

השפעות קצרות וארוכות טווח של גירושין על ילדים

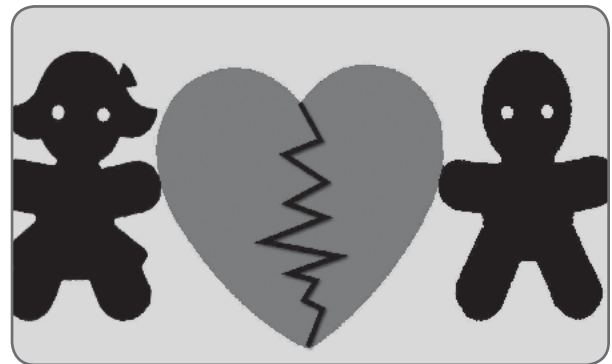
רחל לוי-שיף

"שחור, הכל שחור, גם אם אני אצבע את זה בוורוד, זה שחור"

(נערה בטיפול שחוותה גירושין של הוריה)

סקירה מחקרית

העלייה בשיעור הגירושין היא אחד מהשינויים הדרמטיים שחלו בתחום חיי המשפחה בחמישים השנים האחרונות. כתוצאה מהעלייה החדה בשיעור הגירושין, חלה מדי שנה עלייה גם במספר הילדים הנאלצים להתמודד עם השינויים הכרוכים בגירושין הוריהם. יותר ממחצית ממקרי הגירושין מערבים ילדים מתחת לגיל 18. בארצות הברית, למשל, בכל שנה מתווספים יותר ממיליון ילדים לקבוצה זו. לגירושין ההורים השלכות משמעותיות לא רק על ההורים



המתגרשים, אלא גם על ילדיהם. השלכות אלו נובעות בשל השפעתם של הגירושין על התנאים שבהם הילדים מתפתחים ומתחנכים, ובשל שינויים ביחסים המשפחתיים עימם הילדים נאלצים להתמודד. גירושין מהווים משבר קשה עבור הילדים, משום שהם מערערים את המערכת המשפחתית שאמורה לספק להם את צורכיהם הנפשיים והרגשיים, ולהעניק להם תחושת תמיכה, הגנה וביטחון.

חוקרים רבים מסכימים כי גירושין מהווים תהליך מתמשך המערב שורה של גורמי לחץ עבור הילדים, שעלולים להשפיע עליהם לאורך שנים. המחקר בתחום החל מתוך בחינה של ההשפעות קצרות הטווח של הגירושין על הילדים. מחקרים בתחום מצאו השפעות שליליות של הגירושין על הסתגלותם המיידית של ילדים ומתבגרים, במגוון מדדים רגשיים, לימודיים, התנהגותיים וחברתיים. המחקר התפתח גם לכדי הערכה של ההשפעות ארוכות הטווח של גירושין ההורים על הילדים תוך התמקדות במגוון תחומים של הסתגלות בבגרות. בעקבות מחקרים ארוכי טווח על "תסמינים 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 מדהדת גם אל בגרותם.

במחקרי מטא-אנליזה שבדקו הסתגלות של מבוגרים שחוו גירושין 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. 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. כמו כן, בוגרים להורים גרושים

רפ"פ (אמריטה) רחל לוי-שיף, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן, חוקרת ומרצה, היא פסיכולוגית קלינית והתפתחותית בכירה, ראש המגמה לפסיכולוגיה חינוכית במרכז ללימודים אקדמיים באור יהודה, ו"ר מועצת הפסיכולוגים בישראל בהווה, ו"ר הפ"פ בעבר ויועצת למשרד החינוך, משרד הבריאות ומשרד המשפטים. levyra@biu.ac.il

חשש מנטישה והעדר כישורים חברתיים נאותים. בוגרים להורים גרושים קיבלו ציונים נמוכים יותר במדדי שביעות רצון חברתית כגון תמיכה חברתית, איכות הקשר עם המשפחה, מספר החברים ומעורבות חברתית. כמו כן, הם דיווחו על יותר קונפליקטים עם דמויות סמכות, בני משפחה וחברים.

חוקרים אחרים מצאו שבוגרים להורים גרושים חווים חרדה במערכות יחסים קרובות ומתקשים ביצירת אינטימיות וקירבה. ההשפעות ארוכות הטווח של גירוש ההורים עלולות להתעורר כאשר הצאצאים ניצבים בפני משימות התפתחותיות הקשורות לאינטימיות, מיניות, אוטונומיה ואינדיבידואציה. לטענת החוקרים, 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. כך, אחד מההיבטים של התמודדות במערכות יחסים בין-אישיות ואינטימיות שנחקר רבות בקרב בוגרים להורים גרושים הוא **ההסתגלות הזוגית**. נמצא כי בוגרים להורים גרושים נוטים למספר בני זוג גדול יותר, למתירנות מינית גבוהה יותר ולהתנסות מינית בגיל מוקדם יותר. 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. 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. מחקרים הראו שלקבוצה זו יש נטייה שלא להינשא כלל, או לגור במגורים משותפים שנוטים להיות קצרי טווח ולהסתתים ללא נישואין. מלבד עמדות שליליות כלפי נישואין, בוגרים להורים גרושים הם גם בעלי עמדה חיובית יותר כלפי גירושין, והאים בהם פתרון לגיטימי לבעיות בחיי הנישואין. ייתכן כי החשיפה לאירוע הגירושין הופכת את המצב לנומרטיבי יותר עבורם.

מעבר לגישות ולציפיות 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

מאופיינים בתבניות התנהגויות בעייתיות כגון פעילות מינית מוקדמת ושימוש רב יותר בסמים ובאלכוהול.

מבחינה רגשית, נמצאו הבדלים בין בוגרים להורים גרושים לבין בוגרים להורים נשואים גם על ידי חוקרים שחקרו 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 מהמריבות 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. כ-25 שנה לאחר הגירושין, רבים מהם ביטאו חוסר מוכנות ליחסים בוגרים, תחושות מתמשכות של בדידות ועצב, חשש מנטישה, בגידה ודחייה. היבטים רגשיים נוספים שנחקרו הם דימוי עצמי ורווחה נפשית. נמצאה נטייה לדימוי עצמי נמוך בקרב בוגרים להורים גרושים. נמצא שהם מאופיינים בהערכה עצמית נמוכה ונוטים להאשמה עצמית גבוהה יותר, בהשוואה לבוגרים להורים נשואים. בנות להורים גרושים היו בעלות דימוי גוף ירוד יותר, בהשוואה לבנות להורים נשואים.

בוגרים להורים גרושים הרגישו שהם בעלי מסוגלות עצמית נמוכה יותר, ופחות האמינו שיש להם יכולת שליטה על תוצאות מעשיהם. בנוסף, הם אופיינו בקושי בהתמודדות עם מצבי לחץ. כשהם ניצבים מול סיטואציה מלחיצה, הם מביעים מצוקה רבה יותר, מרגישים פחות בשליטה ומשתמשים בדרכי התמודדות פחות יעילות.

בהתייחס לרווחה הנפשית, נמצא שיעור גבוה של תסמינים של דיכאון, לחץ נפשי, חרדה ומצוקה פסיכולוגית בקרב בוגרים להורים גרושים, ושכיחות גבוהה יותר של בעיות רגשיות. נמצא שגירוש ההורים 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. תחושות המצוקה והכאב של זיכרונות הילדות בקרב ילדי גירושין ממשיות 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.

תחום נוסף שבו התמקד המחקר הוא **היכולות הבין-אישיות** של בוגרים למשפחות גרושות. נמצא שבוגרים להורים גרושים נוטים לחוות חוסר אמון כלפי אנשים ובעלי סגנון של שתלטנות יתר ביחסים. מחקרים אחרים מצאו קשיים בפיתוח עצמאות, פגיעות, זיהוי עימות כסיכון,



בוגרים להורים גרושים צופים יותר בעיות בהורות העתידית שלהם, בהשוואה לבוגרים להורים נשואים.

נראה כי גם אם כלפי חוץ חלק מילדי הגירושין מראים חסינות למשבר שכרוך בפירוק התא המשפחתי, רמת המצוקה הפנימית נשארת לאורך זמן

אחת הסיבות המרכזיות לחרדות של ילדים להורים גרושים מפני הורות עתידית היא תחושה של העדר מודלים הוריים לחיקוי. מספר מחקרים הראו כי לעיתים קרובות ילדים להורים גרושים תופסים את הוריהם כחלשים, חסרי אונים, חסרי יכולת, וכושלים בתפקידם ההורי. בשל התפיסה השלילית של ההורות שחוו מהוריהם שלהם, הם חשים שהם אינם מוכנים לתפקידם הבוגר וההורי. תחושתם זו נובעת מתפיסתם שלא היו להם דמויות הוריות שהן מודל לחיקוי, שילמדו אותם כיצד לבצע תפקיד זה באופן אופטימלי. בשל כך, ילדים להורים גרושים חוששים שהם יחזרו על התבניות ההוריות של הוריהם. ילדים להורים גרושים נוטים דווקא שלא לרצות להיות כמו הוריהם ומפחדים מהזדהות עימם. בוגרים להורים גרושים דיווחו כי בהורותם העתידית ישתדלו לנהוג באופן שהוא ההפך המוחלט מהאופן שבו הוריהם נהגו.

במחקר איכותני על חוויותיהם של כ-300 בוגרים להורים גרושים בתחומי חיים שונים, כולל בתחום ההורות, נמצא כי ביחס לחוויה ההורית ולתפקוד ההורי, עלו מספר תמות מרכזיות. תמה ראשונה הייתה **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 עימם. חלקם דיווחו כי למרות הניסיון 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 לאלמות, משתקפות ביחסיהם עם ילדיהם שלהם. חווייתם של בוגרים להורים גרושים שהם משחזרים את טעויותיהם של הוריהם בהורות השתקפה גם במחקרים נוספים. חוויה זו גררה האשמה עצמית מרובה, בשל רצונם הלא ממומש לתקן את המודל

ולקושי בפתרון בעיות. התנהגויות שליליות אלו תורמות לקונפליקטים וחוסר יציבות במערכות היחסים הזוגיות שלהם, 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. יתר על כן, בוגרים להורים גרושים הם בעלי נטייה גבוהה יותר להתגרש בעצמם. למשל, גברים שחוו גירוש הורים מתגרשים בשיעור של 34.7% יותר מגברים להורים נשואים; בקרב נשים השיעור היה אף גבוה יותר בקבוצת הגירושין. תופעה זו כונתה "ההעברה הבין-דורית של חוסר יציבות בחיי הנישואין".

מספר מחקרים התייחסו למערך **הגישות, התחושות והרגשות לגבי הורות** בקרב בוגרים להורים גרושים. במחקר אורך איכותני רחב היקף, במשך 25 שנה, שכלל ראיונות קליניים מעמיקים בקרב בוגרים להורים גרושים ולא גרושים נמצא כי בוגרים להורים גרושים מסתכלים על הילדות הבעייתית שחוו כבסיס להשוואה, לרבות גישותיהם לגבי הורות. בוגרים אלו מדווחים כי נוכח המאורעות הקשים שחוו המקושרים לגירוש הורים, ילדותם הייתה רצופה בתחושות של חוסר אונים, בדידות ועצבות, והיה להם חוסר בדמות מבוגרת, מטפלת ומגינה. הם מכנים ילדות זו "ילדות אבודה". ההחלטה להביא לעולם ילד מעוררת בהם תחושות של כאב, כעס וקיפוח מהילדות שהם בעצמם חוו. שאלה מרכזית העולה בהם בהקשר זה, היא אם הם יכולים לסמוך על עצמם כהורים, שיהיו מסוגלים להעניק לילדיהם חיים מוגנים ומאושרים יותר מאלו שחוו בעצמם.

מחקרים הראו כי בבגרות הצעירה, כשהמשימות המרכזיות הן יצירת מערכת יחסים אינטימית, נישואין והורות, ילדים להורים גרושים חשים רדופים על ידי "רוחות הרפאים" של גירוש הורים, 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.

בהתאם לכך, נמצא שילדים להורים גרושים מביעים חרדות, פחדים ופסימיות סביב לקיחת תפקידים בוגרים של נישואין והורות. בוגרים להורים גרושים קיבלו ציון גבוה יותר בממדד דאגה לגבי נישואין והקמת משפחה. במחקר אורך שעקב אחרי כ-900 נבדקים לאורך 25 שנה, נמצא שבוגרים להורים גרושים מביעים חרדות לגבי תפקודם במערכות יחסים אינטימיות של זוגיות והורות. חרדות מכישלון בתפקידים אלו הן אחת מהסיבות המרכזיות לפנייה לטיפול נפשי על ידי בוגרים להורים גרושים. נמצא כי

על הורה שמת כגון דיכאון, חוסר אמון, הלב והכחשה. לפי השקפות אלו, תגובות שליליות אלו אצל הילדים הן הגורם המרכזי לבעיות מאוחרות יותר, והן עלולות להוביל לפגיעה בהתפתחותם העתידית. 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. מחקרים אלו הובילו למסקנה שהשפעת הגירושין אינה טמונה רק בחוויית האובדן כשלעצמה.

לאורך השנים חוקרים שונים ניסו, באמצעות פרספקטיבות תיאורטיות ומודלים מגוונים, להסביר את האופנים השונים שבהם גירושי הורים בילדות מחוללים השפעות ארוכות טווח על הסתגלותם של הילדים בבגרותם. חלק מהחוקרים התמקדו בתהליכי החיברות, הלמידה והחיקוי הנצפים והסמויים (פנימיים) המתרחשים עם גירושי הורים ולאחריהם. חלקם האחר הדגיש את השינויים החלים באירועי החיים ואת אירועי הלחץ המלווים את גירושי הורים. חוקרים נוספים התייחסו לתהליכים הפנימיים המתחוללים כתוצאה מגירושי הורים, המשפיעים על דפוסי מערכות היחסים שיפתחו בעתיד ועל התפיסה של יחסים אינטימיים. אלה מתייחסים לשלושה מודלים עיקריים: מודל גורמי הלחץ המצטברים, תיאוריית ההתקשרות ותיאוריית הלמידה החברתית.

מודל גורמי הלחץ המצטברים

מודל גורמי הלחץ המצטברים (Accumulative Stress Model) מתייחס להשפעות גירושי הורים בילדות על הסתגלות בבגרות. המודל מציע שגירושי 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 שגוררים פגיעה בפיתוח מנגנוני הסתגלות. פגיעה זו מגדילה את הסיכון להשפעות רגשיות והתנהגותיות ארוכות טווח שממשיכות בתקופת הבגרות. 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 שאליו רוב הילדים מסתגלים לאורך זמן. לאחר כמות מספקת של

של הוריהם. תמה בולטת נוספת שעלתה היתה הגנתיות יתר בהורות. הגנתיות יתר זו נבעה מתוך רצון חזק בפיצוי על ההורות שהם חוו בילדותם, ורצון להיות עבור ילדיהם "ההורה שמעולם לא היה להם". היבט נוסף שחזר בהקשר זה היה חוסר עקביות בהרגלי המשמעת שסיפקו לילדיהם. בניסיון שלא לחזור על אופן הטלת המשמעת שקיבלו מהוריהם, חלק מהנבדקים דיווחו על משמעת רכה מדי ולא עקבית.

במחקרים בין-דוריים שבדקו את החוויה ההורית של ילדים להורים גרושים בבגרותם לאורך שלושה דורות, נמצא שקונפליקט בין ההורים היה מקושר לסגנון בין-אישי בעייתי אצל ילדיהם, שהשפיע באופן שלילי על איכות האינטראקציות עם ילדיהם שלהם. כמו כן, בוגרים להורים גרושים דיווחו על יותר מתח ביחסיהם עם ילדיהם הבוגרים, ואילו ילדיהם בתורם דיווחו על קשרים חלשים יותר עם הוריהם. כך 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, כך, ככל שהיחסים עם האב הידרדרו פחות, כך תפיסת העצמי כאב הייתה גבוהה יותר.

מודלים תיאורטיים המסבירים את ההשפעות של גירושי ההורים

פרספקטיבות תיאורטיות מוקדמות שניסו להסביר את ההשפעות של גירושי הורים על הילדים, התייחסו באופן בלעדי לאובדן האב בשל עזיבתו את הבית כחלק מהגירושין. ילדים רבים הגיבו בתגובות קשות הדומות לתגובות אבל



שלי, הוא היה בא לחצר והם היו רבים ואני הייתי ממש עניין שלי, הרבה פעמים גם הייתי עולה חזרה הביתה ולא רוצה להיות. אני זוכרת הרבה מריבות בפגישות האלה ואיזושהי אימה. הייתה לי הרגשה שאני רוצה לברוח, אני לא רוצה להיות פה. הפגישות האלה היו מבחינתי מאוד אלימות, מאוד מאיימות" (מתוך ראיון).

לעיתים, ההורים עסוקים במריבות ממושכות ובהכפשות הדדיות במשך שנים רבות לפני שיחליטו להתגרש. לאחר הגירושין, רק רבע מהזוגות הגרושים שומרים על קשר חיובי ביניהם, ולעיתים הקונפליקטים ביניהם אף מתעצמים, אם הם ממשיכים להתעמת על נושאים כגון משמורת, הסדרי ראייה ומזונות. גם מחקרים שהשתמשו בדיווחים וטרנססקטיביים הראו כי בוגרים להורים גרושים מדווחים על קונפליקט הורי גבוה יותר בילדות ובגיל ההתבגרות, בהשוואה לבוגרים להורים נשואים. הקונפליקט ההורי הוא משתנה רב-ממדי, ומורכב מממדים כגון תדירות, עוצמה, משך, תוכן ואופן פתרון. כל אחד מהממדים עשוי להשפיע הן על הסתגלות הילד, והן על מערכות אחרות במשפחה כגון יחסי הורה-ילד לטווח ארוך.

מחקרים הראו כי ההשפעות השליליות של הקונפליקט ההורי ממשכות גם לטווח הארוך, למשל משום זיכרונות חיים של חוסר שליטה ופחד סביב קונפליקטים הוריים הקיימים אצל ילדי גירושין גם בבגרותם. רגשות אלו קשורים למוימנויות פתרון בעיות בלתי יעילות, לקושי במתן אמון במערכות יחסים בין-אישיות, לקושי בהסתגלות למערכת הזוגית ולפחד מאינטימיות. רמת הקונפליקט ההורי נחשב כגורם מתווך, אשר יכול להסביר את הקשרים בין גירושי 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 גורם לחץ ישיר על הילד. מחקרים תצפיתיים מראים שילדים מגיבים לקונפליקט בין ההורים בפחד, כעס, אגרסיביות ואינהיביציה של התנהגותם הרגילה, כלומר, קונפליקט הורי עלול להוביל גם לאשמה, משום שילדים נוטים להאשים את עצמם בקונפליקטים ההוריים.

ילדים שנחשפים 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 נוכח שאיפת רוב הילדים לשמור על יחסים תקינים עם שניהם. היבט זה מגביר את תחושת הלחץ ומוביל אף הוא לתחושות של מתח ואשמה. הפחד,

זמן, כתלות ברמת המשאבים שלהם, רובם יחזרו לרמת התפקוד וההסתגלות הקודמת. לעומת זאת, מודל המתח הכרוני (The Chronic Strain Model) הוא 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. 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. הפגיעה המרכזית מתרחשת משום שהילד נאלץ להיחשף למספר גורמי לחץ בו-זמנית.

ילדים להורים גרושים למדו כישורי פתרון בעיות לא יעילים, ולא הפנימו את הכישורים הנחוצים על מנת לאהוב ולהיות נאהבים

במובן זה, מודל גורמי הלחץ המצטברים מספק הבנה נרחבת ביותר של התהליכים והדפוסים המורכבים המלווים את גירושי ההורים. מודל זה מתבסס על מודלים שונים בספרות המתייחסים לגירושין כאל מצב לחץ שאליו הן המבוגרים והן הילדים צריכים להסתגל. מספר רב למדי של גורמי לחץ מקושרים לתהליך הגירושין, ובהם: קונפליקט בין ההורים, ירידה בתפקוד ההורי של האם, ירידה במעורבות אבהית ותהליך של פרנטיפיקציה שבו הילד נאלץ לקחת על עצמו תפקידים הוריים. גורמי לחץ נוספים כוללים ירידה ביכולת הכלכלית, אירועי לחץ נלווים המקושרים לגירושין כגון נישואין מחדש של אחד ההורים או שניהם, מעברי דירה או בתי ספר והעדר תמיכה חברתית.

הקונפליקט ההורי. גירושי ההורים מלווים לעיתים קרובות ברמה גבוהה של קונפליקט הורי במשך שנים רבות לפני הגירושין ואחריהם. ילדים החיים במשפחות שבהן קונפליקט הורי מתרחש באופן תדיר, נחשפים באופן אינטנסיבי וכרוני לאקלים משפחתי מתוח, הכולל רמות גבוהות של אלימות מילולית ופיזית.

"הזיכרון שלי הוא בערך מגיל 3, שהיו ביקורים עם אבא

המשפיעים לרעה על הרווחה הנפשית של האם. ההחלטה על הפסקת נישואין כושלים עלולה כשלעצמה לעורר רגשות אינטנסיביים של כאב, אכזבה, קנאה, כעס ובדידות. לאחר הגירושין האם נאלצת להתמודד עם מציאות משפחתית חדשה שבה היא הדמות ההורית היחידה, הכוללת שורה של מטלות והתמודדויות. המטלות כוללות, לדוגמא, אחריות בלעדית על משק הבית ועל מטלות הבית ואחריות על גידול הילדים לבד, ובכלל זה 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. כתוצאה מכך, אמהות גרושות נוטות לסבול מ-Task Overload – עומס יתר של מטלות שעימן הן נאלצות להתמודד לבדן, ולא אחת, על האם הגרושה להתמודד עם קונפליקטים מתמשכים ובלתי פתורים עם הבעל לשעבר על כספים ומשמורת על הילדים.

כתוצאה מלחצים אלו, האם הגרושה סובלת לעיתים קרובות מירידה משמעותית בתחושת הרווחה הנפשית שלה לאחר הגירושין, ואמהות גרושות רבות מדווחות על חוויה של מתח ולחץ כרוניים. כתוצאה מהמתח הכרוני, נשים גרושות דיווחו על יותר תסמינים דיכאוניים, יותר מצוקה נפשית ופחות רווחה נפשית, בהשוואה לנשים נשואות. התסמינים הדיכאוניים עלו מיד לאחר הגירושין והמשיכו שנים רבות לאחריהם. יתר על כן, נשים גרושות מדווחות על שכיחות גבוהה יותר של בדידות, חרדה, כעס ועוינות ושימוש באלכוהול וסמים. רגשות אלו גוברים ככל שהן תופסות את תקופת נישואיהן כשלילית, ונמשכים לעיתים שנים לאחר הגירושין. כמו כן, אמהות גרושות נוטות לסבול מערך עצמי פגוע ומפגיעה בתחושת המסוגלות העצמית.

“אמא שלי הייתה טרולולו לגמרי והפכה אותי לטרולולו לגמרי, וכל חיי הבוגרים זה נורא ברור לי. כשהורים שלי התגרשו היא נשברה, נכנסה לדיכאון מאוד טוטאלי, היא התמוטטה באופן מלא. אני זוכרת את אמא שלי שוכבת במיטה בוכה ורוצה למות” (מתוך ראיון).

הפגיעה ברווחה הנפשית של האם הגרושה עלולה להוביל לירידה בתפקודה ההורי. תפקודה ההורי עלול להיפגע בשני ממדים עיקריים: ממד הקבלה האמהית, וממד הפעלת הסמכות והשמעת. **ממד הקבלה** מתייחס לחום ולמעורבות ההורית של האם כלפי ילדיה. ממד זה

חוסר השליטה וההאשמה העצמית סביב הקונפליקט ההורי מובילים לפגיעה בדימוי העצמי, בביטחון העצמי ובמסוגלות העצמית גם בתקופת ההתבגרות, ואלו עלולים להוביל להשלכות שליליות במגוון תחומים הסתגלותיים בבגרות.

מלבד עמדות שליליות כלפי נישואין, בוגרים להורים גרושים הם גם בעלי עמדה חיובית יותר כלפי גירושין, ורואים בהם פתרון לגיטימי לבעיות בחיי הנישואין

מכניזם נוסף שדרכו קונפליקט בין ההורים עלול ליצור השפעה שלילית על ההסתגלות 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.

מעבר לפגיעה בהורות, לעיתים נוצרת תופעה של “Spillover”, שבה הקונפליקטים מהמערכת הזוגית מתפשטים אל המערכת הורה-ילד. נמצא כי הסיכוי לריבים עם הילדים גדל ב-50 אחוזים אם ההורים היו מעורבים בריבים בינם לבין עצמם ביום שלפני כן. יתר על כן, אלימות פיזית בין ההורים מגדילה את הסיכוי לאלימות של ההורה כלפי הילד, ועל כן מנבאת במיוחד בעיות התנהגותיות ורגשיות בקרב הילדים. 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. 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 בממדים של אמון, הבנה, כבוד וקירבה, וממדים אלו בתורם פוגעים בהסתגלותם של הילדים בבגרותם.

ירידה או פגיעה בתפקוד ההורי של האם ושל האב. גירושין עלולים לפגוע גם בתפקוד ההורי של האם הגרושה, שבמרבית המקרים היא ההורה המשמורן. תהליך הגירושין טומן בחובו סדרה של גורמי לחץ



מצוקתה של האם הגרושה מובילה לחוסר כוחות וחוסר יכולת להפעיל סמכות הורית יעילה ואופטימלית. ואכן, נמצא שאמהות גרושות הן פחות יעילות ופחות עקביות בהצבת גבולות ובהפעלת משמעת, ומתקשות בשליטה ובבקרה על ילדיהן. לעומתן, מחקרים אחרים מצאו שאמהות גרושות מפעילות שליטה גבוהה יותר כלפי ילדיהן, חודרניות יותר, משתמשות במשמעת נוקשה יותר ונוקטות ביותר אמצעי ענישה. יש וסגנון 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 אמותיהם כמרוחקות יותר, מביעות פחות חיבה, דאגה וקירבה, פחות מעורבות בהיבטים של חינוך ועזרה בבית הספר, דורשניות יותר, ופחות יעילות בהיבטי משמעת. במחקרים שנערכו בקרב בוגרים להורים גרושים, נמצא שקבלה נמוכה והגנת יתר גבוהה מצד האם היו מנבאים מובהקים לחרדה בהתקשרות.

גורם לחץ נוסף המקושר לגירושין הוא ירידה בטיב הקשר עם ההורה הלא-משמון שהוא (עדיין) לרוב האב. ירידה בקשר עם האב נובעת הן כתוצאה מהקונפליקט ההורי, הן מהפרידה הפיזית והריחוק הפיזי, והן מהקושי למלא תפקיד הורה בנסיבות הגירושין וההעדרות מחיי הילד ביומיום.

"הייתי ילדה קטנה. הוא היה קובע שהוא מגיע, היינו מחכים לו מחוץ לבית, מחכים, מחכים, נו אמא מתי הוא מגיע, הוא עוד מעט מגיע, הוא עוד מעט מגיע, אחרי כמה שעות - אבא התקשר, הוא לא מגיע. זה הזיכרון העיקרי... אף פעם הוא לא היה שם בשבילי. הוא לא ידע לגדל אותנו, הוא לא ידע מה לעשות איתנו בכלל" (מתוך ראיון).

מעורבות האב יכולה להתבטא בדרכים שונות, כמו מעורבות בחיי בית הספר, בחיי החברה ובמשמעת של הילד, וכן דרך תשלום מזונות בצורה סדירה. 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 ויכולותיו החברתיות, ועולה גם הווחתו הנפשית ודפוסי ההתנהגות נהיים יותר אדפטיביים לאורך זמן.

"זה שאתה לא יודע מה קורה עם הילד שלך, הילד שלך עובר תהליכים ואתה לא מודע אליהם. למשל, העובדה

עלול להיפגע כתוצאה משתי סיבות מרכזיות. ראשית, הדיכאון והחרדה לאחר הגירושין עלולים לגרום לאם להיות שקועה בעצמה, לא יציבה, רגזנית, חסרת סבלנות ופחות תגובתית לצורכי ילדיה. שנית, אמהות גרושות חוות לעיתים גישות אמביוולנטיות כלפי ילדיהן. ילדיהן מסמלים עבורן את האכזבה מנישואיהן הכושלים, ואת ההכרח המטריד להמשיך ולקיים קשר עם הבעל לשעבר בענייני גידולם. באופן זה, לאחר הגירושין הילדים עלולים להיתקל באם עצובה, נסערת, עסוקה בעצמה ולא יציבה, בדיוק בתקופה שבה הם זקוקים ליציבות הגבוהה ביותר.

מספר רב למדי של גורמי לחץ מקושרים לתהליך הגירושין, ובהם: קונפליקט בין ההורים, ירידה בתפקוד ההורי של האם, ירידה במעורבות אבהית ותהליך של פרנטיפיקציה שבו הילד נאלץ לקחת על עצמו תפקידים הוריים

ואכן, מחקרים הראו שאמהות גרושות מפגינות קבלה אמהית נמוכה יותר כלפי ילדיהן. מחקרים אלו מצאו שאמהות גרושות הן בעלות נטייה להורות נסוגה, המאופיינת בעייפות, חוסר עניין, ניתוק וחוסר אנרגיה לתפקיד ההורי. נמצא שבהשוואה לאמהות נשואות, אמהות גרושות מקדישות פחות זמן לבילוי עם ילדיהן. הן יותר מרוכזות בעצמן, פחות תקשורתיות ופחות חמות כלפיהם. מחקרים נוספים הראו שאמהות גרושות הן יותר נרגזות באינטראקציה עם ילדיהן ומפגינות יותר דחיייה וחוסר סבלנות כלפיהם. במחקר שכלל כ-950 מתבגרים, גירושי הורים התקשרו לזיכרונות של מעורבות אמהית נמוכה במהלך הילדות, גם לאחר בקרה סטטיסטית של משתנים כגון המצב הכלכלי והקונפליקט ההורי. ילדים להורים גרושים דיווחו על בדידות רבה ועל תחושה שלאף אחד לא אכפת מהם. הירידה במעורבות ההורית של האם תיווכה בין הגירושין לבין הפרעות התנהגות אצל ילדיה.

הממד השני שדרכו התפקוד ההורי של האם הגרושה עלול להיפגע הוא ממד הפעלת סמכות ומשמעת. הקושי בהפעלת סמכות נובע משני מניעים עיקריים. ראשית,

הפרנטיפיקציה בעייתית במיוחד כשהילד לא זוכה להכרה או להערכה מהוריו על לקיחת התפקידים ההוריים, ולא מקבל מהם תמיכה ודאגה מפצה ביחס לצרכיו שלו.

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. נמצא כי העומס הרגשי המוטל על הילד 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.

לאחר הגירושין, תופעת הפרנטיפיקציה נפוצה במיוחד. ישנו סיכון רב יותר לטשטוש גבולות בין ההורים לילדים. סיכון זה מתגבר בשל הלחצים הרבים המלווים את תהליך הגירושין. מחקרים מראים שלאחר הגירושין הילדים ניצבים מול אם שנוטה להיות בודדה, מוטרדת, עמוסה בלחצים חדשים, מדוכאת ונזקקת רגשית. ילדים עשויים לתפקד כתומכים, בני ברית כנגד ההורה השני, חברים, או כ"מפיגי הדיכאון" של האם. מצב זה עלול לעורר חוסר אונים אצל הילד, כי לאורך זמן הוא נוכח לגלות כי הוא אינו מצליח להביא להטבה במצב רוחה של אמו, וכי הוא סובל מקונפליקט בין הדאגה לה לבין הרצון להימלט. בספרות המחקרית ילדים אלו כונו "Overburdened". נמצא שבנות נטו לפרנטיפיקציה הרגשית הרבה ביותר, וזאת בעיקר במשפחות גרושות בעלות קונפליקט גבוה.

מחקרים הראו עוד שלמרות שילדים שעוברים פרנטיפיקציה במשפחות גרושות הפגינו כלפי חוץ עצמאות ובגרות, הם חוו מצוקה רבה, הם סבלו מדימוי עצמי נמוך, קשיים חברתיים, בעיות התנהגותיות, תסמינים פסיכוסומטיים, דיכאון ורגשות של בושה, אשמה ודאגה. בוגרים ממשפחות גרושות דיווחו על תחושות של חוסר הוגנות ביחס לפרנטיפיקציה האינסטרומנטלית והרגשית שחוו בעברם, ועל תחושה שנתנו להוריהם יותר מאשר קיבלו מהם. בנים, ובעיקר בנות, שחוו פרנטיפיקציה, מתקשים לזהות את צורכיהם בשל היותם קשובים לצורכי ההורים. כתוצאה מכך, נוצרת פגיעה בגיבוש הזהות, באינדיבידואציה ובאוטונומיה שלהם. למרות שהם מפגינים בגרות כלפי חוץ, מדובר בפסבדו-בגרות, משום שקיימים אצלם קשיים בתהליך הספרציה מן

שהוא לא ידע שקשה לי בבית ספר. זה היה נראה מהצד לא כל כך אכפת לו, הוא לא כל כך שאל, הוא לא כל כך התעניין" (מתוך ראיון).

למעורבות האב ולתדירות פגישותיו עם הילד השפעה חיובית גם דרך השפעתן על הסתגלות האם, משום שהן מפחיתות את המתח שהיא חשה בגידול הילדים לבדה. גורם לחץ נוסף המתעורר סביב תהליך הגירושין, אשר קשור אף הוא ליחסי הורה-ילד: תופעת הפרנטיפיקציה המתייחסת למצב של היפוך תפקידים פונקציונלי או רגשי הנוצר במשפחה. במצב זה, הילד לוקח על עצמו תפקידים הוריים כלפי הוריו או בני משפחה אחרים, ומקריב לשם



כך את צרכיו שלו לתשומת לב, נחמה ותמיכה. לקיחה של תחומי אחריות בוגרים מסוימים עשויה להיות חיובית ואדפטיבית לתחושת השייכות והיעילות של הילד. "בשנה הכי 'איכותית' בבלגנים בין ההורים שלי אני הייתי היחידה כדי להרגיע אותם... 'אבא אם תעשה ככה לאמא אני לא מדברת איתך יותר. ואמא אם הוא נכנס לכלא אפילו לדקה אחת אין לך יותר בת'. לא מקום טוב לגדול בו. הייתי מאוד מעורבת. גם הייתי מאוד, 'יהיה בסדר אבא, הכול יהיה טוב'. זאת אומרת גם סוג של תומכת ומעודדת, גם לאבא שלי וגם לאמא שלי. לא מקום מתאים לילדה שצריכה ליהנות משנות הילדות ולתפקד" (מתוך ראיון).

כאשר הילד לוקח על עצמו תפקידים פונקציונליים או רגשיים שהם מעבר ליכולותיו, הדבר עלול לפגוע במשימותיו ההתפתחותיות המותאמות לגילו, ובהן 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. פרנטיפיקציה נעשית הרסנית כשהתפקידים המוטלים על הילד הם מרובים, מהווים בסיס מרכזי לזהותו, ואינם מותאמים לגילו ולשלב ההתפתחותי בו הוא נמצא.



בעלות הכנסה ממוצעת. ככל שהאם הגרושה העריכה את מצבה הכלכלי כגרוע יותר, כך היא דיווחה על מסוגלות והערכה עצמית נמוכים יותר. הירידה הכלכלית מאלצת אמהות גרושות לעבוד שעות רבות מחוץ לבית בכדי לפצות על העדר ההכנסה. בנוסף, המתח הכלכלי מוביל לחרדה של האם ביחס ליציבות במשפחתה. היבטים רגשיים אלו בקרב האם הגרושה עלולים ליצור השלכות שליליות על תפקודה ההורי.

לפי מודל גורמי הלחץ המצטברים, בנוסף לגורמי הלחץ שתוארו בחלקים הקודמים, נסיבות הגירושין טומנות בחובן גם אירועים מלחיצים נוספים, שהם בעלי פוטנציאל להשפעות שליליות ארוכות טווח על הסתגלותו של הילד. 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. שינויים אלו מהווים עבורו אובדנים נוספים, גוררים תחושות חוסר אונים ואיבוד שליטה, ופוגעים בתהליכי ההסתגלות שלו. במובן זה, פירוק המשפחה נתפס כאיום על זהותו הקודמת של הילד ועל כל הווייתו, ועל כן מעורר חרדה עצומה. נמצא שמעבר דירה המקושר לגירושין עלול להיות עבור הילד קשה ואף טראומטי יותר מעצם הפרידה בין ההורים. מעברי דירה או בתי ספר נמצאו מקושרים לדיכאון ולנסיגה חברתית. 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.

שינוי משמעותי שמתרחש לעיתים קרובות לאחר הגירושין הוא **נישואין מחדש** של אחד ההורים או שניהם, ובכך נוספת התמודדות מלחיצה 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. חלק מהקשיים שנישואין מחדש יוצרים עבור הילדים כוללים ניסיון של ההורה המשמורן להרחיק את ההורה הלא-משמורן, ציפייה שהילדים יקבלו את ההורה החורג באופן מידי, ויצירת גבולות נוקשים מדי ולחץ ללכידות. מתבגרים תיארו נישואין מחדש של ההורים הגרושים כמסמלים אובדנים נוספים עבורם, במרכזם אובדן האינטימיות בקשר עם ההורה המשמורן ותחושה שקולם אינו נשמע במשפחה החדשה. מתבגרים ממשפחות

ההורים, בצורכי תלות לא ממומשים, בצורך באישור וקושי בעצמאות.

מודל זה של גורמי הלחץ המצטברים מתייחס לאירועי לחץ נוספים המקושרים לגירושין, ובהם מצוקה כלכלית וירידה ביכולת הכלכלית המתרחשת כתוצאה מגירושי ההורים. גירושין גורמים בדרך כלל לירידה דרמטית במצב הכלכלי של אמהות משמורניות וילדיהן. בשנה הראשונה לאחר הגירושין קיימת ירידה משמעותית של 21-30 אחוזים במצבם הכלכלי של אמהות וילדים. מחסור במשאבים כלכליים הוא בעל השלכות שליליות על הילדים. חלק מההשלכות כוללות השפעות ישירות על המשאבים שהילדים מקבלים לצורך חינוכם והתפתחותם. ירידה ביכולת הכלכלית גוררת קושי של האמהות הגרושות להרשות לעצמן אמצעים חינוכיים כגון שיעורים פרטיים, מחשבים, חוגים וספרי העשרה נוספים.

מצוקה כלכלית עלולה לאלץ את האם הגרושה לעבור דירה לשכונות שבהן שירותי הבריאות והקהילה, מסגרות החינוך, תנאי המגורים והסביבה החברתית הם ברמה נמוכה יותר. למצוקה כלכלית השפעה שלילית על התזונה ומכאן גם על מצבם הבריאותי של הילדים. יתר על כן, לעיתים הילדים נאלצים למצוא בעצמם עבודה כדי לתמוך כלכלית במשפחה, ואף לעזוב בשל כך את המסגרת הלימודית.

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. 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. 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 במעמד התעסוקתי והאקדמי (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 ושל תפקוד הורי.

אחת ההשפעות המרכזיות של ירידה כלכלית על הסתגלותם של הילדים היא דרך השפעתה על האם הגרושה. ירידה במצב הסוציאקונומי היא אחד מהגורמים לעלייה ברמת המצוקה הרגשית של האם. אמהות גרושות בעלות הכנסה נמוכה דיווחו על יותר מתח בהשוואה לאמהות גרושות

לפני הגירושין בעיתות של קונפליקטים בין ההורים. נמצא שתמיכה חברתית בתקופה זו ממתנת דיכאון, הערכה עצמית נמוכה וקשיים התנהגותיים.

לאחר הגירושין, סבים וסבתות עשויים לספק תמיכה כלכלית ולעזור בטיפול בילדים ובמשק הבית, וכן לספק לנכדיהם תמיכה נפשית. מחקרים הראו כי ילדים מראים פחות בעיות הסתגלות כאשר המשפחה המורחבת מראה תמיכה לאחר הגירושין. באשר למתבגרים, חברות קרובה עם חבר או חברה מאותו מגדר מסייעת רבות להתמודדות עם גירושי ההורים, בייחוד עבור בנות. ילדים שדיווחו על תמיכה חברתית גבוהה, דיווחו גם על פחות חרדות, פחות אמונות שליליות בקשר לגירושין ופחות קשיים התנהגותיים ורגשיים. 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 ומסוגלות בגידול הילדים.

עם זאת, לעתים חלה ירידה משמעותית בתמיכה חברתית עקב הגירושין. המתגרשים חווים לעיתים קרובות גם אובדן של תמיכה חברתית, כתוצאה מהקשר הדועך עם משפחת בני הזוג לשעבר או עם חברים משותפים ומעבר לסביבה שונה.

לסיכום, מודל גורמי הלחץ המצטברים מציע פרספקטיבת התבוננות נרחבת על גירושי ההורים. לפי מודל זה, ההתייחסות לגירושין אינה כאל אירוע יחיד וחד-פעמי, אלא כהליך 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 - בממדים של יחס האם ופרנטיפיקציה. כמו כן, הם קשורים לגורמים נוספים כגון ירידה במצב הכלכלי, נישואין מחדש של ההורים, מעבר דירה ובתי ספר, וכדומה.

מודל תיאוריית ההתקשרות

תיאוריית ההתקשרות שצמחה תוך שילוב אלמנטים מרכזיים מתיאוריות פסיכואנליטיות, התפתחותיות, אטיולוגיות וקוגניטיביות, אף היא משמשת מסגרת תיאורתית להבנת ההשפעה השלילית של הגירושין לטווח קצר וארוך. בהתאם לכך, במחקר אורך שנערך מינקות ועד לבגרות

גרושות שבהן היו נישואין מחדש, הפגינו קשיים התנהגותיים ורגשיים רבים יותר בהשוואה למתבגרים ממשפחות גרושות ללא נישואין מחדש.

נישואין מחדש עלולים להסתיים בגירושין נוספים, שמהווים עבור הילד התמודדות מכאיבה. 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, ואלו עשויים להוביל להסתגלות טובה יותר אצל הילדים.

גם לגיל בעת הגירושין עשויה להיות השפעה על הסתגלות הילד. עם זאת, ממצאי המחקרים בהקשר זה אינם חד-משמעיים. חלק מהחוקרים מצאו כי מתבגרים נמצאים בסיכון גבוה יותר לבעיות הסתגלות כתוצאה מגירושין. מתבגרים הם בעלי גרות חברתית וקוגניטיבית גבוהה יותר, ועל כן הם עלולים לחוש קונפליקט נאמנות גבוה יותר ולהיות בעלי פוטנציאל גבוה יותר לפרנטיפיקציה על ידי הוריהם. בנוסף, מתבגרים מוטרדים יותר מזיכרונות כואבים של הקונפליקטים ההוריים, בהשוואה לילדים צעירים שיש להם פחות זיכרונות כאלו. עם זאת, חוקרים רבים טוענים כי ילדים צעירים פגיעים יותר להשפעות הגירושין. ילדים צעירים מאופיינים בחשיבה אגוצנטרית וקונקרטי, וזו פוגעת בהבנתם הריאליסטית של סיבות הגירושין והשלכותיהם. 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. נטען כי ילדים בוגרים הם בעלי יכולת גבוהה יותר להבנת מערכות יחסים בין-אישיות, 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 ותסמינים דיכאוניים, והתקשרותו בבגרות בטוחה פחות.

נוכח 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. תמיכה חברתית עשויה לעזור גם



"בסיס בטוח" של ביטחון ואמון, "הופרדה" מחייו והפסיקה להיות זמינה כפי שהייתה בעבר. לפי תיאוריית ההתקשרות משמעות אירוע הגירושין עבור הילד היא "אפיזודת פרידה" בעלת אופי מוחלט. ילדים מאופיינים בתפיסה אגוצנטרית, ולכן נוטים לחשוב כי ההורה יותר עליהם בעזיבתו, וכי הם אלו שאשמים בגירושין. כתוצאה מכך, מתעוררות בקרב הילד תחושות של נטישה, פחד שהוא אינו אהוב באמת ולכן לא רוצים להישאר עימו, 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. 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. נמצא כי בוגרים להורים גרושים הם בעלי הטיות קוגניטיביות הגורמות להפניית קשב מוגבר לגירויים הקשורים לאובדן. אירוע הגירושין עלול ליצור סכמה של פחד מנטישה, שעלולה לחזק את ההתקשרות הלא בטוחה, ולהשפיע על האופן שבו בוגרים להורים גרושים מפרשים קשרים בין-אישיים.

מעבר לפרידה מדמות ההתקשרות, הלחצים הקיצוניים המלווים את אירוע הגירושין עלולים להוביל למעבר מדפוס התקשרות בטוח לדפוס התקשרות שאינו בטוח. לחצים אלו עלולים לנבוע מקושי להתמודד עם השינוי הקיצוני והפתאומי במסגרת המשפחתית, ועל כן לפגוע במודלים פנימיים של העבודה של הילד. הפרידה הפיזית בין ההורים מאלצת את הילד לשנות את תפיסתו לגבי הוריו כשייכים ליחידה אחת, ולהתייבב למול ההוכחה הגלויה לעין של הפיצול ביניהם. יתרה מזאת, הגירושין מהווים אובדן של מסגרת המשפחה בכללותה כ"בסיס בטוח" המספק תמיכה והגנה. אובדן המסגרת המשפחתית מוביל לדיסאורינטציה ובלבול, להתמוטטות של העולם שאותו הילד מכיר ולכניסה לעתיד לא ידוע. אלמנטים אלו עלולים לגרום להתפתחות של דפוס התקשרות לא בטוחים, במיוחד הדפוס החרד.

גירושין עלולים לערב נסיבות משפחתיות נוספות שפוגעות בהתקשרות. ילדים עשויים להגיב לפרידה של ההורה הלא-משמון בכעס ובעוינות, ואלמנטים אלו עלולים לפגוע בקשר שלהם עם ההורה המשמון. גם איכות הקשר עם ההורה הלא-משמון נפגעת לעיתים קרובות כתוצאה מהגירושין. הפגיעה בקשר עם ההורים עלולה להגביר את

נמצא כי למרות שרבים מהנבדקים אכן שמרו על דפוס ההתקשרות שזוהה בינקותם, אירועי חיים שליליים כגון מוות של הורה או גירוש הורים בילדות גרמו לשינוי של דפוס ההתקשרות הבטוח שנמצא בינקות, לדפוס שאינו בטוח בבגרות. מאורעות חיים מאוחרים, בעיקר מאורעות שליליים, עשויים לגרום לאקטיבציה מוגברת של מודלים פנימיים של עבודה השונים מאלו שגובשו בינקות. כמו כן, נמצא שתדירות ועוצמה גבוהות של קונפליקט הורי בילדות קשורות להימנעות ולחרדה בהתקשרות גבוהות יותר בבגרות, ולמודל שלילי יותר של העצמי ושל האחר. בנוסף, החוקרים מצאו כי ככל שהאיום הנתפס של הקונפליקט גבוה יותר, כך גדלה ההסתברות להתקשרות חרדה בבגרות. החשיפה למתח הגבוה והכרוני כתוצאה מהקונפליקט ההורי, והעוררות הפיזית והרגשית שהוא יוצר, גוררות פגיעה במנגנונים הפסיכולוגיים הנדרשים על מנת לווסת רגשות והתנהגויות באופן תקין, וכתוצאה מכך, נוצרת פגיעה בביטחון הרגשי של הילד, אשר לה השפעות ייחודיות, מעל ומעבר להשפעות שעלולות להיגרם עקב פגיעה ביחסי הורה-ילד. 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 מלחיץ כמאיים ויתקשה לווסת את הרגשות השליליים העולים סביב מצב זה; הוא יעריך כי אין לו מספיק כוחות להתמודדות, ועל כן יחווה קושי להתמודד עימו ביעילות.

במחקרים שנערכו בקרב בוגרים להורים גרושים, נמצא שקבלה נמוכה והגנת יתר גבוהה מצד האם היו מנבאים מובהקים לחרדה בהתקשרות

גירוש 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. פרידה מהאב משמעה פרידה מאחת מדמויות ההתקשרות, והדבר עלול לפגוע בביטחון בהתקשרות של הילד. במקרה של גירושין, אחת מדמויות ההתקשרות, שעמה הילד יצר

הגירושין הלא פתורה ומעוררת החרדה שעדיין קיימת אצל בוגרים אלו. במחקר נוסף נמצא כי גירושי הורים מיתנו את הקשר בין רגישות אמהית בינקות לבין דפוסי התקשרות בבגרות. בנוכחותם של גירושי הורים, לרגישות האמהית בינקות לא הייתה השפעה על יצירת דפוסי ההתקשרות, אלא רק לאירוע הגירושין.

תיאוריית ההתקשרות היא אחד מהמודלים התיאורטיים המאפשרים להבין את הקשר בין פרנטיפיקציה בילדות לבין השפעות מאוחרות יותר בבגרות. מנקודת מבטה של תיאוריית ההתקשרות, פרנטיפיקציה מערבת חוסר יכולת של ההורה להוות "בסיס בטוח" עבור הילד בעת מצוקה ולספק לו את התמיכה שלה הוא זקוק, משום שההורה זקוק לתמיכה בעצמו. 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. 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 אקטיביציה ליצירת סגנון התקשרות שאינו בטוח. אכן, נמצא כי פרנטיפיקציה בילדות או בגיל ההתבגרות התקשרה לסגנון התקשרות שאינו בטוח בבגרות.

לסיכום, תיאוריית ההתקשרות מציעה פרספקטיבה נוספת להתבוננות על ההשפעות ארוכות הטווח של גירושי הורים בילדות על ההסתגלות בבגרות. לפי תיאוריה זו, הגירושין מלווים בערעור המערכת המשפחתית ובחויית אובדן טראומטית סביב פרידה מאחת מדמויות ההתקשרות. כתוצאה מכך, מתערער "הבסיס הבטוח" של הילד ומתעוררות 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.

מודל 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

הפגיעה בהתקשרותו של הילד. יתר על כן, גירושי ההורים מערבים לעיתים קרובות גורמים נוספים שעלולים לפגוע בהתקשרותו של הילד, כגון קונפליקט הורי, ירידה בתפקודה ההורי של האם, ופרנטיפיקציה.

ואכן, לאורך מעגל החיים, 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. גם ילדי גן ממשפחות גרושות אופיינו בהתקשרות לא בטוחה, בהשוואה לילדים ממשפחות שלמות. במחקר נוסף נמצא שההתקשרות של מתבגרים שהוריהם התגרשו, ללא תלות בהסדרי המשמורת, הייתה פחות בטוחה ביחס לקשר עם האב והאם גם יחד. מחקר אחר מצא שיעור גבוה יותר של סגנון התקשרות חרד בקרב מתבגרים למשפחות גרושות. היבט זה מצביע על הפחד התמידי שלהם מדחיייה על ידי האחר והצורך החוזר ונשנה באישורים חיצוניים.

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

מחקרים שנערכו בקרב מבוגרים העלו ממצאים דומים. נמצא כי ילדים להורים גרושים מאופיינים במודלים שליליים של העצמי והאחר, היבט המצביע על התקשרות לא בטוחה. במחקר אחר נמצא כי בעוד ש-63 אחוזים מהנבדקים הבוגרים ממשפחות שלמות סווגו כבעלי התקשרות בטוחה, רק 31 אחוזים מהבוגרים ממשפחות גרושות סווגו כבעלי ביטחון בהתקשרות. נבדקים שהוריהם התגרשו בילדות קיבלו ציונים גבוהים יותר בממדי ההימנעות והחרדה, והיו בעלי שיעור גבוה יותר של סגנון התקשרות חרד ונמנע. כמו כן, בוגרים ממשפחות גרושות היו מאופיינים בשיעור גבוה יותר של סגנון התקשרות חרד ובשיעור נמוך יותר של סגנון התקשרות בטוח. עוד נמצא 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



"מה המשמעות של הגירושין עבורי? זה כישלון. בעיקר אני יודעת מה אני לא רוצה בחיים שלי. זה יותר מודל למה לא. מצד שני, אני משחזרת המון דפוסים של אמא שלי בתוך המערכת. אני מרגישה את זה שהיא לא נהנתה מהאימהות, אני חווה את המצוקה שלה באימהות שלי. אני מרגישה שאני הולכת באותו מסלול של אמא שלי, אני לא רוצה להגיע לשם, אבל אני הולכת במסלול הזה. אנחנו מאוד דומות... לא הייתי רוצה להיות דומה לאמא שלי בכלום. אני דומה, זה לא יעזור, כמה שאני אלחם בזה יותר, אני אהיה מתוסכלת... גם אבא שלי, מאוד קשה לו עם מחויבות, וגם לי המחויבות גורמת למועקה גדולה מאוד, היכולת שלי להתנתק מהרגשות שלי מפחידה אותי. זה משהו שהוא בלתי נסבל בעיני. אבא שלי נמצא עם אותה אחת לא מעט שנים, אבל מחר הוא יכול לקום ולעזוב אותה, ולמחוק אותה לגמרי. וגם אני כזאת, וזאת תכונה שהיא נוראית בעיני" (מתוך ראיון).

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, עמדות של ילדים להורים גרושים צפויות להיות מושפעות מאלו של הוריהם, ואלו מתייחסות לאכזבה ממסגרות של נישואין, משפחה, יחסים בין-אישיים, התמודדות עם מצוקות וקשיים רבים ללא תמיכה מספקת, אי יכולת לתת אמון באחרים וחששות ממצבים שליליים לא מצופים.

על שום כל אלה, אין להפחית מההשפעות המורכבות, קצרות הטווח וארוכות הטווח, על ילדים שמשפחתם עברה תהליך זה.

האחר. רציונל זה כונה "רציונל מודל לחיקוי" (role-model rational). מנגנון זה יכול להסביר את ההשפעות ארוכות הטווח של הקונפליקט ההורי כקשור לחשיפה למודלים בעייתיים של ההורים, המובילים ללמידה של דרכי התמודדות לא אדפטיביות במערכות יחסים. חשיפה לקונפליקט הורי תדיר עלולה להגדיל את הסיכון לפיתוח כישורים בין-אישיים בעייתיים במערכות יחסים אינטימיות, וללמידה של תקשורת בין-אישית 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.

"(מתייחסת להוריה) מה שהיום אני רואה זה חוסר אחריות של אנשים שפשוט לא עושים את העבודה שלהם. זורקים על הילדים שלהם את כל הזבל שהם לא עיבדו. וזה התמודדות מאוד קשה שלי כדי להיאבק בדפוסים הלא טובים וכל הירושא הלא טובה הזאת שקיבלתי, כדי לשבור את זה, כדי לשנות את זה ולעשות משהו אחר, זו ירושה מאוד קשה, מאוד לא טובה" (מתוך ראיון).

"תמיד אנחנו אומרים שלא נעשה כמו אמא שלנו וזה, אז כמובן שאני עושה בדיוק כמו אמא שלי. זה מזעזע אותי, זה מקשה עלי... תמיד חשבתי, אני לא אעשה את זה כמו אמא שלי, אני לא אכריח את הילד לאכול, אני עדיין אצא לבלות, אני לא אשב בבית כל היום, כאילו לא תהיה לי עבודה בית. אני אהנה, אני אלך ללמוד, אני אעשה עם עצמי משהו... יש דברים שאני רואה שאני עושה, אני תופסת אותי ואומרת וואו, זה בדיוק כמו שאמא שלי עושה" (מתוך ראיון).

מקורות

1. Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage & Family*, 62, 1269-1287.
2. Amato, P.R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650-666.
3. Fine, M.A. & Harvey, J.H. (Eds.) (2013). *Handbook of divorce and relationship dissolution*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
4. Gunsberg, L. & Hymowitz, P. (2013). *Handbook of divorce and custody: Forensic, developmental, and clinical perspectives*. The Analytic Press. NJ.