

השפעתם של הגירושין על הבריאות

חינוך לחיי נישואין
כפתרון

**מאת סוזן ברט, מייסדת
העמותה הישראלית
"ביחד באושר"**

הקדמה

החברה הישראלית מאופיינת מזה זמן רב בקהילות יציבות המורכבות ממשפחות שבהן ההורים חיים בהרמוניה וילדיהם קוצרים את הפירות של חיים במשפחה יציבה. אך בשנים האחרונות גוברים סימנים של מתיחות, עם השפעות בעלות פוטנציאל הרסני בכל שכבות האוכלוסייה. הגידול בשיעורי הגירושין קשור בקשר הדוק לעלייה המשמעותית בבעיות בריאותיות ובעלויות השירותים הבריאותיים הנדרשים על ידי משפחות הגרושים, ומשפיעות באופן משמעותי על משאבים אישיים וציבוריים, מקומיים וארציים כאחד. נייר עמדה זה, אחד מתוך ארבעה, קטע מתוך נייר עמדה בן 45 עמודים תחת הכותרת "הטענות בעד חינוך לחיי הנישואין", יחקור את ההשפעה הבריאותית של הגירושין, ואת הפוטנציאל של חינוך לחיי הנישואין, כאמצעי לחיזוק המשפחות ולשיפור בריאותן.

השפעת הגירושין על בריאותו ורווחתו של האדם

- לפי Jane Bianchi¹, מומחית לענייני בריאות, לגירושין עלולים להיות הסכנות הבריאותיות הבאות:
 - חרדה
 - שינוי דרסטי במשקל
 - תסמונת מטבולית
 - דכאון
 - מחלות לב-ורידים
 - צריכת סמים
 - נדודי שינה
 - בעיות בריאות כרוניות ובעיות ניידות
- מחקר שפורסם ב- *Journal of Health and Social Behavior* מצא כי לאנשים גרושים או אלמנים יש סיכוי הגבוה ב- 20% לסבול מבעיות לב (כגון, מחלות לב, סכרת וסרטן) מאשר אנשים נשואים².
- סקירת ספרות מדעית משנת 2012, אשר פורסם ב- *The Journal of Men's Health*, מצא כי לגברים גרושים יש שיעורים גבוהים יותר של צריכת סמים, בנוסף לשיעורים גבוהים יותר של מקרי מוות, דכאון, ומחסור בתמיכה חברתית, מאשר לגברים נשואים³.
- מחקרים ארוכי-טווח נוספים⁴ הצביעו על עליה בלחץ דם, כולסטרול גבוה וסיכוי לחלות במחלת לב, במיוחד אצל נשים לאחר גירושין.
- מחקר אחר⁵ הראה שבהשוואה לאנשים נשואים, לאנשים פרודים או גרושים יש סיכון מוגבר משמעותית למות ממספר מחלות שונות. המחקר בדק למעלה מ- 6.5 מיליון איש, 160,000 מקרי מוות ו- 755,000 מקרי גירושין ב- 11 מדינות שונות והגיע למסקנה כי, בממוצע, לאנשים פרודים/גרושים היה סיכוי גבוה יותר של 23% למות עד תקופת המעקב הבאה שלהם, בהשוואה לנבדקים נשואים. לגברים גרושים היה סיכוי הרבה יותר גבוה למות בגיל צעיר מאשר לנשים גרושות. ממצאים אלה אושרו במדגם נוסף של 600 מיליון מבוגרים.
- משפחות חד-הוריות נוטות לקנות יותר אוכל מוכן ולאכול בחוץ, שהם יקרים יותר ובריאים פחות מבישול בבית.
- משפחות חד-הוריות נוטות פחות להזמין חברים לסעודות, בגלל מחסור בזמן ובכסף, דבר העלול להוביל להדרה חברתית.
- אנשים גרושים נוטים לעתים קרובות לחוות התפוררות של רשת התמיכה החברתית שלהם, בעיקר אצל גברים.
- מחקר⁶ שנערך בידי Lewin and Stier בישראל מצא כי "לנשים גרושות היה ציון של 0.661 ביותר על תנאים בסיסיים בהשוואה לגברים גרושים (0.267), ולגברים נשואים היה הציון הנמוך ביותר (-0.157).
- לנשים גרושות בישראל היה גם סיכוי הגבוה ביותר לוותר על טיפול רפואי, למרות כיסוי מלא של הטיפול בקופת החולים.

¹ <https://www.prevention.com/sex/relationships/a20448176/divorce-and-health-effects/>

² <https://www.prevention.com/sex/relationships/a20448176/divorce-and-health-effects/>

³ <https://www.prevention.com/sex/relationships/a20448176/divorce-and-health-effects/>

⁴ <https://www.webmd.com/balance/news/20090728/divorce-has-lasting-toll-on-health#1>

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4397145/>

⁶ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1040260818300030?via%3Dihub>

השפעות על בריאותם של ילדי הורים גרושים

מחקר על אריכות ימים, שנערך בידי ⁷Friedman and Martin, גילה כי ההשפעות ארוכות-הטווח של גירושין על ילדים הן כל כך משמעותיות עד שהן נמשכות לכל אורך החיים:

- ילדים ממשפחות של גרושים מתים כמעט חמש שנים לפני ילדים ממשפחות של זוגות נשואים.
- הסמן החברתי הבודד החזק ביותר של מוות בגיל צעיר היה התמודדות עם הורים מתגרשים במהלך הילדות.
- יש קשר חזק בין גירושין של ההורים לבין מוות מסיבות שונות, כולל מתאונות, מסרטן וממחלות לב-ורידים.
- לבנים שהוריהם מתגרשים יש סיכוי רב יותר למות מתאונות וממקרי אלימות, כי הם גדלים להיות יותר חסרי-זהירות.
- לילדים של הורים גרושים יש סיכוי רב יותר לעשן ולשתות אלכוהול כשהיו מבוגרים.
- השפעותיה של סביבה משפחתית חיובית בשלב מאוחר יותר בחיים אינה מבטלת את ההשפעות ההרסניות של הגירושין.⁸

⁷ <http://www.howardsfriedman.com/longevityproject/>

⁸ Howard S. Friedman & Leslie R. Martin (2011). *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study*. NY: Hudson Street Press.

הפוטנציאל של חינוך לחיי נישואין

מדוע חינוך לחיי נישואין מציע מודל חיוני להתמודדות עם בעיות אלה

החדשות הטובות אודות פירוק הנישואין בחברה המודרנית הן שזה אינו גזירה משמיים. להיפך, זהו מצב נמנע שיחסית קל מאוד לשנותו. התנועה לחינוך לחיי נישואין, שכמעט ואינה ידועה בישראל, פועל כדי למגר את הסטיסטיקות המזעזעות, הכואבות והיקרות הללו באמצעות ייצוב מוסד הנישואין ומניעת גירושין⁹.

בגלל שהרבה יותר זול ופשוט למנוע מצב מאשר לרפאו, אנו מאמינים שמוטב למדינת ישראל להשקיע סכומים קטנים יותר במניעת גירושין וההרס שהם זורעים בחברה, מאשר להשקיע בסיוע למשפחות חד-הוריות לצאת ממצב של עוני.

תכניות חינוך לחיי נישואין הן יחסית זולות וקלות ליישום, במיוחד בגלל שתשתית לחינוך לחיי נישואין קיים כבר במדינת ישראל. לגורמים רבים מטרות העולות בקנה אחד עם עבודה זו וקיימת הסכמה כללית בחברה אודות החשיבות של משפחות מאושרות.

בנוסף לכך, התכניות לחינוך לחיי משפחה יונקות מתוך הכוונת העמוקות ביותר שיש לבני זוג כלפי חייהם ובני משפחתם. הם מוכנים וזמינים ללמוד כיצד להשיג זאת. חינוך לחיי משפחה הינו אפקטיבי ביותר כאשר זוגות נמצאים בתחילת הקשר ביניהם. צעירים לומדים מהר ובשלב זה של הקשר ביניהם אין להם באמתחתם שנים של הרגלים רעים ורגשות טינה שיש לעבוד כדי להוציאם מן השרש.

אין עוררין על החשיבות של לימוד קשרים בינאישיים אפקטיביים. אנו שולחים את ילדינו לבית הספר כדי שילמדו מגוון מיומנויות וימצאו עבודה, ובכל זאת, במשימת החיים הגדולה ביותר, החיים במשותף עם אדם אחר ובניית בית עמו, אין שום הכשרה. העדר הכנה זו עלול לגרום לרבים ליפול, מצב המביא לנישואין עכורים המשפיעים באופן השלילי ביותר על החברה.

לדבריו של הווארד ג'. מארקמן, חינוך לחיי נישואין הוא יעיל מאוד נגד הדינמיקה של תקשורת שלילית וניהול כושל של קונפליקטים, בגלל שביכולתו לסייע לזוגות לשפר את התקשורת ביניהם ולנהל בצורה טובה את הקונפליקטים שלהם, כדי לשפר את שביעות הרצון הכללית ביניהם ולמנוע גירושין¹⁰.

פרופ' מארקמן ציין שחינוך לחיי נישואין מסייע ישירות למצבים של קונפליקט ומחויבות ומסייע לזוגות לשמור על האלמנטים החיוביים שהם אלה שהביאו אותם יחד בתחילה¹¹. כדי להוכיח זאת, חינוך לחיי נישואין פועל נגד מה שצוין בידי זוגות רבים כ"קש האחרון" – ביניהם בגידה, אלימות משפחתית ואובדן תחושת האהבה.

קיימת עדות חיובית משמעותית בנוגע לאפקטיביות של חינוך לחיי נישואין, כך שהגיוי ביותר להביא תכניות אלה לקדמת החברה הישראלית, הן כיחידות בודדות והן כאזרחים. בנוסף להפחתת שיעור הגירושין והבלאי על זוגות וילדיהם, החינוך לחיי נישואין מביא מגוון של תופעות לוואי למשפחה, כולל פרוין רב יותר, אושר והצלחת הילדים וההורים.

⁹ <http://blogs.timesofisrael.com/marriage-education-matters/>

¹⁰ Ibid, Howard J. Markman

¹¹ Ibid, Howard J. Markman

מהו חינוך לחיי נישואין (חינוך קדם נישואין)

חינוך לחיי נישואין כולל מגוון תכניות שנלמדות בכיתות בהן לומדים זוגות על המאפיינים של קשרים בינאישיים בריאים, מיומנויות תקשורת ופתרון קונפליקטים אשר יציידו אותם ביכולת להשיג כל אלה. המטרה של חינוך לחיי נישואין היא להגביר את הסיכויים של זוגות לחיות בנישואין מאושרים, בריאים, יציבים ומוצלחים. מספר מחקרים מצביעים על כך שאלה מהווים גורם מכריע בהגברת שביעות הרצון מהקשר הבינאישי ובמניעת גירושין¹².

חינוך לחיי נישואין דן בגורמים לפירוק הזוגיות ולגירושין ומסייע לזוגות להגן על הצדדים החיוביים בקשר ביניהם, אותם דברים שהביאו אותם יחד בתחילה.

חינוך לחיי נישואין מסייע לשני בני הזוג להשמיע את קולם בקשר, מעניק לבני הזוג את המיומנויות למצוא פתרונות לקשיים שלהם ומגביר את היכולת לאינטימיות¹³.

חינוך לחיי נישואין מלמד זוגות שיש אלטרנטיבה להתנהגויות שליליות המביאות לגירושין. במקום לשתוק, להרגיש דחוי או מקופח, בני הזוג לומדים כיצד להביע את הצרכים שלהם בדרכים שסביר שיקדמו שינוי התנהגותי לטובה. הם לומדים שבמקום לקחת את הבעיות של השני על עצמנו, הם יכולים להבין את המחשבות והתחושות של השני ולעזור לו למצוא פתרון. במקום להרגיש טינה האחד כלפי השני, הם פותרים בעיות בדרך שתסייע לצרכים של שני בני הזוג.

מנגנונים:

- ללמד זוגות מיומנויות ועקרונות תקשורת הקשורים לקשר זוגי בריא.
- לזהות מאפיינים של נישואין בריאים.
- לזהות מאפיינים של נישואין לא-בריאים.
- להעניק לבני הזוג הזדמנות להאט את הקצב, לחקור ולדבר יותר על הנישואין ועל היעדים האישיים של כל אחד בנישואין.
- הערכות מותאמת אישית לדגלים אדומים פוטנציאליים בקשר.
- זיהוי אתגרים אפשריים בקשר הזוגי וקבלת מיומנויות להתמודדות עמם.
- זיהוי ההשפעה של גידול ילדים על הקשר הזוגי וקבלת מיומנויות להתמודדות עם אתגרים אלה.
- הענקת הזדמנויות לתמיכה, כמו משאבים להורות וקשרים בינאישיים, כולל טיפול זוגי.

¹² Nock, S., Sanchez, L., & Wright, J. (2008). *Covenant marriage: The movement to reclaim tradition in America*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press; Stanley, S., Amato, P., Johnson, C., & Markman, H. (2006).

¹³ Women: Why Marriage?! Luncheon Plenary, Smart Marriages, Orlando, FL—July 8, 2010, Patty Howell, California Healthy Marriages Coalition.

הערכת החזר על השקעה

חברת Social Capital Valuations, LLC מעניקה נקודת מבט ייחודית לדרך שבה תכניות חינוך לחיי נישואין מספקות החזר על השקעה שהוא הרבה יותר מאשר העלויות הקשורות להפעלתן. הארגון מתמקד בעיקר להפיכת החזר לערך כספי מתוך תכניות אלה ותכניות חברתיות קשורות, ונקודת מבט זו היא בעלת ערך מיוחד בפני עצמו.

חברת Social Capital Valuations, LLC בדקה את התוצאות בקרב למעלה מ-5,000 זוגות במדינות אוהיו, אינדיאנה וטקסס, שהשתתפו בתכניות לחיזוק הנישואין. השיעור האמיתי של גירושין במהלך חמש השנים שלאחר הפעלת התכנית ירד ב-13.7% מהשיעור הצפוי, אשר הביא להחזר של \$14.42 בהטבות למשלם המיסים עבור כל דולר אשר הושקע בתכנית החינוך לחיי נישואין.

ההטבות המצטברות למשלם המיסים מתכניות אלו כוללת שיעורי תעסוקה גבוהים יותר והכנסה גבוהה יותר למשפחה, בסכום מצטבר של \$4,187 במיסים מדינתיים ופדרליים שנגבו מכל בית אב. כשני שלישים מה-685 זוגות נשואים שניצלו היו עלולים להוסיף לחברה 452 אמהות חד-הוריות עם ילדים הדורשים סיוע ציבורי, בסכום ממוצע של \$28,750 לשנה¹⁴.

גירושין גם משפיעים על הדור הבא, כאשר ל-27% של ילדים להורים גרושים יש תואר ראשון או גבוה מזה, בהשוואה ל-50% של ילדים להורים נשואים. 78% מהילדים להורים נשואים סיימו את בית הספר התיכון, ואילו שיעור מסיימי התיכון אצל ילדים להורים גרושים הוא 60%¹⁵. הבדלים בדרך השגת ההשכלה משפיעים על מהלך החיים גם בדור הבא ומפחיתים את ההכנסה בכ-\$10,000 לשנה עבור אלה הנושרים מבית הספר¹⁶ או קרוב ל-\$500,000 במהלך החיים.

מתוך תכניות אלה של Social Capital Valuations, אנו רואים שתכניות חינוך לחיי נישואין בישראל יכולים גם להבטיח חסכון של סכומים ניכרים בתקציבים הממשלתיים ולהגביר את הפרייה האישי והכללי במקום העבודה, בנוסף לכל היתרונות האישיים והמשפחתיים המצטברים עבור האנשים הנוגעים בדבר.

¹⁴ Parental Divorce, Social Capital, and Post Baccalaurate Educational Attainment Among Young Adults by Camron Devor, Susan Stewart and Cassandra Dorius, published March 12, 2018 in the Journal of Family Issues.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0192513X18760349>

¹⁵ In 2009, a research project identified correlations between major changes in family structure and high school completion rates. Researchers encapsulated their findings in "Family Structure Histories and High School Completion: Evidence from a Population-based Registry," published in the Canadian Journal of Sociology.

¹⁶<https://www.bls.gov/careeroutlook/2016/data-on-display/education-matters.htm>

סיכום

הסיכונים הבריאותיים הנובעים מהגירושין הם עצומים בכל רמה - עבור הפרט ומשפחתו, ועל הממשלה הנושאת נטל אדיר בגלל השפעת הגירושין על עלויות הבריאות. עם זאת, ירידה בבריאות ברחבי המדינה אינה בלתי נמנעת.

מחקרים מראים שיש ערך בחינוך לחיי הנישואין בצידוד זוגות עם הכישורים הדרושים כדי ליצור ולקיים נישואין בריאים. מכיוון שהנישואין הם עמוד השדרה של החברה, ההשקעה בעזרה לזוגות בלימוד מיומנויות המתואמים עם נישואין יציבים, יש לה ערך רב כגישת מנע. תכנית רחבה שתלמד זוגות צעירים כישורים הדרושים לנישואין מאושרים תגביר את בריאותם של ההורים והילדים ותשפיע באופן חיובי על הבריאות והרווחה בחברה הישראלית.

בקשה לתמיכה

אם אתם תומכים בחזון זה של חיזוק המשפחות וחיזוק החברה הישראלית, אנו מברכים על תמיכתכם. הגשמת חזון זה תדרוש את תרומתם של רבים:

- פקידי ממשלה שיבטאו ויעלו את הנושא לסדר היום כעדיפות לאומית;
- מימון ממשלתי, כמו גם תמיכה של קרנות, פילנתרופיה, ותורמים בודדים.
- מנהיגים מקומיים ידרשו לפתוח את בתי הכנסת שלהם, בתי הספר, וארגונים חברתיים כדי לתת חסות לשיעורי חינוך לחיי נישואין.
- תמיכה תקשורתית שתדגיש את חשיבות המיומנות לחיי נישואין לשיפור החברה שלנו.
- חשיבה יצירתית, מחויבות ושיתוף פעולה של כולנו כדי ליצור את החזון הזה.

עמותת "ביחד באושר" מעודדת אותך להצטרף אלינו בכל דרך שאתה יכול לתרום.

פרטי התקשרות של עמותת ביחד באושר:
102 ברט, מייסדת העמותה

[https://together-in-happiness.com/
marriageconf@gmail.com](https://together-in-happiness.com/marriageconf@gmail.com)

למידע נוסף, ראה "הטענות בעד חינוך לחיי נישואין"