

תוכן עניינים

3	הקדמה/מבוא
3	הרציונל לבחירת הנושא
3	שאלת המחקר
4	השערת מחקר
4	כלי מחקר
4	סקירה ספרותית
4	תיאוריית ההתקשרות עפ"י בולבי
6	הקשר בין תיאוריית ההתקשרות לגיל המבוגר
6	יתרונותיה של תיאוריית ההתקשרות
7	שלושת סגנונות ההתקשרות עפ"י התיאוריה של בולבי
8	קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות
10	התמודדות עם קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות
10	קונפליקטים במערכת יחסים בגיל המבוגר
12	השפעתה של מערכת ההתקשרות על התא המשפחתי
14	דין
16	סיכום
17	ביבליוגרפיה

הקדמה/מבוא

תאורית ההתקשרות הינה תיאוריה המסבירה את המניעים הביולוגיים לצורכו של האדם ליצור ולשמור קשרים רגשיים קרובים עם האחרים שסביבו. במקור מדברת התיאוריה של בולבי על קשרי אם-תינוק, ומסבירה את צורכו של התינוק בתחושת רווחה רגשית, על מינת לחוות נוחות וביטחון מספיק על מנת לחוות את העולם שסביבו. דרך האינטראקציות וסוגי ההיקשרות שאדם יוצר, הוא מפותח מודל עבודה פנימי בעל ייצוגים נפשיים שלו ושל סביבתו. בנוסף ההתקשרות מחברת ומאחדת את האינדיבידואל עם סביבתו. כיום ישנה טענה כי קשריהם הרגשיים של בני זוג רומנטיים מהווים קשרי היקשרות ותמיכה (Pietromonaco & Beck, 2015).

תיאורית ההתקשרות היא מסגרת תיאורטית רחבה להבנת תהליכים אישיותיים והבדלים בינאישיים בשלבים שונים ומעגל החיים. מנגנון ההתקשרות מהווה ווסת רגשי אל מול הצורך בהתמודדות עם מצבים המאיימים על בטחונו הנפשי והפיזי של הפרט. בולבי טען כי גרעין המערכת הינו דבר מולד, אך יחסי הגומלין בינו לבין הסביבה מייצרים תגובה שהיא בעתיד תשקף את אופייה וטיב תפקודה של המערכת מגוון סיטואציות הנקרות בדרכו של האדם.

בהקשר לעבודתנו זו, הפרט, בהמשך, לאמץ אסטרטגיות של עיבוד מחשבות ורגשות המיוחסות להתקשרות, אשר אינן מסתגלות וגמישות מספיק אל מול דרישות המציאות.

גיון בולבי סבר שהאופן בו מוצר סגנון ההתקשרות ואופי היחסים בין פעוט לדמות המטפלת בו משפיע על הקשרים הרומנטיים שנוצרים בבגרות. והדגיש כי מערכת הנישואין היא קשר רגשי, המושפע במידה משמעותית ביותר מההיסטוריה ההתקשרות של הפרט בילדות המוקדמת, כיום זו אולי תפיסה ברורה מאליה, אך עד לפני כמה עשרות שנים לא נתבסס הקשר הרגשי בין הורה לתינוק כמשמעותי והוא התמקד בעיקר במתן צרכים ביולוגיים.

סגנונות ההתקשרות בינקות דומים לסגנונות ההתקשרות בבגרות, בכל מערכת יחסים אינטימית וגם בנישואין קיימים נושאים שאינם מוסכמים בין בני הזוג, ומעוררים ביניהם קונפליקטים טמון בכך שבני הזוג הנכנסים לחיי הנישואין יכולים להיות שונים זה מזה בסגנונות ההתקשרות, בערכים התרבותיים, בנורמות ההתנהגות ובניסיון החיים שלהם (chan,1992).

בנוסף לכך, האינטראקציה בין בני הזוג משמשת מקור בלתי מוגבל להתפתחות חיכוכים וניגוד אינטרסים, היכולים להוביל לקונפליקטים. תוצאותיו של הקונפליקט הזוגי, וגם איכות חיי הנישואין תלויים בסגנון התמודדות עם הקונפליקט. ההתנהגויות הכרוכות בניסיון לפתור קונפליקטים או להפחיתם זה תלוי בצורה משמעותית בסגנון ההתקשרות של בני הזוג.

הרציונל לבחירת הנושא

מכיוון שהספרות התאורטית והמחקרים מראים כי יש קשר בין סגנון ההתקשרות של האדם, ויש יכולת להשתמש בסגנון ההתקשרות כדי לנבא את ההשפעה על החיים הבוגרים של האדם, נרצה לבחון בעבודה שלנו את ההשפעה על התנהלות בזוגיות – והקשר לסגנון ההתקשרות.

שאלת המחקר

כיצד סוג ההתקשרות משפיע על התמודדות של בני הזוג עם קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות ?

השערת מחקר

נשער כי נבדקים במחקרים ומסקנות החוקרים יהיו כי ישנו קשר בין סגנון ההתקשרות המאופיין להתנהלות של האדם בקונפליקטים בזוגיות. ובעלי סגנון התקשרות בטוח – יפגינו יותר בטחון בניהול הקונפליקטים בזוגיות, ובעלי סגנון התקשרות נמנע ימנעו מקונפליקטים וימהרו לסיים כל סוג של סכסוך.

כלי מחקר

אנו נבצע מחקר עיוני ונבחן מחקרים ומאמרים אקדמיים שבוחנים התמודדות של האדם בחיי הזוגיות למול סגנון ההתקשרות המאפיין את האדם. למעשה נשתמש בספרות המקצועית בכדי להתייחס באופן נרחב לנושא המחקר שלנו.

סקירה ספרותית

תיאוריית ההתקשרות עפ"י בולבי

המושג התקשרות, הוא מושג התפתחותי המציין את אופי היחסים שבין פעוט לדמות המטפלת בו על פי בולבי. החוויה וההתנסות של הילד עם דמויות שונות בילדותו הקשורות להתקשרות שלו מופנמות למודלים פנימיים המגלמים את הפיסת האדם ביחס לעולם סביבו וביחס לעצמו (Feldman barrett & pietromonaco & greenwood, 2004). אלו הם אבני היסוד של הפעוט המשפיעים גם כן על מערכות היחסים שלו כאדם בוגר. המודלים עוברים למערכות היחסים החדשות אותם הוא מפתח במהלך השנים. כפי שטען בולבי, סגנונות ההתקשרות בינקות דומים לסגנונות ההתקשרות בבגרות (קוליק חבושה – מורגנשטרן, 2009).

באמצעות הדמות המטפלת בפעוט, מתפתחת אינטראקציה מתמשכת באופן פנימי. אינטראקציה זו מהווה מודל עוברי אשר מועבר הלאה לתוך מערכות יחסים חדשות בחייו הבוגרים בעתיד. מודלים אלו, מנחים ציפיות, תפיסה והתנהגות של הפרט במערכות יחסים שונות. למיכה, המודלים מספקים מנגנון עבור המשכיות החיים וסגנון ההתקשרות של הפרט. ישנה חשיבות רבה בהפנת חשיבותה של מערכת יחסים מוקדמת אשר תשפיע בעתיד על יחסי הזוגיות בחיים הבוגרים. מודל זה קשור לא רק לרגשות והתנהגות אלא גם לתשומת לב, זיכרון וקוגניציה (nancy & Stephen, 1990).

תיאוריית ההתקשרות עוסקת ביחסים המתפתחים בין הפעוט לבין הדמות המטפלת בו וכן בהשלכות לתפיסתו העצמית ופיתוח ההשקפה החברתית שלו. התיאוריה של בולבי, היא מודל של התפתחות חברתית ואישיות המדגימה, כי לסגנון ההתקשרות ישנו השפעה עמוקה על האישיות המתפתחת של הילד וכי טיבה ואיכותה של מערכת יחסים מוקדמת זו נקבעת במידה רבה על ידי רגישותו של המטפל, זמינותו והיענותו לצרכיו של הפעוט.

מקובל לחשוב כי האדם מטבעו מושפע מיחסים קרובים ומאירועים רגשיים שהתרחשו בילדותו במיוחד בתוך מערכת יחסים בחיים הבוגרים (nancy & Stephen, 1990).

נוסף על כך, תיאוריית ההתקשרות מדגישה את המודלים הקוגניטיביים המועברים לתוך מערכות יחסים חדשות יחד עם תיאוריות כלליות יותר של אישיות האדם הבוגר. כל אלו משפיעים על מערכות היחסים בין בני הזוג. בולבי טען, כי טבעו של הקשר המוקדם הופך להיות מודל ליחסים מאוחרים יותר המוביל לציפיות ולאמונות על עצמך ועל אחרים וכן משפיע על היכולות החברתיות ועל רווחת האדם לאורך החיים (nancy & Stephen, 1990).

עוד בנושא זה, שיער בולבי בתיאוריה שלו, כי לאדם יש את היכולת להפיק נחמה מייצוגים סימבוליים של דמויות התקשרות או ממבני העצמי הקשורים לייצוגים האלה. הוא שיער גם ששום אדם באשר הוא לא חף לחלוטין מהצורך להסתמך על אחרים ממשיים, ועל כן מערכת ההתקשרות נותרת פעילה לכל אורך החיים של האדם. מקור חשוב של תמיכה ונחמה הוא בן הזוג בתוך מערכת היחסים, המאפשר חשיפה רגשית (ברנט ושנער, 2005).

מספר חוקרים השתמשו בתיאורית ההתקשרות וטענו שלא רק ליחסים המוקדמים יש השפעה על האדם המבוגר, אלא גם האהבה עצמה, היא תהליך של חיבור לדמיון למבוגר שהיה פעם ילד (nancy & Stephen, 1990).

עפ"י תיאוריית ההתקשרות תינוקות נולדים עם התנהגויות שונות הקשורות להתקשרות שמטרתן חיפוש קרבה לדמויות טיפוליות ושימורה של קרבה זו. חיפוש קרבה הינו מנגנון ויסות רגשי מולד שמטרתו להגן על הפרט מאיומים פסיכולוגיים ופיזיים ולהפחית לחצים (גור, 2005).

השילוב בין התנהגויות השגת קרבה של הפעוט, זמינות ורגישות הדמות המטפלת לצרכיו נועדו לספק לו מקום בטוח. המערכת התנהגותית של ההתקשרות משתנה בהתאם לתנאים שונים. כמו כן, מידת הביטחון בהתקשרות הפעוט עם הדמות המטפלת חשובה מאוד כיוון שדפוסי ההתקשרות שיתפתחו בשלב המוקדם של חייו ישפיעו עליו לאורך כל חייו (פלמור, 2003).

בהקשר לכך, מערכת התקשרות התנהגותית קשורה להשגת ביטחון והגנה כאשר קיים סיכון ממשי או כאשר ישנו איום על תחושת הביטחון אצל האדם. במקרים כאלה, האדם פנה לדמויות התקשרות הקרובות אליו עד שיצליח להשיג לעצמו בחזרה את תחושת ההגנה והביטחון (brennan & shaver, 2010). בנוסף, טען בולבי כי מערכות יחסים קרובות נותנות ביטחון בהתקשרות והן הכרחיות ליצירת מערכות לאורך כל מעגל החיים של האדם. כך שכל אינטראקציה עם אנשים הקרובים לאדם עוזרת בחיזוק הקשר הרגשי עם השותפים בחייו.

אם כן, למערכת ההתקשרות של האדם תפקיד חשוב בוויסות מצביו הרגשיים לאורך חייו (מיקולינסר וברנט, 2005).

עוד בנושא זה טען בולבי, כי איכות התפקוד של מערכת ההתקשרות כבר בילדות (השגת ביטחון וקרבה) תלויה בתקינות המערכת של הפעוט ובו זמנית בזמינותו של השותף לקשר, ברגישותו ובתמיכתו בו. כאשר הפעוט יוצר אינטראקציה עם דמויות רגישות המגיבות לו, הדבר יאפשר את תפקודה המיטבי של מערכת ההתקשרות בעתיד. לעומת זאת, כאשר השותף לקשר אינו זמין, אינו מגיב על צורכי ההתקשרות של האחר, נוצרים ייצוגים שליליים של העצמי ושל האחר ומתפתחות אסטרטגיות נוספות על מנת להשיג את הוויסות הרגשי (מיקולינסר וברנט, 2005).

התיאוריה של בולבי מבוססת על שלוש טענות מרכזיות. טענה אחת, היא שתינוק מגיע לעולם מצויד במערכת התנהגותית שמטרתה יצירת קרבה לדמות טיפולית. הטענה השנייה, היא כי שמירת קרבה בין היילוד לבין הדמות הטיפולית לא תלויה אך ורק בילד, אלא גם בזמינותה של הדמות ותגובותיה לצרכי הילד. הטענה השלישית, היא שחוויות עם הדמות הטיפולית והדרך בה הילד תופס את תגובותיה מופנמות כסכמות הכוללות את צפיות הילד גם בחייו הבוגרים (גור, 2005).

בתיאוריה שלו, הדגיש בולבי את ההשלכות של ההבדלים בין אנשים בדפוסי התקשרותם במערכת היחסים הזוגית. חוסר ביטחון בהתקשרות בבגרות קשור לרמות נמוכות של יציבות, סיפוק והסתגלות במערכות יחסים זוגיות. חוסר הביטחון בהתקשרות, קשור גם כן לאינטימיות פחותה בזוגיות, לאמון ולמחויבות, וכן לתגובות רגשיות של התנהגויות שליליות של בן הזוג (מיקולינסר וברנט, 2005).

בולבי ניבא, כי סגנון ההתקשרות שנפתח בחיינו המוקדמים יצור תבנית לאופן שבו אנו ננהל מערכות יחסים לאורך חיינו. סגנון התקשרות בעייתי בחיינו המוקדמים יכול להוביל לקשיים מתמשכים (מיקולינסר וברנט, 2005).

הקשר בין תיאוריית ההתקשרות לגיל המבוגר

חוקרים רבים טוענים, כי ישנו קשר רחב בין תיאוריית ההתקשרות לבין אנשים מבוגרים. אצל אנשים מבוגרים, אשר חיים יחדיו במשך שנים רבות, ישנה מידה רבה בה הם מרגישים נוחות עם בן זוגם, מרגישים שהם יכולים לסמוך על האחרים, הם חווים פחות ונחישת החרדה, פחות תחושת נטישה ומרגישים יותר אהובים על ידי בן זוגם. מידת ההתקשרות, קשורה גם כן למודלים של העצמי של האחרים. כמו כן, היא קשורה להערכה עצמית, לביטוי, למנגנון ולמידת האמון באחרים, אמונתו על טבע האדם וסגנונות אהבה (Banc & Stephen, 1990).

עפ"י תיאוריית ההתקשרות, מגוון ההתנהגויות של האדם המלוות אותו לאורך חייו, מאפשרת לו לבנות מערכת פשוטה הייחודית לו אשר עוזרת לו להסביר את הבעיות המתעוררות לאורך מערכות היחסים שלו (גור, 2005).

יתרונותיה של תיאוריית ההתקשרות

לתיאוריית ההתקשרות יתרונות רבים. היא מתמקדת בנושאי התקשרות ולא בהשגה של מטרות התנהגותיות. שינוי במערכת ההתקשרות, מאפשר יצירת שינוי ארוך – טווח. כיוון שחוויות של התקשרות בטוחה מובילות להתפתחות של מערכת ציפיות המדריכה את ההתנהגות והרגש לאורך זמן. איכות היחסים שתיווצר תהווה את יכולתו בעתיד של האדם ליצור קשרים עם קרוביו וכן להסתגל בצורה בריאה לסביבה החיצונית (גור, 2005).

יתרון שני של התיאוריה של בולבי, מדגיש את אפשרות הבדיקה החוזרת של הקונפליקטים בתוך חיי הזוגיות. חוקרים שונים טענו, כי קיימות התנהגויות של אחד מבני הזוג הגורמות לו לבצע את הפעולה ההפוכה וכן להתרחק מבן זוגו האחר במטרה ליצור עמו קשר חזק יותר (גור, 2005).

שלושת סגנונות ההתקשרות עפ"י התיאוריה של בולבי

עפ"י התיאוריית ההתקשרות של בולבי, ישנם שלושה סגנונות התקשרות. האחד הוא סגנון התקשרות בטוח, השני הוא סגנון התקשרות נמנע והשלישי הוא סגנון התקשרות חרד / אמביוולנטי.

סגנון ההתקשרות הבטוח, מאופיין בחיפוש אחר מגע עם הדמות הטיפולית בעת המפגש, מציאת נחמה וחידוש הקשר. תינוקות אלו יראו בהתנהגותם ביטחון ולא יהיו חרדים מפרידה. כמו כן, תינוקות בעלי סגנון ההתקשרות הנמנע, בדרך כלל לא מתרגשים מפרידה מהדמות הטיפולית / האם, הם נמנעים ממגע ואינטראקציה וממעטים בביטוי רגשי עמה. תינוקות בעלי סגנון התקשרות חרד / אמביוולנטי, יגיבו לפרידה מהדמות במחאה. כאשר הדמות תחזור, הם יגיבו באמביוולנטיות ובתגובות של פסיביות וכעס (פלמור, 2003).

אנשים בעלי סגנונות התקשרות שונים זה מזה, עפ"י חוקרים שונים, מרגישים במהלך חייהם את רגש האהבה באופן אחר האחד מהשני. אנשים בעלי הסגנון הבטוח, כאשר ירגישו כי הקשר הוא קרוב, יחוו תחושות נינוחות עם בן הזוג, לא יפחדו מנטישה שלו ולא יירתעו כאשר התקרבו אליהם. בניגוד לכך, עפ"י חוקרים שונים, אנשים בעלי הסגנון הנמנע, ירגישו חוסר נינוחות להתקרב לבן זוגם, לא יבטחו בו וירגישו תחושת מתח כאשר בן הזוג יתקרב אליהם. חוקרים אלו, טוענים עוד בנושא, כי ביטוי של תגובה לא צפויה או דחייה מבן הזוג האחר מתבטא בסגנון התקשרות בטוח. אנשים בעלי סגנון זה, יצליחו ליצור תקשורת עמוקה יותר עם בן זוגם, יחוו עמו יחסים של קרבה הדדית ולא ירגישו לא בנוח להיתמך ולבקש ממנו נחמה (Fraley & Shaver, 2000). לטווח הארוך, אנשים בעלי סגנון ההתקשרות הבטוח יתמודדו בצורה הטובה ביותר עם קונפליקטים אשר יעלו בתוך מערכות היחסים שלהם (קוליק & חבושה – מורגנטה, 2009).

חוקרים נוספים, מצאו כי ישנו סגנון התקשרות נוסף הנקרא סגנון התקשרות לא מאורגן. סגנון זה, מאופיין בהעדר תגובה במצבים שונים.

החלוקה לסגנונות התקשרות שונים בגיל הילדות, קיבלה תוקף גם כן על סגנון ההתקשרות באוכלוסייה הבוגרת (פלמור, 2003).

חוקרים רבים בדקו את תפקיד סגנון ההתקשרות של מערכות יחסים מתמשכות. דמיון בין ההתקשרות של בן הזוג וסגנון הטיפול של הוריו, איכות היחסים, כולל תקשורת, אמון, שביעות רצון. התאמת השותף ודמיון בין בן הזוג האחד לבין הוריו. ממדי ההתקשרות קשורים גם כן לאופן בו תופס כל אחד מבני הזוג את הקשר (Nancy & Stephen, 1990).

סגנון ההתקשרות של האדם בגיל המבוגר, מדריך אותו כיצד להתמודד עם האחר, כיצד לבנות את מערכות היחסים הקרובות אליו, כיצד לווסת את דרישות המציאות וכיצד להתמודד עמן (מיקולינסר וברנט, 2005).

על פי הספרות כיום, ישנה הבחנה בין שני ממדים. הממד הראשון הוא ההימנעות המאופיין במודלים פנימיים שליליים ביחס לסביבה וכן משקף את המידה בה האדם מפקפק ברצון הטוב של הדמויות הקרובות לו ועל כן שומר על ריחוק רגשי וחוסר תלות ביחסיו הבין אישיים. הממד השני, הוא החרדה המאופיין במודלים פנימיים שליליים ביחס לעצמי ומשקף את המידה בה האדם מודאג מחוסר זמינות הדמויות סביבו והעדר תמיכתן בו בשעת מצוקה. כאשר אדם מקבל ציון נמוך בשני ממדים אלו הדבר מעיד על התקשרות בטוחה. ציון גבוה במדדים אלו מעיד על התקשרות לא בטוחה וצפוי תיאוריית ההתקשרות, מערכת יחסים היא קשר רגשי המושפע מההתקשרות של הפרט בילדות המוקדמת (קוליק וחבושה – מורגנשטרן, 2009).

חוקרים רבים טענו, כי קיים ישנו גם כן קשר בין אירועי חיים מלחיצים לרמת המצוקה הפסיכולוגית של האדם המתווך את סגנון ההתקשרות שלו. התקשרות בטוחה אם כן, תגונן מפני מצוקה פסיכולוגית כאשר האדם המבוגר ייחשף לאירועי חיים מלחיצים. חוקרים רבים טענו, כי קיים קשר בין אירועי חיים מלחיצים לרמת המצוקה הפסיכולוגית של האדם המתווך את סגנון ההתקשרות שלו. התקשרות בטוחה אם כן, תגונן מפני מצוקה פסיכולוגית כאשר האדם המבוגר ייחשף לאירועי חיים מלחיצים. לאנשים מבוגרים ישנה אף נטייה לקחת את סגנון התקשרותם וליישמו על חיי הזוגיות שלהם (פלמור, 2003).

קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות

בכל מערכת יחסים זוגית, קיימים קונפליקטים אשר עליהם בני הזוג לא מסכימים. בני הזוג שונים זה מזה בסגנונות התקשרותם, בערכים התרבותיים שלהם, בנורמות ההתנהגות ובניסיון החיים שלהם. מערכות היחסים בין בני זוג והאינטנסיביות בהן, משמשות מקור להתפתחות קונפליקטים וניגודים (קוליק וחבושה – מורגנשטרן, 2009).

על פי תיאוריית ההתקשרות, אנשים תופסים קונפליקטים כאיום פוטנציאלי על האחר. הקונפליקט מפעיל את התנהגות ההתקשרות (חיפוש קרבה). יחסי גומלין בין זוג אשר מצוי בקונפליקט, מחייבים שותפות ביחסים. כדאי להתייעץ האחד עם השני על המטרות של האחר ולהתאים את התנהגותו בתאם. דבר זה עוזר לשפר את האינטימיות ואת התקשורת בתוך המערכת הזוגית. כיוון ששותפים לומדים על המטרות והרגשות של האחר, הדבר עשוי לפתור את הקונפליקטים במערכת היחסים הזוגית (מיקולינסר וברנט, 2005).

חוקרים רבים טוענים, כי קונפליקט או חיכוך אינו בהכרח מוביל לתופעה שלילית במערכת היחסים וכי תוצאות הקונפליקט ואיכות מערכת היחסים תלויות בסגנון ההתמודדות עם הבעיה. סגנון פתרון הקונפליקטים תלוי גם כן בהתנהגויות עצמם כאשר בני הזוג מנסים לפתור את הבעיה שעלתה. בשנים הראשונות של הנישואין, בעיקר אצל זוגות צעירים בתחילת דרכם, אופי ההתמודדות עם הקונפליקט הוא המשמעותי ביותר, כיוון שבתקופה זו מתחילים להתגלות קונפליקטים משמעותיים בהקשר לחיים הזוגיים אשר יכולים להתאפיין באינטנסיביות רבה. קונפליקטים אלה, נוטים להשפיע רבות על איכותו של הקשר הזוגי בתחילת דרכו וכן עשויים להשפיע על המשכו בשנים הבאות (קוליק וחבושה – מורגנשטרן, 2009).

מחקרים רבים מדווחים, כי ההסתגלות לחיי הנישואין החדשים קשורה בקשר חיובי לדפוסים קונסטרוקטיביים של התמודדות עם קונפליקטים כמו הסכמה, פשרה ושימוש בחוש הומור וכן בקשר שלילי לדפוסים הרסניים של התמודדות כגון מאבק (קוליק וחבושה – מורגנשטרן, 2009).

בנוסף לנושא זה, ובהקשר לתיאוריית ההתקשרות, לאדם יש ציפיות, מטרות ואמונות על עצמו בחס לאחרים. אלו עובדים טוב כאשר בני הזוג מצליחים לעצב את המחשבות, הרגשות וההתנהגות של בן הזוג במהלך הקונפליקט. הקונפליקט בין בני הזוג עשוי להשרות לחץ על מערכת היחסים, ובכך להפחיל את מערכת ההתקשרות. דבר המאתגר את יכולתו של בן הזוג להסדיר את הרגשות וההתנהגויות של הצד השני. בחלק ממערכות היחסים הבוררות, גילויים אישיים לאורך תקופת המערכת, בדרך כלל יקדמו אינטימיות בקשר, אך כאשר מגיעים למצב של קונפליקט, הם עשויים להיות איום עליו. לעומת זאת, בחלק ממערכות היחסים, גילויים אישיים דווקא עשויים לספק הזדמנויות נוספות לחוויה אינטימיות רבה יותר. יתר על כן, המידה בה אנשים תופסים את הקונפליקט עשויה להיות הזדמנות התלויה בתוכן הקונפליקט (ציפיות, אמונות ומטרות) (Feldman barrett & pietromonaco & greenwood, 2004).

כמו כן, משמעות הקונפליקט בתהליכי ההתקשרות אצל אנשים, היא לשמור על הקשר הרגשי, על היחסים. מצב הנראה כי הוא מסכן את הקשר הזוגי, יכול ליצור פעולה שמטרתה דווקא לשמר את הזוגיות. ככל שסכנת האובדן של הזוגיות גדלה יותר, כך גדלות הפעולות על מנת למנוע את הקונפליקט. ברגע שכן הזוג מארגן את התנהגות ההתקשרות שלו ויוצר מטרה מתוקנת, הבסיס, היחסים המתפתחים הופכים להיות הרבה יותר מורכבים. כאשר ישנו שיתוף פעולה אמתי בין השניים הדבר הופך לאפשרי לפתרון. כך גם הקונפליקט הקשה ביותר והמורכב ביותר. כיוון שלכל בן זוג במערכת יחסים ישנו חלק בקונפליקט, שיתוף הפעולה בניהם יתאפשר והקונפליקט יפתר כל עוד אחד מבני הזוג מוכן במידת הצורך לוותר או להתאים ולהגדיל מטרות (קוליק וחבושה – מורגנשטרן, 2009).

על פי בולבי, קונפליקט יכול להיות איום על קשר ההתקשרות. כל דבר אשר מאיים על הקשר הזוגי, יפעיל התנהגויות מקשרות כגון בכי, חיבוק אשר עשוי ליצור קשר מחדש ולשמור על מערכת היחסים הקיימת (mikulincer & shaver, 2005). כאשר אחד מבני הזוג חווה מחלה, אובדן של אדם אהוב, הדבר יכול להשפיע על מערכת היחסים ועל האינטראקציות השונות בה ולעורר שאלות לגבי זמינותו של בן הזוג האחר במערכת היחסים. המידה בה בן הזוג זמין להתמודד עם הקונפליקט, התעוררות של חששות לגבי בן הזוג שלא מצליח להתמודד עם הקונפליקט ולכן קם ועוזב, או המידה בה בן הזוג מוכן או מסוגל להקשיב לבעיה, להבין ולהגיב ברגישות ובדאגה.

כאשר נמצאים במערכת יחסים זוגית, חשוב להבחין בין קונפליקטים שונים בה. ישנם קונפליקטים בנושאים מרכזיים הקשורים לקשר הזוגי למשל לגבי קרבה וזמינות השותף וישנם כאלה פחות מרכזיים בקשר המתמקדים למשל בכספים. קונפליקטים בנושאים פחות מרכזיים, מבחינה נורמטיבית להתקשרות בין בני הזוג, יכולים לעורר חששות עבור אנשים שונים (Feldman barrett & pietromonaco & greenwood, 2004).

בהקשר לנשים במערכת הזוגית, כאשר סגנון ההתקשרות מאופיין ברמה נמוכה של חרדה והימנעות, תחושת הביטחון של האישה תהיה גבוהה וזאת תאפשר לה לעמוד על רצונותיה השונים כאשר היא נמצאת בקונפליקט עם בן זוגה. תוך כדי הקונפליקט האישה מכילה את רצונות בן זוגה מתוך תחושת הביטחון שהדבר לא יפגע במערכת הזוגית. לעומת זאת, כאשר סגנון ההתקשרות של האישה מאופיין ברמת חרדה גבוהה, היא תחוש חוסר ביטחון מול הקונפליקט ולכן היא תשתמש בדפוסי התמודדות עוינים כגון תוקפנות, מאבק ובהימנעות מהתמודדות עמו (קוליק וחבושה – מורגנטרן, 2009).

עפ"י מחקרים רבים, ממד ההתקשרות הטוב ביותר עבור נשים, הוא עד כמה השותף שלהן מרגיש בנוח עם הקרבה. הדבר מצביע על איכות היחסים בין בני הזוג. עבור גברים, ממד ההתקשרות הטוב ביותר הוא התחושה שהם לא הרגישו נטושים או לא אהובים (nancy & Stephen, 1990).

התמודדות עם קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות

על פי חוקרים שונים ישנם שני מדדים עיקריים למיון דפוסי התנהגות והתמודדות עם קונפליקט. מדד אחד הוא דאגה לעצמי, כלומר עד כמה האדם דואג לסיפוק צרכיו. הממד השני הוא דאגה לאחר בעת התמודדות עם הקונפליקט. כלומר עד כמה האדם דואג לסיפוק צרכי האחר (קוליק וחבושה – מורגנטרן, 2009).

כמו כן, ישנם חמישה דפוסי התמודדות עם קונפליקט האחד הוא אינטגרציה אשר מאופיינת בדאגה לעצמי ולאחר ומתבטאת בהרחקה ובנסיגה. השני הוא הימנעות, השלישי הוא הויתור אשר מאופיין במעט דאגה לעצמי ולאחר וכן בהקרבה עצמית עם מוטיבציה לסיפוק הזולת. הדפוס הרביעי, הוא דפוס המאבק אשר מאופיין במילה רבה של דאגה לעצמי ובמידה מעטה לאחר והוא מתבטא בהתנהגות כוחנית ולוחמנית של מנצח ומפסיד. והוא הדפוס החמישי המאופיין בפשרה ובדאגה מאוזנת לעצמי ולאחר (קוליק וחבושה – מורגנטרן, 2009).

ע"מ לפתור את הקונפליקט במערכת בזוגית על פי תיאוריית ההתקשרות, על בן הזוג האחר להיות פנוי, זמין ורגיש לצרכיו של שותפו, להיות בעל יכולת לעזור, להרגיע ולהעניק ביטחון. כמו כן, להיות מסוגל לקבל את בן הזוג כמו שהוא, תוך עידוד ופיתוח נקודות החוזק שלו, להיות לו מודע חיובי (גור, 2005).

קונפליקטים במערכת יחסים בגיל המבוגר

חוקרים אשר בחנו את נושא הקונפליקטים בין בני זוג בגיל המבוגר, התמקדו במערכות יחסים והאופן בו זוגות עוסקים ומנסים לפתור קונפליקטים. במערכות יחסים בין בני זוג הקונפליקט יכול להתרחש באופן קבוע, כאשר מצליחים להתמודד עמו, הדבר מקל על פיתוח ותחזוקה של האינטימיות והסיפוק ביחסים (Feldman barrett & pietromonaco & greenwood, 2004). באופן כללי, במיוחד אצל אנשים מבוגרים, כעס הינו תגובה הגיונית ופונקציונאלית של פרידה במערכת יחסים, שכן תגובה זו מניעה לעיתים את דמויות ההתקשרות לספק תשומת לב רבה יותר וטיפול מהימן יותר. במיוחד אצל אנשים מבוגרים, הכעס הוא פונקציונאלי כל עוד הוא נועד לתקשר

תגובה על יחס לא הוגן או לא ראוי, ולא לפגוע בבן הזוג או להרוס את היחסים עמו. בולבי, בתיאוריה שלו, כינה את הכעס הזה "כעס של תקווה". כעס זה, עלול לפגוע בבן הזוג ולהרחיקו, הוא הרסני למערכת היחסים, ולכן הוא עלול להוביל לאלימות ואף למוות. כעס זה, במערכות יחסים, מגיע בדרך כלל מייאוש (מיקולינסר ורום, 2010).

קונפליקטים במערכת הזוגית, הם בלתי נמנעים כיוון שתחומי העניין של בני הזוג, העמדות והפעולות שלהם לא מצויים תמיד בהרמוניה. כל אחד מבני הזוג צפוי להרגיש תסכול, עלבון, אכזבה או בדידות במהלך קיומה של המערכת הזוגית (Bartholomew, 2010). התגובות השכיחות ביותר להתפתחות קונפליקט הן נסיגה, עימות, חיפוש נקמה או לחילופין שיחה על נושא כאשר אין הסכמה חד משמעית של שני בני הזוג וכאשר התנאים מאפשרים לבקש מחילה מבן הזוג האחר (מיקולינסר ורום, 2010).

בהקשר לנושא זה, מערכת המיקרו אצל האדם, גם כן מבטאת את היחסים שבינו לבין האחר בסביבה הקרובה לו. חשיבותו של הקונצנזוס הזוגי בגיבוש עמדה חיובית של בני הזוג זה כלפי זה, מלמדת על כך שדמיון בין בני זוג ביחס לעמדות בסיסיות יכול להגביר את המשיכה הבין אישית ביניהם וליצור מערכת יחסים טובה יותר. קונצנזוס זוגי, משמעותי מאוד בנושאים הדורשים שיתוף פעולה בין בני זוג אשר נמצאים במערכת יחסים (קוליק וחבושה – מורגנשטרן, 2009).

קונצנזוס זוגי, בנושאים מהותיים העולים במהלך חיי היומיום במערכת הזוגית, מביא להבנה, לראיית עולם משותפת ולתחושת שותפות. אלו מקלים על בני הזוג להתמודד עם קונפליקטים שונים העולים במהלך מערכת היחסים, וכן מגבירים את יכולתם להקנות לצורכי בן הזוג השני במערכת היחסים מקום מרכזי (קוליק וחבושה – מורגנשטרן, 2009).

במערכת יחסים בה הקונצנזוס הזוגי יוקה בחסר, כאשר ישנם קונפליקטים שונים, עלולים להתפתח רגשות שליליים רבים של בן הזוג האחד ביחס לאחר. כאשר ישנם רגשות שליליים במערכת היחסים, כל אחד מבני הזוג מתמקד בצרכיו ונמנע מלחפש פתרון יחד עם קונפליקט (קוליק וחבושה – מורגנשטרן, 2009).

בהקשר לכך, ישנם חמישה שלבים בחיי הזוגיות בתוך מערכת יחסים ארוכת שנים. השלב הראשון, הוא שלב ירח הדבש. בשלב זה, בני הזוג חיים בתחושת מעורבות הדדית מלאה ועמוקה בעלת מאפיינים של יחסי אם תינוק. הם מרגישים כאילו הם ישות אחת. השלב השני, הוא שלב מאבקי הכוחות. בשלב זה, בני הזוג נרגעים וחוזרים למציאות, כל אחד מהם מתחיל תהליך של התפכחות והם חשים כי חשוב להם לשמור על עצמאות. בשלב זה, מתחילים מאבקי כוחות בהם כל אחד מבני הזוג שומר על הדברים החשובים לו.

השלב השלישי, הוא שלב העצמיות. בשלב זה, מתרחשת תקופה רגועה ויציבה בקשר הזוגי, כל אחד מבני הזוג משקיע בצמיחתו האישית וכל אחד מהם צובר ניסיון וחוכמת חיים. במצב כזה, כל אחד מבני הזוג עלול להרגיש בדידות וריחוק.

השלב הרביעי, הוא שלב המשבר סביב המשך המחויבות. בשלב זה, מתרחש מרד. בני הזוג שואלים שאלות האם הם מוכנים להמשיך במערכת הזוגית כפי שהיא, האם ניתן להישאר ולהחזיק מעמד במצב כזה. כל הערכים של המערכת הזוגית עוברים בחינה מחודשת. לעיתים בשלב זה, בני הזוג מחליטים לסיים את מערכת היחסים הזוגית באמצע החיים והדבר יכול להוביל לגירושים.

השלב החמישי והאחרון, הוא שלב מיזוג הניגודים בשלב זה, בני הזוג מוצאים את הדרך לפתרון. בשלב זה, חל שילוב וחיבור של הצרכים האישיים של כל אחד מבני הזוג ומתגבשת חזקה הכוללת בתוכה את הזהות האישית והזוגית (שיביץ, 2009).

אם כן, ממחקרים שונים ניתן להבין, כי הדרך בה בני זוג מתמודדים עם קונפליקטים תוך זוגיים היא אחד המנבאים החשובים ביותר לאושר במערכת היחסים הזוגית (קוליק וחבושה – מורנשטרן, 2009).

השפעה של מערכת ההתקשרות על התא המשפחתי

ליציבות מערכת היחסים הזוגית השפעה רבה על המשפחה כולה. כיום, אנו חווים מאפיינים רבים במהלך חייו ובתוך מערכת היחסים שלנו, כגון מתח הנוצר מעומס, ריבוי תפקידים ביומיום. במהלך חיי היומיום אנו חווים חופעות שונות כגון אלימות, הזנחה, התעללות ואף עוני במשפחות רבות. מצוקת המשפחות נובעת ברוב המקרים מהצורך להפנות חלק ניכר מהאנרגיות והמשאבים לצורך שיקום המערכת המשפחתית. כתוצאה מכך, אנו מזניחים את המערכת הזוגית, דבר היוצר קונפליקטים רבים וכן לעיתים גורם לפירוק המערכת המשפחתית (כהן, 1999).

כמו כן, חוסר בטחון בהתקשרות נקשר בקשר ישיר לרגש הקנאה. קנאה היא רגש בולט במערכות יחסים זוגיות. כאשר אחד מבני הזוג חווה קנאה בתוך מערכת היחסים, הוא נוטה לחוות תחושות שליליות כגון פחד, אשמה, בושה, עצב, נחיתות וכן כעס בשל התחושות הללו, בן הזוג יגביר את מאמציו ויעקוב אחר בן זוגו בכל הסיטואציות, יחדור להתנהלות היומיומית (מיקולינסר ורום, 2010).

בנוסף, במהלך המערכת הזוגית, חווים בני הזוג קונפליקטים רבים אשר מובאים אותם למצב של גירושים. הגירושים מעוררים איתם קונפליקטים זרמים ורגשות מעורבים אצל שני בני הזוג. רגשות אלו כוללים טינה, אשמה, בהלה ובדידות. עירוב של הרגשות הללו עפ"י חוקרים רבים, מקושר ליכולת ההתקשרות גם לאחר שמערכת היחסים השתבשה. החוקרים עוד טוענים כי רגשות מתמשכים אלו נחשבים לגורם הראשי לבעיות רגשיות והסתגלותיות המתלוות לפרידה כגון חוסר ביטחון עצמי וחרדות (מיקולינסר ורום, 2010).

רגשות אלו, מסבירים מדוע נשים ממשיכות לסבול בתוך מערכת היחסים גם אם לא טוב להן בה. נשים אלו סובלות מהתעללות פיזית ומילולית על ידי בן זוגם גם לאחר הגירושים במיוחד אצל הגברים שלא מעוניינים שהקשר יסתיים (מיקולינסר ורום, 2010).

האתגרים הרבים לאורך הגירושים, כגון תחילת חיים חדשים, אחריות, הורות יחידנית או שינוי החברים סביב בן הזוג שביצע את המהלך, יוצרים לחצים הפועלים על מערכת ההתקשרות של האדם. לחצים אלו, מעוררים אצלו תשוקה לקרבה לדמות ההתקשרות בילדות. תהליך הגירושים הוא קשה בפני עצמו, שכן יחסי ההתקשרות הינם לא מודעים בחלקם, מוסווים על ידי רגשות מודעים של חוסר סיפוק מן הזוג (מיקולינסר ורום, 2010).

מבין הזוגות השונים החווים תהליך גירושים, זוגות אשר להם ישנה התקשרות בטוחה הם בעלי יתרון רב, כיוון שלהם ישנן מיומנויות תקשורת טובות, אסטרטגיות התמודדות קונסטרוקטיביות, יכולת לווסת רגשות, יכולת משותפת לפתור קונפליקטים אשר תסייע להם לארגן מחדש את חייהם. לעומת זאת, זוגות אשר מתאפיינים בהתקשרות חרדה, ישנו חיסרון שכן הם מוטרדים מן הפרדה ומן התהליך ונוטים אף להמשיך בקשר טראומטי (מיקולינסר ורום, 2010).

מלבד זאת, לחץ בחייו השוטפים של אחד מבני הזוג כגון לחץ בעבודה יכול להשפיע לרעה על התנהלותו במערכת היחסים הזוגית וכן על התנהגותו כאשר יפנה לפתור בעיה שעלתה. הלחץ אשר צץ אצל אחד מבני הזוג עובר וכן משפיע על בן הזוג השני. במחקרים רבים, ניתן לקרוא כי ישנה גם כן השפעה של עבודה אשר לה שעות קבועות ואין בה יכולת גמישות. כאשר אין גמישות בעבודתו של אחד מבני הזוג, מתח המשפיע על מערכת היחסים וכן ניתן לקרוא עוד, כי מתח זה אף עובר ומשפיע גם על חיהם השוטפים של שני בני הזוג וכן יוצר קונפליקטים בניהול ביתם המשותף (קוליק & חבושה – מורגנשטרן, 2009).

בהקשר לאימהות, כאשר הם חוות חרדה לגורל ילדיהן, הן נסוגות אל תוך עצמן מבלי לשתף את בני זוגם, והם מצדם לא מבחינים בכך שחץ זקוקות להם. דפוס זה יוצר מעגל של דברים שליליים. האימהות פוחדות לאבד את ילדיהן ולכן הם נסוגות מבן זוגם במערכת היחסים שלהם. הדבר מוביל אם כן, לקונפליקט משמעותי בקשר הזוגי ולשליעת רצון נמוכה ממנו. ייתכן שהקונפליקט שלא הצליחו לפתור בני הזוג, יבוא לידי ביטוי בדרך אחרת, כגון עקיפה של בן הזוג והתייעצות עם אדם אחר, ריחוק מבן הזוג והראייה בו כאדם זר (ברנט ושנער, 2005).

עוד בנושא זה, במערכות יחסים וותיקות, כאשר הילדים פורשים כנפיים ויוצאים מן הבית, בני הזוג מגיעים למצב של תובנה באופן מוחשי. תובנה המלווה בתהליך הסתגלות מורכב למצב בו רק שני בני הזוג שוב חיים לבדם בבית שלעיתים נראה בעיניהם גדול וריק. מציאות חדשה זו, לאחר שנים רבות בהן בני הזוג לא היו לבד, מעצימה את האינטנסיביות ביניהם או לחילופין מגבירה את נקודות החיכוך העלולות לשמש להתעוררות קונפליקטים שונים (שיביץ, 2009).

לסיכום, במהלך חייו נתקל האדם בדרישות תעסוקתיות, משפחתיות, בריאותיות, ביטחוניות העלולות לחשוף אצלו לחצים סביבתיים העלולים להביא לקונפליקטים משמעותיים במערכת הזוגית והמשפחתית לאורך השנים (פלמור, 2003).

דין

בבואנו להשיב על שאלת המחקר, נדגיש שוב, כי תיאוריית ההתקשרות היא תיאוריה המסבירה את המניעים הביולוגיים לצרכיו של האדם על מנת ליצור ולשמור על קשרים רגשיים קרובים עם אחרים סביבו. כמו כן, הקשרים הרגשיים שהפרט רוכש בילדותו ישפיעו עליו במהלך חיי הזוגיות שלו, יחברו ויחדד אותו עם סביבתו.

במהלך חיי הזוגיות, האינטראקציה בין בני הזוג משמשת מקור להתפתחותם של חיכוכים המגיעים לעיתים לקונפליקטים מורכבים אשר תוצאותיהם תלויות בסגנון ההתמודדות עם הקונפליקט עצמו.

כפי שבולבי סבר, סוג ההתקשרות אכן משפיע על אופן ההתמודדות של בני הזוג עם קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות שלהם, כיוון שסוג ההתקשרות של בן הזוג הוא ההתנהגות באמצעותה הוא מתמודד עם הבעיה. הקונפליקט עצמו הוא המפעיל את התנהגות ההתקשרות וחיפוש הקרבה במהלך חיי הזוגיות.

קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות, הם בלתי נמנעים כיוון שבמהלך חייו האדם חשוף לרגשות רבים ושונים כגון תסכול, עלבון ואכזבה.

אנשים בעלי סגנון התקשרות בטוח, כאשר יצטרפו להתמודד עם קונפליקט שעלה במהלך חיי הזוגיות, יפגינו יותר בטחון בניהולו של הקונפליקט, יחפשו שיתוף פעולה של בן זוגם בניהול הבעיה שעלתה על מנת לשפר את האינטימיות ואת התקשורת בזוגיות, כיוון שהם מאמינים כי שותפות עוזרת ללמוד על המטרות והרגשות של האחר, יחפשו אחר מגע של בן הזוג האחר, יחפשו נחמה ויהיו בעלי רצון רב לרצות לחדש את הקשר עם בן הזוג הקרוב אליהם.

כמו כן, הם יחפשו פשרה, הסכמה וישתמשו בחוש הומור. אנשים אלו, יראו ביסחון בהתמודדות עם הבעיה ולא יהיו חרדים מפרידה. בעלי סגנון זה, כאשר יחוו יצירת קשר קרוב, יחשו בנוח עם התלות ההדדית ולא יפחדו מנטישה של בן הזוג או מהתקרבות שלו אליהם. יתר על כן, בעלי סגנון זה, הם בעלי יכולות טובה יותר ביצירת תקשורת ומימוש יחסי קרבה הדדיים יותר עם בן הזוג. הם יחוו בנוח להיתמך בבן הזוג והתמודדו באופן הטוב ביותר עם קונפליקטים אשר יתעוררו במהלך חיי הזוגיות שלהם.

יתר על כן, כאשר יעלה אירוע חיים אשר יביא עמו לחץ נפשי כלשהו, בעלי סגנון ההתקשרות הבטוח יגיבו בצורה מגוננת כלפי בן זוגם החווה אירוע חיים מלחיץ. כאשר יעלו אירועים מסוג זה, הם יתנו אמון בבן זוגם והתמודדו היטב עם הבעיה שעלתה. בנוסף, הם לא יהססו לבקש עזרה מבן הזוג על מנת להתמודד עם הקונפליקט כיוון שהם בטוחים כי בן זוגם יעזור להם. הם בעלי מיומנויות תקשורת טובות ויכולת לווסת רגשות שליליים ולהתמודד עם הבעיה בצורה טובה תוך שיתוף פעולה עם בן זוגם.

אנשים בעלי סגנון התקשרות נמנע (התקשרות לא בטוחה), כאשר יצטרפו להתמודד עם קונפליקט שעלה במהלך חיי הזוגיות, לא יתרגשו מהבעיה וכן לא יתרגשו גם אם הדבר יגיע למצב של פרידה.

בנוסף, הם ימנעו ממגע עם בן זוגם במהלך הקונפליקט ויתמעטו ליצור אינטראקציה, וכן ימנעו מלהביע רגשות כלפי בן הזוג האחר. כמו כן, אנשים בעלי סגנון זה, ימהרו לסיים כל סוג של סכסוך שעלה במהלך המערכת הזוגית, אך יסיימו אותו במאבק. בעלי סגנון זה, לא יחוו בנח להתקרב לבן הזוג, יתקשו לבטוח בו בשנית, יחוו מתח כאשר בן הזוג יתקרב אליהם. יתר על כן, כאשר יצטרכו להתמודד עם קונפליקט, הם יתמודדו אתו בצורה אפקטיבית, יעילה ומהירה, יהיו עצמאיים ושפתנים ויבטאו את דעתם באופן תקיף וישיר. במהלך הדיון על הבעיה, הם ייהנו מ"ליבת על התזמורת". הם תחרותיים, עונים תשובות ענייניות ואוהבים לשמוע מידע קצר. הם בעלי רצון חזק, כוחניים וממהרים להגיע לתוצאות. קשה להם להפגין רגשות, הם גסי רוח כאשר הם מתבטאים כלפי בן זוגם בשיח וחסרי סבלנות כלפיו. הם לוקחים סיכונים ונחשים. לא יציעו תמיכה בבן הזוג, יגיבו בחוסר טקט ואנטיפטיות. כיוון שהם אנשים כריזמטיים וחזקים, בן זוגם כאלה תעלה בעיה בלשון יקבל בדרך כלל את סמכותם, הם נוטים להיות עקשנים ומתמודדים עם הבעיה בצורה שאיננה יעילה. בנוסף, הם יביעו חשדנות כלפי בן זוגם, הם יתקשו לסמוך עליו ויפחדו מפני דחייה שלו. ישמרו על מרחק פיזי ויתקשו ליצור עמו קרבה ואינטימיות. במהלך ניהול הבעיה הם ישתמשו בהכחשה וישמרו קור וריחוק כלפי בן הזוג. במקום לנסות להתמודד עם הבעיה שעלתה הם ישתמשו בניתוק הקשר.

אנשים בעלי סגנון התקשרות חרד / אמביוולנטי, כאשר יצטרכו להתמודד עם קונפליקט, יגיבו במהלכו בצורה של מחאה כאשר יעלה הרעיון של פרידה מבן זוגם. כמו כן, כאשר בן זוגם ירצה לחזור אליהם, הם יגיבו באמביוולנטיות ובתגובות של פסיביות וכעס. בהקשר לנשים, כאשר סגנון התקשרותם מאופיין בחרדה, הן יחוו חסרות ביטחון מול הקונפליקט ולכן הן ישתמשו בתוקפנות יתר, מאבק והימנעות מהתמודדות עם הבעיה. במהלך קונפליקט, הם ימנעו ממגע עם בן זוגם, יכעסו עליו. מצד אחד הם זקוקים לבן הזוג על מנת לפתור את הבעיה שעלתה, ומצד שני דוחים אותו בגלל שהוא לא נענה להם מספיק. הם בעצם זקוקים לקרבת בן זוגם אבל אינם מראים לו זאת. בעלי סגנון התקשרות זה, חרדים לקשר ומחזיקים מנטישה של בן זוגם, הם בעלי ספקות שלא יצליחו לפתור את הקונפליקט.

אנשים בעלי סגנון התקשרות לא מאורגן, כאשר יצטרכו להתמודד עם קונפליקט, יעדיפו לא להגיב.

אנו רואים, כי בני האדם נוטים לייחס את סגנון התקשרותם וליישמו על בן זוגם על מנת לפתור קונפליקטים שונים במהלך חיי הזוגיות.

בסופו של דבר, הדברים קשורים בסוג ההתקשרות של כל אחד מבני הזוג במהלך חיי הזוגיות. קונפליקט אשר יכול לסכן את הקשר הזוגי, יכול גם ליצור פעולה שמטרתה לשמר את הזוגיות.

סיכום

בבדידה זו, בדקנו את שאלת המחקר כיצד סוג ההתקשרות משפיע על התמודדות של בני הזוג עם קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות.

השערת המחקר הייתה, כי אכן ישנו קשר בין סגנון ההתקשרות המאופיין להתנהלות האדם בקונפליקטים במערכת הזוגית. כפי שסברנו, השערת המחקר אכן אוששה וסוג ההתקשרות משפיע על אופן ההתמודדות של בני הזוג עם קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות.

עפ"י תיאוריית ההתקשרות של בולבי, ישנם סוגי התקשרות וכל אחד מהם מאופיין בתגובות שונות אשר משפיעות על אופן ההתנהלות של האדם במערכת הזוגית.

- אנשים בעלי סגנון התקשרות בטוח יתמודדו בצורה הטובה ביותר עם הקונפליקט תוך שיתוף פעולה עם בני הזוג.
- אנשים בעלי סגנון התקשרות נמנע (לא בטוח) ישתמשו בניתוק ובבריחה בבואם להתמודד עם הבעיה.
- אנשים בעלי סוג התקשרות חרד / אמביוולנטי יהיו בעלי ספקות רבות והימנעו מהתמודדות עם הקונפליקט.
- אנשים בעלי סגנון התקשרות לא מאורגן אינם יגיבו לקונפליקט.

בולבי הדגיש, את המודלים הקוגניטיביים המעורבים לתוך מערכות יחסים חדשות יחד עם תיאוריות כלליות יותר של אישיות האדם הבוגר. כל אלה משפיעים לטענתו על מערכות היחסים בין בני הזוג. הוא טען, כי טבעו של הקשר המוקדם הופך להיות מודל ליחסים מאוחרים יותר המוביל לציפיות ולאמונות על עצמך ועל אחרים וכן משפיע על היכולות החברתיות ועל רווחת האדם לאורך החיים (Nancy & Stephen, 1990) ואכן עפ"י טענתו של בולבי, ראינו כי זוגות הנמצאים במערכת יחסים זוגית מתמודדים עם קונפליקטים שעולים ע"י סגנון ההתקשרות שהיו חשופים אליו בילדותם.

לסיכום עבודה זו ניתן לומר, שכאשר אחד מבני הזוג מארגן את התנהגות ההתקשרות שלו, יוצר מטרה, הקונפליקט המורכב והקשה ביותר הופך להיות אפשרי לפתרון כיוון שסגנון ההתקשרות של האדם, מדריך אותו כיצד להתמודד עם קונפליקטים במהלך חיי הזוגיות עם בני הזוג, מדריך אותו כיצד לבנות את מערכות היחסים הקרובות אליו וכיצד לווסת את דרישות המציאות ולהתמודד עמן.

ביבליוגרפיה

- ברנט, א., & שניט, נ' (2005). תרומתה של מערכת ההתקשרות לבריאות הנפשית של אימהות לילדים עם מום לב מולד, לשיעור הרצון שלהן מהזוגיות ולדימוי העצמי של ילדיהן. מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית (21), 61-88.
- ברנט, מ' מ' (2005). הקדמה. מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית גיליון מיוחד בנושא: תיאוריית ההתקשרות, 7-10.
- גור, א' (2005). הגישה ההתקשרותית בטיפול המוסדי בבני נוער במצוקה. מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית (21), 11-37.
- כהן, ר' (2002). והמשפחה לעולם עומדת הקבוע והמשתנה בנושא משפחה. משפחה ודעת - מנחה למנחה, ב'.
- מיקולינסקי, מ', & רום, א' (2010). יישומה של תאוריית ההתקשרות במערכת המשפט. משפט ועסקים, יב, 237-266.
- פלמור, ד' (2003). הערכה עצמית וסגנון התקשרות כמשתנים מתווכים בהתמודדות עם לחץ. תל אביב: לא ידוע.
- קוליק, ל', חבושה-מורגנטרן, ח' (2009) (2009). "דפוס התמודדות של נשים עם קונפליקטים תוך-זוגיים בתחילת הנישואין". חברה ורווחה, כ"ט(4): 399-429.
- שייביץ, ד' (2011). טובים השניים- התפתחות זוגית לאורך השנים. הגיל החדש (11), 4-6.
- Bartholomew, J. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168.

Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*, 267-299.

מרכז סיוע לסטודנטים
* * דוגמא * *
EZ-Grade-ב