

## דפוסי התמודדות של נשים עם קונפליקטים תוך-זוגיים בתחילת הנישואין

ליאת קוליק וחגית חבושה-מורגנשטרן

מחקר זה בחן את הדפוסי שנשים משתמשות בהם להתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים במהלך שלוש השנים הראשונות לחיי הנישואין, מתוך תפיסה מערכתית-אקולוגית. נתוני המחקר נאספו באמצעות שאלונים מובנים, שחולקו ל-101 נשים מכל הארץ באמצעות דגימת נוחות. משתנה התוצאה – דפוסי ההתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים – מורכב מחמישה דפוסי: אינטגרציה, ויתור, הימנעות, פשרה ומאבק. משתני המחקר המסבירים אורגנו בשלוש מערכות המופיעות במודל האקולוגי של ברונפרנברגר: המערכת האונטוגנית, שהתייחסה למשתנים האינטרה-פסיכיים של האישה, הוצגה במחקר בסגנון ההתקשרות של האישה וברמת הדיפרנציאציה במשפחת המוצא שלה; מערכת המיקרו, שהתייחסה לקשר הזוגי, הוצגה במחקר בתחושת הקונצנוס הקיימת בין בני הזוג; ומערכת האקסו, שהתייחסה להקשר החוץ-זוגי, הוצגה בתפיסתה של האישה את מידת הגמישות בעבודת הבעל. ממצאי המחקר מעלים דפוסי האינטגרציה והפשרה בהתמודדות עם קונפליקטים הם השכיחים ביותר בקרב משתתפות המחקר. משתני המערכת האונטוגנית קשורים לדפוסי התמודדות עם קונפליקטים יותר מאשר המשתנים של יתר המערכות. דפוס התמודדות עם קונפליקטים שהוסבר במידה הרבה ביותר באמצעות כלל משתני המחקר הוא דפוס האינטגרציה. על יסוד ממצאי המחקר מוצגות המלצות מעשיות.

**מילות מפתח:** קונפליקטים תוך-זוגיים, סגנון התקשרות, דיפרנציאציה משפחתית, קונצנוס זוגי, גמישות בעבודה, התמודדות עם קונפליקט

בכל מערכת יחסים אינטימית, וגם בנישואין, קיימים נושאים שאינם מוסכמים בין בני הזוג, ומעוררים ביניהם קונפליקטים. אחד ממקורות הקונפליקטים טמון בכך שבני הזוג הנכנסים לחיי הנישואין יכולים להיות שונים זה מזה בסגנונות התקשורת, בערכים התרבותיים, בנורמות ההתנהגות ובניסיון החיים שלהם (Cahn, 1992). בנוסף לכך, האינטנסיביות של האינטראקציה בין בני הזוג משמשת מקור בלתי מוגבל להתפתחות חיכוכים וניגודי אינטרסים, היכולים להוביל לקונפליקטים. מתוך הבנה שקונפליקט תוך-זוגי אינו בהכרח תופעה שלילית, הציגו חוקרים את הגישה כי בפועל

תוצאותיו של הקונפליקט הזוגי, וגם איכות חיי הנישואין, תלויים בסגנון התמודדות עם הקונפליקט (Cohan & Bradbury, 1994). ההתנהגויות הכרוכות בניסיון לפתור קונפליקטים או להפחיתם מוגדרות כ"סגנון פתרון קונפליקטים" (Kerig, 1996). אופיים של דפוסי התמודדות עם קונפליקטים בקרב זוגות נשואים משמעותיים ביותר, בייחוד בשלב הראשון של הנישואין, שכן בתקופה זו מתגלים לראשונה קונפליקטים משמעותיים, המתאפיינים באינטנסיביות רבה, ונוטים להשפיע על איכותו של הקשר הזוגי, ואף על המשכו (Bradbury, 1998). חשיבות חקר דפוסי התמודדות עם קונפליקטים בנישואין עולה מתוך ממצאי מחקרים רבים שנעשו בתחום, אשר בחנו את הקשר שבין דפוס התמודדות עם קונפליקטים ובין הסיפוק מהנישואין. ממצאי מחקרים אלו העלו שההסתגלות לנישואין קשורה בקשר חיובי לדפוסים קונסטרוקטיביים של התמודדות עם קונפליקטים, כגון הסכמה, פשרה ושימוש בחוש הומור; ובקשר שלילי לדפוסים הרסניים של התמודדות עם קונפליקטים, כגון מאבק (Noller, Feeney, Bonnell, & Callan, 1994). ממניעים פרגמטיים, ובשל הקושי לחקור את שני בני הזוג בו-זמנית במחקר אחד, השתתפו במחקר זה רק הנשים, שהן תת-מערכת בתוך המערכת הזוגית (Olson & Gorall, 2003).

במהלך השנים הניב המחקר בתחום טיפולוגיות שונות למיון דפוסי התמודדות עם קונפליקטים, ואחת הבולטות שבהן היא זו של רחים ובונומה (Rahim & Bonoma, 1979), המבוססת על שני מדדים עיקריים: דאגה לעצמי ודאגה לאחר בעת התמודדות עם קונפליקטים. הממד הראשון מציין עד כמה האדם פועל לסיפוק צרכיו, ואילו הממד השני מציין עד כמה האדם פועל לסיפוק צרכי האחר. שילוב של שני המדדים הפיק חמישה דפוסים שונים של התמודדות עם קונפליקטים: אינטגרציה, הימנעות, ויתור, מאבק ופשרה. דפוס האינטגרציה מאופיין במידה רבה של דאגה הן לעצמי והן לאחר, והוא מתבטא בשיתוף פעולה, פתיחות, חילופי מידע וחקירה משותפת על מנת להגיע לפתרון מקובל על שני הצדדים; דפוס ההימנעות מאופיין במידה מעטה של דאגה הן לעצמי והן לאחר, והוא מתבטא בהדחקה ובנסיגה; דפוס הוויתור מאופיין במידה מעטה של דאגה לעצמי ובמידה רבה של דאגה לאחר, ויש בו אלמנט של הקרבה עצמית עם מוטיבציה לסיפוק הזולת; דפוס המאבק מאופיין במידה רבה של דאגה לעצמי ובמידה מעטה של דאגה לאחר, והוא מתבטא בהתנהגות כוחנית ובתפיסה לוחמנית של מנצחים-מפסידים; ודפוס הפשרה מאופיין בדאגה מאוזנת לעצמי ולאחר.

על אף החשיבות הרבה של הבנת המשתנים המסבירים את דפוסי התמודדות על סוגיהם השונים, מרבית המחקרים שעסקו בנושא התייחסו לדפוס התמודדות עם קונפליקטים כאל משתנה בלתי תלוי, המנבא שביעות רצון מהנישואין (Karney & Bradbury, 1993). גם במחקרים שבהם המשתנה היה משתנה תלוי, נקטו החוקרים גישה מחקרית צרה, ובחנו בעיקר את תרומתם של משתני רקע להסבר השונות

בדפוסי התמודדות עם קונפליקטים שבני אדם בוחרים (Brewer, Mitchell, & Weber, 2002). תרומתו הייחודית של המחקר הזה היא בגישתו הרחבה לבחינת נושא דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים בשלוש השנים הראשונות לנישואין. לשם כך המחקר אימץ נקודת מבט מערכתית-אקולוגית, ובחן בר-זמנית קשת רחבה של משתנים, היכולים להסביר את דפוסי ההתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים בשלבים הראשונים של הנישואין, על פי תפיסתה של האישה. משתנים אלו קשורים למאפייני האישה, ליחסים התוך-הזוגיים שבין האישה לבעלה, ולהקשרים חוץ-זוגיים המייצגים סביבה חברתית רחוקה יותר.

---

### המסגרת המושגית – הגישה המערכתית-אקולוגית

---

תיאוריית המערכות גורסת שכל אורגניזם הוא מערכת המורכבת מתת-מערכות, ובו-זמנית מהווה חלק ממערכת סביבתית גדולה יותר (Von Bertalanffy, 1968). המערכות תלויות בסביבתן, והן צורכות מהסביבה תשומות על מנת להתקיים. תשומות אלו, הנקלטות במערכת, עוברות תהליך המרה, ובסופו הן מיוצאות כתפוקות חזרה לסביבה. בתהליך מחזורי זה כל מערכת משפיעה על מערכות אחרות הנמצאות בסביבתה. לבד מיחסי הגומלין המתמשכים שבין המערכת לסביבתה, הגישה מדגישה את הקשרים שבין תת-המערכות המרכיבות את המערכת הכללית (Olson & Gorall, 2003). באימוץ הגישה המערכתית אפשר לראות ביחסים התוך-זוגיים בנישואין מערכת חברתית פתוחה, המושפעת מהמאפיינים של כל אחד מבני הזוג (שכל אחד מהם הוא תת-מערכת בפני עצמה), וכן מההתרחשויות בתת-המערכת הזוגית ומההתרחשויות בסביבות חברתיות רחוקות יותר, כגון סביבת העבודה של כל אחד מבני הזוג. אחת הגישות המערכתיות השכיחות במחקרים שבחנו את התפתחות האדם היא הגישה האקולוגית של ברונפנברנר (Bronfenbrenner, 1979). גישה זו שימשה בסיס תיאורטי למחקרים רבים במגוון רחב של נושאים (ראו סקירה אצל Peterson & Hann, 1999), ויושמה מאוחר יותר גם להבנת תהליכים תוך-זוגיים (Kulik & Heine-Cohen, 2008).

ברונפנברנר (Bronfenbrenner, 1994) הציג מודל מערכות אקולוגיות להבנת התפתחות האדם והסתגלותו לסביבות משתנות שהוא קשור אליהן ישירות ובעקיפין. לגישתו, תהליכי יחסי הגומלין שבין מערכות אלו ניכרים רק אם הם מתקיימים תקופת זמן ממושכת. יחסי הגומלין שבין הפרט לסביבתו מתוארים בגישה זו בארבע רמות של מערכות: הרמה הראשונה, מערכת המיקרו (microsystem), מתבטאת ביחסים שבין הפרט ובין גורמים בסביבות קרובות שהוא שותף בהן, כמו בני המשפחה

האחרים. הרמה השנייה, מערכת המזו (mesosystem), היא יחסי הגומלין שבין מערכות מיקרו שונות שהפרט שותף ומעורב בהן, כמו הקשרים שבין הבית לעבודה. הרמה השלישית, מערכת האקסו (exosystem), היא הסביבות החברתיות שהפרט אינו מעורב בהן, או משתמש בהן, אך הן משפיעות עליו בעקיפין, דרך השפעתן על מערכות אחרות שהוא שותף בהן, כגון מאפייני העבודה של בן/בת הזוג. שלוש המערכות האלה מושפעות מן ההקשר החברתי של הפרט, ולכן הרמה האחרונה במודל האקולוגי, המתייחסת להקשר רחב זה, היא מערכת המקרו (macrosystem), המתבטאת בהנחיות נורמטיביות הנקבעות על ידי הדתיות, הלאום, האתניות והמצב הפוליטי.

במקביל לברונפנברנר, הציג גארבארינו (Garbarino, 1978) רמה נוספת למודל המערכות המקורי, וכינה אותה "המערכת האינדיבידואלית", או "המערכת האונטוגנית" (individual system / ontogenic system). ברמה זו נכללים המאפיינים האישיותיים של האדם, המורכבים ממאפיינים פסיכולוגיים ומאפייני רקע. תוספת זו למודל המקורי של ברונפנברנר מאפשרת ניתוח מפורט יותר של מאפייני היחיד, המשפיעים על הסתגלותו לסביבה ועל התנהגותו בה.

אף שהמודל האקולוגי (בגרסתו המצומצמת ובגרסתו המורחבת) אינו נחשב תיאוריה בפני עצמה, אפשר לראות בו, על מרכיביו וכלליו, מסגרת מקיפה לארגון משתנים המסבירים התרחשויות בקרב בני אדם. ואולם, סקירה של הספרות מעלה שברוב המחקרים החוקרים אינם בוחנים את כל המערכות האקולוגיות יחד להסבר התפתחות הפרט והסתגלותו לסביבתו, אלא מתמקדים רק באחדות מהן (לדוגמה, Huebner & Mancini, 2003). גישה זו נובעת, ככל הנראה, מסיבות מעשיות, מעצם הקושי לבחון ב-זמנית את חמש המערכות האקולוגיות המוצגות במודל. במחקר זה נבחרו שלוש מערכות מתוך כלל המערכות האקולוגיות המופיעות במודל המורחב של ברונפנברנר כדי להסביר כיצד תופסות הנשים את דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים בשלבים הראשונים של הנישואין: המערכת האונטוגנית, מערכת המיקרו, ומערכת האקסו. בחירת שלוש המערכות הללו נעשתה על סמך ממצאי מחקר שהצביע על תרומתן של המערכות הללו להסבר הסתגלות נשים במעברי חיים קשורים, על פי ספרות המחקר, להסבר דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים בנישואין.

#### המערכת האונטוגנית

מערכת זו, המתארת את המאפיינים של הפרט, מיוצגת בשני משתנים אינטרה-פסיכיים של האישה: סגנון התקשרות ורמת דיפרנציאציה במשפחת המוצא.

חשיבותם של משתנים אלו למחקר נובעת מעצם היותם תשומות של האישה, שהיא מביאה לתת-המערכת הזוגית, והם בעלי פוטנציאל לעיצוב דפוסי התמודדות עם קונפליקטים בנישואין.

## התקשרות

"התקשרות" היא מושג התפתחותי, המציין את אופי היחסים שבין פעוט לדמות המטפלת בו (Bowlby, 1969). לשיטתו של בולבי החוויות וההתנסויות של ילד עם דמויות ההתקשרות שלו מופנמות למודלים פנימיים (internal working models), המגלמים את תפיסת האדם ביחס לעולם סביבו וביחס לעצמו. מודלים אלו הם אבני היסוד של דפוס ההתקשרות של האדם בחייו הבוגרים, והם מוכללים למערכות יחסים חדשות במהלך השנים, כך שסגנונות ההתקשרות בינקות דומים לסגנונות ההתקשרות בבגרות. כיום ההבחנה המקובלת בספרות היא בין שני מימדים רציפים ובלתי תלויים הממוקמים במרחב על פני מערכת צירים: מימד ההימנעות ומימד החרדה (Brennan, Clark, & Shaver, 1998). מימד ההימנעות מאופיין במודלים פנימיים שליליים ביחס לסביבה, ומשקף את המידה שבה האדם מפקפק ברצון הטוב של הדמויות הקרובות לו, ועל כן שואף לשמור על ריחוק רגשי ועל אי-תלות ביחסים הבין-אישיים שלו. מימד החרדה מאופיין במודלים פנימיים שליליים ביחס לעצמי, ומשקף את המידה שבה האדם מודאג מחוסר זמינותן של הדמויות סביבו ומהעדר תמיכתן בו בשעת מצוקה. על פי בארטולומיו (Bartholomew, 1990) ציון נמוך בשני המימדים מעיד על התקשרות בטוחה. לעומת זאת ציון גבוה באחד המימדים או בשניהם מעיד על התקשרות לא בטוחה. בולבי (Bowlby, 1969) הדגיש כי מערכת הנישואין היא קשר רגשי, המושפע במידה משמעותית ביותר מהיסטוריית ההתקשרות של הפרט בילדות המוקדמת. בהמשך לכך מצאו חזן ושאבר (Hazan & Shaver, 1987) שבעלי סגנונות התקשרות שונים נוטים לחוות את יחסי האהבה באופן שונה. בעלי סגנון התקשרות בטוח רואים ביצירת קשר קרוב משימה קלה יחסית, הם חשים בנוח עם תלות הדדית, ואינם חרדים מנטישה, או מהתקרבות יתר של בן הזוג אליהם. בעלי סגנון התקשרות לא בטוח, לעומת זאת, אינם חשים בנוח להתקרב אל אחרים, הם מתקשים לבטוח בהם או להיתלות בהם, וחשים מתיחות כשמתקרבים אליהם יתר על המידה. לטענת החוקרים, דפוס התקשרות בטוח מתבטא בציפייה לזמינות רגשית מאחרים, ובכלל זה בן הזוג, ובתפיסת עצמי בעל ערך. דפוס התקשרות לא בטוח, בניגוד לכך, מתבטא בציפייה לדחייה או לתגובה לא קבועה מצד האחר (Kodak & Hazan, 1991). עוד טוענים החוקרים שבעלי דפוס התקשרות בטוח הם בעלי יכולת טובה יותר של יצירת תקשורת קונסטרוקטיבית ומימוש יחסי קרבה הדדיים יותר עם אחרים (Feeney, 1994), הם חשים בנוח להיתמך בבני זוגם ולבקש מהם נחמה בעת הצורך (Black &

(Schutte, 2006), ומגלים פחות קשיים בהתמודדות עם קונפליקטים (DuPlessis & Clarke, 2008; Simpson, Rholes, & Phillips, 1996).

### רמת הדיפרנציאציה במשפחת המוצא

נקודת מבט רב-דורית מניחה כי הדינמיקה במשפחת המוצא משפיעה על ההתפתחות הרגשית והחברתית של היחיד (Allison & Sabatelli, 1998). על פי גישה זו, דפוסי האינטראקציה החברתית הקיימים במשפחת המוצא משתקפים ביכולת של הפרט לתפקד ברמה אוטונומית ולקחת אחריות אישית למשימות תואמות גיל. כמו כן, הם משפיעים על האופן שבו הפרט יבנה ויחווה קשרים אינטימיים בבגרות (Schnarch, 1997). לפיכך, לדעת החוקרים, קשיים בזוגיות הם הרחבה של יחסים בעייתיים וקונפליקטים תוך-זוגיים במשפחת המוצא (Bartle, 1996). דפוסי יחסי הגומלין שהפרט רוכש במשפחת המוצא ממשיכים להשפיע עליו גם כשהוא כבר אינו מצוי ביחסי גומלין ישירים עם בני המשפחה (Bowen, 1978).

על פי בואן (Bowen, 1978), תפקוד משפחתי נבחן לפי דרגות הדיפרנציאציה במערכת המשפחתית. דיפרנציאציה מוגדרת כוויסות הקרבה בין חברי המשפחה, התלויה ביכולת שלהם לאפשר זה לזה אוטונומיה בצד אינטימיות (Anderson & Sabatelli, 1992). משפחות בעלות דיפרנציאציה גבוהה מאופיינות ביכולת לאזן בין הצורך לאינטימיות ובין הצורך לאוטונומיה של הפרטים שבה. במשפחות אלו בני המשפחה מפגינים כבוד ואכפתיות זה כלפי זה, וקונפליקטים במשפחה מתנהלים באופן קונסטרוקטיבי. לעומת זאת, משפחות בעלות רמת דיפרנציאציה נמוכה, המזוהות כ"משפחות סבוכות" ("enmeshed families"), מאופיינות בחוסר סובלנות לאינטימיות, לאוטונומיה, או לשתייהן. חוסר היכולת להכיל ולאפשר אינטימיות ואוטונומיה מגביר את הסבירות כי פרט הגדל במשפחה כזו יגלה קשיים במערכות יחסים קרובות, ויחוש חרדה ביחס לעצמו וליכולתו לקיים קשרים אינטימיים עם אחרים (Rosen, Bartle-Haring, & Stith, 2001). חרדה זו מפחיתה את היכולת שלו להגיב באמפתיה ובאכפתיות כלפי אחרים, בייחוד כשנדרשת ממנו התמודדות עם לחצים וקונפליקטים. בתקופות של דחק (לדוגמה, בעת קונפליקט תוך-זוגי) יכול פרט זה להתמזג עם בן זוגו, אם הוא תלתי ותובעני יתר על המידה, או ההפך, להתרחק מבן זוגו על מנת להתגונן מפני פגיעה מציאותית או דמיונית (Sabatelli & Bartle-Haring, 2003).

בהתבסס על הגישה האקולוגית, הכוללת במערכת האונטוגנית גם משתני רקע של היחיד, כללנו במערכת האונטוגנית במחקר זה גם משתני רקע של האישה בנוסף לשני המשתנים האינטרה-פסיכיים (סגנון ההתקשרות ורמת הדיפרנציאציה במשפחת המוצא): גיל האישה, גיל האישה בעת הנישואין, משך הנישואין, רמת הדתיות,

דפוסי התמודדות של נשים עם קונפליקטים תוך-זוגיים בתחילת הנישואין

מוצאה של האישה ומגורים בקהביטציה (מגורים משותפים עם בן זוג בטרם הנישואין). משתנים אלו שימשו במחקר משתני בקרה בהסבר דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים.

### מערכת המיקרו

מערכת המיקרו, המבטאת את היחסים שבין האדם לאחרים בסביבה הקרובה לו, מיוצגת במחקר זה במשתנה תחושת הקונצנזוס הזוגי.

### תחושת קונצנזוס זוגי

חשיבותו של קונצנזוס זוגי בגיבוש עמדות חיוביות של בני הזוג זה כלפי זה עולה ממחקרים מוקדמים וקלסיים בתחום הפסיכולוגיה החברתית, המלמדים שדמיון בעמדות בסיסיות בין בני אדם מגביר את המשיכה הבין-אישית ביניהם (Newcomb, 1956).

חוקרים מדגישים שקונצנזוס זוגי משמעותי להסתגלות בנישואין בייחוד בנושאים הדורשים שיתוף פעולה בין בני זוג (Levinger & Breedlove, 1966). קונצנזוס בנושאים חשובים מביא לידי הבנה, לראיית עולם משותפת ולתחושת שותפות, המקלות על בני הזוג את ההתמודדות עם קונפליקטים, ומגבירות את היכולת שלהם להקנות לצורכי האחר מקום מרכזי. לעומת זאת, חוסר קונצנזוס בין בני הזוג, בפרט בעת ניסיון לפתור קונפליקטים, קשור להתפתחותם של רגשות שלילים, ואף עוינים, אצל בני זוג (Acitelli, Douvan, & Veroff, 1997). בשל הרגשות השליליים כל אחד מבני הזוג מתמקד בצרכיו, ונמנע מלחפש פתרון לקונפליקטים המתחשב בצורכיהם של שני בני הזוג, ועל אחת כמה וכמה הוא נמנע מלחפש פתרון העונה על צרכיו של בן הזוג בלבד.

### מערכת האקסו

מערכת האקסו, המתארת את השפעותיהן של מערכות חיצוניות לאדם על תפקודו, מיוצגת במחקר בהערכת האישה את מידת הגמישות בעבודת הבעל.

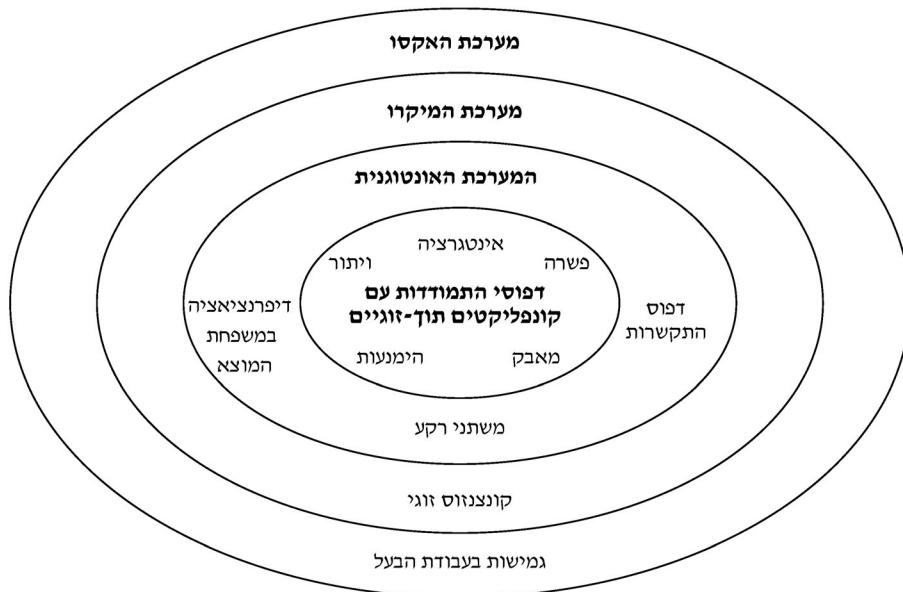
### גמישות בעבודת בן הזוג

הגישה האקולוגית להסבר התנהגות האדם, הרואה בתהליכים המתרחשים מחוץ לסביבה המיידית של הפרט תשומות המשפיעות על רווחתו, מניחה שתחושת לחץ שחווה אחד מבני הזוג, כגון לחץ בשל דרישות עבודה, תשפיע על בן הזוג ועל חיי הנישואין שלו (Wilson, Larson, & Stone, 1993). השפעה זו תבטא

בתהליך המכונה העברה (crossover), שבמהלכו הלחץ שחווה הפרט בשל עבודתו מעורר תחושת לחץ אצל בן זוגו (Wilson et al., 1993). ואכן, ממצאי המחקרים מעלים שהמתח שחווה אחד מבני הזוג בעקבות עומס בעבודה שאינה גמישה משפיע על רווחת בן זוגו, באופן שהמתח של האחד מהווה גורם-לחץ (stressor) עבור האחר (ראו סקירה אצל Westman & Etzioni, 2006). כשעבודתו של אחד מבני הזוג מתאפיינת בחוסר גמישות, נוצרים מתחים בין בני הזוג בנושאים של הקדשת זמן ואנרגיות לניהול חיי הבית (Major, Klein, & Ehrhart, 2002). בקונפליקט שנוצר בין בני הזוג בנושא קדימות הקדשת משאבים למשפחה או לעבודה יכול להתפתח דפוס התמודדות עם קונפליקטים הכרוך במאבק (ריכטר, 2002).

לסיכום, מחקר זה בחן את דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים של נשים בשלוש השנים הראשונות לנישואין. המחקר התמקד בשנות הנישואין הראשונות מעצם היותן תקופה מכרעת במיסוד הזוגיות, הנתפסת כשלב מעבר ראשון בשלבי מעגל החיים הזוגיים. נבחרו נשים ללא ילדים, על מנת לנטרל את השפעת המעבר להורות על דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים, מעצם הפוטנציאל הטמון במעבר זה להעצים את הקונפליקטים התוך-זוגיים ולהשפיע על דרך פתרונם.

תרשים 1: מודל המחקר



דפוסי התמודדות של נשים עם קונפליקטים תוך-זוגיים בתחילת הנישואין

במודל המחקר (תרשים 1) שלוש מערכות אקולוגיות: המערכת האונטוגנית, מערכת המיקרו ומערכת האקסו. במערכת האונטוגנית המשתנים הם סגנון התקשורת, רמת דיפרנציאציה במשפחת המוצא ומשתני הרקע של האישה; במערכת המיקרו המשתנה הוא תחושת הקונצנזוס הזוגי; ובמערכת האקסו המשתנה הוא תפיסת האישה את מידת הגמישות בעבודת הבעל. באמצעות שלוש המערכות האלה ייעשה ניסיון להסביר את דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים בקרב נשים בשלוש השנים הראשונות לחיי הנישואין.

---

## השערות המחקר ושאלות המחקר

---

על יסוד הידע התיאורטי והאמפירי שהוצג, נעלה את ההשערות הבאות בהתאם למערכות האקולוגיות השונות:

### *המערכת האונטוגנית*

1. ככל שסגנון ההתקשורת של האישה יהיה חרד ונמנע יותר, כך דפוס התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים שהיא תנקוט יהיה של מאבק והימנעות ופחות של אינטגרציה, פשרה וויתור.
2. ככל שרמת הדיפרנציאציה במשפחת המוצא של האישה תהיה גבוהה יותר, כך דפוס ההתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים שהיא תנקוט יהיה של אינטגרציה, פשרה וויתור ופחות של מאבק והימנעות.

### *מערכת המיקרו*

3. ככל שתחושת הקונצנזוס הזוגי תהיה רבה יותר, כך דפוס ההתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים שהיא תנקוט יהיה של אינטגרציה, פשרה וויתור ופחות של מאבק והימנעות.

### *מערכת האקסו*

4. ככל שרמת הגמישות בעבודת הבעל, כפי שהאישה תופסת אותה, תהיה נמוכה יותר, כך דפוס ההתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים שהיא תנקוט יהיה של מאבק והימנעות ופחות של אינטגרציה, פשרה וויתור.

## שאלות המחקר

- לבד מהשערות המחקר העיקריות, ננסה לענות על שאלות אלו:
1. האם קיים קשר בין משתני הרקע של האישה ובין דפוסי ההתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים?

2. האם יש הבדלים במידת השימוש שעושות הנשים בדפוסי ההתמודדות השונים עם קונפליקטים?
3. מהי התרומה הכוללת של כל משתני המחקר, על פי המערכות האקולוגיות השונות, להסבר דפוסי ההתמודדות של נשים עם קונפליקטים, ומה המשקל היחסי של כל אחת מקבוצות המשתנים שנבדקו ובעיקר של כל אחת משלוש המערכות האקולוגיות שנבדקו?

---

## המחקר

---

### המדגם

במחקר השתתפו 101 נשים ללא ילדים, הנמצאות בשלוש השנים הראשונות לנישואיהן. רוב המשתתפות במחקר הן בשנה הראשונה לנישואיהן (63%), כחמישית (20%) בשנה השנייה לנישואיהן, והיתר (17%) בשנה השלישית לנישואיהן. יותר ממחצית המשתתפות הן בנות 20–25, כשליש המשתתפות הן בנות 26–30, ורק 5% הן בנות 31–35. באשר למוצא האתני, על פי הגדרה עצמית, 41% ממשתתפות המחקר הן ממוצא מזרחי, 48% ממוצא אשכנזי, וכ-11% ממוצא מעורב. מבחינת השכלה, 15% מהמשתתפות דיווחו שהשכלתן היא עד 12 שנות לימוד, 55% דיווחו שהשכלתן היא בין 13 ל-15 שנות לימוד, וכשליש מהמשתתפות דיווחו שהשכלתן היא בין 16 ל-18 שנות לימוד. גיל הנישואין השכיח בקרב 73% משתתפות המחקר הוא 19–25, והיתר (27%) נישאו בגיל מאוחר יותר. 36% מהמשתתפות חיו בקוהביטציה עם בני זוגן.

### כלי המחקר

שאלון דפוסי התמודדות עם קונפליקטים. שאלון דיווח עצמי שפיתח רחים (Rahim, 1983). מטרת השאלון במקורו הייתה לבחון דפוסי התמודדות עם קונפליקטים בעבודה, ואולם, ריצ'רדסון, פילקינגטון ואוטליי (Richardson, Pilkington, & Utley, 1988) מצאו כי השאלון יעיל בסיווג דפוסי התמודדות עם קונפליקטים גם ביחסים בין-אישיים אחרים, ובהם יחסים רומנטיים. לפיכך שימש השאלון במחקרים שונים כדי לבחון דפוסי התמודדות עם קונפליקטים בין בני זוג (קירשטיין, 2001). בשאלון 28 פריטים, המתארים דרכים שונות שבהן בני אדם מתמודדים עם קונפליקטים. מחברי השאלון מחלקים דרכים אלו לחמישה דפוסים שונים של התמודדות עם

דפוסי התמודדות של נשים עם קונפליקטים תוך-זוגיים בתחילת הנישואין

קונפליקטים: דפוס אינטגרציה (לדוגמה: "אשתדל לברר את הנושא עם בן הזוג שלי על מנת למצוא פתרון מקובל על שנינו"), דפוס הימנעות (לדוגמה: "אשתדל להימנע מהתנגשות עם בן זוגי ולשמור את בעיותי עמו לעצמי"), דפוס ויתור (לדוגמה: "אני מוותרת לרצונות של בן זוגי"), דפוס מאבק (לדוגמה: "אני משתמשת בכוח השפעתי על מנת לגרום שדעותי יתקבלו"), ודפוס פשרה (לדוגמה: "אני בדרך כלל מציעה פשרה על מנת לפרוץ מבוי סתום").

כל משתתפת התבקשה לציין באיזו מידה כל אחד מפריטי השאלון נכון לגביה בעת קונפליקט עם בן הזוג. בסולם התשובות חמש דרגות, מ-1 (כלל לא) עד 5 (במידה רבה מאוד). לכל דפוס התמודדות עם קונפליקטים חושב ציון אחד, על פי ממוצע התשובות של פריטיו. ככל שדירוג התשובה גבוה יותר, המשמעות היא שהנשים נוטות לנקוט בדפוס המסוים במידה רבה יותר בעת התמודדות עם קונפליקטים. במחקר זה נמצא כי המהימנות הפנימית של חמשת הדפוסים על פי שיטת אלפא קרונבאך נעה בין 0.68 ל-0.88 (ובפירוט, מהימנויות הגורמים היו אלו: אינטגרציה - 0.88; הימנעות - 0.84; ויתור - 0.79; מאבק - 0.83; פשרה - 0.68).

**שאלון לבדיקת סוג ההתקשרות.** שאלון דיווח עצמי, שפיתחו ברנאן ואחרים (Brennan et al., 1998), ואשר תרגמו לעברית מיקולינסר ופלוריאן (Mikulincer & Florian, 2001).

בשאלון 36 פריטים המעריכים קשר בין-אישי על פי שני מדדים של סגנון התקשרות: דפוס הימנעות ודפוס חרדה. הפריטים האי-זוגיים בשאלון מודדים את דפוס ההימנעות, והפריטים הזוגיים מודדים את דפוס החרדה. בסולם התשובות לשאלון 7 דרגות, מ-1 (כלל לא מסכימה) ועד 7 (מסכימה במידה רבה מאוד) (לדוגמה, בדפוס ההימנעות, "אני מנסה להימנע מלהתקרב יותר מדי לאחרים"; ובדפוס החרדה, "אני נעשית מתוסכלת כאשר בני אדם אחרים אינם נמצאים אתי במידה שבה הייתי רוצה שיהיו"). ציון מדד ההימנעות נקבע בחישוב ממוצע הפריטים האי-זוגיים בשאלון, וציון מדד החרדה נקבע בחישוב ממוצע הפריטים הזוגיים. ככל שהציון גבוה יותר, האישה נוקטת סגנון התקשרות נמנע או חרד, בהתאם לתוכנו של הגורם. ציון נמוך, לעומת זאת, במדדי ההימנעות והחרדה מלמד על סגנון התקשרות בטוח. מהימנות מדד ההימנעות שנמצאה במחקר זה על פי שיטת אלפא קרונבאך היא 0.90, ומהימנות מדד החרדה שנמצאה במחקר היא 0.92.

**שאלון דיפרנציאציה במשפחת המוצא.** שאלון זה פיתחו הווסטאדט, אנדרסון, פיירסי, קוצ'ראן ופיין (Hovestadt, Anderson, Piercy, Cochran, & Fine, 1985). בשאלון 40 פריטים, המודדים דיפרנציאציה משפחתית על פי שני מדדים מרכזיים: 20 פריטים מודדים את רמת האוטונומיה במשפחת המוצא, ו-20 פריטים מודדים

את רמת האינטימיות שבה. בסולם התשובות חמש דרגות (מ<sup>1</sup> – לא נכון בכלל, עד 5 – נכון תמיד). מושג האוטונומיה נבחן על בסיס חמישה מושגי מפתח (כל מושג מיוצג ב-4 פריטים): בהירות הבעה, אחריות, כבוד ופתיחות לאחרים, קבלה של פרידה ואובדן (לדוגמה: "במשפחתי עודדנו זה את זה לפתח חברויות חדשות"). מושג האינטימיות נבחן גם הוא על יסוד חמישה מושגי מפתח (כל מושג מיוצג ב-4 פריטים), ואלו הם: טווח של רגשות, מצב רוח, התמודדות עם קונפליקטים, אמפתיה ואמון (לדוגמה: "במשפחתי היה נורמלי להראות גם רגשות חיוביים וגם רגשות שליליים"). ציון המשתתפות למשתנה רמת הדיפרנציאציה במשפחת המוצא (הכולל את מדד האינטימיות ואת מדד האוטונומיה) חושב על פי ממוצע ההערכות של כל 40 הפריטים. ציון גבוה משמעו מידת אוטונומיה ואינטימיות גבוהה במשפחת המוצא, שפירושו תפיסת דיפרנציאציה משפחתית גבוהה. המהימנות הפנימית שנמצאה במחקר זה לשאלון על פי שיטת אלפא קרונבאך היא 0.96.

*שאלון הקונצנזוס הזוגי.* המשתנה תחושת הקונצנזוס הזוגי הוערך בשאלון המורכב מ-15 פריטים, ומשמש חלק משאלון רחב יותר שפיתח ועיבד ספאנייר (Spanier, 1976). השאלון נועד לבחון את מידת ההסכמה בין בני הזוג בנושאים חשובים (לדוגמה: "טיפול בכספים במשפחה", או "התנהגות מתאימה ובלתי מתאימה"). השאלון תורגם ועובד לעברית לצורך המחקר הנוכחי. בסולם התשובות לשאלון 5 דרגות, מ<sup>1</sup> (בכלל לא) עד 5 (במידה רבה מאוד). לשאלון חושב ציון אחד על פי מיצוע פריטיו. ככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא שתחושת הקונצנזוס הזוגי חזקה יותר. במחקר זה המהימנות הפנימית שנמצאה לשאלון על פי שיטת אלפא קרונבאך היא 0.87.

*שאלון גמישות בעבודת הבעל.* שאלון זה הורכב לצורך המחקר, ובו ארבעה פריטים, המודדים כיצד תופסת האישה את מידת הגמישות בעבודת הבעל (לדוגמה: "באיזו מידה בעלך יכול לאחר לעבודה, או לצאת מוקדם מן העבודה בשעת הצורך?"). בסולם התשובות 5 דרגות, מ<sup>1</sup> (אף פעם לא) עד 5 (תמיד). לשאלון חושב ציון אחד באמצעות מיצוע ארבעת פריטיו. ככל שהציון יותר גבוה, המשמעות היא שעבודת הבעל, על פי הערכת האישה, גמישה יותר. המהימנות הפנימית שנמצאה במחקר זה לשאלון על פי שיטת אלפא קרונבאך היא 0.86.

*שאלון משתני רקע.* בשאלון שאלות המתייחסות לנתונים דמוגרפיים: גיל, מוצא אתני, גיל נישואין, משך נישואין בחודשים ומגורים בקוהביטציה לפני הנישואין. רמת הדתיות הוערכה בשאלון שבחן התנהגות דתית.

דפוסי התמודדות של נשים עם קונפליקטים תוך-זוגיים בתחילת הנישואין

**שאלון רמת הדתיות.** ההתנהגות הדתית הוערכה במחקר באמצעות המדד קיום מצוות, שהוא ממרכיבי אינדקס הדתיות עבור האוכלוסייה היהודית בישראל, שפיתחו בן מאיר וקדם (1979). בשאלון המקורי 20 פריטים, המייצגים מצוות שונות, ועל הנבדקים לציין אם הם מקיימים אותן. במחקר זה נעשה שימוש בנוסח של השאלון, אשר עיבדה וילצינסקי (2001). בשאלון המעובד הושמטו כמה שאלות שהופיעו בשאלון המקורי, והוספו שאלות אחרות על מנת לכלול מגוון רחב יותר של מצוות, הרלוונטיות לזרמים שונים בחברה הישראלית של שנות האלפיים. נוסח השאלון הסופי שנעשה בו שימוש במחקר זה הציג 12 מצוות שונות (לדוגמה, "האם את נמנעת מאכילת לחם בפסח?"). המשתתפות התבקשו לדרג את המידה שבה הן מקיימות כל אחת מן המצוות בסולם של 3 דרגות (1 – בכלל לא, 2 – לפעמים, 3 – תמיד). ציון השאלון חושב על פי ממוצע התשובות של 12 פריטים. ציון גבוה שיקף קיום מצוות עקבי יותר. המהימנות הפנימית שנמצאה לשאלון במחקרה של וילצינסקי (2001) על פי שיטת אלפא קורנבאך היא 0.95. המהימנות הפנימית שנמצאה לשאלון במחקר זה באותה שיטה היא 0.96.

#### הליך המחקר

אוכלוסיית המטרה שהמחקר התייחס אליה היא נשים נשואות שלוש שנים או פחות, ללא ילדים. מאחר שאין בנמצא מסגרת מוגדרת לדגימה מסודרת של אוכלוסיית נשים העונות לקריטריונים של המחקר, דגימת המחקר לא הייתה הסתברותית, אלא דגימת נוחות. מדגם המחקר נאסף מכל רחבי הארץ בשיטת "כדור שלג" מכמה מקורות, ובעיקר ממקומות עבודה בעלי אופי מגוון, מאוניברסיטאות וממקומות פנאי וביילוי (מרכזים קהילתיים). מטרת המחקר הוצגה למשתתפות בכלליות, והובטח להן כי פרטיותן תישמר. מילוי השאלון ארך בממוצע כ-20 דקות, ונערך בנוכחות עורכי המחקר. שיעור החזר השאלונים היה כ-80%.

---

#### ממצאים

---

#### קשרים בין משתני המחקר ובין דפוסי התמודדות עם קונפליקטים (בחינת השערות 1-4)

כפי שאפשר לראות בלוח 1, נמצאו במחקר מתאמים שליליים מובהקים בין שני מדדי ההתקשרות לדפוס האינטגרציה, ומתאמים חיוביים מובהקים בין מדדי ההתקשרות לדפוס ההימנעות ולדפוס המאבק; ככל שהנשים מאופיינות יותר בסגנון התקשרות

נמנע וחרד, הן פחות נוקטות בדפוס אינטגרציה בהתמודדות עם קונפליקטים, ולעומת זאת, הן נוקטות יותר בדפוסים של הימנעות ומאבק להתמודדות עם קונפליקטים. עוד עולה מהלוח שככל שרמת הדיפרנציאציה במשפחת המוצא של האישה נתפסת כגבוהה יותר, האישה נוטה להשתמש בדפוס אינטגרציה, ויתור ופשרה להתמודדות עם קונפליקטים, אך לא נמצאו קשרים מובהקים בין רמת הדיפרנציאציה במשפחת המוצא ובין הדפוסים הימנעות ומאבק להתמודדות עם קונפליקטים.

לוח 1 מלמד שקיים קשר חיובי בין תחושת הקונצנזוס הזוגי לדפוס האינטגרציה ודפוס הוויתור, ומתאם שלילי בין משתנה זה לדפוס המאבק; ככל שתחושת הקונצנזוס הזוגי גבוהה, כך האישה נוקטת בדפוס של אינטגרציה ווויתור ופחות בדפוס של מאבק להתמודדות עם קונפליקטים. יש לציין שלא נמצאו קשרים בין תחושת הקונצנזוס הזוגי ובין דפוסים ההתמודדות הימנעות ופשרה. באשר למשתנה גמישות בעבודת הבעל, נמצא קשר יחיד שלילי בינו ובין דפוס המאבק; ככל שמידת הגמישות בעבודת הבעל נתפסת בעיני האישה כנמוכה, כך היא משתמשת יותר בדפוס מאבק.

לוח 1: מתאמי פירסון בין משתני המחקר הבלתי-תלויים ובין דפוסי התמודדות עם קונפליקטים (N = 101)

משתני המחקר	דפוסי התמודדות עם קונפליקטים			
	מאבק	פשרה	הימנעות	וויתור
גיל	-.02	-.07	-.04	-.27 **
גיל בעת הנישואין	.03	-.06	-.05	-.32 **
משך הנישואין	-.10	-.22 *	-.21 *	-.32 **
רמת הדתיות	-.05	.07	-.08	.24 *
סגנון נמנע	.30 **	-.02	.36 **	.11
סגנון חרד	.30 **	-.04	.31 **	.02
דיפרנציאציה	-.02	.21 *	-.04	.29 **
קונצנזוס זוגי	-.27 **	.17	-.08	.46 ***
גמישות בעבודת הבעל	-.19 *	.01	-.06	-.01

\* p < .05 \*\* p < .01 \*\*\* p < .001

קשר בין משתני הרקע ובין דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים (שאלת מחקר 1)

נוסף לקשרים שבין דפוסי התמודדות עם קונפליקטים ובין משתני המערכות האקולוגיות השונות, נבחן הקשר שבין משתני הרקע של האישה ובין דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים שהיא נוקטת. לוח 1 מצביע על מתאמים

דפוסי התמודדות של נשים עם קונפליקטים תוך-זוגיים בתחילת הנישואין

שליליים מובהקים בין גיל האישה, גילה בעת הנישואין ומשך הנישואין לבין דפוס האינטגרציה ודפוס הוויתור. ככל שהנשים מבוגרות יותר, או התחתנו מאוחר יותר, או משך נישואיהן רב יותר, הן נוקטות פחות בדפוס האינטגרציה ובדפוס הוויתור. לעומת זאת נמצאו מתאמים חיוביים מובהקים בין רמת הדתיות ובין דפוס האינטגרציה ודפוס הוויתור; ככל שרמת הדתיות גבוהה יותר, מידת השימוש בדפוסים אלו להתמודדות עם קונפליקטים רבה יותר.

על מנת לבחון אם קיימים הבדלים בדפוסי התמודדות עם קונפליקטים על פי מוצא האישה ועל פי חיים בקוהביטציה, בוצעו ניתוחי שונות. בניתוח MANOVA נמצא הבדל מובהק בין נשים שחיו בקוהביטציה לנשים שלא חיו בקוהביטציה  $[F(5,95) = 2.3, P < .05; \eta^2 = .11]$ . ואולם, בניתוחי השונות שנעשו עבור כל דפוס בנפרד נמצא הבדל מובהק בין שתי הקבוצות רק ביחס לדפוס הוויתור  $[F(1,99) = 5.63; P < .05]$ . המשתתפות שלא חיו בקוהביטציה  $(N = 3.29, SD = .59)$  משתמשות בדפוס ויתור יותר מאלו שחיו בקוהביטציה  $(N = 2.99, SD = .64)$ . יש לציין שבניתוח השונות לא נמצאו הבדלים בין דפוסי התמודדות עם קונפליקטים על פי מוצא המשתתפות.

#### מידת השימוש בדפוסי התמודדות עם קונפליקטים (שאלת מחקר 2)

על מנת למצוא אם קיימים הבדלים בין דפוסי התמודדות עם קונפליקטים על פי השימוש בהם, בוצע ניתוח MANOVA עם מדידות חוזרות ביחס לדפוס התמודדות עם קונפליקטים. בניתוח זה נמצא שקיימים הבדלים בשכיחות השימוש בדפוסים השונים  $[F(4,97) = 80.45; p < .001; \eta = .77]$ . בניתוח המשך מהסוג של בונפרוני נמצאו הבדלים מובהקים בין דפוס האינטגרציה  $(M = 4.27, SD = .59)$  לכל יתר הדפוסים ובין דפוס הפשרה  $(M = 3.75, SD = .69)$  ודפוס הוויתור  $(M = 3.75, SD = .69)$  לדפוס ההימנעות  $(M = 2.38, SD = .78)$  ודפוס המאבק  $(M = 2.71, SD = .76)$ . אפשר לסכם ולטעון שהדפוס השכיח ביותר הוא דפוס האינטגרציה, ואחריו דפוס הפשרה ודפוס הוויתור. הדפוסים ששכיחותם נמוכה יותר הם דפוס המאבק ודפוס ההימנעות.

#### התרומה הכוללת של משתני המחקר הבלתי-תלויים להסבר דפוסי התמודדות עם קונפליקטים (שאלת מחקר 3)

כדי לבחון את התרומה הכוללת של משתני המחקר הבלתי-תלויים להסבר כל אחד מדפוסי התמודדות עם קונפליקטים בוצעו רגרסיות היררכיות בצעדים. בכל אחת ממשוואות הרגרסיה היו ארבעה צעדים, שכללו את אותם משתנים. על מנת שלא לחרוג ממספר המשתנים המותר ברגרסיה ביחס לגודל המדגם (Baron & Kenny,)

(1986), הוכנסו למשוואת הרגרסיה רק המשתנים שנמצאו בקשר מובהק עם דפוס התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים בניתוחים הדו-משתנים. בהתאם לכך, בצעד הראשון הוכנסו משתני הרקע: גיל האישה, משך הנישואין, רמת הדתיות וחיים בקהביטציה (1=כן, 0=לא). על מנת למנוע קוליניאריות, משתנה הגיל בעת הנישואין לא הוכנס למשוואת הרגרסיה בשל הקשר הגבוה שלו עם גיל האישה העכשווי. הכנסתם של משתני הרקע של האישה בצעד הראשון נועדה לנכות את השפעתם מתרומת המשתנים שהוכנסו בצעדים מאוחרים יותר למשוואת הרגרסיה. בצעד השני הוכנסו משתני המערכת האונטוגנית, סגנון התקשורת ורמת דיפרנציאציה במשפחת המוצא. בצעד השלישי הוכנס משתנה מערכת המיקרו, תחושת הקונצנזוס הזוגי, ובצעד הרביעי, האחרון, הוכנס משתנה מערכת האקסו, מידת הגמישות בעבודת הבעל.

#### דפוס הוויתור

כלל משתני המחקר הבלתי-תלויים הצליחו להסביר 30% מהשונות בדפוס הוויתור. בצעד הראשון הצליחו משתני הרקע להסביר 18% מהשונות, ותרומתם הכוללת נמצאה מובהקת ( $\Delta R^2 = .18, p < .01$ ). ואולם, מכל משתני הרקע, המשתנה היחיד שתרומתו הייתה מובהקת הוא משך הנישואין. כיוון השפעתו של משתנה זה היא שלילית, כלומר ככל שמספר חודשי הנישואין רב יותר, יש פחות שימוש בדפוס הוויתור, התרומה של משך הנישואין נשארת מובהקת גם ביתר צעדי הרגרסיה, עם כניסתם של המשתנים האחרים למשוואה. משתני המערכת האונטוגנית, שהוכנסו בצעד השני, הצליחו להסביר יחדיו 7% מהשונות בדפוס הוויתור ( $R^2 = .25, p < .01$ ); בצעד השלישי הוכנסו משתני המערכת האונטוגנית, שהוכנסו בצעד השני, הצליחו להסביר 4% מהשונות, נוסף על אחוזי השונות שהוסברו בצעדים הקודמים ( $R^2 = .29, p < .01; \Delta R^2 = .04, p < .05$ ). תרומתו של המשתנה תחושת הקונצנזוס הזוגי חיובית, על פי כיוון  $\beta$ , והיא מראה שככל שתחושת הקונצנזוס הזוגי גבוהה, כך יש יותר שימוש בדפוס הוויתור בהתמודדות עם קונפליקטים. תרומתה של תחושת הקונצנזוס הזוגי נשמרת מובהקת גם בצעד האחרון של הרגרסיה, עם הכנסת משתנה הגמישות בעבודת הבעל למשוואת הרגרסיה בצעד הרביעי והאחרון. לגמישות בעבודת הבעל אין תרומה מובהקת להסבר השונות בדפוס הוויתור ( $R^2 = .30, p < .01; \Delta R^2 = .00, p > .05$ ).

דפוסי התמודדות של נשים עם קונפליקטים תוך-זוגיים בתחילת הנישואין

לוח 2: רגרסיות היררכיות להסבר השונות של דפוסי התמודדות עם קונפליקט (N=101)

β					צעדים/משתנים
הימנעות	מאבק	פשרה	אינטגרציה	ויתור	
<b>צעד 1</b>					
				-15	גיל
-.04	-.09	-.06	-.10	-.26**	משך הנישואין
-.15	-.10	-.27**	-.17	.00	רמת הדתיות
-.10	-.13	.21	-.27	.04	קוהביטציה
.08	.01	-.28	-.19	.18**	R <sup>2</sup>
.03	.01	.11*	.10*		
<b>צעד 2</b>					
				-.15	גיל
.04	-.00	.03	-.11	-.25**	משך הנישואין
-.19*	.13	-.28**	-.13	.08	רמת הדתיות
-.02	-.04	.37*	.22	.03	קוהביטציה
.07	-.11	-.11	-.16	.02	סגנון חרד
.27**	.20	.16	-.09	.12	סגנון נמנע
.26*	.26*	.16	-.18	.27**	דיפרנציאציה
.04	.05	.23*	.20*	.25**	R <sup>2</sup>
.20**	.15**	.18**	.22**		
<b>צעד 3</b>					
				-.01	גיל
.01	.21	.10	.14	-.23**	משך הנישואין
-.20*	-.16	-.27**	-.10	.14	רמת הדתיות
-.03	-.17	.37*	.34*	.07	קוהביטציה
.06	-.07	-.31*	-.08	.01	סגנון חרד
.28**	.23*	-.12	-.12	.17	סגנון נמנע
.25*	.19	.18	-.10	.24**	דיפרנציאציה
.04	.09	.21*	.15	.24*	קונצנזוס זוגי
.05	-.36**	.11	.43***	.29***	R <sup>2</sup>
.21**	.25**	.19**	.37***		
<b>צעד 4</b>					
				.00	גיל
.00	-.16	.11	.16	-.24**	משך הנישואין
-.19*	-.17	-.27**	-.10	.22	רמת הדתיות
-.03	.17	.37*	.34*	.04	קוהביטציה
.06	-.12	-.31	-.07	-.01	סגנון חרד
.28**	.21*	-.12	-.13	.19	סגנון נמנע
.25*	.17	.18	-.10	.15	דיפרנציאציה
.04	.11	.22*	.16	.26*	קונצנזוס זוגי
.05	-.34**	.11	.43***	-.01	גמישות בעבודת הבעל
.02	-.11	-.02	-.04	.30***	R <sup>2</sup>
.21**	.26**	.19**	.38***		

\* p < .05    \*\* p < .01    \*\*\* p < .001

לא מבינה את הכוונה. אולי ניסוח אחר?

אולי: השונות בבחירת דפוסי ה...

משיקולי מקום שיניתי את מבנה הלוח

#### דפוס האינטגרציה

כלל משתני המחקר הצליחו להסביר 38% מהשונות בדפוס האינטגרציה. משתני הרקע הצליחו להסביר 10% מהשונות, אך לא נמצאה תרומה מובהקת אף לא לאחד מן המשתנים ( $\Delta R^2 = .10, p < .05$ ). משתני המערכת האוטונומית, שהוכנסו בצעד השני, הצליחו להסביר 12% מהשונות בדפוס האינטגרציה, נוסף על אלו שהסבירו משתני הרקע ( $R^2 = .22, p < .01; \Delta R^2 = .12, p < .01$ ), ואולם, רק תרומתה של הדיפרנציאציה במשפחת המוצא נמצאה מובהקת. כיוון  $\beta$  מראה שככל שהדיפרנציאציה במשפחת המוצא רבה יותר, כך יש יותר שימוש בדפוס האינטגרציה בעת ניסיון לפתור קונפליקטים. עם זאת, בצעדי הרגרסיה הבאים, כשנכנסים משתנים נוספים למשוואה, תרומת הדיפרנציאציה במשפחת המוצא מפסיקה להיות מובהקת. בצעד השלישי הצליח משתנה מערכת המיקרו – תחושת הקונצנזוס הזוגי – להסביר 15% מהשונות בדפוס האינטגרציה, נוסף על אלו שהוסברו בצעדים הקודמים, ותרומתו מובהקת ( $R^2 = .37, p < .001; \Delta R^2 = .15$ ). תרומת משתנה זה נשמרת גם בצעד הבא של הרגרסיה, לאחר כניסת המשתנה גמישות בעבודת הבעל למשוואת הרגרסיה. בצעד האחרון הצליח המשתנה גמישות בעבודת הבעל, המייצג את מערכת האקסו, להסביר 1% מהשונות בדפוס האינטגרציה, אך תרומתו אינה מובהקת ( $R^2 = .38, p < .001; \Delta R^2 = .01, p > .05$ ).

#### דפוס הפשרה

כלל משתני המחקר הבלתי-תלויים הצליחו להסביר 19% מהשונות בדפוס הפשרה. משתני הרקע, שהוכנסו בצעד הראשון, הצליחו להסביר 11% מהשונות בדפוס הפשרה ( $\Delta R^2 = .11, p < .05$ ). ואולם, כפי שעולה מלוח 2, רק למשך הנישואין יש תרומה מובהקת. ככל שהנישואין ממושכים יותר, כך יש פחות שימוש בדפוס הפשרה בהתמודדות עם קונפליקטים. יש לציין שתרומתו של המשתנה משך הנישואין נשארת מובהקת גם בצעדי הרגרסיה האחרים, עם כניסתם של משתנים אחרים למשוואת הרגרסיה.

משתני המערכת האוטונומית הצליחו יחדיו להסביר 7% מהשונות בדפוס הפשרה, נוסף על אלו שהסבירו משתני הרקע. אולם רק תרומתה של הדיפרנציאציה במשפחת המוצא מובהקת ( $R^2 = .18, p < .01; \Delta R^2 = .07, p > .05$ ). ככל שהדיפרנציאציה במשפחת המוצא רבה יותר, כך יש יותר שימוש בדפוס הפשרה. משתנה מערכת המיקרו תחושת הקונצנזוס הזוגי אינו תורם תרומה מובהקת להסבר השונות של דפוס הפשרה ( $R^2 = .19, p > .01; \Delta R^2 = .01, p > .05$ ), ושיעור השונות המוסברת בצעד זה הוא 19%. בצעד הרביעי – משתנה מערכת האקסו, כלומר מידת הגמישות בעבודת הבעל, לא תרם תרומה מובהקת להסבר השונות בדפוס הפשרה. לפיכך בצעד הרביעי שיעור השונות המוסברת נשאר 19% ( $R^2 = .19, p < .01; \Delta R^2 = .00, p > .05$ ).

### דפוס המאבק

כלל משתני המחקר הצליחו להסביר 26% מהשונות בדפוס המאבק. משתני הרקע הסבירו רק 1% מהשונות, ותרומת אף אחד מן המשתנים לא הייתה מובהקת ( $\Delta R^2 = .01, p > .05$ ). המשתנים שהוכנסו בצעד השני, המייצגים את המערכת האונטוגנית, הצליחו להסביר כ-14% מהשונות בדפוס המאבק ( $R^2 = .15, p < .05$ ); ורק סגנון ההתקשרות נמנע נמצא בעל תרומה מובהקת. כיווני  $\beta$  מראים שככל שהשימוש בסגנון ההתקשרות הנמנע רב יותר, כך יש נטייה להשתמש בדפוס המאבק בהתמודדות עם קונפליקטים. יש לציין שתרומתו של סגנון ההתקשרות פוסקת להיות מובהקת עם כניסתם של המשתנים האחרים למשוואת הרגרסיה בצעדים הבאים. משתנה תחושת הקונצנזוס הזוגי, שהוכנס בצעד השלישי, הצליח להסביר כ-10% מהשונות בדפוס המאבק ( $R^2 = .10, \Delta R^2 = .05, p < .05$ ); ותרומתו נשארת מובהקת גם בצעד הבא של הרגרסיה. כיווני  $\beta$  מראים שככל שתחושת הקונצנזוס הזוגי רבה יותר, כך יש פחות שימוש בדפוס המאבק בהתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים. יש לציין שבצעד השלישי התגלתה תרומתו של דפוס ההתקשרות החרד כמובהקת אף על פי שהיא לא הייתה מובהקת בצעדים המוקדמים יותר של הרגרסיה. הסבר אפשרי לשינוי זה הוא המתאם המובהק ( $r = .28, p < .01$ ), הקיים בין דפוס ההתקשרות החרד לבין דפוס ההתקשרות הנמנע. לפיכך בעוד תרומתו של דפוס ההתקשרות הנמנע הפכה ללא מובהקת עם כניסת משתנה הקונצנזוס הזוגי למשוואת הרגרסיה, תרומתו של דפוס ההתקשרות החרד התגלתה כמובהקת. לבסוף, המשתנה גמישות בעבודת הבעל, שהוכנס בצעד האחרון, תורם 1% להסבר השונות בדפוס המאבק, ותרומתו אינה מובהקת ( $R^2 = .01, p < .05$ ).

### דפוס ההימנעות

כלל משתני המחקר הצליחו להסביר 21% מהשונות בדפוס ההימנעות. משתני הרקע, שהוכנסו בצעד הראשון, הסבירו 3% מהשונות, ותרומתם אינה מובהקת ( $\Delta R^2 = .03, p > .05$ ). משתני המערכת האונטוגנית, שהוכנסו בצעד השני, הסבירו יחדיו 17% מהשונות בדפוס ההימנעות, ומהם המשתנים שתרומתם הייתה המובהקת ביותר הם סגנון ההתקשרות החרד והנמנע ( $R^2 = .17, p > .001$ ;  $R^2 = .20, p < .01$ ); ככל שהנשים נוקטות בסגנונות התקשרות אלו, כך הן נוקטות בדפוס ההימנעות בהתמודדות עם קונפליקטים. תרומתם של שני סגנונות ההתקשרות נשארת מובהקת גם לאחר שמשתנים אחרים נכנסו למשוואת הרגרסיה בצעדים הבאים. משתנה תחושת הקונצנזוס הזוגי, שנכנס בצעד השלישי, לא תרם תרומה מובהקת להסבר השונות בדפוס ההימנעות ( $R^2 = .01, \Delta R^2 = .01, p > .05$ ), וכך גם המשתנה גמישות בעבודת הבעל, שנכנס בצעד האחרון ( $R^2 = .00, \Delta R^2 = .01, p > .05$ ).

מחקרים מלמדים שהדרך שבה בני זוג מתמודדים עם קונפליקטים תוך-זוגיים היא אחד המנבאים החשובים ביותר של אושרם בנישואין (Schneewind & Gerhard, 2002). מתוך אימוץ גישה מערכתית אקולוגית בחן מחקר זה את דפוסי התמודדות עם קונפליקטים בקרב זוגות במהלך שלוש השנים הראשונות של חיי הנישואין מנקודת המבט של האישה.

אחד הממצאים הבולטים במחקר מתייחס לשכיחותם השונה של דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים בקרב משתתפות המחקר. מתוך הממצאים, נראה שאפשר לחלק את חמשת דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים לשלוש קטגוריות עיקריות, על פי מידת השימוש בהם: קטגוריה אחת היא דפוס האינטגרציה, הדפוס הממוזג בין צורכיהן ורצונותיהן של הנשים לאלו של בני זוגן. זה הדפוס השכיח יותר שהנשים משתמשות בו בעת ניסיון להתמודד עם קונפליקטים תוך-זוגיים. הקטגוריה השנייה, הפחות שכיחה, כוללת את דפוסי הפשרה והויתור; והקטגוריה השלישית, ששכיחותה הנמוכה ביותר, היא הדפוסים המתאפיינים בעוינות, הימנעות ומאבק. על כן נוכל לטעון שבהתמודדות עם קונפליקטים נשים משתמשות לרוב בדפוסים "רכים" שאין בהם סכנה ממשית למערכת הזוגית.

מחקר זה אומנם לא בחן אלו מדפוסי התמודדות עם קונפליקטים תורמים ביותר להסתגלות לנישואין ואלו פחות, אך אפשר ללמוד על סוגיה זו ממחקרים אחרים שנעשו בנושא. כך, לדוגמה, נמצא קשר שלילי בין שימוש בדפוסים עוינים להתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים ובין תסמינים דיכאוניים בקרב נשים (McCabe & Gotlib, 1993). עוד נמצא שאימוץ דפוס ההימנעות יכול להוביל למתח לא פתור בין בני הזוג, והשפעתו על מערכת היחסים הרסנית לעתים (Gottman, 1994). לעומת ממצאים אלו, מחקרים מעלים שקיים קשר חיובי בין השימוש באסטרטגיות "רכות" של התמודדות עם קונפליקטים, כמו הסכמה, פשרה ושימוש בחוש הומור, לבין ההסתגלות לחיי הנישואין (Lawrence & Braddurg, 2007). ממצאים אלו שמרו על עקביות במחקרים שונים על אף מגוון השיטות ששימשו לצורך ההערכה של התמודדות עם קונפליקטים: תצפית (Gottman, 1994; Heavey, Layne & Christensen, 1993), או דיווח עצמי (Dong, Chouyan & Li, 2007; Fincham, Beach, & Davila, 2007; Noller et al., 1994).

בשימוש באסטרטגיות עוינות להתמודדות עם קונפליקטים, גם אם הקונפליקט נפתר (כמו באימוץ דפוס המאבק, שיכול להוביל לפתרון הקונפליקט מתוך כפיית דעתו של אחד מבני הזוג על האחר), או מודחק הצדה (בשימוש בדפוס ההימנעות), ומפסיק להעיק ממשית על החיים הזוגיים, קיים פוטנציאל הרסני לעתיד הקשר הזוגי.

סכנת ההרס לזוגיות קיימת בעצם היכולת של אסטרטגיות אלו לעורר עוינות וכעס, אם הדפוס הוא מאבק, או להוביל להצטברותם, אם הדפוס הוא הימנעות. לפיכך אפשר לראות בדפוסים העוינים דפוסים הרסניים לחיים הזוגיים, ולא קונסטרוקטיביים להתמודדות עם קונפליקטים הפורצים בין בני הזוג. לעומת הדפוסים האלה, באימוץ הדפוסים ה"רכים", גם אם יש מחלוקת בין בני הזוג, נדון נושא המחלוקת בגלוי, ובני הזוג מחליטים אם למזג בפתרון את הצרכים של שניהם (אינטגרציה), או לוותר זה לזה במידה זו או אחרת (ויתור או פשרה). שימוש בדפוסים אלו יוצר אווירה זוגית טובה, המקדמת את ההסתגלות לנישואין. לפיכך אפשר לראות בהם דפוסים קונסטרוקטיביים להתמודדות עם קונפליקטים בנישואין.

מגמת ממצאי המחקר, המלמדת שדפוסי התמודדות עם קונפליקטים שנשים מרבות להשתמש בהם בשלוש השנים הראשונות בנישואין הם דפוסים "רכים", מעלה תהייה כנגד הנתונים הסטטיסטיים המלמדים ששיעור הגירושין הגבוה ביותר הוא דווקא בשנים אלו. נראה שאפשר ליישב קושי זה בשני הסברים עיקריים. ראשית, מכיוון שרוב משתתפות המחקר נמצאות בשנה הראשונה לחיי הנישואין, הנחשבת לתקופת ירח הדבש, דפוסי התמודדות עם קונפליקטים שהן נוטות לנקוט הם דפוסים "רכים" בשל האידיאליזציה של הקשר הזוגי בתקופה זו של הנישואין. שנית, ייתכן שהנשים במחקר נטו לתאר את דפוסי התמודדות שלהן עם קונפליקטים כמתונים וכוותרניים בשל רצייה חברתית ומתוך רצון לשרר זוגיות אידיאלית, שלווה והרמונית כמצופה מזוגות צעירים, גם אם המציאות אינה כך. אף שלא נוכל לוודא את נכונותו של כל אחד מהסברים אלו, אפשר שהשילוב של שניהם יכול לשמש נימוק הולם לפער שנמצא בין ממצאי מחקרנו ובין הנתונים הסטטיסטיים המלמדים על שיעור גירושין גבוה בשנים הראשונות לנישואין.

בהתייחס להשערות שהועלו במחקר זה, נמצא שמשתי המערכות האונטוגניות, המשתנים האינטרה-פסיכיים, קשורים במידה הרבה ביותר לחלק מדפוסי התמודדות עם קונפליקטים שנבחנו במחקר. נמצא שככל שהאישה נוקטת סגנון התקשרות נמנע וחרד, כך היא פחות משתמשת בדפוס האינטגרציה בהתמודדות עם קונפליקטים, הנחשב דפוס "רך", ומשתמשת יותר בדפוסים עוינים של מאבק (אגרסיה אקטיבית) ושל הימנעות (אגרסיה פסיבית). על יסוד הממצאים אפשר לטעון כי היכולת של האישה לאמץ דפוס של אינטגרציה בהתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים (המשלב התמקדות בצרכיה ובצורכי בעלה) תלויה במידה רבה בסגנון ההתקשרות שרכשה בילדותה המוקדמת. כשסגנון ההתקשרות של האישה מאופיין ברמה נמוכה של חרדה והימנעות, תחושת הביטחון של האישה גבוהה דיה כדי לאפשר לה לעמוד על רצונותיה במשא ומתן עם בן זוגה בעת קונפליקט, ועם זאת, גם להכיל את רצונותיו בהתמודדות עם קונפליקטים מתוך תחושת ביטחון שהדבר לא יפגע במילוי צרכיה במערכת הזוגית. בניגוד לכך, כשסגנון ההתקשרות של האישה מאופיין ברמת חרדה

והימנעות גבוהה, האישה חשה חוסר ביטחון מול קשיים העולים בקשר הזוגי, ולכן הנטייה שלה בפתרון בעיות בזוגיות היא להשתמש בדפוסי התמודדות עוינים, המתבטאים בתוקפנות גלויה, באמצעות מאבק אקטיבי, או בפסיביות דווקא, בהימנעות מהתמודדות עם הקונפליקט התוך-זוגי.

אף שסגנונות ההתקשרות נמצאו קשורים לדפוסים אינטגרציה, הימנעות ומאבק, הם לא נמצאו קשורים לדפוס הפשרה ולדפוס הוויתור (אישוש חלקי של השערה 1). היסוד המשותף לדפוס הפשרה ולדפוס הוויתור בהתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים הוא דחיקת סיפוק צורכי העצמי לטובת צורכי האחר (בדפוס הפשרה הוויתור הוא חלקי, ואילו בדפוס הוויתור – הוויתור הוא מלא). בשימוש בדפוסים אלו בהתמודדות עם קונפליקטים האישה מפחיתה מחשיבות מילוי צרכיה, ואינה פוגעת בצורכי בן זוגה, ולכן תחושת הביטחון שלה אינה מתערערת מתוך החשש שבן הזוג יפגע בה (כמו, לדוגמה, בנטישת המערכת הזוגית). מכאן שדפוס הוויתור ודפוס הפשרה אינם משמשים בהכרח נשים בעלות סגנון התקשרות בטוח, המאופייין ברמה נמוכה של הימנעות וחרדה, אלא יכולים לשמש גם נשים בעלות סגנון התקשרות שאינו בטוח. לפיכך, דפוסים אלו לא נמצאו קשורים לסגנון התקשרות מסוים.

ממצא אחר במחקר הוא הקשר בין רמת הדיפרנציאציה במשפחת המוצא של האישה ובין הדפוסים אינטגרציה, ויתור ופשרה בהתמודדות עם קונפליקטים. שלושה דפוסים אלו נחשבים דפוסים "רכים" משום הנטייה הקיימת בהם להתחשב בצורכי שני הצדדים בהתמודדות עם קונפליקטים (דפוס האינטגרציה ודפוס הפשרה), או רק בצורכי בן הזוג (דפוס הוויתור). נראה כי השימוש בדפוסים אלו של התמודדות עם קונפליקטים מביא לידי ביטוי שני היבטים מרכזיים במושג הדיפרנציאציה המשפחתית: האוטונומיה והאינטימיות. אישה שגדלה במשפחה בעלת רמת דיפרנציאציה גבוהה, המעודדת אוטונומיה אישית, תהיה ערנית לצרכיה בעת התמודדות עם קונפליקטים, ותנקוט, לפיכך, בדפוסים של אינטגרציה ופשרה, המשלבים בין רצונותיה לרצונותיו של בן הזוג. עם זאת, מאחר שמשפחה בעלת רמת דיפרנציאציה גבוהה מעודדת גם אינטימיות, אישה שגדלה במשפחה כזו מאופיינת בתחושת אמפתיה גבוהה, ולכן הנטייה שלה היא להשתמש גם בדפוס הוויתור, המבטא התחשבות בצורכי בן הזוג ורצון לקרבה אליו. אפשר אפוא לומר כי רמת דיפרנציאציה גבוהה במשפחת המוצא של האישה משתקפת באינטראקציה של האישה עם בן זוגה (אישוש חלקי להשערה 2).

גם משתנה מערכת המיקרו, תחושת הקונצנזוס הזוגי, נמצא קשור במחקר לדפוס האינטגרציה ולדפוס הוויתור בקשר חיובי. כמו כן, הוא נמצא קשור לדפוס המאבק בקשר שלילי (אישוש חלקי להשערה 3). את הקשר החיובי שנמצא בין המשתנה ובין הדפוסים ויתור ואינטגרציה אפשר לתלות בטענה שככל שתמימות הדעים (הקונצנזוס) בין בני הזוג בנושאים מרכזיים בחיים הזוגיים גבוהה יותר, כך

האישה מרגישה בטוחה לעמוד על רצונותיה מבלי לחשוש שבן זוגה ינטוש אותה, או יפגע בה פגיעה כלשהי. תחושת הביטחון המוקנית לאישה מעצם תמימות הדעים שיש בינה לבן זוגה בקשת רחבה של נושאים מרכזיים בחיי הנישואין מאפשרת לה גם לוותר על רצונותיה לטובת בן הזוג מבלי לחשוש שהוויתור יפחית מכבודה או ממעמדה. הקשר השלילי שנמצא בין תחושת הקונצנזוס הזוגי לדפוס המאבק יכול להיות מוסבר ברצון של האישה למנוע מעצמה תחושת דיסוננס; כשרמת ההסכמה בין בני הזוג בנושאים מרכזיים בחיים גבוהה, מתפתחים בין בני הזוג יחסי קבלה והבנה. כדי למנוע פגיעה ביחסים אלו, האישה נמנעת מלהשתמש בדפוסי שגורמים לריחוק בין בני הזוג, כמו דפוס המאבק.

באשר למשתנה מערכת האקסו, מידת הגמישות בעבודת הבעל, המבטא השפעות מחוץ לסביבה הזוגית המיידית, נמצא, כפי ששוער, קשר בין משתנה זה ובין דפוס המאבק (אישוש חלקי להשערה 4). ככל שעבודת הבעל נתפסת בעיני האישה כפחות גמישה, כך האישה משתמשת יותר בסגנון המאבק בהתמודדות עם קונפליקטים. מכיוון שמשתתפות המחקר השתייכו למשפחות של שני מפרנסים, יכול להתפתח בחייהן הזוגיים פעמים רבות מאבק סביב נושא הקדשת זמן ואנרגיות לניהול הבית (Izraeli, 1992). למרות השינויים שחלו בתפקידי המינים במדינות מערביות רבות וגם בישראל, עול הטיפול בבית עדיין מוטל בכבדות על כתפי האישה, בין שהיא עובדת מחוץ לבית ובין שלא. עבודה לא גמישה של הבעל מחייבת את האישה במצבים רבים להקדיש זמן וכוחות לניהול הבית הרבה יותר ממה שבן זוגה מקדיש (Moen & Sweet, 2003), גם בקרב זוגות ללא ילדים, כדוגמת המשתתפות במחקר זה. מציאות זו יכולה לעורר באישה תחושת תסכול, שתוביל אותה לנקוט דפוס של מאבק בקונפליקטים התוך-זוגיים כדי להשיג השתתפות מאוזנת והוגנת של בן זוגה בניהול משק הבית.

לבד מן הממצאים הקשורים להשערות המחקר המסוימות, נמצאו במחקר קשרים בולטים בין משתני הרקע של האישה ובין דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים. אף שלא הוצגו השערות מוקדמות ביחס לקשרים אלו, ממצאי המחקר הנוגעים להם מעניקים תובנות חשובות להסבר נושא המחקר. המשתנה גיל האישה העכשווי והמשתנה גיל בעת הנישואין נמצאו קשורים בקשר שלילי לדפוס האינטגרציה ולדפוס הוויתור. ככל שהנשים מבוגרות יותר, או מתחתנות בגיל מבוגר יותר, כך הנטייה שלהן להשתמש בדפוסי אלו נמוכה. ייתכן שככל שהנשים מבוגרות יותר או מתחתנות מאוחר יותר הן בעלות ניסיון חיים רב יותר, הנקנה עם הגיל או נרכש בעקבות התנסות במערכות יחסים קודמות. ביטחון זה מקנה להן כוח עמידה בעת התמודדות עם קונפליקטים, ולכן הן אינן נוטות לוותר לבן זוגן, ואינן מרבות להשתמש בדפוס האינטגרציה (שיש בו ויתור מסוים) או בדפוס הוויתור (שבו הוויתור לבן הזוג בולט לחלוטין). על פי הסבר זה, גיל מבוגר מעכב אימוץ דפוסיים

"רכים" בהתמודדות עם קונפליקטים בין בני הזוג. עוד נמצאו קשרים שלילים בין משך הנישואין ובין כל דפוסי התמודדות עם קונפליקטים שיש בהם יסוד של ויתור לבן הזוג (דפוס הוויתור, הפשרה והאינטגרציה) ובין דפוס ההימנעות, שיש בו ניסיון לעקוף עימות גלוי עם בן הזוג. נראה שלמעט דפוס המאבק, שלא נמצא קשור למשך זמן הנישואין, נשים נוטות למעט בשימוש בכל דפוסי התמודדות עם קונפליקטים ככל שהנישואין ממושכים. בנוסף, נמצא שנשים שחיו בקוהביטציה נוטות לאמץ דפוס מאבק בהתמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים יותר מאשר נשים שלא חיו בקוהביטציה. ייתכן שככל שזמן הנישואין ממושך (גם אם מדובר בתקופה קצרה יחסית של חיי נישואין, כדוגמת תקופת הנישואין של משתתפות המחקר הזה), ובייחוד אם קדמו לקשר הנישואין גם חיים בקוהביטציה עם בן הזוג, חלה עם הזמן שחיקה מסוימת בחיים הזוגיים, המפחיתה את הראייה הרומנטית של הדיאדה הזוגית, ובעקבותיה הנטייה של הנשים להתבצר בעמדותיהן בעת הסכסוך הזוגי עולה. נטייה זו מובילה לאימוץ דפוס מאבק בעת התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים.

לעומת משך זמן הנישואין, המפחיתה את הנטייה של האישה לוותר לבן הזוג בקונפליקטים התוך-זוגיים, רמת הדתיות של האישה מגבירה אותה. רמת הדתיות נמצאה במחקר זה קשורה לשימוש בדפוסי התמודדות "רכים", לדפוס האינטגרציה ולדפוס הוויתור. הסבר לממצא זה אפשר לתלות בטענה שהנטייה למשפחתיות במגזר הדתי רבה יותר מאשר במגזרים אחרים בחברה הישראלית (פוגל-ביז'אווי, 2006). מאחר שקונפליקטים תוך-זוגיים יכולים לגרום לפירוק המשפחה, וגירושין נתפסים בהשקפה הדתית כמהלך שצריך למנעו ככל האפשר, הנטייה בקרב נשים דתיות היא להשתמש בדפוסי התמודדות "רכים" של אינטגרציה וויתור מעצם היותם דפוסי הנתפסים כקונסטרוקטיביים על מנת לשמור על שלמות המשפחה. הסבר אחר לקשר שנמצא בין רמת הדתיות לדפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים מתייחס להיבט המגדר באוכלוסיית המחקר, המורכבת מנשים. נראה שככל שהאישה דתית יותר, גם תפיסותיה ביחס לתפקידי המינים מסורתיות יותר (Kulik, 2002), ולכן היא נוטה לאמץ דפוסי "רכים" של פתרון מאבקי הכוח בינה ובין בן זוגה, דפוסי המתאימים לנשים, על פי התפיסות המסורתיות של תפקידי המינים. ממצא מעניין הוא שרמת הדתיות ותחושת הקונצנזוס הזוגי נמצאו קשורות לאותם דפוסי של התמודדות עם קונפליקטים, דפוס האינטגרציה ודפוס הוויתור. כפי שממצאי המחקר מלמדים, רמת הדתיות קשורה לתחושת הקונצנזוס הזוגי ( $r = .43; p < .01$ ), לפיכך נראה שרמת דתיות גבוהה מחזקת את תחושת ההסכמה בין בני הזוג, הנבנית סביב אמונות דתיות משותפות. ממצאים אלו מרמזים על האפשרות שהקשר בין רמת הדתיות לדפוסי ההתמודדות ה"רכים" הוא קשר מתווך על ידי תחושת הקונצנזוס הזוגי הגבוהה, כלומר בני זוג המתאפיינים ברמת דתיות גבוהה מעצם ערכי החיים

המשותפים שלהם מפתחים גם תמימות דעים גבוהה ביחס לסוגיות מרכזיות הקשורות לחיי המשפחה, ועל כן גם דפוסי התמודדות עם קונפליקטים הם דפוסים שאין בהם הרס ועוינות הדדית. יש לבחון במחקרים עתידיים הסבר זה. המגמה הכללית של הממצאים היא, שהתרומה המשולבת של כלל משתני המחקר להסבר דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים ניכרת בעיקר בדפוסי האינטגרציה, הוויתור והמאבק, ופחות בדפוסי הפשרה וההימנעות. נראה אפוא שיש לנסות ולמצוא במחקרים הבאים מערך משתנים בעלי אופי אחר, שיכול להסביר טוב יותר דפוסים אלו של התמודדות עם קונפליקטים. על פי ניתוח הממצאים, ובהתייחס למשתנים המסוימים של המחקר, המייצגים סביבות אקולוגיות שונות של האישה, אפשר לומר שדפוס התמודדות עם קונפליקטים שנשים בתחילת הנישואין משתמשות בו נובע בעיקר מהתשומות שהאישה מביאה עמה לנישואין, המתבטא במשתני הרקע שלה ובמשתנים ההתפתחותיים שרכשה במשפחת המוצא. ואולם, אף שמשתנים אלו הם המכריעים העיקריים באימוץ דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים, גם למאפיינים בין-זוגיים המתבטאים בתחושת הקונצנזוס הזוגי, יש קשר לדפוסים להתמודדות עם קונפליקטים בקרב זוגות בתחילת דרכם.

---

### מגבלות המחקר והמלצות למחקרים נוספים

---

אף על פי שמחקר זה התמקד בקשת מגוונת ונרחבת של משתנים הכוללים בנוסף למאפייני הנשים גם מאפייני אינטראקציה זוגית, הוא בחן את נקודת ראותן של נשים בלבד. לפיכך אחת ממגבלות המחקר העיקריות מתייחסת לכך שהממצאים והמסקנות משקפות רק כיצד נשים תופסות את הסוגיות שבהן עסק מחקר זה. על כן יש לכלול במחקרים עתידיים גם גברים. יתר על כן, מחקרים שיכללו נשים ובעליהן ויבחנו באופן משווה את תפיסותיהם באשר לסגנונות התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים יקדמו את חקר הנושא ויעמיקו את הידע בתחום.

לבד מן המגבלה שבמדגם המחקר השתתפו רק נשים ולא בני זוג, יש לציין את ההיקף המצומצם של המדגם, וכן את העובדה שהמדגם היה מדגם נוחות, שגם אם נאסף מכל רחבי הארץ ומנשים בעלות רקע חברתי שונה, אינו מייצג בהכרח את כלל נשות ישראל בתקופה הראשונה של חיי הנישואין. על מנת להעמיק את הידע בנושא דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים, יש אפוא לחקור את הנושא במדגמים רחבים והטרופניים יותר מאשר מדגם המחקר הזה. נוסף על כך יש לכלול במחקרים עתידיים זוגות עם ילדים, וזאת מעצם העובדה שהמצאותם של ילדים עשויה לעצב

את מקורות הקונפליקטים התוך-זוגיים וגם את דרכי פתרונם. זאת ועוד, יש לזכור שמערך המחקר היה מחקר חתך, ובו המשתנים המסבירים ומשתנה התוצאה, דפוסי התמודדות עם קונפליקטים, נאספו בנקודת זמן אחת. על כן, ייתכן שההסבר לקשרים אחדים שנמצאו במחקר בין המשתנים המסבירים למשתנה התוצאה הפוך דווקא, כלומר משתני התוצאה הם אלו שמסבירים את המשתנה הבלתי-תלוי, ולא להפך. כמו כן, על מנת להעמיק את ההבנה ביחס למשתנים המסבירים את דפוסי התמודדות עם קונפליקטים, יש לכלול במחקרים נוספים קבוצות נוספות של משתנים, לבד מאלו שנבחנו במחקר זה. לדוגמה, מודלים של התמודדות עם קונפליקטים שהנשים נחשפו להם בילדותן בבית הוריהן. לבסוף בשל העובדה שלמידת הקולקטיביזם יש השפעה על בחירת דפוסי התמודדות עם קונפליקטים בקרב יחידים (Ogretir, 2008), יש לכלול במחקרים עתידיים את ערכי התרבות של בני הזוג ולערוך מחקריים השוואתיים לבחינת הנושא בראי תרבותי.

### המלצות לפרקטיקה

תפיסת היסוד שממנה נגזרות המלצות המחקר לתחום המעשה היא שדפוסי התמודדות עם קונפליקטים המתאפיינים במאבק או בהימנעות, על פי ממצאי מחקרים קודמים בתחום זה, אינם דפוסים התורמים להסתגלות לנישואין, ולכן יש לנסות להפחית את השימוש שבני זוג בראשית הנישואין עושים בהם. מתוך תפיסה זו, ועל בסיס ממצאי מחקר זה, הפותחים צוהר להבנת הגורמים המעצבים את דפוסי התמודדות עם קונפליקטים, נציע מסקנות יישומיות לשני תחומים עיקריים: תחום אחד הוא אבחון נשים בעלות סיכוי גבוה לאימוץ דפוסים לא קונסטרוקטיביים להתמודדות עם קונפליקטים (מאבק והימנעות), ותכנון התערבות מונעת שתקנה להן את היכולת לאמץ דפוסים אפקטיביים יותר של התמודדות עם קונפליקטים עוד לפני הנישואין, או במעבר מהרווקות לנישואין. התחום השני הוא התערבות בקרב זוגות נשואים בתקופה הראשונה לנישואין, המגלים קשיים בחיים הזוגיים בשל שימוש בדפוסי התמודדות עוינים ולא קונסטרוקטיביים.

בהתייחס למוקד ההתערבות הראשון, שהוא אבחון נשים בעלות פוטנציאל להשתמש בדפוסי התמודדות לא קונסטרוקטיביים, ממצאי המחקר מראים שפרופיל הנשים הנוטות לאמץ דפוסים אלו הוא של נשים בעלות סגנון התקשרות חרד ונמנע, נשים בעלות רמת דיפרנציאציה משפחתית נמוכה, נשים חילוניות, נשים שחיו בקוהביטציה עם בן זוגן, נשים מבוגרות יחסית ונשים שנישאו בגיל מאוחר יחסית. מתוך הבנה שמאפייני הרקע של נשים אלו ואישיותן יכולים להוביל לאימוץ דפוסי התמודדות לא קונסטרוקטיביים, יש לתכנן עבורן תוכנית התערבות פרטנית או קבוצתית, שתיושם כבר לפני הנישואין או בעת המעבר לנישואין, ותדגיש את חשיבות

השימוש בדפוסי התמודדות המתחשבים בצורכי בן הזוג או בצורכי שני בני הזוג. תוכנית זו תהיה חלק מתוכנית כללית, שתיועד להכין את בני זוג לחיי הנישואין בשל החשיבות של מעבר חיים זה, ובשל האתגרים הרבים הצפויים בו לכל אחד מבני הזוג. בנוסף, יש להסב את תשומת לבן של הנשים כבר בעת המעבר לנישואין לנטייה הטבעית הקיימת להפחית את השימוש בדפוסי התמודדות עם קונפליקטים במשך הנישואין. משום נטייה זו, חשוב לעמוד על חיוניותו של ניסיון תמידי לפתור קונפליקטים תוך-זוגיים גם בשלבים מתקדמים יותר של חיי הנישואין, ובתום תקופת ירח הדבש.

באשר למוקד ההתערבות השני, התערבות בקרב זוגות הנוטים להשתמש בדפוסי התמודדות לא קונסטרוקטיביים של מאבק או הימנעות, מומלץ שאנשי המקצוע יקדישו התייחסות ייחודית לבני זוג שסגנון ההתקשרות שלהם נמנע וחרד ורמת הדיפרנציאציה המשפחתית שלהם נמוכה, מאחר שמשתנים אלו נמצאו במחקר קשורים לאימוץ דפוסי התמודדות לא קונסטרוקטיביים. אף על פי שמשתנים אלו מתפתחים בילדות המוקדמת ונוטים לשמור על אופיים במשך מעגל החיים, מחקרים מלמדים שבעת המפגש הטיפולי אפשר להפחית את ההשפעות המזיקות שיש למאפיינים אינטרה-פסיכיים אלו על דפוסי התמודדות עם קונפליקטים תוך-זוגיים (Jonson, 2008). על מנת להפחית את השפעותיו של דפוס התקשרות לא בטוח, על המטפל ליצור תחושת אמון בעת המפגש הטיפולי הזוגי ולעודד אינטראקציה זוגית שבה בן הזוג בעל סגנון ההתקשרות החרד והנמנע יחוש קבלה מצד בן הזוג. בעת ההתערבות הטיפולית הזוגית אנשי המקצוע צריכים לעודד את בני הזוג להביע את חששותיהם הקשורים לאינטראקציה הזוגית. מהלך זה יכול לתרום לתחושת אמפתיה בין בני הזוג, שתפחית את הפחד שלהם מאינטימיות מצד אחד ומחרדת נטישה מצד אחר. הדגשת הפוטנציאל הטמון בחשיפה עצמית לטיפוח קשר זוגי בריא ויציב יכולה לסייע לבני הזוג לאמץ דפוסי התמודדות קונסטרוקטיביים, שיובילו לחיים זוגיים המגלמים את האיזון הנכון בין הבעת אינטימיות לשמירה על אוטונומיה בעת אחת. בנוסף, מכיוון שתחושת חוסר הגמישות בעבודת הבעל יכולה להאיץ שימוש בדפוס עויץ של מאבק בהתמודדות עם קונפליקטים בקרב נשים, יש להדגיש בפני בני הזוג את החשיבות שבניהול זמן נכון, שיכול להפחית את ההשפעות המזיקות של עבודה לא גמישה של אחד מבני הזוג, וכן לשמור על איזון מתאים בין עבודה למשפחה.

## מקורות

- בן מאיר, י. וקדם, פ. (1979). מדד הדתיות עבור האוכלוסייה היהודית בישראל. מגמות, כד, 362–535.
- וילצ'ינסקי, נ. (2001). דתיות ובריאות נפשית: משמעות בחיים, פחד מוות ותמיכה חברתית נתפסת כמתווכים אפשריים של הקשר בין התנהגות דתית ואמונה דתית לבין רווחה נפשית ומצוקה נפשית. עבודת מוסמך, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן.
- פוגל-ביז'אוי, ס. (2006). משפחה. בתוך א. א. ונ. ברקוביץ (עורכים), אי-שוויון (עמ' 107–167). באר-שבע: הוצאת הספרים של אוניברסיטת בן-גוריון.
- קירשטיין, ש. (2001). יחסים רומנטיים אצל מתבגרים והדרכים לפתרון בעיות ביחסים אלו. עבודת מוסמך, המחלקה לפסיכולוגיה, רמת-גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- ריכטר, י. (2002). כלים שלובים. תל-אביב: עם עובד.
- Acitelli, L. K., Douvan, E., & Veroff, J. (1997). The changing influence of interpersonal perceptions on marital well-being among black and white couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 291–304.
- Allison, M. D., & Sabatelli, R. M. (1998). Differentiation and individuation as mediators of identity and intimacy in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 3, 1–16.
- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (1992). The Differentiation in the Family System Scale (DIFS). *American Journal of Family Therapy*, 20, 77–89.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.
- Bartle, S. (1996). Family of origin and interpersonal contributions to the interdependence of dating partners' trust. *Personal relationships*, 3, 197–209.
- Black, K. A., & Schutte, E. D. (2006). Recollections of being loved: Implications of childhood experiences with parents for young adults' romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 27, 1459–1480.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1, Attachment*. New York: Basic Books.
- Bradbury, T. N. (1998). *The developmental course of marital dysfunction*. New York: Cambridge University Press.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
- Brewer, N., Mitchell, P., & Weber, N. (2002). Gender role, organizational status, and conflict management styles. *International Journal of Conflict Management*, 13, 78–94.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiment by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *The international encyclopedia of education* (2nd ed., pp. 1643–1647). New York: Elsevier Science.
- Cahn, D. D. (1992). *Conflict in intimate relationships*. New York: Guilford Press.
- Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. (1994). Assessing responses to recurring problems in marriage: Evaluation of the marital coping inventory. *Psychological Assessment, 6*, 191–200.
- Dong Chuoyan, M., & Li, S. Y. (2007). Conflict resolution in Chinese family purchase decisions: The impact of changing female roles and marriage duration. *International Journal of Conflict Management, 18*, 308–324.
- DuPlessis, K., & Clarke, D. (2007). Couples' helpful, unhelpful and ideal conflict resolution strategies: Secure and insecure attachment differences and similarities. *Interpersona, 2*, 65–88.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships, 1*, 333–348.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R., & Davila, J. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology, 21*, 541–545.
- Garbarino, J. (1978). The social maps of children approaching adolescence: Studying the ecology of youth development. *Journal of Youth and Adolescence, 7*, 417–428.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511–524.
- Heavey, C. H., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 16–27.
- Hovestadt, A. J., Anderson, W. T., Piercy, F. P., Cochran, S. W., & Fine, M. (1985). A family of origin scale. *Journal of Marital and Family Therapy, 11*, 287–297.
- Huebner, A. J., & Mancini, J. A. (2003). Shaping structured out-of-school time use among youth: The effects of self, family, and friend systems. *Journal of Youth and Adolescence, 32*, 453–463.
- Izraeli, D. N. (1992). Culture, policy and women in dual-earner families in Israel. In S. Lewis, C. N. Izraeli, & H. Hootsmans (Eds.), *Dual earner families: International perspectives* (pp. 19–46). Newbury Park, CA: Sage.
- Johnson, S. M. (2008). Couple and family therapy: An attachment perspective. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* (pp. 811–829). New York and London: Guilford Press.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1993). Longitudinal study of marital interaction and dysfunction: Review and analysis. *Clinical Psychology Review, 13*, 15–37.
- Kerig, P. K. (1996). Assessing the links between interparental conflict and child adjustment: The conflicts and problem-solving scales. *Journal of Family Psychology, 10*, 454–473.

- Kodak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 861–862.
- Kulik, L. (2002). The impact of social background on gender role ideology: Parents versus childrens attitudes. *Journal of Family Issues*, *23*, 53–73
- Kulik, L., & Heine-Cohen, E. (2008). Coping resources and adjustment to divorce among women: An ecological model. In J. K. Quinn & I. G. Zambini (Eds.), *Family relations: 21st century issues and challenges* (pp. 87–109). New York: Nova Science Publishers.
- Lawrence, E. & Bradburg, T. N. (2007). Trajectories of change in physical aggression and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, *21*, 236–247.
- Levinger, G., & Breedlove, J. (1966). Interpersonal attraction and agreement. *Journal of Personality and Social Psychology* *3*, 367–372.
- Major, V. S., Klein, K. J., & Ehrhart, M. G. (2002). Work time, work interference with family, and psychological distress. *Journal of Applied Psychology*, *87*, 427–436.
- McCabe, S. B., & Gotlib, I. H. (1993). Interactions of couples with and without a depressed spouse: Self report and observations of problem-solving situations. *Journal of Social and Personal Relationships*, *10*, 589–599.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2001). Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health (pp. 537–557). In G. Fletcher & M. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*. Oxford, UK: Blackwell Publishers.
- Moen, P., & Sweet, S. (2003). Time clocks: Work-hour strategies. In P. Moen (Ed.), *It's about time: Couples and careers* (pp. 17–34). Ithaca: ILR Press, Cornell University Press.
- Newcomb, T. M. (1956). The prediction of interpersonal attraction. *Psychological Review*, *60*, 393–404.
- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1988). *Perspectives on marital interaction*. Clevedon, England: Multilingual Matters.
- Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D., & Callan, V. J. (1994). A longitudinal study of conflict in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, *11*, 233–252.
- Ogretir, D. (2008). The relationship between culture and the conflict resolution styles: A survey method and a statistical analysis. *Middle East Journal of Scientific Research*, *3*, 96–104.
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Waish (Ed.), *Normal family processes* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 514–548). New York: Guilford.
- Peterson, G. W., & Hann, D. (1999). Socializing children and parents in families. In M. Sussman, S. K. Steinmetz, & G. W. Peterson (Eds.), *Handbook of marriage and family* (pp. 327–370). New York: Plenum Press.
- Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal*, *26*, 368–376
- Rahim, M. A., & Bonoma, T. V. (1979). Managing organizational conflicts: A module for diagnostics and intervention. *Psychological Reports*, *44*, 1323–1344.
- Richardson, D. R., Pilkington, C. J., & Utley, M. E. (1988). Is conflict stimulating? Sensation seekers' responses to interpersonal conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *14*, 596–603.

- Rosen, K. H., Bartle-Haring, S., & Stith, S. N. (2001). Using Bowen theory to enhance understanding of the intergenerational transmission of dating violence. *Journal of Family Issues, 22*, 124–142.
- Sabatelli, R. M., & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and the Family, 65*, 159–169.
- Schnarch, D. (1997). *Passionate marriage: Keeping love and intimacy alive in committed relationships*. New York: Henry Holt.
- Schneewind, K. A., & Gerhard, A. K. (2002). Relationship personality, conflict resolution, and marital satisfaction in the first 5 years of marriage. *Family Relations, 51*, 63–71.
- Simpson, J., Rholes, W., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 899–914.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*, 15–28.
- Von Bertalanffy, L. (1968). *General system theory: Foundations, development, applications* (revised edition). New York: George Brazziler.
- Westman, M., & Etzioni, D. (2006). Crossover of stress, strain, and resources from one spouse to another. *Journal of Organizational Behavior, 16*, 169–181.
- Wilson, S. M., Larson J. H., & Stone, K. L. (1993). Stress among job insecure workers and their spouses. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 42*, 74–80.

עמוד 430 – ריק