

סגנון התקשרות מתייחס לחיבור על ממד פסיכולוגי בין שני אנשים, בעל נטייה להימשך זמן רב ואשר נמצא בבסיס של מערכות יחסים בין בני אדם (Bowlby, 1969). הפונקציה העיקרית של מערכת של התקשרות בקרב בני אדם היא ליצור מה שכונה "בסיס בטוח", תחושה אשר גורמת לבני אדם לחפש קירבה אל בני אדם אחרים, ואשר מאפשרת לקבל טיפול ותמיכה מדמות התקשרות (DeWalt et al., 2011). חזן ושייבר (1987) הבחינו בדמיון בין סגנון התקשרות בין תינוקות לדמות המטפלת העיקרית לבין מערכת יחסים רומנטית בין בני זוג. עקב הדמיון הרב, חזן ושייבר (1987) שיערו כי מערכות יחסים רומנטיות מערבות דפוסי התקשרות כמו אלו המתקיימים בין האם לתינוק. במידה והדבר אכן כך, ניתן יהיה לראות דפוסים של התקשרות בטוחה, חרדה ונמנעת גם בקרב מבוגרים בתוך מערכת יחסים רומנטית. במחקר אותו עשו, חוקרים אלו שיערו כי דרך החשיבה על מערכות יחסים רומנטיות דומה במידה רבה לדרך החשיבה על היחסים עם הדמויות המטפלות בילדות. ממצאים של מחקר זה אכן הראו כי מבוגרים המראים דפוס של סגנון התקשרות בטוח במערכת יחסים רומנטית, אכן דיווחו על דפוס התקשרות בטוח עם ההורים. מתוך המחקר עלו שלושה דפוסים של תגובות: סגנון התקשרות בטוח, אשר אפיין תגובות של משתתפים אשר דיווחו על קשרים קרובים בהם ניתן לראות אמון ומעט קינאה, דפוס חרדאמביוולנטי אשר אפיין אנשים אשר חיפשו קשרים קרובים מאוד אבל יחד עם זאת, הפגינו חרדה רבה מעזיבה של בנות הזוג ובעלי דפוס נמנע, אשר אפיין אנשים אשר אינם מרגישים נוח עם אינטימיות וקרבה.

דפוס התקשרות של בני הזוג נמצא בקשר עם טיב הזוגיות ועם ההורים. כך לדוגמה, מחקרים מצאו כי אנשים אשר הגדירו את עצמם על סמך מדדים של דיווח עצמי כבעלי סגנון התקשרות בטוח, האמינו יותר כי קיימת אהבה רומנטית, וכי היא לא בהכרח נעלמת לאחר תקופת ההיכרות הראשונית (Hazan & Shaver, 1987). בנוסף, מחקרים מראים כי בני אדם בעלי סגנון התקשרות בטוח, לעומת כאלו בעלי סגנון התקשרות לא בטוח, מחזיקים באמונות חיוביות יותר לגבי הצלחה של זוגיות, ובעלי פחות סיכוי לצפות לדברים שליליים במערכת היחסים (Mikulincer et al., 2002). כמו כן, מחקרים מוצאים כי סגנון ההתקשרות של אנשים בוגרים משפיע על סוג והאיכות של המערכת היחסים הזוגית אותה יפתח (Mikulincer et al., 2002).

סגנון ההתקשרות של ההורים משפיע לא רק על הזוגיות עצמה, אלא גם על הטיפול בילדים. למשל, מחקרים מוצאים כי סגנון התקשרות לא בטוח קשור לאמביוולנטיות גבוהה יותר בנוגע לשאלה של הבאת ילדים לעולם ומודלים של הורות שליליים יותר (Rholes, Simpson, Blakely, Lanigan, & Allen, 1997). בנוסף, ממצאי המחקרים מראים כי הורים בעלי סגנון התקשרות לא בטוח, נוטים להרגיש פחות קירבה אל ילדיהם ופחות תמיכה (Rholes, Simpson, & Blakely, 1995).

סגנון התקשרות של הורים והשפעה על התנהגות הילדים

3.2.1. סגנון התקשרות וזוגיות

מחקר רב מתמקד בניסיון לאתר משתנים בדינמיקה בין בני הזוג אשר משפיעים על טיב הזוגיות, שביעות רצון, והמשפחה כולה (Mikulincer, Florian, Cowan, & Cowan, 2002). אחד המשתנים אשר זוהה בהקשר זה הוא סגנון ההתקשרות של בני הזוג. כפי שהוזכר בסעיף הקודם, בולבי (Bowlby, 1969) ניסח את תיאורית ההתקשרות שלו תחילה בהקשר של התקשרות של תינוקות ופעוטות עם הדמות המטפלת העיקרית. באופן דומה, יחסים עם דמות משמעותית בבגרות אשר מספקת תמיכה בזמנים של לחץ תורמת להתפתחותו של קשר אשר בבסיסו יש תחושה של התקשרות וביטחון (Mikulincer et al., 2002) לפי חוקרים אשר התייחסו להתקשרות בין אנשים, ההתקשרות מאורגנת סביב מספר תמות או נושאים (Ridgeway & Waters, Rodrigues, 1998): המידה בה אני מסוגל לגשת לעזרה לדמות המשמעותית בחיים במקרה של מצוקה, המידה בה אני אדם אשר ראוי לקבל עזרה או המידה בה הדמות המשמעותית תהיה זמינה להעניק עזרה במידת הצורך והמידה בה ארגיש הקלה והכלה כתוצאה מקרבה לאותו אדם משמעותי. לפי גישה זו, התקשרות עשויה להתפתח בכל קשר משמעותי במהלך החיים, לא דווקא בגיל הינקות.

המחקרים אשר נערכו על סגנון התקשרות בקרב מבוגרים התמקדו במדידה של הקשר בין סגנון התקשרות גלובלי לבין תכונות ומבנים פסיכולוגיים שונים (Mikulincer et al., 2002). במחקרים החוקרים השוו בין אנשים בעלי סגנון התקשרות בטוח, לאילו בעלי סגנון התקשרות לא בטוח. ישנן לפחות שתי דרכים לבחון את סגנון ההתקשרות: על ידי ניסיון לבחון מה היה סגנון ההתקשרות של האדם הבוגר עם הוריו (הגישה ההתפתחותית), וניסיון לבחון את סגנון ההתקשרות בבגרות, ללא קשר לסגנון ההתקשרות עם ההורים (הגישה אישיותית) על ידי שימוש במדדים כגון דיווח עצמי (Mikulincer et al., 2002).

מחקרים מוצאים כי ישנו קשר בין סגנון התקשרות בבגרות לבין הציפיות שיש לאנשים ממערכות יחסים רומנטיות. כך למשל, עוד בשנות ה-80 מחקרים מצאו כי אנשים אשר הגדירו את עצמם על סמך מדדים של דיווח עצמי כבעלי סגנון התקשרות בטוח, האמינו יותר כי קיימת אהבה רומנטית, וכי היא לא בהכרח נעלמת לאחר תקופת ההיכרות הראשונית (Hazan & Shaver, 1987). בנוסף, מחקרים מראים כי בני אדם בעלי סגנון התקשרות בטוח, לעומת כאלו בעלי סגנון התקשרות לא בטוח, מחזיקים באמונות חיוביות יותר לגבי הצלחה של זוגיות, ובעלי פחות סיכוי לצפות לדברים שליליים במערכת היחסים (Mikulincer et al., 2002).