

# פרדה וגירושים: הסתגלות רגשית והסתגלות הורית<sup>1</sup>

ערגה קפולניק,<sup>2</sup> יונתן אנסון<sup>2</sup> וורד סלונים-נבו<sup>2</sup>

## תקציר

מחקר זה בחן את תהליך ההסתגלות לפרדה ולגירושים של 151 גברים ונשים, שהיו הורים לילד אחד לפחות. זהו מחקר אורך כמותי הנחלק לשני שלבים. בכל שלב נתבקשו הנחקרים להשיב על שאלון לדיווח עצמי, בהפרש של שנה בין שני השאלונים.

נמצאו שני מסלולי הסתגלות מקבילים – מסלול הסתגלות רגשית ומסלול הסתגלות הורית – המרכיבים את מסלול ההסתגלות בכללו. ממצאי המחקר עולה שאלה שני מסלולים נפרדים שאינם מובאים זה את זה או משפיעים זה על זה, אלא מתנהלים זה לצד זה. נמצא שלמגדר, ליוזם הפרדה, לעבודה סדירה, להסדרי משמורת, לקשיים להגיע להסכמות ולסגנון ההתקשרות הייתה השפעה על ההסתגלות.

ממצאים אלה שופכים אור חדש על הבנת תהליך ההסתגלות לגירושים, ובעיקר על יכולתם של הורים גרושים להפריד בין התפקוד ההורי לבין ההסתגלות הרגשית.

**מלות מפתח:** הסתגלות, פרדה וגירושים, הסתגלות רגשית, הסתגלות הורית

- 
- 1 המאמר מתבסס על מחקר לשם מילוי חלקי של הדרישות לקבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה", אשר הוגש באוגוסט 2013 לסנאט אוניברסיטת בן-גוריון בנגב, המחלקה לעבודה סוציאלית ע"ש שפיצר.
  - 2 המחלקה לעבודה סוציאלית ע"ש שפיצר, הפקולטה למדעי הרוח והחברה.

**ביטחון סוציאלי מס' 101, תמוז תשע"ז, יוני 2017**

נשלח לפרסום ב-19.11.14, התקבל ב-1.11.16

## מבוא

כל שינוי בחיים – בין שמדובר ביציאה מהבית, בנישואים, בלידת ילד ובין שמדובר באובדן אדם יקר או בגירושים – הוא משבר בכוח. כל אירוע חיים דורש הסתגלות, בנייה מחדש של מערך היחסים הבין אישיים, ובמיוחד עם האחרים המשמעותיים, ושל אסטרטגיות התפקוד ואופניו. משבר פורץ, כאשר פגיעה ביחסים הבין-אישיים או ביכולת התפקוד עלולה להקשות על היכולת לבנות את היחסים ואת אופן התפקוד מחדש.

מחקר זה בוחן את תהליך ההסתגלות שעוברים פרודים וגרושים, גברים ונשים, במהלך ארבע השנים הראשונות לפרדה. סיומה של מערכת יחסים קרובה מלווה לעתים קרובות ברגשות כאב, אשמה, דיכאון, פחד ובתחושת אבל על האובדנים הרבים, כמו גם בצורך להסתגל למערכת יחסים חדשה ולהסדר מגורים חדש (פרקינסון, 2004). אולם אין הגירושים אירוע בודד המתחולל בנקודת זמן אחת, אלא תהליך מתמשך המתחיל בפירוק הנישואים או אף לפני ההחלטה לפרק את הנישואים, ונמשך עוד זמן רב לאחר שהסתיים ההליך הפורמלי. על כן תהליך ההסתגלות לפרדה ולגירושים עשוי להתחיל עוד לפני שאחד מבני הזוג עוזב את הבית או לפני פתיחתו של הליך שיפוטי, כלומר עוד לפני שנפרדים.

אם כן, נקודת המוצא שלנו היא שאירוע הגירושים הוא משבר היוצר מתח ומצוקה, אשר ההתמודדות איתו עשויה להביא, עם חלוף הזמן, ליציאה ממנו או, לחילופין, למצב של מצוקה מתמשכת (Kincaid & Kin & Mckenry, 2002; Forste & Heaton, 2004; Booth & Amato, 1991; Mastekaasa, 1994; Caldwell, 1995; Lucas, 2005).

התוצאה הספציפית תהיה תלויה, במידה רבה, במשאביו האישיים והאישיותיים של כל אחד ואחת, כמן גם בניסיון חייו; אלה ישפיעו על יכולת ההסתגלות וההתמודדות שלו עם הפרדה, ואף יעצבו את מהלכה (Halford et al., 2000; Johnson & Wu, 2002; Lorenz et al., 1997; Sanders et al., 1999).

כמו באבל, גם בגירושים האדם (על פי רוב) נדרש להסתגל לאובדן, לבנות מחדש חיים נפרדים, להתמודד עם אובדן מעמד חברתי ולעתים גם עם ירידה ברמה הכלכלית (DeGarmo & Kitson, 1989; Kitson et al., 1996). בשל קווי דמיון אלה ניתן לבחון ולהבין את ההסתגלות לפרדה מבן זוג באותם כלים תיאורטיים המתארים והמסבירים התמודדות עם אובדן ושכול (Kitson & Morgan, 1990; Kitson & Raschke, 1981). בשני המקרים ההסתגלות מתנהלת בשני מסלולים (Rubin, 1981, 1995, 1999): מסלול ההסתגלות התפקודית – המעבר מקשר זוגי לנפרדות, הכרוך באבל, בכאב ובדיכאון הנובעים מכל האובדנים הנלווים לפרדה והכולל גם את תהליך הפרדה בין ההורות לזוגיות (Amato, 2010); מסלול ההסתגלות הרגשית – ההסתגלות לסגנון

חיים חדש, בניית חיים חדשים, דימוי עצמי חדש ודפוסי הורות חדשים (Dasteel, 1982). אין מסלולים אלה שלבים הקורים בזה אחר זה; הם אמנם קשורים זה לזה ועשויים להשפיע זה על זה, אבל הם תהליכים נפרדים המתחוללים במקביל (Diedrick, 1991; Sweeper, 2004).

כאמור, תהליך ההסתגלות לפרדה ולגירושים עשוי להתחיל עם עזיבתו של אחד מבני הזוג את הבית או עם פתיחת תיק בבית המשפט; אך הוא יכול להתחיל עוד בטרם נפרדו, כאשר אחד מבני הזוג מתחיל להרהר ברעיון הפרדה או כשבני הזוג מתחילים להתרחק זה מזה. במחקר זה אנו בוחנים את תהליך ההסתגלות לפרדה ולגירושים בקרב אנשים שנפרדו במהלך ארבע השנים או פחות לפני תחילת המעקב, בהתחשב בכך שפרק זמן שנתיים עד ארבע שנים הוא הזמן הממוצע הנדרש להסתגלות לפרדה (Amato & Booth, 2000; Gray, 1996; Herz Brown, 1988; Lucas, 2005). המדגם כלל 151 אנשים, שרואיינו פעמיים, בהפרש של שנה, כדי לבחון את שינויי ההסתגלות בפרק הזמן הזה, תוך התייחסות לזמן שחלף מאז הפרדה. בפרק הבא נדון במשמעות ההסתגלות ובגורמים שעשויים להאיץ או לעכב אותה; בפרק השלישי נדון בסולמות המדידה; בפרק הרביעי נדון בבחירת המדגם ובתוצאות; הפרקים המסכמים ידונו בממצאים לאור תיאוריות ההסתגלות המוכרות וההשלכות מבחינת ההתערבות המסייעת.

## גירושים והסתגלות

הגירושים הם אחד מאירועי החיים הקשים ביותר, על פי רוב אירוע לא מתוכנן וללא לוח זמנים קבוע, הכרוך במתח, בהתנגשות של רצונות, בבלבול, באובדן, בסטיגמה ובלחץ (רבין, 2010). הם חושפים את בני זוג לביטויים משתנים של שנאה ואהבה, העלולים להתעורר אצל כל אחד מהם בעיתוי שונה, ולמפגשים סוערים וקונפליקטואליים. על כן לא ניתן לצפות להליך גירושים חף ממתחים ומלחצים עזים מבחינת שני בני הזוג (Kaslow & Schwartz, 1987; Pan & Pearson, 1998).

בה בעת, גם אם הפרדה היא תהליך מפורר, משבש ועתיר מתח, המביא לעתים קרובות לתוצאות שליליות ולטראומה (דרימן, 2000;1994 Amato), היא עשויה להוביל גם לצמיחה, למרות ההסתגלות הכרוכה בקשיים ובשינויים (Schneller & Arditti, 2004; Tedeschi & Calhoun, 1996; Thomas & Ryan, 2008).

להסתגל משמע לבנות מחדש חיים נפרדים, להתמודד עם אובדן מעמד חברתי ולעתים גם עם ירידה בהכנסה (DeGarmo & Kitson, 1996; Kitson et al., 1989). באופן מעשי פירושו לתפקד בבית, במשפחה, בעבודה ובשעות הפנאי; בה בעת נדרש לפתח זהות עצמאית, להתנתק מההקשר של בן הזוג הקודם או של מעמד הנשוי (Kitson & Morgan, 1990; Kitson & Raschke, 1990).

(1981). משבר הגירושים עשוי להביא בעקבותיו תרחישים שונים: (1) הגרוש חוזר למצב התפקודי טרם הפרדה, תהליך שעשוי להימשך כשנתיים-שלוש אחריה (Booth & Amato, 1991; Forste & Kincaid & Caldwell, 1995). (2) לפרדה יש השפעה מתמשכת שסימניה ניכרים לאורך שנים (Aseltine & Kessler, 1993; Kin & Mckenry, 2002; Mastekaasa, 1994). (3) ההתמודדות עם המשבר מובילה לצמיחה פוסט-טראומטית, והאדם חווה שינויים פסיכולוגיים חיוביים ומשמעותיים (לאופר, 2009; Tedeschi & Calhoun, 2004).

## משתנים המשפיעים על תהליך ההסתגלות: גורמים מאיצים או מעכבים

בספרות המדעית נהוג לסווג את הגורמים המשפיעים על תהליך ההסתגלות לשלוש קבוצות של משתנים העשויים להאיץ אותו או לעכב אותו: (1) משתנים דמוגרפיים – מגדר, משך הנישואים, גיל בזמן הפרדה; (2) משתנים הנוגעים לתהליך הגירושים – משך הזמן שעבר מאז הפרדה, הקשר עם בן הזוג לאחר הגירושים, קשיים להגיע להסכמות, העמדה בנוגע הגירושים, הורות, קשר עם בן זוג חדש; (3) משתנים הנוגעים למשאבי ההתמודדות – משאבים חיצוניים ומשאבים פנימיים-אישיותיים.

קשה מאוד להפריד בין המשתנים ולבחון את ההשפעה הייחודית של כל אחד מהם. ובכל זאת, למרות הקשר הדוק ביניהם, ניסינו בהצגת המשתנים שנמצאו משפיעים לבחון כל משתנה בנפרד ואת ההשפעה שיכולה להיות להם על זה.

### משתנים דמוגרפיים

**מגדר:** מחקרים רבים ניסו לבחון את השפעות המגדר על ההסתגלות (Amato, 2000; Baum, 2004a; Bloom & Caldwell, 1981; Colburn, Lin, & Moore, 1992; Crane, Soderquist, & Gardner, 1995; Kalmijn, 2007; Kitson & Morgan, 1990; Lucas, 2005; Tschann, Johnston, & Wallerstein, 1989). למגדר קשר הדוק לציפיות מהנישואים, למערך התפקודים לפני הפרדה ואחריה, ליוזם הפרדה ולהסדרי המשמורת.

יש הבדלים בין גברים לנשים מבחינת מערך הציפיות ממערכת הנישואים. נשים חוות בנישואים מתח גדול יותר מגברים, והן חושבות על גירושים, מתכננות אותם ופועלות להוציאם לפועל יותר מאשר גברים. רמות המתח ואי שביעות הרצון מהנישואים מנבאות גירושים אצל נשים יותר

מאשר אצל גברים (Crane, Soderquist, & Gardner, 1995). גברים נוטים לדווח על מתח ולחץ נמוכים יותר בתוך מערכת הנישואים. משהתקבלה ההחלטה להתגרש, נשים מגלות הסתגלות טובה יותר מגברים (Bloom & Caldwell, 1981; Diedrick, 1991). בהסדרי הגירושים נשים יותר מגברים מקבלות את תפקיד ההורה המשמורן, בעוד אבות נאלצים על פי רוב לוותר על הגידול היומיומי של הילדים, בעיקר של הצעירים שבהם. התפקידים השונים עשויים להשפיע גם על הסתגלות שונה. אימהות הן "בעלות האכסניה", ובשל כך הקשר שלהן עם הילדים במהלך הנישואים חזק יותר, והן זוכות לתמיכה רבה יותר מהילדים לאחר הפרדה (Kalmijn, 2007). גברים מתאבלים יותר על אובדן הילדים והבית ופחות על אובדן הקשר עם האישה, בעוד נשים מתאבלות יותר על אובדן היחסים (Baum, 2004a).

גם בדרך ההתמודדות עם הפרדה נמצאו הבדלים בין המינים. היא קשה לגברים יותר, הירידה בשביעות רצונם בעקבותיה גדולה יותר, וההתאוששות איטית יותר (Lucas, 2005). יותר גברים מנשים מתמודדים באמצעות עשייה, עבודה, חיי חברה, סמים ואלכוהול וכן דרך הקמת משפחה חדשה, בעוד נשים מתמודדות בעיקר במישור הרגשי ומגלות נטייה לדיכאון (Baum, 2004a).

יש גם חוקרים שלא מצאו הבדלים בולטים בין הסתגלות של נשים להסתגלות של גברים (Colburn, Lin, & Moore, 1992; Tschann, Johnston, & Wallerstein, 1989). הם טוענים, שמכיוון שנשים נוטות יותר ליזום גירושים, הן עשויות להיות שבעות רצון יותר מהתוצאות, ושמשאבי אישיות משובחים הם המשפיעים על תהליך ההסתגלות לפרדה ולא המגדר.

## משתנים הנוגעים לתהליך הגירושים

**עמדה בדבר הגירושים:** נמצא שהיזומה להתגרש קשורה להסתגלות טובה יותר לגירושים. נשים נוטות יותר ליזום את הפרדה, ועל כן סיכויי הסתגלותן גבוהים יותר (Amato & Booth, 2000; Lisa, Elisabeth, James, & Scott, 2011). אבות יוזמים חשים אחראים יותר לגירושים, ולכן משתדלים למלא את התפקידים ההוריים המצופים מהם. אבות החשים שהפרדה נכפתה עליהם, לעומתם, עלולים להתנתק בעקבותיה מהילדים ולגלות קשיי הסתגלות (Baum, 2003). עם זאת נמצא שככל שרגשות האשם בנוגע לפירוק הנישואים חזקים יותר, כך ההסתגלות לגירושים תהיה יעילה פחות (Walters-Chapman, Price, & Serovich, 1995).

**קשר עם בן הזוג לאחר הגירושים:** מחקרים משנות ה-70 ומתחילת שנות ה-80 של המאה הקודמת הדגישו, שעדיף שלא יהיה קשר בין בני הזוג לאחר הגירושים, ושקשר כזה מצביע על תלות הדדית ועלול לפגוע בהסתגלותם. בשנות ה-90, משהחלה ההתעניינות בהסדר המשמורת

המשותפת, השתנתה הגישה. מאז נתפס הקשר ההורי הרציף כהכרחי ורצוי. מחקרים חדשים יותר טענו שאופי הקשר עם הגרוש ותכיפותו דינמיים, קשורים לתהליכים אישיים ובין-אישיים והם תולדה של שיתוף הפעולה ההורי ורמת הקונפליקט ההורי. משמורת משותפת עשויה לתרום לשיתוף פעולה הורי. עם זאת נמצא שעיסוק יתר בבן הזוג הקודם מנבא קשיים בהסתגלות (Madden-Derdich & Arditti, 1999).

**משך הזמן שחלף מהפרדה:** לזמן שעובר מאז הפרדה יש השפעה רבה על יכולתו של האדם להתמודד עמה, הן מבחינה רגשית והן מבחינת ההסתגלות הפיסית והתפקודית. מחקרים רבים (Amato & Booth, 1994, 2000; Katz & Peres, 1995; Kincaid & Caldwell, 1995; Melichar & Chiriboga, 1988) חשפו זיקה ישירה בין פרק הזמן שעבר מהפרדה למידת ההסתגלות. רוב הפרודים והגרושים מסתגלים למצבם החדש בתוך כשנתיים, ומיעוטם זקוקים לזמן ממושך יותר. התקופה הראשונה, עיצומו של המשבר, אורכת חודשים מספר, וחווית הקושי עזה. אחריה מתחילה הקלה הדרגתית בעוצמת התסמינים לאורך תקופה של כשנתיים. חוקרים אחדים הגדירו תהליך הסתגלות ממושך יותר – ארבע-חמש שנים (Gray, 1996; Herz Brown, 1988; Lucas, 2005). אם כן, יש זיקה בין מידת ההתרה של הקשר עם בן הזוג הקודם לזמן שחולף מהפרדה, והקשר יתרוּפף, ככל שיחלוף זמן רב יותר (Bewino & Sharkin, 2003).

**הורות – היכולת לשיתוף פעולה הורי והקשר הורה-ילד:** גיבוש דפוסי ההורות לאחר הגירושים הוא אחת המשימות המרכזיות של בני זוג שיש להם ילדים. הספרות המחקרית נוטה אפוא לקשור בין ההסתגלות לגירושים לבין דפוסי ההורות הנוצרים לאחריהם. מחקרים מצביעים על קשר בין הורות פעילה לאחר הגירושים לבין הסתגלות ההורים לגירושים, וכן על קשר בין הסתגלות ההורים, איכות ההורות ושיתוף הפעולה ההורי לאחר הגירושים (Wang & Amato, 2000). ההורות, הן של האימהות והן של האבות, עוברת תהליך שינוי בעקבות הפרדה והגירושים, והיא נפגעת בעקבות הפרדה. הורות של אבות נפגעת יותר מהורות של אימהות (Kalmijn, 2013).

בניגוד למישורי הסתגלות אחרים נמצא שהקשר הורה-ילד משתקם בקצב איטי יותר, ולעתים אין הוא משתקם גם בחלוף הזמן. נשים, לעומת גברים, מדווחות על קשר טוב יותר עם הילדים. גם היכולת למשא ומתן הורי (תקשורת בין בני זוג פרודים בעניינים הקשורים לילדיהם המשותפים) אינה משתקמת עם הזמן, ונמצא שהיא טובה יותר בשלבים הראשונים של הפרדה (Sweeper, 2004). הורים פרודים שיש להם בעיות תקשורת עם ילדיהם יסבלו יותר מהפרעות במצב הרוח, ויתקשו יותר בהסתגלות החברתית (Berman & Turk, 1981).

ממצאים אלה מגבירים את הנטייה לקשור בין שני תחומי ההסתגלות, האישי וההורי, ומציינים את ההשפעות ההדדיות שיש להם זה על זה. חוקרים אף טוענים שהקשר בין הגרושים תלוי, לא רק

בטיב היחסים שהיו ביניהם במהלך הנישואים ובתהליך הפרדה, אלא גם בקונפליקט ההורי ובאיכות הקשר ההורי (Madden-Derdich & Arditti, 1999). עוד נמצא קשר בין מידת כעסה של האם המשמורנית לבין עמדותיה, תגובותיה לילדים ואיכות הקשר שלה איתם ולבין תפיסתה את הקונפליקט בינה לבין אבי ילדיה (Dreman, Tsemach, & Levin, 2002).

**קשיים להגיע להסכמות:** קושי מרכזי הנגזר מהפרדה הוא הצורך להגיע להסכמה בתחומים רבים הנוגעים למשמורת ולחלוקת הרכוש. גוף ידע רחב עוסק בהשפעותיו של הקונפליקט בין ההורים על הילדים. ככל שהעוינות גבוהה יותר, כך יוסב לילדים נזק רגשי גדול יותר (Grych, Fincham, Jouriles, & McDonald, 2000). יכולתן של נשים לשתף פעולה עם בן זוגן הקודם בנושא הילדים והקשר שלהן עם ילדיהן מושפעים במובהק מעוצמת הקשיים שחוו. ככל שהן חוו קשיים רבים יותר, נפגע תפקודן ההורי (Dreman, Tsemach, & Levin, 2002). לא נמצא שקשיים אלה הם חלק מההסתגלות ההורית של גברים. התמשכותו של ההליך המשפטי משפיעה על התפקוד ההורי, וככל שהוא ארוך יותר ומתגלעות בו אי-הסכמות, כך יהיו היחסים ההוריים קשים יותר. ממצאים אלה תקפים לנשים ולגברים כאחד (Baum, 2003).

## משתנים הנוגעים למשאבי ההתמודדות

**משאבי התמודדות חיצוניים:** התמודדות עם משבר והסתגלות למצב החדש דורשות גיוס משאבים פנימיים וחיצוניים. בניגוד למצופה נמצא, שירידה בהכנסה, אובדן חברים ומעבר דירה עקב הפרדה השפיעו אך מעט על ההסתגלות הכללית לגירושים (Amato & Booth, 2000; Wang & Amato, 2000). למצב הכלכלי, ובעיקר לעבודה קבועה, יש השפעה חיובית על ההסתגלות, הן של נשים הן של גברים (כהן, 1992; Kulik & Heine-Cohen, 2011; Amato & Booth, 2000).

**משאבי התמודדות אישיתיים:** התמודדות עם גירושים דורשת מהאדם להסתגל למצבים חדשים. יכולת ההתמודדות קשורה למספר רב של גורמים ובכללם מאפייני אישיות. תיאוריית ההתקשרות מציעה שלושה סגנונות התקשרות עיקריים: (1) הסגנון הבטוח – נינוחות בקרבה, תלות הדדית וביטחון בתגובות האחר; (2) הסגנון הנמנע – פקפוק בכוונותיו הטובות של האחר, העדפת מרחק פיסי ורגשי ממנו ורתיעה מהסתמכות עליו; (3) הסגנון החרד-החצוי – חוסר ביטחון ואי אמון בתגובותיו של האחר, תשוקה עזה לקרבה ויחסים עם מאפיינים סימביוטיים, פחד מדחייה ורגשות מעורבים כלפי האחר (Hazan & Shaver, 1987). אנשי הסגנון הבטוח חווים מצוקה קלה יותר במהלך הגירושים, מעריכים את עצמם כבעלי יכולת התמודדות, פחות רואים את הגירושים כאירוע מפחיד, ואילו אנשי הסגנון החרד-החצוי חווים רמות מתח גבוהות ומאמינים פחות ביכולותיהם. משבר הגירושים עלול להחמיר את חוסר הביטחון שלהם ולהשפיע על מצבם

הנפשי, והם יראו בו אירוע מאיים ומפחיד (Cohen & Birnbaum, Orr, Mikulincer, & Florian, 1997; Finzi-Dottan, 2012). אנשי הסגנון הנמנע נוטים פחות לחפש תמיכה. הם יתמודדו לבדם תוך הימנעות מכניסה לקשרים רומנטיים חדשים. סגנון התמודדות זה עשוי להקל בשלבי הפרדה הראשונים, אך עלול לפגוע בהסתגלות לאורך זמן (Mikulincer & Shaver, 2007).

## המשתנים המשפיעים על תהליך ההסתגלות – סיכום הממצאים

המשתנים הדמוגרפיים – גיל בזמן הפרדה ומספר שנות הנישואים – לא קשורים להסתגלות (Lisa, Elisabeth, James, & Scott, 2011). מגדר קשור להסתגלות, והסתגלותן של נשים טובה יותר. הסתגלות טובה יותר קשורה לזה שיזם את הגירושים, ונשים נוטות לזיזם יותר את הפרדה. קשר עם בן הזוג לאחר הגירושים עשוי לשקף תקשורת הורית טובה מחד גיסא, אך עלול לבטא גם קושי בבניית נפרדות מאידך גיסא. ככל שדרגת הנפרדות מבן הזוג הקודם גדלה, כך ההסתגלות טובה יותר. הורות טובה קשורה ליכולת להפריד בין זוגיות להורות. עבודה קבועה והכנסה ממוצעת קשורות להסתגלות טובה. סגנונות ההתקשרות בטוח ונמנע קשורים להסתגלות טובה, ואילו סגנון ההתקשרות חרד-חצוי קשור להסתגלות טובה פחות.

## מודל המחקר

המחקר מתבסס על שני מודלים המסבירים הסתגלות והתמודדות עם אירועי חיים קשים:

**תיאוריית המשבר (Crisis theory)** – רואה בפרדה ובגירושים אירוע משברי המתחולל בעוצמות שונות והמשפיע על האדם בכל המישורים: התפקודי, הקוגניטיבי והרגשי. התמודדות עם המשבר יכולה להביא לשני מצבים: (1) יציאה ממנו וחזרה לרמת תפקוד הדומה לזו שהייתה טרם פרץ; (2) יציאה ממנו, אבל רמת התפקוד נמוכה יותר, והחוויה היא של מצוקה מתמשכת.

**המודל הדו-מסלולי של התמודדות עם אבל ושכול** – מבחין בין שני מסלולי הסתגלות לאובדן: המסלול התפקודי ומסלול הקשר עם הנפטר. בהקבלה נמדדה הסתגלות לפרדה ולגירושים על פי שני סוגי מאפיינים: (1) מאפיינים הקשורים להיבט האישי-הרגשי – מתח, לחץ ודיכאון עד להשלמה עם הפרדה; (2) מאפיינים הקשורים לתפקודים ההוריים.

המחקר בוחן גם אם המאפיינים הדמוגרפיים והמאפיינים הקשורים לתהליך הפרדה ישפיעו על תהליך ההסתגלות, ואם כן, איך.



## השערות המחקר

1. ברוח המודל המשברי יהיו לתהליך ההסתגלות לפרדה ולגירושים שני ביטויים: (א) הסתגלות רגשית שמשמעותה יציאה מהמשבר וחזרה לתפקוד שקדם לו; (ב) הסתגלות הורית שמשמעותה רמת תפקוד נמוכה יותר והחוויה היא מצוקה מתמשכת. יהיה קשר הדדי בין שני הביטויים.
2. הסתגלות רגשית והורית של נשים תהיה טובה מהסתגלות רגשית והורית של גברים.
3. יוזם הפרדה, סגנון ההתקשרות בטוח או נמנע, עבודה סדירה ומשמורת משותפת ישפיעו לטובה על ההסתגלות הרגשית וההורית של נשים וגברים.
4. קשיים להגיע להסכמות ישפיעו לרעה על ההסתגלות הרגשית וההורית של גברים ונשים.

## שיטת המחקר

### אוכלוסיית המחקר

אוכלוסיית המחקר כללה גברים ונשים שהתגרשו או נפרדו בארבע השנים האחרונות, ובמהלך הפרדה היו הורים לילד אחד לפחות מתחת לגיל 18.

### המדגם

המדגם בשלב הראשון כלל 151 משתתפים: 101 נשים (66.5%) ו-50 גברים (33.5%). בשלב השני של המחקר, שנה לאחר מכן, השתתפו 83 נשים (63%), ו-49 גברים (37%), 132 בסך הכול, שהם 87.4% מהמדגם הראשוני. כל המשתתפים היו פרודים או גרושים בין חודשים מספר לארבע שנים והורים לילד אחד לפחות מתחת לגיל 18 בעת הפרדה. 19 מהם (12.6%) שהשתתפו בשלב הראשון לא השתתפו בשלב השני: 12 נשים (11.8%) ו-7 גברים (14%). המדגם כלל אוכלוסייה יהודית בלבד, והיה מדגם נוחות. איתור המשתתפים נעשה בערוצים מספר: תחנות לטיפול במשפחה, יחידות סיוע שליד בתי המשפט, אתרי אינטרנט ו"חבר מביא חבר". בשלב הראשון של המחקר הופצו 278 שאלונים, והוחזרו 156 (56%). מתוך אלה לא נכללו במחקר חמישה שאלונים (3.2%), משום שלא ענו על קריטריונים בסיסיים. המדגם בשלב השני היה זהה למדגם בשלב הראשון.

מאפייני המדגם: 94% מהמשתתפים היו ילידי הארץ. הגיל הממוצע היה 40 (בטווח שבין 25 ל-55). הנישואים נמשכו בממוצע 12 שנים (בטווח שבין שנתיים ל-33 שנה). הן לגברים הן לנשים היו שני ילדים בממוצע. 28 חודשים בממוצע עברו מהפרדה (סטיית תקן 21 חודשים), 26.5 חודשים עברו מפתיחת תיק בבית המשפט (סטיית תקן 20 חודשים), ו-20 חודשים בממוצע עברו מהגט (סטיית תקן 15 חודשים). ההשכלה הממוצעת של הנחקרים הייתה 14.5 שנות לימוד (בטווח שבין 12 ל-18 שנות לימוד).

**לוח 1: מאפייני המדגם, גברים ונשים**

משתנים	שלב ראשון N=151		שלב שני, אחרי שנה N=132	
	גברים	נשים	גברים	נשים
<b>מדגם-N אחוז</b>	50 33.5%	101 66.5%	49 37%	83 63%
<b>מצב כלכלי אחרי הפרדה</b>				
1. טוב מאוד	6%	9%		
2. טוב	16%	20%		
3. לא טוב ולא גרוע	34%	45%		
4. גרוע	27.5%	24%		
5. גרוע מאוד	17.5%	2%		
<b>הימצאות בעבודה סדירה</b>				
1. כן	86%	90%	88%	94%
2. לא	14%	10%	12%	6%
<b>הסדרי משמורת</b>				
1. משמורת משותפת	28%	20%	23.5%	16%
2. הילדים מתגוררים אצל בן/בת הזוג לשעבר ומבקרים אצלי	56%	2%	58%	3.5%
3. הילדים מתגוררים אצלי ומבקרים בן/בת זוגי לשעבר	8%	72%	14%	72%
4. הילדים מתגוררים אצלי, ואין להם קשר עם בן/בת זוגי לשעבר	2%	6%	0	7%
5. הילדים מתגוררים אצל בן/בת זוגי לשעבר, ואין לי קשר איתם	6%	0	4.50%	0

שלב שני, אחרי שנה N=132		שלב ראשון N=151		משתנים
נשים	גברים	נשים	גברים	
<b>האם תהליך הגירושים הסתיים? האם קיבלת/נתת גט?</b>				
92%	79.5%	78%	68.5%	כן
8%	20.5%	22%	31.5%	לא
McNemar test **.001	McNemar test 125			
<b>מי הציע ראשון את רעיון הפרדה?</b>				
		67%	31%	1. אני
		22%	53%	2. בן/בת זוגי לשעבר
		11%	16%	3. שנינו ביחד
<b>מי יזם את הפרדה?</b>				
		66%	27%	1. אני
		22%	53%	2. בן/בת זוגי לשעבר
		12%	20%	3. שנינו ביחד
<b>חויית עזוב, נעזב או עזב וגם נעזב</b>				
46%	25%	44%	33%	1. עזב
18.5%	35%	23%	45%	2. נעזב
35.5%	40%	33%	20%	3. עזב וגם נעזב
<b>קשיים להגיע להסכמים בתהליך הגירושים</b>				
13.5%	16%	12%	16%	1. ללא קשיים
17%	12%	22.5%	4%	2. מעט קשיים
22%	14.5%	22.5%	26%	3. לא הרבה ולא מעט קשיים
19.5%	16.5%	14%	16%	4. קשיים רבים
28%	41%	29%	38%	5. קשיים רבים מאוד

\*\* p<0.01

**הערות:** השאלות הדמוגרפיות (גיל, מספר שנות נישואים, ארץ לידה, השכלה, מצב כלכלי לפני הפרדה ואחריה, מקום מגורים לפני הפרדה, אמונה דתית, מספר ילדים בעת הפרדה) והשאלות מי הציע ראשון ומי יזם נשאלו רק בשלב הראשון של המחקר. נמצאו שינויים מובהקים בין המדגם בשלב הראשון והשני במשתנה אחד בלבד: יותר נשים קיבלו גט בשלב השני בהשוואה לראשון, הבדל מובהק (McNemar test .001). אצל הגברים הבדל זה לא נמצא מובהק.

## כלי המחקר

כלי המחקר כללו שמונה שאלונים:

1. **שאלון פרטים דמוגרפיים** – השאלון נבנה לצורך מחקר זה, והוא כולל שלושה חלקים: (1) משתנים דמוגרפיים, כגון גיל, מגדר, השכלה, מצב כלכלי לפני הפרדה ואחריה, מקום מגורים, אמונה דתית, עבודה סדירה; (2) פרטים בנוגע להורות, כגון גיל הילדים ומספרם בעת הפרדה והסדרי המשמורת; (3) פרטים בנוגע לתהליך הגירושים, כגון משך תהליך הפרדה, מי יזם את הפרדה, יחסים עם בן זוג חדש.
2. **שאלון הבוחן הסתגלות לאחר פרדה** (PAST – Problems in Adjustment after Separation Test; Sweeper & Halford, 2006) – זהו שאלון לדיווח עצמי הכולל 19 היגדים שהנחקר מתבקש לדרגם בסולם בן חמש דרגות: מ-1 (לא מסכים בכלל) עד 5 (מסכים מאוד). ניתן להתייחס לשאלון כאל סולם אחד, וניתן לפצלו לשני סולמות: 11 היגדים המודדים בדידות ויחס שלילי; 8 היגדים המודדים את הקשר עם בן הזוג הקודם. המהימנות המדווחת של הכלי היא 0.90 על פי נוסחת אלפא של קרונברך. ככל שהציון גבוה יותר, כך קשיי ההסתגלות לאחר הפרדה רבים יותר. השאלון תורגם לעברית לצורך המחקר ונבדק במחקר מקדים. המהימנות בשלב הראשון של המחקר הייתה 0.90 על פי נוסחת אלפא של קרונברך, ובשלב השני 0.81.
3. **שאלון הבוחן שלומות** (Well-being) (Bradburn, 1969) – שאלון לדיווח עצמי הכולל עשרה פריטים הקשורים לחוויות מהנות ולא מהנות שעבר הנחקר לאחרונה. את התשובות יש לדרג בסולם בן ארבע דרגות: מ-1 (לא הרגשתי כלל) עד 4 (הרגשתי כך לעתים קרובות). שאלון זה כבר תורגם לעברית בעבר ושימש את כהן (1992) ואת הדר-מורט (2007). לצורך חישוב הציונים נעשה היפוך של ההיגדים השליליים (שאלות 3, 4, 6, 9, 10) וחוברו כל ציוני השאלות. ככל שהציון גבוה יותר, הוא מצביע על תחושת שלומות גבוהה יותר. המהימנות בשלב ראשון של המחקר הייתה 0.82 על פי נוסחת אלפא של קרונברך, ובשלב השני 0.80.
4. **שאלון הבוחן רמות מתח** (ICS – Index of Clinical Stress; Abell, 1991) – שאלון לדיווח עצמי הכולל 25 שאלות שתכליתן לבחון רמות מתח. את התשובות מדרגים בסולם בן שבע דרגות: מ-1 (אף פעם) עד 7 (כל הזמן). לצורך חישוב הציונים נעשה היפוך של ההיגדים 5, 8, 11, 13, וחוברו ציוני השאלות. ככל שהציון גבוה יותר, הוא מצביע על רמות מתח ולחץ גבוהות יותר. המהימנות המדווחת בספרות היא 0.96 על פי נוסחת אלפא של קרונברך. המהימנות בשלב הראשון של מחקר זה עמדה על 0.89, ובשלב השני על 0.93.

5. **שאלון הבוחן דיכאון** (BDI – Beck Depression Inventory) – שאלון לדיווח עצמי המודד תסמינים אפקטיביים, התנהגותיים וסומטיים של דיכאון, לאורך השבוע שקדם למענה עליו. כולל 21 קטגוריות. כל קטגוריה מתארת התנהגות מסוימת של דיכאון וכוללת ארבעה היגדים. ההיגדים מדורגים מ-0 (נייטרלי) עד 3 (חומרה מרבית). ככל שהציון גבוה יותר, כך הדיכאון עמוק יותר. השאלון הועבר בעברית (ארהרד-וייס, 2001; וקשטיין, 1987). בספרות נמצאה מהימנות של 0.81 על פי נוסחת אלפא של קרונברך (Beck, Steer, & Garbin, 1988). המהימנות בשלב הראשון של מחקר זה עמדה על 0.98, ובשלב השני על 0.84.
6. **שאלון הבוחן השלמה עם הגירושים** (Acceptance of Marital Termination; Thompson & Spanier, 1983) – שאלון לדיווח עצמי הכולל 11 היגדים, המבטאים תחושות לאחר פרדה. התשובות דורגו בסולם בן שש דרגות: מ-1 (בהחלט נכון) עד 6 (בהחלט לא נכון). בשאלון יש שלושה סוגי היגדים: היגדים המצביעים על תחושת הקלה נפשית עקב סיום הנישואים; היגדים המצביעים על מצוקה נפשית ותפיסה שלילית של הגירושים; היגדים המצביעים על היצמדות מתמשכת וחזקה לבן הזוג לשעבר. השאלון תורגם לעברית והותאם בידי כרמל (1990). לצורך חישוב הציון נעשה היפוך של פריטים 7 ו-9. ככל שהציון גבוה יותר, ההשלמה עם הגירושים גבוהה יותר. בשלב הראשון של המחקר נמדדה מהימנות (אלפא של קרונברך) של 0.91 ובשלב השני 0.88.
7. **תקשורת בין הורה להורה "מבקר"** (Communication between Parent and "Visiting" Parent) (כהן, 1992) – שאלון לדיווח עצמי הבוחן הורות לאחר הפרדה; עוסק בארבעה עולמות תוכן: מידת ההשתתפות בגידול הילד; מידת התקשורת בין ההורים לאחר הפרדה; מידת השיתוף בהורות ביומיום; מידת העוינות בין ההורים. התשובות דורגו בסולם בן חמש דרגות, מ-1 (לעולם לא) עד 5 (תמיד). לצורך חישוב הציון נעשה היפוך של פריטים 23, 24, 25. ציון גבוה מצביע על תקשורת טובה בין ההורים ועל קשר טוב הורה-ילד. בשלב ראשון של המחקר נמצאה מהימנות של 0.90 (אלפא של קרונברך), ובשלב השני 0.86.
8. **שאלון סגנון התקשורת** (Experience in Close Relationship; Brennan, Clark, & Shaver, 1998) – שאלון לדיווח עצמי הבודק סגנון התקשורת. השאלון כולל 36 פריטים המשקפים שני סגנונות התקשורת: הימנעות וחרדה. כל סגנון כולל 18 פריטים. התשובות ניתנו על סולם ליקרט בן שבע דרגות, מ-1 (כלל לא מסכים) עד 7 (מסכים בהחלט). השאלון יוצר שני רצפים: רצף חרדה ורצף הימנעות. משני רצפים אלה ניתן ליצור ארבע קטגוריות של סגנון: (1) בטוח – ציון נמוך בחרדה ובהימנעות; (2) חרד – ציון גבוה בחרדה וציון נמוך בהימנעות; (3) נמנע – ציון גבוה בהימנעות ובהחרדה; (4) חצוי – ציון גבוה בהימנעות וציון

נמוך בחרדה. על פי נוסחת אלפא של קרונברך בשלב ראשון של המחקר עמדה מהימנות סולם ההימנעות על 0.880 ומהימנות סולם החרדה על 0.918, ובשלב השני על 0.885 ועל 0.918 בהתאמה.

כדי לבחון את כלי המחקר, הועבר שאלון חלוץ (pilot) ל-10 איש, חמישה גברים וחמש נשים. שני שאלונים מולאו בריאיון פנים אל פנים. הריאיון ארך כשעה; החוקר שאל את השאלות וסימן את התשובות. בשמונת השאלונים האחרים נאספו הנתונים בריאיון טלפוני שארך בין 30 ל-45 דקות. בעקבות הניסיון הוחלט להעביר את השאלון כשאלון לדיווח עצמי שהמרוויינים ימלאו בעצמם ללא עזרת החוקר.

## בניית סולמות הסתגלות

משאלון הפרטים הדמוגרפיים ומשאלון ההתקשרות נאספו נתוני המשתנים הבלתי תלויים שבעזרתם נבחן מה משפיע על ההסתגלות. למעט שאלון הפרטים הדמוגרפיים שימשו שבעת השאלונים האחרים סולמות מדידה לבחינת ההסתגלות. כדי לבנות סולם מאוחד שימשו מדד פשוט לבחינת ההסתגלות לגירוש, נעזרנו בניתוח גורמים (factor analysis). הפריטים סודרו לפי עוצמת טעינותם, כשקריטריון המינימום היה 0.70. נמצא שבדידות ויחס שלילי, דיכאון, שלומות, מתח ולחץ, השלמה עם הגירוש וקשר עם בן זוג קודם שייכים לאותו עולם תוכן – היבטים רגשיים של ההסתגלות לגירוש. נמצא גם שהסולם המודד הורות שייך לעולם תוכן אחר. שני המשתנים – בדידות ודיכאון – המסבירים יחד 74% מהשונויות הם גם השאלונים היחידים שציונם גבוה מ-1, ולכן תרומתם לבניית מדד ההסתגלות היא המשמעותית ביותר.

בהתאם לממצאים אלה נבנו שני סולמות הבדקים יחד ובנפרד הסתגלות לפרדה ולגירוש: סולם הסתגלות רגשית וסולם הסתגלות הורית. סולם ההסתגלות הרגשית כלל 88 שאלות, ומהימנותו (אלפא של קרונברך) עמדה על 0.96. ציון גבוה על סולם זה מעיד על מידת קושי גבוהה יותר. סולם ההסתגלות ההורית כלל 25 שאלות, ומהימנותו (אלפא של קרונברך) עמדה על 0.90. ציון גבוה בסולם זה מעיד על תפקוד הורי גבוה יותר.

## הליך המחקר

המחקר היה מחקר אורך שהתנהל בשני שלבים. בשלב הראשון אותרו המשתתפים והתנהלה עמם שיחת טלפון שבה קיבלו הסבר על המחקר, ונשלח אליהם בדואר שאלון לדיווח עצמי.

בשלב השני, כעבור שנה, פנינו שוב למשתתפים בטלפון וביקשנו מהם לשוב ולענות על השאלון. משהסכימו להמשיך ולהשתתף במחקר, נשלח אליהם השאלון בדואר. נדרשו כ-15-30 דקות כדי להשיב על השאלון.

## סוגיות אתיות

המחקר קיבל את אישורה של ועדת האתיקה של אוניברסיטת בן-גוריון בנגב וכן את אישורו של מנהל תחום המחקר באגף למחקר, תכנון והכשרה במשרד הרווחה והשירותים החברתיים. המשתתפים חתמו על הסכמה מדעת להשתתף במחקר, לאחר שקראו את דף ההסבר. כדי להבטיח הגנה מרבית על פרטיותם, הוצא מגוף השאלון הדף הראשון שעליו הם חתמו, ונשמר בנפרד. המענה על השאלונים היה בהתנדבות.

## ממצאים

ניתוח הנתונים נערך בשלושה שלבים. בשלב הראשון חושבו מתאמי פירסון לבדיקת הקשרים בין משתני המחקר לבין הסתגלות רגשית והסתגלות הורית בשני שלבי המחקר. בשלב השני נערכו מבחני זלשוואת ממוצעים, תוך התייחסות לשני שלבי המחקר כשני מדגמים בלתי תלויים (independent samples t-test), וכן מבחן t למדגמים מזווגים (paired samples test), כדי לבחון את ההבדלים בין שני שלבי המחקר ובין גברים לנשים כשני מדגמים מזווגים. בשלב השלישי נערך ניתוח רגרסיה בצעדים (stepwise regression) לבחינת מנבאי ההסתגלות הרגשית וההורית בכל אחד משלבי המחקר.

**השלב הראשון** – נבדק הקשר בין סולם ההסתגלות הרגשית וההורית לבין משתני המחקר, ונמצא קשר מובהק בין סולם ההסתגלות ההורית לבין קושי להגיע להסכמות, מצב כלכלי לפני הפרדה ומשמורת משותפת. נמצא קשר מובהק גם בין סולם ההסתגלות הרגשית לעבודה סדירה, קבלת הגט, תחושת עוזב ונעזב, מצב כלכלי אחרי הפרדה וזוגיות חדשה (לוח 2).

**לוח 2: הקשר בין סולם ההסתגלות ההורית וסולם ההסתגלות הרגשית לבין משתני המחקר**

	רגשית סולם הסתגלות	סולם הסתגלות הורית	זוגיות חדשה	משמורת משותפת	מצב כלכלי אחרי	מצב כלכלי לפני	
1		0.147	0.046	0.092	0.071	-0.079	עבודה
2	* <b>-.167</b>	0.15	0.145	0.1	* <b>.174</b>	-0.084	קבלת גט
3		0.104	* <b>.199</b>	0.074	0.061	-0.018	זמן מהפרדה
4	-0.061	0.133	-0.067	0.111	0.05	0.048	תחושת אחריות
5	-0.076	** <b>-.395</b>	-0.104	-0.149	-0.162	0.024	קשיים
6	0.02	-0.15	-0.041	-0.081	0.01	0.084	טיפול
7	0.029	0.146	0.149	0.077	-0.009	0.156	השכלה
8	-0.011	-0.138	0.136	-0.081	0.065	-0.032	נעזב
9	** <b>-.356</b>	-0.039	** <b>-.210</b>	0.022	-0.104	0.067	עוזב
10	** <b>.493</b>	* <b>.176</b>	0.032	0.151	* <b>.167</b>		מצב כלכלי לפני
11	-0.012	0.136	0.101	0.143			מצב כלכלי אחרי
12	** <b>-.269</b>	** <b>.393</b>	0.026				משמורת משותפת
13	0.033	-0.042					זוגיות חדשה
14	** <b>-.283</b>						הורות
	-0.023						

\* p<0.05  
\*\* p<0.01

**השלב השני** – נבחן השינוי שחל אצל הגברים והנשים בין ממוצעי הציונים בשלב הראשון לממוצעי הציונים בשלב השני. בחינת הממצאים באמצעות t-test למדגמים מזווגים מראה שאצל הנשים חל שינוי מובהק ברמת הבדידות והיחס השלילי, בקשר עם בן הזוג הקודם, ברמת המתח והלחץ, בעומק הדיכאון, ברמת ההשלמה עם הגירושים, ואילו אצל הגברים חל שינוי רק בקשר עם בת הזוג הקודמת (לוח 4).

השינוי נבחן בכל אחד משמונת סולמות המדידה המקוריים, ולא בסולם ההסתגלות הרגשית המאוחד.



**לוח 3: התפלגות הציונים בכל סולמות המדידה – שלב ראשון ושלב שני, הבדלים בין הגברים לנשים**

שלב שני		שלב ראשון			
נשים	גברים	נשים	גברים		
<b>סולם בדידות ויחס שלילי</b> טווח: 1 (נמוך) עד 5 (גבוה)					
1.887	1.955	2.09	2.013	ממוצע	Independent samples t-test
1.909	1.909	2.045	1.954	חציון	
0.554	0.531	0.755	0.646	סטיית תקן	
t (130)=-0.685, P>0.05		t (148)=0.646, P>0.05			
<b>סולם קשר עם בן זוג קודם</b> טווח: 1 (נמוך) עד 5 (גבוה)					
1.689	1.889	1.913	2.14	ממוצע	Independent samples t-test
1.642	1.857	1.785	2	חציון	
0.584	0.594	0.802	0.8	סטיית תקן	
t(130)=-1.836, P>0.05		t(148)=-1.636, P>0.05			
<b>סולם שלומות</b> טווח: 1 (נמוך) עד 5 (גבוה)					
3.134	3	3.027	3.031	ממוצע	Independent samples t-test
3.2	3.1	3.1	3	חציון	
0.451	0.488	0.523	0.507	סטיית תקן	
t(129)=1.462, P>0.05		t(149)=-0.050, P>0.05			
<b>סולם דיכאון</b> טווח: 0 (נמוך) עד 3 (גבוה)					
0.337	0.319	0.337	0.363	ממוצע	Independent samples t-test
0.238	0.214	0.238	0.285	חציון	
0.325	0.312	0.325	0.337	סטיית תקן	
t(129)=-1.705, P>0.05		t(148)=-0.441, P>0.05			

שלב שני		שלב ראשון			
נשים	גברים	נשים	גברים		
<p><b>סולם מתח ולחץ</b> טווח: 1 (נמוך) עד 7 (גבוה)</p>					
2.41	2.55	2.659	2.598	ממוצע	Independent samples t-test
2.38	2.42	2.56	2.4	חציון	
0.692	0.78	0.926	1.155	סטיית תקן	
t(130)=-1.008, P>0.05		t(149)=0.326, P>0.05			
<p><b>סולם השלמה עם גירויים</b> טווח: 1 (נמוך) עד 6 (גבוה)</p>					
4.989	4.561	4.727	4.361	ממוצע	Independent samples t-test
5.272	4.863	5.045	4.727	חציון	
0.88	1.116	1.109	1.295	סטיית תקן	
t(130) =2.217, P<0.05		t(149)=1.717, P<0.05			
<p><b>סולם תקשורת הורה/הורה מבקר</b> טווח: 1 (נמוך) עד 5 (גבוה)</p>					
3.62	3.42	3.585	3.562	ממוצע	Independent samples t-test
3.68	3.58	3.6	3.583	חציון	
0.568	0.796	0.598	0.748	סטיית תקן	
t(128)=1.55, P>0.05		t(149)= 0.203, P>0.05			
<p><b>סולם התקשורת - רצף חרדה</b> (טווח 1 נמוך 7 גבוה)</p>					
3.24	3.06	3.35	3.25	ממוצע	Independent samples t-test
3.11	3.03	3.22	3.22	חציון	
1.239	1.292	1.315	1.146	סטיית תקן	
t(125)=0.749, P>0.05		t(125)=0.460, P>0.05			

שלב שני		שלב ראשון			
נשים	גברים	נשים	גברים		
2.94	3.03	2.96	3	ממוצע	<b>סולם התקשרות - רצף הימנעות</b> טווח: 1 (נמוך) עד 7 (גבוה)
2.78	2.89	2.87	2.89	חציון	
0.89	1.014	1.053	0.978	סטיית תקן	
t(125)=-0.526, P>0.05		t(125)=-0.221, P>0.05		Independent samples t-test	

**לוח 4: השוואת סולמות המדידה, שלב ראשון ושני, Paired Samples Test**

Paired Samples Test Sig. (2-tailed) t		שלב שני הפרשי ממוצעים		שלב ראשון ממוצעים		סולם
נשים	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	
* 2.137	.954	0.134	0.086	2.02	2.03	בידוד ויחס שלילי
** 2.796	* 2.425	0.175	0.204	1.84	2.10	קשר עם בן זוג קודם
-1.544	.392	0.074	-0.042	3.64	3.54	שלומות
* 2.324	.831	0.211	0.127	2.62	2.69	מתח ולחץ
** 3.0	1.23	0.0887	0.0668	0.315	0.386	דיכאון
* -2.196	-0.741	0.166	0.103	4.818	4.463	השלמה עם הגירושים
.851	.976	0.116	0.192	3.35	3.25	סולם התקשרות - רצף חרדה
.271	-3.99	0.019	-0.036	2.96	3.0	סולם התקשרות - רצף הימנעות
-0.075	1.039	0.036	0.087	3.61	3.47	סולם הורות
-0.071	-1.22	-0.004	-0.130	-0.098	0.057	הסתגלות רגשית - סולם מאוחד

\* p<0.05  
\*\* p<0.01

**השלב השלישי** - נערך ניתוח רגרסיה בצעדים, כדי לבחון איזה מבין כל המשתנים מנבא בכל אחד משלבי המחקר את ההסתגלות הרגשית וההורית של גברים ונשים. את ההסתגלות הרגשית ניבאו אצל הגברים שני משתנים בלבד, המסבירים 50.4% מהשונות: לא הם יזמו את הגירושים; הם עובדים בעבודה סדירה. ואצל הנשים מסבירים שלושה משתנים - יוזם הפְּרָדָה, סגנון התקשרות בטוח, סגנון התקשרות נמנע - 47.2% מהשונות, וחווית עוזב/נעזב (שאלה שנשאלה בהקשר של יוזם הפְּרָדָה) לבדה מסבירה 22.6% מהשונות (לוח 5).

לוח 5: רגרסיה ליניארית בצעדים Stepwise (Regression) - משתנה תלוי  
הסתגלות רגשית, שלב ראשון של המחקר

$R^2$ change	$F$ change	$F$	$t$	$R^2$	מקדם רגסיבי מתוקנן של	טעות תקן של $B$	מקדם רגסיה לא מתוקנן $B$	
					Beta	SE.B	B	
.235	26.98	26.98	* -2.52	0.096	-.309	.210	-.528	<b>נשים</b>
								שלב 1
.096	12.41	21.44	*** -4.066	(1+2)	-.480	.201	-.819	סגנון התקשרות נמנע
								** -3.98
.132	21.15	24.66	*** -4.366	(1+2+3)	-.485	.190	-.828	שלב 3
								סגנון התקשרות נמנע
								5*** -4.41
			** 2.937	.347	.304	.190	.576	מרגיש עתב
.342	24.39	24.39	*** 4.256	.371	.627	.166	1.036	<b>גברים</b>
								שלב 1
.052	3.91	14.90	3.130**	(1+2)	.452	.239	.747	בת הזוג יזמה את הגירושים
								-2.887**

p<0.05 \*  
p<0.01 \*\*  
p<.0001 \*\*\*

**הערה:** אלה המשתנים שהוכנסו למודל הרגרסיה בשלב הראשון: עבודה סדירה; קבלת/נתינת גט; תחושת אחריות לפרדה; קשיים להגיע להסכמות; היעזרות בטיפול; השכלה; מצב כלכלי לפני הפרדה; מצב כלכלי אחרי הפרדה; משמורת משותפת; קשר זוגי חדש של הנבדק; קשר זוגי חדש של בן הזוג הקודם; אני יזמתי את הפרדה; בן/בת הזוג יזמו את הפרדה; סגנון התקשרות נמנע, בטוח, חרד וחצוי.

מבין שלושת המשתנים, שניבאו הסתגלות רגשית אצל נשים בשלב הראשון (סגנון התקשרות בטוח, סגנון נמנע וחויית עוזב/נעזב), נותרו רק שניים בשלב השני: סגנון התקשרות בטוח וחויית עוזב/נעזב. כיווני ההשפעה של חויית העוזב ויוזם הפרדה השתנו: בשלב הראשון העצימה חויית העוזב את הקשיים, ובשלב השני הפחיתה אותם. שני משתנים אלה הסבירו 26.8% מהשונות. אצל הגברים נוספו בשלב השני גם משתני סגנון ההתקשרות בטוח ונמנע, שבשלב הראשון ניבאו הסתגלות רק אצל הנשים; משתנים אלה הסבירו 45.1% מהשונות (לוח 6).

**לוח 6: רגרסיה ליניארית בצעדים (Regression) Stepwise - משתנה תלוי הסתגלות רגשית, שלב שני של המחקר**

$R^2$ change	$F$ change	$F$	$t$	$R^2$	מקדם רגריבי מתוקן של	טעות תקן של $B$	מקדם רגרסיה לא מתוקן $B$	
					Beta	SE.B	B	
.183	16.55	16.55	*** -3.687	.130	-.375	.153	-.564	<b>נשים</b> שלב 1 סגנון התקשרות בטוח
.115	11.91	15.44	*** -4.097	(1+2)	-.383	.141	-.576	שלב 2 סגנון התקשרות בטוח מרגיש עוזב
			*** 4.068	.268	-.380	.131	-.534	
.174	7.35	7.35	-2.843	.134	.394	.216	-.578	<b>גברים</b> שלב 1 הנבדק יזם את הגירומים
.182	9.63	9.40	*** 2.993	(1+2)	-.401	.213	-.638	שלב 2 סגנון התקשרות בטוח הנבדק יזם את הגירומים
			** -3.00	.280	-.402	.197	-.590	

$R^2$ change	$F$ change	$F$	$t$	$R^2$	מקדם	טעות	מקדם	
					רגרסיבי מתוקן של Beta	תקן של SE.B	לא מתוקן B	
.076	4.39	8.35	*** -3.922	(1+2+3)	-.524	.212	-.833	שלב 3
			** -3.665	.375	-.467	.187	-.685	סגנון התקשרות בטוח
			* -2.599		-.353	.209	-.543	הנבדק יום את הגירויים סגנון התקשרות נמנע
		8.35	*** -4.168	(1+2+3+4)	-.522	.199	-.830	שלב 4
			*** -3.710	.451	-.445	.176	-.652	סגנון התקשרות בטוח
			** -2.979		-.380	.197	-.580	הנבדק יום את הגירויים סגנון התקשרות נמנע
			2.472*		.292	.247	.609	עבודה סדירה

\* p<0.05  
\*\* p<0.01  
\*\*\* p<.0001

הערה: מרגיש עוזב, זו משתנה במחקר השונה מיוזם.

שני משתנים בלבד ניבאו את ההסתגלות ההורית של הנשים בשלב הראשון של המחקר: משמורת משותפת וקשיים להגיע להסכמות. שיעור השונות המוסברת היה 18.3%. שלושה משתנים ניבאו את ההסתגלות ההורית של הגברים: משמורת משותפת, מצב כלכלי לאחר הפרדה וסגנון התקשרות נמנע. שיעור השונות המוסברת היה 47.2% (לוח 7). בשלב השני של המחקר ניבאו שני משתנים את ההסתגלות ההורית של הנשים: קשיים להגיע להסכמות, משתנה שנותר מהשלב הראשון, וסגנון התקשרות נמנע, שהחליף את משתנה המשמורת המשותפת. שיעור השונות המוסברת היה 17.3%. אצל הגברים ניבאו שלושה משתנים את ההסתגלות ההורית בשלב הראשון: משמורת משותפת, סגנון התקשרות נמנע ועבודה סדירה. בשלב השני נותר רק משתנה המשמורת המשותפת. הוא הסביר 24.7% מהשונות (לוח 8).

לוח 7: רגרסיה ליניארית בצעדים (Regression) Stepwise - משתנה תלוי הסתגלות הורית, שלב ראשון של המחקר

R <sup>2</sup> change	F change	F	t	R <sup>2</sup>	מקדם רגרסיבי מתוקנן של	טעות תקן של B	מקדם רגרסיה לא מתוקנן B	
					Beta	SE.B	B	
								<b>נשים</b>
								שלב 1
.162	14.65	14.65	* 2.285	.065	-.283	.57	-.130	קשיים להגיע להסכמות
								שלב 2
.218	5.40	10.45	* 2.078	(1+2) .270	-.335 .270	.039 .139	-.124 .392	קשיים להגיע להסכמות משמורת משותפת
								<b>גברים</b>
								שלב 1
.272	13.08	13.08	*** 2.967	.212	.489	.236	.699	מצב כלכלי אחרי הפרדה
								שלב 2
.384	6.14	10.58	* 2.228 * 2.296	(1+2) .310	.363 .374	.233 .233	.518 .534	משמורת משותפת מצב כלכלי אחרי הפרדה
								שלב 3
.575	14.89	14.90	** 3.505 * 2.289 ** 3.044	(1+2+3) .472	.539 .328 .444	.220 .205 .208	.769 .468 .634	מצב כלכלי אחרי הפרדה משמורת משותפת סגנון נמנע

p<0.05 \*  
p<0.01 \*\*  
p<.0001 \*\*\*

**הערה:** אלה המשתנים שהוכנסו למודל הרגרסיה בשלב הראשון: עבודה סדירה; קבלת גט/נתינת גט; תחושת אחריות לפרדה; קשיים להגיע להסכמות; היעזרות בטיפול; השכלה; מצב כלכלי לפני הפרדה; מצב כלכלי אחרי הפרדה; משמורת משותפת; קשר זוגי חדש שלי; קשר זוגי חדש של בן הזוג לשעבר; אני יזמתי את הפרדה; בן/בת הזוג יזמו את הפרדה; סגנון התקשרות נמנע, בטוח, חרד וחצוי.

לוח 8: רגרסיה ליניארית בצעדים (Regression) Stepwise - משתנה תלוי הסתגלות הורית, שלב שני של המחקר

$R^2$ change	$F$ change	$F$	$t$	$R^2$	מקדם רגרסיבי מתוקנן של	טעות תקן של $B$	מקדם רגרסיה לא מתוקנן $B$	
					Beta	SE.B	B	
								<b>נשים</b>
								שלב 1
.173	17.51	17.51	*** 3.827	.143	-.391	.041	-.157	קשיים להגיע להסכמות
								שלב 2
.074	8.18	13.59	*** 3.871	(1+2)	-.389	.040	-.156	קשיים להגיע להסכמות
			-1.993	.173	-.200	.064	-.127	סגנון התקשרות נמנע
								<b>גברים</b>
								שלב 1
.255	13.99	13.99	*** 3.802	.247	.515	.251	3.186	משמורת משותפת

\*\*\* p<.0001

**מסלולי ההסתגלות: הסתגלות רגשית והסתגלות הורית**

ההשערה שיימצאו שני מסלולי הסתגלות שונים, רגשי והורי, אוששה. מסלול ההסתגלות הרגשית התאים יותר לביטוי הראשון של המודל המשברי, יציאה מהמשבר וחזרה לתפקוד שקדם לו, ומסלול ההסתגלות ההורית התאים יותר לביטוי השני של המודל, חוויית מצוקה מתמשכת. במסלול הרגשי ניתן היה לראות כעבור שנה שיפור ברוב מדדי ההסתגלות. במסלול ההורי היו הציונים ההתחלתיים גבוהים, והם נשארו יציבים לאורך הזמן. ההשערה ששני המסלולים יהיו קשורים זה לזה ויושפעו זה מזה לא אוששה. נמצא שהם שני מסלולים נפרדים שאינם תלויים זה בזה ואינם מנבאים זה את זה.

בבחינת הסולמות המרכיבים את ההסתגלות הרגשית נמצא שירדה רמת המתח והלחץ, הדיכאון שכך, וגדלה ההשלמה עם הפרדה. אצל הנשים נמצא שיפור גדול מזה שאצל הגברים (לוח 4).



## השפעת המגדר על ההסתגלות

הבדלים מובהקים בין הגברים לנשים נמצאו רק בסולם הבדוק השלמה עם הגירושים, הן בשלב הראשון ( $t(149)=1.717, P<0.05$ ) הן בשלב השני ( $t(130)=2.217, P<0.05$ ). ציוני הנשים היו גבוהים במובהק מציוני הגברים. בשאר סולמות המדידה לא נמצאו בשני השלבים הבדלים מובהקים בין הגברים לנשים (לוח 3). נמצא שאצל נשים חלה ירידה בתחושת הבדידות, ברמת המתח והלחץ ובעוצמת הקשר עם בן הזוג הקודם ועלייה בתחושת השלמה עם הגירושים. אצל הגברים פחתה לאחר שנה באופן מובהק סטטיסטית רק עוצמת הקשר עם בת הזוג הקודמת (לוח 4).

נמצא שמשנתנים שונים בשני המסלולים מנבאים הסתגלות של גברים ונשים ושדרכי ההסתגלות שלהם שונות. במסלול ההורי ניבאו קשיים להגיע להסכמות ומשמורת משותפת את ההסתגלות של הנשים, וסגנונות האישיות נמנע וחרד ומשמורת משותפת ניבאו את ההסתגלות של הגברים (לוחות 7, 8). במסלול הרגשי ניבאו חוויית עוזב וסגנונות האישיות בטוח ונמנע את ההסתגלות של הנשים, ועבודה סדירה ואי יוזמת הגירושים ניבאו את ההסתגלות של הגברים (לוחות 5, 6).

## השפעתם של יוזם הפרדה, סגנון התקשרות נמנע ובטוח ועבודה וסדירה על ההסתגלות

השערה זו אוששה בחלקה. מספר שאלות בחנו את עניין היוזמה (לדוגמה: נסה להיזכר מי הציע ראשון את רעיון הפרדה; מי לדעתך יזם את הגירושים; יש הטוענים שבגירושים יש עוזב ויש נעזב – מה הייתה החוויה שלך). חוויית עוזב/נעזב ניבאה במובהק הסתגלות רגשית של הגברים ובנשים. אצל הגברים הסבירה חוויית עוזב 29.3% מהשונות, בעוד אצל הנשים היא הסבירה 21.5% מהשונות.

חוויית עוזב/נעזב לא ניבאה את ההסתגלות ההורית, הן של הגברים והן של הנשים. היא נמצאה בקשר שלילי עם ההסתגלות ההורית של הנשים והגברים כאחד ופגעה בהסתגלות ההורית של אלה ושל אלה, אך השפעה זו לא נמצאה מובהקת. כעבור שנה שינתה תחושת העוזב את כיוון השפעתה על ההסתגלות הרגשית, הן של הנשים הן של הגברים, מהשפעה המעצימה את הקשיים להשפעה המפחיתה אותם. אצל הנשים נשארה ההשפעה מובהקת גם בשלב השני, בעוד אצל הגברים היא הייתה מובהקת רק בשלב הראשון. בשלב השני של המחקר ירד שיעור השונות המוסברת, והיה נמוך מזה שבשלב הראשון.

## השפעת עבודה סדירה על ההסתגלות

השערה זו אוששה בחלקה. עבודה סדירה ניבאה במובהק הסתגלות רגשית של הגברים בשלב הראשון של המחקר והסבירה 13.3% מהשונות. גם בשלב השני ניבאה עבודה סדירה את ההסתגלות הרגשית של הגברים, אך היא הסבירה שיעור נמוך יותר של השונות. עבודה סדירה לא ניבאה את ההסתגלות הרגשית של הנשים. עוד היא לא ניבאה את ההסתגלות ההורית, לא של הגברים ולא של הנשים.

## השפעת סגנון ההתקשרות על ההסתגלות

בשלב הראשון לא ניבא סגנון ההתקשרות את ההסתגלות ההורית (לוח 9); במסלול ההסתגלות הרגשית, לעומת זאת, נמצא סגנון ההתקשרות הבטוח בקשר שלילי עם ההסתגלות הן של הגברים הן של הנשים, כלומר צמצם את קשיי ההסתגלות. סגנון ההתקשרות הבטוח הפחית את קשיי ההסתגלות. סגנון ההתקשרות הנמנע ניבא את ההסתגלות הרגשית של הנשים בלבד, וגם הוא נמצא בקשר שלילי עם ההסתגלות הרגשית, כלומר צמצם את קשיי ההסתגלות (לוח 10). בשלב השני של המחקר נמצא סגנון ההתקשרות הבטוח בקשר חיובי עם ההסתגלות ההורית של הנשים (לוח 11). סגנונות ההתקשרות נמנע ובטוח המשיכו לנבא את ההסתגלות הרגשית של הנשים גם כעבור שנה, ואת ההסתגלות הרגשית של הגברים המשיך לנבא סגנון ההתקשרות הבטוח לבדו (לוח 12).

לוח 9: רגרסיה ליניארית, סגנון התקשרות, משתנה תלוי סולם הסתגלות הורית, שלב ראשון

Sig.	t	Unstandardized Coefficients			
		Std. Error	B		
.000	30.932	.120	3.7	(Constant)	<b>נשים</b>
.630	-.483	.169	-.082	סגנון התקשרות בטוח 1	
.090	-1.713	.169	-.290	סגנון התקשרות נמנע 1	
.606	-.518	.169	-.088	סגנון התקשרות חרד 1	
.000	16.475	.208	3.425	(Constant)	<b>גברים</b>
.541	.617	.300	.185	סגנון התקשרות בטוח 1	
.174	1.382	.294	.406	סגנון התקשרות נמנע 1	
.895	-.132	.294	-.039	סגנון התקשרות חרד 1	

משתנה תלוי: הורית

לוח 10: גרסיה ליניארית, סגנון התקשרות, משתנה תלוי סולם הסתגלות רגשית, שלב ראשון

Sig.	t	Unstandardized Coefficients			
		Std. Error	B		
.001	3.565	.142	.508	(Constant)	<b>נשים</b>
** .000	-4.997	.201	-1.007	סגנון התקשרות בטוח 1	
** .000	-4.57	0.201	-.921	סגנון התקשרות נמנע 1	
.282	-1.081	0.201	-0.218	סגנון התקשרות חרד 1	
.074	1.826	.209	.382	(Constant)	<b>גברים</b>
* .049	-2.016	.302	-.61	סגנון התקשרות בטוח 1	
.059	-1.938	.296	-.574	סגנון התקשרות נמנע 1	
.581	-.556	.296	-.165	סגנון התקשרות חרד 1	

p<0.05 \*  
p<0.01 \*\*

משתנה תלוי: הסתגלות רגשית

לוח 11: גרסיה ליניארית, סגנון התקשרות, משתנה תלוי סולם הסתגלות הורית, שלב ראשון

Sig.	t	Unstandardized Coefficients			
		Std. Error	B		
.000	33.404	.106	3.527	(Constant)	<b>נשים</b>
* .032	2.178	.149	.325	סגנון התקשרות בטוח 2	
.292	1.06	.181	.191	סגנון התקשרות נמנע 2	
.584	-.550	0.17	-0.093	סגנון התקשרות חרד 2	
.000	14.181	.236	3.343	(Constant)	<b>גברים</b>
.921	-.100	.341	-.034	סגנון התקשרות בטוח 2	
.89	.139	.341	.047	סגנון התקשרות נמנע 2	
.358	.93	.373	.347	סגנון התקשרות חרד 2	

p<0.05 \*

משתנה תלוי: הסתגלות הורית

לוח 12: רגרסיה ליניארית, סגנון התקשרות, משתנה תלוי סולם הסתגלות רגשית, שלב שני

Sig.	t	Unstandardized Coefficients			
		Std. Error	B		
.022	2.342	.123	.288	(Constant)	נשים
*** .000	-4.375	.174	-.76	סגנון התקשרות בטוח 2	
** .010	-2.638	.21	-.555	סגנון התקשרות נמנע 2	
.291	-1.063	.198	-.21	סגנון התקשרות חרד 2	
.066	1.896	.182	.344	(Constant)	גברים
** .010	-2.715	.263	-.714	סגנון התקשרות בטוח 2	
.287	-1.08	.263	-.284	סגנון התקשרות נמנע 2	
.345	.956	.287	.275	סגנון התקשרות חרד 2	

p<0.01 \*\*  
p<.0001 \*\*\*

משתנה תלוי: הסתגלות רגשית

### ההשפעה של משמורת משותפת וקשיים להגיע להסכמות על ההסתגלות

השערה זו אוששה בחלקה. קשיים להגיע להסכמות ניבאו את ההסתגלות ההורית של הנשים בלבד, הן בשלב הראשון הן בשלב השני של המחקר. הם לא ניבאו את ההסתגלות הרגשית, לא של הנשים ולא של הגברים.

נמצא שהסדרי משמורת קשורים להסתגלות ההורית של הנשים והגברים. אצל הגברים היה להם משקל כבד יותר. בשלב השני של המחקר ניבאה משמורת משותפת לבדה את ההסתגלות ההורית של הגברים, והשונות המוסברת הייתה 24.7%. אצל הנשים ניבאה משמורת משותפת את ההסתגלות בשלב הראשון בלבד. הסדרי משמורת משותפת לא ניבאו את ההסתגלות הרגשית (לוחות 5, 6, 7, 8).

## סיכום

המחקר בחן את תהליך ההסתגלות לגירושם במהלך ארבע שנים הראשונות אחריהם. היה זה מחקר אורך שבדק אותם מרואיינים בהפרש של שנה. נמצא שתהליך ההסתגלות לפְּרָדָה ולגירושם נעשה בשני מסלולי ההסתגלות מקבילים: מסלול ההסתגלות רגשית ומסלול ההסתגלות הורית. אין הם קשורים זה בזה, ובדומה למודל הדו-מסלולי להתמודדות עם אבל ואובדן (רובין, 1995; Rubin, 1981, 1999), הם מרכיבים יחד את מסלול ההסתגלות לפְּרָדָה ולגירושם.

ההשערה שהמגדר ישפיע על ההסתגלות אוששה. ההסתגלותן של הנשים הייתה טובה מזו של הגברים. ההשערה שעבודה סדירה תשפיע על ההסתגלות אוששה אצל הגברים בלבד. ההשערה שהמיקום בעת הגירושם (עוזב לעומת נעזב) ישפיע על התגובות הרגשיות אוששה, הן אצל הגברים הן אצל הנשים. ההשערה שסגנון ההתקשרות ישפיע על התגובות הרגשיות אוששה; סגנונות ההתקשרות נמנע ובטוח השפיעו על שני מסלולי ההסתגלות (ההורית והרגשית) גם אצל הגברים וגם אצל הנשים. ההשערה שמשמורת משותפת תשפיע לטובה על ההסתגלות אוששה בחלקה; היא השפיעה לטובה רק על ההסתגלות ההורית ולא על ההסתגלות הרגשית.

במחקר זה נמצאו שני מסלולים מקבילים של ההסתגלות לפְּרָדָה ולגירושם: מסלול ההסתגלות ההורית, התפקודי יותר והקשור ליחסי הורה-ילד אחרי הפְּרָדָה ולתקשורת הורית; מסלול ההסתגלות הרגשית, הנוגע לתחושות בדידות, דיכאון, מתח ולחץ ולבניית נפרדות מבן הזוג הקודם, שלומות (well being) והשלמה עם הגירושם. שני מסלולים אלה, בדומה למודל הדו-מסלולי של התמודדות עם אבל ואובדן של רובין, מתנהלים זה לצד זה. כמעט אין הם מושפעים זה מזה, ואין בהסתגלות טובה במסלול אחד כדי לנבא את ההסתגלות במסלול האחר או להעיד עליה. ממצאים דומים מופיעים במחקריה של סוויפר (Sweeper, 2004; Sweeper & Halford, 2006), שמצאה שמהלכן של ההסתגלות ההורית וההסתגלות הרגשית שונה; ההסתגלות ההורית תתנהל ברוח הביטוי השני של המודל המשברי, מצוקה מתמשכת, ואילו ההסתגלות הרגשית תתנהל ברוח הביטוי הראשון של המודל המשברי, משבר חריף וחזרה לרמת התפקוד שקדמה לו. כדי להבין את תהליך ההסתגלות, יש להתייחס אפוא לשני המסלולים גם יחד.

לפני ההורה הגרוש ניצבות שתי משימות מורכבות, הקשורות להפרדת הזוגיות מההורות. טובת ההורות דורשת להמשיך לשתף פעולה, בעוד היכולת להסתגל למעמד האישי החדש דורשת להפריד כוחות. הורות מחד גיסא ובניית נפרדות מבן הזוג הקודם מאידך גיסא הן שני צרכים מנוגדים, המתקיימים בעת ובעונה אחת והמשקפים את הדואליות שמתמודדים עמה בני זוג הבוחרים להיפרד זה מזה ובה בעת בוחרים להמשיך לשתף פעולה כהורים. בחינת ההסתגלות

לגירויים באמצעות מודל דו-מסלולי מאפשרת לזהות תהליך רב-ממדי, שבו אדם יכול להסתגל היטב לממד אחד ולחוות קשיים בממד אחר.

השגת נפרדות ברמה הזוגית יכולה להקל על ההורות, אך יכולה גם שלא, שכן מדובר בשני מסלולי הסתגלות הפועלים במקביל. כשם שהורה שכול יכול להגיע לתפקוד טוב בשגרת היומיום (במקום העבודה, עם ילדיו האחרים), אך בה בעת לחוש עצב וצער עמוק במישור הרגשי, כך יכול גם ההורה הגרוש לתפקד כהורה לילדיו ולכונן שיתוף פעולה הורי עם בן הזוג הקודם, ובה בעת לחוש דיכאון, כאב וצער על פירוק הנישואים ואולי על תחושת הכישלון המתלווה לכך. מחקרים אחרים מצאו שהיכולת להפריד בין תפקיד ההורה לתפקיד בן הזוג היא המפתח להצלחה בהתמודדות ובהסתגלות לפרדה (Baum, 2004b).

ההבדלים בין הגברים לנשים בלטו במספר תחומים: הנשים יותר מהגברים הן אלה שיזמו את הפרדה, וברוב המקרים הן קיבלו משמורת על הילדים. הסתגלותן בפרק זמן של שנה הייתה טובה בהרבה מזו של הגברים. גם המשתנים שניבאו את ההסתגלות הרגשית וההורית של הגברים והנשים היו שונים. מכיוון שהנשים יוזמות יותר את הגירויים, תהליך ההסתגלות שלהן עשוי להתחיל מוקדם מזה של הגברים. גם המשמורת על הילדים, שעל פי רוב ניתנת לנשים, עשויה להקל על הסתגלותן. הקשיים בפרדה נובעים מהשינויים הרבים שהפרודים נאלצים להסתגל אליהם בבת אחת. ייתכן שהשינויים המתחוללים בעקבות הפרדה בחיי הנשים מעטים מאלה המתחוללים בחיי הגברים. גברים יוזמים פחות, ועל כן ניתן להניח שאולי הם היו פחות מעוניינים בפרדה. בעקבות הפרדה גברים מאבדים בדרך כלל את הקשר היומיומי עם ילדיהם, וייתכן שיש לכך השלכות על טיב הסתגלותם לפרדה ועל משכה. ממצאים אלה בדבר הסתגלות טובה יותר של נשים תואמים את הממצאים המופיעים בספרות המחקרית, ולפיהם גברים מגיבים לגירויים בצורה קשה יותר (Lucas, 2005) ונשים נוטות לייחס להם משמעות חיובית יותר ורואות בהם הזדמנות לצמיחה אישית (Bewino & Sharkin, 2003; Schneller & Arditti, 2004).

לחויית העזב ולתחושת היוזמה השפעה שונה על הסתגלות רגשית של גברים ונשים, והיא משתנה עם הזמן. אצל נשים התחושה שהן עזבו מכבידה על ההסתגלות בשלב הראשון, בעוד אצל הגברים התחושה שלא הם יזמו מכבידה על הסתגלותם. שנה מאוחר יותר התחושה שהם עזבו או יזמו משנה כיוון אצל הנשים והגברים, ותורמת להסתגלות. אף שנשים רבות יותר יוזמות את הפרדה, ואף שברוב המקרים הילדים נשארים במשמורתן, תחושת העזיבה והאחריות לפרדה מקשה עליהן להסתגל בתקופה שאחריה. נשים יוזמות עלולות לחוות יותר רגשי אשמה, הן בשל הפגיעה בילדים והן בשל התפוגגות הדימוי של האדם הטוב וההורה הטוב (Baum, 2007). הן עשויות גם לחוש אחריות גדולה יותר לפירוק המשפחה ושהן אלה שחוללו את השבר (Afifi, Hutchinson, & Krouse, 2006).

רוב המחקרים גורסים שההורה שלא יזם את הפרדה יחווה קשיים רבים יותר, יחוש שהוא שולט פחות בתהליך וירגיש דחוי יותר, בעוד סיכויי ההסתגלות של היזם יהיו טובים יותר, תהיה לו תחושת שליטה טובה יותר בחייו ומצבו הבריאותי עשוי להיות טוב יותר (Hewitt & Turrell, 2011; Steiner, Suarez, Sells, & Wykes, 2011). משמעות היוזמה היא שליטה רבה יותר בתהליך, פרק זמן ארוך יותר שעמד לרשות היזם כדי לתכנן ולהיערך לפרדה, הן במישור הארגוני והן במישור הרגשי. משמעותה עשויה להיות גם תחושת הקלה של יציאה מנישואים לא מספקים (Kalmijn & Monden, 2006).

אחד המדדים להסתגלות טובה הוא היכולת ליצור נפרדות מבן הזוג הקודם. רגשי אשמה מקשים על נשים ליצור נפרדות, גם משום שהן מרגישות מחויבות לבן הזוג הקודם. יוזמה מתקשרת הן אצל נשים והן אצל גברים לתחושת אחריות. אצל נשים תחושת האחריות מובילה לרגשי אשמה המקשים על הסתגלותן, בעוד אצל גברים תחושת האחריות מובילה למעורבות גבוהה יותר בחיי הילדים, ובכך דווקא מסייעת להסתגלות (Baum, 2003).

במחקר זה נמצאו הבדלים בין המשתנים שניבאו את ההסתגלות ההורית של הגברים והנשים. ממצאים אלה, המלמדים שלזמן יש השפעה מעטה על ההסתגלות ההורית, תואמים ממצאי מחקרים אחרים ולפיהם ההסתגלות ההורית תתנהל יותר ברוח המצוקה המתמשכת. הפרדה תביא לירידה בתפקוד ההורי, אך רמתו תישאר טובה בסך הכול, העלייה תהיה מתונה ותימשך זמן רב (Sweeper, 2004).

כ-80% מהילדים שהוריהם השתתפו במחקר זה התגוררו עם האם וביקרו אצל האב, שיעור דומה לשיעור שנמצא בספרות (Bauserman, 2002). אף שרוב האבות לא נהנו מהורות "שווה", לא נמצאו הבדלים בין הגברים לנשים בהסתגלות ההורית. ניתן היה לצפות שציוני ההורות של האבות יהיו נמוכים מאלה של האימהות, משום שהפרדה פוגעת יותר בהורותם. לאחר הפרדה אבות עלולים לחוש מעורבים פחות בחיי ילדיהם, שכוחם והשפעתם פחותים; הם עלולים לחוש געגועים ואובדן ובשל כך לבטא יותר כעס ותסכול (Erera & Baum, 2009; Umberson & Williams, 1993).

הממצאים המלמדים שאין קשר בין מסלול ההסתגלות הרגשית למסלול ההסתגלות ההורית ושציוני ההורות של הגברים והנשים דומים, אך ציוני ההסתגלות הרגשית של הגברים נמוכים משל הנשים, מוסברים אולי בקושי ההורי שאינו משפיע על הקשר הורה-ילד ועל יכולת שיתוף הפעולה ההורי, אך משפיע על החוויה הרגשית של הגברים.

פירוק הנישואים יכול להיות קשור לתחושת כישלון אישי של כל אחד מבני הזוג, בשל בחירה לא נכונה של בן זוג, קושי להחזיק במערכת יחסים או קושי לספק לילדים בית מוגן ומשפחה יציבה.

תפקוד הורי טוב עשוי להיות קשור לרצונו של כל אחד מבני הזוג להוכיח לעצמו שהוא מצליח כהורה חרף תחושת הכישלון במישור הזוגי ולמרות פירוק המשפחה. תחושת ההצלחה של ההורה עשויה לתרום לתחושת מסוגלותו כאדם. תפקוד הורי טוב עשוי להיות קשור לצורך של הגרוש לחוות את עצמו כאדם מתמודד, בעל ערך ותחושת מסוגלות. במקרים קיצוניים עלול צורך זה גם לעורר קושי בשיתוף הפעולה בין ההורים ואת הצורך של כל אחד מהם להוכיח שהוא ההורה המיטבי. אשמה, בושה וחרטה הן רגשות נפוצים בגירושים.

משמורת משותפת ניבאה את ההסתגלות ההורית, הן אצל הגברים הן אצל הנשים, בשלב הראשון של המחקר, וכעבור שנה, בשלב השני, המשיכה לנבא רק את ההסתגלות ההורית של הגברים. אצל הגברים משמורת משותפת לבדה יכולה לנבא את ההסתגלות ההורית שלהם. משמורת משותפת מבטאת את רצונם של שני ההורים לגדל את ילדיהם. היא דורשת כבוד להורה האחר, תקשורת טובה ויכולת לפתור בעיות. מכיוון שאלה אנשים שלא הסתדרו ביניהם ובחרו להתגרש, במקרים רבים משמורת משותפת עלולה להיכשל, כאשר אין אחד ההורים משתף פעולה והתנהגותו משפיעה ישירות על הילד (Turket, 2002). במחקר זה, כמו גם במחקרים אחרים (Nielsen, 2011), לא נמצא שהורים שבחרו בהסדר של משמורת משותפת היו משכילים יותר ובעלי הכנסה גבוהה יותר; אף לא נמצא שדרגת שיתוף הפעולה ביניהם הייתה גבוהה מזו של הורים גרושים אחרים.

הסדר משמורת משותפת מתאפשר אצל הורים שעצימות הקונפליקט ביניהם בזמן הפרדה נמוכה. הסדר כזה דורש מהם מידה רבה של תיאום, אך עלול גם להעלות את עצימות הקונפליקט ביניהם (Melli & Brown, 2008), משום שבשונה מהסדר שבו המשמורת בידי האם והאב מעורב פחות, בהסדר זה שני ההורים מעורבים. מעורבות האב עלולה להגביר את חילוקי הדעות ואת הקונפליקט בין ההורים, ועל כן את הקושי להחזיק לאורך זמן משמורת משותפת. הסדר המשמורת המשותפת עשוי גם לטשטש את ההבדלים בין גברים לנשים במסלול ההסתגלות ההורית. אם ההבדל נוגע לקשר עם הילדים ולא למשתנים מגדריים אחרים, אזי ככל שרבים יותר הסדרי המשמורת המשותפת, גדל הדמיון בין ההסתגלות של הגברים לזו של הנשים.

במחקר זה נמצא שקשיים להגיע להסכמות בתהליך הגירושים ניבאו את ההסתגלות ההורית של הנשים, הן בשלב הראשון הן לאחר שנה. קושי רב יותר להגיע להסכמות ניבא קשיים רבים יותר בהסתגלות. ממצא זה תואם את הממצאים בדבר הקשר בין מידת כעסה של האם המשמורתית לבין עמדותיה ותגובותיה לילדים ואיכות יחסיה איתם ולבין תפיסתה את הקונפליקט בינה לבין אבי הילדים (Dreman, Tsemach, & Levin, 2002). יכולתן של הנשים לשתף פעולה עם הגרוש שלהן בנושא הילדים וכן יחסיהן עם ילדיהן הושפעו במובהק מעצימות הקשיים שחוו. ככל שהן



חוו קשיים רבים יותר, נפגע תפקודן ההורי. אצל הגברים נמצא שאין קשיים אלה קשורים להסתגלות ההורית. בנוגע לנשים ולגברים כאחד נמצא שהתמשכות ההליך המשפטי משפיעה על התפקוד ההורי, וככל שההליך ארוך יותר ומתגלעות בו אי-הסכמות, כך יהיו היחסים ההוריים קשים יותר. לממצא זה יש גיבוי גם בספרות (Baum, 2003).

נמצא שמצב כלכלי לאחר הפרדה מנבא את ההסתגלות ההורית של הגברים, אך לא של הנשים. הקשר בין מצב כלכלי להסתגלות לגירושים נמצא במספר מחקרים (Kulik & Heine, 2000; Wang & Amato, 2011; Cohen, 2011). עוד נמצא שתחושת השלמות של גברים במשפחות חד הוריות מושפעת ישירות ממצבם הכלכלי (כהן, 1992). עבודה סדירה לא ניבאה הסתגלות רגשית או הורית של הנשים, אך ניבאה הסתגלות רגשית של הגברים. עבודה סדירה יכולה לשמש מקור לביטחון וליציבות בשלבי הפרדה המוקדמים. בהקשר זה נמצא בשלב הראשון של המחקר שהיא צמצמה את קשיי ההסתגלות הרגשית של הגברים. עבודה סדירה ומצב כלכלי הם משתנים עם מאפיינים דומים. מצב כלכלי טוב קשור בדרך כלל לעבודה סדירה, ומצב כלכלי גרוע עשוי להיות קשור לאבטלה. מעניינת השפעת משתנים אלה על שני המסלולים. במסלול ההסתגלות ההורית יש למצב הכלכלי, שיכול להשפיע על יכולתו של האב לשלם מזונות או אף לפצות את ילדיו ברמה החומרית, קשר מובהק להסתגלות. במסלול ההסתגלות הרגשית לא המצב הכלכלי מנבא את ההסתגלות, אלא עצם קיומה של עבודה סדירה. עבודה עשויה לספק תחושת השתייכות, ערך עצמי ותמיכה חברתית, תחושת ביטחון ויציבות כלכלית, ולאלה יש השפעה חיובית על ההסתגלות (Kunz & Kunz, 1995).

במחקר זה נמצא שסגנונות ההתקשרות משפיעים על ההסתגלות ההורית ועל ההסתגלות הרגשית, הן של הגברים הן של הנשים. סגנון התקשרות נמנע מסייע להסתגלות ההורית של הגברים בשלב הראשון של המחקר ופוגע בהסתגלות ההורית של הנשים בשלב השני של המחקר. סגנון נמנע מסייע לאבות להסתגל לתפקידם כהורים לאחר הפרדה ומקשה על נשים בהסתגלות ארוכת הטווח (לאחר שנה) להורות. סגנונות ההתקשרות נמנע ובטוח מצמצמים את קשיי ההסתגלות הרגשית של הנשים והגברים כאחד. ההבדלים בין הגברים לנשים עשויים להיות קשורים לתפקידי ההורות השונים שלהם. סגנון התקשרות נמנע עשוי לסייע לאבות שצריכים להסתגל למודל הורות שונה מזה שהיו רגילים אליו. עליהם ללמוד לנהל "הורות מרוחקת" יותר, וייתכן שסגנון נמנע עשוי לסייע להם לפתח מודל הורות של אב "נעדר-נוכח" (באום, 2005). אצל הנשים, המגדלות בפועל את הילדים, סגנון נמנע, המעורב פחות במהותו, עלול לפגוע בתפקוד ההורי. סגנונות ההתקשרות נמנע ובטוח נמצאו גם במחקרים אחרים כמנבאי הסתגלות טובה (פינצי וכהן, 2001; 2010; Yarnoz-Yaben, 1997; Birnbaum et al., 2002). מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מצאו שגם סגנון ההתקשרות נמנע מנבא התמודדות טובה עם אבל ואובדן (Fraley & Bonanno, 2004; Fraley & Shaver, 1996; Feeney & Noller, 1999).

מצטרף אליהם מחקר זה, שמצא אף הוא שגם סגנון התקשרות נמנע תרם להסתגלות. סגנון זה עשוי לסייע בהתמודדות עם פרדה, הכרוכה בתהליך של בניית נפרדות מבן הזוג ומהחיים בזוגיות. בבניית זוגיות יש חשיבות רבה ליכולת לסמוך על האחר, ובתהליך פרדה על האדם להסתגל לחיים בנפרד, ללמוד מחדש לסמוך על עצמו ולצמצם ציפיות מהאחר. חיזוק לממצאים אלה נמצא בעבודתן של פינצי וכהן (2001), הטוענות שסגנון ההתקשרות משפיע על עצימות הקשר עם הגרוש ועל אופיו וכן על היכולת לשתף פעולה כהורים לאחר הפרדה.

## דיון

### תרומתו התיאורטית של המחקר

מחקר זה שאל את מודל ההסתגלות הדו-מסלולי מתחום ההתמודדות עם אבל ושכול, לאחר שנמצא מתאים גם לתיאור ההסתגלות לפרדה ולגירושים. נמצאו שני מסלולי הסתגלות מקבילים, המרכיבים יחד את מסלול ההסתגלות לפרדה ולגירושים: מסלול הסתגלות רגשית ומסלול הסתגלות הורית. אין הם מנבאים זה את זה ואין הם משפיעים זה על זה, אלא מתנהלים זה לצד זה. ממצאים אלה שופכים אור חדש על הבנת תהליך ההסתגלות לגירושים. המחקר בתחום ההסתגלות לגירושים עוסק בתהליך המורכב של פרדה מבן זוג – הצורך לבנות נפרדות בהיבט הזוגי בד בבד עם המשך הקשר ושיתוף הפעולה בהיבט ההורי. ממצאי מחקר זה מחזקים את ההבנה שאפשר שההסתגלות תתנהל בשני מסלולים, ושרוב הפרודים והגרושים אכן יכולים להפריד בין זוגיות להורות, והם יסתגלו לפרדה בשני נתיבים שונים: בנתיב ההורות, שיתנהל יותר ברוח הביטוי השני של המודל המשברי, המצוקה המתמשכת, ובנתיב הנפרדות, שיתנהל יותר ברוח הביטוי הראשון של המודל המשברי, המתאפיין ברמה גבוהה של לחץ סמוך לפרדה, ההולכת ופוחתת במשך הזמן. ממצאים אלה, המצביעים על יכולות טובות של תפקוד הורי, שאינן מושפעות כמעט מהקשיים של בניית הנפרדות במישור האישי, מצטרפים לממצאי מחקרים חדשים, העוסקים בהסתגלות לגירושים, המתמקדת יותר בכוחות ובמאפיינים החיוביים ופחות בחולשות ובתפקוד לקוי (רבין, 2010; Kulik & Heine, 2004; Greeff & Van Der Merwe, 2004; Cohen, 2011).

### תרומתו היישומית של המחקר

לממצאים בדבר שני מסלולי הסתגלות שאינם תלויים זה בזה ומתנהלים במקביל יש חשיבות רבה בטיפול במשפחות הנמצאות בתהליך גירושים. ההתייחסות להסתגלות כאל תהליך שלבי, שבו רק השלמה של שלב אחד מאפשרת מעבר לשלב הבא, וההבנה שללא בניית נפרדות

רגשית יהיה קושי להגיע לתפקוד הורי טוב הכתיבו עד כה התנהלות טיפולית, שהתמקדה תחילה בתהליך השיקום הרגשי ובעבודה פרטנית עם האדם. רק לאחר שחל שיפור בתחום הרגשי וביכולתו לבנות נפרדות מבן זוגו הקודם, הוחל בתהליך טיפול משפחתי-הורי, לעתים לאחר נסיגה בתפקודים ההוריים ועם הופעתם של קשיי הסתגלות אצל הילדים.

מתוך בחינה של ממצאי מחקר זה ניתן להמליץ על התנהלות טיפולית שונה. הממצאים משקפים את יכולת התפקוד ההורית המורכבת ממעורבות בחיי היומיום של הילד ומשיתוף הפעולה ההורי. גם במצבים שיש בהם קשיים רגשיים, הורים מסוגלים להפריד בין שני המסלולים. על פי הממצאים ניתן לטפל במישור ההורי, גם כאשר ההורים הגרושים מתמודדים עם קשיים רגשיים בעקבות הפרדה. הממצאים מדגישים את כוחות התפקוד ההוריים, את האחריות הנובעת מהם ואת יכולתם של ההורים הגרושים להפריד בין צורכיהם הרגשיים לבין צורכי ילדיהם.

ההנחה שתפקוד הורי טוב מסייע לגרוש להרגיש אדם מתמודד ובעל ערך, שלא נכשל כהורה למרות הכישלון במישור הזוגי, מדגישה את החשיבות של תוכניות התערבות שיחזקו את ההורות גם בעתות קשיים רגשיים:

1. מומלץ להציע להורים בהליכי פְּרָדָה או גִירוּשִׁים טיפול העוסק בתחומי ההורות, בתקשורת בין ההורים וביחסים עם הילדים, במקביל או ללא קשר לטיפול פרטני העוסק בבניית הנפרדות הרגשית ובהשלמה עם הגירושים.
2. יש לשקול הרחבה של הסדרי המשמורת המשותפת, שבהם שני ההורים נשארים שותפים מלאים בגידול הילדים.
3. חשוב לסייע לבני זוג בהליכי פְּרָדָה וגִירוּשִׁים לבחור בדרכים המעודדות להגיע להסכמים. צמצום הקשיים עשוי לשפר את ההסתגלות ההורית של הנשים.
4. מומלץ ששירותים טיפוליים יעשו מאמץ רב יותר בכיוון הגברים, שכן הסתגלותם לפְּרָדָה ויכולתם להיעזר טובות פחות משל הנשים.
5. הבנה של קשר זה בין סגנונות ההתקשרות להסתגלות עשויה לסייע למטפלים להבין טוב יותר את תהליך ההתמודדות שמטופליהם עוברים ולהתאים להם את תוכניות ההתערבות הנכונות להם.

## מגבלות המחקר והצעות לשיפור

1. מחקר על הסתגלות לגירושים הוא מחקר מורכב, שכן משתנים רבים משפיעים על תהליך ההסתגלות, וקשה מאוד לבדוד אותם. מחקר זה בחן הסתגלות של בן זוג אחד, גבר או אישה, בלי להביא בחשבון את ההסתגלות של פרטו. חיוני לבחון את הפרדה מתוך ראייה מערכתית וזוגית, כדי לברר אם הסתגלות של בן זוג אחד משפיעה על הסתגלותו של בן הזוג האחר או מושפעת ממנה ואיך. מומלץ אפוא להרחיב את המחקר ולבחון הסתגלות זוגית לפרדה ולגירושים.
  2. המחקר היה מחקר נוחות, והתמקד באנשים שהתנדבו לענות על שאלון לדיווח עצמי. מומלץ להרחיב את היקף איסוף הנתונים ולנסות להגיע לפרטים ולגרושים שרמת הקונפליקט ביניהם גבוהה, והם מטופלים בידי פקידי סעד לסדרי דין.
  3. הקושי להגדיר מהי נקודת ההתחלה של תהליך הגירושים היה סוגיה מרכזית במחקר זה. ניסינו להתמודד איתה באמצעות מחקר אורך שנתן מענה לשאלה בנוגע להשפעת הזמן על ההסתגלות. קשה לקבוע מתי מתחילה ההסתגלות לפרדה. מחקרים אחדים טוענים, שההסתגלות של היוזם, כמו גם תהליך הפרדה הרגשי, מתחילה תוך כדי הנישואים; כלומר: הפרדה מבטאת את הבשלתו של תהליך הפרדה ולא את תחילתו. חשוב שייערכו מחקרים שינסו לתת מענה לשאלה מתי מתחיל תהליך הפרדה.
- המחקר בחן את תהליך ההסתגלות לגירושים. המשך מחקר האורך ומעקב אחר אותם אנשים לאורך זמן יוכלו לתת תמונה רחבה יותר על ההסתגלות הרגשית וההורית: האם בפרק זמן ארוך יותר יחול שינוי גם בהסתגלותם של גברים? כמה זמן לאחר הפרדה יימשך השיפור בהסתגלות? האם פערי ההסתגלות בין הגברים לנשים מצטמצמים עם הזמן?

## מקורות

- ארהרד-וייס, ד' (2001). **ליקויים חברתיים והטיות קוגניטיביות: זיכרון להבעות פנים בדיכאון** (עבודה לקבלת תואר מוסמך). רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- באום, נ' (2005). התמודדות עם "היעדרות-נוכחות": תפקיד הורי של אבות לא משמורנים. **שיחות, כ, 73-79**.
- בר-טור, ל' ומלקינסון, ר' (2000). "שכול מזדקן": חיים לאחר מות ילד במהלך השירות הצבאי. **שיחות, יד, 114-121**.

הדר-מורט, ד' (2007). **השפעת תמיכה חברתית, רווחה נפשית ולאום על הקשר שמפתחת האם כלפי העובר במהלך היריון ראשון** (עבודה לקבלת תואר מוסמך). חיפה: אוניברסיטת חיפה.

וקשטיין, ח' (1987). **גורמים מתווכים בתהליכי הסתגלות לאובדן בן זוג** (עבודה לקבלת תואר מוסמך). תל אביב: אוניברסיטת תל אביב.

כהן, א' (1992). **משפחה חד הורית – תפיסת תפקיד מין, דרכי התמודדות ותחושת רווחה של אבות ואימהות גרושים המגדלים ילדיהם בעצמם** (חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה). רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.

כרמל, ש' (1990). **הקשר בין דפוסי התמודדות קוגניטיבית, גורמי זמן ומשתני רקע לבין השלמה עם הגירושים בקרב אימהות גרושות** (עבודה לקבלת תואר מוסמך). תל אביב: אוניברסיטת תל אביב.

פינצי, ר' וכהן, א' (2001). זוגות בתהליך הגירושין בראי תיאוריית ההתקשרות. **שיחות, טו**, 244-235.

רבין, ק' (2010). **הגירושין החדשים – שינוי חיובי בתקופת המעבר ואחריה**. אבן-יהודה: אמציה.

רובין, ש' (1995). על החיים לאחר אובדן בנים במלחמות ישראל: רקע ומחקר עם המודל הדו מסלולי של השכול. **פסיכולוגיה, ה**, 70-83.

Abell, N. (1991). The index of clinical stress: A brief measure of subjective stress for practice and research. *Social Work Research and Abstracts*, 27, 12-15.

Afifi, T. D., Hutchinson, S., & Krouse, S. (2006). Toward a model of communal coping in post-divorce families and other naturally theoretical occurring groups. *Communication Theory*, 16, 378-409.

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and the Family*, 72, 650-666.

Amato, P. R. & Booth, A. (1994). Parental marital quality, parental divorce, and relation with parents. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 21-34.

- Amato, P. R. & Booth, A. (2000). *A generation at risk: Growing up in an era of family upheaval*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Baum, N. (2003). Divorce process variable and the co-parental relationship and parental role fulfillment of divorce parent. *Family Process, 42*, 117-131.
- Baum, N. (2004a). On helping divorce men to mourn their losses. *American Journal of Psychotherapy, 58*, 174-185.
- Baum, N. (2004b). Typology of post-divorce parental relationships and behaviors. *Journal of Divorce & Remarriage, 41*, 53-79.
- Baum, N. (2007). "Separation guilt" in women who initiate divorce. *Clinical Social Work Journal, 35*, 47-55.
- Bauserman, R. (2002). Child adjustment in joint-custody versus sole-custody arrangements: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology, 16*, 91-102.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the beck depression inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review, 8*, 77-100.
- Berman, W. H. & Turk, D. C. (1981). Adaptation to divorce: Problems and coping strategies. *Journal of Marriage and the Family, 43*, 179-189.
- Bevino, D. L. & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce and Remarriage, 39*, 81-97.
- Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M., & Florian, V. (1997). When marriage breaks up: Does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships, 14*, 643-654.
- Bloom, B. L. & Caldwell, R. A. (1981). Sex differences in adjustment during the process of marital separation. *Journal of Marriage and the Family, 43*, 693-701.

Booth, A. & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior, 32*, 396-407.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). NY: Guilford.

Cohen, O. & Finzi-Dotan, R. (2012). Reasons for divorce and mental health following the breakup. *Journal of Divorce & Remarriage, 53*, 581-601.

Colburn, K. J., Lin, P. L., & Moore, M. C. (1992). Gender and the divorce experience. *Journal of Divorce & Remarriage, 17*, 87-108.

Dasteel, J. D. (1982). Stress reaction to marital dissolution as experienced by adults attending courses on divorce. *Journal of Divorce, 5*, 37-47.

DeGarmo, D. S. & Kitson, G. C. (1996). Identity relevance and disruption as predictors of psychological distress for widowed and divorced women. *Journal of Marriage and the Family, 58*, 983-997.

Diedrick, P. (1991). Gender differences in divorce adjustment. *Journal of Divorce and Remarriage, 15*, 33-45.

Dreman, S., Tsemach, S., & Levin, U. (2002). The relation between state anger in divorce mothers and adjustment: A system perspective. *Journal of Divorce and Remarriage, 37*, 37-55.

Erera, P. I. & Baum, N. (2009). Chat-room voices of divorce non-residential fathers. *Journal of Sociology & Social Welfare, 36*, 63-83.

Feeney, J. & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. London: Sage.

- Forste, R. & Heaton, T. B. (2004). The divorce generation: Well-being, family attitudes and socioeconomic consequences of marital disruption. *Journal of Divorce & Remarriage, 41*, 95-114.
- Fraley, R. C. & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 878-890.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (1999). Loss and bereavement: Attachment theory and recent controversies concerning "Grieg work" and the nature of detachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical application* (pp. 735-759). NY: Guilford.
- Goode, W. J. (1956). *After divorce*. Glencoe, Illinois: The Free Press.
- Gray, C. (1996). When therapy is not in the client's best interest: Adoption clinical interventions to the stages of divorce. *Journal of Divorce and Remarriage, 26*, 117-127.
- Greeff, A. P. & Van Der Merwe, S. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social Indicators Research, 68*, 59-75.
- Grych, J., Fincham, F., Jouriles, E., & McDonald, R. (2000). Interpersonal conflict and child adjustment: Testing the mediational role of appraisals in the cognitive-contextual framework. *Child Development, 71* (6), 1648-1661.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (2000). Repeating the errors of our parents? Family-of-origin spouse violence and observed conflict management in engaged couples. *Family Process, 39*, 219-235.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524.
- Herz Brown, F. (1988). The post-divorce family. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The changing family life cycle: A framework for family therapy*. NY: Gardner Press.



Hewitt, B. & Turrell, G. (2011). Short-term functional health and well-being after marital separation: Does initiator status make a difference? *American Journal of Epidemiology*, *173*, 1308-1318.

Hill, R. (1958). Social stresses on the family. *Social Casework*, *39*, 139-150.

Johnson, D. R. & Wu, J. (2002). An empirical test of crisis, social selection, and role explanation of the relationship between marital disruption and psychological distress: A pooled time-series analysis of four-wave panel data. *Journal of Marriage and Family*, *64*, 211-224.

Kalmijn, M. (2007). Gender differences in the effect of divorce, widowhood and remarriage on intergeneration support: Does marriage protect fathers? *Social Process*, *85*, 1079-1104.

Kalmijn, M. (2013). Long-term effects of divorce on parent-child relationships: Within-family comparisons of fathers and mothers. *European Sociological Review*, *29*, 888-898.

Retrieved from

<https://academic.oup.com/esr/article-abstract/29/5/888/428843/Long-Term-Effects-of-Divorce-on-Parent-Child>

Kalmijn, M. & Moden, C. W. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality? *Journal of Marriage and Family*, *68*, 1197-1213.

Katz, R. & Peres, Y. (1995). Marital crisis and therapy in their social context. *Contemporary Family Therapy*, *17*, 395-412.

Kin, H. K. & Mckenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being. *Journal of Family Issues*, *23*, 885-911.

Kincaid, S. B. & Caldwell, R. A. (1995). Marital separation: Causes, coping and consequences. *Journal of Divorce and Remarriage*, *22*, 109-128.

Kitson, G. C., Babri, K. B., Roach, M. J., & Placidi, K. S. (1989). Adjustment to widowhood and divorce. *Journal of Family Issues*, *10*, 5-32.

Kitson, G. C. & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, *52*, 913-924.

- Kitson, G. C. & Raschke, H. J. (1981). Divorce research: What we know; what we need to know. *Journal of Divorce*, 4, 1-37.
- Kulik, L. & Heine-Cohen, E. H. (2011). Coping resources, perceived stress and adjustment to divorce among Israeli women: Assessing effects. *The Journal of Social Psychology*, 15, 5-30.
- Kunz, J. & Kunz, P. R. (1995). Social support during the process of divorce: It does make a difference. *Journal of Divorce and Remarriage*, 24, 111-119.
- Lorenz, F. O., Simons, R. L., Conger, R. D., Elder, G. H., Johnson, C., & Chao, W. (1997). Married and recently divorce mother stressful event and distress: Tracing change over time. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 219-232.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16, 945-950.
- Madden-Derdich, D. A. & Arditti, J. A. (1999). The ties that bind: Attachment between former spouses. *Family Relations*, 48, 243-249.
- Mastekaasa, A. (1994). Psychological well-being and marital dissolution. *Journal of Family Issues*, 15, 208-228.
- Melichar, J. F. & Chiriboga, D. A. (1988). Significance of time in adjustment to marital separation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 58, 221-227.
- Melli, M. & Brown, P. (2008). Exploring a new family form: The shared time family. *International Journal of Law, Policy and Family*, 22, 231-269.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. NY: Guilford.
- Nielsen, L. (2011). Shared parenting after divorce: A review of shared residential parenting research. *Journal of Divorce and Remarriage*, 52, 586-609.

- Rubin, S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and research. *American Journal of Orthopsychiatry, 51*, 101-109.
- Rubin, S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies, 23*, 681-714.
- Sanders, M. R., Halford, W. K., & Behrens, B. C. (1999). Parental divorce and premarital couple communication. *Journal of Family Psychology, 13* (1), 60-74.
- Schneller, D. P. & Arditti, J. A. (2004). After the breakup: Interpreting divorce and rethinking intimacy. *Journal of Divorce and Remarriage, 42*, 1-37.
- Steiner, L. M., Suarez, E. L., Sells, J. N., & Wykes, S. D. (2011). Effect of age, initiator status, and infidelity on women's divorce adjustment. *Journal of Divorce and Remarriage, 52*, 33-47.
- Sweeper, S. (2004). *Adult adjustment to relationship separation* (Doctoral research paper). Queensland, Australia: Griffith University.
- Sweeper, S. & Halford, K. (2006). Assessing adult adjustment to separation test (PAST). *Journal of Family Psychology, 20*, 632-640.
- Thompson, L. & Spanier, G. B. (1983). The end of marriage and the acceptance of marital termination. *Journal of Marriage and the Family, 45*, 103-114.
- Tschann, J. M., Johnston, J. P., & Wallerstein, J. S. (1989). Resources, stressors and attachment as predictors of adult adjustment after divorce: A longitudinal study. *Journal of Marriage and the Family, 51*, 1033-1046.
- Turket, I. D. (2002). Shared parenting dysfunction. *American Journal of Family Therapy, 30*, 385-393.
- Umberson, D. & Williams, C. L. (1993). Divorce fathers: Parental role strain and psychological distress. *Journal of Family Issues, 14* (3), 378-400.

Wang, H. & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62, 655-668.

Wayment, H. A. & Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reaction. *Journal of Loss and Trauma*, 7, 129-149.

Weiss, R. (1988). Loss and recovery. *Journal of Social Issues*, 44, 37-52.

Yarnoz-Yaben, S. (2010). Attachment style and adjustment to divorce. *The Spanish Journal of Psychology*, 23, 210-219.