפיתיים מראים שילדים מגיבים לקונפליקט בין ההורים בפחד, כעס, אגרסיביות ואינהיביציה של התנהגותם הרגילה (Amato, 1993; Cummings, Zahn-Waxler, & Radke-Yarrow, 1981). Grych & (1980) Finchman, Wallerstein & Kelly (1990) בנוסף, ילדים הנחשפים למריבות בין ההורים ולהאשמות הדדיות עלולים למצוא את עצמם בקונפליקט נאמנויות, כשהורה אחד מנסה לשכנעם ליצור בריתות עוינות אל מול ההורה האחר. במצב כזה נוצרת חוויה של "להיקרע בין ההורים", הגורמת לדיסוננס למול שאיפת רוב הילדים לשמור על יחסים תקינים עם שניהם. היבט זה מגביר את תחושת הלחץ ומוביל אף הוא לתחושות של מתח ואשמה (Amato & Afifi, 2006). תחושות המתח, הפחד, חוסר השליטה וההאשמה העצמית סביב הקונפליקט ההורי מובילות לפגיעה בדימוי העצמי, הממשיכה גם בתקופת הבגרות (Turner & Kopiec, 2006). כתוצאה מכך, ילדים שנחשפו לקונפליקט הורי גבוה עלולים לפתח ביטחון עצמי ומסוגלות עצמית נמוכים, ואלו עלולים להוביל להשלכות שליליות במגוון תחומים הסתגלותיים בבגרות (Amato, 1986).

מכניזם שני להשפעות ארוכות הטווח של הקונפליקט ההורי קשור לחשיפה למודלים בעייתיים של ההורים, המובילים ללמידה של דרכי התמודדות לא אדפטיביות במערכות יחסים. חשיפה לקונפליקט הורי תדיר עלולה להגדיל את הסיכון לפיתוח כישורים בינאישיים בעייתיים במערכות יחסים אינטימיות, וללמידה של תקשורת בינאישית לקויה. ילדים שחוו קונפליקטים רבים בין הוריהם הם בעלי הזדמנויות פחותות יותר ללמוד כישורים חברתיים חיוביים, כגון פתרון קונפליקטים באופן אופטימלי ומתן תמיכה הדדית. אלמנטים אלו משמעותיים לצורך

שימור מערכות יחסים קרובות (Turner & Kopiec, 2006). נמצא שחשיפה לקונפליקט הורי אכן תרמה להתנהגות בעייתית של הילדים במערכות יחסים בינאישיות, לדוגמה עם חבריהם ואחיהם (Dadds, Atkinson, Turner, Blums, & Lendich, 1999; Jenkins & Buccioni, 2000; Katz & Gottman, 1994). קשיים אלו במערכות יחסים בינאישיות ממשיכים גם בתקופת הבגרות (Turner & Kopiec, 2006).

מכניזם שלישי שדרכו קונפליקט בין ההורים עלול ליצור השפעה שלילית על הסתגלות בבגרות הוא דרך פגיעתו ביחסי הורה-ילד. הורים שעסוקים בקונפליקטים תמידיים ומתמשכים בינם לבין עצמם, מרוכזים יותר בעצמם, פחות זמינים לילד, מספקים משמעת פחות עקבית ומשתמשים בגישות הוריות פחות אופטימליות כתוצאה מהמתח הזוגי. (Krishnakumar & Buehler, 2000), במטה אנליזה של 39 מחקרים, מצאו קשרים רבים בין קונפליקט הורי לבין פגיעה בהורות. הקשרים החזקים ביותר נמצאו בין קונפליקט הורי לבין הענשה נוקשה של הילד או חוסר קבלה שלו. במחקר אחר, קונפליקט הורי התקשר למשמעת מחמירה כלפי הילד ולמעורבות נמוכה של ההורה (Buehler & Gerard, 2002). בנוסף, קונפליקט בין ההורים התקשר לדחייה הורית של הילד (Fauber, Forehand, McCombs, & Wiersen, 1990), לעוינות כלפי הילדים (Harold & Conger, 1997), ולחוסר חמימות של ההורה בקשר עם ילדו (Vandewater & Lansford, 1998).

מעבר לפגיעה בהורות, לעיתים נוצרת תופעה של "Spillover", בה הקונפליקטים מהמערכת הזוגית מתפשטים אל מערכת הורה-ילד (Erel & Burman, 1995). נמצא כי הסיכוי לריבים עם הילדים גדל ב-50% אם ההורים היו מעורבים בריבים בינם לבין עצמם ביום שלפני כן (Almeida, Wethington, & Chandler, 1999). יתר על כן, אלימות פיזית בין ההורים מגדילה את הסיכוי לאלימות של ההורה כלפי הילד, ועל כן מנבאת במיוחד בעיות התנהגותיות ורגשיות בקרב הילדים (Christopoulos et al., 1987). הקונפליקט ההורי פוגע בקשר הורה-ילד גם דרך הגדלת הסיכוי שהילד יתפקד כילד הורי (פרנטיפיקציה). במצב זה, הילד מתווך בין ההורים בקונפליקטים ביניהם או מספק להם נחמה רגשית בשל המתחים הזוגיים (Peris, Goeke-Morey, Cummings, & Emery, 2008). Amato & Sobolewski (2001) מצאו כי פגיעה בקשר הורה-ילד הסבירה את רוב הקשר בין קונפליקט הורי לבין קשיים בהסתגלות בבגרות. החוקרים מצאו כי קונפליקט בין ההורים פוגע בקשר הורה-ילד במימדים של אמון, הבנה, כבוד וקירבה, ומימדים אלו בתורם פוגעים בהסתגלותם של הילדים בבגרותם. לכן, נשער כי **הקונפליקט ההורי ייקשר לפגיעה בקשר הורה-ילד: ליחס אם שלילי יותר ולפרנטיפיקציה גבוהה יותר.**

היבט נוסף בו התמקד המחקר, ביחס להשפעות של קונפליקט הורי בילדות על הסתגלות בבגרות, הוא תחום ההתקשרות. מחקרים הראו כי קונפליקט גבוה בין ההורים נקשר לדפוסי התקשרות לא בטוחה אצל הילדים, כפי שנבדקו בפרדיגמת "מצב הזר" (Cox & Owen, 1993; Isabella & Belsky, 1985). גם בבגרות, נמצאו קשרים בין קונפליקט הורי בילדות לבין התקשרות לא בטוחה. הנרי והולמס (Henry & Holmes, 1998) מצאו שבנות בוגרות אשר חוו קונפליקט הורי בילדות היו בעלות שיעור גבוה יותר של סגנון התקשרות חרד או נמנע, מודל

שלילי יותר של האחר, וביטחון נמוך יותר ביכולותיהן הבינאישיות. פלאט ועמיתיה (Platt, Nalbone, Casanova, & Wetchler, 2008) מצאו שתדירות ועוצמה גבוהים של קונפליקט הורי בילדות קשורים להימנעות ולחרדה בהתקשרות גבוהים יותר בבגרות, ולמודל שלילי יותר של העצמי ושל האחר. בנוסף, הם מצאו כי ככל שהאיום הנתפס בקונפליקט גבוה יותר, כך גדלה ההסתברות להתקשרות חרדה בבגרות. לכן, נשער גם במחקר הנוכחי, כי **קונפליקט הורי בילדות יתקשר עם התקשרות לא בטוחה בבגרות.**

תחום ספציפי של הסתגלות בבגרות בו מתעניין המחקר הנוכחי הוא ההסתגלות ההורית, ונשאלת השאלה כיצד הקונפליקט ההורי יכול להשפיע על הסתגלות זו. Davies & Cummings (1994) מתייחסים למושג הביטחון הרגשי של הילד. תחושת הביטחון הרגשי מושפעת מרמת התפקוד של המשפחה כמערכת, ועל כן נגזרת גם מאיכות הנישואין של ההורים. קונפליקט הורי גורם לאקלים משפחתי מתוח, מאיים על השלמות הרגשית והפיזית של הילד, ומעורר אצלו לחץ, מצוקה ופחד (Cummings & Davies, 1994). החשיפה למתח הגבוה והכרוני כתוצאה מהקונפליקט ההורי, והעוררות הפיזית והרגשית שהוא יוצר, גוררות פגיעה במנגנונים הפסיכולוגיים הנדרשים על מנת לווסת רגשות והתנהגויות באופן תקין (Davies & Cummings, 1994). כתוצאה מכך, נוצרת פגיעה בביטחון הרגשי של הילד, שהינה בעלת השפעות ייחודיות, מעל ומעבר להשפעות שעלולות להיגרם עקב פגיעה ביחסי הורה-ילד (Cummings & Davies, 1996). פגיעה זו בביטחון הרגשי עלולה לגרום לקשיים בוויסות רגשי הממשיכים אל תוך תקופת הבגרות, המתבטאים במיוחד במצבי לחץ. מבוגר בעל פגיעה בביטחון הרגשי ייטה לתפוס מצב מלחיצ כמאיים ויתקשה לווסת את הרגשות השליליים העולים סביב מצב זה. במצב זה, הוא יעריך כי אין לו מספיק כוחות להתמודדות, ועל כן יחווה קושי להתמודד עמו ביעילות (Davies & Cummings, 1990; Grych & Fincham, 1994).

ואכן, נמצא שילדים שנחשפו לרמות גבוהות של קונפליקט הורי הם בעלי פגיעות מוגברת למצבי לחץ שעלולה להמשיך בתקופת הבגרות (Luecken & Lemery, 2004). יכולת לויסות רגשי והתמודדות עם מצבי לחץ הינה משמעותית וחיונית לצורך התמודדות אדפטיבית עם תקופת המעבר לאימהות ולצורך תפקוד הורי יעיל באינטראקציה עם התינוק (גרנט, 2005). על כן נשער, כי **הפגיעה המוקדמת בתחושת הביטחון הרגשי שנגרמת עקב הקונפליקט ההורי, תשפיע באופן שלילי על ההסתגלות ההורית בתקופת המעבר לאימהות.** נוסף על כך, ההשפעה השלילית של הקונפליקט ההורי על הדימוי העצמי ותחושת המסוגלות בבגרות, ופגיעתו ביכולת ההתמודדות ביחסים בינאישיים ואינטימיים, יובילו אף הן להסתגלות הורית שלילית יותר.

עתה נעבור לבחון גורם לחץ נוסף אליו מתייחס מודל גורמי הלחץ המצטברים (Amato, 2000), והוא הירידה ביכולת הכלכלית המתרחשת כתוצאה מגירושי ההורים.

2.2.2. ירידה ביכולת הכלכלית

גירושין גורמים בדרך כלל לירידה דרמטית במצבם הכלכלי של אימהות משמורניות וילדיהן (Amato & Keith, 1991b). בשנה הראשונה לאחר הגירושין, קיימת ירידה דרסטית של 21-30% במצבם הכלכלי של אימהות וילדים, לעיתים אף מתחת לקו העוני, בעוד שעבור האבות

קיימת עלייה של 8-10% ברמת ההכנסה (Morrison & Ritualno, 2000; Weitzman, 1985). מחסור במשאבים כלכליים הינו בעל השלכות שליליות על הילדים. חלק מההשלכות כוללות השפעות ישירות על המשאבים שהילדים מקבלים לצורך חינוכם והתפתחותם. ירידה ביכולת הכלכלית גוררת קושי של האימהות הגרושות להרשות לעצמן אמצעים חינוכיים כגון שיעורים פרטיים, מחשבים, חוגים וספרי העשרה נוספים (Amato & Keith, 1991b). מצוקה כלכלית עלולה לאלץ את האם הגרושה לעבור דירה לשכונות בהן שירותי הבריאות והקהילה, מסגרות החינוך, תנאי המגורים והסביבה החברתית הם ברמה נמוכה יותר (McLanahan & Booth, 1989). למצוקה כלכלית השפעה שלילית על התזונה ומצבם הבריאותי של הילדים (Williams, 1990). יתר על כן, לעיתים הילדים נאלצים למצוא בעצמם עבודה כדי לתמוך כלכלית במשפחה, ואף לעזוב בשל כך את מסגרתם הלימודית (Amato & Keith, 1991b).

למצוקה הכלכלית עלולות להיות השפעות גם לטווח הארוך. לפי תיאוריית מהלך החיים (life course perspective), הנסיבות המלוות את גירושי ההורים יוצרות תגובת שרשרת של אירועים המשפיעים באופן שלילי על הילדים בבגרותם (Ross & Mirowsky, 1999). הירידה הכלכלית המאפיינת גירושי הורים עלולה לגרום לילדים לעזוב את הבית מוקדם ולשמור על קשרים חלשים עם הוריהם בתקופת הבגרות. עם זאת, בתקופת המעבר לבגרות, על מנת להצליח במשימות כגון פיתוח קריירה, נישואין והקמת משפחה, יש לעיתים קרובות צורך בעזרה כלכלית ורגשית מההורים (Amato & Sobolewski, 2001). בשל קשריהם החלשים עם הוריהם, בוגרים להורים גרושים צפויים לחוות קשיים בתקופה זו. בנוסף, המצוקה הכלכלית המלווה גירושין ממשיכה גם עם הגיעם של הילדים לבגרות, ופוגעת במעמדם התעסוקתי והאקדמי (Amato, 1999a). כתוצאה מנסיבות חיים אלו, הם עלולים להימשך לנישואין מוקדמים לא מוצלחים ולמעבר להורות מוקדם יותר. כמו כן, הם עלולים לאמץ דפוסים לא יעילים של התמודדות זוגית ותפקוד הורי (O'Connor, Thorpe, Dunn, & Golding, 1999).

אחת מההשפעות המרכזיות של ירידה כלכלית על הסתגלותם של הילדים היא דרך השפעתה על האם הגרושה. ירידה במצב הסוציואקונומי היא אחד מהגורמים לעלייה ברמת המצוקה הרגשית של האם (Hope, Rodgers, & Power, 1999). אימהות גרושות בעלות הכנסה נמוכה דיווחו על יותר מתח בהשוואה לאימהות גרושות בעלות הכנסה ממוצעת (Colletta, 1983). ככל שהאם הגרושה העריכה את מצבה הכלכלי כגרוע יותר, כך היא דיווחה על קומפלטנטיות והערכה עצמית נמוכים יותר (Rahav & Baum, 2002). הירידה הכלכלית מאלצת אימהות גרושות לעבוד שעות רבות מחוץ לבית בכדי לפצות על היעדר ההכנסה. בנוסף, המתח הכלכלי מוביל לחרדה של האם ביחס ליציבות במשפחתה (Hilton & Desrochers, 2002). היבטים רגשיים אלו בקרב האם הגרושה עלולים ליצור השלכות שליליות על תפקודה ההורי. היבטים אלו, והיבטים נוספים הקשורים לתפקודה ההורי של האם לאחר הגירושין, ייסקרו בחלק הבא.

3.2.2. ירידה בתפקוד ההורי של האם

גירושין עלולים לפגוע גם בתפקוד ההורי של האם הגרושה, שבמרבית המקרים הינה ההורה המשמורן (Amato, 2000; Amato & Booth, 1996). תהליך הגירושין טומן בחובו

סידרה של גורמי לחץ המשפיעים לרעה על הרווחה הנפשית של האם (Demo & Amato, 2000; Acocck, 1996). ההחלטה על הפסקת נישואין כושלים עלולה כשלעצמה לעורר רגשות אינטנסיביים של כאב, אכזבה, קנאה, כעס ובדידות (Wallerstein, 1988). לאחר הגירושין, האם נאלצת להתמודד עם מציאות משפחתית חדשה שבה היא הדמות ההורית היחידה, הכוללת שורה של מטלות והתמודדויות. מטלות לדוגמה כוללות אחריות בלעדית על משק הבית ועל מטלות הבית; ואחריות על גידול ילדיה בעצמה, הכוללת דאגה בלעדית למשימות כגון האכלה, חינוך, משחק ושינה. יתר על כן, בשל הירידה הדרסטית ביכולת הכלכלית, האם נדרשת לעבוד שעות רבות ומאומצות על מנת לקיים את משפחתה (Tein, Sandler, & Hetherington et al., 1998; Zautra, 2000). כתוצאה מכך, אימהות גרושות נוטות לסבול מ-Task Overload – עומס יתר של מטלות שעמן הן נאלצות להתמודד לבדן, בעוד שבמשפחות שלמות שני אנשים ממלאים את אותם התפקידים (Hetherington, Stanley-Hagan, & Anderson, 1989). בנוסף, האם הגרושה מתמודדת לעיתים עם קונפליקטים מתמשכים ובלתי פתורים עם הבעל לשעבר על כספים ומשמורת על הילדים. היא חווה לעיתים קרובות גם אובדן של תמיכה חברתית, כתוצאה מהקשר הדועך עם משפחת בעלה לשעבר או עם חברים משותפים (Nair & Murray, 2005).

כתוצאה מלחצים אלו, האם הגרושה סובלת לעיתים קרובות מירידה משמעותית בתחושת הרווחה הנפשית שלה לאחר הגירושין (Amato, 2010). המחויבות לעול הפרנסה, הצורך לנהל לבדן את משק הבית ולדאוג לילדיהן, מובילים לכך שאימהות גרושות רבות מדווחות על חוויה של מתח ולחץ כרוניים (Hetherington, 1993). כתוצאה מהמתח הכרוני, נשים גרושות דיווחו על יותר סימפטומים דיכאוניים, יותר מצוקה נפשית ופחות רווחה נפשית, בהשוואה לנשים נשואות (אהרן, 2003; Wood, Repetti, & Roesch, 2004). הסימפטומים הדיכאוניים עלו מיד לאחר הגירושין והמשיכו שנים רבות לאחריהם (Lorenz et al., 1997; Lorenz, Wickrama, Conger, & Elder, 2006). יתר על כן, נשים גרושות מדווחות על שכיחות גבוהה יותר של בדידות, חרדה, ושימוש באלכוהול וסמים. הן מקשרות סימפטומים אלו לעומס הלחצים, לירידה במצב הכלכלי, ולקונפליקטים עם הבעל לשעבר (אהרן, 2003; Afifi, Cox, & Enns, 2006). רגשות נפוצים נוספים בקרב נשים גרושות הם כעס ועוינות. רגשות אלו גוברים ככל שהן תופסות את תקופת נישואיהן כשלילית, ונמשכים לעיתים שנים לאחר הגירושין (Dreman & Aldor, 1994; Dreman, Spielberg, & Darzi, 1997). כמו כן, אימהות גרושות נוטות לסבול מערך עצמי פגוע ומפגיעה בתחושת המסוגלות העצמית (Menaghan & Lieberman, 1986).

הפגיעה ברווחה הנפשית של האם הגרושה עלולה, בתורה, להוביל לירידה בתפקודה ההורי (Amato, 2000). תפקודה ההורי עלול להיפגע בשני מימדים עיקריים: מימד הקבלה האימהית, ומימד הפעלת הסמכות והמשמעת. מימד הקבלה מתייחס לחום ולמעורבות ההורית של האם כלפי ילדיה. מימד זה עלול להיפגע כתוצאה משתי סיבות מרכזיות. ראשית, הדיכאון והחרדה לאחר הגירושין עלולים לגרום לאם להיות שקועה בעצמה, לא יציבה, רגזנית, חסרת סבלנות ופחות תגובתית לצרכי ילדיה (Hammen, 1997; Lee & Gotlib, 1989; Tein et al., 2000). שנית, אימהות גרושות חוות לעיתים רגשות אמביוולנטיים כלפי ילדיהן. ילדיהן מסמלים

עבורן את האכזבה על נישואיהן הכושלים, ואת ההכרח המטריד להמשיך ולקיים קשר עם הבעל לשעבר בענייני גידולם. בנוסף, הם נתפסים לעיתים כמפריעים לרצונה העז של האם לבנות מחדש את חייה מבחינה תעסוקתית, רומנטית וחברתית. כתוצאה מהיבטים אלו, ילדים אלו לעיתים נתפסים כמטרד עבור האם הגרושה, והיא בעלת פנטזיה להשתחרר מהם (Tschann, Johnston, Kline, & Wallerstein, 1990; Wallerstein & Lewis, 1998, 2007). באופן זה, לאחר הגירושין הילדים עלולים להיתקל באם עצובה, נסערת, עסוקה בעצמה ולא יציבה, בדיוק בתקופה שבה הם זקוקים ליציבות הגבוהה ביותר (Hetherington et al., 1989).

ואכן, מחקרים הראו שאימהות גרושות מפגינות קבלה אימהית נמוכה יותר כלפי ילדיהן. מחקרים אלו מצאו שאימהות גרושות הן בעלות נטייה להורות נסוגה, המאופיינת בעייפות, חוסר עניין, ניתוק וחוסר אנרגיה לתפקיד ההורי (Wood et al., 2004). נמצא שבהשוואה לאימהות נשואות, אימהות גרושות מקדישות פחות זמן לבילוי עם ילדיהן (Hetherington & Clingempeel, 1992), יותר מרוכזות בעצמן, פחות תקשורתיות ופחות חמות כלפיהם (Hetherington, 1987; Hetherington, Cox, & Cox, 1982). מחקרים נוספים הראו שאימהות גרושות הן יותר נרגזות באינטראקציה עם ילדיהן (Forehand, Thomas, Wierson, Brody, & Fauber, 1990), ומפגינות יותר דחייה וכעס כלפיהם (Crossman & Adams, 1980; Lengua, Wolchik, Sandier, & West, 2000). במחקר שכלל כ-950 מתבגרים, גירושי הורים התקשרו לזיכרונות של מעורבות אימהית נמוכה במהלך הילדות, גם לאחר בקרה סטטיסטית של משתנים כגון המצב הכלכלי והקונפליקט ההורי (Woodward, Fergusson, & Belsky, 2000). ילדים להורים גרושים דיווחו על בדידות רבה ועל תחושה שלאף אחד לא אכפת מהם (Wallerstein & Kelly, 1980). הירידה במעורבות ההורית של האם תיווכה בין הגירושין לבין הפרעות התנהגות אצל ילדיה (Forehand et al., 1990; Pett, Wampold, Turner, & Vaughan-Cole, 1999; Simons, Lin, Gordon, Conger, & Lorenz, 1999).

המימד השני שדרכו התפקוד ההורי של האם הגרושה עלול להיפגע הוא הפעלת סמכות ומשמעת. הקושי בהפעלת סמכות נובע משני מניעים עיקריים. ראשית, מצוקתה של האם הגרושה מובילה לחוסר כוחות וחוסר יכולת להפעיל סמכות הורית יעילה ואופטימלית. שנית, האב, שבמשפחות שלמות נוטה לשמש כגורם המרכזי בהפעלת סמכות ומשמעת, אינו נוכח במשפחה הגרושה (Nielsen, 1999). ואכן, נמצא שאימהות גרושות הן פחות יעילות ועקביות בהצבת גבולות ובהפעלת משמעת, ומתקשות בשליטה ובבקרה על ילדיהן (Astone & McLanahan, 1991; Hetherington, 1991; Lazar, Guttman, & Abas, 2009). מחקרים אחרים מצאו שאימהות גרושות מפעילות שליטה גבוהה יותר כלפי ילדיהן, חודרניות יותר, משתמשות במשמעת נוקשה יותר ונוקטות ביותר אמצעי ענישה (Amato, 2000; Crossman & Adams, 1980; Hetherington & Stanley-Hagan, 2002). מחקרים אחרים מצאו שאימהות גרושות מעורבות בקונפליקטים רבים יותר עם בנותיהן המתבגרות, ומנסות באופן לא יעיל להגביר את הניטור והשליטה על התנהגויותיהן. לפי Rodgers (1996a, 1996b), סגנון ההורות שמתפתח במשפחה הגרושה הוא

סגנון הורות סמכותני, המאופיין ב"שליטה ללא חיבה" (Affectionless Control). היבטים אלו השתקפו גם בדיווחים רטרוספקטיביים של בוגרים להורים גרושים. בוגרים אלו דירגו את אמותיהן כמרוחקות יותר, מביעות פחות חיבה, דאגה וקירבה, פחות מעורבות בהיבטים של חינוך ועזרה בבית הספר, דורשניות יותר, ופחות יעילות בהיבטי משמעת (Kilmann, Carranza, & Vendemia, 2006; Schwartz & Finley, 2009; Young & Ehrenberg, 2007).

מחקרים רבים בדקו את הקשר בין מימדי הורות שונים שהילדים חוו בילדותם, לבין הסתגלותם בבגרות. אחד מהתחומים שנחקר רבות בהקשר זה הוא תחום ההתקשרות. נמצא קשר בין סגנון ההורות שהילד חווה בילדותו לבין סגנון ההתקשרות עליו הוא מדווח בבגרותו (Collins & Read, 1990; Diehl, Elnick, Bourbeau, & Labouvie-Vief, 1998; Levy, Blatt, & Shaver, 1998). בעלי הסגנון הבטוח בהתקשרות תיארו את הוריהם כמקבלים, מכבדים, לא דרשניים ונענים. לעומת זאת, בעלי הסגנונות הלא בטוחים תיארו את הוריהם כנעדרים, מרוחקים, דורשים ולא תומכים (Hazan & Shaver, 1987; Kilmann et al., 2006; Mikulincer, Florian, & Tolmacz, 1990; Mikulincer & Nachshon, 1991; Rothbard & Shaver, 1994). מחקרים שהתמקדו בקשר בין יחס האם לבין התקשרות, מצאו כי בעלי סגנון ההתקשרות הבטוח תפסו את אמותיהם כחמות, מעורבות, בעלות שיפוטיות נמוכה ונטייה נמוכה להענשה. לעומתם, בעלי הסגנון החרד תפסו את אמותיהם כמענישות יותר ומעורבות פחות; ובעלי הסגנון הנמנע תפסו את אמותיהם כקרות, מענישות ולא מעורבות (Bartholomew & Horowitz, 1991; Blatt, Auerbach, & Levy, 1997; Levy et al., 1998). במחקרים שנערכו בקרב בוגרים להורים גרושים, נמצא שקבלה נמוכה והגנת יתר גבוהה מצד האם היו מנבאים מובהקים לחרדה בהתקשרות (Lopez, Melendez, & Rice, 2000). Nair & Murray (2005) מצאו כי אימהות גרושות נטו להשתמש בסגנון הורות פחות חיובי ותומך, וסגנון הורות זה בתורו ניבא התקשרות לא בטוחה של הילדים. בהתאם לכך, נשער כי **יחס אם שלילי בילדות, במימדים של קבלה נמוכה והגנת יתר גבוהה מצד האם, ייקשר להתקשרות לא בטוחה בבגרות.**

יחס האם בילדות עשוי להשפיע על היבט נוסף של הסתגלות בבגרות, שהוא מוקד העניין של המחקר הנוכחי: ההסתגלות ההורית. ניתן לצפות שהיחס ההורי שהבת חוותה מאמה בילדותה יקושר, בתורו, לתפקודה ההורי כאשר היא הופכת להיות הורה בעצמה. חוקרים שונים מתייחסים לתופעת ה"העברה הבין-דורית" של מימדים הוריים. תופעה זו מוגדרת כהשפעתו של הדור המוקדם על גישות והתנהגויות הוריות של הדור שלאחריו (Van Ijzendoorn, 1992). לפי תיאורית הלמידה החברתית (Bandura, 1971), אנשים לומדים תבניות חדשות של התנהגות על ידי צפייה באחרים המבצעים את התנהגויות אלו, וחיקוי שלהן. בבואה לרכוש את הזהות האימהית, הבת יכולה לצפות בהתנהגויותיה האימהיות של אמה, להשתמש בהן כמודל, ולחקות את התנהגויות אלו כשהיא נהפכת לאם בעצמה (Van Ijzendoorn, 1992). בנוסף, ייצוגיה הפנימיים של האם לגבי טיפול בילדיה מושתתים ברובם על הטמעה של חוויות ההורות שהיא חוותה בעצמה (George & Solomon, 1999).

ואכן, מחקרים הראו את ההמשכיות של דפוסים הוריים מדור אחד למשנהו. נמצאו קשרים מובהקים בין מימדים הוריים של אימהות לבין אלו שדווחו על ידי אמותיהן שלהן,

בהיבטים של שיתוף פעולה, חמימות ומשמעת מגבילה (Olsen, Martin & Halverson, 1999), וכן דחייה אימהית והגנתיות-יתר (Lundberg, Perris, Schlette, & Adolfsson, 2000). במחקר נוסף, נמצא שדיווחי אימהות על הורות המאופיינת בקבלה נמוכה ובשליטה גבוהה, ניבאו, 10 שנים מאוחר יותר, דיווחים דומים בקרב בנותיהן על הורותן שלהן (Miller, Kramer, Warner, Wickramaratne & Weissman, 1997). דפוס ההעברה הבין-דורית נמצא גם באינטראקציה בין האם לפעוט בתקופת המעבר לאימהות. אימהות שדיווחו על הורות שאופיינה בחוסר קבלה רגשית והיעדר מענה למצוקותיהן בילדותן, דיווחו גם על יכולת נמוכה יותר להרגיע את תינוקותיהן שלהן. אימהות אלו דיווחו גם על מסוגלות הורית פחותה יותר, אמפתיה נמוכה יותר כלפי התינוק, ורגשות שליליים רבים יותר בתגובה למצוקותיו (Leerkes & Crockenberg, 2006). על כן נשער, כי הפגיעה ביחס ההורי שחוו בנות להורים גרושים בילדותן מאמותיהן שלהן, תשפיע באופן שלילי על הסתגלותן ההורית בעת המעבר לאימהות. באופן ספציפי נשער, כי **בקרב משתתפות שדיווחו על יחס אם שלילי יותר, ההסתגלות ההורית תהיה לקויה יותר.**

עתה נפנה להתבונן על גורם לחץ נוסף המתעורר סביב תהליך הגירושין, אשר קשור אף הוא ליחסי הורה-ילד: תופעת הפרנטיפיקציה.

4.2.2. פרנטיפיקציה

המונח "פרנטיפיקציה" (Parentification) מתאר מצב של היפוך תפקידים פונקציונלי או רגשי הנוצר במשפחה. במצב זה, הילד לוקח על עצמו תפקידים הוריים כלפי הוריו או בני משפחה אחרים, ומקריב את צרכיו שלו לתשומת לב, נחמה ותמיכה (Boszormenyi-Nagi & Spark, 1973). לקיחה של תחומי אחריות בוגרים מסוימים עשויה להיות חיובית ואדפטבית לתחושת השייכות והיעילות של הילד (Chase, 1999). אולם, במצבים בהם הילד לוקח על עצמו תפקידים פונקציונליים או רגשיים שהם מעבר ליכולותיו, הדבר עלול לפגוע במשימותיו ההתפתחותיות המותאמות לגילו. משימות לדוגמה כוללות הקדשת זמן ואנרגיה מספקים לבית הספר ולחברויות עם בני גילו. בנוסף, הדבר עלול לגרום לחסכים של הילד סביב צרכיו ורצונותיו, משום שהוא למד שצרכיו שלו פחות חשובים מאלו של האחר (Boszormenyi-Nagi & Spark, 1973; Chase, 1974; Minuchin, 1999). לפי Jurkovic (1997), פרנטיפיקציה נעשית הרסנית כשהתפקידים המוטלים על הילד הם מרובים, מהווים בסיס מרכזי לזהותו, ואינם מותאמים לגילו ולשלב ההתפתחותי בו הוא נמצא. הפרנטיפיקציה בעייתית במיוחד כשהילד לא זוכה להכרה או להערכה מהוריו על לקיחת התפקידים ההוריים, ולא מקבל מהם תמיכה ודאגה מפצה ביחס לצרכיו שלו.

חוקרים זיהו מספר סוגים של פרנטיפיקציה. *פרנטיפיקציה אינסטרומנטלית* כוללת ביצוע מטלות פיזיות על ידי הילד עבור המשפחה, כגון טיפול בבני משפחה בעלי בעיות רפואיות, טיפול בעניינים כספיים, ביצוע של מטלות הבית וכדומה. *פרנטיפיקציה רגשית* כוללת טיפול של הילד בצרכים הרגשיים של בני המשפחה, ובה הוא מתפקד כמנחם, מרגיע, מתווך או מייעץ (Jurkovic, 1967; Minuchin, Montalvo, Guerney, Rosman, & Schumer, 1991; Jessee, & Goglia, 1991). כמו כן, בוצעה הבחנה במושג הפרנטיפיקציה. הילד עשוי לתפקד *מזורה ביחס לאחיו*: לטפל בצרכיהם הפיזיים, לפקח על חוקים וכללים, לעזור בלימודיהם, לתמוך בהם רגשית, או לפשר

כשמתעורר סכסוך ביניהם (Mika, Bergner, & Baum, 1987). הילד עשוי גם לתפקד *מזורה* ביחס להוריו: לטפל בהם כשהם חולים, ליעץ להם בנוגע להחלטות חשובות, ליישב קונפליקטים ביניהם, ולספק תמיכה רגשית למצוקותיהם. הילד עשוי אף לתפקד כבן זוג של אחד ההורים: במצב זה ההורה יוצר ברית עם הילד, שבה הוא מחפש אינטימיות, קירבה, חברות ותמיכה, והופך אותו ל"איש סוד" ול"חבר הכי טוב". ההורה עשוי לשתף את הילד בבעיותיו ובדאגותיו האישיות, לחלוק עמו סודות ופרטים אינטימיים, לחשוף את הילד לידע המוקדם לגילו כגון בעיות כלכליות, ולדבר עמו על ההורה השני (Burton, 2007; Garber, 2011; Sroufe & Ward, 1980; Walsh, 1979). מחקרים מראים שאימהות נוטות ליצור פרנטיפיקציה כלפי ילדיהן בשכיחות גבוהה יותר בהשוואה לאבות (Peris & Emery, 2005; Peris et al., 2008), ושבתות נוטות לתפקד בתפקידים הוריים בשכיחות גבוהה יותר ביחס לבנים (Jacobvitz, Hazen, Curran, & Hitchens, 2004).

מחקרים הראו כי תופעת הפרנטיפיקציה נפוצה סביב תהליך גירושי ההורים. היא עשויה להתרחש כבר בתקופה הקודמת לגירושין בפועל, סביב הקונפליקט ההורי. סביב קונפליקטים אלו, ההורים עלולים למנות את הילד לתפקיד של מתווך או מפשר ביניהם, ללחוץ עליו לכרות ברית עם אחד מהצדדים, או לבקש להעביר מסרים עוינים ביניהם. גם לאחר שהקונפליקט ההורי הסתיים, אחד מההורים, החש דחוי ובודד בשל הריב עם ההורה השני, עשוי לפנות לילד לצורך נחמה ותמיכה רגשית (Kelly & Emery, 2003). נמצא שקונפליקט הורי התקשר לפרנטיפיקציה גבוהה יותר בגיל ההתבגרות, לנטייתם של המתבגרים להתערב בקונפליקט, ועל כן לתפיסתם את הקונפליקט כאיום (Peris et al., 2008). העומס הרגשי המוטל על מתבגרים ביחס לקונפליקטים ההוריים הוא כפול, משום שלא רק שהם חווים מצוקה רגשית משל עצמם בשל חשיפתם לקונפליקט, הם גם נאלצים להכיל את מצוקתם של ההורים בנוסף לה (Peris et al., 2008).

לאחר הגירושין, תופעת הפרנטיפיקציה נפוצה במיוחד. לפי המודל הסטרוקטוראלי המשפחתי (Minuchin, 1974), לאחר הגירושין מתרחשים שינויים מהותיים בגבולות המשפחתיים: תת המערכת הזוגית מתפרקת ואילו תת המערכת ההורית ממשיכה. בשל כך, נוצר טשטוש גבולות בין שתי המערכות, קשה להגדיר היכן מסתיימים היחסים הזוגיים והיכן מתחילים היחסים ההוריים, ולא ברור מי ממלא אילו תפקידים בתוך המערכת המשפחתית (Boss & Greenberg, 1984). במשפחה השלמה, דיאדת ההורים היא זו שאחראית לשימור הגבולות ההולמים בין הזוג לילדים. לעומת זאת, במשפחה הגרושה, אחד מהשותפים לדיאדה כבר לא נמצא במערכת, ולכן ישנו סיכון רב יותר לטשטוש גבולות בין ההורים לילדים. סיכון זה מתגבר בשל הלחצים הרבים המלווים את תהליך הגירושין (Peris & Emery, 2005). ואכן, Weiss (1979), באחד מהמחקרים הראשונים בתחום, מצא שלאחר הגירושין, מערכת היחסים הורה-ילד בנויה לא באופן היררכי, אלא באופן שוויוני. במערכת זו הילדים מתפקדים כ-"Junior Parents" בכל הנוגע לאחזקת הבית, ומתפקדים כיועצים ומעין קבוצת שווים עבור האם. בהתאם לכך, Hetherington (1999) מצאה שמתבגרים במשפחות גרושות נוטלים על עצמם יותר מטלות אינסטרומנטליות כגון עשיית מטלות הבית, טיפול באחים, או יציאה לשוק העבודה על מנת לספק משכורת נוספת. בנוסף, הם בעלי יכולת השפעה גבוהה בתהליכי קבלת החלטות בנושאים כגון

לבוש, שעת כיבוי אורות, בחירת חברים והוצאת כספיות (Dornbusch et al., 1985). Weiss (1979) מצא שלמרות שילדים אלו הפגינו כלפי חוץ עצמאות ובגרות, הם גם חוו מצוקה רבה. וולרשטיין (Wallerstein, 1985b) גורסת שלאחר הגירושין הילדים ניצבים מול אם שנוטה להיות בודדה, מוטרדת, עמוסה בלחצים חדשים, מדוכאת ונזקקת רגשית. ילדים אלו עשויים לתפקד כתומכים, בני ברית כנגד ההורה השני, חברים, או כ"מפגי הדיכאון" של האם. מצב זה עלול לעורר חוסר אונים אצל הילד, כי לאורך זמן הוא נוכח לגלות כי הוא אינו מצליח לשפר את הדיכאון של אמו, וסובל מקונפליקט בין הדאגה לה לבין הרצון להימלט. וולרשטיין כינתה ילדים אלו "Overburdened" (Wallerstein, 1985b). נמצא שבנות נטו לפרנטיפיקציה הרגשית הרבה ביותר, וזאת בעיקר במשפחות גרושות בעלות קונפליקט גבוה (Hetherington, 1999). מחקרים הראו שילדים שעוברים פרנטיפיקציה במשפחות גרושות סובלים מדימוי עצמי נמוך, קשיים חברתיים, בעיות התנהגותיות, סימפטומים פסיכוסומטיים, דיכאון, ורגשות של בושה, אשמה ודאגה (Johnston, 1990; Jurkovic, 1997). בוגרים ממשפחות גרושות דיווחו על תחושות של חוסר הוגנות ביחס לפרנטיפיקציה האינסטרומנטלית והרגשית שחוו בעברם, ועל תחושה שנתנו להוריהם יותר מאשר קיבלו מהם (Jurkovic, Thirkield & Morrell, 2001).

חוקרים מסוימים התמקדו ספציפית ביחסי הפרנטיפיקציה של מתבגרות עם אמותיהן הגרושות. Apter (1990) רואה בגירושין מאורע היוצר אווירה אינטימית עדינה והפכפכה בין מתבגרות לאמותיהן. מחד, הבנות זוכות להיות מועדפות ומקבלות תשומת לב רבה מאמותיהן. מאידך, האימהות פונות לבנותיהן בבקשה לתמיכה ועידוד ברגעים קשים, והבנות ממלאות תפקיד הורי כלפיהן. בכך, הבנות מתקשות להתפנות לעצמן ולגבש את זהותן האישית, בשלב כה משמעותי של גיל ההתבגרות. Arditti (1999) מצאה כי לאחר הגירושין, בנות מתבגרות רואות את אמותיהן בעיקר כ"חברה טובה" ופחות כאם. מחקרים הראו כי אימהות גרושות משתפות את בנותיהן המתבגרות בנושאים אישיים רגישים, כגון דאגות כלכליות, כעסים ותלונות בקשר לבעלן הקודם, מתחים בנוגע לעבודתן ולהורות שלהן, ובעיות עם חברים או קרובים (Koerner, Jacobs, & Raymond, 2002; Koerner, Wallace, Jacobs, & Raymond, 2002). ככל שהפירוט האינטימי בנושאים האישיים היה גבוה יותר, כך גברה תחושת הדאגה של המתבגרות כלפי האימהות. דאגה זו בתורה הגבירה את מצוקתן הרגשית, והפחיתה את הקירבה שחשו כלפי אימותיהן (Koerner et al., 2000; Koerner et al., 2002; Lehman & Koerner, 2002).

פרנטיפיקציה התקשרה לדיוחי הבנות על חוויית דחייה והזנחה מצד האם, ואי יכולת לפנות לאם לצורך נחמה ותמיכה (Mayseless, Bartholomew, Henderson, & Trinke, 2004). כמו כן, פרנטיפיקציה התקשרה לתחושה של המתבגרות שהן בוגרות ביחס לגילן, וחוויה שהן גדלו מהר מדי. המתבגרות התנהגו באופן שניסה להשתחרר מהתלותיות של האם הגרושה, באמצעות שכיחות גבוהה של פעילויות מחוץ לבית (Koerner, Kenyon, & Rankin, 2006).

מחקרים הראו שההשפעות השליליות של הפרנטיפיקציה ממשיכות גם בתקופת הבגרות. מבוגרים שדיווחו על פרנטיפיקציה בילדותם, נמצאו כסובלים מדיכאון וחרדה (Hetherington, 2003; Shifren & Kachorek, 1999), מרגשות של אשמה ובושה (Wells & Jones, 2000), וכמאופיינים בנטיות אישיותיות נרקיסיסטיות (Jones & Wells, 1996). בנוסף, נמצא שהם

מפגינים התנהגויות תלותיות במערכות יחסים בינאישיות (Wells, Glickauf-Hughes, & Jones, 1999), בעלי קשיים באינטימיות ביחסים רומנטיים (Burton, 2007), בעלי בעיות אקדמיות (Chase, Deming, & Wells, 1998), ונוטים להשתמש יותר באלכוהול ובסמים (Godsall, 2004). במטה אנליזה על השפעות פרנטיפיקציה בילדות על פסיכופתולוגיה בבגרות, גודלי האפקט המשמעותיים נמצאו ביחס להפרעות חרדה, הפרעות אישיות והפרעות אכילה (Hooper, DeCoster, White, & Voltz, 2011). בנות שחוו פרנטיפיקציה מתקשות לזהות את צרכיהן, בשל היותן קשובות לצרכי ההורים. כתוצאה מכך, נוצרת פגיעה בגיבוש הזהות, באינדיבידואציה ובאוטונומיה שלהן (Fullinwider, 1993). למרות שבנות אלו מפגינות בגרות כלפי חוץ, מדובר בפסבדו-בגרות, משום שקיימים אצלן קשיים בתהליך הספרציה מן ההורים. בשל כך, הן מאופיינות בצרכי תלות לא ממומשים, צורך באישור וקושי בעצמאות (Mayseless & Scharf, 2009). בנות להורים גרושים אשר חוו פרנטיפיקציה, דיווחו בבגרותן על דימוי עצמי נמוך, וספקות לגבי יכולתן לתפקד בהצלחה בתפקידים בוגרים (Hetherington, 1999).

תיאוריית ההתקשרות (Bowlby, 1980) היא אחד מהמודלים התיאורטיים המאפשרים להבין את הקשר בין פרנטיפיקציה בילדות לבין השפעות מאוחרות יותר בבגרות. לפי תיאוריה זו, סגנון ההתקשרות של האדם בבגרות מתפתח על בסיס האינטראקציות עם הדמויות ההוריות בינקות. עם זאת, סגנון זה פתוח לשינוי גם על בסיס היחסים עם דמויות אלו בתקופת הילדות וגיל ההתבגרות (Bowlby, 1977; Waters, Merrick, Treboux, Crowell, & Albersheim, 2000). מנקודת מבטה של תיאוריית ההתקשרות, פרנטיפיקציה מערבת חוסר יכולת של ההורה להיות "בסיס בטוח" עבור הילד בעת מצוקה ולספק לו את התמיכה לה הוא זקוק, משום שההורה זקוק לתמיכה בעצמו (Mayseless et al., 2004). דרך אינטראקציות חוזרות עם ההורה, הילד למד שכשהוא מביע את צרכיו שלו לתמיכה ולהגנה, ההורה מגיב בחרדה ובריחוק. אך כשהילד הוא זה שתומך בהורה, ההורה מגיב בקירבה ובחיזוק של התנהגויות אלו. בשל כך, הילד למד בהדרגה לאמץ תפקיד של Caregiver כלפי ההורה במקום המצב ההפוך, משום שהוא מגלה שזוהי הדרך היחידה לשמר את הקירבה להורה (Byng-Hall, 2002; West & Keller, 1991). עם זאת, בשל צרכי התמיכה וההגנה הבסיסיים הלא מסופקים, והעומס הרגשי בדאגה ובתמיכה להורה, המצוקה של הילד מתגברת ומועצמת. מצוקה זו גורמת למצב כרוני של חרדה וחוסר ביטחון, שמהווה אקטיבציה ליצירת סגנון התקשרות שאינו בטוח (Hooper, 2007a, 2007b). ואכן, נמצא כי פרנטיפיקציה בילדות ו/או בגיל ההתבגרות התקשרה לסגנון התקשרות שאינו בטוח בבגרות (Macfie, Mcelwein, Houts, & Cox, 2005). בשל כך, נשער כי **חויית פרנטיפיקציה בגיל ההתבגרות תתקשר לסגנון התקשרות לא בטוח.**

הפרנטיפיקציה עלולה להשפיע באופן שלילי גם על ההסתגלות ההורית בבגרות. Boszormenyi-Nagy & Spark (1973) מתארים את תופעת ה"העברה הבין-דורית של טשטוש הגבולות". לפי תופעה זו, הילד ההורי ממשיך באופן לא מודע לדרוש את ה"חובות" שלו מהילדות סביב הצרכים הלא ממולאים להזנה ותמיכה רגשית, במסגרת מערכת היחסים שהוא יוצר עם

ילדו שלו. אצל ילדים שעברו פרנטיפיקציה מתפתח דפוס של "Compulsive Caregiving", המתבטא כצורך כפייתי לדאוג לאחר, לטפל, להתערב ולייעץ, וכדפוס הורות המאופיין בחודרנות, דאגנות והגנתיות-יתר (Valleau, Bergner, & Horton, 1995; West & Keller, 1991). מתחת לדפוס הגנתיות היתר, קיים בלבול וחוסר ביטחון של ההורים בתפקידם ההורי, וציפייה סמויה שהילד יספק את החסכים בצרכי הקירבה והתמיכה מילדותם שלהם. באופן זה, בהדרגה, משוחזר היפוך התפקידים אשר הם חוו בילדותם (Bowlby, 1980; Byng-Hall, 2002, 2008). ואכן, מחקרים הראו כי חוויית פרנטיפיקציה מקושרת לפגיעה בהסתגלות ההורית. אימהות אשר דיווחו על היפוך תפקידים עם אמותיהן בילדות, הפגינו חודרנות כלפי תינוקותיהן וקושי לנחם כאשר היו במצוקה (Jacobvitz, Morgan, Kretchmar, & Morgan, 1991). Macfie ועמיתיה (Macfie et al., 2005) מצאו כי היפוך תפקידים שהאם חוותה בילדותה, ניבא באופן ישיר התנהגויות של היפוך תפקידים באינטראקציה עם ילדה שלה. התנהגויות אלו התבטאו בכך שהפעוט לקח תפקיד של הורה או עמית (peer) כלפי ההורה. כך למשל, הילד הכתיב את אופן התנהלות הסיטואציה במקום האם וזו נענתה לכך; האם לא סיפקה גבולות הולמים כשהילד נזקק לכך; או האם התנהגה כלפי הילד כחבר למשחק בעת שהיה זקוק להכוונה ולתמיכה הורית. במחקרים אחרים נמצא כי אימהות שחוו פרנטיפיקציה בילדות, חוות עדיין רגשות כעס או עיסוק-יתר ביחסייהן עם הוריהן, מפגינות חודרנות ושתלטנות באינטראקציה עם ילדיהן, וילדיהן פיתחו בהמשך התקשרות לא-בטוחה (Benoit & Parker, 1994; Kretchmar & Jacobvitz, 2002). מחקר אחר הראה שאימהות שחוו פרנטיפיקציה מפגינות פחות רגישות, חמימות וקבלה כלפי תינוקותיהן, ואלו בתורם פיתחו הפרעות התנהגות (Nuttall, Valentino, & Borokowski, 2012). על כן נשער במחקר הנוכחי, **כי חוויית פרנטיפיקציה בגיל ההתבגרות תתקשר להסתגלות הורית לקויה בבגרות.**

עד עתה התייחסנו, לפי מודל גורמי הלחץ המצטברים, לגורמי לחץ הקשורים לגירושין הכוללים את הקונפליקט ההורי, הירידה במצב הכלכלי והפגיעה ביחסי הורה-ילד. עתה נפנה להסתכל על אירועי לחץ נוספים שעשויים להיות קשורים לגירושין לפי מודל זה.

2.2.5. אירועי לחץ נוספים המקושרים לגירושין

לפי מודל גורמי הלחץ המצטברים, בנוסף לגורמי הלחץ שתוארו בחלקים הקודמים, נסיבות הגירושין טומנות בחובן גם אירועים מלחיצים נוספים, שהינם בעלי פוטנציאל להשפעות שליליות ארוכות טווח על הסתגלותו של הילד (Amato, 2000). כפי שתואר לעיל, הגירושין מלווים לעיתים קרובות בירידה במצב הכלכלי של האם. לא אחת מלווים את הפגיעה הכלכלית אירועים כגון **מעברי דירה** או **שינויי בתי ספר**. לעיתים מדובר לא במעבר יחיד, אלא במספר מעברים תכופים עימם הילד צריך להתמודד. כל מעבר כזה משמעותו עבור הילד ניתוק מסביבתו המוכרת, מחברים, שכנים, מורים או דמויות בוגרות תומכות. בכך, שינויים אלו מהווים עבורו אובדנים נוספים, גוררים תחושות חוסר אונים ואיבוד שליטה, ופוגעים בתהליכי ההסתגלות שלו (Amato, 2000). במובן זה, פירוק המשפחה נתפס כאיום על זהותו הקודמת של הילד ועל כל חווייתו, ועל כן מעורר חרדה עצומה (Wallerstein & Kelly, 1976). נמצא שמעבר דירה המקושר

לגירושין עלול להיות עבור הילד קשה ואף טראומטי יותר מעצם הפרידה בין ההורים (Austin, 2000). מעברי דירה ו/או בתי ספר נמצאו מקושרים לדיכאון ולנסיגה חברתית (Wallerstein & Kelly, 1980). שינויים אלו גוררים לעיתים קרובות גם פגיעה ביכולות הלימודיות של הילד. נמצא שילדים להורים גרושים הם בעלי ציונים נמוכים יותר, מאופיינים בסף התמודדות נמוך עם משימות לימודיות, ובמוטיבציה לימודית נמוכה יותר (Sun & Li, 2002).

שינוי משמעותי שמתרחש לעיתים קרובות לאחר הגירושין הוא **נישואין מחדש** של אחד או שני ההורים, שמהווים התמודדות מלחיצה נוספת עבור הילדים. הילדים עדיין מנסים להתמודד עם עיבוד האבל על גירושי הוריהם, בעוד שנישואין מחדש נתפסים כחותם הסופי לגירושין אלו ומבטלים כל סיכוי לאיחוד מחדש בין ההורים (דרימן, 1994; Robinson, 1991). חלק מהקשיים שנישואין מחדש יוצרים עבור הילדים, כוללים ניסיון של ההורה המשמורן להרחיק את ההורה הלא-משמורן, ציפייה שהילדים יקבלו את ההורה החורג באופן מיידי, ויצירת גבולות נוקשים מדי ולחץ ללכידות (Ganong & Coleman, 1994). מתבגרים תיארו את הנישואין מחדש כמסמלים אובדנים נוספים עבורם, במרכזם אובדן האינטימיות בקשר עם ההורה המשמורן ותחושה שקולם אינו נשמע במשפחה החדשה (Stoll, Arnaut, Fromme, & Felker, 2005). הם חשו קנאה בהורה החורג על הקשר הרגשי עם ההורה המשמורן, וכעס על כך שההורה החורג קיבל סמכויות הוריות כלפיהם (Cartwright & Seymour, 2002). בהתאם לכך, מתבגרים ממשפחות גרושות שבהן היו נישואין מחדש, הפגינו קשיים התנהגותיים ורגשיים רבים יותר בהשוואה למתבגרים ממשפחות גרושות ללא נישואין מחדש (Amato, 1999b; Cartwright & Seymour, 2002; Ganong & Coleman, 1994; Needle, Su, & Doherty, 1990). נישואין מחדש עלולים להסתיים בגירושין נוספים, שמהווים עבור הילד התמודדות מכאיבה נוספת (White & Booth, 1985). עם זאת, לנישואין מחדש עשויות להיות גם השלכות חיוביות, כגון הטבה במצב הכלכלי, יצירת מערכת זוגית ומשפחתית טובה ומספקת בהשוואה למערכת הראשונה, ושיפור בתפקודה ההורי של האם (Amato, 1999b; Fisher, Leve, O'Leary, & Leve, 2003; Wallerstein & Corbin, 1999). ייתר אצל הילדים (Aseltine, 1996; Buchanan et al., 1996).

גורם לחץ נוסף המקושר לגירושין הוא **ירידה בטיב הקשר עם ההורה הלא-משמורן** (לרוב האב). תופעה זו מלווה לעיתים קרובות גם בירידה בקשר עם המשפחה המורחבת מצד האב, שעלולה לפגוע ברמת התמיכה החברתית של הילד (Hetherington, 1972). ירידה בקשר עם האב נובעת הן כתוצאה מהקונפליקט ההורי, והן כתוצאה מהפרידה הפיזית מדמות זו (Amato & Sobolewski, 2001). קיימת חשיבות לתדירות המפגשים עם האב לאחר הגירושין בהשפעתה על הסתגלות הילד. ככל שהתדירות נמוכה יותר, כך גוברת המצוקה הנפשית של הילד, אך ככל שזו גבוהה יותר, כך משתפרים הישגיו הלימודיים, הערכתו העצמית, יכולותיו החברתיות ורווחתו הנפשית (Ahrons & Miller, 1993; Laumann-Billings & Emery, 2000; Shybunko, 1989). בילוי משותף ממושך יותר עם האב נקשר לדיכאון וחרדה נמוכים יותר בקרב הילדים, ותמיכתו הרגשית של האב נקשרה לסיפוק מן החיים ופחות בעיות התנהגות (Zimmerman, Salem, &

(Maton, 1995). ככל שהאינטראקציות עם האב לאחר הגירושין נתפסו כחיוביות יותר, כך הישגיהם הלימודיים של הילדים היו גבוהים יותר, ודפוסי התנהגותם היו יותר אדפטיביים (Coley, 1998). מעורבות האב יכולה להתבטא דרך מעורבות בחיי בית הספר, בחיי החברה ובמשמעת של הילד, וכן דרך תשלום מזונות בצורה סדירה (Amato, 1993). למעורבות האב ולתדירות פגישותיו עם הילד השפעה חיובית גם דרך השפעתן על הסתגלות האם, משום שהן מפחיתות את המתח שהיא חשה בגידול לבדה של הילדים (וולרשטיין וקלי, 1984).

גם **לגיל בעת הגירושין** עשויה להיות השפעה על הסתגלות הילד. עם זאת, ממצאי המחקרים בהקשר זה אינם חד משמעיים. חלק מהחוקרים מצאו כי מתבגרים הינם בסיכון גבוה יותר לבעיות הסתגלות כתוצאה מגירושין. מתבגרים הם בעלי בגרות חברתית וקוגניטיבית גבוהה יותר, ועל כן הם עלולים לחוש קונפליקט נאמנות גבוה יותר ולהיות בעלי פוטנציאל גבוה יותר לפרנטיפיקציה על ידי הוריהם (Buchanan, Maccoby, & Dornbusch, 1991; Chase, 1999). בנוסף, מתבגרים מוטרדים יותר מזיכרונות כואבים של הקונפליקטים ההוריים, בהשוואה לילדים צעירים שהינם בעלי פחות זיכרונות כאלו (Wallerstein, Corbin, & Lewis, 1988). עם זאת, חוקרים רבים טוענים כי ילדים צעירים פגיעים יותר להשפעות הגירושין. ילדים אלו מאופיינים בחשיבה אגוצנטרית וקונקרטי, וזו פוגעת בהבנתם הריאליסטית של סיבות והשלכות הגירושין. הם חווים חרדת נטישה גבוהה יותר, נוטים להאשים את עצמם בגירושין, בעלי פנטזיות על איחוד ההורים, ופחות מסוגלים להשתמש בקבוצת השווים בכדי להתמודד עם הגירושין (Hetherington, 1989; Zill, Morrison, & Coiro, 1993). Kurdek & Siesky (1980b) טוענים כי ילדים בוגרים הם בעלי יכולת גבוהה יותר להבנת מערכות יחסים בינאישיות, ועל כן צפויים לפתח תגובות מסתגלות יותר לגירושי ההורים. ילדים אלו הצליחו להגדיר טוב יותר את הגירושין, הבינו את הסברי ההורים לגביהם, והפגינו תגובות פחות שליליות כלפי אובדן ההורה העוזב. מחקרים נוספים הראו כי ככל שהילד צעיר יותר בזמן הגירושין, כך הסתגלותו שלילית יותר, הוא חווה יותר הפרעות התנהגות וסימפטומים דיכאוניים, והתקשרותו בבגרות בטוחה פחות (איז'ק, 1994; Allison & Furtstenberg, 1989; Howell, Portes, & Brown, 1997; Lansford et al., 2006). משום שהממצאים לגבי הגיל אינם חד משמעיים, המחקר הנוכחי יבדוק האם ואיזו השפעה יש לגיל בזמן הגירושין על ההסתגלות ההורית.

לאור הלחצים הרבים שילדים ומתבגרים חווים כתוצאה מגירושי הוריהם, משמעותי לבחון גם את הגורמים שעשויים למתן את ההשפעות השליליות של לחצים אלו על הסתגלותם. אחד מהגורמים הוא **תמיכה חברתית** בתקופה זו, מחברים, אחים או משפחה מורחבת. ילדים בוגרים מקבלים את רוב התמיכה מבני גילם ומסביבת בית הספר, בעוד ילדים צעירים מקבלים את התמיכה מאחים או מבני המשפחה המורחבת (Hetherington, 1989). תמיכה חברתית עשויה לעזור גם לפני הגירושין בעיות של קונפליקטים בין ההורים. נמצא שתמיכה חברתית בתקופה זו ממתנת דיכאון, הערכה עצמית נמוכה וקשיים התנהגותיים (Nicolotti, El-Shiekh, & Whitson, 2003). לאחר הגירושין, סבים וסבתות עשויים לספק תמיכה כלכלית ולעזור בטיפול בילדים ובמשק בית, וכן לספק לנכדיהם תמיכה נפשית (Hetherington, 1989). מחקרים הראו כי ילדים מראים פחות בעיות הסתגלות כאשר המשפחה המורחבת מראה תמיכה לאחר הגירושין

(Hetherington, 1988). באשר למתבגרים, חברות קרובה עם חברה מאותו מגדר מסייעת רבות להתמודדות עם גירושי ההורים, בייחוד עבור בנות (Kurdek, 1987). ילדים שדיווחו על תמיכה חברתית גבוהה, דיווחו גם על פחות חרדות, פחות אמונות שליליות בקשר לגירושין ופחות קשיים התנהגותיים ורגשיים (Portes, Lehman, & Brown, 1999; Teja & Stolberg, 1993). תמיכה חברתית יכולה לעזור באופן עקיף גם דרך השפעתה על מצבה הנפשי של האם הגרושה. עזרה במשק הבית ובסידורי הטיפול והדאגה לילדים נמצאה כקשורה להסתגלות טובה יותר בקרב נשים גרושות, להפחתה בתסמיני הדיכאון, וליותר הנאה, סיפוק וקומפוטנטיות בגידול הילדים (Bowen, 1982; Garvin, Kalter, & Hansell, 1993; Keith & Schafer, 1982).

כלל אירועי הלחץ הנוספים הקשורים לגירושין שתוארו לעיל, וכן הגורמים שעשויים למתן את ההשפעות השליליות של תהליך הגירושין, כגון תמיכה חברתית בתקופה זו, ייבחנו אף הם במחקר הנוכחי. תיבדק השפעתם של גורמים אלו על ההסתגלות לטווח ארוך של ילדים להורים גרושים, וספציפית על הסתגלותם ההורית.

לסיכום, מודל גורמי הלחץ המצטברים מציע פרספקטיבת התבוננות נרחבת על גירושי ההורים. לפי מודל זה, ההתייחסות לגירושין אינה כאירוע יחיד וחד פעמי, אלא כתהליך מתמשך המתחיל עוד לפני הגירושין וממשיך זמן רב לאחר שאלו מסתיימים. תהליך זה מעורר שרשרת של גורמי לחץ שעשויים לגרום פגיעה בפיתוח מנגנוני הסתגלות, ולהגדיל את הסיכון להשפעות רגשיות והתנהגותיות ארוכות טווח. גורמי הלחץ הרלוונטיים קשורים הן לקונפליקטים בין ההורים, והן לפגיעה בקשר הורה ילד – במימדים של יחס האם ופרנטיפיקציה. כמו כן, הם קשורים לגורמים נוספים כגון ירידה במצב הכלכלי, נישואין מחדש של ההורים, מעברי דירה ובתי ספר, וכדומה.

המחקר הנוכחי יבחן, בראייה רחבה, את כלל הגורמים הללו, וינסה לבדוק כיצד הם יכולים לנבא הסתגלות הורית בבגרות. חדשנותו של המחקר היא, בין היתר, בבדיקת הקשרים בין גורמים אלו לבין ההסתגלות ההורית בקרב בנות להורים גרושים. קשרים אלו טרם נבדקו בקרב אוכלוסייה זו. המחקר יתמקד ראשית בגורמים הקשורים ליחסים המשפחתיים – קונפליקט הורי, יחס האם ופרנטיפיקציה – ויבחן את ההבדלים בין בנות להורים גרושים לבין בנות להורים נשואים במשתנים אלו. בהמשך, המחקר יבחן את תפקיד הקונפליקט ההורי כגורם המעצים את הגורמים המשפחתיים האחרים: יחס אם שלילי ופרנטיפיקציה. כמו כן, ייבדקו, בקרב כלל המשתתפות, קשריהם של משתנים אלו לחוויית ההורות ולהסתגלות ההורית בתקופת המעבר לאימהות. **נשער כי ככל שרמתם של גורמי הלחץ המקושרים ליחסים המשפחתיים תהיה גבוהה יותר, כך חוויית ההורות וההסתגלות ההורית תהייה שלילית יותר.** בנוסף, המחקר יתמקד גם, בקרב בנות להורים גרושים בלבד, בגורמי לחץ המקושרים ספציפית לגירושין, ויבדוק את השפעתם על חוויית ההורות ועל ההסתגלות ההורית.

בסקירת גורמי הלחץ המקושרים ליחסים המשפחתיים, הוצגו גם הקשרים שבין גורמים אלו לסגנון ההתקשרות לא בטוח בבגרות. בהתאם לכך, **נשער גם במחקר הנוכחי כי רמה גבוהה יותר של גורמי הלחץ המקושרים ליחסים המשפחתיים תוביל להתקשרות פחות בטוחה.** במובן זה, ישנה השקה בין מודל גורמי הלחץ המצטברים לבין תיאוריית ההתקשרות, והם מקיימים ביניהם יחסי גומלין. בנוסף, לתיאוריית ההתקשרות ישנה תרומה ייחודית בהבנתה את תהליך

הגירושין, ואת האופן שבו תהליך זה עלול להשפיע על הסתגלות בבגרות, וספציפית על הסתגלות הורית. עתה, נעבור לסקור את תיאוריה זו.

3.2. פרספקטיבת תיאוריית ההתקשרות

תיאוריית ההתקשרות מציעה נקודת מבט נוספת להשפעות ארוכות הטווח של גירושין הורים בילדות על הסתגלות בבגרות. המחקר הנוכחי יאמץ גם את תיאוריה זו בניסיון להסביר את השפעות אלו. תיאוריית ההתקשרות מתייחסת גם לקשר בין פגיעה בהתקשרות לבין פגיעה בהסתגלות ההורית. חדשנותו של המחקר בהקשר זה, היא בכך שישלב בין שני תחומי מחקר של תיאוריית ההתקשרות שלא נחקרו עד כה במשותף: גירושין הורים בילדות והסתגלות הורית בבגרות. במובן זה, המחקר ירחיב את תיאוריית ההתקשרות להתבוננות על מוקד הסתגלותי שטרם נחקר לפי פרספקטיבה זו: הסתגלות הורית בקרב בנות להורים גרושים בתקופת המעבר לאימהות. בחלק זה, תתואר תחילה תיאוריית ההתקשרות והיבטיה השונים. לאחר מכן, יוצג האופן שבו תיאוריית ההתקשרות מסבירה את השפעות גירושין ההורים בילדות על גיבוש דפוסי ההתקשרות בבגרות. לבסוף, יוצג הקשר בין דפוסי ההתקשרות לבין ההסתגלות ההורית.

1.3.2. תיאוריית ההתקשרות

תיאוריית ההתקשרות (Attachment Theory) פותחה על ידי ג'ון בולבי (Bowlby, 1969), וצמחה תוך שילוב אלמנטים מרכזיים מתיאוריות פסיכואנליטיות, התפתחותיות, אטיולוגיות וקוגניטיביות (Mikulincer & Shaver, 2007). בולבי הגדיר את מערכת ההתקשרות כמערכת מולדת, ביולוגית ואוניברסלית. מערכת זו שולטת בהפעלתם ובהפסקתם של רצפים התנהגותיים, שתפקידם המרכזי הוא הגברת סיכויי הפרט לשרוד ולהתרבות. מערכת ההתקשרות נועדה להגן על התינוק מפני איום וסכנה על ידי שמירת קירבה לדמויות ההתקשרות (Attachment Figures). דמויות ההתקשרות הראשוניות הן ההורים, ובמיוחד האם, בהיותה בדרך כלל הדמות המטפלת העיקרית. תפקידן של דמויות ההתקשרות הוא לא רק לספק צרכים פיזיולוגיים, אלא גם לאפשר הגנה ותמיכה, והרגעה של רמות החרדה של התינוק בשעת איום. התינוק משתמש ברפרטואר של התנהגויות שהתפתחו לאורך האבולוציה, על מנת לאותת את מצוקתו ו/או את רצונו לקירבה וחיפוש קשר לדמות ההתקשרות. התנהגויות לדוגמה כוללות בכי, יצירת קשר עין, חיוך או חיפוש אקטיבי אחר דמות ההתקשרות והיצמדות אליה.

שמירת הקירבה בין התינוק לבין דמות ההתקשרות תלויה לא רק במערכת ההתקשרות של התינוק, אלא גם בזמינותה של דמות ההתקשרות, ובמידת התגובתיות והרגישות שלה לצרכי התינוק. לפי בולבי (Bowlby, 1988) דמות ההתקשרות צריכה לשמש כ"בסיס בטוח" (Secure Base), המספק לתינוק תחושה של ביטחון, נגישות ועקביות בסיפוק צרכיו. ידיעה זו מאפשרת לו בהדרגה להתרחק מדמות ההתקשרות, ולחקור את העולם תוך שמירה על קשר עמה. היותה של דמות ההתקשרות "בסיס בטוח" מלווה גם בהיותה "חוף מבטחים" (Safe Haven): דמות אליה התינוק יכול לשוב במצבי דחק, בהם היא תספק לו תמיכה ועזרה. תינוק שדמות ההתקשרות שלו יצרה אצלו בסיס בטוח, מפתח מנגנוני ויסות רגשי יעילים, יכול ליצור קשרים בטוחים עם אחרים, ויכול להתרחק מהדמות המטפלת ולשוב אליה כשהוא מועשר בחוויות חדשות. לעומת

זאת, כאשר דמות ההתקשרות אינה נתפסת כזמינה באופן עקבי, התינוק חווה חרדה ומחפש אסטרטגיות התקשרות אלטרנטיביות, שיחליפו את האסטרטגיה הראשונית של חיפוש הקירבה (Bowlby, 1969, 1982). אסטרטגיות אלו הן היפר-אקטיבציה ודה-אקטיבציה של מערכת ההתקשרות. היפר אקטיבציה מאופיינת בעיסוק מופרז בניסיונות להשיג תמיכה ותשומת לב מצד דמות ההתקשרות, ואילו דה-אקטיבציה מתבטאת בויתור על המאמץ להשגת קירבה ותמיכה, לטובת ניסיון להתמודד עם המצוקה לבד (Cassidy & Kobak, 1988; Main, 1990). תינוק שהבסיס הבטוח שלו לקוי אינו בעל הפנמה בטוחה של הדמות המטפלת, מפתח חשש תמידי ממצבי פרידה ונרתע ממצבים חדשים ומאנשים לא מוכרים (Bowlby, 1988).

באמצעות האינטראקציות החוזרות והנשנות עם דמות ההתקשרות, התינוק יוצר ייצוגים מנטליים שנקראים "מודלי עבודה פנימיים" (Internal Working Models), הכוללים ייצוגים של העצמי ושל האחר (Bowlby, 1969, 1973). ייצוגים אלו מארגנים באופן אוטומטי ולא מודע קוגניציות ורגשות במערכות יחסים קרובות, ומוכללים לאינטראקציות שיוצר הילד והבוגר עם אנשים אחרים לאורך חייו. הם יכולים גם להטות את האופן שבו האדם מקודד, מפרש וזוכר אינטראקציות עם דמויות התקשרות חדשות (כגון בני זוג), ולכן עשויים להשפיע על היווצרות ייצוגים מנטליים בעתיד. מודלים אלו של העצמי והאחר באים לידי ביטוי כדפוסים של ציפיות, צרכים, רגשות והתנהגויות חברתיות, המכונים "סגנונות התקשרות" (Fraley & Shaver, 2000). סגנונות אלו מתארים הבדלים בינאישיים יציבים וגלובליים בנטייה לחפש תמיכה רגשית והרגעה מדמות ההתקשרות העיקרית (Mikulincer & Shaver, 2007).

אינסוורת' ועמיתיה (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978) ביצעו תצפיות אמפיריות לפי פרדיגמת "מצב הזר". פרדיגמה זו כוללת הליך מחקרי, שבו התינוק נפרד מן האם בנוכחות של דמות זרה ונפגש עמה מחדש. על בסיס תצפיות אלו, הם הציעו חלוקה לשלושה סגנונות התקשרות. סגנון ההתקשרות הבטוח (Secure) מאפיין תינוקות שמודל הפעולה הנגיש להם מתבסס על אסטרטגיית ההתקשרות הראשונית. תינוקות אלו הראו ביטחון בזמינות של האם, והפגינו התנהגות עצמאית וחקרנית תוך שמירה על קשר עמה. כשהאם עזבה, הם הפגינו קושי אך הצליחו להיעזר באדם הזר, ובשובה של האם קיבלו אותה בשמחה. בעלי סגנון התקשרות נמנע (Avoidant) היו בעלי מודל של דה-אקטיבציה של מערכת ההתקשרות. הם הקפידו להסתמך על עצמם ולשמור על מרחק מהאם. הם הפגינו חרדה מועטה בלבד בעת הפרידה מהאם, ונמנעו ממנה בעת האיחוד מחדש. בעלי סגנון התקשרות חרד-אמביוולנטי (Anxious-Ambivalent) היו בעלי מודל של היפר-אקטיבציה של המערכת. הם אופיינו בניסיונות לא עקביים של שמירה על קשר עם האם, וחיפוש קשר על חשבון הפעילות החקרנית. בעת פרידה מהאם הם הפגינו חרדה חזקה, ובשובה הראו התנהגות אמביוולנטית, שהתאפיינה בניסיונות התקרבות והתרחקות לסירוגין. מייך וסולומון (Main & Solomon, 1986) הוסיפו בהמשך סגנון התקשרות רביעי: לא מאורגן (Disorganized/Disoriented). סגנון זה מאופיין בשילוב של תגובות נמנעות וחרדות גם יחד, בלבול, חוסר ארגון, התנהגויות סותרות ודפוסי התנהגות בלתי ממוקדים.

אינסוורת' ועמיתיה (Ainsworth et al., 1978) טענו כי דפוסי ההתקשרות הנצפים בפרדיגמת "מצב הזר" משקפים למעשה את איכות הקשר בין דמות ההתקשרות לילדיה. אימהות

לפעוטות שסווגו ב"מצב הזר" כבטוחים, התאפיינו ברגישות ותגובתיות לצרכי ילדיהן, והפגינו חמימות וקירבה. כשילדיהן הביעו מצוקה, הן הגיבו לה בתכליתיות והצליחו להרגיעם באופן יעיל. לעומתן, אימהות לפעוטות נמנעים לא הגיבו לילד ולצרכיו, נטו לדחות את ניסיונות ההתקרבות שלו, והפגינו קרירות רגשית כלפיו. אימהות לפעוטות חרדים היו חסרות רגישות לאיתותיהם ולא עקביות במילוי צרכיהם. היענותן לפעוטות היתה תלויה בעיקר במצב רוחן, והן הפגינו דפוס אמביוולנטי המאופיין בהתקרבות יתרה ובחודרנות לצד התרחקות (Main & Weston, 1982).

דפוסי ההתקשרות המתבססים בינקות, נמצאו כיציבים לאורך החיים, וכמאפיינים גם מבוגרים בהסתגלותם ובאופן התמודדותם במערכות יחסים (Mikulincer & Shaver, 2007). בעקבות הרחבת תיאוריית ההתקשרות לבגרות, הציעו Bartholomew & Horowitz (1991) מודל תיאורטי המקשר בין מודלי העבודה הפנימיים של העצמי ושל האחר לבין סגנונות ההתקשרות בבגרות. לפיהם, מודלי העבודה הפנימיים נעים על רצף מהפן החיובי ועד לפן השלילי. **מודל העצמי** נע על ציר שבקצהו החיובי העצמי נתפס כזכאי לאהבה ולתמיכה, וכראוי לסיפוק צרכים מהזולת. בקצהו השלילי, העצמי נתפס כדחוי, חסר ערך, חסר ביטחון, וחסר אמונה ביכולתו לקבל תמיכה או להשיג את רצונותיו. באותו אופן, **מודל האחר** נע על ציר שבקצהו החיובי האחר נתפס כזמין, נגיש, מגיב, דואג ורגיש, וככזה שניתן לסמוך עליו ולבטוח בו. בקצהו השלילי, הוא נתפס כמרוחק, דוחה, לא אכפתי או לא עקבי, וככזה שלא ניתן לבטוח בו ויש לחשוש ממנו.

לפי Bartholomew & Horowitz (1991), סגנונות ההתקשרות מורכבים מצירופים שונים של מודלי העצמי והאחר כחיוביים או שליליים, כך שלבסוף מתקבלים ארבעה סגנונות התקשרות במקום השלושה שהיו מקובלים קודם לכן. **הסגנון הבטוח** (Secure) מערב מודל חיובי של העצמי ומודל חיובי של האחר. הוא חש ביטחון בעצמו, פתוח להתנסויות חיוביות עם הסביבה, ומעוניין בקירבה ואינטימיות רגשית עם אחרים. **הסגנון החרד** (Preoccupied) מערב מודל שלילי של העצמי ומודל חיובי של האחר. הוא מאופיין בהערכה עצמית נמוכה, חרד מנטישה, מעוניין בקירבה עם האחר אך חושש שהאחר אינו מעוניין בקירבתו. **הסגנון הנמנע-חרד** (Fearful-Avoidant) מערב מודל שלילי של העצמי ומודל שלילי של האחר. הוא בעל קונפליקט בין רצון לאינטימיות לבין הפחד מדחייה, בעל תחושת חוסר נוחות בקירבה לאחרים וחשש מנטישה. בעלי סגנון זה מאופיינים בביטחון עצמי נמוך, הססנות ופגיעות, ונחשבים כנמנעים ברמה ההתנהגותית. לעומתם, בעלי **הסגנון הנמנע-מבטל** (Dismissing-Avoidant) מאופיינים במודל חיובי של העצמי ובמודל שלילי של האחר. הם מכחישים ומבטלים את הצורך בקירבה, ממעיטים בחשיבות של יחסים, נמנעים מאינטימיות ונוהגים להסתמך רק על עצמם. הם מגלים רמה גבוהה של ביטחון עצמי, נתפסים לעיתים כקרירים ויהירים, רציונאליים ולא ידידותיים. ייצוגיהם הפנימיים מצומצמים ביותר והם נחשבים כנמנעים ברמה הפנימית (Bartholomew, 1990).

בעקבות הרחבת תיאוריית ההתקשרות לבגרות, פותחו גם כלי הערכה לסגנונות ההתקשרות אצל מבוגרים. כאמור, פותח כלי לחלוקה קטגוריאלי של סגנונות ההתקשרות על פי Bartholomew & Horowitz (1991). בנוסף, פותחה המשגה להסתכלות על תחום ההתקשרות באמצעות שני מימדי-על רציפים ובלתי תלויים: הימנעות וחרדה (Brennan, Clark, & Shaver, 1998). המימדים הרציפים מאפשרים הבחנה רבה ומדויקת יותר בין דרגות שונות של התקשרות.

מימד ההימנעות מאופיין בחוסר נוחות עם קירבה ותלות, קושי עם אינטימיות, ניסיון להתרחק מכל ביטוי רגשי והסתמכות עצמית ועצמאית. כמו כן, הוא מאופיין בהימנעות ממצבים רגשיים שעלולים לעורר רגשות של דחייה, נטישה או אובדן. **מימד החרדה** מאופיין בצורך חזק בתשומת לב מדמות ההתקשרות המרכזית, המלווה בחוסר ודאות מתמדת בנוגע ליכולתה להיענות לצורך זה. כמו כן, הוא מאופיין בפחד מנטישה, דאגות בלתי פוסקות בנוגע למערכת היחסים, רצון להתמזג עם האחר, ואובססיביות ותלותיות בו. קיים קשר בין מימדי ההתקשרות לבין סגנונות ההתקשרות, כאשר הסגנון הבטוח מאופיין בהימנעות נמוכה וחרדה נמוכה, ואילו הסגנון החרד מאופיין בהימנעות נמוכה וחרדה גבוהה. הסגנון הנמנע-חרד מאופיין בהימנעות גבוהה וחרדה גבוהה, ואילו הסגנון הנמנע-מבטל מאופיין בהימנעות גבוהה וחרדה נמוכה (Mikulincer & Shaver, 2007). במחקר הנוכחי ייעשה שימוש הן בשיטה הטיפולוגית של ארבעת סגנונות ההתקשרות (Bartholomew & Horowitz, 1991) והן בשיטת המימדים הרציפים (Brennan et al., 1998), לפיה יימדדו הבדלים אינדיבידואליים בעוצמת ההימנעות והחרדה בהתקשרות.

2.3.2. תיאוריית ההתקשרות וגירושי הורים

כאמור, על פי Bowlby (1973), סגנונות ההתקשרות מתעצבים בתקופת הינקות באמצעות אינטראקציות חוזרות עם דמויות ההתקשרות. לאחר מכן, בדומה למודלים קוגניטיביים אחרים, הם נוטים לשמר את עצמם, ולכן הם יציבים יחסית לאורך החיים. עם זאת, ממצאי המחקרים ביחס ליציבות זו חלוקים. ישנם מחקרים שמצאו יציבות בסגנונות ההתקשרות בקרב 60-70% מאוכלוסיית הנבדקים (Klohnen & Bera, 1998; Scharfe, 2003) וישנם מחקרים שלא מצאו יציבות משמעותית כלל (Lewis, Feiring, & Rosenthal, 2000). במטה אנליזה שערך Fraley (2002), נבדקו 27 מחקרי אורך אשר בדקו את יציבות דפוסי ההתקשרות מהינקות ועד לבגרות. נמצאה עדות לכך שקיים סגנון התקשרות פרוטוטיפי הנבנה בינקות, אך מאורעות חיים מאוחרים יותר עשויים למתן את השפעתו. גם בולבי טען כי סגנונות ההתקשרות מתעצבים בינקות, אך קיים בהם מימד דינאמי, והם פתוחים לשינויים לנוכח אירועי חיים שונים, המתרחשים בילדות ואף בגיל ההתבגרות (Bowlby, 1973, 1988). בהתאם לכך, במחקר אורך שנערך מהינקות ועד לבגרות, נמצא כי למרות שרבים מהנבדקים אכן שמרו על דפוס ההתקשרות שזוהה בינקותם, **אירועי חיים שליליים, כגון מוות של הורה או גירושי הורים בילדות, גרמו לשינוי של דפוס ההתקשרות הבטוח שנמצא בינקות, לדפוס שאינו בטוח בבגרות** (Waters et al., 2000). מאורעות חיים מאוחרים, בעיקר מאורעות שליליים, עשויים להעניק אקטיבציה מוגברת למודלי עבודה פנימיים השונים מאלו שגובשו בינקות (Davila & Cobb, 2004; Hazan & Shaver, 1994; Waters et al., 2000).

גירושי הורים בילדות מהווים אירוע טראומטי המערב היבטים של אובדן ופרידה. בשל הגירושין, אחד מההורים, בדרך כלל האב, עוזב את הבית באופן קבוע. לפי תיאוריית ההתקשרות, האב משמש דמות התקשרות חשובה ומשמעותית כמו האם. הוא יוצר קשר ייחודי עם הילד, ומשפיע באופן משמעותי על היבטים רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים אצלו (Steele, Steele & Fonagy, 1996). אי לכך, פרידה מהאב משמעה פרידה מאחת מדמויות ההתקשרות, והדבר עלול

לפגוע בביטחון בהתקשרות של הילד (איזיק, 1994; Bowlby, 1988; Emery, 1999), תגובות הילד לגירושי ההורים תואמות את תגובות התינוק לפגיעה בקשר עם דמות ההתקשרות, וכוללות שלושה שלבים: 1. כעס ומחאה; 2. אפתיה או דיכאון; 3. אובדן עניין. Bowlby (1988) מציע כי פרידה מדמות ההתקשרות היא אחד מהאירועים הטראומטיים והמטלטלים ביותר, שהינו בעל השפעות ארוכות טווח לשנים רבות. פרידה מדמות ההתקשרות מהווה חוויה של אובדן הדומה לעיתים לחוויה של יתמות (Maier & Lachman, 2000). בדומה לעיבוד תהליכי אבל, גם עיבוד האובדן בגירושין כולל התמודדות עם אובדן סופי. גם בעיבוד אובדן זה, הילד עובר את השלבים הבאים: הכחשה, אשמה, כעס, ייאוש ולבסוף השלמה (איילון, 1983; Hetherington, 1979). לעיתים, הפרידה המהירה מדמות ההתקשרות והאדפטציה הנמהרת לנסיבות החדשות לא מאפשרות עיבוד בריא של המצב החדש (Wallerstein, 1983; Todorski, 1995) טוענת כי כל גירושין כרוכים באובדן, אך הקושי המרכזי הוא היעדר היכולת לפתור את האובדן, לעבד אותו ולהתמודד עמו.

לפי איזיק (1994), במקרה של גירושין, אחת מדמויות ההתקשרות, שעמה הילד יצר "בסיס בטוח" של ביטחון ואמון, "הופרדה" מחייו והפסיקה להיות זמינה כפי שהיתה בעבר. לפי תיאוריית ההתקשרות ו"מצב הזר", משמעות אירוע הגירושין עבור הילד היא "אפיזודת פרידה" בעלת אופי מוחלט. ילדים מאופיינים בתפיסה אגוצנטרית, ולכן נוטים לחשוב כי ההורה ויתר עליהם בעזיבתו, וכי הם אלו שאשמים בגירושין. כתוצאה מכך, מתעוררות בקרב הילד תחושות של נטישה, פחד שהוא אינו אהוב באמת ולכן לא רוצים להישאר עמו, וגעגועים לדמות ההתקשרות שעזבה. כמו כן, עולה חוסר יכולת להבין את סיבת העזיבה הבלתי צפויה, ופחד עז שדמויות התקשרות נוספות יעזבו אותו גם כן בעתיד. היבטים אלו עלולים ליצור מודל שלילי של האחר, כנוטש ולא אמין, ומודל שלילי של העצמי, כדחוי ולא ראוי לאהבה. מודלים שליליים אלו עלולים להוביל להתקשרות לא בטוחה (איזיק, 1994; Amato, 1994). בנוסף, בשל טראומת הפרידה הלא פתורה מדמות ההתקשרות, עלולה להיווצר פגיעות מתמדת לסימנים של אובדן או פרידה, שמתבטאת בחרדה תמידית מנטישה. ואכן, נמצא כי ילדים להורים גרושים מראים יותר פחד מנטישה, חוויית בדידות ורעב רגשי (Wallerstein & Lewis, 1998). זאת ועוד, נמצא כי בוגרים להורים גרושים הם בעלי הטיית קוגניטיביות הגורמות להפניית קשב מוגבר לגירויים הקשורים לאובדן (Luecken & Appelhans, 2005). אירוע הגירושין עלול ליצור סכמה של פחד מנטישה, שעלולה לחזק את ההתקשרות הלא בטוחה, ולהשפיע על האופן שבו בוגרים להורים גרושים מפרשים קשרים בינאישיים (Kurdek & Berg, 1987; Luecken & Appelhans, 2005).

מעבר לפרידה מדמות ההתקשרות, הסטרס הקיצוני המלווה את אירוע הגירושין עלול כשלעצמו להוביל למעבר מדפוס התקשרות בטוח לדפוס התקשרות שאינו בטוח (Scharfe & Cole, 2006). סטרס זה עלול לנבוע מקושי להתמודד עם השינוי הקיצוני והפתאומי במסגרת המשפחתית, ועל כן לפגוע במודלי העבודה הפנימיים של הילד (Bowlby, 1969). הפרידה הפיזית בין ההורים מאלצת את הילד לשנות את תפיסתו לגבי הוריו כשייכים ליחידה אחת, ולהתייבב למול ההוכחה הגלויה לעין של הפיצול ביניהם (Wallerstein & Kelly, 1980). אדם ועמיתיו (Adam, Sheldon-Keller, & West, 1995) מציעים כי הגירושין מהווים אובדן של מסגרת

המשפחה בכללותה כ"בסיס בטוח" המספק תמיכה והגנה. אובדן המסגרת המשפחתית מוביל לדיסאוריינטציה ובלבול, להתמוטטות של העולם שאותו הילד מכיר ולכניסה לעתיד לא ידוע. אלמנטים אלו עלולים לגרום להתפתחות של דפוסי התקשרות לא בטוחים, במיוחד הדפוס החרד. בהתאם לכך, נמצא שבוגרים להורים גרושים תופסים את מסגרת המשפחה בכללותה כקונפליקטואלית יותר, לחוצה יותר ופחות מלוכדת, בהשוואה לבוגרים להורים נשואים (Holdnack, 1992; Kennedy, 1985; Stone & Hutchison, 1992).

גירושין עלולים לערב נסיבות משפחתיות נוספות שפוגעות בהתקשרות. ילדים עשויים להגיב לפרידה של ההורה הלא משמורן בכעס ובעוינות, ואלמנטים אלו עלולים לפגוע בקשר שלהם עם ההורה המשמורן. גם איכות הקשר עם ההורה הלא-משמורן נפגעת לעיתים קרובות כתוצאה מהגירושין. הפגיעה בקשר עם ההורים עלולה להגביר את הפגיעה בהתקשרותו של הילד (White, Brinkerhoff, & Booth, 1985; Yagla Mack, 2001). יתר על כן, כפי שהוצג בחלקים הקודמים, גירושי ההורים מערבים לעיתים קרובות גורמים נוספים שעלולים לפגוע בהתקשרותו של הילד, כגון קונפליקט הורי, ירידה בתפקודה ההורי של האם, ופרנטיפיקציה (Henry & Holmes, 1998; Lopez et al., 2000; Macfie et al., 2005; Platt et al., 2008).

נמצא שגירושי הורים בילדות או בגיל ההתבגרות מתקשרים עם דפוסי התקשרות לא בטוחים בהמשך החיים. תינוקות שהוריהם התגרשו היו בעלי שיעור גבוה יותר של סגנון התקשרות לא בטוח, כפי שנמצא ב"מצב הזר", בהשוואה לאלו שהוריהם לא התגרשו (Solomon, George, & Wallerstein, 1995). גם ילדי גן ממשפחות גרושות אופיינו בהתקשרות לא בטוחה, בהשוואה לילדים ממשפחות שלמות (Nair & Murray, 2005). במחקר נוסף נמצא שההתקשרות של מתבגרים שהוריהם התגרשו, ללא תלות בהסדרי המשמורת, היתה פחות בטוחה ביחס לקשר עם האב והאם גם יחד (Woodward et al., 2000). מחקר אחר מצא שיעור גבוה יותר של סגנון התקשרות חרד בקרב מתבגרים למשפחות גרושות. היבט זה מצביע על הפחד התמידי שלהם מדחייה על ידי האחר והצורך החוזר ונשנה באישורים חיצוניים (Sirvanli-Ozen, 2003).

מחקרים שנערכו בקרב מבוגרים העלו ממצאים דומים. נמצא כי בנות להורים גרושים מאופיינות במודלים שליליים של העצמי והאחר, היבט המצביע על התקשרות לא בטוחה (Kilmann et al., 2006). במחקר אחר נמצא כי בעוד ש-63% מהנשים ממשפחות שלמות סווגו כבעלות התקשרות בטוחה, רק 31% מהנשים ממשפחות גרושות סווגו כבעלות ביטחון בהתקשרות (Crowell, Treboux, & Brockmeyer, 2009). איז'ק (1994) מצאה כי נבדקים שהוריהם התגרשו בילדות קיבלו ציונים גבוהים יותר במימדי ההימנעות והחרדה, והיו בעלי שיעור גבוה יותר של סגנון התקשרות חרד ונמנע. Brennan & Shaver (1998) מצאו כי בוגרים ממשפחות גרושות היו מאופיינים בשיעור גבוה יותר של סגנון התקשרות חרד, ובשיעור נמוך יותר של סגנון התקשרות בטוח. Riggs & Jacobvitz (2002) מצאו כי בקרב בוגרים להורים גרושים קיים שיעור גבוה יותר של סגנון התקשרות לא-פתור (Unresolved), המאופיין באובדן או טראומה לא פתורים. היבטים אלו מצביעים, לדעת החוקרים, על טראומת הגירושין הלא פתורה ומעוררת החרדה שעדיין קיימת אצל בוגרים אלו. במחקר נוסף נמצא כי גירושי הורים מיתנו את הקשר בין רגישות אימהית בינקות לבין דפוסי התקשרות בבגרות. בנוכחותם של גירושי הורים,

לרגישות האימהית בינקות לא היתה השפעה על יצירת דפוסי ההתקשרות, אלא רק לאירוע הגירושין (Beckwith, Cohen, & Hamilton, 1999). בשל כך, נשער גם במחקר הנוכחי כי גירושי הורים בילדות או בגיל ההתבגרות יתקשרו לחוסר ביטחון בהתקשרות בבגרות.

3.3. תיאוריית ההתקשרות והסתגלות הורית

תיאורטיקנים וחוקרים רבים התייחסו לקשרים בין סגנונות ההתקשרות לבין ההסתגלות ההורית של האדם בבגרותו. Bowlby (1969) תיאר מערכת המשלימה למערכת ההתקשרות – מערכת ה-Caregiving – המכילה את הייצוגים של האדם לגבי היותו הורה. ייצוגי מערכת ה-Caregiving מתחילים להתפתח בסוף גיל ההתבגרות וממשיכים להתגבש בתקופת המעבר להורות. בדומה לייצוגי מערכת ההתקשרות, ייצוגים אלו אף הם כוללים מודלים לגבי העצמי והאחר. ייצוגי העצמי מתייחסים לתפיסת העצמי כהורה. ייצוגים אלו כוללים את היכולת של ההורה לספק בסיס בטוח עבור הילד, הנכונות להגיב באופן רגיש ויעיל כלפיו, והאפקטיביות של אסטרטגיות ההורות. ייצוגי האחר מתייחסים לייצוגי ההורה לגבי הילד, ולהערכת הילד כאינדיבידואל הזקוק לטיפול וזכאי לו. ייצוגים אלו צפויים להשפיע על ציפיות, רגשות והתנהגויות הוריות (George & Solomon, 1989, 1999; Solomon & George, 1996).

מקורם של ייצוגי מערכת ה-Caregiving נעוץ בחוויות התקשרות מוקדמות. ככל שלהורה היו התנסויות חיוביות יותר עם הדמויות ההוריות בילדות, כך הוא יגבש דפוסי Caregiving חיוביים. אך ככל שההתנסויות היו שליליות וגררו הפנמה של דפוסי התקשרות לא בטוחים, כך דפוסי ה-Caregiving יהיו שליליים אף הם. ואכן, מחקרים הראו קשר חיובי בין מימדי ההימנעות והחרדה בהתקשרות לבין מימדי ההימנעות והחרדה ב-Caregiving, בהתאמה. ייצוגי העצמי והאחר כהורה היו במתאם גבוה לייצוגי העצמי והאחר של מערכת ההתקשרות (הר אבן, 2007; רייזר, 2003; George & Solomon, 1996).

לפי בולבי (Bowlby, 1969, 1982), נוכחות של בסיס בטוח בהתקשרות מאפשרת להורה להפנות משאבים למערכת ה-Caregiving. ביטחון בהתקשרות מאפשר להורה לא להיות מוצף ממצוקת הילד או להיות מאוים מהתלותיות שלו, ובכך להיענות לצרכיו ברגישות וביעילות (Mikulincer & Shaver, 2007). בעלי התקשרות בטוחה נוטים להיות בעלי מודל חיובי של העצמי כהורה ובעלי ביטחון ביכולותיהם ההוריות. בנוסף, הם בעלי מודל חיובי של האחר – הילד – כזכאי לטיפול ולהגנה הולמים. הם בעלי תחושה נוחה עם אינטימיות ועם תלות של ילדם בהם. יכולותיהם לוויסות רגשי מאפשרות להם ליצור איזון רגשי נאות כשילדם מפגין מצוקה, ועל כן הם יכולים לספק לו "חוף מבטחים" (Mikulincer & Shaver, 2007).

לעומת זאת, כאשר ייצוגי ההתקשרות אינם בטוחים, צפויות שתי המערכות – ההתקשרות וה-Caregiving – להתחרות ביניהן. חוסר הביטחון בהתקשרות צפוי להפריע למערכת ה-Caregiving לפעול ביעילות. בעלי חרדה גבוהה בהתקשרות נוטים להיפר-אקטיבציה של מערכת ההתקשרות וה-Caregiving. בעת הפעלה של מערכת ה-Caregiving, מצוקת הילד צפויה לעורר אצלם חרדה, שעוצמתה תפריע ליכולתם לטפל במצוקתו של הילד ביעילות. במצבים אלו, הם יוצפו בדאגות הממוקדות בעצמם וייטו לטשטוש גבולות בינם לבין ילדם, באופן שיקשה

על היענות יעילה לצרכיו. בנוסף, בעלי התקשרות חרדה הם בעלי צרכים לא ממולאים בקירבה ובאישור של האחר. כדי לספק את צרכים אלו, הם נוטים להפגין מעורבות יתר, הגנתיות יתר, תלותיות וחודרנות ביחסים עם ילדיהם, באופן שאינו רגיש לצרכיהם. בשל חרדות הנטישה וחוסר הביטחון העצמי שלהם, הם חוששים שילדיהם יהיו רחוקים מהם, ועל כן מתקשים לאפשר להם את התנהגות החקירה העצמאית (George & Solomon, 1999; Mikulincer & Shaver, 2007).

בעלי הימנעות גבוהה בהתקשרות מאופיינים בדה-אקטיבציה של מערכת ההתקשרות וה-Caregiving. הבעת מצוקה אצל ילדיהם תהדהד באופן לא מודע את מצוקותיהם המודחקות מהילדות, ולכן הם ישתמשו באותן טכניקות הגנתיות מילדותם כדי להימנע ממגע עם מצוקה זו. הם ייטו להפחית מחשיבות המצוקה של הילד, ויתקשו כשהוא יביע תלותיות, פגיעות או חולשה. הם ייטו להפגין קרירות, חוסר סימפתיה, חוסר רגישות, ולעיתים אף לעג ועוינות בתגובה למצוקתו. היבטים אלו מחזקים את המודל השלילי לגבי עצמם, כלא מסוגלים לשמש כהורים יעילים. היבטים אלו גם מחזקים את המודל השלילי לגבי האחר – ילדם שלהם – כלא ראוי ולא זקוק להגנה ולטיפול. מודל זה הוא למעשה השלכה של המודל לגבי עצמם (Collins, Guichard,) (Ford, & Feeny, 2006; George & Solomon, 1999; Mikulincer & Shaver, 2007).

סידרה של מחקרים הראו **קשרים בין מימדי ההתקשרות לבין חוויית ההורות**. בהתייחס להורות עתידית, נבדקים בעלי הימנעות או חרדה גבוהים מדווחים על יכולת נמוכה יותר להיקשר לילדיהם העתידיים (Rholes, Simpson, Blakely, Lanigan, & Allen, 1997). נבדקים נמנעים הפגינו פחות עניין בהורות (Rholes et al., 1997) ונבדקים חרדים היו בעלי ציפיות מוגזמות ולא ריאליסטיות ביחס לתפקודם העתידי כהורים (Snell, Overbey, & Brewer, 2005). מחקרים שהתמקדו בהורות עכשווית, מצאו כי נבדקים בעלי התקשרות לא בטוחה חווים פחות הנאה בהורות וקירבה פחותה יותר לילדיהם. כמו כן, הם מאופיינים במסוגלות עצמית הורית נמוכה יותר, ומצליחים פחות להתמודד עם מצוקתם של ילדיהם (DeOliveira, Moran, & Pederson,) (2005; Rholes, Simpson, & Friedman, 2006; Rholes, Simpson, & Blakely, 1995; Volling, Notaro, & Larsen, 1998). אימהות חרדות מייחסות חשיבות נמוכה יותר להתפתחות העצמאות והכישורים החברתיים של ילדיהן (Mayseless & Scher, 2000). לעומתן, אימהות נמנעות מפגינות ריחוק, והיבט זה פוגע ביצירת אינטימיות עם ילדיהן (Mikulincer & Shaver,) (2007). אימהות בעלות התקשרות לא בטוחה הן בעלות ייצוגים פחות קוהרנטיים של התינוק, ובעלות ייצוגים שליליים יותר של הקשר עמו. אימהות אלו תופסות את תינוקותיהן כמפגינים יותר מצוקה וכפחות חברותיים (Priel & Besser, 2000; Slade, Belsky, Aber, & Phelps,) (1999). מחקרים אלו מצביעים על כך שהבדלים אינדיבידואליים בסגנונות ההתקשרות, הקיימים אצל מבוגרים צעירים לפני הנישואין והמעבר להורות, ממשיכים להשפיע על חוויותיהם ועל התנהלותם כאשר הם הופכים להורים (Mikulincer & Shaver, 2007).

מחקרים מסוימים התמקדו ב**תקופת המעבר לאימהות**. תקופה זו מהווה תקופת לחץ משמעותית עבור האם הטרייה (Roosa, 1988). מחקרים הראו כי קיימים הבדלים בין דפוסי ההתקשרות גם באופן התמודדותם עם מצבי לחץ (Mikulincer & Shaver, 2003). אנשים בעלי סגנון התקשרות בטוח מאמינים ביכולתם להתמודד עם המצב ופועלים באופן קונסטרוקטיבי

לצורך פתרון הבעיה. הם משתמשים ב"אסטרטגיות מבוססות-ביטחון", הכוללות אסטרטגיות ממוקדות בבעיה וחיפוש תמיכה מאחרים. הם בעלי יכולת ויסות טובה יותר של רגשות שליליים ומביעים פחות חרדה ועוינות. אנשים נמנעים מסתמכים על אסטרטגיות של דה-אקטיבציה של מערכת ההתקשרות, הכוללות הדחקה ובידוד, המסייעות להם לנתק מגע עם מקור המצוקה מבלי להתמודד איתה באופן פעיל. במצבים אלו הם מסתמכים באופן בלעדי על עצמם ולא מבקשים עזרה מאחרים. אנשים חרדים משתמשים בהיפר-אקטיבציה של מערכת ההתקשרות, הכוללת אסטרטגיות הממוקדות ברגש ועיסוק מתמיד וחזרתי בתחושות חרדה ומצוקה. הם מפגינים תלות מופרזת באחרים וחוסר יכולת להשתמש בהם בצורה יעילה על מנת להפחית את המצוקה (Kobak & Sceery, 1988; Mikulincer & Florian, 1998).

מצב לחץ, יש להניח שאופן ההתמודדות עם מצב זה יהיה תלוי גם בסגנון ההתקשרות של האם. חוקרים מסוימים התמקדו בקשר בין סגנונות ההתקשרות לבין **חויית ההורות של נשים בעת המעבר לאימהות**. נמצא כי בעת ההיריון, נשים בעלות סגנונות התקשרות לא בטוחים מחזיקות בעמדות שליליות יותר כלפי אימהות, היריון ולידה. כמו כן, הן בעלות ייצוגים שליליים יותר של עצמן כאימהות לעתיד ושל תינוקותיהן (בר, 1996; ברויאר, 2001; הר אבן, 2007; לוינסון, 2000; Huth-Bocks, Levendosky, Theran, & Bogat, 2004). בנוסף, נמצא כי נשים בעלות דפוס התקשרות חרד מאופיינות בהתמודדות ממוקדת רגש, ונשים בעלות דפוס התקשרות נמנע מאופיינות בירידה בהתקשרות לעובר לקראת הלידה. לאחר הלידה, הן החרדות והן הנמנעות תופסות את המצב כמאיים יותר, ומתקשות לנקוט בדרכי התמודדות אדפטיביות (Mikulincer & Florian, 1998, 1999b). קרשטיין (1996) מצאה כי מספר חודשים לאחר הלידה, נשים בעלות סגנון התקשרות לא בטוח מעריכות את ההורות יותר כאיום ופחות כאתגר. שנה לאחר הלידה, הימנעות וחרדה בהתקשרות מנבאות חוויה של לחץ הורי גבוה (Trillingsgaard, Elklit, Shevlin, & Maimburg, 2011). כמו כן, אימהות נמנעות דיווחו שהן מרגישות פחות קירבה לתינוקותיהן, ואימהות חרדות דיווחו שהן מרגישות יותר קינאה בתינוק, ודאגה שהוא יגזול מתשומת הלב של בן זוגן (Wilson, Rholes, Simpson, & Tran, 2007).

תחום נוסף של מחקרים בדק את הקשר בין סגנונות התקשרות לבין **ההסתגלות ההורית בעת המעבר לאימהות**. היבט ראשון של ההסתגלות הורית בתקופה זו הוא **הבריאות הנפשית**. נמצא כי בעת ההיריון, נשים בעלות התקשרות לא בטוחה חוות דיכאון וחרדה רבים יותר ורווחה נפשית נמוכה יותר (בר, 1996; ברויאר, 2001; הר אבן, 2007; לוינסון, 2000; Huth-Bocks et al., 2004). Mikulincer & Florian (1998, 1999b) מצאו כי בעת ההיריון, נשים בעלות דפוס התקשרות בטוח מתמודדות באמצעות תמיכה מהסביבה וחווה רווחה נפשית גבוהה. לאחר הלידה, הן מפגינות עמידות רבה יותר ומאופיינות בבריאות נפשית גבוהה יותר. לעומתן, נשים בעלות דפוס התקשרות חרד חוות רווחה נפשית נמוכה יותר בעת ההיריון. לאחר הלידה, בעלות הדפוס החרד חוות חרדה ומצוקה רגשית גבוהות יותר, ובעלות הדפוס הנמנע חוות רמה נמוכה יותר של רגשות חיוביים (Adam, Gunnar, & Tanaka, 2004). יונגסטר (1997) מצאה כי מידת הביטחון בהתקשרות בלטה בתרומתה לתחושת הרווחה הנפשית של נשים לפני ואחרי הלידה.

היבט שני של ההסתגלות הורית בתקופת המעבר לאימהות הוא **התפקוד האימהי** באינטראקציה עם התינוק. נמצא קשר בין ייצוגי ההתקשרות של אימהות לבין האופן שבו הן

מפרשות את הביטויים האפקטיביים של תינוקותיהן (Zeanah et al., 1997). נמצא שאימהות בעלות התקשרות בטוחה מכווננות הן לרגשות חיוביים והן לרגשות שליליים של התינוקות. אימהות אלו מראות הדדיות וזרימה גבוהים יותר במשחק עם ילדיהן, מפגינות עקביות גבוהה יותר בתגובותיהן, ומביעות יותר חמימות ותמיכה (Crandell, Fitzgerald, & Whipple, 1997; Haft & Slade, 1989; Mikulincer & Shaver, 2007). לעומת זאת, אימהות בעלות התקשרות לא בטוחה מביעות פחות חמימות, קשב ורגישות כלפי ילדיהן, ויוצרות הבנייה פחות טובה של האינטראקציה המשותפת (Cohn, Cowan, Cowan, & Pearson, 1992). אימהות בעלות התקשרות חרדה מכווננות באופן לא עקבי לרגשות התינוק, מפגינות הגנתיות-יתר וחודרנות, ורמה גבוהה יותר של כעס ותסכול (Adam et al., 2004; Haft & Slade, 1989). אימהות נמנעות נוטות להתעלם מרגשות שליליים של התינוק, ולהשתמש בגישה משחקית באופן שלא מתייחס למצוקתו (Haft & Slade, 1989; Milligan, Atkinson, Trehub, Benoit, & Poulton, 2003). באינטראקציה שעירבה משימת למידה מאתגרת, אימהות בעלות התקשרות בטוחה סיפקו עזרה ברורה לילד על מנת לעודד את הליך הלמידה ותחושת השליטה שלו. לעומתן, אימהות נמנעות הפגינו קרירות והיו שתלטניות וממוקדות במשימה. אימהות חרדות סיפקו הוראות סותרות, הפגינו מצוקה והתקשו לספק עזרה ותמיכה נאותה לילדיהן (Crowell & Feldman, 1988). ולבסוף, מחקרים התייחסו לתופעת ההעברה הבין-דורית של דפוסי התקשרות. לפי תופעה זו, דפוס ההתקשרות של האם משפיע על התפקוד האימהי שלה, שבתורו משפיע על התפתחות דפוס ההתקשרות של התינוק. במטה אנליזה שכללה 18 מחקרים, נמצא כי דפוסי ההתקשרות בקרב תינוקות ייטו להיות דומים לאלו של אמותיהם (Van IJzendoorn, 1995).

לסיכום, תיאוריית ההתקשרות מציעה פרספקטיבה נוספת להתבוננות על ההשפעות ארוכות הטווח של גירושי הורים בילדות על הסתגלות בבגרות. לפי תיאוריה זו, הגירושין מלווים בערעור המערכת המשפחתית ובחוויות אובדן טראומטית סביב פרידה מאחת מדמויות ההתקשרות. כתוצאה מכך, מתערער ה"בסיס הבטוח" של הילד ומתעררות חרדות נטישה ועוררות יתר סביב אובדן. כמו כן, מתפתח מודל שלילי של העצמי כדחוי ולא ראוי לאהבה, ומודל שלילי של האחר כנוטש ולא אמין. מודלים שליליים אלו, בתורם, מובילים ליצירת סגנון התקשרות לא בטוח. מחקרים הראו שסגנונות התקשרות לא בטוחים מנבאים פגיעה בהסתגלות ההורית, אולם קשרים אלו טרם נבדקו בקרב בנות להורים גרושים. המחקר הנוכחי יחדש בכך שיבדוק את הקשרים בין סגנון התקשרות לא בטוח לבין פגיעה בהסתגלות ההורית, בקרב בנות להורים גרושים. בהתאם למחקרים קודמים, נשער גם במחקר הנוכחי **שמשותפות המאופיינות בסגנון התקשרות לא בטוח תהיינה בעלות הסתגלות הורית לקויה יותר**, בעת המעבר לאימהות.

עד כה הוצגו ההשפעות ארוכות הטווח של גירושי ההורים הרלוונטיות לשני המינים. עם זאת, מחקרים ותיאורטיקנים שונים התייחסו להשפעות הייחודיות שעשויות להתעורר אצל נשים כתוצאה מגירושי הוריהן. מכיוון שנשים הן מוקד העניין של מחקר זה, החלק הבא יתייחס לאופן שבו גירושי ההורים עשויים להשפיע באופן ייחודי על נשים, וליצור אצלן השלכות ספציפיות שעלולות להתבטא בהסתגלותן ההורית בעת המעבר לאימהות.

3. השפעות ארוכות טווח של גירושי ההורי—הבדלים מיגדריים

אחד מתחומי המחקר בבדיקת ההשפעות של גירושי הורים על הילדים, התמקד בבחינת ההבדלים בין בנות לבנים בהשפעות אלו. מחקרים הראו כי קיים דפוס שונה בהבדלים בין בנות לבנים ביחס להשפעות קצרות הטווח לעומת ההשפעות ארוכות הטווח. נמצא שההשפעות קצרות הטווח של גירושי ההורים הן שליליות יותר בקרב בנים, ומתבטאות ביותר בעיות התנהגותיות, Acting Out, קשיים בלימודים וקשיים חברתיים. כמו כן, נמצא שבנים מפגינים עיסוק רב יותר בגירושין, חווים געגועים רבים יותר לאב ותחושת דחייה רבה יותר על ידו (Malone et al., 2004; Wallerstein & Kelly, 1980). חוקרים טענו שהסיבה להשפעות מיידיות שליליות אלו בקרב בנים, היא בעיקר בשל עזיבתה של דמות ההתקשרות מאותו המין (Hetherington, 1993).

לעומת זאת, **ההשפעות ארוכות הטווח של גירושי ההורים הן שליליות יותר דווקא בקרב נשים**. McLeod (1991) מצאה, כי במדדים של מצב סוציאקונומי, השכלה, איכות חיי נישואין ומצב רוח דיספורי, קיימת השפעה חזקה יותר של גירושי הורים על נשים בהשוואה לגברים. נמצא כי בהשוואה לבנות להורים נשואים, בנות להורים גרושים דיווחו על יותר דיכאון, מצוקה ותסמינים פסיכוסומטיים. כמו כן, הן דיווחו על מצב סוציאקונומי נמוך יותר, פחות קשרים משפחתיים קרובים ותמיכה חברתית נמוכה יותר. הבדלים אלו לא נמצא בקרב גברים (Huurre, Junkkari, & Aro, 2006). מחקרים נוספים הראו כי רק בנות להורים גרושים דיווחו על קושי בנתינת אמון באחר, אינטימיות ושביעות רצון נמוכים יותר בזוגיות, וקונפליקטים בחיי הנישואין (Mullett & Stolberg, 2002; Sanders, Halford, & Behrens, 1999). כמו כן, נמצא שנשים ממשפחות גרושות הן בעלות שיעור גבוה יותר של התקשרות לא בטוחה בהשוואה לגברים ממשפחות אלו (Barber, 1998). מחקרים הראו כי חוויות במשפחת המוצא של נשים משמעותיות יותר בהשפעתן על בריאותן הנפשית ועל התמודדותן עם קשרים אינטימיים, בהשוואה לחוויות במשפחת המוצא של גברים (Levy, Wamboldt, & Fiese, 1997; Wamboldt & Reiss, 1989).

מהם המכניזמים שעשויים להסביר את ההשפעות השליליות הייחודיות של גירושי הורים בילדות על הסתגלותן של נשים בבגרות? ראשית, נראה **שנשים מושפעות יותר מהדפוסים הבינאישיים השליליים המאפיינים את הגירושין**. תיאורטיקנים וחוקרים גורסים כי בנות הן בעלות אוריינטציה גבוהה יותר ליחסים בינאישיים בהשוואה לבנים, תופסות באופן מיידי תהליכים פסיכולוגיים בין אנשים, ופתוחות באופן תמידי להתבוננות ולהקשבה לגבי אנשים ויחסים. אי לכך, החל מגיל הילדות המוקדמת הן קשובות ודרוכות יותר סביב יחסי ההורים, מנסות לפענח את המתרחש מתחת לפני השטח, וסופגות יותר מהמתרחש ביניהם (Gilligan, 1982; Hetherington, 2003). בנוסף, בנות נוטות לבלות יותר זמן עם משפחתן בהשוואה לבנים (Youniss & Smollar, 1985). משום שתפיסות של מערכות יחסים משמעותיות יותר לבריאותן הנפשית של בנות, הפגיעה ביחסים הבינאישיים והמשפחתיים הנגרמת כתוצאה מגירושי ההורים עלולה להשפיע עליהן בעוצמה גבוהה יותר (Cartwright, 2006; Gilligan, 1982; Umberson, 1992). יתר על כן, נמצא שאחד ממאפייני גירושי ההורים – הקונפליקט ההורי – הוא בעל השפעה

שלילית יותר על בנות. בנות נוטות יותר לתווך בין ההורים בקונפליקטים ביניהן, ולכן חשופות יותר לקונפליקט ההורי ומעורבות בו באופן ישיר (Vuchinich, Emery, & Cassidy, 1988). כתוצאה מכך, הן חוות יותר דיכאון ומצוקה, ויכולות התקשורת הבינאישית שלהן נפגעות יותר (Herzog & Cooney, 2002; Schmidtgal, King, Zarsk, & Cooper, 2000). בהתאם לכך, יש להניח שנשים יושפעו יותר מהפרעות בקשר ההורי ומגירושי ההורים, הן במונחים של תחושת הערך העצמי שלהן והן ביחס לתפיסותיהן לגבי קשרים עתידיים (Gilligan, 1982).

אם כן, נראה כי בהשוואה לבנים, בנות נפגעות יותר כתוצאה מחשיפה לדפוסים בינאישיים שליליים בעקבות הגירושי. בנוסף לכך, נראה שהן בעלות נטייה גבוהה יותר לאמץ את הדפוסים הבינאישיים השליליים למערכות היחסים שלהן. בהשוואה לבנים, בנות תלויות יותר בהוריהן ונוטות יותר לקונפורמיות ולהטמעה של מערכות היחסים שלהם. בכך, הן פגיעות במיוחד לחיקוי של הדפוסים הבינאישיים הבעייתיים אליהן נחשפו (VanLear, 1992). לפי Chodorow (2001) ו-Gilligan (1982), גברים מתפתחים באוריינטציה לנפרדות, עצמאות ואינדיבידואליות. לעומת זאת, נשים נוטות להגדיר את זהותן דרך השתייכותן למערכות יחסים אינטימיות ובאמצעות היכולת שלהן לשמרן. לפי Wallerstein & Blakeslee (1989), השלכות הגירושי על רווחתן הנפשית של נשים עשויות להתגלות רק כשאותן נשים נכנסות למערכת יחסים אינטימית בעצמן. ואכן, נמצא כי נשים חוות השפעות שליליות יותר של גירושי ההורים בהיבטים של יחסים קרובים, אמון, קירבה והיכולת לשמר אינטימיות בקשר (Jacquet & Surra, 2001).

מכניזם נוסף של ההשפעות השליליות הייחודיות של גירושי הורים על נשים נעוץ ביחסים הייחודיים המתפתחים עם אמותיהן לאחר הגירושי. כפי שתיארנו בחלק 2.2.4, בתקופת הגירושי נוטים להתפתח יחסי פרנטיפיקציה בין האם לבת. ביחסים אלו, הבת מתפקדת כ"חברה הטובה" של האם, המשמשת כאוזן קשבת למצוקותיה ולענייניה האינטימיים. כחלק מיחסים אלו, האם עלולה לפתח תלותיות יתר בבתה לצורך עזרה ותמיכה, ובכך לפגוע בעצמאותה ובנפרדותה (Chodorow, 1978). בנות נוטות, יותר מבנים, לטשטוש גבולות ולמובחנות נמוכה ביחסים עם האם (Carranza, Kilmann, & Vendemia, 2009). בעוד שבנים נוטים להיתפס כישות נפרדת ועצמאית על ידי האם, בנות עלולות להיתפס כהמשך של האם וכחלק בלתי נפרד ממנה. הבת, מצידה, עלולה לתפוס את עצמה אף היא כדומה לאם. כתוצאה מכך, עלולים להיווצר גבולות בלתי מובחנים בין האם לבת (Chodorow, 1978). כתוצאה מטשטוש הגבולות בין הבת לאם, עלול להיפגע תהליך הספרציה-אינדיבידואציה השני של הבת. תהליך משמעותי זה, המתרחש בגיל ההתבגרות, הינו קריטי לעיצוב זהות עצמאית וליכולת לאינטימיות (Blos, 1967). כתוצאה מהפגיעה בתהליך זה, הבת עלולה לחוות קשיים בפיתוח זהותה המובחנת בבגרות. בכך, יחסי הפרנטיפיקציה הייחודיים הנוצרים בין בנות לאימהות גרושות עלולים להיות המכניזם דרכו בנות להורים גרושים חוות קשיי הסתגלות בבגרות (Wintre et al., 2011).

גורם נוסף שעלול לפגוע בהסתגלותה הבוגרת של הבת הוא היעדרו של האב. הפרידה מהאב בשלב האדיפאלי ובשלב החביון המוקדם, במיוחד כזו הנחווית כנטישה, עלולה לפגוע בתהליכים המוקדמים של גיבוש הזהות (Neubauer, 1960). היעדרו של האב עשוי לפגוע אף הוא בתהליך הספרציה-אינדיבידואציה של הבת. כאשר האב נוכח בתהליך, הוא מהווה אובייקט

חלופי לשייכות ולקשר, מנייד חלק מהעניין של הילדה אליו, ובכך מפחית מהמשיכה הסימביוטית שלה כלפי האם (Mahler & Gosliner, 1955). היעדרו ואי זמינותו הרגשית עלולים להגביר את התלותיות של הנערה באם וליצור קיבעון בהזדהות רגרסיבית שלה עם אמה (Nielsen, 2005). אי לכך, היעדרו עלול להגביר את הקושי בספרציה מן האם ובכך לפגוע בעיצוב זהותה העצמית המובחנת של הנערה (Galenson, 1989; Rowa, Kerig, & Geller, 2001). להיעדרו של האב עלולות להיות השפעות שליליות גם על הערכתה העצמית של הבת, על בריאותה הנפשית, על הסתגלותה הכללית וכן על יכולת התמודדותה עם אינטימיות (Dominy, Johnson, & Koch, 1998; Perkins, 2001; Summers, Forehand, Amistead, & Tannenbaum, 2000).

בניסיון לגבש מודל אינטגרטיבי של המחקרים שהוזכרו, Wallerstein & Corbin (1989) מציינות את קיומו של "Sleeper Effect" בהשפעות גירושי הורים על נשים. לפי מודל זה, ההשפעות של גירושי הורים על נשים הן "רדומות" בגילאים צעירים, ונעשות משמעותיות רק בגילאים מאוחרים יותר, סביב המעבר לבגרות וסביב התמודדות עם יחסים אינטימיים. במחקר נמצא כי ככל שהבנות היו מבוגרות יותר, כך התגלו יותר השפעות שליליות של הגירושין. הקשיים המרכזיים נסובו סביב חרדות בביסוס קשרים אינטימיים, סביב זוגיות ונישואין, סביב פחד מנטישה, פחד להיות לבד וחשש מבגידה של בן הזוג. לפי החוקרות, תקופת המעבר לבגרות מהווה עבור בנות להורים גרושים תקופה מלחיצה במיוחד. **המשימות ההתפתחותיות של תקופה זו – זוגיות, נישואין והורות – מעוררות מחדש פגיעויות, זיכרונות מודחקים וחרדות אינטנסיביות של נשים אלו הקשורות לגירושי הוריהן.** חרדות אלו עלולות לפגוע בתחושת המסוגלות שלהן וביכולתן להתמודד ביעילות עם משימות אלו.

בניסיון להסביר את מודל זה, Wallerstein & Corbin (1989) גורסות כי המשימות ההתפתחותיות של תקופת הבגרות, כגון זוגיות והורות, מצריכות ספרציה בריאה מהאם. עם זאת, בקרב בנות להורים גרושים, סביב ניסיונות הבת לספרציה, האם שידרה, במודע או שלא במודע, תחושות של נטישה ודחייה, וחשש להישאר לבד פעם נוספת לאחר עזיבת האב. בשל כך, עבור בנות אלו, תהליך הספרציה הבריאה אפוף ברגשות של אשמה, חרדה ודאגה. כתוצאה מכך, משימות המעוררות מחדש קונפליקטים סביב ספרציה, כמו הורות, עלולות להדהד את תחושות האשמה והחרדה שבנות להורים גרושים חוו בילדותן. על כן, משימות אלו עלולות להיפגע ולהיות מלוות בתחושות אי יכולת. יתר על כן, בנות להורים גרושים חוות קושי בהזדהות עם האם. כתוצאה מתהליך הגירושין, הן תופסות אותה כחלשה, תלותית ופגיעה, וככזו שנכשלה במשימות הבגרות של נישואין ושמירה על המשפחה. עבורן, הזדהות עם האם מעוררת פחדים וחרדות להיות כמותה. אי לכך, נוצר קונפליקט פנימי, לעיתים אינו מודע, שעלול ליצור חרדות וקשיים סביב תהליכים המערבים הזדהות זו. משום שהמעבר לאימהות הוא אחד מתהליכים המערב הזדהות עם האם, נשים החוות קונפליקט סביב הזדהות זו, חוות גם קושי בהליך רכישת הזהות האימהית (Breen, 1975; Winnicott, 1958, 1965).

ולסיכום: למרות שכיחות גבוהה של תופעת הגירושין בחברה העכשווית, הגירושין מהווים גורם סיכון להתפתחות והסתגלות ילדים בטווח מידי ולאורך מעגל החיים.