

# תרומתן של התנסויות בגיל ההתבגרות למסוגלות העצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה:

## מחקר משולב

איריס חזקיה ורחל גלי צינמון

### תקציר

מחקר משולב זה מתמקד בבחינת תרומתן של התנסויות עבר בשילוב תפקידים להתפתחותה של המסוגלות העצמית לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה בעתיד על פי התאוריה הקוגניטיבית-חברתית לקריירה (Lent, Brown, & Hackett, 1994, 2000). אוכלוסיית המחקר כללה 599 מבוגרים צעירים ישראלים ( $M=24.866$ ,  $SD=2.599$ ) שהשתתפו בחלק הכמותי של המחקר ו-13 מבוגרים צעירים בטווח הגילים בין 24 ל-26 שרואיינו בחלק האיכותני. ניתוחי שונות מראים את תרומתן של ההתנסויות בגיל ההתבגרות להתפתחותה של המסוגלות העצמית לשלב בעתיד בין תפקידי עבודה ומשפחה. צעירים ששילבו תפקידים חברתיים רבים בגיל הנעורים דיווחו על הרמה הגבוהה ביותר של מסוגלות עצמית. הראיונות עומדים על מקורותיה של מסוגלות זו: המשתתפים תיארו את התנסויותיהם בגיל הנעורים ואת התנסויותיהם בהווה ובצבא בעלות משמעות בפיתוח תחושת המסוגלות העצמית. כמו כן זיהו המשתתפים מקורות ייחודיים לפיתוחה של המסוגלות העצמית כתמיכה משפחתית וגישה אופטימית לחיים. הממצאים נדונים מתוך דיון בתוצאות המחקר והפרקטיקה.

**מילות מפתח:** מסוגלות עצמית; תפקידי עבודה; שילוב עבודה-משפחה.

### רקע תאורטי

תכניות העתיד של צעירים מערביים רבים כוללות השתתפות פעילה בתפקידי העבודה והמשפחה (Cinamon & Rich, 2014; Peake & Harris, 2002; Seginer & Noyman, 2005). השילוב בין שני תפקידי חיים עיקריים אלה הוא מאתגר ותובעני (Whiston & Cinamon, 2015). האמונה של הצעירים ביכולתם להתמודד עם הקונפליקטים הנלווים לשילוב זה, נמצאה כמשתנה הקשור עם בחירות ותכניות לעתיד שלהם (Cinamon, 2006, 2010). למרות מרכזיותה של אמונה זו בהבנת תכניות העתיד של צעירים, מקורותיה של תחושת המסוגלות לשלב בין תפקידים נבדקו מעט מאוד.

מחקר זה מתמקד בבחינת מקורותיה של תחושת המסוגלות לשלב בין תפקידים ומתבסס על התאוריה החברתית-קוגניטיבית לקריירה (SCCT) (Lent et al., 1994, 2000) ועל מרכזיותן של התנסויות בעבר להתפתחותה של המסוגלות העצמית (Bandura, 1986).

היבט זה של חקר מקורות המסוגלות בזיקה להתנסות בתפקידים רבים בגיל ההתבגרות עשוי לחדד את ההבנה של התפתחות שאיפות קריירה כפי שהן מתבטאות בתכניות עבודה ומשפחה, ולסייע בתכנון תכניות התערבות לשם הגברת תחושת המסוגלות בניהול תפקידי עבודה ומשפחה.

בשל מיעוט המחקרים בנושא, ולנוכח הפוטנציאל הטמון בהבנת ההסברים האוטנטיים של הצעירים עצמם למקורות אמונה זו ביכולת לנהל בהצלחה תפקידי עבודה ומשפחה, שולבו במחקר זה מתודות כמותיות ואיכותניות.

### **יחסי עבודה משפחה בתכניות עתיד של צעירים**

שינויים כלכליים וחברתיים המעודדים ולעיתים אף מחייבים גברים ונשים להשתתף השתתפות פעילה בתפקידי עבודה והמשפחה, עוררו מחקרים רבים העוסקים בקונפליקטים הנוצרים בשל שילוב תפקידים זה (Whiston & Cinamon, 2010; Rich, 2015). גרינהאוס וביוטל (Greenhaus & Beutell, 1985) הגדירו את קונפליקט בית-קריירה מצב שבו הלחצים בתפקידי העבודה והמשפחה מנוגדים זה לזה, כך שההשתתפות בתפקיד אחד הופכת את מילוי הדרישות של התפקיד האחר לקשה יותר. תוצאותיה של התנגשות קונפליקטואלית זו מתבטאים בתפקוד ירוד בעבודה ובמשפחה ובבריאות נפשית ירודה (Frone, 2003; Cinamon & Rich, 2010).

קיומם של ממצאים אמפיריים רבים בדבר השפעותיו השליליות של הקונפליקט בין תפקידי עבודה ומשפחה על תפקוד בשני התחומים ועל רווחה נפשית הביאו חוקרים לידי התמקדות בחקר הציפיות לקונפליקט בקרב מבוגרים צעירים (למשל, Barnett, Garies, 2006; James, & Steele, 2003; Cinamon, 2006). מחקרים אלה מתבססים על ההבנה, כי שלב הבגרות הצעירה הוא שלב חיים מהותי שבו מתקבלות החלטות בתחומי חיים עיקריים, כגון עבודה ומשפחה (Arnett & Tanner, 2006; Greenhaus & Powell, 2003). במהלך הבחירה והיצירה של שני תפקידי חיים אלה מתפתחות ומתבססות גם הציפיות והאמונות של הפרט באשר ליכולתו לשלב ביניהם (Arnett, 2004; Arnett & Tanner, 2006; Barnett et al., 2003; Cinamon, 2006).

ציפיות לקונפליקט עבודה-משפחה מוגדרות כציפיות להפרעות הדדיות בין תפקידי עבודה ומשפחה (Cinamon, 2006), ואחד ההיבטים הנחקרים ביותר בתחום זה של ציפיות עתיד הוא ההשפעות של הציפיות לקונפליקט בין תפקידי עבודה ומשפחה על תכנון החיים העתידי של מבוגרים צעירים. במחקרם של ברנט ושותפיו (Barnett et al., 2003) נמצא כי סטודנטים שיש להם ציפיות גבוהות לקונפליקט עתידי תכננו לדחות את הקמת המשפחה לאחר מכן. קשר בין ציפיות לקונפליקט ובין תכניות חיים נמצא גם במחקרם של וויר, גרינהאוס, קולאקוגלו ופוליי (Weer, Greenhaus, Colakoglu, & Foley, 2006), שמצאו כי ציפיות גבוהות לקונפליקט תאמו את דחיית גיל הנישואין וצמצום מספר הילדים המתוכנן. כמו כן כדי להימנע מקונפליקט בין עבודה למשפחה נטו משתתפי המחקר להפחית את שאיפותיהם המקצועיות לטובת שאיפות משפחתיות ולהפך.

מחקרים אלה מראים שתכניות העתיד המשפחתיות והמקצועיות של צעירים קשורות לתפיסתם את מערכת היחסים העתידית בין שני תפקידים אלה. ציפיות גבוהות לקונפליקט בין תפקידי עבודה ומשפחה קשורות להפחתת השאיפות וניתור על תכניות. יש חשיבות רבה לפיכך בהבנת הגורמים הקשורים לעיצובן של תפיסות וציפיות אלה של הממשק עבודה-משפחה. אחד המשתנים העשוי להסביר את היווצרותן של ציפיות אלה הוא המסוגלות העצמית להתמודד עם השילוב העתידי בין התפקידים, משתנה שבו מתמקד המחקר הזה.

## מסוגלות עצמית בשילוב תפקידים

תאוריית הקוגניציה החברתית לקריירה – SCCT (Social Cognitive Career Theory) נשענת על התאוריה הקוגניטיבית-חברתית של בנדורה והיא אחת מהתאוריות העיקריות בהסברת תהליכי התפתחות קריירה (Lent, Lopez, Sheu, & Lent et al., 1994, 2000; Lopez, 2011). על פי תאוריה זו בחירותיו התעסוקתיות והמקצועיות של הפרט מושפעות מאמונתו ביכולתו לבצע משימות ותפקידים בתחום זה (Lent et al., 1994, 2000). את אמונה זו תיארה התאוריה הקוגניטיבית-חברתית של בנדורה (Bandura, 1986, 1994) כמסוגלות עצמית, ורואה בתפיסתם של אנשים את יכולתם לבצע בהצלחה מטלות בעלות השפעה על חייהם. לפי תאוריה זו, מסוגלות עצמית משקפת את יכולת השליטה וההשפעה של האדם על תפקודו במשימות חייו ועל יכולתו להתמודד עם לחצים. כאשר אדם מאמין כי יוכל לפתור בעיה ביעילות הוא יחוש מחויבות ומוטיבציה גבוהות לעשות זאת ויבצע את המשימה ביעילות. אין הכוונה לאופטימיות משוללת קשר למציאות המביאה לידי נטילת סיכונים לא ריאליים, אלא לאמונה המבוססת על ניסיון.

לפי בנדורה (Bandura, 1986) מסוגלות עצמית מוערכת ספציפית ולכן השפעתה נמדדת בהקשר מתואם למשימה ספציפית. ממצאים אמפיריים למיניהם תמכו בטענה זו. לדוגמה, מסוגלות עצמית של סטודנטים לתואר ראשון בהנדסה ומדעים נמצאה קשורה להצבת מטרות מקצועיות ולנכונותם להמשיך להתמחות בתחומים אלה (Byars- et al., 2011) הראה כי מסוגלות עצמית של סטודנטים בתחום המחשוב מנבאת את כוונתם להמשיך ולהתמקצע בתחום. גם נמצא מתאם חיובי בין מסוגלות עצמית בתחום ההורות ובין הסתגלות גבוהה לתפקיד ההורות (Ardelt & Eccles, 2001) ומסוגלות עצמית בתחום הנישואין נמצאה מנבאת שביעות רצון מחיי הנישואין (Fincham, Harold, & Gano- et al., 2000).

צינמון (Cinamon, 2006, 2010) התבססה על מודל תאורטי זה והתמקדה במסוגלות העצמית של צעירים להתמודד עם קונפליקט בית-קריירה עתידי. במחקרה נחקרו הצפיות לקונפליקט בין עבודה ומשפחה בהקשר של מסוגלות עצמית להתמודד עם קונפליקט עתידי בין שני התפקידים. נמצא כי ככל שהמסוגלות העצמית של המשתתפים להתמודד עם קונפליקט עתידי בין תפקידי העבודה והמשפחה הייתה גבוהה יותר, כך הציפיות לקונפליקט היו נמוכות יותר. מחקרם של הנסי ולנט (Hennessy & Lent, 2008)

אישש את המודל ומצא שגם בקרב אימהות עובדות בארצות הברית נמצא קשר שלילי בין מסוגלות עצמית להתמודד עם שילוב תפקידי עבודה ומשפחה ובין רמת הקונפליקט בין שני תחומים אלה.

מקומה של תחושת המסוגלות העצמית להתמודד עם קונפליקטים עתידיים בהסברת השונות הקיימת בבחירות תעסוקתיות ומשפחתיות מדגישה את החשיבות בהבנת המשתנים שבאמצעותם נוצרת תחושת מסוגלות עצמית גבוהה לשלב בין תפקידים. המחקר הזה יתמקד בבחינת תרומתם של מגדר והתנסויות בגיל ההתבגרות להתפתחותה של מסוגלות עצמית להתמודד עם קונפליקטים עתידיים בין עבודה למשפחה.

## מגדר ושילוב בין תפקידים

הבדלים בין המינים בחוויות הקונפליקט הנלוות לשילוב בין תפקידי עבודה למשפחה משמשים מוקד במחקרים רבים בתחום זה, כאשר הידע המצטבר מלמד על העדר הבדלים ניכרים, כך שגברים ונשים מדווחים על רמות דומות של קונפליקט בין התפקידים (Whiston & Cinamon, 2015). חקירת הבדלים מגדריים במסוגלות עצמית להתמודד עם קונפליקט עתידי זכתה להתעניינות מחקרית מעטה. הבדל מגדרי בתחושת המסוגלות של מבוגרים צעירים להתמודד עם קונפליקט עתידי בין תפקידי עבודה ומשפחה נמצא במחקרה של צינמון (Cinamon, 2006) שבו גברים צעירים דיווחו על תחושת מסוגלות גבוהה יותר מנשים צעירות, להתמודד בעתיד עם קונפליקט עבודה מפריעה למשפחה.. לנוכח ממצא זה ולנוכח המידע שעדיין נשים צעירות מעניקות חשיבות גבוהה לתפקידי המשפחה יותר מגברים לצד מחויבותן הגבוהה והדומה לזו של גברים לתפקידי העבודה (Cinamon, 2010; Gatrell, 2005, 2008; Fredriksen-Goldsen & Schlarlach, 2001;) (Seagar, 2003), ובשל השקעתן הגבוהה יותר בתפקידי הבית (Cinamon, 2011; Chesters, 2011; Cinamon & Rich, 2002a, 2002b; Gatrell, 2005), נטען בהשערת המחקר הראשונה להבדלים מגדריים בתחושת המסוגלות העצמית להתמודד עם קונפליקט עתידי. **גברים ידווחו על מסוגלות עצמית גבוהה משל הנשים להתמודד עם קונפליקט עתידי.**

לפי בנדורה (Bandura, 1997) המסוגלות העצמית מתפתחת באמצעות ארבעה מקורות: א. התנסויות עבר (הצלחות או כישלונות); ב. מודל חברתי; ג. שכנוע מילולי (כגון משוב); ד. עירור רגשי.

מתוך ארבעה מקורות אלה נחשבות התנסויות העבר כמקור היעיל ביותר להתפתחות תחושת מסוגלות עצמית (Bandura, Adams, & Beyer, 1977). לפיכך נתמקד במחקר זה בתרומתן של התנסויות העבר בשילוב תפקידים למסוגלות העצמית להתמודד עם קונפליקט בית-קריירה עתידי.

## התנסויות בריבוי תפקידים בתקופת גיל הנועורים

בעשור האחרון התעורר עניין מחקרי רב בהשפעות שעשויות להיות בפעילויות פנאי של בני נוער מעבר לשעות לימודיהם בבית הספר. במחקרים נמצא קשר חיובי בין השתתפות

בפעילויות פנאי מובנות או פעילויות שמנחה אותן מנהיג מבוגר ובין הישגים אקדמיים (Cooper, Valentine, Nye, & Lindsay, 1999; Eccles & Barber, 1999; Marsh, 1992) סיכויי נמוך לנשירה מבית הספר (Mahoney & Cairns, 1997; McNeal, 1995), סיפוק כללי מהחיים (Gilman, 2001) ושיעור נמוך של דיכאון (Mahoney, Schweder, & Stattin, 2002) ושל עבריינות נוער (Mahoney, 2000).

ממצאים אלה הביאו לידי פיתוח גישת ההתפתחות החיובית של הנוער – Positive Youth Development, המדגישה את היכולת הפרודוקטיבית העתידית של אנשים צעירים בהתבסס על היכולת שלהם כיום לתרום לחברה (Damon, 2004). לפי גישה זו, הכרתם של בני נוער ביכולת זו עשויה לפתח את החוסן שלהם ולשמש תוואי להמשך של חיים מלאי הצלחה ותרומה (Mahoney, Larson, Eccles, & Lord, 2005).

בהתאם להיקף ההולך וגדל של מעורבות של בני נוער בפעילויות פנאי, הולכים וגדלים גם מחקרים הבודקים את ההשפעה של תחומי עיסוק למיניהם של בני נוער על התפתחותם המיטבית ולא רק האקדמית. לפי מחקרים אלה, פעילויות נוער למיניהן מספקות הזדמנויות למידה וצמיחה ייחודיות בהתאם למערך הספציפי של כל פעילות (Eccles & Barber, 1999; Hansen, Larson, & Dworkin, 2003; Larson, Hansen, & Moneta, 2006; Marsh & Kleitman, 2002). לדוגמה, פעילויות ספורט מובנות נחשבות בעלות מטרות מוגדרות ומספקות אפשרויות מאתגרות ונמצאו מקדמות התנהגות פרו-חברתית (Kavussanu, 2006; Kavussanu, Seal, & Phillips, 2006). מחקרים אחרים שבדקו את השפעת המעורבות של נוער בפעילויות התנדבותיות בקהילה מצאו כי פעילויות אלה כוללות את תכונן השירות, אחריות רבה בעת ביצוע השירות ואינטראקציה עם חברי הקהילה והן קשורות להפחתת דעות קדומות ולפיתוח קבלה ואחריות חברתית, מעורבות פוליטית ותרומה חברתית (Flanagan, 2004; Johnson, Beebe, Mortimer, & Snyder, 1998). מחקר שבדק את השפעת ההשתתפות בפעילויות פנאי מגוונות על ההתפתחות המיטבית של תלמידי כיתה י"א במרילנד, כפי שהיא מתבטאת בשנה זו ושנתיים לאחר מכן (Fredricks & Eccles, 2006) מצא כי מעורבות משולבת בכמה פעילויות פנאי הייתה קשורה להתפתחות מיטבית ולסממנים של הסתגלות בתקופת ההתבגרות והבגרות הצעירה.

מקורה של תאוריית ההתפתחות החיובית של נוער טמון בתאוריות הקשריות של התפתחות פסיכולוגית. תאוריות אלה מדגישות את הגמישות של ההתפתחות האנושית וטוענות כי הדדיות מיטבית השוררת בין הפרט ובין האקולוגיה שלו מגבירה את הסיכוי להשלכות התפתחותיות חיוביות (Lerner et al., 2005; Mahoney et al., 2005; Roth & Brooks-Gunn, 2003). בהתאם לתאוריה זו ראוי להניח כי התפתחות פסיכולוגית מיטבית תכלול גם התפתחות של אמונה במסוגלות העצמית, אולם להבחנה ספציפית זו לא אותרו מחקרים שעסקו בעניין זה.

בעוד תפקידי החיים העיקריים של מרבית האנשים המבוגרים הם תפקידי העבודה והמשפחה, הרי שהתפקיד העיקרי עבור מתבגרים רבים הוא תפקיד התלמיד. כל תפקיד אחר המתלווה להיותם תלמידים (כמו התנדבות, השתתפות אינטנסיבית בחוג ואף

מעורבות פעילה בתפקידי הבית) מצריך מהם מיומנויות של שילוב והתמודדות עם קונפליקט באשר להשקעת משאבי הזמן והאנרגיה המוגבלים לתפקידים המגוונים. לפיכך הנחנו במחקר זה כי שילוב בין תפקיד התלמיד ובין תפקידי חיים אחרים כמו פעילויות פנאי והתנדבות ישמש מצע להתפתחותן של ציפיות ואמונה באשר ליכולת העתידית להתמודד עם קונפליקטים עתידיים בשל ריבוי תפקידים. לפיכך השערת המחקר השנייה טוענת כי **ריבוי תפקידים בגיל ההתבגרות** (פעילות בתנועת נוער, עבודה, פעילות התנדבותית נוסף ללימודים בתיכון), **יהיה קשור להתפתחותה של תחושת מסוגלות גבוהה בהתמודדות עם ריבוי תפקידים בעתיד, כך שמתבגרים שידווחו על שילוב תפקידים חברתיים רבים בגיל ההתבגרות** (למשל, תלמיד, מתנדב ועיסוק בפעילות פנאי) **ידווחו על מסוגלות גבוהה להתמודד עם קונפליקט עתידי לעומת חבריהם ששילבו בין תפקידים חברתיים מעטים בגיל ההתבגרות.**

רוב המחקרים העוסקים במקורותיה של מסוגלות עצמית מתבססים על המודל של בנדורה ועל ארבעת המקורות שהוא הציע. מחקר זה מבקש להתחקות אחר קיומם של מקורות אחרים להתפתחותה של אמונה זו ביכולת להתמודד עם קונפליקטים עתידיים ומתמקד בבחינת הסבריהם האישיים של הצעירים עצמם לעניין המקורות שהם חושבים שהביאו אותם להיות בעלי אמונה גבוהה ביכולתם להתמודד עם קונפליקט בית-קריירה עתידי. לפיכך יש מקום לחקור במה תולים הצעירים עצמם את התפתחות תחושת המסוגלות ומהם לדעתם הגורמים להתפתחותה.

חקירה רחבה ופתוחה בנושא תתאפשר במחקר זה בהוספת נקודת מבט קונסטרוקטיביסטית המתאפיינת ביחס הוליסטי לתופעה (Stake, 1995). הוספת מתודולוגיית מחקר איכותנית עשויה לזמן למידה ספונטנית של הנושא, שבה עמדות המשתתפים הן אותנטיות ומבטאות את השפעת סיפור חייהם האישי הכולל התנסויות מרובות. עמדות אלה עשויות להאיר נקודות שאליהן טרם הייתה התייחסות במחקר מובנה מראש.

המחקר הזה שואף להציג תמונה רחבה וכוללת של תפיסת המסוגלות העצמית לשלב בין תפקידי עבודה למשפחה בקרב מבוגרים צעירים. בשל מיעוט המחקרים העוסקים במקורות להתפתחות המסוגלות העצמית לשלב בין תפקידי חיים בכלל ובזיקה להתנסויות בגיל הנעורים בפרט, יש למחקר פוטנציאל להרחבת הידע בנושא ברמה התאורטית והפרקטית.

## השערות המחקר

1. יימצאו הבדלים מגדריים ברמת המסוגלות לשלב בין תפקידי עבודה למשפחה. גברים ידווחו על רמות מסוגלות גבוהות משל נשים.
2. יימצאו הבדלים ברמת המסוגלות לשלב בין תפקידי עבודה למשפחה בין משתתפים שהתנסו ברמות מגוונות של התנסויות בשילוב תפקידים בגיל ההתבגרות. מתבגרים שהתנסו בפעילויות רבות ידווחו על רמות גבוהות של מסוגלות יותר מאלה שהתנסו בפעילויות מעטות בו בזמן.

## שאלת המחקר

כיצד מעריכים צעירים את יכולתם לשלב בין תפקידים החיים העתידיים, ובמה הם תולים תפיסות אלה?

## שיטה

### אוכלוסיית המחקר

#### המשתתפים בחלק הכמותי של המחקר

599 מבוגרים צעירים ישראלים, רובם יהודים (84%), 360 נשים ו-239 גברים, לא נשואים ובלי ילדים בטווח הגיל בין 19 ל-35 ( $M=24.866$ ,  $SD=2.599$ ). רוב המשתתפים הם סטודנטים באוניברסיטה או במכללה לתואר ראשון (73.3%).

442 (73.8%) מהמשתתפים התנסו בפעילות כלשהי בגיל הנעורים, כגון השתתפות בחוג אינטנסיבי, בתנועת נוער, עבודה בשכר או התנדבות בקהילה, נוסף ללימודיהם בתיכון. מהם 274 (62%) נשים ו-168 (38%) גברים. ההבדל בין שיעור ההשתתפות של הנשים והגברים בפעילות בגיל הנעורים לא נמצא מובהק  $\chi^2(1) = 2.51$ ,  $p > .05$ .

167 משתתפים (27.87%) התנסו בשלוש פעילויות ומעלה, 125 (20.86%) התנסו בפעילות אחת, 150 (25.04%) בשתי פעילויות ו-156 (26.21%) מהמשתתפים לא התנסו בכלל בפעילות פנאי בגיל הנעורים.

כמחצית מהמשתתפים עבדו בנעוריהם (50.3%), מהם 139 (63%) נשים ו-82 (37%) גברים. ההבדל בין שיעור ההשתתפות של הנשים לגברים בעבודה לא נמצא מובהק  $\chi^2(1) = 2.305$ ,  $p > .05$ .

יותר ממחצית מהמשתתפים (57.5%) היו פעילים בתנועת נוער, 177 מהם (70%) נשים ו-77 (30%) גברים. ההבדל בין שיעור ההשתתפות של הנשים והגברים בתנועת נוער נמצא מובהק לטובת הנשים  $\chi^2(1) = 15.30$ ,  $p < .05$ .

רוב המשתתפים (68.4%) היו פעילים בחוג אינטנסיבי, מהם 180 (59.6%) נשים ו-122 (40.4%) גברים. ההבדל בין שיעור ההשתתפות של הנשים והגברים בחוג אינטנסיבי לא נמצא מובהק  $\chi^2(1) = 2.548$ ,  $p > .05$ .

החלק הקטן ביותר של המשתתפים – 149 (33.7%) היה פעיל בהתנדבות לקהילה, מהם 99 (66.67%) נשים ו-50 (33.33%) גברים. ההבדל בין שיעור ההשתתפות של הנשים והגברים בהתנדבות לקהילה לא נמצא מובהק  $\chi^2(1) = 1.57$ ,  $p > .05$ .

#### משתתפי החלק האיכותני

שלושה עשר צעירים השתתפו במחקר: שמונה נשים וחמישה גברים בני 24-32. 11 סטודנטים, ארבעה במכללה והשאר בשלוש האוניברסיטאות הגדולות בארץ. אחד בעל השכלה תיכונית ואחת סיימה תואר ראשון במכללה. כולם למעט אחת נמצאים כעת

בזוגיות. כולם ממשפחות בעלות רקע סוציו-אקונומי בינוני עד גבוה ועובדים כעת למחיתם נוסף ללימודיהם באוניברסיטה או במכללה. תשעה גרים בדירות שכורות במרכז הארץ או בעיר שהם לומדים בה. ארבעה גרים עם הוריהם במרכז הארץ. נבחרו משתתפים שהיו פעילים בתקופת גיל ההתבגרות ועסקו בפעילות אחת לפחות, נוסף להיותם תלמידים. מאחר שמטרת המחקר האיכותני הייתה ללמוד על מקורות המסוגלות לשלב בין תפקידי חיים, והתאוריה טוענת לניסיון העבר כמקור ראשון להתפתחותה של מסוגלות עצמית (Bandura, 1997), הנחנו כי צעירים שעסקו בשילוב תפקידים בגיל ההתבגרות יוכלו לספק מידע עשיר באשר למקורות המסוגלות.

## כלי המחקר

### כלי המחקר הכמותי

#### שאלון מסוגלות עצמית בהתמודדות עם קונפליקט עתידי (Cinamon, 2006)

השאלון כולל שמונה היגדים המתארים מצבי קונפליקט בין עבודה למשפחה ובין משפחה לעבודה. המשתתפים התבקשו לדרג את מידת ביטחונם להתמודד עם קונפליקטים עתידיים אלו על סולם בן 10 דרגות הנע בין (0) – "איני בטוח בכלל" ל-(9) – "בטוח מאוד". הפריטים האי-זוגיים מעריכים יעילות עצמית ביכולת של אדם להתמודד עם קונפליקט עבודה המפריעה למשפחה ("למלא ביעילות את תפקידך במשפחה, לאחר יום עבודה מעייף"),  $\alpha = .85$ . הפריטים הזוגיים מעריכים יעילות עצמית ביכולת של אדם להתמודד עם קונפליקט משפחה המפריעה לעבודה ("להשקיע ולהתרכז במטלות בעבודה, גם כשתהיה טרוד בענייני המשפחה")  $\alpha = .89$ .

מהימנויות אלפא קרונבך כפי שמדווחת צינמון: קונפליקט עבודה-משפחה:  $\alpha = .79$ . קונפליקט משפחה-עבודה:  $\alpha = .79$ . המהימנות במחקר זה לכל השאלון (שמונה פריטים):  $\alpha = .861$ . קונפליקט עבודה המפריעה למשפחה:  $\alpha = .81$ . קונפליקט משפחה מפריעה לעבודה:  $\alpha = .826$ .

**התנסויות בגיל ההתבגרות:** נמדדו באמצעות שאלון רקע שבו נתבקשו המשתתפים לציין האם התנסו בפעילות נוספות ללימודיהם בתיכון ובאמצעות שאלה המפרטת את סוג הפעילות: עבודה בשכר, פעילות בתנועת נוער, השתתפות בחוג אינטנסיבי או פעילות התנדבותית. כיוון שהגיל הממוצע של המשתתפים עמד על 24 והם סיימו את לימודיהם התיכוניים לפחות חמש-שש שנים קודם לכן, הנחנו כי הפעילויות שהמבוגרים הצעירים דיווחו עליהן היו משמעותיות דיין כדי שייזכרו בהן ויכולתם לעסוק בהן נחוותה כמוצלחת.

המשתתפים חולקו לארבע קבוצות בהתאם למספר הפעילויות שלהם: אפס התנסויות הנוספות ללימודים, התנסות אחת, שתי התנסויות ושלוש התנסויות ומעלה.



## כלי המחקר האיכותני

פרוטוקול ריאיון פותח לצורך המחקר הזה על סמך התאוריה ומטרות המחקר הזה. פרוטוקול הריאיון כלל את שאלת הרקע הכללי האם המשתתפים שילבו בין תפקידים בתקופת התיכון ובאיזו דרך, וכן את שאלת העוגן: **תארו/י את חייך בעוד שבע שנים.**

שתי שאלות אחרות שנשאלו אם המרואיינים לא ענו על נושאים אלה לבד:

1. האם וכיצד, לדעתך, תצליחי/י לשלב בין כל העיסוקים העתידיים שאתה/ה מתארת/ת?
2. מה גרם לך לתחושה שתצליחי/תתקשה ומתוך מה זה התפתח?

## הליך המחקר

המשתתפים אותרו בשיטת דגימת נוחות ברשת האינטרנט ובאמצעות איתור פיזי של משתתפים באוניברסיטה, במכללה ובמוקדי צעירים, והם ענו על השאלונים ללא הגבלת זמן ומתוך בחירה חופשית. במחקר הסופי השתתפו 599 משתתפים שענו על קריטריון הגיל (19-35) והמצב המשפחתי (רווקים וללא ילדים).

**המשתתפים במחקר האיכותני:** אותרו משתתפים שהתנסו בשילוב תפקידים בגיל ההתבגרות בשיטת "כדור שלג". הראיונות התקיימו בו בזמן ולאחר איסוף הנתונים הכמותיים.

לאחר ששוכתבו, נקראו הראיונות ברצף ועובדו על דרך פרשנות, מתוך איתורם וקידודם של נושאים עיקריים שעלו מתוך הטקסט. ניתוח הנתונים בוצע לפי המסורת של הניתוח הנושאי (thematic analysis), הנוגע למילים ולתיאורים של המשתתפים המשקפים את הרגשות, המחשבות, האמונות והידע שלהם (שקדי, 2003).

שתי כותבות המאמר הן אימהות למבוגרים צעירים ומתעניינות בנושא של תכניות עתיד של צעירים מבחינה מחקרית וגם מבחינה אישית.

## ממצאים

נתוני המחקר הכמותי וממצאי הראיונות יוצגו בפרק זה בנפרד. תחילה יוצגו ממצאי העיבודים שנערכו כדי לבחון את השערות המחקר, לאחר מכן יוצגו התמות הקשורות לשאלות המחקר. פרק הדיון יישען על ממצאי החלקים האיכותניים והכמותיים יחד בזיקה לשאלה העיקרית של מאמר זה – מקורותיה של המסוגלות העצמית לשלב בין תפקידי עבודה למשפחה.

## ממצאים כמותיים

כדי לבחון את השערות המחקר הטוענות להבדלים מגדריים בתחושת המסוגלות לשלב בין תפקידים ולהבדלים בין מבוגרים צעירים שהתנסו ברמות שונות של שילוב בין תפקידים בגיל ההתבגרות, נערך ניתוח שונות דו-כיווני מגדר X מספר התנסויות פנאי בגיל הנעורים כאשר המשתתפים התלויים היו מסוגלות עצמית משפחה-עבודה ומסוגלות עצמית עבודה-משפחה. ממצאיו מוצגים בלוח 1.

**לוח מס' 1: ממוצעים וסטיות תקן של משתני המחקר לפי רמת הפעילות בהתנסויות פנאי בגיל הנעורים של נשים וגברים (חלוקה לארבע קבוצות לפי רמת הפעילות)**

סה"כ		שלוש התנסויות ומעלה (n=167)		שתי התנסויות (n=150)		התנסות אחת (n=125)		אפס התנסויות (n=156)		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
1.86	6.40	1.41	6.93	1.89	6.22	1.89	6.16	2.04	6.35	מסוגלות עבודה-משפחה גברים
1.85	6.18	1.75	6.42	1.78	6.38	2.10	5.79	1.81	5.97	מסוגלות עבודה-משפחה נשים
1.85	6.29	1.58	6.67	1.83	6.30	1.99	5.97	1.92	6.16	מסוגלות עצמית עבודה-משפחה כוללת
1.68	6.41	1.24	6.63	1.63	6.49	1.76	6.12	1.93	6.41	מסוגלות משפחה-עבודה גברים
1.70	6.07	1.65	6.28	1.68	6.27	1.77	5.55	1.67	5.99	מסוגלות משפחה-עבודה נשים
1.68	6.24	1.44	6.45	1.65	6.38	1.76	5.83	1.80	6.20	מסוגלות משפחה-עבודה כוללת

בניתוח שונות רב-משתני נמצא אפקט מובהק של רמת ההתנסות  $F(18,1761)=1.95, p<.01$

ושל מגדר  $F(6,585)=6.06, p<.01$

בניתוח שונות חד-משתני נמצא אפקט מובהק של מגדר על תחושת המסוגלות להתמודד עם קונפליקט משפחה-עבודה ( $F(1,590)=7.50, p<=.01$ ). גברים ( $M=6.41; SD=1.68$ ) מדווחים על תחושת מסוגלות גבוהה יותר להתמודד עם קונפליקט משפחה-עבודה מנשים ( $M=6.07; SD=1.70$ ).

ממצאים אלה מאששים חלקית את השערת המחקר הראשונה ומעידים על הבדלים מגדריים בקונפליקט משפחה מפריעה לעבודה בלבד.

ניתוח השונות אישש גם את השערת המחקר השנייה. תחושת המסוגלות הגבוהה ביותר להתמודד עם קונפליקט עתדי נמצאה בקבוצת הצעירים שהתנסו בשילוב של תפקידים רבים בגיל ההתבגרות.

לבדיקת מקור השונות נערך ניתוח שונות חד-גורמי. בניתוח זה נמצא אפקט של רמת הפעילות בגיל הנעורים על תחושת המסוגלות העצמית להתמודד עם קונפליקט עבודה-משפחה ( $F(3,590)=3.45, p=.016$ ) ועם קונפליקט משפחה-עבודה ( $F(3,590)=3.51, p=.015$ ).

במבחן Bonferroni נמצא הבדל מובהק באפקט רמת ההתנסות על תחושת המסוגלות להתמודד עם קונפליקט עבודה-משפחה ועל קונפליקט משפחה-עבודה בין התנסות בפעילות אחת לבין התנסות ביותר משלוש פעילויות בגיל הנעורים ( $p=.020$  ו- $p=.030$ ). כלומר, צעירים שהתנסו בשלוש פעילויות ומעלה מדווחים על תחושת מסוגלות גבוהה להתמודד עם שני סוגי הקונפליקט לעומת צעירים שהתנסו בפעילות אחת.

לפיכך ממצאי המחקר הכמותי מראים שני מקורות למסוגלות העצמית לשלב בין תפקידים: מגדר והתנסויות קודמות בשילוב בין מספר תפקידים (תלמיד, פנאי והתנדבות) בגיל ההתבגרות.

### ממצאים איכותניים

החלק האיכותני של המחקר עוצב כדי ללמוד על מקורותיה של המסוגלות לשלב בין תפקידים כפי שצעירים עצמם תופסים אותם ומבנים את מקורות יכולותיהם בהיבט זה. כל המשתתפים שרואיינו ראו את עצמם הורים עובדים. בהלימה עם ממצאי המחקרים הקיימים בתחום (Cinamon & Rich, 2014; Seginr & Noyman, 2005) גם הצעירים שרואיינו במחקר זה רואים את עצמם משלבים בין תפקידי עבודה למשפחה (הורות וזוגיות) כאשר הם מדברים על חייהם בעוד שבע שנים. שילוב זה נראה להם טבעי ומוכן מאליו. כמו כן הם מתארים בסיפורי העתיד שלהם מציאות מורכבת של שילוב זה. ברור להם כי אין זה שילוב פשוט וכי יש צורך בוותרים למיניהם ובפיתוח אסטרטגיות מגוונות כדי לאפשר שילוב זה.

באמצעות ניתוח תוכן הוגדרו ארבע תמות עיקריות הנוגעות למקורות בהתפתחותה של המסוגלות העצמית לשלב בין תחומי עבודה למשפחה. לתמות נמצאו גם תתי-תמות, ואלה מרוכזים בלוח מס' 2. תמות אלה יובהרו באמצעות ציטוטים מדברי המרואיינים כאשר השמות בדויים.

### לוח מס' 2: המקורות להתפתחות המסוגלות העצמית במחקר האיכותני

התמות
א. <b>התנסויות בשילוב תפקידים</b> תתי-תמות: התנסות בפעילויות פנאי בגיל הנעורים, התנסות צבאית, התנסויות בהווה, חוויות הצלחה.
ב. <b>מודלים לחיקוי</b> תתי-תמות: מודל חיובי, מודל שלילי.
ג. <b>מאפיינים אישיים</b> תתי-תמות: גישה אופטימית לחיים, ביטחון עצמי.
ד. <b>תמיכה משפחתית</b>
ה. <b>אסטרטגיות התמודדות</b> תתי-תמות: ויתור על תפקידים ושאיפות, זוגיות טובה.

### תמה א – התנסויות בשילוב תפקידים

רבים מהמשתתפים רואים בניסיונם בניהול כמה תפקידים בו בזמן מקור לפיתוח תחושת המסוגלות שלהם כאשר הם מציינים כמה התנסויות מגוונות שעסקו בהם בעבר מקור לתחושת מסוגלות זו.

**התנסות בפעילויות פנאי בגיל הנעורים:** השתתפותם בפעילויות פנאי נוסף על היותם תלמידים הביאה לידי רכישת ידע בניהול מערכות, כגון ניהול אנשים ולוחות זמנים, וכן לידי רכישת ביטחון ביכולותיהם. תיאוריהם ממחישים כיצד קושרים צעירים אלה בין התנסויותיהם בפעילות פנאי בעבר ובהתמודדויות עם ריבוי מטלות ובין תחושת הביטחון שלהם להמשיך ולהצליח בכך גם בעתיד.

"תמיד רקדתי, והייתי בצופים ולמדתי, והייתי בתכנית מצטיינים של מתמטיקה [...] וְהַבְּרָ, ועשיתי את הכול [...] עשיתי והסתדרתי [...] לנהל את הכול: חניכים, הורים, תשלומים ולהכין תכניות הדרכה לכל המדריכים, וגם לך יש תכניות בבית הספר, את גם תלמידת תיכון בכיתה י"ב. הרבה עשייה ועומס. וגם אחריות. הייתי יוצאת בשמונה בבוקר וחוזרת בעשר בלילה. אז זה כן, נתן לי להרגיש שאפשר. שאפשר לעשות וגם להצליח." (סיון)

"אני לא יודע להגיד, אם זה היה משמעותי בצופים או בריקודים או בגידו, אני רק יכול להגיד שכאילו איפשהו לאורך השנים כאילו הגעתי למקום או בחוגים שבהם הייתי או בעבודות שבהם עבדתי, הגעתי למצב שאני נהיה כאילו, בלי לשים לב, סוג של מיני מנהל כזה..." (עידן)

המשתתפים תיארו גם את **ההתנסות הצבאית** מהותית בעיצוב תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם לחצים וריבוי משימות:

"בצבא השתתפתי בהמון סדנאות של ניהול, של תיעודף משימות, מה עושים כשיש יותר מדיי וזה, ואני גם מאוד מסודרת, אני ממש שיטתית, ואני גם יודעת: כמה זמן דברים ייקחו לי ומתי, ו [...] ולתכנן את הזמן שלי." (אגם)

"בצבא, זאת הייתה התקופה הכי אינטנסיבית. בעיקר כמפקדת בצבא, הייתה לי אחריות מקצועית שדברים יתבצעו ומצד שני גם אחריות שיהיה בסדר לחיילים, שהם ירגישו טוב. שזה היה שיא האתגר. גם אני מספיקה הכול וגם הם בסדר. אם הצלחתי לנהל את המפעל הקטן הזה, אז אני אצליח גם במפעלים אחרים." (סיון)

מקור אחר שצינו המשתתפים הוא **ההתנסות העכשווית** שלהם, והצלחתם בניהול תפקידים מרובים בהווה רכיב חשוב בבניית תחושת המסוגלות שלהם להצליח בכך גם בעתיד:

"אני מאמינה שאם אני אמשיך בהתנהלות הזאת גם בעתיד, שוב, אני לא יכולה להשוות, לנהל מבחנים של אוניברסיטה והכשרה של עבודה במקביל זה לא כמו להתנהל עם משפחה, בית, ילדים עבודה וכל אלה. אבל, לפי דעתי זה מכשיר לי את הקרקע." (אלמוג)

נוסף לעצם ההתנסות של המשתתפים במגוון פעילויות ובשילוב תפקידים, תרמה לפיתוח תחושת המסוגלות גם **חווית ההצלחה** שלהם במילוי תפקידים אלה. הצעירים מזהים דפוס של חשש ממשימה חדשה (חשש מפני הכניסה לתיכון, חשש מפני שירות צבאי) אבל גם של עמידה בה בהצלחה. על סמך דפוס זה הם מניחים כי כך יהיה בעתיד – יש חשש, אך כמו שהיה חשש בעבר והם הסתדרו, כך הם מניחים שישתדרו גם בעתיד:

"נראה לי שהביטחון שלי נוצר כבר אז, מההצלחות שלי [...] אז יכול להיות שתפסתי את התבנית הזאתי, של: אני יודע שיהיה רע, שיהיה לא טוב, בסוף אני יודע שנצליח." (שחר)

### תמה ב – מודלים לחיקוי

המשתתפים זוקפים את פיתוח תחושת המסוגלות גם לצפייה במודל שראו בבית, כאשר הם מציינים שני מודלים שלומדים מהם – חיובי ושלילי.

**מודל חיובי:** ממצא מעניין הוא שגם הגברים וגם הנשים מציינים את האם כמודל העיקרי לחיקוי בהצלחתה לשלב בין תפקידי העבודה למשפחה בהצלחה יתרה:

"זה קשה, אבל הרבה מזה, זה דוגמה שראיתי בבית [...] ואימא שלי שאני רואה אותה עובדת בתחום שהוא גם יכול להיות שואב ו [...] אני חושבת שאפשר להסתדר בחיים [...] אפשר [...] 24 שעות זה המון זמן." (מיכל)

"...לנהל ולעשות הרבה דברים בבת אחת? אני משוכנע שזה מאמא שלי! [...]"  
אני רואה אותי מנהל את הבית באותה שיטה, דרך אגב." (אסף)

**מודל שלילי:** חלק מהלמידה מהמודלים לחיקוי נעשתה על דרך השלילה. המשתתפים מביעים ביקורת, בעיקר על אבותיהם, ומתארים באמצעות זאת התנהגות שהם אינם רוצים לאמץ לעצמם:

"[...] היו תקופות שאני זוכרת שאבא היה מגיע בלילה נורא מאוחר [...] אז הבית שאני מסתכלת קדימה אני רוצה שהאבא יחזור יותר מוקדם. זאת אומרת שאתה לוקח המון מהבית בתכנון עתיד הזה שלך. גם את הדברים שאתה רוצה שיהיו וגם את הדברים שאתה רוצה שלא, שיהיו אחרת." (סיון)

"אבא שלי הוא 'וורקוהוליקג'. אבא שלי נכנס הביתה בשמונה בערב [...] לא רואה את עצמי מגיע לרמה של אבא שלי, כן? אבל אני רואה את העבודה כמשהו כן חשוב. נראה לי." (אסף)

הצעירים שהשתתפו במחקר בוחנים בביקורתיות את סגנון החיים של הוריהם ומזכירים את דפוס מגדרי פטריארכלי שלפיו האם ממשיכה להיות אחראית על מטלות הבית גם כאשר היא עובדת מחוץ לספירה הביתית, בעוד האב ממשיך להשקיע את מרב משאביו בספירה התעסוקתית.

### תמה ג – מאפיינים אישיים

המשתתפים מעניקים למאפיינים אישיים משמעות רבה בפיתוח תחושת המסוגלות להתמודד עם אתגרים עתידיים.

**גישה אופטימית לחיים:** ממצא מעניין וייחודי שעלה במחקר האיכותני הוא הדגש שנותנים צעירים לתפיסת העולם שלהם בהתמודדות עם קונפליקטים עתידיים. הצעירים מדווחים כי גישה אופטימית לחיים מגינה עליהם מפני קושי עתידי:

"עצם העובדה שאני אופטימית גורמת לי לחשוב שאני [...] שדברים יסתדרו כמו שאני ארצה. שהדברים יקרו נכון [...]" (מיכל)

"...הבסיס הזה האופטימי הזה כל הזמן מנחה אותי לאורך כל החיים. מה שגורם לי להפוך את החיים, או לפחות את ההחלטות שאני מקבלת ליותר קלות." (חגית)

"תמיד אני שמח [...] אם אתה בן אדם שמח ואתה רואה דברים בצורה חיובית תמיד, אבל לא שלילית. או לא יותר מדיי שלילית אז הכול יהיה בסדר." (אסף)

תפיסת העולם האופטימית מתבטאת באמונה של המשתתפים ביכולת המתפתחת של האדם להתמודד עם משימות חיים המתאימות לשלב שבו הם נמצאים בציר הזמן. בהתאם לכך מציגים הצעירים **יחס טבעי** אל תפקידי החיים ואל השילוב ביניהם. הם מציגים את המסוגלות להתמודד עם שילוב תפקידים התפתחות טבעית של החיים בבחינת יהיה בסדר, המשימה תגיע בשלב שהאדם יהיה מוכן למלאה:

"בסופו של דבר האתגר הוא, מה?! את יודעת, כאילו, זה יקרה. לא צריך לעשות תואר באוניברסיטה, ולא צריך לעשות מלא מלא כסף בשביל שיהיה לך ילד. אני רואה אנשים עושים ילדים." (עידן)

"בעיקרון, בגלל שאני לא הראשונה שהולכת להיות אימא, שגם משלבת קריירה ואני כנראה גם לא אהיה אחרונה בעולם הזה, אז זה אפשרי כנראה [...] אני יודעת גם שיהיה קשה ברגעים מסוימים, אבל זה עדיין נראה לי טבעי." (חגית)

המשתתפים תיארו את **הביטחון העצמי** כמרכיב אינהרנטי ומהותי בתחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם תפקידי עבודה ומשפחה:

"קודם כל זה שיש לי ביטחון עצמי. אני יכולה להגיד את זה ככה, להגיד את זה בקול רם. אני מאמינה בעצמי, אני מאמינה שאני יכולה להצליח בדברים שאני עושה." (סיון)

"יש לי ביטחון, אני לא יודע להגיד מאיפה אבל יש לי נטו ביטחון עצמי. כנראה בגלל שגם כשהיה קשה קפצתי למים." (שחר)

### תמה ד – תמיכה משפחתית

נוסף לתיאור הביטחון העצמי כמאפיין אישיותי המחזק תחושת מסוגלת להתמודד עם קונפליקט עתידי, מתארים המרואיינים את התמיכה ממשפחתם הקרובה כיסוד מהותי בפיתוח תחושת המסוגלות. העובדה ש"יש על מי לסמוך" חוזרת ומתוארת כאחד המאפיינים כגורם סביבתי שתורם לתחושת הביטחון שלהם כי יצליחו להתמודד עם אתגרים עתידיים:

"...הרגשה של מה שלא תעשי אנחנו פה. אנחנו פה בשבילך [...] זה גם משהו שנותן לך הרבה מאד תחושה של ביטחון." (סיון)

"אני מניח שכשיש לך על מי להישען, רגשית, הכול קטן עלייך. באמת [...]" (אסף)

"העובדה שאני יודעת שיש לי את אימא שלי, כגב, מרגיעה אותי. כי היא גורמת לי להגיד: הדברים יסתדרו, ואם לא, ממש לא, אז יש לי את אימא." (מיכל)

### תמה ה – אסטרטגיות להתמודדות

המשתתפים מודעים למורכבות השילוב בין שני תפקידי חיים חשובים ותובעניים וסיפורי העתיד שלהם כוללים גם אסטרטגיות להתמודדות, המתמקדות בעיקר ב**ווייתור על שאיפות** כדי ליצור יכולת לשמור על תפקידי העבודה והמשפחה. אסטרטגיות עתידיות אלה משמשות מקור חשוב לתחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם אתגר השילוב. הם מוצאים פתרון המרגיע והמספק אישור שיעמדו במשימה. בעניין ויתור עלו הבדלים מגדריים ברורים, כאשר בסיפורי כל הנשים שהשתתפו בחלק האיכותני עלה הצורך לצמצם ולהפחית את השאיפות והתכניות המקצועיות כדי לגדל את הילדים ולהיות עם כפי שהן רוצות, ואילו בקרב הגברים הווייתור התמקד בעיקר בפנאי ובפעילויות חברתיות. הציטוטים הבאים מדגימים אסטרטגיות אלה:

"אני מאמינה שיהיו ויתורים, בין אם זה ויתורים שלי ובין אם זה ויתורים של אחרים. בין אם זה על הזמן שלי, להיות עם המשפחה (משפחת המקור), ויתורים בתחום הקריירה, לא לקחת איזה קידום [...] שיחייב אותי להיות עד שמונה בערב, ב [...] בעבודה [...] כאילו אני אעדיף לוותר, על הדברים הנוספים. כדי לעצב את הילדים להיות נכונים, זה מטרה נעלה." (אלמוג)

"אני מדמינת את עצמי, זה עבודה מתשע עד שלוש, ככה 50% משרה, אה, שאני אוכל ככה רגע לעצמי בין העבודה הראשונה לבין העבודה השנייה, עם הילדים [...] אם אני למשל אפסיד קריירה, לי זה פחות קריטי. ואם אסי יצטרך להפסיד קריירה, בשבילו זה יהיה הפסד משמעותי." (חגית)

"בוא נגיד שאני אהיה יותר אשת קריירה מאשר עקרת בית. זאת אומרת שכנראה ש [...] אולי לא בגיל הזה אבל בגילאים יותר מאוחרים [...]" (סיון)

בדברי הגברים ניכר כי הם בוחרים להתפשר על העיסוקים הנלווים ולא על אחד מעיסוקי החיים העיקריים:

"אני מניח שחלק מהתחביבים שלי יפגעו בצורה זו או אחרת [...] "(אסף)

"לדעתי כאילו, בסוף, החלק החברתי ירד. אני מאמין שהוא יהיה פחות, לא כמו היום שאני ממש משקיע בזה כאילו." (שחר)

אסטרטגיה אחרת להתמודדות עם המתח שצופים המשתתפים בין תפקידי עבודה למשפחה מתוארת כיחסים טובים ותקשורת פתוחה עם בן הזוג או בת הזוג. לדעתם של שני המינים **זוגיות טובה** עשויה להפיג במידה מסוימת את הלחץ המובנה בשילוב בין תפקידי עבודה ומשפחה:

"אם אני אעשה תואר שלישי או אלוהים יודע מה ואני אצטרך שבעלי יתמודד בי, בלעזור עם הילדים [...] "(אלמוג)

"[...] אני חושב שאם אני נמצא עם האישה הנכונה, שאני אוהב והיא אוהבת אותי, אז זה תורם לי הרבה בקטע הזה של קריירה [...] אני מרגיש שזה משהו שכן תורם לי שאני כן צריך אותו בשביל להצליח. זה כן משהו שהוא, התן וקח, אני חושב שהוא תורם. בקטע נפשי. גם בעבודה שלך [...] "(עידן)

## דיון

תכניות העתיד של צעירים כוללות השתתפות פעילה בתפקידי עבודה ומשפחה. כמו המבוגרים המשמעותיים בחייהם, גם הם מתכננים להתמודד עם האתגר המורכב של שילוב תפקידי עבודה ומשפחה. מחקרים מראים שהממשק עבודה-משפחה משמש רכיב מעצב בתכניות הקריירה של צעירים בכלל ושל נשים בפרט (למשל Schultheiss, 2006), ומדגישים את החשיבות בהבנת הדרך שבה ממשק זה מעצב את תכניותיהם ואת ההחלטות שהם מקבלים.

המחקר הזה מתבסס על התאוריה החברתית-קוגניטיבית לקריירה (Lent et al., 1994, 2000) ומתמקד בבחינת אחד ההיבטים החשובים בממשק שבין עבודה למשפחה, המסוגלות העצמית להתמודד עם קונפליקט בין תפקידים אלה. התחקינו במחקר זה אחר מקורותיה של המסוגלות העצמית לשלב בין תפקידי עבודה למשפחה באמצעות מערך מחקר המשלב בין מידע הנאסף באמצעות שאלונים ובין מידע שנאסף באמצעות ראיונות.

ממצאי המחקר תומכים בטענתו התאורטית של בנדורה (Bandura, 1986) בדבר מקורותיה של המסוגלות העצמית ומביאים שניים מהמקורות שציינו: התנסויות עבר ומודלים לחיקוי. הממצאים מלמדים על תרומתן של התנסויות קודמות בשילוב כמה תפקידים להתפתחותה של תחושת המסוגלות להתמודד עם קונפליקטים עתידיים בין תפקידי עבודה ומשפחה. צעירים שהתנסו בשלוש פעילויות ומעלה מדווחים על תחושת מסוגלות גבוהה להתמודד עם קונפליקט עתידי לעומת צעירים שלא התנסו בכלל בשילוב



תפקידים. גם משתתפי המחקר האיכותני ציינו את ההתמודדות המוצלחת עם ריבוי תפקידים בעברם כמתבגרים וכחיילים כחוויה המגבירה את תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם קונפליקט עתידי.

ראוי לציין כי תחושת המסוגלות של המשתתפים להתמודד עם קונפליקט בית-קריירה עתידי נמצאה גבוהה על אף שהתנסותם בשילוב תפקידים בעבר לא הייתה בשילוב תפקידי עבודה ומשפחה. מחקרים שבדקו את ההשפעה הרחבה של המסוגלות העצמית על מגוון רחב של תחומים תומכים בטענה זו (Caprara, 2002). לטענתם של בנדורה ולוק (Bandura & Locke, 2003) וקפרארה (Caprara, 2002) התנסויות קודמות משפיעות לא רק על תחושת המסוגלות בתחומים ספציפיים, אלא גם על תחומים אחרים. ממצאי המחקר הזה מצטרפים לעדויות אמפיריות אחרות המדגישות את חשיבות ההתנסויות הלא אקדמיות בגיל ההתבגרות. מחקר קודם בתחום מראה שבני נוער שהיו פעילים בתנועות נוער תיארו חוויות הקשורות למנהיגות ולנורמות פרו-סוציאליות (Hansen et al., 2003). חוויות אלה תורמות לרכישת מיומנויות הקשורות בניהול ועבודת צוות כמו אחריות על אחרים וכישורי פתרון בעיות, שיכולות להיות רבות משמעות בניהול קונפליקטים ומכך לתרום להגברת תחושת המסוגלות לנהל קונפליקט עתידי בין תפקידי חיים. כמו כן במחקר שחקר את השלכותיהן המובחנות של פעילויות נוער אחרות נמצא כי המשתתפים בתנועת נוער, יותר מכל סוגי הפעילויות האחרות (ספורט, אומנויות, מועדון אקדמי ופעילות התנדבותית), רכשו מיומנויות בתחום החברתי כיצירת רשת חברתית ענפה עם מבוגרים ויצירת יחסים חברתיים חיוביים (Larson et al., 2006).

ייתכן שכישורים חברתיים אלה תרמו לתחושת הביטחון של הצעירים במחקר זה, שהיו פעילים בתנועת נוער, כי יוכלו להסתייע ברשת החברתית שיצרו במידת הצורך, וכי יוכלו להסתמך על כישוריהם החברתיים בבואם לנווט בהצלחה בין תחומי החיים.

כמו כן המשתתפים הדגישו בסיפוריהם את חשיבות מיומנויות הניהול וקביעת סדר העדיפויות שלמדו בתפקידי ההדרכה והמנהיגות בתנועת הנוער וכן בהתנסותם הצבאית. הם תיארו מיומנויות אלה מהותיות לפיתוח תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם אתגרים עתידיים. החשיבות הרבה שהעניקו המשתתפים להתנסותם הצבאית כמהותית בפיתוח הביטחון העצמי והיכולת להתמודד עם לחצים אינה מפתיעה, שכן משמעותה של התנסות זו הייחודית לצעירים יהודים-ישראלים עלתה בכמה מחקרים (מייזלס, 1995; Mayseless, 1993; Liblich, 1989). בהלימה עם דברי המשתתפים במחקר זה, נמצא במחקרים אלה כי ההתנסות הצבאית אכן העצימה את תהליך ההתבגרות בהגברת מידת העצמאות, הערך העצמי והיכולת לעמוד בלחצים וכן הובילה לפרספקטיבה רחבה יותר של החיים.

דגש מיוחד הושם בחוויית ההצלחה שחוו המשתתפים בהתנסויות קודמות. חוויה זו התוותה את תחושת המסוגלות שלהם כי גם בעתיד יצליחו להתמודד עם אתגרים למיניהם. נראה כי דפוס ההתמודדות המוצלחת עם אתגרי חיים, למרות החששות הראשוניים מהם, השאיר חותם בקרב הצעירים ופיתח את הביטחון ביכולתם להתמודד גם עם אתגרים עתידיים. יש להסביר ממצא זה במרכזיותה של תחושת ההצלחה כמגבירה

תחושת מסוגלות. בנדורה (Bandura, 1994) הדגיש את חוויית ההצלחה וטען כי מעבר להתנסות עצמה, התמודדות מוצלחת בתחום מסוים תניב תחושת מסוגלות גבוהה באשר להצלחה בתחום זה בהמשך.

המשתתפים זוקפים את התפתחות המסוגלות העצמית שלהם גם לצפייה במודלים של אנשים קרובים להם שהתמודדו בהצלחה עם השילוב בין תחומי העבודה למשפחה. ממצא זה עשוי להיות מוסבר בכך שצפייה במודל המבצע משימה מסוימת מסייעת ברכישת הכישורים והמיומנויות הנחוצות לביצוע אותה משימה, ורכישת מידע זה מביאה לידי תחושת שליטה במשימה ולביטחון ביכולת לבצע אותה. התאוריה הקוגניטיבית-חברתית (Bandura, 1986) מחזקת טענה זו בטענה כי הצפייה במודלים היא אחד המקורות לפיתוח תחושת מסוגלות. ממצא מעניין במחקר עלה כאשר המשתתפים ציינו גם מאפיינים שבהם צפו, אך אינם מעוניינים לרכוש אותם. אופן למידה זה על דרך השלילה יכול להיות מוסבר בהבנת השלב ההתפתחותי של הבררות הצעירה, שבמהלכו שואבים הצעירים מידע מסביבתם, בוחנים אותו ואת מידת התאמתו אליהם ובכך מגבשים את זהותם. הדוגמה האישית נמצאה כאן בעלת משמעות באימוץ הרגלים. ייתכן שהיא מציינת שכדי לפתח מנגנוני התמודדות עלינו להגביר את המודלים החיוביים בסביבתם של בני נוער.

במחקר זה נמצאו שלושה מקורות חדשים להתפתחותה של המסוגלות העצמית: מאפיינים אישיים, תמיכה משפחתית ואסטרטגיות התמודדות. משתתפי המחקר תלו את המסוגלות העצמית שלהם בגורמים אישיים, כמו תפיסת עולם אופטימית וביטחון עצמי וכן בתמיכה המשפחתית שקיבלו בשנות ילדותם והתבררותם. המשתתפים תיארו היבטים אלה מהותיים בפיתוח תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם אתגרים למיניהם הכוללים את השילוב בין עבודה למשפחה.

הסבר לכך שהשקפת חיים אופטימית תוארה כמקור מהותי בפיתוח תחושת המסוגלות, יכול להיות טמון בכך שאנשים המפגינים גישה חיובית לחיים הם בדרך כלל בעלי עמידות ורווחה נפשית גבוהות, המגבירות את יכולת ההתמודדות שלהם. חיזוק לטענה זו אפשר למצוא במחקר שבדק את השימוש בעקרונות הפסיכולוגיה החיובית בקרב חיילי ארצות הברית (Reivich, Seligman, & McBride, 2011). מחקר זה מראה כי פיתוח תכונות חוזק וערכים חיוביים הכוללים בין השאר גישה אופטימית וביטחון עצמי, נמצא מהותי בפיתוח עמידות, יכולת התמודדות ורווחה נפשית. ייתכן שתכונות אלה סייעו לצעירים בהתמודדות מוצלחת עם אתגרים בעברם, שבתורה הגבירה את תחושת המסוגלות שלהם להתמודד גם אתגרים עתידיים.

השקפת חיים אופטימית כמקור לתחושת המסוגלות להתמודד עם קונפליקט עתידי, עולה בקנה אחד עם ממצאי מחקרים קודמים. המחקר של קרבר ושייאר (Carver & Scheier, 2003) מראה על קשר בין אופטימיות ובין הציפייה להתמודד ביעילות עם משימות אקדמיות בקרב סטודנטים. במחקר אחר נמצא כי סטודנטים שהוגדרו במחקר כאופטימיים תפסו את לימודיהם האקדמיים כמלחיצים פחות מאלה שהציגו גישה פסימית יותר (Krypel & Henderson-King, 2010).

הגישה האופטימית שתיארו משתתפי המחקר הזה היא מהותית בפיתוח תחושת המסוגלות להתמודד עם קונפליקט עתידי בין תחומי העבודה למשפחה ולעצם ההתמודדות שלהם עמו, שכן יש יסוד להניח כי צעירים המציגים גישה אופטימית לחיים אכן יוכלו להתמודד עם אתגרי החיים ביעילות. תמיכה להנחה זו נראה בקשר בין אופטימיות המוגדרת כציפיית עתיד חיובית לתהליך ההתמודדות עם לחצים (Scheier, Carver, & Bridges, 2001). השקפת החיים האופטימית של המשתתפים התבטאה גם בהבעת גישה טבעית לחיים הכוללת את ההתמודדות עם אתגרים הקשורים בתפקידי חיים כחלק מהתפתחות האדם. לפי השקפה זו האדם צומח לקראת ההתמודדות עם תפקידי חיים המתאימים לשלב ההתפתחות שבו הוא נמצא.

גם תמיכה משפחתית נמצאה במחקר זה כמהותית בהתפתחות המסוגלות העצמית. הצעירים הבהירו כי התחושה ש"יש להם גב" מעצימה אותם ומעניקה להם ביטחון שיסתדרו. המחקר בתחום גם הוא איננו רחב, ואולם נטען כי מערכת של תמיכה משפחתית מספקת בסיס איתן במהלך חייו של אדם, ובסיס זה מעניק תחושת ביטחון ומפחית לחצים (Lopez, Campbell, & Watkins, 1989; Miczo, Miczo, & Johnson, 2006; Ryan, Solberg, & Brown, 1996). קשר בין תמיכה משפחתית לפיתוח תחושת מסוגלות נמצא במחקרם של טורס וסולברג (Torres & Solberg, 2001) שנערך בקרב צעירים לטיניים. במחקר זה נמצא כי תמיכה משפחתית הגבירה את תחושת המסוגלות האקדמית של צעירים אלה.

השפעת המגדר על תחושת המסוגלות העצמית נמצאה מובהקת וגברים נמצאו כבעלי תחושת מסוגלות עצמית גבוהה יותר מנשים להתמודד עם קונפליקט עתידי בין תפקידי משפחה לעבודה. גם במחקרה של צינמון (Cinamon, 2006) נמצאו ממצאים דומים כאשר נשים הציגו מסוגלות נמוכה יותר מגברים לשלב בין תפקידי עבודה ומשפחה. אמנם ב-20 השנים האחרונות הנשים שותפות במידה דומה לזו של הגברים במעגל העבודה – 45.66% נשים בישראל לעומת 54.34% גברים (פלדמן, 2012), אולם תחום המשפחה ובעיקר גידול הילדים עדיין נחשב נחלתה העיקרית של האישה/האם יותר משל הגבר/האב (Gatrell, 2005, 2008; Fredriksen-Goldsen & Schlarlach, 2001; Seagar, 2003). תפיסה זו מתבטאת בכך שגם כאשר יש לנשים קריירות תובעניות הן עדיין מתמודדות יותר מגברים עם תפקידי המשפחה והבית (Gatrell, 2005; Scott, 1999; Sullivan, 1997) ומשקיעות יותר זמן מהגברים במשימות הבית (Cinamon & Rich, 2002). זאת אף שהן מרוויחות יותר מבני זוגן (Zipp, Prohaska, & Bemiller, 2004).

על רקע זה יש להבין את תחושת המסוגלות הגבוהה של גברים להתמודד עם קונפליקט בין תפקידי עבודה למשפחה, שאם הוא קיים עבורם הרי שבמידה פחותה הרבה יותר מנשים. ייתכן שנשים צעירות ערות למצב זה של המציאות, שבה עליהן נופל רוב העול של השילוב בין התפקידים, ולכן חשות במלוא כובד האחריות והקושי הנובע מכך. בהתאמה אפשר לשער כי הסיבה לתחושת המסוגלות הגבוהה של הגברים נעוצה בכך שהם יודעים שעיקר האחריות על שילוב בין תפקידי עבודה למשפחה עדיין מוטל על נשים, ולפיכך הם

מוטרדים פחות מהקושי שעשוי להתלוות לניסיון לשלב בין התחומים וחשים מסוגלים יותר לעשות זאת.

בעוד הניתוח הכמותי מראה יתרון לגברים בתחושת המסוגלות, הרי שבממצאים האיכותניים האם היא זו שהזכרה כמודל חיובי בעלת יכולת ומסוגלות לשילוב רב בין תפקידים, ואילו האב הוזכר כמודל שלילי שאינו מסוגל בפועל לנהל היטב את מגוון תחומי האחריות שלו. אמנם הממצאים האיכותניים במחקר זה אינם בהכרח בני הכללה, אולם עצם קיומם מעלה שאלה בדבר היתכנותו של פער בין תחושת מסוגלות ובין יכולת בפועל. ייתכן שנשים מפגינות הלכה למעשה יכולת גבוהה, אולם תחושת המסוגלות שלהן היא זו שעדיין נמוכה. ממצאים אלה מזמינים התבוננות עמוקה ובחינה מדוקדקת יותר של שאלות אלה ובחינה של הגורמים שעשויים להיות קשורים אליהן.

מקור ייחודי אחר במחקר זה לתחושת המסוגלות הוא הימצאות של אסטרטגיות התמודדות עם הלחץ המתלווה לקונפליקט בין תפקידי החיים המשמעותיים. הצעירים והצעירות תיארו את היותם במערכת יחסים זוגית טובה כרכיב מהותי המגביר את תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם תפקידי החיים. ממצא זה עולה בקנה אחד עם הידע המחקרי המדגיש את התמיכה הזוגית כגורם הממתן את הלחץ המתלווה לקונפליקט בין עבודה למשפחה ומגביר את תחושת הרווחה הנפשית של עובדים (Cinamon & Rich, 2010; Whiston & Cinamon, 2015). יש להניח כי יחסים זוגיים טובים כוללים גם תמיכה נפשית ומאפשרים חלוקה בעול, ומכך נבין את תרומתם של יחסים אלה לתחושת המסוגלות להתמודד עם אתגרים.

אסטרטגיית התמודדות אחרת המתוארת כמקור לתחושת המסוגלות היא ויתור על שאיפות או על תפקידים. גם בממצא זה התגלו הבדלים מגדריים, כאשר ויתורן של הנשים מראש על קריירה תובענית בשלב גידול הילדים מדגיש כי נשים מוותרות על שאיפות מקצועיות. ייתכן שוויתור זה נובע מחשש שלא יוכלו לעמוד בלחצים של השילוב בין תפקידי עבודה למשפחה ומרמה הנמוכה של מסוגלות לשלב ביניהם. לעומת הנשים, צפו הגברים ויתורים בתחום העיסוקים החברתיים ועיסוקי הפנאי. אי הפגיעה בתחומי העבודה והמשפחה עשויה להסביר מדוע הם חשים מסוגלות גבוהה לנהל שני תחומים אלה.

לממצאי המחקר הזה יש השפעות על עבודתם של יועצים ומחנכים. הממצאים מדגישים את החשיבות בעידודם של מתבגרים להתנסות בכמה פעילויות ולעודד שיח שאינו מתמקד בתפקיד התלמיד בלבד. מעורבות זו עשויה לתרום להגברת תחושת המסוגלות העצמית שלהם, שבתורה תורמת להגברת יכולת ההתמודדות המאפשרת את התפתחותן של שאיפות קריירה. יש חשיבות לעיון מיוחד בגורמים העשויים לפתח את תחושת המסוגלות העצמית של צעירים, כמו תמיכה משפחתית ואופטימיזם. גורמים אלה עשויים להתפתח באמצעות הדגשת תכונות חוזק ויצירת סביבה עתירת הצלחות, וכן באמצעות תמיכה משפחתית עקבית. לפיכך יש חשיבות רבה בהדגשת התיאום בין כל המערכות האקולוגיות של הפרט ובעיקר בין המערכת המשפחתית והמערכת החינוכית בכל תקופת הלימודים. הממצא בדבר היות ההורים מודלים לפיתוח תחושת מסוגלות הוא מהותי. ייתכן שהורים אינם מודעים להשפעתם על ילדיהם בתחום זה ועד כמה הם משמשים מודלים לילדיהם

בממשק בין עבודה למשפחה. יש חשיבות להבאת ממצא זה לידי מודעותם ולהעלאת תחום זה במפגשי הדרכה בבית הספר, בסדנאות הורים ובמסגרות אחרות של השתלמויות הורים.

ממצאי המחקר מדגישים את חשיבות עבודתם של מחנכים, יועצים חינוכיים ויועצי קריירה עם בני נוער ומבוגרים צעירים עם תכניות העבודה והמשפחה שלהם, מתוך נתינת דעת על הבדלים מגדריים בתפיסות המסוגלות העצמית לשלב בין תפקידי חיים. יש מקום להרחיב את נקודת המבט, בעיקר של צעירות, באשר לאפשרויות הקיימות עבורן בשילוב תפקידים עתידי ולאפשר בחירה מושכלת באסטרטגיות התמודדות. זאת בשל ממצאי המחקר כי צעירות מפחיתות שאיפות תעסוקתיות בגלל תפקידי משפחה וכי צעירים מאמינים יותר מצעירות שיוכלו להתמודד עם קונפליקטים בין תפקידי עבודה למשפחה. יש חשיבות רבה לדיון בנושא כבר בבית הספר התיכון, שכן הוא מספק את המסגרת האחרונה שבה לחברה יש זמן ומסגרת מובנים לדון ולשוחח על נושאים חשובים אלה עם הצעירים.

אי אפשר לסיים תיאור מחקר זה בלי לדון במגבלותיו. במחקר זה נמצאה, כאמור, רמה גבוהה של תחושת מסוגלות לשלב בין תפקידי חיים עתידיים בקרב צעירים שהתנסו בשילוב בין תפקידי חיים עיקריים בגיל הנעורים. אולם יש להגביל את המסקנה הנובעת מקשר זה, שכן הוא קשר מתאמי בלבד, העשוי לנבוע גם מגורמים משותפים בין שני המשתתפים כגון רמת פעלתנות ואנרגטיות גבוהה.

נוסף לקשר בין ריבוי התנסויות בגיל הנעורים למסוגלות עצמית לשילוב בין תפקידי משפחה ועבודה, עשוי להיות ביטוי סיבתי דו-כיווני. ייתכן שעצם היותם של בני נוער בעלי תחושת מסוגלות גבוהה (כרכיב אישיותי) גורמת להם לבחור לעסוק בכמה פעילויות ולא רק להפך. כיוון זה מקבל חיזוק מן הממצאים האיכותניים, שהראו כי תכונות אישיות כגון אופטימיות מביאות לידי בחירה בעיסוק בכמה פעילויות. עם זה כפי שעולה מהניתוח האיכותני במחקר זה, יש יסוד סביר להניח שעיסוק בפעילויות רבות תורם לפיתוח המסוגלות.

לפיכך יש מקום להעמיק ולחקור את הסיבתיות בין שני המשתתפים ואת הגורמים המבססים את הקשר ביניהם. מחקרי המשך עשויים לבחון האם צעירים בעלי תכונות כגון אופטימיות וביטחון עצמי אכן עסוקים בכמה פעילויות וכיצד התנסות רב-תחומית זו על דרישותיה ואתגריה מחזקת את תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם דרישות המופנות ממערכות למיניהן.

כמו כן לנוכח הממצא שרוב המשתתפים במחקר הכמותי היו סטודנטים וכן לממצא שמשתתפי המחקר האיכותני הגיעו ממרכז הארץ וממשפחות ממעמד הביניים, הרי שיש להגביל את מסקנות המחקר הזה לאוכלוסייה זו. מחקרים עתידיים שיתמקדו באוכלוסיות ממיצבים כלכליים פחות מבוססים עשויים להאיר היבטים חשובים אחרים בתהליכי התפתחות קריירה והתפתחות של מסוגלות עצמית גם בקבוצות אחרות.

## מקורות

- מייזלס, עי (1995). לקראת גיוס. בתוך ח' פלוס (עורך), **מתבגרים בישראל** (עמ' 177-200). אבן יהודה: רכס.
- פלדמן, מ' (2012). נתונים מסקר כוח אדם לרבע הרביעי ולשנת 2011. **הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה: הודעה לעיתונות**. אוחזר מתוך [http://www.cbs.gov.il/reader/newhodaot/hodaa\\_template.html?hodaa=201220050](http://www.cbs.gov.il/reader/newhodaot/hodaa_template.html?hodaa=201220050)
- שקדי, א' (2003). **מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תאוריה ויישום**. תל-אביב: רמות.
- Ardelt, M., & Eccles, J. S. (2001). Effect of mother's parental efficacy beliefs and promotive parenting strategies on inner-city youth. *Journal of Family Issues*, 22(8), 944-972.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (Eds.). (2006). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. Washington DC: American Psychological Association.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.
- Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(3), 125-139.
- Barnett, R. C., Garies, K. C., James, J. B., & Steele, J. (2003). Planning ahead: College seniors' concerns about career-marriage conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 62(2), 305-319.
- Byars-Winston, A., Estrada, Y., Howard, C., Davis, D., & Zalapa, J. (2010). Influence of social cognitive and ethnic variables on academic goals of

- underrepresented students in science and engineering: A multiple-groups analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 57(2), 205-218.
- Caprara, G. V. (2002). Personality psychology: Filling the gap between basic processes and molar functioning. In C. von Hofsten & L. Bakman (Eds.), *Psychology at the turn of the Millennium: Volume 2. Social, developmental and clinical perspectives* (pp. 201-224). Hove, UK: Psychology Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 75-89). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chesters, J. (2011). Gender convergence in core housework hours: Assessing the relevance of earlier approaches for explaining current trends. *Journal of Sociology*, 49(1), 78-96
- Cinamon, R. G. (2006). Anticipated work-family conflict: Effects of gender, self-efficacy, and family background. *The Career Development Quarterly*, 54(3), 202-215.
- Cinamon, R. G. (2010). Anticipated work-family conflict: Effects of role salience and self-efficacy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38(1), 83-99.
- Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2002a). Profiles of attribution of importance to life roles: Implications for the work-family conflict. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 212-220.
- Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2002b). Gender differences in attributions of importance to life roles: Implications for the work family conflict. *Sex roles*, 47(11-12), 531-541.
- Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2010). Work family relations: Antecedents and outcomes. *Journal of Career Assessment*, 18(1), 59-70.
- Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2014). Work and family plans among at-risk Israeli adolescents: A mixed-method study. *Journal of Career Development*, 41(3), 163-184.
- Cooper, H., Valentine, J. C., Nye, B., & Lindsay, J. J. (1999). Relationships between five after-school activities and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 91(2), 369-378.
- Damon, W. (2004). What is positive youth development? *Annals of the American academy of political and social science*, 591(1), 13-24.

- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research, 14*(1), 10-43.
- Fincham, F. D., Harold, G. T., & Gano-Philips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effect and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology, 14*(2), 267-285.
- Flanagan, C. A. (2004). Volunteerism, leadership, political socialization, and civic engagement. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 721-745). Hoboken, NJ: Wiley.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Journal of Developmental Psychology, 42*(4), 698-713.
- Fredriksen-Goldsen, K. I., & Schlarlach, A. E. (2001). *Families and work: New directions in the twenty-first century*. New York: Oxford University Press.
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. Campbell Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Occupational health psychology* (pp. 143-162). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gatrell, C. (2005). *Hard Labour: The sociology of parenthood*. Maidenhead: Open University Press.
- Gatrell, C. (2008). *Embodying women's work*. Maidenhead: Open University Press.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence, 30*(6), 749-767.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Source of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76-88.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2003). When work and family collide: Deciding between competing role demands. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 90*(2), 291-303.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 25-55.
- Hennessy, K. D., & Lent, R. W. (2008). Self-Efficacy for managing work-family conflict validating the English language version of a Hebrew scale. *Journal of Career Assessment, 16*(3), 370-383.



- Johnson, M. K., Beebe, T., Mortimer, J. T., & Snyder, M. (1998). Volunteerism in adolescence: A process perspective. *Journal of Research on Adolescence, 8*(3), 309-322.
- Kavussanu, M. (2006). Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. *Journal of Sports Sciences, 24*(6), 575-588.
- Kavussanu, M., Seal, A. R., & Phillips, D. R. (2006). Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*(4), 326-344.
- Krypel, M. N., & Henderson-King, D. (2010). Stress, coping styles, and optimism: Are they related to meaning of education in students' lives? *Social Psychology of Education: An International Journal, 13*(3), 409-424.
- Larson, R. W., Hansen, D. M., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Journal of Developmental Psychology, 42*(5), 849-863.
- 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*(1), 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual support and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology, 47*(1), 36-49.
- Lent, R. W., Lopez, F. G., Sheu, H-B., & Lopez, A. M. (2011). Social cognitive predictors of the interests and choices of computing majors: Applicability to underrepresented students. *Journal of Vocational Behavior, 78*(2), 184-192.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., & Gestsdottir, S., . . . von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *Journal of Early Adolescence, 25*(1), 17-71.
- Lieblich, A. (1989). *Transition to adulthood during military service: The Israeli case*. Albany: State University of New York Press.

- Lopez, F. G., Campbell, V. L., & Watkins, C. E. (1989). Effects of marital conflict and family coalition patterns on college student adjustment. *Journal of College Student Development, 30*(1), 46-52.
- Mahoney, J. L. (2000). School extracurricular activity participation as a moderator in the development of antisocial patterns. *Child Development, 71*(2), 502-516.
- Mahoney, J. L., & Cairns, R. B. (1997). Do extracurricular activities protect against early school dropout? *Journal of Developmental Psychology, 33*(2), 241-253.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. S., & Lord, H. (2005). Organized activities as developmental contexts for children and adolescents. In J. L. Mahoney., R. W. Larson., & J. S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs* (pp. 3-22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Mahoney, J. L., Schweder, A. E., & Sattin, H. (2002). Structured after-school activities as a moderator of depressed mood for adolescents with detached relations to their parents. *Journal of Community Psychology, 30*(1), 69-86.
- Marsh, H. W. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology, 84*(4), 553-562.
- Marsh, H. W., & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear. *Harvard Educational Review, 72*(4), 464-514.
- Mayseless, O. (1993). Attitudes toward military service among Israeli youth. In D. Ashkenazy (Ed.), *The military in the service of society and democracy* (pp. 32-36). Westport, CT: Greenwood Press.
- McNeal, R. B. Jr. (1997). Are students being pulled out of high school? The effect of adolescent employment on dropping out. *Sociology of Education, 70*(3), 206-220.
- Miczo, N., Miczo, L. A., & Johnson, M. (2006). Parental support, perceived stress, and illness-related variables among first-year college students. *The Journal of Family Communication, 6*(2), 97-117.
- Peake, A., & Harris, K. L. (2002). Young adults' attitudes toward multiple-role planning: The influence of gender, career traditionality, and marriage plans. *Journal of Vocational Behavior, 60*(3), 405-421.

- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011) Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25-34.
- Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2003). What is a youth development program? Identifying defining principles. In R. M. Lerner, F. Jacobs, & D. Wertlieb (Series Eds.) & F. Jacobs, D. Wertlieb, & R. M. Lerner (Vol. Eds.), *Handbook of applied developmental science: Vol. 2. Enhancing the life chances of youth and families: Public service systems and public policy perspectives* (pp. 197-223). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ryan, N. E., Solberg, V. S., & Brown, S. D. (1996). Family dysfunction, parental attachment, and career search self-efficacy among community college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 84-89.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schultheiss, D. E. P. (2006). The interface of work and family life. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(4), 334-341.
- Scott, J. (1999). Family change: Revolution or backlash in attitudes? In S. McRae (Ed.), *Changing Britain: Families and households in the 1990s* (pp. 68-99). Oxford: Oxford University Press.
- Seagar, J. (2003). *The Penguin atlas of women in the world* (3rd ed.). New York: Penguin Books
- Seginer, R., & Noyman, M. S. (2005). Future orientation, identity and intimacy: Their relations in emerging adulthood. *European Journal of Developmental Psychology*, 2(1), 17-37.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sullivan, O. (1997). Time waits for no (wo)man: An investigation of the gendered experience of domestic time. *Sociology*, 31(2), 221-239.
- Torres, J. B., & Solberg, V. S. (2001). Role of self-efficacy, Stress, social integration, and family support in Latino college student persistence and health. *Journal of Vocational Behavior*, 59(1), 53-63.
- Weer, C. H., Greenhaus, 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(7-8), 535-544.

Whiston, S., & Cinamon, R. G. (2015). The work-family interface: Integrating research and practice. *The Career Development Quarterly*, 63(1), 44-56.

Zipp, J., Prohaska, A., & Bemiller, M., (2004). Wives, husbands and hidden power within marriage. *Journal of Family Issues*, 25(7), 933-958.