

# אם אין אני לי מי לי? מרכזיות התושייה העצמית בהסבר רווחה נפשית בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים<sup>1</sup>

ליאת קוליק<sup>2</sup>

מטרת המחקר הייתה לבחון את תרומתם של הערכת מוקדי הקושי היום יומיים מחד ושל משאבים חברתיים ואישיים מאידך, להסבר רווחה נפשית בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים. לשם כך, נבחנה הערכתן של משתתפות המחקר את מוקדי הקושי בתחומי חיים שונים הנובעים ממצבן הייחודי כאימהות עצמאיות, כמו גם ממצבן הכלכלי. המשאבים שאת תרומתם בחנו להסבר הרווחה הנפשית היו תמיכה חברתית ותושייה עצמית (שהוערכו על ידי ביטויים מקדמי תושייה עצמית וביטויים מעכבי תושייה עצמית). המחקר נערך במתודה משולבת: בניית שניים משאלוני המחקר (מוקדי הקושי והתושייה העצמית) בוצעה באמצעות שיטת מחקר איכותנית, ואיסוף הנתונים נערך בשיטת מחקר כמותית באמצעות שאלונים מובנים. מדגם המחקר כלל 203 אימהות עצמאיות אשר הכנסתן החודשית הייתה נמוכה מההכנסה הממוצעת במשק בשנה שבה נערך המחקר. הממצאים מצביעים על מרכזיותם של ביטויי התושייה העצמית להסבר רווחה נפשית בקרב משתתפות המחקר, הן בתרומה ישירה והן בתרומה עקיפה באמצעות תיווך של התמיכה החברתית ושל הערכת מוקדי הקושי. עוד נמצא כי תחושת העוני היא גורם משמעותי הקשור להערכתן של משתתפות המחקר את משאביהן האישיים והחברתיים, ובאמצעותם באופן עקיף היא תורמת להסבר הרווחה הנפשית. לאור הממצאים מוצעות לאנשי מקצוע ולאמהות עצמאיות שאינן עתירות

---

1 המונח אמהות עצמאיות מחליף את המונח השגור אימהות חד הוריות המחקר נתמך באופן חלקי על ידי הקרן למחקר של המוסד לביטוח לאומי  
2 בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן  
עריכת לשון: אורלי קונירסקי

במשאבים כלכליים, המלצות מעשיות שנועדו לפתח מודעות לחשיבות הטמונה בגילויי תושייה עצמית בהתמודדות עם הקשיים בחייהן.

**מילות מפתח:** אימהות עצמאיות, ביטויים מקדמי תושייה עצמית, ביטויים מעכבי תושייה עצמית, תחושת העוני, תמיכה חברתית

## 1. מבוא

השינויים הערכיים, הנורמטיביים והכלכליים שחלו בעשורים האחרונים בחברה המערבית, הובילו להשתרשותם של דפוסי משפחה אלטרנטיביים בנוסף לדפוס המשפחה הדו-הורית, וביניהם המשפחה שבראשה עומד הורה עצמאי. לאחר התיקון לחוק המשפחות החד-הוריות שעבר בכנסת (תיקון 4 לחוק המשפחות החד-הוריות, 19 במאי 2014), החליף המושג משפחות שבראשן עומד הורה עצמאי את המושג משפחות חד-הוריות שהיה מקובל בעבר. בדומה לדפוס המשפחות שבראשן עומד הורה עצמאי שהיה שכיח לפני כשני עשורים (סבירסקי ויחזקאל, 2000), הדפוס הרווח ביותר בקרב משפחות אלו בישראל בשנים האחרונות הוא משפחה אשר בראשה עומדת אישה, אם עצמאית (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2016). על פי ההגדרה המשפטית, המושג אימהות עצמאיות כולל אימהות רווקות, אלמנות, גרושות ופרודות. לעומת ההגדרה המשפטית הברורה, בשיח הציבורי והאקדמי התפתחו מושגים שונים המבדילים בין אימהות עצמאיות, אשר מביניהם ההבחנה הרווחת ביותר היא בין אימהות יחידניות שהן אימהות רווקות, לבין כל היתר. במאמר זה אימצנו את ההגדרה המשפטית ולכן כונו משתתפות המחקר אימהות עצמאיות.

דפוס המשפחות אשר בראשן עומדת אם עצמאית הולך ומתרחב במדינות רבות בעולם המערבי, ובכללן ישראל, ולטענת חוקרים העוסקים בתחום הוא יוסיף וישתרש במהלך השנים הקרובות (שטייר, 2011; Sorensen, 1994). במניין הגורמים התורמים לעלייה בדפוס זה, ניתן למנות את העלייה בשיעור הגירושין ואת הגידול בשיעור הלידות מחוץ לנישואין (טולדנו ווסרשטין, 2014), כמו גם שינויים במעמד האישה ולגיטימציה חברתית למבני משפחה השונים מהמבנה המשפחתי הדו-הורי (שטייר, 2010). גורם נוסף לגידול בשיעור המשפחות שבראשן עומדת אם עצמאית בישראל קשור לעלייתן של משפחות רבות ממדינות ברית המועצות לשעבר אשר ביניהן דפוס זה הוא שכיח (סבירסקי ויחזקאל, 2000). מנתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2016) עולה כי בשנת 2015 חיו בישראל כ-167.9 אלף משפחות אשר בראשן עומדות אימהות עצמאיות שילדיהן מתחת לגיל 24, וכי יותר ממחצית מהאימהות העצמאיות (57%) שילדיהן מתחת לגיל 18 הן גרושות, 16% מהן רווקות (רובן יהודיות), 11% אלמנות והיתר פרודות, כלומר נשואות, אך מתגוררות בנפרד מאבי ילדיהן. מנתונים נוספים עולה כי שיעור המשפחות בישראל אשר בראשן עומדות אימהות עצמאיות שילדיהן מתחת לגיל 18,

עמד על 12.3% – שיעור דומה לשיעורן בפינלנד, באיטליה ובאוסטריה, אך נמוך בהשוואה לבלגיה, לאירלנד ולבריטניה וגבוה בהשוואה לדנמרק, להולנד, לשווייץ, לספרד ולטורקיה (שטייר, 2011).

על אף שרובן של המשפחות העצמאיות אשר בראשן עומדת אישה חיות בעוני, תמיכת המדינה במשפחות אלו בישראל נמוכה, ובדומה למדינות מערביות אחרות כגון ארצות הברית, שבדיה קנדה ואירלנד, המשאבים אשר המדינה מקצה לחילוץ אימהות עצמאיות מהעוני נמוכים למדי (שטייר, 2011). יתר על כן, אימהות עצמאיות חוות מערכת לחצים ייחודית ואינטנסיבית הנובעת ממצבן הכלכלי עקב היותן מפרנסות יחידות, מהקושי לגדל ילדים בגפן בהעדר דמות אב, מתחושת בדידות ומקשיים רגשיים. זאת ועוד, אימהות אלו חוות פגיעה ברווחתן הנפשית מכורח העובדה שהמדינה אינה מספקת להן אמצעים נלווים העשויים להקל על השתלבותן בשוק העבודה, כגון סבסוד הולם של העלויות הכרוכות בטיפול בילדים, וממחקרים עולה כי חוויית קשיי היום יום מפריעה לתפקודה של האם העצמאית ופוגעת ברווחתה הנפשית (Manuel et al., 2012). יש להדגיש כי על אף מיעוט המחקרים בתחום, נראה כי יש הבדל בחוויית הקשיים והרווחה הנפשית בין אימהות עצמאיות המצויות בזוגיות לבין אלו שאינן מצויות בזוגיות (למשל, Folk, 1996), וסביר להניח כי חוויית הקושי בקרב הקבוצה הראשונה תהיה נמוכה יותר שכן זוגיות עשויה להפחית, ולו באופן חלקי, את הלחצים שחוות אימהות אלו בתחומי חיים שונים.

מתוך כך, מטרת המחקר הייתה להסביר רווחה נפשית בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים, באמצעות הערכתן את מוקדי הקושי בחייהן מחד ומשאביהן האישיים והחברתיים מאידך. ואולם, גולת הכותרת של המחקר היא ההתמקדות במשאב האישי, תושייה עצמית, כאמצעי רב ערך התורם להעלאת הרווחה הנפשית, הן בצורה ישירה והן בצורה עקיפה, על ידי היכולת הטמונה בו לגייס משאבים חברתיים הקשורים להערכה נמוכה יותר של מוקדי הקושי בחייהן של אימהות עצמאיות. בבסיס המחקר עמדה תיאוריית שימור המשאבים המדגישה את תרומתם של משאבים ושל מצבי דחק (העשויים להתבטא במוקדי קושי בחיי היום יום) להסבר מדדי הסתגלות שונים של הפרט וביניהם רווחה נפשית.

## 2. המסגרת המושגית:

### תיאוריית שימור המשאבים ורווחה נפשית

תיאוריית שימור המשאבים שהוצגה על ידי הובפול (Hobfoll, 1989, 2001), הינה תיאוריה מקיפה העוסקת בהתפתחות דחק ומתארת את חשיבותם של משאבי ההתמודדות של הפרט לצמצום ההשפעות השליליות של גורמי הלחץ שאליהם הוא חשוף. במרכזה של תיאוריה זו עומד המושג משאב אשר הוגדר על ידי הובפול (Hobfoll, 1989) בצורה רחבה הכוללת מגוון מאפיינים העשויים להגן על הפרט במצבי דחק: תכונות אישיות, אמונות ועמדות בסיסיות, מנגנוני

התמודדות ומבנה אגו ורשתות תמיכה חברתית. הנחת היסוד של התיאוריה היא כי אנשים שואפים לפתח ולשמר באופן אופטימאלי את המשאבים העומדים לרשותם. זאת ועוד, הגישה מבוססת על הטענה כי לחץ פסיכולוגי נוצר לאחר שמתרחש אובדן של משאבים בפועל, או כאשר הפרט מעריך כי אינו מצליח לחדש את מאגר המשאבים שאבד לאחר שהשקיע אותם לצורך התמודדות עם האירוע המלחיץ. עוד עולה מהתיאוריה כי אנשים אשר משאביהם מעטים, מתקשים יותר להתמודד עם אובדן נוסף של משאבים המושקעים בפתרון מצב הלחץ בהשוואה לאלו שהם עתירי משאבים (Hobfoll & Lilly, 1993). בהתבסס על גישת שימור המשאבים, אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים, מהוות אוכלוסייה בעלת פוטנציאל רב לחוות לחץ ומצוקה והניסיון שלהן להדוף את הקשיים שהן חוות, עשוי להביא לאובדן של משאבים נוספים ולכלות את משאביהן הזמינים, ומתוך כך להביא לירידה בתחושת הרווחה הנפשית שהן חוות.

מתוך מגוון משאבי התמודדות העולים מספרות המחקר, התמקדנו במחקר זה בשתי קטגוריות של משאבים: משאבים חברתיים (המתבטאים בתמיכה חברתית) ומשאבים אישיים (המתבטאים בתושייה עצמית). כדי לבחון את משתנה התוצאה, רווחה נפשית, אימצנו את הגישה הדו-גורמית של ווטסון, קלארק וטלגן (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) שעל פיה ניתן להבחין במושג הכללי רווחה נפשית בשני מרכיבים: אֶפֶקט חיובי (Positive affect) ואֶפֶקט שלילי (Negative affect). האפקט החיובי מתייחס למדדים של אושר וסיפוק, ואילו האפקט השלילי מתייחס למדדים של דאגה, חרדה ודיכאון. מתוך כך, מטרת המחקר הייתה להסביר את האפקט החיובי ואת האפקט השלילי של הרווחה הנפשית בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים, באמצעות הערכת מוקדי הקושי שהן חוות (כביטוי ללחצים) מחד ומשאבי ההתמודדות שלהן מאידך.

### מוקדי קושי בקרב אימהות עצמאיות

משפחות שבראשן עומד הורה עצמאי, נמצאות מלכתחילה בעמדה כלכלית נחותה בהשוואה למשפחות דו-הוריות, בפרט כאשר בראש המשפחה עומדת אישה. כך למשל, אימהות עצמאיות מתקשות לעיתים קרובות למצוא עבודה בשל הדימוי המקצועי שלהן בעיני המעסיקים, שכן מעסיקים רבים חוששים ממחויבות נמוכה של אימהות אלו העשויה להתבטא בהיעדרויות רבות מהעבודה מכורח היותן הורה יחיד, ובחוסר יכולתן לעבוד שעות נוספות במקרה הצורך כיוון שהן נושאות בנטל הטיפול בילדים בגפן (טולדנו ווסרשטיין, 2014). עם זאת, שיעור התעסוקה של אימהות עצמאיות בישראל גבוה בהשוואה למדינות ה-OECD, אך שכרן הממוצע נמוך באופן משמעותי מזה של אימהות עובדות המשתייכות למשפחות דו-הוריות (שטייר, 2011). על פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (בתוך, נתנון ואחרים, 2017), ההכנסה נטו של משפחות שבראשן עומדות אימהות עצמאיות אשר בהן יש ילד אחד או שני ילדים, נמוכה כמעט במחצית מזו של משפחות דו-הוריות. ניתן להניח כי שכרן הנמוך

יחסית של האימהות העצמאיות נובע בין היתר ממאפייניה הייחודיים של אוכלוסייה זו, למשל שיעורי ההשכלה הנמוכים ביחס לשאר האוכלוסייה, אך גם משום האחריות הרבה המוטלת עליהן מעצם העובדה שהן מגדלות את ילדיהן בגפן (טולדנו ווסרשטיין, 2014). אחריות זו מתבטאת מחד ברצונן של אימהות עצמאיות שאינן עובדות למצוא עבודה במהירות ולשמור על מקום עבודתן, אך מאידך תחושת האחריות לכלכלת ילדיהן מאלצת אותן לעיתים להתפשר על תנאי השכר ועל התנאים הסוציאליים על מנת לשמור על מקור פרנסתן. זאת ועוד, תנאי חייהן הייחודיים של אימהות עצמאיות מעצבים במידה רבה את דפוס התעסוקה שלהן במהלך חייהן, ומשפיעים על היקף תעסוקתן ועל סוגי המקצועות שבהם הן מועסקות. גורמים אלו משליכים במידה רבה על הרציפות התעסוקתית של אימהות עצמאיות בשוק העבודה – מרכיב שהוא משמעותי בצבירת הון אנושי. נוסף על כל אלו, כיוון שאימהות עצמאיות הן מפרנסות יחידות, רבות מהן נאלצות לעיתים לעבוד במשרה חלקית או לקחת חופשות על מנת לטפל בילדיהן – מגבלות המונעות מהן להתקדם למשרות בכירות הדורשות אומנם השקעה והתמסרות, אך עשויות להיטיב את מצבן הכלכלי (אחדות, 2010).

בנוסף ללחצים הנובעים מחוסר במשאבים כלכליים, העדר אב במשפחה עשוי לעורר באם העצמאית תחושת חסך בתמיכה חברתית, ולפיכך להגביר את המצוקה שהיא חווה (שטייר, 2011). יתרה מכך, נראה כי הרשת החברתית של אימהות עצמאיות דלילה בהשוואה לזו שזוכות לה אימהות הנמצאות בזוגיות עם אבי ילדיהן, כיוון שהן אינן זוכות לתמיכה של הורי בן הזוג, קרוביו או חבריו העשויים לשמש מקורות סיוע בהתמודדותן היום יומית עם דרישות העבודה והמשפחה (לבר-צרפתי, 1999; Crosier, Butterworth, & Rodgers, 2007). זאת ועוד, האם העצמאית חווה גם קשיים בהיבט הרגשי שכן בהעדר בן זוג, לעתים קרובות עליה לקבל החלטות בגפה והיא עשויה לחוות בדידות, חרדה וחוסר אונים, כמו גם קושי הנובע מהעדר קשר אינטימי ומיני יציב ומתמשך (בן סימון-פריש, 2001). קושי נוסף בחיי אימהות אלו נובע ממרקם היחסים החברתיים שכן הרשתות החברתיות בנויות במידה רבה על זוגיות, וכך אימהות עצמאיות אשר אין להן בן זוג קבוע, עשויות להיתפס כאיום על זוגיות אחרת (וייל, 1991). מתוך כך דבקו באימהות העצמאיות סטיגמות שליליות רבות (Lansford, Ceballo, & Stewart, 2001) המביאות לעיתים לדחייתן מן המרקם החברתי הקודם שלהן, טרם הפיכתן לאימהות עצמאיות, על אף שבמצבן הן זקוקות לתמיכה חברתית גבוהה באופן מיוחד (Nelson, 2014).

מערך קשיים נוסף של האימהות העצמאיות נובע מהמאמץ הנדרש לצורך ההתארגנות ליצירת משפחה בעלת מבנה שונה מהמשפחה הקודמת שהתפרקה, ומהתייחסות לסוגיות של עריכת סידורים עבור המשפחה, תחזוקה, תיקונים טכניים של הבית, רכוש, דיור ועוד. שלל קשיים אלו שהן מנת חלקן של אימהות עצמאיות, שלובים אלו באלו ולעיתים אף גורמים אלו לאלו, ולכן הם עשויים לחבל במלאי המשאבים הפיזיים והנפשיים העומדים לרשותן. מתוך כך, הניסיון לצבור משאבים נוספים על מנת למלא את החסר, עשוי על פי גישת שימור המשאבים

(Hobfoll, 1989, 2001) להביא את האימהות העצמאיות לידי תחושת מצוקה שתפגע בתחושת רווחתן הנפשית: תפחית את האפקט החיובי ותגביר את האפקט השלילי. ואומנם נמצא כי בשל קשיים אלו, אימהות עצמאיות נוטות לחוות הפרעות רגשיות ניכרות (Peden, Rayens, ) (Hall, & Grant, 2005) ולהשתמש בשירותי בריאות הנפש הקהילתיים במידה רבה יותר מאימהות נשואות, בעיקר אם הן משתייכות למעמד כלכלי נמוך (Broussard, 2010). מתוך כך שיערנו:

**השערה 1:** יימצא קשר שלילי בין הערכת מוקדי קושי לבין הרווחה הנפשית, וככל שהערכת מוקדי הקושי תהיה גבוהה יותר, תהיה הרווחה הנפשית נמוכה יותר (האפקט החיובי יפחת והאפקט השלילי יעלה).

בנוסף לתרומה הישירה של הערכת מוקדי קושי להסבר הרווחה הנפשית במודל המחקר המשוער (תרשים 1), בחנו גם את תרומתו של משתנה זה כגורם המתווך בקשר שבין תמיכה חברתית לרווחה נפשית, כפי שיפורט בהמשך.

### תמיכה חברתית. מוקדי קושי ורווחה נפשית

בצד מוקדי קושי שחוות אימהות עצמאיות בחיי היום יום, ובשל הדגש הניתן בגישת שימור המשאבים למשאבי התמודדות התורמים להפחתת המצוקה, התמקדנו במשאביהן החברתיים של אימהות אלו, כפי שהם משתקפים בתמיכה החברתית שהן מקבלות (ראו תרשים 1, מודל המחקר המשוער). תמיכה חברתית נתפסת כמשאב חברתי בעל אופי מגוון: תמיכה אינסטרומנטאלית, אינפורמטיבית, מתן משוב ותמיכה אמוציונאלית-חברתית (House, 1983; Schulz & Schwarzer, 2004). גוף ידע משמעותי הצביע על קשרים חיוביים בין תמיכה חברתית לבין מדדי רווחה נפשית שונים (ראו למשל מחקר מטה אנליזה, Pinquart & Sörensen, 2000). התמיכה החברתית שמקבל הפרט, יוצרת עבורו אווירה סביבתית מקבלת ומשמשת בלם נגד מתחים ותחושות חרדה, ובכך מקדמת הסתגלות (Dubow, Tisak, Cavsey, Hryskho, & Reid, ) (1992). עוד עולה ממחקרים כי תמיכה בעלת אופי אמוציונאלי-חברתי היא אינדיקאטור לתחושת השתייכות וקשורה להערכה עצמית חיובית (Papini & Roggman, 1992), לתחושת מיקוד פנימי ולמעורבות חברתית פעילה (Chubb & Fertman, 1992), וכי קשרים אלו בולטים בקרב אימהות עצמאיות (Cairney, Boyle, Offord, & Racine, 2003). בהתבסס על עקרונות גישת שימור המשאבים (Hobfoll, 1989) המדגישים את חשיבות השליטה על משאבים כמפחיתת דחק, ועל בסיס גוף הידע האמפירי בסוגיית תרומתה של התמיכה החברתית למדדי הסתגלות שונים ולרווחה הנפשית שהוצגה מעלה, שיערנו:

**השערה 2:** יימצא קשר חיובי בין תמיכה חברתית לבין רווחה נפשית, וככל שהתמיכה החברתית תהיה רבה יותר, תהיה הרווחה הנפשית גבוהה יותר (האפקט החיובי יעלה והאפקט השלילי יפחת).

זאת ועוד, מחקרים רבים הצביעו על קשר שלילי בין תמיכה חברתית לבין מצבי דחק (למשל, Ditzen & Heinrichs, 2014). עוד נמצא כי ילדים המשתייכים למשפחות שבראשן עומדת אישה הזוכה לתמיכה חברתית, גילו פחות בעיות התנהגות בחיי היום יום בהשוואה לילדים שאימותיהם לא זכו לתמיכה בגידולם (Flouri, & Buchanan, 2003; Waizenhofer, 2004), שכן כאשר האם העצמאית זוכה לתמיכה חברתית, פוחת המתח הנפשי שהיא חווה. מתוך כך שיערנו:

**השערה 3:** יימצא קשר שלילי בין תמיכה חברתית לבין הערכת מוקדי הקושי, וככל שהתמיכה החברתית תהיה רבה יותר, תהיה הערכת מוקדי הקושי נמוכה יותר.

עוד עולה מספרות המחקר כי מצבי דחק שונים משמשים כמתווכים בקשר שבין תמיכה חברתית לבין מדדי רווחה נפשית, וכך ככל שהתמיכה החברתית רבה יותר, תחושת הדחק (העשויה להתבטא בהערכת מוקדי הקושי) נמוכה יותר, וככל שזו נמוכה יותר, הרווחה הנפשית גבוהה יותר (Kulik, Shilo-Levin, & Liberman, 2016). מתוך כך שיערנו:

**השערה 4:** הערכת מוקדי הקושי תתווך את הקשר שבין התמיכה החברתית לבין הרווחה הנפשית, וככל שהתמיכה החברתית תהיה רבה יותר, תהיה הערכת מוקדי הקושי נמוכה יותר, וככל שזו תהיה נמוכה יותר, תהיה הרווחה הנפשית גבוהה יותר (האפקט החיובי יעלה והאפקט השלילי יפחת).

בנוסף למשאב התמיכה החברתית, בחנו גם את תרומתו של המשאב האישי תושייה עצמית להסבר הרווחה הנפשית בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתידות במשאבים כלכליים.

## תושייה עצמית

המושג תושייה עצמית (Resourcefulness) הוא מושג חדש-ישן בתחום ההתמודדות עם מצבי לחץ ועם מצוקה, ובשל סגולותיו הוא נחשב על ידי מומחים העוסקים בתחום כמשאב נוגד לחץ המבטא יכולת לניהול עצמי שמובילה להתמודדות מוצלחת עם קשיים ועם אתגרים (Rosenbaum, 1983, 1990). עיון מעמיק בספרות המחקר מעלה שתי צורות המשגה עיקריות למושג תושייה עצמית: תושייה אישית ותושייה חברתית.

**תושייה אישית** מוגדרת כיכולת לשמור על עצמאות במשימות היום יום למרות מצבי חיים מלחיצים (Rosenbaum, 1990), והיא כרוכה בשימוש באסטרטגיות לעזרה עצמית שנועדו להתמודדות עם קשיים ואתגרים. במושג תושייה אישית כלולים מגוון תכונות ומאפיינים אישיים העומדים לרשות הפרט (Cumes, 1983; Nadler, 1990), וביניהם חשיפה עצמית (disclosure) המבטאת את נטייתו של הפרט להביע רגשות, דאגות ומחשבות ואפשרויות לפעולה; ניהול עצמי (self-directedness) המבטא את המידה שבה הפרט עומד על דעותיו ומגלה אסרטיביות במערכת קשריו הבין-אישיים (Johnson & Sarason, 1979); ביטחון עצמי

(confidence) המבטא את תחושת השליטה בסביבה; שליטה רגשית הנחוצה להשגת מטרות חשובות (Bandura, 1991); קבלה עצמית וקבלת האחר (acceptance) המבטאות את המידה שבה הפרט מקבל את מגרעותיו ואת עצם היותו לא מושלם, ומחזיק בעמדה סובלנית וחיונית כלפי אחרים וכלפי עצמו (Edwards & Kelly, 1980; Rosen, Terry, & Leventhal, 1982) תחושת חופש כלכלי (financial freedom) של הפרט לנהל את אורח חייו; 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, ולאירועים יוצרי לחץ המעמיסים על משאביו (Leventhal, 1980; Nerenz, & Strauss); ארגון והבניה (structuring) המתבטאים בניהול עצמי תקין, כלומר ביכולת לנהל את משאב הזמן ואת הכוחות הנפשיים והפיזיים העומדים לרשות הפרט; יכולת לפתור בעיות (problem solving, Carson & Johnson, 1985) וגמישות קוגניטיבית (cognitive restructuring) המתבטאת ביכולת לשנות את המחשבה בהתאם לסוג הלחץ וביכולת להשתנות כתוצאה מכך.

בעוד המושג תושייה אישית קשור למאפיינים והתנהגויות אישיים ומקדמי הסתגלות של הפרט, **המושג תושייה חברתית** מתייחס בעיקר להתנהגות אשר הפרט מאמץ על מנת לגייס תמיכה חברתית יעילה בעת הצורך (Rapp, Shumaker, Schmidt, Naughton, & Anderson, 1995) כאשר הוא אינו מסוגל לתפקד באופן עצמאי (Nadler, 1990). מתוך כך, אחד ההיבטים של המושג תושייה חברתית מתייחס לניהול הסיוע המוצע על ידי אחרים או מתקבל מאחרים (Rosenbaum, 1990), למשל הכוונתם של בני משפחה או חברים המציעים סיוע במטרה לייעל את הסיוע המוצע, שכנוע עצמי כי ניתן לבקש סיוע בעת הצורך למרות החסמים הרגשיים או הערכיים, מאמץ להיזכר באנשים העשויים לסייע בעת צרה, הבעת תודה למסייעים על מנת לשמר אותם ברשת התמיכה החברתית והימנעות מקבלת סיוע ממקורות אשר התמיכה שלהם אינה מקדמת את פתרון המצוקה. מחקרים הצביעו על קשר בין ביטוייה השונים של התושייה העצמית לבין קבלת תמיכה חברתית על סוגיה השונים (Hogg & Heller, 1990; Rapp et al., 1998). על בסיס ממצאים אלו נוכל לשער כי ככל שביטויי התושייה העצמית בקרב האימהות העצמאיות יהיו רבים יותר, יהיו גם משאביהן החברתיים (שנבדקו באמצעות תמיכה חברתית) רבים יותר. מתוך כך שיערנו:

**השערה 5: ימצא קשר חיובי בין ביטויי התושייה העצמית לבין תמיכה חברתית, וככל שביטויי התושייה העצמית בקרב משתתפות המחקר יהיו רבים יותר, תהיה גם התמיכה החברתית שהן מקבלות רבה יותר.**

מחקרים רבים הראו כי אנשים עתירי תושייה עצמית מתמודדים טוב יותר עם קשיי החיים, למשל התמודדות עם מחלה קשה (Dirksen, 2000), וכי הם מפתחים פחות תסמינים נפשיים פתולוגיים אל מול קשיי החיים (Bekhet & Zauszniewski, 2016; Zauszniewski, Musil, Burant & Au, 2014) והסתגלותם הכללית לסביבה טובה יותר (Ngai & Chan, 2012). בהתבסס על



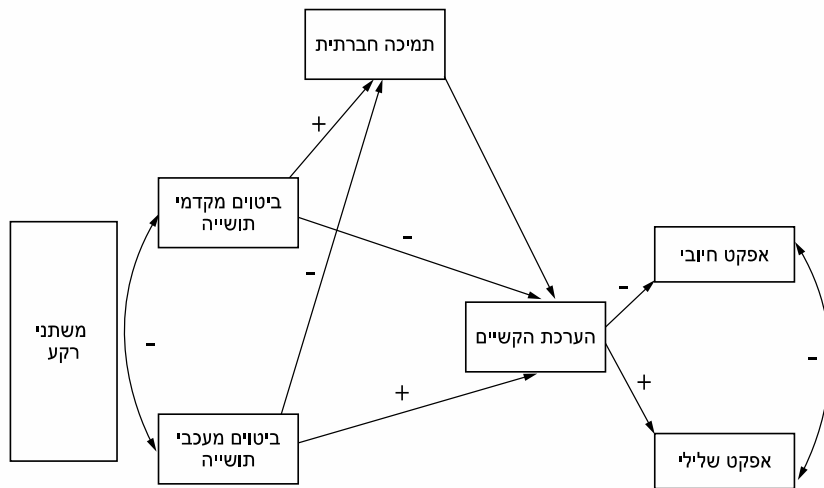
מחקרים אלו ועל בסיס עקרונות גישת שימור המשאבים שעל פיה שליטה על משאבים מפחיתה חוויית לחץ (הערכת מוקדי הקושי), שיערנו:

**השערה 6:** ימצא קשר שלילי בין ביטויי התושייה העצמית לבין הערכת מוקדי הקושי, וככל שביטויי התושייה העצמית בקרב משתתפות המחקר יהיו רבים יותר, תהיה הערכתן את מוקדי הקושי בחייהן נמוכה יותר.

זאת ועוד, בנוסף לקשר הישיר בין התושייה העצמית לבין הערכת מוקדי הקושי, מחקרים הצביעו גם על קשר עקיף בין התושייה העצמית לבין מדדי הרווחה הנפשית באמצעות הפחתה בתחושת הקושי בתחומי חיים שונים. כך נמצא כי תושייה עצמית קשורה בקשר שלילי לתחושת דחק הנובעת מחוויית קושי (Fingerman, Eroglu, Akbaba, Adigüzel, & Peker, 2014; Gallagher-Thompson, Lovett, & Rose, 1996), וככל שתחושת הדחק (המעידה על קושי) בתחומי החיים השונים נמוכה יותר, הרווחה הנפשית גבוהה יותר (Bell, Rajendran, & Theiler, 2012). על בסיס דפוסי קשרים אלו שיערנו:

**השערה 7:** הערכת מוקדי הקושי תתווך את הקשר שבין תושייה עצמית לבין רווחה נפשית, וככל שביטויי התושייה העצמית יהיו רבים יותר, תהיה הערכת מוקדי הקושי נמוכה יותר, וככל שזו תהיה נמוכה יותר, תהיה הרווחה הנפשית גבוהה יותר (האפקט החיובי יעלה והאפקט השלילי יפחת).

**תרשים 1: מודל המחקר המשוער**



### ייחודו של המחקר ומאפייניו

כפי שצוין, אימהות עצמאיות מתמודדות עם מגוון קשיים הנובעים ממצבן הכלכלי, מהצורך לגדל את ילדיהן בגפן, מבעיות שאופייני 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 עצמאיות, עלה צורך לפתח מדד הבוחן תושייה עצמית, כפי שהיא מתבטאת בקרב אימהות אלו. לפיכך, בהתבסס על ריאיונות עומק שנערכו במחקר איכותני (קוליק, 2017), פיתחנו מדד ייעודי במטרה לבחון תושייה עצמית בקרב אימהות עצמאיות (לתיאור הכללי, ראו סעיף כלי המחקר) אשר באמצעותו הסברנו את רווחתן הנפשית של המשתתפות במחקר. מתוך כך ובהנחה שזוגיות קבועה מקלה על חייהן של אימהות עצמאיות, הכנסנו למודל המחקר את סטאטוס הזוגיות כמשתנה בקרה והבחנו בין אימהות עצמאיות שאינן מצויות בזוגיות קבועה, לאימהות עצמאיות המצויות בזוגיות קבועה עם בן זוג שאינו אביהם הביולוגי של ילדיהן (להלן "אימהות עצמאיות המצויות בזוגיות"). יש להדגיש כי בקרב אוכלוסיית האימהות העצמאיות קיימת קבוצה של נשים רווקות, בעלות מקצוע ומבוססות מבחינה כלכלית, הבוחרות להביא ילד לעולם באמצעות תרומת זרע על מנת לממש את אימהותן ומהוות במובן זה קבוצה בעלת אופי ייחודי. אולם במחקר זה לא עסקנו בקבוצה זו וכל משתתפות המחקר היו אימהות עצמאיות אשר אינן עתירות במשאבים כלכליים. בחרנו להתמקד באימהות עצמאיות בעלות מאפיינים אלו מכיוון שהן מייצגות את רוב אוכלוסיית האימהות העצמאיות בישראל.

## 3. שיטה

### מדגם המחקר – מאפייני רקע ושיטת איסוף נתונים

כדי להיכלל במדגם המחקר, נקבעו שלושה קריטריונים: אימהות עצמאיות; הכנסה חודשית שאינה עולה על ההכנסה הממוצעת במשק בקרב נשים בשנה שבה נערך המחקר; ומגורים בבית של (לכל הפחות) אחד הילדים התלוי כלכלית באם.

מדגם המחקר כלל 203 משתתפות שענו על קריטריונים אלו. חישוב גודל המדגם מבוסס על מודל רגרסיה הכולל 10 משתנים מסבירים, על מנת להגיע לעוצמה נדרשת של 0.80 ומובהקות של 0.05 עבור גודל אפקט של 0.10. החישוב מעלה דרישה מקדימה של לכל הפחות 172 תצפיות למודל מסוג זה (Soper, 2006). איסוף הנתונים התבצע באמצעות קישור אלקטרוני שהופץ על ידי חברת IPANEL המתמחה באיסוף נתונים במדגמים המייצגים את החברה הישראלית. הקישור לשאלון נבנה כך שנשים אשר נכנסו לאתר המקוון מבלי לעמוד בשלושת הקריטריונים שצוינו, נדחו על ידי המערכת ולא יכלו להמשיך ולמלא את שאלון המחקר. מתוך כך, כל משתתפות המחקר היו אימהות עצמאיות, ואולם סטאטוס הזוגיות היה מגוון וניתן להצביע על מספר קטגוריות בהתייחס לגורם זה: 26.6% (n=54) ממשתתפות המחקר היו רווקות, 31%

(n=63) ממשתתפות המחקר היו גרושות, 6.9% (n=14) מהן היו פרודות, 3% (n=6) אלמנות ו-32.5% (n=66) היו בזוגיות. הגיל הממוצע של משתתפות המחקר עמד על קרוב ל-39 (M=38.85), וטווח הגילים נע בין 18 ל-62 (SD=10.12). אשר לגיל הילדים, לרוב משתתפות המחקר (54%) יש לכל הפחות ילד אחד בגילים 0-5, ליותר משליש מהן (36%) יש ילדים בטווח הגילים 6-10, ילדיהן של כרבע ממשתתפות המחקר (26%) הם בטווח הגילים 11-15, שיעור דומה (24%) בטווח הגילים 16-21, ולכ-9% ממשתתפות המחקר יש ילד בגיל 22 ומעלה המתגורר עדיין בבית. המספר הממוצע של הילדים המתגוררים בבית ותלויים כלכלית באם הוא 1.92 (סטטיית תקן 1.43). רוב משתתפות המחקר (n=117, 57.6%) מתגוררות במרכז הארץ, ואילו היתר מתגוררות בצפון הארץ ובדרומה.

גורם ההכנסה נבחן בצורה דיכוטומית (ראו סעיף כלי המחקר), וכך 57.9% ממשתתפות המחקר משתייכות לקבוצת הכנסה נמוכה יחסית (הכנסה חודשית עד 6,000 ש"ח), ואילו 42.1% משתייכות לקבוצת הכנסה גבוהה יחסית (הכנסה חודשית בין 6,000 ל-8,000 ש"ח).

אשר להשכלה, כמחצית ממשתתפות המחקר (n=96, 47.4%) סיימו 12 שנות לימוד, ושיעור דומה מהן בעלות השכלה על-תיכונית (30% בעלות תואר ראשון או סיימו לימודי תעודה, ו-16.7% בעלות תואר שני ומעלה). רוב משתתפות המחקר (n=157, 77.3%) נולדו בישראל, והיתר נולדו באירופה (10.3%), באסיה (3%), בצפון אמריקה (2.5%), באפריקה (0.5%), או ביבשת אחרת (6.4%). באשר לתעסוקה, 14.3% מהמשתתפות המחקר אינן עובדות, 67.0% מהן עובדות במשרה אחת ו-18.7% מהן עובדות בשתי משרות או יותר. מספר שעות העבודה של משתתפות המחקר נע בין 0 (אינן עובדות) ל-52 שעות עבודה בשבוע. בקרב משתתפות המחקר העובדות בשכר (86.2%), מספר שעות העבודה הממוצע בשבוע עומד על 34.33.

## משתנים וכלי המחקר

משתנה התוצאה במחקר היה רווחה נפשית, והמשתנים המסבירים היו משאבים בעלי אופי אישי שהוצגו על ידי ביטויי תושייה עצמית, משאבים בעלי אופי חברתי (תמיכה חברתית), הערכת מוקדי הקושי, תחושת העוני ומשתני רקע שונים.

**שאלון רווחה נפשית** - הרווחה הנפשית (אפקט חיובי ואפקט שלילי) נבחנה באמצעות שאלון שפיתחו ווטסון ואחרים (Watson et al., 1988; Positive and Negative Affect Schedule-PANAS). השאלון כולל 29 פריטים והוא מורכב משני גורמים אשר האחד מהם משקף אֶפֶקט חיובי (Positive affect) לדוגמה "מאושרת", "מתרגשת", "יעליזה", והאחר משקף אֶפֶקט שלילי (Negative Affect) לדוגמה "יעצובה", "מבוהלת", "יעצבנית". משתתפות המחקר התבקשו לציין על סולם בן 5 דרגות החל מ-1 (בכלל לא) ועד 5 (תמיד), באיזו מידה הן חוו את התחושות המוצגות בשאלון בארבעת השבועות שקדמו למילוי. לכל אחד משני הגורמים הופק ציון באמצעות חישוב ממוצע של כל פריטי הגורם, וכך עבור גורם האפקט החיובי ככל שהציון היה

גבוה יותר, הייתה תחושת הרווחה הנפשית גבוהה יותר, ועבור גורם האפקט השלילי ככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה תחושת הרווחה הנפשית נמוכה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונברך, שנמצאה במחקר זה עבור שני הגורמים הייתה גבוהה,  $\alpha=0.92$  עבור האפקט החיובי ו-  $\alpha=0.93$  עבור האפקט השלילי.

**שאלון תושייה עצמית** - השאלון פותח על בסיס כלים קיימים בספרות המחקר המעריכים תושייה עצמית, אשר מתוכם לוקטו פריטים ששבו והופיעו בשאלונים השונים המודדים את המושג (Rosenbaum, 1980; Rapp, et al., 1998; Bekhet & Zauszniewski, 2016). בנוסף, על מנת להתאים שאלונים אלו לאוכלוסיית המחקר - אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים, ולהבין את גילויי התושייה בחייהן, רואיינו במחקר איכותני (קוליק, 2017) 16 אימהות עצמאיות אשר חילצו עצמן מהעוני. דגימת האימהות העצמאיות במחקר האיכותני נערכה באמצעות שיטת כדור השלג ובאמצעות עמותות המעניקות סיוע לאוכלוסיית זו. לאימהות אלו הופנתה שאלה פתוחה: "מהם ההתנהגויות, העמדות והרגשות שליו אותך כאשר יצאת מהעוני?". התמות שעלו מתשובותיהן של המרואיינות, קודדו אל תוך קטגוריות הקיימות בספרות המחקר להערכת תושייה עצמית. מתוך כך, לשאלון המחקר נוספו מספר תמות אשר עלו בריאיונות ושיקפו ביטויים ייחודיים של תושייה עצמית בקרב אוכלוסיית המחקר, אך לא קיבלו ייצוג בשאלונים הקיימים בספרות המקצועית. בהתבסס על פריטי השאלונים הקיימים בספרות המחקר ועל התמות הנוספות והייחודיות למשתתפות המחקר שעלו בריאיונות, נבנה שאלון המחקר להערכת תושייה עצמית בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים. רוב התמות שעלו בריאיונות, התייחסו לביטויים המקדמים תושייה עצמית, אך חלקן התייחסו לביטויים המעכבים תושייה עצמית אשר האימהות העצמאיות ציינו כי אפיינו אותן בעבר, אולם בתהליך החילוץ מהעוני פסקו לאפיין אותן. שאלון המחקר הסופי אשר בחן תושייה עצמית ובאמצעותו נאספו נתוני המחקר הכמותי, כלל 46 היגדים. משתתפות המחקר התבקשו לציין את מידת הסכמתן עם היגדים אלו 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 – ביטויים המקדמים תושייה עצמית (הכולל 29 פריטים; להלן "ביטויים מקדמי תושייה"), והאחר – ביטויים המעכבים תושייה עצמית (הכולל 13 פריטים; להלן "ביטויים מעכבי תושייה"). 4 פריטים אשר נמצאה להם טעינות גבוהה עם שני גורמי המשתנה, הוצאו מניתוח הגורמים. דוגמאות לפריטי הגורם ביטויים מקדמי תושייה: "אני יודעת כיצד להשיג את המטרות שאני מציבה לעצמי", או "אני מתפקדת היטב במצבי לחץ"; דוגמאות לפריטי הגורם ביטויים מעכבי תושייה: "ישקשה 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 פריטי הגורם, וככל שהציון בגורם הראשון גבוה יותר, 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 קרונבך, שנמצאה לכל אחד משני הגורמים הייתה גבוהה,  $\alpha=0.93$ . כמו כן, במחקרה של קוליק (2017) נמצא לשאלון התושייה העצמית תוקף מקביל שהתבטא בקשר שלילי עם סולם הבוחן חוסר תקווה, Beck, Weissman, Lester, & Trexler, 1974)

**שאלון הערכת מוקדי קושי** - כלי המחקר להערכת מוקדי הקושי פותח על ידי קוליק (2017). הרכבת כלי המחקר התבססה על מוקדי קושי המופיעים בספרות המחקר כמאפיינים אימהות עצמאיות (למשל; MacCallum, & Golombok, 2004; Broussard, Joseph, & Thompson, 2012; Rafferty & Griffin, 2010), וכן על התמות שעלו בריאיונות העומק שנערכו עם המשתתפות במחקר האיכותני, אשר בהם הן התבקשו לתאר מוקדי קושי ומצוקה בחייהן בעבר ובהווה כאימהות עצמאיות. השאלון הסופי כלל 41 פריטים ומשתתפות המחקר התבקשו לציין לגבי כל אחד מההיגדים באיזו תדירות הן מתנסות בחוויות המתוארות בו בסולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (תדירות נמוכה מאוד) ועד 5 (תדירות גבוהה מאוד). שני שופטים הבקיאים בחקר מצבי דחק התבקשו לזהות בפריטי השאלון עולמות תוכן, וכך זוהו שבעה עולמות תוכן המבטאים שבעה גורמים של מוקדי קושי בחייהן של אימהות חד-הוריות: 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"; וקשיים הנוגעים לתחזוקה שוטפת של הבית ולסביבת המגורים, לדוגמה "אין מי שיעשה תיקונים במשק הבית". לכל אחד מגורמי הקושי הופק ציון באמצעות חישוב ממוצע של כל פריטי הגורם. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון הייתה טובה עבור כל הגורמים ונעה בין  $\alpha=0.68$  לבין  $\alpha=0.93$ , אולם בשל המתאמים הגבוהים שנמצאו בין מוקדי הקושי השונים, חושב ציון כללי המבטא הערכה כללית של מוקדי הקושי (להלן "הערכת מוקדי הקושי"), וככל שהציון גבוה יותר, הערכת מוקדי הקושי במדד הכללי הייתה גבוהה יותר. במחקרה של קוליק (2017) נמצא לשאלון הערכת מוקדי הקושי תוקף מקביל שהתבטא בקשר חיובי עם סולם שבחן תחושה של חוסר תקווה (Beck, Weissman, Lester, & Trexler, 1974)

**שאלון תמיכה חברתית** - השאלון המקורי להערכת תמיכה חברתית פותח על ידי זימט, דאהלם, זימט ופארלי (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988), תורגם לעברית על ידי דרורי (1983) 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 יכולה לשתף בצער ובשמחה". משתתפות המחקר

התבקשו לציין את מידת התמיכה החברתית שהן מקבלות משלושת המקורות בסולם בן 7 דרגות, החל מ-1 (כלל לא נכון עבורי) ועד 7 (נכון במידה רבה עבורי). לשאלון הופק ציון אחד באמצעות חישוב ממוצע של כל הפריטים וככל שהציון גבוה יותר, התמיכה החברתית רבה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון במחקר זה הייתה טובה,  $\alpha=0.88$ .

**תחושת העוני** – בשאלה זו התבקשו משתתפות המחקר לציין האם הן מרגישות עניות בסולם בן 5 דרגות, החל מ-1 (מעולם לא) ועד 5 (תמיד).

**שאלון רקע** – כלל שאלות רקע בסיסיות: גיל, השכלה, מקורות הכנסה, מקום מגורים, מידת דתיות, ארץ לידה, מצב משפחתי, מספר הילדים, גיל הילד הצעיר, גיל הילד המבוגר וסטאטוס תעסוקה.

**הכנסה** – גורם זה נבחן באמצעות שאלה אחת שבה התבקשו משתתפות המחקר לציין את הכנסתן החדושת מבין שתי אפשרויות: עד 6,000 ש"ח (להלן "קבוצת ההכנסה הנמוכה"), או בין 6,000 ל-8,000 ש"ח (להלן "קבוצת ההכנסה הגבוהה").

## 4. ממצאים

### ניתוח נתיבים להסבר האפקט החיובי והאפקט השלילי

בהתאם להשערות המחקר, באמצעות מודל ניתוח נתיבים נבחנו נתיבי הקשר הישירים והעקיפים בין המשתנים המסבירים לבין עצמם (משתני רקע, משאבים והערכת מוקדי הקושי), ובין המשתנים המסבירים לבין משתני התוצאה, האפקט החיובי והאפקט השלילי של הרווחה הנפשית. ניתוח נתיבים הוא מקרה ייחודי של מודל משוואות מבניות שבו כל המשתנים והמדדים נמדדים מחוץ למודל ואין בו משתנים סמויים. המודל מאפשר אמידה של מקדמי המודל גם במדגם קטן יחסית. עם זאת, אמידה מסוג זה אינה מביאה בחשבון טעות מדידה של פריטים המרכיבים מדדים במודל המחקר (Keith, 2015). בניתוח נתיבים ניתן להבחין בין שני סוגי משתנים: משתנים אקסוגניים – משתני בקרה שבמחקר זה רובם היו משתני רקע, אשר הניתוח אינו מסביר את שונותם, ומשתנים אנדוגניים שאת שונותם מסבירים באמצעות יתר משתני המחקר. משתני המחקר מאורגנים כך שכל מערך משתנים מסביר את המשתנים המוצגים במודל אחריו (באמצעות קשרים ישירים או קשרי תיווך), ובו זמנית כל מערך משתנים מוסבר על ידי מערך המשתנים הקודם לו. ניתוח נתיבים מאפשר גם אמידה של אפקטים עקיפים שאינם נאמדים ישירות, אלא מחושיבים על בסיס מקדמי המודל הישירים.

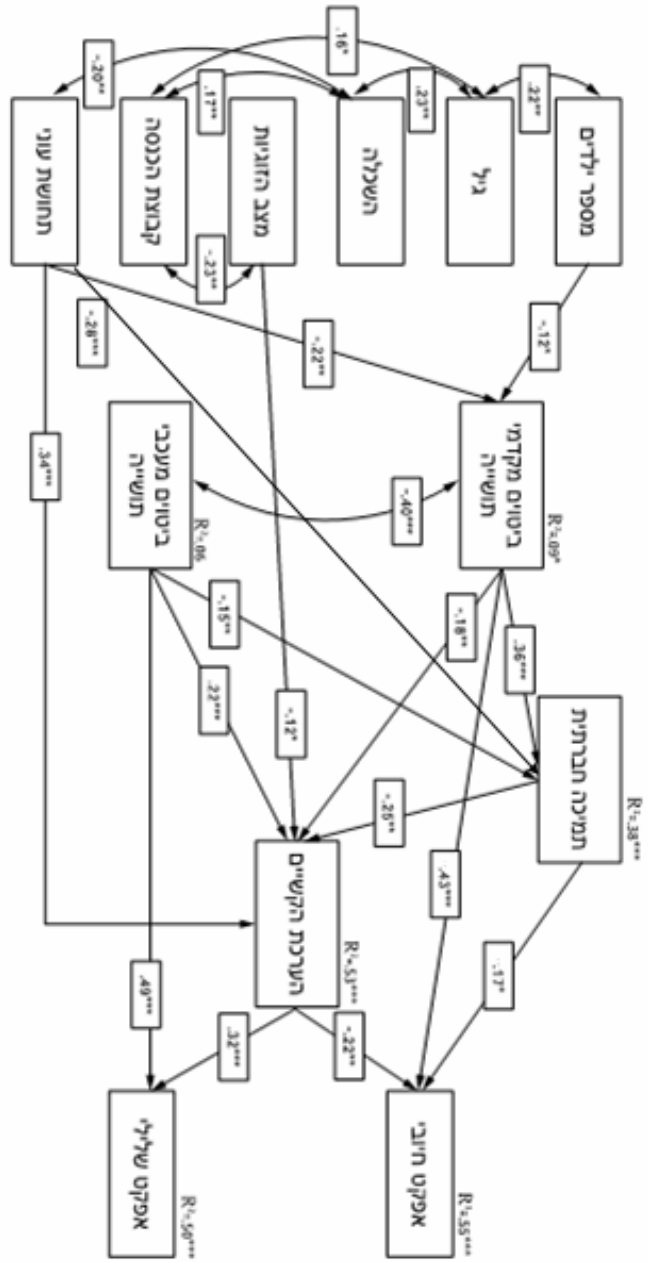
קודם להצגת ממצאי ניתוח הנתיבים, מוצגות בלוח 1 אינטר-קורלציות בין משתני המחקר העיקריים שהוכנסו לניתוח.

לוח 1: אינטר-קורלציות בין משתני המחקר

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1. ילדים												-	
2. גיל											-	.26***	
3. השכלה											.18*	.10	
4. סטאטוס זוגיות											-	-.06	-.39***
5. קבוצת הכנסה											-.22**	-.02	.18*
6. תחושת עוני											-.08	-.09	-.03
7. ביטויים מקדמי תושייה											-	-.23**	.11
8. ביטויים מעכבי תושייה											-.42***	.17*	-.10
9. תמיכה חברתית											-.39***	.52***	-.40***
10. הערכת מוקדי הקושי											-	-.56***	.47***
11. אפקט חיובי											-.61***	.56***	-.41***
12. אפקט שלילי											-	-.41***	.56***
M	2.40	3.16	2.33	3.60	2.57	3.38	2.08	0.58	0.33	1.18	38.82	1.93	
SD	0.88	0.82	0.77	0.98	0.72	0.66	0.98	0.49	0.47	17.61	10.14	1.43	

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

תרשים 2: תוצאות מודל המחקר האמפירי, מקדמים מתוקנים



$\chi^2=5.42$ ,  $df=8$ ,  $p=.712$ ,  $RMSEA \leq .001$ ,  $CFI=1.00$ ,  $TLI=1.00$ ,  $SRMR=.021$



במודל המחקר המשוער (ראו תרשים 1), מופיעים שלושה מערכים של משתנים מסבירים אשר בניתוחים מוקדמים נמצאו קשורים לגורמי הרווחה הנפשית. השערות המחקר מוצגות במודל המחקר המשוער באמצעות הנתבים השונים הנושאים סימנים של כיוון הקשר בין המשתנים. מערך המשתנים הראשון – המשתנים האקסוגניים, כולל משתני רקע בסיסיים: מספר ילדים, גיל והשכלה, ובנוסף להם מופיע במערך משתני הרקע המשתנה סטאטוס הזוגיות שהיה מורכב משני ערכים: 0 – אימהות עצמאיות שאינן מצויות בזוגיות; 1 – אימהות עצמאיות המצויות בזוגיות. כמו כן, הערכת מצבן הכלכלי של משתתפות המחקר התבצעה באמצעות שני משתנים: קבוצת הכנסה (קבוצת הכנסה נמוכה וקבוצת הכנסה גבוהה) ותחושת העוני (ראו פירוט בסעיף הכלים). מערך המשתנים השני במודל המחקר כלל את שני גורמי התושייה העצמית (ביטויים מקדמי תושייה וביטויים מעכבי תושייה), ומערך המשתנים השלישי כלל את המשאבים החברתיים שנבדקו באמצעות תמיכה חברתית. בשל גוף הידע האמפירי שהוצג ברקע המדעי המצביע על כך שתושייה עצמית עשויה לתרום לגיוס משאבים חברתיים, הוכנסו המשאבים למודל המחקר בסדר הבא: תחילה שני גורמי התושייה העצמית, ולאחר מכן התמיכה החברתית. מערך המשתנים הרביעי כלל את הערכת מוקדי הקושי, ולבסוף משתני התוצאה היו מדדי הרווחה הנפשית: האפקט החיובי והאפקט השלילי. משתני הרקע, המשאבים והערכת מוקדי הקושי הסבירו יחדיו (הן על ידי קשרים ישירים והן על ידי קשרים עקיפים) אחוזי שונות ניכרים במשתני התוצאה: 55% מהאפקט החיובי ו-50% מהאפקט השלילי של הרווחה הנפשית.

לוח 1 מציג את מקדמי המודל הלא מתוקננים ותרשים 2, מודל המחקר האמפירי, מציג את המקדמים המתוקננים. מקדמים מתוקננים הם מקדמים שהועברו לציוני תקן ואינם מיוצגים ביחידות המשתנה, כך שהם מאפשרים השוואה של נתיבי הקשר בין המשתנים המסבירים למשתנה התלוי בתוך כל משוואה במודל. המקדמים הלא מתוקננים המוצגים ביחידות המשתנים, מאפשרים השוואה של נתיבי הקשר של משתנה מסוים במשוואות השונות במודל המחקר. תרשים 2 מציג את הקשרים הישירים בין המשתנים המסבירים לבין משתני התוצאה.

## אפקטים ישירים

כפי שעולה מתרשים 2, נמצאו קשרים שליליים בין מספר הילדים לביטויים מקדמי התושייה ( $\beta=-0.12, p<.05$ ), ובין תחושת העוני לביטויים מקדמי התושייה ( $\beta=-0.22, p<.01$ ) ולתמיכה החברתית ( $\beta=-0.28, p<.001$ ), וקשר חיובי בין תחושת העוני להערכת מוקדי הקושי ( $\beta=0.34, p<.01$ ). יש להדגיש כי המשתנה קבוצת הכנסה לא נמצא קשור לכלל המשתנים האנדוגניים, אולם נמצאו קשרים אחדים בין קבוצת הכנסה לבין יתר משתני הרקע, וכך בקרב משתתפות המחקר המשכילות יותר ( $\beta=0.17, p<.01$ ) שגילן גבוה יותר ( $\beta=0.16, p<.01$ ), ההכנסה גבוהה יותר. גם תחושת העוני נמצאה קשורה להשכלה ( $\beta=-0.20, p<.01$ ) וככל שמשותפות המחקר

משכילות יותר, תחושת העוני שלהן פוחתת. כמו כן, סטאטוס הזוגיות נמצא קשור בקשר שלילי להערכת מוקדי הקושי, וכך בקרב אימהות עצמאיות המצויות בזוגיות, הערכת מוקדי הקושי נמוכה יותר ( $\beta=-0.12, p<.05$ ). עוד נמצא קשר שלילי בין הביטויים מקדמי התושייה להערכת מוקדי הקושי ( $\beta=-0.18, p<.01$ ) וקשר חיובי בין הביטויים מקדמי התושייה לאפקט החיובי ( $\beta=0.43, p<.001$ ) ולתמיכה החברתית ( $\beta=0.36, p<.001$ ). נוסף על כך, נמצא קשר שלילי בין התמיכה החברתית להערכת מוקדי הקושי ( $\beta=-0.25, p<.01$ ) וקשר חיובי בין התמיכה החברתית לאפקט החיובי ( $\beta=0.17, p<.05$ ). עוד נמצא קשר שלילי בין הערכת מוקדי הקושי לאפקט החיובי ( $\beta=-0.22, p<.01$ ) וקשר חיובי בין הערכת מוקדי הקושי לאפקט השלילי ( $\beta=0.32, p<.001$ ), כמו גם קשר חיובי בין הגורמים מעכבי התושייה להערכת מוקדי הקושי ( $\beta=0.22, p<.001$ ).

**לוח 2: קשרים ישירים – מקדמים לא מתוקננים**

	ביטויים מקדמי תושייה	ביטויים מעכבי תושייה	תמיכה חברתית	הערכת מוקדי הקושי	אפקט חיובי	אפקט שלילי
ילדים	-0.08* (0.03)	0.06 (0.04)	0.02 (0.05)	0.03 (0.02)	0.02 (0.03)	-0.03 (0.04)
גיל	-0.01 (0.01)	-0.01 (0.01)	-0.01 (0.01)	0.001 (0.01)	-0.01 (0.004)	-0.01 (0.01)
השכלה	0.03 (0.04)	-0.03 (0.05)	0.01 (0.06)	0.06 (0.03)	-0.07 (0.04)	0.02 (0.05)
סטאטוס זוגיות	-0.09 (0.11)	-0.12 (0.12)	-0.01 (0.12)	-0.19 (0.05)	0.06 (0.09)	0.03 (0.09)
קבוצת הכנסה	0.13 (0.10)	-0.13 (0.11)	0.11 (0.12)	0.05 (0.09)	0.02 (0.08)	0.08 (0.09)
תחושת עוני	-0.15** (0.05)	0.11 (0.06)	-0.28*** (0.06)	0.26*** (0.05)	-0.03 (0.05)	0.04 (0.05)
ביטויים מקדמי תושייה			0.53*** (0.11)	-0.22** (0.08)	0.54*** (0.10)	0.04 (0.12)
ביטויים מעכבי תושייה			-0.26** (0.06)	0.23** (0.07)	-0.09 (0.10)	0.59*** (0.13)
תמיכה חברתית				-0.19** (0.05)	0.15** (0.06)	-0.04 (0.07)

אפקט שלילי	אפקט חיובי	הערכת מוקדי הקושי	תמיכה חברתית	ביטויים מעכבי תושייה	ביטויים מקדמי תושייה	
0.37*** (0.09)	-0.23** (0.08)					הערכת מוקדי הקושי
0.50*** (0.06)	0.55*** (0.05)	0.53*** (0.05)	0.38*** (0.05)	0.06 (0.03)	0.09* (0.04)	R <sup>2</sup>

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

הערה: המספרים בסוגריים מבטאים את שגיאת התקן

### אפקטים עקיפים

האפקטים העקיפים העולים מניתוח המשוואות המבניות משלימים את הבנת תרומתם של המשתנים המסבירים למשתנה התוצאה – הרווחה הנפשית באפקט החיובי ובאפקט השלילי. כפי שעולה מלוח 3, קשרי התיווך שנמצאו הם מורכבים, ובחלק מהמקרים נמצא קשר מתווך כפול בין המשתנים המסבירים השונים.

כך למשל נמצא אפקט מתווך כפול בקשר בין תחושת העוני להערכת מוקדי הקושי (Indirect=0.02, p<.05), כלומר שני משתנים מתווכים ברצף מספקים לקשר זה הסבר עקיף: המשתנה ביטויים מקדמי תושייה והמשתנה תמיכה חברתית. כך כאשר תחושת העוני גבוהה יותר, הביטויים מקדמי התושייה מעטים יותר, וככל שאלו מעטים יותר, התמיכה החברתית נמוכה יותר, וזו קשורה להערכה גבוהה של מוקדי הקושי.

חשיבותה של התמיכה החברתית במודל המחקר מודגשת גם מתוך הקשר המתווך שנמצא באמצעות משתנה זה בין הביטויים מעכבי התושייה (indirect=0.04, p<.05) והביטויים מקדמי התושייה (indirect=-0.09, p<.05) לבין הערכת מוקדי הקושי.

הקשר בין תחושת העוני לבין האפקט החיובי של הרווחה הנפשית מתווך על ידי מספר רב יחסית של משתנים: ביטויים מקדמי תושייה (indirect=-0.08, p<.05), הערכת מוקדי הקושי (indirect=-0.06, p<.05) ותמיכה חברתית (indirect=-0.04, p<.05). כך ככל שתחושת העוני גבוהה יותר, הביטויים מקדמי התושייה והתמיכה החברתית נמוכים יותר וכאשר אלו נמוכים יותר, גם האפקט החיובי נמוך יותר. בנוסף, ככל שתחושת העוני גבוהה יותר, גם הערכת מוקדי הקושי גבוהה יותר וככל שזו גבוהה יותר, האפקט החיובי נמוך יותר.

לוח 3: קשרים עקיפים-מקדמיים לא מתוקנים

מסביר	מתווך 1	מתווך 2	מסביר	תלוי	מתווך 2	מתווך 1	מסביר	קשר עקיף
	←	←	←	←	←	←	←	←
	מתווך 1	מתווך 2	מתווך 1	מתווך 2	מתווך 1	מתווך 2	מתווך 1	מתווך 2
תחושת עוני	ביטויים מקדמי תושייה		תמיכה חברתית					
0.03*	0.26*	-0.22**	-0.15**	מוקדי הקושי				-0.08* (0.03)
0.05**	0.26***	-0.19**	-0.28***	מוקדי הקושי				0.03* (0.01)
0.02*	0.26*	-0.19**	-0.15**	מוקדי הקושי	תמיכה חברתית			0.02* (0.01)
-0.10**	-0.22**	-0.19**	0.53***	מוקדי הקושי				-0.08* (0.03)
0.05*	0.23**	-0.19**	-0.26**	מוקדי הקושי				0.05* (0.02)
-0.06*	-0.03	-0.23**	0.26***	אפקט חיובי				-0.06* (0.03)
-0.08*	-0.03	0.54***	-0.15**	אפקט חיובי				-0.08* (0.03)
-0.04*	-0.03	0.15**	-0.28***	אפקט חיובי				-0.04* (0.02)
0.05*	0.54***	-0.23**	-0.22**	אפקט חיובי				0.05* (0.02)
0.08*	0.54***	0.15**	0.53***	אפקט חיובי				0.08* (0.03)
0.02*	0.54***	-0.23**	0.53***	אפקט חיובי	מוקדי הקושי			0.02* (0.01)
-0.05*	-0.09	-0.23**	0.23**	אפקט חיובי				-0.05* (0.03)
0.10**	0.04	0.37***	0.26***	אפקט שלילי				0.10** (0.03)
0.02*	0.04	0.37***	-0.28***	אפקט שלילי	מוקדי הקושי			0.02* (0.01)
-0.08*	0.04	0.37***	-0.22**	אפקט שלילי				-0.08* (0.04)
-0.04*	0.04	0.37***	0.53***	אפקט שלילי	מוקדי הקושי			-0.04* (0.02)
0.09**	0.59***	0.37***	0.23**	אפקט שלילי				0.09** (0.03)

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

הערה: המספרים בסוגריים מבטאים את שגיאת התקן

עוד נמצא כי הביטויים מקדמי התושייה קשורים לאפקט החיובי בקשר כפול של תיווך באמצעות התמיכה החברתית והערכת מוקדי הקושי ( $\text{indirect}=-0.02, p<.05$ ). התחקות אחר מקור הקשר בין משתנים אלו מראה כי ככל שהביטויים מקדמי התושייה רבים יותר, התמיכה החברתית עולה וככל שזו גבוהה יותר, הערכת מוקדי הקושי נמוכה יותר, וככל שהערכה זו נמוכה יותר, האפקט החיובי גבוה יותר.

בנוסף נמצא קשר תיווך כפול בין הביטויים מקדמי התושייה לבין האפקט השלילי של הרווחה נפשית על ידי התמיכה החברתית והערכת מוקדי הקושי ( $\text{indirect}=-0.02, p<.05$ ), וככל שהביטויים מקדמי התושייה רבים יותר, התמיכה החברתית גבוהה יותר וככל שזו גבוהה יותר, הערכת מוקדי הקושי נמוכה יותר, וככל שהערכה זו נמוכה יותר, האפקט השלילי נמוך יותר.

לעומת זאת, הערכת מוקדי הקושי מתווכת בין הביטויים מעכבי התושייה לבין האפקט החיובי וככל שהביטויים מעכבי התושייה רבים יותר, הערכת מוקדי הקושי גבוהה יותר וככל שזו גבוהה יותר, האפקט החיובי של הרווחה הנפשית נמוך יותר ( $\text{indirect}=-0.06, p<.05$ ).

נוכל לטעון כי המשתנה הערכת מוקדי הקושי נמצא כמשתנה מפתח במודל המתווך בין משתנים שונים לבין האפקט השלילי של הרווחה הנפשית, וכך ככל שתחושת העוני גבוהה יותר ( $\text{indirect}=0.09, p<.05$ ) והביטויים מעכבי התושייה רבים יותר ( $\text{indirect}=0.09, p<.05$ ), הערכת מוקדי הקושי גבוהה יותר וכשזו גבוהה יותר, האפקט השלילי גבוה יותר. לעומת זאת, ככל שהביטויים מקדמי התושייה רבים יותר, הערכת מוקדי הקושי נמוכה יותר וכשזו נמוכה יותר, האפקט השלילי של הרווחה הנפשית נמוך יותר ( $\text{indirect}=-0.08, p<.05$ ).

## 5. דיון

תרומתו העיקרית של מחקר זה מתבטאת בהצגת מודל אינטגרטיבי ורב משתנים להסבר רווחה נפשית על שני מרכיביה (אפקט חיובי ואפקט שלילי) בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים. תרומה נוספת ייחודית של המחקר מתבטאת בתיקוף הכלי הייעודי הבוחן ביטויים של תושייה עצמית בקרב אימהות עצמאיות, אשר נבנה לצורך מחקר זה על בסיס כלים קיימים והותאם לאוכלוסיית המחקר. כלל ממצאי המחקר מראים כי התושייה העצמית הינה משתנה מפתח המסביר רווחה נפשית בקרב האימהות העצמאיות, וכי לצד תרומתו הישירה להסבר האפקט החיובי והאפקט השלילי, משתנה זה תורם להסבר הרווחה הנפשית גם באופן עקיף בכך שהוא קשור בקשר חיובי לתמיכה חברתית ובקשר שלילי להערכתן של משתתפות המחקר את מוקדי הקושי בחייהן. לצד מסקנה מרכזית זו, נפנה כעת לדיון בממצאי המחקר הנוספים ובהשערות המחקר הייחודיות.

## תושייה עצמית – מחוללים ותוצאות

התבוננות בממצאי המחקר מגלה כי משתני רקע אחדים קשורים בקשר שלילי לביטויי תושייה עצמית בקרב משתתפות המחקר. מתוך כך, נראה כי ככל שלאם העצמאית יש יותר ילדים ותחושת העוני שהיא חווה גבוהה יותר, היא נוטה פחות להתנהגות יוזמת ופעילה ולפיכך אינה מגלה תושייה עצמית. נראה כי הטיפול במספר רב של ילדים מהווה מקור למתח ולקושי בחייהן של משתתפות המחקר, וכאשר נוספת למציאות זו תחושת עוני, היא מפחיתה את האנרגיות הפיזיות והנפשיות הנחוצות להן כדי לסייע לעצמן באמצעות ביטויים התנהגותיים אקטיביים שיש בהם פוטנציאל לשיפור מצבן ולהעלאת איכות חייהן. עוד עולה מתוך הממצאים כי אימוץ גישה אקטיבית המתבטאת בגילויי תושייה עצמית, קשור בקשר חיובי לרווחתן הנפשית של משתתפות המחקר. ממצאי מחקרים נוספים שעסקו בסוגיה זו, הצביעו על האיכויות הטמונות במושג תושייה עצמית אשר ביניהן ניתן למנות יכולת וידע הדרושים לניהול עצמי (Johnson & Sarason, 1979), ביטחון עצמי, קבלה עצמית ואימוץ עמדה סובלנית וחיוניות של הפרט כלפי אחרים וכלפי עצמו (Edwards & Kelly, 1980; Rosen, Terry, & Leventhal, 1982). איכויות אלו המגולמות בביטויי תושייה עצמית, מעצימות את האימהות העצמאיות על אף מוקדי הקושי שהן חוות, ומגבירות את חוסן האישי. ואומנם, התבוננות בממצאי המחקר מגלה נתיבי קשר רבים של משאב התושייה העצמית המסבירים את רווחתן הנפשית של משתתפות המחקר. כך למשל על פי ממצאינו, אימהות עצמאיות שאינן מגלות התנהגות נסיגתית המעידה על תושייה עצמית נמוכה בחיי היום יום שלהן (המשתקפים בביטויים מעכבי תושייה), נהנות גם מרווחה נפשית גבוהה (המשתקפת באפקט שלילי נמוך יותר). נוסף על כך, ביטויי תושייה עצמית, על שני הגורמים, מחזקים את משתתפות המחקר בפן נוסף בחייהן ונותנים את אותותיהם גם בהערכתן את מוקדי הקושי בחייהן, וככל שהתושייה העצמית רבה יותר, הערכתן את מוקדי הקושי שהן חוות נמוכה יותר. זאת ועוד, תרומתה של התושייה העצמית לחוסנה של האם העצמאית באה לידי ביטוי גם באמצעות אפקטים עקיפים. מתוך כך, אימהות עצמאיות המגלות תושייה עצמית (ריבוי ביטויים מקדמי תושייה וירידה בביטויים מעכבי תושייה), יוצאות נשכרות גם מכוח הצלחתן לגייס תמיכה חברתית הקשורה בתורה לתחושת רווחה נפשית באפקט החיובי.

## תרומת התמיכה החברתית להסבר הערכת מוקדי הקושי והרווחה הנפשית

בצד תרומתו של המשאב האישי תושייה עצמית על שני גורמיו, גם למשאבים החברתיים שנבדקו במחקר נמצאה תרומה משמעותית להעלאת חוסן האישי של האימהות העצמאיות, כפי שמשקף בקשר השלילי שנמצא בין תמיכה חברתית להערכת מוקדי הקושי (אישוש השערה 3) ובקשר החיובי שנמצא בין תמיכה חברתית לאפקט החיובי של הרווחה הנפשית (אישוש חלקי של השערה 2). ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקרים אחרים

שהראו כי התמיכה החברתית שהפרט מקבל יוצרת סביבו אווירה מקבלת, ומשמשת בלם נגד מתחים ותחושות חרדה ובכך מקדמת הסתגלות (Cohen, Sherrod, & Clark, 1986). ואולם הממצא המצביע על כך שהתמיכה החברתית קשורה רק לאפקט החיובי של הרווחה הנפשית, אך לא לאפקט השלילי, מעלה סימן שאלה. נראה כי את התשובה לכך יש לחפש ברכיבי הרווחה הנפשית, האפקט השלילי והאפקט החיובי, אשר על פי ממצאינו אינם קשורים זה לזה. בממצאים אלו יש עדות לכך שאימהות עצמאיות עשויות לחוות בו זמנית רגשות חיוביים ורגשות שליליים, כלומר רגשות אלו עשויים להתקיים בחייהן זה לצד זה. מתוך כך, ייתכן שאימהות עצמאיות הזוכות לתמיכה חברתית, עשויות אומנם לחוות תחושות חיוביות, אולם כיוון שמקורות הקושי בחייהן כה מגוונים, אין בכוחה של התמיכה החברתית לתת להן מענה כולל לקשיים שעומדים בפניהן. לפיכך, במחקרים נוספים יש לנסות ולזהות כיצד ניתן להנגיש תמיכה חברתית לאימהות עצמאיות, כך שזו לא תהיה קשורה רק לאפקט חיובי גבוה של רווחתן הנפשית, אלא גם לאפקט שלילי נמוך.

התחקות אחר מקורות התמיכה החברתית מעלה כי היא מוסברת על ידי תושייה עצמית (אישוש השערה 5) ותחושת העוני. בדומה לממצאי מחקר אחרים (Hogg & Heller, 1990; Rapp et al., 1998), גם ממצאינו מראים כי ככל שהאימהות העצמאיות מגלות תושייה עצמית רבה יותר, הן מצליחות לגייס תמיכה חברתית רבה יותר. בתושייה עצמית מגולמות שתי יכולות משמעותיות: יכולת לשכנע עצמי כי בעת מצוקה ניתן לבקש סיוע ויכולת לחשיפה עצמית באשר לצורך בתמיכה (Rosenbaum, 1990). יתר על כן, התושייה העצמית מתייחסת גם לניהול יעיל של רשת התמיכה החברתית, למשל על ידי הבעת תודה למסייעים על מנת לשמר אותם כמקור תמיכה פוטנציאלי בעתיד והימנעות מקבלת סיוע ממקורות אשר הצעת התמיכה שלהם אינה מקדמת את פתרון המצוקה (Hogg & Heller, 1990; Rapp et al., 1998). מאפיינים אלו הטמונים במושג תושייה עצמית, מסייעים למשתתפות המחקר לגייס תמיכה חברתית רלוונטית, וזו בתורה מקדמת את רווחתן הנפשית.

יש לציין כי תחושת העוני מהווה עבור משתתפות המחקר גורם מחליש וכי היא קשורה בקשר שלילי לתמיכה חברתית. ייתכן שאימהות עצמאיות המשדרות חולשה בעקבות הערכתן העצמית כעניות, ומפנות בקשה לקבלת תמיכה באופן רציף ותדיר, שוחקות את מקורות התמיכה שלהן, ובעקבות כך הן אינן זוכות למשאב זה, גם כאשר הן זקוקות לו.

### הערכת מוקדי הקושי ורווחה נפשית

הערכת מוקדי הקושי בקרב משתתפות המחקר משקפת את מצוקתן היום יומית בתחומי חיים רבים, הן עקב היותן אימהות עצמאיות והן עקב היותן לא חסינות בהיבט הכלכלי. מהתבוננות בממצאים נראה כי הערכת מוקדי הקושי היא משתנה מרכזי במודל המחקר המוסבר על ידי תושייה עצמית (אישוש השערה 6). יתר על כן, הערכת מוקדי הקושי מסבירה רווחה נפשית

באמצעות קשרים ישירים (אישוש השערה 1). מרכזיותו של המשתנה הערכת מוקדי הקושי מתבטאת גם בהיותו משתנה המתווך בין המשאבים האישיים והחברתיים לבין מדדי הרווחה הנפשית. מתוך כך נמצא כי הערכת מוקדי הקושי מתווכת בין התמיכה החברתית לבין הרווחה הנפשית הן באפקט החיובי והן באפקט השלילי, כמו גם בין התושייה העצמית על שני גורמיה לבין הרווחה הנפשית (אישוש השערה 7). ממצאים אלו מלמדים על החשיבות הטמונה בהפחתה של הערכת מוקדי הקושי בקרב משתתפות המחקר. כך למשל התמיכה החברתית והביטויים מקדמי התושייה אינם קשורים באופן ישיר לאפקט השלילי של הרווחה הנפשית, ותרומתם להסבר אפקט זה מתבטאת רק במקרים שבהם הערכתן של משתתפות המחקר את מוקדי הקושי בחייהן נמוכה יותר (אישוש השערה 4). מתוך כך, נראה כי הערכת מוקדי הקושי מהווה צומת חשוב בנתיבי הקשר בין המשאבים החברתיים והמשאבים האישיים לבין רווחה נפשית בקרב משתתפות מחקר זה.

בתום הצגת הממצאים הנוגעים להשערות המחקר, נציג ממצאים נוספים המעוררים עניין אשר לגביהם לא העמדנו השערות, והם נוגעים למשתני הרקע ששימשו במחקר זה כמשתני בקרה. ראשית, יש להדגיש כי סטאטוס הזוגיות קשור להערכת מוקדי הקושי בקרב משתתפות המחקר, כך שהערכת מוקדי הקושי של אימהות עצמאיות המצויות בזוגיות, נמוכה מזו של אלו שאינן מצויות בזוגיות. ממצא זה קשור ככל הנראה לכך שגם בן זוג אשר אינו אביהם הביולוגי של הילדים, עשוי להעניק כסף תומכת לאם העצמאית, לסייע לה לשאת בנטל גידול הילדים ולהקל על תחושת הבדידות שלה – וכל אלו יחדיו מפחיתים את הערכת מוקדי הקושי בקרב משתתפות המחקר המצויות בזוגיות.

שנית, יש להדגיש כי קבוצת ההכנסה המהווה מדד אובייקטיבי של הכנסה, אינה קשורה לתחושת העוני בקרב משתתפות המחקר. ממצא זה קיבל אישוש במחקר האיכותני, כפי שעולה מדבריה של אחת המרואיינות אשר למדה קורס צילום ויצאה בחייה לדרך חדשה שאפשרה לה ליצור, להתפרנס ולשפר את מצבה הכלכלי: *"הרגשתי אולי ענייה בכסף, אבל הייתי עשירה ביצירה, בעשייה ואלו הרימו אותי מעלה..."*

קבוצת ההכנסה קשורה בקשר שלילי לגיל ולהשכלה – ממצא המצביע על כך שאימהות אמהות עצמאיות צעירות וחסרות השכלה השכלה הן האוכלוסייה הפגיעה ביותר למצוקה כלכלית. יתר על כן, השכלה נמוכה אינה קשורה רק להכנסה נמוכה, אלא אף מבססת תחושת עוני בקרב משתתפות המחקר, ממצא המצביע על חשיבותה של ההשכלה כערוץ למוביליות חברתית בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים.

## מסקנות

המסקנה העיקרית העולה מהמחקר מדגישה את תרומתה הייחודית של התושייה העצמית כמשאב אישי המסביר רווחה נפשית בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים



כלכליים, הן בצורה ישירה והן בצורה עקיפה באמצעות גיוס תמיכה חברתית. במכלול הביטויים של התושייה העצמית בחיי היום של האימהות העצמאיות, ניתן להבחין על פי הממצאים בשתי מגמות עיקריות. הראשונה היא ביטויים מקדמי תושייה המשתקפים בהתנהגות אקטיבית, יזמית ונמרצת ובאימוץ עמדות אופטימיות המקדמות הסתגלות. המגמה השנייה העולה מהממצאים חשובה לא פחות ומצביעה על התנהלות המשתקפת בהימנעות מביטויים פסיביים ומעמדות תבוסתניות של חוסר אונים, ולמעשה בהימנעות מביטויים מעכבי תושייה עצמית. המתאם הבינוני שנמצא במחקר בין שני הגורמים, מדגיש את המסקנה כי שני הגורמים במושג תושייה עצמית מובחנים זה מזה, וכי על מנת לקדם הסתגלות בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים, יש לתת ביטוי לשניהם גם יחד.

עוד ניתן ללמוד מהמחקר על הדואליות בחווייתן של האימהות העצמאיות המתבטאת בממצא המראה כי האפקט החיובי של הרווחה הנפשית אינו קשור לאפקט השלילי. ממצא זה מעיד על כך שגם אם רגשות שליליים מופיעים בקביעות בחייהן של משתתפות המחקר, בה בעת הן עשויות לחוות רגשות שמחה והתרוממות רוח, וכן על כך שתחושות אלו וגם אלו דרות בכפיפה אחת בקרב האימהות העצמאיות. מסקנה נוספת של המחקר קשורה לסכנה הטמונה בתחושה הסובייקטיבית של תודעת עוני המתעצבת מתוך תפיסתן של משתתפות המחקר את עצמן כעניות, ומובילה ככל הנראה לזהות עצמית פצועה המרפה את ידיהן בגיוס משאבים חברתיים ובפיתוח תושייה עצמית, ובכך מנציחה את מעגל הקושי היום יומי שבו הן מתנהלות.

נוסף על כך, ממצאינו מראים כי משתתפות המחקר מפתחות תפיסה כוללת של קושי בחייהן וכי מקור קושי אחד קשור בעוצמה גבוהה למקור קושי אחר. מגמה זו יוצרת תחושה קבועה של קושי המהווה גורם חשוב בעיצוב חוויותיהן של משתתפות המחקר, שכן הערכת מוקדי הקושי עשויה בו זמנית לפגוע באופן ישיר ברווחתן הנפשית, ולבלום את תרגום משאבים המצויים בידיהן לביטויי רווחה נפשית.

## מגבלות המחקר

אחת ממגבלות המחקר נעוצה במדגם המחקר. על אף שמשותפות המחקר הינן אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים, על פי שיטת איסוף הנתונים באמצעות שתי קבוצות הכנסה ולא על בסיס משתנה הכנסה רציף, לא ניתן להבחין בין אימהות עצמאיות המצויות מתחת לקו העוני וחוות מצב כלכלי נמוך במיוחד, לבין אלו שמצבן הכלכלי טוב יותר. סביר להניח כי נשים עצמאיות החיות בעוני חוות את מוקדי הקושי שנבחנו במחקר זה בצורה חריפה במיוחד, ובמחקרים בעתיד יש להתמקד באופן ייחודי באוכלוסיית האימהות העצמאיות המצויות מתחת לקו העוני. מגבלה נוספת קשורה בכך שעל אף שהכנסתן של משתתפות המחקר לא עלתה על הממוצע במשק בקרב נשים, שיעור המשתתפות המשכילות במחקר היה גבוה למדי. כמו כן, אופיו של המחקר הוא רוחבי – עובדה המונעת הסקת קשרים

סיבתיים בין משתני המחקר המסבירים לבין משתני התוצאה. על אף שהצבנו את המשתנים במודל המחקר המשוער על בסיס תיאורטי ואמפירי רחב, שעל פיו המשאבים האישיים והמשאבים החברתיים מחד ומוקדי הקושי מאידך תורמים להסבר הרווחה הנפשית, בשל העובדה שהמחקר בוצע במערך מחקר רוחב שבו המשתנים המסבירים ומשתני התוצאה נאספו בו זמנית, ניתן לטעון גם לקשרים שההסבר להם נובע מהכיוון ההפוך. כלומר, המשאבים והערכת מוקדי הקושי אינם תורמים להסבר הרווחה הנפשית, נהפוך הוא, אימהות עצמאיות החוות רמה נמוכה של רווחה נפשית יתקשו לצבור משאבים והערכתן את מוקדי הקושי בחייהן תהיה גבוהה. על אף הקושי הכרוך בביצוע מחקר באמצעות מערך מחקר אורך, יש לבצע מחקרים כאלו בעתיד על מנת להגיע לקשרים סיבתיים בין משתני המחקר שיבססו הבנה טובה יותר של התופעות שנחקרו במחקר זה.

## המלצות לפרקטיקה

זווית הראייה במחקר זה הייתה המיקרו ולפיכך יחידת הניתוח הייתה האם העצמאית. לפיכך, גם ההמלצות היישומיות מתייחסות לאם העצמאית בלבד ואינן כוללות התייחסות למגמות הקשורות למדיניות ציבורית בסוגיה זו. מתוך כך מהממצאים ניתן לגזור מספר המלצות מעשיות לאנשי מקצוע. ראשית, בשל מרכזיותה של התושייה העצמית במודל כולל המסביר רווחה נפשית בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים, על אנשי המקצוע למקד מאמצים כדי להגביר בקרב אוכלוסייה זו התנהגויות ותפיסות המקדמות תושייה עצמית ולהפחית במידת האפשר התנהגויות ותפיסות המעכבות תושייה עצמית. מתוך כך, מומלץ לבצע התערבויות מקצועיות באמצעות סדנאות ודיונים, ולחשוף את האימהות העצמאיות למודלים של נשים במצב משפחתי דומה לשלהן המתמודדות באופן אקטיבי אשר רמת התפקוד שלהן גבוהה, למרות מוקדי הקושי בחייהן.

שנית, על אנשי המקצוע לנפץ בקרב אימהות עצמאיות שאינן עתירות במשאבים כלכליים את הקשר שנוצר בתפיסותיהן בין תחושת העוני לבין הימנעות מביטויים מקדמי תושייה עצמית בחיי היום יום. יתר על כן, יש להביא לשינוי בדרכי החשיבה שלהן מתוך דגש על כך שתחושת עוני ופיתוח תושייה עצמית אינם נוגדים זה את זה. יתר על כן, יש להדגיש בפני אימהות אלו כי למרות תחושת העוני, עליהן לאמץ פעילות נמרצת לקידום מצבן הכלכלי מתוך גילוי דבקות במטרה וגיוס משאבים חברתיים על מנת לשפר את מצבן, ולסייע להן להתמקד בהבנה בהירה יותר של מקורות הקושי בחייהן, תוך פיתוח מיומנות להבחין ביניהם. מתוך כך, יש לעודד אימהות עצמאיות לפתור את הקשיים הניתנים לפתרון ולהכיל את אלו שאין להם פתרון מידי, ולהדגיש בפניהן את החשיבות הטמונה בגילוי תושייה עצמית כמטרה בפני עצמה אשר ביטוייה הם חילוץ עצמי ממחשבות הכובלות את ידיהן והימנעות מאימוץ התנהגות פסיבית הפוגעת בהסתגלותן וברוחותן.

## מקורות

- אחדות, נ' (2010). עוני בקרב אימהות חד-הוריות - האם שוק העבודה הוא נתיב להיחלצות מעוני? **ביטחון סוציאלי**, 84, 11-55.
- בן סימון-פריש, א' (2001). **אימהות גרושות חרדיות וחילוניות: רמת השחיקה הנפשית שלהן ותפיסתן את יחס המשפחה כלפיהן** (עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך). רמת גן: אוניברסיטת בר אילן.
- דרורי, י' (1983). **שאלון לחץ נתפש**. תל אביב: בית החולים תל השומר.
- וויל, ש' (1991). **משפחות חד-הוריות בקב עולי אתיופיה בישראל**. ירושלים: האוניברסיטה העברית – המכון לחקר הטיפוח בחינוך.
- טולדנו, א' ווסרשטיין, ש' (2016). **משפחות חד-הוריות 2013-1993**. ירושלים: המוסד לביטוח לאומי – מנהל המחקר והתכנון.
- לבר-צרפתי, י' (1999). **דרכי התמודדותן בתפקוד היומיומי של אימהות עצמאיות מברית המועצות לשעבר בהשוואה לאימהות עצמאיות ישראליות** (עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך). אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.
- הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2016). **סקר הוצאות משק בית 2015 (פרסום 678, לוח 15)**. ירושלים: המחבר.
- נתנזון, ר'ית, גזלה, א' ופורת מ' (2017). **משפחות חד-הוריות בישראל**. תל אביב: המרכז לכלכלה מדינית.
- סבירסקי, ש'ית ויחזקאל, י' (2000). **נשים בשוק העבודה של מדיניות הרווחה בישראל**. תל אביב: מרכז אדווה.
- קוליק, ל' (2017). **ללמוד מהצלחות: תושייה נשית בקרב אימהות עצמאיות – דוח מחקר**. רמת גן: בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן.
- 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: פלס הוצאה לאור, המסלול האקדמי המכללה למנהל.
- שטייר, ח' (2011). רווחה ותעסוקה של אימהות עצמאיות – ישראל במבט השוואתי. בתוך ד' בן דוד (עורך), **דוח מצב המדינה חברה, כלכלה ומדיניות**. ירושלים: מרכז טאוב.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287. Retrieved from [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

- 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
- Bell, A. S., Rajendran, D., & Theiler, S. (2012). Job stress, wellbeing, work-life balance and work-life conflict among Australian academics. *E-Journal of Applied Psychology*, 8(1), 25-37.  
DOI: 10.7790/ejap.v8i1.320
- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2016). The effect of a resourcefulness training intervention on relocation adjustment and adaptive functioning among older adults in retirement communities. *Issues in Mental Health Nursing*, 37(3), 182-189.  
DOI: 10.3109/01612840.2015.1087606
- Broussard, C. A. (2010). Research regarding low-income single mothers' mental and physical health: A decade in review. *Journal of Poverty*, 14(4), 443-451. Retrieved from  
<https://doi.org/10.1080/10875549.2010.518003>
- Broussard, C. A., Joseph, A. L., & Thompson, M. (2012). Stressors and coping strategies used by single mothers living in poverty. *Affilia*, 27(2), 190-204.
- Cairney, J., Boyle, M., Offord, D. R., & Racine, Y. (2003). Stress, social support and depression in single and married mothers. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 38(8), 442-449.  
DOI: 10.1007/s00127-003-0661-0
- 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.
- Chubb, N. H. & Fertman, C. L. (1992). Adolescents' perceptions of belonging in their families. *Families in Society*, 73, 387-394.
- 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.
- Crosier, T., Butterworth, P., & Rodgers, B. (2007). Mental health problems among single and partnered mothers. The role of financial hardship and social support. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(1), 6-13.  
DOI: 10.1007/s00127-006-0125-4

- Cumes, D. P. (1983). Hypertension, disclosure of personal concerns, and blood pressure response. *Journal of Clinical Psychology, 39*, 376-381. Retrieved from [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198305\)39:3%3C376::AID-JCLP2270390311%3E3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198305)39:3%3C376::AID-JCLP2270390311%3E3.0.CO;2-D)
- Ditzen, B. & Heinrichs, M. (2014). Psychobiology of social support: The social dimension of stress buffering. *Restorative Neurology and Neuroscience, 32*(1), 149-162. DOI: 10.3233/RNN-139008
- Dirksen, S. R. (2000). Predicting well-being among breast cancer survivors. *Journal of Advanced Nursing, 32*(4), 937-943. Retrieved from <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2000.01559.x>
- 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.
- Edwards, D. W. & Kelly, J. G. (1980). Coping and adaptation: A longitudinal study. *American Journal of Community Psychology, 8*, 203-215. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/BF00912660>
- Eroğlu Y., Akbaba S., Adigüzel O., Peker, A. (2014). Learned resourcefulness and coping with stress in mothers of children with disabilities. *Eurasian Journal of Educational Research, 55*, 243-262. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2014.55.14>
- Fingerman, K. L., Gallagher-Thompson, D., Lovett, S., & Rose, J. (1996). Internal resourcefulness, task demands, coping, and dysphoric affect among caregivers of the frail elderly. *The International Journal of Aging and Human Development, 42*(3), 229-248. DOI: 10.2190/UHJB-CA5L-2K03-3BNV
- Flouri, E. & Buchanan, A. (2003). The role of father involvement in children's later mental health. *Journal of Adolescence, 26*(1), 63-78. DOI: 10.1016/S0140-1971(02)00116-1
- Folk, K. F. (1996). Single mothers in various living arrangements: Differences in economic and time resources. *American Journal of Economics and Sociology, 55*(3), 277-292.
- Folkman, S., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1979). Cognitive processes as mediators of stress and coping. In V. Hamilton & D. M. Warburton (Eds.), *Human stress and cognition* (pp. 265-298). Chichester, UK: Wiley.
- House, J. S. (1983). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.

- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*, 513-524.  
DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology, 50*(3), 337-421. Retrieved from  
<http://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1464-0597.00062>
- Hobfoll, S. E. & Lily, R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology, 21*, 128-168. Retrieved from  
[http://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1520-6629\(199304\)21:2%3C128::AID-JCOP2290210206%3E3.0.CO;2-5](http://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1520-6629(199304)21:2%3C128::AID-JCOP2290210206%3E3.0.CO;2-5)
- Hogg, J. R. & Heller, K. (1990). A measure of relational competence for community-dwelling elderly. *Psychology and Aging, 5*(4), 580-588. Retrieved from  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0882-7974.5.4.580>
- 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.
- Keith, T. Z. (2015). *Multiple regression and beyond: An introduction to multiple regression and structural equation modeling* (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY: Routledge.
- 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.  
DOI: 10.1300/J010v41n02\_03
- Kulik, L., Shilo-Levin, S., & Liberman, G. (2016). Work-family role conflict and well-being among women and men. *Journal of Career Assessment*.  
DOI:10.1177/1069072715616067
- Lansford, J. E., Ceballo, R., Abbey, A., & Stewart, A. J. (2001). Does family structure matter? A comparison of adoptive, two-parent biological, single-mother, stepfather, and stepmother households. *Journal of Marriage and family, 63*(3), 840-851.  
DOIs: 10.1111/j.1741-3737.2001.00840.x
- Leventhal, H. N. D. R., Nerenz, D., & Straus, A. N. D. R. E. A. (1982). Self-regulation and the mechanisms for symptom appraisal. *Symptoms, Illness Behavior, and Help-Seeking, 3*, 55-86.

- Manuel, J. I., Martinson, M. L., Bledsoe-Mansori, S. E., & Bellamy, J. L. (2012). The influence of stress and social support on depressive symptoms in mothers with young children. *Social Science & Medicine*, 75(11), 2013-2020.  
DOI: 10.1016/j.socscimed.2012.07.034
- MacCallum, F. & Golombok, S. (2004). Children raised in fatherless families from infancy: A follow-up of children of lesbian and single heterosexual mothers at early adolescence. *Journal of Psychology and Psychiatry*, 45, 1407-1419.  
DOI: 10.1111/j.1469-7610.2004.00324.x
- 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.
- Nelson, M. (2014). *The social economy of single motherhood: Raising children in rural America*. London, UK: Routledge.
- Ngai, F. W. & Chan, S. W. C. (2012). Learned resourcefulness, social support, and perinatal depression in Chinese mothers. *Nursing research*, 61(2), 78-85.  
DOI: 10.1097/NNR.0b013e318240dd3f.
- Papini, D. R. & Roggman, L. A. (1992). Adolescent perceived attachment to parents in relation to competence, depression, and anxiety. *Journal of Early Adolescence*, 12, 420-440. Retrieved from  
<https://doi.org/10.1177%2F0272431692012004005>
- 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.
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224. Retrieved from  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0882-7974.15.2.187>
- Rafferty, Y. & Griffin, K. W. (2010). Parenting behaviours among low-income mothers of preschool age children in the USA: Implications for parenting programmes. *International Journal of Early Years Education*, 18(2), 143-157.  
DOI: 10.1080/09669760.2010.494428

- Rapp, S. R., Shumaker, S., Schmidt, S., Naughton, M., & Anderson, R. (1998). Social resourcefulness: Its relationship to social support and wellbeing among caregivers of dementia victims. *Aging & Mental Health*, 2(1), 40-48. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/13607869856920>
- Rosen, T. J., Terry, N. S., & Leventhal, H. (1982). The role of esteem and coping in response to threat communication. *Journal of Research in Personality*, 16, 90-107. Retrieved from [http://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0092-6566\(82\)90043-5](http://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0092-6566(82)90043-5)
- 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.
- 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>
- Sorensen, A. (1994). Women's economic risk and the economic position of single mothers. *European Sociological Review*, 10(2), 173-188.
- Soper, D. (2006). *Statistics Calculators*. Available on-line at: <http://www.danielsoper.com/default.aspx>
- Waizenhofer, R. N., Buchanan, C. M., & Jackson-Newsom, J. (2004). Mothers' and fathers' knowledge of adolescents' daily activities: Its sources and its links with adolescent adjustment. *Journal of Family Psychology*, 18(2), 348.
- 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
- Zauszniewski, J. A., Musil, C. M., Burant, C. J., & Au, T. Y. (2014). Resourcefulness training for grandmothers: Preliminary evidence of effectiveness. *Research in Nursing & Health*, 37(1), 42-52. DOI: 10.1002/nur.21574.
- 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. Retrieved from [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)