

**ללמוד מהצלחה: תושייה עצמית בקרב אימהות חד-  
הוריות אשר חילצו עצמן מהעוני**

**ליאת קוליק  
בית הספר לעבודה סוציאלית  
בר אילן**

**המחקר בוצע במימון חלקי של המוסד לביטוח לאומי**

**דצמבר 2017**

"בדרך כלל, אנשים עצמי הישטים אינם צומדים מנכד  
ונותנים לדברים לקרות להם. הם יוצאים החוצה  
ואורמים לדברים לצאת מן הכוח אל הפועל".  
פיאונרדו דה וינצ'י

## תודות

לכל אחת ממשתתפות המחקר אשר בסבלנות רבה  
צנו על שאלות המחקר הן בריאיונות והן במילוי השאלונים, ופתחו  
אנא אל דרכי התמודדותן  
כאימהות חד-הוריות

לאורלי קונירסקי אשר שקדה במסירות רבה על  
צריכת הפסון של דוח מחקר זה

## תוכן עניינים

6.....	רשימת לוחות .....
8.....	רשימת תרשימים .....
9.....	תקציר .....
12.....	מבוא .....
14.....	רקע מדעי .....
14.....	אימהות חד-הוריות .....
15.....	אימהות חד-הוריות - תמונת מצב במספרים .....
16.....	מוקדי קושי בקרב אימהות חד-הוריות .....
19.....	עוני במדינות המתועשות .....
20.....	עוני בקרב אימהות חד-הוריות .....
21.....	תמיכה כלכלית של המדינה באימהות חד-הוריות .....
24.....	התמודדות עם קושי .....
24.....	עקרונות הפסיכולוגיה החיובית .....
24.....	גישת הכוחות .....
25.....	תיאוריית שימור המשאבים .....
26.....	משאבים אישיים ומשאבים חברתיים .....
27.....	אימהות חד-הוריות - התמודדות עם מצוקה והיחלצות מהעוני .....
27.....	חוסן תעסוקתי .....
28.....	אותנטיות .....
30.....	אופטימיות מול פסימיות .....
30.....	תושייה עצמית .....
32.....	תמיכה חברתית .....
33.....	הסתגלות .....
33.....	רווחה נפשית .....
34.....	תחושת משמעות בחיים .....
35.....	סיכום הרקע המדעי .....
37.....	המחקר האיכותני .....
37.....	המתודולוגיה האיכותנית .....
38.....	הליך איסוף הנתונים .....

39	שיטת הניתוח
40	ממצאים
40	מוקדי קושי
43	סיכום
44	מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית
53	מאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית
60	המחקר הכמותי
60	שיטת המחקר
60	מדגם המחקר ושיטת איסוף הנתונים
60	התפלגות מדגם המחקר על פי משתני הרקע
68	כלי המחקר
78	איסוף הנתונים
78	עיבוד הנתונים
79	ממצאים
79	קשרים בין משתני המחקר העיקריים
81	הקשרים בין מדדי המצב הכלכלי לבין מדדי ההסתגלות
85	הקשר בין המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים לבין מדדי המצב הכלכלי
102	הסבר התושייה העצמית : מאפיינים מקדמי תושייה ומאפיינים מעכבי תושייה
125	הסבר מדדי ההסתגלות באמצעות המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים
139	ניתוח נתיבים להסבר האַפְּקָט החיובי והאַפְּקָט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית
144	דיון
149	מסקנות
149	מגבלות המחקר
150	המלצות לפרקטיקה
151	מקורות
165	נספח שאלוני המחקר

## רשימת לוחות

- לוח 1: גורמי הקושי, מהימנויות ומספרי הפריטים
- לוח 2: מתאמי פירסון בין גורמי הקושי
- לוח 3: מתאמי פירסון בין גורמי האותנטיות
- לוח 4: מתאמי פירסון בין גורמי התמיכה החברתית
- לוח 5: אינטר-קורלציות בין משתני המחקר העיקריים: המשתנים המסבירים ומשתני התוצאה
- לוח 6: מתאמי פירסון בין המשאבים לבין מדדים סובייקטיביים של המצב הכלכלי
- לוח 7: מתאמי בין הגורמים מגבירי הלחץ לבין מדדים סובייקטיביים של המצב הכלכלי
- לוח 8: מתאמי פירסון בין מדדי ההסתגלות לבין מדדים סובייקטיביים של המצב הכלכלי
- לוח 9: מבחני t לבדיקת ההבדלים במשאבים האישיים על פי קבוצת ההכנסה
- לוח 10: מבחני t לבדיקת ההבדלים במשאבים החברתיים על פי קבוצת ההכנסה
- לוח 11: מבחני t לבדיקת ההבדלים בגורמים מגבירי הלחץ ובחויית הקושי על פי קבוצת ההכנסה
- לוח 12: מבחני t לבדיקת ההבדלים במדדי ההסתגלות על פי קבוצת ההכנסה
- לוח 13: מבחני t לבדיקת ההבדלים במשאבים האישיים על פי קבוצת מקורות ההכנסה
- לוח 14: מבחני t לבדיקת ההבדלים במשאבים החברתיים על פי קבוצת מקורות ההכנסה
- לוח 15: מבחני t לבדיקת ההבדלים בגורמים מגבירי הלחץ ובחויית הקושי על פי קבוצת מקורות ההכנסה
- לוח 16: מבחני t לבדיקת ההבדלים במדדי ההסתגלות על פי קבוצת מקורות ההכנסה
- לוח 17: ניתוחי שונות לבדיקת ההבדלים במשאבים האישיים והמשאבים החברתיים על פי קטגוריות משך העוני
- לוח 18: ניתוחי שונות לבדיקת ההבדלים בגורמים מגבירי הלחץ ובחויית הקושי על פי קטגוריות משך העוני
- לוח 19: ניתוחי שונות לבדיקת ההבדלים במדדי ההסתגלות על פי קטגוריות משך העוני
- לוח 20: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר תחושת העוני - משתני הרקע, מדד גורמי ההגנה, מדד הגורמים מגבירי הלחץ וחויית הקושי
- לוח 21: מתאמי פירסון בין המשתנים המסבירים לבין המאפיינים מקדמי התושייה והמאפיינים מעכבי התושייה
- לוח 22: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר המאפיינים מקדמי התושייה
- לוח 23: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר המאפיינים מעכבי התושייה
- לוח 24: מתאמי פירסון בין משתני הרקע לבין הגורמים השונים של חויית הקושי
- לוח 25: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חויית הקושי הממד הכלכלי
- לוח 26: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חויית הקושי בגורם קשיים הקשורים לגידול הילדים
- לוח 27: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חויית הקושי בגורם קשיים כלכליים
- לוח 28: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חויית הקושי בגורם קשיים חברתיים
- לוח 29: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חויית הקושי בגורם קשיים הקשורים לבית ולסביבה

- לוח 30 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה
- לוח 31 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים ביצירת קשרים אינטימיים
- לוח 32 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים הנובעים מדימוי עצמי נמוך
- לוח 33 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר האפקט החיובי - משתני הרקע, גורם החוסן, מדד הגורמים מגבירי הלחץ וחוויית הקושי מדד כללי
- לוח 34 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר האפקט השלילי - משתני הרקע, מדד גורמי ההגנה, מדד הגורמים מגבירי הלחץ וחוויית הקושי
- לוח 35 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר תחושת המשמעות בחיים - משתני הרקע, גורם החוסן, מדד הגורמים מגבירי הלחץ וחוויית הקושי
- לוח 36 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר האפקט החיובי באמצעות המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים
- לוח 37 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר האפקט השלילי באמצעות המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים
- לוח 38 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר תחושת המשמעות בחיים באמצעות המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים
- לוח 39 : מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי המדד הכללי
- לוח 40 : אפקטים עיקריים - מקדמים לא מתוקננים להסבר האפקט החיובי והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית
- לוח 41 : אפקטים עקיפים - מקדמים מתוקננים להסבר האפקט החיובי והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית

## רשימת תרשימים

- תרשים 1 : משתני המחקר
- תרשים 2 : התפלגות המדגם על פי סטאטוס הזוגיות
- תרשים 3 : התפלגות המדגם על פי גיל המשתתפות
- תרשים 4 : התפלגות המדגם על פי גיל הילדים
- תרשים 5 : התפלגות המדגם על פי רמת השכלה
- תרשים 6 : התפלגות המדגם על פי מידת הדתיות
- תרשים 7 : התפלגות המדגם על פי מקורות ההכנסה
- תרשים 8 : התפלגות המדגם על פי מידת מעורבות האב בגידול ילדיו
- תרשים 9 : מאפיינים מקדמי תושייה ומאפיינים מעכבי תושייה
- תרשים 10 : ממוצעי גורמי הקושי
- תרשים 11 : ממוצעי גורמי המשתנה אופטימיות-פסימיות
- תרשים 12 : ממוצעי גורמי האותנטיות
- תרשים 13 : ממוצעי גורמי החוסן התעסוקתי
- תרשים 14 : ממוצעי גורמי התמיכה החברתית
- תרשים 15 : התפלגות מדגם המחקר על פי גובה ההכנסה
- תרשים 16 : התפלגות מדגם המחקר על פי מקורות הכנסה
- תרשים 17 : התפלגות מדגם המחקר על פי ההכנסה היחסית
- תרשים 18 : התפלגות מדגם המחקר על פי תחושת העוני
- תרשים 19 : התפלגות מדגם המחקר על פי משך העוני
- תרשים 20 : ניתוח נתיבים להסבר האַפֶּקט החיובי והאַפֶּקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית

## תקציר

במחקר זה עסקנו בקשייהן של אימהות חד-הוריות בחיי היום-יום ובגורמים המסייעים להן להתמודד עם קשיים אלו. לשם כך, אימצנו מערך מחקר המורכב ממתודה משולבת הכוללת מערך מחקר איכותני ומערך מחקר כמותי.

במחקר האיכותני השתתפו 16 אימהות חד-הוריות אשר היו בעבר מתחת לקו העוני אולם חילצו עצמן ממצב זה, ועלו בו שלוש תמות: מוקדי הקושי שחוות האימהות החד-הוריות, מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית. באמצעות המחקר האיכותני, מיפינו את מוקדי הקושי העיקריים שחוות האימהות החד-הוריות בתחומים הבאים: קשיים כלכליים, קשיים הקשורים לגידול הילדים, קשיים חברתיים, קשרים ביצירת קשרים אינטימיים, קשים הנובעים מדימוי עצמי נמוך, קשיים הקשורים לתחזוקת הבית ולסביבת המגורים וקשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה. נוסף על כך, באמצעות המחקר האיכותני עמדנו על מיומנויות, על תפיסות ועל רגשות המקדמים ביטויי תושייה עצמית, לעומת אלו המעכבים ביטויי תושייה עצמית.

בהמשך לכך, בהתבסס על ממצאי המחקר האיכותני וכדי לבחון במחקר הכמותי את מוקדי הקושי ואת שני גורמי התושייה העצמית, פותחו לצורך המחקר שני שאלונים הבוחנים באופן ייחודי את מוקדי הקושי ואת התושייה העצמית. לצד אלו, על מנת לבחון את התמודדותן של אימהות חד-הוריות, השתמשנו בכלים נוספים המצויים בספרות המחקר, הבוחנים משאבי התמודדות ומתבטאים במגוון משאבים בעלי אופי אישי ובעלי אופי חברתי.

המחקר הכמותי כלל 202 אימהות חד-הוריות אשר הכנסתן נמוכה מהממוצע במשק. יש להדגיש כי במחקר הכמותי לא התמקדנו באופן ייחודי באימהות חד-הוריות אשר היו מתחת לקו העוני וחילצו עצמן ממצב זה, כי אם באימהות חד-הוריות אשר הכנסתן נמוכה מההכנסה הממוצעת במשק בקרב נשים. מתוך כך, ניתן אומנם לטעון כי מרבית האימהות החד-הוריות שהשתתפו במחקר הכמותי אינן מצויות מתחת לקו העוני (ולפיכך אינן מוגדרות כנשים עניות), אך כולן אינן חסינות מבחינה כלכלית ומתמודדות עם מגוון קשיים הנובעים ממצבן המשפחתי. לפיכך, מעצם היות הכנסתן מתחת לממוצע במשק ניתן לטעון כי משתתפות המחקר התאפיינו במגוון מוקדי קושי אשר ביניהם ניתן להצביע גם על מצב כלכלי שאינו יציב היוצר קשיים גם בתחומי חיים אחרים.

במחקר הכמותי נבחנו הקשרים בין המשאבים האישיים, המשאבים החברתיים והגורמים מגבירי הלחץ, לבין מדדי הסתגלות השונים בקרב האימהות החד-הוריות. המשאבים האישיים כללו: מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית, אופטימיות, חוסן תעסוקתי ואוטנטיות, והמשאבים החברתיים כללו: תמיכה חברתית ומעורבות האב בגידול ילדיו. הגורמים מגבירי לחץ המהווים נטייה מוקדמת לפגיעתם של גורמי הקושי במדדי ההסתגלות בקרב משתתפות המחקר, כללו שני משתנים: פסימיות ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית. מדדי הסתגלות שנבחנו הם תחושת רווחה נפשית (אָפּוּקָט חיובי ואָפּוּקָט שלילי) ותחושת משמעות בחיים.

יש לציין כי לעומת המחקר האיכותני שבו עלתה התמה מוקדי הקושי בקרב האימהות החד-הוריות, נבחנה במחקר הכמותי חוויית הקושי הנובעת מגורמי הקושי אשר הוערכו בשאלון שפותח לצורך המחקר הכמותי. ממצאי המחקר הכמותי מצביעים על קשרים משמעותיים בין

מרבית גורמי הקושי הנחווים על ידי משתתפות המחקר, אשר הבולטים שבהם הינם הקשיים הכלכליים וקשיים ביצירת קשרים אינטימיים. שלא כצפוי, הקושי בגידול ילדים נמצא במקום נמוך במדרג גורמי הקושי בקרב משתתפות המחקר. עוד נמצא כי תושייה עצמית מסבירה בצורה ניכרת את גורמי הקושי שחוות משתתפות המחקר, וככל שהמאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית רבים יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורמים השונים נמוכה יותר. מנגד, מאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית, קשורים לעוצמה גבוהה יותר של חוויית קושי בגורמים השונים. גורם נוסף הקשור לחוויית הקושי הוא משאב התושייה העצמית אשר עמד במוקד מחקר זה. ואולם על אף שברוב גורמי הקושי שנבחנו, ניכרת תרומתם של שני גורמי המשתנה (מאפיינים מקדמי תושייה ומאפיינים מעכבי תושייה), תרומתם של המאפיינים מעכבי התושייה בולטת יותר. משמעות הממצא היא כי פגיעתן של התנהגויות ועמדות המעכבות הסתגלות בהתמודדותן של האימהות החד-הוריות גבוהה מתרומתן של התנהגויות ועמדות המקדמות הסתגלות.

בשל מרכזיותו של המשתנה תושייה עצמית בהתמודדותן של אימהות חד-הוריות, ניסינו להבין את מקורותיו. כך נמצא כי המשתנים אופטימיות, העדר פסימיות (רמה מתונה של פסימיות) וחוסן תעסוקתי הם המשתנים המרכזיים המסבירים תושייה עצמית בקרב האימהות החד-הוריות.

באשר למשתני הרקע, נמצא כי ככל שגיל הילד הצעיר נמוך יותר, משתתפות המחקר מתקשות ליצור מערכת יחסים אינטימית. כמו כן, השתייכות לקבוצת הכנסה גבוהה יחסית (מתוך שתי קבוצות: עד 5,000 ₪ ובין 5,000 ₪ ל-7,000 ₪ - הנמוכה בשתי הקבוצות מההכנסה הממוצעת במשק בקרב נשים), אינה מעידה על חוסן פסיכו-חברתי בקרב משתתפות המחקר. לעומת זאת, משתתפות המחקר אשר בין מקורות הכנסתן נכלל שכר עבודה, חסינות יותר מבחינת משאבים אישיים ומשאבים חברתיים בהשוואה לאלו אשר שכר עבודה אינו נמנה עם מקורות הכנסתן.

אשר למשתנים המסבירים את מדדי ההסתגלות בקרב משתתפות המחקר, כצפוי נמצא כי המשאבים האישיים ובתוכם המאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית, מעלים את הסתגלותן של משתתפות המחקר הן באפקט החיובי של תחושת הרווחה הנפשית והן בתחושת המשמעות בחיים.

מהממצאים עולה כי תרומתם של תחושת המשמעות בחיים וגורמי הרווחה הנפשית (אָפֶּקְט חיובי ואָפֶּקְט שלילי) להסבר חוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר נמוכה יותר בהשוואה לזו של המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים. משמעות הממצא היא כי על אף הקשיים בחייהן של האימהות החד-הוריות, חוזקות המתבטאות במשאבים אישיים ובמשאבים חברתיים עשויות להפחית את עוצמתה של חוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר. עוד מראים ממצאי המחקר כי המצב הכלכלי על מדדיו האובייקטיביים והסובייקטיביים תורם אומנם לעיצוב חוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר, אך תרומתו להסבר מדדי ההסתגלות של משתתפות המחקר נמוכה יותר.

בהכללת מסקנות המחקר יש לנקוט מידת מה של זהירות כיוון שמדגם המחקר הכמותי כלל 202 אימהות חד-הוריות בלבד. כמו כן, מדגם המחקר אינו מייצג את כלל האימהות החד-הוריות בישראל שכן נעדרו ממנו אימהות חד-הוריות ערביות, ושיעור האימהות החד-הוריות החרדיות בקרב משתתפות המחקר היה נמוך מאוד. מגבלה נוספת המקשה על הכללת הממצאים

על כלל אוכלוסיית האימהות החד-הוריות נובעת מכך שחלק גדול ממשתתפות המחקר בעלות השכלה אקדמית.

אשר להמלצות לפראקטיקה, בשל חשיבות התושייה העצמית להפחתת חוויית הקושי ולהגברת ההסתגלות, על התערבות טיפולית המיועדת לאימהות חד-הוריות לפעול לעיצוב ביטויי תושייה עצמית בקרב אוכלוסייה זו. כמו כן, בשל העובדה שהמשאבים האישיים והמשאבים החברתיים תורמים להסבר ההסתגלות בקרב משתתפות המחקר במידה רבה יותר בהשוואה לתרומתם של גורמי הקושי, על התערבות טיפולית המיועדת לאוכלוסייה זו לפעול להעצמתן של אימהות חד-הוריות, ולעצב בקרבן חוזקות כגון תפיסה אופטימית וחוסן תעסוקתי - משתנים אשר מהממצאים עולה חשיבותם. נוסף על כך, למעורבות האב בגידול ילדיו נמצאה תרומה משמעותית להפחתת עוצמתה של חוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר בתחומים רבים אשר אינם קשורים לקושי הנובע מגידול הילדים באופן ישיר. לפיכך, על אנשי המקצוע להדגיש בפני האימהות החד-הוריות כי עליהן להימנע מנטייתן לשמש לעיתים כשומרות סף, ובכך למנוע את מעורבותם של האבות בגידול הילדים.

**מילות מפתח:** תושייה עצמית, משאבים אישיים, משאבים חברתיים, גורמים מגבירי לחץ, מוקדי קושי, חוויית קושי

## מבוא

בעשורים האחרונים גדל באופן משמעותי שיעור המשפחות החד-הוריות בארץ ובעולם. לצד הדפוס הרווח של היחידה המשפחתית הכוללת זוג הורים - גבר ואישה, השתמשו דפוסים אלטרנטיביים כדוגמת הדפוס של יחידה משפחתית הכוללת הורה יחיד. בתוך דפוס זה, התצורה הנפוצה ביותר היא זו שבה בראש המשפחה החד-הורית עומדת אישה, וכך כיום בראש כ-90% מהמשפחות החד-הוריות עומדת אישה (נתנזון, גזלה ופורת, 2017). עוד עולה ממחקר כי שיעור המשפחות החד-הוריות בישראל עומד על 12.8% מכלל המשפחות עם ילדים, ומספרן מגיע לכדי 170 אלף, וכי בהשוואה לאימהות נשואות, השכלתן של אימהות חד-הוריות נמוכה יותר, וכי על אף שהיקף המשרה שלהן גדול יותר, שכרן נמוך יותר.

משפחות חד-הוריות משתייכות בדרך כלל לקבוצה החלשה בחברה הישראלית, שכן במשפחות אלו יש מפרנס אחד לעומת שני מפרנסים במשפחות שבהן יש שני הורים. באופן כללי משפחות חד-הוריות בישראל עניות יותר בהשוואה למשפחות דו-הוריות, וגם בהשוואה למשפחות חד-הוריות בעולם המערבי. לפיכך, אימהות חד-הוריות הן אוכלוסייה המאופיינת ברמת פגיעות גבוהה מעצם מצבן הכלכלי הירוד (שטייר, 2011). בעבר הלא רחוק, הגורמים להיווצרותן של משפחות חד-הוריות היו גירושין, פרידה או התאלמנות, אולם כיום ניתן להצביע על גורמים נוספים וביניהם רצונם של נשים וגברים רווקות ורווקים לחוות הורות באמצעות הבאת ילד לעולם מחוץ לנישואין והעלייה בשיעורי הגירושין (ליקמן, אורן ולוין-אפשטיין, 2003). על אף המגוון השונה של גורמים אלו והעובדה שחלקם נובעים מהחלטתן של נשים להביא ילדים לעולם ללא בן זוג, אימהות חד-הורית מעצם הגדרתה היא מצב דחק שכן בניגוד לאימהות במשפחות דו-הוריות, אימהות אלו הן הנושאות היחידות בנטל גידול הילדים ותחזוקת הבית.

בהמשך לכך, מספרות המחקר עולה כי חלק גדול מהאימהות החד-הוריות סובלות מעוני, וכי חלקן הגדול אף מצויות מתחת לקו העוני ומתקשות לצאת ממעגל העוני (המוסד לביטוח לאומי, 2009). על אף שהסיבה המקובלת למצוקתן של האימהות החד-הוריות נובעת בעיקר ממצבן הכלכלי, מספרות המחקר עולה כי נשים אלו מתמודדות עם קשיים רבים נוספים הקשורים לעול גידול הילדים בגפן, לבעיות פסיכולוגיות בשל התמודדות עם חיי היום-יום ללא שותף קבוע לצידן ולבעיות חברתיות בשל מעמדן החברתי הנמוך יחסית בהשוואה לזה של אימהות במשפחות דו-הוריות. עוד עולה ממחקרים כי חולשתן של האימהות החד-הוריות נובעת גם מכך שהן נוטות לחוות הפרעות רגשיות ולהשתמש בשירותי בריאות הנפש הקהילתיים במידה רבה יותר מאימהות נשואות, בעיקר אם הן משתייכות למעמד כלכלי נמוך, וכן כי הן דלות במשאבים, עובדה המקשה עליהן את ההתמודדות עם קשיי היום-יום. עם זאת, מחקרים אחרים הצביעו על הבדלים בין אימהות חד-הוריות במידת הצלחתן להתמודד עם הקשים בחייהן (הראל, 2007; לבר-צרפתי, 1999).

חוקרים רבים בחנו את המשאבים האישיים ואת המשאבים החברתיים המסייעים לפרט להתמודד עם מצבי לחץ (Braun-Lewensohn, Sagy, & Roth, 2010; Laufer & Solomon, 2006). כך למשל ציינה האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה (APA, 2009) כי חוסן נפשי אינו תכונה מולדת וכי הוא נובע מצירוף של מחשבות, התנהגויות ופעולות, ובעיקר תכונות אישיות, אשר כל פרט יכול ללמוד ולפתח. בין תכונות אישיות אלו ניתן למנות תושייה, תפיסת מצבי לחץ כאתגר, שליטה ואמונה בעצמי. נוסף על כך, ניתן להצביע על מאפיינים חברתיים המגבירים את

החוסן הנפשי: יחסי גומלין ואינטראקציה בין-אישית, קשרים אנושיים, סיוע חברתי, הענקת חום ואהבה, כמו גם יחס תומך ואכפתי בתוך המשפחה ומחוץ לה. האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה (APA, 2009) הצביעה על עשר דרכים לבניית חוסן נפשי המגינות על הפרט בהתמודדותו היום-יומית: יצירת קשרים טובים, הסתכלות מזווית אחרת על בעיות בלתי פתורות, קבלת שינויים כחלק מהחיים, קביעת מטרות, חריצות, גילוי עצמי, אמונה עצמית, שמירה על תקווה, ראיית דברים באופן הנכון ושמירה על העצמי.

מתוך כך, אחת המטרות העיקריות של מחקר זה הייתה להצביע על מוקדי הקושי בקרב אימהות חד-הוריות, וכן על משאבים אישיים ומשאבים חברתיים התורמים להסתגלותן. ואולם, גולת הכותרת של המחקר היא הדגש על התושייה העצמית המסייעת למשתתפות המחקר להתמודד עם המצוקה שהן חוות. לשם כך, אימץ המחקר מתודה משולבת של מחקר איכותני ומחקר כמותני. המחקר האיכותני כלל 16 אימהות חד-הוריות אשר היו בעבר עניות, אולם הצליחו לחלץ עצמן ממעגל העוני, אך בה בעת הן חוות קשיים בשל מצבן המשפחתי. מתוך הריאיונות, עלו באמצעות השיטה הנרטיבית שלוש תמות: מוקדי קושי, מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית. התמות שעלו במחקר האיכותני שימשו לבניית שני שאלונים: שאלון חוויית הקושי ושאלון תושייה עצמית, ונתוני המחקר הכמותני נאספו באמצעות שאלונים אלו, לצד שאלונים נוספים הקיימים בספרות המחקר.

במחקר הכמותני השתתפו 202 אימהות חד-הוריות אשר להכללתן במחקר נקבעו שלושה קריטריונים: אימהות חד-הוריות, הכנסה הנמוכה מההכנסה הממוצעת במשק (בקרב נשים); הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2016) ולכל הפחות ילד אחד המתגורר בבית. מתוך כך, יש להדגיש כי במחקר הכמותני לא התמקדנו רק באימהות חד-הוריות שהיו מתחת לקו העוני וחילצו עצמן מהעוני, ומדגם המחקר הכמותני כלל אימהות חד-הוריות אשר הכנסתן נמוכה מההכנסה הממוצעת במשק בקרב נשים.

על בסיס מערך המחקר המשולב משיטה איכותנית ומשיטה כמותנית, הורכב מודל אינטגרטיבי רב-משתנים אשר באמצעותו הסברנו את תרומתם של שני גורמי התושייה העצמית (מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית) ושל המשאבים הנוספים המצויים בידיהן של אימהות חד-הוריות, להסבר שני גורמי הרווחה הנפשית (אָפֶּקְט חיוני ואָפֶּקְט שלילי) ותחושת המשמעות בחיים.

## רקע מדעי

### אימהות חד-הוריות

בשנים האחרונות מסתמנת עלייה הדרגתית בשיעור המשפחות החד-הוריות בישראל הנובעת מתהליכים דומים לאלו שהתרחשו בארצות המערב. השינויים הערכיים, הנורמטיביים והכלכליים שחלו בעשורים האחרונים בחברה המערבית, הובילו להשתרשותם של דפוסי משפחה אלטרנטיביים לדפוס המשפחה הדו-הורית, וביניהם המשפחה החד-הורית. דפוס זה שבו עומד הורה יחיד בראש המשפחה, הולך ומתרחב במדינות רבות בעולם המערבי, ובכללן ישראל, ולטענת חוקרים הוא יוסיף וישתרש במהלך השנים הקרובות (שטייר, 2010; Sorensen, 1994). במניין הגורמים התורמים לעלייה בדגם המשפחה החד-הורית ניתן למנות עלייה בשיעור הגירושין וגידול בשיעור הלידות מחוץ לנישואין (טולדנו ווסרשטין, 2016), שינויים במעמד האישה ולגיטימציה תרבותית לצורות משפחה השונות מהמבנה המשפחתי הדו-הורי. גורמים אלו יוצרים מגמה של שינוי ביציבות המשפחה וערעורה (שטייר, 2010). גורם נוסף לגידול בשיעור המשפחות החד-הוריות בישראל קשור להגעתן של משפחות חד-הוריות רבות ממדינות ברית המועצות לשעבר ומאתיופיה (סבירסקי, קראוס, קונוראטיאס והרבסט, 2003).

בדומה לדפוס השכיח לפני כשני עשורים (סבירסקי ויחזקאל, 2000), הדפוס הרווח ביותר בדפוס המשפחות החד-הוריות הוא משפחה חד-הורית אשר בראשה עומדת אישה (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2016), וכפי שצוין, חלק גדול ממשפחות אלו חיות בעוני. בישראל שיעור המשפחות החד-הוריות נמוך משיעורן של משפחות אלו במדינות אירופה ובמדינות צפון אמריקה (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2009; שטייר, 2011), נתון אשר יסודו ככל הנראה בנורמות החברתיות בישראל המייחסות חשיבות רבה לדפוס משפחה אשר בה שני ההורים מגדלים במשותף את ילדיהם. ביטויים מרכזיים אחרים לנורמות חברתיות הנותנות מקום מרכזי למשפחה ולמשפחתיות הם שיעור הנישואין הגבוה בישראל, שיעור הגירושין הנמוך למדי בהשוואה לחברות מערביות אחרות ושיעור הלידות מחוץ לנישואין הנמוך יחסית (אם כי שיעור זה נמצא במגמת עלייה). כמו כן, בדומה למדינות אחרות בעולם, שיעור הפרייון (מספר הילדים במשפחה) במשפחות החד-הוריות בישראל, נמוך בצורה משמעותית משיעור הפרייון במשפחות הדו-הוריות (שטייר, 2011). תמיכת המדינה באימהות החד-הוריות בישראל נמוכה, ובדומה למדינות ליברליות אחרות כגון ארצות הברית, שבדיה, קנדה ואירלנד, גם המשאבים אשר המדינה מקצה לחילוף אימהות חד-הוריות מהעוני נמוכים למדי (שטייר, 2011). שינויי המדיניות שהתרחשו בשנות האלפיים, וביניהם הקיצוצים הנרחבים בתנאי הגמלאות והשינויים בתנאי הזכויות לקבלת קצבת הבטחת הכנסה, הניעו אימהות לילדים צעירים לצאת לשוק העבודה.

עם זאת, שינויים אלו לא לוו בפתרון הולם לקושי שנוצר בקרב אימהות אלו לשלב בין דרישות הבית לדרישות העבודה (אחדות, 2010). אימהות חד-הוריות בישראל חוות קשיים רבים המתבטאים לא רק בפן הכלכלי מעצם היותן מפרנסות יחידות, אלא אף ברווחתן האישית מכורח העובדה שהמדינה אינה מספקת להן אמצעים נלווים העשויים להקל על השתלבותן בשוק העבודה, לדוגמה סבסוד הולם של העלויות הכרוכות בטיפול בילדים.

לצד זאת, משיחות עם אנשי מקצוע המטפלים באימהות חד-הוריות בשירותי הרווחה, ניתן ללמוד כי על אף הקשיים הרבים שחוות אימהות חד-הוריות, חלק קטן מהן נחלצו מקשיים

אלו ואף הגיעו לשגשוג כלכלי ואישי, וניתן להתייחס לנשים אלו כאל מודל להצלחה בהתמודדות עם מוקדי הקושי שחוות אימהות חד-הוריות.

מתוך כך, מטרתו של מחקר זה הייתה להצביע על נרטיבים מרכזיים בהתמודדותן של אימהות חד-הוריות אשר הצליחו להיחלץ מהעוני (על אף שהן חוות קשיים מסוגים שונים), ולבחון את מאפייני התמודדותן, וכן את השאלה האם מקור הצלחתן לפרוץ את מעגל העוני קשור במאפייני האישיות שלהן, או אולי סוד הצלחתן קשור בתפיסת עולמן ביחס לעוני, לרווחה ולאחריות הפרט על גורלו?

### **אימהות חד-הוריות - תמונת מצב במספרים**

נכון לשנת 2015, חיו בישראל כ-167.9 אלף משפחות חד-הוריות אשר ילדיהן מתחת לגיל 24. תחת הקטגוריה של משפחה חד-הורית, נכללות מספר תת קטגוריות: אימהות שאינן נשואות מבחירה, משפחות אשר בהן אחד ההורים נפטר, וזוגות גרושים או פרודים אשר כל אחד מהם הקים לעצמו זוגיות אלטרנטיבית. כמו כן, המושג אימהות חד-הוריות כולל מעוכבות גט ועגונות (פלוג, קסיר ומידן, 2005). מנתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2016) עולה כי בעשור האחרון כ-17% מכלל האימהות החד-הוריות אשר ילדיהן צעירים מגיל 17 הן רווקות, לעומת כ-12% בעשור שקדם לו.

לפני כעשור ובדומה לרוב מדינות העולם, בלטה מגמה דמוגרפית-חברתית של ריבוי במספרן של המשפחות החד-הוריות בישראל. כך, בשנים 1998-2000, עלה שיעור המשפחות החד-הוריות בישראל בקצב של 6%-7% מדי שנה, אך החל משנת 2000 מסתמנת האטה בקצב הריבוי של המשפחות החד-הוריות בישראל הנע בין 2% ל-4% לשנה. הקצב המשפחות החד-הוריות אשר בראשן עומדת אישה אינו אחיד. מאחר שאלמנות בגיל צעיר כיום היא מציאות נדירה, רוב האימהות החד-הוריות הן נשים גרושות או נשים שלא נישאו מעולם, כ-74% מהן גרושות או פרודות, 13% אלמנות, ו-13% רווקות אשר בחרו מרצון באימהות חד-הוריות. בקרב האחרונות, 1% בלבד הן נערות מתחת לגיל 19 ו-40% מהאימהות החד-הוריות הן רווקות מעל גיל 30 (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2010).

מנתונים נוספים עולה כי יותר ממחצית (57%) מהאימהות החד-הוריות אשר ילדיהן צעירים מגיל 18 הן גרושות, 16% מהן רווקות (רובן יהודיות), 11% אלמנות והיתר (כ-16%) נשואות אך מתגוררות בנפרד מבני זוגן. שיעור המשפחות החד-הוריות בישראל עם ילדים בכל גיל עמד על 12.3%, שיעור דומה לשיעור המשפחות החד-הוריות בפנילנד, באיטליה ובאוסטריה, אך נמוך בהשוואה לבלגיה, לאירלנד ולבריטניה וגבוה בהשוואה לדנמרק, להולנד, לשווייץ, לספרד ולטורקיה (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2009).

בחלוקה גיאוגרפית, המחוז שבו שיעור המשפחות החד-הוריות הוא הגדול ביותר, הוא מחוז הדרום עם 16.7% משפחות חד-הוריות ולאחריו מחוז חיפה עם 16.1%. לעומת זאת, באזור יהודה ושומרון שיעור המשפחות החד-הוריות הוא הנמוך ביותר ועומד על 7% (נתנזון ואחרים, 2017). השוואה ליתר מדינות העולם, כמו גם למדינות ה-OECD, מעלה כי שיעור המשפחות החד-הוריות בישראל נמוך יחסית (נתנזון ואחרים, 2017). כך למשל בטווח הגילים 18-64, כ-9% מהאימהות בישראל מוגדרות כחד-הוריות, לעומת 24% באנגליה, כ-21% בשבדיה, כ-20% באירלנד, 19% בארצות הברית ו-17% בגרמניה, אולם שיעור דומה של משפחות חד-הוריות נמצא

גם בפולין ובשווייץ. עם זאת, שיעור האימהות החד-הוריות בישראל גבוה בהשוואה למדינות הים התיכון - ספרד ויוון, מדינות המאופיינות במבנה משפחתי מסורתי במידה רבה יותר מישראל, אשר בהן שיעור האימהות החד-הוריות נע בין 5% ל-7% (שטייר, 2011). באשר לשיעור האימהות החד-הוריות הרווקות קיימת שונות רבה בין המדינות. כך למשל באירלנד, באנגליה, בשבדיה, בפינלנד, בהולנד ובארצות הברית, האימהות החד-הוריות הרווקות מהוות 40% מכלל האימהות החד-הוריות, אם כי ייתכן שחלקן ילדו במסגרת זוגיות כלשהי אף אם לא נישאו מעולם. לעומת מדינות אלו, שיעור האימהות החד-הוריות הרווקות בישראל נמוך באופן משמעותי ועומד כפי שצוין מעלה על כ-13% מכלל האימהות החד-הוריות (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2009).

באשר לגודל המשפחה החד-הורית בישראל, בשנת 2015 היה מספר הילדים הממוצע במשפחות חד-הוריות נמוך בהשוואה לממוצע מספר הילדים ממשפחות דו-הוריות ועמד על 1.9 ילדים (נתנזון ואחרים, 2017). על-פי ניתוח משנה שערכה שטייר (2011), במרבית המדינות בעולם שיעור גבוה מהאימהות החד-הוריות הן אימהות לילד אחד, ורק מיעוטן אימהות לשלושה ילדים ויותר. כך למשל מתוך כלל האימהות החד-הוריות, שיעור האימהות החד-הוריות אשר להן ילד אחד עומד בישראל ובשבדיה על כ-55%, באוסטריה ובספרד על יותר מ-66% ובאיטליה על 77%. בישראל שיעור האימהות החד-הוריות אשר להן שלושה ילדים או יותר גבוה יחסית למדינות אחרות בעולם. ניתן אפוא לטעון בהכללה כי לאם החד-הורית בישראל יש משפחה גדולה יותר בהשוואה לאימהות חד-הוריות במדינות אחרות, וכי קיים הבדל במספר הילדים בין אימהות חד-הוריות ובין אימהות הנמצאות בזוגיות.

### **מוקדי קושי בקרב אימהות חד-הוריות**

כפי שצוין, משפחות חד-הוריות נמצאות מלכתחילה בעמדה כלכלית נחותה בהשוואה למשפחות שבהן יש זוג הורים, בפרט כאשר בראש המשפחה החד-הורית עומדת אישה אשר שכרה נמוך יותר בהשוואה לשכר הגברים. בהמשך לכך כפי שצוין, נמצא כי חלק גדול מהמשפחות החד-הוריות בישראל סובלות ממצוקה כלכלית (בן סימון-פריש, 2001) ונמצאות מתחת לקו העוני, וכי שיעור התעסוקה של אימהות חד-הוריות בישראל גבוה מאוד בהשוואה למדינות ה-OECD, אך שכרן הממוצע נמוך מזה של אימהות עובדות המשתייכות למשפחות דו-הוריות (שטייר, 2011). על פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (בתוך נתנזון ואחרים, 2017), ההכנסה הכספית נטו של משפחות חד-הוריות אשר בהן יש ילד אחד או שניים, נמוכה כמעט במחצית מזו של משפחות דו-הוריות. על פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2016), שיעור האימהות החד-הוריות הגרושות העובדות במשרה מלאה (76.9% מהאימהות לילד אחד ו-72.6% מהאימהות לשני ילדים), גבוה משיעור האימהות הנשואות העובדות במשרה מלאה (67.7% ו-71.8% בהתאמה). כמו כן, שיעור האימהות החד-הוריות הרווקות העובדות במשרה מלאה, נמוך בהשוואה לשיעור זה בקרב אימהות נשואות (64.6% ו-67.7% בהתאמה).

ניתן להניח כי שכרן הנמוך יחסית של האימהות החד-הוריות נובע בין היתר ממאפייניה הייחודיים של אוכלוסייה זו, למשל שיעורי ההשכלה הנמוכים ביחס לשאר האוכלוסייה, אך גם משום האחריות הרבה המוטלת עליהן מעצם היותן חד-הוריות. אחריות זו מתבטאת מחד בצורך של אימהות חד-הוריות למצוא עבודה במהירות ולשמור על מקום עבודתן, אך מאידך מביאה

אותן לעיתים לכדי התפשרות על תנאי השכר ועל התנאים הסוציאליים על מנת לשמור על מקור פרנסתן.

העדר השוויון הכלכלי בין משפחות אשר בהן יש שני מפרנסים לבין משפחות חד-הוריות אשר בראשן עומדת אישה, נובע משני תהליכים חברתיים מרכזיים: הראשון קשור במאפיינים מגדריים של שוק התעסוקה, והשני נעוץ במעמדן של האימהות החד-הוריות בשוק התעסוקה. מחקרים רבים שנערכו בישראל (למשל, Kraus, 2002; Haberfeld & Cohen, 1998), הצביעו על פערי שכר ניכרים ויציבים בין גברים לבין נשים לאורך זמן. כמו כן, נשים מופלות לרעה בשוק העבודה, מועסקות במקצועות המציעים אפשרויות קידום מצומצמות יחסית ומתאפיינות בהיסטוריה תעסוקתית מקוטעת המושפעת מאירועי החיים של בני המשפחה, ובפרט של הילדים הזקוקים לטיפולן.

לבד מן המאפיינים המגדריים הגורמים לפערים כלכליים בין גברים לנשים, אימהות חד-הוריות מתאפיינות בהיבטים ייחודיים הפוגעים בחוסן הכלכלי ומביאים אותן למצב של עוני. כך למשל בהעדר משאבים כלכליים מספקים, אימהות חד-הוריות מתקשות לקנות שירותים חיצוניים העשויים להפחית את תחושת קונפליקט התפקידים שהן חוות בין שתי המערכות התובעניות - העבודה והמשפחה, כגון עזרה בבית ובטיפול בילדים. בנוסף ללחצים הנובעים מהעדר משאבים כלכליים, העדר אב במשפחה עשוי לעורר באם החד-הורית תחושת חסר של תמיכה חברתית, ולפיכך להגביר את תחושת המצוקה שהיא חווה (שטייר, 2010). מחקרים הראו כי בן הזוג הוא מקור התמיכה העיקרי עבור אימהות עובדות (Ahmeduzzaman & Roopnarine, 1992), ומתוך כך אימהות חד-הוריות חוות חסר בתמיכה ישירה שאופייה אינסטרומנטלי או אפקטיבי מבן זוג. יתרה מכך, נראה כי הרשת החברתית של אימהות חד-הוריות דלילה יחסית לזו שזוכות לה אימהות הנמצאות בזוגיות, כיוון שהן חסרות תמיכה מצד הורי הבעל, קרוביו וחבריו המשמשים לעיתים קרובות מקורות תמיכה עבור אימהות בהתמודדותן היום-יומית עם דרישות העבודה והמשפחה (לבר-צרפתי, 1999).

פרט לכל אלו, אימהות חד-הוריות מתקשות פעמים רבות למצוא עבודה בשל הדימוי המקצועי שלהן בעיני מעסיקים, שכן מעסיקים רבים חוששים למחויבות נמוכה של אימהות אלו העשויה להתבטא לתפיסתם בהיעדרויות רבות מהעבודה מכורח היותן הורה יחיד, ומכך שהן אינן יכולות לעבוד שעות נוספות במקרה הצורך (טולדנו ווסרשטיין, 2016). מקור קושי נוסף בקרב אימהות חד-הוריות קשור בהעדר יכולת לאגור הון אנושי. הקושי הטבוע בחייהן של אימהות אלו הקשור בכך שהן הנושאות הבלעדיות באחריות לבית ובמחויבות לפרנסה, משפיע במידה רבה על דפוס עבודתן במהלך חייהן, על היקף תעסוקתן ועל סוגי המקצועות שבהם הן מועסקות (טולדנו ווסרשטיין, 2016). גורמים אלו משליכים במידה רבה על הרציפות התעסוקתית של אימהות חד-הוריות בשוק העבודה - מרכיב משמעותי בהון האנושי שלהן. לפיכך, בהעדר סיוע של בן זוג, אימהות חד-הוריות רבות נאלצות לעבוד במשרה חלקית, או ליטול חופשות על מנת לטפל בילדיהן - מגבלות המונעות מהן להתקדם למשרות בכירות הדורשות השקעה והתמסרות אך כאלו העשויות להיטיב את מצבן הכלכלי.

עם זאת, חולשתן של האימהות החד-הוריות אינה נובעת רק ממצבן הכלכלי ומהעדר תמיכה של בן זוג. מחקרים הראו כי אימהות חד-הוריות נוטות לסבול מהפרעות רגשיות

ולהשתמש בשירותי בריאות הנפש הקהילתיים במידה רבה יותר מאימהות נשואות, בעיקר אם הן משתייכות למעמד כלכלי נמוך (Lipman, Offord, & Boyle, 1997).

ואולם יש להדגיש כי אוכלוסיית המשפחות החד-הוריות אשר בראשן עומדת אישה, היא אוכלוסייה הטרוגנית אשר בתוכה ניתן להצביע על שונות רבה בהקשר לנסיבות המעבר לחד-הורות (גירושין, התאלמנות, בחירתן של רווקות), וכן באשר למצבן הסוציו-אקונומי, לקבוצה האתנית שאליה הן משתייכות, למידת הדתיות ולגורמים נוספים. הנסיבות אשר בעטיין נשים הופכות להיות אימהות חד-הוריות, משפיעות במידה מסוימת על חוסן הכלכלי, ושני הגורמים העיקריים לאימהות חד-הורית: גירושין או בחירתן של רווקות להביא ילדים לעולם, עשויים להיות בעלי חשיבות. ניתן להניח כי אימהות חד-הוריות גרושות, חיות ברמה נמוכה יותר של רווחה כלכלית מזו של אימהות חד-הוריות רווקות אשר בחרו באימהות חד-הוריות מרצון החופשי, שכן הראשונות עשויות אומנם לזכות לתמיכה של בן זוג, אך תמיכה זו אינה מעניקה להן ולילדיהן את רמת החיים אשר הורגלו אליה טרם הגירושין. כמו כן כפי שצוין, אימהות חד-הוריות גרושות מטופלות במספר ילדים רב יותר מזה של אימהות חד-הוריות רווקות, ולפיכך ייתכן שהמעמסה הכלכלית המוטלת עליהן רבה יותר. יתר על כן, אימהות חד-הוריות רווקות אומנם אינן נהנות מתמיכת בן זוג ותלויות בעבודתן ובתמיכת המדינה, אולם בשל חסרונות אלו ניתן להניח כי הן ישקיעו מאמצים רבים יותר לבסס את מעמדן הכלכלי בהשוואה לאימהות חד-הוריות גרושות העשויות לסמוך על תמיכת הבעל ולהיות מעורבות פחות בשוק העבודה. כיוון שכך, נראה כי כוחן הכלכלי של האימהות החד-הוריות הרווקות רב מזה של הגרושות.

ממחקרים עולה כי המעבר לחד-הורות כרוך על פי רוב בחויה של אובדן (Brown, 1999; Greeff & Ritman, 2005), וכי נשים חד-הוריות רבות רואות עצמן כמי שאיבדו את מעמדן, הן סובלות לעיתים מבידוד חברתי וחווות תחושת פחיתות ערך עצמי (Rothausen, 1998). התמודדותן של נשים חד-הוריות עם מצבן מחייב היערכות בשלושה מישורי הסתגלות: במישור הפרקטי-טכני, במישור האמוציונאלי ובמישור הפסיכו-סוציאלי, ומישורים אלו נותנים את אותותיהם בעיקר בארבעה תחומים מרכזיים: הקשרים החברתיים, הזהות העצמית, הקשרים עם משפחת המוצא וההורות (אזרן, 1991).

לנשים העומדות בראש משפחות חד-הוריות, יש צרכים ייחודיים הנובעים מההרכב השונה של המשפחה ומהצורך לגדל את ילדיהן באופן עצמאי ולקבל עליהם אחריות בלעדית. עם זאת, ממחקרים עולה כי רבות מהאימהות החד-הוריות עוסקות במקצועות הכרוכים ברמה נמוכה של הכנסה, ועל כן אין באפשרותן להשיג עצמאות כלכלית (Power, 2005).

רבות מהאימהות החד-הוריות מתמודדות עם עומס נפשי רב הנובע מהלחצים הנפשיים עקב מצבן כחד-הוריות (Peden, Rayens, Hall, & Grant, 2005). בהעדר בן זוג, נשים אלו חוות בדידות, חרדה וחוסר אונים עקב הכורח להחליט לבד והחסר בקשיים אינטימיים ומיניים (בן סימון-פריש, 2001). ההסתגלות לחד-הורות בכלל ולאובדן בן הזוג בפרט, דורשת מנשים למלא תפקידים רבים בו זמנית, דבר שלא היו מורגלות אליו קודם לכן, והלחץ מתחזק כאשר האם החד-הורית נדרשת במקביל גם לתמוך כלכלית ורגשית בילדיה (הדר, 2000). קושי נוסף בקרב אימהות חד-הוריות נובע ממערך תפקידיהן. על פי תיאוריית התפקיד ותיאוריית מערכת המשפחה (Minuchin, 1974), המשפחה הינה מערכת הפועלת תוך חלוקת תפקידים בין

יחידותיה, כאשר זוג הבוגרים העומדים בראשה חולקים ביניהם את מרבית התפקידים הפעילים. הקריטריון העיקרי לחלוקת התפקידים מבוסס על פי רוב על המין הביולוגי של ההורה, ותפקיד המפרנס הוא עדיין בדרך כלל תפקידו של האב. עם זאת, בקרב המשפחות החד-הוריות מערך התפקידים שונה. חלוקת התפקידים המתקיימת במשפחה הדו-הורית מתבטלת או מועברת אל מחוץ למשפחה, ואילו שאר התפקידים המתבצעים על פי רוב על ידי שני ההורים עוברים להורה אחד, ומתוך כך, נוצר עומס תפקידים על האם החד-הורית. עוד עולה ממחקרים כי הירידה בהיקף ההכנסות כרוכה בהשלכות שליליות ישירות על הבריאות הנפשית (Voydanoff, 1990), וכי החיים כהורה יחיד כרוכים בבעייתיות חברתית מורכבת למדי שכן בשלב זה בחיים הרשתות החברתיות בנויות במידה רבה על זוגיות, ואם חד-הורית אשר אין לה בן זוג, נתפסת לעיתים כאיום על משפחה אחרת (וייל, 1991). לפיכך, דבקו במשפחה החד-הורית סטיגמות שליליות רבות (Levine, 1993) אשר הביאו פעמים רבות לדחייה של האם החד-הורית מן המרקם החברתי הקודם שלה, בתקופה שבה הזדקקותה לתמיכה חברתית היא גבוהה.

מערך קשיים נוסף שחוות אימהות חד-הוריות גרושות, קשור בקשיים הנובעים מההתארגנות ליצירת משפחה בעלת מבנה שונה מהמשפחה הקודמת שהתפרקה. תהליכי הפירוק והיצירה של משפחה חדשה או של משפחה עם מבנה שונה, כרוכים בשורה ארוכה של סידורים טכניים ובסוגיות רכוש, דיור, תעסוקה, טיפול ילדים ועוד. סוגיות אלו מצריכות על פי רוב זמן ואנרגיות, ובסיטואציה של פירוק משפחה מחייבים ביצוע של כולם בו זמנית בתוך תקופה של הסתגלות רגשית (לסיכום ראו לבר-צרפתי, 1999).

עם זאת, בנוסף למגוון הקשיים שצוינו אשר חוות אימהות חד-הוריות, נראה כי הקושי הגדול ביותר של אימהות חד-הוריות נובע מהעוני שבו רובן מצויות (שטייר, 2010).

### **עוני במדינות המתועשות**

עוני במדינות המתועשות נתפס כבעיה חברתית. יחד עם זאת, חברות שונות מאופיינות ברמה שונה של סובלנות להעדר שוויון בכלל ולעוני בפרט. בהתאם לכך, מפעילות מדינות שונות מערכות מגוונות של תוכניות חברתיות המיועדות לשיפור מצבן הכלכלי והחברתי של קבוצות חלשות ולצמצום מימדי העוני. מספרות המחקר העוסקת בעוני עולה כי הגדרת העוני ומדידתו הן סוגיות בעלות חשיבות אמפירית, הכרוכות גם בהיבטים ערכיים ופוליטיים מובהקים (אקשטיין ולרום, 2016). בשל כך, מתעוררות מחלוקות ציבוריות הקשורות לקביעת קו העוני - נקודה המבחינה בין עניים לבין אלו שאינם עניים בחברה נתונה.

באופן כללי, ניתן להצביע על שתי גישות מרכזיות לתפיסת תופעת העוני בחברה: הגישה האבסולוטית והגישה היחסית (להשוואה בין שתי הגישות, ראו קפלן ואלפנדר, 2003). על פי הגישה האבסולוטית, העוני מוגדר כמינימום הנדרש לקיום, כלומר ניתן לקבוע קנה מידה קבוע ואבסולוטי של מינימום משאבים חומריים העומדים לרשות הפרט, ומתוך כך, העדר יכולת להשיג את המינימום הנדרש - משמעותו עוני.

במונחים אלו, קו העוני מפריד בין כלל החברה לבין אלו החסרים את המינימום הדרוש לסיפוק הצרכים הבסיסיים לקיום האנושי. בדרך כלל, התבססו ניסיונות להצביע על עוני מוחלט על חישוב צורכי המזון והבריאות המינימאליים הדרושים לקיומה של משפחה, אולם יש

המוסיפים גם היבטים כגון הצורך בעבודה או צרכים תרבותיים בנוסף לצרכים הקשורים לקיום הפיזי של הפרט.

על פי הגישה היחסית לעוני, העוני מוגדר כמושג יחסי ונתפס כתופעה של העדר שוויון ושל קיפוח יחסי. מתוך כך, יחידים ומשפחות נתפסים כעניים כאשר מצבם נחות במידה משמעותית בהשוואה למצבם של יחידים ומשפחות אחרים באותה חברה. מכאן, בכל חברה ניתן להצביע על קבוצה מסוימת של עניים, כלומר הקבוצה הנמצאת בתחתית הסולם הכלכלי. השונות בין מדינות ובין תקופות זמן נובעת מההבדלים במצב הכלכלי הנתון בכל יחידת זמן ברמת העדר השוויון בחברה ובאופן הקצאת המשאבים בין חבריה.

על אף ההבחנה בין שתי הגישות, המרחק ביניהן אינו רב ולמעשה שתי הגישות מעורבות זו בזו. כך היחסיות בהקשר לחברה ולזמן נמצאת במידה רבה גם בבסיס הגישה האבסולוטית, ובה בעת מושפעת גם הגישה היחסית מן התפיסות הרווחות באשר לנחוץ לקיום המינימאלי. קביעת קו העוני על פי כל אחת מהגישות מסייעת לזהות אוכלוסייה ענייה ולקבוע את עומק העוני. מתוך שילוב של שתי ההגדרות, ניתן להגדיר עוני כתופעה של מצוקה יחסית אשר יש להעריכה בזיקה לרמת החיים הטיפוסית לחברה. מתוך כך, העדר היכולת לרכוש סל מצרכים בסיסי הדרוש לקיומה של משפחה, אינו מצביע בהכרח על עוני, והגדרת העוני מבוססת על כך שתנאי חייה של משפחה ירודים במידה ניכרת בהשוואה לתנאי החיים האופייניים בחברה כולה (המוסד לביטוח לאומי, 2009). ניתן להצביע על שלושה גורמים העשויים להשפיע על עומק העוני: גורמים כלכליים-מבניים הקשורים למבנה החברתי ולתהליכים כלכליים המתרחשים בחברה, רקע תרבותי, משטר פוליטי וחברתי ועוד; גורמים דמוגרפיים המאפיינים קבוצות חברתיות מסוימות ומביאים לכך שהן חשופות לעוני באופן ייחודי וגורמים הקשורים למדיניות (סבירסקי וקונור-אטיאס, 2016).

עניינו של מחקר זה הוא אימהות חד-הוריות ועל כן משתני הרקע שלהן, רלוונטיים לניתוח העוני. מתוך תפיסה כי מאפיינים דמוגרפיים גורמים לעוני, קבוצות חברתיות נבדלות זו מזו במידת הפגיעות הכלכלית, בעיקר עקב מידת הנגישות השונה שלהן לתעסוקה.

### **עוני בקרב אימהות חד-הוריות**

בבחינת שיעור העוני ומאפייני העוני לאורך זמן, בולטת במידה רבה התופעה המכונה פמיניזציה של העוני. על פי תופעה זו, שיעורי העוני בקרב נשים גבוהים באופן משמעותי לעומת שיעורי העוני בקרב גברים (Batana, 2013; OECD, 2010). אחת הסיבות לכך היא העלייה במספר הנשים החד-הוריות, נתון אשר כפי שצוין קודם לכן, נובע ממספר גורמים הכרוכים זה בזה. אחד הגורמים לכך קשור בעלייה הדרמטית בשיעור הגירושין ברוב מדינות המערב העומד כיום על שיעור גבוה. מצב זה מביא גם לעלייה בשיעור האימהות החד-הוריות המטופלות בילדים קטנים או בילדים צעירים, שכן ברוב המקרים הילדים נותרים בחזקת האם. נוסף על כך, ניתן להצביע כיום על גידול בשיעור הילודה מחוץ למסגרת הנישואין, על דחיית גיל הנישואין וגיל תחילת שלב ההורות ועל ירידה בשיעורי הנישואין.

המציאות מראה כי במשפחות רבות אשר מתפרקות, נותרות הנשים עם הילדים ללא אמצעי פרנסה. לעיתים קרובות, הגברים מקימים משפחות חדשות ואינם תומכים במשפחתם הקודמת, והנשים אשר ניתקו עצמן ממקומות העבודה שבהם היו מועסקות טרם הנישואין ולידת

הילדים ולא בנו קריירה מקצועית, מתקשות לחזור לשוק העבודה ואינן מסוגלות לחזור לרמת חייהן הקודמת אשר נבעה במידה רבה מהכנסת בן הזוג. יתר על כן, מצבן הכלכלי של נשים אשר ילדו מחוץ לנישואין ואינן זוכות לתמיכה כלשהי מאבי ילדיהן, עשוי להיות קשה יותר (תמיר, 2006).

נתוני העוני בישראל מתחילת שנות ה-90 ואילך מלמדים על עלייה במספר העניים ועל העמקת העוני (דהן, 2006). על-פי הנתונים הסטטיסטיים, חמישית מכלל משקי הבית נמצאים מתחת לקו העוני, וללא תשלומי ההעברה היה שיעורם אף שליש מכלל המשפחות (בן דוד, 2009). העוני בישראל נובע ממספר גורמים עיקריים. אחת הטענות היא כי מערכת הקצבאות בישראל אינה מעודדת יציאה לעבודה, וכי התלות בקצבאות מובילה להעדפת גמלאות נמוכות על פני יציאה לעבודה (דהן, 2006).

על פי טענה אחרת, העוני נובע מהכנסה שאינה מספקת בשוק העבודה, והראיה לכך הוא מספרן הגבוה של המשפחות העניות אשר בראשן עומד מפרנס יחיד (Newman & Messangill, 2006). גורם נוסף לעוני קשור בשינויים המבניים בכלכלה ובשוק העבודה כגון השפעת הגלובליזציה, וכניסת עובדים זרים לשוק העבודה. שינויים אלו מחלישים את שוק העבודה ושוללים מאזרחים את האפשרות לעסוק במשלחי יד נמוכי סטאטוס, ומתבטאים בין היתר בהעברת העבודה לעובדים זולים יותר במדינות אחרות וביבוא כוח עבודה זול.

מלבד מגמות גלובליות אלו, חוקרים אחרים טענו כי העוני בישראל נובע משינויים דמוגרפיים כגון העלייה מברית המועצות לשעבר ומהזדקנות האוכלוסייה (דורון, 2007). בין הגורמים הבולטים לעלייה במימדי העוני בישראל כפי שצוין, ניתן להצביע על העלייה בשיעור המשפחות החד-הוריות. על אף ההבדל המשמעותי במידת התמיכה אשר מדינות שונות מעניקות לאימהות חד-הוריות, בכולן אימהות אלו עניות יותר מאימהות נשואות, אם כי קיימים הבדלים בין המדינות בעומק העוני בקרב אימהות אלו ובעומק הפער בין שתי קבוצות אלו באוכלוסייה. ההבדלים בשיעורי העוני בין אימהות חד-הוריות לאימהות נשואות במדינות השונות מעלים את השאלה מה הם הגורמים לפערים במצבן הכלכלי. ממחקרים עולה כי ההבדלים במצב הכלכלי בין שתי קטגוריות הנשים אינם מבוססים רק על מידת מעורבותן בשוק העבודה. כך למשל בארצות הברית, שיעור ההשתתפות בשוק העבודה של אימהות חד-הוריות ושל אימהות החיות בזוגיות דומה מאוד והוא גבוה יחסית, ובישראל שיעור השתתפותן של האימהות החד-הוריות בשוק העבודה אף גבוה מזה של אימהות הנמצאות בזוגיות (שטייר, 2011).

#### **תמיכה כלכלית של המדינה באימהות חד-הוריות**

רוב המדינות מעניקות תמיכה כלשהי לאימהות חד-הוריות בהתבסס על גובה הכנסתן ועל היקף תעסוקתן. בכלל המדינות, מקור ההכנסה העיקרי של אימהות חד-הוריות הוא עבודה, והתמיכה של המדינה היא בדרך כלל משנית. כפי שצוין, קיימת שונות רבה בין המדינות במידת הסיוע למשפחות החד-הוריות הן במערכת הרווחה והן במערכת החינוך. כך למשל, במדינות מסוימות כגון מדינות סקנדינביה ניתן להצביע על תמיכה גבוהה בתעסוקת נשים, ומדינות אלו מפעילות מעונות יום בסבסודן או במימוןן - מערך תמיכה המאפשר לאימהות, ובפרט לאימהות חד-הוריות, להשתלב בשוק העבודה. זאת ועוד, גם דפוס יום הלימודים הקצר המונהג בישראל מקשה על נשים להשתלב בשוק העבודה (Mandel & Semyonov, 2005). לפיכך, העדר תמיכה מספקת

של המדינה בכל הקשור לטיפול בילדים ולהיותן של האימהות החד-הוריות מפרנסות יחידות, מסביר את השיעור הגבוה של עוני בקרב אימהות חד-הוריות בישראל ואת נזקקותן לתמיכת מערכת הרווחה.

כרבע מהכנסות משק הבית של האימהות החד-הוריות בישראל נובע מקצבאות ומגמלאות שונות, וכ-60% מהכנסותיהן נובעים מהשתתפותן בשוק העבודה. בארצות הברית המתאפיינת בתמיכה מצומצמת יחסית בקבוצות חלשות ופגיעות, 16% בלבד מהכנסות משק הבית של האימהות החד-הוריות נובעות מתמיכת המדינה, וכ-75% מהכנסתן נובעים משוק העבודה. לעומת זאת, בשבדיה ובפינלנד אשר בהן תמיכת המדינה משמעותית יותר, תמיכת המדינה עומדת על שליש מהכנסת משק הבית, ובבריטניה ואירלנד המתאפיינות בתמיכה נדיבה מאוד של המדינה - מחצית מכלל ההכנסה של המשפחות החד-הוריות מתקבלת מהמדינה (שטייר, 2011). עם זאת, השוואה בין מדינות שונות בסיוע המוענק לאימהות חד-הוריות מעלה כי ההקלות במס הניתנות בישראל למשפחות שבהן יש מפרנס אחד לעומת משפחות שבהן יש שני מפרנסים, הן בין הגבוהות במדינות ה-OECD (שטייר, 2011).

החל משנות ה-2000, חלו בישראל שינויים במדיניות החברתית והכלכלית ודפוסי התמיכה במשפחות החד-הוריות בישראל השתנו באופן משמעותי בעשורים האחרונים. עד שנות ה-2000 דגלה המדיניות החברתית-כלכלית בסיוע לאימהות חד-הוריות מתוך הנחה כי מורכבות חייהן ויכולתן להתפנות לפרנסת המשפחה מוגבלת, ולכן יש לתמוך בהן כלכלית. בהתאם לתפיסה זו, נחקק בשנת 1992 חוק המשפחות החד-הוריות. על-פי חוק זה, גמלת הבטחת הכנסה תוענק לאימהות יחידות בנות 18 ומעלה אשר בחזקתן ילד עד גיל 22 ואין להן הכנסה, או שהכנסתן נמוכה מהסף שנקבע, בכפוף למבחן תעסוקה, אך אלו אשר בחזקתן יש מספר ילדים וגילו של הצעיר מביניהם נמוך מעשר, פטורות ממבחן התעסוקה. מלבד חוק המשפחות החד-הוריות, נחקקה בשנים 1994-1995 חקיקה למלחמה בעוני (אחדות, 2010) שהעניקה אף היא תנאי זכאות מיוחדים להבטחת הכנסה של אימהות חד-הוריות. עם זאת, בהמשך לשינויים שהתרחשו בשנות ה-90, כיום קיימת תקרת שכר אשר מעליה נשללת זכאותן של אימהות חד-הוריות להבטחת הכנסה. חקיקות אלו שמטרתן העיקרית הייתה לחלץ משפחות מהעוני, שיפרו באופן משמעותי את מצבן הכלכלי של המשפחות החד-הוריות, אולם בה בעת הגבירו את תלותן במערכת הרווחה וצמצמו את השתתפותן בשוק העבודה (פלוג ואחרים, 2005), וכך אימהות חד-הוריות אשר ילדיהן מתחת לגיל 5, נעזרות בגמלה להבטחת הכנסה במידה רבה יותר מאימהות לילדים בוגרים יותר, וגם שיעור תעסוקתן נמוך יחסית.

באשר לשינויים במדיניות החברתית והכלכלית, המגמה העיקרית העולה משינויים אלו היא צמצום הגמלאות מחליפות השכר והנהגת תוכניות התערבות המעודדות נשים להשתלב בשוק העבודה ומגבירות את פוטנציאל ההשתכרות של אוכלוסיות המאופיינות בחסמים לתעסוקה. בראשית שנת 2003, אישרה הכנסת תיקוני חקיקה מקיפים בחוק הבטחת הכנסה על כל מרכיביו: גובה הגמלה, מבחן הכנסה ומבחן התעסוקה (אחדות, 2010). כתוצאה מכך, הופחתה הגמלה להבטחת הכנסה בשיעור ממוצע של 30% עבור כ-70% מהאוכלוסייה הזכאית לה - הפחתה אשר פגיעתה במשפחות החד-הוריות הייתה משמעותית. פרט לשינויים אלו, נערכו מספר שינויים בפרמטרים של מבחן הכנסה, וביניהם הפחתה של סכום הכנסה מעבודה. כמו כן, חלו שינויים במבחן התעסוקה ובטל הפטור ממבחן תעסוקה שניתן לאימהות חד-הוריות לילדים

קטנים מתחת לגיל 5, והוא חל עתה רק על אימהות לילדים אשר גילו של הצעיר מביניהם אינו עולה על שנתיים. צעדים אלו הקשו על חלק מהמשפחות החד-הוריות אשר בראשן עומדת אישה, ורבות מהן הפכו להיות עניות (אחדות, 2010; חסון, 2006).

מתוך כך, נראה כי שיעור העוני בקרב המשפחות החד-הוריות בישראל והפערים ביניהן לבין משפחות דו-הוריות נובעים משני גורמים עיקריים: העדר השוויון הכללי ועומק העוני. על בסיס גורמים אלו, ניתן להבין את הפערים המשמעותיים בין משפחות דו-הוריות למשפחות חד-הוריות במדינות כגון ארצות הברית וישראל הנמנות עם המדינות המובילות בשיעורים גבוהים של עוני, לעומת מדינות כגון שבדיה והולנד המתאפיינות בשיעורי עוני נמוכים.

עם זאת, במקביל לתיעוד הנרחב של המצוקה אשר אימהות חד-הוריות מצויות בה הנגרמת בחלקה מהקושי לכלכל את משפחתן, מחקרים אחדים הצביעו על דרכים שונות של אימהות חד-הוריות להתמודד עם עוני (Secombe, 2002). מרבית מחקרים אלו התבססו על התמודדות מתוך נקודת ראות של הפסיכולוגיה החיובית, ולכן כדי לבחון את הסוגיה העומדת במרכזו של מחקר זה - התמודדותן של אימהות חד-הוריות, אימצנו עקרונות מפתח הנשענים על הפסיכולוגיה החיובית.

## התמודדות עם קושי

### עקרונות הפסיכולוגיה החיובית

הצגתה של הפסיכולוגיה החיובית כתחום חדש בפסיכולוגיה מיוחסת לזליגמן (Seligman, 2000), אם כי המושג הופיע שנים רבות קודם לכן בספרו של מאסלו (Maslow, 1987) "מוטיבציה ואישיות". על פי הגדרתו של זליגמן (Seligman, 2000), הפסיכולוגיה החיובית מבוססת על חקר השגשוג האנושי ומטרתה היא להעצים תכונות חזקות של הפרט על מנת להביאו לידי אושר ורווחה אישית. על פי גישה זו, לפרט יש אפשרות בחירה בחייו ואחריות עליהם, ולפיכך הוא פועל לחיפוש משמעות בחיים, יצירתיות וערכים. בניגוד לפסיכולוגיה הטיפולית הקלאסית המתמקדת בזיהוי פתולוגיה נפשית ובטיפול בה, הפסיכולוגיה החיובית אינה עוסקת בטיפול בהפרעות נפשיות, כי אם בהיבטים הבריאים והחיוביים של הפרט ובניסיון למצוא אצלו תכונות חיוביות חזקות וכישרון, ולטפח אותם על מנת להפוך את חייו למשגשגים יותר.

הפסיכולוגיה החיובית היא גישה המבוססת על מניעה ומתמקדת בפיתוח החוסן הנפשי של הפרט. על-פי עקרונות אלו, הפרט ניחן בתכונות חיוביות אוניברסאליות המוערכות באופן זה ברוב התרבויות האנושיות: חוכמה, ידע, יצירתיות, פתיחות מחשבתית, אהבת למידה, אומץ, דבקות במטרה, יושר, חיוניות, אנושיות, אהבת הזולת, טוב לב, אינטליגנציה חברתית, צדק, הוגנות, מנהיגות, אפק, סלחנות, חמלה, שליטה עצמית, התעלות, תקווה וחיוניות. יישום מעשי של הפסיכולוגיה החיובית - משמעו גילוי הכוחות החיוביים של הפרט ושימוש בהם על מנת להעצימו ולהגביר את תחושת הרווחה שלו. אחת הגישות המסבירות התמודדות ברוח הפסיכולוגיה החיובית היא גישת הכוחות.

### גישת הכוחות

גישת הכוחות (The Strengths Perspective) היא תפיסה הזוכה למקום מרכזי במקצוע העבודה הסוציאלית בשנים האחרונות (Saleebey, 2006). על פי גישה זו, במקום להתמקד בבעיות, בחולשות ובפתולוגיה של הלקוח, יש להתמקד בכוחותיו וביכולותיו. גישת הכוחות מבוססת על ההנחה כי כל פרט הוא בעל כוחות אשר יש לעבוד איתם במפגש המקצועי, וכי הלקוח הוא שותף מלא בתהליך הטיפול, כאשר הפוטנציאל שלו לשינוי נקבע על בסיס כוחותיו, משאביו ותוכניותיו לעתיד.

חוקרים נוספים טענו כי מצוקות העבר וההווה אינן מנבאות בהכרח פתולוגיות או קשיים ולעיתים הן המקור לחוסן נפשי (כהן ובוכבינדר, 2005), וכי יש לגלות את הכוחות ואת המשאבים הקיימים בכל פרט, משפחה או קהילה, ולפתח אותם באופן שיאפשר להם להשיג את שאיפותיהם ומטרותיהם. תהליך זה נעשה תוך דיאלוג עם הלקוח, הערכה רב מימדית של כוחותיו המשלבת תחומים אישיים וחברתיים ואמונה בלקוח ובאופן ראייתו את המציאות שבה הוא חי. בהקשר למחקר זה, העיסוק של אנשי מקצוע בכוחותיה החיוביים של האם החד-הורית במקום במחסומים המעכבים את התפתחותה כאדם וכאם, עשוי לאפשר לה למצוא את יכולתה ולהגיע לרווחה אישית ולשביעות רצון מחייה. בהמשך לכך טענה ברנרד (Bernard, 2006) כי על מנת לחזק את כושר עמידתן של משפחות פגיעות יותר כדוגמת משפחות חד-הוריות, יש להשתמש בפרקטיקה של גישת הכוחות.

ואומנם הגידול באוכלוסיית המשפחות החד-הוריות בישראל הביא להקמתם של ארגונים רבים ומרכזים ייחודיים לקידום אימהות חד-הוריות (אגמון, 2001). חלק ניכר מהארגונים הללו הוא פרי יוזמה של אימהות חד-הוריות אשר ביקשו לממש את זכויותיהן. ארגונים אלו נתמכים על ידי ארגוני נשים אשר הבולטים מביניהם הם נעמ"ת וויצו, וכן על ידי הרשויות המקומיות (אגמון, 2005; סבירסקי ואחרים, 2003). בין הפעילויות החברתיות של ארגונים אלו ניתן למנות פתיחת מוקד מידע המאויש על ידי אימהות חד-הוריות אשר נועד לסייע לעמיתותיהן למצוא מקום עבודה, השתתפות בסדנאות לניהול תקציב המשפחה ויצירת מעגל חליפין קבוצתי אשר בו אימהות חד-הוריות מחליפות ביניהן משאבים בעלי אופן מגוון (אגמון, 2008).

הדיון באימהות חד-הוריות עוסק בדרך כלל בהיבטים השליליים בחייהן, בהעדר תמיכה רגשית מבן זוג או בצורך להתמודד עם הסטיגמה השלילית שדבקה בהן. עם זאת, ניתן להצביע על קבוצה נוספת של אימהות חד-הוריות – קבוצת אימהות אקטיביסטיות הכוללת אימהות חד-הוריות אשר על אף היותן עסוקות בקשיי היום-יום, מוצאות זמן וכוחות לפעול לשינוי המציאות החברתית שלהן.

נראה כי בחיי היום-יום אימהות חד-הוריות מתמודדות עם קשיים רבים, וכי באופן בלתי נמנע אחת המשימות העומדות בפניהן היא טיפוח המשאבים העומדים לרשותן ושימורם. מתוך כך, לצד גישות המבוססות על כוחותיו של הפרט, יש להתמקד גם בגישות נוספות המציגות תהליכים של הפחתת לחץ ומצוקה, למשל גישת שימור המשאבים (Hobfoll, 1989, 2001) אשר על פיה ניתן להסביר במידה רבה את רווחתן הנפשית של אימהות חד-הוריות.

### **תיאוריית שימור המשאבים**

תיאוריית שימור המשאבים (Conservation of Resources Theory-COR) הינה תיאוריה מקיפה העוסקת בהתפתחות דחק ומדגישה את חשיבותם של משאבי ההתמודדות של הפרט לצמצום ההשפעות השליליות של מצבי הלחץ שהוא חווה. התיאוריה מבוססת על הנחת יסוד כי אנשים שואפים לבנות באופן אופטימאלי את המשאבים העומדים לרשותם ולשמר אותם (Hobfoll, 1989, 2001). בהגדרת המשאבים העשויים להגן על הפרט בפני מצבי לחץ, נכללים משאבים בעלי אופי מגוון וביניהם משאבים אישיים ומשאבים סביבתיים-חברתיים (McPadden, 2006).

על פי תיאוריית שימור המשאבים (Hobfoll, 1989), לחץ פסיכולוגי נוצר כאשר הפרט מעריך כי קיימת סכנה לכך שיפסיד משאבים. לאחר שמתרחש אובדן של משאבים בפועל, או כאשר הפרט אינו מצליח לחדש את מאגר המשאבים שאבד לאחר שהשקיע אותם באירוע משברי, הוא חווה תחושת לחץ המביאה למצוקה נפשית. לפיכך, אחת מהנחות היסוד של תיאוריית שימור המשאבים היא כי אובדן משאבים גורם להיווצרות דחק ומצוקה. עוד עולה מהתיאוריה כי אנשים אשר משאביהם מעטים, מתקשים יותר להתמודד עם לחצי היום-יום ולהתמודד עם אובדן נוסף של משאבים בהשוואה לאלו שהם עתירי משאבים (Hobfoll & Lilly, 1993). במובן זה, על פי גישת שימור המשאבים ניתן לטעון כי אימהות חד-הוריות הן אוכלוסייה בעלת פוטנציאל רב לחוות לחץ ומצוקה.

תיאוריית שימור המשאבים פותחה כמודל חלופי לתיאוריות מסורתיות העוסקות באטיולוגיה של לחץ. בשונה מתיאוריות אחרות שהתמקדו באופן בלעדי בפירוש הסובייקטיבי לאירוע הנתפס כמאיים כדוגמת תיאוריית ההערכה הקוגניטיבית (Cognitive Appraisal) (Lazarus & Folkman, 1984; Theory of Stress and Coping), תיאוריית שימור המשאבים מדגישה את טבעה של הסביבה שבה חי הפרט, הן בהיבט האובייקטיבי (משאבים ממשיים) והן בהיבט של המבנה החברתי של הסביבה (הגישה למשאבים), ומבליטה את תרומתם של שני היבטים אלו לתהליך ההיווצרות של דחק (Hobfoll, 2001).

בבסיס התיאוריה עומדים שני עקרונות מרכזיים. על פי עיקרון אחד, אובדן משאבים מתרחש ביחס דיס-פרופורציונאלי להשגת משאבים. הנחה זו נתמכת במחקרים מתחום הפסיכולוגיה אשר הראו כי השפעתם הרגשית והקוגניטיבית של אירועים שליליים, חזקה יותר מהשפעתם של אירועים חיוביים או בעלי אופי ניטראלי (Taylor, 1991). על פי העיקרון האחר, על מנת להימנע מאובדן משאבים או להשיג משאבים אחרים, על הפרט להשקיע משאבים נוספים. זאת ועוד, אנשים אשר משאביהם האישיים רבים, מסוגלים יותר להשיג משאבים נוספים, ולעומתם אנשים אשר משאביהם מועטים או מוגבלים, פגיעים יותר עקב אובדן משאבים.

במחקר שבדק הנחה זו בקרב נשים עובדות, נמצא כי נשים אשר משאביהן האישיים היו רבים כגון הכנסה והשכלה, נטו לחוש פחות לחץ כתוצאה מהקונפליקט משפחה-עבודה והיו מסוגלות יותר להשיג משאבים נוספים כגון תמיכה חברתית (Kulik & Liberman, 2013). בהקשר לאימהות חד-הוריות, אימהות אלו מאבדות משאבים רבים ומתקשות לרכוש אחרים, ועל כן תחושת הלחץ שהן חוות עשויה להיות גבוהה, ובעקבותיה עשויה לעלות גם תחושת המצוקה הנפשית ולפגוע ברווחתן הנפשית. עוד נמצא כי נשים משכילות ועובדות המשתייכות לשכבה סוציו-אקונומית בינונית וגבוהה, מצליחות להתמודד טוב יותר עם קשיים בחיי היום-יום מנשים אחרות (Danziger et al., 2000), וכי מרכיבי אישיות, פילוסופיית חיים (Shaw, Joseph, & Linley) ותפיסת עולם אופטימית (Johnson & Endler, 2002) מסייעים להתמודדות.

בהקשר למחקר זה, ניתן להניח כי יכולת כלכלית המאפשרת רכישה של שירותים המקלים על חייהן של אימהות חד-הוריות, מפחיתה במידה רבה את רמת החרדה. על בסיס עקרונות הפסיכולוגיה החיובית, מטרתו העיקרית של מחקר זה הייתה להצביע על משאבי התמודדות בקרב אימהות חד-הוריות, אשר מביניהם נתמקד באופן ייחודי במשאב תושייה עצמית.

### **משאבים אישיים ומשאבים חברתיים**

משאבים אישיים מוגדרים כאפיונים של הפרט המשמשים אותו להתמודדות עם מצבים שונים במציאות חייו הכוללת. משאבים אלו הם תכונות אישיות, אמונות ועמדות בסיסיות, מנגנוני התמודדות ומבנה אגו, והם מוגדרים כמקורות תמיכה פנימיים העשויים למתן את השפעתם של מצבי חיים המתאפיינים בלחץ ובכך לחזק את תחושת הרווחה הנפשית של הפרט (Lazarus & Folkman, 1984). ואומנם מחקרים הציגו את חשיבות משאבו האישיים של הפרט ואת תרומתם להתמודדותו עם בעיות ועם קשיים בחייו (Simmons, Braun, Wright, & Miller, 2007).

לעומת זאת, משאבים חברתיים-קהילתיים מוגדרים כקשרים פורמאליים ובלתי פורמאליים בין הפרט לסביבתו אשר באמצעותם הוא מספק את צרכיו הפסיכו-סוציאליים (דנגור, 1993). הן המשאבים האישיים והן המשאבים החברתיים נמצאו קשורים להתמודדות במצבי לחץ ולתחושת רוחה אישית (Lazarus & Folkman, 1984).

#### **אימהות חד-הוריות - התמודדות עם מצוקה והיחלצות מהעוני**

מספרות המחקר עולות אסטרטגיות שונות אשר אימהות חד-הוריות מאמצות על מנת להתמודד עם עוני. חלק מאסטרטגיות אלו נשענות על מדיניות הרווחה למשל שליחת הילדים לפנימיות, קבלת סיוע בדיור ושימוש באסטרטגיות הישרדות. לעומתן יש המאמצות אסטרטגיות אחרות כגון הישענות על בני משפחה, עבודה ב"שחור", הכנסה מארגוני צדקה ופעילות עבריינית (Monroe & Tiller, 2001). המשאבים המגויסים באמצעות אסטרטגיות הישרדות עשויים להיות חומריים כגון מתנות או הלוואת שירותים, סיוע בטיפול בילדים או בעבודות הבית, ועשויים להיות כאלו שאינם חומריים כגון תמיכה רגשית, האזנה וסיפוק אינפורמציה (Dominiguez & Offer, 2006; Watkins, 2003). על אף חיוניותו של סיוע חומרי למשפחות הנמצאות מתחת לקו העוני, ניתן להצביע גם על חשיבותה של עזרה נפשית העשויה להפחית את תחושת הדיכאון בקרב נשים חד הוריות ולעודד את יציאתן לעבודה (Edin & Lein, 1997). בחירת אסטרטגיית ההתמודדות תלויה בזמינותן של רשתות חברתיות עבור הנשים, בטיב הרשתות ובנכונותן להעניק להן עזרה. יתר על כן, רשתות חברתיות עשויות להשפיע על העברת מידע ועל הגדלת הסיכוי למוביליות בשוק התעסוקה (הראל, 2007).

במחקר זה נבחנה תרומתם של מספר משאבים אישיים להסבר הסתגלותן של האימהות החד-הוריות: חוסן תעסוקתי, אותנטיות, אופטימיות ותושייה עצמית.

#### **חוסן תעסוקתי**

המושג חוסן תעסוקתי הוא מושג חדש יחסית אשר הוצג לראשונה על ידי קוליק (1999). המושג נגזר מהמושג חוסן אישיותי אשר הוצג על ידי קובאסה, מאדי וקאהן (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982), והוא מבוסס על עקרונות התיאוריה האקזיסטנציאליסטית המדגישה את מעורבותו של הפרט, את מחויבותו ואת האתגר בחייו כביטוי של תכלית ומשמעות אשר יש בהן פוטנציאל של צמיחה והתפתחות. קובאסה ואחרים (Kobasa et al., 1982) טענו כי חוסן אישיותי משקף נטייה של אישיות יציבה יחסית המעוצבת באמצעות התנסויות כבר בגיל הילדות. מחקרים שונים הראו כי אנשים המתאפיינים בחוסן אישיותי גבוה, נבדלים מעמיתיהם המתאפיינים בחוסן אישיותי נמוך בכך שהם מעסיקים עצמם במידה רבה יותר במחשבות חיוביות. עוד טענו קובאסה ואחרים (Kobasa et al., 1982) כי חוסן אישיותי מורכב משלושה מימדים: שליטה, מחויבות ואתגר, וכי כל אחד ממימדים אלו משקף היבטים שונים של עמידות במצבי חיים מעוררי לחץ:

**שליטה** - אנשים המתאפיינים ביכולת להתמודדות טובה עם לחצי החיים, מתאפיינים בשליטה קוגניטיבית המאפשרת להם לפרש אירועים מעוררי לחץ ולהיערך אליהם מתוך ביטחון

עצמי המקרה את השפעתם המזיקה לבריאותם ולתפקודם. יתר על כן, אנשים המתאפיינים בתחושת שליטה בחייהם הם בעלי מיומנויות התמודדות טובות יותר עם חיי היום-יום. מאידך, אנשים המתאפיינים ברמה נמוכה יותר של שליטה חשים חסרי כוחות להתמודד, ובמפגש עם מצבים מעוררי לחץ הם נוטים ליפול ברוחם, להיכנע ולוותר על ניסיונות לפתור את המצוקות והקשיים שאליהם נקלעו (Kobasa et al., 1982).

**מחויבות** - אנשים המתאפיינים במחויבות גבוהה באשר למתרחש בסביבתם, מצוידים באמונות המפחיתות את תחושת האיום הגלום במצבי לחץ שונים, הם חדורי מטרה ורואים משמעות רבה במעשיהם. המחויבות בקרב אנשים אלו קשורה לתחומים רבים בחייהם, אך בעיקר למימוש עצמי. מתוך כך, עבור אנשים אלו המפגש עם מצבי חיים מעוררי לחץ נתפס כמגלם בתוכו תכלית וכנושא משמעות, ומגביר את נכונותם לגייס כוחות על מנת להתמודד. יתר על כן, אנשים המתאפיינים במחויבות גבוהה נוטים לפעול בצורה אקטיבית ולנקוט יוזמה, לעומת אנשים המאופיינים במחויבות נמוכה הנוטים לפעול מתוך ניכור ופאסיביות (Kobasa et al., 1982).

**אתגר** - אנשים המתאפיינים בתחושת אתגר מזהים שינויים כאפשרות לצמיחה חדשה ולהתפתחות ולא כאיום. הם כמהים לחוויות חדשות ומעניינות, מתאפיינים בסקרנות ובתעוזה, ובעלי גמישות קוגניטיבית המאפשרת להם לשפוט כל אירוע מנקודות ראות שונות, וכך מיעילים את התמודדותם עם הגורם מעורר הלחץ (Kobasa et al., 1982).

למרות ההבחנה הקונספטואלית בין שלושת המושגים כרכיבים נפרדים, מקובל לבחון את תרומתו של החוסן האישיותי להתמודדות הפרט עם לחצים בחיי היום-יום כמשתנה כולל המהווה את סך כל רכיביו. על אף שהמושג חוסן אישיותי הוא מושג כולל המתייחס למאפיין אישיותי קבוע, במהלך השנים הרחיבו חוקרים את ההתייחסות למושג זה בהקשרים שונים כגון חוסן בתחום הבריאות וחוסן בתחום הספורט (Jiménez et al., 2014), וכפי שצוין, חוסן בתחום התעסוקה (Kulik, 2016). מתוך כך ובהתבסס על המושג חוסן אישיותי, המושג חוסן תעסוקתי נבדק במחקר זה כמשאב התמודדות אישי, והוא מבוסס על שלושת המימדים של החוסן האישיותי שהציגו קובסה ואחרים (Kobasa et al., 1982), אך יוצק לתוכו תוכן תעסוקתי.

## **אותנטיות**

המושג אותנטיות שאוב מהפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית אשר התפתחה בתחילת המאה ה-20 ומתמקדת באמת של הפרט. לאורך ההיסטוריה, התייחסו הוגי דעות שונים למושג אותנטיות מנקודות ראות שונות. כך, האדם האותנטי חי חיים מלאי משמעות הנובעים מהחלטתו לתת ביטוי לייחודיותו, הוא פתוח לאין סוף אפשרויות ולמיצוי חייו, ותופס עצמו כאינדיבידואל עצמאי בעל יכולת לשנות את עולמו על פי האמת הפנימית שלו המנחה אותו בהתנהגותו היום-יומית. על פי היידגר (2017), המודעות למוות מחייבת את הפרט לשאול את עצמו כיצד הוא יכול לשמור על האותנטיות שלו במציאות האנושית הכללית הסובבת אותו.

מימד נוסף בהבנת ובהמשגת המושג אותנטיות הוצג על ידי הפילוסוף הצרפתי, ז'אן פול סארטר (בתוך, קלי, 2013), פילוסוף אקזיסטנציאליסט אשר פעל במאה ה-20. סארטר הציג את המושג הוואה עצמית המתבטא בכך שהפרט מזהה עצמו כחלק ממשוה כללי או אובייקטיבי, וטען

כי המשמעות של ההזדהות עם תוכן או של קבלת ערך על עצמך היא התנכרות לעצמך. בהמשך לכך, ניתן להניח כי אותנטיות מהווה אמצעי להיחלץ מההונאה העצמית.

הפסיכיאטר האקזיסטנציאליסט, רולנד לנג (Laing, 1961), אשר פעל בשנות ה-60 של המאה ה-20, הבחין בין ה'אני' האמיתי לבין ה'אני' השקרי (המסכה שאנו מציגים כלפי חוץ). גם הפסיכולוג האמריקני, קרל רוג'רס (Rogers, 1961), ממייסדי הזרם ההומניסטי בפסיכולוגיה, התייחס באופן עקיף למושג אותנטיות והגדיר את הנטייה להגשמה עצמית של ה'עצמי'. על פי רוג'רס, הפרט נוטה לפתח את אישיותו באופן התואם את מושג ה'עצמי' שלו בהווה ואת ה'עצמי' האידיאלי שלו, כלומר האופן שבו הפרט היה רוצה לראות את עצמו.

בדומה לרוג'רס, הפסיכולוג ההומניסטי, אברהם מאסלו (Maslow, 1987), לא דן באופן ישיר באישיות האותנטית, כי אם במושג הגשמה עצמית, אך בשונה מרוג'רס, טען מאסלו כי לפרט יש צורך להגשים מגוון צרכים מלבד הצורך בהגשמה עצמית. על בסיס תיאורים ביוגרפיים של אנשים אשר הגשימו את עצמם, תיאר מאסלו שורה של תכונות משותפות לאנשים אשר להערכתו חיו את חייהם בצורה אותנטית: תפיסה מדויקת של המציאות, קבלה של ה'עצמי' ושל הזולת, ספונטניות, התמקדות בבעיה, צורך בפרטיות, עצמאות, מקוריות בהערכה ובחוויה, שכחות גבוהה של חוויות שיא, עניין חברתי מפותח ויצירתיות. לפיכך, ניתן לטעון כי רוג'רס ומאסלו קשרו בין המונח נטייה להגשמה עצמית לבין אישיות אותנטית, כלומר על פי הפסיכולוגיה ההומניסטית, אישיות אותנטית היא זו החותרת להגשמה עצמית.

חוקרים שונים טענו כי אותנטיות היא אחד המרכיבים החשובים ביותר של רווחה נפשית (May, 1981; Rogers, 1961; Yalom, 1980). בהמשך לכך, בחנו חוקרים בתחום הפסיכולוגיה את הקשר בין אותנטיות לבין היבטים שונים של הרווחה הנפשית של הפרט. כך למשל מצאו קרניס וגולדמן (Kernis & Goldman, 2003) קשר בין אותנטיות לבין הערכה עצמית ומודעות עצמית, ונף והארטר (Neff & Harter, 2002) טענו כי אנשים אשר אינם מבטאים אותנטיות במערכת יחסים אישית ומוותרים על רצונותיהם על מנת למנוע עימותים בין-אישיים, מתאפיינים בהערכה עצמית נמוכה ובנטייה לדיכאון. זאת ועוד, לופז ורייס (Lopez & Rice, 2006) מצאו במערכת יחסים רומנטית קשר חיובי בין העדר אותנטיות לבין הערכה עצמית נמוכה, דיכאון, חרדה ושביעות רצון נמוכה מהחיים, והצביעו על קשר חיובי בין אותנטיות לבין שביעות רצון ביחסי זוגיות, גם לאחר פיקוח על משתנים כגון מגדר, הערכה עצמית, מחויבות וחרדה. יתר על כן, שלדון ואחרים (Sheldon et al., 1997) מצאו כי חיים אותנטיים קשורים באופן שלילי לחרדה, לתחושת לחץ ולדיכאון, והארטר (Harter, 2002) מצא קשר חיובי בין חיים אותנטיים להערכה עצמית.

מתוך תיאור מאפייני המושג אותנטיות, סביר להניח כי הוא עשוי לשמש משאב התמודדות בידי אנשים החווים לחצים ומצוקות. עם זאת, בשל העובדה שרכיבים הכלולים במושג אותנטיות דומים לביטויי התושייה העצמית, במחקר זה שימש המשתנה אותנטיות בעיקר לתיקוף המדד הבוחן תושייה עצמית אשר פותח על בסיס המחקר האיכותני (כפי שנפרט בהמשך).

## אופטימיות מול פסימיות

אופטימיות היא השקפת עולם הרואה בעולמנו מקום חיובי במהותו. השקפת העולם של הפרט האופטימי היא חיובית ומובילה אותו למסקנה כי בסופו של דבר הדברים יסתדרו על הצד הטוב ביותר. ההשקפה הנגדית לאופטימיות היא פסימיות, אולם חוקרים אחדים טענו כי על אף שאופטימיות ופסימיות מצטיירות כשני ניגודים, במונחים פסיכולוגיים אין הדבר בהכרח כך, והיותו של הפרט אופטימי יותר אינה מצביעה בהכרח על כך שהוא פחות פסימי, כלומר אין הכרח כי הגורמים המגבירים את אחת התחושות יפחיתו את האחרת (Melges & Bowlby, 1969). מספרות המחקר עולה קשר חיובי בין אופטימיות לבין הערכה עצמית, רווחה פסיכולוגית ובריאות נפשית (Johnson & Endler, 2002). מנגד, פסימיות נמצאה קשורה בקשר חיובי לגורמים אחרים כגון נטייה להתאבדות (Beck, 1963), סכיזופרניה (Esterson, Cooper, & Laing, 1965), סוציופתיות (Melges & Bowlby, 1969) ומחלות פיזיות (Kivimäki et al., 2005).

מחקרים שונים שנערכו לאורך השנים, הראו כי העדר תקווה באשר לעתיד הוא גורם חשוב בתסמינים פסיכו-פתולוגיים ואחד הגורמים המשמעותיים בתחושת דיכאון (Beck, 1963, 1967). פסימיות דומה במאפייניה להעדר תקווה, אולם מחקרים לא בחנו את הקשרים בין העדר תקווה לבין רווחה נפשית, ועל פי אחד ההסברים חוקרים סברו כי תחושת חוסר תקווה היא תחושה דיפוזית שאינה מוגדרת, וכיוון שכך קשה למדוד אותה במחקר. בסקירת ספרות בסוגיה זו, טען סטוטלאנד (Stotland, 1969) כי המשתנה העדר תקווה ניתן לכימות, ולפיכך ניתן להגדירו כמערכת של ציפיות בעלות אופי שלילי הקשורות לפרט ולעתידו. לעומת זאת, חוקרים אחרים הגדירו תקווה כתחושה גלובלית אשר על פיה מטרות חשובות של הפרט יכולות להתגשם (למשל, Beck, Weissman, Lester, & Trexler, 1974; Gottschalk, 1974; Melges & Bowlby, 1969; Stotland, 1969). לפיכך, תקווה מוגדרת כמצב קונקרטי המנותב למטרה וטומן בחובו תכנון נתיבים להשגת המטרה, ומובילה לתחושת אופטימיות ולראיית העולם כמקום חיובי במהותו (Snyder et al., 1991). במחקר זה התמקדנו בחקר האופטימיות המבטאת משאב התמודדות ובחקר הפסימיות המבטאת מאפיין נוגד התמודדות המהווה נטייה מוקדמת לחוות לחץ.

## תושייה עצמית

המושג תושייה עצמית (Resourcefulness) הוא מושג חדש-ישן בתחום ההתמודדות עם מצבי לחץ ועם מצוקה. הייחוד במושג תושייה עצמית נובע מכך שאין הוא מתייחס להתמודדות עצמה, כי אם לפוטנציאל ההתמודדות הקודם לתהליך ההתמודדות עצמו, וכך למעשה הוא מהווה משאב נוגד לחץ (Rosenbaum, 1983, 1990).

עיון מעמיק בספרות המחקר מעלה שתי צורות המשגה עיקריות למושג תושייה: תושייה חברתית ותושייה כללית. המושג תושייה חברתית מצומצם בהיקפו בהשוואה למושג תושייה כללית, ומתייחס בעיקר להתנהגות אשר הפרט מאמץ על מנת לגייס תמיכה חברתית יעילה בעת הצורך הכוללת מספר דרכים לפעולה (Rapp et al., 1995): ניהול עצמי (Self regulation)

(behavior), ניהול עצמי של הסיוע מהאחר (Helper regulation behaviors) כגון הכוונתם של בני משפחה או חברים המציעים סיוע כיצד ליעל את הסיוע המוצע, שכנוע עצמי כי ניתן לבקש סיוע וכי יש להקדיש מחשבה ומאמץ להיזכר באנשים העשויים לסייע בעת צרה, הבעת תודה למסייעים על מנת לשמר אותם ברשת התמיכה החברתית ונקיטת התנהגות הימנעותית כלפי קבלת סיוע ממקורות שאינם רלוונטיים, אשר הצעת התמיכה שלהם אינה מקדמת את פתרון המצוקה. עוד כלולה במושג מושג תושייה עצמית התנהגות המסדירה יחסי עזרה ( Relationship regulation behavior) הכוללת הדדיות והוגנות במערכת קבלת העזרה ונתינתה, ומתבטאת בהצעת עזרה בעת הצורך למסייע ובשמירת איזון הולם בין קבלת הסיוע מאחרים לבין הושטת סיוע על ידי מקבל העזרה לאחרים (Zauszniewski, 2012).

כפי שצוין, הגדרה אחרת של המושג תושייה היא כאמור תושייה כללית, הכוללת בנוסף לרכיבי התושייה החברתית רכיבים נוספים (Cumes, 1983). מתוך כך, הגדרת התושייה כמושג כללי יותר כוללת מגוון משאבים העומדים לרשותו של הפרט המתאפיין בתושייה (Nadler, 1990), וביניהם חשיפה עצמית (Disclosure) המבטאת את נטייתו של הפרט להביע רגשות, דאגות ומחשבות ואפשרויות לפעולה; ניהול עצמי (Self-Directedness) המתבטא במידת עמידתו של הפרט על דעותיו ובכך שהוא מגלה אסרטיביות במערכת קשריו הבין-אישיים (Johnson & Sarason, 1979); ביטחון עצמי (Confidence) המבטא את תחושת השליטה בסביבה; שליטה רגשית הנחוצה להשגת מטרות חשובות (Bandura, 1982); קבלה עצמית (Acceptance) המבטאת את מידת הקבלה של הפרט את מגרעותיו ואת עצם היותו לא מושלם, וכן את היותו מחזיק בעמדה סובלנית וחיונית כלפי אחרים וכלפי עצמו (Edwards & Krilly, 1980; Rosen, Terry, & Leventhal, 1982); זמינותה של התמיכה החברתית המתבטאת במידת הנגישות לרשתות תמיכה חברתית הבולמות לחצים סביבתיים, ואת מידת השימוש ברשתות אלו (Cohen, Sherrod, & Clark, 1986); חופש כלכלי (Financial freedom) של הפרט לנהל את אורח חייו (McIntosh, 1989); בריאות פיזית (Physical health) המתבטאת בתחושת בריאות כללית ומתאפיינת בהעדר מחלות כרוניות או מוגבלויות (Folkman, Schafer, & Lazarus, 1979); ויסות לחץ (Stress monitoring) המתבטא במודעותו של הפרט לתחושת הלחץ שהוא חווה, ובמודעותו לאירועים יוצרי לחץ המעמיסים על משאביו (Leventhal, Nerenz, & Strauss, 1980); ארגון והבניה (Structuring) המתבטאים בניהול האנרגיות, כלומר ביכולת לנהל את משאב הזמן ואת הכוחות הנפשיים והפיזיים העומדים לרשות הפרט; יכולת לפתור בעיות (Cognitive restructuring) המתבטאת ביכולת לשנות את המחשבה בהתאם לסוג הלחץ וביכולת להשתנות כתוצאה מכך (Johnson & Sarason, 1979).

כפי שצוין, אימהות חד-הוריות מתמודדות עם מגוון קשיים הנובעים ממצבן הכלכלי, מהצורך לגדל את ילדיהן בגפן, מבעיות שאופיין חברתי וכדומה. בהמשך לכך, על בסיס חשיבותה של התושייה העצמית כמשאב התמודדות וכיוון שבספרות המחקר אין בנמצא כלי מחקר

הבוחנים באופן ייחודי תושייה עצמית בקרב אימהות חד-הוריות, פותח לצורך מחקר זה מדד לבחינת התושייה העצמית כפי שהיא מתבטאת בקרב אימהות אלו.

מספרות המחקר עולה כי ההתייחסות למושג תושייה עצמית היא כאל משתנה אחד. עם זאת, על בסיס המחקר האיכותני שערכנו (כפי שנפרט בהמשך), הבחנו בין שני גורמים הקשורים למושג תושייה עצמית: מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית שהם בבחינת משאב התמודדות ומסייעים להתמודדותן של האימהות החד-הוריות, ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית שהם בבחינת גורמים המעכבים את התמודדותן של האימהות החד-הוריות עם מצוקות היום-יום.

### **תמיכה חברתית**

התמיכה החברתית נתפסת כמשאב חברתי הנובע ממקורות שונים, וביניהם תמיכה אינסטרומנטאלית, תמיכה אינפורמטיבית, מתן משוב ותמיכה אמוציונאלית-חברתית (Schulz & Schwarzer, 2004). חוקרים הדגישו כי מכל סוגי התמיכה שצוינו, התמיכה האמוציונאלית היא החשובה ביותר (Thoits, 1985). תמיכה חברתית בעלת אופי אמוציונאלי מאפשרת לפרט לכוון מבנה וסדר בסביבה החברתית-תרבותית שלו (Church & Looner, 1998), ועיקר חשיבותה נובע מתרומתה לרווחת הפרט. התמיכה מסייעת לפרט בהתמודדותו היום-יומית (Heller, Swindle, & Duseundury, 1986), יוצרת יוצרת סביבו אווירה מקבלת, משמשת בלם נגד מתחים ותחושות חרדה ומקדמת הסתגלות (Dubow, Tisak, Cavsey, Hryskho, & Reid, 1992). תמיכה בעלת אופי חברתי-אמוציונאלי היא אינדיקאטור לתחושת השתייכות וקשורה להערכה עצמית חיובית (Papini & Roggman, 1992), לתחושת מיקוד פנימי ולמעורבות חברתית פעילה (Chubb & Fertman, 1992). לעומת זאת, העדר תמיכה חברתית-אמוציונאלית קשור להתנהגות אגרסיבית (Buckley, Winkel, & Leary, 2004), וחוקרים אחדים טענו כי העדר תמיכה חברתית מתאפיין גם בתחושת קהות רגשית (Baumeister, Dhavale, & Tice, 2003). בהמשך לכך, מספרות המחקר עולה כי אחד ממקורות התמיכה החברתית של אימהות חד-הוריות היא מעורבות של האב בגידול הילדים (Kulik & Avero-Kassa, 2016).

## הסתגלות

הסתגלותן של האימהות החד-הוריות במחקר זה נבדקה באמצעות מספר משתנים המבטאים תוצאות חיוביות של התמודדותן עם מוקדי הקושי שהן חוות: תחושת רווחה נפשית ותחושת משמעות בחיים.

### רווחה נפשית

בשני העשורים האחרונים הולך וגובר העיסוק במושג איכות חיים, אשר זכה לפיתוח תיאורטי ולמספר נרחב של מחקרים הנערכים לאורו. עם זאת, על אף ריבוי המחקרים בתחום, המושג רווחה נפשית טרם הוגדר בצורה ברורה, אחידה ומוסכמת כמשתנה המודד איכות חיים. ביטוי לכך ניתן למצוא בריבוי המונחים המדעיים המשמשים להגדרת המושג, וביניהם שביעות רצון מהחיים, רווחה נפשית, רווחה אישית ואושר. היבט מרכזי של המושג רווחה נפשית הינו תחושתו הסובייקטיבית של הפרט באשר לאיכות חייו, לאושרו ולסיפוק שלו מהחיים. בתחילה, עסקו מחקרים אשר בחנו את סוגיית הרווחה האישית, בחיפוש אחר הגורמים האובייקטיביים המסבירים את הערכת איכות החיים של הפרט, והדגש הושם בעיקר על משתנים דמוגראפיים כגון רמת הכנסה, תעסוקה, גיל ורמת השכלה. במחקרים אלו נבדק הקשר בין משתנים אלו לבין רמת התפקוד הפיזית והחברתית של הפרט, אשר נמדדה באמצעות מדדים אובייקטיביים כגון המצב הכלכלי, מצב הבריאות ומספר המפגשים עם חברים. ואולם מתוך ספרות המחקר עולה כי יכולתם של מדדים דמוגראפיים אלו להסביר את תפקודו של הפרט הייתה נמוכה למדי (Diener, 1984).

על אף שיש היגיון בשימוש במדדים דמוגראפיים שאופיים אובייקטיבי להערכת הרווחה הנפשית של הפרט, חולשתם של מדדים אלו היא בכך שאין הם מביאים בחשבון את ההשפעות התרבותיות ואת מערכת הערכים של הפרט (Evans, 1994; O'Boyle, 1994). מתוך כך, עלה הצורך להעריך את הרווחה האישית כפי שהיא נתפסת ונחווית על ידי הפרט עצמו, כלומר תוך שימוש במדדים סובייקטיביים של הערכת הרווחה האישית.

במדדים שפותחו מאוחר יותר להערכת המושג, הוצג מבנה אשר כונה תחושת רווחה נפשית הכולל שני מרכיבים: מרכיב קוגניטיבי כגון שביעות רצון מהחיים ומרכיב רגשי המאופיין בחוויות ותחושות חיוביות (אֶפֶקט חיובי; Positive affect) ובחוויות ותחושות שליליות (אֶפֶקט שלילי; Negative affect). האֶפֶקט החיובי מתייחס למדדים של אושר וסיפוק, ואילו האֶפֶקט השלילי מתייחס למדדים של דאגה, חרדה ודיכאון (Andrews & Robinson, 1991). על פי הגדרה זו, תחושת הרווחה הנפשית מוערכת על פי המידה שבה תחושות ההנאה והסיפוק גוברות על תחושת הצער ועל הקושי בחוויותיו השונות של הפרט (הדר, 2000).

רוב המחקרים בתחום הפסיכולוגיה הצביעו על השפעה חיובית של משאבים על תחושת הרווחה הנפשית של הפרט, והראו כי אנשים עתירי משאבים נהנים גם מעוצמה גבוהה יותר של רווחה נפשית. עם זאת, ממחקרים אחרים עולה קשר המצביע על השפעתה של הרווחה הנפשית על צבירת משאבים בידי הפרט. מתוך כך, רווחה נפשית גבוהה קשורה לקידום של משאבים אישיים וחברתיים כפי שהם נתפסים על ידי הפרט. בין אם כך ובין אם כן, במצבי לחץ ומתח, פרט החווה עוצמה גבוהה של תחושת רווחה נפשית, עשוי להציג התמודדות טובה יותר מול משימות העומדות בפניו. לפיכך, תחושת רווחה נפשית היא ביטוי ליכולת הסתגלות טובה, בעיקר

בעת שינויים לא רצויים המתרחשים במהלך חייו של הפרט (Cornille & English, 2000), ותחושותיו של הפרט באשר לאיכות חייו ולרווחתו נובעות מתפיסתו את מקורות הכוח העומדים לרשותו, ומאפשרות לו התמודדות טובה גם כאשר מתרחשים משברים המערערים את היציבות האישית או את יציבות המשפחה (גירון ואחרים, 2004).

בהקשר למחקר זה, אימהות חד-הוריות נוטות להיות חשופות יותר ללחצים מאשר אימהות המשתייכות למשפחות דו-הוריות בשל העדר בן זוג והכרח להתמודד עם עומס תפקידים בבית ומחוץ לו. מספרות המחקר עולים מספר משתנים המנבאים את תחושת הרווחה הנפשית בקרב אימהות חד-הוריות. בין משתנים אלו ניתן למנות גורמים דמוגרפיים כגון משאבים שאופיים סוציו-אקונומי, ונמצא כי ככל שמשאביהן הסוציו-אקונומיים של אימהות החד-הוריות רבים יותר, רווחתן הנפשית גבוהה יותר (Samuels-Dennis, 1996; Thompson & Spanier, 1992). עוד עולה ממחקרים כי מאפיין נוסף הנוגע לרווחתן הנפשית של אימהות חד-הוריות קשור למבנה המשפחה החד-הורית, וכי ככל שמספר הילדים קטן יותר וגילו של הילד הצעיר נמוך יותר, תחושת הרווחה הנפשית של האם החד-הורית גבוהה יותר (לוקסמבורג, 1987; Samuels-Dennis, 1996).

בהיבט מספר התפקידים שעליה למלא, אם חד-הורית המגדלת את ילדיה בכוחות עצמה עמוסה יותר בהשוואה להורים במשפחות דו-הוריות, ומחויבותה לבית ולילדים מגבילה את יכולתה לצאת לעבודה ולשפר את מצבה הכלכלי (Duncan & Edwards, 1999). לפיכך, כפי שצוין ובהשוואה למשפחות דו-הוריות, בקרב משפחות חד-הוריות אשר בראשן עומדת אישה קיים יותר עוני, המשפיע על רווחתן הנפשית של האימהות החד-הוריות. עם זאת, יש לציין כי לצד מרבית המחקרים אשר הצביעו על מוקדי קושי בקרב אימהות חד-הוריות, ממחקרים אחרים עולים גם מקורות עוצמה, וכך למשל נמצא כי אימהות יחידניות מבחירה חשות כי הן מסוגלות לבנות את חייהן בהתאם לרצונותיהן האישיים מתוך עצמאות, אוטונומיה ושליטה, ולכן מדווחות על איכות חיים גבוהה (Bock, 2000).

### **תחושת משמעות בחיים**

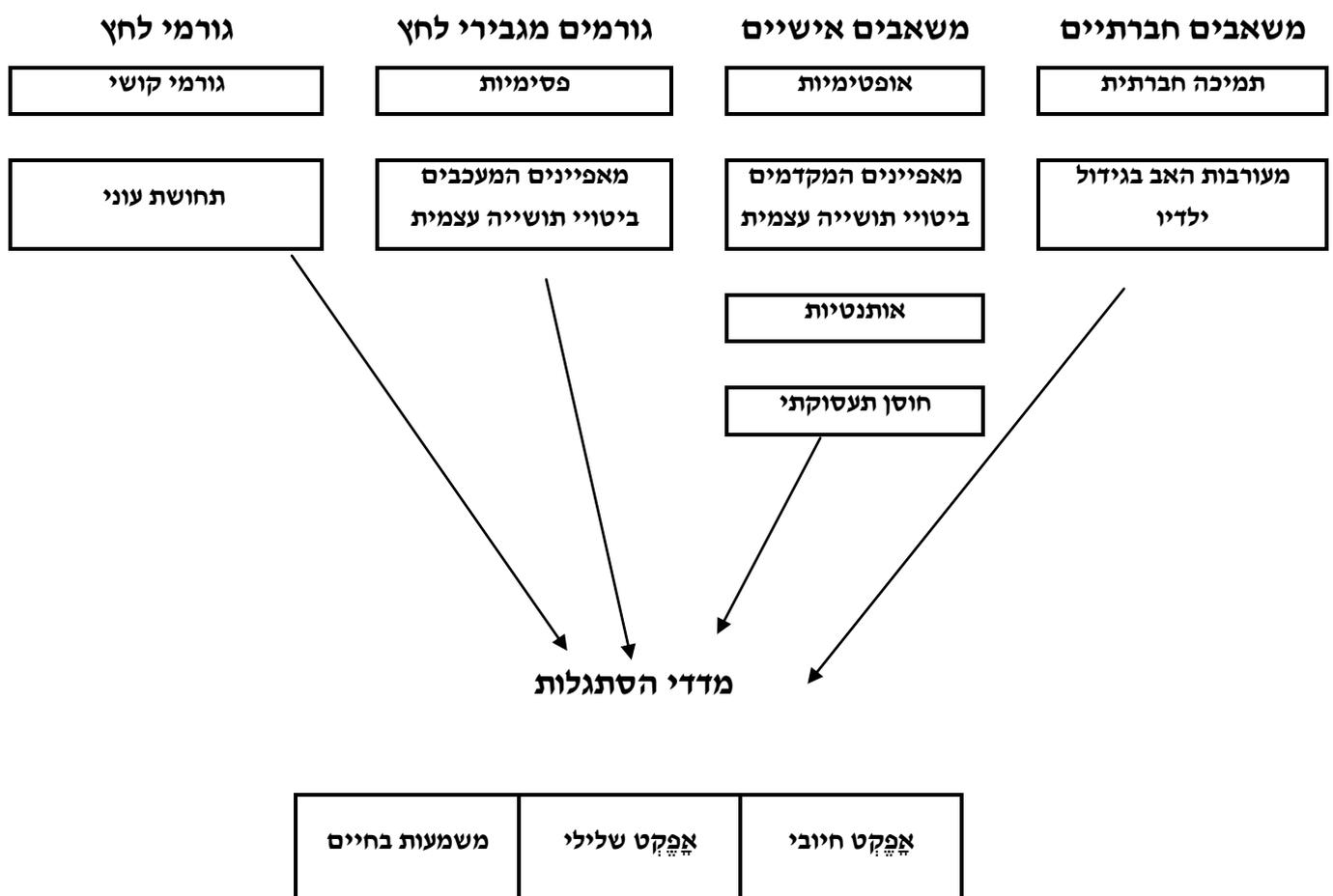
שאלות הנוגעות למשמעות החיים (Meaning in Life - MIL) תפסו מאז ומתמיד מקום מרכזי בשיח הפילוסופי והפסיכולוגי כאחד (Auhagen, 2000; Seligman, 2011). רוב החוקרים מזהים במושג משמעות בחיים מרכיבים של תחושת תכליתיות המכוונת את מעשי הפרט, המושגת מתוך הלימה בין פעילותו לבין המסגרת הכוללת של הערכתו את חייו. יתר על כן, מחקרים הראו כי תחושת המשמעות בחיים היא אחד ההיבטים של הרווחה הנפשית (Seligman, 2011). על פי התפיסה האריסטוטלית, ה'אני' הוא אמיתי וטוב (daimon), אך קיימת הבחנה בין נהנתנות (hedonism) לבין אושר (eudaimonia). בהמשך לתפיסה זו, מספרות המחקר עולה הבחנה בין התפיסה ההדוניסטית לבין התפיסה האידומנית (King & Hicks, 2012; Steger, Shin, Shim, & Fitch-Martin, 2013). רווחה נפשית אידומנית מוגדרת כמימוש הפוטנציאל האישי או כקיום חיים משמעותיים בהתאם לערכים אינטרניזיים או בהתאם לתכלית כלשהי (King & Hicks, 2012). לעומת זאת, רווחה נפשית הדוניסטית מתייחסת לתפיסה הסובייקטיבית של הפרט את

חיו, והיא נמדדת באופן אופרציונאלי באמצעות דיווח על רגשות חיוביים או רגשות שליליים אשר הפרט חווה (King & Hicks, 2012), או באמצעות הערכתו הקוגניטיבית את שביעות הרצון שלו מהחיים (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

### סיכום הרקע המדעי

על בסיס הרקע המדעי שהוצג, נבחנו במחקר זה משתנים המסבירים את הסתגלותן של אימהות חד-הוריות. מערך המשתנים המסבירים כלל מחד מוקדי קושי המעמיסים על חיי היום-יום של האימהות החד-הוריות, ומאידך משאבים בעלי אופי מגוון אשר כללו משאבים אישיים (תושייה עצמית, אופטימיות, אותנטיות, חוסן תעסוקתי) ומשאבים חברתיים (תמיכה חברתית ומעורבות האב בגידול ילדיו). משתני התוצאה אשר הוגדרו כמדדי הסתגלות כללו רווחה נפשית (אָפֶקְט חיובי ואָפֶקְט שלילי) ותחושת משמעות בחיים, כפי שמוצג להלן בתרשים 1:

תרשים 1: מודל המחקר הכמותי



## מטרות המחקר

המטרה העיקרית של מחקר זה הייתה לבחון את קשייהן היום-יומיים של אימהות חד-הוריות ואת הגורמים המסייעים להן להתמודד עם קשיים אלו. כפי שצוין, כדי לבחון סוגיות אלו נערך המחקר במתודה משולבת הכוללת מערך מחקר איכותני ומערך מחקר כמותי.

מתוך כך, **המטרה העיקרית של המחקר האיכותני הייתה** להבין מחד את מוקדי הקושי שחוות האימהות חד-הוריות, ומאידך להצביע על המאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ועל המאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית בהתמודדותן עם מוקדי הקושי. כפי שנפרט בהמשך, על בסיס התמות שעלו בריאיונות העמדנו שתי מטרות אופרטיביות:

1. לפתח שאלון הבוחן מוקדי קושי בקרב אימהות חד-הוריות.
  2. לפתח שאלון הבוחן מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית בקרב אימהות חד-הוריות.
- שני השאלונים שימשו לאיסוף הנתונים במחקר הכמותי, לצד שאלונים נוספים הקיימים בספרות המחקר אשר בוחנים את יתר משתני המחקר, כמפורט בתרשים 1 מודל המחקר.
- בהמשך לכך, **למחקר הכמותי** היו מספר מטרות:

1. לבחון את המשתנים המסבירים את הערכתן הסובייקטיבית של משתתפות המחקר באשר לעוני שבו הן מצויות.
2. לבחון בקרב משתתפות המחקר את תרומתו של המשתנה תושייה עצמית להסבר שני גורמי המשתנה רווחה נפשית (אָפֶּקְט חיובי Positive affect ואָפֶּקְט שלילי Negative affect).
3. לבחון את מערך המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים המסבירים את מדדי ההסתגלות בקרב משתתפות המחקר: שני גורמי הרווחה הנפשית (האָפֶּקְט החיובי והאָפֶּקְט השלילי) ותחושת המשמעות בחיים.

## המחקר האיכותני

כדי לבחון את הסוגיות העיקריות במחקר האיכותני, הצגנו שלוש שאלות מחקר:

1. אילו מוקדי קושי חוות האימהות החד-הוריות, משתתפות המחקר?
2. אילו מאפיינים מקדמים את ביטויי התושייה העצמית בקרב האימהות החד-הוריות, משתתפות המחקר?
3. אילו מאפיינים מעכבים את ביטויי תושייה עצמית בקרב האימהות החד-הוריות, משתתפות המחקר?

בפרק זה נציג תחילה סקירה קצרה של המתודולוגיה האיכותנית אשר אימצנו לביצוע חלק זה של המחקר, בהמשך תוצג שיטת ניתוח הנתונים, ולבסוף נציג את התמות שעלו בשתי התחומים המרכזיים שבהן התמקדנו במחקר האיכותני: מוקדי הקושי בחייהן של האימהות החד-הוריות, מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה העצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית.

## המתודולוגיה האיכותנית

השיטה האיכותנית הנרטיבית מאפשרת לחוקר להבין את עולמם של המרואיינים, משתתפי המחקר, ואת משמעות החוויה עבורם. באמצעות הנרטיב של המרואיינים וייצוג המידע שהם מתארים (Janesick, 1994), שיטה זו מאפשרת לחקור משמעויות ומבנים פסיכולוגיים פנימיים של הפרט (Denzin & Lincoln, 2000; Polkinghorne, 1988), ולגלות את התופעות המופשטות המעוגנות בחוויותיו ובתפיסותיו (Brown, Stevens, Troiano, & Schneider, 2002; Creswell, ). בהמשך לכך טענו שלסקי ואלפרט (2007) כי באופן שבו אנשים מסכמים את חוויותיהם, הם יוצרים רצף ביניהן, מעניקים להן משמעות וכך מבנים את המציאות שלהם, וקסן וקרומר-נבו (2010) טענו כי בנוסף לכך שהנרטיב מבטא מציאות פנימית או חיצונית של הפרט, הוא אף מכונן מציאות סובייקטיבית ורבת משמעות.

בבסיס המחקר האיכותני עומדות גישות מנחות מגוונות המעצבות את האופן שבו החוקר בוחן את שדה המחקר. אחת הבולטות שבהן היא התיאוריה המעוגנת בשדה (Glaser & Strauss, 1974), המבוססת על ההנחה כי בבסיס התהליכים והמאפיינים העולים בניתוח הריאיונות יש מבנה תיאורטי מופשט. תיאוריות מעוגנות בשדה אינן בהכרח תיאוריות בעלות לכידות ורצף, ופעמים רבות הן מבוססות על ידע סמוי של האינפורמנטים (Polanyi, 1967) ומתפתחות בהקשר ספציפי המבוסס על פרשנויותיהם של האינפורמנטים לתופעה הנחקרת.

לעומת גישה זו, הציע שקדי (2003) גישה המוכרת בשם תיאוריה המבוססת על נרטיב אשר בה השתמשנו במחקר זה. תיאוריה זו משלבת בין שתי גישות: תיאוריה המעוגנת בשדה ותיאוריה הקיימת בספרות המחקר, והיא מהווה מקור להשראה ולהכוונה של בניית המושג השלם המתגבש במהלך איסוף הנתונים. עם זאת, על פי הגישה המבוססת על נרטיב, חוקר המגיע לשטח עם תמות המבוססות על ספרות המחקר, אינו אמור לכפות קטגוריות אלו על ניתוח

הריאיונות, ועל תהליך הניתוח להתפתח במהלך המחקר בהתייחס למוקדי המחקר ולסיפוריהם של המשתתפים במחקר. מתוך כך, חוקרים אינם מתחילים את תהליך הניתוח בידיים ריקות ומחזיקים בפרספקטיבות מושגיות שמקורן בניסיון קודם ובידע מקצועי קודם, אולם בניתוח הריאיונות עליהם לבחון את המושגים המובאים לזירת הניתוח, ולבדוק האם מושגים אלו אכן מתאימים לנתונים שנאספו, להקשר ולתופעה הנחקרת. לפיכך, על חוקרים הפועלים על פי גישה זו להיות מוכנים להרחיב את הקטגוריות אשר עימן החלו את המחקר, או לשנותן בהתאם לנתונים שנאספו, ולהביא לחלוקה קטגוריאלית נוספת או אחרת של נתונים חדשים או של תובנות חדשות על בסיס הנתונים שנאספו. בהמשך לכך, כדי לערוך קטגוריזציה של הנתונים, יש לפתח דיון בין הפרספקטיבה המושגית לבין הנרטיבים של המשתתפים במחקר, המרואיינים, ואין לכפות את הקטגוריות על הנתונים באופן שרירותי. כך, על הקטגוריות שנבחרו לשקף את הנרטיב של המרואיינים, כאשר הבסיס לתהליך הניתוח היא אינטראקציה בין הפרספקטיבה המושגית לבין הנתונים שנאספו בשדה.

אחד מכלי המחקר העיקריים במחקר האיכותני הוא הריאיון אשר מטרתו להציג תיאורים פתוחים ועשירים מעולמו של המרואיין (Denzin, 1980). בריאיון החוקר מציג שאלות פתוחות המזמינות התייחסות רחבה לסוגיות שהוא מעוניין לחקור, ולצד שאלות כלליות עולות בו שאלות מפורטות יותר המובילות לעיון מעמיק במצבים ספציפיים. הריאיון עצמו נערך באופן גמיש כאשר תשובות המרואיינים משפיעות על הכיוונים שאליהם הוא מתפתח בהמשך. בתוך התהליך, חוקרים איכותניים מבנים את הפרספקטיבות המושגיות שלהם ומציגים אותן, כאשר מודעותם לפרספקטיבות אלו מושגת באמצעות תהליך רפלקסיבי של כתיבה מחדש של סקירת הספרות, תוך עימותה עם הנתונים העולים מהשטח (Araujo, 1995).

האווירה בריאיונות הנערכים לצורך מחקר איכותני אינה פורמאלית, והמפגש בין המראיין למרואיינים הוא אינטראקטיבי. המראיין אחראי ליצור אווירה נינוחה שתזמין את המרואיינים לחוש בנוח, כך שתגובותיהם יהיו פתוחות וכנות ככל האפשר (Moustakas, 1994). לשם כך, המראיין מכין מראש מאגר של שאלות שנועדו להוביל למענה נרחב של המרואיינים על הסוגיות שבהן דן המחקר. הליך איסוף הנתונים במחקר איכותני הוא קונסטרוקטיבי, ובתוכו תפקידו של המראיין הוא להביא לשיתוף פעולה מירבי של המרואיינים ולסייע להם להיות מודעים למשמעויות הסובייקטיביות בסיפוריהם. לפיכך, הריאיון מתמקד במצבים ספציפיים ובמאורעות בחיי המרואיין, ומטרתו היא לרדת לעומקם של חוויותיו כך שתתקבל בהדרגה תמונת מצב עשירה של הסוגיה העומדת על הפרק (Kvale, 1983).

### **הליך איסוף הנתונים**

במחקר האיכותני השתתפו 16 אימהות חד-הוריות המתמודדות עם מצוקה כלכלית, אך הצליחו להיחלץ מעוני. מדגם המחקר נאסף בשיטת "כדור השלג". שיטה נוספת אשר באמצעותה נדגמו משתתפות המחקר האיכותני, הייתה פנייה לעמותות המטפלות באימהות חד-הוריות. הקריטריון להשתתפות במחקר האיכותני התבסס על המלצות של ראשי עמותות או של פעילות חברתיות למען נשים עניות, אשר המליצו מתוך היכרות אישית על אימהות חד-הוריות אשר היו בעבר

עניות, אך הצליחו לחלץ עצמן מהעוני. מתוך כך, חלק ממשתתפות המחקר השתייכו לעמותות המסייעות לאימהות חד-הוריות להכשיר עצמן מבחינה מקצועית.

לצורך המחקר, נערכו עם משתתפות המחקר ריאיונות במקומות מפגש שהיו נוחים להן, כגון בבתיהן או בבתי קפה בסביבת מגוריהן. הריאיונות נערכו במהלך המחצית הראשונה של שנת 2017. כמו כן, יש לציין כי שמותיהן של משתתפות המחקר האיכותני כפי שמוצג להלן, הם כולם בדויים, וכי לכלל המשתתפות במחקר הובטחה אנונימיות מוחלטת.

הריאיונות הוקלטו, תומללו ונותחו על ידי החוקרת ועוזר מחקר. הריאיון החל בשאלה כללית שבה התבקשו משתתפות המחקר לתאר את חייהן באופן כללי. לאחר תיאור זה, התמקד הריאיון במספר שאלות: אילו קשיים את חווה בחיי היום-יום? אילו יכולות יש בך המסייעות לך להתמודד עם מצבך כאם חד-הורית המתמודדת עם מצוקה כלכלית? אילו חסמים יש בך המפריעים לך להתמודד עם מצבך?

### **שיטת הניתוח**

על פי הגישה הנרטיבית, התבצע ניתוח הריאיונות על בסיס ידע מסוים העולה מספרות המחקר, אשר כוון למושגי מפתח דומיננטיים באשר לשתי הסוגיות העיקריות שבהן עסקנו במחקר זה: מוקדי הקושי בחייהן של האימהות החד-הוריות ותושייה עצמית אשר סווגה לשניים - מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית. ידע זה שימש כידע מקדים אשר על בסיסו נותחו הריאיונות. על אף שחלק מהקטגוריות נקבעו מראש על פי הופעת המושג בספרות המחקר, התבצע תהליך קידוד פתוח שבו עלו קטגוריות נוספות אשר הובילו לתת קטגוריות.

בהתאם לגישה זו, החל תהליך הניתוח בקריאת הריאיונות בשלמותם. הליך זה נועד ליצור אינטראקציה מתמשכת בין הנרטיבים של המרואיינות לבין הפרספקטיבה המושגית אשר עלתה מספרות המחקר בהתייחס למושגים מוקדי קושי ותושייה עצמית כמשאב המסייע להתמודד עם מוקדי הקושי. בשלב הראשון, נערך ניתוח תוכן אינדוקטיבי (שקדי, 2010) אשר בו ניסינו להצביע על קטגוריות עיקריות העולות מהריאיונות. לשם כך, ניסינו לזהות נתונים משמעותיים למטרת המחקר באמצעות ציטוטים רלוונטיים אשר נרשמו תחת כל קטגוריה.

בשלב השני, קובצו הציטוטים לקטגוריות מופשטות וכלליות יותר. תהליך זה של ניתוח התבצע תוך התייחסות מתמדת למושגים שעלו מספרות המחקר בהקשר למבנה התיאורטי של המושג תושייה עצמית וכיוונו את הניתוח. בשלב השלישי, נעשה ניסיון ראשוני למצוא קשרים בין הקטגוריות על פי מידת ההבחנה או על פי מידת הקרבה ביניהן, וכך נוצרו קטגוריות עיקריות הכוללות היבטים שונים המתייחסים לאופני ביטוי שונים של המושגים מוקדי קושי ותושייה עצמית אשר כפי שצוין סווגה לשני גורמים: מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית.

בשלב הרביעי, על פי גישתו של שטראוס (Strauss, 1987) אשר טען כי קטגוריה ממוקדת היא זו התורמת באופן משמעותי להסבר כללי של התופעה הנחקרת, ניסינו למקד את הקטגוריות. בפרק הממצאים בהמשך מוצגות התמות שגובשו סביב שתי הסוגיות העיקריות אשר בהן עסק המחקר האיכותני: מוקדי הקושי בקרב האימהות החד-הוריות ותושייה עצמית (מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית).

## ממצאים

כפי שצוין, מתוך הריאיונות עלו שלוש תמות עיקריות: מוקדי קושי שחוות האימהות החד-הוריות, מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית המאפשרים להן להתמודד עם מוקדי הקושי (להלן "מאפיינים מקדמי תושייה"), ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית המקשים עליהן בהתמודדותן (להלן "מאפיינים מעכבי תושייה").

### מוקדי קושי

מתוך הריאיונות עלתה תמה המבטאת מוקדי קושי ומצוקה בחיי היום-יום של האימהות החד-הוריות, משתתפות המחקר. בתוך תמה זו עלו מספר קטגוריות:

**קושי כלכלי** – מתוך הריאיונות עולה הקושי הכלכלי כמוקד מרכזי של קושי הקשור גם למוקדי קושי נוספים. קושי זה עובר כחוט השני בדבריהן של כלל המשתתפות במחקר האיכותני:

"יש חודשים יותר טובים אבל יש חודשים ממש קשים בעבר. הדאגה שלא יהיה לי כסף לשלם שכר דירה הרגה אותי עבדתי בשתי עבודות... רק שיהיה אוכל בבית. פחדתי שהבנק לא ייתן לי יותר אשראי... כעת יצאתי מזה, התאוששתי עליתי על דרך המלך..." (לבנת, בת 42, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

"הבעל שלי סירב לשלם מזונות... הגעתי למצב שבבית לא היה אוכל..." (שירלי, בת 40, אם לשני ילדים בני 8 ו-10).

"בעלי... הוא היה נותן את מינימום הכסף לי וילדים..." (שירלי, בת 40, אם לשני ילדים בני 8 ו-10).

"...הלכתי צף בכיור ולא הצלחתי לפתוח את הסתימה... לא היה לי כסף לקרוא לאינסטלטור. הוא בטח היה לוקח ממני את שכר העבודה שלי של שבוע..." (דנית, בת 32, אם לילד בן 11).

"בשנה שעברה הגעתי למצב שלא היה לי כסף לקנות אוכל לביתי..." (טליה, בת 33, אם לילדה בת 6).

**גידול הילדים** – מתוך הריאיונות עלה קושי משמעותי המתבטא במגוון תחומי חיים הקשורים לילדים: התחום הכלכלי, הקושי לשלב בין מערכת המשפחה לבין מערכת העבודה, סוגיית חינוך הילדים והקשר עם מערכת החינוך, ועולמם הרגשי של הילדים המתאפיין גם בכך שהם חווים לעיתים רגשות אמביוולנטיים כלפי האם ואינם מקבלים את מרותה, ואף חווים חוסר ודאות.

"קשה לי לעבוד במשק בית... אני כבר עשרים שנה בזה מגיל 18... הגוף שלי עייף.. לרצות כל כך הרבה גברות... לפעמים אני מנקה שלוש בתים ביום, הכול כואב לי... ביום שישי אני מנקה גם מדרגות... אבל זה כלום, מה שהכי קשה לי שהבן שלי מתבייש בי. היום

הילדים שאלו אותו במה אימא שלך עובדת? בלילה לפני השינה הוא התחיל לבכות וסיפר לי שהתבייש ושהיה לו קשה ושהוא לא ענה, ואז כשלחצו עליו, שיקר אמר שאני גננת ואחרי שנרדם וסיפר לי - התחלתי לבכות, אני יודעת שהוא מעריך את מה שאני עושה עבורו, אבל באותו יום הבושה שלו בי ובמה שאני עובדת הייתה לי יותר קשה מהעבודה הקשה..” (ויקטוריה, בת 29, אם לילד בן 9).

לעיתים הקושי מזוהה עם בעיות משמעת העולות מהפעילות היום-יומית הקשורה בילדים. מתוך הריאיונות עולה כי הגורם לקושי זה קשור לעיתים לכך שהילדים מזהים את חולשתה של האם, אך לעיתים הוא נובע מתחושת תסכול שחווים הילדים – תסכול המופנה כלפי האם המשמשת במקרים רבים שעיר לעזאזל:

”הכי כואב לי החוצפה של הילדים כלפיי, הרבה פעמים כאשר אני מתעמתת איתם הם עונים בחוצפה, ממש מעליבים אותי... לפני שבוע היה אירוע כזה .. מעליב פוגע... אחד הילדים הגיע לבית שלנו לשחק עם עמית (הבן שלי) ... כאשר האימא הגיעה לקחת את הבן שלה מאצלנו, עמית שלי העליב אותי כי סירבתי לתת לו לשחק בחוץ בכדור...היה כבר חשוך בחוץ, הוא אמר לפני אם החבר... נמאס לי לגור כאן, נמאס לי ממך... הלואי והייתי נולד למישהי אחרת... אחרי שאני עובדת בשלוש עבודות ולא מוותרת על שום עבודה קשה שמצעים לי על מנת שלא יחסר לו כלום.. זה היחס שאני מקבלת. הרגשתי שהוא קורע לי את הלב, בכיתי הרבה אחרי אירוע זה...” (יעל, בת 41, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

קושי נוסף הקשור לילדים נובע מהעומס הנפשי של האם החד-הורית, המבוסס בין היתר על חששה לעתיד ילדיה במציאות של חוסר ודאות:

”לפעמים אני מסתכלת על הילד שלי כשהוא לא רואה .. הוא נראה לי לי כל כך עצוב...לפעמים יותר עצוב ממני.. ואז אני נעצבת... ממש מרגישה שחור בעיניים... אני מרגישה אימא כישלון... אני מסכנה כי הוא נראה לי מסכן . ואז עולות המחשבות הקשות, במיוחד בשבתות ובחגים כשיש קצת שקט, מה יהיה עם הילדים שלי, איזה עתיד אני יכולה לתת להם... אז הייאוש משתלט לי על החיים...אתמול היועצת הזמינה אותי שוב לבית הספר. זה היה בפעם השלישית בחצי השנה האחרונה. היא אמרה לי שאני צריכה לקחת את יואב בידיים, הוא לא מכין שיעורי בית, נכנס למריבות עם הילדים בבית הספר, היא אמרה לי שהוא במצב אזהרה, עוד מריבה אחת עם החברים שלו בהפסקה והוא יישלח הביתה לשלושה ימים. נורא קשה לי... רוצה שהוא יצליח אבל אין לי השפעה עלי, ממש לא יודעת מה יהיה אתנו” (דנית, בת 32, אם לילד בן 11).

**מערכת העבודה-משפחה** – מוקד קושי נוסף העולה בריאיונות קשור לעומס שחווה האימהות החד-הוריות, המתבטא בקושי לעמוד בריבוי מטלות ובדרישות התובעניות של שתי המערכות: משפחה ועבודה. קושי זה מחריף בעיקר כאשר האם אינה זוכה לאוזן קשבת ולהתחשבות בה בשל מצבה כחד-הורית:

"בעבודה יש לי בוסית... אישה קשה .. מישהי פעם אמרה לי שאישה בוסית קשה יותר מגבר בוס, מכירה את כל השטיקים והטריקים... אבל אני לא עושה טריקים... באמת קשה לי... גם לה יש ילדים קטנים, אבל אולי לה לא קשה כמוני, אולי יש לה עזרה, גם היא חד-הורית.. אבל היא מנהלת... חזקה, מאורגנת. לפעמים כאשר אני מאחרת היא לא אומרת כלום, רק עושה פרצופים... קשה לי עם זה .. היא לא מתחשבת בי, היא לא אנושית .. מצד אחד כאילו לא גוערת, יעני מבינה את המצב שלי, אבל הפרצופים שלה מסגירים מה היא חושבת באמת .. מבאס" (פניינת, בת 41, אם לשני ילדים בני 7 ו-13).

"אני עובדת כל כך קשה בבית הספר. בלילה... מתחילים טלפונים מההורים כאילו שאין גבולות לעבודה... לפני חודשיים חליתי בשפעת... אחרי שהייתי שלושה ימים בבית המנהל הוריד את הכפפות ודרש ממני ממש בתוקף להגיע לעבודה.." (יעל, בת 41, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

**מערכות יחסים בין אישיות -** קטגוריה זו כללה גורמים הקשורים למגוון מערכות יחסים, הן חברתיות והן אינטימיות עם גברים, ולקושי של משתתפות המחקר לפתח קשרים בשל חששן מכישלון בהצלחת הקשר, תחושה של העדר מיומנויות ביצירת קשר, או עקב הערכתן את המראה החיצוני שלהן כלא אטרקטיבי בשל חוסר משאבים להשקיע בטיפוח ובהופעה חיצונית. כך למשל מתארת לבנת את תחושותיה לאחר הגירושין, ואת תחושת הכישלון המלווה בתפיסה כי המראה שלה אינו אטרקטיבי:

"מאז הפרידה מבעלי, קשה לי לצאת עם מישהו אחר.. קשה לי ליצור קשר חדש, כאילו שאני עוד נשואה לו, ולצאת עם מישהו אחר זה כאילו לבגוד בו. קשה לי עם קשרים חדשים כאילו שאני פוחדת להיכשל שוב... הגירושין שלי מראים על כישלון בזוגיות, כאילו אני פוחדת שוב להיכשל, אז אולי כדאי כבר לא לנסות שוב. שמעתי שליואב (בעלה לשעבר) יש מישהי.. חברים סיפרו לי.. מישהי צעירה ממני... לא פלא שמצא מישהי אחרת... ראיתי אותו לפני שבוע בשכונה, הוא נראה כל כך טוב ואני כל כך מוזנחת ומרגישה מבוגרת, עייפה וחסרת כוחות!" (לבנת, בת 42, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

לעיתים הקושי נובע מצמצום הרשת החברתית בשל הגירושין שכן עקב פירוק המסגרת הזוגית, הקשרים החברתיים, ובפרט הקשרים עם חברים משותפים, נותקו ומשתתפות המחקר מרגישות בחסרונם. זאת ועוד, מהיראיונות עולה קושי הנובע מהחוסר בתמיכה החברתית שאבדה, ואף מהתחושה כי ניתוק הקשרים החברתיים נובע מכך שהחברים תולים בהן את האשמה לכישלון הנישואין ולפירוק המשפחה:

"אחרי שבעלי עזב אותי, כל החברים שלי ברחו ממני.. הרגשתי לבד.. כאילו שכולם פחדו שאבקש מהם עזרה, או אולי האשימו אותי בפירוק הנישואים שלי. היו לנו חברים משותפים, אבל עכשיו אין לי אף אחד, מרגישה לבד... איבדתי את האמון בבני אדם, חשבתי שהם חברים על אמת אבל טעיתי.. טעיתי בגדול... איזו אכזבה" (ויקטוריה, בת 29, אם לילד בן 9).

**סביבת המגורים -** קטגוריה זו כללה קשיים הנובעים משני גורמים: תפעול ותחזוקת משק הבית וסביבת מגורים מסוכנת לילדים.

*"הבית שלי תמיד מבולגן... לא שהוא לא נקי אבל מאוד צפוף כאן, השטח קטן אני והילדים בחדר וחצי, קשה... אין מקום לשנינו, בלגן אחד גדול המכרסם לי בנפש. התנור, מכונת הכביסה, הצעצועים, המיטות, הכול ביחד...כשיש בלגן בבית גם הנפש שלי מתבלגנת..." (דנית, בת 32, אם לילד בן 11).*

תחושת המצוקה בשל תנאי המגורים מתעצמת בעיקר בעת אירוע קריטי, למשל פריט חיוני שהתקלקל המפריע לתפקוד הבית, ובהעדר נוכחות של האב – אין מי שיטפל במקור הקושי: *"הכי קשה כשמשהו מתקלקל בבית... אז אני מרגישה מאוד את המחסור בידיים של גבר.. מעולם לא היו לי חושים טכניים... אחרי הגירושין השתפרתי קצת... אבל בכל זאת קשה עם התיקונים בבית. לפני שבוע הייתה לי סתימה בכיור, היה חם.. הלכלוך צף בכיור ולא הצלחתי לפתוח את הסתימה, היה מסתכל ומייאש... מזל שהבן של השכן עזר לי. למרות שזה רק סתימה בכיור, נשברתי אז... בכיתי כל הלילה" (דנית, בת 32, אם לילד בן 11).*

שכונת המגורים מהווה פעמים רבות מקור לקושי עקב היעדרות האם מהבית והעדר דמות הורית בסביבת הילדים. מתוך כך, לעיתים הילדים מנהלים את הבית, וחלק מהיום הגדולים מביניהם דואגים לאחיהם הצעירים. גם כאן עולה תחושת המלכוד שכן על אף הפחד והאיום הטמון בסביבת המגורים, בהעדר משאבים כלכליים למגורים נאותים יותר, אין ביכולתן של משתתפות המחקר לעבור לסביבת מגורים טובה יותר.

*"השכונה שאני גרה מפחידה אותי, יש בה הרבה פשע.. הרבה עובדים זרים שמסתובבים כאן כל היום ובמיוחד מפחיד כשמחשיך.. הרבה פעמים אני חוזרת הביתה מהעבודה מאוחר כשכבר חושך. הבת שלי בת השלוש עשרה אוספת את הילד מהגן ושניהם הולכים לבד הביתה.. אין לי מנוחה עד שהיא לא מצלצלת לי שהגיעה... שכונה קשה, לא טובה לגדל ילדים, לא טובה לי, אבל מה לעשות, לא יכולה לשלם שכר דירה במקום אחר.. זה מה יש וצריך להסתדר עם זה" (אירנה, בת 40, אם לילדה בת 13 וילד בן 5).*

## **סיכום**

מתוך הריאיונות עולים מגוון מוקדי קושי בחייהן של משתתפות המחקר. קשיים אלו נושאים אופייניים מורכב, ולעיתים בתוך מוקד קושי מרכזי אחד חבוי קושי אחר שאופיו משני. מתוך כך, ניתן למעשה להבחין במספר תחומי קושי מרכזיים, ולהצביע על שרשרת של קשיים כאשר האחד מוביל לאחר. בבסיס חלק גדול מהקשיים עומד הקושי הכלכלי המוביל לחוויה של קושי גם בתחומים אחרים. הקושי הכלכלי יוצר תחושת חוסר ודאות, מוביל לרחמים עצמיים וכופה על האימהות החד-הוריות מגורים בשכונה שבה עלות שכר הדירה אומנם נמוכה יחסית, אך כזו המתאפיינת כסביבה מלחיצה שאינה בטוחה.

מוקד בולט נוסף של קושי הוא הקושי בגידול ילדים הנובע מבעיות משמעת, מעומס נפשי הכרוך בהתמודדות יום-יומית עם חינוך הילדים ומתחושת תסכול של הילדים אשר האם אינה יכולה תמיד להכיל. גם העדר המיומנות ליצור קשרים חברתיים והמחסומים המונעים קשרים אלו בשל דימוי עצמי נמוך ובשל תחושת כישלון ומלכוד, מביאים את משתתפות המחקר לכדי רחמים עצמיים ומהווים מוקד מרכזי של קושי. עוד עולה מהריאיונות הקושי הנובע מהקונפליקט בין דרישות שתי המערכות התובעניות: המשפחה והעבודה, המודגש עקב העדר עזרה בגידול הילדים.

### **מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית**

#### **מיומנויות רכות**

קטגוריה זו כללה מיומנויות רכות אשר לא נלמדו באופן פורמאלי ונרכשו בהתנסות יום-יומית, והן מקדמות התמודדות עם מוקדי קושי ותחושת מצוקה. חלק מהמרואיינות ציינו כי הן נולדו עם מיומנויות אלו או ירשו אותן, ואילו אחרות ציינו כי פיתחו אותן בתוך מלחמת ההישרדות היום-יומית, וכי לאחר שראו שהן משרתות אותן, אימצו מיומנויות אלו כדרך חיים.

**גמישות וורסטיליות** – גורם זה ביטא יכולת להשתנות, להתפתח ולשנות כיוון, או לעיתים לסגת ולסטות הצידה במטרה להתמודד.

*"פעם הבן שלי שאלה אותי: 'אימא אם היית יכולה להיות חיה, איזו חיה היית רוצה להיות?' אמרתי לו ישר בלי לחשוב זיקית... והוא צחק ושאל: 'לא רוצה להיות אריה?'"*  
*לא אריה אני זיקית, אני משתנה כמו זיקית ומתאימה עצמי למצב... אני כל פעם אחרת לפי מה שנדרש ממני. פעם עומדת על דעתי ופעם מקבלת את דעת האחר, נותנת לו להרגיש טוב כאילו הוא ניצח... נראה לי שזה מה שמאפשר לי לשרוד, משנה ומשתנה כל הזמן" (ויקטוריה, בת 29, אם לילד בן 9).*

לעיתים הגמישות מתבטאת ביכולת לעבוד בו זמנית בעבודות בעלי אופי שונה, ולהכיל את השוני בהתנהלות היום-יומית כחלק טבעי משגרת החיים:

*"...הוריי בחו"ל, בעלי נעלם, חבריי המעטים התגערו ממני. החלטתי לא לבחול בשום פתרון לעבודה להרוויח כסף, הייתי גמישה. בבוקר פקידת קבלה במלון, ניוחה ואלגנטית, ובערב עושה משמרת אל תוך הלילה כקופאית בסופרמרקט הפתוח כל הלילה... אני יכולה להשתנות מהר להסתגל לתנאים... ונראה שזה עוזר לי בהרבה מקרים לשרוד" (טליה, בת 33, אם לילדה בת 6).*

**יכולת למידה והתאוששות מהירה** – מיומנות זו מבטאת את יכולתן של משתתפות המחקר לקום באופן מטפורי מנפילות ולעמוד על הרגליים, ואף ללמוד מנפילות אלו:

*"אני לומדת מהר לטוב ולרע. לפעמים זה עובד נגדי כי בעבודה אני לומדת מהר מה שאני צריכה ללמוד ואחר כך משתעממת, מאבדת עניין. אבל הרבה פעמים הלמידה המהירה פועלת לטובתי... אנשים אוהבים כשאחרים לומדים מהר.. הם לא צריכים להתאמץ הרבה בלהסביר.. בעבודה מספיק כשמסבירים לי פעם אחת אני כבר קולטת.... מאוד מרוצים ממני" (לבנת, בת 42, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).*

גם מדבריהן של לבנת וטליה עולה יכולת ההתאוששות :

"עליתי לארץ והביאו אותנו לדימונה... בהתחלה נורא התלהבתי מהמקום.. אבל אחר כך הרגשתי לא טוב עם עצמי, עם השכונה. בהתחלה כולם הסתייגו, גם הישראלים והוותיקים בשכונה, אבל גם הרוסים... היו לי מעט חברות טובות, הייתי לבד... בלי משפחה, בלי כסף, בלי עזרה... החברות שלי גם היו חלשות ולא יכלו לעזור לי. עד היום אני שואלת את עצמי למה... אולי בגלל שהייתי חד-הורית ויפה כזאת, מטופחת, ופחדו על הבעלים שלהם... אולי בגלל שהייתי רוסייה... ואז יום אחד התאוששתי.. חשבתי אני חייבת לעזור לעצמי ולילדים שלי... מלשכת העבודה שלחו אותי לקורס, למדתי קורס לפדיקור-מניקור. אחר כך לקחתי גם קורס לעשות מסאז'ים... התעודות היו תלויות על הקיר אבל לא הייתה פרנסה... ויום אחד לא היה לי כסף לקנות אוכל לילדים ואז התעוררתי... ביקשתי משתי חברות להכניס הודעה בקבוצות וואטסאפ בשכונה על פדיקור-מניקור-מסאז', יום כיף במחיר טוב... גם ביקשתי ממכר רחוק שיפיץ בין קבוצות של גברים יום כיף לאישה ליום הולדת, ליום נישואים... הפכתי את חדר הילדים לחדר טיפולים... קניתי מיטה מתקפלת... סידרתי את החדר... היה נעים בו... תליתי מודעות איפה שאפשר.. ואנשים התחילו להגיע. השכונה בה אני גרה אין בה אנשים עשירים, אבל רובם ותיקים, רוצים פינוק במחיר טוב, יש להם יותר כסף ממני.. ואני הייתי עסוקה כל היום בטיפולים. הכסף לא היה משהו כי עשיתי מחירי ריצפה, אבל הייתה הכנסה, יכולנו להרים את הראש, לא הרגשתי עניי" (אירנה, בת 40, אם לילדה בת 13 וילד בן 5).

"הזיכרון הראשון שלי הוא מארגנטינה כשהייתי קטנה ממש כשהלכתי עם אימי בשביל מלא אבנים ובורות. אני לא זוכרת מה זה היה, אני חושבת טיול.. אימי הלכה מהר ליד, אני הרביתי ליפול, אבל היא לא עזרה לי, כאילו רצתה לחסן אותי... בכיתי. בפעם השלישית כשנפלתי הברך נחבלה וירד לי דם. אימא לקחה אותי בצד ואמרה לי בספרדית מתנגנת: 'כשאת נופלת אף פעם אל תבכי, קומי מהר עמדי על הרגלים, שפשפי מעט את המקום והמשיכי הלאה'. נראה לי שזאת הייתה הצידה הכי גדולה שאמי נתנה לי לדרך... צידה בספרדית. זה חלחל בתודעה שלי. מאז היו לי הרבה נפילות, נפלתי, נחבלתי, כאבתי, אבל מעולם לא התמוטטתי בכל הטרגדיות שקרו לי בשנים האחרונות הנפש כאבה... אבל התאוששתי מהר... השיעור באותו יום, השיעור בספרדית של אימא... עוזר לי מאוד" (טליה, בת 33, אם לילדה בת 6).

**זיהוי מקורות תמיכה והזדמנויות -** מיומנות זו מתבטאת ביכולתן של משתתפות המחקר להשתמש בתמיכה מאחרים ובהזדמנויות שונות הנקרות על ידן כדי לשפר את מצבן.

כך למשל מתארת אסנת את יכולתה לזהות מקורות תמיכה מהסביבה :

"נשארתי גרושה צעירה ללא עבודה וללא משפחה וללא שום עזרה, רק אני נשארתי לעצמי לטפל בעצמי ובילדיי. קרן האור היחידה בחיי היו שתי נשים בלגיות חילוניות וגרושות אשר חברתי אליהן והם לקחו אותי תחת חסותן. איתן יצאתי מהגטו היהודי ומהגטו הרגשי שבניתי לעצמי בבלגיה. פעם בשבוע פשטתי את התחפושת החרדית,

יצאתי מהגטו הייתי לאישה אחרת, חילונית, ראיתי עולם יחד עם הנשים הללו, למדתי להכיר עולם אחר... אחרי תקופה קצרה של היכרות אתן הרגשתי שאני חייבת לעצמי, אני חייבת לצאת מבית הקברות שאני נמצאת בו. החלטתי שאני עולה עם שני ילדי לארץ" (אסנת, בת 33, אם לשלושה ילדים בני 8, 10 ו-12).

מדבריה של אסנת עולה גם יכולת לזהות הזדמנות בתחום המקצועי: ההיצע לעבודות היה מאוד מצומצם... החלטתי להסתכל פנימה ולחפש בעצמי מיומנויות שאוכל להיאחז בהם ולשווק עצמי באמצעותם. ברגע של הארה חשבתי שלמעשה אוכל לשווק עצמי כדוברת אנגלית, הרי ביליתי שנים לא מעטות בבלגיה. עניתי למודעת פרסום של חברה ישראלית שגייסה דוברי אנגלית למען קיום תקשורת עם חו"ל... (אסנת, בת 33, אם לשלושה ילדים בני 8, 10 ו-12).

וגם שירה מתארת את המיומנות שלה לזהות הזדמנויות בתחום המקצועי: "בפסח יצאנו כל המשפחה לירושלים.. אני, אבא, אחי ושניים מילדיי. שני הבנים הגדולים היו אצל בעלי ואיתי היה הבן הקטן והבת. אימא שלי החליקה ושברה את הרגל... פונתה לבית חולים והיה צריך לנתח אותה באופן מיידי... אבא ואחי העבירו אותה למדיקל סנטר להרצלייה לעבור ניתוח ברגל, הכניסו לה ברגים, אמרו שהחלמה תהיה ממושכת. אחרי שהתגרשתי, אבא תומך בי כלכלית אחרת לא הייתי מסתדרת... היינו משפחה מכובדת בשכונה דתית ופתאום הכול התהפך.. הוא נותן את מינימום הכסף לי וילדים.. ממשפחה אמידה הפכתי לאישה קשת יום. בלי עזרת אבא לא הייתי שורדת. לאבא יש מספרה הרבה שנים, ארבעים שנה. לפני כמה שנים למדתי להיות קוסמטיקאית, עבדתי בה, בעיקר עשיתי פאנים... אימא עבדה כל השנים יחד עם אבא, טיפלה בעיקר בנשים דתיות וחרדיות בסירוק פאות. עכשיו כשאימא נפצעה, אבא ביקש שאחזיר את החוב כאילו.. לבוא לעזור לו במקום אימא... היה קשה, עבדתי במספרה רוב שעות היום ואז עבדתי גם בבית... נקרעתי... הבית היה מוזנח, ואז אבא חשב על רעיון... אימא לא תחזור לעבוד עם רגל שבורה... היא מבוגרת. גם אחרי שתחלים יהיה לה קשה... המספרה הייתה גדולה... הרבה מקום, אבא הציע לחלק אותה לשתיים וחלק ממנה יהיה לקליניקה שלי לטיפולים קוסמטיים... ככה אוכל גם לעזור במספרה וגם לעסוק במקצוע שלי קוסמטיקה... זה דרש ממני עבודה יותר קשה, להיות גם במספרה וגם עם הקליינטיות... ולהסתדר ככה שכולם יהיו מרוצים ולא יחכו הרבה. חשבתי שזו הזדמנות בשבילי, העברתי את הציוד מהבית שלי למקום החדש... הרגשתי שהכול פתוח.. אבל זו הזדמנות שאסור לי לפספס אותה.. מקווה שאצליח" (שירה, בת 38, אם לארבעה ילדים בני 6, 10, 13 ו-18).

מיומנות זיהוי הזדמנויות באה לידי ביטוי גם בדבריה של אורית: "אני זוכרת איך תפסתי את התפקיד החדש במשרד בשני ידיום... קידום קשרי לקוחות... תפקיד חדש במשרד בו עבדתי ארבע שנים, לא מוגדר.. לא ידעתי מה עושים ואיך עושים אבל הרגשתי שזו הזדמנות וקפצתי למים, והיום אני רק מברכת על זה.. (אורית, בת 39, אם לשני ילדים בני 7 ו-9).

וליאורה מתארת את ההיאחזות שלה באימה המהווה עבורה מקור לתמיכה :  
"..כשהיה לי קשה נאחזתי באימי, היא תמיד הייתה שם בשבילי בטוב וברע.." (ליאורה,  
בת 34, אם לשני ילדים בני 7 ו-9).

**יצירתיות** – מתוך הריאיונות עולה יצירתיות המהווה עבור משתתפות המחקר יכולת מורכבת הכוללת תפיסות מקוריות ומיומנויות התנהלות המשמשות אותן לקידום עצמן ולשיפור מצבן :  
"הבעל שלי סירב לשלם מזונות.. שום דבר לא הועיל...הגעתי למצב שבבית לא היה אוכל. באחד הלילות חשבתי איך לעזור לעצמי ואם אין אני לי מי לי, אמרתי לעצמי באותו לילה 'חשבי, רק לך הפתרון .. רק את תוכלי לעזור לעצמך'. התחלתי לחשוב בגדול איפה למצוא כעת מקור פרנסה נוסף? עכשיו קיץ, הילדים לבד, אני צריכה להעסיק אותם, איך אעבוד יותר? אבל חשבתי שגם הורים אחרים כמוני צריכים תעסוקה לילדים. מה אני יכולה לעשות על מנת להפעיל ילדים? ואז חשבתי שלעיתים ילדי השכנים בבניין נאספים אצלי ואני מעסיקה אותם על ידי יצירת בלונים מסבון... יש לי טכניקה, הבלונים שלי יפהפיים צבעונים גדולים... הם מתעופפים מעלה, תענוג לעיניים ושמחה לילדים. ואז חשבתי אולי אציע בשעות הצהריים המתות והמשעממות לילדים סדנה ליצירת בלונים לילדים בגילאים קטנים... שלוש, ארבע, מן בייבי סיטר עבור הילדים הקטנים עם תוכן מהנה ומשמח. למחרת תליתי הודעות בשכונה וגם שלחתי בקבוצות וואטסאפ של אימהות בשכונה. תוך כמה ימים היו 13 ילדים אצלי בסדנה... סדנת הבלונים של אסנת .. אוצר אמיתי. הייתי גאה בעצמי, ולא רק בכסף שנוסף להכנסתי, אלא בפתרון... המצאתי משהו... משהו חיובי ומהנה..." (שירלי, בת 40, אם לשני ילדים בני 8 ו-10).

מדבריה של שירלי אף עולה כי ביטויי יצירתיות הם גם גילוי של כישרונות לטנטיים הנחשפים בשעת הצורך, ומסייעים לה להתפרנס :  
"במשך השנים המצאתי עצמי מחדש, למשל העיסוק שלי במכירת בגדים יד שנייה. לא מכרתי בגדים לצפונבונים אלא לנשות היישובים. דתיות.. נשים טובות, מכילות. שם כולן הכירו אותי... כל שבוע העמדתי דוכן של בגדים מיוחדים שהייתי קונה בגרושים מחנויות יד שנייה, או שהייתי אוספת ממכרים, מציעה לנשים סטיילינג על הדרך, כיסוי ראש, תכשיטים כתוספת לבגד... אביזרים, יש לי את זה, אני עדיין נראית טוב ... והם האמינו בסטיילינג שלי. שילבתי אביזרים, צעיפים שרשרות, והן קנו וזה הלך, לפעמים אני מפרסמת הודעה בשכונת המגורים שלי על מכירת וינטג'... ונשים מגיעות, כולן אוהבות בגדים ואני מרוויחה כמה גרושים" (שירלי, בת 40, אם לשני ילדים בני 8 ו-10).

**התנהגות פרו-אקטיבית** - התנהגות שאופייה מעשי והיא ממוקדת מטרה כאסטרטגיית הישרדות ופעולה.

כך למשל סיפרה יעל :

"אני מאוד נחושה. כאשר אני מציבה לעצמי מטרה, אני כולי מוכוונת אליה... לא יורה כדורים בחינם רק כאלו המכוונים למטרה, אלא שלא תמיד אני פוגעת, אבל אני לפחות

מנסה לא לפזר את הכוחות שלי.. אני חושבת מה אני יכולה לעשות לקדם את המטרה...לא מאבדת כוחות על מחשבות של חבל ... כולי מגויסת למטרה... הנה למשל בחופשת הקיץ רציתי שבתי תלמד לשחות... כל החברות שלה נרשמו לשחייה בבריכה בשכונה ורק לנו לא היו אמצעים כספיים... חשבתי מה אני יכולה לעשות להשיג כסף. חשבתי מעשית.. לא ריחמתי על עצמי, לא בכיתי על הגורל שלי. בסוף הבת שלי נרשמה לשחייה. את יודעת איך? פתחתי סדנה בבית לילדים בני 5 ו-6 ללמידת אנגלית בקיץ... וזה הלך... הייתה לי הכנסה נוספת והקדשתי את כולה לשיעורי השחייה.. " (יעל, בת 41, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

גם דנית תיארה את האופן שבו היא מציבה לעצמה מטרה ומשיגה אותה: "אני פועלת על פי משימות שאני קובעת לי... לפעמים המשימות יותר קשות לי להשגה, לפעמים הן קלות לי... לפעמים השגת המטרות סוחטת אותי נפשית, אבל ברגע שהעמדתי מטרה אני יודעת איך להשיג אותה. מריצה כל מיני תסריטים בראש... מה כדאי לעשות, איך כדאי לעשות, ממי לבקש עזרה. למשל הקיץ מאוד רציתי לשלוח את הבן שלי לחוג קרטה, ממש חלמתי על זה... אך לא היה לי כסף וגם ההסעות למכון היו מסובכות.. אין לי רכב. ברגע שננעלתי על הרעיון עלו לי בראש כל הדרכים לעשות זאת.... התחלתי לעבוד אחרי הצהריים בהשגחה על זקן בשכונה.. זה נתן לי את הכסף לשלם עבור החוג. את בעיית ההסעות פתרתי... ביקשתי מאימא בשכונה.. אישה טובה שגם הן שלה לומדת בחוג. הייתי גאה בעצמי... הייתה לי מפה ברורה בראש איך להגיע למטרה והצלחתי" (דנית, בת 32, אם לילד בן 11).

התנהגות זו עולה מהריאיונות גם כאוריינטציה מעשית - מאפיין המפעיל את האימהות

החד-הוריות:

"הפכתי לאימא בגיל מאוד צעיר... וגם די מוקדם הפכתי לחד-הורית... בניגוד לחברותיי החד-הוריות המרבות לפנטז ולחשוב על אילו ואילו...אני מתוכנתת לכאן ועכשיו... תמיד חושבת מה אפשר לעשות, כיצד אפשר לקדם לתקן לשפר.. לפני שבוע התפוצץ לי צינור בבית.. אם חד-הורית צריכה להתעסק גם עם דברים כאלו כשאין גבר בבית. ידעתי שאינסטלאטור זה עסק יקר.. אבל המים זרמו במטבח וחששתי להצפה... צלצלתי לחברה שלי שבעלה אומנם לא אינסטלאטור אבל מבין עניין... בצנרת של בתים. נידבתי אותו להגיע ורמזתי שתמורת זה אהיה מוכנה לעשות לה בייביסיטר מספר פעמים בתקופת הקיץ בחינם.. וכך לא תפסיד ימי עבודה. אחלה פתרון...לא?" (ליאת, בת 30, אם לילד בן 11).

מדבריה של אירנה עולה התנהגות פרו-אקטיבית המתבטאת בטיפוח של המראה החיצוני

והכרה בכך שמראה חיצוני אסתטי עשוי לסייע לה בהסתגלות ובהצלחה מקצועית:

"כשהגעתי לארץ מאוקראינה עם הסבתא ועם בתי דווקא היה קשה אבל היו דברים מפצים... הייתי מאוד יפה, צעירה ומטופחת...אז העלייה מרוסיה התחילה להסתדר בארץ ויצאו לטיולים בחו"ל... ישר נקלטתי לעבודה בסוכנות נסיעות וטיפלתי בעולים מרוסיה שלא ידעו טוב עברית... פרחתי... הייתי מביאה כסף הביתה, נהייתי מהעבודה..

אפילו עשיתי בוטוקס להיראות צעירה עבדתי עם נשים בתיירות זה מחייב" (אירנה, בת 40, אם לילדה בת 13 וילד בן חמש).

ביטויי האקטיביות חוצים מגזרים כפי שמתארת פרידה, אישה חרדית :  
"אני באה מהמגזר החרדי... אותי חינכו לפי הכלל יעשה ונשמע' ואני פירשתי את זה בדרך משלי כשהפכתי לחילונית... כל החיים שלי אני עושה.. אני פעילה... מנסה לא ליפול לאשליות...אני חושבת שבגלל זה גם היה לי קשה עם בעלי... אולי במגזר החרדי בחיי היום-יום מלמדים לחוסר עשייה...ללימודים.. לחיי רוח... נאחזים באמונה שיהיה טוב... גם אחרי שחזרנו בשאלה הבעל שלי היה כזה, המשיך להיות איש רוח .. הפסיק ללמוד תורה אבל היה מעופף...ואני עשיתי, פעלתי... כל יום כל היום... פעם איימו עלינו בניתוק החשמל כי היה לנו פיגור גדול, חוב ענק שהצטבר .. גייסתי את כל הכוחות שלי למנוע את ביצוע הגזירה. פניתי לשירותי הרווחה, צלצלתי למשפחה שלי למרות שנמנעו מלהיות אתי בקשר בגלל החזרה בשאלה .. צלצלתי אפילו לחמותי החרדית שבלשון המעטה לא מחבבת אותי כדי לגייס כסף, ובסוף אחרי יומיים של טלפונים וצלצולים הצלחתי" (פרידה בת 36, אם לשלושה ילדים בני 5, 11 ו-15).

**יכולת להיעטף בהגנות** - המתבטאת ביכולתן של משתתפות המחקר להגן על עצמן בפני פגיעות, מצוקה וייאוש, או להשתמש בדמיון כדי להקל על הקושי. הגנות אלו אינן מונעות את התמודדותן של משתתפות המחקר, נהפוך הוא, הן מבטאות את יכולתן לעטוף עצמן ולהתמודד ביעילות :  
"כשקשה לי אני מדמה לעצמי שביני לבין העולם עומדת חומה, וכל מי שרוצה לפגוע בי נתקל בחומה .. החומה מגינה עליי מפני כל הלחצים בחיים... היא מקיפה אותי, עוטפת אותי ונותנת לי ביטחון. בזכות החומה הזאת אני יכולה לעמוד בלחצים של החיים שלי.. אני חזקה" (ויקטוריה, בת 29, אם לילד בן 9).

לעיתים ההגנה נובעת מתוך מעטפת רוחנית, מתפיסת עולם היוצרת סדר ונותנת תחושת ביטחון ורוגע :

".. בתוך התהליך הרגשתי שלמעשה גם כשלא היה לי כסף, לא הייתי ענייה, אולי הייתי ענייה בחומר אבל לא ברוח. ברוח היה לי תמיד הרבה נכסים... ורק המחשבה על כך נתנה לי כוח להמשיך לעשות את השינוי וברע.." (ליאורה, בת 34, אם לשני ילדים בני 7 ו-9).

### **גורמים הקשורים לתפיסות**

קטגוריה זו התייחסה למחשבותיהן ולתפיסותיהן של משתתפות המחקר לגבי העצמי ולגבי הסביבה.

**אופטימיות** - תפיסה המבטאת תחושה כי לבסוף על אף הקושי, הדברים יסתדרו.  
"החיים לימדו אותי שיותר טוב לחשוב שיהיה טוב מאשר לחשוב רעות ... אני מאמנת עצמי יום יום לחשוב שהיום הזה יביא לי בשורות טובות, הזדמנויות... התקווה מצילה אותי.. משתדלת אף פעם לא ליפול לייאוש ... ובמצב שלי זה קל מאוד ...אימא שלי לא

הייתה כזו, גם היא הייתה חד-הורית, תמיד דיכאונית, תמיד רואה רק ייאוש...  
החלטתי להיות שונה וזה מצליח לי" (דינה, בת 32, אם לילד בן 11).

"מישהו אמר לי שאופטימיות עוברת בתורשה... בגנים... ואז חשבתי שלגבי כלל זה אינו פועל... אבי ואמי פסימיים חסרי תקנה. הכול אצלם צבוע בצבעים של אפור ושחור, מלאי דאגות וטרדות. גם ברגעים הכי יפים שלהם משום מקום צצה להם דאגה והורסת את כל השמחה. ואז חשבתי ממי לקחתי את האופטימיות שלי, ואז נזכרתי בסבתי מצד אימא עליה השלום, בחיך הגדול שלה, באנרגיות החיובית שהיו לה בכל פעם שביקרתי אותה במושב. גם בימים האחרונים כשדעכה ונחלשה בגוף היא לא קמלה.. הייתה עם אותו חיך ועיניים טובות.. כנראה שממנה ירשתי את האופטימיות, את שמחת החיים, את היכולת לעשות מלימון לימונדה, וכשכוס הלימונדה מתרוקנת, לראות את החצי שנשאר ולא את החצי שאזל. ותודה לסבתי עליה השלום" (שירלי, בת 40, אם לשני ילדים בני 8 ו-10).

גם מדבריה של לבנת עולה תפיסה אופטימית המבטאת את החוכמה הטמונה בלמידה מתוך כישלון:

"אחרי מיליון כישלונות, יש מיליון הצלחות כי מכל כישלון אפשר ללמוד וכל כישלון אפשר להפוך להצלחה אם לומדים ממנו ומפיקים לקחים... לפעמים היו ימים בהם הרגשתי שפופה אבל לא נרתעתי, ידעתי שאחרי הימים הקשים יהיו ימים פחות מעוננים... יש לנו טקס בבית לי ולילדים שהוא קצת כיפי... לא סתם אומרים בכל דבר רע יש גם טוב..". (לבנת, בת 42, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

לעיתים נובעת התפיסה האופטימית מאמונה דתית:

"הקדוש ברוך הוא נותן לכל אחד מתנה, מן מטען קטן וכל אישה בכל מצב של קושי צריכה לגלות את המטען הקטן הזה" (שירלי, בת 40, אם לשני ילדים בני 8 ו-10).

ולעיתים מהשקפה כללית על החיים:

".. עודדתי את עצמי ובסוף מצאתי פתרון... שרדתי לא נשברתי וזה הכי חשוב עבור הילדה שלי... למדתי שהחיים הם כמו מזג האוויר וגם אחרי יום גשום תזרח השמש" (ויקטוריה, בת 29, אם לילד בן 9).

**נחישות ואיתנות** – המתבטאות בכך שמשתתפות המחקר אינן נרתעות מקשיים, מפגינות עוצמה ויציבות, ומתאפיינות באחיזה איתנה, במאבק ובעיקשות להשיג את המטרה.

"מישהו חכם פעם אמר לי שאני כמו עץ שיוזע להתכופף כשהרוח חזקה. אני מתכופפת כאשר הרוח חזקה וכך היא חולפת מעליי ואני לא נשברת... בשנים האחרונות קיבלתי מכות מכל צד ומכל עבר, מישהו חכם אמר לי פעם גם שהצרות מגיעים בצורות... אבל לא נשברתי, לא ויתרתי, מקסימום התכופפתי" (לבנת, בת 42, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

"לפני חודש הבעל שלי לא שילם מזונות... קיבלתי הודעה מחברת החשמל על ניתוק החשמל אם לא אסלק את החוב... היה קל ליפול לייאוש, אבל קיבלתי החלטה שלא להישבר, לאסוף כוחות לשרוד יום יום.. עודדתי את עצמי ובסוף מצאתי פתרון, אומנם זמני, פתרון שיש לו מחיר, אבל שרדתי" (ויקטוריה, בת 29, אם לילד בן 9).

לעיתים האיתנות נובעת מתוך הכרה שאין יותר לאן לרדת:

"בתקופת נישואי השנייה הרגשתי שעם נישואי בשנית אכזבתי את אלוהים ואכזבתי גם את עצמי, ומתוך בית הקברות הנפשי.. החלטתי להתרומם והיו ניצוצות אור בחשיכה. החלטתי שבעשור הרביעי לחיי אני אתנהל אחרת. תחושת האכזבה נתנה לי המון כוח ומתוך החשיכה ראיתי סולם המזמין אותי לעלות אליו... רק לעלות מהמקום החשוך שאני נמצאת בו" (אסנת, בת 33, אם לשלושה ילדים בני 8, 10 ו-12).

מדבריהן של שירלי ואסנת עולה איתנות שמקורה במטרה אשר הציבו לעצמן:

"רוצה שילדי יתגאו בי, שאצליח, שאתן להם חיים יותר טובים. התקדמתי בצעדים קטנים אבל ידעתי ליהנות מכל הצלחה.. הצלחות גדולות וקטנות, חגגתי אותם, זה מילא אותי... ראיתי שהמעבר לבית החדש היה טוב לילדים, הלימודים נתנו לי כוח... התחלתי להאמין בעצמי.. חשבתי לא צריך להביט אחורה רק קדימה" (שירלי, בת 40, אם לשני ילדים בני 8 ו-10).

ואסנת מתארת את הנחישות שלה בהיבט המקצועי:

"ניגשתי לבחינות הקבלה באנגלית חדורת אמונה ותקווה... מאותגרת, לצערי לא התקבלתי. עם הודעות תוצאות המבחן, פרצתי בבכי במשרדי החברה... החלטתי לעשות מעשה, ניגשתי למנהל החברה והתחננתי שיינתן לי הזדמנות. אמרתי לו שאין בי עוד כוח לספוג עוד כישלון... התחננתי להזדמנות ואומנם קיבלתי אותה. עבדתי באותו מקום שנה וחצי, התקופה הארוכה ביותר שהחזקתי מעמד במקום עבודה אחד. התפתחתי, שיפרתי את האנגלית שלי, הכרתי המון חברים, חברים אמיתיים איתם אני בקשר עד היום... הכרתי חיים אחרים. החלטתי לאחוז בחיים, לחפש בהם משמעות, להיות מדויקת ומאורגנת עם עצמי, להציב לעצמי מטרות" (אסנת, בת 33, אם לשלושה ילדים בני 8, 10 ו-12).

**אינטרוספקציה ותובנה** – בתוך הקושי עולה גם תובנה המאפשרת למשתתפות המחקר להבין את מצבן בצורה מעמיקה ולפעול כדי להתמודד:

"הייתי יושבת שעות עם עצמי וחושבת חושבת. כך הגעתי למסקנה שאני צריכה לעשות מעשה, שהסביבה שאני נמצאת בה לא טובה בשבילי, אני לא זוכה בה לאהבה, אני צריכה לחלץ עצמי לעבור למקום אחר, למגרש אחר, לסביבה מחבקת. כשהיה לי קשה נאחזתי באימי... ולמרות שעם המעבר לחיפה התרחקתי ממנה.. היא נתנה לי את ברכת הדרך. הרצון שלי לעבור וברכת הדרך שלה הביאו לשינוי... שינוי מבורך.. ביום העזיבה היה לי קשה.. לעקור חיים שלי, חיים של הילדים שלי. לעזוב סביבה, הורים.. אבל

הסתכלתי קדימה, ידעתי שזה הדבר הנכון לעשות" (ליאורה, בת 34, אם לשני ילדים בני 7 ו-9).

"בשבילי הקול הפנימי שלי הוא האלוהים לו אני שומעת. אבל יש לי גם אלוהים נוסף ואיתו יש לי דיבור צפוף, יום-יומי. לא האלוהים שהאמנתי בו כאשר הייתי חרדית נתונה בתוך גטו פיזי ונפשי. כעת הוצאתי את האלוהים מהגטו והוא מקשיב לי. הייתי מציעה לנשים במצבי לאסוף עצמן, להיות מדויקות ונאמנות עם עצמן, ללכת לפי האמת האישית שלהן ולחפש את ניצוץ האור בתוך החושך, ואם מחפשים אותו יראו שתמיד הוא יהיה שם" (ליאורה, בת 34, אם לשני ילדים בני 7 ו-9).

ההתבוננות פנימה מובילה לעיתים למשנה סדורה ולתוכנית של פעולות ומעשים: "במצבים הכי קשים שהייתי, שאלתי תמיד מה אני יכולה לעשות בשביל עצמי. הייתי יושבת שעות עם עצמי וחושבת חושבת, כך הגעתי למסקנה שאני צריכה לעשות מעשה שהסביבה שאני נמצאת בה לא טובה בשבילי, אני לא זוכה בה לאהבה, אני צריכה לחלץ עצמי, לעבור למקום אחר, למגרש אחר, לסביבה מחבקת...ביום העזיבה היה לי קשה.. לעקור חיים שלי. לעזוב סביבה.. אבל הסתכלתי קדימה, ידעתי שזה הדבר הנכון לעשות" (ליאורה, בת 34, אם לילדה בת 8).

"..למדתי להכיר עולם אחר, רכשתי תובנות אחרות על החיים, למדתי שאפשר אחרת... הרגשתי שאני חייבת לעצמי.. " (טליה, בת 33, אם לילדה בת 6).

"אחרי הגירושין השתפרתי קצת כי הבנתי שאם אין לי מי לי... " (דנית, בת 32, אם לילד בן 11).

### גורמים הקשורים לרגשות

גורמים אלו ביטאו רגשות ושליטה רגשית המסייעים להתמודדות עם מוקדי הקושי בחיי היום-יום.

**יכולת לחוות רגשות מעורבים** - קטגוריה זו קשורה ליכולתן של משתתפות המחקר לחוות רגשות מעורבים המאפשרת להן לעודד את עצמן במצבי מצוקה:

"החיים לימדו אותי שבהרבה מצבים אפשר להרגיש גם רגשות רעים, אבל בו זמנית גם רגשות טובים מצוקה ומבוכה. הכול מתערב ביחד ולכל רגש יש מגירה משלו. הנה למשל הייתי השבוע במופע של הבן שלי... הוא רוקד היפ פופ, הוא אלוף, ילד בן תשע אבל עם כזה כישרון ואמביציה הלואי עליי, הוא רקד כל כך יפה... כאילו הוציא את כל הגיפה של החיים בריקוד, ואני בכיתי כל המופע...בכיתי מאושר איזה גאווה. בסוף הערב המדריכה הודיעה שהילדים יעשו בקיץ מופע באילת, מן תחרות כזו לילדים מכל הארץ.. אלא מה? צריך לשלם יומיים מלון... אומנם העירייה תממן חלק, אבל בכל זאת... כולם נרשמו, אבל אני לא, עמדתי בצד והתביישתי... לי אין כסף לנסוע עם בני....

הרגשתי גם טוב כי הבן שלי הופיע באותו ערב, והיה לי כיף וגם רע כי לא היה לי כסף למלון, והייתי בסדר עם זה כאילו לכל רגש יש מגירה משלו" (ויקטוריה, בת 29, אם לילד בן 9).

גם ליאורה מבטאת בדבריה תחושות מנוגדות של כאב וניצחון:  
"לפני חודשיים הרציתי לפני קבוצה של דתיים לאומיים, וכשנכנסתי הבחנתי בכמה אנשים מבוגרים. הבנתי שהם רבנים שבאו לשמוע אותי, ללמוד ממני על חויית התקיפה המינית במגזר החרדי. עם הכאב הגדול שבחשיפה והחוויה הכואבת הרגשתי ניצחון, אתם שגרמתם לי כל כך הרבה סבל, המחנך החרדי בארה"ב שתקף אותי, והנה עכשיו אתם מקשיבים לי, באים ללמוד ממני. הרגשתי שאלוהים אוהב אותי, ניצחון גדול" וברע... (ליאורה, בת 34, אם לשני ילדים בני 7 ו-9).

### **מאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית**

בתמה זו נכללו מאפיינים שהם בבחינת רגשות, תפיסות והעדר מיומנויות המעכבים את יכולתן של האימהות החד-הוריות להתמודד עם מוקדי הקושי בחייהן.

### **העדר מיומנויות רכות**

בקטגוריה זו עלו מספר גורמים המצביעים על העדר מיומנויות שאופיין אינו ניתנות לכימות, ועל ביטויי התנהגות המעידים על העדר תושייה עצמית, או מקשים על השימוש בה.  
**נוקשות והעדר יכולת להסתגל לשינויים** – המתבטאים בנטייתן של משתתפות המחקר שלא להיאבק במצבים של קושי.

"מה שהכי קשה לי זה השינויים הרבים בחיים שלי. אחרי שהתגרשתי, עברתי לארה"ב, אחר כך חזרתי לארץ וכאן התחלתי לעבור מבית לבית מעבודה לעבודה, נזרקתי קדימה ואחורה, פעם הפרנסה טובה יותר ופעם פחות. היה לי קשה מאוד לשרוד את השינויים, המעבר מבית לבית משכונה לשכונה הרגו אותי. הילדים שלי הסתגלו יותר למעבר מבית ספר אחד לשני, אבל אני לא, כל מעבר לקח ממני כוחות נפש... רוקן אותי... הייתי כל פעם על הקרשים" (לבנת, בת 42, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

**ויתור בקלות והעדר עקביות** - גורם זה מתבטא בכך שמשתתפות המחקר נופלות לייאוש המוביל לכך שהן אינן מתמודדות ומוותרות לעצמן:

"יהיה משהו שהייתי רוצה מאוד לשנות אצלי, בעצם לשפר, וזה לא להתייאש כל כך מהר ולוותר.. אני מוותרת לכולם, אני גם מוותרת כשמשהו לא הולך לי. אני ותרנית אבל לא במובן הטוב, הווייתור שלי הוא מתוך חולשה, כאילו שאני מאמינה שאם אוותר בסוף אחרים יזכרו לי טובה ויוותרו לי..." (יעל, בת 41, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

"כשהגעתי לארץ מאוקראינה עם הסבתא ועם בתי דווקא היה בסדר... ישר נקלטתי לעבודה בסוכנות נסיעות הייתי מביאה כסף הביתה, נהניתי מהעבודה.. הצרות התחילו

כשהבוס שלי התחיל להציק לי... נגע בי, העיר הערות... כל הזמן היה מסביבי... סירבתי לו.. ואז הוא פיטר אותי ומכאן התחלתי להתדרדר.. במקום לחפש עבודה אחרת, ישבתי בבית ובכיתי... חשבתי שאני לא מוצלחת.. ויתרתי על החיים מוקדם מדי וטראי איך אני נראית עכשיו ואיך אני חיה עכשיו, בלי כסף, בלי אף אחד... חבל שלא נלחמתי יותר.. לא חיפשתי מיד עבודה אחרת... לא הייתי פעילה..." (אירנה, בת 40, אם לילדה בת 13 וילד בן 5).

גם מדבריה של דינה עולה כי היא מכירה בכך שהתנהגותה אינה עקבית וכי היא חסרת ביטחון, אך בה בעת היא מודעת לכך שקשה לה להשתנות ומצרה על כך:

מאז שבעלי עזב אותי לטובת אישה אחרת צעירה יותר, השתניתי... הפכתי לחסרת ביטחון.. לדוגמה אני מחליטה משהו ואחר כך אני משנה את דעתי וזה מביא לי הרבה צרות. לפני כמה חודשים החלטתי ללמוד קורס לגרפיקה... שהציעו לי דרך לשכת התעסוקה.. נרשמתי אבל לפני תחילת הקורס ויתרתי. ככה גם קרה לי עם קורס לעיצוב פנים... אני מתחילה, אני מחליטה, ואחר כך תופסת רגלים קרות... כאילו חוסר ביטחון כזה.. יותר טוב לא לנסות מאשר לנסות ולא להצליח... אני יודעת שזה לא נכון להיות ככה.. הלוואי ויכולתי להשתנות, זה בטח היה עוזר לי" (דינה, בת 32, אם לילד בן 11).

#### גורמים הקשורים לתפיסות

**פסיביות** - המתבטאת בתפיסתן של משתתפות המחקר כי אין ביכולתן לעשות דבר כדי להתמודד עם קשיי החיים.

מדבריה של שירה עולה כי היא אימצה את הפסיביות כהתנהגות המאפשרת לה לשרוד בימים הקשים יותר שלה:

"אך היו גם ימים קשים בהם חשבתי אחרת, בהם אמרתי לעצמי שאני חייבת להיות כנועה, להעביר את החיים שלי ככה, לא לצפות ליותר מדי, לסבול בשקט עבור הילדים שלי" (שירה, בת 38, אם לארבעה ילדים בני 6, 10, 13 ו-18).

ויעל מתארת מצב של פסיביות מוחלטת, על גבול הדיכאון:

"לפני שבוע הייתי סמרטוט לא יכולתי לקום מהמיטה...הכול התערבב...אחרי שהילדים עזבו לבית הספר, חזרתי למיטה, לא בא לי לקום" (יעל, בת 41, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

**ראייה פסימית** – בניגוד לתפיסה האופטימית שצוינה קודם לכן, מתוך הריאיונות עולה בתמה זו ראייה פסימית בקרב משתתפות המחקר:

"תמיד אני פסימית.. גם כשדברים טובים קורים לי, אני מחפשת בהם את הרע.. אין רגע דל. יש רגעים בודדים בחיים שלי שלפעמים קוראים לי דברים טובים, אבל אז אני מתחילה לחפש את הרע.. למשל אתמול הרגשתי רגע של אושר קטן כשבתי בת השלוש עשרה חיבקה אותי בבוקר כשישנתי, חזרתי מאוחר הביתה מהעבודה, הרוגה.. ישנתי

מאוחר, כמה טוב היה לקום עם נשיקה ממנה על הלחי, מן רגע כזה של אושר, אבל מיד חשבתי... מה יהיה שזה ייגמר? מי יפנק אותי יותר? במקום ליהנות מהרגע הרסתי אותו והרגשתי רע עם עצמי, תמיד אני רואה את הרע והורסת לעצמי..” (יעל, בת 41, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

ופניינית מתארת תחושת כישלון שאינה מרפה ממנה, ומביאה אותה לכדי ראייה פסימית של העולם:

”אני כל הזמן מרגישה שאני לא מוצלחת, שהחיים התאכזרו אליי.. שאין מי שיעזור כאילו שאני במן מבוי כזה מתפתל ומתפתל שאין לו יציאה לשום כיוון” (פניינית, בת 41, אם לשני ילדים בני 7 ו-13).

### גורמים הקשורים לרגשות

**העדר תחושת שליטה** – מהריאיונות עולה תחושה של חוסר שליטה בחיים.

”אני תופסת עצמי כמתגלגלת בחיים לאן שהם לוקחים אותי, אני נסחפת.. אין לי שליטה, חיה בהרגשה של לא יודעת מה יביא היום שאחרי” (פניינית, בת 41, אם לילדה בת 11).

”לפעמים כאשר אני מסתכלת על החיים שלי ועל כל מה שקרה לי בארבע השנים האחרונות מאז התגרשתי, אני חושבת שמה שצריך לקרות קורה.. דברים קורים.. מבלי שיהיה לי שליטה עליהם.... הנה לפני שנתיים אימי נפטרה. היא תמכה בי... אחר כך הגורל רצה שאכיר בן זוג חדש שהתאכזר אליי... אחר כך הבעל שלי לשעבר הכיר בחורה צעירה ופחות עוזר לנו.... דבר אחר דבר.. וקושי אחד גדול... מה שאעשה לא ממש יעזור לשקט הנפשי שלי למרות שמצבי הכלכלי השתפר” (ויקטוריה, בת 29, אם לילד בן 9).

לעיתים תחושת חוסר השליטה בגורל מושרשת בתודעת האם החד-הורית ונרכשה בילדות המוקדמת:

”מאז גיל ההתבגרות הייתי תלוית, תלויה באחרים... מאמינה שאחרים יעזרו לי אבל אני לא יכולה לעזור לעצמי. הייתי תלויה בהורים שלי כאשר היו עוד בריאים. כאשר הזדקנו הפכתי תלויה באח שלי הגדול. אחר כך כשהתגרשתי מבעלי וכשהתחלתי לחפש מישהו אחר להיות תלויה בו, חברות, מכרים, שכנים. תמיד אני חושבת שרק אחרים יעזרו. העובדת הסוציאלית אמרה לי פעם שאני צריכה להשתנות... שאני צריכה להיות אדון לגורלי... אבל קשה לי עם זה. כך גדלתי וכך הייתי במשך כל חיי תלויה באחרים. מקווה שהילדה שלי תהיה אחרת... מקווה שאני לא מקלקלת לה גם את החיים” (טליה, בת 33, אם לילדה בת 6).

## תחושת בדידות – כפי שמתארת ליאורה :

"ילדתי את הילד בהיותי רווקה, הוא נולד מחוץ לנישואין לאבא שלו. הוא לא רצה להתגרש מאשתו ואני הסכמתי להביא ילד לא נישואים. אולי בגלל זה כל כך קשה לי... לפני כמה שנים, האבא שלהם, הידוע בציבור שלי נטש אותי סופית, לא לטובת אשתו החוקית, אלא לטובת אישה אחרת רווקה, ללא ילדים, ללא צרות. אימא שלי ניסתה לעזור אז, אבל היא חלתה ועכשיו היא במוסד סיעודי, צריכה בעצמה עזרה...ומאז אני מרגישה לבד... לא יודעת איך להרים את עצמי מהבור שאני נמצאת (ליאת, בת 30, אם לילד בן 11).

"..היו לנו חברים משותפים, אבל עכשיו אין לי אף אחד, מרגישה לבד..." (ויקטוריה, בת 29).

**תחושת פגיעות ודיכאון** – משתתפות המחקר מתארות תחושה של הנצחת הקושי המתפתחת במעין מעגל סגור. לעיתים משתלטת עליהן תחושת פגיעות המביאה אותן לידי דיכאון, וזה בתורו מרפה את ידיהן וגורם להתנהגות נסיגתית הכרוכה במחיר כבד ומדרדרת את מצבן אל תהומות של מצוקה :

"לפני שבוע...לא יכולתי לקום מהמיטה, גם החום הכבד, העבודה הקשה...ובמבחן התוצאה אחרי שהילדים עזבו לבית הספר, חזרתי למיטה, לא בא לי לקום, הרגשתי שבורה... מרוסקת. אתמול כשהסתכלתי במראה, ראיתי פתאום אישה מבוגרת ואני בסך הכול בת 41...איך זה קרה? רק אתמול הייתי צעירה... כאילו קפצה עלי זקנה מוקדמת... קמטים מסביב לעיניים, פה ושם שערות שיבה...הקשיים מזקינים אותי... אני צעירה אבל מרגישה כבר בגיל הבלות..." (יעל, בת 41, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

"נולדתי לתוך קושי וסבל. אני פרי של היריון לא רצוי. אימי סבלה ממחלות נפש רבות, ומיד אחרי שנולדתי התגרשה מאבי וירדה מהארץ לארה"ב. הילדות לצד אימי זכורה לי כתקופה אפלה... גדלתי ללא אבא עם אימא בעייתית... לא שפויה. בגיל 12 אימי התחתנה מחדש ואז למעשה עברתי לגור עם אבי וראיתי אותו לראשונה בחיי. מיד לאחר המעבר אבי החל לתקוף אותי מינית. קיבלתי את התקיפות שלו בהכנעה מתוך הבנה שזו דרכו של עולם ואבי המלומד בתורה יודע מה הוא עושה... חשבתי גם שתקיפותיו המיניות הם חלק מצווי התורה... סבלתי בשקט... נפלתי אל תוך תהום. בגיל 17 אבי חיתן אותי באמצעות שידוך. נישואי לא עלו יפה. אחרי חודשים של נישואים גיליתי אדם אחר מאשר הכרתי, אדם שונה, אלים מילולית ופיזית בעל הפרעות אישיות. רק אז הבנתי שחיזוריו האינטנסיביים הם למעשה ביטוי לאובססיה... הרגשתי שהגעתי לשפל, לתחתית ממנה אין לאן לרדת יותר. הרגשתי חנוקה. מן תחתית שממנה אין יותר לאן לרדת. נישואי היו אלימים, בעלי סבל מבעיה נפשית ואני חלשה ומובסת, מטופלת בילדים קטנים שתלויים בי, התכנסתי לתוך עצמי וראיתי כביש ללא מוצא, הייתי מבחינת המת החי. נולדו לי שלושה ילדים, הרגשתי מוות פנימי, הייתי בגטו רגשי... בהסכמה משותפת אחרי שמונה שנות נישואין התגרשנו. נשארתי גרושה צעירה

ללא עבודה וללא משפחה וללא שום עזרה, רק אני נשארתי לעצמי לטפל בעצמי ובילדיי.  
הייתי בדכדוך תמידי. כל החיים שלי נראו לי אסון אחד גדול מרגע היוולדי" (אסנת,  
בת 33, אם לשלושה ילדים בני 8, 10 ו-12).

**העדר ביטחון עצמי** – המרואיינות תיארו את תחושת חוסר הביטחון כתחושה המרפה את ידיהן.  
אחד ממקורותיו של חוסר הביטחון קשור בפגיעה בנשיותן בשל מראה חיצוני מוזנח:  
"אני מרגישה חצי אישה, מוזנחת... לא אסתטית... כבר הרבה חודשים לא צבעתי את  
השיער.. מעדיפה לשלם לבני לחוג קראטה שהביטחון העצמי שלו יעלה, מלהשקיע  
במראה החיצוני שלי.. וזה מעגל סגור. ככל שאני מרגישה יותר מוזנחת, כאילו יותר  
דלתות נסגרות בפניי. בחודש האחרון נדחיתי משני עבודות שהייתי בטוחה שאתקבל..  
המראה החיצוני שלי לא משהו.. לא עוזר לי לפתוח דלתות..." (יעל, בת 41, אם לשלושה  
ילדים בני 10, 12 ו-15).

"...מאז שבעלי עזב אותי לטובת אישה אחרת.. השתניתי.. הפכתי לחסרת ביטחון ..  
לדוגמה אני מחליטה משהו ואחר כך אני משנה את דעתי...אני מתחילה, אני מחליטה,  
ואחר כך תופסת רגלים קרות... כאילו חוסר ביטחון כזה.. " (שירי, בת 35, אם לילדה  
בת 7).

מתוך דבריה של לבנת עולה כי לעיתים גם במהלכים חדשים העשויים להוות פתח  
להתחלה חדשה, בולט חוסר הביטחון:  
"התחלתי עבודה חדשה לפני שבועיים בסופרמרקט, נורא נלחצתי. למרות שהעבודה  
הייתה קלה, קופאית, כאשר הסבירו לי את העבודה הרגשתי מן תחושה כזאת של חוסר  
ביטחון עצמי, מה יהיה אם לא אצליח בעבודה ואם אעשה טעויות? אוי לבושה" (לבנת,  
בת 42, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).

**תחושת החמצה** - חלק ממשנתפנות המחקר תיארו מצב של ידיעה לכאורה כי לא יוכלו להשיג  
בחייהן דברים מסוימים – מצב אשר היווה מקור לחץ בפני עצמו בשל תחושת החמצה:  
"לפעמים אני מרגישה שאני לא מספיקה לעשות את מה שרציתי במהלך היום,  
ולפעמים ההרגשה שאני לא הספקתי כלום בחיים. הנה אני כבר במחצית החיים ואין לי  
בית משלי... אין לי רכוש, לא טיילתי אף פעם בעולם, אין לי כסף להשקיע בעצמי  
ברכישת ידע בהרחבת אופקים. לפעמים אני מרגישה שהחיים עוברים לידי ככה סתם,  
הזמן חולף ואני לא מספיקה לעשות כלום ממה שרציתי..." (יעל, בת 41, אם לשלושה  
ילדים בני 10, 12 ו-15).

"לפעמים בצד הכוחות אני מרגישה חולשה שמשלת עליי, אני מסתכלת מסביב .. וכל  
החברות שלי מסודרות, נשואות עם שלושה ילדים, ורק אני ללא הכנסה קבועה, ללא בן  
זוג יציב בחיים. מרגישה שאני מחמיצה את החיים, עוד מעט אני בת ארבעים" (אירנה,  
בת 40, אם לילדה בת 13 וילד בן 5).

**תחושת מלכוד** – המתבטאת בתחושה של איום ובידיעה של האימהות החד-הוריות כי אין זה חשוב כיצד יפעלו - מהלכיהן לא יצלחו. יתר על כן, בנוסף לקושי הכלכלי התמידי, הידיעה כי גם אבי הילדים שקוע בחובות ואינו יכול להושיע, מביאה את האימהות החד-הוריות לתחושת מלכוד:

*"...הדאגה שלא יהיה לי כסף לשלם שכר דירה הרגה אותי... אין לי הורים בארץ... הגרוש שלי שקוע גם בקשים כלכליים, אין לו מאיפה לעזור הייתי מוציאה מהר את כל המשכורת מהבנק בתחילת החודש, כשהכסף היה מתחיל להיגמר באמצע החודש בערך הרגשתי שנגמר לי האוויר, מן כדור כזה בגרון שחוסם לי את הנשימה היה לנו טקס בבית לי ולילדים שהוא קצת כיפי... אם אפשר לראות בזה כיף הייתי שמה את כל הכסף על המיטה ובאמצע החודש לא נשאר הרבה. גם הילדים היו מביאים מה שיש להם מהסבא, מבייבי סיטר, כולנו שמים הכול הכול על המיטה ומחלקים את מה שנשאר, זה לאוכל, זה לחוגים, זה לאוטובוס.. רק לגמור את החודש והכי קשה היה לי שאני יודעת בתוך תוכי שאין פתרון... אין לי איך לצאת מזה " (לבנת, בת 42, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).*

**רחמים עצמיים ותחושת קורבנות** - בשל הקשיים, מהריאיונות עולה נטייה לפתח תחושות של רחמים עצמיים, קורבנות וחוסר אונים. לעיתים כאשר הקשיים רבים וכוחותיהן של האימהות החד-הוריות אוזלים, הן חוות רחמים עצמיים המרחיפים בפרט במצבים אקוטיים כגון מחלה:

*"אני עובדת כל כך קשה בבית הספר. בלילה כשאני רוצה כמה רגעים של מתחילים טלפונים מההורים...גם בשעות המאוחרות של הערב אני עוד עובדת, צריכה להיות מכילה ומבינה ואין לי יותר כוח לזה, די נשחקתי. הרבה פעמים אני שואלת עצמי למה אף אחד לא מתחשב בי, אין נשמה לאנשים? אני חד-הורית... לפני חודשיים חליתי בשפעת, הייתי ממש חולה עם חום גבוה... אחרי..שלושה ימים...המנהל...דרש ממני ממש בתוקף להגיע לעבודה.. הייתי חולה אבל הלכתי.. מה לעשות.. הפרנסה קודמת לבריאות במצב שלי" (יעל, בת 41, אם לשלושה ילדים בני 10, 12 ו-15).*

מתוך הריאיונות אף עולה כי תחושת הרחמים העצמיים נובעת לעיתים מהתאכזרות של בן הזוג ומתחושת החמצה על מה שהיה ואבד:

*בעלי נוקם בי.. הפרידה הייתה קשה וכואבת... היינו משפחה מכובדת בשכונה דתית ופתאום הכול התהפך..." (שירי, בת 35, אם לילדה בת 7).*

## סיכום

התמות העולות מניתוח הריאיונות עם משתתפות המחקר מעלות תמונת מצב מורכבת. אומנם הן חילצו עצמן מהעוני ועלו על דרך חדשה, אך המציאות החדשה אינה מבטלת לחלוטין את הקושי שהן חוות, וחלקן מרגישות עדיין חוות מאבק קשה והישרדותי. יתר על כן, בחלק מהמקרים ניתן להצביע אצל אותה מרואיינת על מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ובו זמנית על מאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית. מאפיינים אלו מלמדים על המורכבות

בחייהן של האימהות החד-הוריות החוות מוקדי קושי רבים בחייהן, כמו גם תחושות שליליות לגבי חייהן, אך בה בעת אחדות מהן מצליחות לראות את האור בקצה המנהרה ולפתח מיומנויות ותפיסות המקדמות אותן. בהמשך לכך, ניתן לזהות בהתנהגותן, בתפיסותיהן וברגשותיהן של משתתפות המחקר התמודדות המתבטאת ביכולת לשנות את המציאות ולהשתנות, באופטימיות בנחישות ובאיתנות. עם זאת, בדומה למאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית, הקטגוריות הקשורות למאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית משקפות אף הן תפיסות, רגשות ומיומנויות, אך קטגוריות אלו מעכבות פעולות העשויות לקדם את משתתפות המחקר ולשפר את מצבן. הקטגוריות המבטאות את המאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית, קשורות למערכת מסועפת של תחושות כגון תחושת כישלון צורבת המלווה את משתתפות המחקר בחיי היום-יום ותחושות של בדידות, פגיעות וקורבנות. במבט כללי ניתן לסכם ולטעון כי חלק מהקטגוריות משקפות התנהלות הפוכה לזו שהוגדרה כמקדמת תושייה עצמית, למשל ויתור בקלות רבה מדי על הזדמנויות, או נוקשות אשר אינה מאפשרת שינויים בהתאם לתנאי הסביבה. עוד עולה מהריאיונות כי הקטגוריות המבטאות את המאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית קשורות לעיתים להתנהגות שאינה עקבית, לעמדות שליליות כלפי העצמי הגובלות בתחושת כישלון ובחוסר ביטחון עצמי מובהק, פגיעות, חוסר שליטה, מלכוד והחמצה, ומשקפות התנהלות המעכבת חילוץ עצמי והתמודדות עם מוקדי הקושי בחיי היום-יום.

## המחקר הכמותי

המשתנים אשר עבורם פותחו שאלונים לצורך המחקר הכמותי היו תושייה עצמית (על שני גורמיו: מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית) ומוקדי הקושי. כפי שצוין, במחקר הכמותי לא התמקדנו באופן ייחודי באימהות חד-הוריות שהיו מתחת לקו העוני וחילצו עצמן מממצב העוני, כי אם באימהות חד-הוריות אשר הכנסתן נמוכה מההכנסה הממוצעת במשק בקרב נשים, במטרה לבחון כיצד מתמודדות אימהות אלו עם קשיי היום-יום אשר המצב הכלכלי הוא אחד הבולטים ביניהם.

## שיטת המחקר

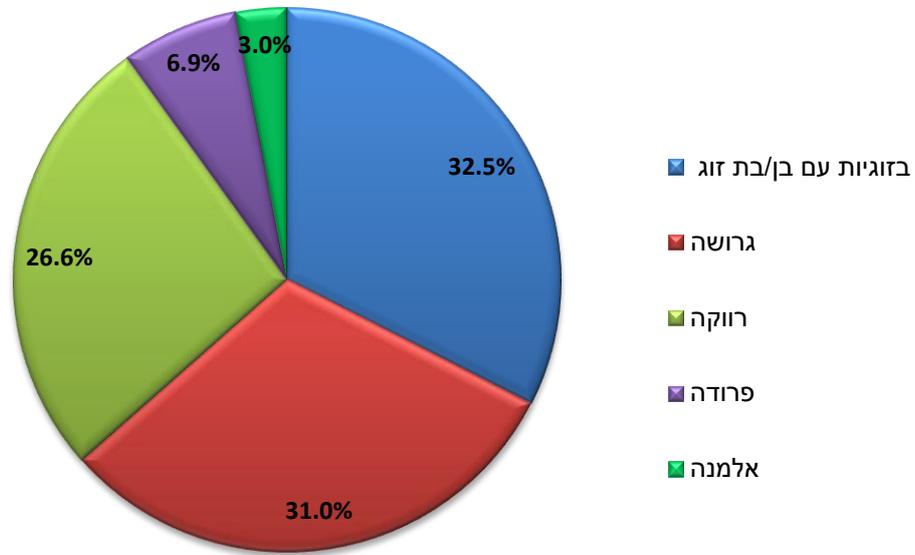
### מדגם המחקר ושיטת איסוף הנתונים

מדגם המחקר כלל 202 אימהות חד-הוריות. כדי להיכלל במדגם מחקר, נקבעו שלושה קריטריונים: אימהות חד-הוריות, הכנסה שאינה עולה על השכר החודשי הממוצע במשק בקרב נשים ולכל הפחות אחד מהילדים המתגורר בבית. איסוף הנתונים התבצע באמצעות קישור אלקטרוני שהופץ על ידי מכון מחקר המתמחה באיסוף נתונים במדגמים המייצגים את החברה הישראלית. חלק גדול מהאימהות החד-הוריות, משתתפות המחקר, נתמכות על ידי המוסד לביטוח לאומי, ועל כן בשל החשש כי דיווח ישיר על גובה ההכנסה ייצור בקרב אימהות אלו חשש העלול למנוע דיווח אמין, ניתנו שתי אפשרויות מענה על שאלה זו: הכנסה חודשית עד 5,000 ש"ח והכנסה בין 5,000 ש"ח ל-7,000 ש"ח. הקישור לשאלון נבנה כך שנשים אשר נכנסו לאתר המקוון מבלי לעמוד בשלושת הקריטריונים, נדחו על ידי המערכת. בסעיפים הבאים נציג את התפלגות מדגם המחקר על פי משתני רקע עיקריים.

### התפלגות מדגם המחקר על פי משתני הרקע

**סטאטוס זוגיות** - כפי שצוין, כל משתתפות המחקר היו אימהות חד-הוריות שאינן נשואות, ואולם סטאטוס הזוגיות היה מגוון וניתן להצביע על חמש קטגוריות בהתייחס לסטאטוס הזוגיות: 26.6% (n=54) היו רווקות, 31% (n=63) היו גרושות, 6.9% (n=16) היו פרודות, 3% (n=6), היו אלמנות ו-32.5% (n=66) התגוררו בקו-הביטציה (ניהלו משק בית משותף עם בן זוג ללא נישואין).

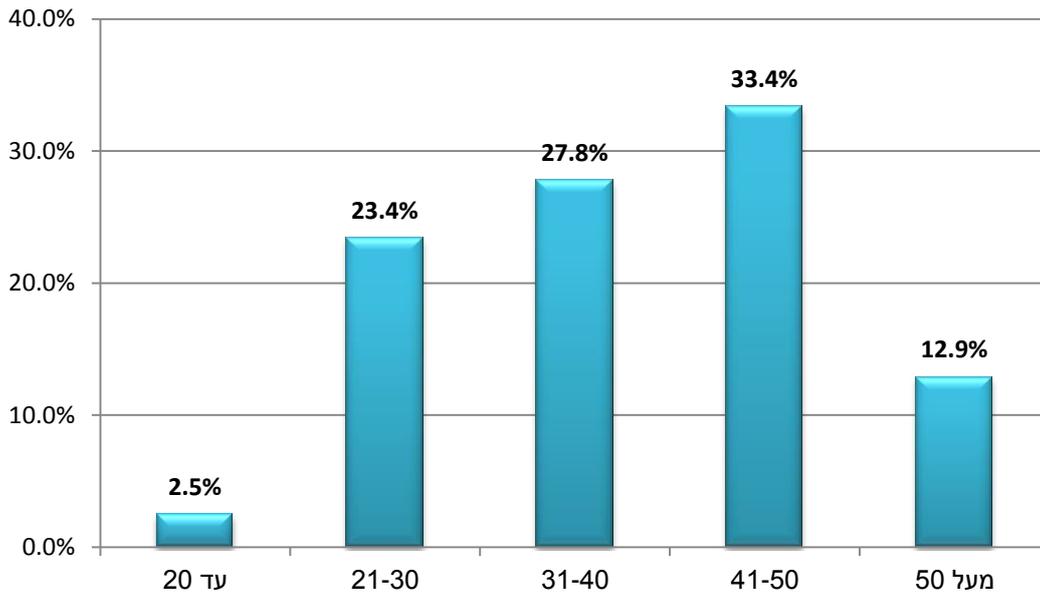
תרשים 2: התפלגות המדגם על פי סטאטוס הזוגיות



בנוסף לשאלה הנוגעת לסטאטוס הזוגיות ומתוך הנחה כי משתתפות המחקר עשויות להימצא בזוגיות ללא מגורים משותפים, נשאלה שאלה נוספת: "האם יש בחיידך בן זוג?". התפלגות התשובות לשאלה זו העידה כי 36.9% (n=75) ממשתתפות המחקר מצויות בזוגיות שאינה כוללת ניהול משק בית משותף, ואילו 63.1% (n=128) אינן מצויות בזוגיות כלשהי.

**גיל** - הגיל הממוצע של משתתפות המחקר קרוב ל-39 (M=38.85), בדומה לגיל השכיח (Med=39.0) והחציוני (Mod=38.0), וטווח הגילים נע בין 17 ל-62 (SD=10.12).

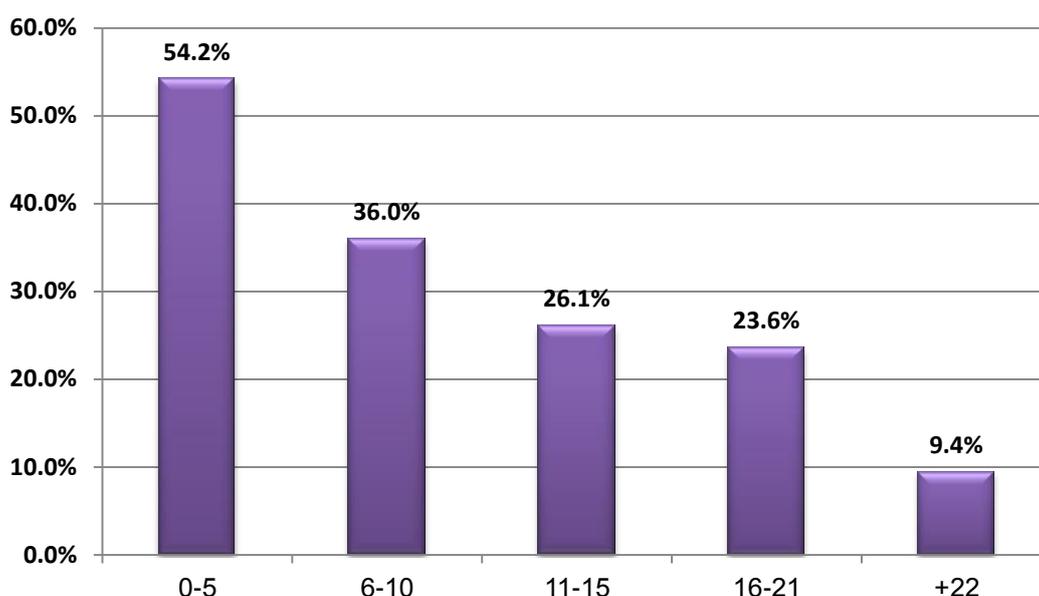
### תרשים 3: התפלגות המדגם על פי גיל המשתתפות



כפי שעולה מתרשים 3, רוב משתתפות המחקר מצויות בין תקופת הבגרות המוקדמת לבין תקופת אמצע החיים, ורק מיעוטן צעירות מתחת לגיל 20 או מעל גיל 50. לפיכך, ניתן לטעון כי רוב משתתפות המחקר נמצאות בטווח הגילים 20-50.

גיל הילדים – כל משתתפות המחקר הן אימהות אשר לכל הפחות אחד מילדיהן מתגורר בבית. לרובן (n=109, 54%) יש לכל הפחות ילד אחד בגיל 0-5, ליותר משליש מהן (n=73, 36%) יש ילדים בטווח הגילים 6-10, ילדיהן של כרבע ממשתתפות המחקר (n=53, 26%) הם בטווח הגילים 11-15, שיעור דומה (n=48, 24%) הם בטווח הגילים 16-21, ולכ-9% (n=19) ממשתתפות המחקר ילד בגיל 22 ומעלה המתגורר עדיין בבית. לפיכך, ניתן לסכם כי רוב משתתפות המחקר הן אימהות לילדים בגילים צעירים.

#### תרשים 4: התפלגות המדגם על פי גיל הילדים

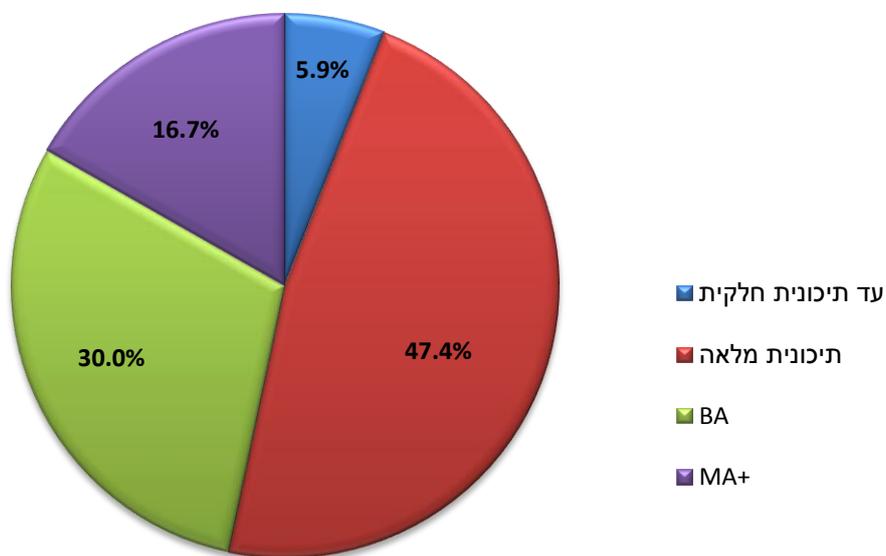


**הימצאות הילדים בבית** - כפי שצוין, אחד הקריטריונים להיכלל במחקר היה כי לכל הפחות אחד מהילדים מתגורר בבית. חלק גדול ממשתתפות המחקר (n=183, 90.6%) ציינו כי כל ילדיהן גרים בבית, כ-9.4% (n=19) מהן ציינו כי חלק מהילדים מתגוררים בבית וחלקם עזבו את הבית. בהתייחס לנכדים, רק 5 ממשתתפות המחקר (2.5%) ציינו כי יש להן נכדים.

**מקום מגורים** - רובן המכריע של משתתפות המחקר (n=167, 82.3%) מתגוררות בערים, והיתר מתגוררות בישובים קהילתיים (n=19, 9.4%) במושבים (n=9, 4.4%) או בקיבוצים (n=8, 3.9%). באשר לאזור המגורים, רוב משתתפות המחקר (n=117, 57.6%) מתגוררות במרכז הארץ, ואילו היתר מתגוררות בצפון הארץ (n=55, 27.1%) ובדרומה (n=30, 15.3%).

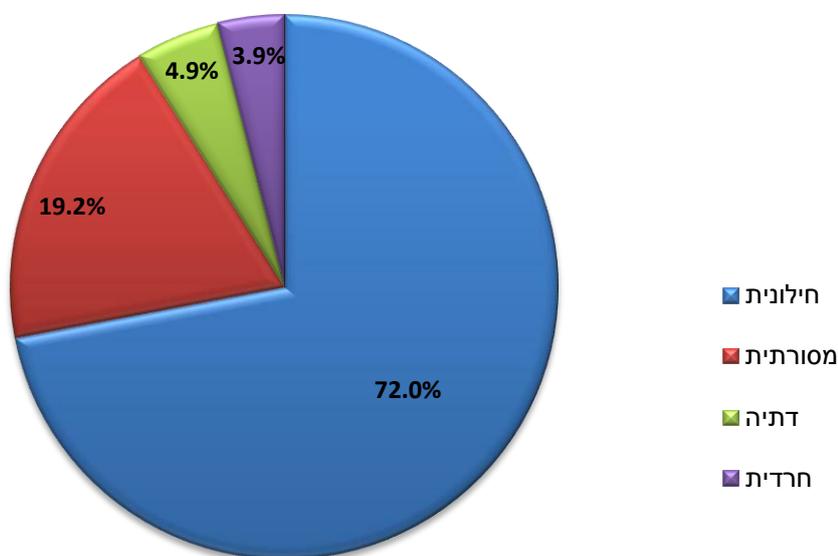
**השכלה** - כמחצית ממשתתפות המחקר (n=96, 47.4%) סיימו 12 שנות לימוד, ושיעור דומה בעלות השכלה אקדמית, מתוכן 30% (n=60) בעלות תואר ראשון ו-16.7% (n=34) בעלות תואר שני ומעלה. לפיכך, ניתן להסיק כי רוב האימהות החד-הוריות שהשתתפו במחקר משכילות יחסית, ורק מיעוטן לא סיימו 12 שנות לימוד.

**תרשים 5: התפלגות המדגם על פי רמת השכלה**



הגדרה דתית ומידת הדתיות (על פי הערכה עצמית) - רובן המכריע של משתתפות המחקר (n=193, 95.6%) הן יהודיות ורק 9 מהן אינן יהודיות (5 נוצריות, 1 מוסלמית, 3 "אחר"). כמו כן, רובן המכריע של משתתפות המחקר מגדירות עצמן כילוניות (n=166, 72%), (n=19) 19.2%, מגדירות עצמן מסורתיות, והיתר ציינו כי הן דתיות (n=10, 4.9%) או חרדיות (n=8, 3.9%).

**תרשים 6: התפלגות המדגם על פי מידת הדתיות**



**ארץ לידה** - רוב משתתפות המחקר נולדו בישראל, והיתר באירופה (10.3%, n=21), באסיה (3%, n=6) באמריקה (2.5%, n=5) באפריקה (0.5%, n=1) או ביבשת אחרת (6.4%, n=7).

**תעסוקה** - לבדיקת משתנה זה, נבדקו מספר גורמים:

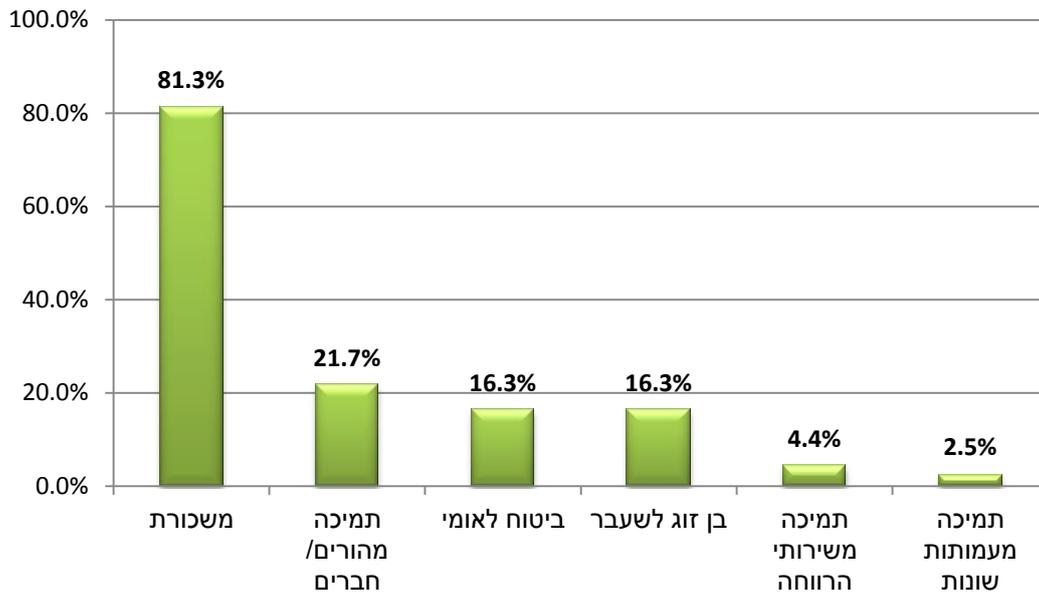
**מספר מקומות העבודה** – יותר משני שלישים ממשתתפות המחקר עובדות בעבודה אחת (67.0%, n=136), 18.7% מהן (37=n) עובדות בשתי עבודות או יותר ו-16.3% ממשתתפות המחקר (29=n) אינן עובדות.

**מעמד בעבודה** - כ-70% מבין העובדות (121=n) שכירות, ל-38.5% מהן (53=n) יש קביעות במקום העבודה ו-31.6% (43=n) אינן עובדות קבועות. 20.7% מהמשתתפות (27=n) עובדות לפי שעות, 8.6% מתוכן (15=n) עצמאיות ורק אחת מהן עובדת באמצעות חברת קבלן.

**היקף משרה** - מספר שעות העבודה של משתתפות המחקר נע בין 0 (אינן עובדות) ל-52 שעות עבודה בשבוע. בקרב משתתפות המחקר העובדות בשכר (86.2%, n=173), מספר שעות העבודה הממוצע בשבוע עומד על 34.33.

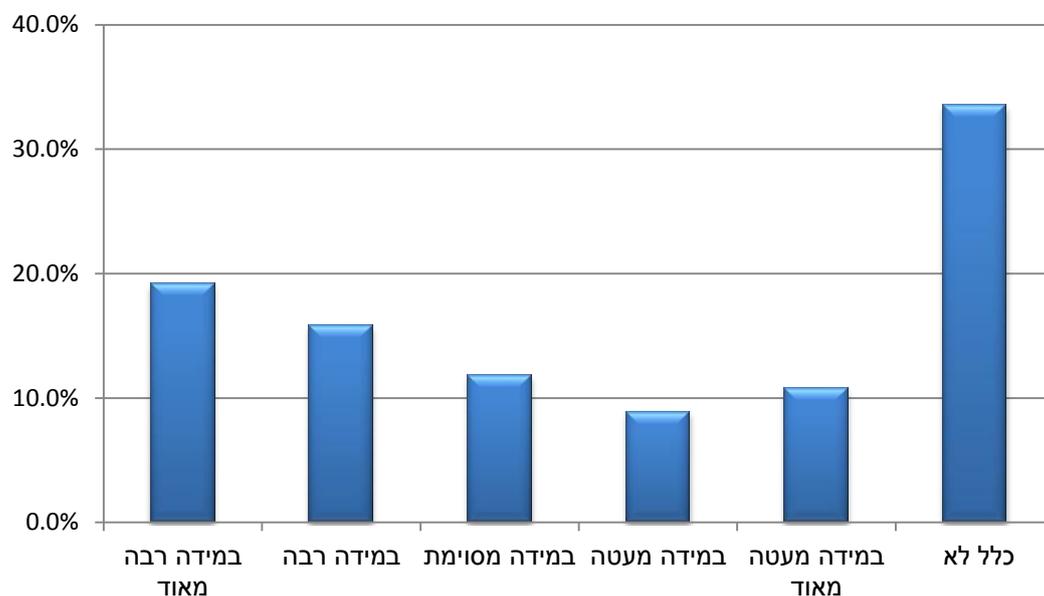
**מקורות הכנסה** - מקור ההכנסה העיקרי של משתתפות המחקר (להלן "קבוצת מקורות ההכנסה") נובע משכר עבודה (81.3%, n=165), ומקורות הכנסה בולטים נוספים הינם תמיכה מחברים או מההורים (22%, n=45) תשלומים מהביטוח הלאומי (16%, n=16) או תשלומים מבן הזוג לשעבר (16%, n=16).

**תרשים 7: התפלגות המדגם על פי מקורות ההכנסה**



מעורבות האב בגידול ילדיו - כשליש ממשתתפות המחקר ( $n=68$ , 33.5%) דיווחו כי האב אינו מעורב כלל בגידול ילדיו, ומנגד שיעור דומה ( $n=71$ , 35%) דיווחו כי האב מעורב בגידול ילדיו במידה רבה או במידה רבה מאוד. עוד עולה מהנתונים כי 31.5% ממשתתפות המחקר דיווחו כי האב מעורב בגידול ילדיו במידה מסוימת או במידה מועטה מאוד. לפיכך, ניתן להסיק כי על פי דיווחיהן של רוב משתתפות המחקר, האב אינו מעורב באופן פעיל בגידול ילדיו או מעורב במידה מועטה.

## תרשים 8: התפלגות המדגם על פי מידת מעורבות האב בגידול ילדיו



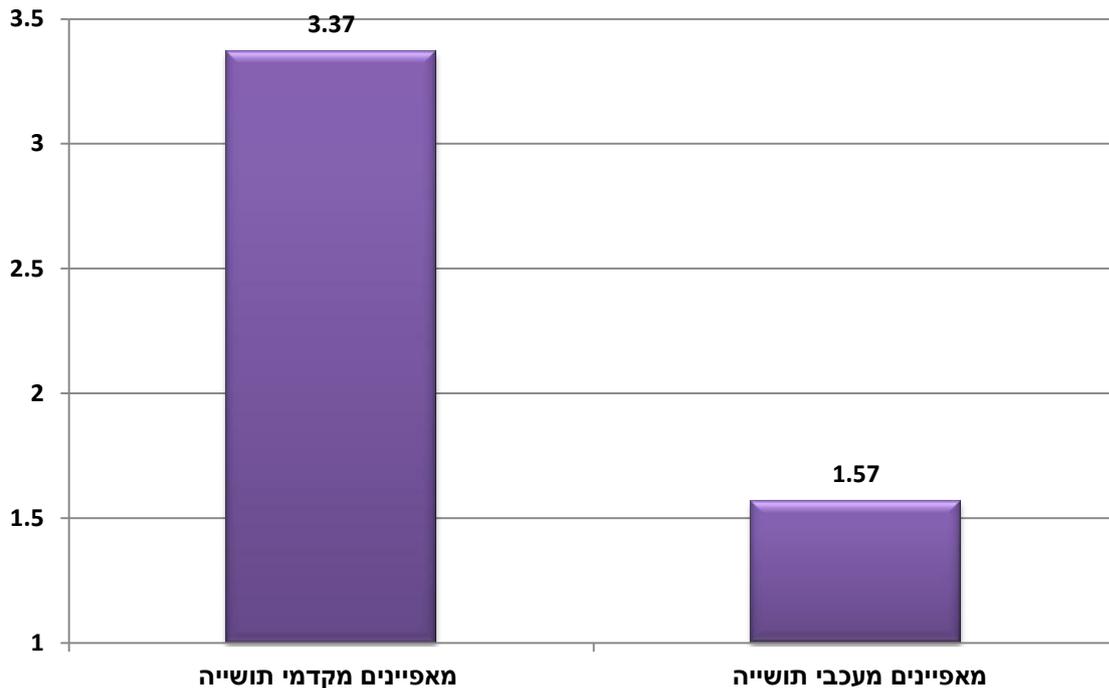
לסיכום, מהנתונים עולה כי רוב משתתפות המחקר הן צעירות וחלקן באמצע החיים, וכי לכולן ילדים צעירים המתגוררים עדיין בבית. כמו כן, מרבית משתתפות המחקר גרושות, כשליש מהן מנהלות משק בית משותף עם בן זוג וכשני שלישים אינן מתגוררות עם בן זוג (אך לחלק מהן יש בן זוג אשר הן אינן מנהלות איתו משק בית משותף). כשליש ממשתתפות המחקר רווקות, כ-50% מהן מתגוררות במרכז הארץ והיתר בפריפריה בהתפלגות דומה בין צפון הארץ לדרומה. השכלתן של מרבית משתתפות המחקר תיכונית חלקית או מלאה, וכ-30% ממשתתפות המחקר בעלות השכלה אקדמית, חלקן בעלות תואר שני, כך שניתן לטעון כי מדגם המחקר כולל אימהות חד-הוריות משכילות יחסית. רוב משתתפות המחקר מגדירות עצמן חילוניות, ומרביתן עובדות. מבין אלו העובדות, 70% שכירות ומתוכן כ-39% נמצאות בסטאטוס של קביעות בעבודתן. הכנסתן של 42% ממשתתפות המחקר היא עד 5,000 ש"ח ושל היתר (58%) בין 5,000 ש"ח ל-7,000 ש"ח. מקור ההכנסה העיקרי של משתתפות המחקר הוא שכר עבודה ומקור ההכנסה המופיע לאחריו בשכיחות גבוהה הוא תמיכה מהמשפחה או מהחברים. 81% ממשתתפות המחקר מעריכות כי הכנסתן החודשית נמוכה מהממוצע במשק. באשר למשך העוני, 18% ממשתתפות המחקר ציינו כי היו בעבר עניות אך נחלצו ממצב העוני, 35% ציינו כי היו בעבר בעוני וגם בעת עריכת המחקר היו מצויות בעוני. כמו כן, שלישי ממשתתפות במחקר אינן זוכות לסיוע של האב בגידול הילדים.

## כלי המחקר

המחקר כלל מספר שאלונים (ראו נספח שאלוני המחקר). להלן פירוט השאלונים:

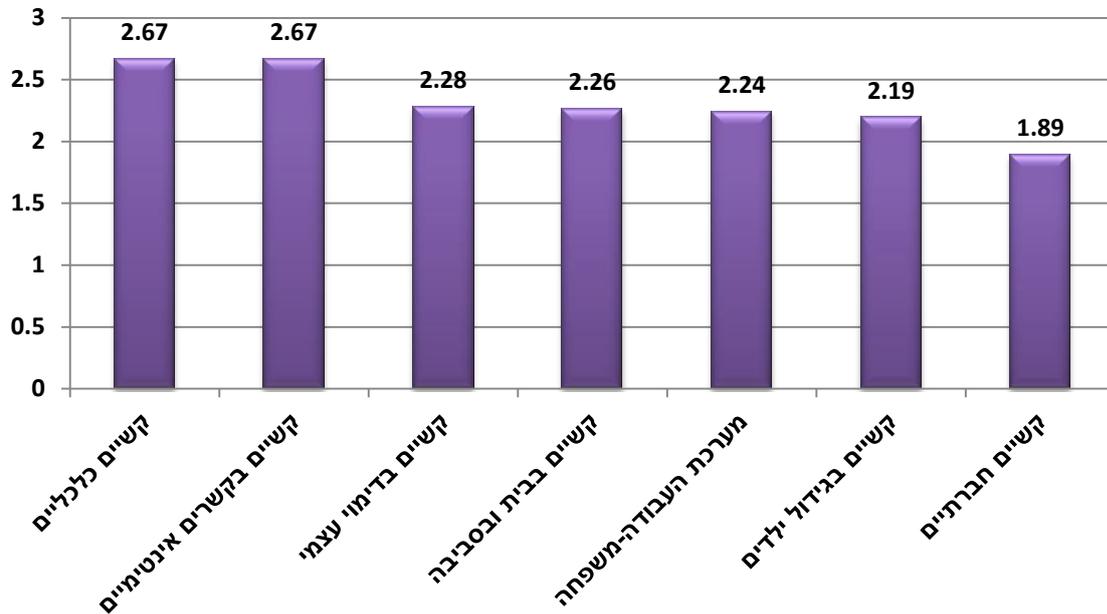
**שאלון תושייה עצמית** – השאלון פותח לצורך מחקר זה. פיתוח השאלון התבסס על שאלונים המופיעים בספרות המחקר, אולם רוב פריטי השאלון נבנו על בסיס התמות שעלו בריאיונות שנערכו במחקר האיכותני (ראו פרק המחקר האיכותני). השאלון הסופי של התושייה העצמית אשר באמצעותו נאספו נתוני המחקר הכמותי, כלל 46 היגדים. משתתפות המחקר התבקשו לציין את מידת הסכמתן עם ההיגדים על סולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (בכלל לא נכון) ועד 5 (נכון תמיד). ניתוח הגורמים שבוצע על פריטי השאלון בשיטת ה-Varimax, חשף שני גורמים אשר הסבירו 60% מהשונות ( $Eigenvalue > 1$ ), ושיקפו שני עולמות תוכן מובחנים במשתנה תושייה עצמית: האחד - מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית והאחר מאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית. 4 פריטים אשר נמצאה להם טעינות גבוהה עם שני גורמי המשתנה, הוצאו מניתוח הגורמים. דוגמאות לפריטי הגורם מאפיינים מקדמי תושייה: "אני יודעת כיצד להשיג את המטרות שאני מציבה לעצמי", או "אני מתפקדת היטב במצבי לחץ"; דוגמאות לפריטי הגורם מאפיינים מעכבי תושייה: "כשקשה לי אני נוטה להרים ידיים ולוותר", או "אני מרגישה שאני מתגלגלת בחיים לאן שהחיים לוקחים אותי". לכל אחד מגורמי המשתנה תושייה עצמית הופק ציון אחד באמצעות חישוב ממוצע של כל פריטי הגורם, וככל שהציון גבוה יותר בגורם הראשון משתתפות המחקר מבטאות במידה רבה יותר עמדות, התנהגויות ורגשות המקדמים ביטויי תושייה עצמית, ואילו ככל שהציון גבוה יותר בגורם השני משתתפות המחקר מבטאות במידה רבה יותר התנהגויות, עמדות ורגשות המעכבים ביטויי תושייה עצמית. המהימנות הפנימית, אלפא קרונברך, שנמצאה לשני הגורמים הייתה גבוהה,  $\alpha=0.93$  לגורם הראשון ו-  $\alpha=0.88$  לגורם השני, ובין שני גורמי השאלון נמצא מתאם שלילי בגובה בינוני ( $r=-0.43$ ).

תרשים 9: מאפיינים מקדמי תושייה ומאפיינים מעכבי תושייה



**שאלון חוויית הקושי** - כלי המחקר להערכת חוויית הקושי פותח לצורך המחקר הנוכחי. פיתוח השאלון התבסס על גורמים שונים של קושי המאפיינים על פי ספרות המחקר אימהות חד-הוריות, וכן על התמה מוקדי הקושי אשר עלתה בריאיונות שנערכו עם המשתתפות במחקר האיכותני. השאלון הסופי כלל 41 פריטים, ומשתתפות המחקר התבקשו לציין לגבי כל אחד מההיגדים באיזו תדירות הן מתנסות בחוויות המתוארות בו על סולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (תדירות נמוכה מאוד) ועד 5 (תדירות גבוהה מאוד). שני שופטים הבקיאים בחקר העוני התבקשו לזהות בפריטי השאלון עולמות תוכן, וכך זוהו שבעה עולמות תוכן המבטאים שבעה גורמים: קשיים הנוגעים לגידול ילדים, לדוגמה "הילדים שלי מעליבים אותי"; קשיים כלכליים, לדוגמה "אין לי מספיק כסף להוצאות שוטפות עבור הבית"; קשיים חברתיים, לדוגמה "אין לי חברים אמיתיים"; קשיים הנובעים מדימוי עצמי נמוך, לדוגמה "אני מרגישה לא יפה"; קשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה, לדוגמה "קיימת חוסר התחשבות בעבודה שלי בצרכים שלי כאם חד-הורית"; קשיים ביצירת קשרים אינטימיים, לדוגמה "אני לא מספיק מושכת על מנת למצוא זוגיות"; קשיים הנוגעים לתחזוקה שוטפת של הבית ולסביבת המגורים (להלן "קשיים הקשורים לבית ולסביבה"), לדוגמה "אין מי שיעשה תיקונים במשק הבית". יש לציין כי בניגוד לתמה מוקדי הקושי אשר עלתה מהריאיונות במחקר האיכותני, נבדקה במחקר הכמותי חוויית הקושי הנובעת מגורמי הקושי השונים שעלו בשאלון. לכל אחד מגורמי הקושי הופק ציון באמצעות חישוב ממוצע של כל פריטי הגורם, וככל שהציון גבוה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורם הספציפי גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונברך, שנמצאה לשאלון הייתה טובה עבור כל הגורמים ונעה בין  $\alpha=0.68$  לבין  $\alpha=0.93$ . כמו כן, חושב ציון כללי המבטא את חוויית הקושי הכללית (להלן "חוויית הקושי המדד הכללי"), וככל שהציון גבוה יותר, חוויית הקושי במדד הכללי גבוהה יותר.

תרשים 10: ממוצעי גורמי הקושי

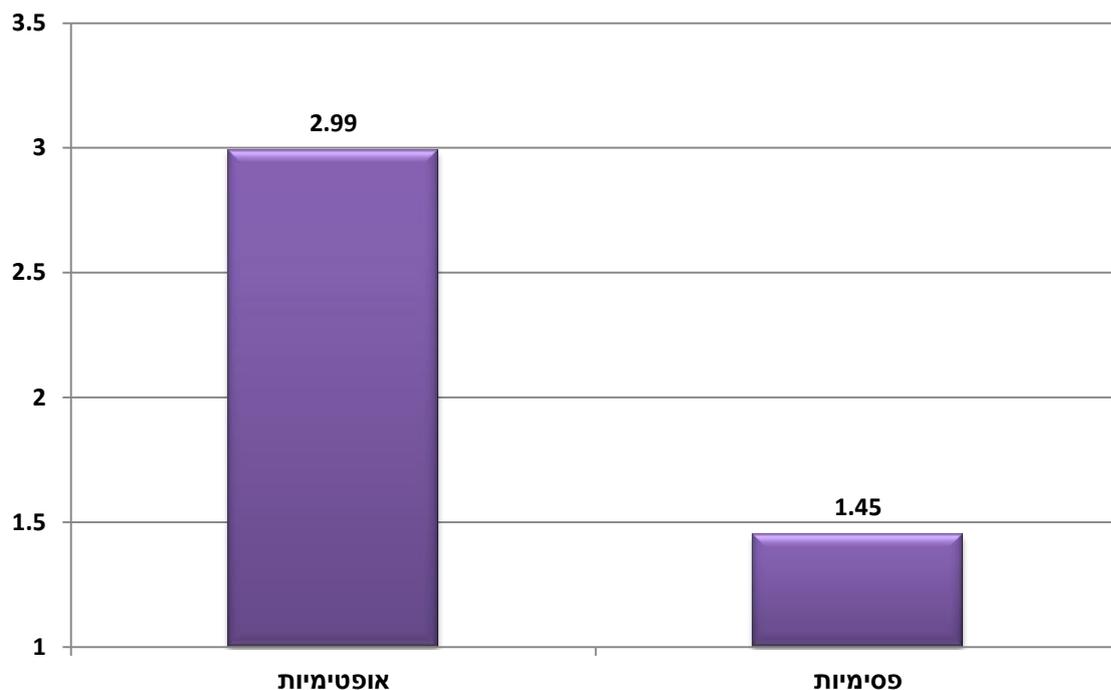


כפי שניתן לראות מהתרשים, ניתן לסווג את עוצמתם של גורמי הקושי שחוות משתתפות המחקר לשלוש קטגוריות עיקריות, על פי עוצמתה של חוויית הקושי. **בקטגוריה הראשונה** נמצאים קשיים כלכליים וקשיים ביצירת קשרים אינטימיים, **בקטגוריה השנייה** מופיעים קשיים הנובעים מדימוי עצמי נמוך, קשיים הקשורים לבית ולסביבה, קשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה וקשיים הנוגעים לגידול ילדים, **ובקטגוריה השלישית** נמצאים קשיים חברתיים. יש לציין כי באופן כללי עוצמת הקשיים אשר עליהם דיווחו משתתפות המחקר בכל שבעת התחומים, אינה גבוהה במיוחד ומצויה מתחת לערך אמצע סולם התשובות (הערך 3.00). בלוח 1 להלן מוצגת המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, של גורמי הקושי.



משתתפות. משתתפות המחקר התבקשו לציין את מידת הסכמתן עם כל אחד מההיגדים על סולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (במידה נמוכה) ועד 5 (במידה רבה מאוד). בניית גורמים שבוצע על פרטי השאלון בשיטת ה-Varimax, נמצאו שני גורמים בעלי עולם תוכן מובחן המסבירים 65% מהשונות (Eigenvalue >1): גורם האופטימיות (n=11), לדוגמה "אני צופה קדימה בתקווה ובהתלהבות", וגורם הפסימיות (n=9), לדוגמה "לא סביר שארגיש סיפוק כלשהו בעתיד". עבור כל אחד מהגורמים הופק ציון אחד באמצעות חישוב ממוצע של כל פריטי הגורם, וככל שהציון גבוה יותר, מידת האופטימיות (בגורם האופטימיות) גבוהה יותר, או מידת הפסימיות (בגורם הפסימיות) גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרוונבך, שנמצאה לשני הגורמים הייתה טובה,  $\alpha=0.83$ , וגובה מתאם פירסון בין שני הגורמים היה  $r = 0.83$ .

### תרשים 11: ממוצעי גורמי המשתנה אופטימיות-פסימיות



**שאלון אותנטיות -** השאלון נבנה על בסיס שאלון שפיתחו ווד ואחרים (Wood et al., 2008), והוא כולל 12 פריטים המציגים תפיסות שונות באשר לביטויי אותנטיות בהתנהלות היום-יומית. משתתפות המחקר התבקשו לציין בכל אחד מההיגדים באיזו מידה הוא מאפיין אותן על סולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (לא מתאר אותי בכלל) ועד 5 (מתאר אותי במידה רבה). ניתוח גורמים שבוצע על פריטי השאלון בשיטת ה-Varimax, חשף שלושה גורמים שהסבירו יחדיו 65% מהשונות (Eigenvalue >1): אותנטיות פנימית, לדוגמה "אני עומדת מאחורי מה שאני מאמינה", אותנטיות חיצונית, לדוגמה "אני מושפעת רבות על ידי הדעות של אחרים", ערך האותנטיות, לדוגמה "אני חושבת שעדיף להיות נאמנה לעצמך מאשר להיות פופולארית". עבור כל אחד

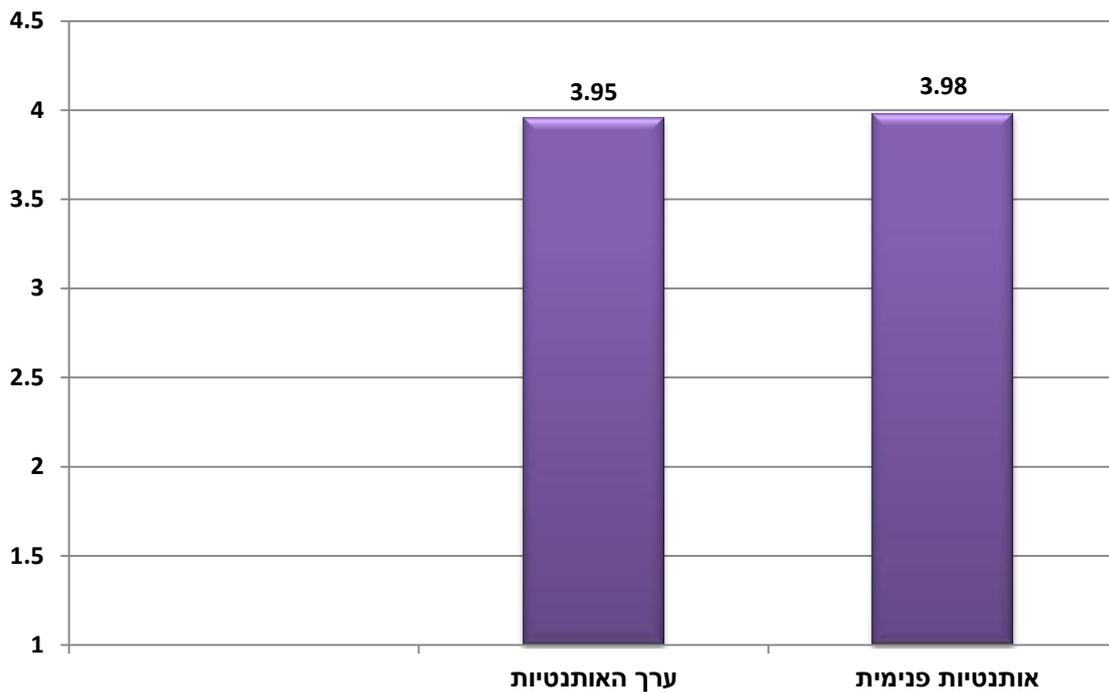
מהגורמים הופק ציון אחד באמצעות חישוב ממוצע של כל פריטי הגורם, וככל שהציון גבוה יותר, מידת האוטנטיות גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונברך, שנמצאה לשלושת הגורמים הייתה טובה: גורם האוטנטיות הפנימית  $\alpha=0.80$  (4 פריטים), גורם האוטנטיות החיצונית  $\alpha=0.74$  (4 פריטים) וערך האוטנטיות  $\alpha=0.86$  (5 פריטים). גובה המתאמים בין שלושת פריטי השאלון נע בין  $r=0.25$  עד  $r=0.57$ , כלומר נמצא כי שלושת הגורמים קשורים זה לזה. יש להדגיש כי בהנחה שביטויים של תושייה עצמית כוללים מרכיב מסוים של אותנטיות, השתמשנו בשאלון האוטנטיות בעיקר כדי לתקף את השאלון החדש - שאלון התושייה העצמית.

### לוח 3: מתאמי פירסון בין גורמי האוטנטיות

אותנטיות פנימית	אותנטיות חיצונית	ערך האוטנטיות
1	2	3
אותנטיות פנימית	-	-
אותנטיות חיצונית	.57***	-
ערך האוטנטיות	.24***	.37***

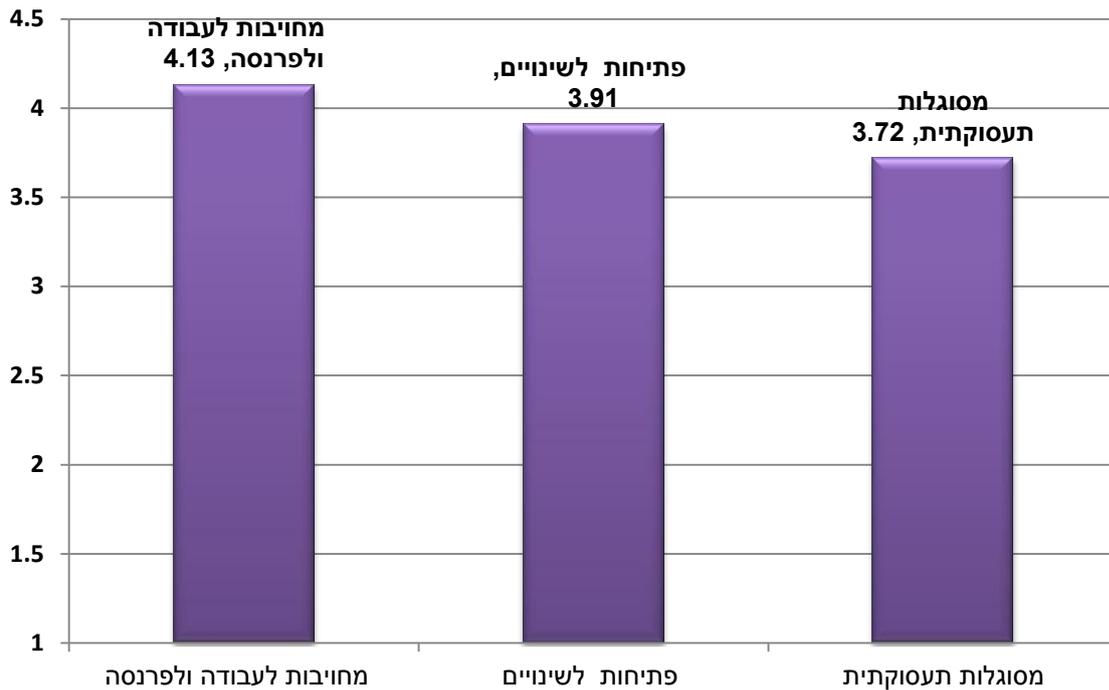
\*\*\* $p<.001$

תרשים 12: ממוצעי גורמי האותנטיות



שאלון חוסן תעסוקתי - על בסיס המושג חוסן אישיותי שהוצג על ידי קובסה ואחרים (Kobasa, et al., 1982), פותח שאלון הבוחן חוסן תעסוקתי בקרב מובטלים בישראל (קוליק, 1999). מאוחר יותר, במחקר שבחן נשים חרדיות המצויות בשוק העבודה (קוליק, 2016), תוקף השאלון והמשתנה חוסן תעסוקתי נמצא קשור למימדים שונים של הסתגלות. השאלון כולל 17 פריטים הנחלקים לשלושה עולמות תוכן המבטאים שלושה גורמים: מסוגלות עצמית בתחום התעסוקה (להלן "מסוגלות תעסוקתית"), לדוגמה "אני מצליחה בריאיונות עבודה"; פתיחות לשינויים בעבודה (להלן "פתיחות לשינויים"), לדוגמה "אני מוכנה לעשות בעבודה דברים חדשים שלא התנסיתי בהם"; מחויבות לעבודה ולפרנסה (להלן "מחויבות לעבודה ולפרנסה"), לדוגמה "יש לי מחויבות בסיסית לפרנס את עצמי ואת משפחתי". משתתפות המחקר התבקשו לציין לגבי כל אחד מההיגדים באיזו מידה הוא מבטא את תחושתיהן על סולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (במידה מעטה מאוד) ועד 5 (במידה רבה מאוד). לכל אחד מגורמי המשתנה הופק ציון אחד באמצעות חישוב ממוצע של כל פריטי הגורם, וככל שהציון גבוה יותר, החוסן התעסוקתי בכל אחד מהגורמים גבוה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרוונך, שנמצאה לשאלון במחקר זה הייתה טובה,  $\alpha=0.86$  לגורם המסוגלות התעסוקתית, ו- $\alpha=0.82$  לגורם פתיחות לשינויים. הגורם השלישי, מחויבות לעבודה ולפרנסה, כלל 3 פריטים אשר המתאם ביניהם היה גבוה,  $r=0.48$  עד  $r=0.52$ .

תרשים 13: ממוצעי גורמי החוסן התעסוקתי



**שאלון תמיכה חברתית** - השאלון המקורי להערכת תמיכה חברתית פותח על ידי זימט, דאהלם, זימט ופארלי (Zimmet, Dahlem, Zimmet, & Farley, 1988), ותוקף במחקרים רבים שנערכו בישראל (למשל, Kulik & Kronfeld, 2005). השאלון כולל 12 פריטים הבוחנים את התמיכה החברתית משלושה מקורות: משפחה, חברים ואחר משמעותי, לדוגמה "יש לי אדם קרוב שאני יכול לשתף בצער ובשמחה". משתתפות המחקר התבקשו לציין את מידת התמיכה החברתית שהן מקבלות משלושת המקורות על סולם בן 7 דרגות, החל מ-1 (כלל לא מתאים להרגשתי) ועד 7 (מתאים להרגשתי במידה רבה). לשאלון הופק ציון אחד באמצעות חישוב ממוצע של כל הפריטים (להלן "תמיכה חברתית מדד כללי"), וככל שהציון גבוה יותר, התמיכה החברתית אשר זוכות לה משתתפות המחקר גבוהה יותר. כמו כן, עבור כל אחד משלושת גורמי התמיכה החברתית הופק ציון באמצעות חישוב ממוצע של הפריטים הרלוונטיים בשאלון, וככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא כי התמיכה החברתית בגורם זה גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון המחקר בכללותו הייתה גבוהה,  $\alpha=0.88$ .

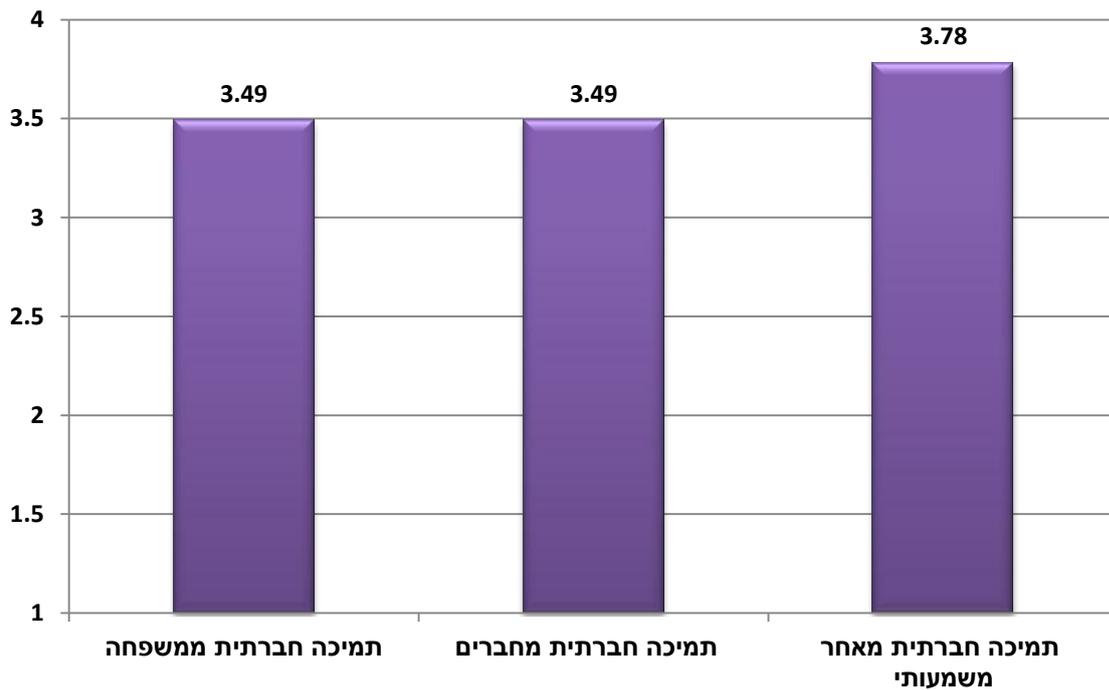
לוח 4: מתאמי פירסון בין גורמי התמיכה החברתית

תמיכה	תמיכה מחברים	תמיכת המשפחה
תמיכת המשפחה	.47***	
תמיכה מחברים	-	.64***
תמיכה מאחר משמעותי	-	-
תמיכה מאחר משמעותי	-	-

\*\*\*p<.001

יש לציין כי בין שלושת גורמי המשתנה תמיכה חברתית נמצאו מתאמים גבוהים, ועל כן חושב גם מדד כללי אשר בו השתמשנו ברוב העיבודים הסטטיסטיים.

תרשים 14: ממוצעי גורמי התמיכה החברתית



מעורבות האב בגידול ילדיו - משתנה זה נבחן באמצעות שאלה אחת אשר בה התבקשו משתתפות המחקר לציין באיזו מידה האב מעורב בגידול הילדים. התשובות הוצגו על סולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (במידה מעטה) ועד 5 (במידה רבה), וככל שהציון היה גבוה יותר, המשמעות היא כי האב מעורב יותר בגידול ילדיו.

**שאלון תחושת רווחה נפשית** - תחושת הרווחה הנפשית (אָפֶּקְט חיובי ואָפֶּקְט שלילי) נבחנה באמצעות שאלון שפיתחו ווטסון, קלארק וטלגן (Positive and Negative Affect Schedule- PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). השאלון כולל 29 פריטים והוא מורכב משני גורמים אשר האחד מהם משקף את האָפֶּקְט החיובי של תחושת הרווחה הנפשית, לדוגמה "מאושר", "מתרגש", "עליז", והאחר משקף את האָפֶּקְט השלילי, לדוגמה "עצוב", "מבוהל", "עצבני". משתתפות המחקר התבקשו לציין על סולם בן 5 דרגות החל מ-1 (בכלל לא) ועד 5 (תמיד), באיזו מידה הן חוות את התחושות המוצגות בשאלון בשבועות שקדמו למילוי. לכל אחד מהגורמים הופק ציון באמצעות חישוב ממוצע של כל פריטי הגורם, וכך עבור גורם האָפֶּקְט החיובי ככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה תחושת הרווחה הנפשית גבוהה יותר, ועבור גורם האָפֶּקְט השלילי ככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה תחושת הרווחה הנפשית נמוכה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה במחקר זה עבור שני הגורמים הייתה טובה,  $\alpha=0.92$  עבור האָפֶּקְט החיובי, ו-  $\alpha=0.93$  עבור האָפֶּקְט השלילי.

**שאלון משמעות בחיים** - שאלון המשמעות בחיים פותח על ידי בטיסטה ואלמונד (Battista & Almond, 1973) והוא כולל 28 היגדים. מאוחר יותר הבחין סטגר (Steger, 2007) בין תפיסות חיוביות ולתפיסות שליליות של משמעות החיים, ובמחקר נוסף הבחינו קוליק, שילה-לויין וליברמן (Kulik, Shilo-Levin, & Liberman, 2016) בין שני גורמים: גורמים מאיצי משמעות בחיים וגורמים מעכבי משמעות בחיים. במחקר זה נעשה שימוש בגורמים מאיצי המשמעות בלבד, לדוגמה "אני מרגישה שמצאתי תכלית משמעותית שתדריך את חיי". משתתפות המחקר התבקשו לציין את תחושותיהן על סולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (כלל לא נכון) ועד 5 (נכון מאוד), וככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה תחושת המשמעות בחיים גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה במחקר זה לפריטים המייצגים את הגורמים מאיצי המשמעות בחיים הייתה גבוהה,  $\alpha=0.88$ .

**המצב הכלכלי** - מצבן הכלכלי של משתתפות המחקר נבדק באמצעות חמש שאלות אשר מתוכן שתי שאלות בחנו היבטים אובייקטיביים של המצב הכלכלי, ושלוש שאלות בחנו היבטים סובייקטיביים של המצב הכלכלי.

#### מדדים אובייקטיביים:

1. גובה הכנסה - כדי לבדוק את גובה ההכנסה החודשית הוצגו שתי אפשרויות:
  - א. עד 5,000 ש"ח (להלן "קבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית").
  - ב. בין 5000 ש"ח ל- 7,000 ש"ח (להלן "קבוצת ההכנסה הגבוהה יחסית").
2. מקורות ההכנסה - משתתפות המחקר התבקשו לציין מתוך רשימה שהוצגה להן, את מקורות הכנסתן (ראו נספח שאלוני המחקר).

#### מדדים סובייקטיביים:

1. הערכת ההכנסה באופן יחסי לכלל המשק (להלן "הכנסה יחסית") - בשאלה זו התבקשו משתתפות המחקר לציין את הערכתן לגבי הכנסתן באופן יחסי למשק על סולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (הכנסתי הרבה מתחת לממוצע) ועד 5 (הכנסתי הרבה מעבר לממוצע).
2. משך העוני - לשאלה זו הוצגו ארבע אפשרויות מענה:

- א. אני מתחת לקו העוני וכך היה מצבי בעבר.
- ב. הייתי בעבר מתחת לקו העוני, וכעת חילצתי עצמי ממצב זה.
- ג. אני כעת מתחת לקו העוני, אך בעבר לא הייתי במצב זה.
- ד. מעולם לא הייתי מתחת לקו העוני.
3. עוצמת תחושת העוני (להלן "תחושת העוני") – בשאלה זו התבקשו משתתפות המחקר לציין האם הן מרגישות עניות על סולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (מעולם לא) ועד 5 (תמיד).
- שאלון רקע** – כלל שאלות רקע בסיסיות: גיל, השכלה, מקום מגורים, מידת דתיות, ארץ לידה. כמו כן, משתתפות המחקר התבקשו לציין את תשובותיהן באשר למספר סוגיות נוספות:
1. מצב משפחתי - רווקה, גרושה, אלמנה, חיה עם בן זוג ללא נישואין.
  2. ילדים - מספר הילדים, גיל הילד הצעיר, גיל הילד המבוגר.
  3. השלב בהורות (האם כל הילדים עזבו את הבית, האם חלקם בבית).
  4. תעסוקה - מקצוע, מספר שעות העבודה בשכר מדי שבוע, היקף משרה, מספר העבודות שבהן האישה מועסקת, מעמד בעבודה (שכירה, עצמאית).

#### **איסוף הנתונים**

נתוני המחקר נאספו על ידי מכון מחקר אשר ברשותו מאגר אנשים המייצגים אוכלוסיות מחקר מגוונות. הנתונים נאספו באמצעות קישור אלקטרוני שהופנה לאימהות חד-הוריות המצויות במאגר הדגימה של המכון. כפי שצוין, השאלות הראשונות היו שאלות סינון שהתבססו על הקריטריונים להיכלל במחקר: אימהות חד-הוריות, הכנסה הנמוכה מההכנסה הממוצעת במשק בקרב נשים ולכל הפחות ילד אחד המתגורר בבית. מועמדות להשתתף במחקר אשר לא עמדו בקריטריונים, נחסמו על ידי האתר ולא יכלו להמשיך ולקחת בו חלק.

#### **עיבוד הנתונים**

כדי לבחון את הסוגיות אשר עמדו במרכזו של מחקר זה, ביצענו ניתוחים חד-משתניים כגון מתאמי פירסון שנועדו לבחון קשרים בין משתני המחקר השונים, ניתוחי t וניתוחי שונות חד-כיווניים. כמו כן, על מנת לבחון את תרומתם המשולבת של המשתנים המסבירים את משתני התוצאה, ביצענו לפי הצורך ניתוחי רגרסיה בצעדים. לבסוף, על מנת להבין את כלל הקשרים בין המשתנים המסבירים לבין הרווחה הנפשית בו זמנית, ביצענו ניתוח נתיבים.

## ממצאים

ממצאי המחקר הכמותי מוצגים על פי הסעיפים הבאים :

1. התמונה הכללית של הקשרים בין משתני המחקר העיקריים.
2. הקשר בין המצב הכלכלי ותחושת העוני לבין מדדי ההסתגלות.
3. הקשר בין המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים לבין מדדי המצב הכלכלי.
4. המשתנים המסבירים את התושייה העצמית: מאפיינים מקדמי תושייה ומאפיינים מעכבי תושייה.
5. המשתנים המסבירים את חוויית הקושי.
6. הסבר מדדי ההסתגלות השונים: תחושת רווחה נפשית (אָפֶּקְט חיובי ואָפֶּקְט שלילי), תחושת משמעות בחיים וחוויית הקושי (המדד הכללי) באמצעות המשאבים האישיים המשאבים החברתיים.
7. ניתוח נתיבים להסבר הקשרים בין המשתנים המסבירים לבין גורמי הרווחה הנפשית: האָפֶּקְט החיובי והאָפֶּקְט השלילי.

### קשרים בין משתני המחקר העיקריים

על מנת לבחון קשרים בין משתני המחקר המסבירים לבין משתני התוצאה, חישבנו מתאמי פירסון. ניתוחים אלו היוו ניתוחים מקדימים לעיבודים הרב-משתניים אשר יוצגו בהמשך.

### משתני המחקר המסבירים

- א. גורמי לחץ – חוויית הקושי (מדד כללי) בחיי היום-יום של משתתפות המחקר.
- ב. גורמים מגבירי לחץ - פסימיות ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית.
- ג. משאבים - המשאבים האישיים: מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית, אופטימיות, אותנטיות וחוסן תעסוקתי; והמשאבים החברתיים: תמיכה חברתית (מדד כללי) ומעורבות האב בגידול ילדיו.

### משתני התוצאה- מדדי הסתגלות

- א. תחושת רווחה נפשית אשר הוערכה באמצעות אָפֶּקְט חיובי ואָפֶּקְט שלילי.
- ב. תחושת משמעות בחיים.

לוח 5: אינטר-קורלציות בין משתני המחקר העיקריים - המשתנים המסבירים ומשתני התוצאה

	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1												חוויית קושי
2										-.26***		אופטימיות
3										.64***	-.29 **	פסימיות
4										-.42***	-.22***	אותנטיות
5										-.45***	.38***	חוסן תעסוקתי
6										-.49***	.52***	מקדמי תושייה
7										-.47***	-.29***	מעכבי תושייה
8										-.56**	.30***	תמיכה חברתית
9										-.60***	.46***	אָפֶקְט חיובי
10										-.55***	-.25***	אָפֶקְט שלילי
11										-.55***	-.53***	משמעות בחיים
	3.25	2.39	3.15	3.59	2.56	3.37	3.72	3.93	2.43	3.00	2.33	M
	.69	.87	.82	.97	.71	.66	.72	.67	.75	.78	.76	SD

\*\*\*p<.001

כפי שניתן לראות מתוך לוח 5, ככל שהמאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר, כך גם המשתנים אופטימיות, אותנטיות וחוסן תעסוקתי (מדדים כלליים) גבוהים יותר. עוד עולה מלוח 5 כי האָפֶקְט החיובי קשור בקשר חיובי וגבוה למשאבים, אולם קשור בקשר שלילי לגורמים מגבירי הלחץ: פסימיות ומאפיינים מעכבי תושייה. נוסף על כך, נמצא קשר חיובי גבוה בין התמיכה החברתית לבין האָפֶקְט החיובי, כלומר ככל שהתמיכה החברתית (המדד הכללי) גבוהה יותר, תחושת הרווחה הנפשית באפקט החיובי גבוהה יותר.

אשר לאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית, כפי שניתן לראות מתוך לוח 5, נמצאו קשרים שליליים בין גורם זה לבין המשאבים האישיים, וככל שהמאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר, והאופטימיות, האותנטיות והחוסן התעסוקתי גבוהים יותר, כך האָפֶקְט השלילי נמוך יותר. מאידך, ככל שהמאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר והפסימיות גבוהה יותר, האָפֶקְט השלילי גבוה יותר. כמו כן, נמצא קשר שלילי בין התמיכה החברתית (המדד הכללי) לאפקט השלילי וככל שהתמיכה החברתית גבוהה יותר, האָפֶקְט השלילי נמוך יותר.

תחושת המשמעות בחיים נמצאה קשורה בקשר חיובי למאפיינים מקדמי התושייה, לאופטימיות, לחוסן תעסוקתי ולאותנטיות, כמו גם לתמיכה החברתית (המדד הכללי), ובקשר שלילי לגורמים מגבירי הלחץ: פסימיות ומאפיינים מעכבי תושייה.

אשר לקשרים בין המשתנים המסבירים ביניהם לבין עצמם, נמצאו קשרים חיוביים בגובה בינוני בין המשאבים האישיים לבין עצמם, וכך האופטימיות, האותנטיות, החוסן התעסוקתי והמאפיינים מקדמי התושייה נמצאו קשורים זה לזה במתאם חיובי מובהק בגובה בינוני. מהממצאים אף עולים קשרים בין כלל המשאבים האישיים לבין התמיכה החברתית (המדד הכללי), וככל שהמשאבים האישיים רבים יותר, התמיכה החברתית גבוהה יותר.

עוד נמצא כי הגורמים מגבירי הלחץ קשורים בקשר שלילי ומובהק בגובה בינוני למשאבים האישיים ולמשאבים החברתיים. כך, חוויית הקושי (המדד הכללי) נמצאה קשורה בקשר שלילי למשאבים האישיים: אופטימיות, מאפיינים מקדמי תושייה ואותנטיות, כמו גם לתמיכה החברתית. נוסף על כך, חוויית הקושי (המדד הכללי) נמצאה קשורה בקשר חיובי לגורמים מגבירי הלחץ: פסימיות ומאפיינים מעכבי תושייה. קשרים באותם כיוונים נמצאו בין המשתנים מאפיינים מעכבי תושייה ופסימיות לבין יתר המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים. יש לציין כי נמצא קשר שלילי בגובה בינוני בין המאפיינים מעכבי התושייה לבין המאפיינים מקדמי התושייה, וקשר שלילי בין האופטימיות לבין הפסימיות.

#### **סיכום**

בסעיף זה הצגנו קשרים בין משתני המחקר העיקריים: המשאבים האישיים, המשאבים החברתיים וחוויית הקושי (המדד הכללי) לבין מדדי ההסתגלות. הממצאים מצביעים על קשרים מובהקים בגובה בינוני בין המשאבים לבין עצמם, וכך ניתן להסיק כי כאשר משתתפות המחקר עתירות משאבים בתחום אחד, הן עתירות משאבים גם בתחומים אחרים.

עוד ניתן לסכם ולטעון כי ככל שהמשאבים המצויים בידי משתתפות המחקר רבים יותר, עוצמתה של חוויית הקושי שלהן בחיי היום-יום נמוכה יותר. לבסוף, נמצאו קשרים חיובים בין המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים לבין מדדי ההסתגלות, וקשרים שליליים בין חוויית הקושי לבין מדדי ההסתגלות.

#### **הקשרים בין מדדי המצב הכלכלי לבין מדדי ההסתגלות**

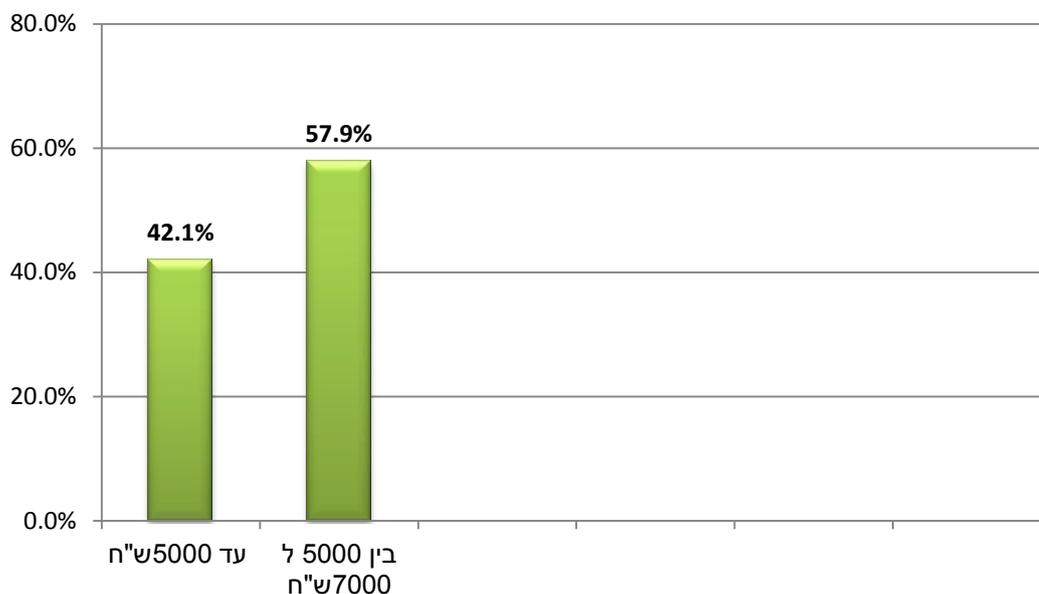
בסעיף זה נעסוק בהסבר ההיבטים השונים של המצב הכלכלי (האובייקטיבי והסובייקטיבי), ובקשרים בין היבטים אלו לבין מדדי ההסתגלות שונים. להלן תיאור מדדי המצב הכלכלי שבהם השתמשנו במחקר זה:

#### **מדדי המצב הכלכלי**

**גובה ההכנסה** – כפי שצוין, סווגו משתתפות המחקר לשתי קבוצות: אלו אשר הכנסתן החודשית עד 5,000 ש"ח (קבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית), ואלו אשר הכנסתן החודשית בין 5,000 ש"ח ל-7,000 ש"ח (קבוצת ההכנסה הגבוהה יחסית).

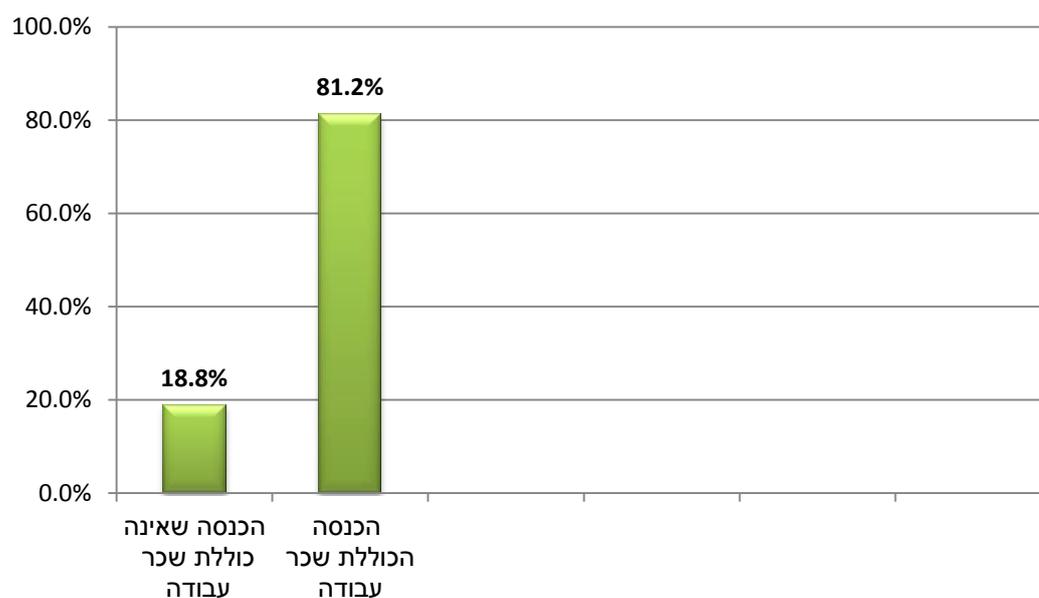
תרשים 15 מציג את התפלגות המשתנה גובה הכנסה על פי ההשתייכות לשתי הקבוצות. כפי שניתן לראות מהתרשים, 57.9% ממשתתפות המחקר משתייכות לקבוצת ההכנסה הגבוהה יחסית, ואילו 42.1% מהן משתייכות לקבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית.

**תרשים 15: התפלגות מדגם המחקר על פי גובה ההכנסה**



**מקורות ההכנסה -** הבחנו בקרב משתתפות המחקר בין שתי קבוצות באשר למקורות ההכנסה. קבוצה אחת כללה אימהות חד-הוריות אשר בין מקורות הכנסתן נכלל שכר עבודה (להלן "קבוצת ההכנסה משכר עבודה"), והקבוצה האחרת כללה אימהות חד-הוריות אשר מקורות הכנסתן אינם כוללים שכר עבודה (להלן "קבוצת ההכנסה שאינה משכר עבודה").

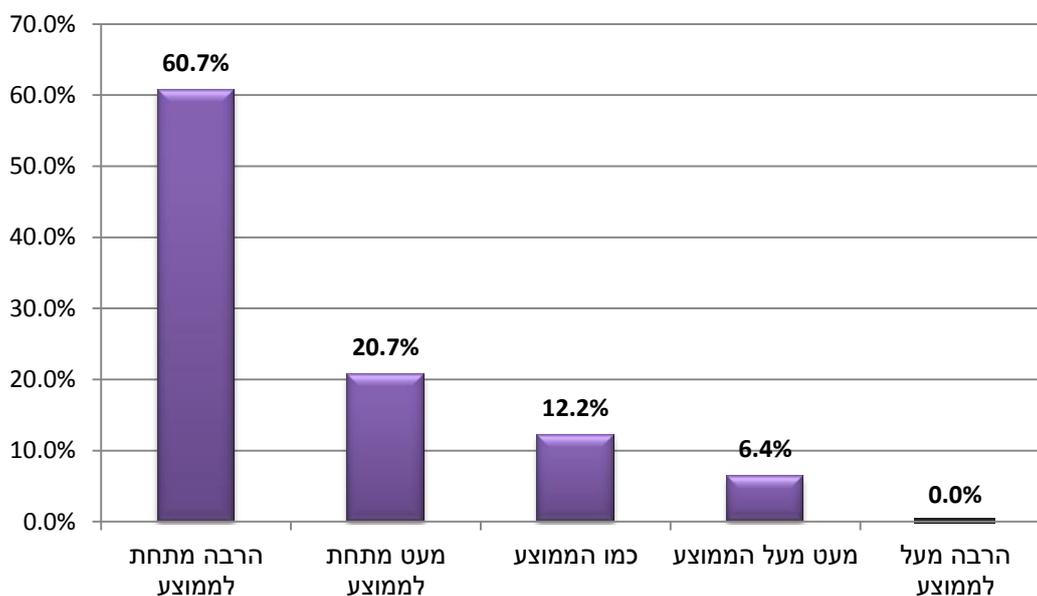
**תרשים 16: התפלגות מדגם המחקר על פי מקורות ההכנסה**



כפי שניתן לראות מתרשים 16, בין מקורות ההכנסה של מרבית משתתפות המחקר (81.2%) ניתן למנות שכר עבודה, ואילו בקרב חלק קטן מהן (18.8%) שכר עבודה אינו נמנה עם מקורות ההכנסה.

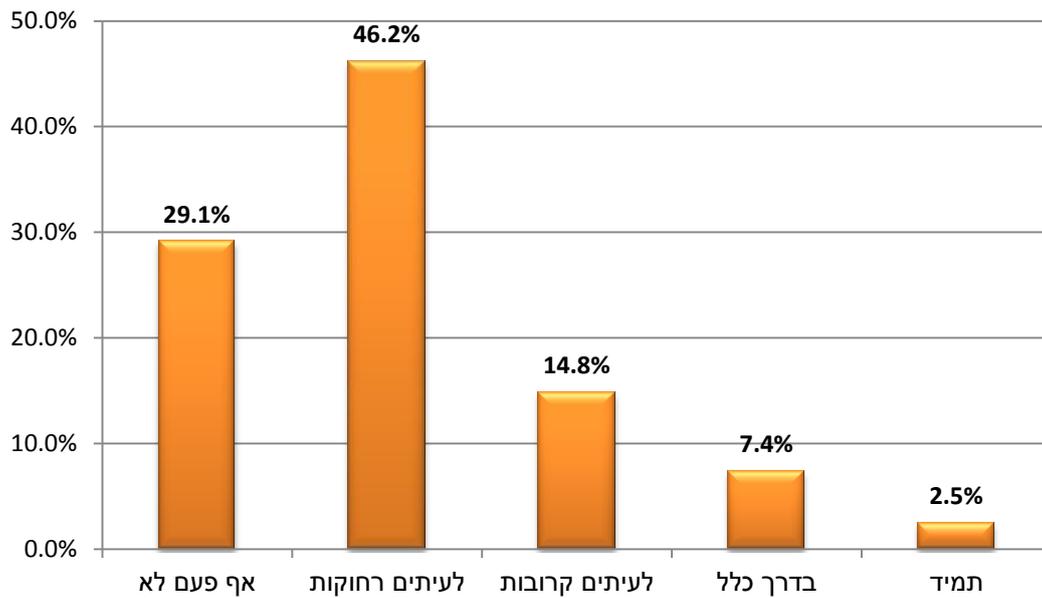
**הכנסה יחסית (הערכת גובה ההכנסה ביחס למשק) – כפי שצוין, משתתפות המחקר התבקשו לציין את הכנסתן באופן יחסי להכנסה בכלל המשק. מרבית המשתתפות (84%) ציינו כי הכנסתן נמוכה מהממוצע, ואילו 6% בלבד ציינו כי הכנסתן גבוהה במעט מעל ההכנסה הממוצעת במשק. יתר משתתפות המחקר ציינו כי הכנסתן שווה להכנסה הממוצעת במשק.**

**תרשים 17: התפלגות מדגם המחקר על פי ההכנסה היחסית**



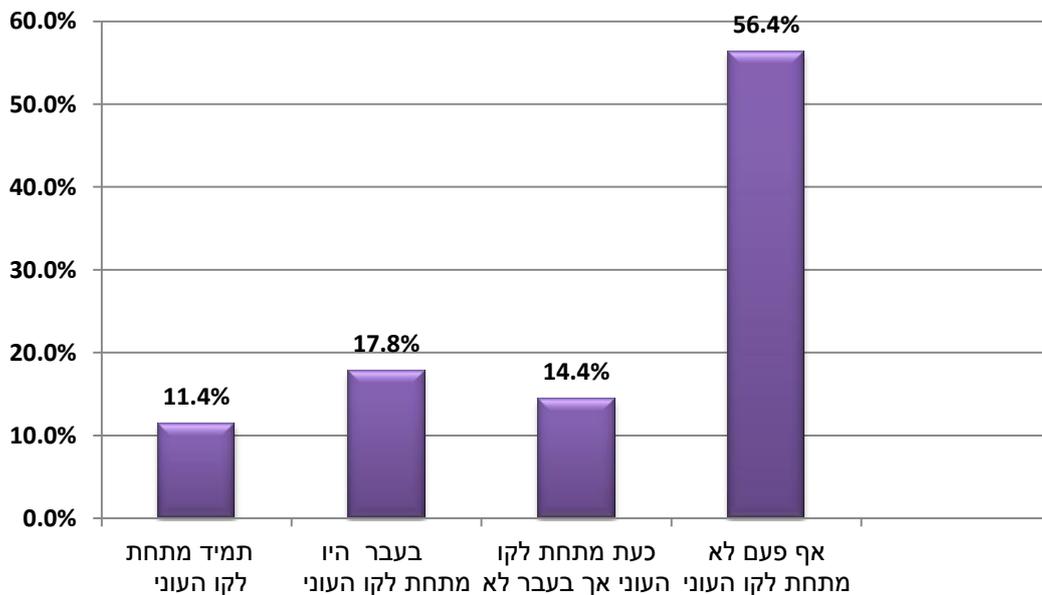
**תחושת העוני –** משתתפות המחקר התבקשו להעריך את עוצמתה של תחושת העוני שהן חוות. 2.5% מהן ציינו כי הן תמיד חשות עניות, 7.4% ציינו כי בדרך כלל הן חשות עניות ו-16.8% מהן דיווחו כי הן חשות עניות לעיתים קרובות. מנגד, 29.1% ממשתתפות המחקר ציינו כי הן אף פעם אינן חשות עניות וכמעט מחציתן (46.3%) ציינו כי לעיתים רחוקות בלבד הן חשות עניות.

**תרשים 18: התפלגות מדגם המחקר על פי תחושת העוני**



**משך העוני** – כפי שצוין, הערכת משך העוני בוצעה באמצעות שאלה שבה התבקשו משתתפות המחקר לציין מתוך ארבע אפשרויות את משך העוני בחייהן.

**תרשים 19: התפלגות מדגם המחקר על פי משך העוני**



רובן המכריע של משתתפות המחקר (56.2%) ציינו כי מעולם לא היו מתחת לקו העוני, 18.2% מהן ציינו כי היו בעבר מתחת לקו העוני אך חילצו עצמן ממצב זה, 16.3% ציינו כי בעבר לא היו מתחת לקו העוני, אולם כיום הן נמצאות מתחת לקו העוני, והיתר (11.3%) דיווחו כי הן בעבר והן בעת עריכת המחקר, היו מתחת לקו העוני.

#### הקשר בין המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים לבין מדדי המצב הכלכלי

כיוון שלא כל מדדי המצב הכלכלי היו מדדים רציפים, הצגנו להלן קשרים בין שניים מהמדדים הרציפים של המצב הכלכלי: ההכנסה היחסית ותחושת העוני לבין משתני המחקר המסבירים: המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים, מדדי הלחץ ומדדי ההסתגלות.

כפי שניתן לראות מתוך לוח 6 להלן, נמצא קשר שלילי מובהק בין המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים לבין תחושת העוני, וככל שהמשאבים האישיים והמשאבים החברתיים רבים יותר, תחושת העוני נמוכה יותר. עוד עולה מהלוח כי לא נמצאו קשרים מובהקים (למעט שני קשרים עם הגורם מסוגלות תעסוקתית והגורם תמיכת המשפחה) בין המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים לבין ההכנסה היחסית.

#### לוח 6: מתאמי פירסון בין המשאבים לבין מדדים סובייקטיביים של המצב הכלכלי

הכנסה יחסית	תחושת העוני	מדדי המצב הכלכלי משאב
.07	-.26***	אופטימיות
-.09	-.15*	אותנטיות
.15*	-.26***	מסוגלות תעסוקתית
.03	-.10	פתיחות לשינויים
.01	-.09	מחויבות לעבודה ולפרנסה
.10	-.20**	חוסן תעסוקתי – מדד כללי
.12	-.24***	מאפיינים מקדמי תושייה
.13	-.22***	השכלה
.11	-.34***	תמיכה חברתית – מדד כללי
.16	-.34***	תמיכה מחברים
.18*	-.32***	תמיכת המשפחה
.13	-.36***	תמיכה מאחר משמעותי

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

#### הקשר בין הגורמים מגבירי הלחץ לבין מדדי המצב הכלכלי

הגורמים מגבירי הלחץ מגלמים נטייה מוקדמת הנובעת ממאפייני אישיות, והם נבדקו במחקר זה באמצעות המשתנים פסימיות ומאפיינים מעכבי תושייה.

**לוח 7: מתאמי פירסון בין הגורמים מגבירי הלחץ וחויית הקושי לבין מדדים סובייקטיביים של המצב הכלכלי**

הכנסה יחסית	תחושת העוני	מדדי המצב הכלכלי
		מגבירי לחץ
-0.23**	0.43***	פסימיות
-0.12	0.73**	מאפיינים מעכבי תושייה

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

כפי שניתן לראות מתוך לוח 7, תחושת העוני קשורה בקשר חיובי לגורמים מגבירי הלחץ, וככל שהאחרונים רבים יותר, תחושת העוני גבוהה יותר. לעומת זאת, הגורמים מגבירי הלחץ קשורים בקשר שלילי להכנסה היחסית וככל שהגורמים מגבירי הלחץ רבים יותר, משתתפות המחקר מעריכות את הכנסתן היחסית כנמוכה יותר.

**הקשר בין מדדי ההסתגלות לבין מדדי המצב הכלכלי**

מדדי ההסתגלות כללו את תחושת הרווחה הנפשית על שני גורמיה: האפקט החיובי האפקט השלילי ואת תחושת משמעות בחיים.

**לוח 8: מתאמי פירסון בין מדדי ההסתגלות לבין מדדים סובייקטיביים של המצב הכלכלי**

הכנסה יחסית	תחושת העוני	מדדי המצב הכלכלי
		מדדי ההסתגלות
0.16*	-0.31***	אפקט חיובי
-0.02	0.29***	אפקט שלילי
0.08	-0.34***	משמעות בחיים

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

כפי שניתן לראות מתוך לוח 8, נמצא קשר שלילי בין האפקט החיובי ותחושת המשמעות בחיים לבין תחושת העוני, וקשר חיובי בין האפקט השלילי לבין תחושת העוני. ההכנסה היחסית נמצאה קשורה לאפקט החיובי בלבד, וככל שמשתתפות המחקר מעריכות כי הכנסתן היחסית גבוהה יותר, האפקט החיובי גבוה יותר אף הוא. עם זאת, לא נמצאו קשרים בין האפקט השלילי ובין תחושת המשמעות בחיים לבין מדד ההכנסה היחסית.

**הבדלים בין משתני המחקר המסבירים ומדדי ההסתגלות על פי קבוצת ההכנסה**

אופיים של שלושה ממדדי המצב הכלכלי היה קטגוריאלי (קבוצת ההכנסה, מקורות ההכנסה ומשך העוני), ועל כן ביצענו מבחני t וניתוחי שנות על מנת לבחון הבדלים במשתני המחקר המסבירים ובמדדי ההסתגלות על פי משתני הכנסה אלו.

מתוך כך על מנת לבחון הבדלים במשאבים האישיים על פי שתי קבוצות ההכנסה (קבוצת ההכנסה הגבוהה יחסית וקבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית), בוצעו מבחני t למדגמים בלתי תלויים. ניתוחים אלו מוצגים בלוחות 9-12 להלן.

#### **הבדלים במשאבים האישיים על פי קבוצת ההכנסה**

כפי שניתן לראות מתוך לוח 9, נמצאו מספר הבדלים מובהקים בין שתי קבוצות ההכנסה במשתנה חוסן תעסוקתי (המדד הכללי) וכן בשלושת הגורמים של המשתנה חוסן תעסוקתי. כך בהשוואה לעמיתותיהן המשתייכות לקבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית, משתתפות המחקר המשתייכות לקבוצת ההכנסה הגבוהה יחסית, מתאפיינות בחוסן תעסוקתי גבוה יותר במדד הכללי וכן בכל אחד משלושת גורמי המשתנה: מסוגלות תעסוקתית, פתיחות לשינויים ומחויבות לעבודה ולפרנסה. עם זאת, ביתר המשאבים האישיים לא נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות ההכנסה.

לוח 9: מבחני t לבדיקת ההבדלים במשאבים האישיים על פי קבוצת ההכנסה

t	קבוצת הכנסה	עד 5,000 ש"ח	בין 5,000 ש"ח ל-7,000 ש"ח	n	משאבים אישיים
		3.28	3.44	n = 85	
				n = 117	
-0.58	מאפיינים מקדמי תושייה	M 3.28	M 3.44		
		SD .75	SD .57		
.43	אופטימיות	M 3.03	M 2.98		
		SD .82	SD .76		
-0.92	אותנטיות	M 3.88	M 3.97		
		SD .71	SD .64		
-2.53**	חוסן תעסוקתי-מסוגלות תעסוקתית	M 3.57	M 3.83		
		SD .82	SD .63		
-2.36**	חוסן תעסוקתי-פתיחות לשינויים	M 3.79	M 4.01		
		SD .72	SD .58		
-2.07*	חוסן תעסוקתי-מחויבות לעבודה ולפרנסה	M 4.01	M 4.22		
		SD .75	SD .65		
-2.80**	חוסן תעסוקתי-כללי	M 3.74	M 3.97		
		SD .66	SD .52		

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

### הבדלים במשאבים החברתיים על פי קבוצת ההכנסה

כפי שצוין, המשאבים החברתיים כללו את המשתנה תמיכה חברתית (המדד הכללי) וכן את שלושת גורמי התמיכה החברתית: תמיכת המשפחה, תמיכה מחברים ותמיכה מאחר משמעותי.

לוח 10: מבחני t לבדיקת ההבדלים במשאבים החברתיים על פי קבוצת ההכנסה

t	קבוצת ההכנסה			תמיכה חברתית
	בין 5,000 ש"ח ל-7,000 ש"ח n=117	עד 5,000 ש"ח n=85		
.48	3.52	3.44	M	תמיכת המשפחה
	.13	.23	SD	
-2.57**	3.67	3.25	M	תמיכה מחברים
	1.04	.24	SD	
-1.62	3.91	3.65	M	תמיכה מאחר משמעותי
	1.04	.20	SD	
-1.81	3.70	3.45	M	תמיכה חברתית – מדד כללי
	.89	1.07	SD	

\*\*p<.01

כפי שעולה מלוח 10, משתתפות המחקר המשתייכות לקבוצת ההכנסה הגבוהה יחסית, זוכות לתמיכה רבה יותר מחברים בהשוואה לאלו המשתייכות לקבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית. עם זאת, לא נמצאו הבדלים בין משתתפות המחקר על פי קבוצת ההכנסה ברמת התמיכה החברתית (המדד הכללי) ובתמיכה מהמשפחה או מאחר משמעותי.

### הבדלים בחוויית הקושי (המדד הכללי) ובגורמים מגבירי הלחץ על פי קבוצת ההכנסה

הגורמים מגבירי לחץ שנבחנו במחקר זה היו המשתנים פסימיות ומאפיינים מעכבי תושייה. כמו כן, בניתוח זה נבדק המשתנה חוויית הקושי (המדד הכללי).

לוח 11: מבחני t לבדיקת ההבדלים בגורמים מגבירי הלחץ ובחויית הקושי על פי קבוצת ההכנסה

קבוצת ההכנסה	עד 5,000 ש"ח n = 85	בין 5,000 ש"ח ל- 7,000 ש"ח n = 117	t
גורמים מגבירי לחץ וקושי			
חויית הקושי	M	M	
	2.36	2.31	.70
SD	.66	.70	
מאפיינים מעכבי תושייה	M	M	
	2.65	2.50	1.45
SD	.77	.67	
פסימיות	M	M	
	2.48	2.39	.90
SD	.80	.71	

כפי שעולה מלוח 11, לא נמצאו הבדלים בין משתתפות המחקר על פי קבוצת ההכנסה בגורמים מגבירי הלחץ ובחויית הקושי.

#### מדדי ההסתגלות וקבוצת ההכנסה

מדדי ההסתגלות שנבחנו במחקר זה היו האפקט החיובי והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית ותחושת המשמעות בחיים.

לוח 12: מבחני t לבדיקת ההבדלים במדדי ההסתגלות על פי קבוצת ההכנסה

t	בין 5,000 ש"ח ל-7,000 ש"ח n = 117	עד 5,000 ש"ח n = 85	קבוצת ההכנסה	משאבים אישיים
- .91	3.20	3.09	M	אָפֶקְט חִיּוּבִי
	.80	.84	SD	
.48	2.37	2.43	M	אָפֶקְט שְׁלִילִי
	.80	.96	SD	
.40	3.23	3.27	M	תחושת משמעות בחיים
	.64	.75	SD	

מלוח 12 עולה כי בכלל מדדי ההסתגלות לא נמצאו הבדלים בחוויית הקושי ובגורמים מגבירי הלחץ על פי קבוצת ההכנסה.

**הבדלים במשתני המחקר על פי קבוצת מקורות ההכנסה**

מקורות ההכנסה של משתתפות המחקר נבחנו באמצעות שאלה אשר בה הוצגו מספר מקורות הכנסה אפשריים. כפי שצוין, כ-82% ממשתתפות המחקר ציינו כי בין מקורות ההכנסה שלהן נכלל שכר עבודה, ואילו בקרב כ-18% מהן שכר עבודה לא נכלל במקורות ההכנסה.

משאבים אישיים וקבוצת מקורות ההכנסה

לוח 13 : מבחני t לבדיקת ההבדלים במשאבים האישיים על פי קבוצת מקורות ההכנסה

t	משכר	מקורות הכנסה		משאבים אישיים
		הכנסה שלא משכר עבודה	הכנסה משכר עבודה	
-2.10*	3.42	3.17	M	מאפיינים מקדמי תושייה
	.57	.91	SD	
-0.18	3.03	2.86	M	אופטימיות
	.75	.90	SD	
1.00	3.96	3.83	M	אותנטיות
	.65	.76	SD	
-2.80**	3.79	3.83	M	מסוגלות תעסוקתית
	.60	.92	SD	
-2.80**	3.98	3.66	M	פתיחות לשינויים
	.61	.76	SD	
-3.36***	4.21	3.79	M	מחויבות לעבודה ולפרנסה
	.63	.88	SD	
-3.41***	3.94	3.58	M	חוסן תעסוקתי-מדד כללי
	.54	.73	SD	

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

כפי שניתן לראות מתוך לוח 13, נמצאו הבדלים בין קבוצות המחקר על פי מקורות ההכנסה בשניים מהמשאבים שנבחנו: חוסן תעסוקתי (המדד הכללי וכן בשלושת גורמי המשתנה) והמאפיינים מקדמי התושייה. כך נמצא כי בקרב משתתפות המחקר אשר שכר עבודה נמנה עם

מקורות הכנסתן, החוסן תעסוקתי גבוה יותר והמאפיינים מקדמי תושייה רבים יותר, בהשוואה לעמיתותיהן אשר שכר עבודה אינו נמנה עם מקורות הכנסתן.

#### המשאבים החברתיים וקבוצת מקורות ההכנסה

המשאבים החברתיים שנבדקו היו תמיכה חברתית (המדד הכללי) ושלושת הגורמים: תמיכת המשפחה, תמיכה מחברים ותמיכה מאחר משמעותי.

לוח 14: מבחני t לבדיקת ההבדלים במשאבים החברתיים על פי קבוצת מקורות ההכנסה

מקורות הכנסה	הכנסה שלא משכר עבודה	הכנסה משכר עבודה	t
משאבים חברתיים			
תמיכת המשפחה	M	3.25	-1.42
	SD	1.26	
		.15	
תמיכה מחברים	M	3.25	-1.47
	SD	1.30	
		1.10	
תמיכה מאחר משמעותי	M	3.49	-1.89*
	SD	1.32	
		1.05	
תמיכה חברתית – מדד כולל	M	3.33	-1.87*
	SD	1.13	
		.92	

\*p<.05

מלוח 14 עולה כי בהשוואה למשתתפות המחקר אשר מקורות הכנסתן אינם כוללים שכר עבודה, משתתפות המחקר המשתייכות לקבוצת ההכנסה אשר בין מקורותיה נכלל שכר עבודה, זוכות לרמה גבוהה יותר של תמיכה חברתית בשניים מהגורמים: תמיכה חברתית (המדד הכללי) ותמיכה מאחר משמעותי.

#### הגורמים מגבירי הלחץ, חוויית הקושי וקבוצת מקורות הכנסה

כפי שצויין, הגורמים מגבירי הלחץ שנבחנו היו המשתנים פסימיות ומאפיינים מעכבי תושייה.

לוח 15: מבחני t לבדיקת ההבדלים בגורמים מגבירי הלחץ ובחויית הקושי על פי קבוצת מקורות ההכנסה

מקורות הכנסה	הכנסה שלא משכר עבודה	הכנסה משכר עבודה	t
גורמי לחץ			
חויית הקושי	M	M	1.52
	SD	SD	
מאפיינים מעכבי תושייה	M	M	1.77
	SD	SD	
פסימיות	M	M	1.27
	SD	SD	

כפי שניתן לראות מתוך לוח 15, בין משתתפות המחקר על פי קבוצת מקורות הכנסה לא נמצאו הבדלים בחויית הקושי ובגורמים מגבירי הלחץ.

#### מדדי ההסתגלות וקבוצת מקורות ההכנסה

מדדי ההסתגלות שנבחנו במחקר זה היו האַפְּקָט השלילי והאַפְּקָט החיובי של תחושת הרווחה הנפשית ותחושת המשמעות בחיים.

לוח 16: מבחני t לבדיקת הבדלים במדדי ההסתגלות על פי מקורות ההכנסה

מקורות הכנסה	הכנסה שלא משכר עבודה	הכנסה משכר עבודה	משכר t	מדדי הסתגלות
מדידת חיובי	M	2.91	3.21	-2.04*
SD	.81	.81		
מדידת שלילי	M	2.57	2.35	1.39
SD	1.07	.82		
משמעות בחיים	M	3.18	3.26	-.66
SD	.87	.64		

\*p<.05

כפי שניתן לראות מתוך לוח 16, במבחני t למדגמים בלתי תלויים שבוצעו כדי לבחון את מדדי ההסתגלות על פי קבוצות מקורות ההכנסה, נמצא כי משתתפות המחקר אשר בין מקורות הכנסתן נכלל שכר עבודה, מתאפיינות באפקט חיובי גבוה יותר בהשוואה לאלו אשר מקורות הכנסתן אינם כוללים שכר עבודה. עם זאת, ביתר מדדי ההסתגלות לא נמצאו הבדלים על פי קבוצת מקורות ההכנסה.

**משך העוני**

כפי שצוין, אופיו של המשתנה משך העוני היה קטגוריאל. במטרה לבחון האם יש הבדלים בחוויית הקושי, במשאבים האישיים, בגורמים מגבירי הלחץ ובמדדי ההסתגלות, בוצעו ניתוחי שונות חד-כיווניים. לוח 17 להלן מציג ניתוחים אלו.

**המשאבים האישיים ומשך העוני**

ניתוח השונות המוצג בלוח 17 מראה כי לא נמצאו הבדלים מובהקים במשאבים האישיים על פי הקטגוריות של משך העוני.

לוח 17: ניתוחי שונות לבדיקת ההבדלים במשאבים האישיים והמשאבים החברתיים על פי קטגוריות משך העוני

eta <sup>2</sup>	F	מעולם לא הייתי מתחת לקו העוני		אני מתחת לקו העוני אך בעבר לא הייתי		הייתי בעבר מתחת לקו העוני וכעת לא		אני מתחת לקו העוני וכך היה בעבר		משך העוני משאבים
		SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
.01	1.01	.74	2.93	.78	3.12	.87	3.15	.87	2.93	אופטימיות
.01	1.22	.65	3.99	.69	3.84	.67	3.98	.75	3.72	אותנטיות
.01	84.	05.	3.92	11.	3.83	10.	3.89	12.	3.71	חוסן תעסוקתי (כללי)
.03	2.42	71.	3.80	77.	3.51	59.	3.80	86.	3.47	מסוגלות תעסוקתית
.00	48.	06.	3.93	12.	3.98	11.	3.94	13.	3.77	פתיחות לשינויים
.01	76.	66.	15.	54.	4.24	81.	3.99	86.	4.11	מחויבות לעבודה
.01	79.	06.	3.38	12.	3.36	11.	3.27	13.	3.20	מקדמי תושייה
.13	10.05***	.10	3.86	20.	3.03	18.	3.10	23.	2.84	תמיכת המשפחה
.09	6.44***	1.07	3.78	1.11	3.23	1.09	3.20	1.28	2.86	תמיכה מחברים
.12	8.69***	.93	4.10	1.18	3.70	21.	3.36	1.20	3.09	תמיכה מאחר משמעותי
.05	3.60**	.18	3.57	36.	2.65	32.	3.19	40.	2.34	מעורבות האב

\*\*\*p < .001

**תמיכה חברתית ומשך העוני**

כפי שעולה מלוח 17, ניתוח השונות מגלה הבדלים בין משתתפות המחקר ברמת התמיכה החברתית בגורמים השונים על פי ארבע הקטגוריות של משך העוני, ומהלוח עולה כי ההבדלים נמצאו בגורמים תמיכה מהמשפחה, תמיכה מחברים ותמיכה מאחר משמעותי.

בניתוח המשך מסוג Scheffe למציאת מקור ההבדל בתמיכת המשפחה, נמצא כי משתתפות המחקר אשר מעולם לא היו מתחת לקו העוני, מדווחות על רמה גבוהה יותר של תמיכה מהמשפחה בהשוואה ליתר קבוצות המחקר. ניתוח המשך מסוג Scheffe נערך גם כדי לבדוק את מקור ההבדלים בין משתתפות המחקר על פי הקטגוריות של משך העוני בגורם תמיכה מחברים. מהניתוח עולה כי מקור ההבדל הוא בין משתתפות המחקר אשר היו תמיד מתחת לקו העוני וגם בעת עריכת המחקר נמצאו מתחת לקו העוני לבין יתר קבוצות המחקר, ונמצא כי הראשונות מדווחות על רמה נמוכה יותר של תמיכה מחברים בהשוואה ליתר קבוצות המחקר. לעומת זאת, משתתפות המחקר אשר מעולם לא היו מתחת לקו העוני, מדווחות על רמה גבוהה יותר של תמיכה מחברים בהשוואה ליתר קבוצות המחקר.

באשר לתמיכה מאחר משמעותי, מקור ההבדלים בין ארבע קבוצות המחקר על פי הקטגוריות של משך העוני נובע מכך שמשותפות המחקר אשר מעולם לא היו מתחת לקו העוני, זוכות לרמה גבוהה יותר של תמיכה מאחר משמעותי בהשוואה לאלו המשתייכות לקטגוריות

האחרות, ואילו משתתפות המחקר אשר היו בעבר מתחת לקו העוני וגם בעת עריכת המחקר היו מתחת לקו העוני, זוכות לרמה הנמוכה ביותר של תמיכה מאחר משמעותי.

#### **מעורבות האב בגידול ילדיו ומשך העוני**

כפי שצוין ברקע המדעי, מעורבותם של אבות בגידול ילדיהם מהווה סוג מסוים של תמיכה לאימהות חד-הוריות. ואומנם בדומה למשתנה תמיכה חברתית, גם במשתנה מעורבות האב בגידול ילדיו נמצאו הבדלים משמעותיים על פי הקטגוריות של משך העוני. ניתוח Scheffe מגלה כי מקור ההבדל נובע מכך שמשותפות המחקר אשר היו בעבר מתחת לקו העוני וגם בעת עריכת המחקר היו מתחת לקו העוני, מדווחות על רמה נמוכה יותר של מעורבות האב בגידול הילדים בהשוואה לקבוצות האחרות. כמו כן, משותפות המחקר אשר בעת עריכת המחקר היו מתחת לקו העוני אך בעבר לא היו עניות, וכן משותפות המחקר אשר מעולם לא היו מתחת לקו העוני, או היו בעוני וחילצו עצמן מעוני, מדווחות על רמה גבוהה יותר של תמיכה חברתית בהשוואה לשתי הקבוצות האחרות. כלומר, מעורבותם של האבות בגידול הילדים גבוהה יותר בקרב אימהות שאינן עניות בהשוואה למעורבותם בגידול הילדים בקרב אימהות עניות.

#### **גורמים מגבירי לחץ, חוויית הקושי ומשך העוני**

בניתוח שונות חד-כיווני נמצאו הבדלים מובהקים בין ארבע הקטגוריות של משך העוני בחוויית הקושי ובמשתנה פסימיות (ראו לוח 18 להלן). בניתוח המשך מסוג Scheffe נמצא כי מקור ההבדל הוא בין משותפות המחקר אשר היו תמיד מתחת לקו העוני וגם בעת עריכת המחקר היו מתחת לקו העוני, לבין אלו המשתייכות לשלוש הקטגוריות האחרות, וכך הראשונות דיווחו על עוצמה גבוהה יותר של חוויית קושי. לעומת זאת, משותפות המחקר אשר מעולם לא היו מתחת לקו העוני, חוות עוצמה נמוכה יותר של חוויית קושי בהשוואה לאלו המשתייכות לקטגוריות האחרות. מגמה זו נמצאה בקרב משותפות המחקר גם באשר למשתנה פסימיות.

נראה כי משותפות המחקר אשר היו תמיד מתחת לקו העוני, חוות עוצמה גבוהה יותר של חוויית קושי ומאפיינים מעכבי תושייה רבים יותר, ואילו משותפות המחקר אשר מעולם לא היו מתחת לקו העוני הן המועצמות ביותר. לעומת זאת, בקרב משותפות המחקר אשר לא היו בעבר מתחת לקו העוני אך התדרדרו לעוני, חוויית הקושי והמאפיינים מעכבי ההסתגלות אינם גבוהים יותר מאשר בקרב יתר משותפות המחקר.

לוח 18: ניתוחי שונות לבדיקת ההבדלים בגורמים מגבירי הלחץ ובחויית הקושי על פי קטגוריות משך העוני

eta <sup>2</sup>	F	מעולם לא הייתי מתחת לקו העוני		אני כעת מתחת לקו העוני אך בעבר לא הייתי		הייתי בעבר מתחת לקו העוני וכעת לא		אני מתחת לקו העוני וכך היה בעבר		משך העוני גורמים מגבירי לחץ
		SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
.13	7.85***	.07	2.10	16.	2.58	.13	2.53	.18	2.87	חויית הקושי
.07	5.46***	.06	2.29	.13	2.60	.12	2.41	.15	2.93	פסימיות
.03	2.25	.66	2.48	2.78	2.53	69.	2.63	82.	2.89	מאפיינים מעכבי תושייה

\*\*p < .01

**מדדי ההסתגלות ומשך העוני**

כדי לבחון את מדדי ההסתגלות: האפקט החיובי והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית ותחושת המשמעות בחיים, נערכו ניתוחי שונות. הניתוחים שבוצעו עבור כל אחד ממדדי ההסתגלות על פי קטגוריות משך העוני, הצביעו על הבדלים באפקט החיובי בלבד. ניתוח המשך מסוג Scheffe מגלה כי מקור ההבדל הוא בין משתתפות המחקר אשר היו תמיד מתחת לקו העוני וגם בעת עריכת המחקר היו בעוני, לבין יתר קבוצות המחקר.

ואולם ניתוח השונות מגלה כי לא נמצאו הבדלים מובהקים בין ארבע קבוצות המחקר על פי ארבע הקטגוריות של משך העוני בשני מדדי ההסתגלות האחרים: תחושת המשמעות בחיים והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית. לפיכך, ניתן להסיק כי תחושת המשמעות בחיים והאפקט השלילי אינם קשורים בקשר משמעותי למשך העוני בקרב משתתפות המחקר.

לוח 19: ניתוחי שונות לבדיקת ההבדלים במדדי ההסתגלות על פי קטגוריות משך העוני

eta <sup>2</sup>	F	מעולם לא הייתי מתחת לקו העוני		אני כעת מתחת לקו העוני אך בעבר לא הייתי		הייתי בעבר מתחת לקו העוני וכעת לא הייתי		אני מתחת לקו העוני וכך היה בעבר		משך העוני / מדדי הסתגלות
		SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
.05	3.16*	.06	3.27	.15	3.04	.13	3.16	.16	2.72	אָפֶקְט חיובי
.01	98.	.83	2.33	1.03	2.62	.88	2.36	.86	2.47	אָפֶקְט שלילי
.03	2.30	06.	3.33	12.	3.16	11.	3.26	16.	2.94	משמעות בחיים

\*p < .05

### הסבר תחושת העוני

על מנת לבחון את תרומתם המשולבת של משתני הרקע, המשאבים האישיים, הגורמים מגבירי הלחץ וחווית הקושי להסבר תחושת העוני בקרב משתתפות המחקר, ביצענו רגרסיה בצעדים. בצעד הראשון ברגרסיה, הוכנסו מספר משתני רקע מרכזיים. בצעד השני, הוכנסו המשאבים האישיים אשר בשל המתאם הגבוה שנמצא ביניהם (ראו לוח 5, אינטר-קורלציות בין משתני המחקר העיקריים), חושב עבורם ציון ממוצע אשר יצר מדד אחד הכולל את המשאבים האישיים: מאפיינים מקדמי תושייה, אופטימיות, אותנטיות וחוסן תעסוקתי (להלן "מדד גורמי ההגנה").

מאותה סיבה יצרנו עבור הגורמים מגבירי הלחץ מדד כולל אשר כלל את המשתנים פסימיות ומאפיינים מעכבי תושייה (להלן "מדד הגורמים מגבירי הלחץ"). מדד זה הוכנס בצעד השלישי. סדר הכנסת המשתנים למשוואת הרגרסיה התבסס על ההנחה כי הגורמים מגבירי הלחץ מהווים נטייה מוקדמת לחוות לחץ ועשויים להשפיע על תרומתה של חווית הקושי להסבר תחושת העוני בקרב משתתפות המחקר, ולכן הוכנס למשוואת הרגרסיה המשתנה חווית הקושי בצעד הרביעי והאחרון.

כפי שניתן לראות מלוח 20 להלן, כלל משתני המחקר הסבירו 34% מהשונות בתחושת העוני בקרב משתתפות המחקר. משתני הרקע הסבירו כ-7% מהשונות, ומתוכם נמצאה תרומה מובהקת למשתנים רמת השכלה והכנסה יחסית. כיווני ה-β מראים כצפוי כי ככל שההכנסה היחסית נמוכה יותר, תחושת העוני עולה. עוד מראים כיווני ה-β כי רמת ההשכלה קשורה בקשר שלילי לתחושת העוני, וככל שרמת ההשכלה עולה, תחושת העוני פוחתת. מדד גורמי ההגנה אשר הוכנס בשלב השני, הסביר כ-11% מהשונות בתחושת העוני בקרב משתתפות המחקר. כיווני ה-β השליליים מלמדים כי ככל שמדד גורמי ההגנה גבוה יותר, תחושת העוני נמוכה יותר. עם זאת, מדד הגורמים מגבירי הלחץ אינו תורם לתחושת העוני בקרב משתתפות המחקר. המשתנה חווית הקושי שהוכנס בצעד האחרון, מסביר את שיעור השונות הגבוה ביותר בהשוואה לכל משתני המחקר - 15%, בנוסף לשיעור השונות שהוסבר בצעדים המוקדמים של משוואת הרגרסיה, וככל שעוצמתה של חווית הקושי גבוהה יותר, עולה גם תחושת העוני בקרב משתתפות המחקר.

ניתן לטעון כי בהסבר תחושת העוני של משתתפות המחקר, לוקחים חלק מספר משתני רקע ובפרט מדד גורמי ההגנה המפחית את תחושת העוני, וכך חוויית הקושי המגבירה את תחושת העוני. עם זאת, למדד הגורמים מגבירי הלחץ לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר תחושת העוני בקרב משתתפות המחקר.

**לוח 20: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר תחושת העוני - משתני הרקע, מדד גורמי ההגנה, מדד הגורמים מגבירי הלחץ וחוויית הקושי**

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.07	צעד 1
				גיל האישה
-.06	.01	-.01		מספר ילדים
-.04	.03	-.02		הכנסה יחסית
-.20*	.08	-.20		השכלה
-.20**	.07	-.16		
			4,165	df
			2.91*	F
			.07	$R^2$
			.10	צעד 2
				מדד גורמי ההגנה
-.37***	.09	-.40		
			5,164	df
			6.35***	F
			.18	$R^2$
			0.0	צעד 3
				מדד הגורמים מגבירי הלחץ
.11	.11	.12		
			6,163	df
			5.49***	F
			.18	$R^2$
			.15	צעד 4
				חוויית הקושי
.52***	.11	.65		
			7,182	df
			10.37***	F
			.58	$R^2$

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

## סיכום

בסעיף זה, הוצגו זוויות שונות של מצבן הכלכלי של משתתפות המחקר, אשר ביניהן הצגנו את הקשר בין מדדים אובייקטיביים וסובייקטיביים של המצב הכלכלי לבין מדדי ההסתגלות השונים. המצב הכלכלי נבחן באמצעות מגוון מדדים: גובה הכנסה, הכנסה יחסית, מקורות הכנסה, תחושת העוני ותפיסתן של משתתפות המחקר את משך העוני שבו הן מצויות במהלך השנים. יש לציין כי הכנסתן של משתתפות המחקר (על פי אחד הקריטריונים להשתתפות במחקר), לא עלתה על ההכנסה הממוצעת במשק (בקרב נשים), וכי בתוך גובה ההכנסה הבחנו בין שתי קבוצות: קבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית וקבוצת ההכנסה הגבוהה יחסית. הקריטריון להשתתפות במחקר הכמותי - הכנסה אשר אינה עולה על ההכנסה הממוצעת במשק בקרב נשים, יצר מדגם מחקר של אימהות חד-הוריות אשר אינן מתאפיינות מחד בעוצמה כלכלית, אך מאידך מתאפיינות ברמות שונות של הכנסה ובעוצמות שונות של עוני. מתוך כך, השונות במדדי המצב הכלכלי אפשרה לבחון את האופן שבו מדד גורמי הגנה מחד וחויית הקושי ומדד הגורמים מגבירי לחץ מאידך, מסבירים את תחושת העוני בקרב משתתפות המחקר.

באשר לקשר בין מדדי המצב הכלכלי לבין המשאבים המצויים בידי משתתפות המחקר ולבין מדדי ההסתגלות, ממצאי המחקר מעלים תמונה מורכבת למדי. כך למשל נמצא כי תחושת העוני קשורה למשאבים האישיים ולמדדי ההסתגלות במידה רבה יותר מההכנסה היחסית, וכך תחושת העוני בקרב משתתפות המחקר שהן עתירות משאבים אישיים נמוכה יותר, אך חוויית הקושי ומדד הגורמים מגבירי הלחץ קשורים באותה מידה לתחושת העוני ולהכנסה היחסית.

אשר להבדלים בין משתני המחקר על פי המדדים הקטגוריאליים של המצב הכלכלי, ממצאי המחקר מצביעים על כך שמשתתפות המחקר אשר הכנסתן גבוהה יחסית, מתאפיינות בחוסן תעסוקתי גבוה יותר, אך לא נמצאו הבדלים בין משתתפות המחקר ביתר המשאבים האישיים על פי קבוצת ההכנסה. כמו כן, משתתפות המחקר המשתייכות לקבוצת ההכנסה הגבוהה יחסית, זוכות לרמה גבוהה יותר של תמיכה מחברים בהשוואה לאלו המשתייכות לקבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית.

הבדלים רבים יותר במשתני המחקר המסבירים ובמדדי ההסתגלות נמצאו בין משתתפות המחקר על פי קבוצת מקורות ההכנסה. כך, משתתפות המחקר אשר מקורות הכנסתן כוללים שכר עבודה, חסינות יותר מעמיתותיהן אשר שכר עבודה אינו נמנה עם מקורות הכנסתן. עוד עולה מהממצאים כי הראשונות מדווחות על מאפיינים מקדמי תושייה רבים יותר ועל חוסן תעסוקתי גבוה יותר, זכות לרמה גבוהה יותר של תמיכה חברתית ועוצמת האפֶקט החיובי של תחושת הרווחה הנפשית שהן חוות גבוהה יותר.

כצפוי, השוואה בין משתתפות המחקר על פי משך העוני מגלה באופן כללי כי משתתפות המחקר אשר דיווחו כי תמיד היו עניות, חסינות פחות בהשוואה לאלו אשר מעולם לא היו עניות. ואולם יש להדגיש כי השפעתו של עוני אקוטי (משתתפות המחקר אשר לא היו עניות, אך התדרדרו אל מצב של עוני), נמוכה יותר בהשוואה להשפעתו של עוני כרוני. מתוך כך, ניתן לטעון כי פגיעתו של עוני כרוני בחוסן הפסיכו-חברתי של האימהות החד-הוריות חריפה יותר מאשר פגיעתו של עוני אקוטי.

לבסוף, מן הראוי לציין כי בעוד חוויית הקושי בתחומים שונים של חיי היום-יום קשורה לתחושת העוני, לא נמצאה תרומה מובהקת של הגורמים מגבירי הלחץ (פסימיות, מאפיינים מעכבי תושייה) להסבר תחושת העוני. מאידך, למדד גורמי ההגנה נמצאה תרומה ניכרת להסבר

תחושת העוני ונמצא כי כאשר מדד גורמי ההגנה גבוה, פוחתת תחושת העוני בקרב משתתפות המחקר. לפיכך, נוכל להסיק כי תרומתו של מדד הגורמים מגבירי הלחץ להסבר תחושת העוני נמוכה מתרומתו של מדד גורמי הגנה.

#### **הסבר התושייה העצמית: מאפיינים מקדמי תושייה ומאפיינים מעכבי תושייה**

המשתנה תושייה עצמית הוא אחד המשתנים המרכזיים במחקר זה והוא כולל שני גורמים המציגים שני עולמות תוכן מובחנים: מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית. יש לציין כי בשל היותו של שאלון התושייה העצמית מדד חדש, תיקפנו אותו במחקר זה באמצעות בחינת הקשר בין שני הגורמים לבין המשתנה אותנטיות (ראו לוח 5, אינטר-קורלציות בין משתני המחקר העיקריים), וכי נמצאו קשרים חיוביים מובהקים גבוהים בין המשתנה אותנטיות לבין הביטויים מעכבי התושייה וקשרים שליליים בין המשתנה אותנטיות לבין הביטויים מעכבי התושייה.

בשל הקשרים הגבוהים יחסית בין המשאבים האישיים המצויים בידי משתתפות המחקר (ראו לוח 5, אינטר-קורלציות בין משתני המחקר העיקריים), בחנו בניתוח זה רק שניים מהם (אופטימיות וחוסן תעסוקתי) כגורמים מסבירים במשוואת הרגרסיה. על מנת לבחון את תרומתם של משתני הרקע, המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים (גורמי התמיכה החברתית ומעורבות האב בגידול ילדיו) להסבר גורמי התושייה העצמית, בוצעו שתי משוואות של רגרסיה בצעדים.

טרם ביצעו משוואות הרגרסיה, חישבנו מתאמי פירסון בין משתני המחקר המסבירים לבין שני גורמי התושייה העצמית. לוח 21 להלן מציג מתאמי פירסון בין המשאבים לבין שני גורמי התושייה העצמית.

לוח 21: הקשר בין המשתנים המסבירים לבין המאפיינים מקדמי התושייה ולבין המאפיינים מעכבי התושייה

מאפיינים מעכבי תושייה	מאפיינים מקדמי תושייה	גורמי התושייה עצמית משתנים מסבירים
.04	-.04	גיל הילד הצעיר
.10	.11	גובה הכנסה
-.29***	.53***	אופטימיות
.55***	-.44***	פסימיות
-.48***	.64***	מסוגלות תעסוקתית
-.38***	.59***	פתיחות לשינויים
-.26***	.53***	מחויבות לעבודה ולפרנסה
-.26***	.34***	תמיכת המשפחה
-.40***	.49***	תמיכה מחברים
-.34***	.47***	תמיכה מאחר משמעותי
-.05	.03	מעורבות האב בגידול ילדיו

\*\*\*p<.001

מלוח 21 עולים קשרים מובהקים בין המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים לבין שני גורמי התושייה העצמית. מהממצאים עולה כי ככל שהאופטימיות גבוהה יותר, כך המאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר והמאפיינים מעכבי התושייה מעטים יותר. כמו כן, ככל שהחוסן התעסוקתי (שלושת הגורמים) גבוה יותר, כך המאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר ופוחתים המאפיינים מעכבי התושייה. לעומת זאת, נמצאו קשרים בכיוון הפוך בין שני גורמי התושייה העצמית לבין המשתנה פסימיות, וככל שעולה הפסימיות, המאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר ופוחתים המאפיינים מקדמי התושייה.

#### משוואת רגרסיה להסבר התושייה העצמית

בשתי משוואות הרגרסיה להסבר המאפיינים מקדמי התושייה והמאפיינים מעכבי התושייה, הוכנסו משתני הרקע והמשאבים האישיים בסדר דומה. בצעד הראשון, הוכנסו למשוואת הרגרסיה משתני הרקע: גיל הילד הצעיר וקבוצת ההכנסה. על אף שמשתנים אלו לא נמצאו קשורים לגורמי התושייה העצמית בניתוחים הדו-משתניים, בשל חשיבותם והשפעתם האפשרית על אורח חייחן של האימהות החד-הוריות, ראינו לנכון להכניס משתנים אלו כמשתני בקרה, ולנכות את תרומתם האפשרית מתרומת המשתנים הנוספים שהוכנסו למשוואת הרגרסיה בהמשך. בצעד השני, הוכנסו למשוואת הרגרסיה שני גורמי המשתנה אופטימיות-פסימיות. בצעד

השלישי, הוכנסו שלושת גורמי החוסן התעסוקתי, ובצעד הרביעי הוכנסו שלושת גורמי התמיכה החברתית והמשתנה מעורבות האב בגידול ילדיו.

מהממצאים עולה כי כלל משתני הרגרסיה הסבירו שיעור ניכר של השונות בשני גורמי התושייה העצמית (ראו לוחות 22 ו-23): 59% מהשונות במאפיינים מקדמי התושייה ו-46% מהשונות במאפיינים מעכבי התושייה. עם זאת, משתני הרקע: קבוצת ההכנסה וגיל הילד הצעיר אינם תורמים להסבר שני גורמי התושייה העצמית. עוד נמצא כי שני הגורמים אופטימיות ופסימיות תורמים בצורה מובהקת להסבר שני גורמי התושייה העצמית, וככל שהאופטימיות גבוהה יותר, המאפיינים מקדמי התושייה בקרב משתתפות המחקר רבים יותר ופוחתים המאפיינים מעכבי התושייה. אותו כיוון של קשר נמצא גם לגורם מסוגלות תעסוקתית, וככל שהמסוגלות התעסוקתית גבוהה יותר, כך המאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר ופוחתים המאפיינים מעכבי התושייה. לעומת זאת, המשתנה פסימיות מפחית את המאפיינים מקדמי התושייה ומעלה את המאפיינים מעכבי התושייה.

לוח 22: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר המאפיינים מקדמי התושייה

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.02	צעד 1
				גיל הילד הצעיר
-.01	.00	-.00		
				קבוצת הכנסה
.07	.09	.09		
			3,178	df
			1.42	F
			.02	$R^2$
			.35	צעד 2
				אופטימיות
.47***	.05	.37		
				פסימיות
-.26*	.05	-.23		
			5,176	df
			21.07***	F
			.37	$R^2$
			.21	צעד 3
				מסוגלות תעסוקתית
.37***	.06	.32		
				פתיחות לשינויים
.12	.06	.12		
				מחויבות לעבודה ולפרנסה
.16*	.05	.13		
			8,173	df
			30.64***	F
			.58	$R^2$
			.02	צעד 4
				תמיכת המשפחה
.03	.03	.01		
				תמיכה מחברים
.10	.04	.06		
				תמיכת אחר משמעותי
.01	.04	.01		
				מעורבות האב בגידול ילדיו
.01	.01	.01		
			12,169	df
			20.36***	F
			.60	$R^2$

\*\*\*p<.001

לבסוף, נמצא כי כל גורמי המשתנה תמיכה חברתית שהוכנסו בצעד הרביעי, אינם תורמים בצורה מובהקת להסבר התושייה העצמית על שני גורמיה. נוסף על כך, למעורבות האב בגידול ילדיו נמצאה תרומה מובהקת להסבר המאפיינים מעכבי התושייה, אך תרומתו של משתנה זה להסבר המאפיינים מקדמי התושייה לא נמצאה מובהקת. כמו כן, לגורם מחויבות

לעבודה ולפרנסה (במשתנה חוסן תעסוקתי) נמצאה תרומה מובהקת להסבר המאפיינים מקדמי התושייה.

לסיכום, באופן כללי ניתן לטעון כי תרומתם של המשאבים האישיים להסבר התושייה העצמית משמעותית יותר בהשוואה לתרומתם של המשאבים החברתיים, וככל שהחוסן התעסוקתי והאופטימיות גבוהים יותר, המאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר. תרומה מסוימת למאפיינים מעכבי התושייה נמצאה גם למעורבות האב בגידול ילדיו, אם כי תרומה זו נמוכה יותר בהשוואה לזו של המשאבים האישיים.

לוח 23: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר המאפיינים מעכבי התושייה

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.03	צעד 1
.05	.01	.00		גיל הילד הצעיר
.07	.11	.10		קבוצת ההכנסה
			3,178	df
			2.03	F
			.03	$R^2$
			.31	צעד 2
-.15**	.05	-.13		אופטימיות
.15**	.06	.50		פסימיות
			5,176	df
			18.56***	F
			.34	$R^2$
			.08	צעד 3
-.24**	.08	.23		מסוגלות תעסוקתית
.16	.09	.16		פתיחות לשינויים
-.08	.09	-.03		מחויבות לעבודה ולפרנסה
			8,173	df
			15.76***	F
			.42	$R^2$
			.02	צעד 4
.06	.04	.04		תמיכת המשפחה
.09	.05	.06		תמיכה מחברים
-.06	.05	-.04		תמיכה מאחר משמעותי
-.20***	2.0	-.07		מעורבות האב בגידול ילדיו
			12,169	df
			12.17***	F
			.46	$R^2$

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

**סיכום**

בסעיף זה של פרק הממצאים, עסקנו בהסבר התושייה העצמית - אחד המשתנים המרכזיים שנבחנו במחקר זה. באמצעות ניתוחים רב-משתניים, בחנו אילו משתנים מסבירים את התושייה

העצמית בקרב משתתפות המחקר על שני גורמיה: המאפיינים מעכבי התושייה והמאפיינים מקדמי התושייה. במילים אחרות, מטרת הניתוחים הסטטיסטיים הייתה לגלות אילו אימהות חד-הוריות מתאפיינות בהתנהלותן היום-יומית בביטויי תושייה עצמית לעומת אלו המתאפיינות בהעדר תושייה עצמית.

הממצאים מראים כי משתני הרקע: גיל הילד הצעיר וההכנסה היחסית, וכן המשתנה תמיכה חברתית אינם מסבירים את התושייה העצמית על שני גורמיה. למעשה, נמצא כי אותם משתנים מסבירים הן את המאפיינים מקדמי התושייה והן את המאפיינים מעכבי התושייה. מתוך כך, נמצא כי ככל שמשותפות המחקר אופטימיות יותר והמסוגלות התעסוקתית שלהן גבוהה יותר, ומאידך ככל שהן פסימיות פחות, המאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר. לעומת זאת, ככל שהמסוגלות התעסוקתית בקרב משתתפות המחקר נמוכה יותר ומעורבות האב בגידול ילדיו נמוכה יותר, המאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר.

#### **5. המשתנים המסבירים את חוויית הקושי**

כפי שצוין, ערכנו הבחנה בין **מוקדי הקושי** בפרק המחקר האיכותני על בסיס התמה שעלתה מהריאיונות, לבין **גורמי הקושי** אשר עלו מתוך שאלון גורמי הקושי במחקר הכמותי, ושימשו מדד להערכת תגובת המצוקה בקרב משתתפות המחקר כתוצאה מגורמים אלו. לפיכך, בפרק זה יוצגו הממצאים באשר לחוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר הנובעת מגורמי הקושי השונים שהן חוות: גידול הילדים, קשיים כלכליים, קשיים חברתיים, קשיים הנובעים מדימוי עצמי נמוך, קשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה, קשיים ביצירת קשרים אינטימיים וקשיים הקשורים לבית ולסביבה.

במטרה לבחון את תרומתם של משתני הרקע, התושייה עצמית, התמיכה החברתית ומעורבות האב בגידול ילדיו להסבר חוויית הקושי בגורמים השונים, בוצעו ניתוחי רגרסיה בצעדים. לוחות 24-32 להלן מציגים משוואות רגרסיות אלו.

טרם ביצעו ניתוחי הרגרסיה, חישבנו מתאמי פירסון בין משתני הרקע לבין גורמי הקושי השונים, וכן מתאמי פירסון בין המשתנים המסבירים (המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים) לבין גורמי הקושי השונים.

לוח 24: מתאמי פירסון בין משתני הרקע לבין הגורמים השונים של חוויית הקושי

בית וסביבה	קשרים אינטימיים	עבודה - משפחה	דימוי עצמי	יחסים חברתיים	כלכלי	גידול ילדים	כללי	גורמי קושי
6	7	13	10	.16*	16	.16*	8	רקע גיל
12	6	.16*	5	6	13	12	12	מספר ילדים
6	.15*	.19*	13	-.08	.17*	.20**	.15*	גיל הילד הצעיר
5	10	12	-.08	-.01	.16*	.15*	9	מספר שנות נישואין
-.18**	-.18**	-.22**	-.13	4	-.33***	-.21**	-.24***	הכנסה יחסית
-.02	3	8	-.01	-.16	5	1	1	שעות עבודה בשבוע
-.09	-.05	-.00	-.13	-.15*	3	-.08	-.02	היקף משרה
-.06	-.05	-.09	-.09	-.22***	-.02	-.07	-.08	עבודה בשכר

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

**הקשר בין משתני הרקע לבין חוויית הקושי**

מעיון בלוח 24 עולה כי משתני רקע מעטים בלבד קשורים לחוויית הקושי בגורמים השונים של המשתנה. למעשה, נמצאו קשרים מובהקים ועקביים בין המשתנה הכנסה יחסית בלבד לבין גורמי הקושי השונים, וככל שההכנסה היחסית גבוהה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי נמוכה יותר. מספר קשרים מובהקים נמצאו גם בין גיל הילד הצעיר לחוויית הקושי בגורמים השונים, וככל שגיל הילד הצעיר גבוה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי גבוהה יותר. לפיכך, נוכל לסכם ולטעון כי משתני הרקע של משתתפות המחקר קשורים במידה מועטה בלבד לחוויית הקושי שלהן בגורמים השונים.

**משוואת רגרסיה בצעדים**

על מנת לבחון את תרומתם הכוללת של משתני הרקע ושל המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים להסבר חוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר, בוצעו ניתוחי רגרסיה בצעדים עבור חוויית הקושי (המדד הכללי) ועבור כל אחד מגורמי הקושי בנפרד. מטרת הבדיקה הייתה לבחון האם מערך שונה של משתנים מסביר את חוויית הקושי בגורמים השונים של המשתנה. סדר הכנסת המשתנים לכל אחת משמונה משוואות הרגרסיה היה דומה. בצעד הראשון של משוואת הרגרסיה, הוכנסו מספר משתני רקע אשר בניתוחים המוקדמים נמצאו קשורים לחוויית הקושי: הכנסה יחסית, גיל הילד הצעיר ומספר הילדים. כמו

כן, על אף שהמשתנה גיל (של משתתפות המחקר) נמצא בניתוחים הדו-משתניים קשור לאחד מגורמי הקושי בלבד, בשל חשיבותו במערך הסטאטוסים של הפרט, הוכנס משתנה זה למשוואת הרגרסיה בצעד הראשון על מנת לנכות את תרומתו מתרומת יתר המשתנים שהוכנסו למשוואת הרגרסיה בצעדים הבאים. בצעד השני, הוכנסו שני גורמי המשתנה תושייה העצמית: מאפיינים מקדמי תושייה ומאפיינים מעכבי תושייה. בצעד השלישי, הוכנסו שלושת גורמי התמיכה החברתית: תמיכת המשפחה, תמיכה מחברים ותמיכה מאחר משמעותי, ובצעד הרביעי הוכנס המשתנה מעורבות האב בגידול ילדיו.

#### **חויית הקושי – המדד הכללי**

כלל המשתנים שהוכנסו למשוואת הרגרסיה בארבעת הצעדים, הצליחו להסביר 38% מהשונות במשתנה חויית קושי המדד הכללי. משתני הרקע הצליחו להסביר כ-9% מהשונות בחויית הקושי המדד הכללי, ואולם רק למשתנה הכנסה יחסית נמצאה תרומה מובהקת. כיוון ה- $\beta$  השלילי מראה כי ככל שהכנסתן היחסית של משתתפות המחקר נמוכה יותר, חויית הקושי במדד הכללי גבוהה יותר. בצעד השני, הצליחו שני גורמי התושייה העצמית להסביר כ-18% מהשונות בחויית הקושי המדד הכללי בנוסף לשיעור השונות שהוסבר על ידי משתני הרקע בצעד הראשון. עם זאת, מבין שני גורמי המשתנה תושייה עצמית, נמצאה תרומה מובהקת להסבר חויית הקושי המדד הכללי למאפיינים מעכבי התושייה בלבד. כיוון ה- $\beta$  החיובי מצביע על כך שככל שהמאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר, עוצמתה של חויית הקושי במדד הכללי גבוהה יותר. בצעד השלישי, תרמו גורמי התמיכה החברתית 7% נוספים להסבר השונות בחויית הקושי המדד הכללי. לבסוף בצעד הרביעי, המשתנה מעורבות האב בגידול ילדיו הסביר כ-4% נוספים מהשונות. תרומתו של משתנה זה נמצאה מובהקת וככל שהאב מעורב יותר בגידול ילדיו, עוצמתה של חויית הקושי במדד הכללי נמוכה יותר.

לוח 25: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי המדד הכללי

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.09	צעד 1
.01	.00	.00		גיל
.04	.05	0.2		מספר ילדים
.09	.02	.01		גיל הילד הצעיר
-.22*	.06	-.19		הכנסה
			5,171	df
			3.53**	F
			.09	$R^2$
			.18***	צעד 2
-.08	.16	-.15		מאפיינים מקדמי תושייה
.24**	.12	.37		מאפיינים מעכבי תושייה
.7.			7,169	df
			8.95***	F
			.27***	$R^2$
			.07***	צעד 3
-.09	0.5	-0.6		תמיכת המשפחה
-.15	.06	-.11		תמיכה מחברים
-.12	0.7	-.09		תמיכה מאחר משמעותי
			10,166	df
			8.59***	F
			.34***	$R^2$
			.04	צעד 4
-.21***	.02	-.08		מעורבות האב בגידול ילדיו
			11,165	df
			9.04	F
			38.	$R^2$

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

להלן הצגת משוואת הרגרסיה בצעדים להסבר השונות בכל אחד מהגורמים של חוויית הקושי:

**קשיים הקשורים לגידול הילדים** - כלל משתני המחקר המסבירים שהוכנסו למשוואת הרגרסיה, הצליחו להסביר יחדיו 28% מהשונות בקושי הקשור בגידול ילדים. משתני הרקע שהוכנסו בצעד

הראשון, הסבירו כ-10% מהשונות, ואולם רק למשתנה הכנסה יחסית נמצאה תרומה מובהקת, וככל שההכנסה היחסית גבוהה יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי הקשורה בגידול הילדים נמוכה יותר.

שני גורמי התושייה העצמית הצליחו להסביר 12% מהשונות בנוסף לשונות שהוסברה על ידי המשתנים שהוכנסו בצעד הראשון, ואולם רק למאפיינים מעכבי התושייה נמצאה תרומה מובהקת, וככל שמאפיינים אלו רבים יותר, עולה עוצמתה של חוויית הקושי הקשורה בגידול הילדים. לשלושת גורמי התמיכה החברתית שהוכנסו בצעד השלישי, לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי הקשורה בגידול ילדים, ואולם למעורבות האב בגידול הילדים שהוכנסה בצעד הרביעי, נמצאה תרומה מובהקת וככל שמשותפות המחקר מעריכות כי מעורבות האב בגידול ילדיו גבוהה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי הקשורה בגידול הילדים נמוכה יותר.

לוח 26: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים הקשורים בגידול הילדים

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.10	צעד 1
				גיל
.01	.00	.00		מספר ילדים
.04	.05	.02		גיל הילד הצעיר
.09	.02	.01		הכנסה יחסית
-.16*	-.06	-.16		
			5,165	df
			3.73**	F
			.10	$R^2$
			.16	צעד 2
				מאפיינים מקדמי תושייה
-.07	.10	-.10		מאפיינים מעכבי תושייה
.34***	.09	.40		
			7,163	df
			7.35***	F
			.24	$R^2$
			.01	צעד 3
				תמיכת המשפחה
-.06	0.6	-.04		תמיכה מחברים
-.16	.70	-.10		תמיכה מאחר משמעותי
.03	0.8	.02		
			10,160	df
			5.53***	F
			.25	$R^2$
			.03	צעד 4
				מעורבות האב בגידול ילדיו
-.17*	.03	-.07		
			11,159	df
			5.34***	F
			.28	$R^2$

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

**קשיים כלכליים** - כלל משתני הרגרסיה בארבעת הצעדים הצליחו להסביר יחדיו כ-30% מהשונות בגורם הקשיים הכלכליים. משתני הרקע שהוכנסו בצעד הראשון, הצליחו להסביר כ-13% מהשונות, ואולם רק להכנסה היחסית נמצאה תרומה מובהקת להסבר הקשיים הכלכליים. כיוון ה- $\beta$  השלילי מראה כי ככל שההכנסה היחסית גבוהה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורם הקשיים הכלכליים נמוכה יותר. שני גורמי התושייה העצמית שהוכנסו בצעד השני, הצליחו להסביר 13% מהשונות בנוסף לשיעור השונות שהוסבר על ידי משתני הרקע, ואולם רק

למאפיינים מעכבי התושייה נמצאה תרומה מובהקת להסבר הקשיים הכלכליים, וככל שהמאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר, עוצמתה של חוויית הקושי הכלכלי גבוהה יותר. עם זאת, לשלושת גורמי התמיכה החברתית שהוכנסו בצעד הרביעי, לא נמצאה תרומה מובהקת, ואולם למעורבות האב בגידול ילדיו נמצאה תרומה מובהקת, וככל שמשתתפות המחקר מעריכות כי מעורבות האב בגידול ילדיו גבוהה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורם הקשיים הכלכליים נמוכה יותר.

**לוח 27: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים כלכליים**

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.12	צעד 1
				גיל
-.06	.01	.06		מספר ילדים
.02	.07	0.1		גיל הילד הצעיר
.06	.02	.01		הכנסה יחסית
-.30*	-.09	-.36		
			5,164	df
			4.68**	F
			.12	$R^2$
			.8	צעד 2
				מאפיינים מקדמי תושייה
-.08	.16	-.15		מאפיינים מעכבי תושייה
.24**	.12	.37		
			7,162	df
			5.84***	F
			.20	$R^2$
			0.6	צעד 3
				תמיכת המשפחה
-.07	0.8	-.07		תמיכה מחברים
-.11	.09	-.12		תמיכה מאחר משמעותי
.16	0.10	-.16		
			10,159	df
			5.59***	F
			.26	$R^2$
			0.3	צעד 4
				מעורבות האב בגידול ילדיו
-.20**	.04	-.11		
			11,158	df
			6.02***	F
			.29	$R^2$

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

**קשיים חברתיים - כלל המשתנים המסבירים הצליחו להסביר כ-34% מהשונות בגורם קשיים חברתיים. כפי שעולה מלוח 28 להלן, יש לציין כי כיווני הקשר בין המשתנים המסבירים לבין הקשיים החברתיים שונים מאלו שנמצאו במשוואות הרגרסיה להסבר הקשיים הכלכליים והקשיים בגידול ילדים, ונמצא כי כלל משתני הרקע אינם תורמים בצורה מובהקת להסבר הקשיים החברתיים. כמו כן, גם למשתנה הכנסה יחסית אשר הסביר את הגורמים קשיים כלכליים וקשיים בגידול הילדים, לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי בגורם הקשיים החברתיים. ואולם בדומה ליתר הגורמים, למאפיינים מעכבי התושייה נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי בגורם הקשיים החברתיים, וככל שמאפיינים אלו רבים יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורם הקשיים החברתיים גבוהה יותר. בניגוד לגורמי הקושי האחרים, לשני גורמי התמיכה החברתית: תמיכת המשפחה ותמיכה מחברים נמצאה תרומה מובהקת, וככל שרמת התמיכה משני מקורות אלו גבוהה יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי החברתי נמוכה יותר. יש לציין כי בניגוד לגורמי הקשיים האחרים שהוצגו עד כה, למעורבות האב בגידול ילדיו לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי בגורם הקשיים החברתיים.**

לוח 28: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים חברתיים

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.03	צעד 1
				גיל
-.15	.01	-.15		מספר ילדים
.10	.06	0.6		גיל הילד הצעיר
-.00	.02	-.00		הכנסה יחסית
.01	.08	.01		
			5,153	df
			.96**	F
			.03	$R^2$
			.13	צעד 2
.06	.12	-.09		מאפיינים מקדמי תושייה
.33***	-.11	.43		מאפיינים מעכבי תושייה
7			7,151	df
			4.07**	F
			.16	$R^2$
			.16	צעד 3
-.30***	0.6	-.23		תמיכת המשפחה
-.27***	.08	-.22		תמיכה מחברים
.00	.90	.00		תמיכה מאחר משמעותי
			10,168	df
			7.08***	F
			.32	$R^2$
			0.1	צעד 4
-.11	3.0	-.05.		מעורבות האב בגידול ילדיו
			11,167	df
			6.70***	F
			.33	$R^2$

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

קשיים הקשורים לבית ולסביבה – כלל משתני המחקר המסבירים הצליחו להסביר כ-22% מהשונות בגורם הקשיים הקשורים לבית ולסביבה, שיעור שונות הנמוך באופן ניכר מזה שהוסבר

בגורמי הקושי האחרים. משתני הרקע שהוכנסו בצעד הראשון, הצליחו להסביר 3% מהשונות, אולם מבין משתני הרקע, רק למשתנה הכנסה יחסית נמצאה תרומה מובהקת, וככל שהכנסה היחסית הוערכה כגבוהה יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם הקשיים הקשורים לבית ולסביבה נמוכה יותר. שני גורמי התושייה העצמית שהוכנסו בצעד השני, תרמו 10% נוספים להסבר השונות בגורם הקשיים הקשורים לבית ולסביבה, ואולם בדומה לגורמי הקושי האחרים, רק למאפיינים מעכבי התושייה נמצאה תרומה מובהקת. גורמי התמיכה החברתית הסבירו כ-4% מהשונות בנוסף לשונות שהוסברה על ידי המשתנים שהוכנסו בצעדים הקודמים, ואולם מתוכם נמצאה תרומה מובהקת רק לגורם התמיכה מאחר משמעותי, וככל שרמת התמיכה ממקור זה גבוהה יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם הקשיים הקשורים לבית ולסביבה נמוכה יותר. לבסוף, בניגוד לגורמי הקושי האחרים אך בדומה לגורם הקשיים החברתיים, למעורבות האב בגידול ילדיו לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים הקשורים לבית ולסביבה.

לוח 29: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים הקשורים לבית ולסביבה

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.07	צעד 1
.04	.10	.00		גיל
.06	.07	.04		מספר ילדים
-.11	.02	-.02		גיל הילד הצעיר
-.16*	.08	-.18		הכנסה יחסית
			5,166	df
			2.44*	F
			.06	$R^2$
			.06	צעד 2
-.04	.12	-.06		מאפיינים מקדמי תושייה
.29***	.11	.40		מאפיינים מעכבי תושייה
			7,164	df
			4.54***	F
			.16	$R^2$
			.04	צעד 3
-.03	.07	-.02		תמיכת המשפחה
.03	.90	.03		תמיכה מחברים
-.24*	.09	-.22		תמיכה מאחר משמעותי
			10,161	df
			4.23***	F
			.20	$R^2$
			.02	צעד 4
.12	.03	.06		מעורבות האב בגידול ילדיו
			11,160	df
			4.11***	F
			.22	$R^2$

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

**קשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה - כלל משתני המחקר המסבירים הצליחו להסביר**  
שיעורי שונות נמוכים בגורם קשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה (23%) בהשוואה לשיעורי השונות בגורמי הקושי האחרים. משתני הרקע הצליחו להסביר כ-10% מהשונות, ובדומה לגורמי קושי אחרים, למשתנה הכנסה יחסית נמצאה תרומה מובהקת, וככל שההכנסה היחסית הוערכה כגבוהה יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם מערכת העבודה-משפחה נמוכה יותר. בצעד השני ובדומה לגורמי קושי אחרים, נמצאה תרומה מובהקת למאפיינים מעכבי התושייה וככל שמאפיינים אלו רבים יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם מערכת העבודה-משפחה גבוהה יותר. שלושת גורמי התמיכה החברתית שהוכנסו למשוואת הרגרסיה בצעד השלישי, לא תרמו תרומה מובהקת להסבר השונות בגורם הקשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה, ואולם למעורבות האב בגידול ילדיו נמצאה תרומה מובהקת לגורם זה וככל שמעורבות האב רבה יותר, חוויית הקושי בגורם עבודה-משפחה נמוכה יותר.



נמוך יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם יצירת קשרים אינטימיים גבוהה יותר. בצעד השני ובדומה לגורמי קושי אחרים, נמצאה תרומה מובהקת למאפיינים מעכבי התושייה וככל שמאפיינים אלו רבים יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורם יצירת קשרים אינטימיים גבוהה יותר. עם זאת, למאפיינים מקדמי התושייה לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר השונות בגורם הקשיים הקשורים ביצירת קשרים אינטימיים.

מבין גורמי התמיכה החברתית שהוכנסו בצעד השלישי, נמצאה תרומה מובהקת רק לתמיכה מחברים וככל שרמת התמיכה ממקור זה גבוהה יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם קשיים ביצירת קשרים אינטימיים נמוכה יותר. לבסוף, בצעד האחרון נמצאה תרומה מובהקת למעורבות האב בגידול ילדיו וככל שמעורבותו גבוהה יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם קשיים ביצירת קשרים אינטימיים נמוכה יותר.



כיוון ה- $\beta$  השלילי ברגרסיה מראה כי ככל שהמאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה נמוכה יותר, ואילו ככל שהמאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה גבוהה יותר. מבין גורמי התמיכה החברתית שהוכנסו בצעד השלישי, נמצאה תרומה מובהקת רק לגורם תמיכה מאחר משמעותי וככל שרמת התמיכה ממקור זה גבוהה יותר, הייתה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה נמוכה יותר.

**לוח 32: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים הנובעים מדימוי עצמי נמוך**

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.04	צעד 1
				גיל
.01	.01	.01		מספר ילדים
.04	.07	.03		גיל הילד הצעיר
.16	.02	.02		הכנסה יחסית
-.13	.08	-.16		
			5,165	df
			1.53	F
			.04	$R^2$
			.19	צעד 2
				מאפיינים מקדמי תושייה
-.20**	.13	-.33		מאפיינים מעכבי תושייה
.32***	.11	.46		
			7,169	df
			7,10	F
			.24	$R^2$
			.07	צעד 3
				תמיכת המשפחה
-.12	0.7	-.11		תמיכה מחברים
-.01	.08	-.01		תמיכה מאחר משמעותי
-.20*	.09	-.19		
			10,160	df
			6.89***	F
			.30	$R^2$
			.02	צעד 4
				מעורבות האב בגידול ילדיו
.13	.03	.07		
			11,159	df
			6.67***	F
			.32	$R^2$

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

### **סיכום: חוויית הקושי באמצעות משתני הרקע, המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים**

הסבר חוויית הקושי במדד הכללי ובגורמים השונים נבחן באמצעות ארבע מערכות של משתנים - משתני רקע: הכנסה יחסית, מספר הילדים, גיל הילד הצעיר וגיל האם; שני גורמי התושייה העצמית: מאפיינים מקדמי תושייה ומאפיינים מעכבי תושייה; תמיכה חברתית (שלושת גורמי המשתנה: תמיכת המשפחה, תמיכה מהחברים, תמיכה מאחר משמעותי) ומעורבות האב בגידול הילדים. המשתנים המסבירים הצליחו להסביר שיעורי שונות שונים בחוויית הקושי על פי אופיים של גורמי הקושי. מבדיקת מערך המשתנים המסבירים את השונות בגורמי הקושי השונים עולה דמיון ושוני כאחד. המשתנה הכנסה יחסית מסביר באופן מובהק את חוויית הקושי כמעט בכל הגורמים שנבחנו (למעט בגורם קשיים ביצירת קשרים אינטימיים), וככל שהכנסה היחסית נמוכה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורמי הקושי השונים גבוהה יותר. יש להדגיש כי בכל הגורמים שנבחנו, תרומתם של משתני הרקע להסבר חוויית הקושי בגורמים השונים נמוכה באופן יחסי. בנוסף למשתנה הכנסה יחסית, תרומה מסוימת להסבר גורמי הקושי השונים נמצאה למשתנה גיל הילד הצעיר המסביר את חוויית הקושי בגורם קשיים ביצירת קשרים אינטימיים, וככל שגיל הילד הצעיר גבוה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה גבוהה יותר.

עוד נמצא כי מבין שני הגורמים של המשתנה תושייה עצמית (מאפיינים מעכבי תושייה ומאפיינים מקדמי תושייה), כמעט בכל אחד מגורמי הקושי שנבחנו, נמצאה תרומה מובהקת יותר למאפיינים המעכבים ביטויי התושייה העצמית, דהיינו ככל שהמאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר, עולה עוצמתה של חוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר. כלומר, כוחם של המאפיינים מקדמי התושייה בגיבוש עוצמתה של חוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר נמוך יותר בהשוואה לכוחם של המאפיינים מעכבי התושייה. עם זאת, יש לציין כי שני גורמי התושייה העצמית יחדיו לוקחים חלק בהסבר השונות בגורם הקשיים הנובעים מדימוי עצמי נמוך.

גם גורמי התמיכה החברתית לקחו על פי רוב חלק בהסבר רוב גורמי הקושי שנבחנו, ואולם שיעור תרומתם להסבר השונות משתנה וקשור לאופיים של גורמי הקושי. כך למשל, באופן מפתיע התמיכה החברתית על גורמיה השונים אינה מסבירה את חוויית הקושי בגורמים קשיים הקשורים בגידול ילדים, קשיים כלכליים וקשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה, ואולם גורמיה השונים של התמיכה החברתית מסבירים את חוויית הקושי ביתר גורמי הקושי. כך הגורמים תמיכת המשפחה ותמיכה מחברים מפחיתים את עוצמתה של חוויית הקושי בגורם קשיים חברתיים, התמיכה מאחר משמעותי מפחיתה את עוצמתה של חוויית הקושי בגורמים קשיים הנובעים מדימוי עצמי נמוך וקשיים הקשורים לבית ולסביבה, ואילו תמיכה מחברים מפחיתה את עוצמתה של חוויית הקושי בגורם קשיים ביצירת קשרים אינטימיים.

גם למעורבות האב בגידול ילדיו נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי בגורמים השונים. ראשית יש לציין את תרומתו הבולטת של משתנה זה להסבר חוויית הקושי המדד הכללי. כמו כן, למעורבות האב בגידול ילדיו נמצאה תרומה מובהקת גם להסבר חוויית הקושי בגורם קשיים ביצירת קשרים אינטימיים, ואולם למעורבות האב בגידול ילדיו לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי בגורמים האחרים: קשיים כלכליים, קשיים חברתיים, קשיים

הנובעים מדימוי עצמי נמוך, קשיים הנובעים ממערכת העבודה-משפחה וקשיים הקשורים לבית ולסביבה.

**לסיכום ובהערכה כללית** נוכל להסיק כי מערך המשתנים המסבירים את חוויית הקושי בגורמים השונים הם המשתנים מאפיינים מעכבי תושייה, הכנסה יחסית ותמיכה חברתית, המסבירים את מרבית השונות בחוויית הקושי על גורמיה השונים בקרב משתתפות המחקר.

### **הסבר מדדי ההסתגלות באמצעות המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים**

המתאמים המובהקים והגבוהים יחסית שנמצאו בין המשאבים המצויים בידי משתתפות המחקר לבין עצמם, יצרו קושי להסביר את מדדי ההסתגלות באמצעות חוויית הקושי (גורמי הלחץ) והמשאבים. על אף שמהרקע התיאורטי עולה תוכן מובחן וייחודי של כל אחד מהמשאבים אשר בהם עסקנו במחקר זה, בשל מתאמים גבוהים יחסית בין המשאבים (ראו לוח 5, אינטר-קורלציות בין משתני המחקר העיקריים), הכנסת כל המשאבים לאותה משוואת רגרסיה במטרה להסביר את מדדי ההסתגלות עשויה להביא ל"גניבת שיעור שונות מוסברת" של אחד המשאבים על חשבון המשאבים האחרים. על כן, כדי להסביר את מדדי ההסתגלות השונים נקטנו בשתי שיטות:

**בשיטה הראשונה** (שיטת המדדים הכוללים), חישבנו מדד ממוצע של כל המשאבים שנבחנו, ויצרנו גורם אחד - **גורם החוסן** שהוא בבחינת נטייה מוקדמת להפחתת פגיעתה של חוויית הקושי בהסתגלותן של משתתפות המחקר. גורם זה כלל את המשתנים הבאים: מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית, חוסן תעסוקתי, אופטימיות, אותנטיות ותמיכה חברתית. במקביל באמצעות חישוב ממוצע, יצרנו מדד אחד של הגורמים מגבירי הלחץ (להלן "**מדד הגורמים מגבירי הלחץ**") הכולל שני משתנים שהם בבחינת נטייה מוקדמת לפגוע בהסתגלותן של משתתפות המחקר בעקבות הקשיים שהן חוות בחיי היום-יום: פסימיות ומאפיינים מעכבי תושייה.

**בשיטת השנייה** (שיטת המדדים הבודדים), בדקנו את תרומתם של מספר משאבים בודדים מקדמי ההסתגלות ומספר משתנים בודדים המעכבים ההסתגלות להסבר משתני התוצאה. בדיקה זו בוצעה במטרה להבין באופן ממוקד יותר אילו משאבים לוקחים חלק בהסבר האפקט החיובי האפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית ותחושת המשמעות בחיים, ואילו משתנים מפחיתים ההסתגלות.

### **הסבר מדדי ההסתגלות על פי שיטת המדדים הכוללים (השיטה הראשונה)**

בצעד הראשון, הוכנסו משתני הרקע: קבוצת ההכנסה (הכנסה נמוכה יחסית=0; הכנסה גבוהה יחסית=1), הכנסה יחסית, השכלה, מספר הילדים וגיל האישה. בצעד השני הוכנס גורם החוסן, בצעד השלישי הוכנס מדד הגורמים מגבירי הלחץ ובצעד הרביעי והאחרון הוכנס המשתנה חוויית הקושי (המדד הכללי).

### **הסבר האפקט החיובי**

כפי שניתן לראות מלוח 33 להלן, כלל משתני המחקר שהוכנסו בצעדים השונים של משוואת הרגרסיה, הצליחו להסביר שיעורי שונות ניכרים של האפקט החיובי של תחושת הרווחה הנפשית - 58%. עם זאת, כלל משתני הרקע שהוכנסו בצעד הראשון, לא תרמו בצורה משמעותית להסבר האפקט החיובי. תרומה משמעותית ומובהקת נמצאה לגורם החוסן וככל שגורם זה גבוה יותר,

עולה גם האפקט החיובי. בצעד השני, הצליחו כלל משתני המחקר להסביר 48% מהשונות באפקט החיובי, ואולם תרומתו של מדד הגורמים מגבירי הלחץ בצעד השלישי נמוכה ומגיעה לכדי 1% בלבד, בנוסף לשונות שהוסברה על ידי המשתנים שהוכנסו בצעדים הקודמים. לבסוף, חוויית הקושי הסבירה 5% מהשונות בנוסף לשיעור השונות שהוסבר על ידי משתני הרקע, גורם החוסן ומדד הגורמים מגבירי הלחץ.

**לוח 33: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר האפקט החיובי - משתני הרקע, גורם החוסן, מדד הגורמים מגבירי הלחץ וחוויית הקושי מדד הכללי**

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.03	צעד 1
				גיל האישה
-.07	.01	.01		מספר ילדים
-.06	.04	-.03		הכנסה יחסית
.13	.07	.12		השכלה
-.04	.06	-.02		
			4,165	df
			1.45	F
			.03	$R^2$
			.48	צעד 2
				גורם החוסן
.71***	.06	.75		
			5,164	df
			30.71***	F
			.51	$R^2$
			.01	צעד 3
				מדד הגורמים מגבירי הלחץ
-.17*	.07	-.16		
			6,163	df
			26.89***	F
			.53	$R^2$
			.05	צעד 4
				חוויית הקושי מדד כללי
-.32***	.07	-.34		
			7,162	df
			28.79***	F
			.59	$R^2$

\*\*\*p<.001

### **הסבר האפקט השלילי**

משתני המחקר המסבירים הצליחו להסביר שיעור גבוה של השונות באפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית - 51%. משתני הרקע שהוכנסו בצעד הראשון, הצליחו להסביר רק 1% מהשונות באפקט השלילי, אך תרומתם של כלל משתני הרקע לא נמצאה מובהקת. בצעד השני, הסביר גורם החוסן כ-19% מהשונות באפקט השלילי, ובצעד השלישי נמצאה תרומה מובהקת למדד הגורמים מגבירי הלחץ המגיעה לכדי 26%. בצעד האחרון, הסבירה חוויית הקושי כ-4% בנוסף לשיעור השונות שהוסבר על ידי המשתנים שהוכנסו בצעדים הקודמים, וככל שעוצמתה של חוויית הקושי גבוהה יותר, עולה גם האפקט השלילי.

לוח 34: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר האפקט השלילי - משתני הרקע, גורם החוסן, מדד הגורמים מגבירי הלחץ וחויית הקושי

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.01	צעד 1
				גיל האישה
-0.10	.00	-0.01		
				מספר ילדים
.03	.05	.02		
				הכנסה יחסית
-0.06	.07	-0.06		
				השכלה
-0.01	.06	-0.00		
			4,165	df
			.49	F
			.01	$R^2$
			.19	צעד 2
				גורם החוסן
-0.45***	.08	-0.51		
			5,164	df
			7.57***	F
			.20	$R^2$
			.26	צעד 3
				מדד הגורמים מגבירי הלחץ
.72***	.08	.70		
			6,163	df
			21.25***	F
			.47	$R^2$
			.04	צעד 4
				חויית הקושי
.27***	.09	.30		
			7,162	df
			21.07***	F
			.51	$R^2$

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

**הסבר תחושת המשמעות בחיים**

כלל משתני המחקר הסבירו שיעור שונות גבוה במשתנה תחושת משמעות בחיים המגיע לכדי 56%. משתני הרקע הסבירו כ-2% מהשונות במשתנה זה, ואולם תרומתם של כלל משתני הרקע לא נמצאה מובהקת. בצעד השני, הסביר גורם החוסן כ-53% מהשונות.

בצעד השלישי נמצא כי תרומתו של מדד הגורמים מגבירי הלחץ להסבר תחושת המשמעות בחיים אינה מובהקת, ובצעד הרביעי נמצאה תרומה מובהקת אך נמוכה לחויית הקושי המגיעה לכדי 2%, וככל שעוצמתה של חויית הקושי גבוהה יותר, פוחתת תחושת המשמעות בחיים.

**לוח 35: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר תחושת המשמעות בחיים - משתני הרקע, גורם החוסן, מדד הגורמים מגבירי הלחץ וחויית הקושי**

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.02	צעד 1
				גיל האישה
-0.06	.01	-0.01		
				מספר ילדים
-0.04	.03	-0.02		
				הכנסה יחסית
.10	.05	.07		
				השכלה
-0.03	.05	-0.02		
			4,165	df
			.91	F
			.02	$R^2$
			.53	צעד 2
				גורם החוסן
.75***	.04	.64		
			6,164	df
			36.01***	F
			.55	$R^2$
			.01	צעד 3
				מדד הגורמים מגביר הלחץ
-0.04	.05	-0.03		
			6,163	df
			29.95***	F
			.56	$R^2$
			.02	צעד 4
				חויית הקושי
-0.22**	.06	-0.19		
			7,162	df
			28.56***	F
			.59	$R^2$

\*\*\*p<.001

**הסבר מדדי ההסתגלות באמצעות המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים על פי שיטת המדדים הבודדים (השיטה השנייה)**

בכל אחת ממשוואות הרגרסיה שנערכו כדי לבחון את מדדי ההסתגלות השונים, הוכנסו המשתנים המסבירים באותו הסדר. בצעד הראשון, הוכנסו משתני הרקע: גיל הילד הצעיר, גובה ההכנסה (קבוצת ההכנסה) והכנסה יחסית. בצעד השני, הוכנסו שני גורמי התושייה העצמית, ובצעד השלישי הוכנסו הגורמים אופטימיות ופסימיות. בעת הכנסת המשתנים מאפיינים מעכבי תושייה ופסימיות למשוואת הרגרסיה יחד עם המשאבים, הנחנו כי כאשר רמתם של משתנים אלו נמוכה, ניתן להתייחס אליהם כאל משאבים, כלומר העדר מאפיינים מעכבי תושייה והעדר פסימיות עשויים להיטיב עם האימהות החד-הוריות ולשמש כסוג של משאב. בצעד הרביעי הוכנס המשאב בעל האופי הספציפי יותר - חוסן תעסוקתי (שלושת הגורמים), ולבסוף בצעד החמישי הוכנסו המשתנים תמיכה חברתית כמדד כללי ומעורבות האב בגידול ילדיו.

כפי שניתן לראות מלוחות 36-39 להלן, המשתנים שהוכנסו בצעדים השונים ברגרסיה, הצליחו להסביר בצורה ניכרת את שני גורמי הרווחה הנפשית: האפקט החיובי (56%) והאפקט השלילי (46%). באשר לאפקט החיובי, משתני הרקע שהוכנסו בצעד הראשון, הצליחו להסביר 5% מהשונות, ואולם מתוך שלושת משתני הרקע שהוכנסו למשוואת הרגרסיה, נמצאה תרומה מובהקת רק למשתנה גיל הילד הצעיר, וככל שגילו של הילד הצעיר גבוה יותר, פוחת האפקט החיובי. עם זאת, כלל משתני הרקע אינם תורמים בצורה מובהקת להסבר האפקט השלילי. עוד עולה מהממצאים כי שני גורמי התושייה העצמית הסבירו את שיעור השונות הניכר ביותר בגורמי הרווחה הנפשית, כ-46% באפקט החיובי וכ-39% באפקט השלילי.

לוח 36: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר האפקט החיובי באמצעות המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.05	צעד 1
-.16*	.01	-.02		גיל הילד הצעיר
.07	.12	.12		קבוצת ההכנסה
.16	.06	.12		הכנסה יחסית
			3,178	df
			3.18*	F
			.05	$R^2$
			.46	צעד 2
.54***	.07	.70		מאפיינים מקדמי תושייה
-.18***	.07	-.21		מאפיינים מעכבי תושייה
			5,176	df
			29.75***	F
			.45	$R^2$
			.06	צעד 3
.13*	.06	.13		אופטימיות
-.28***	.07	-.32		פסימיות
			7,174	df
			23.91***	F
			.52	$R^2$
			.04	צעד 4
-.08	.10	-.11		חוסן תעסוקתי
			8,173	df
			17.98***	F
			.52	$R^2$
			.56	צעד 5
.15*	.04	.10		תמיכה חברתית
-.01	.02	.01		מעורבות האב בגידול ילדיו
			12,169	df
			17.98***	F
			.56	$R^2$

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

כפי שעולה מלוח 36 ומלוח 37 (להלן), לשני גורמי התושייה העצמית נמצאה תרומה מובהקת להסבר האפקט החיובי, ואולם רק לגורם מאפיינים מעכבי התושייה נמצאה תרומה מובהקת להסבר האפקט השלילי, וככל שהמאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר, האפקט השלילי עולה.

עוד נמצא כי למשתנים אופטימיות ופסימיות יש תרומה מובהקת להסבר שני גורמי הרווחה הנפשית: האפקט החיובי והאפקט השלילי בנוסף לתרומתו של המשתנה תושייה עצמית. ממצא זה מצביע על כך שמשאב האופטימיות והעדר הפסימיות מובחן ושונה ממשאב התושייה העצמית. עם זאת, תרומתו של משאב זה להסבר השונות באפקט החיובי ובאפקט השלילי שונה עבור כל אחד מהגורמים. כך, הגורמים אופטימיות והעדר פסימיות מסבירים את האפקט החיובי, וככל שתפיסתן של משתתפות המחקר אופטימית יותר ופסימית פחות, עולה האפקט החיובי. עם זאת, גורם הפסימיות בלבד תורם בצורה מובהקת להסבר האפקט השלילי, וככל שמשתתפות המחקר פסימיות יותר, עולה האפקט השלילי.

כמו כן, למשתנה חוסן תעסוקתי לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר השונות בגורמי הרווחה הנפשית, ככל הנראה בשל הקשרים שנמצאו בין משתנה זה לבין יתר המשאבים שהוכנסו למשוואת הרגרסיה. ואולם לתמיכה החברתית שהוכנסה בצעד החמישי, נמצאה תרומה מובהקת וככל שהתמיכה החברתית גבוהה יותר, האפקט החיובי עולה והאפקט השלילי פחות. עם זאת, למעורבות האב בגידול ילדיו לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר האפקט החיובי או האפקט השלילי.

**לסיכום**, מהממצאים עולה כי המשתנה תושייה עצמית הוא המשתנה העיקרי התורם להסבר שני גורמי הרווחה הנפשית, אך מבין שני גורמי המשתנה, הגורם מאפיינים מקדמי תושייה מסביר את שני גורמי הרווחה הנפשית, ואילו הגורם מאפיינים מעכבי תושייה מסביר רק את האפקט השלילי של הרווחה הנפשית. כיוון דומה נמצא גם לגורמי המשתנה אופטימיות-פסימיות, וכך הגורמים אופטימיות והעדר פסימיות מסבירים את שני גורמי הרווחה הנפשית, אולם הגורם העדר פסימיות מסביר רק את האפקט החיובי. הבדל נוסף במערך המשתנים המסבירים את שני גורמי הרווחה הנפשית נובע מגיל הילד הצעיר - משתנה התורם להסבר השונות באפקט החיובי בלבד. יש לציין כי המשתנים מעורבות האב בגידול ילדיו וחוסן תעסוקתי אינם מסבירים את שני גורמי הרווחה הנפשית: האפקט החיובי והאפקט השלילי.

לוח 37: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר האפקט השלילי באמצעות המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.00	צעד 1
.05	.01	.00		גיל הילד הצעיר
-.04	.13	-.07		קבוצת הכנסה
-.04	.07	-.04		הכנסה יחסית
			3,178	df
			.44	F
			.00	$R^2$
			.39	צעד 2
-.11	.13	-.33		מאפיינים מקדמי תושייה
.48***	.08	.56		מאפיינים מעכבי תושייה
7			5,166	df
			.56***	F
			.40	$R^2$
			.02	צעד 3
-.04	.07	-.05		אופטימיות
.20***	.08	.23		פסימיות
			7,174	df
			18.74***	F
			.43	$R^2$
			.00	צעד 4
.13	.12	.20		חוסן תעסוקתי
			8,173	df
			16.91***	F
			.41	$R^2$
			.04	צעד 5
-.16*	.06	-.12		תמיכה חברתית
.16	.02	.05		מעורבות האב בגידול ילדיו
			12,169	df
			12.95***	F
			.48	$R^2$

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

## תחושת משמעות בחיים

סדר הכנסת המשתנים למשוואת הרגרסיה שנועדה להסביר את תחושת המשמעות בחיים, היה דומה לסדר הכנסת המשתנים במשוואות הרגרסיה שנועדו להסביר את האפקט החיובי ואת האפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית. מהממצאים עולה כי תרומתם של משתני הרקע להסבר תחושת המשמעות בחיים בקרב משתתפות המחקר אינה מובהקת. יש לציין כי בצעד השני של משוואת הרגרסיה עם הכנסתם של שני גורמי התושייה העצמית, תרומתו של המשתנה גיל הילד הצעיר להסבר תחושת המשמעות בחיים הפכה להיות מובהקת, וככל שגיל הילד הצעיר נמוך יותר, תחושת המשמעות בחיים גבוהה יותר. מבין שני גורמי התושייה העצמית, רק למאפיינים מקדמי התושייה נמצאה תרומה מובהקת להסבר תחושת המשמעות בחיים, וככל שמאפיינים אלו רבים יותר, תחושת המשמעות בחיים גבוהה יותר.

עוד נמצא כי שני גורמי המשתנה אופטימיות-פסימיות תורמים בצורה מובהקת לתחושת המשמעות בחיים, וככל שמשותפות המחקר אופטימיות יותר ונעדרות תפיסה פסימית, עולה תחושת המשמעות בחייהן. עם זאת, לחוסן התעסוקתי לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר תחושת המשמעות בחיים, ואולם עם הכנסתם של גורמי התמיכה החברתית בצעד החמישי, הפכה תרומתו של המשתנה חוסן תעסוקתי למובהקת. לבסוף באשר לתמיכה החברתית, מבין שלושת הגורמים נמצאה תרומה מובהקת לגורם תמיכת המשפחה בלבד, אך למעורבות האב בגידול ילדיו לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר תחושת המשמעות בחיים בקרב משתתפות המחקר.

לוח 38: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר תחושת המשמעות בחיים באמצעות המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.02	צעד 1
				גיל הילד הצעיר
-.11	.10	-.01		קבוצת הכנסה
-.00	.10	-.00		הכנסה יחסית
.06	.05	.04		
			3,178	df
			1.23	F
			.02	$R^2$
			.052	צעד 2
.71***	.06	.76		מאפיינים מקדמי תושייה
.03	.05	.03		מאפיינים מעכבי תושייה
			5,176	df
			41.34***	F
			.54	$R^2$
			.08	צעד 3
.22***	.04	.18		אופטימיות
-.27***	.05	-.24		פסימיות
			7,174	df
			40.38***	F
			.61	$R^2$
			.00	צעד 4
-.10.	.08	-.11		חוסן תעסוקתי
			8,173	df
			35.83***	F
			.61	$R^2$
			.05	צעד 5
.18**	.03	.10		תמיכה חברתית
.01	.01	.00		מעורבות האב בגידול ילדיו
			12,169	df
			29.06***	F
			.67	$R^2$

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

### הסבר חוויית הקושי - המדד הכללי

מתוך הנחה כי עוצמה נמוכה של חוויית קושי מעידה באופן עקיף על מידה של רווחה נפשית, נכלל בסעיף זה של המחקר המשתנה חוויית קושי כאחד המדדים להערכת הסתגלותן של האימהות החד-הוריות. מהממצאים עולה כי כלל משתני המחקר הסבירו יחדיו 41% מהשונות בחוויית הקושי (המדד הכללי) בקרב משתתפות המחקר. לכל משתני הרקע שנבחנו נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי (המדד הכללי), ולמעשה כל אחד משלושת המשתנים תרם את חלקו להסבר השונות בגורם זה בקרב משתתפות המחקר. מתוך כך, משתני הרקע הסבירו כ-10% מהשונות בחוויית הקושי (המדד הכללי), וכיווני ה- $\beta$  מלמדים כי ככל שגיל הילד הצעיר גבוה יותר, עולה עוצמתה של חוויית הקושי (המדד הכללי). עוד נמצא כי בקרב משתתפות המחקר המשתייכות לקבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית ואלו המעריכות את הכנסתן היחסית כנמוכה יותר, עולה עוצמתה של חוויית הקושי (המדד הכללי).

גם לשני גורמי התושייה העצמית נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי בגורם זה, וככל שהמאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר והמאפיינים מעכבי התושייה פחותים, פוחת עוצמתה של חוויית הקושי (המדד הכללי). מבין שני גורמי המשתנה אופטימיות-פסימיות, נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוויית הקושי בגורם זה רק לגורם הפסימיות, וככל שמשתתפות המחקר מתאפיינות פחות בתפיסה פסימית, פוחתת גם עוצמתה של חוויית הקושי (המדד הכללי). עם זאת, לחוסן התעסוקתי לא נמצאה תרומה להסבר השונות במשתנה חוויית הקושי בגורם זה. באשר למשאבים החברתיים, לגורם התמיכה החברתית (המדד הכללי) לא נמצאה תרומה לחוויית הקושי (המדד הכללי), ולעומת זאת למשתנה מעורבות האב בגידול ילדיו נמצאה תרומה מובהקת, וככל שהאב מעורב יותר בגידול ילדיו, פוחתת עוצמתה של חוויית הקושי (המדד הכללי) בקרב משתתפות המחקר.

לוח 39: מקדמי רגרסיה בצעדים להסבר חוויית הקושי המדד הכללי

$\beta$	SEb	b	$R^2\Delta$	
			.00	צעד 1
.17*	.01	.02		גיל הילד הצעיר
-.16*	.12	.03		קבוצת הכנסה
-.20**	.06	-.17		הכנסה יחסית
			3,176	df
			6.46***	F
			.09	$R^2$
			.17	צעד 2
-.08	.08	-.10		מאפיינים מקדמי תושייה
.38***	.08	.42		מאפיינים מעכבי תושייה
7			5,174	df
			12.95***	F
			.27	$R^2$
			.10	צעד 3
.10	.07	.11		אופטימיות
.41***	.08	.45		פסימיות
			7,172	df
			16.99***	F
			.38	$R^2$
			.00	צעד 4
-.08	.12	-.12		חוסן תעסוקתי
			8,171	df
			13.25***	F
			.38	$R^2$
			.03	צעד 5
-.02	.05	-.01		תמיכה חברתית
-.13*	.02	-.05		מעורבות האב בגידול ילדיו
			12,167	df
			9.82***	F
			.42	$R^2$

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

## סיכום

בסעיף זה עסקנו בבחינת תרומתם של המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים להסבר מדדי ההסתגלות בקרב משתתפות המחקר: שני גורמי תחושת הרווחה הנפשית (האָפֶּקְט החיובי והאָפֶּקְט השלילי), תחושת המשמעות בחיים וחויית הקושי (המדד הכללי). כפי שצוין, על פי השיטה הראשונה (שיטת המדדים הכוללים) לביצוע העיבודים הסטטיסטיים, חלק מהמשתתנים שנבחנו, מבטאים ציון ממוצע - גורם החוסן ומדד הגורמים מגבירי הלחץ והם הוכנסו למשוואת הרגרסיה טרם הכנסת הגורמים השונים של חויית הקושי. על פי השיטה השנייה לביצוע העיבודים הסטטיסטיים (שיטת המדדים הבודדים) ועל מנת להיטיב ולהבין את תרומתם הייחודית של מספר משאבים ומספר גורמים שהם בבחינת נטייה מוקדמת לחוות לחץ להסבר מדדי ההסתגלות השונים, המשתתנים המסבירים הם מדדים ספציפיים: משאבים או משתתנים המגבירים את הלחץ.

במבט כללי על המשתתנים המסבירים את מדדי ההסתגלות עולות מספר מסקנות. מהניתוחים שבהם הוכנסו מדד החוסן ומדד הגורם מגביר הלחץ כמשתתנים מסבירים, עולה כי משתני הרקע (גיל, מספר ילדים, השכלה והכנסה יחסית) אינם תורמים להסבר כלל מדדי ההסתגלות. נוסף על כך, ניכרת תרומתו של מדד גורם החוסן כמשתתנה המקדם הסתגלות לעומת הגורם מגביר הלחץ המעכבים הסתגלות. ואולם מדד הגורמים מגבירי הלחץ תורם רק להסבר האָפֶּקְט החיובי והאָפֶּקְט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית, ולמדד זה לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר תחושת המשמעות בחיים. משמעות הממצא היא כי יש בכוחו של מדד הגורמים מגבירי הלחץ להפחית את האָפֶּקְט החיובי ולהגביר את האָפֶּקְט השלילי, אך אין בכוחו להשפיע על תחושת המשמעות בחיים.

בחלק השני של סעיף זה ניסינו להבין את המשתתנים הספציפיים הלוקחים חלק בהסבר מדדי ההסתגלות השונים (שיטת המדדים הבודדים). הממצאים מצביעים על תמונת מצב מורכבת למדי כיוון שמערך המשתתנים המסבירים את ההסתגלות בכל אחד מארבעת המדדים שונה מהאחר. אשר למשתני הרקע, נמצא כי משתתנים אלו מסבירים את חויית הקושי (המדד הכללי), וככל שגיל הילד הצעיר נמוך יותר וההכנסה היחסית נמוכה יותר, עוצמתה של חויית הקושי (המדד הכללי) גבוהה יותר. לעומת זאת, נמצא כי ההכנסה היחסית אינה תורמת להסבר האָפֶּקְט החיובי או האָפֶּקְט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית, אולם גיל הילד הצעיר תורם להסבר האָפֶּקְט החיובי, וכך כל שגיל הילד הצעיר נמוך יותר, האָפֶּקְט החיובי נמוך יותר.

מערך המשתתנים המסבירים את האָפֶּקְט החיובי ואת תחושת המשמעות בחיים דומה למדי, והוא כולל את המאפיינים מעכבי התושייה ואת המאפיינים מקדמי התושייה, כמו גם את המשתתנים אופטימיות, פסימיות ותמיכה חברתית. לעומת זאת, מערך המשתתנים המסבירים את האָפֶּקְט השלילי שונה ובולטת בו תרומתם של הגורמים מגבירי הלחץ: מאפיינים מעכבי תושייה, פסימיות והעדר תמיכה חברתית.

אשר לגורם חויית הקושי (המדד הכללי), מערך המשתתנים המסבירים גורם זה שונה ממערך המשתתנים המסבירים את יתר מדדי ההסתגלות שנבחנו. בנוסף לתרומה המשמעותית של משתני הרקע ובתוכם ההכנסה היחסית, גם כאן בדומה להסבר האָפֶּקְט השלילי, בולטת תרומתם של המשתתנים מגבירי הלחץ: המאפיינים מעכבי התושייה ופסימיות. עם זאת, משאבי ההתמודדות אינם מסבירים את חויית הקושי (המדד הכללי), ממצא המראה כי גם כאשר

ברשותן של משתתפות המחקר מצויים משאבי התמודדות, עוצמתה של חוויית הקושי בהתמודדותן היום-יומית אינה פוחתת.

מעורבות האב בגידול ילדיו מפחיתה את חוויית הקושי (המדד הכללי) בקרב משתתפות המחקר וככל שהאב מעורב יותר בחיי ילדיו, חוויית הקושי בגורם זה נמוכה יותר. עם זאת, יש לציין כי מעורבות האב בגידול ילדיו אינה תורמת להסבר יתר מדדי ההסתגלות: תחושת המשמעות בחיים ותחושת הרווחה הנפשית באפקט השלילי ובאפקט החיובי.

#### **ניתוח נתיבים להסבר האפקט החיובי והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית**

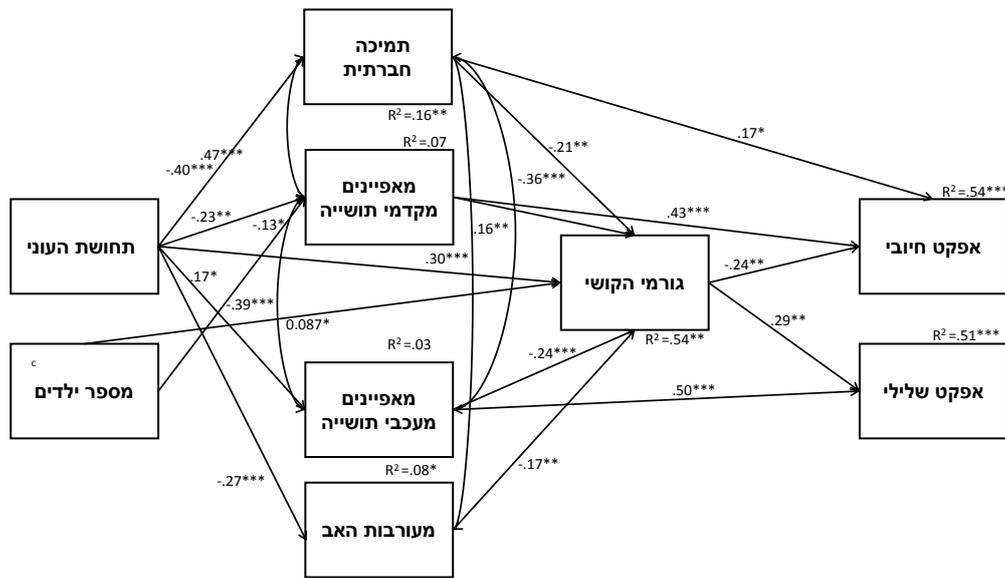
בנוסף לביצוע משוואות הרגרסיה ועל מנת להסביר בצורה כוללת את שני גורמי הרווחה הנפשית, ביצענו ניתוח אינטגרטיבי באמצעות מודל של ניתוח נתיבים על מנת לאמוד את קשרי הגומלין בין המשתנים המסבירים ביניהם לבין עצמם, ואת הקשרים ביניהם לבין משתני התוצאה: האפקט החיובי והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית.

במודל המחקר, הוכנסו ארבעה מערכים של משתנים מסבירים אשר בניתוחים מוקדמים נמצאו מסבירים את גורמי הרווחה הנפשית בקרב משתתפות המחקר: משאבים אישיים (מאפיינים מקדמי תושייה), משאבים חברתיים (תמיכה חברתית ומעורבות האב בגידול ילדיו), גורמים מגבירי לחץ (מאפיינים מעכבי תושייה) וגורמי לחץ (הגורמים השונים בחוויית הקושי). משתני התוצאה היו שני מדדי הרווחה הנפשית (האפקט החיובי והאפקט השלילי). בשל גודל המדגם, מספר משתני הרקע אשר שימשו כמשתני בקרה היה מצומצם, והם כללו את מספר הילדים ואת תחושת העוני.

#### **אפקטים ישירים בין משתני המחקר המסבירים לבין גורמי הרווחה הנפשית**

לוח 40 מציג את מקדמי ניתוח הנתיבים הלא מתוקננים, ותרשים 20 מציג את מקדמי הניתוח המתוקננים. המקדמים המתוקננים מספקים תמונה טובה יותר של הסבר משוואות המודל, ואילו המקדמים הלא מתוקננים מספקים תמונה טובה יותר בהשוואת המקדמים בתוך כל משוואת רגרסיה. בנוסף לאפקטים הישירים בין המשתנים המסבירים לבין משתני התוצאה, חישבנו גם אפקטים עקיפים המוצגים בלוח 41 להלן. משמעות האפקט העקיף היא קשר בין משתנה מסביר לבין משתנה תלוי המתווך באמצעות משתנה שלישי (בתרשים 20 הקווים הישירים מצביעים על נתיבים בין משתני המחקר, והקווים המעוגלים מצביעים על קשרים בין שני משתנים).

## תרשים 20: ניתוח נתיבים להסבר האפקט החיובי והאפקט השלילי



כפי שעולה מלוח 40 ומתרשים 20, תחושת העוני קשורה לשני גורמי התושייה העצמית וככל שתחושת העוני גבוהה יותר, פוחתים המאפיינים מקדמי התושייה ואילו המאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר. תחושת העוני קשורה בקשר ישיר גם לחוויית הקושי (המדד הכללי), וכל שתחושת העוני גבוהה יותר, עולה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה.

עוד עולה מהתרשים כי תחושת העוני קשורה בקשר שלילי לשניים ממקורות התמיכה החברתית: מעורבות האב בגידול ילדיו ותמיכה חברתית (המדד הכללי) וככל שתחושת העוני גבוהה יותר, רמת התמיכה החברתית משני מקורות אלו נמוכה יותר. כמו כן, שני מקורות אלו של התמיכה החברתית קשורים בקשר שלילי לחוויית הקושי (המדד הכללי), וככל שהתמיכה משני מקורות אלו גבוהה יותר, פוחתת עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה. עוד נמצא קשר שלילי בין התמיכה החברתית לבין המאפיינים מעכבי התושייה, וככל שהתמיכה החברתית (המדד הכללי) גבוהה יותר, המאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר. מהממצאים אף עולה כי ככל שהתמיכה החברתית גבוהה יותר, המאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר, וכי התמיכה החברתית קשורה גם למעורבות האב בגידול ילדיו.

נתיבי קשר מובהקים נמצאו גם בין מספר הילדים לבין משתני המחקר המסבירים האחרים ולבין משתני התוצאה. כך נמצא כי המשתנה מספר הילדים קשור בקשר חיובי לחוויית הקושי (המדד הכללי) ובקשר שלילי למאפיינים מקדמי התושייה, וככל שמספר הילדים נמוך יותר, פוחתים המאפיינים מקדמי התושייה ועולה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה.

נוסף על כך כמצופה, נמצא קשר שלילי בין שני גורמי התושייה העצמית, וככל שהמאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר, פוחתים המאפיינים מעכבי התושייה. עוד נמצא כי שני גורמי התושייה העצמית קשורים לחוויית הקושי (המדד הכללי), וככל שהמאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר והמאפיינים מעכבי התושייה פוחתים, עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה נמוכה יותר. לבסוף, נמצאו קשרים ישירים רבים בין יתר משתני המחקר המסבירים לבין האפקט החיובי והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית, ואולם קשרים אלו שונים עבור האפקט

החיובי והאפקט השלילי. כך, האפקט החיובי מוסבר באופן ישיר באמצעות התמיכה החברתית (המדד הכללי), המאפיינים מקדמי התושייה וחויית הקושי (המדד הכללי), וככל שהתמיכה החברתית גבוהה יותר והמאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר, האפקט החיובי עולה וחויית הקושי בגורם זה פוחתת. לעומת זאת, האפקט השלילי מוסבר באמצעות חויית הקושי (המדד הכללי) והמאפיינים מעכבי התושייה, וככל שהמאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר ועוצמתה של חויית הקושי בגורם זה גבוהה יותר, האפקט השלילי עולה.

בנוסף לאפקטים הישירים, נמצאו גם מספר אפקטים עקיפים בין משתני המחקר המסבירים לבין משתני התוצאה: האפקט החיובי והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית.

**לוח 40: אפקטים עיקריים - מקדמים לא מתוקננים להסבר האפקט החיובי והאפקט השלילי של תחושת הרווחה הנפשית**

אפקט שלילי	אפקט חיובי	חויית הקושי	מעורבות האב	תמיכה חברתית	מעכבי תושייה	מקדמי תושייה	
-0.04	0.01	0.05*	0.12	-0.03	0.04	-0.06*	מספר ילדים
-0.03	-0.02	-0.02	-0.09	-0.6	-0.03	-0.03	
0.03	0.004	0.23***	-0.55***	-0.40***	0.13*	-0.16**	תחושת העוני
-0.05	-0.05	-0.05	-0.12	-0.06	-0.06	-0.05	
0.04	0.53***	-0.22**					מקדמי תושייה
-0.12	-0.01	-0.08					
0.62***	-0.07	0.25***					מעכבי תושייה
-0.13	-0.1	-0.07					
-0.02	0.15*	-0.16**					תמיכה חברתית
-0.1	-0.06	-0.05					
-0.03	0.01	-0.060**					מעורבות האב
-0.2	-0.02	-0.02					
0.34**	-0.27**						חויית הקושי
-0.1	-0.08						
0.51***	0.54***	0.54***	0.08*	0.16**	0.03	0.07	R <sup>2</sup>
-0.06	-0.54	-0.05	-0.03	-0.05	-0.03	-0.04	

\* p<.05; \*\* p<.01; \*\*\* p<.001; Model fit indices: CFI=1.00; TLI=1.00;  $\chi^2=2.76$ , p=.43; RMSEA<.001.

בלוח 41 להלן מוצגים הקשרים העקיפים בין משתני המחקר. יש להדגיש כי הקשרים המתווכים מתבטאים לעיתים בנוכחותם של שני משתנים המתווכים בקשר שבין המשתנה המסביר לבין המשתנה התלוי. כך נמצא כי המאפיינים מקדמי התושייה מתווכים בקשר שבין תחושת העוני לבין האפקט החיובי של תחושת הרווחה הנפשית, וככל שתחושת העוני גבוהה יותר,

פוחתים המאפיינים מקדמי התושייה, וככל שמאפיינים אלו פוחתים, גם האפקט החיובי נמוך יותר.

עוד נמצא כי המשתנה חוויית הקושי (המדד הכללי) מתווך בין משתנים מסבירים רבים לבין האפקט החיובי. כך נמצא כי חוויית הקושי בגורם זה מתווכת בין תמיכה חברתית לבין האפקט החיובי, בין מעורבות האב בגידול ילדיו לבין האפקט החיובי, בין תחושת העוני לבין האפקט החיובי ובין המאפיינים מעכבי התושייה לבין האפקט החיובי. מתוך כך, ככל שהתמיכה החברתית גבוהה יותר ומעורבות האב בגידול ילדיו רבה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי (המדד הכללי) נמוכה יותר וככל שפוחתת עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה, עולה האפקט החיובי. כמו כן, ככל שתחושת העוני גבוהה יותר והמאפיינים מעכבי התושייה רבים יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה גבוהה יותר וככל שזו עולה, האפקט החיובי פוחת.

נוסף על כך, נמצאו משתנים מתווכים בין משתני המחקר המסבירים לבין האפקט השלילי. כך למשל נמצא כי חוויית הקושי (המדד הכללי) מתווכת בין התמיכה החברתית לבין האפקט השלילי ובין מעורבות האב בגידול ילדיו לבין האפקט השלילי. מתוך כך, ככל שהתמיכה החברתית גבוהה יותר ומעורבות האב בגידול ילדיו רבה יותר, עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה נמוכה יותר וככל שזו פוחתת, פוחת גם האפקט השלילי.

בהקשר זה, מן הראוי להזכיר גם את המשתנים המתווכים בין תחושת העוני לבין חוויית הקושי (המדד הכללי), ומהממצאים עולה כי שלושה משתנים מתווכים בין שני משתנים אלו: תמיכה חברתית, מעורבות האב בגידול ילדיו ומאפיינים מקדמי תושייה. כך, ככל שתחושת העוני גבוהה יותר פוחתים המאפיינים מקדמי התושייה, וככל שמאפיינים אלו פוחתים, עולה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה.

כמו כן, יש לציין את הקשר בין תחושת העוני לבין האפקט השלילי המתווך באמצעות שני משתנים: תמיכה חברתית וחוויית הקושי (המדד הכללי). מתוך כך, ככל שתחושת העוני גבוהה יותר, התמיכה החברתית פוחתת, וככל שהתמיכה החברתית פוחתת, עולה עוצמתה של חוויית הקושי בגורם זה, וככל שזו עולה, עולה גם האפקט השלילי.

לוח 41: אפקטים עקיפים - מקדמים מתוקננים להסבר האפקט החיובי והאפקט השלילי של

תחושת הרווחה הנפשית

סה"כ	95% CI	עקיף	מסביר/תלוי	מתווך → 1 מתווך → 1	מתווך 2 → 1 מתווך → 1	מסתביר → 1 מתווך → 1	משתנה תלוי	מתווך 1	מתווך 2	משתנה מסביר
-		-	0.004	.53***		-0.16**	אפקט חיובי	מקדמי תושייה		תחושת העוני
.26***		.08**								
-0.06		-0	-0.05	-0.1		-0.05				
-		-.06*				-.40***	אפקט חיובי	תמיכה חברתית		תחושת העוני
.26***			0.004	.15*						
-0.06		-0	-0.05	-0.06		-0.06				
-0.16		-.07*	-0.07	-.27**		0.25***	אפקט חיובי	חויית הקושי		מעכבי תושייה
-0.09		-0	-0.09	-0.09		-0.07				
.19**		.04*	.15*	-.27**		-.16**	אפקט חיובי	חויית הקושי		תמיכה חברתית
-0.06		-0	-0.06	-0.09		-0.05				
0.03		.02*	0.01	-.27**		-.06**	אפקט חיובי	חויית הקושי		מעורבות האב
-0.02		-0	-0.02	-0.09		-0.02				
.26***		.08*	.03*	.34**		.23***	אפקט שלילי	חויית הקושי		תחושת העוני
-0.07		-0	-0.05	-0.11		-0.05				
.26***		.08*	.03*	.62***		.13*	אפקט שלילי	מעכבי תושייה		תחושת העוני
-0.07		-0	-0.05	-0.13		-0.06				
.26***		.02*	.03*	-0.02	-.16**	-.40***	אפקט שלילי	חויית הקושי	חויית הקושי	תחושת העוני
-0.07		-0	-0.05	-0.07	-0.05	-0.06				
.71***		.09*	.62***	.34**		0.25***	אפקט שלילי	חויית הקושי		מעכבי תושייה
-0.12		-0	-0.13	-0.11		-0.07				
-0.08		-.06*	-0.02	.34**		-.16**	אפקט שלילי	חויית הקושי		תמיכה חברתית
-0.08		-0	-0.07	-0.11		-0.05				
-.05*		-.02*	-0.03	.34**		-.06**	אפקט שלילי	חויית הקושי		מעורבות האב
-0.02		-0	-0.02	-0.11		-0.02				
.40***		.03*	.23***	-.22*		-.16**	חויית קשיים	מקדמי תושייה		תחושת העוני
-0.05		-0	-0.05	-0.08		-0.05				
.40***		.04*	.23***	-.06**		-.55***	חויית קשיים	מעורבות האב		תחושת העוני
-0.05		-0	-0.05	-0.02		-0.12				
.40***		.07*	.23***	-.16**		-.40***	חויית קשיים	תמיכה חברתית		תחושת העוני
-0.05		-0	-0.05	-0.05		-0.06				

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

## דיון

המטרה העיקרית של מחקר זה הייתה לבחון את הקשיים אשר עימם מתמודדות אימהות חד-הוריות, ואת המשתנים המסבירים את הסתגלותן אשר נבחנו באמצעות שני גורמי תחושת הרווחה הנפשית (אָפֶּקְט חיובי ואָפֶּקְט שלילי) ותחושת המשמעות בחיים. אחד המשתנים הבולטים אשר בהם עסקנו במחקר זה כמשתנה המבטא גורם המגן על משתתפות המחקר, הוא המשתנה תושייה עצמית.

המחקר נערך במתודה משולבת וכלל מערך מחקר איכותני ומערך מחקר כמותי. במחקר האיכותני לקחו חלק 16 אימהות חד-הוריות אשר היו בעבר מתחת לקו העוני, אך עלו על דרך המלך וחילצו עצמן מעוני. מטרת המחקר האיכותני הייתה להבין את הקשיים שחוות אימהות אלו ואת המיומנויות שיש להן אשר הובילו אותן להצלחה בהתמודדותן. מטרה נוספת של המחקר האיכותני הייתה לפתח כלי מחקר במטרה לבחון במחקר הכמותי את מוקדי הקושי ואת התושייה העצמית בקרב אימהות חד-הוריות. מתוך כך, במחקר האיכותני עלו שלוש תמות: מוקדי קושי בחייהן של האימהות החד-הוריות, מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית. על בסיס התמות שעלו בריאיונות העומק שנערכו עם המשתתפות במחקר האיכותני, פותחו שני שאלונים: שאלון גורמי הקושי אשר עימם מתמודדות משתתפות המחקר, ושאלון התושייה העצמית אשר אחד מגורמיו מבטא גורמים המקדמים התמודדות ואילו הגורם האחר מבטא גורמים הבולמים התמודדות.

במחקר הכמותי לקחו חלק 202 אימהות חד-הוריות אשר לכל הפחות אחד מילדיהן מתגורר בבית וזקוק לטיפולן השוטף, והכנסתן נמוכה מההכנסה הממוצעת במשק בקרב נשים, וכך כלל מדגם המחקר אימהות חד-הוריות אשר אינן בהכרח עניות אך הכנסתן נמוכה יחסית. באמצעות שאלונים מובנים, ניסינו להבין את תרומת מצבן הכלכלי של משתתפות המחקר לצד מוקדי הקושי המהווים חלק משגרת חייהן, להסבר רווחתן הנפשית ותחושת המשמעות בחייהן. הפרספקטיבה התיאורטית שעמדה בבסיס המחקר הכמותי נשענת על תיאוריות של דחק, ומתוך כך נתפסו מוקדי הקושי בחייהן של משתתפות המחקר (ובתוכם המצב הכלכלי) כגורמי מצוקה המכבידים על האימהות החד-הוריות. ואולם במקביל המחקר נשען על הפרדיגמה של הפסיכולוגיה החיובית, ולצד מוקדי הקושי העמדנו לבדיקה מערך של משאבים בעלי אופי אישי (מאפיינים מקדמי תושייה, אופטימיות, אותנטיות וחוסן תעסוקתי) ומשאבים בעלי אופי חברתי (תמיכה חברתית ומעורבות האב בגידול ילדיו), אשר באמצעותם ניסינו להבין את הגורמים המיטיבים עם משתתפות המחקר. לבסוף, במחקר נבחנו גם משתנים מגבירי לחץ (פסימיות ומאפיינים מעכבי תושייה), אשר נוכחותם בחיי האימהות החד-הוריות הם בבחינת נטייה מוקדמת לחוות לחץ המגבירה את פגיעתם של הקשיים שהן חוות. באמצעות משתנים אלו נבחנו בקרב משתתפות המחקר מדדי ההסתגלות: שני גורמי תחושת הרווחה הנפשית (אָפֶּקְט חיובי ואָפֶּקְט שלילי) ותחושת המשמעות בחיים.

בראשית הדיון נציין כי על אף מגוון מוקדי הקושי שעלו בריאיונות שנערכו עם משתתפות המחקר האיכותני, במחקר הכמותי נמצא כי הרמה הכללית של חוויית הקושי הנובעת מגורמי הקושי השונים אינה גבוהה במיוחד, ולמעשה עוצמתה של חוויית הקושי בגורמי הקושי השונים על פי הערכתן של משתתפות המחקר, הייתה ברמה הנמוכה מאמצע הסולם (כפי שעולה מסולם התשובות בשאלון). עוד עולה מתוך הממצאים כי משתתפות המחקר חוות עוצמות שונות של

קושי בגורמים השונים. כך נמצא כי עוצמתה של חוויית הקושי בגורמים קשיים כלכליים וקשיים ביצירת קשרים אינטימיים היא הגבוהה ביותר. לאחר מכן, מדורגים הגורמים קשיים הנובעים מדימוי עצמי נמוך, קשיים הקשורים לבית ולסביבה והמתח (קונפליקט התפקידים) המצוי בממשק בין שתי המערכות התובעניות: המשפחה והעבודה. לבסוף, עוצמתה של חוויית הקושי בגורמים קשיים הקשורים לגידול ילדים וקשיים חברתיים מדורגת נמוך יחסית במדרג גורמי הקשיים אשר עימם מתמודדות משתתפות המחקר.

בהקשר זה, הממצא המראה כי הגורם קשיים הקשורים לגידול הילדים מדורג נמוך יחסית מפתיע מעט כיוון שמעצם היותן של משתתפות המחקר אימהות חד-הוריות, נטל גידול הילדים מוטל בכבדות על כתפיהן והן אמורות לבצע ברוב המקרים גם את מטלות ההורות של האב. ניתן להציע לממצא זה מספר הסברים. ראשית, ייתכן שעקב מורכבותו של תפקיד ההורות, חלק מהקשיים הנובעים מגידול הילדים מתבטאים בגורמי קושי אחרים. כך למשל ייתכן שחלק מהקושי הנובע מגידול ילדים מתבטא בקושי כלכלי, קשיים הקשורים לבית ולסביבה ובמתח בין מערכת המשפחה ומערכת העבודה. שנית, ייתכן שעקב האוריינטציה המשפחתית החזקה בחברה הישראלית, תפקיד ההורות הוא תפקיד רצוי ומוערך ("ילדים זו שמחה"), ויש בתפישה זו להפחית את תחושת הקושי של האימהות החד הוריות. בהמשך לטיעון זה יש לציין כי מדגם המחקר כולל גם אימהות חד-הוריות רווקות אשר אינן נמצאות בסטאטוס של חד-הורית עקב גירושין, פרידה או התאלמנות, שכן יש להניח שחלקן הביאו ילדים לעולם על מנת לממש את עצמן. על כן, בעת הערכתן של אימהות אלו את קשייהן, הן אינן משייכות אותם בהכרח למטלות ההורות, והשמחה הקשורה לגידול ילדים מפחיתה את עוצמת הקושי בהתמודדות עם תפקיד ההורות. לסיכום נראה כי כל אחד משלושת הטיעונים שהעלינו, מספק חלק מההסבר לממצא המצביע על דרוג נמוך יחסית של הקושי הנובע מגידול ילדים, אשר כפי שצוין, הוא אינו צפוי.

ההבדלים בין הגורמים השונים של חוויית הקושי בקרב משתתפות במחקר אינם מתבטאים באופן הדירוג שלהם בלבד, כי אם גם במשתנים המסבירים את חוויית הקושי. אחד המשתנים הבולטים המסבירים את חוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר כמעט בכל גורמי הקושי שנבחנו, היה ההכנסה היחסית בהשוואה להכנסה במשק. מתוך כך, ניתן להסיק כי גם אם הקושי הכלכלי מובחן מיתר התחומים, פגיעתו רבה והוא גורם לעוצמה גבוהה של חוויית קושי גם בתחומים נוספים ופוגע במגוון תחומי תפקוד של האימהות החד-הוריות.

גורם נוסף הקשור לחוויית הקושי הוא משאב התושייה העצמית אשר עמד במוקד מחקר זה. ואולם על אף שברוב גורמי הקושי שנבחנו, ניכרת תרומתם של שני גורמי המשתנה (מאפיינים מקדמי תושייה ומאפיינים מעכבי תושייה), תרומתם של המאפיינים מעכבי התושייה בולטת יותר. משמעות הממצא היא כי תרומתן של התנהגויות ועמדות המעכבות הסתגלות גבוהה מזו של התנהגויות ועמדות המקדמות הסתגלות.

גם משאב התמיכה החברתית נמצא בעל משמעות בחוויית הקושי של האימהות החד-הוריות, אך אופיו משתנה בהתאם למקור התמיכה (משפחה, חברים, אחר משמעותי) ובהתאם לגורם הקושי. מהממצאים עולה כי ניתן למתן את עוצמתה של חוויית הקושי הנובעת מדימוי עצמי נמוך באמצעות תמיכה מאחר משמעותי, ונראה כי היזון חוזר חיובי ממקור תמיכה זה הוא בעל משמעות רבה עבור האימהות החד-הוריות. לעומת זאת, תמיכה מחברים מפחיתה את חוויית הקושי בגורם קשיים ביצירת קשרים אינטימיים, ועל כן ייתכן שקשר עם חברים מפצה על העדר קשר אינטימי משמעותי עם בן זוג.

בהקשר זה מן הראוי להדגיש כי גם מעורבות האב בגידול ילדיו מפחיתה את עוצמתה של חוויית הקושי בגורם הקשיים ביצירת קשרים אינטימיים, וייתכן שממצא זה מרמז על כך שנוכחות האב בחיי ילדיו היא בעלת תרומה נלווית עבור האם החד-הורית. נראה כי מעורבותם של האבות בחיי הילדים מעניקה לאימהות החד-הוריות תחושה של קשר קרוב וחיוני, ותורמת להסתגלותן הן בצורה ישירה באמצעות סיוע בגידול הילדים והן בצורה עקיפה באמצעות העלאת תחושת הביטחון הכללית שלהן, ומתוך כך הפחיתה את עוצמת חוויית הקושי בתחומי חיים אחרים.

בשל תרומתו המשמעותית של המשתנה תושייה עצמית להסבר מדדי ההסתגלות בקרב משתתפות המחקר, ניסינו להבין את מקורותיו של משאב זה ולהצביע על מאפייניהן של משתתפות המחקר בעלות התושייה העצמית. כפי שעלה במחקר האיכותני ועל בסיס סקירת המשתנה בספרות המחקר, כלל המשתנה תושייה עצמית שתי תמות: מאפיינים המקדמים ביטויי תושייה עצמית ומאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית. בתוך תמות אלו עלו מספר קטגוריות המצביעות על מיומנויות, על תפיסות ועל רגשות המקדמים הסתגלות או מעכבים הסתגלות בהתאם לסוג הגורם. כך נמצא כי משתתפות המחקר בעלות התושייה העצמית מתאפיינות במגוון תכונות: גמישות וורסטיליות, יכולת למידה והתאוששות מהירה, זיהוי מקורות תמיכה והזדמנויות, יצירתיות, התנהגות פרו-אקטיבית, יכולת להיעטף בהגנות, אופטימיות, נחישות ואיתנות, אינטרוספקציה ותובנה ויכולת לחוות רגשות מעורבים. ואולם מתוך הריאיונות עלו גם קטגוריות המצביעות על התנהלות המנוגדת לתושייה עצמית: נוקשות והעדר יכולת להסתגל לשינויים, ויתור בקלות והעדר עקביות, פסיביות, ראייה פסימית, העדר תחושת שליטה, תחושת בדידות, תחושת פגיעות ודיכאון, העדר ביטחון עצמי, תחושת החמצה ורחמים עצמיים ותחושת קורבנות. כפי שצוין, הקטגוריות השונות שעלו בתוך התמות, שימשו בסיס להרכבת השאלון להערכת תושייה עצמית בקרב משתתפות המחקר.

בשל מרכזיותו של המשתנה תושייה עצמית, חלק מממצאי המחקר הציגו את המשתנים המסבירים משתנה זה, ובעיבודים אלו הפכה התושייה העצמית על שני גורמיה למשתנה תוצאה, ומשנתני הרקע, המשאבים והמשתנים מגבירי הלחץ היוו את המשתנים אשר באמצעותם הסברנו את השונות במשתנה תושייה העצמית.

ממצאי המחקר מצביעים על כך שמשתני הרקע של האימהות החד-הוריות, ובכלל זה מצבן הכלכלי, אינם מסבירים את התושייה העצמית. למעשה, המשאבים האישיים של משתתפות המחקר הם התורמים העיקריים להסבר המאפיינים מקדמי התושייה והמאפיינים מעכבי התושייה. מהממצאים עולה כי שלושת המשתנים העיקריים התורמים באופן משמעותי להסבר שני גורמי התושייה העצמית הם אופטימיות, העדר פסימיות (פסימיות נמוכה) ומסוגלות תעסוקתית, וככל שהאופטימיות והמסוגלות תעסוקתית גבוהות יותר, המאפיינים מקדמי התושייה רבים יותר ופוחתים המאפיינים מעכבי התושייה. לעומת זאת, פסימיות מפחיתה את המאפיינים מקדמי התושייה ומגבירה את המאפיינים מעכבי התושייה. בנוסף למשתנים אלו המסבירים את שני גורמי התושייה העצמית, נמצאו משתנים ייחודיים המסבירים כל אחד מגורמי התושייה העצמית. כך נמצא כי העדר מעורבות של האב בגידול ילדיו בולם ביטויי תושייה עצמית בקרב משתתפות המחקר, ואילו מחויבות לעבודה ולפרנסה מגבירה את ביטויי התושייה העצמית שלהן.

מתוך ממצאים אלו עולות מספר תובנות. ראשית, בהסבר גורמי התושייה העצמית בקרב משתתפות המחקר לוקחים חלק הן מאפיינים שאופיים כללי כגון אופטימיות ופסימיות, והן מאפיינים ספציפיים המראים כי החשיבות אשר משתתפות המחקר מייחסות לתעסוקה ולפרנסה, מעודדת פיתוח של תושייה עצמית. תובנה נוספת העולה מהממצאים קשורה למעורבות האב בגידול ילדיו. בדומה להסבר חוויית הקושי על גורמיה השונים בקרב משתתפות המחקר כפי שהוצג קודם לכן, השפעתו של משתנה זה אינה מסתכמת בקושי הקשור בגידול הילדים בלבד, ונראה כי העדר מעורבות של האב מרפה את ידיהן של משתתפות המחקר ומגביר אצלן התנהגויות ועמדות המפחיתים את ביטויי התושייה העצמית.

חלק עיקרי של ממצאי המחקר עוסק בהיבטים שונים של מצבן הכלכלי של משתתפות המחקר, בשני הגורמים של רווחתן הנפשית ובמשאבים העומדים לרשותן. כפי שצוין בפרק השיטה, כדי להעריך את מצבן הכלכלי של משתתפות המחקר, נבדקו שני מדדים בעלי אופי אובייקטיבי: גובה הכנסה (עד 5,000 ש"ח ובין 5,000 ש"ח ל-7,000 ש"ח) ומקורות הכנסה (קבוצה אשר בין מקורות הכנסותיה נכלל שכר עבודה לעומת קבוצה אשר שכר עבודה אינו נכלל בהכנסותיה); ושלושה מדדים בעלי אופי סובייקטיבי: הכנסה יחסית (בהשוואה למשק אשר סווגה לשתי קבוצות: קבוצת ההכנסה הגבוהה יחסית וקבוצת ההכנסה הנמוכה יחסית), משך העוני (הוערך באמצעות ארבע קטגוריות) ותחושת העוני.

מעניין לציין כי גובה ההכנסה של משתתפות המחקר אינו מבדיל באופן משמעותי בין אלו המתאפיינות בחוסן פסיכו-חברתי לבין אלו אשר אינן מתאפיינות בחוסן פסיכו-חברתי. לעומת זאת, מהממצאים עולה כי הכנסה אשר בין מקורותיה נכלל שכר עבודה, מהווה גורם משמעותי בחוסן הפסיכו-חברתי של משתתפות המחקר, ונמצא כי משתתפות המחקר אשר בין מקורות הכנסתן נכלל שכר עבודה, חסיונות יותר בהשוואה לעמיתותיהן אשר שכר עבודה אינו נמנה עם מקורות הכנסתן. כך נמצא כי משתתפות המחקר אשר עובדות ומשתכרות, מתאפיינות בחוסן תעסוקתי גבוה יותר ובתמיכה חברתית גבוהה יותר ואף נותנות ביטוי לאפקט החיובי של תחושת הרווחה הנפשית במידה רבה יותר מעמיתותיהן אשר מקורות הכנסתן אינם כוללים שכר עבודה. לפיכך, נוכל לסכם ולטעון כי הכנסה הנובעת מעבודה היא גורם חשוב יותר בחוסן הפסיכו-חברתי של משתתפות המחקר לעומת גובה הכנסתן.

באשר לממצא שהראה כי משתתפות המחקר אשר שכר עבודה נכלל בין מקורות הכנסתן, נהנות מתמיכה חברתית גבוהה יותר בהשוואה לעמיתותיהן אשר שכר עבודה אינו נמנה עם מקורות הכנסתן, ניתן להציע לממצא זה שני הסברים. על פי הסבר אחד, ייתכן שאימהות חד-הוריות עובדות, מהוות פחות נטל על הסביבה ולפיכך הסביבה אינה חשה צורך לסייע להן בצורה תמידיה ומתמשכת. מתוך כך, אימהות אלו מגייסות סביבן רשת חברתית אשר אינה נרתעת מקשר איתן בשלל החשש מהצורך לתמוך בהן. על פי הסבר נוסף, רשת התמיכה החברתית מסייעת לאימהות החד-הוריות, משתתפות המחקר, לעבוד על אף גורמי הקושי הרבים אשר עימן הן מתמודדות.

ממצאים נוספים הקשורים במצב הכלכלי מראים כי תחושת העוני פוגעת יותר במשאביהן ובהסתגלותן של משתתפות המחקר בהשוואה להערכתן את הכנסתן ביחס למשק, וכי משך העוני הינו גורם מכריע בקביעת חוסן הפסיכו-חברתי. עוני כרוני המתבטא בנזקקות כלכלית הן בעבר והן בעת עריכת המחקר, קשור כצפוי בקרב משתתפות המחקר לרמה נמוכה

יותר של חוסן פסיכו-חברתי בהשוואה לחוסן הפסיכו-חברתי של אלו אשר בעבר לא היו בעוני או חילצו עצמן מהעוני. מתוך כך, הממצא המעניין הוא כי עוני אקוטי (משתתפות המחקר אשר לא היו בעבר בעוני אך התדרדרו לתוכו), פוגע פחות בחוסן הפסיכו-חברתי של האימהות החד-הוריות בהשוואה לעוני כרוני אשר פגיעתו קשה יותר. נראה כי עוני אקוטי ההופך לעוני כרוני אשר אין ממנו מוצא בטווח הנראה לעין, מביא לפגיעה בחוסן הפסיכו-חברתי של משתתפות המחקר לאורך זמן בדומה לפגיעתו של עוני כרוני.

לבסוף, חלק גדול מממצאי המחקר עסק בהסבר מדדי ההסתגלות באמצעות חוויית הקושי של האימהות החד-הוריות (גורמי הלחץ), משאבי ההתמודדות האישיים והחברתיים שלהן ונטייתן המוקדמת לחוות קושי (הגורמים מגבירי הלחץ). אחד הממצאים הבולטים בהסבר מדדי ההסתגלות בקרב משתתפות המחקר הוא כי מדדים סובייקטיביים של המצב הכלכלי ומשתני רקע נוספים אינם מסבירים את ההסתגלותן. למעשה, משתני הרקע מסבירים חלק מהשוונות בתחושת העוני, אך אינם מסבירים את גורמי הרווחה הנפשית ואת תחושת המשמעות בחיים. כך נמצא כי המשתנה גיל הילד הצעיר פוגע באפקט החיובי של תחושת הרווחה הנפשית. ממצא זה קשור לממצא אחר העולה מהמחקר אשר הראה כי ככל שגיל הילד הצעיר נמוך יותר, משתתפות המחקר חוות קשיים רבים יותר ביצירת קשרים אינטימיים. מתוך כך, נראה כי ילדים התלויים באימותיהם תלות אינטנסיבית ודורשים טיפול מיידי מקשים על ההסתגלותן, כפי שתיארה אחת מהמראיינות במחקר האיכותני: *"בתי הקטנה בת שנתיים, לא יכולה לחשוב אפילו על יציאה לאורזר שלא נדבר על ניסיון ליצור קשר זוגי חדש... אין לי כסף לבייבי סיטר... אני אפילו לא יכולה לחשוב על כך, יש לי מה לעשות עם הכסף וכבר שנתיים שלא יצאתי מהבית.... וזה קשה לי מאוד"*

ממצא מפתיע נוסף מראה כי מדד ההכנסה היחסית אינו תורם בצורה משמעותית להסבר מדדי ההסתגלות השונים. ייתכן שחלק מההסבר לממצא זה נובע מכך שמספר המשתתפות במחקר הכמותי אשר הגדירו עצמן כמצויות מתחת לקו העוני היה קטן יחסית, ולכן הייתה הפגיעה בהסתגלותן זניחה.

כצפוי, נמצא כי משאביהן של משתתפות המחקר תורמים להסתגלותן במדדים השונים. עם זאת, לגורמים מגבירי הלחץ נמצאה תרומה להסבר שני גורמי תחושת הרווחה הנפשית (אֶפֶקְט חיובי ואֶפֶקְט שלילי) בלבד, ונמצא כי גורמים אלו אינם מסבירים את תחושת המשמעות בחיים. ממצא זה מלמד על כך שתחושת המשמעות בחיים הינה מבנה פסיכולוגי מורכב, והיא עשויה להכיל בו זמנית תחושות חיוביות ותחושות שליליות מבלי לפגוע באיכותה. כך, תחושת המשמעות בחיים בקרב משתתפות המחקר המתאפיינות בנטייה לפסימיות ובמאפיינים מעכבי תושייה אינה בהכרח נפגעת.

מהממצאים אף עולה כי חוויית הקושי פוגעת בכל מדדי ההסתגלות של משתתפות המחקר, אך תרומתה נמוכה בהשוואה לזו של המשאבים או של הגורמים מגבירי הלחץ. עם זאת, תרומתה של חוויית הקושי להסבר תחושת המשמעות בחיים נמוכה במיוחד. מתוך כך, נוכל להסיק כי יש סיכוי רב לכך שאימהות חד-הוריות המצוידות במשאבים, ולעומת זאת הגורמים מגבירי הלחץ בחייהן אינם שכיחים, יסתגלו למצבן למרות חוויית הקושי בחייהן במגוון גורמים. כאשר העמקנו בניסיון להבין את המשאבים התורמים להסתגלותן של משתתפות המחקר, מצאנו כי התושייה העצמית הינה גורם רב השפעה לצד תפיסה אופטימית ומידה מתונה

של פסימיות - אשכול משאבים אשר נמצא קשור לכל מדדי ההסתגלות שנבחנו. כמו כן, יש לציין את תרומת מעורבות האב בגידול ילדיו אשר אומנם אינה מגבירה את האפקט החיובי של תחושת הרווחה הנפשית או את תחושת המשמעות בחיים בקרב משתתפות המחקר, אך מפחיתה את עוצמתה של חוויית הקושי.

## מסקנות

מתוך הממצאים הרבים של מחקר זה עולות מספר מסקנות עיקריות. ראשית, המדדים האובייקטיביים והמדדים הסובייקטיביים של המצב הכלכלי מסבירים בעיקר את חוויית הקושי בקרב משתתפות המחקר, אך לא את מדדי ההסתגלות: תחושת המשמעות בחיים ותחושת הרווחה הנפשית באפקט החיובי ובאפקט השלילי. כך, מדד גובה ההכנסה אינו מבדיל באופן מהותי בין משתתפות המחקר המתאפיינות בחוסן פסיכו-חברתי לבין אלו אשר אינן מתאפיינות בחוסן פסיכו-חברתי (משאבים והסתגלות). לעומת זאת, משתתפות המחקר אשר בין מקורות הכנסתן נכלל שכר עבודה, חסינות יותר מאשר עמיתותיהן אשר שכר עבודה אינו נמנה עם מקורות הכנסתן, הן זוכות לתמיכה חברתית רבה יותר, מגלות חוסן תעסוקתי גבוה יותר המתבטא במסוגלות תעסוקתית גבוהה יותר, ובאפקט חיובי גבוה יותר. מכאן עולה החשיבות הטמונה בהשתתפותן של אימהות חד-הוריות בשוק העבודה. נראה כי עצם ההשתכרות והתחושה של 'עשייה לעצמי' היא מקור איתן לחוסן, אשר תרומתו להעצמתה של האם החד-הורית עולה על זו של גובה ההכנסה.

מסקנה נוספת העולה מהממצאים היא כי התושייה העצמית הינה משאב רב השפעה המפחית את חוויית קושי ומגביר הסתגלות, וכי המשאבים והנטייה המוקדמת לחוות לחץ תורמים להסבר ההסתגלות במידה רבה יותר מתרומתה של חוויית הקושי בגורמים השונים. נוסף על כך, תחושת המשמעות בחיים בקרב האימהות החד-הוריות, משתתפות המחקר, אינה נפגעת עקב מאפייני אישיות המהווים נטייה מוקדמת לכך שהקשיים בחייהן פוגעים בהסתגלותן, ולחוויית הקושי יש תרומה מועטה בלבד להסבר תחושת המשמעות בחיים. לעומת זאת, המשאבים האישיים מסבירים את רוב השונות בתחושת המשמעות בחיים בקרב משתתפות המחקר.

## מגבלות המחקר

למחקר זה יש מספר מגבלות:

1. ראשית, מדגם המחקר מצומצם וכולל אימהות חד-הוריות יהודיות בלבד. כך, מדגם המחקר אינו כולל אימהות חד-הוריות מוחלשות כגון אימהות ערביות, ושיעור משתתפות המחקר החרדיות נמוך מאוד.
2. רוב משתתפות המחקר משכילות וכ-50 מהן בעלות השכלה מעל תיכונית ואקדמית, וייתכן שנתון זה השפיע על הממצאים.
3. נתוני המחקר נאספו על ידי מכון מחקר הנוהג להציע תגמול עבור מילוי שאלונים - שיטה העשויה ליצור מדגם אשר אינו כולל בהכרח מאפיינים של מרבית האימהות החד-הוריות בישראל.

4. נתוני המחקר נאספו בנקודת זמן אחת ולא לאורך זמן. לפיכך, גם כאשר נמצא קשר בין המשתנים המסבירים לבין משתני התוצאה, לא ניתן לדעת בוודאות את כיווני השפעה, ונוכל לטעון לכל היותר לקשר בין המשתנים.

## המלצות לפרקטיקה

מתוך ממצאי המחקר עולות מספר המלצות לאנשי מקצוע המטפלים באימהות חד-הוריות או מעניקים להן ייעוץ:

1. ראשית, בשל התרומה הניכרת שנמצאה לתושייה העצמית להסבר חוויית הקושי ומדדי ההסתגלות השונים בקרב משתתפות המחקר, על אנשי מקצוע העובדים עם אימהות חד-הוריות, לפתח את המאפיינים של משתנה זה בקרב אוכלוסייה זאת. לשם כך, יש להפעיל סדנאות אשר בהן ניתן לתרגל באמצעות סימולציות, כיצד ניתן לפתח תושייה עצמית ולהפוך אותה למשאב התמודדות יציב השומר על כוחו לאורך זמן.
2. מאידך, יש לעורר את מודעותן של האימהות חד-הוריות לתרומתן ההרסנית של עמדות והתנהגויות המעכבות ביטויי תושייה עצמית ומתוך כך את הפגיעה בהסתגלותן. התנהגות קורבנית טומנת בחובה לעיתים מאפיינים המעכבים ביטויי תושייה עצמית, אך ייתכן שאימוץ דפוס זה נוח לנשים מכיוון שהוא מאפשר להן להפעיל את הסביבה מתוך "כוח החולשה" ועל כן הן מתמידות בו. לפיכך, בשיחות ייעוץ והדרכה של אנשי מקצוע עם אימהות חד-הוריות, יש להדגיש את הנזק המיידית והמתמשך של אימוץ התנהגות ועמדות המעכבות ביטויי תושייה עצמית.
3. יש לעודד אימהות חד-הוריות להשתתף בשוק העבודה. מהממצאים עולה כי ההשתכרות מיטיבה עם משתתפות המחקר, וכי חשיבותה עולה על זו של גובה ההכנסה, וקשורה לחוסן הפסיכו-חברתי המתבטא במשאבים ובהסתגלות. ערך העבודה, השתכרות והמשמעות הלא כספית של העבודה, הן תמות חשובות שיש להדגיש בעת הדרכת אימהות חד-הוריות.
4. מעורבות של האב בחיי הילדים מיטיבה עם האימהות החד-הוריות בתחומים נוספים מלבד ההקלה בגידול הילדים, ולמעשה נוכחות האב בחיי הילדים מפחיתה את חוויית הקושי, בפרט זה הנובע מהקושי ביצירת מערכת יחסים אינטימית. על כן, על אף הנטייה הקיימת לעיתים בקרב אימהות חד-הוריות לשמש כשומרות סף ולמנוע מעורבות של האב בחיי הילדים, יש לכוון אימהות אלו לעודד נוכחות של האבות בחיי הילדים.
5. מטבע הדברים, הקשיים שחוות אימהות חד-הוריות הם חלק מחייהן, אולם יחד עם זאת, על מטפלים באימהות אלו להדגיש בפניהן את החשיבות הטמונה בהעצמה עצמית, ברכישת מיומנויות מקצועיות ובאימוץ תפיסת עולם אופטימית, תוך פיתוח מיומנויות המקדמות ביטויי תושייה עצמית, שכן מהקושי עשויה לצמוח עוצמה.

## מקורות

- אגמון, ר' (2008). **מידע למשפחות חד-הוריות**. משרד הרווחה והשירותים החברתיים. השירות לרווחת הפרט והמשפחה: ירושלים.
- אזרן, ג' (1991). **השפעת הטיפול הקבוצתי על אימהות חד-הוריות**. מוציא לאור לא ידוע.
- אחדות, נ' (2010). **עוני בקרב אימהות חד-הוריות - האם שוק העבודה הוא נתיב להיחלצות מעוני? ביטחון סוציאלי, 84, 11-55**.
- אחדות, נ' (פברואר, 2010). **התוכנית לשילוב הורים יחידים בשוק העבודה אימהות חד-הוריות ש'יבלו מענקים בשנים 2004-2007**. האם הן שיפרו את מיקומן בשוק העבודה? מאמר שהוצג בכנס השביעי של הפורום לחקר המדיניות החברתית בישראל. רמת גן: אוניברסיטת בר אילן.
- אקשטיין, צ' ולרום, ט' (2016). **העוני בישראל: סיבות ומדיניות בשוק העבודה**. הרצליה: המרכז הבינתחומי הרצליה - מכון אהרון למדיניות כלכלית.
- בן דוד, ד' (2009). **תוכנית מערכתית לצמצום פערים, הקטנת עוני והגברת צמיחה בישראל**. ירושלים: מרכז טאוב לחקר מדיניות חברתית בישראל.
- בן סימון-פריש, א' (2001). **אימהות גרושות חרדיות וחילוניות ויחס המשפחה כלפיהן**. הוצאה לאור לא ידועה.
- בן שלמה, א' (2011). **השפעות נסיגת מדינת הרווחה: כיצד התמודדו נשים עם שלילת גמלת הבטחת הכנסה במהלך תוכנית מרווחה לעבודה בישראל? ירושלים: האוניברסיטה העברית**.
- גירון, י' ת', ברזון, מ', כהן, א' ופרומר, ד' (2001). **תחושת רווחה לפני התערבות מקצועית ואחריה: התאמה בין תפיסת הפונה לתפיסת העובד הסוציאלי**. **חברה ורווחה, כא, 20-34**.
- דהן, מ' ת' (2006). **מדוע יש יותר עניים בישראל? ירושלים: המכון הישראלי לדמוקרטיה**.
- דורון, א' (2008). **העניים כ"אחר"- עוני בישראל בשנות האלפיים**. **ביטחון סוציאלי, 77, 9-28**.
- דנגור, נ' (1993). **הקשר בין גורמי לחץ ומתח ומשאבים להתמודדות לבין הסתגלות נפשית ומשפחתית של נשים עם ובלי נכות גופנית** (חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה"). אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.
- הדר, ס' (2000). **הקשר בין הרגשתן של אימהות גרושות כלפי הגירוש שלהן תחושתן כלפי עצמן והרגשתן ותפיסת התנהגותן כלפי ילדיהן (השוואה בין אימהות גרושות לבין אימהות נשואות)**. (עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך). אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.
- היידגר, מ' (1999). **מאמרים (1929-1959): הישות בדרך - מן האין (מבעד לטכניקה) אל השפה**. א' טננבאום (מתרגם) תל אביב: מפעלים אוניברסיטאיים.
- היידגר, מ' (2016). **השפה** (ד' דותן ומ' פרידמן, מתרגמים). חיפה: פרדס.

היידגר, מ' (2017). **מקורו של מעשה-האמנות**. (א' טננבאום, מתרגם). תל אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2009). **שנתון סטטיסטי לישראל**. ירושלים: המחבר.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2009). **סקר כוח אדם**. ירושלים: המחבר.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2010). **נתונים ליום המשפחה**. ירושלים: המחבר.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2016) **משפחות בישראל - נתונים לרגל יום המשפחה**. ירושלים: המחבר.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2016). **סקר הוצאות משק בית 2015 (פרסום 678, לוח 15)**. ירושלים: המחבר.

המוסד לביטוח לאומי (2009). **משפחות חד-הוריות בישראל**. ירושלים: המחבר.

הראל, ר' (2007). **הערכה עצמית, שליטה ופעילות בקהילה כמנבאים רווחה ויכולת מנהיגות בקרב אימהות חד הוריות** (עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך). אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.

וויל, ש' (1991). **משפחות חד-הוריות בקב עולי אתיופיה בישראל**. ירושלים: האוניברסיטה העברית - המכון לחקר הטיפול בחינוך.

חסון, י' (2006). **תכנית ויסקונסין הישראלית: נקודת מבט מגדרית**. תל אביב: מרכז אדווה.

טולדנו, א' ווסרשטיין, ש' (2016). **משפחות חד-הוריות 1993-2013**. ירושלים: המוסד לביטוח לאומי - מינהל המחקר והתכנון.

כהן, ב' ובוכבינדר, א' (2005). **התערבות בגישת הכוחות בעבודה סוציאלית**. בתוך ב' כהן וא' בוכבינדר (עורכים), **מן הכוח אל הפועל: גישת הכוחות בעבודה סוציאלית** (עמ' 7-26). תל-אביב: אוניברסיטת תל-אביב - הוצאת רמות.

לבר-צרפתי, י' (1999). **דרכי התמודדותן בתפקוד היומיומי של אימהות חד הוריות מברית המועצות לשעבר בהשוואה לאימהות חד הוריות ישראליות** (עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך). אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.

ליקמן א', אורן ע' ולויך-אפשטיין נ' (2016). **[מוסד הנישואין בישראל בפתחה של המאה ה-21](#)**. **[ירושלים: מכון ב.ג. ולוסיל כהן](#)**.

נתנזון, ר' ת', גזלה, א' ופורת מ' (2017). **משפחות חד-הוריות בישראל**. תל אביב: המרכז לכלכלה מדינית.

סבירסקי, ש' ת' ויחזקאל, י' (2000). **נשים בשוק העבודה של מדיניות הרווחה בישראל**. תל אביב: מרכז אדווה.

סבירסקי ש' וקונור-אטיאס, א' (2016). **תמונת מצב חברתית**. תל אביב: מרכז אדווה.

סבירסקי, ש', קראוס, ו', קונור-אטיאס, א' והרבסט, ע' (2003). **אימהות חד-הוריות בישראל**. תל אביב: מרכז אדווה.

פלוג, ק', קסיר (קלינר), נ' ומידן, א' (2005). **חוק משפחות חד-הוריות, היצע עבודה ועוני**. בנק ישראל - מחלקת המחקר, סדרת מאמרים לדין 50.5002.

קוליק, ל' (1999). הבדלים בעוצמת חיפוש עבודה ובתגובות לאבטלה בין גברים לנשים: ניתוח משווה, דוח מחקר. רמת גן: אוניברסיטת בר אילן - בית הספר לעבודה סוציאלית קלי, ר' (2013). **סארטר: אקזיסטנציאליזם ורומנטיקה**. רמת גן: הוצאת אוניברסיטת בר-אילן.

קסן, ל' וקרומר-נבו, מ' (עורכות). (2010). **ניתוח נתונים במחקר איכותני**. באר שבע: הוצאת הספרים של אוניברסיטת בן גוריון בנגב.

קפלן, ט' ואלפנדרי, י' (2003). **מדידת העוני בישראל**. ירושלים: הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה.

קרומר נבו, מ' (2006). **נשים בעוני: סיפורי חיים, מגדר, כאב, התנגדות**. תל אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד.

שלסקי, ש' ואלפרט, ב' (2007). **דרכים בכתיבת מחקר איכותני: מפירוק המציאות להבנייתה כטקסט**. תל אביב: מכון מופ"ת.

שקדי, א' (2003) **מילים המנסות לגעת - מחקר איכותני תיאוריה וישום**. תל אביב: אוניברסיטת תל אביב - הוצאת רמות.

שקדי, א' (2010). תיאוריה המעוגנת בנרטיבים. בתוך ל' קסן ומ' קרומר-נבו (עורכות) **ניתוח נתונים במחקר איכותני** (עמ' 436-461). באר שבע: הוצאת ספרים של אוניברסיטת בן גוריון בנגב.

שטייר, ח' (2010). סוף עידן המפרנס היחיד. בתוך ו' מילבאור ולי' קוליק (עורכות). **משפחות עובדות: הורים בשוק העבודה בישראל, היבטים חברתיים, כלכליים ומשפטיים** (עמ' 17-46). ראשון-לציון: המסלול האקדמי המכללה למנהל - פלס הוצאה לאור.

שטייר, ח' (2011). רווחה ותעסוקה של אימהות חד-הוריות – ישראל במבט השוואתי. בתוך ד' בן דוד (עורך) דוח מצב המדינה חברה, כלכלה ומדיניות. ירושלים: מרכז טאוב.

תמיר, ט' (2007). **נשים בישראל 2006 בין תיאוריה למציאות**. ירושלים: שדולת הנשים בישראל.

Ahmeduzzaman, M., & Roopnarine, J. L. (1992). Socio-demographic factors, functioning style, social support, and fathers' involvement with preschoolers in African-American families. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 699-707.

Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1, 61-116.

- APA (2009). *The road to resilience*. Retrieved from <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopic/featuredtopics/feature.php?id=6&ch=1>
- Araujo, L. (1995). Designing and refining hierarchical coding frames. In U. Kelle (Ed.), *Computer-aided qualitative data analysis: Theory, methods and practice* (pp. 96–104). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Auhagen, A. E. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 59, 34-48.
- Bandura, A. (1982a). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-167.
- Batana, Y. (2013). Multi-dimensional measurement of poverty among women in Sub-Saharan Africa. *Social Indicators Research*, 112, 337–362.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 36, 409-427.
- Baumeister, R. F., Dewell, L. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604. doi: 10.1037/0022-3516.88.4.589
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression, idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*. 9(4), 324-333.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865. doi:10.1037/h0037562
- Bernard, B., (2006). Using strengths based practice to tap the resilience of families. In D. Saleebey (Ed.), *Strengths perspective in social work practice* (4<sup>th</sup> ed. pp. 197-220) Boston, MA: Allyn Bacon.
- Bock, J. D. (2000). Doing the right thing? Single mothers by choice and the struggle for legitimacy. *Gender and Society*, 16, 62-86.
- Bowen, A. G. (2006). Grounded theory and sensitizing concepts. *International Journal of Quality Methods*, 5, 12-23 .

- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2010). Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress related reactions. *Journal of Adolescence*, *34*(1), 195–197.
- Brown, L. (1999). Embracing quality of life in times of spending restraint. *Journal of intellectual and Developmental Disabilities*, *24*, 299- 308.
- Brown, S. C., Steven, R. A, Jr, Troiano, P. F., & Schneider, M. K. (2000). Exploring complex phenomena: Grounded theory in student affairs research. *Journal of College Student*, *39*, 123-165.
- Brunner, K. M., Spitzer, M., & Christanell, A. (2012). Experiencing fuel poverty. Coping strategies of low-income households in Vienna/Austria. *Energy Policy*, *49*, 53-69.
- Buckley, K., Winkel, R., & Leary, M. (2004). Reactions to acceptance and rejection: Effects of level of sequence of relational evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, *40*, 16-28.
- Carson, N. D., & Johnson, R. E. (1985). Suicidal thoughts and problem-solving preparation among college students. *Journal of College Student Personnel*, *26*(6), 484-487.
- Chase, B.W., Cornile, T.A., & English, R. W. (2000). Life satisfaction among persons with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, *66*, 16-20.
- Chubb, N. H., & Fertman, C. L. (1992). Adolescents' perceptions of belonging in their families. *Families in Society*, *73*, 387-394.
- Church, A. T., & Looner, W. J. (1998). The cross-cultural perspective in the study of personality: Rationale and current research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *17*, 271-285.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(5), 963-973.
- Creswell, J. W. (2007). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2<sup>nd</sup> ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2016). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice, 39*, 124-130.
- Cumes, D. P. (1983). Hypertension, disclosure of personal concerns, and blood pressure response. *Journal of clinical psychology, 39*, 376-381
- Danziger, S., Corcoran, M., Danziger, S., Heflin, C., Kalil, A., Levin, J., Rosen, D., Seefeldt, K., Siefert, K., & Tolman, R. (2000). *Barriers to the employment of welfare recipients*. Ann Arbor, MI: University of Michigan, Poverty Research and Training Center.
- Denzin, N. K. (2016). A phenomenology of emotion and deviance. *Zeitschrift für Soziologie, 9*(3), 251-261 doi:10.1515/zfsoz-1980-0303
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2005). *Handbook of qualitative research* (3<sup>rd</sup> ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Dominiguez, S., & Watkins, C. (2003). Creating networks for survival and mobility: Social capital among African-American and Latin-American low-income mothers. *Social Problems, 5*(1), 111- 132.
- Dubow, E. F., Tisak, J., Cavsey, D., Hryskho, A., & Reid, G. (1992). A two-year longitudinal study of stressful life events, social support and social problem solving skills: Contributions to children's behavioral and academic adjustment. *Child Development, 62*, 583-599.
- Duncan, S., & Edwards, R. (1997). Single mothers in Britain: Unsupported workers or mothers. In S. Duncan, & R. Edwards (Eds.) *Single mothers in an international context: Mothers or workers?* (pp.45-79). London, UK: UCL Press.
- Edin, K., & Lein, L. (1997). *Making ends meet: How single mother survive welfare and low wage work*. New- York: Russell Sage Foundation.
- Edwards, D. W., & Kelly, J. G.(1980). Coping and adaptation: A longitudinal study. *American Journal of Community Psychology, 8*, 203–215. |



- Janesick, V. J. (1994). The dance of qualitative research design: Metaphor, methodolatry, and meaning. In N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 209-219). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Jime'nez, B. M., Mun'oz, A. R., Herna'ndez, E. G., & Blanco, L. M. (2014). Development and validation of the occupational hardiness questionnaire. *Psicothema*, *26*, 207–214. doi: 10.7334/psicothema2013.49
- Johnson, J.H., & Sarason, I.G. (1979). Moderator variables in life stress research. In I.G. Sarason, & C. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 6, pp. 224-243). Washington, DC: Hemisphere.
- Johnson, J. M., & Endler, N. S. (2002). Coping with human immunodeficiency virus: Do optimists fare better? *Current Psychology*, *21*(1), 3-16.
- Jones, W.H., & Rüssel, D. (1982). The social reticence subtest: An objective instrument to measure shyness. *Journal of Personality Assessment*, *46*(6), 629-631.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2003). Stability and variability in self-concept and self-esteem. In M. R. Leary, & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 106-127). New York, NY: Guilford Press.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2012). Positive affect and meaning in life: The intersection of hedonism and eudaimonia. In P. T. P. Wong, (Ed), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2<sup>nd</sup> ed. pp. 125-161). New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- Kivimäki, M., Vahtera, J., Elovainio, M., Helenius, H., Singh-Manoux, A., & Pentti, J. (2005). Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. *Health Psychology*, *24*(4), 413-421.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*, 168-177.
- Kraus, V. (2002). *Secondary breadwinners: Israeli women in the labor force*. Westport, CT: Praeger.
- Kulik, L. (2016). Explaining employment hardiness among women in Israel's ultraorthodox community: Facilitators and inhibitors. *Journal of Career*

- Assessment*, 24(1), 67-85.
- Kulik, L., & Avero-Kassa, Y. (2016). Adjustment to divorce: A comparison of Ethiopian immigrant and Israeli-born men. *Journal of Community Psychology*, 42(2), 191-208.
- Kulik, L., & Liberman, G. (2013). Work-family conflict, resources and role set density: Assessing their effects on distress among working mothers. *Journal of Career Development*, 40, 445-465.
- Kulik, L., & Kronfeld, M. (2005). Adjustment to breast cancer: The contribution of resources and causal attributions regarding the illness. *Social Work in Health Care*, 41(2), 37-57.
- Kulik, L., Shilo-Levin, S., & Liberman, G. (2016). The contribution of role satisfaction, meaning in life and work-home conflict to explaining well-being among working grandparents. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(3), 333-346.
- Kvale, S. (1983) The qualitative research interview: A phenomenological and a hermeneutical mode of understanding. *Journal of Phenomenological Psychology*, 171, 124-130.
- Laing, R. D. (1961). *The self and others*. London, UK: Tavistock Publications.
- Laing, R. D. (1965). *The divided self: An existential study in sanity and madness*. London, UK: Penguin.
- Laufer, A., & Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429-447.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Leventhal, H., Nerenz, D. R., & Strauss, A. (1980). Self-regulation and mechanism for symptoms appraisal. In D. Mechanic(Ed.). *Psychosocial epidemiology* (pp. 76-82). New York, NY: Neale Academic Press.
- Levine, K. (1993). Is today workplace really family-Friendly? *Parents*, August, 30-34

- Lipman, E. L., Offord, D. R., & Boyle, M. H. (1997). Single mothers in Ontario: socio-demographic, physical and mental health characteristics. *Canadian Medical Association Journal*, *156*, 639-645.
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(3), 362-371.
- Madden, D. (2000). Relative or absolute poverty lines: A new approach. *Review of Income and Wealth*, *46*(2), 181-199.
- Mandel, H., & Semyonov, M. (2005). Family policies, wage structures, and gender gaps: Sources of earnings inequality in 20 countries. *American Sociological Review*, *70*. 949- 967.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (3<sup>rd</sup> ed.). New York, NY: Harper & Row.
- May, R. (1981). *Freedom and destiny*. New York, NY: WW Norton.
- McIntosh, W. A, Shifflett, P. A., & Picou, S. J. (1989). Social support, stressful events, strain, dietary intake, and the elderly. *Medical Care*, *27*,160-153.
- McPadden, C. P. (2006). *Mikhail Nikolayevich Tukhachevsky (1893–1937): Practitioner and theorist of war*. Arlington, VA: The Institute of Land Warfare Association of the United States Army.
- Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, *20*(6), 690-699.
- Menninger, K. (1959).The academic lecture: Hope. *The American Journal of Psychiatry*, *6*, 481-491.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Monroe, P., & Tiller, V. (2001). Commitment to work among welfare reliant women. *Journal of Marriage and the Family*, *63*(3), 816-829.
- Morehead, A. (2002). Behind the paid working hours of single mothers: managing change and constructing support. *Family Matters, Autumn*, 56-61.

- Morse, S., & Gergen, K. J. (1970). Social comparison, self-consistency, and the concept of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(1), 168-156.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. London, UK: Sage Publication.
- Nadler A. (1990). Help-seeking behavior as a coping resource. In M. Rosenbaum (Ed.), *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior* (pp. 127-164). New York, NY: Springer.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationship*, 19, 835-857.
- Newman, K. S., & Massengill, R. P. (2006). The texture of hardship: Qualitative sociology of poverty, 1995–2005. *Annual Review of Sociology*, 32, 423-446.
- O'Boyle, C.A. (1994). The schedule for the evaluation of individual quality of life (SEIQoL). *International Journal of Mental Health*, 23, 3-23.
- OECD (2010). Gender inequality and the MDGs: What are the missing dimensions? Paris, France: The author.
- Offer, S. (2006). Dynamics of relational quality and social isolation among low income families in the post-welfare reform era. Chicago, IL: The University of Chicago.
- Papini, D. R., & Rogyman, L. A. (1991). Adolescent perceived attachment to parents in relation to competence, depression, and anxiety. *Journal of Early Adolescence*, 12, 420-440.
- Peden, A., Rayens, M., Hall, L., & Grant, E. (2005). Testing an intervention to reduce negative thinking depressive symptoms and chronic stressors in low income single mothers. *Journal of Nursing Scholarship*. 37, 268-274.
- Polanyi, M. (1967). The growth of science in society. *Minerva*, 5, 533-545.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing the human science*. Albany, NY: The New York press university.

- Power, E. M. (2005). The unfreedom of being other: Canadian lone mothers' experience of poverty and 'life on the cheque', *Sociology*, 39(40), 643- 660.
- Rapp, S. R., Shumaker, S., Schmidt, S., & Naughton, M. (1995). *Social resourcefulness scale: Development and preliminary validation*. Unpublished manuscript.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A psychotherapists view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rosen, T. J., Terry, N. S., & Leventhal, H. (1982). The role of self-esteem and coping in response to threat communication. *Journal of Research in Personality*, 16, 90- 107.
- Rosenbaum M. (1983). Learned resourcefulness as a behavioral repertoire for the self-regulation of internal events: Issues and speculations. In M. Rosenbaum, C. M. Franks, & Y. Jaffe (Eds.), *Perspectives on behavior therapy in the eighties* (pp. 54-73). New York, NY: Springer.
- Rosenbaum, M. (1990). The role of learned resourcefulness in the self-control of health behavior. In M. Rosenbaum (Ed.), *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior* (pp. 3-30). New York, NY: Springer.
- Rothausen, A. (1998). Parental divorce and well-being of children. *Psychological Bulletin*, 110, 26-46.
- Saleebey, D. (Ed.). (2006). *The Strength Perspective in social work practice* (4<sup>th</sup> ed.) Boston: MA: Pearson/Allyn & Bacon.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1985). Experimentally provided social support, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1222-1225.
- Schulz, U., & Schwarzer, R. (2004). Long-term effects of spousal support on coping with cancer after surgery. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 716-732. Retrieved from <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.716.50746>
- Seligman, M. E. P (2000, October). *Positive psychology: A progress*. Report presented at the second positive psychology summit. Washington, DC.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5-16.
- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, A. P. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, *8*(1), 1-11|
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(6), 1380-1393.
- Simmons L. A, Braun, B., Wright, D, W. & Miller, S. R (2007). Human capital, social support, and economic well-being among rural, low-income mothers: A latent growth curve analysis. *Journal of Family and Economic Issues*, *28*, 635–652.
- Sorensen, A. (1994). Women's economic risk and the economic position of single mothers. *European Sociological Review*, *10*, 173-188.
- Steger, M. F. (2007). Structural validity of the life regard index. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *40*, 97-109.
- Steger, M. F., Shin, J. Y., Shim, Y., & Fitch-Martin, A. (2013). Is meaning in life a flagship indicator of well-being? In A. S. Waterman (Ed). *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 159-182). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stotland, E. (1969). Exploratory investigations of empathy. in L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 4, pp. 271-316). New York, NY: Academic Press.
- Strauss, A. L. ( 1987). *Qualitative analysis for social scientist*. Boston, MA: Cambridge University Press.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, *110*(1), 67-85.
- Taylor, Z. E., Larsen-Rife, D., Conger, R. D., Widaman, K. F., & Cutrona, C. E. (2010). Life stress, maternal optimism, and adolescent competence in single mother, African American families. *Journal of Family Psychology*, *24*(4), 468-477. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/a0019870>

- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior, Extra Issue*, 53-79.
- Thomson, L., & Spanier, G. B. (1983). The end of marriage and acceptance of marital termination. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 103- 113.
- Voydanoff, P. (1990). Economic stress and family relations. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1099-1115.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070. doi:10.1037/0022-3516.54.6.1063
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: NY: Basic Books.
- Zauszniewski, J. A., & Bekhet, A. K. (2011). Measuring use of resourcefulness skills: Psychometric testing of a new scale. *International Scholarly Research Network*, Retrieved from <http://dx.doi.org/10.5402/2011/787363>
- Zheng, B. (2001). Statistical inference for poverty measures with relative poverty lines. *Journal of Econometrics*, 101(2), 337-356.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, U. K. (1988). The multidimensional seal of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

## נספח שאלוני המחקר

גברת נכבדה,

מחקר זה נערך בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן ועוסק באימהות חד-הוריות. מטרתו למצוא כיצד אימהות חד-הוריות מתמודדות עם המציאות היום-יומית, ממצאי המחקר יאפשרו להבין את מקורות הקושי של אימהות חד-הוריות ולהמליץ על דרכים להתמודדות איתם. נבקשך לענות על השאלון במלואו מבלי לדלג על אף שאלה שרלוונטית עבורך. סודיות תשובותיך מובטחת. אינך צריכה לרשום כל פרט מזהה על גבי השאלון. השימוש בנתונים יהיה אך ורק לצרכי מחקר זה. את יכולה לסרב למלא את השאלון או להפסיק את מילויך בכל עת שתחליטי מבלי להינזק בשום צורה שהיא. עצם המענה על השאלון הנו עדות לכך שהנך מסכימה להשתתף במחקר. משך מילוי השאלון כ-20 דקות.

במקרה של אי נוחות העולה בזמן מילוי השאלון או בכל שאלה אחרת המתעוררת אצלך,

ניתן לפנות למרכזת המחקר, פרופ' ליאת קוליק: 03-5318184 kulikl@mail.biu.ac.il

תודה על שיתוף הפעולה

בית ספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן

1. שנת לידה: \_\_\_\_\_
2. אזור מגורים: א. מרכז ב. דרום ג. צפון
3. מקום מגורים: א. עיר ב. מושב ג. קיבוץ ד. יישוב קהילתי ה. מצפה ו. כפר
4. מצב המשפחתי כיום: א. רווקה ב. גרושה ג. אלמנה ד. חיה עם בן/בת זוג ומנהלת עמו/ה משק בית

באיזו מידה אבי ילדיך מעורב בטיפול בהם ושותף?

א. מעורב במידה רבה מעט

ב. מעורב במידה רבה

ג. מעורב במידה מסוימת

ד. לא מעורב על פי רוב

ה. לא מעורב בכלל

1. אם היית נשואה, משך שנות נישואיך היה: \_\_\_\_\_ שנים.

2. מספר הילדים: \_\_\_\_\_

3. גיל הילד הצעיר: \_\_\_\_\_

4. גיל הילד המבוגר: \_\_\_\_\_

5. אם הנך בעלת ילדים, סמני את המשפט המתאר את המצב בביתך:
- א. כל הילדים נמצאים בבית. ב. רק ילדים אחדים נמצאים בבית, מקצתם עזבו.  
ג. כל הילדים כבר עזבו את הבית.
6. האם יש לך נכדים? א. כן ב. לא
7. איך את מגדירה את עצמך? א. חילונית ב. מסורתית ג. דתית ד. חרדית
8. צייני את דתך: א. יהודייה ב. מוסלמית ג. נוצרית ד. אחר \_\_\_\_\_
9. מקום לידה: א. ישראל ב. אירופה ג. אפריקה ד. אמריקה ה. אסיה ו. אחר \_\_\_\_\_
10. אם הנך נמצאת כיום בזוגיות, האם בן/בת זוגך עובד/ת? א. כן ב. לא
11. השכלתך היא: א. יסודית ב. תיכונית חלקית ג. תיכונית מלאה ד. אקדמאית B.A  
ה. אקדמאית M.A ו. אקדמאית ד"ר
12. צייני מהו מקצועך? \_\_\_\_\_
13. מספר שעות העבודה שלך בתשלום בשבוע: \_\_\_\_\_
14. היקף המשרה בה את עובדת: \_\_\_\_\_ אחוז.
15. נא צייני את מספר העבודות בשכר בהן את עובדת כיום:
- א. לא עובדת בכלל ב. עובדת בעבודה אחת ג. עובדת בשתי עבודות  
ד. עובדת בשלוש עבודות ה. עובדת בארבע עבודות או יותר
16. צייני את מעמדך במשרה העיקרית שלך: א. עצמאית ב. שכירה עם קביעות  
ג. שכירה ללא קביעות
17. בהתייחס להכנסתך, מה נכון?  
א. הכנסתי הרבה מתחת למוצע במשק.  
ב. הכנסתי מתחת למוצע במשק.  
ג. הכנסתי ממוצעת ביחס למשק.  
ד. הכנסתי מעל הממוצע במשק.  
ה. הכנסתי הרבה מעל הממוצע במשק
18. מהם מקורות ההכנסה הכספית שלך כעת? ניתן לבחור יותר מתשובה אחת
- א. שכר עבודה  
ב. תמיכה משרותי הרווחה  
ג. תמיכה מעמותות שונות  
ד. תמיכה מהורים או מחברים  
ה. הכנסה מהביטוח הלאומי  
ו. תמיכה מבן הזוג לשעבר

ז. אחר, אנא פרטי: \_\_\_\_\_  
 19. מה נכון לגבי מצבך הכלכלי כעת:

- א. אני מתחת לקו העוני וכך היה מצבי גם בעבר
- ב. הייתי בעבר מתחת לקו העוני וכעת חילצתי עצמי ממצב זה
- ג. אני כעת מתחת לקו העוני, אך בעבר לא הייתי במצב זה
- ד. מעולם לא הייתי מתחת לקו העוני

20. האם במהלך חיך הרגשת ענייה ??

- א. מעולם לא
- ב. לעיתים רחוקות
- ג. לעיתים קרובות
- ד. בדרך כלל
- ה. תמיד

21. נא צייני באיזו תדירות את חווה את החוויות הבאות. אם החוויה לא רלוונטית לגביך,

נא דלגי על ההיגד.

בתדירות גבוהה מאוד	בתדירות גבוהה	בתדירות בינונית	בתדירות נמוכה	בתדירות נמוכה מאוד	
5	4	3	2	1	1 יחסים מתוחים עם החברים שלי
5	4	3	2	1	2 בעיות משמעת עם הילדים בבית
5	4	3	2	1	3 סירוב של המשפחה שלי לעזור לי בתחומים שונים
5	4	3	2	1	4 קשה לי ליצור קשר אינטימי עם בן/בת זוג
5	4	3	2	1	5 הילדים שלי מעליבים אותי
5	4	3	2	1	6 אין לי מספיק כסף לקנות מזון
5	4	3	2	1	7 אני לא מספיק מושכת כדי למצוא זוגיות
5	4	3	2	1	8 הילדים שלי דורשים ממני תשומת לב רבה מידי
5	4	3	2	1	9 סירוב מהחברים שלי לעזור לי בתחומים שונים
5	4	3	2	1	10 בעיות בתקשורת עם האקס שלי
5	4	3	2	1	11 מתח ביחסים ביני לבין הילדים
5	4	3	2	1	12 אין לי מספיק כסף להוצאות שוטפות הנוגעות לבית
5	4	3	2	1	13 מחלות של ילדים
5	4	3	2	1	16 הבית שלי מבולגן ולא מסודר
5	4	3	2	1	15 אגיע לפשיטת רגל
5	4	3	2	1	16 הילדים מקבלים ציונים נמוכים במסגרת בית הספר
5	4	3	2	1	17 אין לי מספיק כסף לקנות בגדים
5	4	3	2	1	18 אין מי שיעשה תיקונים במשק הבית
5	4	3	2	1	19 בעיות משמעת עם הילדים בבית הספר
5	4	3	2	1	20 יש לי הרבה חובות כספיים
5	4	3	2	1	21 יחסים מתוחים עם ההורים שלי
5	4	3	2	1	22 שכונת המגורים שלי מסוכנת עבורי ועבור ילדיי
5	4	3	2	1	23 אני לא פנויה רגשית לילדיי
5	4	3	2	1	24 דרישות העבודה מתנגשות עם דרישות הבית
5	4	3	2	1	25 יחסים לא טובים עם העמיתים שלי לעבודה
5	4	3	2	1	26 אני חסרת אנרגיות
5	4	3	2	1	27 המינוס בבנק
5	4	3	2	1	28 מרגישה מבוגרת לגילי
5	4	3	2	1	29 חוסר התחשבות בעבודה שלי בצרכים שלי כאם חד-הורית

5	4	3	2	1	אני מרבה לחלות	30
5	4	3	2	1	הגבלת מסגרת האשראי שלי	31
5	4	3	2	1	יחסים לא טובים עם המנהל/ת שלי בעבודה	32
5	4	3	2	1	אין לי חברים אמתיים	33
5	4	3	2	1	מצוקה בגלל הצפיפות בבית	34
5	4	3	2	1	מרגישה לא יפה	35
5	4	3	2	1	הילדים שלי לא מאושרים	36
5	4	3	2	1	אני מרגישה בדידות	37
5	4	3	2	1	דרישות הבית מתנגשות עם דרישות העבודה	38
5	4	3	2	1	המראה החיצוני שלי מוזנח	39
5	4	3	2	1	אני לא יכולה לספק לילדים שלי עתיד בטוח	40
5	4	3	2	1	אין לי כסף לטפל במראה החיצוני שלי	41

22. נא התייחסי לתחושותייך כפי שמופיעות בשאלון הבא :

במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	במידה מועטה מאד		
5	4	3	2	1	אני צופה קדימה לעתיד בתקווה ובהתלהבות	1
5	4	3	2	1	אני סבורה שמצבי לא ישתפר בעתיד	2
5	4	3	2	1	כאשר לא הולך לי, אני מתעודדת בידיעה שכך זה לא ימשך לאורך זמן	3
5	4	3	2	1	אני לא יכולה לתאר לעצמי איך יראו חיי בעוד 10 שנים	4
5	4	3	2	1	יש לי מספיק זמן להשלים את כל הדברים שאני רוצה לעשות	5
5	4	3	2	1	בעתיד אני מצפה להצליח בדברים החשובים לי ביותר	6
5	4	3	2	1	העתיד נראה לי שחור	7
5	4	3	2	1	אני מצפה לקבל מה"דברים הטובים שבחיים" יותר מהאדם הממוצע	8
5	4	3	2	1	המזל לא משחק לי, ואין סיבה להאמין שישחק לי בעתיד	9
5	4	3	2	1	הניסיון הקודם שלי הכין אותי היטב לעתיד	10
5	4	3	2	1	אני צופה בעתיד יותר אי נעימות מאשר נעימות	11
5	4	3	2	1	אני לא מצפה להשיג מה שאני באמת רוצה	12
5	4	3	2	1	כשאני מסתכלת לעתיד, אני צופה שאהיה מאושרת יותר מאשר שאני עכשיו	13
5	4	3	2	1	דברים פשוט לא מסתדרים כפי שהייתי רוצה	16
5	4	3	2	1	יש לי אמונה חזקה בעתיד	15
5	4	3	2	1	בדרך כלל אני לא מקבלת מה שאני רוצה, לכן זה טיפשי לרצות משהו	16
5	4	3	2	1	לא סביר שארגיש סיפוק כלשהו בעתיד	17
5	4	3	2	1	העתיד נראה לי מעורפל ולא וודאי	18
5	4	3	2	1	אני צופה כי בעתיד יהיו "זמנים טובים" מאשר גרועים	19
5	4	3	2	1	לא כדאי לנסות להשיג משהו בו אני מעוניינת משום שסביר שלא אשיג את זה	20

23. צייני לגבי כל אחד מהמשפטים הבאים, באיזו מידה הוא מתאר אותך :

מתאר אותי מאוד	מתאר אותי	מתאר אותי במידה מסוימת	לא מתאר אותי	לא מתאר אותי בכלל	
5	4	3	2	1	1 אני חושבת שעדיף להיות נאמנה לעצמך מאשר להיות פופולרית
5	4	3	2	1	2 אני לא יודעת איך אני באמת מרגישה בתוכי
5	4	3	2	1	3 אני מושפעת רבות על ידי הדעות של אחרים
5	4	3	2	1	4 אני בדרך כלל עושה את מה שאחרים אומרים לי לעשות
5	4	3	2	1	5 אני תמיד מרגישה שאני חייבת לעשות את מה שאחרים מצפים ממני
5	4	3	2	1	6 אחרים משפיעים עליי רבות
5	4	3	2	1	7 אני מרגישה שאני לא מכירה את עצמי היטב
5	4	3	2	1	8 אני תמיד עומדת מאחורי מה שאני מאמינה
5	4	3	2	1	9 אני נאמנה לעצמי ברוב המצבים
5	4	3	2	1	10 אני מרגישה לא בקשר עם ה"אני האמיתי" שלי
5	4	3	2	1	11 אני חייה בהתאם לערכים ולאמונות שלי
5	4	3	2	1	12 אני מרגישה מנוכרת מעצמי

24. צייני לגבי כל אחד מהמשפטים הבאים, באיזו מידה הוא נכון לגביך :

נכון מאוד	נכון	נכון במידה מסוימת	לא נכון	לא נכון בכלל	
5	4	3	2	1	1 אני מאמינה שכל אישה חייבת להשתלב בעבודה
5	4	3	2	1	2 אני מצליחה בריאיונות עבודה
5	4	3	2	1	3 יש לי מחויבות בסיסית לפרנס את עצמי ואת ילדי
5	4	3	2	1	4 במצב בו אני מתקשה להשיג עבודה, אני מאבדת שליטה על חיי
5	4	3	2	1	5 אני יודעת להציג את עצמי בעיני המעבידים בצורה חיובית
5	4	3	2	1	6 יש לי יכולת ללמוד דברים חדשים
5	4	3	2	1	7 במצב בו אני מתקשה למצוא עבודה אני לא מאבדת תקווה
5	4	3	2	1	8 יש לי כישורים מתאימים כדי להשתלב בשוק העבודה כיום
5	4	3	2	1	9 איני חוששת ממבחני קבלה לעבודה
5	4	3	2	1	10 אני מוכנה בעבודה לעשות דברים חדשים שלא התנסיתי בהם בעבר
5	4	3	2	1	11 על פי רוב, יש לי את היכולת להסתגל לכל סביבת עבודה
5	4	3	2	1	12 במבחני קבלה לעבודה איני מופיעה במיטבי מכיוון שאני נלחצת
5	4	3	2	1	13 אני נחשבת לאשת מקצוע טובה
5	4	3	2	1	16 אמשתתפות המחקר מעריכים את איכות העבודה שלי
5	4	3	2	1	15 אני מעודכנת בחידושים האחרונים בתחומי המקצועי
5	4	3	2	1	16 אני לא יודעת לשווק את עצמי
5	4	3	2	1	17 אני מוכנה לעשות הסוהו מקצועית אם אדרש

25. צייני באיזו מידה כל אחד מהמשפטים הבאים מתאר אותך :

במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה סבירה	במידה מועטה	בכלל לא		
5	4	3	2	1	1	אני מציבה לעצמי מטרות ויעדים ברורים בחיים
5	4	3	2	1	2	אני יודעת כיצד להשיג את המטרות שאני מציבה לעצמי
5	4	3	2	1	3	אני מרגישה שאני "מתגלגלת" בחיים. לאן שהם לוקחים אותי, אני נסחפת
5	4	3	2	1	4	אני מתכננת את זמני בקפידה
5	4	3	2	1	5	אני מסוגלת לחלץ את עצמי בקלות ממצבים מלחיצים
5	4	3	2	1	6	פעמים רבות אני מרגישה שאני לא מספיקה לעשות את מה שרציתי במהלך היום
5	4	3	2	1	7	ברור לי מה חשוב לי בחיים, כך שסדרי העדיפויות שלי בהירים לי
5	4	3	2	1	8	אני מתלבטת לגבי סדרי העדיפויות בחיים. לא ממש יודעת מה הכי חשוב לי
5	4	3	2	1	9	אני מרגישה שפעמים רבות אני נכנסת למצבים שבכלל לא הייתי צריכה להיכנס אליהם
5	4	3	2	1	10	אני יודעת לזהות מצבים בעייתיים עבורי, ונמנעת מלהיכנס אליהם מלכתחילה
5	4	3	2	1	11	אני מתפקדת היטב במצבי לחץ
5	4	3	2	1	12	במצבי לחץ אני לא מצליחה לעשות כלום
5	4	3	2	1	13	כשקשה לי, אני נוטה להרים ידיים ולוותר
5	4	3	2	1	16	אני חווה מצבי לחץ בתדירות גבוהה
5	4	3	2	1	15	קושי הוא מבחינתי הזדמנות לצמיחה
5	4	3	2	1	16	אני לא מפחד מכישלונות
5	4	3	2	1	17	אני אפעל (אגיד משהו, אנקוט בפעולה) רק כשברור לי שאני עושה את הדבר הנכון
5	4	3	2	1	18	(גם בעבודה וגם בחיי האישיים) אני יוזמת כל הזמן דברים
5	4	3	2	1	19	אני משתעממת בקלות
5	4	3	2	1	20	אני מאד אוהבת שיגרה
5	4	3	2	1	21	קשה להוציא אותי משלוות נפשי
5	4	3	2	1	22	אני יודעת להתמודד עם מצבים מורכבים, חדשים או מלחיצים
5	4	3	2	1	23	כשאני נתקלת בקושי או בבעיה, אני יודעת למצוא פתרונות שיפתרו אותם
5	4	3	2	1	24	כשאני נתקלת בקושי או בבעיה, אני מרגישה חסרת אונים
5	4	3	2	1	25	קשה מאד לשכנע אותי
5	4	3	2	1	26	יש נושאים שבהם קל לשכנע אותי
5	4	3	2	1	27	אני יודעת כיצד להשיג מה שאני רוצה
5	4	3	2	1	28	סה"כ החיים שלי טובים

5	4	3	2	1	אני מאמינה שייקרו לי דברים טובים בחיים	29
5	4	3	2	1	החיים רצופים קשיים ואכזבות	30
5	4	3	2	1	קל להסיח את דעתי	31
5	4	3	2	1	שינויים מלחצים אותי	32
5	4	3	2	1	אני יודעת לקחת דברים בפרופורציות	33
5	4	3	2	1	אני נוטה לראות את חצי הכוס הריקה	34
5	4	3	2	1	יש בי את היכולת להשתנות על מנת להתאים את עצמי לדרישות הסביבה	35
5	4	3	2	1	אני נוטה לנקוט בגישה מעשית במצבי לחץ	36
5	4	3	2	1	כשאני מנסה לפתור מצב בעייתי, אני קופאת ולא מתפקדת	37
5	4	3	2	1	אני יודעת לזהות הזדמנויות	38
5	4	3	2	1	בדרך כלל, אני מגלה חשיבה יצירתית כשעלי לפתור מצב בעייתי	39
5	4	3	2	1	אני לא מהססת לפנות לעזרה בעת הצורך	40
5	4	3	2	1	אני יודעת לעגל פינות כשצריך	41
5	4	3	2	1	אני יודעת להתחבר לאמשתתפות המחקר הנכונים	42
5	4	3	2	1	אני לומדת מכישלונות ולא חוזרת על אותן הטעויות	43
5	4	3	2	1	כאשר אני נכשלת, אני יכולה להתאושש במהירות	44
5	4	3	2	1	קשיים אינם מרתיעים אותי	45
5	4	3	2	1	גם במצבים קשים איני מאבדת תקווה	46

26. צייני באיזו מידה חשת כל אחד מהרגשות הללו במהלך החודש האחרון?

	מעט מאוד	מעט	במידה בינונית	די הרבה	הרבה מאוד	
1	1	2	3	4	5	מגלה עניין
2	1	2	3	4	5	עצובה
3	1	2	3	4	5	מבוהלת
4	1	2	3	4	5	ערנית
5	1	2	3	4	5	מתרגשת
6	1	2	3	4	5	מבוישת
7	1	2	3	4	5	מדוכדכת, מבואסת
8	1	2	3	4	5	מאושרת
9	1	2	3	4	5	חזקה
10	1	2	3	4	5	עצבנית
11	1	2	3	4	5	אשמה
12	1	2	3	4	5	אנרגטית, מלאת אנרגיה
13	1	2	3	4	5	חוששת
16	1	2	3	4	5	רגועה
15	1	2	3	4	5	אומללה, מסכנה
16	1	2	3	4	5	לחוצה
17	1	2	3	4	5	מלאת חיים
18	1	2	3	4	5	פעילה
19	1	2	3	4	5	גאה
20	1	2	3	4	5	מפחדת
21	1	2	3	4	5	עליזה

22	בודדה	1	2	3	4	5
23	משוגעת, מטורפת, נרגשת	1	2	3	4	5
24	חסרת פחד	1	2	3	4	5
25	נגעלת	1	2	3	4	5
26	נפעמת, מתפעלת	1	2	3	4	5
27	מדוכאת	1	2	3	4	5
28	נועזת	1	2	3	4	5
29	קודרת	1	2	3	4	5

27. ההיגדים הבאים מתייחסים לתפיסות ביחס לחיים. באיזו מידה כל היגד נכון לגבייך?

		לא נכון בכלל	לא נכון	נכון במידה מסוימת	נכון מאוד	נכון
1	אני מרגישה שמצאתי תכלית משמעותית שתדריך את חיי	1	2	3	4	5
2	יש לי כמה מטרות, שאם הייתי יכולה להשימן, היו נותנות לי, אישית, סיפוק רב	1	2	3	4	5
3	איני מעריכה באמת את מה שאני עושה	1	2	3	4	5
4	יש לי מסגרת התייחסות המאפשרת לי להבין את קיומי	1	2	3	4	5
5	יש לי הרגשה טובה ביחס לחיי	1	2	3	4	5
6	ברור לי מה שארצה לעשות בחיי	1	2	3	4	5
7	ישנם דברים שאני מקדישה להם את כל מרצי	1	2	3	4	5
8	הגעתי לכלל דעה בדבר מה שחשוב לי בחיים	1	2	3	4	5
10	כשאני מתבוננת על חיי, אני מרגישה סיפוק שבאמת השגתי משהו	1	2	3	4	5
11	יש לי פוטנציאל רב, שלרוב איני משתמשת בו	1	2	3	4	5
12	אני מרגישה שבאמת אשיג את מה שאני רוצה בחיים	1	2	3	4	5
16	חיי מלאים התלהבות אמתית	1	2	3	4	5
15	אני מרגישה שאני חייה חיים מלאים	1	2	3	4	5
16	יש לי פילוסופיית חיים שבאמת מעניקה לחיי משמעות	1	2	3	4	5
17	לחיות – מעניק סיפוק עמוק	1	2	3	4	5

28. אנא קראי כל משפט וציניי עד כמה ההיגדים הבאים נכונים לגבייך :

		לא נכון בכלל	לא נכון	נכון במידה מסוימת	נכון מאוד	נכון
1	יש לי אדם קרוב הנמצא בקרבתך כאשר אני נזקקת למהו.	1	2	3	4	5
2	יש לי אדם קרוב שאני יכולה לשתף בצער ובשמחה.	1	2	3	4	5
3	משפחתי מנסה באמת לעזור לי.	1	2	3	4	5
4	אני מקבלת ממשפחתי את העזרה והתמיכה הרגשית שאני זקוקה לה.	1	2	3	4	5
5	יש לי אדם קרוב המהווה לגביי מקור עידוד ממשי.	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	חבריי מנסים באמת לעזור לי.	6
5	4	3	2	1	אני יכולה לסמוך על חבריי כאשר מתעוררות בעיות.	7
5	4	3	2	1	אני יכולה לשוחח על בעיותיי עם משפחתי.	8
5	4	3	2	1	יש לי חברים אותם אני יכולה לשתף בצערי ובשמחתי.	9
5	4	3	2	1	יש לי אדם קרוב שרגשותיי חשובים לו.	10
5	4	3	2	1	משפחתי מוכנה לעזור לי לקבל החלטות.	11
5	4	3	2	1	אני יכולה לדבר על בעיותיי עם חבריי.	12