

# תחומי חקירה ומסוגלות עצמית בקריירה של מבוגרים צעירים עם וללא מוגבלות פיסית

גליה רן,<sup>1</sup> רינת מיכאל<sup>1</sup> ורחל גלי צינמון<sup>1</sup>

## תקציר

מחקר זה ביקש להתחקות אחר תהליכי התפתחות הקריירה של הפרט המתמודד עם מוגבלות. המונח קריירה נחקר בהגדרתו הרחבה, הכוללת את הממשק שבין תפקיד העובד לתפקידי חיים אחרים. באופן ספציפי נבחנו המשתנים חקירת קריירה, מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ותחושת רווחה נפשית בקרב צעירים עם וללא מוגבלות פיסית. במחקר השתתפו 79 מבוגרים צעירים, 25 מהם מתמודדים עם מוגבלות פיסית נרחבת ו-54 ללא מוגבלות. משתתפי המחקר מילאו בהתנדבות ובאופן עצמאי ארבעה שאלונים באמצעות הרשתות החברתיות. החוקרות פנו למשתתפי המחקר המתמודדים עם מוגבלות באמצעות דגימת כדור שלג. ממצאי המחקר הצביעו על הבדלים מובהקים בין שתי קבוצות הצעירים. צעירים עם מוגבלות חוקרים פחות מחבריהם את התחום הכלכלי והמקצועי ומדווחים על מסוגלות עצמית נמוכה יותר לנהל בעתיד תפקידי עבודה ומשפחה. לעומת זאת הם מדווחים על רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית. בקרב שתי קבוצות הצעירים נמצאו ארבעה מנבאים

1 המעבדה לחקר התפתחות קריירה, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת תל אביב.

מובהקים של תחושת רווחה נפשית: מוגבלות פיזית או היעדרה; מסוגלות עצמית להתמודד עם קונפליקט משפחה-עבודה; חקירת התחום הלימודי והמקצועי; חקירת שילוב בין תפקידים. ממצאי המחקר עשויים להאיר ולחזק את הפרספקטיבה ההומניסטית הרחבה שדרכה רואים כיום אנשים עם מוגבלות, ולפיה בחירת סגנון חיים, לרבות בחירה מקצועית, מושתתת על הבניה חברתית ונעשית בתוך הקשר סביבתי ואישי. בהקשר זה עשויים ממצאי המחקר להניח תשתית להמשך מחקר, מדיניות והתערבות בתחום התפתחות הקריירה של צעירים עם מוגבלות.

**מלות מפתח:** מבוגרים צעירים, תהליכי חקירה, הבניית זהות, מסוגלות עצמית, צעירים עם מוגבלות

## רקע תיאורטי

בשלב הברורות הצעירה, תקופת החיים שבין שלהי העשרה לשלהי ה-20, מעצב הפרט את זהותו, ומחליט החלטות כבדות משקל בנוגע לעיסוק המקצועי ולמשפחה (Arnett, 2000, 2004, 2005; Hirschi, 2010, 2012). משימה זו של גיבוש זהות וקבלת החלטות היא אחת ממשימות ההתפתחות החשובות ביותר בחייהם של צעירים, ויש לה השלכות על עתידם החברתי והכלכלי, כמו גם על רווחתם הנפשית. לאור זאת מייחס המחקר חשיבות רבה להבנת המנגנון שבאמצעותו צעירים מכריעים בנוגע לקריירה שלהם בשלב חיים זה. הבנה זו חשובה במיוחד באשר לצעירים עם מוגבלות, לנוכח הנתונים העקיבים ולפיהם מצבם התעסוקתי טוב פחות מזה של הצעירים ללא מוגבלות ומדדי קריירה שונים שלהם נמוכים ממדדיהם של אלה האחרונים (ראו צינמון, 2014). הבנת הגורמים שעשויה להיות להם זיקה לתהליך זה של בחירת קריירה הופכת אפוא אתגר תיאורטי וחברתי חשוב.

הפרספקטיבה ההומניסטית הרחבה, המעוגנת במגמה של איכות חיים, רואה במוגבלות הגדרה חברתית ולא הגדרה רפואית תפקודית בלבד. בבסיסה ניצבת האמונה בזכותם של אנשים עם מוגבלות להשתתפות מלאה בשוק העבודה בהתאם

לפוטנציאל המקצועי שלהם, בד בבד עם ההבנה שהיקף תפקודם נובע, לא רק מאופייה של המוגבלות, אלא גם מההקשרים החברתיים שבהם היא מתפרשת ומההסדרים הנקבעים לפי פרשנות זו (גל, 1994, 2006). לתפיסה זו השלכות על מדיניות רווחה. מחד גיסא מן הראוי לפתח מדיניות המגובה במערך תקציבי הולם, אשר מעודדת אנשים עם מוגבלות להתנסות ולהתפתח בתחומי חיים שונים, בעיקר בתחום המקצועי. מאידך גיסא יש לשאוף לצמצום תלותם במשאבי המדינה ולעודדם להתמודד בכוחות עצמם בעולם תעסוקתי דינמי.

אין הרחבתה והטמעתה של הגישה ההומניסטית מבטלות את החשיבות של הבנת המשתנים האישיים הנוגעים להתפתחות קריירה של צעירים עם מוגבלות. כדי לבסס את הגישה ההומניסטית החיונית להתפתחותם ולהתפתחותה של חברה מיטיבה, חיוני לבחון את ההקשרים הסביבתיים של התפתחות ותפקוד ואת הממשק שלהם עם משתנים אישיים שונים. גישה זו, העומדת בבסיס המחקר הנוכחי, עשויה לקדם ביתר דיוק ורגישות שירות פיתוח קריירה המיועד לאנשים עם מוגבלות.

מחקר זה מנסה להתחקות אחר תהליכי התפתחות קריירה, וספציפית אחר שני מנגנונים מרכזיים בתחום – חקירת קריירה ומסוגלות עצמית. חקירת קריירה עוסקת בבחינת ההיבט הפילוסופי, הדתי, הפוליטי, התעסוקתי והבין-אישי בתהליכי הגדרה עצמית של צעירים (Blustein & Flum, 1999; Flum & Kaplan, 2006). מסוגלות עצמית מתייחסת לאמונות הפרט בנוגע ליכולותיו. בשונה ממחקרים קודמים, הבוחנים קריירה בראייה מצומצמת והמתמקדים בתעסוקה, מחקר זה בוחן היבטים רחבים יותר של קריירה, לרבות היבטים משפחתיים והשילוב שביניהם לבין תעסוקה (צינמון, 2014), כמו גם את תפיסת המסוגלות והרווחה נפשית בהתבסס על תיאוריית הקריירה החברתית-הקוגניטיבית (Lent & Brown, 2006, 2008). המחקר מתמקד בבחינת תרומתם של מדדי קריירה – חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה – לתחושת הרווחה הנפשית של צעירים עם וללא מוגבלות פיסית.

## מנגנון החקירה בשלב הבגרות הצעירה

תקופת הבגרות הצעירה, הנפרסת בין שלהי העשרה לשלהי שנות ה-20 של הפרט, מאופיינת בהתנסויות רבות לא מחייבות בתחומי חיים שונים, ובעיקר תעסוקה וזוגיות. בשלב חיים זה מתקבלות בנוגע לתחומים אלה החלטות חשובות, המעצבות את אורח חייהם של הצעירים ואת פניה של החברה. התנסויות לא מחייבות אלה הן מצע לתהליכי חקירה, שבאמצעותם הפרט מעצב את זהותו (Arnett, 2005).

חקירה היא תהליך פסיכולוגי מורכב הכולל בחינה של העצמי ושל הסביבה. דרך פעולה זו הפרט מתוודע אל עצמו, אל עולם העבודה ולאופן שבו הוא מתכתב עמו, כדי שיוכל לבחור ולהשיג תוצרים רצויים בהקשר המקצועי, הזוגי ומבחינת סגנון החיים (Flum & Kaplan, 2006; Porfeli & Lee, 2012). ניתן אף לתארה כפתיחות להתנסות, אשר מקדמת גילוי עצמי ומעודדת חשיבה על עשייה במעגלים רחבים יותר (Blustein & Flum, 1999).

יש הסכמה תיאורטית רחבה בדבר חשיבותה של חקירה לצורך הבניית הזהות בכלל ובשלב הבגרות הצעירה בפרט (Flum & Kaplan, 2006; Grotevant, 1987; Kroger, 2007; Luyckx, Goosens, Soenens, & Byers, 2006; Erickson, 1968). אריקסון (Erickson, 1968), ובעקבותיו גם אחרים (למשל Flum & Kaplan, 2006; Flum & Blustein, 2000), טוענים שצעירים מגדירים את עצמם דרך חקירה פילוסופית, דתית, פוליטית וערכית של אפשרויות תעסוקה ויחסים בין-אישיים. טענות אלה מעלות שאלות חשובות בנוגע לגורמים המקדמים או בולמים תהליך חשוב זה ובנוגע להקשרים החברתיים שהוא מתחולל בהם.

למרות החשיבות הרבה שחוקרי התפתחות זהות וקריירה מייחסים למנגנון החקירה, ניתן להצביע על מספר חסרים חיוניים בתחום: (1) רוב המחקרים מתמקדים בחקירה תעסוקתית. (2) הידע בנוגע לתחומי חיים חשובים אחרים, כמו זוגיות, קשרים עם משפחת המוצא, סוגיות כלכליות ופוליטיות, מצומצם ביותר. (3) רוב המחקרים עוסקים בצעירים ממעמד כלכלי בינוני-גבוה ללא מגבלות רפואיות ייחודיות, כך שאין כיום התייחסות אמפירית מספקת להקשרים האישיים והסביבתיים המקדמים חקירה או בולמים אותה (Schwartz, Kurtines, & Montgomery, 2005).

צינמון ועמיתיה (2012) הצביעו על פערים אלה בידע המצטבר בתחום החקירה בבגרות הצעירה. במחקרם הם בחנו בעת ובעונה אחת מספר תחומי חיים בהקשרים תרבותיים וכלכליים שונים הנוגעים לצעירים ישראלים, יהודים וערבים. על סמך ראיונות מובנים למחצה עם צעירים מרקע שונה הם איתרו תשעה תחומי חקירה שונים המעסיקים אותם: לימודים, עבודה, כלכלה, זוגיות, קשר עם משפחת המוצא, שילוב בין תפקידים, פנאי, פוליטיקה ודת. מתוך הראיונות הם בנו כלי מדידה שהראה שהתחומים שהעסיקו יותר מכול את 529 הצעירים שהשתתפו במחקרם הם עבודה, שילוב בין תפקידים, יחסים עם משפחת המוצא וכלכלה. בתחתית סולם החקירה שלהם ניצבו תחומי הפוליטיקה והדת. עוד הם מצאו שצעירים ישראלים ערבים חוקרים יותר מחבריהם היהודים את תחומי הלימודים, הדת והפנאי. צעירים יהודים חוקרים את תחום הזוגיות יותר מאשר חבריהם הערבים.

הידע המצוי אודות מנגנון החקירה בקרב צעירים עם מוגבלות דל ביותר, ומעלה שאלות כגון אלה: האם מבוגרים צעירים עם מוגבלות חוקרים את אותם תחומים שחוקרים חבריהם ללא המוגבלות? האם הם חוקרים אותם באותה תדירות? מחקרים שבחנו תהליכי חקירת קריירה של מתבגרים ומבוגרים צעירים עם מוגבלות הצביעו על שלושה גורמים עיקריים המשפיעים על התפתחות תהליכים אלה:

1. סוג המוגבלות – מוגבלות פיסית, לקות שמיעה ולקות למידה חמורה, למשל, עלולות להפחית מאוד ואף להגביל פעילויות חקירה של הפרט בתקופת הילדות, ההתבגרות והבגרות הצעירה (Szymanski, Ren, Paetzold, & Colella, 2008; Hershenson, Enright, & Ettinger, 1996). בהתייחס למוגבלות פיסית, העומדת במוקד מחקר זה, עצם קיומה מכתוב את תלותו של הפרט בסביבתו האנושית והפיסית. תלות זו עלולה לפגום ביכולתו לנוע בחופשיות ולצמצם באופן בולט, ואף למנוע, את התנסותו בפעילויות חקירה מגוונות (Law, Anaby, Imms, Teplicky, & Turner, 2015).
2. סדר עדיפויות – במהלך שנות בית הספר מושקע זמן רב בשיקום אקדמי ופיסי. ללא המוגבלות ניתן היה להקדישו לחקירה ולפעילויות הכנה בתחום הקריירה (Luzzo, Hitchings, Retish, & Shoemaker, 1999).

3. הצורך לגונן – הורים לילדים עם מוגבלות נוטים לגונן ולסגור עליהם יתר על המידה, במיוחד בהקשר של התפתחות הקריירה (Sanders, 2006). נטייה זו מלווה על פי רוב גם במערך ציפיות נמוך ממתבגרים עם מוגבלות, המיוחס גם לאנשי מקצוע, ועלולה להתבטא בסופו של דבר בקבלת החלטות הנוגעות להם, לעתים תוך כדי התעלמות מהעדפותיהם האישיות.

נתונים אלה מובילים להשערת המחקר הראשונה ולפיה מבוגרים צעירים עם מוגבלות ידווחו שהם חוקרים את תחומי המקצוע, הלימודים והכלכלה פחות מחבריהם ללא המוגבלות. גם בנוגע לחקירת משפחת המוצא, הזוגיות והשילוב בין תפקידים, אף שלא נמצאו מחקרים העוסקים בתחומים אלה, יימצאו לפי השערה זו ממצאים דומים.

### חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה

תיאוריית הקריירה החברתית-הקוגניטיבית (Lent, Brown, & Hackett, 1994, 2002) מתבססת על עבודתו של בנדורה (Bandura, 1977, 1986) ומבקשת להסביר איך אנשים בוחרים מקצוע או תחום לימוד. התיאוריה מתמקדת בהשפעתם של מרכיבים קוגניטיביים – מסוגלות עצמית וציפייה לתוצאות – על התהליכים שבני אדם מפתחים באמצעותם תחומי עניין, בוחרים ומתפקדים בתחום הלימוד או במקצועם. בהתייחסם למסוגלות העצמית מניחים החוקרים שאמונת הפרט ביכולתו למלא בהצלחה משימה לימודית או מקצועית מסוימת מנבאת את נכונותו להתחיל ללמוד או לעבוד בתחום זה, את יכולתו להתמיד במשימות ואת התגובה הרגשית למחסומים ולקונפליקטים אפשריים בדרך. האמונה במסוגלות העצמית מבוססת על ציפיותיו של האדם שיוכל להתגבר על בעיות ולהתמודד עם מכשולים.

למסגרת תיאורטית זו תימוכין אמפיריים רבים (Lent, et al., 2002; Lent & Brown, 2006, 2008; Lent, Nota, Soresi, Ginevra, Duffy, & Brown, 2011; 2014; 2014) והיא נמצאה גם לחקר התפתחות מקצועית של צעירים עם מוגבלות (למשל צינמון, 2014).

(Michael, Most, & Cinamon, 2013). עם זאת, המחקר המתמקד בבחינת המסוגלות העצמית של אוכלוסיות מוחלשות מצומצם. יתרה מזאת, הוא מציג ממצאים סותרים, אם כי מצביע בעקיבות על הבדלים בין קבוצות עם מוגבלות ובלעדיה. לדוגמה: מחקרים שהתמקדו בבחינת המסוגלות העצמית הלימודית של ילדים ומתבגרים לקויי למידה הצביעו על נטייתם למסוגלות עצמית גבוהה או כהגדרתם להערכת יתר. אחד ההסברים לכך מתייחס לשימוש במנגנון הגנה פסיכולוגי, שנועד לשמר תפיסה עצמית חיובית (Job & Klassen, 2012). לעומתם הציגו מחקרים אחרים שנערכו בישראל נטייה לתחושת מסוגלות עצמית נמוכה של צעירים המתמודדים עם לקות בשמיעה. לדוגמה: מחקרן של עדי-בין סעיד ועמיתותיה (Adi-Bensaid, Michael, 2012), שבחנו את המסוגלות העצמית הזוגית וההורית של צעירים חירשים וכבדי שמיעה, ומצאו שיש להם ספקות בנוגע ליכולותיהם בתחום הזוגיות והמשפחה, אף שאין הן קשורות במישרין למגבלתם. נראה שאי העקיבות בממצאי המחקרים משקפת סוגיה רחבה שעניינה המשאבים האישיים והסביבתיים המזינים את התפתחותה של תחושת מסוגלות עצמית בכלל (Bandura, 1977, 1986; Lent et al., 1994) ואצל אנשים המתמודדים עם מוגבלות בפרט. בהקשר זה ייתכן שאנשים המתמודדים עם מוגבלויות שונות ניזונים ממקורות שונים המעצבים את מסוגלותם. בהמשך לכך ניתן להניח שנוכחותה או היעדרה של מוגבלות, כמו גם הקשרים סביבתיים שונים, עשויים לקדם או לעכב את התפתחותה של מסוגלות עצמית. בהתייחס למושאי מחקר זה, המתמודדים עם מוגבלות פיסית והחיים בסביבה חברתית מסוימת, יש להניח שידווחו על תחושת מסוגלות עצמית שונה מצעירים שאינם מתמודדים עם מוגבלות. עם זאת, לאור המחסור במחקרים על מסוגלות עצמית בקרב צעירים עם מוגבלות פיסית, קשה לאפיין את כיוונם של הבדלים אלה. מטרתו של מחקר זה אפוא היא להרחיב את הידע בסוגיה זו.

בדומה למחקרים שהוזכרו ובהלימה לטענתו התיאורטית של בנדורה, ולפיה חשוב לבדוק מסוגלות עצמית בתחומים שונים (למשל במתמטיקה, בקשרים חברתיים, בחיפוש עבודה), יתמקד מחקר זה בבחינת מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה (Cinamon, 2006, 2010, 2012; Whiston & Cinamon, 2015). בחירה זו נובעת מההגדרה התיאורטית הרחבה של קריירה, המנחה אותנו, ולפיה יש יתרון בבחינה

רחבה של ההתנהגות התעסוקתית בתוך ההקשר של עולם העבודה וממשקיו (צינמון, 2014; Richardson, 2012). עוד היא נובעת מההבנה שהשילוב בין תפקידי עבודה ומשפחה הוא סגנון חיים מקובל ונפוץ בקרב עובדים רבים במדינות מתועשות, המחלקים את מרצם ואת זמנם בין שני תפקידים תובעניים אלה. מחקרים הראו, שציפיותיהם של צעירים ממערכת היחסים שתירקם בין שני תפקידים אלה, כמו גם האמונה ביכולתם למלא אותם בהצלחה, משפיעות על החלטותיהם המקצועיות והמשפחתיות (Chait Barnett, Gareis, Boone James, & Steele, 2003; Weer, 2006; Greenhouse, Colakoglu, & Foley, 2006).

הספרות המקצועית המתמקדת ביחסי עבודה-משפחה בקרב אוכלוסיות המתמודדים עם מוגבלות מצומצמת. דלות הנתונים האמפיריים על הדרכים שבהן אנשים עם מוגבלות משלבים עבודה ומשפחה משקפת התייחסות מתייגת לאוכלוסייה זו. קומץ המחקרים שנערכו מתמקדים ביחסי הקונפליקט השוררים בין תפקידי העבודה והמשפחה ובמסוגלות העצמית לנהל אותם. מחקרים אלה נוטים להתעלם מהיבטי ההעשרה שעשויים להתבטא ביחסים אלה (למשל, Gilbert & Rader, 2008; Michael, 2011; Most, & Cinamon, 2011).

על רקע זה התמקד מחקרנו בבחינת המסוגלות העצמית של צעירים עם מוגבלות פיסית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה, בהשוואה לצעירים ללא מוגבלות, ובבחינת הקשר בין חקירת זוגיות, משפחה ועבודה לבין מסוגלות עצמית לשלב ביניהם. על פי השערת המחקר השנייה יימצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר בתחושת המסוגלות העצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה, אך לנוכח הממצאים הסותרים בסוגיה זו לא ניתן היה לשער כיוון. ממצאי המחקר יאפשרו להבין טוב יותר את תחושת המסוגלות העצמית של צעירים המתמודדים עם מוגבלות פיסית לשלב בין תפקידים – אם היא שונה מזו של צעירים שאינם מתמודדים עם מוגבלות או דומה לה, אם היא גבוהה או נמוכה.

השערת המחקר השלישית מתמקדת בקשר בין חקירת תחומי העבודה, המשפחה והזוגיות לבין מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידים. מכיוון שחקירת התחומים השונים אמורה להוביל את הצעיר לגיבוש תפיסה בנוגע לעצמו (יכולות ומאויים



בתחום הנחקר) ובנוגע לתחום, הרי נצפה לקשר בין חקירה למסוגלות עצמית, אך לא נוכל לשער בנוגע לכיוונו. נבדוק גם אם יש הבדל בין שתי קבוצות המחקר מבחינת עוצמת הקשרים בין משתנים אלה.

### מסוגלות עצמית ורווחה נפשית

לנט ובראון (Lent & Brown, 2006, 2008) טענו שמסוגלות עצמית בקריירה, לצד משתני קריירה אחרים כגון תנאי העבודה ותוצריה, עשויה להשפיע על מדדים של איכות חיים. הם הרחיבו את המודל החברתי-הקוגניטיבי הנוהג, ופיתחו את **המודל החברתי-הקוגניטיבי לשביעות רצון מהעבודה ומהחיים**. מודל זה מציע פרספקטיבה אינטגרטיבית של מרכיבים קוגניטיביים, התנהגותיים, חברתיים ואישיותיים, ומניח שמרכיבים אלה מקדמים הסתגלות ושביעות רצון מהעבודה ומהחיים. המודל מתבסס על המבנים התיאורטיים המוצעים בתיאוריית הקריירה החברתית-הקוגניטיבית וגורס שאנשים נוטים להתקדם ולחוש שבעי רצון מעבודתם ומהחיים בכפוף לתחושת המסוגלות העצמית שלהם, המושפעת מתמיכת הסביבה ומהמטרות שהציבו לעצמם. ברוח זו, ולאור ההנחה שתהליכי חקירה קשורים למסוגלות עצמית, מתמקד מחקר זה בבחינת הקשרים בין מדדי קריירה – חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה – וביניהם לבין אחד המדדים של איכות חיים – רווחה נפשית (לדוגמה, Verdugo, Navas, Gómez, & Schalock, 2012).

רווחה נפשית מוגדרת על בסיס גישה רב-ממדית הכוללת שני ממדים עיקריים: אובייקטיבי וסובייקטיבי. הממד האובייקטיבי מתייחס לצרכים הבסיסיים, הכלכליים והסביבתיים של הפרט, שיש להם משקל אף בהערכת רווחה נפשית של חברה, וניתן למדוד אותם בקלות בקרב האוכלוסייה (Summers, Smith, Case, & Linthurst, 2012). הממד הסובייקטיבי, הנמצא במוקד ההתעניינות במחקר זה, הוא ממד מופשט, המתייחס להערכת האדם את נסיבות חייו – מה הוא חושב ומה הוא מרגיש (Clark & McGillivray, 2007). זוהי הערכה חיובית שיש בה רגשות חיוביים, מחויבות, סיפוק ומשמעות (Diener & Seligman, 2004).

אחד המרכיבים המרכזיים של רווחה נפשית סובייקטיבית (או תחושת רווחה נפשית) הוא שביעות רצון מהחיים (Park, 2004) או, לפי קביעתו של היבנר, השיפוט הקוגניטיבי של הפרט את רמת שביעות רצונו מתחומי חיים שונים (Huebner, 1997). תחושת רווחה נפשית בכלל ושביעות רצון מהחיים בפרט נחשבות גורמים מרכזיים המשפיעים על התפתחות חיובית של צעירים. מדדי שביעות רצון מהחיים נמצאו רגישים לקשת רחבה של תפקודים ותוצרי חיים בתחום הרגשי, ההתנהגותי, החברתי, הסביבתי והפסיכולוגי (Gilman & Huebner, 2000). אם כן, מנקודת מבטם של חוקרים אלה חשיבותה של תחושת הרווחה הנפשית נגזרת מהיותה מרכיב עיקרי בהתפתחות חיובית ותנאי להתפתחות זו. המחקר הנוכחי, לעומת זאת, יוצא מתוך ההנחה שאין תחושת הרווחה הנפשית קודמת ליצירת הקריירה אלא נוצרת מתוך מרכיביה (חקירה ואמונות מסוגלות עצמית בקריירה). חשיבות מכרעת מיוחסת לשביעות הרצון מהחיים בקרב מתבגרים ומבוגרים צעירים עם מוגבלות (Schalock & Verdugo et al., 2012).

הרחבת התיאוריה החברתית-הקוגניטיבית לקריירה באמצעות קישורה לאיכות החיים תואמת את השינויים מרחיקי הלכת המתחוללים בשנים האחרונות בתפיסת אנשים עם מוגבלות ובמדיניות שהיא מכתובה. אחד הביטויים לשינויים אלה הוא המעבר **למודל של איכות חיים**, בין היתר במסגרות החינוך המיוחד (רייטר וזילברשטיין-חכם, 2009; Reiter, 2008). נראה שעקרונות דומים עומדים בבסיסם של מודל איכות החיים והמודל החברתי-הקוגניטיבי לשביעות רצון מהעבודה ומהחיים. שני המודלים מדגישים שלושה גורמים מרכזיים המקדמים תחושת רווחה נפשית: סביבת חייו ועבודתו של הפרט, מערכת אמונותיו (ביניהן אמונה במסוגלותו העצמית) וחשיבותם של חיים יצרניים (ובהם חקירת קריירה). עם זאת, המחקרים המעטים שהתבססו על המודל החברתי-הקוגניטיבי לשביעות רצון מהעבודה ומהחיים התמקדו בבחינת שביעות הרצון האקדמית והחברתית של סטודנטים והציגו תמיכה חלקית בהנחות המודל (Lent et al., 2011). מחקרים מעטים אף יותר התמקדו באנשים עם מוגבלות, לרבות אנשים עם מוגבלות פיסית.

מחקרים אחדים שבחנו מדדים של איכות חיים בקרב מתבגרים ומבוגרים צעירים עם מוגבלות – גם צעירים עם קשיים פסיים רבים – הראו שכמו חבריהם ללא המוגבלות הם דיווחו על שביעות רצון מהחיים (לסקירה, Diener & Diener, 1996). ואולם מחקרים עדכניים יותר, שהתמקדו באוכלוסייה עם מוגבלות פיסית, הצביעו על פערים בולטים במדדי איכות חיים בין מתבגרים ומבוגרים צעירים עם וללא מוגבלות. לדוגמה: מחקר של ואן קמפן וידמה (Van Campen & Iedema, 2007), שבדק את תחושת הרווחה הנפשית של אנשים עם וללא מוגבלות פיסית, מצא שאלה עם המוגבלות חשים פחות רווחה נפשית. זאת ועוד, במטא-אנליזה של 20 מחקרים, שבחנו תפיסת איכות חיים, לרבות תפיסת רווחה נפשית של מתבגרים עם שיתוק מוחין, נמצא שמתבגרים אלה נוטים לדווח על רמות נמוכות יותר של רווחה נפשית בהשוואה לחבריהם ללא המגבלה (Livingston, Rosenbaum, Russell, & Palisano, 2007). מכאן ניתן לשער שגם במחקרנו ידווחו צעירים עם מוגבלות פיסית על רמות נמוכות יותר של רווחה נפשית מחבריהם שלא מתמודדים עם מוגבלות זו.

## מטרות המחקר והשערותיו

בהתבסס על סקירת הספרות לעיל נגזרות מטרות המחקר והשערותיו.

מטרות המחקר:

- א. לבחון הבדלים בין שתי קבוצות המחקר, צעירים עם וללא מוגבלות פיסית, דרך המשתנים חקירת קריירה, מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ורווחה נפשית;
- ב. לבחון קשרים בין חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ובין שני משתנים אלה לתחושת הרווחה הנפשית של משתתפי המחקר;
- ג. לבחון את תרומתן של מוגבלות, חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי העבודה והמשפחה לרווחה הנפשית בקרב משתתפי המחקר.

השערות המחקר :

- א. יימצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר בשלושת משתני המחקר – צעירים המתמודדים עם מוגבלות פיסית ידווחו על רמות נמוכות יותר של חקירת קריירה, של מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ושל רווחה נפשית.
- ב. יימצאו קשרים חיוביים בין חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ובין שני משתנים אלה לתחושת הרווחה הנפשית של משתתפי המחקר.
- ג. יימצא שמוגבלות, חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידים מנבאות תחושת רווחה נפשית בקרב שתי קבוצות משתתפי המחקר.

## שיטה

### משתתפים

המשתתפים מנו 79 מבוגרים צעירים רווקים וללא ילדים, 25 מהם עם מוגבלות פיסית נרחבת ומולדת (מתוכם תשע נשים). המשתתפים עם המוגבלות הפיסית צורפו למחקר על בסיס דיווח והגדרה עצמית. 18 מהם אובחנו בלידתם או מיד אחריה, ושבעת האחרים בשלבי ההתבגרות או הבגרות הצעירה. אלה האבחנות שציינו: שדרה שסועה (Spina Bifida), פגיעת ראש, שיתוק מוחין (CP) או ניוון שרירים. 54 משתתפים (מתוכם 33 נשים) היו ללא מוגבלות פיסית. טווח הגילאים של המשתתפים עם המוגבלות היה 22-37 ( $M=26.67$ ,  $SD=3.90$ ) ושל אלה ללא המוגבלות 23-36 ( $M=28.06$ ,  $SD=3.03$ ). 65 משתתפים היו סטודנטים (מתוכם 22 עם מוגבלות), ו-59 עובדים (מתוכם 11 עם מוגבלות).

כדי לבדוק אם יש הבדלים במשתני הרקע של שתי הקבוצות (עם וללא מוגבלות), נערכו מבחני  $\chi^2$ . נמצאו הבדלים מובהקים במגדר [ $\chi^2(1)=4.33$ ,  $p<.05$ ] ובסטטוס

התעסוקתי (עובד/לא עובד) [ $\chi^2(1)=18.21, p<.001$ ]. בקרב הצעירים ללא מוגבלות היה שיעור הגברים נמוך יותר ושיעור הנשים והמשתתפים העובדים גבוה יותר. על כן בניתוח הנתונים נלקחו בחשבון המשתתפים מגדר וסטטוס תעסוקתי.

## כלים

**שאלון חקירת זהות** (צינמון ועמיתים, 2012): השאלון המקורי כולל 32 פריטים הבוחנים דפוסי חקירה בתשעה תחומי חיים עיקריים: משפחת המוצא, קשרים רומנטיים, דת, פוליטיקה, פנאי, שילוב בין תפקידים, לימודים, עבודה וכלכלה. מכיוון שבמחקרם של צינמון ועמיתיה נמצא שתחומי הפנאי, הפוליטיקה והדת היו התחומים שהמשתתפים חקרו במידה המועטה ביותר, צומצם שאלון המחקר הנוכחי לחמישה תחומי חיים שסוכם ב-17 היגדים: ארבעה היגדים בחנו חקירה בתחום הלימודים והמקצוע (למשל: "בשנים האחרונות התלבטתי רבות ביחס לכיוון הלימודים שלי"); ארבעה היגדים עסקו בזוגיות (למשל: "בשנים האחרונות התלבטתי בשאלה מה הן ציפיותי מבן/בת הזוג שאני רוצה כשותף/ה לחיי"); שלושה היגדים עסקו במשפחת המקור (למשל: "בשנים האחרונות חשבתי רבות על דרכים אפשריות לשמירת הקשר המתאים לי עם משפחתי"); ארבעה היגדים עסקו בהיבט הכלכלי (למשל: "השנים האחרונות בחיי הן פרק זמן של תכנון וחקירה בתחום הכלכלי"); שני היגדים עסקו בשילוב בין תפקידים (למשל: "בשנים האחרונות בחנתי את האופן שבו אני מחלק את זמני בין תפקידי חיי השונים"). משתתפי המחקר התבקשו לציין את מידת הסכמתם עם ההיגדים בסולם ליקרט בן שש דרגות: מ"כלל לא מסכים" (1) עד "מסכים מאוד" (6). ערכי המהימנות של הגורמים השונים בשאלון המקורי היו .83-.88.

**שאלון מסוגלות עצמית לשילוב בין תפקידים** (Cinamon, 2012): השאלון כולל 16 היגדים הבוחנים את אמונתו של הפרט ביכולתו לשלב בהצלחה את תפקידי העבודה והמשפחה באמצעות שני סולמות משנה: (1) שמונה היגדים בודקים את אמונת הפרט ביכולתו להתמודד בהצלחה עם שני סוגי קונפליקט אפשריים: עבודה המפריעה למשפחה (ארבעה היגדים); למשל: "למלא ביעילות את תפקידך במשפחה לאחר יום

עבודה מעייף"); משפחה המפריעה לעבודה (ארבעה היגדים; למשל: "להשקיע ולהתרכז במטלות בעבודה, גם כשתהיה טרוד בענייני המשפחה"); (2) שמונה היגדים בוחנים את אמונת הפרט ביכולתו להצליח ליצור יחסי גומלין מעשירים בין התפקידים: עבודה מעשירה משפחה (ארבעה היגדים; למשל: "להיעזר בשיחה עם קולגה/מעסיק על מנת להתמודד עם בעיות במשפחה"); משפחה מעשירה עבודה (ארבעה היגדים; למשל: "להיעזר בשיחה עם בני משפחה על מנת להתמודד עם בעיות בעבודה"). משתתפי המחקר התבקשו לציין את מידת הסכמתם עם היגדי השאלון בסולם ליקרט בן 10 דרגות: מ"איני בטוח בכלל" (0) עד "בטוח מאוד" (9). המהימנות הכללית של השאלון המקורי היתה .88, ונעה בין .88 ל-.89. בסולמות המשנה השונים. בשל גודל המדגם ולצורך עיבוד נתונים חושב ציון כולל של מסוגלות עצמית להתמודד עם קונפליקט וליצור העשרה, כלומר מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידים. המהימנות הכללית במחקר הנוכחי היתה .85.

**שאלון רווחה נפשית** (Harari, Waehler, & Rogers, 2005): השאלון כולל 36 היגדים, המעריכים עד כמה המשתתפים תופסים את עצמם כמתפקדים בשישה היבטי חיים: פיסי (בריאות פיזית), רגשי (דימוי עצמי), פסיכולוגי (אופטימיות), רוחני (תחושת משמעות), אינטלקטואלי (השתתפות בפעילויות מעוררות מנטלית) וחברתי (מתן תמיכה חברתית וקבלתה) לדוגמה: "באופן כללי אני מרגיש בטוח ביחס ליכולותי." משתתפי המחקר התבקשו לציין את מידת הסכמתם עם היגדי השאלון על סולם ליקרט בן שש דרגות: מ"מאוד לא מסכים" (1) עד "מסכים מאוד" (6). המהימנות הפנימית שנמצאה בשאלון המקור היתה .91, ואילו במחקר הנוכחי היא .86.

**שאלון פרטים אישיים**: חובר לצורך המחקר הנוכחי וכולל שאלות המתייחסות לרקע האישי והמשפחתי של המשתתפים: מגדר, גיל, מצב משפחתי, מצב לימודים (סטודנט/לא סטודנט) וסטטוס תעסוקתי (עובד/לא עובד).

## הליך

כל משתתפי המחקר מילאו את שאלוני המחקר בהתנדבות ובכוחות עצמם באמצעות הרשתות החברתיות. לאחר שוועדת האתיקה האוניברסיטאית אישרה לערוך את המחקר, נבנה באמצעות תוכנת google docs שאלון אלקטרוני המבוסס על שאלוני המחקר. החוקרת הראשונה פנתה למשתתפי המחקר עם המוגבלות דרך ראש תחום צעירים בעמותת **גוונים**, עמותה המתמקדת בסיוע לאוכלוסיות מוחלשות, כולל צעירים עם מוגבלות פיסית. מטרתה העיקרית של העמותה היא לאפשר לצעירים להשתלב בקהילה באמצעות מתן מסגרת תומכת המאפשרת חיים עצמאיים לצד מעורבות בפעילות קהילתית. לכל משתתפי המחקר הובטח שהשאלונים יהיו אנונימיים וישמשו לצורכי מחקר בלבד. לא הוצבו מגבלות זמן ולא הוצעו תמריצים.

## ניתוח הנתונים

לניתוח הנתונים השתמשנו בניתוחי שונות, מתאמים ורגרסיה. ההבדלים בין צעירים עם וללא מוגבלות פיסית, במשתנים חקירת קריירה, מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ורווחה נפשית, נבחנו באמצעות ניתוח שונות רב-משתנים (MANOVA); הקשרים בין חקירת קריירה למסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה והקשרים בין שני משתנים אלה לתחושת הרווחה הנפשית של משתתפי המחקר חושבו באמצעות מבחני Pearson; ותרומתן של חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידים לרווחה הנפשית של משתתפי המחקר נבדקה באמצעות רגרסיה היררכית.

## ממצאים

מטרת המחקר הראשונה הייתה לבחון הבדלים בין שתי קבוצות המחקר (עם וללא מוגבלות פיסית) בחקירת קריירה, במסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ובתחושת הרווחה הנפשית ובקשרים שבין משתנים אלה. לשם כך נערכו

שלושה ניתוחי שונות רב-משתניים: לבדיקת הבדלים בחקירה, לבדיקת הבדלים במסוגלות העצמית ולבדיקת הבדלים בתחושת הרווחה הנפשית. מכיוון שקבוצות המחקר נבדלו בהתפלגויותיהן הן במגדר והן בסטטוס התעסוקתי, הוחלט לכלול גם משתנים אלה בניתוחי השונות כמשתנים בלתי תלויים נוספים, ולבחון את האינטראקציה ביניהם לבין היותה או היעדרה של מוגבלות פיסית. נמצא אפקט עיקרי למוגבלות בהתייחס לרווחה נפשית [ $F(1)=6.25, p<.05, \text{Partial } \eta^2=.08$ ]. צעירים עם מוגבלות דיווחו על רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית בהשוואה לצעירים ללא מוגבלות (ראו לוח 1). לא נמצאו אפקטים עיקריים של מגדר ושל סטטוס תעסוקתי, ולא נמצאו אינטראקציות מובהקות בין מגדר וסטטוס תעסוקתי לבין מוגבלות. במלים אחרות, מבין המשתנים שנבחנו בהתייחס לרווחה נפשית המשתנה המשפיע ביותר הוא היותה או היעדרה של מוגבלות.

מטרת המחקר השנייה הייתה להעריך את הקשרים בין חקירת קריירה, מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ותחושת הרווחה הנפשית של המשתתפים. בהתייחס לקשרים בין תחומי החקירה השונים, המוצגים בלוח 1, נמצאו בקרב משתתפי המחקר המתמודדים עם מוגבלות קשרים חיוביים מובהקים בין מספר תחומי חקירה: בין חקירת משפחת המקור לחקירת הזוגיות, הכלכלה והשילוב בין תפקידים; בין חקירת הזוגיות לחקירת הכלכלה והשילוב בין תפקידים; בין חקירת הלימודים והמקצוע לבין השילוב בין תפקידים. קשרים חיוביים מובהקים נמצאו בקרב משתתפי המחקר ללא המוגבלות: בין חקירת משפחת המקור לחקירת הזוגיות והכלכלה; בין חקירת משפחת המקור לחקירת הזוגיות. בדיקת ההבדלים בין שתי קבוצות המחקר במתאמים שבין משתני החקירה השונים העלתה שני ממצאים מובהקים: במתאם שבין חקירת משפחת המקור לחקירת הכלכלה ( $Z=-1.99, p<.05$ ) ובמתאם שבין חקירת הזוגיות לחקירת הכלכלה ( $Z=-2.56, p<.05$ ). בשני המקרים היו המתאמים בקרב המשתתפים עם המוגבלות גבוהים מהמתאמים בקרב המשתתפים ללא המוגבלות.



לוח 1: ממוצעים, סטיות תקן ומתאמים בין משתני החקירה, המסוגלות העצמית והרווחה הנפשית בקרב צעירים עם מוגבלות (n=25), צעירים ללא מוגבלות (n=54)

6	5	4	3	2	1	ס.ת.	ממוצע	המשתנה / הקבוצה
								<b>חקירה</b>
								לימודים ומקצוע
						1.48	4.04	ללא מוגבלות
						1.40	3.74	עם מוגבלות
								משפחת המקור
					.06	1.29	3.24	ללא מוגבלות
					.30	1.59	3.70	עם מוגבלות
								זוגיות
				** .45	.05	1.23	4.47	ללא מוגבלות
				** .51	.34	1.27	4.65	עם מוגבלות
								מצב כלכלי
			.21	.11	.05	1.14	4.70	ללא מוגבלות
			** .70	** .55	.22	1.19	3.90	עם מוגבלות
								שילוב בין תפקידים
		.36**	.57**	.19	.18	1.12	4.46	ללא מוגבלות
		.39	** .55	** .54	* .49	1.40	4.14	עם מוגבלות
								<b>מסוגלות עצמית</b>
								<b>לשלב בין תפקידים</b>
								ללא מוגבלות
						1.03	6.40	עם מוגבלות
						1.16	5.98	עם מוגבלות
								<b>תחושת רווחה נפשית</b>
								ללא מוגבלות
						0.36	3.73	עם מוגבלות
						0.62	4.13	עם מוגבלות

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

בהתייחס לקשרים בין חקירה, למסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ולתחושת רווחה נפשית, לא נמצאו מתאמים מובהקים בקרב משתתפי המחקר המתמודדים עם מוגבלות פיסית. בקרב המשתתפים ללא מוגבלות נמצאו מתאמים חיוביים בין המשתנים חקירת התחום הזוגי, חקירת השילוב בין תפקידים ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי העבודה והמשפחה לבין המשתנה של רווחה נפשית. יש לציין שבדיקת ההבדלים בין שתי קבוצות המחקר במתאמים שבין משתני החקירה, המסוגלות העצמית לשלב בין תפקידים ותחושת הרווחה הנפשית לא העלתה ממצאים מובהקים.

מטרת המחקר השלישית הייתה לבחון את תרומתן של חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידים לרווחה הנפשית של משתתפי המחקר. בחינה זו נעשתה באמצעות רגרסיה היררכית שהמשתנה התלוי בה היה תחושת רווחה נפשית. מכיוון שמגדר וסטטוס תעסוקתי לא נמצאו מבחינים בין קבוצות המחקר (עם וללא מוגבלות), בהתייחס למשתנים חקירת קריירה, מסוגלות עצמית ורווחה נפשית, הוחלט לא לכלול אותם במשוואת הרגרסיה. בהתאם לכך הוכנס בשלב הראשון משתנה המוגבלות (יש/אין), בשלב השני הוכנסו משתני החקירה (הלימודים והמקצוע, משפחת המקור, הזוגיות, הכלכלה והשילוב בין תפקידים), ובשלב השלישי הוכנס משתנה המסוגלות העצמית לשלב בין תפקידים.

בלוח 2 מוצגים ממצאי הרגרסיה. מוגבלות, חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה הסבירו 30% מהשונות של תחושת הרווחה הנפשית: מוגבלות הסבירה 15% מהשונות, משתני החקירה הסבירו 10%, והמסוגלות העצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה הסבירה את 5% הנותרים. מוגבלות פיסית, חקירת השילוב בין תפקידים ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי העבודה והמשפחה נמצאו כולן מנבאות מובהקות של תחושת הרווחה הנפשית. צעירים עם מוגבלות פיסית דיווחו, כאמור, על רווחה נפשית גבוהה מזו של צעירים ללא מוגבלות. עוד נמצא שרמות גבוהות יותר של חקירת השילוב בין תפקידים ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידים קשורות לרמות גבוהות יותר של רווחה נפשית.

לוח 2: רגרסיה היררכית לניבוי תחושת רווחה נפשית בקרב משתתפי המחקר (N=79)

המנבא	שלב 1			שלב 2			שלב 3		
	$\beta$	SE B	B	$\beta$	SE B	B	$\beta$	SE B	B
מוגבלות	.38	.11	.40	.35	.12	.36	.39	.12	.41
חקירת לימודים ומקצוע				-.21	.04	-.08	-.19	.04	-.07
חקירת משפחת המקור				.02	.04	.01	.04	.04	.02
חקירה זוגית				.04	.05	.02	.01	.05	.01
חקירת כלכלית				-.12	.05	-.05	-.10	.05	-.04
חקירת שילוב בין תפקידים				.33	.05	.13	.31	.05	.12
מסוגלות לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה							.23	.05	.10
$R^2$		.15			.25			.30	
F change		13.23			2.08			4.95	

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

## דיון

מחקר זה התבסס על שתי פרספקטיבות תיאורטיות מרכזיות להבנת תהליכי התפתחות קריירה בכלל ושל אנשים עם מוגבלות בפרט: פרספקטיבה הומניסטית, המתמקדת באיכות חיים, ופרספקטיבה רחבה והקשרית, המתייחסת למגוון תחומי חיים בסביבתו של הפרט וליחסי הגומלין ביניהם. מתוך נקודת מוצא זו התייחס המחקר למוגבלות כאל מאפיין שווה ערך במכלול המאפיינים האישיים של הפרט, הבא לידי ביטוי בהקשרים תרבותיים-חברתיים, ולא רק בהקשרים תפקודיים-שיקומיים. הנחת המחקר המרכזית הייתה שלמוגבלות יש זיקה לתהליכי הבניית הזהות ולמערכת האמונות של הפרט (חקירת קריירה ומסוגלות עצמית) במגוון תחומי

חיים ובהקשרים שונים. המחקר הנוכחי התמקד בהקשר תרבותי-חברתי מרכזי – קריירה. באופן ספציפי ביקש המחקר לבחון את תרומתן של חקירת הקריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה לתחושת הרווחה הנפשית של צעירים החיים בישראל ולהשוות ביניהם לבין חבריהם המתמודדים עם מוגבלות פיסית.

בניגוד להשערת המחקר, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין קבוצות המחקר (צעירים עם וללא מוגבלות פיסית) במדדי הקריירה – חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשילוב בין תפקידי עבודה ומשפחה. עם זאת נמצאו הבדלים מובהקים בין שתי הקבוצות בתחושת הרווחה הנפשית, אך בכיוון הפוך למשוער: צעירים עם מוגבלות פיסית דיווחו על רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית. בשונה ממחקרים קודמים, שהצביעו על העדר הבדלים בין הקבוצות (למשל Diener & Diener, 1996) או על רמות נמוכות יותר של רווחה נפשית (למשל Livingston et al., 2007; Van Campen & Iedema, 2007) בקרב צעירים עם מוגבלות בהשוואה לצעירים ללא מוגבלות, הצביע מחקר זה על מגמה אחרת.

אפשר להסביר את הרמות הגבוהות יותר של תחושת רווחה נפשית בקרב משתתפי המחקר המתמודדים עם מוגבלות פיסית בסביבה התרבותית-החברתית הייחודית שהם חיים בה. כאמור, ניהלו משתתפים אלה חיי שותפות עצמאיים תחת חסותה של עמותה, ששמה לה למטרה לסייע בשילובם של צעירים עם צרכים מיוחדים בחברה. ייתכן שהתמיכה שזכו לה הצעירים לצד ההזדמנות לחיים עצמאיים ולאוטונומיה הביאו לכך שרווחתם הנפשית הייתה גבוהה יותר, לא רק בהשוואה לצעירים אחרים המתמודדים עם מוגבלות אשר תלויים בסביבתם ואינם מצליחים להגיע לעצמאות אישית, אלא אף בהשוואה לצעירים ללא מוגבלות, הנדרשים לנתב בכוחות עצמם את דרכם העצמאית.

אורח חייהם הייחודי של משתתפי המחקר עם המוגבלות עשוי גם להסביר מדוע לא נמצאו הבדלים ביניהם לבין המשתתפים שאינם מתמודדים עם מוגבלות בחקירת קריירה ובמסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה. נראה שאורח חיים זה מאפשר גם לצעירים המתמודדים עם מוגבלות פיסית לעסוק בסוגיות המאפיינות את

שלב הבגרות הצעירה, כגון חקירת זהות ובחינת אפשרויות (Arnett, 2004), ועל כן עשוי להוביל לרמות דומות של חקירת קריירה ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה.

ככלל נמצאו קשרים חיוביים מובהקים בין חקירה של תחומי חיים שונים בקרב שתי קבוצות המחקר. עם זאת בקרב המשתתפים עם המוגבלות הפיסית נמצאו קשרים חזקים יותר בין חקירת משפחת המקור לבין חקירת הכלכלה ובין חקירת הזוגיות לחקירת הכלכלה. ממצאים אלה עשויים לרמוז על כך שלחקירת עניינים משפחתיים בקרב צעירים עם מוגבלות פיסית זיקה הדוקה יותר לחקירת התחום הכלכלי. אין ממצא זה מפתיע נוכח הנתונים ולפיהם המצב התעסוקתי ומדדי עיסוק שונים של צעירים עם מוגבלות, כגון השתתפות בשוק העבודה ורמות הכנסה, טובים פחות מאלה של הצעירים ללא מוגבלות (צינמון, 2014). למעשה, גם במחקר הנוכחי נמצא בקרב המשתתפים עם המוגבלות שיעור נמוך יותר של מועסקים בהשוואה למשתתפים ללא מוגבלות. הקושי להגיע להישגים תעסוקתיים המניבים פרנסה טובה עשוי להביא צעירים עם מוגבלות פיסית לבחון במידה רבה יותר כיצד יוכלו לקבל תמיכה ממשפחת המקור וגם להקים תא משפחתי משלהם.

בעוד שלא נמצאו מתאמים מובהקים בין חקירה, מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ותחושת רווחה נפשית בקרב משתתפי המחקר המתמודדים עם מוגבלות פיסית, הרי בקרב המשתתפים ללא מוגבלות נמצאו מתאמים חיוביים בין המשתתפים חקירת הזוגיות, חקירת השילוב בין תפקידים ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידים לבין המשתנה של רווחה נפשית. עם זאת, ההבדלים במתאמים בין שתי הקבוצות לא נמצאו מובהקים. אכן בניתוח הרגרסיה נמצא ככלל, שרמות גבוהות יותר של חקירת השילוב בין תפקידים ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידים קשורות לרמות גבוהות יותר של רווחה נפשית. ממצא זה עשוי ללמד, שסוגיית השילוב בין תפקידים – הן בהתייחס לחקירתה והן בהתייחס לתחושת המסוגלות העצמית של הפרט לעשות זאת – תורמת תרומה נכבדה לרווחה הנפשית של צעירים, ושאינן היא מושפעת ממוגבלות פיסית.

הקשרים שנמצאו בין חקירה ומסוגלות לשלב בין תפקידים והקשרים בין שני משתנים אלה לבין רווחה נפשית מצטרפים לשורה של מחקרים שמצאו, שקושי להתמודד עם שילוב בין תפקידי עבודה ומשפחה עלול לפגוע ברווחתו הנפשית של הפרט, בעוד שילוב מוצלח בין שני תפקידים מרכזיים אלה מייצר רמות גבוהות של רווחה נפשית (Whiston & Cinamon, 2015). ממצאים אלה אף מתכתבים עם גישות רחבות והקשריות בקריירה (Blustein, 2011; Cinamon, 2006, 2009, 2010; Richardson, 2012; Savickas, 2005; Super, 1990), המדגישות את ההקשר הסביבתי ואת הממשקים בין תפקידי חיים, כמו גם עם טענתן של צינמון (צינמון, 2014, 2014) וריצ'רדסון (Cinamon & Rich, 2004, 2014) שחשוב מאוד להכין צעירים, לא רק לעולם העבודה, אלא גם לאתגר של ניהול מספר תפקידי חיים.

לסיכום, מטרת המחקר הנוכחי הייתה להתחקות אחר תהליכי התפתחות הקריירה של הפרט. באופן ספציפי נבחנו המשתנים חקירת תחומי חיים, מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ותחושת רווחה נפשית בקרב צעירים עם וללא מוגבלות פיסית. ממצאי המחקר הצביעו על הבדלים מובהקים בין שתי קבוצות הצעירים מבחינת הרווחה הנפשית. צעירים עם מוגבלות דיווחו על רמות גבוהות יותר של רווחה נפשית. זאת ועוד, אף שלא נמצאו בקרב משתתפי המחקר המתמודדים עם מוגבלות פיסית קשרים ישירים בין חקירת קריירה, מסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה ורווחה נפשית, נמצאו שמוגבלות פיסית, חקירת השילוב בין תפקידים ומסוגלות עצמית לשלב בין תפקידי העבודה והמשפחה מנבאות במובהק את תחושת הרווחה הנפשית בקרב שתי קבוצות הצעירים. ממצאים אלה מאירים אפוא את ההבדלים בין צעירים המתמודדים עם מוגבלות פיסית לבין חבריהם אשר אינם מתמודדים עם מוגבלות מסוג זה, באשר לזיקה שבין תהליכי התפתחות קריירה לרווחה נפשית.

לממצאי המחקר מספר השתמעויות בהיבטים שונים. בהיבט המחקרי, ההבדלים בין שתי קבוצות המחקר, יחד עם הקשרים שנמצאו בין היבטים מסוימים של חקירת קריירה ומסוגלות עצמית תואמים את התיאוריה החברתית-הקוגניטיבית של קריירה (Lent et al., 1994, 2002), המדגישה את חשיבותם של מרכיבים אישיים בתהליכי

התפתחות קריירה. הם תואמים גם את המודל החברתי-הקוגניטיבי לשביעות רצון מהעבודה ומהחיים (Lent & Brown, 2006, 2008), שנגזר ממנה. מודל זה מציג פרספקטיבה אינטגרטיבית של מרכיבים קוגניטיביים, התנהגותיים, חברתיים ואישיותיים ומניח שמרכיבים אלה מקדמים הסתגלות ושביעות רצון מהעבודה ומהחיים. מתוך כך ממצאי המחקר מוסיפים נדבך כבד משקל לגוף הידע אודות הקשר בין משתני קריירה ומשתני איכות חיים בקרב מבוגרים צעירים בכלל ובקרב מבוגרים צעירים המתמודדים עם מוגבלות בפרט. בהקשר זה הם עשויים להניח תשתית תיאורטית איתנה להמשך מחקר בתחום.

עם זאת, לאור התפיסה ההומניסטית הטוענת להגדרת מוגבלות בהקשרים חברתיים (גל, 1994, 2006), כמו גם התיאוריה החברתית-הקוגניטיבית לקריירה, המדגישה את חשיבות הגורמים הסביבתיים בהתפתחות הקריירה של הפרט (Lent et al., 1994, 2002), מומלץ שמחקרי המשך יתמקדו בחקירת מקור ההבדלים שנמצאו בין שתי קבוצות, מעבר להיותה או להיעדרה של מוגבלות, בהסתמך על עולמם החברתי-התרבותי של הצעירים. יש צורך לחקור, למשל, משתנים כגון התנסות תעסוקתית, זוגית והורית ואת זיקתם לרווחה נפשית ולמדדים אחרים של איכות חיים. ברוח הגישה האינטגרטיבית (Richardson, 2006, 2009, 2010; Cinamon, 2011; Blustein, 1990; Super, 2005; Savickas, 2012), שהנחתה מחקר זה, מומלץ שמחקרי המשך יבחנו גם חקירה של תחומי חיים אחרים, כגון פנאי וקהילה, תוך בחינת הממשקים בין תחומים אלה. זאת ועוד, מכיוון שהמחקר הנוכחי התמקד באוכלוסייה ספציפית, המתמודדת עם מוגבלות פיסית ספציפית (מולדת ונרחבת) מזה והמנהלת אורח חיים ייחודי מזה (חיים עצמאיים בקהילה שיתופית ותומכת), מומלץ שמחקרי המשך יבחנו אוכלוסיות מגוונות המתמודדות עם מוגבלות פיסית נרכשת, כמו גם עם מוגבלויות אחרות. ובהתייחס למוגבלות המחקר, בעיקר גודל המדגם ושיטת איסוף הנתונים (באמצעות הרשתות החברתיות תוך שימוש בשאלוני דיווח עצמי), מומלץ שמחקרי המשך יבחנו מדגם רחב יותר ואף ישתמשו בכלי מדידה מגוונים יותר. במחקר זה לא נעשתה הבחנה בתוך קבוצת המשתתפים עם המוגבלות בין משתתפים שאובחנו בשלבים מוקדמים של ההתפתחות לאלה שאובחנו בשלבי ההתבגרות והבגרות הצעירה.

ממצאי המחקר מדגישים את המתח השורר בין שתי גישות מרכזיות הנוגעות לאנשים עם מוגבלות: הגישה התפקודית-השיקומית הממוקדת, בין היתר, בהרחבת מקורות התמיכה הסביבתיים של הפרט עם המוגבלות (רימרמן וכץ, 2004; Fouad, 2007; Friedland & Price, 2003) והגישה ההומניסטית-הפוזיטיביסטית, המעודדת התנסות והכוונה עצמית כחלק מתהליכי התפתחות טבעיים של הפרט (Stock, Davies, Secor, & Wehmeyer, 2003). מחד גיסא יש צורך לאפשר לאנשים אלה ביטחון ורווחה באמצעות תנאים כלכליים נאותים. מאידך גיסא, וכפי שהודגש במחקר הנוכחי, חשוב לעודדם להתנסות ולחקור ("לצאת מאזור הנוחות"), כי ההתנסות והחקירה עשויות להגביר תחושות של מסוגלות עצמית לקראת השתלבות בחיים עצמאיים, המשלבים מגוון תפקידים, ולקדם תחושת רווחה נפשית. מתח מובנה זה, בין הצורך בביטחון כלכלי לבין השאיפה לרווחה ולהשתלבות עצמאית בחיים בוגרים, מן הראוי שיתבטא בהיבט הפרקטי בתוכניות התערבות רחבות. תוכניות אלה ידגישו חקירת קריירה בויקה לתחומי חיים מגוונים ולשילוב ביניהם, כחלק מהשאיפה לקידום עצמאות ואיכות חיים, ויעודדו פיתוח של מסוגלות לשלב בין תפקידי חיים שונים. במקביל, בהיבט הציבורי, יש לחתור לכך שהנושא יעלה על סדר היום הציבורי בקרב קובעי המדיניות.

## מקורות

גל, ג' (1994). מסחור מדינת הרווחה והפרטה – השלכות לגבי ישראל. חברה ורווחה, טו, 7-24.

גל, ג' (2004). **ביטחון סוציאלי בישראל**. ירושלים: מאגנס, האוניברסיטה העברית בירושלים.

גל ג' (2006). מדינת רווחה. בתוך א' רם ונ' ברקוביץ (עורכים), **אי/שוויון** (עמ' 228-232). באר שבע: אוניברסיטת בן-גוריון.



צינמון, ר"ג (2014). היבטים תיאורטיים ומעשיים בתהליכי התפתחות הקריירה של צעירים עם צרכים מיוחדים: התמקדות בצעירים עם ליקויי שמיעה. בתוך ט' מוסט וד' ריגולד-פרימרמן (עורכות), **חינוך ושיקום ילדים ומתבגרים כבדי שמיעה וחירשים – היבטים תיאורטיים ויישומיים** (עמ' 384-411). תל אביב: מכון מופ"ת.

צינמון, ר"ג, ריץ', י' וגרוס-ספקטור, מ' (2012). **דפוסי חקירה בבגרות הצעירה – המקרה של צעירים ישראלים** (דוח מחקר מסכם). בית הספר לחינוך, אוניברסיטת תל אביב, ובית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר אילן.

רייטר, ש' וזילברשטיין-חכם, א' (2009). **חינוך והכשרה של בוגרים עם פיגור שכלי כנח עזר למקצועות הסיעוד**. בית דגן: קרן שלם.

רימרמן, א' וכץ, ש' (2004). מדיניות התעסוקה המוגנת כלפי אנשים עם מוגבלויות קשות בארצות המערב ובישראל: סקירה ודיון. **ביטחון סוציאלי**, 65, 111-136.

Adi-Bensaid, L., Michael, R., Most, T., & Cinamon, R. G. (2012). Parental and spouse self-efficacies of deaf and hard of hearing young adults and their relations to speech intelligibility. *The Volta Review*, 112, 113-130.

Amundson, R. (1992). Disability, handicap, and the environment. *Journal of Social Philosophy*, 23 (1), 105-119.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.

Arnett, J. J. (2004). A longer road to adulthood. In J. J. Arnett (Ed.), *Emerging adulthood: The winding road from late teens through the twenties* (pp. 3-25). New York, NY: Oxford University Press.

- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues, 35*, 235-254.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Blustein, D. L. (2011). A relational theory of working. *Journal of Vocational Behavior, 79*, 1-17.
- Blustein, D. L. & Flum, H. (1999). A self-determination perspective of interests and exploration in career development. In M. L. Savickas & A. R. Spokane (Eds.), *Vocational interests: Meaning, measurement, and counseling use* (pp. 345-368). Palo Alto, CA: Davies-Black Publishing.
- Chait Barnett, R., Gareis, K. C., Boone James, J., & Steele, J. (2003). Planning ahead: College seniors' concerns about career-marriage conflict. *Journal of Vocational Behavior, 62*, 305-319.
- Cinamon, R. G. (2006). Anticipated work-family conflict: Effects of gender, self-efficacy, and family background. *The Career Development Quarterly, 54*, 202-215.
- Cinamon, R. G. (2010). Anticipated work-family conflict: Effects of role salience and self-efficacy. *British Journal of Guidance & Counseling, 38*, 83-99.
- Cinamon, R. G. (2012). Managing work and family roles – The contribution of internal and external resources. Paper presented at the APA Annual Convention, Orlando, CA, August 2012.

- Cinamon, R. G., Most, T., & Michael, R. (2008). Role salience and anticipated work-family relations among young adults with and without hearing impairment. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education, 13*, 351-361.
- Cinamon, R. G. & Rich, Y. (2004). Model counseling interventions program to prepare adolescents for coping with work-family conflict. In E. Frydenberg (Ed.), *Thriving, surviving or going under: Coping with everyday lives* (pp. 227-254). Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Cinamon, R. G. & Rich, Y. (2014). Work and family plans among at risk Israeli adolescents – A mix methods study. *Journal of Career Development, 41*, 163-184.
- Clark, D. & McGillivray, M. (2007). *Measuring human well-being: Key findings and policy lessons*. Helsinki, Finland: United Nations University, World Institute for Development Economics Research.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*, 181-184.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest, 5*, 1-31.
- Dejours, C. & Deranty, J. P. (2010). The centrality of work. *Critical Horizons, 11*, 167-180.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Fan, W., Cheung, F. M., Leong, F. T., & Cheung, S. F. (2014). Contributions of family factors to career readiness: A cross-cultural comparison. *The Career Development Quarterly, 62* (3), 194-209.

- Fekete, C., Wahrendorf, M., Reinhardt, J. D., Post, M. W., & Siegrist, J. (2014). Work stress and quality of life in persons with disabilities from four European countries: The case of spinal cord injury. *Quality of Life Research*, 23 (5), 1661-1671.
- Flum, H. & Blustein, D. L. (2000). Reinvigorating the study of vocational exploration: A framework for research. *Journal of Vocational Behavior*, 56, 380-404.
- Flum, H. & Kaplan, A. (2006). Exploratory orientation as an educational goal. *Educational Psychologist*, 41, 99-110.
- Fouad, N. A. (2007). Work and vocational psychology: Theory, research, and applications. *Annual Review of Psychology*, 58, 543-564.
- Friedland, D. S. & Price, R. H. (2003). Underemployment: Consequences for the health and well-being of workers. *American Journal of Community Psychology*, 32, 33-45.
- Gilbert, L. A. & Rader, J.** (2008). Work, family, and dual-earner couples: Implications for research and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (4th Ed.) (pp. 426-443). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Gilman, R. & Huebner, E. S. (2000). Review of life satisfaction measures for adolescents. *Behavior Change*, 17, 178-205.
- Grotevant, H. D. (1987). Toward a process model of identity formation. *Journal of Adolescent Research*, 2 (3), 203-222.

- Harari, M. J., Waehler, C. A., & Rogers, J. R. (2005). An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 93-103.
- Hirschi, A. (2010). Positive adolescent career development: The role of intrinsic and extrinsic work values. *Career Development Quarterly, 58* (1), 276-287.
- Hirschi, A. (2012). Callings and work engagement: Moderated mediation model of work meaningfulness, occupational identity, and occupational self-efficacy. *Journal of Counseling Psychology, 59* (3), 479.
- Huebner, E. S. (1997). Life satisfaction and happiness. In G. Bear, K. Minke, & A. Thomas (Eds.), *Children's needs II* (pp.271-278). Washington DC: National Association of School Psychologists.
- Job, J. M. & Klassen, R. M. (2012). Predicting performance on academic and non-academic tasks: A comparison of adolescents with and without learning disabilities. *Contemporary Educational Psychology, 37* (2), 162-169.
- Klassen, R. (2002). A question of calibration: A review of the self-efficacy beliefs of students with learning disabilities. *Learning Disability Quarterly, 25* (2), 88-102.
- Klassen, R. M. (2007). Using predictions to learn about the self-efficacy of early adolescents with and without learning disabilities. *Contemporary Educational Psychology, 32* (2), 173-187.
- Klassen, R. M. (2010). Confidence to manage learning: The self-efficacy for self-regulated learning of early adolescents with learning disabilities. *Learning Disability Quarterly, 33* (1), 19-30.

- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Lapierre, L. M. & Allen, T. D. (2006). Work-supportive family, family-supportive supervision, use of organizational benefits, and problem-focused coping: Implications for work-family conflict and employee well-being. *Journal of Occupational Health Psychology, 11* (2), 169.
- Law, M., Anaby, D., Imms, C., Teplicky, R., & Turner, L. (2015). Improving the participation of youth with physical disabilities in community activities: An interrupted time series design. *Australian Occupational Therapy Journal, 62*, 105-115.
- Lent, R. W. & Brown, S. D. (2006). Integrating person and situation perspectives on work satisfaction: A social-cognitive view. *Journal of Vocational Behavior, 69*, 236-247.
- Lent, R. W. & Brown, S. D. (2008). Social cognitive career theory and subjective well-being in the context of work. *Journal of Career Assessment, 16*, 6-21.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior, 45*, 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2002). Social cognitive career theory. In D. Brown (Ed.) *Career choice and development* (4th ed.) (pp. 251-311). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Lent, R. W., Nota, L., Soresi, S., Ginevra, M. C., Duffy, R. D., & Brown, S. D. (2011). Predicting the job and life satisfaction of Italian teachers: Test of a Social cognitive model. *Journal of Vocational Behavior, 79*, 91-97.

- Livingston, M. H., Rosenbaum, P. L., Russell, D. J., & Palisano, R. J. (2007). Quality of life among adolescents with cerebral palsy: What does the literature tell us? *Developmental Medicine Child Neurology*, 49 (3), 225-231.  
<https://dx.doi.org/10.1111/j.1469-8749.2007.00225.x>
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29, 361-378.
- Luzzo, D. A., Hitchings, W. E., Retish, P., & Shoemaker, A. (1999). Evaluation differences in college student's career decision making on the basis of disability status. *Vocational Guidance Quarterly*, 48 (2), 142-156.
- Michael, R., Most, T., & Cinamon, R. G. (2011). Self-efficacy in the management of anticipated work-family conflict as a resilience factor among young deaf adults. In D. H. Media Zand & K. J. Pierce (Eds.), *Resilience in deaf children: Adaptation through emerging adulthood*, (pp. 341-357). New York, NY: Springer Science and Business.
- Michael, R., Most, T., & Cinamon, R. G. (2013). The contribution of perceived parental support to the career self-efficacy of deaf, hard-of-hearing, and hearing adolescents. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 18, 329-343.
- Odette, F., Israel, P., Li, A., Ullman, D., Colantonio, A., Maclean, H., & Locker, D. (2003). Barriers to wellness activities for Canadian women with physical disabilities. *Health Care for Women International*, 24, 125-134.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.

- Porfeli, E. J. & Lee, B. (2012). Career development during childhood and adolescence. *New Directions for Youth, 134*, 11-22.
- Reiter, S. (2008). Disability from a humanistic perspective: Toward a better quality of life. New York, NY: Nova Science Publishers Book Series: Health and Human Development.
- Ren, L. R., Paetzold, R. L., & Colella, A. (2008). A meta-analysis of experimental studies on the effects of disability on human resource judgments. *Human Resource Management Review, 18* (3), 191-203.
- Richardson, M. S. (2012). The ongoing social construction of the counseling for work and relationship perspective. *The Counseling Psychologist, 40* (2), 279-290.
- Richardson, M. S. (2012). Counseling for work and relationship. *The Counseling Psychologist, 40* (2), 190-242.
- Sanders, K. Y. (2006). Overprotection and lowered expectations of persons with disabilities: The unforeseen consequences. *Work (Reading, Mass.), 27* (2), 181-188.
- Savicas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 46-70). Hoboken, NJ: Wiley and Sons.
- Schalock, R. L. & Verdugo, M. A. (2012). *A leadership guide to redefining intellectual and developmental disabilities organizations: Eight successful change strategies*. Baltimore, MD: Brookes.



- Schwartz, S., Kurtines, W., & Montgomery, M. (2005). A comparison of two approaches for facilitating identity exploration processes in emerging adults: An exploratory study. *Journal of Adolescent Research, 20*, 309-345.
- Stock, S. E., Davies, D. K., Secor, R. R., & Wehmeyer, M. L. (2003). Self-directed career preference selection for individuals with intellectual disabilities: Using computer technology to enhance self-determination. *Journal of Vocational Rehabilitation, 19*, 95-103.
- Shapiro, J. P. (1993). *No pity: People with disabilities forging a civil rights movement*. New York, NY: Times Book.
- Summers, J., Smith, L., Case, J., & Linthurst, R. (2012). A review of the elements of human well-being with an emphasis on the contribution of ecosystem services. *AMBIO – A Journal of the Human Environment, 41*, 327-340.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (2nd ed.) (pp. 197-261). San Francisco: Jossey-Bass.
- Szymanski, E. M., Hershenson, D. B., Enright, M. S., & Ettinger, J. M. (1996). Career development theories, constructs, and research: Implications for people with disabilities. In E. M. Szymanski & R. M. Parker (Eds.), *Work and disability: Issues and strategies in career development and job placement* (pp. 79-126). Austin, TX: Pro-Ed.
- Van Campen, C. & Iedema, J. (2007). Are persons with physical disabilities who participate in society healthier and happier? Structural equation modeling of objective participation and subjective well-being. *Quality of Life Research, 16*, 635-645.

- Verdugo, M. A., Navas, P., Gómez, L. E., & Schalock, R. L. (2012). The concept of quality of life and its role in enhancing human rights in the field of intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56, 1036-1045.
- Weer, C. H., Greenhouse, J. H., Colakoglu, S. N., & Foley, S. (2006). The role of maternal employment, role-altering strategies, and gender in college students' expectations of work-family conflict. *Sex Roles*, 55, 535-544.
- Whiston, S. C. & Cinamon, R. G. (2015). The work-family interface: Integrating research and career counseling practice. *The Career Development Quarterly*, 63, 44-56.
- Ziv, N. (2007). The social rights of people with disabilities: Reconciling care and justice. In D. Barak-Erez & A. Gross (Eds.), *Exploring social rights between theory and practice* (pp. 370-395). Oxford and Portland: Hart.