

ארבעת פרשי האפוקליפסה
(ביקורת, בוז, הגנתיות, והסתגרות
רגשית) מנבאים גירושין מוקדמים



5.6 שנים אחרי
הנישואין

בממוצע זוגות ממתינים

6 שנים

לפני שהם פונים לעזרה בבעיות
נישואים.

היעדר רגשות חיוביים במהלך קונפליקטים
(כמו הומור, חיבה, אמפתיה)
מנבא גירושין מאוחרים יותר



טקסט הפסקת שלך

16.2 שנים אחרי
הנישואין

1/2

מהנישואים שמסתיימים בגירושין –
בתוך שבע השנים הראשונות.

הסתגרות רגשית (Stonewalling)
מתרחשת כאשר המאזין נכנס
למצב של עוררות פיזיולוגית גבוהה
(DPA) וקצב ליבו עולה על 100
פעימות בדקה.



ד"ר גוטמן מצליח לנבא בדיוק של יותר מ

90% דיוק
אילו זוגות יתגרשו ואילו יישארו יחד.

מהקונפליקטים במערכות יחסים נוגעים לבעיות
בלתי־פתירות, מתמשכות.
16% מבעיות אלו הופכות ל"קונפליקטים תקועים".

69%



85%

מהנמנעים (stonewallers)
במערכות יחסים
הטרוסקסואליות הם גברים.



5:1



0.8:1

היחס בנישואים יציבים הוא 5:1 רגשות
חיוביים מול שליליים במהלך קונפליקט.
בנישואים לא יציבים היחס הוא 0.8:1



80%

מהמקרים – הנשים הן
שמעלות נושאים לדין
במערכות יחסים
הטרוסקסואליות.

ד"ר גוטמן ערך 12 מחקרי אורך עם
למעלה מ-3,000 זוגות. הזוגות נעקבו
במשך

40 שנה

67%

מההורים החדשים חווים ירידה
חדה בשביעות הרצון הזוגית
בשלוש השנים הראשונות
לאחר לידת התינוק.

Sources:

Gottman, J.M., and Levenson, R.W. "What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models." *Family Processes Journal*. 38.2 (1999):143-58. Print.

Gottman, J.M., and Levenson, R.W. " A Two-Factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce: Exploratory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data." *Family Processes Journal*, 41.1 (2002): 83-96. Print.

Gottman, J.M., *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994. Print.

Shapiro, A.F., and Gottman, "J.M. Effects on Marriage of a Psycho-Communicative Educational Intervention with Couples Undergoing the Transition to Parenthood, Evaluation at 1-year Post-Intervention." *Journal of Family Communication* 5.1 (2005):1-24. Print.