
הקשר בין מאפייני סדר היום של האם לבין איכות חייו של בנה המתבגר

אורטל כהן, מורן אוזאן, יעל איזנמן, טל שוחט, שרה רוזנבלום

אורטל כהן, סטודנטית לריפוי בעיסוק, החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה. ocohe106@campus.haifa.ac.il

מורן אוזאן, סטודנטית לריפוי בעיסוק, החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה. muzan@campus.haifa.ac.il

יעל איזנמן, סטודנטית לריפוי בעיסוק, החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה. yeisen01@campus.haifa.ac.il

טל שוחט, סטודנטית לריפוי בעיסוק, החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה. tshoha03@campus.haifa.ac.il

שרה רוזנבלום, OT, PhD, ראש המעבדה לתפקוד אנושי מורכב והשתתפות, החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה. rosens@research.haifa.ac.il

מילות מפתח: איכות חיים, תפקודי יום-יום, שאלון, אימהות, גיל ההתבגרות, משפחה

תקציר

לעיסוק של האימהות יש חשיבות רבה לחברה בכלל ולמתבגרים בפרט. גיל ההתבגרות הינו תקופה משמעותית שבה מתפתחת האוטונומיה של הפרט במסגרת משפחתו ובסביבות נוספות. גישת המשפחה במרכז מדגישה את חשיבות ההתייחסות לאדם כחלק מן המערכת המשפחתית שהוא משתייך אליה, ומאפשרת להעניק לפרט את הטיפול המיטבי הדרוש לו. **מטרת המחקר:** לבחון את הקשר בין מאפייני העיסוקים של האם לבין איכות חייו של בנה המתבגר. **שיטה:** במחקר השתתפו 40 זוגות של אימהות וילדן המתבגר. המידע נאסף באמצעות שאלון Youth Quality of Life, שתורגם לראשונה לעברית לצורך מחקר זה, וכן באמצעות שאלון Occupational Questionnaire. **תוצאות:** נמצא קשר מובהק בין החשיבות שהאמהות מקנות לכלל עיסוקיהן וההנאה שלהן מהם, לבין איכות החיים של ילדיהן המתבגרים. תחושת העצמי של המתבגרים ואיכות חייהם נמצאו בקשר מובהק עם מידת החשיבות של העבודה עבור האמהות. **מסקנות:** החשיבה על הקשרים האפשריים שבין מאפייני העיסוק של האמהות לבין תחושת העצמי ואיכות חייהם של ילדיהן המתבגרים, תאפשר למטפלים להביא בחשבון הן את צרכיהן העיסוקיים של האמהות והן את ההשלכות שעשויות להיות לכך על ילדיהן בעת טיפול בגישת המשפחה במרכז.

המאמר הוכן על בסיס עבודת סמינר מחקר בהנחיית **פרופ' שרה רוזנבלום**, במסגרת לימודי תואר ראשון בחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת חיפה.

מבוא

בספרות בגילאי 10-18, והיא תקופה שבה המתבגר מגלה את האוטונומיה שלו ונעשה מודע לכך שהוא אישיות נפרדת (Crandall, Ghazarian, Day, & Riley, 2016). מתבגרים חווים שינויים רבים המאפיינים את גילם, ובאים לידי ביטוי באדם עצמו, מבחינה ביולוגית, פסיכולוגית וחברתית. כמו כן, מתרחשים שינויים בסביבת המתבגר, בבית הספר ולעיתים בתא המשפחתי, שינויים העלולים להוביל למתח נפשי, גורם המשפיע על רווחתו ועל איכות חייו (Carr, Higginson, & Robinson, 2000; Crandall et al., 2016; Petito & Cummins, 2000).

איכות חייו של המתבגר כפי שנבחנה במאמר זה, כוללת את תחושת העצמי של המתבגר. תחושת העצמי טומנת בחובה היבטים רבים, ביניהם אמונה עצמית, האפשרות להיות אתה עצמך, בריאות נפשית, בריאות פיזית ורוחנית. נמצא כי רמת ההערכה עצמית מנבאת את שביעות הרצון של האדם מן החיים (Diener & Diener, 2009; Topolski, Edwards, & Patrick, 2002).

באשר לסביבה החברתית, נמצא שככל שהקשרים איכותיים יותר ושעורם גבוה יותר, המתבגר ידווח על איכות חיים גבוהה יותר (Casas et al., 2007). הסביבה הביתית הנוצרת על ידי המשפחה, משמעותית גם היא למתבגר, שכן היא טומנת בחובה היבטים רגשיים וקוגניטיביים המאפשרים את התפתחותו. על מנת לייצר סביבה ביתית תומכת יש צורך בסביבה פיזית וחברתית המותאמת לצרכיו של הילד, וכן דמות מטפלת קבועה (אקסלרד, צ'סמדיה ורצון, 2001).

יחסי הורה-ילד משתנים במהלך גיל ההתבגרות, כאשר שני הצדדים, ההורה והמתבגר, שומרים על האוטונומיה האישית שלהם תוך שמירה על קשר ביניהם (Grotevant & Cooper, as cited).

המונח איכות חיים בקרב מבוגרים ובקרב מתבגרים נחקר באופן נרחב. כמו כן מחקרים רבים עוסקים בנושא חשיבותו של עיסוק האם בחברה (אברך-בר, לבוק-גל וירוס, 2011; Larson, 2006). אבל טרם נחקר הקשר בין מאפייני איכות חייו הייחודיים של המתבגר ובין סדר יומה של האם תוך בחינת כלל מאפייניו: פנאי, מטלות יום-יום, עבודה, מנוחה ושינה. מטרת מחקר זה היא לבדוק אפוא אם קיים קשר בין השניים. המחקר דן בהיבטים אלו בקרב אימהות ומתבגרים כחלק מן התא המשפחתי, כשהמשפחה עומדת במרכז. לפי גישה זו ראיית האדם, המתבגר, כחלק מן המערכת שאליה הוא שייך, כלומר המשפחה, עתידה לסייע בקידום מטרות טיפוליות.

המושג "איכות חיים" מוגדר על ידי ארגון הבריאות העולמי (WHO) כתפיסת האדם את מעמדו בחיים בהקשר של תרבות ומערכת אמונות שבה חי, וכן בהקשר למטרותיו, שאיפותיו, אמות המידה שלו ודאגותיו. זהו מושג המושפע ממכלול האדם וכולל את בריאותו הפיזית, מצבו הפסיכולוגי, אמונותיו האישיות, יחסיו החברתיים ואת קשריו של האדם למאפיינים הבולטים בסביבתו (WHOQOL Group, 1995). על פי מרחב ותהליך העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בישראל (מתע"מ), המהווה את אבן היסוד של מקצוע הריפוי בעיסוק בישראל, איכות חיים מוגדרת כתפיסה דינמית של האדם לגבי מידת שביעות רצונו מחייו, אמונתו ביכולתו להתקדם להשגת מטרה, התפיסה העצמית שלו, בריאותו ותפקודו וכן גורמים סוציאוקונומיים (ועדת המתע"מ המחודש, 2016).

במחקר זה התמקדנו באיכות החיים של מתבגרים תוך התייחסות למאפיינים הייחודיים של איכות חיים בקרב אוכלוסייה זו. תקופת גיל ההתבגרות מוגדרת

לאור יציאתן של נשים לשוק העבודה, שחלה במחציתה של המאה ה-20, נוצר שינוי בתפקידיה של האם. לעיסוק האימהות מתווספים כעת תפקידים הקשורים לעבודה. בד בבד מתעוררים קשיים הנובעים מן הרצון להגשים שאיפות אישיות, למול הרצון להגשים היבטים משפחתיים (אקסלרד ואחרות, 2001). הקשיים שנוצרים מקורם בקונפליקט בין השאיפה להיות הורה העונה לצורכי הילד, למול הצורך לחיות חיים המסבים להורה סיפוק עצמי בתחום המקצועי ובתחום החברתי (Larson, 2006). מצופה מן האם לעמוד הן בדרישות העבודה, והן לבצע את התפקידים הקשורים למשפחה. כדי לעמוד בצפיית אלו, נוצר מצב שבו נשים נאלצות לוותר על עיסוקים אחרים המשמעותיים בעבורן (אברך-בר ואחרות, 2011). כך לדוגמה, היות שנשים מחויבות לתפקידים רבים, הזמן הנותר להן לפעילויות חברתיות ולפעילויות פנאי הינו מועט (וינבלט, 2000).

בבסיס העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק עומד העיסוק האנושי, והמעורבות בו עשויה לקדם איכות חיים (מתע"מ מחודש, 2016). במחקר שנכתב בהשראת מודל העיסוק האנושי, נמצא כי ההנאה, חשיבות הביצוע וטיב הביצוע בתחומי העיסוק-עבודה, ADL, מנוחה, משחק, פנאי ושינה תורמים להעלאת שביעות הרצון מן החיים (Smith, Kielhofner, & Watts, 1986). זמן של אימהות בסביבות גיל ה-30 מכיל את העיסוקים האלה, כשכל אחד מהם תופס נתח שונה מסדר יומן; פעילויות לטיפול עצמי (7%), מנוחה ושינה (34%), פנאי (13%), לימודים (6%), עבודה בתשלום (12%), פעילויות חברתיות (5%) ופעילויות יום-יום אינסטרומנטליות (23% IADL (DeLany & Jones, 2009). הפעילויות המהוות את החלק העיקרי בתפקיד האימהות הן פעילויות היום-יום האינסטרומנטליות, שעליהן נמנות עבודות הבית (הכנת מזון, ניקיון, סידור הבית וכביסה) ונמנה הטיפול בילדים. הטיפול בילדים מתאפיין בזמן

יתרה מזאת, דור המתבגרים של המאה ה-21 גדל בעולם שבו שינויים טכנולוגיים וחברתיים מתרחשים בקצב מהיר יותר מאי פעם. מאפיינים אלה מציבים פער בין חוויותיו הייחודיות של הדור הנוכחי ובין החוויות של הוריו בהתבגרותם. מסיבה זו, נוצרים קשיים בקשר הורה-ילד שאינם קלים לגישור (Elkind, Spielhagen, & Schwartz, 2014). על אף פערים אלו, נמצא שלמשפחה יש השפעה מכרעת על חייו של המתבגר בתהליך גיבוש עמדות וערכים, המתממשת גם על ידי חיקוי ההורים (הרר, 2004). כמו כן, יש מתאם חיובי בין התקשורת המשפחתית לבין ההערכה העצמית של המתבגר. נמצא כי הקשר עם ההורה הוא מהותי ומשפיע במידה ניכרת על מצבו הפסיכולוגי של המתבגר (Casas et al., 2007). בעבר, מחקרים גרסו שלהערכה עצמית בקרב אימהות יש השפעה על שיטת החינוך ובהמשך גם על התפיסה העצמית של ילדיהן. ההנחות לגבי האופי החד כיווני של הערכה עצמית בקרב הורים, הוחלפו בתפיסה המניחה שהורים וילדיהם משפיעים זה על זה באופן הדדי (Wells, 1998).

הקשיים המאפיינים את גיל התבגרות, הדאגה לרווחה של הילד והפיכתו לאדם בוגר הנמנה כחלק מן החברה גורמים לכך שעיסוק האימהות מקבל חשיבות רבה. תחת עיסוק זה נמנים תפקידים רבים, המשתנים על פי הדרישות והצרכים של גיל הילד לאורך מעגל החיים. תפקידה של האם יתמקד בחינוך ובדאגה לילד שטרם החל את לימודיו בבית הספר. ומנגד, כשהילד נעשה עצמאי, תפקידה של האם יתמקד בתמיכה וייעוץ רגשי (אברך-בר, לבוק-גל וירוס, 2006; 2011). נשים רבות רואות בעיסוק האימהות עיסוק מהותי בחייהן. יתרה מזאת, גם אימהות נשואות וגם אימהות חד הוריות, מוצאות כי העיסוק האימהי מספק ומסב להן אושר (אברך-בר, לבוק-גל וירוס, 2011).

בעלי שביעות רצון מהישגיהם בתחומי החיים השונים (Casas et al., 2007).

בעקבות הנתונים העולים מן הסקירה על הייחודיות של תקופת ההתבגרות, כניסתה של האם לשוק העבודה, ציפיות החברה ממנה כאם וחשיבות נוכחותה בחייו של המתבגר, אנו סבורות כי קיים קשר בין כלל עיסוקיה של האם במהלך היום לחייו של בנה המתבגר. מתוך כך, שאלת המחקר היא האם קיים קשר בין מאפייני סדר היום של האם לאיכות חייו של בנה המתבגר. מטרתנו, שהמענה לשאלה יוכל לספק מידע לאימהות על חשיבות בחירת העיסוקים והעדפותיהן במהלך היום. זאת ועוד, המידע שיעלה יוכל להעמיד תשתית לטיפולים ולמחקרים נוספים העוסקים בהתאמת סדר יומה של האם לחייו של המתבגר.

השערות המחקר

מחקר קורלטיבי זה בחן את הקשר בין עיסוקיה של האם ובין איכות חייו של בנה המתבגר. סולמות השאלונים שנעשה בהם שימוש במחקר הפוכים, ולכן הוגדרו קשרים שליליים.

1. יימצא קשר שלילי בין מידת החשיבות שהאם מקנה לתחומי הפנאי והמשחק שלה, ובין תחושת העצמי של המתבגר.
2. יימצא קשר שלילי בין חשיבות העבודה של האם בעבודה ובין תחושת העצמי של המתבגר.
3. יימצא קשר שלילי בין חשיבות עבודתה של האם לגביה ובין איכות חייו הכללית של המתבגר.
4. יימצא קשר שלילי בין מידת החשיבות וההנאה שהאם מקנה לכלל העיסוקים, ובין ההערכה של המתבגר את איכות חייו.
5. יימצא קשר שלילי בין החשיבות שנותנת האם לביצוע של פעילות ADL, ובין האופן שבו המתבגר תופס את ההזדמנויות והמכשולים בסביבתו.

המייוחד לילד, כמו משחק, שיחה משותפת וקריאת סיפור. לעיתים קשה להבחין בין הפעילויות הקשורות לבית ובין אלו הקשורות לילד, משום שהן עשויות להיות שלובות זו בזו (Kitterod, 2002).

התקופה הייחודית של גיל ההתבגרות והמשמעות הנגזרת מחשיבותה של האם בחייו של בנה בכלל ובגיל זה בפרט, הוליוכו לכתיבת מאמרים הדנים בקשר שבין מרכיבים מסוימים בסדר היום של האם ובין מאפיינים באיכות חייו של המתבגר. למשל, יחסי הורה-ילד עשויים להיות מושפעים מתנאי העסקה והרווחה של ההורה בתקופת ההתבגרות של הילד (Steinberg, 2001). במחקר אחר נמצא קשר בין תסמיני דיכאון אצל ההורים הנובע מלחץ מהעבודה, לבין ירידה במתן החום והפתיחות, ועלייה בכמות הסכסוכים ביחסים בין ההורה למתבגר (Wheeler, Updegraff, & Crouter, 2001). יתר על כן, יש השפעה שלילית על הקוגניציה ועל ההתנהגות בקרב ילדים מתבגרים של נשים העובדות בשעות לא שגרתיות, כמו שעות הערב או שעות לא קבועות. כך לדוגמה, בני נוער שהוריהם עובדים בלילה נוטים יותר לפתח דיכאון ולהם נטייה להתנהגויות מסוכנות כגון שתיית אלכוהול, עישון, עבריינות (Morsy & Rothstein, 2015).

לעומת זאת, בבחינת הקשר בין עבודה במשמרות ערב ובוקר אצל הורים ובין מערכת היחסים שלהם עם ילדיהם, לא נמצא קשר בין לוחות הזמנים של האימהות לבין כמות הזמן שהן מבלות באופן ישיר עם ילדיהן (Barnett & Gareis, 2007).

מלבד תחום העבודה, יש התייחסות לנושא איכות החיים של האם והנער. כך למשל, נבדק הקשר בין כמה מאפיינים בחייהם של ההורים, לדוגמה הערכה עצמית, ובין איכות חייו של בנם המתבגר. נמצא קשר חיובי מובהק בין הורים המרוצים מבריאותם ובעלי סיפוק והנאה מעיסוקי היום-יום שלהם, למתבגרים

שיטה

אוכלוסייה

חיים חשיבות רבה, והוא מושפע ממכלול של תחומים הכוללים את מצבו הפיזי והפסיכולוגי של האדם, מידת החופש שחווה האדם, קשרים חברתיים, וכן היבטים הקשורים לסביבה. הכלי נועד להעריך את איכות החיים של המתבגר באופן סובייקטיבי (איכות חייו של המתבגר על פי ראות עיניו), בקרב נערים בגילאי 11-18, עם מוגבלויות וללא מוגבלויות, בעלי רקע שונה (Topolski et al., 2002). הכלי תורגם לראשונה לשפה העברית בידי כותבות המאמר ונעשה תרגום חוזר לאנגלית לשם תיקופו של התרגום, לצורך מחקר זה בלבד. בכלי מצויות שתי קטגוריות המתייחסות לאיכות חייו של המתבגר; הראשונה היא התפיסה (Perceptual), הכוללת 15 היגדים, והיא המידע שידוע רק למתבגר. השנייה היא ההקשר (Contextual), הכוללת 41 היגדים, שאפשר לאמתם על ידי אדם אחר. מרבית הפריטים נכתבו בהתבסס על ראיונות עם מתבגרים, ונעשה שימוש ככל האפשר במילותיהם של המתבגרים בכתיבת הפריטים. הכלי נדרש למושגים האלה:

- (א) "תחושת העצמי" - הרגשותיו של המתבגר לגבי עצמו. ובכלל זה ההיבטים האלה: אמונה עצמית, להיות עצמך, בריאות נפשית, בריאות פיזית, רוחניות.
- (ב) "מערכות יחסים" - יחסיו של המתבגר עם אחרים, ובכלל זה ההיבטים האלה: תמיכה למבוגרים, טיפול באחרים, יחסי משפחה, חופש, חברויות, השתתפות, יחסי גומלין.
- (ג) תחום "הסביבה" מתייחס להזדמנויות ולמכשולים של המתבגר בהקשר הסביבתי; החברתי והתרבותי. המאפיינים כוללים: מעורבות בפעילויות, חינוך טוב, שכונת מגורים, משאבים כספיים, ביטחון אישי, מבט לעתיד.
- (ד) התחום "הכללי של איכות החיים" מתייחס לתחושה של המתבגר עד כמה טוב לו בחיים. המאפיינים כוללים: ליהנות מן החיים, להרגיש שכדאי לחיות, להיות מרוצה מן החיים.

במחקר השתתפו 40 זוגות הכוללים צמדים של אימהות וילדיהן המתבגרים, שנדגמו באופן אקראי, במדגם נוחות. האוכלוסייה התחלקה לשתי קבוצות: אימהות שחיות בזוגיות בנות 30-60 העובדות בחצי משרה ומעלה (כולל) על פי המוגדר והמקובל במקום עבודתן. מתבגרים בני 13-18, בנים ובנות הגרים עם אימם ובן זוגה ומצויים במסגרת בית ספרית. המתבגרים והאימהות שהשתתפו במחקר הם תושבי ישראל, והם הביעו את הסכמתם להשתתפות במחקר. כמו כן הם דוברי עברית ובעלי מצב בריאותי, שמיצה וראייה תקינים וללא נכות פיזית על פי דיווחם. לא נכללו במחקר מתבגרים או אימהות בעלי אבחנה נוירולוגית (למעט הפרעות קשב וריכוז ולקויות למידה) ו/או תסמונת גנטית ו/או מצב נפשי חריג (דיכאון קליני, הפרעת חרדה או אבחנה פסיכיאטרית אחרת). וכן, לא נכללו אימהות חד הוריות המתגוררות ללא בן זוג, אימהות העובדות פחות מחצי משרה ואימהות העובדות מן הבית.

כלי מחקר

שאלון דמוגרפי. כדי לבדוק את תנאי ההכללה ואי ההכללה השתמשנו בשאלון דמוגרפי. השאלון מולא הן על ידי האימהות והן על ידי ילדיהן המתבגרים, ואפשר לדלות מידע על אודות מצבם הבריאותי של המשתתפים, היקף משרת העבודה וכן עם מי הם מתגוררים בבתיהם. כמו כן התקבל מידע על קריטריונים אישיים כדוגמת גיל, מין, מצב סוציו-אקונומי, סוג ההשכלה.

The Youth Quality of Life Instrument - Research Version (YQOL-R) (Topolski, Edwards, & Patrick, 2002). למושג איכות

במחקר זה נבחנה המהימנות הפנימית העקבית של השאלון, על פי הקריטריונים שתוארו לעיל. המהימנות הפנימית המתייחסת לתפיסה (Perceptual), נמצאה גבוהה (0.944). לעומת זאת, בתחום ההקשר (Contextual) נמצאה מהימנות נמוכה (0.224). השערות מחקר זה אינן מתייחסות לתחום ההקשר. בקטגוריות "סביבה" (0.871), "מערכות יחסים" (0.893), "תחום הכללי של איכות החיים" (0.907), וכן "תחושת העצמי" (0.940), נמצאה מהימנות גבוהה.

Occupational Questionnaire (OQ)

(Smith et al., 1986). מטרת הכלי היא תיעוד העיסוקים של הפרט המרכיבים את שגרת יומו, והערכה סובייקטיבית על שביעות רצונו של האדם מעיסוקים אלו. הכלי משמש למדידת הזמן ביממה שהאדם מייחד לכל סוג עיסוק, ולמדידת חווייתו הסובייקטיבית של המשיב בכל פעילות - מידת יעילות הביצוע, החשיבות וההנאה מן הפעילות. השאלון נועד למילוי עצמי, כאשר המרואיין מציין את העיסוק בכל חצי שעה במהלך יום אופייני בטבלה נתונה, ולאחריו מסווג כל עיסוק לפי קטגוריות (ADL, עבודה, משחק וביילוי, מנוחה ושינה). לאחר מכן מדרג המרואיין בכל עיסוק את מידת יעילות הביצוע, החשיבות וההנאה מן הפעילות בסולם ליקרט על סקלה שנעה בין 1-5. ציון 1 בשאלון מעיד על שביעות רצון, חשיבות והנאה גבוהים מן הביצוע, ואילו ציון 5 מעיד על שביעות רצון, חשיבות והנאה נמוכים. כדי לקודד את השאלון יש לסווג לפי קטגוריות את חלוקת הזמנים, ולסכום את הזמן המושקע בכל אחת מהן, מידת יעילות הביצוע, החשיבות וההנאה מן הפעילות. באמצעות מענה על השאלון יתקבל מידע הנוגע לדפוסי הפעילות של האדם ולהשתתפותו כפי שנתפסת בעיניו (Smith et al., 1986).

לאחר ניתוח השאלון מתקבל: 1. שיעור הזמן באחוזים מתוך היממה שבו משקיע האדם בכל

הכלי הוא כלי לדיווח עצמי הכולל שני סולמות מדידה שונים: הראשון - סולם ליקרט בעל 5 דרגות, "0" - אף פעם לא, ועד "4" - לעיתים קרובות מאוד. בסולם זה המתבגר מתבקש להקיף את התשובה המתארת בדרך הטובה ביותר את דעתו. בסולם השני מדרג המתבגר את מידת הסכמתו לגבי כל היגד על סולם של 11 דרגות, הנע בין 0 - כלל לא עד 10 - לחלוטין.

בכלי מתקבלים ציונים בארבעת התחומים (תחושת העצמי, מערכות יחסים, סביבה ואיכות חיים כללית). כמו כן, מתקבל ציון סופי על איכות חייו של המתבגר. כדי לקודד את השאלון, תחילה יש להפוך את הפריטים המנוסחים על דרך השלילה. לאחר מכן מנרמלים את הציון לסקלה של 0-100, כך שככל שהציון שמתקבל גבוה יותר, כן איכות החיים גבוהה אף היא.

כדי לבחון את המהימנות הפנימית, נעשה שימוש באלפא של קרונברג. ערכו נמצא מעל 0.8. כמו כן נבדקו מקדמי המתאם בתוך הקבוצות (Intraclass correlation coefficients). מתאמים אלו מודדים את הדמיון היחסי של הפריטים, המצויים תחת אותה הקטגוריה (Koch, 1982). בעבור מדד העצמי נמצא מקדם מתאם של 0.85, בעבור מדד מערכות היחסים 0.85, סביבה 0.76, ואיכות חיים כללית נמצא 0.74. כדי לבדוק את תוקף המבנה, נעשה השוואה לכלי Munich quality of life questionnaire for children (KINDL) הבודק שביעות רצון פיזית, פסיכולוגית, חברתית וכן היבטים הקשורים לתפקוד היום-יומי. הכלי מיועד למתבגרים בגילאי 10-18. מן השוואה עולה כי יש מתאם של 0.73. כמו כן, חשוב לציין שנמצא כי אין הבדלים מובהקים בהעברת הכלי לקבוצת גברים לעומת קבוצת נשים, כאשר שתי הקבוצות אינן כוללות אנשים בעלי מצבים כרוניים (Topolski, Patrick, & Edwards, 2002).

Youth Quality Of Life - השאלונים מולאו בכתב באופן עצמאי בנוכחות המעריכות, תוך מתן הוראות זהות לכלל המשתתפים וזמינות טלפונית של עורכות המחקר במידת הצורך. את השאלונים העבירו עורכות המחקר, סטודנטיות לריפוי בעיסוק.

ניתוח הממצאים

עיבוד הנתונים התבצע בעזרת תוכנה לעיבוד נתונים סטטיסטיים - SPSS גרסה 21. לצורך ניתוח הנתונים נעשה שימוש במבחן פירסון על מנת לבדוק את הקשרים כפי שנוסחו בהשערות המחקר.

תוצאות

אוכלוסיית המחקר כללה 80 נבדקים, המונים 40 זוגות של אימהות וילדים המתבגר. טווח הגילאים בקרב האימהות היה 35-57, $M=49.2$ ($SD=5.19$). בקבוצת המתבגרים טווח הגילאים היה 11-18, $M=14.72$ ($SD=2.4$), כאשר מתוכם 17 בנינים ו-23 בנות. ממוצע מספר הילדים במשפחה הינו $M=3.65$ ($SD=1.33$).

מרבית המשתתפים התגוררו בעיר (72%), חלקם ביישוב קהילתי (15%) ובמושב (5%), ואילו השאר התגוררו באזורים אחרים (3%). ברוב הבתים (35%) התגוררו 4 נפשות. רוב המשתתפים השיבו כי הם ממעמד ממוצע (85%), ומעטים ממעמד גבוה (13%), ונמוך (2%).

רוב האימהות עסקו בחינוך (67%), ולמרביתן (63%) השכלה אקדמאית. פירוט על אודות העיסוק של האם וסוג השכלתה מצויים בגרף 1 ו-2. ממוצע שעות העבודה השבועיות של האימהות הינו $M=48.62$ ($SD=1.65$), כאשר טווח השעות: הינו 21.87-75. כמו כן, 14 אימהות (40%) וכן 25 מתבגרים (62.5%) ציינו כי הם משתתפים בחוגים.

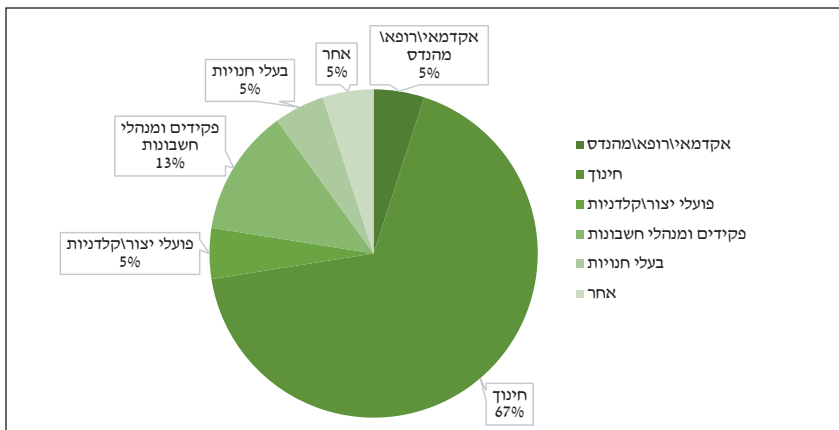
פעילות לפי הקטגוריות ADL, עבודה, משחק ובילוי, מנוחה ושינה). 2. ממוצע של אופן הביצוע של כל קטגוריה לתפיסתו של ממלא השאלון מ-1-5. 3. ממוצע של מידת חשיבות הפעילות בכל קטגוריה מ-1-5. 4. ממוצע של מידת ההנאה מן הפעילות בכל קטגוריה מ-1-5.

לשאלון זה נבדקה מהימנות מבחן חוזר, ונמצאה בטווח של 0.68-0.87 בין המדדים השונים המתייחסים לסוג העיסוק, מידת יעילות הביצוע מידת החשיבות וכן מידת ההנאה. תוקף קריטריון מקביל נבדק באמצעות השוואה למילוי יומן אישי, שבו הנבדקים תיעדו את עיסוקיהם. נמצאה התאמה של 0.82 בין הפעילויות היומיות שדווחו ביומן ובין הפעילויות שדווחו בשאלון. בתחום העבודה נמצאה התאמה של 0.97, ואילו בתחום הפנאי נמצאה התאמה של 0.9 (Smith et al., 1986).

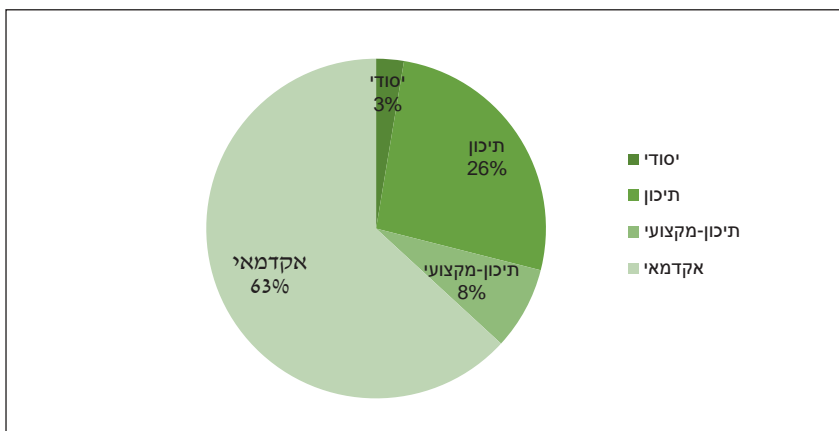
בדומה לשאלון YQOL, גם לשאלון OQ נבחנה מהימנות פנימית עקבית. בתחומי המשחק והבילוי (0.847) וכן בתחום העבודה (0.721) נמצאה מהימנות גבוהה. בתחומי השינה (0.664), פעילויות היום-יום (0.613) והמנוחה (0.569) נמצאה מהימנות בינונית.

הליך המחקר

לאחר אישור המחקר על ידי ועדה אתית של אוניברסיטת חיפה, נבחרו זוגות של אימהות ומתבגרים במדגם נוחות. למשתתפים הוצג טופס הסכמה להשתתפות במחקר ובו הסבר על מהלך המחקר. כחלק מן ההסבר על מהלך המחקר הודגש להם כי פרטיהם האישיים יישמרו בפרטיות ובסודיות. לאחר שהאימהות וילדיהן חתמו על טופס הסכמה להשתתפות במחקר ומילאו שאלון דוגמריץ, הועבר לאימהות שאלון Occupational - OQ Questionnaire, ולמתבגרים הועבר שאלון YQOL



תרשים 1. התפלגות עיסוק האם



תרשים 2. התפלגות סוג ההשכלה של האם

כי מרבית האימהות רואות חשיבות בעיסוקיהן וכן מפיקות הנאה מביצועם, היות שלמרביתן הציון בעבור קריטריונים אלו הוא 1-2 (87.5%), 72.5% בהתאמה). באשר למתבגרים, למחצית מן המשתתפים היה ציון המתייחס להערכת איכות החיים גבוה מ-84.63, המעיד על כך שהם שבעי רצון מחייהם. הציונים של שאר המשתתפים נעו בין 43.5-84.63, כלומר בינוני ועד גבוה.

טבלה 1 וכן טבלה 2 מפרטות את התוצאות של קריטריונים מסוימים בשאלונים. טבלה 1 מפרטת את הקטגוריות של השאלון שמולא על ידי האימהות (OQ), ואילו טבלה 2 מפרטת את הקטגוריות שמולאו על ידי המתבגרים (YQOL). בטבלה 1 מפורטים הקריטריונים המתייחסים להשערות: מידת החשיבות של תחומי המשחק והפנאי; חשיבות העבודה, מידת ההנאה מכלל העיסוקים וחשיבותם, וכן חשיבות ביצוע פעילויות יום-יום. אפשר לומר

טבלה 1

מומצעים, סטיות תקן וטווח הציונים של השאלון Occupational Questionnaire שמולא על ידי האימהות

ממוצע (ס.ת.)	טווח הציונים		
1.47 (0.6)	3-1	אופן ביצוע	עבודה (N=40)
1.52 (0.7)	4-1	חשיבות	
1.9 (0.866)	4-1	מידת הנאה	
1.77 (0.64)	3.5-1	אופן ביצוע	פעילויות יום יום (N=40)
1.88 (0.69)	3.5-1	חשיבות	
2.57 (0.844)	4.5-1	הנאה	
1.64 (0.86)	4-1	אופן ביצוע	פנאי ומשחק (N=28)
1.6 (0.71)	3-1	חשיבות	
1.39 (0.57)	3-1	הנאה	
1.59 (0.68)	3-1	אופן ביצוע	מנוחה (N=32)
1.47 (0.58)	3-1	חשיבות	
1.57 (0.67)	3-1	הנאה	
1.75 (0.99)	5-1	אופן ביצוע	שינה (N=40)
1.3 (0.53)	3.5-1	חשיבות	
1.44 (0.71)	4-1	הנאה	
1.51 (0.43)	2.58-1	מידת החשיבות מכלל העיסוקים (N=40)	
1.80 (0.45)	2.58-1	מידת ההנאה מכלל העיסוקים (N=40)	
1.63 (0.44)	2.5-1	טיב הביצוע של כלל העיסוקים (N=40)	

טבלה 2

מומצעים, סטיות תקן וכן טווח ציונים של השאלון Youth Quality of Life, שמולא על ידי המתבגרים

הערכת המתבגר את איכות חייו	סביבת המתבגר	איכות חיים כללית של המתבגר	תחושת עצמי	N
40	40	40	40	
80.20 (14.46)	81.35 (15.18)	82 (16.71)	76.23 (16.41)	ממוצע (ס.ת.)
98.50-43.50	100-40	100-40	98.57-35.71	טווח הציונים

כשניתחנו את התוצאות נגלה לעינינו הקשר בין עיסוקיה של האם, מידת ההנאה והחשיבות שהיא רואה בהם, ובין פרמטרים באיכות חייו הסובייקטיבית של המתבגר.

בחינה מעמיקה של כלל הקשרים בין המדדים של השאלון YQOL ובין המדדים של השאלון OQ, מראה כי לא נמצאו כלל קשרים מובהקים בין איכות החיים של המתבגר לבין תחומי המשחק והבילוי, וכן לתחום המנוחה. במהלך העברת השאלונים נשאלנו לא פעם אם פעילות מסוימת נכללת תחת מנוחה, על אף שבתחילת השאלון המושג "מנוחה" הוגדר כנמנום במהלך היום או לחלופין אי עשייה. לדוגמה, אם שאלה: "בשעה 17 אני צופה בטלוויזיה, יש להחשיב זאת כמנוחה?" במאמרן של וינבלט ואברך בר (2005) צוין שהמילים "מנוחה" ו"שינה" עשויות להחליף זו את זו, אף על פי שאינן זהות. יתרה מזאת, מנוחה היא תופעה סובייקטיבית, ורווחת נטייה בחברה לראות במנוחה במהלך היום בהקשר שלילי והיעדר לגיטימציה חברתית. יש לבדוק אפוא את משמעות המושג של מנוחה בקרב בני אדם שונים, בשיטה האיכותנית (וינבלט ואברך-בר, 2005). משום כך ייתכן שהתוצאות שהתקבלו במחקר זה נובעות מזה שההגדרה של מושג המנוחה לא הייתה ברורה, ושיש הבדלים בין בני האדם באשר למושג הזה. ייתכן שחשיבות רבות דיווחו על עיסוק זה כשעות שבהן ביצעו פעילויות אחרות, כמו פנאי או שינה, ולכן מצע לבחון זאת גם באופן איכותני במחקרים הבאים.

עיסוק הפנאי הוא בעל חשיבות רבה, ולו השלכות על קידום איכות חייו של האדם. פנאי עשוי לעודד את התפתחות הזהות העצמית ואת ההתמודדות עם אירועים שליליים בחיים (Iwasaki, 2006). לפיכך, סברנו שראיית עיסוק הפנאי כחשוב בקרב האימהות, יביא לידי העלאת תחושת העצמי שלהן. היות שהאם היא בגדר מודל חיקוי לבנה המתבגר, ייתכן כי תחושה זו תיוצר גם בקרב. בהוראות למילוי השאלון

כאמור, במחקר זה שוערו 5 השערות. בחלק הבא מובאים הממצאים באשר לכל אחת מן ההשערות.

1. לא נמצא קשר שלילי בין מידת החשיבות שהאם מקנה לתחומי הפנאי והמשחק שלה, לתחושת העצמי של המתבגר ($r=-0.102$, $p>0.05$), לפיכך ההשערה לא אוששה.
2. נמצא קשר שלילי בינוני מובהק בין חשיבות העבודה של האם בעבודה, לתחושת העצמי של המתבגר ($r=-0.340$, $p<0.05$). כלומר השערה אוששה: ככל שהאם רואה יותר חשיבות בעבודתה, כן עולה תחושת העצמי של המתבגר.
3. נמצא קשר שלילי בינוני מובהק בין חשיבות עבודתה של האם בעבודה, לאיכות חייו הכללית של המתבגר ($r=-0.404$, $p<0.001$). כלומר ההשערה אוששה: ככל שהאם רואה יותר חשיבות בעבודה, כן איכות חייו הכללית של המתבגר תהיה גבוהה יותר.
4. נמצא קשר שלילי בינוני מובהק בין מידת החשיבות ומידת ההנאה של האם מכלל עיסוקיה בסדר יומה, ובין ההערכה של המתבגר את איכות חייו ($r=-0.366$, $p<0.05$). כלומר ההשערה אוששה. אפשר לומר שככל שהאם רואה יותר חשיבות לכלל עיסוקיה, וכן נהנית יותר מהם יותר - המתבגר מעריך את איכות חייו כגבוהה יותר.
5. נמצא קשר שלילי חלש ומובהק בין חשיבות ביצוע פעילויות ADL של האם ובין הסביבה של המתבגר ($r=-0.237$, $p<0.05$). כלומר ההשערה אוששה. אם כך, ככל שהאם רואה חשיבות בביצוע פעילויות היום-יום, המתבגר רואה יותר הזדמנויות לפיתוח ולקידום בהקשרים סביבתיים, חברתיים ותרבותיים.

דיון

מטרת מחקר זה הייתה לבחון את הקשר בין כלל עיסוקיה של האם ובין איכות חייו של בנה המתבגר.

העבודה של האם בהקשר של בנה המתבגר.

זאת ועוד, בספרות נמצא כי לאימהות השבעות רצון מעבודתן יש אינטראקציה חיובית יותר עם ילדיהן (גוטמן ושלומי, 1983). וכן עולה כי יחסים טובים בין המתבגר לאנשים משמעותיים בחייו, הם גורם מרכזי לרווחה ולתחושת שביעות רצונו מן החיים (בניאס, 2009). כלי המחקר שבאמצעותם נבחנו ההשערות אינם מיועדים לבחון יחסים בין הורים למתבגרים, אלא את עיסוק העבודה של האם ואיכות חייו של המתבגר. עם זאת, במחקר זה נמצא קשר בין חשיבות העבודה של האם לאיכות החיים הכללית של המתבגר. ממצאים אלו מדגישים את חשיבות עיסוק העבודה של האם, והקשר של עיסוק זה לבנה המתבגר.

באשר לחשיבות והנאה מכלל העיסוקים של האם, במחקר זה נמצא קשר בין מדדים אלו לבין איכות חייו של בנה המתבגר. במחקר אחר, נמצא קשר בין רצייה לבין שביעות רצון מן החיים בקרב אוכלוסיית הגמלאים (Smith et al., 1986). על פי מודל העיסוק האנושי, תת מערכת רצייה בעלת השפעה על תפישותיו של האדם. מערכת זו נדרשת לסיבתיות אישית (ידע אישי לגבי היכולות וטיב התפקוד העיסוקי), ערכים (המגדירים מה טוב ומנחים את ההתנהגות) ותחומי עניין (הנטיית למצוא הנאה וסיפוק בעיסוקים) (קילהופר, כץ והרטמן-מאיר, 1995). במחקרם של סמית' ועמיתיו (1986) נבדקו דפוסי הרצייה באמצעות שאלון OQ, על ידי הפרמטרים טיב הביצוע, חשיבות והנאה מן העיסוק בהתאמה. בדומה, גם במחקר זה נעשה שימוש בשאלון, אך בקרב אוכלוסייה של אימהות. מחקרים מורים על כך שיש קשר הדדי בין תפישותיה של האם לתפישותיו של בנה (Casas, 2007; Wells, 1998). במחקר זה הוגדר ונמדד המונח איכות חיים באופן המקנה התייחסות לתפישות האדם ולשביעות רצונו מן החיים.

המתורגם (Occupational Questionnaire (OQ לא ניתן פירוט על הפעילויות הנכללות תחת תחום הפנאי. אימהות מייחסות חשיבות גדולה להיקף הזמן המשותף עם ילדיהן, ורואות בו תנאי חשוב להתפתחותם התקינה (פרנקל, 2016). מכאן עולה הקושי להסיק אם פעילויות המשותפות לאם ולבנה נכללו תחת תחום זה. אי הבהירות עשויה להסביר את הסיבה לכך שלא נמצא קשר בין חשיבות המשחק והפנאי של האם, ובין תחושת העצמי של המתבגר. כמו כן, עיסוק הפנאי במאמרו של Iwasaki שהוזכר לעיל, לא נבחן בקרב אימהות בלבד, ולא כלל את הזמן שהן מייחדות לפעילויות עם בנם. לכן, ייתכן כי מסקנותיו אינן תקפות במדגם זה של האוכלוסייה ובפעילות זו בפרט.

עיסוק אחר שנבדק במחקר זה הוא עבודה. במאמרו של מור וגיא (2006) מצוין כי ישראל היא חברה שבה למשפחה יש חשיבות רבה, מתוך תפיסות הקשורות בדת ובמסורות תרבותיות. על כן נשים לעיתים יעדיפו את העיסוק המשפחתי על פני פיתוח קריירה. דוגמה לכך אפשר לראות במגור הערבי, ב-2010 רק ב-19% מסך הזוגות עבדו שני בני הזוג, לעומת 60% מכלל הארץ (Moore, 2000). חשיבות העבודה ותרומתה לתחושת הערך העצמי של אימהות נשואות וחד הוריות, תוארה בספרות באמצעות ראינות אורך (אברך-בר ואחרות, 2011). אנו סבורות כי ילדיהן המתבגרים מסגלים לעצמם עמדות וערכים דומים לתפיסות הוריהם. הנחה זו נגזרת מתוך מחקר שבו נמצא קשר חיובי בין הורים המרוצים מגופם, מבריאותם, ובעלי סיפוק מעיסוקי היום-יום שלהם, לבין מתבגרים המרוצים מההישגים שלהם ומגופם (Casas et al., 2007). בשונה ממחקרן של אברך בר ואחרות (2001), תחום העבודה נמדד במחקר זה באופן כמותי ולא נבדק לעומק על כל פרטיו. עם זאת במחקר זה נמצא קשר בין חשיבות העבודה של האם, לבין תחושת העצמי של המתבגר. ממצא זה זורה אור על חשיבות עיסוק

המתבגרים. מילוי השאלון על ידי המתבגר בקרבת אמו עלול לגרום להטיית התשובות, מתוך רצון לרצות את האם בתשובותיו. בספרות מצוין כי על אף שהמתבגרים אינם רואים בסמכות ההורית ערך מוחלט, הם שואפים לשמור על קשרים עם הוריהם, ואינם חדלים מלשאוף להשביע את רצונם (מגן, 1986). כמו כן, המשתתפים לא נשאלו על אודות האפשרות של נסיבות שונות שעשויות להשליך על סדר היום, איכות החיים של המתבגר ו/או העיסוקים של אמו כמו חולי של בן משפחה אחר, ילד עם צרכים מיוחדים במשפחה או לחלופין טיפול בהורה מבוגר (פורת ווינבלט, 1995; מגני ופרוש, 2002).

המלצות למחקרי המשך

המלצותינו הן לבצע את המחקר בקרב אוכלוסיות נוספות בחברה הישראלית. אנו סבורות שאם יערך מחקר בנושא במגוון האוכלוסיות בארץ יתקבלו תוצאות שונות, בהתאם למבנה המשפחתי המאפיין תרבויות ודתות שונות. כמו כן, יש קשר בין סוג המשפחה לבין הרווחה הכללית של המתבגר, ולכן אנו ממליצות לבצע את המחקר במשפחות בעלי מבנה אחר, כמו משפחות חד הוריות או חד מיניות.

לנוכח התופעות שפורטו בפרק הדיון, כדאי לבחון במחקר נוסף את טיב השינה של האם תוך התייחסות לתחילת זמן השינה למול היקיצה. כמו כן, כדאי לבחון את מידת שביעות רצונה ממשלוח יום-יום לאורך היום. תופעות אלו נצפו אצל חלק מהאימהות, אך לא תועדו באופן מקיף בכלל המדגם. בחינת התופעות עתידה לסייע בהבנת רובד נוסף בסדר יומה של האם.

השלכות קליניות

מרחב העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק כולל את סביבת האדם (ועדת המתע"מ המחודש, 2016) בחינת

עוד ממצא שעלה במחקר זה הוא הקשר בין חשיבות ביצוע פעילות ADL של האם, לבין מדדים בסביבה של המתבגר. פעילויות יום-יומיות הן בעלות חשיבות רבה בעבור מי שמבצען, וכוללות פעילויות של טיפול עצמי ופעילויות יום-יום אינסטרומנטליות. לפעילויות אלו האם מייחדת כ-30% מזמנה, משך זמן המדגיש את חשיבותן (Delany & Jones, 2009; Eklund, Hansson, & Ahlqvist, 2004). מעורבות בפעולות יום-יום המשמעותיות לאדם מקדמת את איכות חייו (זיו, 2004). בהגדרת איכות החיים יש התייחסות לתפיסת האדם את מעמדו, לשאיפותיו, לדאגותיו, לאמונותיו האישיות וכן ליחסיו החברתיים. בשאלון YQOL הסיביבה מתייחסת להודמנויות ולמכשולים של המתבגר בהקשר הסיבתי; החברתי והתרבותי, וכוללת מאפיינים כמו ביטחון אישי ומבט לעתיד. הסיביבה היא מהותית בעבור המתבגר, כיוון שיש בכוחה להשפיע על רווחתו הנפשית ועל איכות חייו במהלך הילדות וגיל ההתבגרות (Gauze, Bukowski, Aqnan-Assee, & Sippola, 1996). מתוך כך אפשר להניח שיש חפיפה בין ההגדרה של איכות החיים וסיבית המתבגר. לא נמצא מחקר הבוחן את הקשר בין פעילויות ADL של האם לבין סביבת המתבגר כפי שהוגדרה בשאלון YQOL. עם זאת, אפשר להסביר את הקשר שנמצא במחקר זה, על ידי כך שעולמות התוכן של המושגים "איכות חיים" ו"סיביבה" משפיעים זה על זה. ילדים עתידים לסגל לעצמם ערכים ואמונות בהתבסס על אלו של הוריהם, ולכן עתידים לקבל השראה בתפיסת מעמדם, בשאיפותיהם, ובהשקפתם לעתיד.

מגבלות המחקר

אוכלוסיית המחקר נדגמה באמצעות מדגם נוחות. מדגם זה אינו מאפיין את הרבדים השונים בחברה הישראלית, ולכן ייתכן שהתוצאות אינן משקפות את כלל האוכלוסייה. כמו כן יש להביא בחשבון את הרצייה החברתית, שהיא בעלת חשיבות בקרב

לכלל עיסוקיה של האם, ובחינת הקשר של עיסוקים אלו לאיכות חייו של המתבגר. מחקר זה ייחודי בכך שהוא מביא לקדמת הבמה שני תחומים אלו, ומסייע בהבנת השלכות יישומיות בעתיד.

מקורות

אברך-בר, מ', לבוק-גל, ד' וירוס, ט' (2011). ביצוע עיסוקי תמיכה חברתית ושביעות רצון בקרב אמהות חד-הוריות בהשוואה לאמהות נשואות. *כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק*, 20(3), H218-H195.

אקסלרד, ז', צ'סמדיה, א' ורצון, נ' (2001). הקשר בין עיסוק האם כמרפאה בעיסוק לבין התפקוד הרגשי-התנהגותי של ילדה. *כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק*, 10(2), H85-H71.

בניאס, נ' (2009). *איכות החיים ואיכותם של הקשרים עם ההורים וקבוצת השווים כפונקציה של קיומם של יחסים רומנטיים אצל מתבגרים* (עבודת גמר לקבלת תואר "מוסמך לחינוך"), אוניברסיטת חיפה.

גוטמן, י' ושלומי, א' (1983). תפיסת הילד את היחסים האישיים במשפחה: פונקציה של מקום עבודת האם ומידת שביעות-רצונה מהעבודה. *עיונים בחינוך*, 37-38, 183-192.

הררי, ד' (2004). מה אפשר לעשות שיגדלו להיות בני אדם? על תרומתה המכריעה של המשפחה להתפתחות גישתם של בני נוער לחיים. *החינוך וסביבו: שנתון סמינר הקיבוצים*, 26, 51-56.

וינבלט, נ' (2000). פנאי ונשים-חיי הפנאי של נשים ונשים עם מגבלות. *כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק*, 9(2-1), H59-H45.

התוצאות בסביבת המתבגר, מעלה את החשיבות של ראיית המתבגר כחלק מן התא המשפחתי. ההנחה הבסיסית של גישת המשפחה במרכז היא שהמטופל הוא חלק ממערכת שאליה יש להתייחס, כדי לספק את הטיפול הטוב ביותר בעבורו. הקו המנחה את ההתערבות בגישה הוא שלמשפחה יש תפקיד חשוב ביותר בתמיכה באדם. על כן, במהלך הטיפול משלבים את האנשים הקרובים והחשובים ביותר ללקוח, ומשתפים אותם בקביעת מטרות ובדרכי ההתערבות (Cardin & Henneman, 2002). עקרונות אלו מתמקדים בהעצמת המשפחה על ידי ראיית הצרכים והיכולות שלה, וכן בבריאות וברוחה של התא המשפחתי כמכלול (DeGrace, 2003). ההתמקדות בקשר בין סדר היום של האם לאיכות חייו של המתבגר עולה בקנה אחד עם ההתערבות הטיפולית של גישת המשפחה במרכז, ואף מדגישה את חשיבות המשפחה וראיית המתבגר ומשפחתו כחלק משלם.

סיכום

בהתאם לסקירה ולתוצאות מחקר זה שמטרתה הייתה לבחון את הקשר בין עיסוקיה של האם לאיכות חייו של בנה המתבגר, אנו סבורות שאפשר להסיק כי היציאה של האם לעבודה, הפיתוח האישי שלה והתפיסה שלה כאינדיבידואל הרוצה להגשים את שאיפותיו, מיטיבה עם איכות חייו של המתבגר. אנו סבורות, כי אם הנהגית מעיסוקיה ומבצעת פעילויות שחשובות לה, מעודדת ומגבירה את טיב איכות חייו של המתבגר. כלל עיסוקיה של האם כפי שנבחנו בשאלון OQ, בעלי חשיבות רבה ומסייעים להבין את עולם התוכן שלה. כמו כן, השימוש לראשונה בשאלון Youth Quality of Life בקרב מתבגרים ישראלים ללא מגבלות, מאפשר לבחון לעומק את איכות חייהם, על פי קריטריונים הנוגעים לתחומי העניין שלהם. יתרה מזאת, הסקירה הספרותית מעלה כי לא ניתנה תשומת לב רחבה

- קילהופנר, ג', כץ, נ' והרטמן-מאיר, ע'. (1995). מודל עיסוק אנושי: סקירה של מושגים עדכניים. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 4(4), H165-H145.
- Barnett, R. C., & Gareis, K. C. (2007). Shift work, parenting behaviors, and children's socioemotional well-being: A within-family study. *Journal of Family Issues*, 28(6), 727-748.
- Carr, A. J., Higginson J. I., & Robinson P. G. (2003). *Quality of life*. London, UK: BMJ Books.
- Casas, F., Figuer, C., González, M., Malo, S., Alsinet, C., & Subarroca, S. (2007). The well-being of 12-to 16-year-old adolescents and their parents: Results from 1999 to 2003 Spanish samples. *Social Indicators Research*, 83(1), 87-115.
- Crandall, A., Ghazarian, S. R., Day, R. D., & Riley, A. W. (2016). Maternal emotion regulation and adolescent behaviors: The mediating role of family functioning and parenting. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(11), 2321-2335.
- DeGrace, B. W. (2003). Occupation-based and family-centered care: A challenge for current practice. *American Journal of Occupational Therapy*, 57, 347-350.
- DeLany, J., & Jones, M. (2009). Time use of teen mothers. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 29(4), 175-182.
- וינבלט, נ' ואברך-בר, מ' (2005). היכן המנוחה בריפוי בעיסוק? כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 14(3), H139-H127.
- זיו, נ'. (2004) לחשוב וליישם תיאוריה: מודל העיסוק האנושי-סקירת מושגים עדכניים, ניסיון קליני והמלצות. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 13(3), H168-H147.
- ועדת המתע"מ המחודש. (2016). מסגרת העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בישראל - מרחב ותהליך. תל-אביב: העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק.
- מגני, מ' ופרוש, ש' (2002). השוואת מאפייני "ניהול זמן" בין אמהות לילדים עם ADHD-Attention Deficit Hyperactive Disorder לאמהות לילדים רגילים. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 11(4-3), H115-H95.
- מור, ד' וגיא, ע' (2006). שילוב משפחה ועבודה וחשיבותו לשביעות רצון של נשים עובדות בישראל. סוגיות חברתיות בישראל, 2, 72-45.
- מייזס, ע' (2001). יחסי הורים ומתבגרים בישראל עם המעבר אל גיל ההתבגרות. מגמות, 180-194.
- פורת, ר' ווינבלט, נ' (1995). הבדלי תפיסת ה-Caregiving בין נשים לגברים בתוך מעגל החיים. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 4(1), H14-H1.
- פרנקל, ע' (2016). "יצירות פנאי": תפיסותיהן של אימהות את הפנאי המשותף עם ילדיהן ודפוסי הפנאי שלהן (עבודת גמר לקבלת תואר "מוסמך למדעי הרוח"). אוניברסיטת תל אביב.

- Kitterod, R. H. (2002). Mothers' housework and childcare: Growing similarities or stable inequalities? *Acta Sociologica*, 45(2), 127-149.
- Larson, E. A. (2006). Mothering: Letting go of the past ideal and valuing the real. *American Journal of Occupational Therapy*, 54(3), 249-251.
- Moore, D. (2000). Gender identity, nationalism, and social action among Jewish and Arab women in Israel: Redefining the social order? *Gender Issues*, 18(2), 3-28.
- Morsy, L., & Rothstein, R. (2015). Parents' non-standard work schedules make adequate child rearing difficult. *Economic Policy Institute*. Retrieved from <https://www.epi.org/publication/parents-non-standard-work-schedules-make-adequate-childrearing-difficult-reforming-labor-market-practices-can-improve-childrens-cognitive-and-behavioral-outcomes>
- Patrick, D. L., Edwards, T. C., & Topolski, T. D. (2002). Adolescent quality of life, part II: initial validation of a new instrument. *Journal of Adolescence*, 5(3), 287-300.
- Petito, F. & Cummins, R. A (2000). Quality of life in adolescence: The role of perceived control, parenting style, and social support. *Behavior Change*, 17(3), 196-207.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Elkind, D, Spielhagen, F. R., & Schwartz, P. D. (2014). *Foreword: Adolescence in the 21st Century: Constants and Challenges* (7). Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Eklund, M., Hansson, L., & Ahlqvist, C. (2004). The importance of work as compared to other forms of daily occupations for wellbeing and functioning among persons with long-term mental illness. *Community Mental Health Journal*, 40(5), 465-477.
- Gauze, C., Bukowski, W. M., Aquan-Assee, J., & Sippola, L. K. (1996). Interactions between family environment and friendship and associations with self-perceived well-being during early adolescence. *Child Development*, 67(5), 2201-2216.
- Henneman, E. A., & Cardin, S. (2002). Family-centered critical care: a practical approach to making it happen. *Critical Care Nurse*, 22(6), 12-19.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.

- WHOQOL Group (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1403-1409.
- Sher-Censor, E. (2015). The Challenges of Israeli Adolescent Girls: Gender Differences in Observed Autonomy and Relatedness in Adolescent-Mother Interactions. *Sex Roles*, 72, 150-162.
- Smith, N. R., Kielhofner, G., & Watts, J. H. (1986). The relationships between volition, activity pattern, and life satisfaction in the elderly. *American Journal of Occupational Therapy*, 40(4), 278-283.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 1-19.
- Topolski, T. D., Edwards, T. C., & Patrick, D L. (2002). *User's manual and interpretation guide for the Youth Quality of Life (YQOL) Instruments*. Seattle, WA: University of Washington, Dept. of Health Services.
- Wells, A. J. (1988). Variations in mothers' self-esteem in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 661-668.
- Wheeler, A. L., Updegraff, K. L., & Crouter, A. (2011). Work and Mexican American Parent-Adolescent Relationships: The Mediating Role of Parent Well-Being. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 107-116.