

**”כי מהקושי תצמח העצמה”**

**גישה אקולוגית להסבר חוסן נפשי בקרב מתנדבים עם  
מוגבלויות: העצמה, הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים**

**ליאת קוליק**

**בית ספר לעבודה סוציאלית**

**אוניברסיטת בר אילן**

**המחקר בוצע במימון של המוסד לביטוח לאומי**

בשעה שאדם מסייע מכל לבו לאחר, הוא לוכד לאחת התמורות  
הנפלאות בחייו שכן באופן בלתי נמנע הוא מסייע גם לעצמו.  
(רלף וולדו אמרסון)

תודות

לצורך המחקר מקסיט לנאו על ההשקעה המסורה והמצורבות בכל

עלבי המחקר

לאורלי קוניסקי על הצריכה היסודית והמקצועית של דוח המחקר

לראשי הארגונים והצמות אשר סיוצו בהפצת סאלוני המחקר ובאיסוף

הנתונים

ולבסוף, למשתתפי המחקר אשר פתחו בפניי צוהר להבנת הצומחה

הצומחת מתוך הנתונה

## תוכן עניינים

7	רשימת לוחות
8-9	רשימת תרשימים
10-12	תקציר
13	הקדמה
13-35	רקע מדעי
14-15	התנדבות
15-16	מתנדבים עם מוגבלויות
16-26	מדדי החוסן הנפשי
16-18	העצמה
18-20	העצמה פסיכולוגית
20-21	העצמת מתנדבים
21-23	הערכה עצמית
23-24	תחושת משמעות בחיים
25-26	צמיחה אישית
26-35	הגישה המושגית ומשתני המחקר המסבירים
26-28	המערכת האונטוגנית
27-28	מניעים להתנדבות
28	שביעות רצון מההתנדבות : תגמולים והערכה כללית
28-35	מערכת המיקרו
29-30	משאב התמיכה מהמשפחה
30-32	איכות הקשר בין המתנדבים למוטבים
33-35	איכות הקשר בין המתנדבים לרכזי ההתנדבות
35	שאלות המחקר
35-36	השערות
36-59	שיטה
36-54	מדגם
36-46	קבוצת המתנדבים
46-54	קבוצת המשתתפים שאינם מתנדבים

54-58	כלים
54-56	שאלונים משותפים לשתי קבוצות המחקר
56-58	שאלונים ייחודיים למתנדבים
59	איסוף הנתונים
59-88	ממצאים
60-66	השוואה בין שתי קבוצות המחקר במשתני הרקע ובמדדי החוסן הנפשי
60-61	הבדלים במשתני הרקע בין מתנדבים לבין אלה שאינם מתנדבים על פי סטאטוס ההתנדבות
61-62	הבדלים בין מתנדבים לאלו שאינם מתנדבים במדדי החוסן הנפשי ובתמיכת המשפחה
63	הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות ועל פי מגדר
63-65	הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות ועל פי סטאטוס התעסוקה
65-66	סיכום
66-69	מתאמים בין משתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי : מתנדבים לעומת אלו שאינם מתנדבים
69	מתאמים בין מדדי החוסן הנפשי
69	סיכום
69-72	הסבר מדדי החוסן הנפשי באמצעות סטאטוס ההתנדבות ומשתני הרקע
72	סיכום
72-76	הסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות – רגרסיה לוגיסטית
73-74	המודל הראשון
74-75	המודל השני
76	סיכום
76-88	מדגם המתנדבים
76-82	הסבר מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים
83	סיכום
84-87	הסבר תחושת הצמיחה האישית ושיעור הרצון הכללית מההתנדבות
87-88	סיכום
88-94	דיון

93	מסקנות המחקר
93	מגבלות המחקר
94	המלצות לפרקטיקה
95-117	פרק סיכום - התנדבות ותחושת משמעות בחיים בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות
118-140	מקורות
141-155	נספחים
141-147	נספח 1 – שאלון מחקר למשתתפים שאינם מתנדבים
148-155	נספח 2 – שאלון מחקר למתנדבים

## רשימת לוחות

- 61 לוח 1 : הבדלים בין מתנדבים לאלו שאינם מתנדבים על פי משתני רקע בסיסיים
- 62 לוח 2 : הבדלים בין מתנדבים לאלו שאינם מתנדבים במדדי החוסן הנפשי ובתמיכת המשפחה
- 63 לוח 3 : הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות ומגדר
- 64 לוח 4 : הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות ועל פי סטאטוס התעסוקה
- 66 לוח 5 : מתאמים בין משתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים
- 68 לוח 6 : מתאמים בין משתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי בקרב אלו שאינם מתנדבים
- 69 לוח 7 : קשרים בין מדדי החוסן הנפשי בקרב כלל משתתפי המחקר
- 70 לוח 8 : רגרסיה היררכית להסבר מדדי החוסן הנפשי - כלל המדגם
- 74 לוח 9 : רגרסיה לוגיסטית להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות באמצעות גורמים מעכבי משמעות וגורמים מאיצי משמעות
- 75 לוח 10 : רגרסיה לוגיסטית להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות באמצעות הערכה עצמית
- 77 לוח 11 : מתאמים בין המשתנים המסבירים לבין מדדי החוסן הנפשי – מדגם המתנדבים
- 82 לוח 12 : רגרסיה היררכית להסבר מדדי החוסן הנפשי – מדגם המתנדבים
- 86 לוח 13 : רגרסיה היררכית להסבר הצמיחה האישית ושביעות הרצון הכללית מההתנדבות - מדגם המתנדבים
- 87 לוח 14 : אפקטים עקיפים בין מניעי ההתנדבות לבין תחושת הצמיחה האישית ושביעות הרצון הכללית מההתנדבות

## רשימת תרשימים

- 36 תרשים 1 : התפלגות המדגם על פי מגדר
- 37 תרשים 2 : התפלגות המדגם על פי גיל
- 37 תרשים 3 : התפלגות המדגם על פי מוצא
- 38 תרשים 4 : התפלגות המדגם על פי השכלה
- 38 תרשים 5 : התפלגות המדגם על פי מצב משפחתי
- 39 תרשים 6 : התפלגות המדגם על פי מידת דתיות
- 39 תרשים 7 : התפלגות המדגם על פי סטאטוס תעסוקה
- 40 תרשים 8 : התפלגות המדגם על פי מסגרת ההתנדבות
- 40 תרשים 9 : התפלגות המדגם על פי הערכת המצב הכלכלי
- 41 תרשים 10 : התפלגות המדגם על פי הערכת מצב הבריאות
- 41 תרשים 11 : התפלגות המדגם על פי הסיבה למוגבלות
- 42 תרשים 12 : התפלגות המדגם על פי סוג המגבלה
- 42 תרשים 13 : התפלגות המדגם על פי מידת ההפרעה בתפקוד
- 43 תרשים 14 : התפלגות המדגם על פי שימוש בעזרים מיוחדים לניידות
- 43 תרשים 15 : התפלגות המדגם על פי קבלת טיפול נפשי
- 44 תרשים 16 : התפלגות המדגם על פי אחוזי הנכות
- 44 תרשים 17 : התפלגות המדגם על פי משך זמן הפעילות במסגרת ההתנדבות
- 45 תרשים 18 : התפלגות המדגם על פי מספר השעות המוקדשות לפעילות ההתנדבות מדי שבוע
- 46 תרשים 19 : התפלגות המדגם על פי התפקיד במסגרת ההתנדבות
- 46 תרשים 20 : התפלגות המדגם על פי מגדר
- 47 תרשים 21 : התפלגות המדגם על פי גיל
- 47 תרשים 22 : התפלגות המדגם על פי מוצא
- 48 תרשים 23 : התפלגות המדגם על פי השכלה
- 48 תרשים 24 : התפלגות המדגם על פי מצב משפחתי
- 49 תרשים 25 : התפלגות המדגם על פי מידת דתיות
- 49 תרשים 26 : התפלגות המדגם על פי סטאטוס תעסוקה
- 50 תרשים 27 : התפלגות המדגם על פי הערכת המצב הכלכלי
- 50 תרשים 28 : התפלגות המדגם על פי הערכת מצב הבריאות



51	תרשים 29 : התפלגות המדגם על פי הסיבה לנכות
52	תרשים 30 : התפלגות המדגם על פי אחוזי הנכות
52	תרשים 31 : התפלגות המדגם על פי סוג המגבלה
53	תרשים 32 : התפלגות המדגם על פי שימוש בעזרים מיוחדים לניידות
53	תרשים 33 : התפלגות המדגם על פי קבלת טיפול נפשי
54	תרשים 34 : התפלגות המדגם על פי הכוונה להתנדב בעתיד
65	תרשים 35 : אינטראקציה בין סטאטוס ההתנדבות לבין סטאטוס התעסוקה
	בהשפעתם על הערכה עצמית

## **"כי מהקושי תצמח העצמה" - גישה אקולוגית להסבר חוסן נפשי בקרב**

**מתנדבים עם מוגבלויות: העצמה, הערכה עצמית ותחושת משמעות**

### **בחיים**

### **תקציר**

אוכלוסיית המתנדבים עם המוגבלויות מהווה כיום חלק מהמתנדבים החדשים. במחקר זה התמקדנו באנשים עם מוגבלויות פיזיות ובחנו שתי קבוצות מחקר: מתנדבים לעומת אלו שאינם מתנדבים, ומתוך כך מטרתו של המחקר הייתה לבחון שתי שאלות מרכזיות:

1. האם יימצאו הבדלים בין המתנדבים עם המוגבלויות לבין אנשים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים במדדי החוסן הנפשי?

2. מה הם המשתנים המסבירים מדדי חוסן נפשי בקרב מתנדבים עם מוגבלויות?

מדגם המחקר כלל 95 משתתפים עם מוגבלויות המתנדבים במסגרות שונות ו-65 משתתפים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים. לבחינת מדדי החוסן הנפשי בקרב שתי קבוצות המחקר נבחנו המשתתפים: העצמה פסיכולוגית, הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים שהתבטאה בגורמים מאיצי משמעות ובגורמים מעכבי משמעות, ובקרב קבוצת המתנדבים בלבד נבחנו גם תחושת הצמיחה האישית בעקבות ההתנדבות.

נתוני המחקר נאספו על ידי שאלונים מובנים, הן באמצעות אתר מקוון והן על ידי חלוקתם פנים אל פנים.

כלל ממצאי המחקר מראים כי משתתפי המחקר המתנדבים הם עתירי משאבים במידה רבה יותר מעמיתיהם שאינם מתנדבים, וכי חלק ממדדי החוסן הנפשי שנבחנו במחקר זה, היו גבוהים יותר בקרב המתנדבים בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים.

עוד מראים ממצאי המחקר כי ההתנדבות קשורה בקשר ישיר ועקיף לגורמים המאיצים את תחושת המשמעות בחיים, אולם אינה קשורה לגורמים המעכבים את תחושת המשמעות בחיים. נוסף על כך, ההתנדבות מתווכת בקשר שבין המשאבים המצב הכלכלי ותמיכת המשפחה לבין ההערכה העצמית והגורמים מאיצי המשמעות בחיים. כלל ממצאי המחקר מצביעים על שרשרת של מרכיבים וקשרים המובילה לחוסן נפשי, וכך כאשר בידי הפרט מצויים המשאבים תמיכה מהמשפחה ומצב כלכלי טוב, גובר הסיכוי לכך שישתתף בפעילות התנדבות, ההתנדבות בתורה מעלה את ההערכה העצמית ובעקבותיה עולה תחושת המשמעות בחיים.

אשר לגורמים המסבירים את הסיכוי לכך שאנשים עם מוגבלויות פיזיות ישתתפו בפעילות התנדבות, נמצאה תרומה מובהקת למצבם הכלכלי של משתתפי המחקר (ככל שהמצב הכלכלי טוב יותר, עולה הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות), לאחוזי הנכות שלהם (ככל שאחוזי הנכות גבוהים יותר, פוחת הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות) ולתמיכה מהמשפחה (ככל שהתמיכה מהמשפחה גבוהה יותר, עולה הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות). בנוסף נמצאה תרומה מובהקת לתחושת המשמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי המשמעות, וככל שמשותפי המחקר חווים רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות, גובר הסיכוי כי ישתתפו בפעילות התנדבות. תרומה משמעותית להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות נמצאה גם להערכה העצמית, וככל שזו גבוהה יותר, גובר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות.

עוד מצביעים ממצאי המחקר על קשרים בין המשאבים המצויים בידי האנשים עם המוגבלויות. כך למשל, תמיכה גבוהה מהמשפחה קשורה למצב כלכלי טוב והשכלה גבוהה קשורה לבריאות טובה. לפיכך נוכל לטעון כי פרט שהוא עתיר משאבים בתחום אחד, יהיה עתיר משאבים גם בתחומים אחרים, ואולם מכאן נובעת גם מסקנה אופטימית פחות והיא כי פרט אשר משאביו בתחום אחד דלים - יש סיכוי רב לכך שגם משאביו בתחומים אחרים יהיו דלים. עם זאת, בדומה לשרשרת החוסן הנפשי המופעלת על ידי העשייה בהתנדבות, נראה כי ההתנדבות עשויה לשבור את שרשרת החולשה בקרב דלי המשאבים שכן היא מעלה את החוסן הנפשי בקרב המתנדבים עם המוגבלויות.

אשר להמלצות המחקר, כיוון שהממצאים מדגישים את החשיבות הטמונה בהתנדבותם של אנשים עם מוגבלויות פיזיות להעלאת הערכתם העצמית, תחושת הצמיחה האישית, תחושת ההעצמה ותחושת המשמעות בחיים שהם חווים, יש חשיבות רבה לעודד אנשים אלו להשתתף בפעילות התנדבות. מתוך כך, יש להשקיע בתהליכי סוציאליזציה והסברה בקרב המתנדבים ובקרב המוטבים, כמו גם בקרב מנהלי המתנדבים, במטרה להפחית חסמים אישיים וחברתיים המונעים מהאנשים עם המוגבלויות להתגייס למערך המתנדבים בקהילה. בנוסף, כיוון שהמשאב תמיכה מהמשפחה הוא אחד המשאבים העיקריים מבין אלו שנבחנו במחקר זה המסבירים את הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות, על אנשי מקצוע העובדים עם אנשים עם מוגבלויות פיזיות לערב גם את בני המשפחה מתוך הדגשת תרומתו של משאב זה עבור האנשים עם המוגבלויות, לא רק כמטרה בפני עצמה, אלא כאמצעי לעודד אותם להפוך לתורמים ומועילים לקהילתם.

מבחינה ציבורית, יש להמשיך ולמנף את המגמה הרווחת כיום בישראל לשלב אנשים עם מוגבלויות במערך ההתנדבות, תוך עידוד הקמתם של פרויקטים חדשניים המאפשרים למוגבין יכולותיהם של המתנדבים עם המוגבלויות לבין צרכי הקהילה. לשם כך, ניתן לאמץ מודלים של

הפעלת מתנדבים עם מוגבלויות על בסיס התפיסה כי לכל פרט באשר הוא יש פוטנציאל לנתינה, לזהות את המיומנויות של קבוצה זו באוכלוסייה ולבנות תוכניות לניהול ולפיתוח של כישרונותיהם, המאפשרות לתרגם מיומנויות אלו לעשייה למען הקהילה. בנוסף, ניתן להקים פרויקטים ייחודיים למתנדבים עם מוגבלויות לצד פרויקטים אשר בהם ישולבו מתנדבים עם מוגבלויות ומתנדבים ללא מוגבלויות. פעילות ציבורית המאמצת נחישות והתמדה, תנגיש את יכולותיהם וכישרונותיהם של האנשים עם המוגבלויות לקהילה הרחבה, כמו גם את הקהילה אליהם, מתוך יצירת יחסי גומלין משמעותיים התורמים לכלל השותפים לעשייה מבורכת זו.

## הקדמה

דוח זה מציג מחקר המאמץ נקודת ראות משווה בין אנשים עם מוגבלויות פיזיות (להלן "אנשים עם מוגבלויות") המתנדבים לבין אנשים עם מוגבלויות פיזיות שאינם מתנדבים. מתוך כך, פרקי הדוח עוסקים בסוגיות העולות מהמחקר ומציגים את השוואה בין שתי הקבוצות במדדים שונים של חוסן נפשי. נוסף על כך, חלק מפרקי הדוח עוסקים במשתנים המסבירים את הסיכוי לכך שאנשים עם מוגבלויות ישתתפו בפעילות התנדבות. לבסוף, בפרק האחרון מוצגת (בדגם של מאמר) תמצית הממצאים של דוח זה. לפיכך, דוח המחקר בנוי משני חלקים: הראשון מציג דיווח מפורט של ממצאי המחקר והשני מציג תמצות של הממצאים החשובים וגיבושם לכדי מאמר שלם הנושא את השם "התנדבות ותחושת משמעות בחיים בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות: מודל רב משתנים".

## רקע מדעי

מאז ומתמיד, מקובל היה לראות אנשים עם מוגבלויות בהקשר של ההתנדבות כמוטבים, ומרבית תוכניות ההתנדבות כונו לסיוע ולעזרה לאוכלוסייה זו. עם זאת, ההשפעות החיוביות של ההתנדבות על המתנדבים, כמו גם על הקהילה בכללותה, מעוררות את התפיסה כי במעשה ההתנדבות טמון פוטנציאל עצום ככלי משמעותי לשילוב חברתי של אנשים ובני נוער עם מוגבלויות במערך המתנדבים הכללי. מתנדבים עם מוגבלויות מייצגים תופעה חדשה יחסית בהתנדבות המכונה "המתנדבים החדשים". יחד עם זאת, היקף תופעת המתנדבים עם המוגבלויות מצומצם ביותר הן בישראל והן בעולם, ומחקרים הראו כי הסיכוי לכך שפרט עם מוגבלות ישתתף בפעילות התנדבות, נמוך יחסית בהשוואה לפרט ללא מוגבלות. כך למשל, שיעור המתנדבים עם המוגבלויות בבריטניה עמד בשנת 2008 על 32% מהמבוגרים בקרב אוכלוסייה זו, לעומת 41% מתוך כלל האוכלוסייה המבוגרת המשתתפים בפעילות התנדבות (State of the World's Volunteerism Report, 2011), ובארצות הברית עמד שיעור המתנדבים עם המוגבלויות בשנת 2002 על 5.4% מכלל המתנדבים, כאשר 1.1% מתוכם היו אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, וזאת על אף ששיעור האנשים עם המוגבלויות באוכלוסייה גבוה יותר בצורה משמעותית ועומד על כ-20% (Miller, Schleien, Rider, & Hall, 2002). יש לציין כי בישראל אין נתונים מדויקים באשר לשיעור המתנדבים מתוך אוכלוסיית האנשים עם מוגבלויות.

יש להדגיש כי בעוד מחקרים רבים עסקו בהתנדבות ובחנו את הסוגיה בצורה מעמיקה, מחקרים מעטים בלבד עסקו במתנדבים עם מוגבלויות והמחקרים שעסקו בסוגיה זו, אימצו בדרך

כלל מערכי מחקר איכותניים והתמקדו בחקר מקרה ובדיווח מתוך ראיונות שנערכו עם מתנדבים עם מוגבלויות (למשל, Andrews, 2005; Miller, Schleien, Brooke, Frisoli, & Broos, 2005). בהמשך לכך, בישראל לא נערכו מחקרים שבחנו הבדלים בין אנשים עם מוגבלויות פיזיות המתנדבים לעומת עמיתיהם שאינם מתנדבים, מתוך ראייה אינטגרטיבית המשלבת קשת נרחבת של משתנים המייצגים את מאפייני הפרט ואת קשרי הגומלין שלו עם הסביבה החברתית, ועל כן מחקר זה נועד להשלים חסר בגוף הידע העוסק במתנדבים עם מוגבלויות. יש לציין כי חקר אוכלוסייה זו מחייב התאמה של שיטת איסוף הנתונים כדי שתתאים למוגבלותם של האנשים הנמנים עמה, למשל הנגשה של שפת שאלוני המחקר כך שיהיו מובנים למתנדבים עם מוגבלויות שכליות. לפיכך, כיוון ששיטת איסוף הנתונים במחקר זה התבצעה באמצעות שאלונים מובנים, התמקדנו במתנדבים עם מוגבלויות פיזיות בלבד אשר עבורם שיטה זו של איסוף הנתונים הייתה הולמת.

מתוך אימוץ גישה אקולוגית, מטרתו העיקרית של המחקר הייתה לבחון את השאלה האם אנשים עם מוגבלויות המתנדבים למען הקהילה מתאפיינים בחוסן נפשי גבוה יותר בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים. מטרה נוספת הייתה לבחון את מערך המשתנים המסבירים את החוסן הנפשי בקרב אנשים עם מוגבלויות המתנדבים למען הקהילה. מתוך ממצאי המחקר, ניתן יהיה להציע המלצות מעשיות באשר לדרכים להפעלתם של מתנדבים אלו ולשימור פעילות ההתנדבות שלהם, במטרה לתרום לשילובם במערך ההתנדבות הכולל בישראל.

## **התנדבות**

התנדבות הנה אבן הפינה בבניין החברה האזרחית. היא משקפת ומאירה את השאיפות הנאצלות ביותר של המין האנושי, את הכמיהה לשלום, לחירות, לשוויון הזדמנויות, לביטחון ולצדק לכל בני האדם. מיליוני אנשים ברחבי העולם מתנדבים ומקדישים חלק ניכר מזמנם וממרחם כדי לסייע לאחר. בדומה לכך, ישראל היא אמנם מדינה צעירה יחסית, אך שורשי ההתנהגות המבוססת על פילנתרופיה והתנדבות הטמונים במסורת היהודית, הם עמוקים וארוכי שנים.

ספרות המחקר מציעה הגדרות שונות שאינן אחידות למושג התנדבות. כך למשל, הגדיר ווילסון (Wilson, 2000) את ההתנדבות כפעילות מתוך רצון חופשי וללא תמורה כלכלית כדי להיטיב עם אדם, קבוצה או ארגון, וטען כי התנדבות היא פורמאלית כאשר היא נעשית במסגרת ארגונית ולאורך זמן. ואן טיל (Van Til, 1988) הגדיר התנדבות באמצעות המניעים והתגמולים של פעילות זו, וטען כי ההתנדבות מוגדרת כפעולה מסייעת של יחיד הנתפסת על ידו כבעלת ערך, אך אינה מכוונת באופן ישיר לרווח כספי ואינה נכפית על ידי אחרים או מחויבת על פי חוק. על פי

תפיסה זו, הדגש הוא על הערך שמייחסים המתנדבים להתנדבות (פרידמן-גמליאלי, 2008). לעומת זאת, הדגישו אליס ונוייס (Ellis & Noyes, 1990) את האחריות החברתית הכרוכה בהתנדבות, וטענו כי משמעות ההתנדבות היא בחירה של הפרט לפעול למען הזולת ללא ציפייה לתגמול כלכלי, וכי היא עשייה המתבצעת בנוסף לחובותיו הבסיסיות של הפרט. גדרון (1997) כלל בהגדרת ההתנדבות גם את המוטבים, וטען כי ההתנדבות היא פעילות של הפרט במסגרת ארגונית או אחרת המסייעת לאנשים שאינם בני משפחה או חברים לקדם את מטרותיהם, כשירות מאדם לאדם או מאדם לציבור מתוך רצון חופשי וללא תמורה חומרית. פנר (Penner, 2002) הציע הגדרה נרחבת של המושג וטען כי ההתנדבות היא התנהגות פרו-סוציאלית, ארוכת טווח ומתוכננת, המיטיבה עם אנשים ומתרחשת בהקשר ארגוני. בהקשר זה, חשוב להבחין בין שני סוגי התנדבויות: התנדבות ארוכת טווח אשר המתנדבים מתמידים בה לאורך שנים (McCurlley & Lynch, 2005), והתנדבות קצרת טווח המבוססת על מתנדבים הפועלים לפרק זמן מוגבל (episodic volunteers) במסגרת יחידות זמן קצובות המוגדרות מלכתחילה (Noble, Rogers, & Fryar, 2003).

מכלל ההגדרות למושג, עולים שלושה מאפיינים מהותיים של ההתנדבות: עשייה מתוך רצון חופשי, העדר תגמול כלכלי ישיר ומוטבים אשר למענם נעשית הפעילות (ארנון, Cordingley, 2000; Davis, Hall, & Meyer, 2003; Noble, Rogers, & Fryar, 2003; 2007; Penner, 2004; Wilson, 2000).

### **מתנדבים עם מוגבלויות**

תרומתו הייחודית של מחקר זה מתבטאת בכך שהוא מתמקד במתנדבים עם מוגבלויות פיזיות ובוחר את חוסנם הנפשי לעומת אנשים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים. המחקרים המעטים שנערכו בתחום, הראו כי מלבד תרומתה של ההתנדבות להעצמתם של המתנדבים עם המוגבלויות, ניתן להצביע גם על תרומתה של ההתנדבות בקרב קבוצה זו באוכלוסייה לקהילה הרחבה. כך למשל, הדגישו פניקס, מילר ושליין (Phoenix, Miller, & Schleien, 2002) את תרומתה החיובית של ההתנדבות בקרב אנשים עם מוגבלויות לשינוי עמדות בקהילה בהתייחס לקבוצה זו, ומחקרים אחרים הראו כי באמצעות החשיפה לאנשים עם מוגבלויות התורמים לקהילה ואינם נתמכים על ידה, הצטמצם היקף הדעות הקדומות כלפי קבוצה זו באוכלוסייה (סימקין, 2011; Miller et al, 2002). זאת ועוד, פניקס ואחרים (Phoenix et al., 2002) מצאו בקרב מתנדבים ללא מוגבלויות שהתנדבו לצד מתנדבים עם מוגבלויות, נכונות לאינטראקציה עם

עמיתיהם, המתנדבים עם המוגבלויות. בנוסף, בעקבות החשיפה למתנדבים עם מוגבלויות, נמצאו ממדים נוספים של תרומה לקהילה כגון עלייה בתחושת המסוגלות לתקשר עם קבוצה זו באוכלוסייה ועלייה במודעות לצרכיהם המיוחדים של אנשים עם מוגבלויות (Stroud, Miller, & Adams, 2006). יתר על כן, תרומה נוספת נמצאה גם לארגונים המפעילים מתנדבים עם מוגבלויות, שכן התנדבותם של אנשים בקבוצה זו באוכלוסייה מנגישה לארגונים אלו קבוצה גדולה של אנשים בעלי מיומנויות וכישורים מגוונים, מצמצמת את תחלופת המתנדבים ותורמת לדימוים החיוביים של הארגונים ולמאמצי גיוס המשאבים שלהם (סימקין, 2011). זאת ועוד, באמצעות התנדבותם של אנשים עם מוגבלויות, ארגונים אלו מסייעים לשרש סטריאוטיפים בקרב מעגלים רחבים בקהילה בכל הנוגע ליכולות ולמסוגלות של המתנדבים מתוך אוכלוסייה זו (Moore & Fishlock, 1996).

### **מדדי החוסן הנפשי**

החוסן הנפשי במחקר זה הוערך באמצעות ארבעה מדדים, אשר מתוכם שלושה מדדים נבדקו בקרב שתי קבוצות המחקר: תחושת העצמה פסיכולוגית, הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים באמצעות גורמים מאיצי משמעות וגורמים מעכבי משמעות, ובקרב קבוצת המתנדבים בלבד נבדקה גם תחושת צמיחה אישית בעקבות ההתנדבות (להלן "צמיחה אישית").

### **העצמה**

משמעות המושג העצמה (Empowerment) היא התפתחות או השגה של כוח על ידי פרט או קבוצה המאפשרות לעבור ממצב של חוסר אונים יחסי למצב של עוצמה יחסית (Staples, 1990). בתחילה שימש המושג העצמה כמושג חברתי תיאורטי המתאר את האופן שבו פרטים השייכים לקבוצות חברתיות הסובלות מסטיגמה או מהדרה חברתית, התגברו על חוסר האונים שלהם (סדן, 2008). אולם בעשורים האחרונים, התרחב השימוש במושג למגוון רחב של דיסציפלינות במדעי החברה כגון פסיכולוגיה חברתית, ניהול, מדעי המדינה, עבודה סוציאלית, חינוך, סוציולוגיה ולימודי מגדר (Lincoln, Travers, Ackers, & Wilkinson, 2002). עם זאת, למרות השימוש הרחב במושג העצמה, אין הסכמה בקרב חוקרים ביחס להגדרתו. כך למשל, סולומון (Solomon, 1976) ורפפורט (Rappaport, 1984) שעסקו בקבוצות מיעוט מקופחות, הגדירו העצמה כתהליך של צמצום תחושת חוסר האונים בקרב הפרט או הקבוצה. סטייפלס (Staples, 1990) הגדיר העצמה כמתן כוח והאצלת סמכויות, והאזנפלד (Hasenfeld, 1987) טען כי ההעצמה היא בעלת משמעות רחבה יותר מזו שסברו קודמיו, וכי היא מתבטאת ביכולת להשפיע



על אחרים: אנשים, ארגונים וגורמים אחרים הרלוונטיים לפרט ולסביבתו. המשותף לכל ההגדרות הוא עצם התמקדותן ביסוד הכוח, בין בהקשר החברתי ובין בהקשר האישי והאינטרה-פסיכי (שפירא-ברמן ורבין, 2002). מתוך הגדרות אלו עולה כי משמעותו העיקרית של המושג העצמה היא התפתחות של תחושת כוח אצל הפרט או הקבוצה המסייעת להם להשיג שליטה רבה יותר בחייהם בכוחות עצמם או בעזרת אחרים (Parsons, 1988; Peterson & Hughey, 2002; Rappaport, 1987; Staples, 1990).

תפיסת ה'העצמה' כתיאוריה מספקת עקרונות ומסגרת להבניית ידע רלוונטי המאפשרים להסביר את המושג בהקשרים שונים ולהבחין בינו ובין מושגים אחרים דומים לו, כגון הערכה עצמית, חוללות עצמית ומוקד שליטה. תיאוריית ההעצמה מתבססת על ההנחה כי בכל פרט טמון פוטנציאל של כוחות ומיומנויות שהוא יכול לממש (קשתי, אריאלי ושלסקי, 1997; Giddens, 1996; Saleebey, 1996; Sadan, 2004; 1991), וכי על מנת שהפרט יממש את הפוטנציאל הקיים בו, עליו להיות בעל תפיסה עצמית חיובית, ובעיקר בעל תחושת מסוגלות עצמית (Self-efficacy; Bandura, 1997). תיאוריית ההעצמה היא תיאוריה אקולוגית המבוססת על הטענה כי מצבו הפיזי, הרגשי, המנטאלי, ההתנהגותי והכלכלי של הפרט נגזר מקשרי הגומלין שלו עם סביבתו, על כל ההיבטים הקשורים בכך (Peterson & Speer, 2000). יתר על כן, רפפורט (Rappaport, 1984) וצימרמן (Zimmerman, 1995) טענו כי ההעצמה היא מושג דינמי המשתנה עם הזמן בהתאם לצרכי החוקר והאוכלוסייה הנבדקת (Bartunek 1995; Foster-Fishman, Salem, Chibnall, 1990; Legler, & Yapchai, 1998; Zimmerman, 1990).

מתוך תיאוריית ההעצמה עולה הבחנה בין תהליך ההעצמה עצמו ובין תוצאותיו (Swift & Levin, 1987). תהליך ההעצמה הוא האופן שבו הפרט משיג כוח ושליטה בחייו, משתתף בקהילה השתתפות דמוקרטית (Zimmerman, 1990a; Kieffer, 1984; Rappaport, 1984; Zimmerman & Rappaport, 1988), משיג משאבים שהוא זקוק להם ומפתח הבנה ביקורתית באשר לסביבה. זאת ועוד, תהליך ההעצמה מסייע לפרט לפתח מיומנויות של פתרון בעיות וקבלת החלטות (Rappaport & Seidman, 2000), ובאמצעותו הפרט מכיר בזכותו להחליט ולפעול בנושאים הקשורים לחייו ולסביבתו. באמצעות תהליך ההעצמה הפרט עובר ממצב של חוסר אונים למצב של שליטה יחסית בחייו, כאשר המעבר עשוי להתבטא בשיפור **תחושת** היכולת לשלוט ובשיפור היכולות הממשיות **להפעיל** שליטה (סדן, 1993).

על פי תיאוריית ההעצמה, קיימות שלוש רמות אשר בהן ההעצמה עשויה להתרחש: רמת הפרט, רמת הארגון ורמת הקהילה ( Peterson, Lowe, Aquilino, & Schneider, 2005; Rappaport, 1985; Zimmerman; 2000). ברמת הפרט, העצמה מתבטאת ביכולתו של הפרט להשיג כוח ולשלוט על האירועים חיו. ברמת הארגון, ההעצמה מתבטאת בהשתתפותם של החברים במבנה של הארגון שבו הם פועלים על מנת לשפר את יעילותו ואת הישגיו, וברמת הקהילה ההעצמה מתבטאת בהתמקדות בצרכים הבסיסיים של הקהילה ובפיתוח פעילות קולקטיבית המשפרת את איכות החיים הכללית של הציבור הרחב (Rappaport, 1987).

כפי שצוין, גם תוצאות ההעצמה מתבטאות בצורות שונות. כך ברמת הפרט, תוצאות ההעצמה מתבטאות בשליטה במצבים מסוימים, ביישום של מיומנויות וכישורים ובהתנהגות פרו-אקטיבית. ברמת הארגון תוצאות ההעצמה עבור הפרט מתבטאות בקיומה של רשת חברתית בארגון, ברכישת משאבים ובמינוף המדיניות הארגונית הרצויה, וברמת הקהילה תוצאות ההעצמה מתבטאות בנטייה לאמץ גישה פלורליסטית, בקיום קואליציות ארגוניות ובנגישות למשאבים בקהילה (Rappaport & Seidman, 2000).

העצמה נרכשת ומתפתחת באמצעות שני תהליכים. תהליך אחד הוא תהליך של שינוי עמדות פנימיות שבו מתפתחת אצל הפרט הכרה ביכולת הבחירה האישית שלו, ובכך שהוא מסוגל להחליט החלטות ולפעול על-פיהן כדי לשפר את מצבו ולהשיג מטרות הרלוונטיות עבורו. התהליך האחר הוא תהליך של שינוי עמדות חיצוניות המתבטא בפעולות אשר בהן הפרט מיישם את הידע המעשי, את המיומנויות, את הכישורים ואת יתר המשאבים שנטמעו בו ועשויים לשפר את המציאות שבה הוא פועל (Parsons, 1988). חלק מהחוקרים מכנים את השינוי הפנימי העצמה פסיכולוגית ואת השינוי החיצוני בשם העצמה פוליטית. על-פי הבחנה זו, העצמה פסיכולוגית מתרחשת ברמת ההכרה והרגשות של הפרט והעצמה פוליטית היא שינוי של ממש המאפשר לפרט לקבל החלטות המשפיעות על חיו. כדי להשיג העצמה פסיכולוגית, הפרט זקוק לחוזק פנימי, וכדי להשיג העצמה פוליטית, הוא זקוק לתנאים סביבתיים וארגוניים אשר יאפשרו לו לממש את יכולותיו החדשות (Gruber & Tickett, 1987). במחקר זה התמקדנו בהעצמה פסיכולוגית בקרב מתנדבים עם מוגבלויות פיזיות כאחד המדדים של חוסן נפשי.

### **העצמה פסיכולוגית**

העצמה פסיכולוגית היא ביטוי של העצמה ברמת הפרט (Zimmerman & Rappaport, 1988). בהתבסס על התפיסה אשר על פיה קיים קשר בין הפרט לסביבתו, הגדיר רפפורט (Rappaport, )

1985) העצמה פסיכולוגית כתהליך שבו בני האדם משיגים שליטה על גורמים המשפיעים על חייהם. בהמשך לכך, טען צימרמן (Zimmerman, 1990b) כי משמעות המונח העצמה פסיכולוגית רחבה יותר וכי הוא אינו מבטא משתנה אישיות בלבד, שכן העצמה פסיכולוגית כוללת גם משתנים אינטרה-פסיכיים כגון מוטיבציה, מסוגלות אישית ומוקד שליטה, המתקיימים בהקשרים אקולוגיים ותרבותיים.

ספרות המחקר בתחום הפסיכולוגיה עסקה רבות בסוגיית העצמה הפסיכולוגית (להלן "העצמה"). אחד ממונחי המפתח בהקשר זה הוא המונח שטבע בנדורה (Bandura, 1997) - מסוגלות עצמית (Self-efficacy), אשר משמעותה היא האמונה של הפרט ביכולתו לשלוט על אירועים בחייו. אמונה זו קובעת את האופן שבו הפרט שופט את מצבו, את מידת המאמץ שהוא משקיע בהתמודדות עם המצב ואת רמת הסיכון שהוא נוטל על עצמו בהתמודדות זו (פופר, 2007). מונח מפתח נוסף בתחום זה הוא מיקום מוקד שליטה (Locus of control) שטבע רוטר (Rotter, 1966). מונח זה מבטא רצף פנימי-חיצוני אשר בו ניתן להצביע על שני מוקדי שליטה. כך פרט אשר מוקד השליטה שלו פנימי, מעצים עצמו באמצעות חיזוקים עצמיים, המוטיבציה שלו היא פנימית והישגיו וחיייו נתונים לשליטתו. לעומת זאת, פרט אשר מוקד השליטה שלו חיצוני, מצפה לחיזוקים חיצוניים ונשלט על ידי גורמים חיצוניים בחייו - הגורל, המזל או אחרים בעלי עוצמה (סדן, 1997).

צימרמן (Zimmerman, 1990, 1995) פיתח מודל להעצמה פסיכולוגית הכולל שלושה מרכיבים התלויים זה בזה: מרכיב תוך-אישי, מרכיב בין-אישי ומרכיב התנהגותי: **המרכיב התוך-אישי** – מבוסס על הערכתו של הפרט את יכולותיו להשפיע על מערכות חברתיות ופוליטיות החשובות בעיניו. במרכיב זה נכללות תכונות כגון תפיסה עצמית באשר לשליטה סוציו-פוליטית, דימוי עצמי, מסוגלות עצמית, מומחיות, יכולת ומוטיבציה לשלוט. כמו כן, במרכיב זה נכללת גם יכולתו של הפרט לשלוט במצבים מורכבים בקהילה, המתבססת על אמונתו כי יש בכוחו להשפיע על מערכות חברתיות ופוליטיות.

**המרכיב הבין-אישי** – מבוסס על ההבנה של הפרט את הזולת ואת הסביבה, ובכלל זה גורמים סוציו-פוליטיים בסביבה, ידע בנוגע למשאבים בקהילה הנדרשים להשגת המטרות, תפיסה ביקורתית של הסביבה, הבנת הגורמים לאירועים בסביבה, פיתוח מיומנויות לפתרון בעיות ולקבלת החלטות הנחוצות לפעילות בקהילה ויכולת להשיג משאבים.

**מרכיב ההתנהגות** – מבוסס על פעולות אשר הפרט נוקט כדי להשתתף בפעילויות ובארגונים קהילתיים, במטרה להשפיע על הסביבה החברתית והפוליטית. ארגונים אלו עשויים להיות שכונה, עמותות, קבוצות פוליטיות, קבוצות לעזרה עצמית, קבוצות דתיות וארגונים המספקים שירותים לקהילה. מרכיב ההתנהגות בא לידי ביטוי גם בהשתתפות בפעילויות המסייעות לאחרים להתמודד עם קשיי החיים, בהתקשרות עם נבחרי ציבור, או בהתארגנות של השכונה סביב נושא הנוגע לכלל חבריה (Zimmerman, 1990).

### **העצמת מתנדבים**

חוקרים אחדים השתמשו במושג העצמה גם בתחום שמחקר זה עוסק בו, תחום ההתנדבות, ובחנו העצמה בקרב מתנדבים (גולדמן, 2006; יעקובי, 2003; פישר, 1999; קוליק, 2008; רודריק, 2001; Itzhaky & York, 2002; Kulik, 2007; Kulik, 2010; Liu, Holosko, & Lo, 2009; Speer, 2000; Zimmerman, 1995, 2000).

ארגוני התנדבות בחברה אזרחית מציעים סביבה שבה יוכלו האזרחים לתת ביטוי לאחריותם כלפי הקהילה, ויש בהם גם כדי להעצים את המתנדבים. ארגונים אלו מאפשרים למתנדבים להיות שותפים במתן השירות ומספקים להם הזדמנויות להשתתפות חברתית, למעורבות דמוקרטית ברמה מקומית ולאזרחות פעילה, ומתוך כך עשויים המתנדבים לחוות תחושת העצמה (Turner, 2001). עוד נמצא כי ההתנדבות מספקת לפרט תחושה של השגת מטרות ומחזקת את הביטחון העצמי ואת הדימוי החיובי שלו (Cockram, 2002; McClure, 2000; Thoits & Hewitt, 2001), וכי תחושת העצמה בהתנדבות מתבטאת בנתינה ממשית לזולת ובקידום תהליכים לטובת הקהילה (פישר, 1999; רודריק, 2001).

ממחקרים אפשר ללמוד כי הסיכוי להשתתף בפעילויות בקהילה גובר בקרב אנשים החווים העצמה אשר המודעות הביקורתית שלהם כלפי החברה עולה, והצורך שלהם לזיום שינויים מקדמים מתחזק (Speer, 2000; Speer, Jackson, & Peterson, 2001; Zimmerman, 2000). בהמשך לכך, מצאו יצחקי ויורק (Itzhaky & York, 2000) קשר ישיר ומשמעותי בין פעילותו של הפרט לטובת החברה, מעורבותו בחברה והשתתפותו בה, ובין מידת העצמה שהוא חווה. עוד נמצא כי העצמה באה לידי ביטוי ברמות שונות של מעורבות (Lovelock & Wirtz, 2004), וכך למשל מצאה אוהמר (Ohmer, 2008) כי ככל שמתנדבים משתתפים יותר בפעילות יום-יומית בארגון השכונתי, גוברות יכולת המנהיגות שלהם ויכולתם להשפיע על המדיניות בשכונה, כמו גם רמת הידע והמיומנויות שלהם באשר לפיתוח הקהילה והשכונה. ממצא זה דומה

לממצאי מחקרים קודמים אשר הצביעו על קשר בין מידת הפעילות של המתנדבים לתרומה שהם זוכים לה מן ההתנדבות. לדעת חוקרים אחדים, כדי שאנשים ישתתפו בפעילות בקהילה, עליהם להיות בראש ובראשונה בעלי תחושה של יכולת ותחושת העצמה (Rich, Edelstein, Hallman, & Wandersma, 1995). יתר על כן, נמצא כי ככל שאנשים מעורבים יותר בארגוני התנדבות, גוברות תחושת הקהילתיות ותחושת ההעצמה שהם חווים. המסקנה העולה ממחקרים אלו היא כי בין ההתנדבות ובין תחושת ההעצמה יש קשרי גומלין, וכך תחושת ההעצמה מתחזקת באמצעות ההתנדבות, וככל שהיא מתחזקת, עולה היקפה של פעילות ההתנדבות (Liu, Holosko, & Lo, 2009).

זאת ועוד, מחקרים הראו כי פעילים בקהילה המתנדבים ביטאו סוגים שונים של העצמה בפעילות ההתנדבות (Itzhaky & York, 2002), וכי מעורבות בפעילות בארגונים או בקהילה קשורה לתחושת העצמה פסיכולוגית (Zimmerman & Rappaport, 1988). בהמשך לכך, במחקר שנערך על ידי העמותה לטיפול בנוער בסיכון (על"ם), נמצא כי המתנדבים חוו תהליך של העצמה אישית וקהילתית (בן דויד ואחרים, 2004). זאת ועוד, בקרב בני נוער מתנדבים נמצאו תחושות חזקות יותר של העצמה ומעורבות בקהילה בהשוואה לבני נוער שאינם מתנדבים (פישר, 1999), ובמחקרן של סלומון ופלד (2000) שבחנו את המשמעות האישית של ההתנדבות בקו חירום לנשים מוכות, דיווחו המתנדבות כי ההתנדבות העשירה את עולמן הפנימי וסיפקה להן חוויות של העצמה, כוח וחופש. כמו כן, במחקר שבחן מתנדבים עם מוגבלויות ומתנדבים ללא מוגבלויות הפועלים בשיתוף פעולה בחסות המוזיאון לשלום עולמי, נמצא כי פעילות ההתנדבות העצימה את המתנדבים עם המוגבלויות (Miller et al., 2002), ובמחקר נוסף שבו נבחנה העצמה בקרב הורים לילדים עם נכויות המתנדבים בארגוני התנדבות לנכים (Itzhaky & Schwartz, 2000), נמצא קשר בין דפוסי הפעילות בארגון וההשתתפות בקבלת ההחלטות ובין תחושת העצמה. מסקירת הספרות אף עולה בקרב מתנדבים קשר חיובי בין תחושת העצמה לתמיכת המשפחה ולתגמולי ההתנדבות וקשר שלילי לקשיים בהתנדבות (קוליק, 2008), וקשר חיובי משמעותי בין מספר שנות ההתנדבות ובין העצמה (קוליק, 2007).

### **הערכה עצמית**

המושג הערכה עצמית מבטא שיפוט עצמי של הפרט הכולל את עמדותיו כלפי ה'אני'. המושג זכה להתייחסות נרחבת בתיאוריה שהציגו רוברסון ורוג'רס (Robberson & Rogers, 1988), אשר על פיה ההערכה העצמית של הפרט היא תנאי הכרחי ליחסים בין-אישיים טובים בינו לבין האחרים.

מרבית התיאורטיקנים טענו כי הערכה עצמית נוצרת בתהליך מתמשך המושפע מן האינטראקציה של הפרט עם עצמו ועם האחרים (למשל, Sullivan, 1978; Robberson & Rogers, 1988). בהמשך לכך, מחקרים רבים הצביעו על תרומתה של ההתנדבות להעלאת ההערכה העצמית בקרב מתנדבים, בפרט כאשר המתנדבים הם אנשים עם מוגבלויות, ובאופן כללי ניתן להצביע על תרומתה החיובית של ההתנדבות לאנשים עם מוגבלויות במספר היבטים. כך למשל, רוקר, פלייר וקולמן (Roker, Player, & Coleman, 1998) שבחנו את השפעתה של ההשתתפות בפעילות התנדבות על בני נוער וצעירים עם מוגבלויות, מצאו כי ההתנדבות תרמה לעלייה בתחושת המשמעות ולביטחונם העצמי של המתנדבים. מתוך מחקר זה אף עולה כי בקרב המתנדבים חל שינוי משמעותי בתחושת המסוגלות שלהם להשפיע על סביבתם ועל העולם ובאמונתם כי יש בכוחם לתרום לקהילה שלהם, להשפיע עליה או לייצר שינוי. גם במחקר שעסק בעמדות של גמלאים עם מוגבלויות כלפי התנדבות, נמצא כי ההתנדבות מחזקת את המתנדבים, מייצרת אצלם תחושת הישגיות והצלחה ותורמת לשינוי המיקוד מבעיותיהם האישיות לסוגיות חברתיות רחבות (Balandin, Llewellyn, Dew, Ballin, & Schneider, 2006).

יתר על כן, ממחקרים עולה כי ההערכה העצמית של אנשים עם מוגבלויות קשורה

להיבטים נוספים:

**שיפור במיומנויות אישיות** - ממחקרם של רוקר ואחרים (Roker et al., 1998) עולה כי ההתנדבות תרמה לפיתוחן של מיומנויות אישיות וחברתיות בקרב המתנדבים, אשר התבטאו במסוגלות להציע רעיונות חדשים בקבוצה ולעמוד בפני קהל ובשיפור היכולת להתרועע עם אחרים ולתחזק רשתות חברתיות. בהמשך למגמה זו, מצאו מילר ואחרים (Miller et al., 2005) שיפור ביכולות הלמידה בקרב מתנדבים צעירים עם מוגבלויות, והראו כי צעירים אלו שיפרו את יכולותיהם האקדמיות, כמו גם מיומנויות הקשורות בתפקוד, למשל עמידה בזמנים והסתגלות למצבים חדשים. במחקר נוסף אשר עסק בפעילות משלבת של צעירים עם מוגבלויות ושל צעירים ללא מוגבלויות, מצאו מילר ואחרים (Miller et al., 2002) כי הפעילות תרמה בצורה משמעותית לפיתוח מיומנויות חברתיות ומיומנויות תקשורת בקרב הצעירים עם המוגבלויות, וכי במהלך פעילות ההתנדבות הגבירו צעירים אלו בצורה משמעותית את התקשורת הוורבאלית שלהם, שיפרו את אופייה של האינטראקציה החברתית שלהם ביניהם לבין עצמם וביניהם לבין הצעירים ללא המוגבלויות ויצרו מערכות יחסים משמעותיות עם הסביבה. גם במחקר שעסק בשילובם של צעירים עם מוגבלויות במערך השירות הלאומי, נמצא כי מתחילת השירות הלאומי ועד לאמצעו

חלה עלייה של כ-10% בתפיסת המסוגלות העצמית בקרב הצעירים עם המוגבלויות (אלפסי, 2012).

**פיתוח מיומנויות תעסוקה חדשות** - עוד נמצא במחקרם של רוקר ואחרים (Roker et al., 1998) כי צעירים עם מוגבלויות שעסקו בפעילות התנדבות, דיווחו על פיתוח כישורים אדמיניסטרטיביים ומיומנויות מחשב ועל שיפור במיומנויות כתיבה וניסוח ובמיומנויות כלכליות וניהוליות. זאת ועוד, ממחקרם של מילר ואחרים (Miller et al., 2002) עולה כי המתנדבים התנסו במיומנויות מגוונות אשר קודם לכן לא הייתה להם הזדמנות להתנסות בהן, וכי מיומנויות אלו כללו שימוש במגוון של כלים, תכנון משימה, פתרון בעיות הקשורות במשימה ויישום של כלים אלו מתחילתה של המשימה ועד לתוצאותיה הנראות לעין.

### **תחושת משמעות בחיים**

שאלות הנוגעות למשמעות החיים (Meaning in Life - MIL) תפסו מאז ומתמיד מקום מרכזי בשיח הפילוסופי והפסיכולוגי (Auhagen, 2000; Seligman, 2011). רוב החוקרים זיהו במושג משמעות בחיים מרכיבים של תחושת תכליתיות המכוונת את מעשי הפרט, וטענו כי תחושת המשמעות בחיים מושגת מתוך הלימה בין פעילותו של הפרט למסגרת הכוללת של הערכתו את חייו (לסקירה ראו, Steger, 2010). יתר על כן, מחקרים הראו כי תחושת המשמעות בחיים היא אחד ההיבטים של החוסן הנפשי (Seligman, 2011).

התפיסה האריסטוטלית מבחינה בין נהנתנות (hedonism) המתמקדת בחיפוש אחר עונג ובהימנעות מכאב, לבין אושר (eudaimonia) הטמון בחיים טובים במהותם הכורכים בתוכם ערכים ומשמעות, אשר בהם ה'אני' הוא אמתי וטוב (daimon).

לעומת התפיסה ההדוניסטית של אושר, טענו פילוסופים שונים כי אושר אמתי טמון בחיפוש אחר אידיאל וערך. אריסטו פיתח את התורה היודמונית שהניחה את היסודות לפיתוח תיאוריה אובייקטיבית של אושר, אשר על פיה אושר מושג באמצעות מימוש הפוטנציאל הגלום בפרט והפיכתו בפועל למה שהוא עשוי להיות בכוח (Waterman, 1993). הגישה היודמונית מבוססת על הטענה כי לא כל מרדף אחר ערך אידיאלי מניב הנאה ועונג, וכי לעתים תהליך זה עלול להביא לפרט גם רגעים של סבל. עם זאת, בטווח הרחוק פעילות אנושית התואמת ערכים פנימיים אישיים, עשויה להניב סיפוק עצמי, אותנטיות וחיוניות.

בהמשך לכך, בספרות המחקר העוסקת בחקר הרווחה הנפשית קיימת הבחנה בין התפיסה ההדוניסטית לבין התפיסה האידומנית (King & Hicks, 2012; Steger, Shin, Shim, )

(Fitch-Martin, 2013). הספרות המודרנית בתחום הפסיכולוגיה, ובראשה הפסיכולוגיה החיובית, אימצה במידה רבה את החלוקה הקונספטואלית בין שני התחומים הללו (Seligman, 2002). כך על פי חלק מהחוקרים, הדוניזם בא לידי ביטוי במושג רווחה נפשית ונמדד באמצעות שלושה מרכיבים: שביעות רצון מן החיים, רגשות חיוביים ורגשות שליליים כשני ממדים בלתי תלויים זה בזה (Pavot & Diener, 2008). על פי תפיסה זו, רווחה נפשית הדוניסטית מתייחסת לתפיסה הסובייקטיבית של הפרט את חייו, ונמדדת באופן אופרציונלי באמצעות דיווח על רגשות חיוביים או שליליים שהפרט חווה (King & Hicks, 2012), או באמצעות הערכות קוגניטיביות של שביעות הרצון מהחיים (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). על פי גישה זו, הרווחה הנפשית מבטאת חיים טובים ומהנים שמטרתם להקנות לפרט תחושה טובה ככל האפשר, לזמן ממושך ככל הניתן. לעומת זאת, על פי הגישה האידומנית רווחה נפשית מוגדרת כמימוש הפוטנציאל האישי או כקיום חיים משמעותיים בהתאם לערכים אינטרניזיים או בהתאם לתכלית כלשהי (King & Hicks, 2012).

עוד עולה ממחקרים כי התפקידים החברתיים השונים שהפרט ממלא, מזמנים לו התנסויות העשויות להקנות לחייו משמעות או העדר משמעות (Jarvis, 1987). על פי תפיסה זו, תפקידים מהנים ומספקים מקנים לפרט תחושת מיצוי וצמיחה ועל כן הם מהווים גורמים מאיצי משמעות בחיים. לעומת זאת, תפקידים אשר מידת שביעות הרצון מהם נמוכה, או תפקידים אשר מידת שביעות הרצון מהם בינונית, הם בעלי אופי טפל ועקר ולפיכך מעכבים את התפתחות תחושת המשמעות בחיים ומוגדרים כגורמים מעכבי משמעות בחיים.

בספרו הקלאסי "האדם מחפש משמעות" שנכתב על רקע חוויותיו בתקופת השואה, ובאסכולת הלוגותרפיה שפיתח מאוחר יותר, הדגיש ויקטור פרנקל (Frankl, 1953) כי הצורך במשמעות הוא אוניברסלי, יסודי וחשוב, וכי בבסיסו עומד מניע חזק שאליו נמשך הפרט ולא דחף הומאוסטטי. פרנקל (Frankl, 1953) טען כי כאשר הפרט מרגיש כי לחייו יש משמעות, גוברים סיכוייו לשרוד אירועי חיים קשים, ולעומת זאת כאשר הוא נכשל במציאת משמעות לחייו, הוא עלול לחוות מתח נפשי מתמשך. בהמשך לכך, הוגדרה תחושת המשמעות בחיים כמערכת קוגניטיבית המכילה אמונות, ערכים ויעדים המעניקים לפרט מטרה, תחושת קוהרנטיות והצדקה עצמית של התנהגותו (McKnight & Kashdan, 2009; Park & Folkman, 1997).

בניגוד למדדי החוסן הנפשי שהוצגו קודם לכן (העצמה פסיכולוגית והערכה עצמית), למיטב ידיעתנו לא נערכו מחקרים שבחנו את תחושת המשמעות בחיים באמצעות ההתנדבות



בקרב מתנדבים עם מוגבלויות. על כן, אחת ממטרותיו של מחקר זה הייתה לבחון הבדלים בתחושת המשמעות בחיים בין אנשים עם מוגבלויות המתנדבים לבין אנשים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים.

### **צמיחה אישית**

המונח צמיחה אישית מתייחס לחוויה של התפתחות אישית של הפרט בעקבות התמודדות עם אירוע דחק. בתחילת המשגת הנושא וחקירתו, התייחסו חוקרים לאירוע הדחק המביא לצמיחה כאל אירוע קיצוני באופיו (למשל, Zoellner & Maercker, 2006). באירועי דחק ניתן להצביע על אירועים כגון מחלות, לידה או התמודדות עם אירועי טרור. חוקרים מובילים בחקר תחושת הצמיחה האישית בעקבות אירועי דחק (למשל, Tedeschi & Calhoun, 2004), התייחסו בהקשר זה לשלושה תחומים אפשריים של צמיחה: שינוי בתפיסת היכולת של העצמי, שינוי בתפיסת מערכות יחסים ומערכות התמיכה הסביבתית ושינוי בפילוסופיית החיים ובסדר העדיפויות בחיים.

לצד חקר הצמיחה האישית בעקבות אירועים חיצוניים, החל להתפתח ענף מקביל הבוחן צמיחה אישית גם כתוצאה מהתמודדות עם חיים מאתגרים שאינם בהכרח טראומטיים, אך מעוררים תחושת דחק. בהמשך לתפיסה זו, מחקרים רבים העלו כי צמיחה אישית עשויה להתרחש לנוכח אירוע משמעותי המאתגר את הפרט וגורם לו להתעמת עם התפיסות השונות שבהן החזיק טרם האירוע המשמעותי ולהתמודד עמן (למשל, Barr, 2011). כך למשל, מחקרים מתחום הפסיכולוגיה החיובית שנערכו בשנים האחרונות, הראו כי צמיחה עשויה להיות תוצר גם של אירוע דחק שאינו קיצוני בדומה לאירועים שצוינו, וכי ניתן לצפות לצמיחה אישית גם מתוך חוויה של אירוע משמעותי. במחקר זה המשכנו בכיוון זה והתייחסנו אל התנדבותם של אנשים עם מוגבלויות כאל התנסות משמעותית ורבת השפעה העשויה לשפר את התמודדותם היום-יומית עם המוגבלות. מתוך כך, במחקר זה בחנו את תחושת הצמיחה האישית בקרב מתנדבים לאחר תחילת פעילות ההתנדבות בהשוואה לתחושת הצמיחה האישית שחוו טרם ההתנדבות. הצמיחה האישית לאחר אירוע הדחק או ההתנסות המשמעותית מתבטאת בתחושה סובייקטיבית של הפרט כי מבחינה מהותית הוא נמצא בנקודה גבוהה יותר מזו שהיה בה טרם האירוע או ההתנסות שעבר.

ניתן לזהות בתחושת הצמיחה האישית שלושה רכיבים עיקריים: הגדלת המשאבים

האישיים, הגדלת המשאבים החברתיים והתפתחות של מיומנויות התמודדות חדשות (Schaefer & Moos, 1992). בתהליך הצמיחה האישית נדרש הפרט שחוה את האירוע או את ההתנסות המשמעותית, לבצע התאמה מחדש של תפיסות העולם ושל סכמות קוגניטיביות שהחזיק בהן

קודם לכן לגבי תחומים שונים בחייו. תחומים אלו כוללים בין היתר שינויים בתפיסת העצמי, שינויים במידת הרוחניות שהפרט חווה וכן שינויים בהערכה לחיים באופן כללי (Tedeschi & Calhoun, 2004). הצמיחה האישית מתוארת גם כמלווה בתחושה כי הפרט אמתי יותר עם עצמו תוך שהוא חווה את החיים כמלאים ועשירים יותר וכבעלי משמעות רבה יותר (Joseph, 2011).

### **הגישה המושגית ומשתני המחקר המסבירים**

לאחר שנבסס הבדלים בין משתתפי המחקר המתנדבים לבין אלו שאינם מתנדבים, נתמקד במדגם המתנדבים בלבד במטרה לבחון את המשתנים המעלים את חוסנם האישי מתוך חוויית ההתנדבות. המשתנים התורמים להעלאת חוסנם של המתנדבים עם המוגבלויות, נבחנו במחקר זה באמצעות מודל המערכות האקולוגיות שהציע ברונפנברנר (Bronfenbrenner, 1979) להבנת התפתחות האדם. מודל זה שהתפתח עם השנים, מתאר את יחסי הגומלין שבין הפרט לסביבתו בחמש מערכות אקולוגיות שונות (לסקירה ראו, Kulik & Megidna, 2011). עם זאת, מרבית החוקרים שבחנו את הסתגלותו של הפרט על פי המודל האקולוגי, נקטו לרוב גישה מצומצמת ובחנו רק חלק מתוך חמש המערכות האקולוגיות (למשל, Huebner & Mancini, 2003; Kulik, 2007), ונראה כי גישה זו רווחה עקב הקושי לחקור בו זמנית את כל המערכות האקולוגיות המקיפות את הפרט. גם במחקר זה אימצנו את הגישה המצומצמת, ובחנו את תרומתם של מספר מצומצם של משתנים המייצגים שתי מערכות אקולוגיות להסבר מדדי חוסן שונים בקרב המשתתפים: המערכת האונטוגנית (ontogenic system) הכוללת את המאפיינים האישיים של הפרט, ומערכת המיקרו (microsystem) הכוללת את היחסים בין הפרט לבין סביבות קרובות שהוא שותף בהן.

לפיכך, במחקר זה שימש המודל האקולוגי כמודל מארגן למשתני המחקר המסבירים את משתני התוצאה - מדדי החוסן הנפשי בקרב מתנדבים עם מוגבלויות. להלן פירוט המשתנים המסבירים לפי השתייכותם למערכות האקולוגיות השונות.

#### **המערכת האונטוגנית**

המשתנים המייצגים במחקר זה את המערכת האונטוגנית הם מניעי המתנדבים להשתתף בפעילות ההתנדבות, שביעות הרצון מההתנדבות ושביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות:

## מניעים להתנדבות

ההבחנה המקובלת באשר למגוון המניעים המובילים את הפרט להתנדב היא החלוקה לשתי קבוצות בסיסיות: מניעים אלטרואיסטיים ומניעים מכווני עצמי (Clohesy, 2000; Marta, 1957; Sills, 2006; Guglielmetti, & Pozzi, 2006), כלומר מניעים אגואיסטיים.

ואולם לצד ההבחנה בין שתי קבוצות אלו של מניעים, פותחו במשך השנים מודלים שונים המסווגים את המניעים להתנדבות באופן רחב יותר (חסקי-לוונטל, 2007). אחד המניעים להתנדבות קשור לצרכים שהפרט שואף למלא, וכך הצביע מק'לילנד (McClelland, 1985) על שלושה צרכים עיקריים הנמדדים בקרב פרטים שונים ברמות שונות: הצורך בקשרים חברתיים, הצורך בכוח והצורך בהישג. החוקר טען כי שלושת הצרכים באים לידי ביטוי לעתים קרובות גם בקרב מתנדבים, וכך הצורך בקשרים חברתיים מעורר אנשים לתרום לחברה ולהיטיב עם הזולת, הצורך בכוח מעורר אנשים להשפיע והצורך בהישג מעודד אנשים להשלים משימות (למשל, לתת שירות טוב למוטבים). בהמשך לכך, הוסיפו מק'קרלי ולינץ' (McCurley & Lynch, 2005) למניעי ההתנדבות את הצורך של מתנדבים להשתייך ולזכות בהערכה, לחוש נבדלות וייחודיות אישית ולהיות בעלי השפעה. כנען וגולדברג-גלן (Cnaan & Goldber-Glen, 1991) הצביעו על 28 גורמים המשפיעים על המניעים להתנדבות, וביניהם מנו הזדמנות של המתנדבים לעשייה של משהו חשוב, צורך לפתח הרגשה טובה כלפי עצמם, רצון לגבש לעצמם חברה טובה וכדומה. החוקרים טענו כי מתנדבים הם בעת ובעונה אחת מכווני עצמי ומכווני זולת, וכי אין לראות אותם כבעלי מניע מסוים, אלא יש לראות את המניעים שלהם באופן הוליסטי. בהמשך לכך, טענו קלארי, סניידר וסטוקאס (Clary, Snyder, & Stukas, 1996) כי ההתנדבות נועדה למלא שישה תפקידים: תפקיד הקריירה, תפקיד ההגנה, תפקיד הגדילה, תפקיד חברתי, תפקיד ההבנה ותפקיד הערכים, ונפתלי (1997) הצביע על שתי קטגוריות נוספות: מניעים מקצועיים ומניעי פנאי. מלבד מניעים כלליים להתנדבות, ראוי להזכיר מניעים להצטרפות לארגון מסוים. פרס וליס (1975) הציעו שלושה מניעים להצטרפות לארגון: מניעים אידיאולוגיים (הזדהות עם מטרות הארגון), מניעים חברתיים (היכרות עם האנשים הפועלים בארגון) ומניעים הקשורים בנסיבות (קרבה פיזית למבנה וכדומה).

על אף ההתמקדות בטיבם של המניעים להתנדבות, מחקרים מעטים בלבד בחנו באופן ישיר את הקשר שבין המניעים להתנדבות ובין העצמתם של מתנדבים. כך למשל, במחקר קודם שעסק בחוויית ההתנדבות בקרב בני נוער בישראל (קוליק, 2008), נמצא כי עוצמת המניעים

להתנדבות קשורה בקשר חיובי להעצמתם של המתנדבים. במחקר נוסף (Kulik, 2006) נמצא כי ככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים, המניעים האגואיסטיים והמניעים לקונפורמיות הייתה גבוהה יותר, פחתה תחושת השחיקה הנפשית (המנוגדת לתחושת ההעצמה) בהתנדבות. מכאן, ניתן להניח כי עוצמה גבוהה של מניעים להתנדבות, בולמת לחצים הנובעים מההתנדבות מעצם הכוח הטמון ברצון לספק את הצרכים העומדים מאחורי מניעי ההתנדבות. על בסיס הנחה זו, ניתן להניח כי מתנדבים אשר עוצמת מניעיהם להתנדב גבוהה, יעמדו יותר בפני לחצים הנובעים מההתנדבות בהשוואה למתנדבים אחרים, ומתוך כך, עוצמה גבוהה של מניעים להתנדבות תסביר גם את העצמתם. יתר על כן, מתנדבים אשר עוצמת מניעיהם גבוהה, ישקיעו בפעילות ההתנדבות ויתרמו בכך גם להעצמת המוטבים המצויים עמם בקשר שוטף (Parrott, Buchanan, & Williams, 2006).

#### **שביעות רצון מההתנדבות: תגמולים והערכה כללית**

שביעות הרצון מן ההתנדבות היא ההערכה הכוללת של המתנדב את תחושת הסיפוק שלו מפעילות ההתנדבות (לסיכום, ראו Pauline, 2011). בהמשך לסכמה הדו-גורמית שהציגו הרצברג ומאוזנר (Herzberg & Mausner, 1959) להסבר מקורות שביעות הרצון בעבודה, ניתן להצביע על שתי קבוצות של גורמים המסבירים את שביעות הרצון מן ההתנדבות: גורמים אינטרינזיים וגורמים אקסטרינזיים (Meier & Stutzer, 2004). חוקרים זיהו בתגמולים האינטרינזיים של שביעות הרצון מן ההתנדבות תחושות של נתינה לאחר ומשמעות הנובעות מעצם פעילות ההתנדבות ואת האפשרות לממש באמצעותה ערכי חיים חשובים עבור הפרט המתנדב. לעומת זאת, התגמולים האקסטרינזיים של שביעות הרצון מן ההתנדבות מייצגים את מידת ההתאמה של ההדרכה לצרכיו של המתנדב ואת תנאי הסביבה הפיזית של ההתנדבות. בדומה לתחום העבודה, התגמולים האינטרינזיים שהפרט מפיק מן ההתנדבות מתייחסים למאפיינים של תוכן ההתנדבות, והתגמולים האקסטרינזיים מתייחסים למאפיינים הקשורים לסביבת ההתנדבות ולתנאיה (בר חיים, 2004). מתוך כך, שביעות הרצון הכללית מההתנדבות מבטאת הערכה כללית של שביעות הרצון מהתגמולים האינטרינזיים ומהתגמולים האקסטרינזיים של ההתנדבות.

#### **מערכת המיקרו**

מערכת המיקרו מיוצגת במחקר זה באמצעות המשתנים: תמיכת המשפחה, איכות הקשר שבין המתנדבים לבין מוטבי ההתנדבות ואיכות הקשר שבין המתנדבים לרכזי ההתנדבות. הבחירה במשתנים אלו מבוססת על מחקרים שהראו כי משתנים אלו קשורים להעצמתם של מתנדבים.

## משאב התמיכה מהמשפחה

חוקרים רבים עסקו במושג תמיכה חברתית והגדירו אותו בצורות שונות. כך למשל הגדיר תויטס (Thoits, 1982) תמיכה חברתית כמידה שבה צרכיו החברתיים של הפרט מקבלים סיפוק באמצעות אינטראקציה עם הזולת. האוז (House, 1981) הצביע על ארבעה מרכיבים של תמיכה חברתית: תמיכה רגשית (אמון, אמפתיה, הבנה, דאגה ותשומת לב); תמיכה אינסטרומנטלית (עזרה ישירה ופרקטית); תמיכה אינפורמטיבית; ותמיכה המבוססת על הערכה (משוב על תפקוד העשוי לשפר את הערכתו העצמית של הפרט). סוגיה מרכזית בחקר הקשרים החברתיים וחשיבותם עבור הפרט היא הקשר שבין רשתות חברתיות לבין מצב הבריאות, ומחקרים רבים מצאו כי רשתות חברתיות הן גורם חשוב לבריאותם הגופנית והנפשית של אנשים במגוון רחב של אוכלוסיות (למשל, אוסלנדר, 1988). בנוסף, תיאוריות דחק מדגישות את תרומתם של מקורות תמיכה חברתית להתמודדות עם מצבי דחק מתמשכים במשפחה בכלל (Cohen & Wills, 1985; Sarason, Pierce, & Sarason, 1990), ושל משפחות המתמודדות עם נכות בפרט (Minnes & Nachshen, 1997; Smith, Oliver, & Innocenti, 2001).

משאב התמיכה החברתית מורכב מתמיכת החברים ומתמיכת המשפחה המהווה על פי הדגם האקולוגי קבוצה חברתית ראשונית (וייסקופף, 1990). תמיכת המשפחה היא אחד המשאבים החשובים העומדים לרשות הפרט, ומוגדרת כהענקת משענת ובסיס בטוח לבני המשפחה באמצעות התנהגויות שונות כגון חיבה, עידוד, אהבה ויכולת להקל ולנחם (Nowinski, 1990). מערכות היחסים עם ההורים ועם בני המשפחה נוטלות חלק מרכזי בחיי הפרט בהקשר של בריאות נפשית, וכך מחקרים הצביעו על קשר שלילי בין תמיכת ההורים לבין חרדה ודיכאון (Dumont & Provost, 1999; Laible, Carlo, & Raffaelli, 2000; Vazsonyi & Belliston, 2006), ועל קשר חיובי בין השגחה ופיקוח של הורים לבין הערכה עצמית גבוהה, סיפוק רב יותר בחיים ורמות נמוכות של דיכאון (Milevsky, Schlechter, Netter, & Keehn, 2007). בהמשך לכך טען גרמזי (Garmezzy, 1991) כי בין הגורמים המאפשרים הסתגלות טובה במצבי מצוקה, סיכון וקושי, ניתן למנות תכונות כגון חוס, אחדות ונוכחות של מבוגר אכפתי המאפיינות את המשפחה. בנוסף, מחקרים הראו כי לקשר עם ההורים יש חשיבות גם בהתפתחות של מיומנויות חברתיות ומערכות יחסים עם חברים (Engels, Dekovic, & Meeus, 2002; Ladd & Pettit, 2002). על אף שמרבית המחקרים שצוינו מתייחסים לקשר שבין ילדים ובני נוער להוריהם,

אנשים עם מוגבלויות, צעירים ומבוגרים כאחד, מתאפיינים בתלות בזולת ובגורמים המטפלים, וביניהם ההורים המהווים פעמים רבות את הגורם המטפל העיקרי (היימן, 2001; Cox & Parsons, 1994), ומחקרים בתחום הנכויות הדגישו את חשיבותה של תמיכת המשפחה (Florian, 1982).

### **איכות הקשר בין המתנדבים למוטבים**

גרונוס (Grönroos, 2002) הגדיר איכות קשר כחוויה מתמשכת המשתנה עם הזמן ככל שהקשר מתפתח. בספרות המחקר נכללים בהגדרה של המושג איכות הקשר הממדים הבין-אישיים: הבנה, אמון, הגינות, כבוד, חיבה, קרבה, תקשורת, יכולת להסתדר זה עם זה (Gronvold, 1988), הנאה מבילוי משותף, הסכמה בנושאים שונים וחשיבות הקשר בעיני המשתתפים (Jarret, 1985; Townsend & Franks, 1997; Walker & Thompson, 1983). על אף השימוש השכיח במחקרים במושג איכות הקשר להערכת חוויית ההתנדבות, מושג זה נחשב קשה למדידה ונראה כי בקרב חוקרים אין הסכמה באשר להגדרה אופרציונלית ממצה שלו (Hennig-Thurau, 2002; Gwinner, & Gremler, 2002). רוב החוקרים שבדקו את המושג איכות הקשר כמושג כללי המתאר פעילות גומלין בין אנשים, השתמשו במדדים של שביעות רצון מהקשר ואמון כמדדי יסוד (Hennig-Thurau, Langer, & Hansen 2001; Shamdasani & Balakrishnan, 2000), וחוקרים אחרים הוסיפו למושג איכות הקשר את מדד המחויבות (Hennig-Thurau et al., 2002; Roberts, Varki, & Brodie, 2003).

במובן הכללי, המושג איכות הקשר עם המוטבים מבטא את חוזקו של הקשר המתפתח בין המתנדבים למוטבים. כך למשל, במחקר שנערך בקרב מתנדבים בארגונים המטפלים בחולי איידס, נמצא כי למתנדבים היו ציפיות גבוהות מאיכות הקשר עם המטופלים (Omoto & Snyder, 2002), ומחקרים נוספים הראו כי לקשר זה הייתה חשיבות רבה בעיני המתנדבים (Holden, 1997; Leonard, Oneyx, & Hayward-Brown, 2004). עוד עולה ממחקרים כי איכות גבוהה של קשר מתאפיינת בהמשכיות של הקשר, ואילו איכות נמוכה של קשר מתאפיינת באינטראקציות מועטות, במשך זמן קצר, ביתרונות מועטים עבור השותפים לקשר, במכשולים רבים בתחזוקת הקשר ובצורך רב בתמיכה מקצועית (Grossman & Rhodes, 2002). כך למשל, במחקר שנערך בקרב מתנדבות ב"תוכנית ביתית" לאימהות שילדיהן מוגדרים בסיכון, נמצא כי

תדירות המפגשים בין המתנדבות והאימהות הייתה קשורה לאיכות הקשר ביניהן (Sharp, Ispa, 2003). במחקר אחר נמצא כי מלבד המפגשים הפורמאליים שבין המתנדבים למוטבים, התפתחו דפוסי תקשורת בלתי פורמאליים כגון שיחות טלפון יזומות של המתנדבים אל המוטבים בין המפגשים, כמו גם מפגשים שנועדו לפעילויות משותפות בין המתנדבים למוטבים בשעות הפנאי (Omoto, Snyder, & Martino, 2000). עם זאת, ממחקרים שבחנו את תחום החונכות, עולה כי החונכים והחניכים רואים את איכות הקשר בדרכים שונות. כך נמצא כי איכות הקשר בקרב החניכים נמדדת על פי ארבעה מאפיינים: (1) מידת שביעות הרצון הכללית מהחונכים (2) מידת התמיכה של החונכים בחניכים כאשר האחרונים מתמודדים עם קושי (3) העדר רגשות שליליים כגון אכזבה וכעס (4) מידת האמינות של החונכים (Rhodes, 2004). עם זאת, למעט מחקר אחד אשר בו תיארו חונכים את איכות הקשר באמצעות "תחושת קרבה לחניך" (Parra, DuBois, Neville, & Pugh-Lilly, 2002), לא נמצאו מחקרים שבחנו את האופן שבו חונכים תופסים את המושג איכות הקשר. זאת ועוד, ממחקרים עולה כי המרכיב החשוב בקשר שבין מתנדבים למוטבים הוא אמון. כך למשל הראו חסקי-לוונטל וברגל (Haski-Levental & Bargal, 2008) כי בשלב הראשון של הקשר, ביקשו המתנדבים לפתח קשר ולבנות אמון, אך בני הנוער המוטבים בדקו גבולות, העמידו את המתנדבים במבחנים והביעו נכונות מועטה להיפתח בפניהם. עם זאת, במחקר זה אף נמצא כי עם הזמן העמיקו האמון וההערכה כלפי המתנדבים, וכי ככל שהאמון הלך ונבנה, התפוגגו התנגדותם וחשדנותם של בני הנוער המוטבים כלפי המתנדבים והם ראו בהם חברים ומקור לתמיכה נפשית ולהתייעצות. זאת ועוד, במחקר אחר שנערך בקרב מתנדבות המשמשות כ-Family Friend לאימהות בגיל ההתבגרות, דיווחו 40% מן המתנדבות כי הפכו לחברותיהן של האימהות ותיארו את הקשרים ביניהן לבין האימהות כקרובים (Wharton, 1991). גם במחקר נוסף שנערך בקרב מתנדבים למען בני נוער במצוקה, נמצא כי המפגש עם המתנדבים היה עבור מרבית בני הנוער סוג חדש של מפגש אנושי, וכי בראשית התהליך חוו בני הנוער אמון רב במתנדבים אשר הורחב במשך הזמן לאמון בשירות כולו (רונאל וגוטר, 2003).

עוד נמצא כי איכות הקשר בין המתנדבים למוטבים מושפעת גם מן הדמיון ביניהם, למשל במשתני רקע כגון רמת השכלה, רקע חברתי-תרבותי ובילוי בשעות הפנאי (כרמלי, רביד-ימין ואורון, 2005; Wharton, 1991; Omoto, Snyder, & Martnio, 2000; Hiatt & Jones, 2000).

2000). בנוסף, במחקרים שבחנו בני נוער המתנדבים למען בני נוער, נמצא כי הקרבה בגיל בין המתנדבים למוטבים הקלה על הקשר ותרמה להתפתחות קשרי אמון ביניהם בשל השפה המשותפת שחלקו (לביא-יוסף, 2008; Katan & Etgar, 1998). זאת ועוד, מחקרים הראו כי איכות הקשר בין המתנדבים למוטבים קשורה לשביעות הרצון מן העשייה בהתנדבות (De Rivera, Possell, Verette, & Weiner, 1989; Katz, 1970; Sherer, 2004) ולתחושת הישג וסיפוק (Shin & Kleiner, 2003).

על פי גישת החליפין החברתי, החוויה החיובית בהתנדבות בעקבות הנתינה לזולת נתפסת כעסקה חשובה ובעלת ערך המאזנת פעמים רבות את הקשר שבין המתנדבים למוטבים. קשר זה מאופיין בתחושה הדדית של נתינה וקבלה ובאופי מעגלי, וכך ההקלה שהמוטבים מרגישים כתוצאה מהנתינה של המתנדבים, הופכת לעתים לנתינה של המוטבים למתנדבים. מעגליות זו תורמת לחוויה חיובית של המתנדבים בפעילות ההתנדבות (קוליק, 2007), שכן למתנדבים חשוב להרגיש כי מקבלי השירות מעריכים את הנתינה שלהם (Rubin & Thorelli, 1984). בהמשך לכך, במחקר שנערך במרכז לבני נוער בסיכון, נמצא כי התגמולים של בני הנוער המתנדבים היו קשורים בעיקר לקשר עם המוטבים והתבטאו בהכרת תודה, בהתקדמותם של המוטבים ובקשר עם רכז ההתנדבות ועם העמיתים להתנדבות (Haski-Leventhal, Ronel, York, & Ben-David, 2008). ואולם מחקרים אחרים הצביעו על קשיים בקשרים בין המתנדבים למקבלי השירות (גדרון, 1980) מאחר שהקשר הנרקם בין המתנדבים לבין המוטבים אינו טיפולי, אלא קשר מלווה המשלב חברות וחונכות (Bowers, Macadam, Patel, & Smith, 2006). יתר על כן, רובין ותורלי (Rubin & Thorelli, 1984) הצביעו על מצבים שבהם המוטבים מתמקדים בהיבטים השליליים של קבלת העזרה, ורואים בה חוויה משפילה והשתקפות שלילית של יכולתם. מצבים אלו עשויים לעורר בקרב המוטבים זלזול כלפי המתנדבים, ולעתים אף עוינות ההולכת וגוברת ככל שהאחרונים מתאמצים לסייע למוטבים. לפיכך, נראה כי מתנדבים בשירותים חברתיים (בעיקר אלו העובדים עם אוכלוסיות מופלות), חווים לעתים קרובות מרירות, כעס ורגשות שליליים אחרים, וכך למשל דיווחו חלק מהמתנדבות במיזם Family Friend על כך שחוסר העניין של האימהות בקשרים עמן, עורר בהן תחושת כישלון בהתנדבות, וכי כתוצאה מכך הן נאלצו לעזוב את תפקידן (Wharton, 1991).



## איכות הקשר בין המתנדבים לרכזי ההתנדבות

בספרות המקצועית מכונה האדם המתכנן תוכניות למתנדבים או מארגן אותן - מנהל או רכז מתנדבים. מערכת הקשרים בין המנהל ובין המתנדבים שונה מזו המקובלת בקשרי מנהל-כפוף (ברכה, 2006), שכן הדינאמיקה בין מנהל ההתנדבות ובין המתנדבים מושתתת על חירות של המתנדב בפעילות ההתנדבות, למשל יכולתו לעזוב בכל שלב או לסרב לבצע מטלות מסוימות (Leonard, Onyx, & Hayward-Brown, 2004). מנהל ההתנדבות אמור לראות במתנדבים כמי שמקדישים מזמנם וממרחם לארגון ללא תמורה, ועל כן על הארגון להכיר להם תודה ולהמעטי ככל האפשר את הדרישות מהם (חסקי-לוונטל, 2007). כיוון שכך, ניהול מתנדבים מצריך גיבוש עמדת ניהול ייחודית הנשענת על ערכים של התייעצות, שיתופיות, העדר פורמאליות ופלורליזם (פרידמן-גמליאלי, 2008).

תפקידו של מנהל או רכז מתנדבים מורכב מארבעה תחומים: מיון, הכשרה, שימור והנעה, ופיטורים. הקשרים בין מנהל המתנדבים ובין המתנדבים מתחילים להירקם עוד בשלב הראשון של המיון כאשר אנשים מבקשים לפעול בארגון, ועל הארגון להחליט על פי אילו קריטריונים לקבל אותם. לאחר מכן, כדי שיצליחו למלא את המשימה של הארגון ולהעניק שירותים ללקוחות, על המתנדבים לעבור הדרכה והכשרה. לאחר שהמתנדבים התקבלו לארגון, על מנהלי המתנדבים להשתמש באמצעי ניהול שונים כדי להגביר את המוטיבציה שלהם ולשמר אותם לאורך זמן. לבסוף, בשל שחיקה או העדר התאמה, על מנהלי המתנדבים להתמודד עם סוגיית הפרישה ולעתים גם עם פיטוריהם של מתנדבים, ובכך לסיים את מערכת הקשרים הרשמית ביניהם ובין הארגון (חסקי-לוונטל, 2007). בהמשך לכך נמצא כי מנהל ההתנדבות מסייע למתנדבים להשתלב בארגון (McCurlley & Lynch, 2005), נותן בידם כלים ומספק להם ידע הנוגע לארגון, לתפקיד וללקוחות, וכי מטרתו היא לפתח אצלם את הכישורים הנדרשים לביצוע המשימה. זאת ועוד, חסקי-לוונטל (2007) טענה כי מנהל ההתנדבות מסייע למתנדבים להשתלב היטב בארגון ובקבוצת העבודה כדי שיוכלו להעניק שירות יעיל ללקוחות, וכדי להפחית אצלם את עמימות התפקיד, את התסכול ואת הרצון לעזוב.

עוד נמצא כי יכולתם של מתנדבים להעניק שירות טוב למוטבים תלויה פעמים רבות בתמיכה שהם מקבלים מן הארגון, ובעיקר מִרְכָּז ההתנדבות (George, 1990). כך למשל, במחקר שבחן בני נוער מתנדבים (יורק, רונאל, חסקי-לוונטל, בן דויד וחו, 2002), התבקשו המתנדבים לאפיין את תפקידו של מנהל ההתנדבות שעמו הם עובדים. מהממצאים עולה כי מרבית משתתפי המחקר (96%) תיארו את הממונה עליהם כ'ידיד' או כ'חבר', וממצא זה מראה כי הקשרים בין

המתנדבים ובין הממונה עליהם מושתתים על יחסים שאינם פורמאליים עד כדי יחסי חברות. ממחקר זה אף עולה כי רבע מבני הנוער המתנדבים רואים בממונה לא רק חבר כי אם גם מנהיג, ונמצא כי מערכת הקשרים עם רכז ההתנדבות נחוות על ידי המתנדבים כתגמול משמעותי ונתפסת על ידם כבעלת חשיבות רבה (יורק ואחרים, 2002).

בהמשך לכך ציינה פרידמן-גמליאלי (2008) כי מנהל ההתנדבות מלווה את המתנדבים במהלך ההתנדבות, מספק להם משוב יעיל, תומך בהם בקשיים המתעוררים עקב ההתנדבות, מאפשר להם ביטוי אישי, מעצים אותם ומחזק את הערכתם העצמית ומתגמל אותם. החוקרת אף טענה כי מערכת קשרים באיכות טובה בין המנהל ובין המתנדבים מבוססת על מודעותו של המנהל לסגנון הניהול שלו, וכי מערכת זו מאופיינת בקשר אישי הכולל מרכיבים של תמיכה, פיקוח, שיתוף והעצמה:

**קשרי תמיכה** - מתנדבים זקוקים ממי שמופקד עליהם לתמיכה, אשר ההיבט המהותי שלה הוא זמינותו של מנהל ההתנדבות עבורם. התמיכה מתבטאת במספר היבטים עיקריים: מתן אמון במתנדבים, יחס של כבוד כלפיהם, יכולת הקשבה, גילוי רגישות לצרכיהם, הענקת יחס אישי וחם ומתן משוב אשר נועד לפתח את המתנדבים ולהעצים אותם.

**יחסי פיקוח** - איכות העבודה תלויה בפיקוח על התפקיד הבא לידי ביטוי בהצבת סטנדרטים וגבולות, בקביעת יעדים להישגים נוספים ובמתן משוב מידי. עם זאת, פיקוח על מתנדבים אינו מעשה סמכותי, והוא נובע מהדדיות של הקשר בין מנהל ההתנדבות למתנדבים.

**יחסי שיתוף** - המתבטאים בשיתוף המתנדבים בתהליך קבלת החלטות, בעיקר אלו הנוגעות לעבודתם, ובעידוד מעורבותם ותחושת השייכות שלהם.

**קשרי העצמה** - העצמת מתנדבים עשויה להתבטא בדרכים רבות: **דוגמה אישית** - מנהל שהוא מודל לחיקוי בהיבטים של חריצות, אחריות, מסירות, הקשבה וכדומה. **חזון** - ביטוי מילולי של חזון הארגון ושל חשיבות השירות, יעילותו ותרומתו למוטבים הסובלים ממצוקה כלשהי, במטרה לגרום למתנדבים להרגיש שותפים למשהו גדול וחשוב. **רף דרישות גבוה** - העלאת רף הדרישות עשויה לאתגר את המתנדבים למיצוי אישי, למעורבות ולהשפעה, ולהגביר את האמון של המוטבים ושל מנהל ההתנדבות בהם ובכישוריהם. **מרחב פעולה** - על מנהל המתנדבים להבחין בכישורים, במיומנויות ובמאפיינים הייחודיים של כל אחד מהמתנדבים, ולאפשר להם לבטא אותם בדרכם בפעילות ההתנדבות. **תגמול והכרה מתמדת** - באין קריטריונים אובייקטיביים או חומריים לביטוי הערכה ארגונית (שכר, בונוסים או קידום), כוחה של הערכה מילולית מתעצם מאוד ויש לבטא אותה בכל עת. **שיחה** - על המנהל לשוחח עם המתנדבים בפתיחות, לדבר אליהם בכנות וכשווה אל שווים ולדון אתם בצרכים, בקשיים ובשאיפות הנוגעים לפעילותם בארגון.

**אקלים חיובי** – מתוך עמדה של הבנה וקבלה, על מנהל המתנדבים להשרות אווירה נעימה בארגון אשר תעודד ביצוע איכותי. **כבוד לזמנם של המתנדבים** - על מנהל המתנדבים לכבד את זמנם של המתנדבים, לדאוג לפעילות כאשר הם מגיעים להתנדב וליידע אותם מראש במקרים שבהם לא צפויה פעילות כאשר הם עתידים להגיע. **גמישות** - לעתים המתנדבים זקוקים לגמישות מצד המנהל, משום שמלבד פעילות ההתנדבות יש להם עיסוקים נוספים כגון משפחה ותחביבים ואף התנדבות במסגרות אחרות (פרידמן-גמליאלי, 2008).

בהמשך לכך, במחקר שבחן את תפיסותיהם של מתנדבים בוגרים בנוגע לניהול יעיל של מתנדבים, נמצא כי זמינותו של המנהל, היכולת שלו להקשיב, גמישותו והקשר הקבוע אתו היו חשובים עבור המתנדבים (Leonard, Onyx, & Hayward-Brown, 2004). כמו כן, נמצא כי למשוב החיובי או השלילי של רכז ההתנדבות יש כוח מניע להעצמתם של המתנדבים ולהגברת תחושת המסוגלות העצמית שלהם (Haas, 2000; Nelson, Pratt, Carpenter, & Walter, 1995), וכי הדרכה של הממונה ותמיכה שלו עשויות למתן לחצים (Dein & Abbas, 2005).

## שאלות המחקר

למחקר שתי שאלות מרכזיות:

1. האם יימצאו הבדלים בין המתנדבים עם המוגבלויות לבין אנשים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים במדדי החוסן הנפשי: העצמה פסיכולוגית, הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים?
2. מה הם המשתנים המסבירים העצמה, הערכה עצמית, תחושת משמעות בחיים וצמיחה אישית בקרב מתנדבים עם מוגבלויות?

## השערות

על בסיס הרקע התיאורטי והאמפירי שהוצג, שיערנו את ההשערות המרכזיות הבאות:

1. בהשוואה לאנשים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים, בקרב קבוצת המתנדבים תהיה עוצמתם של מדדי החוסן הנפשי גבוהה יותר.
2. בקרב המתנדבים יימצא קשר חיובי בין מניעים להתנדבות לבין מדדי החוסן הנפשי, וככל שעוצמתם של המניעים להתנדבות תהיה גבוהה יותר, תהיה גם עוצמתם של מדדי החוסן הנפשי גבוהה יותר.

3. בקרב המתנדבים ימצא קשר חיובי בין איכות הקשר עם המוטבים לבין מדדי החוסן הנפשי, וככל שהמתנדבים יעריכו את איכות הקשר ביניהם לבין המוטבים כגבוהה יותר, תהיה גם עוצמתם של מדדי החוסן הנפשי גבוהה יותר.

4. בקרב המתנדבים ימצא קשר חיובי בין איכות הקשר עם רכזי ההתנדבות לבין מדדי החוסן הנפשי, וככל שהמתנדבים יעריכו את איכות הקשר ביניהם לבין רכזי ההתנדבות כגבוהה יותר, תהיה גם עוצמתם של מדדי החוסן הנפשי גבוהה יותר.

## שיטה

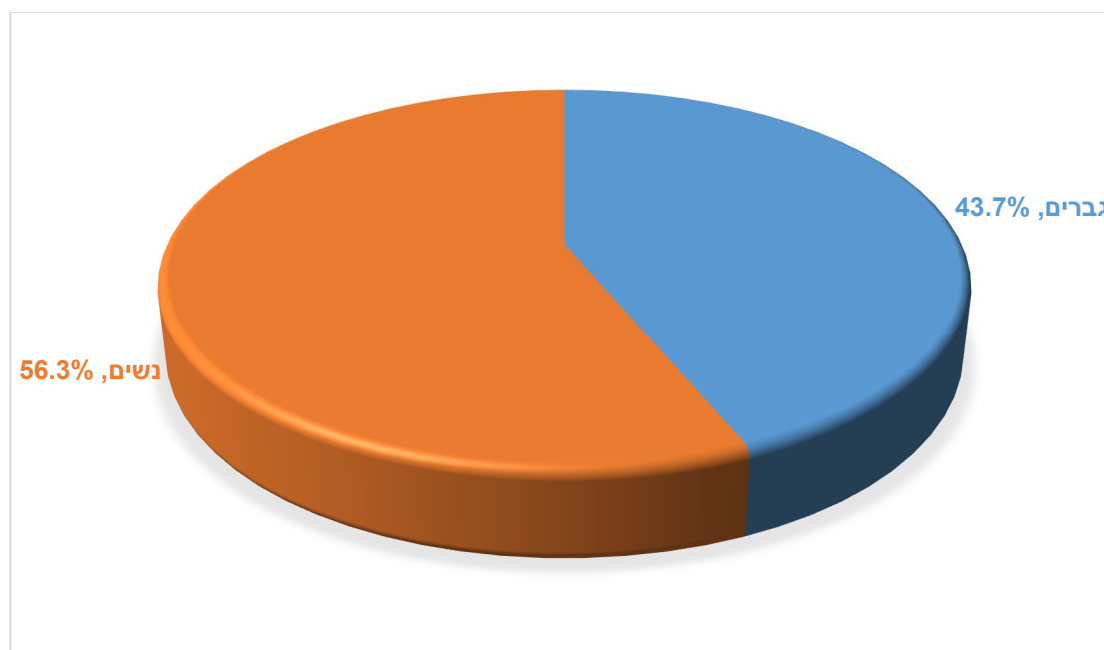
### מדגם

מדגם המחקר כלל 95 משתתפים עם מוגבלויות המתנדבים במסגרות שונות ו-65 משתתפים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים.

### קבוצת המתנדבים

להלן תיאור המדגם על פי משתני רקע עיקריים:

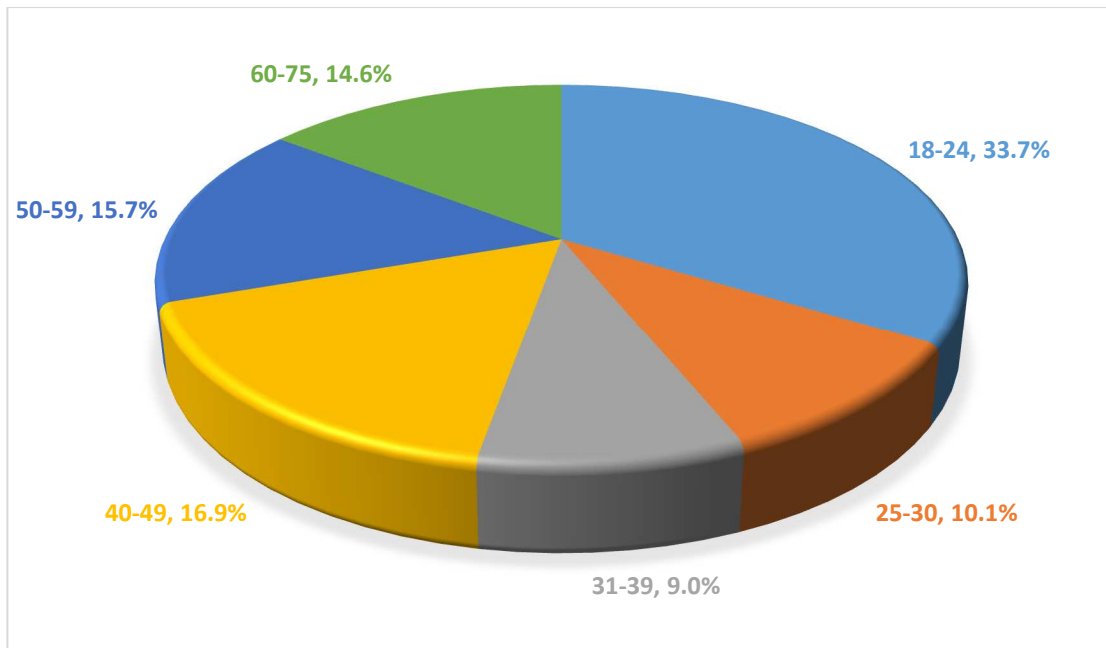
#### תרשים 1: התפלגות המדגם על פי מגדר



מתרשים 1 עולה כי 43.7% (42) ממשתתפי המחקר המתנדבים הם גברים, וכי 56.3% (53)

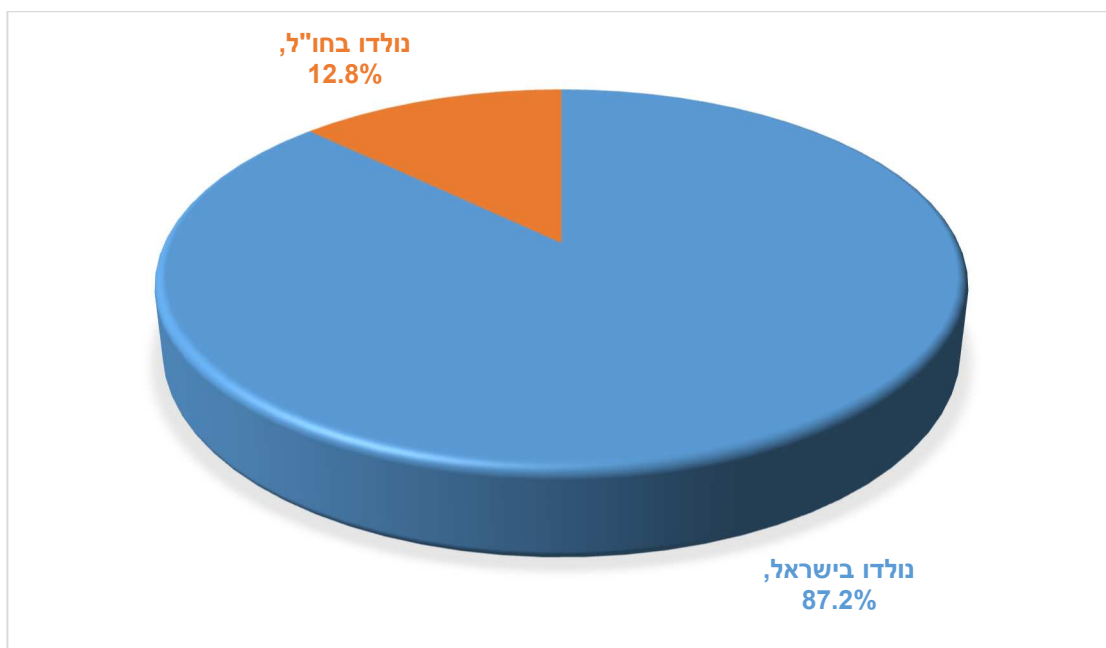
הן נשים.

**תרשים 2: התפלגות המדגם על פי גיל**



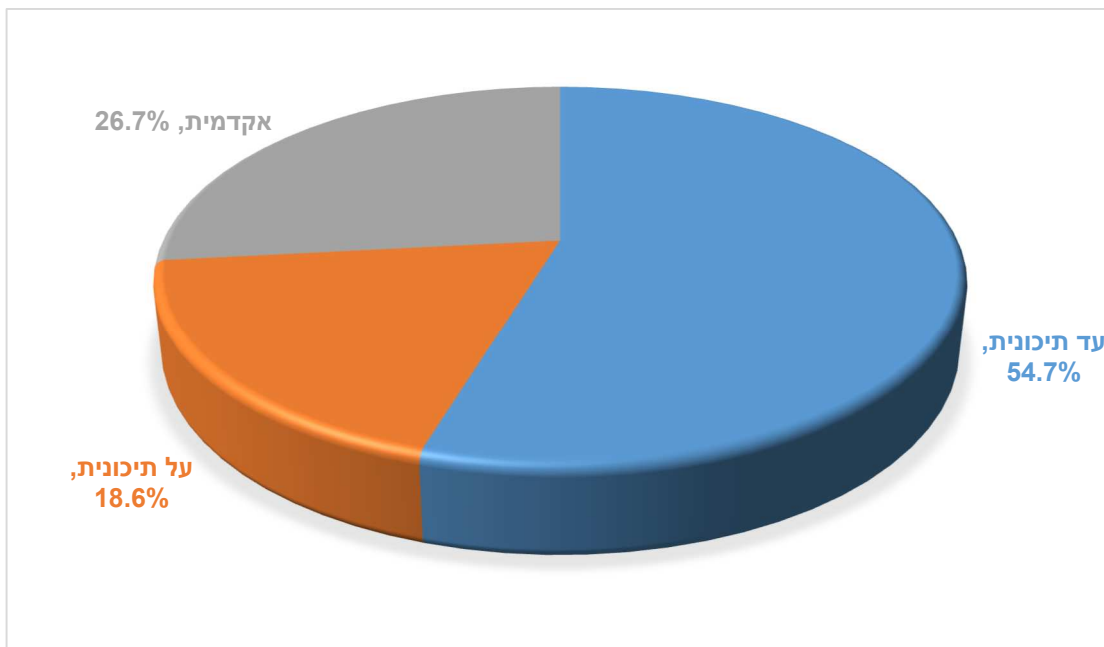
מתרשים 2 עולה כי 33.7% (32) ממשתתפי המחקר בקבוצת המתנדבים היו בעת ביצוע המחקר בטווח הגילים 18 עד 24, 10.1% (10) מהם היו בטווח הגילים 25-30, 9.0% (8) היו בטווח הגילים 31-39, 16.9% (16) היו בטווח הגילים 40-49, 15.7% (15) היו בטווח הגילים 50-59 ו-14.6% (14) היו בטווח הגילים 60-75. טווח הגילים הכולל של משתתפי המחקר בקבוצה זו היה בין 18 ל-75 ( $M=38.5$ ;  $SD=16.73$ ).

**תרשים 3: התפלגות המדגם על פי מוצא**



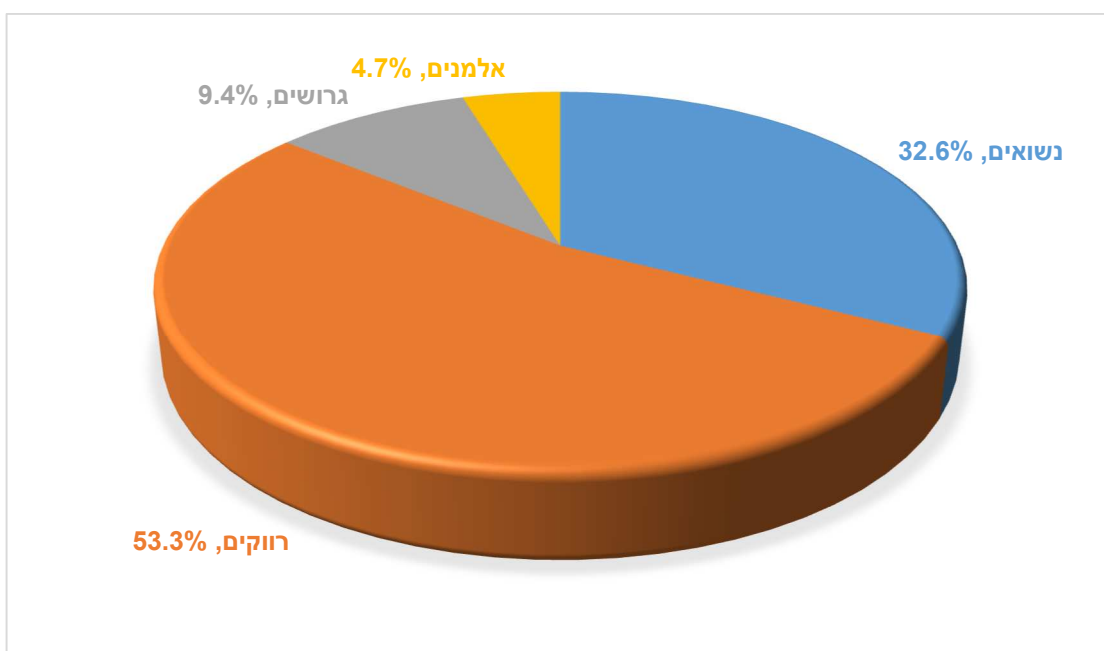
מתרשים 3 עולה כי 87.2% (83) ממשותתפי המחקר בקבוצת המתנדבים נולדו בישראל, ו-12.8% (12) מהם נולדו מחוץ לישראל.

**תרשים 4: התפלגות המדגם על פי השכלה**



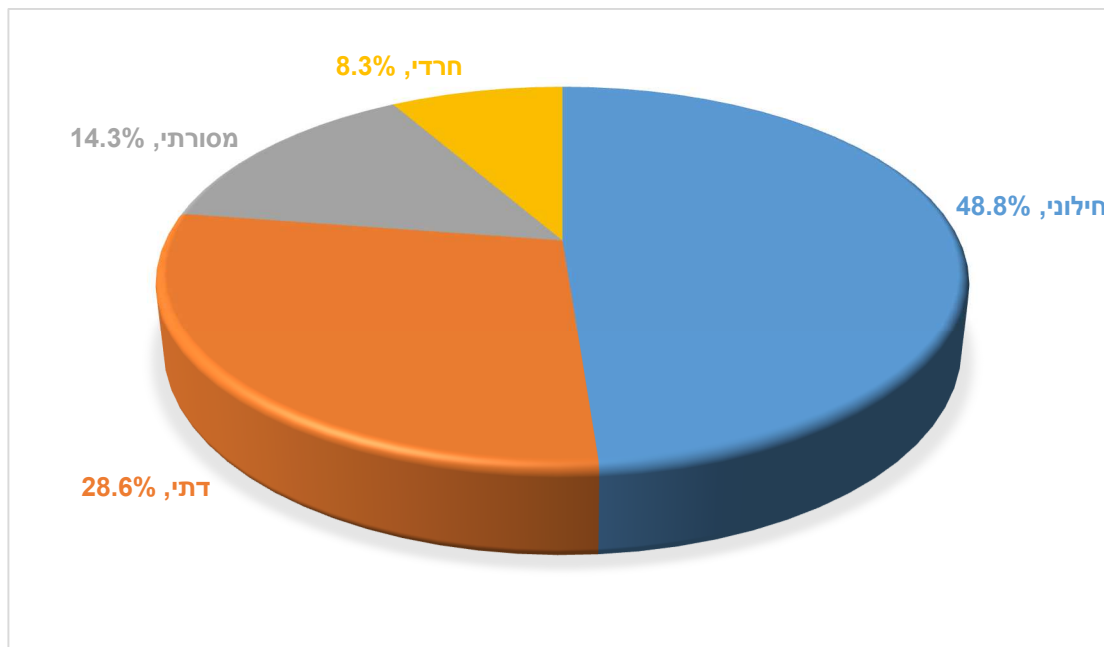
מתרשים 4 עולה כי 54.7% (52) ממשותתפי המחקר בקבוצה זו בעלי השכלה תיכונית, 18.6% (18) מתוכם בעלי השכלה על תיכונית ו-26.7% (25) מתוכם בעלי השכלה אקדמית. (M=13.4; SD=3.11).

**תרשים 5: התפלגות המדגם על פי מצב משפחתי**



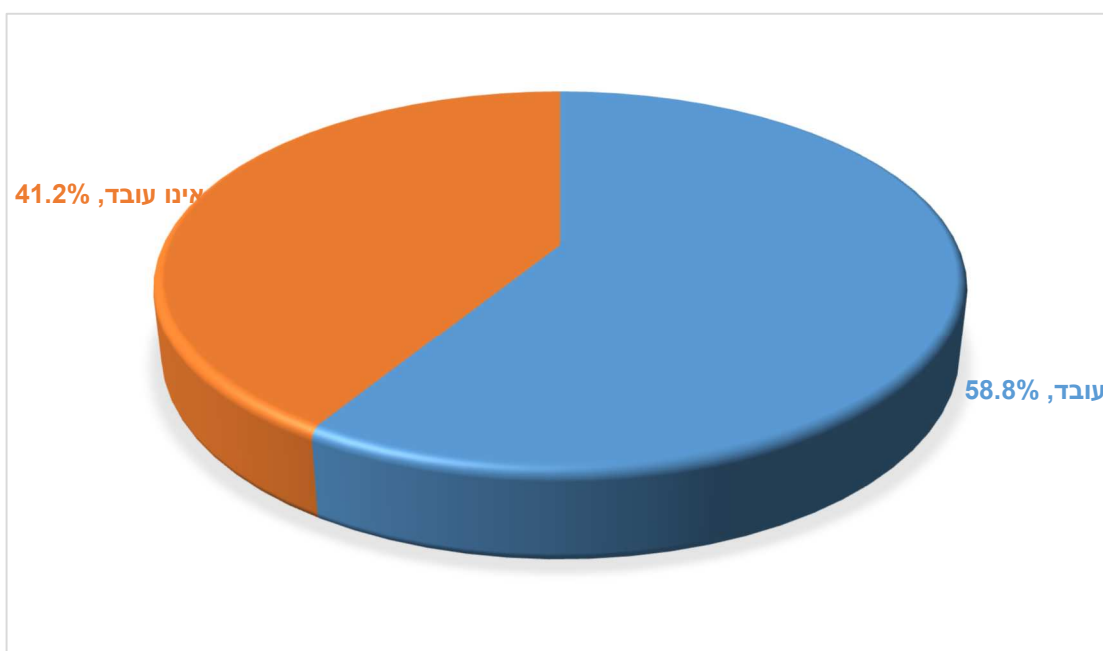
מתרשים 5 עולה כי 32.6% (31) ממשותתפי המחקר בקבוצת המתנדבים נשואים, 53.3% (51) מהם רווקים, 9.4% (9) מהם גרושים ו-4.7% (4) אלמנים.

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



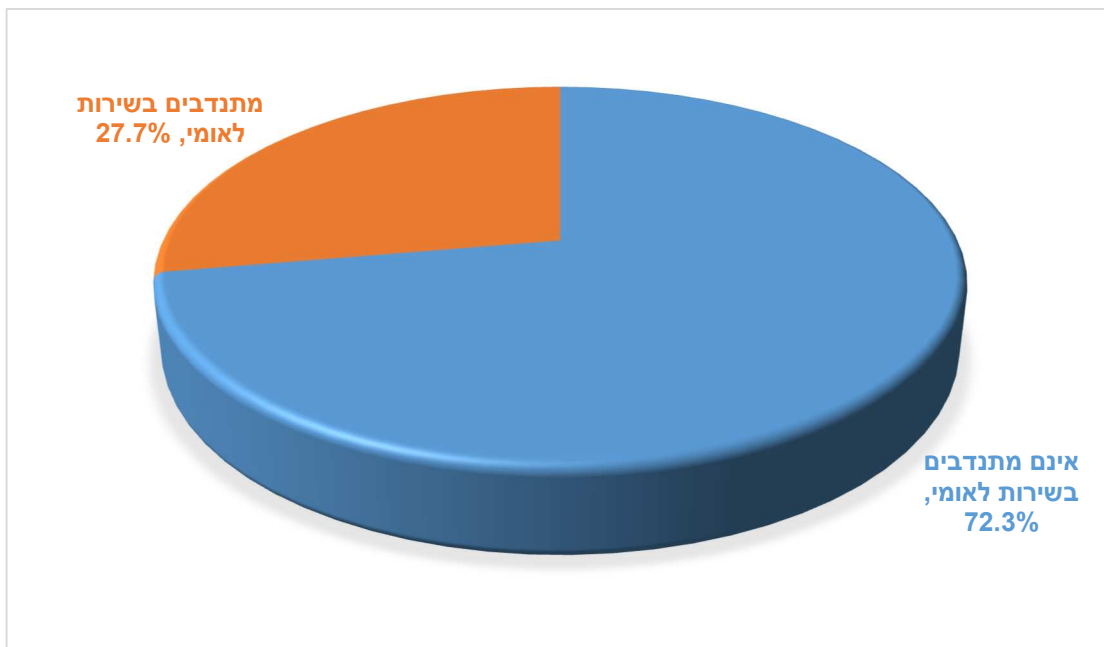
מתרשים 6 עולה כי 48.8% (46) ממשותתפי המחקר המתנדבים מגדירים עצמם כחילונים, 28.6% (27) מהם מגדירים עצמם כדתיים, 14.3% (14) מהם מסורתיים ו-8.3% (8) חרדים.

**תרשים 7: התפלגות המדגם על פי סטאטוס תעסוקה**



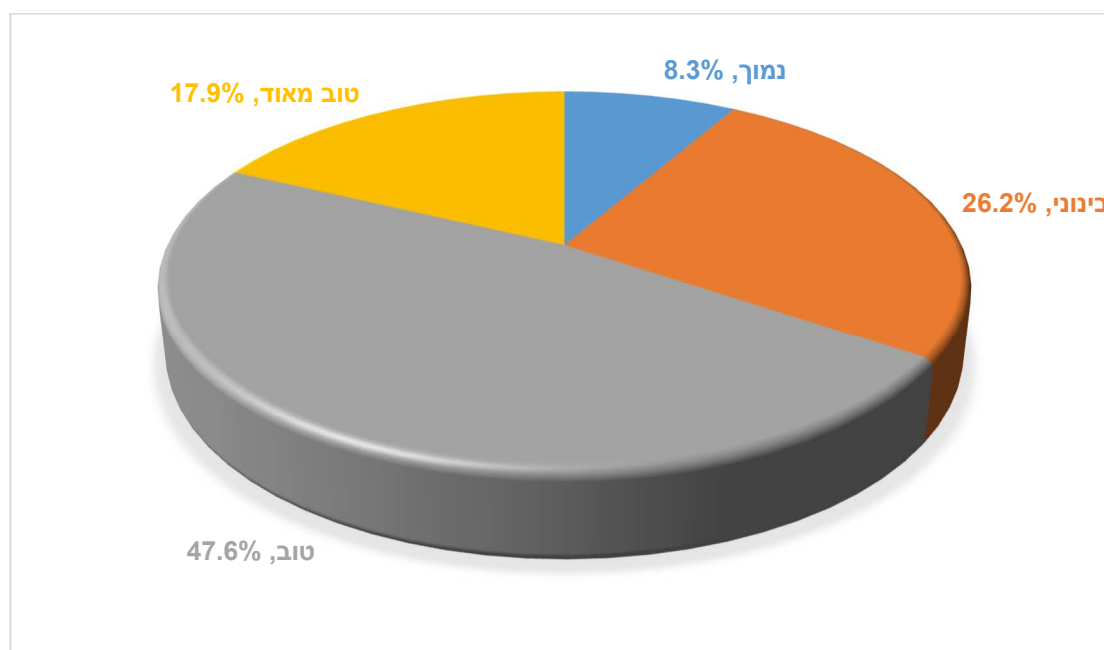
מתרשים 7 עולה כי בעת ביצוע המחקר, 58.8% (56) מהמשתתפים בקבוצת המתנדבים עבדו בשכר, ואילו 41.2% (39) לא עבדו בשכר.

**תרשים 8: התפלגות המדגם על פי מסגרת ההתנדבות**



מתרשים 8 עולה כי 72.3% (69) ממשתתפי המחקר בקבוצת המתנדבים לא התנדבו במסגרת שירות לאומי, וכי 27.7% (26) מהם התנדבו במסגרת זו.

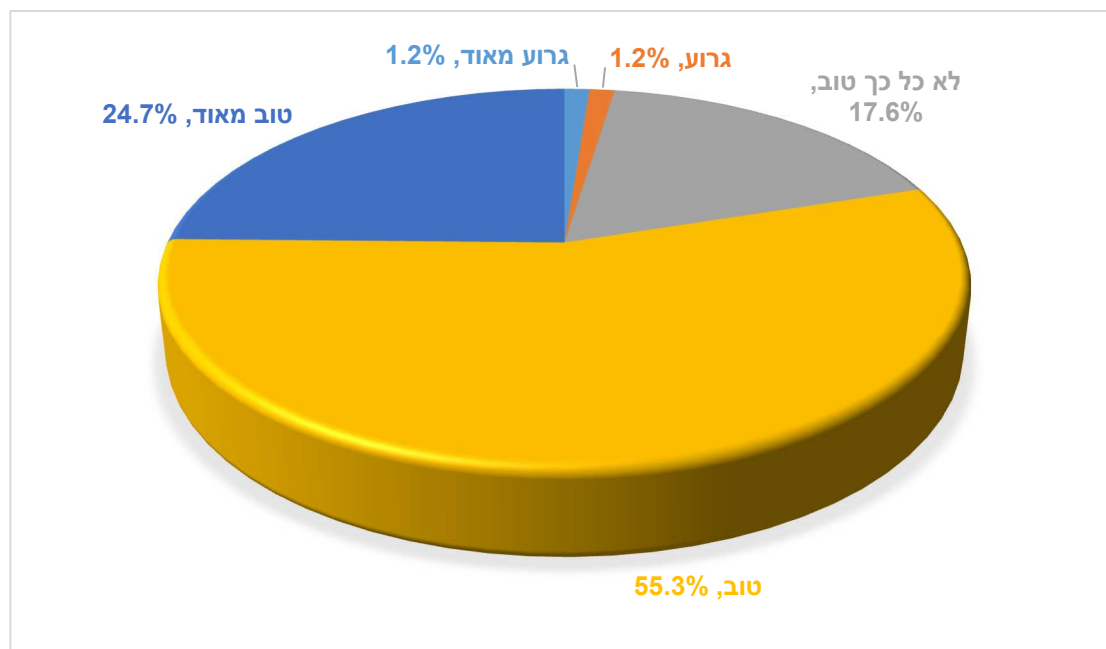
**תרשים 9: התפלגות המדגם על פי הערכת המצב הכלכלי**





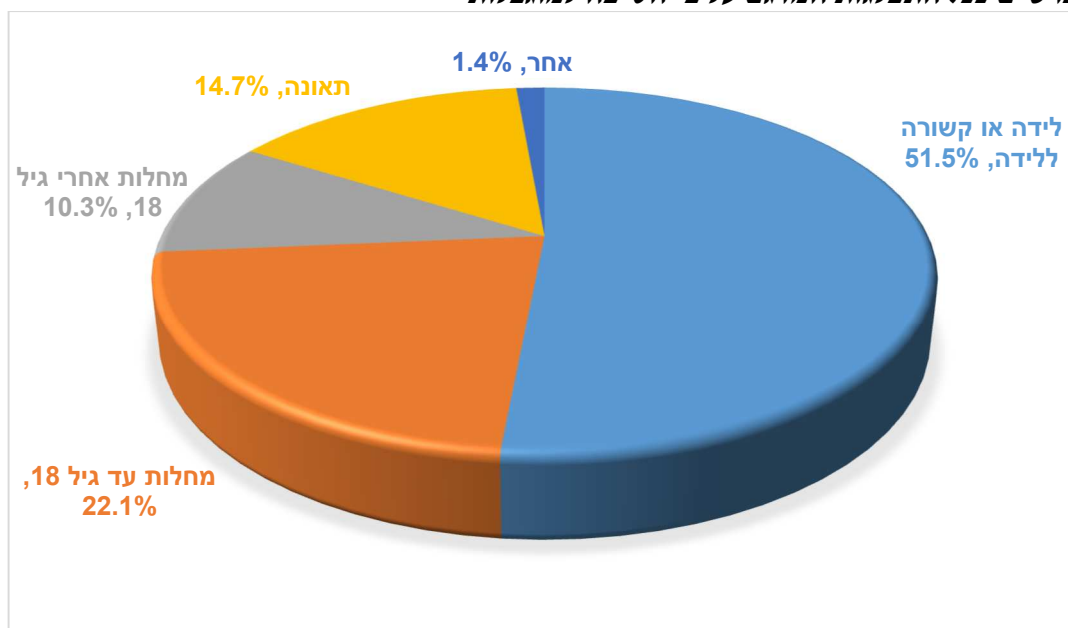
מתרשים 9 עולה כי 8.3% (8) ממשותתפי המחקר בקבוצת המתנדבים העריכו את מצבם הכלכלי כנמוך, 26.2% (25) מהם העריכו את מצבם הכלכלי כבינוני, 47.6% (45) מהם העריכו את מצבם הכלכלי כטוב ו-17.9% (17) העריכו את מצבם הכלכלי כטוב מאוד.

**תרשים 10: התפלגות המדגם על פי הערכת מצב הבריאות**



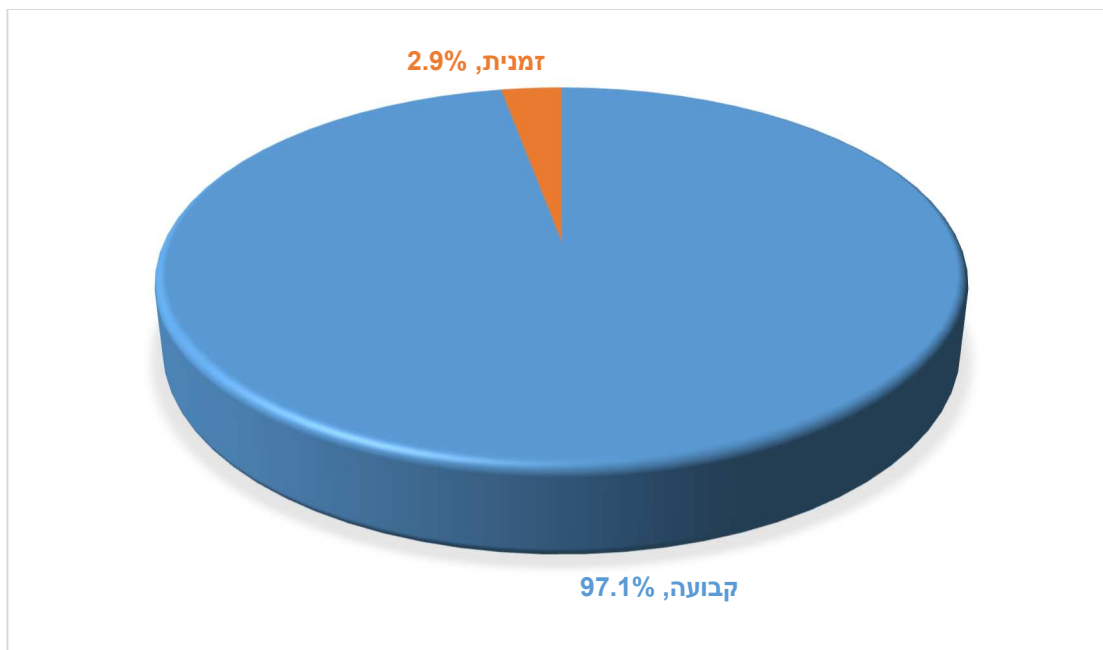
מתרשים 10 עולה כי בקרב משותתפי המחקר בקבוצת המתנדבים 1.2% (1) העריכו את מצב בריאותם כגרוע מאוד, 1.2% (1) העריכו את מצב בריאותם כגרוע, 17.6% (17) העריכו את מצב בריאותם כלא כל כך טוב, 55.3% (53) העריכו את מצב בריאותם כטוב ו-24.7% (23) העריכו את מצב בריאותם כטוב מאוד.

**תרשים 11: התפלגות המדגם על פי הסיבה למוגבלות**



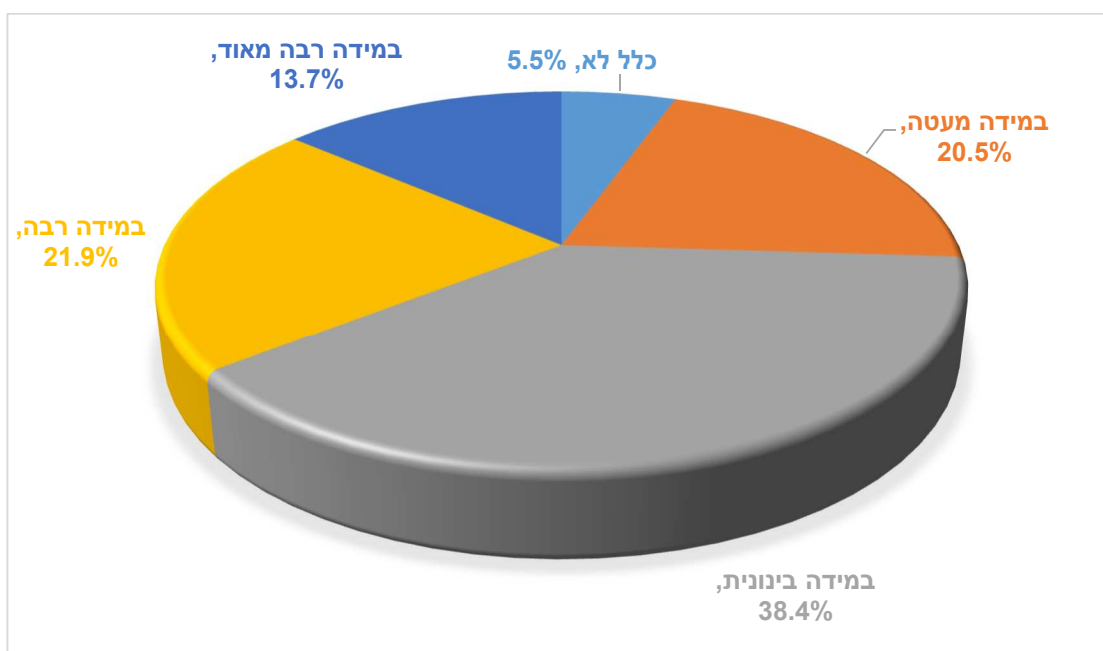
מתרשים 11 עולה כי בקרב 51.5% (49) ממשנתפי המחקר בקבוצת המתנדבים המוגבלות היא מלידה או עקב סיבה הקשורה ללידה, בקרב 22.1% (21) מהם המוגבלות נובעת ממחלה שבה חלו לפני גיל 18, בקרב 10.3% (10) מהם המוגבלות נובעת ממחלה שבה חלו לאחר גיל 18, בקרב 14.7% (14) מהם המוגבלות נובעת מתאונה ובקרב 1.4% (1) המוגבלות נובעת מסיבות אחרות.

**תרשים 12: התפלגות המדגם על פי סוג המגבלה**



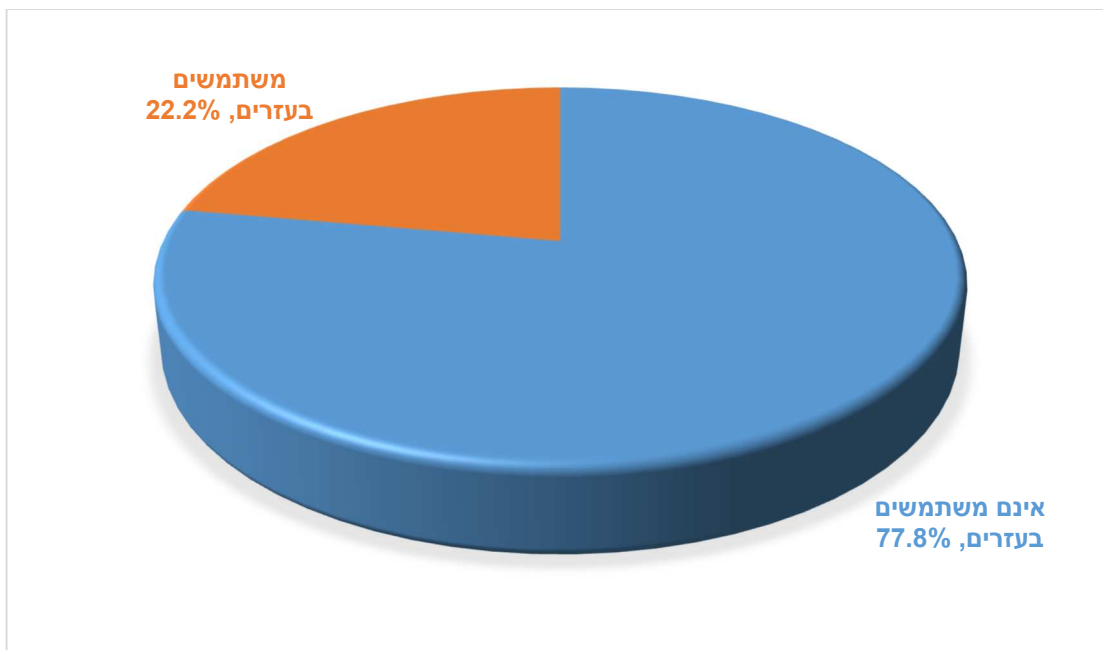
מתרשים 12 עולה כי בקרב 97.1% (92) ממשנתפי המחקר בקבוצה זו המגבלה היא קבועה, ואילו בקרב 2.9% (3) מהם המגבלה זמנית.

**תרשים 13: התפלגות המדגם על פי מידת הפרעה בתפקוד**



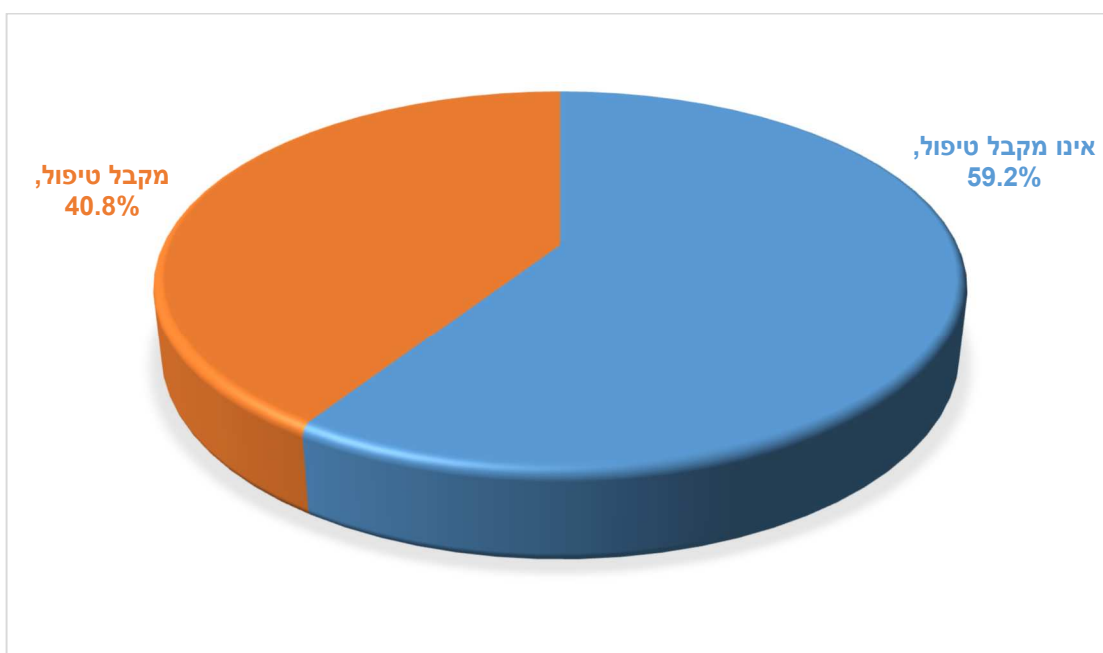
מתרשים 13 עולה כי 5.5% (5) ממשותפי המחקר בקבוצה זו דיווחו על הפרעה כלשהי בתפקוד, 20.5% (19) מהם דיווחו על הפרעה מועטה בתפקוד, 38.4% (37) מהם דיווחו על הפרעה בינונית בתפקוד, 21.9% (21) דיווחו על הפרעה רבה בתפקוד ו-13.7% (13) מהמשתתפים בקבוצה זו דיווחו על הפרעה רבה מאוד בתפקוד.

**תרשים 14: התפלגות המדגם על פי שימוש בעזרים מיוחדים לניידות**



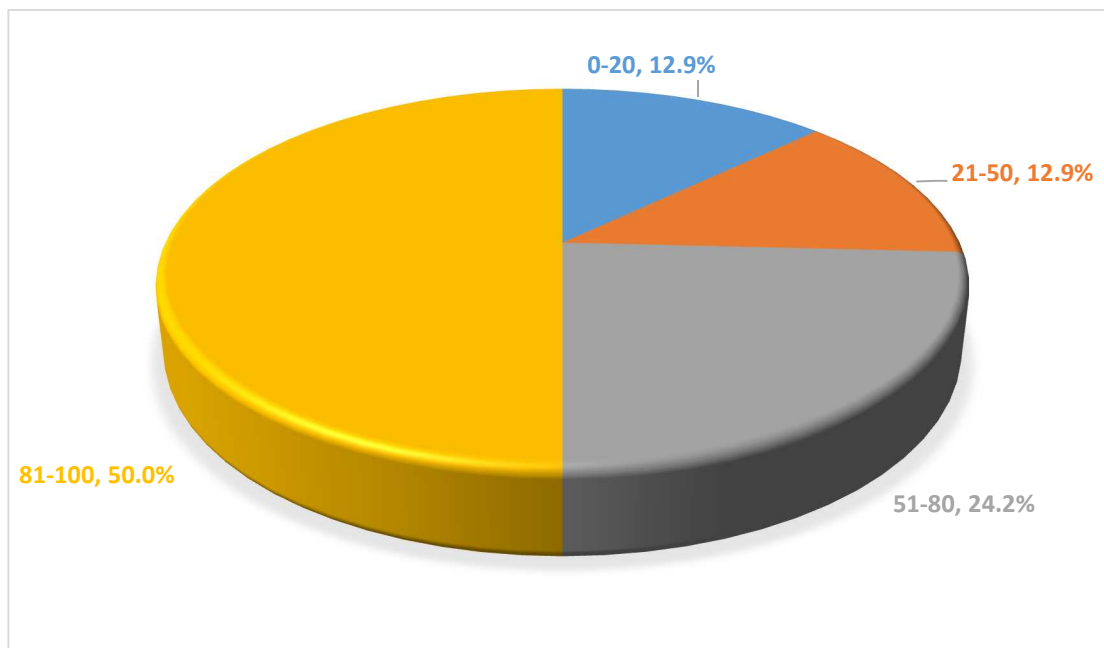
מתרשים 14 עולה כי 77.8% (74) ממשותפי המחקר בקבוצה זו אינם משתמשים בעזרים מיוחדים לניידות, וכי 22.2% (21) מהם משתמשים בעזרים מיוחדים לניידות.

**תרשים 15: התפלגות המדגם על פי קבלת טיפול נפשי**



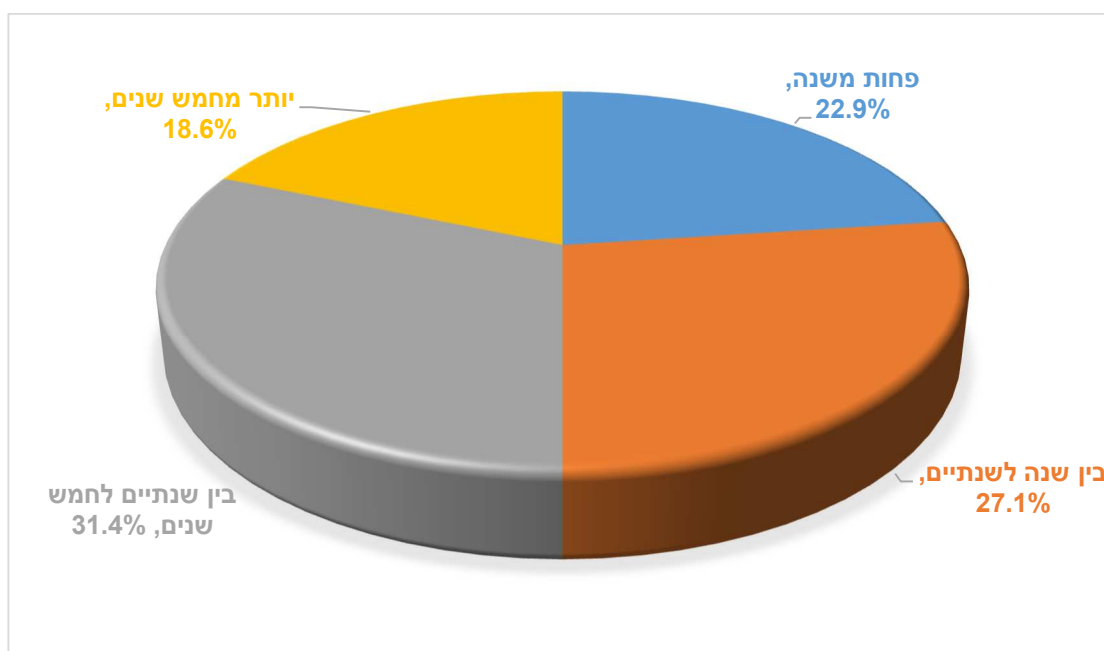
מתרשים 15 עולה כי בעת ביצוע המחקר, 59.2% (56) ממשתתפי המחקר בקבוצת המתנדבים לא קיבלו טיפול נפשי וכי 40.8% (39) מהם קיבלו טיפול נפשי.

**תרשים 16: התפלגות המדגם על פי אחוזי הנכות**



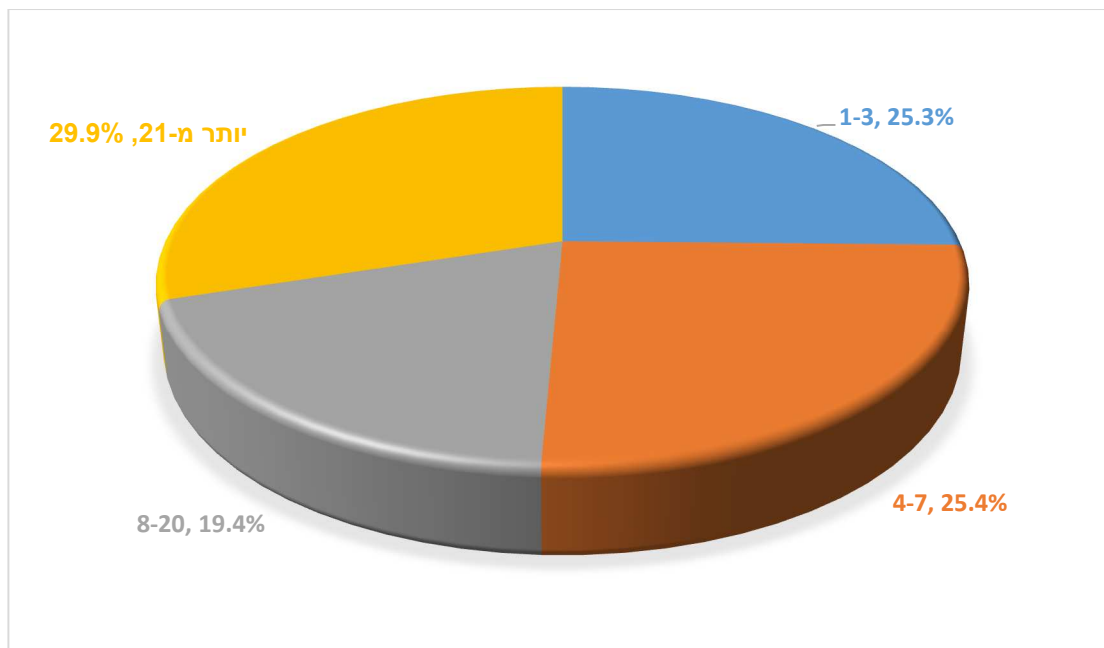
מתרשים 16 עולה כי בקרב 12.9% (12) ממשתתפי המחקר בקבוצה זו אחוזי הנכות הם עד 20%, בקרב 12.9% (12) מהם עומדים אחוזי הנכות על 21% עד 50%, בקרב 24.2% (23) מהם עומדים אחוזי הנכות על 51% עד 80% ובקרב 50% (48) מהם עומדים אחוזי הנכות על 81% עד 100%.

**תרשים 17: התפלגות המדגם על פי משך זמן הפעילות במסגרת ההתנדבות**



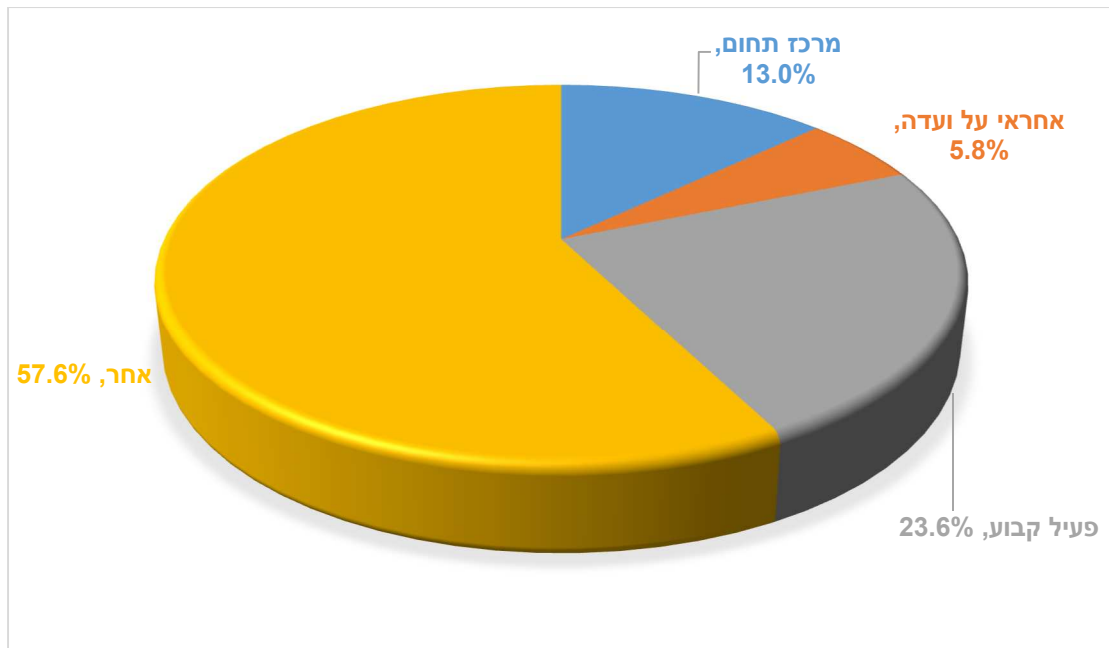
מתרשים 17 עולה כי 22.9% (21) ממשנתפי המחקר בקבוצה זו מתנדבים במסגרת ההתנדבות הספציפית פחות משנה, 27.1% (26) מהם מתנדבים במסגרת ההתנדבות הספציפית בין שנה לשנתיים, 31.4% (30) מהם מתנדבים במסגרת ההתנדבות הספציפית בין שנתיים ל-5 שנים ו-18.6% (18) מתנדבים במסגרת ההתנדבות הספציפית יותר מ-5 שנים.

**תרשים 18: התפלגות המדגם על פי מספר השעות המוקדשות לפעילות ההתנדבות מדי שבוע**



מתרשים 18 עולה כי 25.3% (24) ממשנתפי המחקר בקבוצה זו מתנדבים בין שעה ל-3 שעות בשבוע, 25.4% (24) מהם מתנדבים בין 4 ל-7 שעות בשבוע, 19.4% (19) מהם מתנדבים 8 עד 20 שעות בשבוע ו-29.9% (28) מתנדבים יותר מ-21 שעות בשבוע.

**תרשים 19: התפלגות המדגם על פי התפקיד במסגרת ההתנדבות**

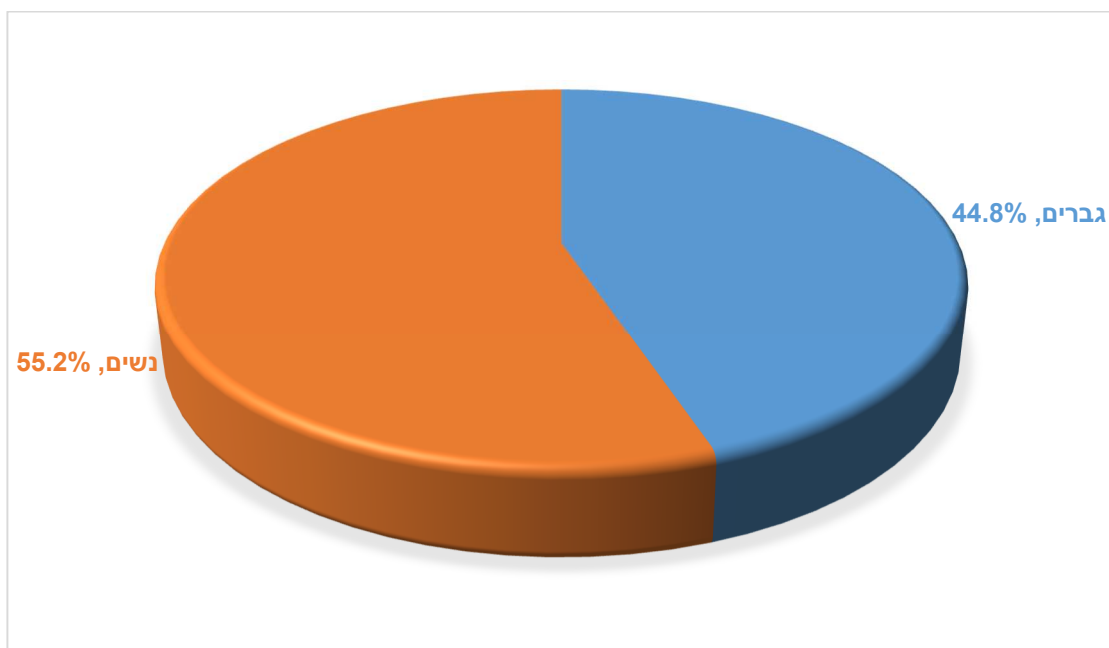


מתרשים 19 עולה כי בעת ביצוע המחקר, היו 13.0% (12) ממתתפי המחקר בקבוצה זו מרכזי תחום, 5.8% (6) מהם היו אחראים על ועדה, 23.6% (22) מהם היו פעילים קבועים ו-57.6% (55) מילאו תפקידים אחרים.

**קבוצת המשתתפים שאינם מתנדבים**

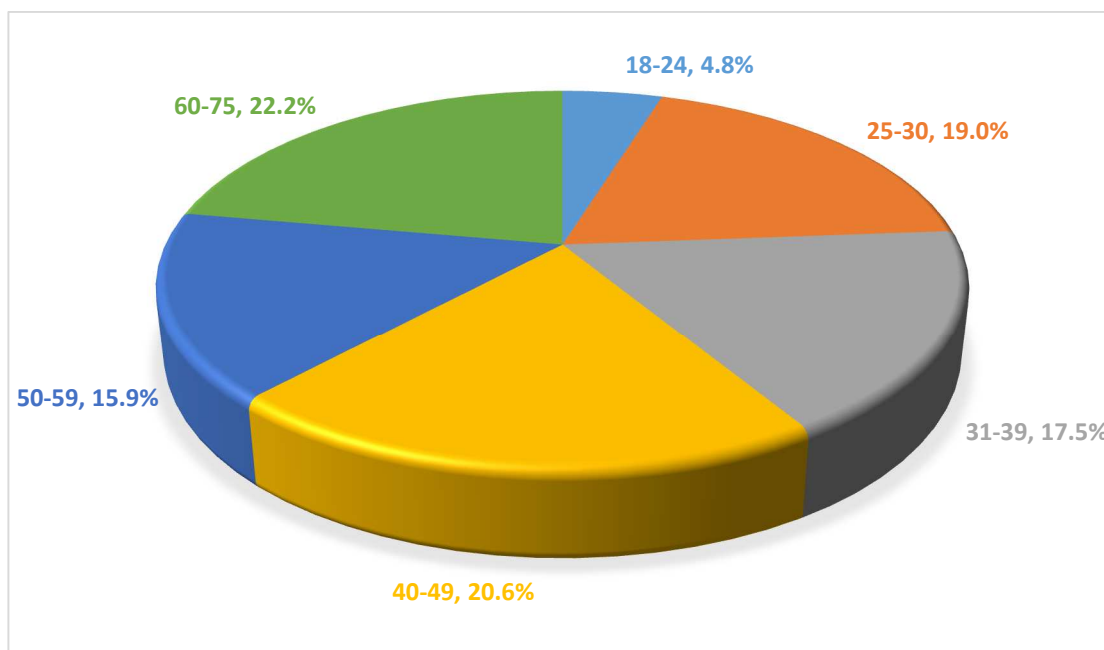
כפי שצוין, במחקר השתתפו 65 אנשים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים. להלן תיאור המדגם בקבוצה זו על פי משתני רקע עיקריים:

**תרשים 20: התפלגות המדגם על פי מגדר**



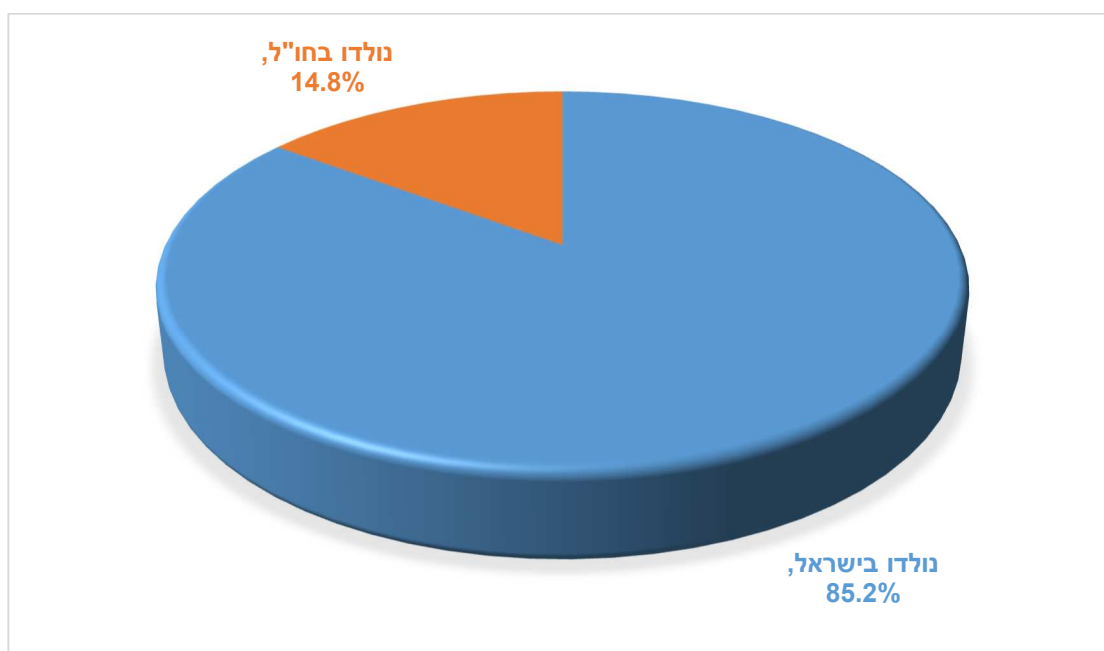
מתרשים 20 עולה כי 44.8% (29) מהמשתתפים בקבוצה זו הם גברים, וכי 55.2% (36) הן נשים.

**תרשים 21: התפלגות המדגם על פי גיל**



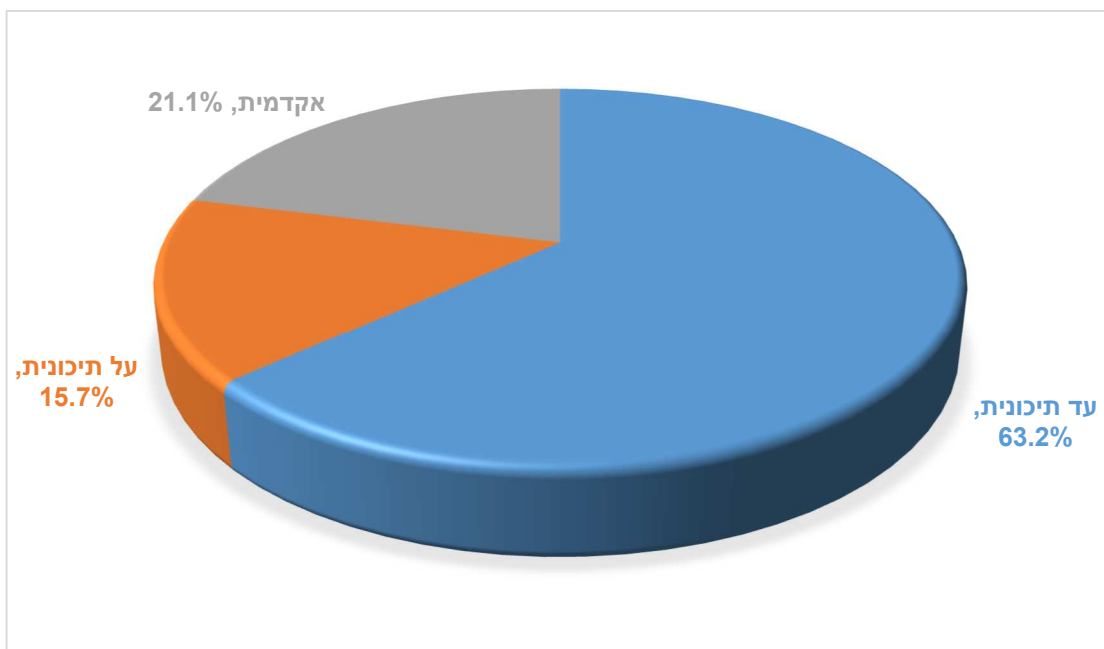
מתרשים 21 עולה כי בעת ביצוע המחקר היו 4.8% (3) מהמשתתפים בקבוצה זו בטווח הגילים 18 עד 24, 19% (12) מהם היו בני 25-30, 17.5% (11) מהם היו בני 31-39, 20.6% (14) היו בני 40-49, 15.9% (10) היו בני 50-59 ו-22.2% (15) היו בטווח הגילים שבין 60 ו-75.

**תרשים 22: התפלגות המדגם על פי מוצא**



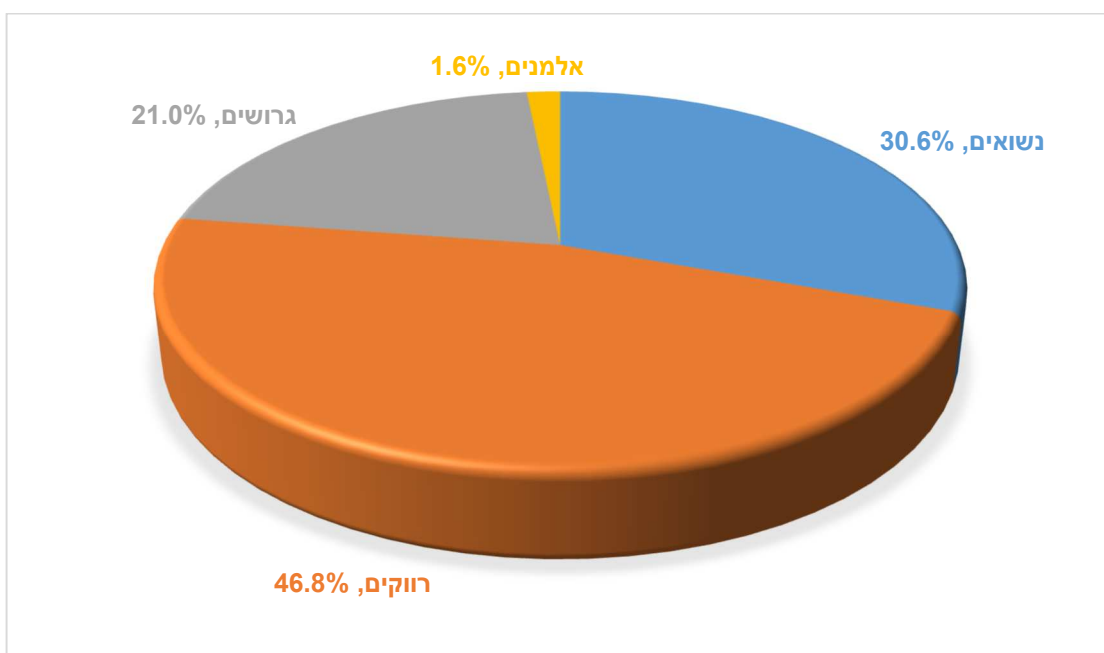
מתרשים 22 עולה כי 85.2% (55) ממשותתפי המחקר בקבוצה זו הם ילידי ישראל, וכי 14.8% (10) מהם נולדו מחוץ לישראל.

**תרשים 23: התפלגות המדגם על פי השכלה**



מתרשים 23 עולה כי 63.2% (41) מהמשתתפים בקבוצה זו הם בעלי השכלה תיכונית, 15.7% (10) מהם בעלי השכלה על תיכונית ו-21.1% (14) מהם בעלי השכלה אקדמית.

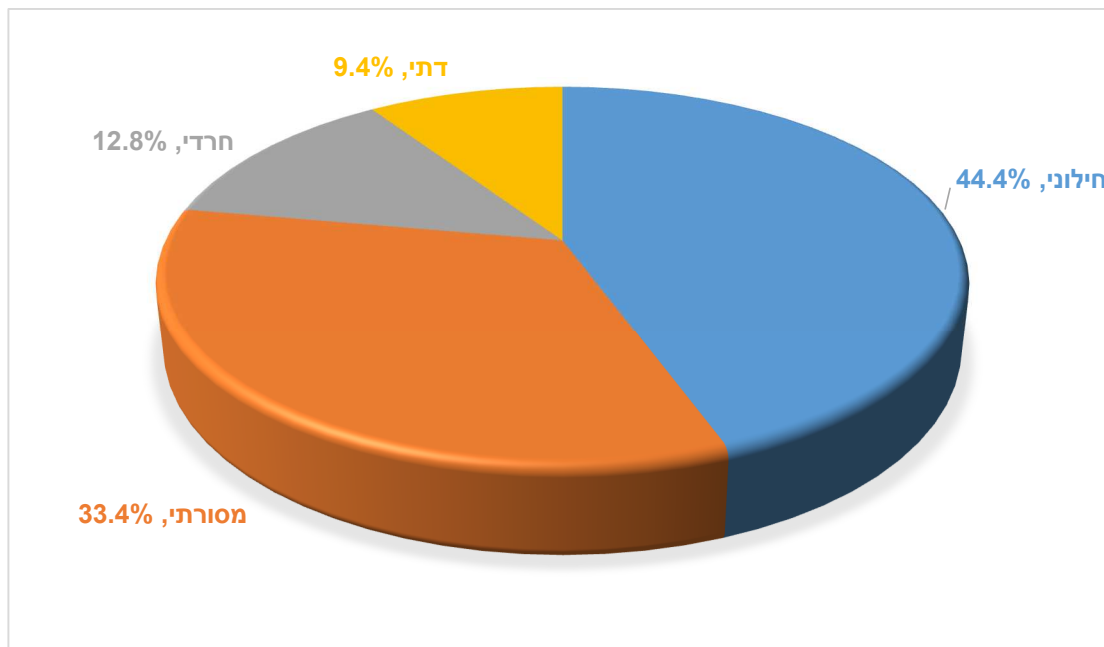
**תרשים 24: התפלגות המדגם על פי מצב משפחתי**





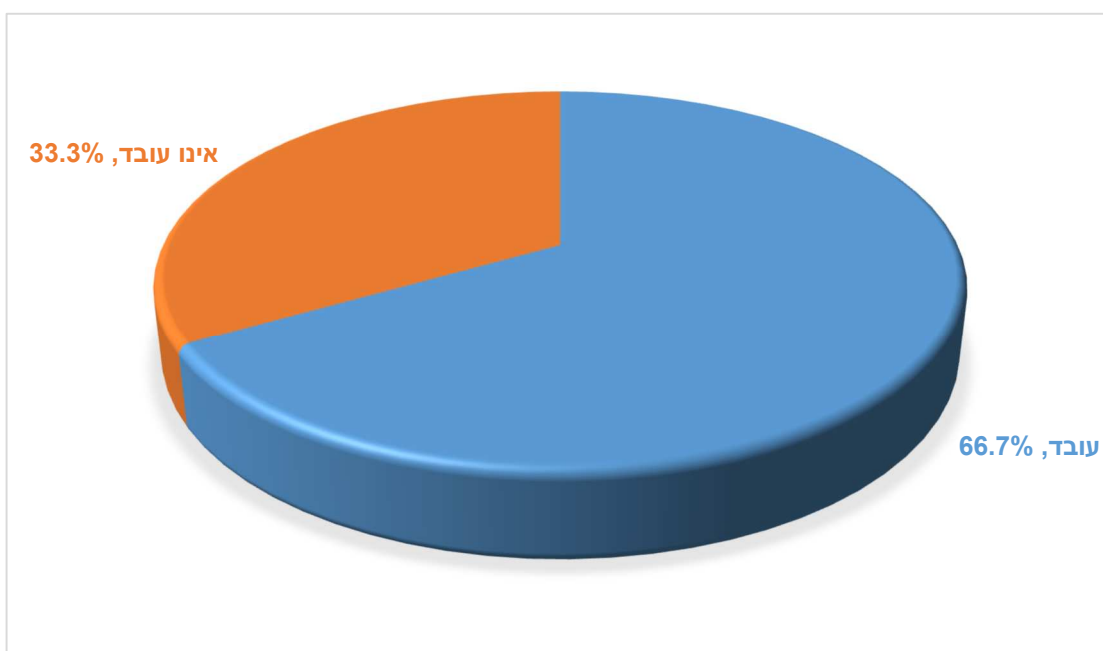
מתרשים 24 עולה כי 30.6% (20) ממשותתפי המחקר בקבוצה זו נשואים, 46.8% (30) מהם רווקים, 21% (14) מהם גרושים ו-1.6% (1) אלמנים.

**תרשים 25: התפלגות המדגם על פי מידת דתיות**



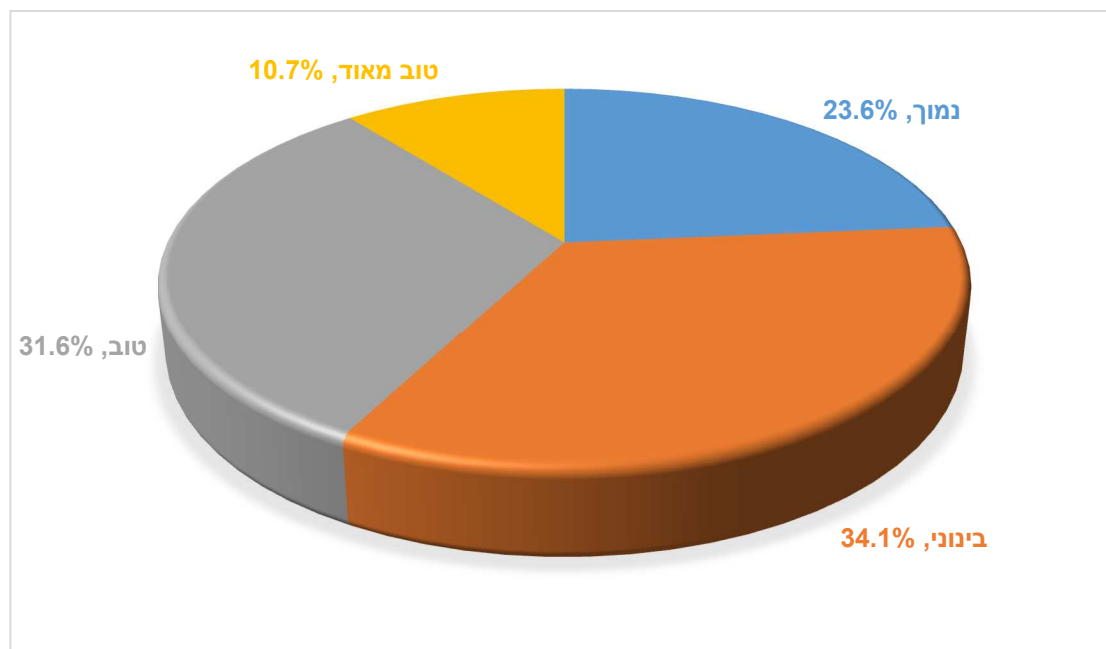
מתרשים 25 עולה כי 44.4% (29) מהמשתתפים בקבוצה זו מגדירים עצמם כחילונים, 33.4% (22) מתוכם מגדירים עצמם כמסורתיים, 12.8% (8) חרדים ו-9.4% (6) דתיים.

**תרשים 26: התפלגות המדגם על פי סטאטוס תעסוקה**



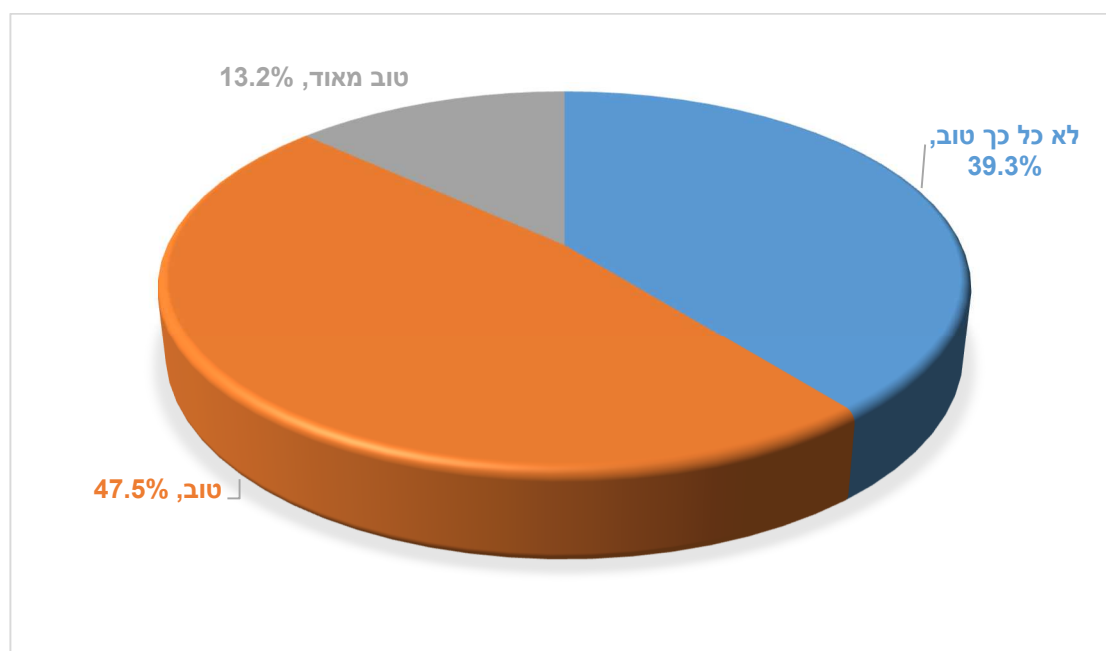
מתרשים 26 עולה כי בעת ביצוע המחקר, 66.7% (43) מהמשתתפים בקבוצה זו עבדו בשכר, ואילו 33.3% (22) מהם לא עבדו בשכר.

**תרשים 27: התפלגות המדגם על פי הערכת המצב הכלכלי**



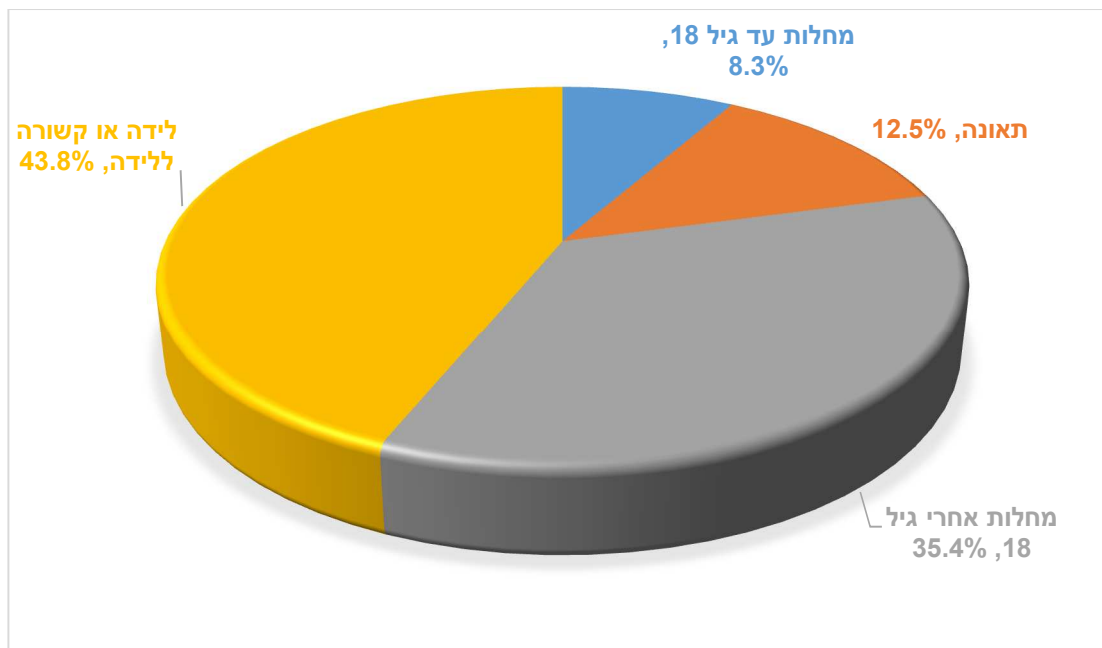
מתרשים 27 עולה כי 23.6% (15) ממשתתפי המחקר בקבוצה זו העריכו את מצבם הכלכלי כנמוך, 34.1% (22) מהם העריכו את מצבם הכלכלי כבינוני, 31.6% (21) העריכו את מצבם הכלכלי כטוב ו-10.7% (7) העריכו את מצבם הכלכלי כטוב מאוד.

**תרשים 28: התפלגות המדגם על פי הערכת מצב הבריאות**



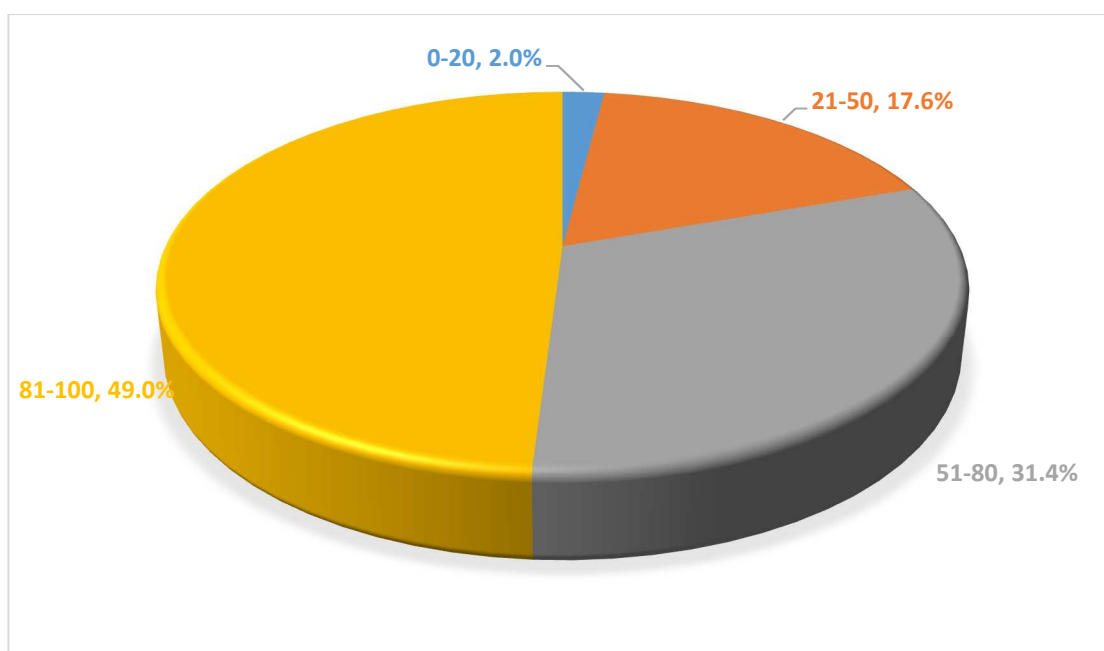
מתרשים 28 עולה כי 39.3% (25) ממשותפי המחקר בקבוצה זו העריכו את מצב בריאותם כלא כל כך טוב, 47.5% (31) מהם העריכו את מצב בריאותם כטוב ו-13.2% (9) העריכו את מצב בריאותם כטוב מאוד.

**תרשים 29: התפלגות המדגם על פי הסיבה לנכות**



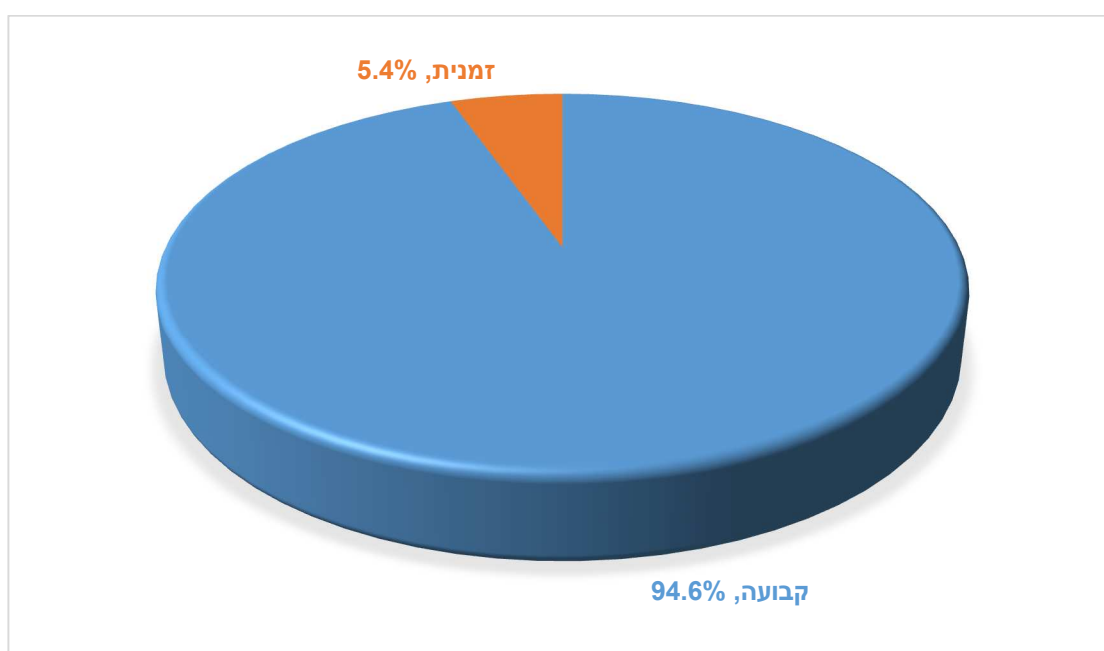
מתרשים 29 עולה כי בקרב 43.8% (28) ממשותפי המחקר בקבוצה זו המוגבלות נגרמה בלידה או קשורה ללידה, בקרב 8.3% (6) מהם המוגבלות נובעת ממחלה שבה חלו עד גיל 18, בקרב 35.4% (23) מהמשתתפים המוגבלות נובעת ממחלה שבה חלו לאחר גיל 18 ובקרב 12.5% (8) מהם המוגבלות נובעת מתאונה.

**תרשים 30 : התפלגות המדגם על פי אחוזי נכות**



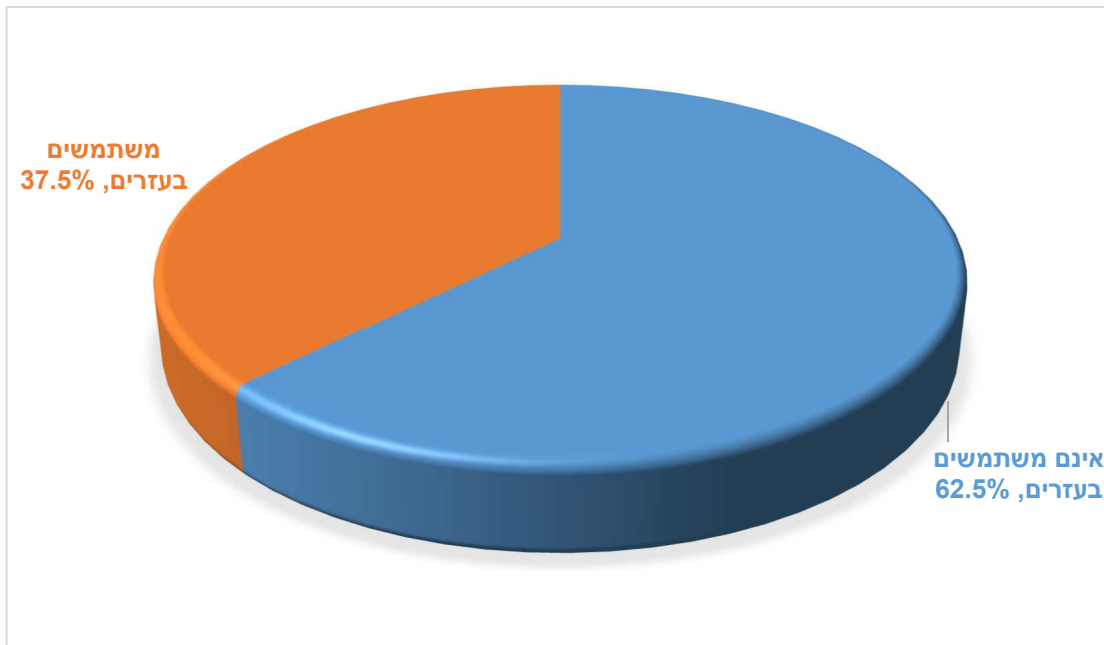
מתרשים 30 עולה כי בקרב 2% (1) ממשותפי המחקר בקבוצה זו אחוזי הנכות הם עד 20%, בקרב 17.6% (11) מהם עומדים אחוזי הנכות על 21% עד 50%, בקרב 31.4% (21) מהם עומדים אחוזי הנכות על 51% עד 80% ובקרב 49% (32) מהם עומדים אחוזי הנכות על 81% עד 100%.

**תרשים 31 : התפלגות המדגם על פי סוג המגבלה**



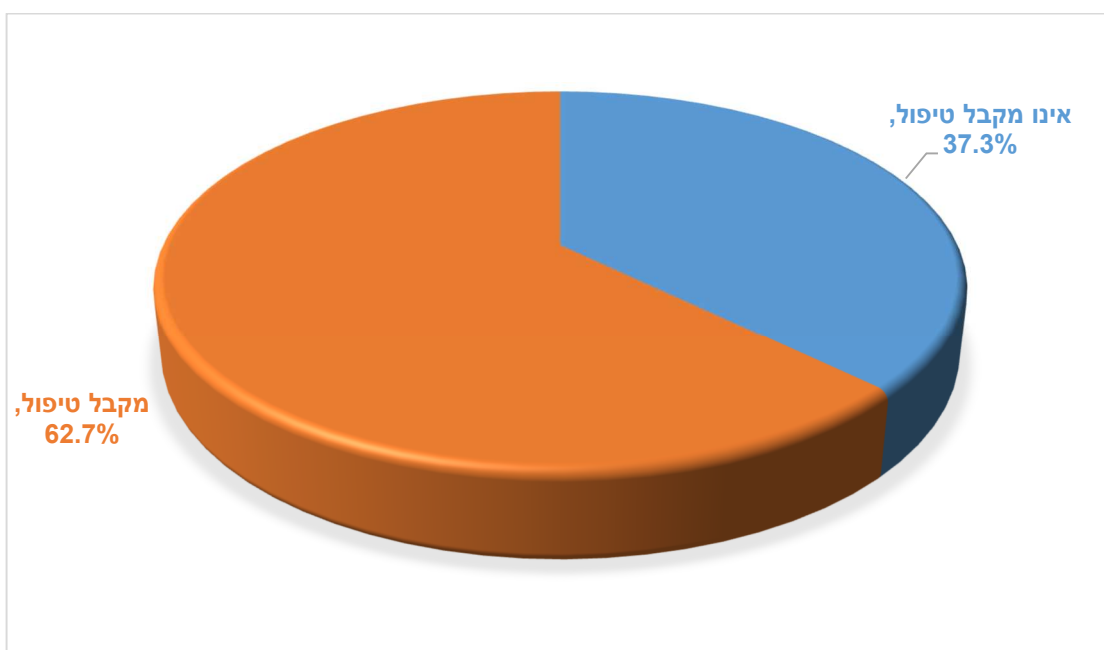
מתרשים 31 עולה כי בקרב 94.6% (62) ממתתפי המחקר בקבוצה זו המוגבלות היא קבועה, ואילו בקרב 5.4% (3) מהם המוגבלות זמנית.

**תרשים 32: התפלגות המדגם על פי שימוש בעזרים מיוחדים לניידות**



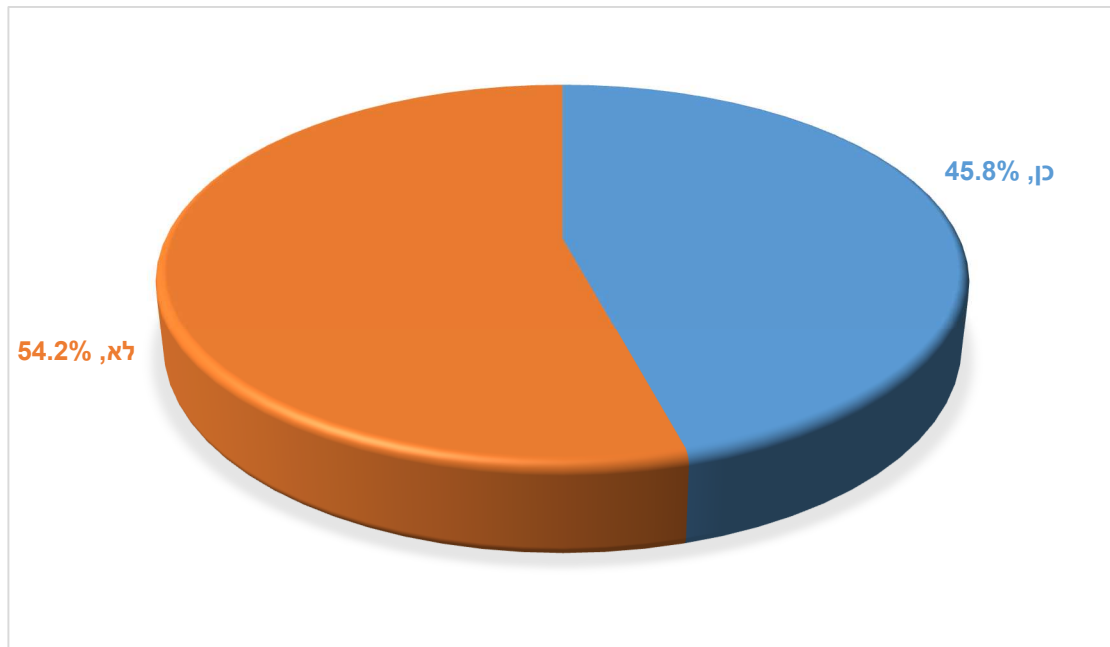
מתרשים 32 עולה כי 62.5% (41) מהמתתפים בקבוצה זו אינם משתמשים בעזרים מיוחדים לניידות, ואילו 37.5% (24) מהם משתמשים בעזרים מיוחדים לניידות.

**תרשים 33: התפלגות המדגם על פי קבלת טיפול נפשי**



מתרשים 33 עולה כי בעת ביצוע המחקר 62.7% (41) ממשותפי המחקר בקבוצה זו קיבלו טיפול נפשי, ואילו 37.3% (24) מהם לא קיבלו טיפול נפשי.

#### תרשים 34: התפלגות המדגם על פי הכוונה להתנדב בעתיד



מתרשים 34 עולה כי 45.8% (30) מהמשתתפים בקבוצה זו מתכוונים להתנדב בעתיד, ואילו 54.2% (35) מהם אינם מתכוונים להתנדב בעתיד.

## כלים

כלי המחקר כללו מספר שאלונים אשר חלקם היו משותפים לשתי קבוצות המחקר, וחלקם היו ייחודיים לכל אחת מקבוצות המחקר.

### שאלונים משותפים לשתי קבוצות המחקר:

א. שאלון דמוגרפי – אשר באמצעותו נבחנו נתוני הרקע של משותפי המחקר:

1) משתני רקע כלליים - מין, גיל, ארץ לידה, השכלה, מצב משפחתי, מספר ילדים כללי, מספר הילדים המתגוררים בבית ומידת הדתיות (על פי הגדרתם של משותפי המחקר).

2) משתנים הקשורים בתעסוקה - סטאטוס תעסוקה, מספר שעות העבודה בשבוע.

3) משתנים הקשורים במוגבלות - סוג המגבלה, סיבת המגבלה, אחוזי הנכות, האם הנכות זמנית או קבועה, הערכת ההפרעה בתפקוד היום-יומי עקב המוגבלות (להלן "הפרעה בתפקוד"), שימוש בעזרים מיוחדים לניידות.

4) טיפול נפשי - האם המשתתף מקבל טיפול נפשי, המקור המספק את הטיפול, משך הטיפול.

**ב. שאלון העצמה** - השאלון פותח על ידי פארסונס (Parsons, 1997) ותורגם לעברית על ידי פישר (1999). השאלון המקורי כולל 29 פריטים, אולם במחקר זה השתמשנו בגרסה מקוצרת של השאלון שכללה 14 פריטים בלבד, לדוגמה "האם את/ה חשה שאת/ה יכול/ה להפיק מהחיים את מה שאת/ה רוצה?". משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 ("לעולם לא") ועד 5 ("כמעט תמיד"). לשאלון הופק ציון אחד על-פי חישוב ממוצע של כל הפריטים, וככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה גם תחושת ההעצמה גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון במחקר זה הייתה גבוהה,  $\alpha=0.89$ .

**ג. שאלון משמעות בחיים** - השאלון פותח על ידי בטיסטה ואלמונד (Battista & Almond, 1973) והוא כולל 28 היגדים הבוחנים את תחושת המשמעות בחיים. במחקר שהתבסס על השאלון, הבחין סטגר (Steger, 2007) בין גורמים המתייחסים לתפיסות חיוביות של משמעות החיים ובין גורמים המתייחסים לתפיסות שליליות. בגורם הראשון, השאלון כולל 14 פריטים המתייחסים להיבטים חיוביים המתבטאים בחוויות המאיצות את תחושת המשמעות (להלן "גורמים מאיצי משמעות"), לדוגמה "אני מרגיש שמצאתי תכלית משמעותית שתדריך את חיי". בגורם השני, השאלון כולל 14 פריטים המתייחסים להיבטים שליליים הפוגעים בתחושת המשמעות בחיים (להלן "גורמים מעכבי משמעות"), לדוגמה "אני מבזבז את רוב זמני בדברים שאינם באמת חשובים לי". משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 ("כלל לא נכון") ועד 5 ("נכון מאוד"). הציון הופק על בסיס חישוב ממוצע של פריטי השאלון בכל אחד מהגורמים. בגורם הראשון ככל שהציון היה גבוה יותר, חוו משתתפי המחקר רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות; ובגורם השני ככל שהציון היה גבוה יותר, חוו משתתפי המחקר רמה גבוהה יותר של גורמים מעכבי משמעות. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה במחקר זה עבור שני הגורמים הייתה

גבוהה,  $\alpha=0.91$  עבור הגורמים מאיצי המשמעות ו- $\alpha=0.86$  עבור הגורמים מעכבי המשמעות.

ד. **שאלון הערכה עצמית (Self-Esteem Scale)** - השאלון פותח על ידי רוזנברג

(Rosenberg, 1965) ותורגם לעברית על ידי הובפול ו-וולפיש (Hobfoll & Walfish, 1984). השאלון נחשב אחד הכלים הנפוצים למדידת ההערכה העצמית של הפרט כמושג גלובלי, והוא תוקף במחקרים רבים בישראל (למשל, Hobfoll & Walfish, 1984) ובמחקרים בין-תרבותיים (למשל, Schmitt & Allik, 2005). השאלון כולל 10 פריטים, לדוגמה "אני מרגיש אדם בעל ערך לפחות ברמה שווה לאחרים". משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 7 דרגות, החל מ-1 ("כלל לא נכון לגביי") ועד 7 ("נכון מאוד לגביי"). הציון הופק באמצעות חישוב ממוצע של כל פריטי השאלון, וככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה גם ההערכה העצמית גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון במחקר זה הייתה גבוהה,  $\alpha=0.88$ .

ה. **תמיכה מהמשפחה** - נבחנה באמצעות שאלה אחת הבודקת את מידת התמיכה המתקבלת מהמשפחה. משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 (" בכלל לא") ועד 5 ("במידה רבה"), וככל שהציון היה גבוה יותר, תמיכת המשפחה גבוהה יותר.

#### **שאלונים ייחודיים למתנדבים**

א. **שאלון צמיחה אישית** - השאלון המקורי פותח על ידי טדשי וקאלהון (Tedeschi &

Calhoun, 1996) במטרה לבדוק צמיחה לאחר אירוע פוסט-טראומטי. השאלון בודק את תפיסת השינויים החיוביים שחלו בעקבות אירוע מעורר דחק בחמישה ממדים: התייחסות לאחר, חוזק אישי, אפשרויות חדשות, שינוי רוחני והערכת החיים. במחקר זה השתמשנו בגרסה המקוצרת של השאלון שהציגו קאן, קאלהון, טדשי וסולומון (Cann, Calhoun, Tedeschi, & Solomon, 2010) הכוללת 10 פריטים. נוסף על כך, על פי מגמות עדכניות במחקר כפי שהוצג ברקע המדעי, תחושת צמיחה אישית עולה גם בעקבות התנסויות משמעותיות שאינן קיצוניות או קשורות במצבי דחק, והשאלון עבר הסבה לבדיקת צמיחה אישית בעקבות ההתנדבות. לפיכך, שונה הפתיח לשאלון ומשתתפי המחקר התבקשו לתאר את תחושותיהם לאחר שהתחילו בפעילות ההתנדבות, לדוגמה "מאז שהתחלתי



להתנדב, יש לי הערכה רבה יותר לחשיבות ולערך של חיי, או "מאז שהתחלתי להתנדב, עיצבתי מסלול חדש לחיי". המשתתפים התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 6 דרגות, החל מ-1 ("בכלל לא") ועד 6 ("במידה רבה מאוד"). הציון הופק באמצעות חישוב ממוצע של כל הפריטים, וככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה גם תחושת הצמיחה האישית בעקבות ההתנדבות גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון במחקר זה הייתה גבוהה,  $\alpha=0.90$ .

**ב. שאלון מניעי ההתנדבות - מניעי ההתנדבות נבחנו באמצעות גרסה מקוצרת של שאלון שפותח על ידי קלארי, סניידר ורידג' (Clary, Snyder, & Ridge, 1992), הכוללת 12 מניעים. משתתפי המחקר התבקשו לציין על סולם ליקרט בן 5 דרגות החל מ-1 ("כלל לא") ועד 5 ("במידה רבה") את עוצמת מניעיהם להתנדב. ניתוח גורמים שבוצע בשיטת ה-Varimax, חשף שלושה גורמים שהסבירו 65% מהשונות ( $Eigenvalue > 1$ ), והציון שלושה עולמות תוכן מובחנים:**

**1. מניעים לקונפורמיות - כלל 2 פריטים ( $r=.59; p<.001$ ), לדוגמה "אני מתנדב כי אנשים שאני קרוב/ה אליהם מתנדבים".**

**2. מניעים אגואיסטיים - כלל 13 פריטים, לדוגמה "ההתנדבות עוזרת לי להתמודד עם הבעיות שלי". המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לגורם זה הייתה טובה,  $\alpha=0.85$ .**

**3. מניעים אלטרואיסטיים - כלל 5 פריטים, לדוגמה "אני מתנדב/ת כי אני מרגישה/חשוב לעזור לאחרים". המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לגורם זה הייתה טובה,  $\alpha=0.72$ .**

**ג. שאלון איכות הקשר בין המתנדבים לרכזי ההתנדבות - השאלון פותח על ידי גריין, נובאק וזומרקאמפ (Graen, Novak, & Sommerkamp, 1982) והוא בוחן את איכות הקשר שבין מנהיג למונהגים. לצורך מחקר זה, הותאם השאלון ומשתתפי המחקר נשאלו על איכות הקשר שלהם עם רכזי ההתנדבות (המנהיג). השאלון המקורי כולל 7 פריטים אשר מתוכם השתמשנו במחקר זה ב-4 פריטים, לדוגמה "האם את/ה בדרך כלל יודעת עד כמה הרכז/ת שלך מרוצה ממך?". משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 ("בכלל לא נכון") ועד 5 ("נכון מאוד"). הציון הופק על בסיס ממוצע של כל הפריטים, וככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה גם איכות הקשר שבין**

המתנדב או המתנדבת לרכז ההתנדבות גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון במחקר זה הייתה טובה,  $\alpha=0.76$ .

**ד. שאלון איכות הקשר בין המתנדבים למוטבים - השאלון מבוסס על שאלון הברית הטיפולית שבין מטופל למטפל אשר פותח על ידי הורוואת וגרינברג (Horvath & Greenberg, 1989), ותורגם לעברית על ידי זומרפלד (2000). מתוך השאלון המקורי, השתמשנו ב-4 פריטים אשר לפי דעתם של שופטים משקפים נאמנה את איכות הקשר בין מתנדבים לבין מוטבים. משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 ("בכלל לא נכון") ועד 5 ("נכון מאוד"), לדוגמה "יש כבוד הדדי ביני לבין האנשים שלמענם אני מתנדב/ת". הציון הופק על בסיס חישוב ממוצע של כל הפריטים, וככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה גם איכות הקשר עם המוטבים גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון במחקר זה הייתה גבוהה,  $\alpha=0.86$ .**

**ה. שביעות רצון כללית מההתנדבות - נבחנה באמצעות שאלה אחת: "צייני/ני באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מפעילותך כמתנדב/ת?"** משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 7 דרגות, החל מ-1 ("בכלל לא") ועד 7 ("במידה רבה"), וככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה שביעות הרצון הכללית מההתנדבות גבוהה יותר. על בסיס שאלה זו, נמצאו במחקר קודם (קוליק, 2006) הבדלים בין נשים בהערכת שביעות הרצון שלהן לאורך מעגל החיים.

**ו. שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות - נבחנה על בסיס שאלון שפותח על ידי קוליק (2001),** הכולל 14 פריטים המתייחסים לשביעות רצונם של מתנדבים מתגמולים שונים של ההתנדבות. משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 ("כלל לא") ועד 5 ("במידה רבה"), לדוגמה "רכישת ידע", "עבודה עצמאית", "עניין". הציון הופק על בסיס חישוב ממוצע של כל פריטי השאלון, וככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון במחקר זה הייתה גבוהה,  $\alpha=0.93$ .

**ז. שאלון רקע - כלל מספר שאלות רקע: קהילת ההתנדבות, שם הארגון המפעיל, משך זמן ההתנדבות בחודשים, מספר השעות המוקדשות להתנדבות מדי שבוע, התפקיד בהתנדבות.**

## איסוף הנתונים

איסוף הנתונים עבור שתי קבוצות המחקר (המתנדבים ואלו שאינם מתנדבים) נערך בשני דרכים: הדרך המכווננת (75%) וחלוקת שאלונים פנים מול פנים (25%).

- **הדרך המכווננת** – במטרה לאסוף את נתוני המחקר, נבנה אתר אינטרנט עבור כל אחת מקבוצות המחקר אשר כלל את שאלוני המחקר. ארגונים שונים אשר תחום עיסוקם הוא התנדבות, וכן ארגונים העובדים עם אנשים עם מוגבלויות, הפיצו את הקישור לאתר. תשובותיהם של האנשים שמילאו את השאלונים, נאספו במסד נתונים חסוי המאובטח באמצעות סיסמה ונגיש לחוקרת בלבד.
- **פנים מול פנים** – לאחר פנייה לארגונים המפעילים מתנדבים עם מוגבלויות, חולקו השאלונים בשטח כאשר בעת הצורך, סייעו עוזרי המחקר למלא את השאלונים. בתום מילוי השאלונים, הם נאספו על ידי עוזרי המחקר והוקלדו לתוך מסד הנתונים.

משך מילוי שאלוני המחקר ארך כעשרים דקות. במקרים שבהם מי מהמשתתפים היה כבד ראייה, הוקרא לו השאלון על ידי עוזר מחקר בטלפון והנתונים הוקלדו לתוך מסד הנתונים. יש לציין כי המדגם כלל אנשים עם מוגבלויות פיזיות בלבד, ולא כלל אנשים עם מוגבלויות קוגניטיביות בשל הקושי של אוכלוסייה זו להתמודד עם שאלות המחקר.

## ממצאים

פרק זה בנוי מחמישה חלקים:

1. החלק הראשון עוסק בהשוואה בין שתי קבוצות המחקר: אנשים עם מוגבלויות המתנדבים לאנשים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים במשני הרקע ובמדדי החוסן הנפשי.
1. החלק השני עוסק בקשרים שבין משתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים לעומת אלו שאינם מתנדבים.
2. החלק השלישי עוסק בהסבר מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים ואלו שאינם מתנדבים (להלן "סטאטוס ההתנדבות") לאחר ניכוי תרומתם של משתני הרקע.
3. החלק הרביעי עוסק בהסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות (כלומר, להשתייך לקבוצת משתתפי המחקר המתנדבים) באמצעות כלל משתני המחקר המסבירים.
4. החלק החמישי עוסק בהסבר מדדי החוסן הנפשי בקרב קבוצת המתנדבים בלבד.

כפי שצוין, בקרב כלל משתתפי המחקר נבדק החוסן הנפשי באמצעות שלושה מדדים: תחושת העצמה, הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי משמעות ובגורמים מעכבי משמעות, ובקרב המתנדבים בלבד נבדק מדד נוסף של החוסן הנפשי - תחושת צמיחה אישית בעקבות ההתנדבות. בנוסף, בקבוצת המתנדבים שימש המשתנה שביעות רצון כללית מההתנדבות משתנה תוצאה ונבדקה תרומתם של המשתנים הקשורים לסביבות האקולוגיות השונות של הפרט להסבר משתנה זה.

### **השוואה בין שתי קבוצות המחקר במשתני הרקע ובמדדי החוסן הנפשי**

**הבדלים במשתני הרקע בין מתנדבים לבין אלה שאינם מתנדבים על פי סטאטוס ההתנדבות**  
על מנת לבחון הבדלים בין המתנדבים לבין אלו שאינם מתנדבים במשתני הרקע, בוצעו מבחני t למדגמים בלתי תלויים עבור משתני הרקע העיקריים. לוח 1 מציג את ממצאי הניתוחים:

לוח 1: הבדלים בין מתנדבים לאלו שאינם מתנדבים על פי משתני רקע בסיסיים

משתנים	גיל		אחוזי נכות		מצב כלכלי		מצב בריאות		השכלה		דתיות	
	אינם	מתנדבים	אינם	מתנדבים	אינם	מתנדבים	אינם	מתנדבים	אינם	מתנדבים	אינם	מתנדבים
<b>M</b>	38.36	44.37	65.83	75.62	2.76	2.28	4.03	3.74	14.17	13.61	3.56	3.02
<b>SD</b>	16.35	14.23	32.18	25.51	.82	.92	.75	.67	3.32	3.08	1.02	1.01
<b>T</b>		2.40**		2.14*		3.43***		2.42**		-.05		2.17*

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

כפי שניתן לראות בלוח 1, קיימים הבדלים בין שתי קבוצות המחקר במספר משתנים: גיל, אחוזי הנכות מצב כלכלי ומצב הבריאות. כך, משתתפי המחקר שאינם מתנדבים מבוגרים יותר מהמתנדבים, ואילו המתנדבים מעריכים את מצבם הכלכלי ואת מצב בריאותם כטובים יותר בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים. כמו כן, אחוזי הנכות של משתתפי המחקר שאינם מתנדבים, גבוהים יותר מאשר אחוזי הנכות של המתנדבים. לבסוף המתנדבים מגדירים עצמם כדתיים יותר מאשר אלו שאינם מתנדבים. עם זאת, לא נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר ברמת ההשכלה.

**הבדלים בין מתנדבים לאלו שאינם מתנדבים במדדי החוסן הנפשי ובתמיכת המשפחה**

לוח 2 מציג הבדלים בין שתי הקבוצות במדדי החוסן הנפשי ובמידת התמיכה מהמשפחה:

לוח 2: הבדלים בין מתנדבים לאלו שאינם מתנדבים במדדי החוסן הנפשי ובתמיכת המשפחה

מעכבי משמעות		מאיצי משמעות		הערכה עצמית		העצמה		תמיכת המשפחה		משתנים
אינם מתנדבים	מתנדבים	אינם מתנדבים	מתנדבים	אינם מתנדבים	מתנדבים	אינם מתנדבים	מתנדבים	אינם מתנדבים	מתנדבים	
2.38	2.22	3.46	4.02	4.94	5.61	3.65	3.85	3.39	3.96	<b>M</b>
.76	.74	.92	.61	1.35	1.05	.74	.65	1.18	1.24	<b>SD</b>
1.27		4.51***		3.52***		1.74*		2.90**		<b>t</b>

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

מלוח 2 עולה כי נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר בהערכה העצמית, בגורמים מאיצי המשמעות ובתחושת ההעצמה וכן בתמיכת המשפחה. כך בקרב המתנדבים תחושת ההעצמה וההערכה העצמית גבוהות יותר בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים, והמתנדבים חווים רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות וזוכים לתמיכה גבוהה יותר של המשפחה בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים. עם זאת, לא נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר בגורמים מעכבי המשמעות.

### הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות ועל פי מגדר

במטרה לבחון האם קיימים הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות ועל פי מגדר, בוצעו ניתוחי ANOVA דו-כיווניים (סטאטוס ההתנדבות X מגדר). בניתוחים אלו נמצאו הבדלים מובהקים על פי סטאטוס ההתנדבות, כפי שהוצג בסעיף הקודם. עם זאת, לא נמצאו הבדלים מובהקים על פי מגדר בכל שלושת מדדי החוסן הנפשי, ולא נמצאו אינטראקציות מובהקות בין מגדר לבין סטאטוס ההתנדבות.

### לוח 3: הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות ומגדר

F	F	F	מגדר		סטאטוס ההתנדבות		M	העצמה
			נשים	גברים	אינם מתנדבים	מתנדבים		
סטאטוס ההתנדבות X מגדר	מגדר	סטאטוס ההתנדבות	סטאטוס	מגדר	סטאטוס	מגדר	SD	
.37	.42	2.68*	3.74	3.80	3.65	3.85	M	
			.74	.64	.74	.65	SD	
.07	.23	12.20***	5.28	5.41	4.94	5.61	M	הערכה
			1.30	1.12	1.36	1.05	SD	עצמית
.01	1.16	20.21***	3.84	3.72	3.46	4.01	M	גורמים
			.80	.79	.92	.61	SD	מאיצי
								משמעות
.04	1.19	1.74	2.23	2.36	2.38	2.22	M	גורמים
			.78	.72	.76	.74	SD	מעכבי
								משמעות

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

### הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות ועל פי סטאטוס התעסוקה

במטרה לבחון האם קיימים הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות (מתנדב, אינו מתנדב) ועל פי סטאטוס התעסוקה (עובד, אינו עובד), בוצעו ניתוחי ANOVA דו-כיווניים (סטאטוס התנדבות X סטאטוס תעסוקה).

לוח 4: הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס ההתנדבות ועל פי סטאטוס התעסוקה

F	F	F	סטאטוס תעסוקה		סטאטוס ההתנדבות			
			אינו עובד	עובד	אינם מתנדבים	מתנדבים		
סטאטוס ההתנדבות	סטאטוס תעסוקה	סטאטוס ההתנדבות						
X								
סטאטוס תעסוקה								
.03	3.07	2.68*	3.72	3.79	3.65	3.85	M	העצמה
			.68	.70	.74	.65	SD	
4.90*	1.09	12.20***	5.31	5.36	4.94	5.61	M	הערכה עצמית
			1.13	1.27	1.36	1.05	SD	
1.11	.96	20.21***	3.75	3.80	3.46	4.01	M	גורמים מאיצי
			.89	.74	.92	.61	SD	משמעות
1.87	2.84	1.74	2.39	2.23	2.38	2.28	M	גורמים מעכבי
			.71	.78	.76	.74	SD	משמעות

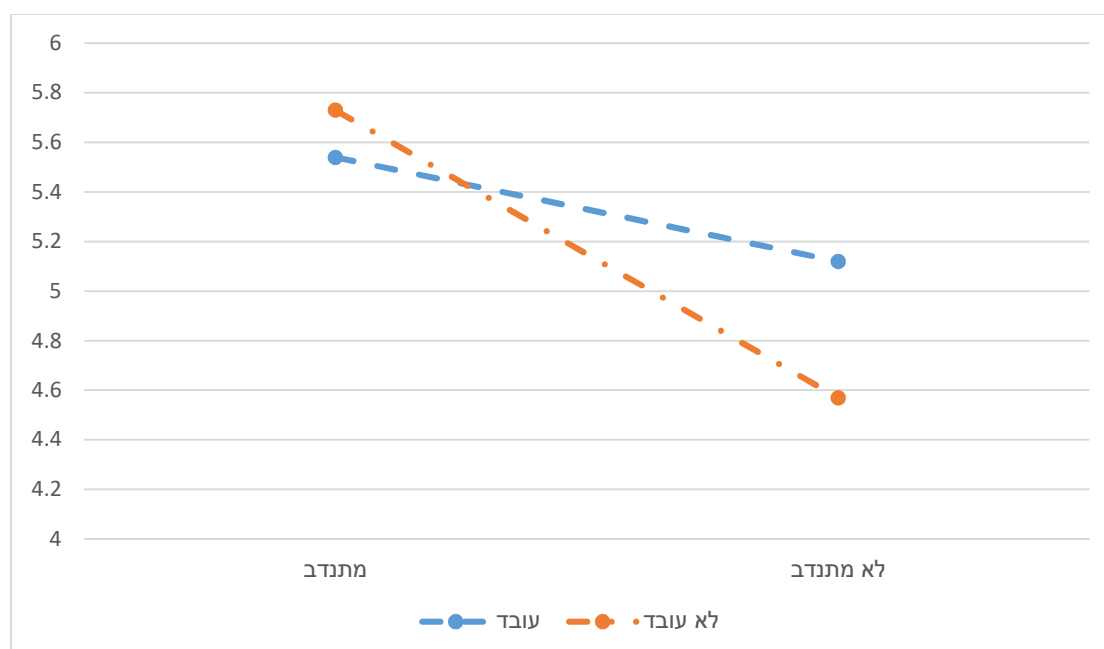
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



כפי שניתן לראות מלוח 4, נמצאו הבדלים על פי סטאטוס ההתנדבות במדדי החוסן הנפשי הדומים לאלו שהוצגו בסעיפים הקודמים. עם זאת, לא נמצאו הבדלים בשלושת מדדי החוסן הנפשי על פי סטאטוס התעסוקה של משתתפי המחקר, ואולם נמצאה אינטראקציה מובהקת בין סטאטוס ההתנדבות לסטאטוס התעסוקה בהשפעתם על ההערכה העצמית. כפי שעולה מתרשים 35, בקרב המתנדבים ההבדלים בהערכה העצמית בין משתתפי המחקר העובדים לבין אלו שאינם עובדים בשכר, קטנים יותר בהשוואה להבדלים בין אלו העובדים לבין אלו שאינם עובדים בשכר בקרב משתתפי המחקר שאינם מתנדבים.

**תרשים 35: אינטראקציה בין סטאטוס ההתנדבות לבין סטאטוס התעסוקה בהשפעתם על**

**הערכה עצמית**



### סיכום

נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר בהערכה העצמית, בגורמים מאיצי המשמעות ובתחושת ההעצמה, ונמצא כי בקרב המתנדבים תחושת ההעצמה וההערכה העצמית גבוהות יותר והם חווים רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים. עם זאת, לא נמצאו הבדלים בין שתי הקבוצות בגורמים מעכבי המשמעות. בנוסף נמצאו הבדלים במידת התמיכה מהמשפחה ונמצא כי המתנדבים זוכים לתמיכה גבוהה יותר מהמשפחה בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים. כמו כן, נמצאה אינטראקציה מובהקת בין סטאטוס ההתנדבות וסטאטוס התעסוקה בהשפעתם על ההערכה העצמית, וכך בקרב משתתפי המחקר שאינם עובדים, התנדבות

תרמה להעלאת ההערכה העצמית במידה רבה יותר לעומת משתתפי המחקר העובדים. ממצא זה מצביע על הערך המפצה הטמון בהתנדבות להעלאת ההערכה העצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות שאינם עובדים.

## מתאמים בין משתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי: מתנדבים לעומת אלו שאינם

### מתנדבים

על מנת לבחון קשרים בין משתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי בקרב שתי קבוצות המחקר, בוצעו מתאמי פירסון עבור כל אחת מהקבוצות בנפרד. לוחות 5 ו-6 מציגים ניתוחים אלו:

לוח 5: מתאמים בין משתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים

משתנים	העצמה	מאיצי משמעות	מעכבי משמעות	הערכה עצמית
גיל	-.04	-.01	-.13	.05
אחוזי נכות	.03	.09	-.24**	.19*
מצב כלכלי	.34***	.32***	-.34***	.39***
מצב בריאות	.25**	.02	-.10	.23**
השכלה	.18*	.20**	-.21**	.19*
דתיות	.15	.07	-.07	.04
מגדר	-.04	.07	-.08	-.05
סטאטוס תעסוקה	.05	.03	-.10	.08
טיפול נפשי	-.29***	-.18*	.37***	-.43***
תמיכת המשפחה	.14	.18*	-.01	.12

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

\*מגדר: 1-גבר, 2-אישה; סטאטוס תעסוקה: 1-אינו עובד, 2-עובד; מוצא: 1-ישראל, 2-אחר;

טיפול נפשי: 1-אינו מקבל, 2-מקבל

כפי שעולה מלוח 5, בקרב המתנדבים נמצא קשר שלילי בין אחוזי הנכות לבין הגורמים מעכבי המשמעות וככל שאחוזי הנכות גבוהים יותר, באופן מפתיע פוחתת עוצמתם של הגורמים מעכבי המשמעות. כמו כן, נמצאו קשרים אחרים בין המשאבים מצב הבריאות והמצב הכלכלי לבין מדדי החוסן הנפשי, וככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר היו תחושת ההעצמה וההערכה העצמית גבוהות יותר ומשתתפי המחקר חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות ורמה

נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות. יש לציין כי על אף שנמצאו קשרים אחדים בין הערכת מצב הבריאות לבין מדדי החוסן הנפשי, מספרם של קשרים אלו נמוך יותר מאשר מספרם של הקשרים בין הערכת המצב הכלכלי לבין מדדי החוסן הנפשי. כך נמצא כי הערכת מצב הבריאות קשורה רק לשניים ממדדי החוסן הנפשי שנבחנו: תחושת העצמה והערכה עצמית, וככל שמצב הבריאות הוערך כטוב יותר, היו גם תחושת העצמה וההערכה העצמית גבוהות יותר. עוד נמצא כי קבלת טיפול נפשי קשורה בקשר שלילי לתחושת העצמה, להערכה העצמית ולגורמי מאיצי המשמעות, וכך בהשוואה למשתתפי המחקר המתנדבים שאינם מקבלים טיפול נפשי, בקרב משתתפי המחקר המתנדבים שקיבלו טיפול נפשי, היו מדדים אלו של החוסן הנפשי נמוכים יותר. ממצא זה העומד בניגוד למצופה מעיד ככל הנראה על כך שאלו המקבלים טיפול נפשי, מוחלשים יתר במדדי החוסן נפשי בהשוואה לאלו שאינם זקוקים לטיפול נפשי. לבסוף, נמצא קשר חיובי בין קבלת טיפול נפשי לבין גורמים מעכבי המשמעות, וכך משתתפי המחקר שקיבלו טיפול נפשי, חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מעכבי משמעות בהשוואה לאלו שלא קיבלו טיפול נפשי. כפי הנראה גם ההסבר לקשר זה נעוץ כך שאלו המקבלים טיפול נפשי, מוחלשים יתר במדדי החוסן נפשי בהשוואה לאלו שאינם זקוקים לטיפול נפשי ועל כן מתנסים יותר בגורמים מעכבי משמעות בחיים.

לבסוף, יש לציין את הקשרים שנמצאו בין משאב ההשכלה לבין מדדי החוסן הנפשי השונים. כך נמצא כי ככל שהשכלתם של משתתפי המחקר גבוהה יותר, היו תחושת העצמה וההערכה העצמית גבוהות יותר והם חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות. לעומת זאת, השכלה נמצאה קשורה בקשר שלילי לגורמים מעכבי המשמעות וככל שההשכלה גבוהה יותר, חוו משתתפי המחקר רמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות. יש לציין כי בקרב שתי קבוצות המחקר לא נמצאו קשרים בין המשתתפים גיל, מגדר, דתיות, ומצב משפחתי לבין שלושת מדדי החוסן הנפשי שנבחנו.

לוח 6: מתאמים בין משתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי בקרב אלו שאינם מתנדבים

משתנים	העצמה	מאיצי משמעות	מעכבי משמעות	הערכה עצמית
גיל	.09	.02	-.15	.04
אחוזי נכות	.07	.09	-.17	.14
מצב כלכלי	.28*	.29*	-.43***	.42***
מצב בריאות	.20	-.03	-.05	.12
השכלה	.12	.19	-.20	.26*
דתיות	.09	-.02	.01	.13
מגדר	-.09	.06	-.10	-.01
סטאטוס תעסוקה	.07	.13	-.23*	.19*
מוצא	.13	.03	.03	.13
טיפול נפשי	-.33**	-.20	.33**	-.41***
תמיכת המשפחה	.07	-.05	.01	.02

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

\*מגדר: 1-גבר, 2-אישה; סטאטוס תעסוקה: 1-אינו עובד, 2-עובד; מוצא: 1-ישראל, 2-אחר;

טיפול נפשי: 1-אינו מקבל, 2-מקבל

בקרב אלו שאינם מתנדבים, נמצאו מתאמים בודדים בין משתני הרקע והמשאבים: מצב כלכלי, השכלה וסטאטוס תעסוקה, לבין מדדי החוסן הנפשי. כך בדומה לקבוצת המתנדבים, נמצאו קשרים בין המצב הכלכלי לבין מדדי החוסן הנפשי וככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, היו תחושת ההעצמה וההערכה העצמית גבוהות יותר. עוד נמצא כי ככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, חוו משתתפי המחקר בקבוצה זו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות ורמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות.

בנוסף, נמצאו קשרים בודדים בין סטאטוס התעסוקה לבין הגורמים מעכבי המשמעות, וכך משתתפי המחקר שאינם מתנדבים העובדים בשכר, חוו רמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות והערכתם העצמית הייתה גבוהה יותר.

לבסוף, נמצא קשר בין קבלת טיפול נפשי לבין מדדי החוסן הנפשי וכך בקרב משתתפי המחקר שאינם מתנדבים, אלו שקיבלו טיפול נפשי חסינים פחות, ונמצא כי הערכתם העצמית ותחושת ההעצמה שחוו היו נמוכות יותר והם חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מעכבי משמעות.

## מתאמים בין מדדי החוסן הנפשי

על מנת לבחון את הקשרים בין שלושת מדדי החוסן הנפשי, בוצעו מתאמי פירסון כיוון שמתאמים אלו היו דומים עבור שתי הקבוצות (מתנדבים, אינם מתנדבים). לוח 7 מציג את הממצאים עבור המתנדבים (מעל האלכסון) ועבור אלו שאינם מתנדבים (תחת האלכסון).

לוח 7: קשרים בין מדדי החוסן הנפשי בקרב כלל משתתפי המחקר

	4	3	2	1	
1. העצמה	.65***	-.68***	.63***	-	
2. גורמים מאיצי משמעות	.67***	-.64***	-	.64***	
3. גורמים מעכבי משמעות	-.78***	-	-.38***	-.48***	
4. הערכה עצמית	-	-.65***	.47***	.49***	

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

כפי שניתן לראות מלוח 7, נמצאו מתאמים מובהקים וגבוהים בין כלל מדדי החוסן הנפשי הן בקרב המתנדבים והן בקרב אלו שאינם מתנדבים. מתאמים אלו מצביעים על כך שמדדי החוסן הנפשי קשורים אלו לאלו, אך רוב המתאמים הם בגובה מתון, וממצא זה מעיד על כך שלכל אחד ממדדי החוסן הנפשי יש משמעות נבדלת משל עצמו.

### סיכום

באופן כללי, מספר הקשרים המובהקים בין המשאבים ומשתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי השונים גדול יותר בקרב משתתפי המחקר המתנדבים מאשר בקרב אלו שאינם מתנדבים.

## הסבר מדדי החוסן הנפשי באמצעות סטאטוס ההתנדבות ומשתני הרקע

במטרה להסביר את מדדי החוסן הנפשי באמצעות סטאטוס ההתנדבות (מתנדב, אינו מתנדב) ובאמצעות משתני הרקע, בוצעה רגרסיה היררכית בשני צעדים. באמצעות ניתוח זה, בחנו גם האם ההבדלים במדדי החוסן הנפשי בין המתנדבים לאלו שאינם מתנדבים, ממשיכים להתקיים לאחר ניכוי תרומתם של משתני הרקע. בצעד הראשון, הוכנסה המשתנה סטאטוס ההתנדבות (מתנדב, אינו מתנדב), ובצעד השני הוכנסו משתני הרקע השונים.

לוח 8: רגרסיה היררכית להסבר מדדי החוסן הנפשי - כלל המדגם

גורמים מעכבי		גורמים מאיצי		הערכה עצמית		העצמה		
משמעות		משמעות						
$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	
	.01		.11		.07		.01	צעד 1
-.10		.33***		.27***		.13		סטאטוס התנדבות
	.27		.11		.26		.23	צעד 2
-.03		.28***		.15*		-.03		סטאטוס התנדבות
-.06		-.01		.05		-.05		גיל
-.06		.05		-.06		-.06		מגדר
.23**		.12		.15		.02		אחוזי נכות
-.22**		.20*		.18*		.19*		מצב כלכלי
-.06		-.07		.11		.15		מצב בריאות
.02		.09		.07		.12		תמיכת המשפחה
-.03		.04		.05		.08		השכלה
-.12		.03		.05		.02		סטאטוס תעסוקה
.29***		-.07		-.35***		-.22***		טיפול נפשי
-.07		.08		.07		.20**		דתיות
1,10		1,10		1,10		1,10		df
5.59***		2.24*		5.97***		4.31***		Total F
.28		.23		.33		.24		Total R <sup>2</sup>
160		160		160		160		N

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

מגדר: 1-גבר, 2-אישה; סטאטוס תעסוקה: 1- אינו עובד, 2- עובד; מוצא: 1-ישראל, 2-אחר;

טיפול נפשי: 1 אינו מקבל-מקבל 2- מקבל

להלן ממצאי ניתוח הרגרסיה:

תחושת העצמה - כלל משתני המחקר מסבירים 24% מתחושת העצמה, אולם לסטאטוס ההתנדבות לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר תחושת העצמה. מבין משתני הרקע, המשתנה

היחיד שנמצאה לו תרומה מובהקת להסבר תחושת ההעצמה בקרב משתתפי המחקר היה המצב הכלכלי, וכך ככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, הייתה גם תחושת ההעצמה גבוהה יותר. גם למידת הדתיות נמצאה תרומה משמעותית להסבר תחושת ההעצמה, וככל שמידת הדתיות הייתה גבוהה יותר, הייתה גם תחושת ההעצמה גבוהה יותר. תרומה משמעותית (אך מנוגדת לציפייה) נמצאה גם למשתנה קבלת טיפול נפשי, ומהממצאים עולה כי משתתפי המחקר שקיבלו טיפול נפשי, דיווחו על תחושת העצמה נמוכה יותר בהשוואה לאלו שלא קיבלו טיפול נפשי.

**הערכה עצמית** - כלל משתני המחקר מסבירים כ-33% מההערכה העצמית בקרב משתתפי המחקר. כך נמצא כי לסטאטוס ההתנדבות הייתה תרומה מובהקת להסבר ההערכה העצמית, וכי ההערכה העצמית בקרב המתנדבים הייתה גבוהה יותר מאשר בקרב אלו שאינם מתנדבים, ותרומה זו נשמרה גם לאחר ניכוי תרומתם של משתני הרקע שהוכנסו בצעד השני.

מבין משתני הרקע, תרומה מובהקת להסבר ההערכה העצמית נמצאה למשתתנים המצב הכלכלי וקבלת טיפול נפשי. כך, ככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, הייתה גם ההערכה העצמית גבוהה יותר, אולם גם כאן, בקרב משתתפי המחקר שקיבלו טיפול נפשי, הייתה ההערכה העצמית נמוכה יותר בהשוואה לאלו שלא קיבלו טיפול נפשי.

**גורמים מאיצי משמעות** - כלל משתני המחקר שהוכנסו למשוואת הרגרסיה, מסבירים כ-23% מהשונויות בגורמים מאיצי המשמעות. כך נמצאה תרומה מובהקת של סטאטוס התנדבות להסבר תחושת המשמעות בחיים באמצעות הגורמים מאיצי המשמעות, ומשתתפי המחקר המתנדבים חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים. יש לציין כי גם בצעד השני לאחר ניכוי תרומתם של משתני הרקע מתרומתו של סטאטוס ההתנדבות (מתנדבים, אינם מתנדבים), תרומתו של המשתנה סטאטוס ההתנדבות להסבר הגורמים מאיצי המשמעות הייתה עדיין מובהקת. נוסף על כך, נמצאה תרומה מובהקת גם למצב הכלכלי וכך משתתפי המחקר שהעריכו את מצבם הכלכלי כטוב יותר, חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות.

**גורמים מעכבי משמעות** - כלל משתני המחקר מסבירים כ-28% מהשונויות בגורמים מעכבי המשמעות. לסטאטוס ההתנדבות לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר משתנה זה, ואולם נמצאה תרומה מובהקת למשתתנים המצב הכלכלי, אחוזי הנכות וקבלת טיפול נפשי. כך ככל שאחוזי הנכות גבוהים יותר, חוו משתתפי המחקר רמה גבוהה יותר של גורמים מעכבי משמעות, וככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, הם חוו רמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות. לבסוף, נמצא קשר שלילי בין קבלת טיפול נפשי לבין הגורמים מעכבי המשמעות, וכך משתתפי המחקר

שקיבלו טיפול נפשי, חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מעכבי משמעות בהשוואה לאלו שלא קיבלו טיפול נפשי.

### **סיכום**

במבט כללי על מדדי החוסן הנפשי, ניתן לטעון כי סטאטוס ההתנדבות מסביר את ההערכה העצמית ואת הגורמים מאיצי משמעות, ונמצא כי המתנדבים חוו רמות גבוהות יותר של הערכה עצמית ושל תחושת משמעות בחיים באמצעות הגורמים מאיצי המשמעות בהשוואה למשתתפי המחקר שאינם מתנדבים. לעומת זאת, סטאטוס ההתנדבות אינו גורם מכריע בהסבר הגורמים מעכבי המשמעות ואף אינו תורם בצורה משמעותית להסבר תחושת ההעצמה.

יש להדגיש את התרומה הניכרת של הערכת המצב הכלכלי להסבר המדדים השונים של החוסן הנפשי, ולמעשה משתנה זה הוא המשתנה היחיד שנמצא קשור לשלושת מדדי החוסן הנפשי. כך ככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, חוו משתתפי המחקר רמות גבוהות יותר של העצמה והערכה עצמית, רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות ורמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות. תרומה בולטת להסבר שלושת מדדי החוסן הנפשי שנבחנו נמצאה גם למשתנה קבלת טיפול נפשי, אולם הקשר שנמצא בין משתנה זה לבין מדדי החוסן הנפשי היה שלילי, וכך משתתפי המחקר שקיבלו טיפול נפשי, חוו רמות נמוכות יותר של העצמה והערכה עצמית ורמה גבוהה יותר של גורמים מעכבי משמעות בהשוואה לעמיתיהם שלא קיבלו טיפול נפשי. ככל הנראה, קבלת טיפול נפשי מעידה על מצוקה אצל הפרט, ולכן קשורה לירידה במדדי החוסן הנפשי. עם זאת באופן מפתיע, מהממצאים עולה כי על אף שאחוזי הנכות מהווים מרכיב חשוב בחייהם של אנשים עם מוגבלויות, משתנה זה לא נמצא קשור למדדי החוסן הנפשי למעט לגורמים מעכבי המשמעות, וככל שאחוזי הנכות גבוהים יותר, משתתפי המחקר חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מעכבי משמעות.

### **הסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות – רגרסיה לוגיסטית**

לבדיקת תרומתם של משתני הרקע ומדדי החוסן הנפשי להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות, בוצעו שתי רגרסיות לוגיסטיות שהציגו כל אחת מודל להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות. בשלב הראשון בשני המודלים הוכנסו משתני הרקע, ובשלב השני הוכנסו במודל הראשון המשתנה תחושת משמעות בחיים באמצעות הגורמים מאיצי המשמעות והגורמים מעכבי המשמעות, ובמודל השני הוכנס המשתנה הערכה עצמית. יש לציין כי בחרנו להציג שני מודלים להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות בשל העובדה שהמתאמים שנמצאו בין



הגורמים מאיצי המשמעות והגורמים מעכבי המשמעות לבין ההערכה העצמית היו גבוהים (ראו לוח 7), כך שלא ניתן היה להכניסם לאותה משוואת רגרסיה.

### **המודל הראשון**

מלוח 9 להלן עולה כי בשלב הראשון משתני הרקע מסבירים 24% מהשונות באשר לסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות, ונמצא כי המשתנים הבאים תורמים להסבר השונות במשתנה זה: **מצב כלכלי** ( $b=.65, p=.008$ ) – ככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות גבוה יותר.

**אחוזי הנכות** ( $b=-.02, p=.01$ ) – ככל שאחוזי הנכות גבוהים יותר, הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות נמוך יותר.

**תמיכת המשפחה** ( $b=.32, p=.03$ ) – ככל שתמיכת המשפחה גבוהה יותר, הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות גבוה יותר.

עם זאת, למשתני הרקע האחרים לא נמצאה תרומה להסבר השונות באשר לסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות. בשלב 2 במודל הראשון שבו הוכנסו הגורמים מאיצי המשמעות והגורמים מעכבי המשמעות, נמצאה תרומה מובהקת של הגורמים מאיצי המשמעות להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות ( $\Delta\text{Chi-Square}=12.76, p<.01$ ), וככל שמתתפי המחקר חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות, הסיכוי כי ישתתפו בפעילות התנדבות גבוה יותר.

לוח 9: רגרסיה לוגיסטית להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות באמצעות גורמים מעכבי

משמעות וגורמים מאיצי משמעות

95% CI Exp(B)	Exp(B)	Wald	SE B	B	המשתנים המסבירים
<b>שלב 1 – משתני רקע</b>					
[.47, 2.07]	.98	.002	.38	-.02	מגדר
[.96, 1.01]	.99	.76	.01	-.01	גיל
[.22, 1.07]	.48	3.22	.41	-.73	סטאטוס תעסוקה
[.75, 2.17]	1.27	.77	.27	.24	מצב בריאות
[.72, 1.50]	1.04	.04	.19	.04	דתיות
[1.19, 3.06]	1.91**	7.12	.24	.65	מצב כלכלי
[.93, 1.19]	1.05	.60	.06	.05	השכלה
[.97, .996]	.98**	6.56	.01	-.02	אחוזי נכות
[1.03, 1.84]	1.38*	4.68	.15	.32	תמיכת המשפחה
				.24	Pseudo R <sup>2</sup>
				30.97***	Chi Square, df=10
<b>שלב 2 – תוספת של מדדי החוסן הנפשי</b>					
[.42, 2.01]	.92	.05	.40	-.09	מגדר
[.96, 1.02]	.99	.61	.01	-.01	גיל
[.21, 1.14]	.49	2.71	.43	-.71	סטאטוס תעסוקה
[.77, 2.40]	1.36	1.11	.29	.31	מצב בריאות
[.68, 1.48]	1.00	.05	.20	.03	דתיות
[.99, 2.74]	1.65	3.65	.26	.50	מצב כלכלי
[.90, 1.17]	1.03	.19	.07	.03	השכלה
[.97, .995]	.98*	6.74	.01	-.02	אחוזי נכות
[.95, 1.74]	1.28	2.60	.16	.25	תמיכת המשפחה
[1.45, 4.47]	2.55**	10.58	.29	.93	גורמים מאיצי משמעות
[.65, 2.28]	1.22	.37	.32	.20	גורמים מעכבי משמעות
				.32	Pseudo R <sup>2</sup>
				12.76**	ΔChi Square, df=2
				43.73***	Chi Square, df=12

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

#### המודל השני

במודל השני המסביר את הסיכוי להשתתף בפעילות ההתנדבות, הוספנו למשתנים שהוכנסו בשלב הראשון ברגרסיה הלוגיסטית (מודל ראשון-שלב 1, ראו לוח 10), את משתנה הערכה עצמית בשלב השני. הממצאים מגלים שנמצאה תרומה ייחודית למשתנה הערכה העצמית להסבר השונות

באשר לסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות (b=.45, p=.009), וככל שההערכה העצמית הייתה גבוהה יותר, הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות היה גבוה יותר.

לוח 10: רגרסיה לוגיסטית להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות באמצעות הערכה עצמית

95% CI Exp(B)	Exp(B)	Wald	SE B	B	המשתנים המסבירים
<b>שלב 1 – משתני רקע</b>					
[.47, 2.07]	.98	.002	.38	-.02	מגדר
[.96, 1.01]	.99	.76	.01	-.01	גיל
[.22, 1.07]	.48	3.22	.41	-.73	סטאטוס תעסוקה
[.75, 2.17]	1.27	.77	.27	.24	מצב בריאות
[.72, 1.50]	1.04	.04	.19	.04	דתיות
[1.19, 3.06]	1.91**	7.12	.24	.65	מצב כלכלי
[.93, 1.19]	1.05	.60	.06	.05	השכלה
[.97, .996]	.98**	6.56	.01	-.02	אחוזי נכות
[1.03, 1.84]	1.38*	4.68	.15	.32	תמיכת המשפחה
				.24	Pseudo R <sup>2</sup>
				30.97***	Chi Square, df=10
<b>שלב 2 – תוספת של המשתנה הערכה עצמית</b>					
[.46, 2.11]	.98	.002	.39	-.02	מגדר
[.96, 1.01]	.98	1.47	.01	-.02	גיל
[.20, 1.05]	.46	3.43	.42	-.76	סטאטוס תעסוקה
[.63, 1.99]	1.12	.16	.29	.12	מצב בריאות
[.69, 1.48]	1.01	.003	.19	.01	דתיות
[1.001, 2.64]	1.62*	3.83	.25	.49	מצב כלכלי
[.92, 1.18]	1.04	.38	.06	.04	השכלה
[.97, .99]	.98*	8.24	.01	-.02	אחוזי נכות
[.99, 1.80]	1.33	3.62	.15	.29	תמיכת המשפחה
[1.12, 2.21]	1.57**	6.90	.17	.45	הערכה עצמית
				.32	Pseudo R <sup>2</sup>
				12.76**	ΔChi Square, df=2
				43.73***	Chi Square, df=12

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

## סיכום

מהניתוחים שבוצעו על מנת לבחון את מערך המשתנים המסבירים את הסיכוי להשתתף בפעילות ההתנדבות, נמצא כי המשתנים הבאים תורמים להסבר השונות: מצב כלכלי - ככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות גבוה יותר. אחוזי הנכות - ככל שאחוזי הנכות גבוהים יותר, הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות נמוך יותר. תמיכה מהמשפחה - ככל שתמיכת המשפחה גבוהה יותר, הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות גבוה יותר. בנוסף, נמצאה תרומה מובהקת לתחושת המשמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי המשמעות, וככל שמתנפי המחקר חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות, הסיכוי כי ישתתפו בפעילות התנדבות גבוה יותר. כמו כן, גם להערכה העצמית נמצאה תרומה משמעותית להסבר הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות, וככל שההערכה העצמית הייתה גבוהה יותר, עולה הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות.

## מדגם המתנדבים

לאחר שביססנו הבדלים בין משתנפי המחקר המתנדבים לאלו שאינם מתנדבים, התמקדנו במדגם המתנדבים בלבד. בחלק הבא, נציג ממצאים הנוגעים להסבר מדדי החוסן הנפשי בקרב קבוצת המתנדבים. לצורך הסבר זה, נקטנו בגישה אקולוגית וקיבצנו אל תוך משוואת הרגרסיה משתנים מתוך הסביבות האקולוגיות השונות של המתנדבים (ראו רקע מדעי, סעיף הגישה המושגית ומשתנפי המחקר המסבירים).

### הסבר מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים

במטרה לבדוק את מערך המשתנים המסבירים את מדדי החוסן הנפשי בקרב משתנפי המחקר המתנדבים, בוצעו ניתוחי רגרסיה היררכית בצעדים. כפי שצוין, מדדי החוסן הנפשי שנבחנו בקרב קבוצה זו היו: העצמה, הערכה עצמית, תחושת משמעות בחיים באמצעות גורמים מעכבי משמעות וגורמים מאיצי משמעות וצמיחה אישית.

### מתאמים בין מדדי החוסן הנפשי לבין המשתנים המסבירים

כצעד מקדים לביצוע הרגרסיות להסבר מדדי החוסן הנפשי בקרב קבוצת המתנדבים באמצעות המשתנים המסבירים, ביצענו מתאמי פירסון. לוח 11 מציג מתאמים אלו. המשתנים המסבירים כללו משתני רקע (מגדר, גיל, אחוזי נכות, השכלה), הפרעה בתפקוד, משאבים אישיים (מצב כלכלי, מצב בריאות), משאבים חברתיים (תמיכת המשפחה, איכות הקשר עם המוטבים ואיכות הקשר עם רכזי ההתנדבות) הנחשבים כמשאבים בשל התרומה הרבה שלהם למתנדב, משתנים

בעלי אופי אובייקטיבי המתארים את מאפייני ההתנדבות (משך הזמן ההתנדבות, מספר השעות המוקדשות להתנדבות מדי שבוע), מניעי ההתנדבות: מניעים אגואיסטיים, מניעים אלטרואיסטיים ומניעים לקונפורמיות ושביעות רצון מתגמולי ההתנדבות.

לוח 11: מתאמים בין המשתנים המסבירים לבין מדדי החוסן הנפשי – מדגם המתנדבים

הערכה	גורמים מעכבי	גורמים מאיצי	העצמה	צמיחה אישית	משתנים
עצמית	משמעות	משמעות			
.17	-.17	.08	-.09	-.21	גיל
-.09	-.04	.09	-.06	-.01	מגדר
-.29**	.32**	-.25*	.11	-.01	אחוזי נכות
-.05	.02	-.15	-.23*	.02	הפרעה בתפקוד
.128	-.24*	.18	.21	-.26*	השכלה
.215*	-.29**	.05	.05	-.21	מספר חודשי ההתנדבות
-.01	.04	.02	-.12	.19	שעות ההתנדבות בשבוע
.25*	-.25*	.27**	.35**	-.08	מצב כלכלי
.19	-.09	-.03	.23*	-.13	מצב בריאות
.16	-.01	.31**	.19	.39**	תמיכת המשפחה
-.44**	.49**	.07	-.12	.59**	מניעים אגואיסטיים
.02	.09	.49**	.33**	.51**	מניעים אלטרואיסטיים
-.22*	.29**	.15	.11	.31**	מניעים לקונפורמיות
.44**	-.37**	.54**	.56**	.13	איכות הקשר עם המוטבים
.06	-.06	.29**	.33**	.28**	איכות הקשר עם הרכז/ת

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

כפי שעולה מלוח 11, המשתנים מגדר וגיל לא נמצאו קשורים לארבעת מדדי החוסן הנפשי. עם זאת, אחוזי הנכות נמצאו קשורים בקשר שלילי לגורמים מאיצי המשמעות ולהערכה העצמית ובקשר חיובי לגורמים מעכבי המשמעות. בנוסף, הערכת ההפרעה בתפקוד עקב המוגבלות נמצאה קשורה בקשר שלילי לתחושת העצמה.

קשרים רבים ומובהקים נמצאו בין המצב הכלכלי לבין מרבית מדדי החוסן הנפשי, אולם מצב הבריאות נמצא קשור לתחושת ההעצמה בלבד, וככל שמצב הבריאות הוערך כטוב יותר, הייתה תחושת ההעצמה גבוהה יותר.

עוד נמצא כי תמיכת המשפחה קשורה בקשר חיובי לצמיחה אישית ולגורמים מאיצי המשמעות, וכי המניעים האגואיסטיים קשורים בקשר חיובי לצמיחה אישית ולגורמים מעכבי המשמעות ובקשר שלילי להערכה העצמית. כמו כן, המניעים האלטרואיסטיים נמצאו קשורים בקשר חיובי לצמיחה האישית, לתחושת ההעצמה ולגורמים מאיצי המשמעות, והמניעים לקונפורמיות נמצאו קשורים בקשר חיובי לצמיחה האישית ולגורמים מעכבי המשמעות ובקשר שלילי להערכה העצמית.

מהממצאים אף עולה כי איכות הקשר עם המוטבים קשורה בקשר חיובי לתחושת ההעצמה, לגורמים מאיצי המשמעות ולהערכה העצמית, ובקשר שלילי לגורמים מעכבי המשמעות, וכי איכות הקשר עם הרכזים קשורה בקשר חיובי לצמיחה האישית, לתחושת ההעצמה ולגורמים מאיצי המשמעות.

#### **הסבר מדדי החוסן הנפשי**

על מנת לבחון את הגורמים המסבירים את מדדי החוסן הנפשי, בוצעו רגרסיות הירכיות בצעדים עבור כל אחד ממדדי החוסן הנפשי שנבחנו במחקר זה. סדר הכנסת המשתנים היה זהה עבור כל משוואות הרגרסיה. יש לציין כי משתנים הרלוונטיים להסבר מדדי החוסן הנפשי כגון מגדר וגיל, וכן משתנים המייצגים משאבים אישיים בעלי אופי מגוון, לא הוכנסו למשוואות הרגרסיה, שכן בניתוחים הקודמים לא נמצאו קשרים בין משתנים אלו למדדי החוסן הנפשי. סיבה נוספת שמנעה את הכנסתם של משתנים אלו למשוואות הרגרסיה ההיררכית להסבר מדדי החוסן הנפשי, הייתה גודל המדגם שלא היה נרחב במיוחד. על כן, על מנת לעמוד בדרישות הסטטיסטיות המנחות לגבי הקשר בין מספר המשתנים המסבירים לגודל המדגם, לא הוכנסו למשוואות הרגרסיה משתנים אשר בניתוחים הדו-משתניים לא נמצאו קשרים ביניהם לבין מדדי החוסן הנפשי, והחלטה לגבי הכנסת המשתנים המסבירים למשוואות הרגרסיה התבססה על קשר מובהק בגובה בינוני וגבוה עם לכל הפחות אחד ממדדי החוסן הנפשי שנבחנו במחקר זה (ראו לוח 11).

סדר הכנסת המשתנים המסבירים למשוואות הרגרסיה השונות היה (ראו לוח 12):

**בצעד הראשון** הכנסנו את המשתנה הפרעה בתפקוד כיוון ששיערנו כי משתנה זה הוא מרכיב מרכזי להסבר החוסן הנפשי בקרב משתתפי המחקר. בכל מדדי החוסן הנפשי שנבחנו, הכנסנו

משתנה זה בצעד הראשון על מנת לנכות את השפעתו מהשפעתם של המשתנים הנוספים שהוכנסו בצעדים הבאים של הרגרסיה.

**בצעד השני** הכנסנו את המשאבים שנמצאו קשורים בניתוחים הדו-משתניים לכל הפחות לאחד ממדדי החוסן הנפשי (ראו לוח 11): הערכת המצב הכלכלי והמשאבים החברתיים (תמיכת המשפחה, איכות הקשר עם המוטבים ואיכות הקשר עם רכזי ההתנדבות).

**בצעד השלישי** הכנסנו את שלושת מניעי ההתנדבות (מניעים אלטרואיסטיים, מניעים אגואיסטיים ומניעים לקונפורמיות).

**בצעד הרביעי** הכנסנו את שביעות הרצון של משתתפי המחקר מהתגמולים המופקים מההתנדבות (להלן "שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות").

במבט כללי על ממצאי משוואות הרגרסיה ההיררכיות נראה כי המשתנים המסבירים שהוכנסו למשוואות הרגרסיה בארבעת הצעדים, הסבירו אחוזי שונות ניכרים בכל אחד ממדדי החוסן הנפשי שנבחנו.

בחלק זה, נציג את ההסברים לתרומתם של המשתנים השונים לשלושת מדדי החוסן הנפשי - העצמה, הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי המשמעות ובגורמים מעכבי המשמעות, ובחלק הבא נציג את הממצאים באשר למדד נוסף של החוסן נפשי – תחושת צמיחה אישית בעקבות ההתנדבות, וכן באשר למאפיין ייחודי הקשור להתנדבות אשר נבדק אף הוא כמשתנה תוצאה בקבוצה זו - שביעות רצון כללית מההתנדבות:

**העצמה** - כלל המשתנים הצליחו להסביר שיעורים ניכרים של השונות באשר לתחושת העצמה המגיעים לכדי 55%. ההפרעה בתפקוד הסבירה כ-5% מתחושת העצמה ותרומתה נמצאה מובהקת. עם זאת, הקשר שנמצא בין המשתנים היה שלילי, וכיווני ה- $\beta$  מראים כי ככל שרמת ההפרעה לתפקוד עקב הנכות על פי הערכתם של משתתפי המחקר הייתה גבוהה יותר, הייתה תחושת העצמה נמוכה יותר.

המשאבים שהוכנסו בצעד השני, הצליחו להסביר 38% מהשונות בתחושת העצמה, ותרומה מובהקת נמצאה למצב הכלכלי ולאיכות הקשר עם המוטבים. כך ככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר וככל שאיכות הקשר עם המוטבים הוערכה כגבוהה יותר, הייתה גם תחושת העצמה גבוהה יותר. מניעי ההתנדבות שהוכנסו בצעד השלישי, הצליחו להסביר יחד 8% נוספים מהשונות בתחושת העצמה בנוסף לאלו שהוסברו על ידי המשתנים שהוכנסו לרגרסיה בצעדים הקודמים. מבין המניעים נמצאה תרומה מובהקת למניעים האגואיסטיים ולמניעים האלטרואיסטיים, וככל שעוצמתם של המניעים האגואיסטיים הייתה גבוהה יותר, הייתה תחושת

ההעצמה נמוכה יותר, ואילו ככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, הייתה תחושת ההעצמה גבוהה יותר.

לבסוף, תרומה מובהקת להסבר תחושת ההעצמה נמצאה גם להערכת שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות, וככל ששביעות הרצון במדד זה הייתה גבוהה יותר, הייתה גם תחושת ההעצמה גבוהה יותר.

באופן כללי נוכל לטעון כי המשאבים בעלי האופי הכלכלי והחברתי המצויים בידי המתנדבים המתבטאים במצב הכלכלי ובאיכות הקשר עם המוטבים הם אלו המעצימים את המתנדבים עם המוגבלויות. מנגד, קשיים בתפקוד היום-יומי פוגמים בתחושת ההעצמה.

**הערכה עצמית** – תרומתה של ההפרעה בתפקוד להסבר ההערכה העצמית בקרב משתתפי המחקר המתנדבים לא נמצאה מובהקת. לעומת זאת, למשאבים הכלכליים והחברתיים נמצאה תרומה ניכרת להסבר הערכתם העצמית של משתתפי המחקר בקבוצה זו המגיעה לכדי 25%. כיווני ה- $\beta$  מראים כי ככל שאיכות הקשר עם המוטבים הייתה גבוהה יותר וככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, הייתה הערכתם העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים גבוהה יותר. מניעי ההתנדבות מסבירים 19% מהשונויות בנוסף לשונויות שהוסברה על ידי המשתתפים שהוכנסו למשוואת הרגרסיה בצעדים הקודמים. מבין שלושת המניעים שנבחנו, נמצאה תרומה מובהקת למניעים האגואיסטיים ולמניעים האלטרואיסטיים אולם כיווני השפעתם הפוכים, וכך ככל שעוצמתם של המניעים האגואיסטיים הייתה גבוהה יותר, הייתה ההערכה העצמית בקרב משתתפי המחקר המתנדבים נמוכה יותר, ואילו ככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, הייתה גם הערכתם העצמית גבוהה יותר. לבסוף, המשתתפים שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות שהוכנס בצעד האחרון ברגרסיה, מסביר 5% מהשונויות בהערכה העצמית בנוסף לשונויות שהוסברה על ידי המשתתפים שהוכנסו למשוואת הרגרסיה בצעדים הקודמים, וככל ששביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות הייתה גבוהה יותר, הייתה גם ההערכה העצמית גבוהה יותר.

במבט כללי, נראה כי דפוסי ההשפעה של המשתתפים השונים על הערכתם העצמית של משתתפי המחקר דומים לדפוסי השפעתם על תחושת ההעצמה. כך נמצא כי משתתפי המחקר בקבוצה זו שהם עתירי משאבים, מניעיהם אלטרואיסטיים ושביעות הרצון שלהם מתגמולי ההתנדבות גבוהה, הם בעלי הערכה עצמית גבוהה יחסית. יש לציין כי ההפרעה בתפקוד לא תרמה להסבר הערכתם העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים. כפי שצוין, נמצא קשר שלילי בין הערכת ההפרעה בתפקוד לבין תחושת ההעצמה. ממצא זה מדגיש את ההבדל בין שני מדדי החוסן



הנפשי: העצמה והערכה עצמית, אשר ככל הנראה מוסברים בחלקם על ידי גורמים זומים ובחלקם על ידי גורמים שונים.

**תחושת המשמעות בחיים** - נבחנה באמצעות שני גורמים, גורמים מאיצי משמעות וגורמים מעכבי משמעות (ראו פרק הכלים):

**גורמים מאיצי משמעות** – תרומתה של ההפרעה בתפקוד להסבר הגורמים מאיצי המשמעות בקרב משתתפי המחקר המתנדבים לא נמצאה מובהקת. לעומת זאת, למשאבים המצויים בידי משתתפי המחקר בקבוצה זו: המשאב הכלכלי, תמיכת המשפחה וקשר באיכות גבוהה עם המוטבים, נמצאה תרומה ניכרת ומובהקת להסבר הגורמים מאיצי המשמעות ונמצא כי הם מסבירים 35% מהשונויות בגורמים אלו.

עוד נמצא כי מניעי ההתנדבות מסבירים 12% מהשונויות בגורמים מאיצי המשמעות, ומתוכם נמצאה תרומה מובהקת למניעים האלטרואיסטיים בלבד, וכך ככל שעוצמתם של מניעים אלו הייתה גבוהה יותר, הייתה גם תחושת המשמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי המשמעות גבוהה יותר. בנוסף נמצא כי המשתנה שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות שהוכנס בצעד הרביעי, תורם אף הוא בצורה מובהקת להסבר תחושת המשמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי המשמעות, ונמצא כי ככל ששביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות הייתה גבוהה יותר, חוו משתתפי המחקר בקבוצה זו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות. יש לציין כי עם הכנסתם של יתר המשתנים למשוואת הרגרסיה בצעד הרביעי, הפכה תרומתו של המשתנה תמיכת המשפחה שנמצאה קודם לכן מובהקת, לתרומה שאינה מובהקת.

**גורמים מעכבי משמעות** - מהממצאים עולה כי ההפרעה בתפקוד אינה מסבירה את הגורמים מעכבי המשמעות. עם זאת, נמצא קשר שלילי בין המשתנים המצב הכלכלי ואיכות הקשר עם המוטבים לבין הגורמים מעכבי המשמעות, וכך ככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר ואיכות הקשר עם המוטבים הייתה גבוהה יותר, חוו משתתפי המחקר בקבוצה זו רמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות. בנוסף, נמצא קשר חיובי בין המניעים האגואיסטיים לבין הגורמים מעכבי המשמעות, וככל שעוצמתם של המניעים האגואיסטיים הייתה גבוהה יותר, חוו משתתפי המחקר רמה גבוהה יותר של גורמים מעכבי משמעות. יש לציין כי ליתר המניעים לא נמצאה תרומה להסבר הגורמים מעכבי המשמעות. עם זאת, לשביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות נמצאה תרומה משמעותית, וככל ששביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות הייתה גבוהה יותר, חוו משתתפי המחקר רמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות.

לוח 12: רגרסיה היררכית להסבר מדדי החוסן הנפשי – מדגם המתנדבים

מעכבי משמעות		מאיצי משמעות		הערכה עצמית		העצמה		
$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	
.01	.00	-.15	.02	-.04	.00	-.22*	.05	צעד 1 הפרעה בתפקוד
-.25**	.20	.20*	.35	.22*	.25	.27**	.38	צעד 2 מצב כלכלי
.09		.17*		.04		.02		תמיכת המשפחה
-.40***		.44***		.44***		.48***		איכות קשר עם מוטבים
.07		.10		-.10		.12		איכות קשר עם רכזים
.25***	.21	-.10	.12	-.47***	.19	-.29**	.08	צעד 3 מניעים אגואיסטיים
-.15		.46***		.21**		.35***		מניעים אלטרואיסטיים
.17		-.09		-.14		-.01		מניעים לקונפורמיות
.03	.03	-.04	.06	.08	.05	.08	.02	צעד 4 הפרעה בתפקוד
-.30**		.25**		.21**		.29***		מצב כלכלי
.04		.02		.06		-.01		תמיכת המשפחה
-.17		.24**		.19*		.29**		איכות קשר עם מוטבים
.03		-.04		.08		.08		איכות קשר עם רכזים
.44***		-.08		-.45**		-.28**		מניעים אגואיסטיים
-.04		.33**		.09		.26**		מניעים אלטרואיסטיים
.21*		-.13		-.18		-.03		מניעים לקונפורמיות
-.30*		.38***		.36**		.24*		תגמולי ההתנדבות
1,87		1,87		1,87		1,87		Df
7.25***		11.55***		8.63***		10.53***		Total F
.67		.57		.49		.55		Total R <sup>2</sup>
87		87		87		87		N

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

## סיכום

במבט כללי על המשתנים השונים המסבירים את מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים, ניתן לטעון לדמיון ולהבדלים כאחד. במבט משווה ורוחבי בין תרומתם של כלל המשתנים המסבירים למשתני התוצאה - מדדי החוסן הנפשי, נמצאו הבדלים אחדים. כך ההפרעה בתפקוד הסבירה את תחושת ההעצמה, והקשר שנמצא בין שני המשתנים היה שלילי. עם זאת, ההפרעה בתפקוד לא תרמה להסבר יתר מדדי החוסן הנפשי: הגורמים מאיצי המשמעות, הגורמים מעכבי משמעות והערכתם העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים.

בנוסף, המצב הכלכלי נמצא תורם להסבר מדדי החוסן הנפשי, וככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, היו תחושת ההעצמה וההערכה העצמית גבוהות יותר ומשתתפי המחקר חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות ורמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות. לעומת זאת, למשאב תמיכת המשפחה נמצאה תרומה נמוכה יותר להסבר מדדי החוסן הנפשי, ונמצא כי תרומתה של תמיכת המשפחה הייתה מובהקת להסבר הגורמים מאיצי המשמעות בלבד.

משאבים נוספים שנבחנו היו המשאבים החברתיים: תמיכת המשפחה, איכות הקשר עם המוטבים ואיכות הקשר עם רכזי ההתנדבות. מבין שלושת המשאבים, התרומה המובהקת ביותר להסבר מדדי החוסן הנפשי השונים נמצאה למשתנה איכות הקשר עם המוטבים אשר תרם להסבר תחושת ההעצמה, ההערכה העצמית, הגורמים מאיצי המשמעות והגורמים מעכבי המשמעות.

קשרים מעניינים נמצאו בין המניעים האלטרואיסטיים והמניעים האגואיסטיים ומרבית מדדי החוסן הנפשי. כך נמצא קשר חיובי בין המניעים האלטרואיסטיים לשלושת מדדי החוסן הנפשי למעט הגורמים מעכבי המשמעות. בנוסף נמצא קשר שלילי בין המניעים האגואיסטיים לתחושת ההעצמה וההערכה העצמית וקשר חיובי בין מניעים אלו והגורמים מעכבי המשמעות. לבסוף, לשביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות נמצאה תרומה מובהקת להסבר שלושת מדדי החוסן הנפשי, ולמעשה משתנה זה הוא היחיד שנמצא קשור לכל מדדי החוסן הנפשי שנבחנו.

בנוסף להסבר מדדי החוסן הנפשי שאופיים כללי באמצעות ההתנדבות, הסברנו גם מדד נוסף של חוסן נפשי הקשור להתנדבות – תחושת צמיחה אישית, וכן מאפיין ייחודי של ההתנדבות - שביעות רצון כללית מההתנדבות.

### הסבר תחושת הצמיחה האישית ושביעות הרצון הכללית מההתנדבות

במטרה להסביר את הצמיחה האישית ואת שביעות הרצון הכללית מההתנדבות, בוצעו רגרסיות היררכיות בצעדים. בצעד הראשון הוכנסו למשוואות הרגרסיות משתני הרקע: גיל, הפרעה בתפקוד ומצב כלכלי. יש לציין כי משתני הרקע הנוספים לא הוכנסו למשוואות הרגרסיה כיוון שבניתוחים הקודמים, משתנים אלו לא נמצאו קשורים לשני משתני התוצאה כפי שניתן לראות מלוח 11, לוח המתאמים. בצעד השני הוכנסו מניעי ההתנדבות (מניעים אגואיסטיים, מניעים אלטרואיסטיים ומניעים לקונפורמיות). בצעד השלישי הוכנסו המשאבים החברתיים (תמיכת המשפחה, איכות הקשר עם המוטבים ואיכות הקשר עם הרכזים) ובצעד הרביעי הוכנס המשתנה שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות.

**צמיחה אישית** - כלל משתני המחקר מסבירים 51% מהצמיחה האישית. משתני הרקע שהוכנסו בצעד הראשון, מסבירים 5% מהשונות, ואולם תרומה מובהקת נמצאה למשתנה גיל בלבד. כיווני ה- $\beta$  השליליים מראים כי ככל שגילם של משתתפי המחקר המתנדבים היה מבוגר יותר, הייתה תחושת הצמיחה האישית שחוו עקב ההתנדבות נמוכה יותר ( $\beta = -.22$ ;  $P < .05$ ). בצעד השני הסבירו מניעי ההתנדבות את השונות בצורה ניכרת עד לכדי 36%, ואולם מבין שלושת המניעים שנבחנו, נמצאה תרומה מובהקת למניעים האגואיסטיים ( $\beta = .45$ ;  $p < .001$ ) ולמניעים האלטרואיסטיים ( $\beta = .30$ ;  $P < .01$ ) בלבד. כיוון ה- $\beta$  החיובי מצביע על כך שככל שעוצמתם של המניעים האגואיסטיים והמניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, הייתה גם תחושת הצמיחה האישית גבוהה יותר. עוד נמצא כי המשאבים החברתיים (תמיכת המשפחה, איכות הקשר עם המוטבים ואיכות הקשר עם הרכזים) מסבירים יחדיו 6% מהשונות בתחושת הצמיחה האישית, ואולם תרומה מובהקת נמצאה למשתנה תמיכת המשפחה ( $\beta = .28$ ;  $P < .05$ ) בלבד. לבסוף, נמצא כי המשתנה שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות שהוכנס בצעד הרביעי, מסביר 4% מהשונות בנוסף לשונות שהוסברה על ידי המשתנים האחרים שהוכנסו בצעדים הקודמים למשוואת הרגרסיה. כיוון ה- $\beta$  ( $\beta = .34$ ;  $P < .01$ ) החיובי מצביע על כך שככל ששביעות הרצון מתגמולי מההתנדבות הייתה גבוהה יותר, הייתה גם תחושת הצמיחה האישית גבוהה יותר. יש לציין כי בצעד הרביעי עם הכנסת המשתנה שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות למשוואת הרגרסיה, הפכה תרומתם של המשתנה גיל ושל המניעים האלטרואיסטיים לתרומה שאינה מובהקת.

**שביעות רצון כללית מההתנדבות - כלל משתני המחקר מסבירים 58% מהשונות בשביעות הרצון הכללית מההתנדבות.** משתני הרקע שהוכנסו בצעד הראשון, מסבירים 3% מהשונות ואולם תרומתם של משתנים אלו לא נמצאה מובהקת. תרומתם של מניעי ההתנדבות שהוכנסו בצעד השני, הסבירה 16% מהשונות, ואולם תרומה מובהקת נמצאה למניעים האגואיסטיים ולמניעים האלטרואיסטיים בלבד. כפי שעולה מלוח 13, כיוון תרומתם של שני מניעים אלו הפוך, וכך נמצא קשר שלילי בין המניעים האגואיסטיים לשביעות הרצון הכללית מההתנדבות ( $\beta = -.25; P < .05$ ), וקשר חיובי בין המניעים האלטרואיסטיים לשביעות הרצון הכללית מההתנדבות ( $\beta = .44; P < .001$ ). משמעות הממצא היא כי ככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, הייתה גם שביעות הרצון הכללית מההתנדבות גבוהה יותר, אולם ככל שעוצמתם של המניעים האגואיסטיים הייתה גבוהה יותר, הייתה שביעות הרצון הכללית מההתנדבות נמוכה יותר. עוד נמצא כי המשאבים החברתיים שהוכנסו בצעד השלישי, מסבירים שיעור ניכר מהשונות בשביעות הרצון הכללית מההתנדבות המגיע לכדי 27%, ואולם תרומה מובהקת נמצאה למשתנים תמיכת המשפחה ( $\beta = .21; P < .05$ ) ואיכות הקשר עם רכזי ההתנדבות ( $\beta = .45; P < .001$ ) בלבד. כיווני ה- $\beta$  מלמדים כי ככל שתמיכת המשפחה ואיכות הקשר עם רכזי ההתנדבות היו גבוהות יותר, הייתה גם שביעות הרצון הכללית מההתנדבות גבוהה יותר. לבסוף, המשתנה שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות שהוכנס בצעד הרביעי, תרם 12% להסבר השונות בשביעות הרצון הכללית מההתנדבות בנוסף לשונות שהוסברה על ידי המשתנים שהוכנסו למשוואת הרגרסיה בצעדים הקודמים, וככל ששביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות הייתה גבוהה יותר, הייתה גם שביעות הרצון הכללית מההתנדבות גבוהה יותר.

לוח 13: רגרסיה היררכית להסבר הצמיחה האישית ושביעות הרצון הכללית מההתנדבות -

מדגם המתנדבים

שביעות רצון בהתנדבות		צמיחה אישית בהתנדבות		
$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	
	.03		.05	צעד 1 גיל
-.09		-.22*		
.05		.01		הפרעה בתפקוד מצב כלכלי
.16	.16	-.08	.36	צעד 2
-.25*		.45***		מניעים אגואיסטיים
.44***		.30**		מניעים אלטרואיסטיים
.06		-.04	.06	מניעים לקונפורמיות צעד 3
.21*	.27	.28*		תמיכת המשפחה
.09		.04		איכות הקשר עם המוטבים
.45***	.12	.09	.04	איכות הקשר עם הרכזים צעד 4
-.13		.01		גיל
.13		.02		הפרעה בתפקוד
.12		-.07		מצב כלכלי
-.30**		.43***		מניעים אגואיסטיים
.07		.09		מניעים אלטרואיסטיים
.06		-.04		מניעים לקונפורמיות
.11		.16		תמיכת המשפחה
-.01		-.03		איכות הקשר עם המוטבים
.28**		-.01		איכות הקשר עם הרכזים
.55***		.34**		תגמולי התנדבות
3,84		3,84		Df
10.83***		8.00***		Total F
.58		.51		Total R <sup>2</sup>
87		87		N

כדי לבדוק האם יש אפקטים עקיפים בין המניעים השונים לבין שביעות הרצון הכללית

מההתנדבות ותחושת הצמיחה האישית, השתמשנו בפרוצדורת PROCESS (Hayes, 2012).

מהממצאים עולה כי נמצאו שלושה קשרי תיווך מלאים. לוח 14 מציג את הממצאים:

לוח 14 : אפקטים עקיפים בין מניעי ההתנדבות לבין תחושת הצמיחה האישית ושביעות הרצון

הכללית מההתנדבות

משתנים	משתנים	משתני	משתנה בלתי תלוי	מתווך <--	משתנה בלתי תלוי <--	אפקט
מסבירים	מתווכים	תוצאה	<-- מתווך	משתנה תלוי	מתווך אפקט ישיר	עקיף
מניעים	שביעות רצון	שביעות	.28**	1.16***	.13	.33*
אלטרואיסטיים	מהתגמולים	רצון	(.09)	(.24)	(.20)	(.14)
מההתנדבות						
מניעים	תמיכת	צמיחה	.46*	.21*	.12	.10*
אלטרואיסטיים	משפחה		(.20)	(.09)	(.12)	(.07)
מניעים	תגמולי	צמיחה	.28**	.57**	.14	.16*
אלטרואיסטיים	התנדבות		(.09)	(.21)	(.17)	(.08)

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

מלוח 14 עולה קשר חיובי עקיף בין המניעים האלטרואיסטיים לבין שביעות הרצון הכללית מההתנדבות דרך שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות ( $ind=.33, SE=.14, p<.05$ ). כך ככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, הייתה שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות גבוהה יותר ( $b=.28, SE=.09, p<.01$ ), וככל שזו הייתה גבוהה יותר, הייתה גם שביעות הרצון הכללית מההתנדבות גבוהה יותר ( $b=1.16, p<.001$ ). בנוסף, נמצאו שני קשרי תיווך מלאים של בין מניעים אלטרואיסטיים לבין צמיחה אישית, האחד דרך תמיכת המשפחה ( $ind=.10, SE=.07, p<.05$ ) והאחר דרך שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות ( $ind=.16, SE=.08, p<.05$ ).

**סיכום**

באופן כללי מהממצאים עולה כי משתני הרקע של המתנדבים והמשתנים הקשורים לחוויית ההתנדבות (מניעי ההתנדבות, שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות, איכות הקשר עם המוטבים ואיכות הקשר עם הרכזים) שהוכנסו למשוואות הרגרסיה, מסבירים בצורה ניכרת את שביעות הרצון הכללית מההתנדבות ואת תחושת הצמיחה האישית בעקבות ההתנדבות. בין כלל המשתנים המסבירים שהוכנסו למשוואת הרגרסיה, נמצא כי תרומתם של מניעי ההתנדבות ושביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות להסבר השונות בשני משתני התוצאה: תחושת הצמיחה

האישית ושביעות הרצון הכללית מההתנדבות, הייתה הגבוהה ביותר, וכך נמצאו מספר משתנים המסבירים את שביעות הרצון הכללית מההתנדבות ואת תחושת הצמיחה האישית ומשתנים אחרים הייחודים להסבר השונות בשני משתני התוצאה. מתוך כך, המניעים האלטרואיסטיים מסבירים את השונות בצמיחה האישית ובשביעות הרצון הכללית מההתנדבות בכיוון דומה וחיובי, כך שככל שהמניעים האלטרואיסטיים ושביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות גבוהים יותר, תחושת הצמיחה האישית ושביעות הרצון הכללית מההתנדבות גבוהים יותר אף הם.

## דיון

מחקר זה עסק בחקר ההבדלים במדדי חוסן נפשי בקרב אנשים עם מוגבלויות המתנדבים לעומת אנשים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים. מטרה נוספת של המחקר הייתה לבחון אילו משתנים מסבירים את מדדי החוסן הנפשי בקרב אנשים עם מוגבלויות המתנדבים למען הקהילה. על אף שמדגם המחקר לא היה נרחב וכלל 160 משתתפים עם מוגבלויות פיזיות, ממצאי המחקר מאפשרים להסיק מסקנות אחדות לגבי תרומתה של ההתנדבות לחייהם של אנשים עם מוגבלויות. טרם הדיון בממצאי המחקר, יש להדגיש כי מדגם המחקר היה מדגם נוחות וכלל אנשים עם מוגבלויות פיזיות בלבד, ועל כן לא ניתן להכליל את הממצאים על אנשים עם מוגבלויות אחרות אשר אופייני אינו פיזי. עוד נקדים ונציין כי בשל אופיו של המחקר שהנו מחקר קורלטיבי הנערך בשדה, לא נוכל להסיק בוודאות על קשר סיבתי בין הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות בקרב אנשים עם מוגבלויות לבין חוסנם הנפשי על פי המדדים השונים שנבחנו במחקר, אולם נוכל להצביע על מספר ממצאים מובהקים המצטרפים לגוף הידע המועט העוסק בסוגיה זו, אנשים עם מוגבלויות המתנדבים למען הקהילה.

הממצא המרכזי של המחקר היה כי ברוב מדדי החוסן הנפשי שנבחנו, נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר: המתנדבים ואלו שאינם מתנדבים, ונמצא כי בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים, משתתפי המחקר המתנדבים חווים תחושת העצמה והערכה עצמית גבוהות יותר וכן רמה גבוהה יותר של חוויות המאיצות משמעות בחיים. על כן נוכל להסיק כי פעילות ההתנדבות למען הקהילה היא פעילות מתגמלת, ומתוך כך היא מעניקה למתנדבים רמה גבוהה יותר של חוסן נפשי בהשוואה לזו שחווים אנשים עם מוגבלויות שאינם מתנדבים.

יש לציין כי במדד הגורמים מעכבי המשמעות בחיים לא נמצאו הבדלים על פי סטאטוס ההתנדבות (מתנדבים, אינם מתנדבים). ממצא זה מלמד על כך שאכן כפי שעולה מהספרות המקצועית, חוויה של גורמים מאיצי משמעות וחוויה של גורמים מעכבי משמעות הן שני היבטים שונים של תחושת המשמעות בחיים. על בסיס ממצאי המחקר, נוכל לטעון כי על אף שהמוגבלות



מביאה לחוויה דומה של גורמים מעכבי משמעות בחיים בקרב כלל משתתפי המחקר (המתנדבים ואלו שאינם מתנדבים), קבוצת המתנדבים חווה רמה גבוהה יותר של חוסן נפשי המתבטאת בגורמים מאיצי המשמעות.

ממצאי המחקר מצביעים על הבדלים נוספים בין שתי קבוצות המחקר המתבטאים באחוזי הנכות, במצב הכלכלי ובמצב הבריאות ובתמיכת המשפחה. כך בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים, בקרב משתתפי המחקר המתנדבים אחוזי הנכות נמוכים יותר והם מעריכים את מצבם הכלכלי ואת מצב בריאותם כטובים יותר, וכן את התמיכה שלהם זוכים מהמשפחה כגבוהה יותר. מתוך כך, ניתן לטעון כי משתתפי המחקר המתנדבים הם עתירי משאבים בהשוואה למשתתפי המחקר שאינם מתנדבים.

ואולם גם לאחר פיקוח על המשאבים המבדילים בין מתנדבים לאלו שאינם מתנדבים, כמו גם פיקוח על משתני הרקע, ברוב מדדי החוסן הנפשי שנבחנו במחקר, ההבדלים בין המתנדבים לאלו שאינם מתנדבים נשמרים, והמסקנה כי רמת החוסן הנפשי שחווים המתנדבים גבוהה יותר בעינה עומדת.

## **הסבר מדדי החוסן הנפשי באמצעות משתני הרקע והמשאבים בקרב כלל משתתפי**

### **המחקר**

בנוסף להבדלים בין שתי הקבוצות, במחקר נבחנו שאלות נוספות אשר אחת מהן היא תרומתם של משתני הרקע והמשאבים להסבר מדדי החוסן הנפשי בקרב שתי קבוצות המחקר (המתנדבים ואלו שאינם מתנדבים). בקרב המתנדבים נראה כי רוב הקשרים בין משתני הרקע לבין מדדי החוסן הנפשי הם נמוכים למדי, וביניהם בולטים בעיקר הקשרים שנמצאו בין מדדי החוסן הנפשי לבין המשאבים המצויים בידיהם. כך למשל המצב הכלכלי, מצב הבריאות והשכלתם של משתתפי המחקר המתנדבים קשורים באופן כללי למדדי החוסן הנפשי. מתוך כך נוכל לטעון כי משתתפי המחקר שהם עתירי משאבים, מתאפיינים בחוסן נפשי גבוה יותר בהשוואה לאלו שהם דלי משאבים. בהקשר זה, מן הראוי לציין כי על אף שמגדר וסטאטוס תעסוקה הם סטאטוסים מרכזיים במערך הסטאטוסים של הפרט, לא נמצאו קשרים בין משתנים אלו לבין חוסנם הנפשי של משתתפי המחקר, הן בקרב המתנדבים והן בקרב אלו שאינם מתנדבים.

כמו כן, מן הראוי לציין את הקשר שנמצא בין קבלת טיפול נפשי לבין מדדי החוסן הנפשי. כך נמצא כי בהשוואה לאלו שלא קיבלו טיפול נפשי, רמת החוסן הנפשי בקרב משתתפי המחקר שקיבלו טיפול נפשי הייתה נמוכה יותר בכל המדדים שנבחנו במחקר זה. ייתכן שההסבר לקשר זה שאינו צפוי נובע מכיוון הפוך, כלומר משתתפי המחקר שקיבלו טיפול נפשי, מתאפיינים במצב

נפשי ירוד יותר בהשוואה לאלו שלא קיבלו טיפול נפשי, ועל אף העובדה שהם מטופלים ובשל מצבם הנפשי הירוד, הם חווים רמה נמוכה יותר של חוסן נפשי. על פי הסבר זה, החוסן הנפשי הירוד של אלו הנמצאים בטיפול הנפשי הוא הסיבה לטיפול הנפשי ולא התוצאה שלו.

מהשוואת מערכת הקשרים בין משתני הרקע ומדדי החוסן הנפשי בין שתי קבוצות המחקר (מתנדבים ואלו שאינם מתנדבים), עולים הבדלים אחדים. כך למשל בקרב משתתפי המחקר שאינם מתנדבים, לא נמצאו קשרים בין אחוזי הנכות, מצב הבריאות וההשכלה לבין מדדי החוסן הנפשי.

נראה כי באופן כללי למשאבים השונים יש תרומה רבה יותר להסבר מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים מאשר בקרב אלו שאינם מתנדבים. ייתכן שהסיבה לכך היא כי בקרב אלו שאינם מתנדבים, רמת החוסן הנפשי במדדים השונים נמוכה יחסית, ועל כן גם כאשר הם עתירי משאבים, אין בכוחם של משאבים אלו להעלות את חוסנם הנפשי.

אשר להסבר הכללי של מדדי החוסן הנפשי באמצעות המשאבים ומשתני הרקע בקרב כלל משתתפי המחקר, ניתן להסיק כי למעט תחושת ההעצמה, סטאטוס ההתנדבות מסביר שניים מבין מדדי החוסן הנפשי: ההערכה העצמית והגורמים מאיצי המשמעות. מבין המשאבים יש לציין כי המצב הכלכלי מסביר בצורה מובהקת את כל מדדי החוסן הנפשי, מידת דתיות גבוהה מסבירה את תחושת ההעצמה וטיפול נפשי קשור בקשר שלילי למדדי החוסן הנפשי. מתוך כך, מהממצאים עולה כי תרומתו של סטאטוס ההתנדבות להסבר החוסן הנפשי בקרב אנשים עם מוגבלויות היא מובהקת, וכי תרומה זו משמעותית יותר מתרומתם של המשאבים השונים כגון בריאות או השכלה.

### **הבדלים במדדי החוסן הנפשי על פי מגדר ועל פי סטאטוס תעסוקה**

כיוון שמגדר וסטאטוס תעסוקה הם סטאטוסים עיקריים ובולטים במערך הסטאטוסים של הפרט, בחנו הבדלים במדדי החוסן הנפשי גם על פי סטאטוסים אלו.

כפי שצוין, לא נמצאו הבדלים מגדריים במדדי החוסן הנפשי שנבחנו, ממצא המלמד על כך שהשפעת ההתנדבות על אנשים עם מוגבלויות אינה קשורה במגדר. בנוסף, לא נמצאו הבדלים משמעותיים ברמת החוסן הנפשי בין משתתפי המחקר העובדים בשכר לאלו שאינם עובדים בשכר. עם זאת, נמצאה אינטראקציה מובהקת בין סטאטוס ההתנדבות וסטאטוס התעסוקה על בהשפעתם על הערכה עצמית. משמעות האינטראקציה היא כי בקרב משתתפי המחקר העובדים בשכר, ההבדלים בהערכה העצמית בין המתנדבים לאלו שאינם מתנדבים, נמוכים יותר בהשוואה להבדלים בהערכה העצמית בקרב משתתפי המחקר שאינם עובדים בשכר. כך, בקרב אלו שאינם

עובדים בשכר, ההערכה העצמית בקרב המתנדבים גבוהה יותר בצורה משמעותית בהשוואה להערכה העצמית של אלו שאינם מתנדבים. מכאן ניתן להסיק כי ההתנדבות טומנת בחובה פונקציה מפצה להערכה העצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות שאינם עובדים.

### **גורמים המסבירים התנדבות**

אחת משאלות המחקר עסקה בגורמים המסבירים את הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות בקרב כלל משתתפי המחקר (המתנדבים ואלו שאינם מתנדבים). כדי לבחון שאלה זו, בדקנו קשת נרחבת של גורמים המתארים את משתני הרקע של משתתפי המחקר, את משאבי ההתמודדות שלהם ואת מדדי החוסן הנפשי. ממצאי המחקר מצביעים על כך שאחוזי הנכות והמצב הכלכלי מבדילים בין המתנדבים לאלו שאינם מתנדבים, וכך בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים, בקרב המתנדבים אחוזי הנכות נמוכים יותר והמצב הכלכלי טוב יותר. בנוסף, המתנדבים זוכים לתמיכה גבוהה יותר מהמשפחה בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים. אשר למדדי החוסן הנפשי, ההערכה העצמית מבדילה בין שתי קבוצות המחקר, וכך בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים, המתנדבים מתאפיינים בהערכה עצמית גבוהה יותר וחווים רמה גבוהה יותר של גורמים המאיצים את תחושת המשמעות שלהם בחיים.

### **הסבר מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים**

לאחר שהבחנו בין המשתתפים המסבירים את הסיכוי להשתתף בפעילות ההתנדבות בקרב כלל משתתפי המחקר, עסקנו במשתתפים המסבירים את מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים. מתוך אימוץ מודל אקולוגי לארגון משתני המחקר, בחנו את תרומתם של מגוון משתתפים המשתייכים לשתי מערכות אקולוגיות הסובבות את המתנדבים להסבר מדדי החוסן הנפשי השונים שנבחנו במחקר זה.

מתוך כך, מצאנו כי המשאב הכלכלי תורם להסבר שלושה ממדדי החוסן הנפשי, וכך בקרב המתנדבים ככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, היו תחושת ההעצמה וההערכה העצמית גבוהות יותר, והם חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות ורמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות. עם זאת, נמצא כי גם במקרים שבהם העריכו משתתפי המחקר את מצבם הכלכלי כטוב, הערכה זו לא הסבירה את תחושת הצמיחה האישית. לעומת תרומתו של המצב הכלכלי להסבר מדדי החוסן הנפשי השונים, תרומתו של המשאב תמיכה מהמשפחה מצומצמת יותר והוא מסביר רק את הגורמים מאיצי המשמעות ואת תחושת הצמיחה האישית.

גם לאיכות הקשרים של המתנדבים עם המוטבים ועם רכזי ההתנדבות נמצאה תרומה להסבר מדדי החוסן הנפשי, ובפרט לאיכות הקשר עם המוטבים. למעשה, למעט תחושת הצמיחה

האישית, קשר באיכות גבוהה עם המוטבים מסביר את כל מדדי החוסן הנפשי שנבחנו. אולם קשר באיכות גבוהה עם הרכזים נמצא כבעל תרומה נמוכה יותר להסבר מדדי החוסן הנפשי, ונמצא כי משתנה זה מסביר רק את הצמיחה האישית בעקבות ההתנדבות. מהשוואת תרומתם של איכות הקשר עם המוטבים ואיכות הקשר עם הרכזים להסבר מדדי החוסן הנפשי, נראה כי תרומתו של קשר באיכות גבוהה עם המוטבים משמעותית יותר, וכי קשר זה מהווה עבור המתנדבים מקור לסיפוק. גם למניעי ההתנדבות נמצאה תרומה מובהקת להסבר חוסנם הנפשי של משתתפי המחקר המתנדבים במדדים השונים, ואולם כיווני ההשפעה של המניעים השונים הפוכים זה מזה. תרומה ניכרת להסבר רוב מדדי החוסן הנפשי שנבחנו הייתה למניעים האלטרואיסטיים, וכך כאשר עוצמתם של מניעים אלו הייתה גבוהה יותר, היו גם תחושת ההעצמה, ההערכה העצמית ותחושת הצמיחה האישית גבוהות יותר ומשתתפי המחקר חוו רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות. יחד עם זאת, נראה כי עוצמה גבוהה של מניעים אלטרואיסטיים אינה מפחיתה את החוויה של הגורמים מעכבי המשמעות, וגם משתתפי המחקר אשר עוצמתם של מניעיהם האלטרואיסטיים להתנדב הייתה גבוהה, חוו גורמים אלו.

מעניינת במיוחד היא תרומתם של המניעים האגואיסטיים אשר נמצאו בקשר שלילי עם רוב מדדי החוסן הנפשי. מתוך כך נמצא כי ככל שעוצמתם של המניעים האגואיסטיים הייתה גבוהה יותר, היו תחושת ההעצמה וההערכה העצמית נמוכות יותר. הסבר אפשרי לממצא זה עשוי להיות קשור בכך שמתנדבים המתאפיינים במניעים אגואיסטיים, הם בעלי צרכים אישיים שלא מומשו. על פי הסבר זה, אדם המגיע להתנדבות מתוך צרכים אגואיסטיים, מצוי במצוקה כלשהי המתבטאת ברמה נמוכה של חוסן נפשי. כלומר, ההסבר לקשר בין מניעים אגואיסטיים לבין החוסן הנפשי נובע מכיוון ההפוך למצופה, והרמה הנמוכה של החוסן הנפשי היא המובילה למניעים האגואיסטיים.

יחד עם זאת, מניעים אגואיסטיים מיטיבים עם המתנדבים בהיבטים אחרים, וככל שעוצמתם של מניעים אלו הייתה גבוהה יותר, חוו משתתפי המחקר המתנדבים רמה נמוכה יותר של גורמים מעכבי משמעות ורמה גבוהה יותר של צמיחה אישית בעקבות ההתנדבות. לפיכך ניתן להסיק כי כיוון שהמניעים האגואיסטיים משקפים מצב נפשי מסוים, מניעים אלו עשויים לפעול בשני כיוונים, וכך לעתים הם מפחיתים את חוסנם הנפשי של המתנדבים ולעתים הם מגבירים אותו.

עם זאת, יש לציין כי המניעים לקונפורמיות לא תרמו תרומה כלשהי להסבר כלל מדדי החוסן הנפשי. לעומת זאת, שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות נמצאה קשורה לכלל מדדי החוסן

הנפשי שנבחנו, ולפיכך ניתן לטעון כי חוויה חיובית בהתנדבות המתבטאת בתחושות של תגמול, הערכה ועניין, היא בעלת תרומה משמעותית להעלאת מדדי החוסן הנפשי בקרב המתנדבים.

ניתן אפוא לסכם לטעון כי מכלל המשתנים אשר באמצעותם ניסינו להסביר את חוסנם הנפשי של המתנדבים, המשתנים שתרומתם להסבר מדדי החוסן הנפשי היא המשמעותית ביותר, הם משתנים המתארים את החוויה בפועל בהתנדבות המתבטאת בקשר טוב עם המוטבים ובשביעות רצון מתגמולי ההתנדבות. גם לגורמים שהמתנדבים מביאים עמם להתנדבות כגון מצב כלכלי ומניעים בעלי אופי אלטרואיסטי ואגואיסטי, יש תרומה להסבר החוסן הנפשי של המתנדבים, ואילו למצב הבריאות (למשל, הפרעה בתפקוד בעקבות הנכות) או לתמיכת המשפחה יש תרומה נמוכה יותר להסבר המדדים השונים של החוסן הנפשי בקרב המתנדבים.

### **מסקנות המחקר**

ממחקר זה עולות מספר מסקנות אשר העיקרית מביניהן קשורה לחשיבותה של ההתנדבות עבור אנשים עם מוגבלויות. ראשית נמצא כי המתנדבים מתאפיינים ברמה גבוהה יותר של חוסן נפשי יותר בהשוואה לאלו שאינם מתנדבים, גם לאחר ניכוי תרומתם של המשאבים המצויים בידיהם. יתר על כן, סטאטוס ההתנדבות (מתנדבים, אינם מתנדבים) מסביר שניים ממדדי החוסן הנפשי: ההערכה העצמית והגורמים מאיצי המשמעות.

מתוך כך, ניתן לסכם ולטעון כי חשיבותה של ההתנדבות בחייהם של האנשים עם המוגבלויות מובלטת הן באמצעות ההבדלים בין המתנדבים לאלו שאינם מתנדבים המתבטאים ברמת חוסן נפשי גבוהה יותר בקרב המתנדבים, והן באמצעות תרומתה של ההתנדבות להסבר מדדי חוסן מסוימים, תרומה המתקיימת גם לאחר ניכוי תרומתם של המשאבים המצויים בידיהם של המתנדבים.

באשר למשתנים המסבירים מדדי חוסן נפשי בקרב המתנדבים, בהקשר זה נמצאה תרומה משמעותית למשאב הכלכלי המסביר חלק גדול ממדדי החוסן הנפשי שנבחנו: הערכה עצמית, תחושת העצמה וגורמים מאיצי משמעות. בהקשר זה, בולטת גם תרומתם של קשרים באיכות גבוהה עם המוטבים ועם רכזי ההתנדבות להסבר מדדי החוסן הנפשי, ובפרט בולטת תרומתו של המניע האלטרואיסטי המסביר יותר מכל מניעי ההתנדבות האחרים מדדים שונים של חוסן נפשי בקרב משתתפי המחקר המתנדבים.

### **מגבלות המחקר**

למחקר זה מספר מגבלות. ראשית מדגם המחקר היה מצומצם למדי והדגימה לא הייתה אקראית, ועל כן לא ניתן להכליל את הממצאים על כלל אוכלוסיית האנשים עם המוגבלויות. יתר

על כן, המחקר עסק באנשים עם מוגבלויות פיזיות בלבד ולכן לא ניתן להכליל את ממצאיו על אנשים עם מוגבלויות אחרות.

בנוסף, בשל העובדה שמערך המחקר היה מחקר חתך, אין להסיק על קשר סיבתי בין משתני המחקר, ולכל היותר ניתן לטעון כי יש קשר בין המשתנים המסבירים לבין משתני התוצאה שנבחנו באמצעות מדדים שונים של חוסן נפשי.

לפיכך, במחקרים בעתיד אשר יבחנו אנשים עם מוגבלויות, יש להביא בחשבון מגבלות אלו וכדי להכליל את ממצאי המחקר על אוכלוסייה נרחבת יותר, יש לבחון מדגמים גדולים יותר של אנשים עם מוגבלויות המתנדבים ושאינם מתנדבים, ולנקוט בשיטות דגימה אקראיות יותר. בנוסף כדי להבין את תרומתה של ההתנדבות לאנשים עם מגוון מוגבלויות, יש להתמקד בחקר אנשים עם מוגבלויות מגוונות שאופיין אינו פיזי בלבד.

### **המלצות לפרקטיקה**

כלל ממצאי המחקר מצביעים על הצורך לעודד התנדבות בקרב אנשים עם מוגבלויות, שכן השתתפותם של אנשים עם מוגבלויות בפעילות התנדבות תורמת להעלאת מדדים שונים של חוסנם הנפשי. עוד ניתן לטעון כי על המדיניות הציבורית לעודד התנדבות בקרב אנשים עם מוגבלויות באמצעות תמריצים כספיים והבעת הערכה לפעילות ההתנדבות. נוסף על כך, במטרה לשמר את ההתנדבות בקרב האנשים עם המוגבלויות ולהקל עליהם את התפקוד בסביבת ההתנדבות, יש להנגיש את סביבת ההתנדבות לצרכיהם הייחודיים ולקיים הדרכה מתאימה. באשר להמלצות הנוגעות למתנדבים מבין כלל משתתפי המחקר, כיוון שהממצאים מצביעים על כך שהמניע האלטרואיסטי הוא המניע החזק ביותר להסבר מדדי החוסן הנפשי, יש לפתח בקרב אנשים עם מוגבלויות מניע זה. כך למשל, ניתן להפעיל עבור אנשים המשתייכים לאוכלוסייה זו העושים לראשונה את צעדיהם בעולם ההתנדבות, סדנאות וסמינרים אשר בהם תודגש החשיבות הטמונה בהתנדבותם למען הזולת הזקוק לסיוע. לבסוף, בעת תהליכי גיוס ומיון של מתנדבים מתוך אוכלוסייה זו, יש להתמקד ביכולותיהם הייחודיות ולשבצם למקומות התנדבות ההולמים את כישוריהם ואת יכולותיהם. הליך זה, בנוסף להדרכה מתאימה ולסביבה תומכת באמצעות רכזי התנדבות שיוכשרו לעבוד עם אוכלוסיית המתנדבים עם המוגבלויות, עשוי להבטיח הצלחה מרבית של פעילות ההתנדבות כך שהיא לא תהיה קצרת מועד, אלא ממושכת, מספקת ומעצימה.

## פרק סיום

# התנדבות ותחושת משמעות בחיים בקרב אנשים עם מוגבלויות

## פיזיות: מודל רב משתנים

### תקציר

מטרתו העיקרית של מחקר זה הייתה לבחון את תרומת ההתנדבות להסבר תחושת המשמעות בחיים (המתבטאת בגורמים מאיצי משמעות ובגורמים מעכבי משמעות) בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות. לשם כך, העמדנו לבדיקה מודל אינטגרטיבי ורב משתנים המציג קשרים ישירים ומתווכים בין משאבים, סטאטוס ההתנדבות (מתנדב, אינו מתנדב), הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים. מדגם המחקר כלל 160 מתנדבים עם מוגבלות פיזית כלשהי, אשר מתוכם 95 התנדבו ו-65 לא התנדבו. ממצאי המחקר מראים כי ההתנדבות קשורה בקשר ישיר ועקיף לגורמים המאיצים את תחושת המשמעות בחיים, ואולם אינה קשורה לגורמים המעכבים את תחושת המשמעות בחיים. נוסף על כך, ההתנדבות מתווכת בקשר שבין המשאב הכלכלי ומשאב תמיכת המשפחה לבין ההערכה העצמית והגורמים מאיצי המשמעות בחיים. כלל ממצאי המחקר מצביעים על שרשרת של מרכיבים וקשרים המובילה לחוסן נפשי, וכך כאשר בידי הפרט מצויים המשאבים תמיכת המשפחה והמשאב הכלכלי גוברת הסיכוי שלו להתנדב, ההתנדבות בתורה מעלה את ההערכה העצמית ובעקבותיה עולה תחושת המשמעות בחיים. תרומתו התיאורטית של המחקר מתבטאת בהצגת מודל המאפשר מעקב אחר נתיבי הקשר בין סטאטוס ההתנדבות לבין שני מדדי החוסן הנפשי: הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים. מבחינה יישומית, ממצאי המחקר מצביעים על הצורך לעודד ההתנדבות בקרב אנשים עם מוגבלויות בשל תרומת ההתנדבות לרווחתם הנפשית.

**מילות מפתח:** גורמים מאיצי משמעות, גורמים מעכבי משמעות, מתנדבים, הערכה עצמית

**אנשים עם מוגבלויות**

המושג מתנדבים חדשים (Hustinx, 2001) הוא מושג חדש יחסית בשדה ההתנדבות המתייחס בעיקר לשלושה תחומים: השינויים שחלו לאחרונה במניעים להתנדבות בקרב אוכלוסיית המתנדבים (Eisner, Grimm Jr, Maynard & Washburn, 2009), הרחבת תחומי ההתנדבות לתחומים חדשים בהשוואה לעבר (Hustinx, 2001) והתנדבותן של אוכלוסיות חדשות אשר בעבר לא נכללו במערך המתנדבים (למשל, לוי, 2014). כך, חלק גדול מהמתנדבים החדשים היו בעצמם בעבר הלא רחוק מוטבים הנמצאים בשולי החברה, אשר בתקופתנו הפכו למתנדבים למען הקהילה. מתוך כך, ניתן לראות באנשים עם מוגבלויות התורמים מזמנם וממרחם למען הקהילה, חלק מהמתנדבים החדשים (Balandin, Llewellyn, Dew & Ballin, 2006). מטרתו של מחקר זה הייתה לבחון את תרומת התנדבותם של אנשים עם מוגבלויות פיזיות להסבר תחושת המשמעות שלהם בחיים. לפיכך, השאלות הבסיסיות העומדות בלבו של מחקר זה הן: האם אנשים עם מוגבלויות פיזיות מתאפיינים בתחושת משמעות בחיים רבה יותר מעמיתיהם שאינם מתנדבים, ומהו מקומה של ההתנדבות בתבנית הקשרים שבין משאבים אישיים וחברתיים המצויים בידי אנשים עם מוגבלויות לבין הערכה עצמית ולבין תחושת משמעות בחיים?

#### **התנדבות אנשים עם מוגבלויות: חסמים ותרומות**

ממצאי מחקרים עולה כי אנשים עם מוגבלויות מתאפיינים על פי רוב במדדי חוסן נפשי נמוכים (Corrigan, Watson & Barr, 2006), ובין הגורמים לכך ניתן למנות את מעמדם הכלכלי הנמוך יחסית, את התלות התפקודית שלהם בסביבה ואת הדרתם מחלק גדול של הפעילות החברתית-קהילתית (כהן, 2008; Oliver, 1996; Andrews, 2005). גם במקרים שבהם אנשים עם מוגבלויות מתנדבים, שיעור ההתנדבות בקרב אוכלוסייה זו נמוך בהשוואה לשאר האוכלוסייה (Phoenix, 2000). שיעור ההתנדבות הנמוך של אנשים עם מוגבלויות מיוחס לגורמים פנימיים כגון קשיים נפשיים בשל נכותם. לעתים מהות הקושי הטמון בשילוב האנשים עם המוגבלויות במערך המתנדבים הוא סובייקטיבי, והוא נובע מחשש מדחייה מצד המוטבים, המפחית את נטייתם של האנשים עם המוגבלויות למגעים חברתיים (לסיכום ראו, ארטמן-ברגמן ורמרמן, 2009). חלק אחר מהקשיים של האנשים עם המוגבלויות נובע מהקשר שלהם עם הסביבה החברתית או הסביבה הפיזית. הקושי הנובע מהסביבה החברתית קשור לעתים להדרתם החברתית (Hall, 2010), ולעתים למחסור בהזדמנויות למעורבות חברתית או לחשש מצד ארגונים ועמותות העוסקים בהתנדבות לשלב את האנשים עם המוגבלויות במערך המתנדבים בקהילה (Warburton & Winterton, 2010; Balandin, Llewellyn, Dew & Ballin, 2006; )



Oliver, 1996). לבסוף, הקושי להתנדב עבור אנשים עם מוגבלויות פיזיות בפרט, עשוי לנבוע מהסביבה הפיזית והוא מתבטא בהעדר נגישות למקומות התנדבות שאינם מותאמים לצרכיהם בשל מוגבלותם.

שילוב אנשים עם מוגבלויות במערך ההתנדבות כיום משקף שינוי בסיסי מתפיסה הרואה באוכלוסייה זו קבוצה נזקקת המצויה בשולי החברה (Hall, 2010), לגישה המדגישה את זכותם של האנשים עם המוגבלויות להשתלבות פעילה בכל התחומים. יתר על כן, מחקרים הראו כי שינויים ניכרים חלו גם בעמדותיהם של האנשים עם המוגבלויות עצמם ביחס לתרומתם האקטיבית לקהילה, כאשר אחד מביטוייו של שינוי זה הוא ההכרה ביכולתם לתרום לנזקקים למרות הקושי הנובע מהמוגבלות (למשל, Balandin, Llewellyn, Dew & Ballin, 2006).

כמו כן, בנוסף לתוצאות החיוביות הנובעות מהתנדבותם של האנשים עם המוגבלויות עבור החברה (Miller, Schleien, Rider & Hall, 2002), תרומתה של ההתנדבות בולטת גם עבור עצמם (Hall, 2010). כך, ההתנדבות משמשת עבור האנשים עם המוגבלויות אמצעי לרכוש מעמד בחברה ולהרחיב את מערך ההזדמנויות שלהם, המאפשר להם לרכוש משאבים חברתיים ואישיים. בהמשך לכך מצאו חוקרים כי ההתנדבות מפחיתה את תחושות חוסר האונים והניכור החברתי בקרב המתנדבים, מגבירה את תחושת האחריות החברתית ומפצה על תחושות שליליות הקשורות למוגבלות (Barlow & Hainsworth, 2001). נוסף על כך, אחד ממשטני המפתח המנבאים התנדבות בקרב אנשים עם מוגבלויות הוא המשאבים המצויים בידיהם.

### **משאבים והתנדבות בקרב אנשים עם מוגבלויות: תיאוריה ומחקר**

בשל הקשיים הרבים הטמונים במוגבלות, ניתן לראות את מצבם של אנשים עם מוגבלויות כמצב עתיר לחץ (Kerr, Dattilo & O'Sullivan, 2012). מתוך פרספקטיבה תיאורטית זו ובהתייחס להתמודדות עם מצבי לחץ (Hobfoll, 1989; Lazarus & Folkman, 1984), ניתן לטעון כי אנשים עם מוגבלות שהם עתירי משאבים, יוכלו לחלץ עצמם ממצב הלחץ ולהסתגל לסביבה טוב יותר מאשר חסרי המשאבים, כאשר אחד מביטוייה של ההסתגלות הוא תרומה לאחר באמצעות ההתנדבות (קוליק, טרם פורסם). על בסיס הספרות המקצועית, ניתן למנות מספר משאבים המקדמים את נטייתם של אנשים עם מוגבלויות להתנדב. אופיים של המשאבים מעודדי ההתנדבות בקרב אוכלוסייה זו מגוון והוא כולל משאבים סוציו-אקונומיים, משאב הבריאות, משאבים חברתיים ומשאב האמונה המתבטא במידת הדתיות.

**משאבים סוציו-אקונומיים:** משאבים בעלי אופי סוציו-אקונומי (השכלה, תעסוקה בשכר, מצב כלכלי) קשורים לנטייתם של אנשים עם מוגבלויות להתנדב. ממחקרים עולה כי אנשים עם מוגבלויות שהשכלתם גבוהה, נוטים להיות מעורבים יותר בחברה מאשר אלו שהשכלתם נמוכה, ומתוך כך מדווחים על תחושת שייכות ותרומה לקהילה (ארטמן-ברגמן ורמרמן, 2009; Doig, Fleming & Tooth, 2001). גם סטאטוס התעסוקה בשכר נחשב משאב התמודדות בקרב אנשים עם מוגבלויות, שכן בעת העבודה בשכר אנשים יוצאים מהבית לשעות ארוכות ונחשפים במידה רבה יותר להזדמנויות שונות וביניהן ההזדמנות להתנדב. בנוסף, גם אל מצב כלכלי טוב ניתן להתייחס כאל משאב מעודד התנדבות, שכן רמת הכנסה גבוהה מאפשרת לרכוש שירותים מתאימים העשויים לסייע להתמודדות, ומתוך כך להפחית מצבי דחק מסוימים (Hilton & Kopera-Frye, 2004). יתר על כן, הכנסה גבוהה מקנה תחושת ביטחון התורמת בצורה ניכרת להפחתת המצוקה הכללית והמצוקה הנפשית ולפניית לסייע לאחר, אשר אחד מביטוייה עשוי להיות השקעה בפעילות התנדבות (Gyamfi, Brooks-Gunn, & Jackson, 2001).

**משאב הבריאות:** במצב בריאות תקין טמון פוטנציאל רב לרווחה האישית של הפרט בשל העובדה שהוא מאפשר תפקוד פיזי וחברתי תקין. נוסף על כך, מצב בריאות תקין מאפשר לצבור משאבים נוספים (כגון משאבים כלכליים או חברתיים) העשויים לסייע לפרט להתמודד עם לחצי היום-יום (Danziger et al., 2000). בהמשך לכך נמצא כי ככל שפרט עם מוגבלות מעריך את מצב בריאותו כלקוי יותר, הערכתו את מידת הנגישות של הסביבה נמוכה יותר, ועל כן הוא נוטה להיות מעורב פחות בחברה (ארטמן-ברגמן ורמרמן, 2009; Siminski, 2003). הסבר אפשרי לכך הוא כי ככל שהפרט מרגיש כי בריאותו לקויה, תחושת השליטה שלו פוחתת, ומתוך כך פוחת גם רצונו להשפיע על הסביבה באמצעות ההתנדבות (Fougeyrollas & Noreau, 2000).

**תמיכת המשפחה:** אחד מסוכני התמיכה החברתית המשמעותיים הוא תמיכת המשפחה המעניקה לפרט משענת ובסיס בטוח לצמיחה באמצעות אמפתיה, עידוד, אהבה ופעולות שיש בהן נחמה והקלה (Nowinski, 1990). בהמשך לכך, במחקר שנערך בישראל (Kulik, 2007) נמצא כי תמיכת המשפחה היא גורם משמעותי בקביעת רמת שביעות הרצון בקרב מתנדבים. עוד נמצא לאחרונה (ברדה, 2015) כי תמיכת המשפחה בקרב אנשים עם מוגבלויות קשורה לחוסן נפשי, להעצמה פסיכולוגית, להעצמה פוליטית ולתחושת קוהרנטיות קהילתית. על אף שהקשר בין תמיכת המשפחה בקרב מתנדבים עם מוגבלויות לבין הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות טרם

נבחן, מתוך המגמה העולה מהמחקרים שהוצגו, ניתן לשער כי תמיכה של המשפחה תגביר את הסיכוי של האנשים עם המוגבלויות להתנדב.

**משאב האמונה הדתית:** ניתן לראות במידת דתיות גבוהה משאב להתנדבות על בסיס שני היבטים. ראשית הדתות השונות, ובכללן היהדות, מעודדות סיוע לזולת הנזקק (Taniguchi & Thomas, 2011). יתר על כן, ההשתתפות בפעילות דתית כגון תפילה בבית כנסת, במסגד או בכנסייה, מערבת קשר בלתי פורמאלי עם אנשי הקהילה שכן בעת התפילה, הפרט מרגיש קבלה מצד הציבור ללא קשר לרמת תפקודו או למוגבלותו. עבור הפרט עם המוגבלות, הפעילות הדתית הנה לעתים הפעילות היחידה שבה הוא יכול להשתלב ולקחת חלק שווה בחיים החברתיים, לחוש שייכות לקהילה ולקבל ולהעניק תמיכה בלתי פורמאלית לאחר. יתר על כן, האינטראקציה בפעילות הדתית מזמנת הזדמנויות להעניק סיוע לאחר, לעתים כבודד ולעתים מתוך התגייסות המתפללים כקבוצה לסיוע לפרט הזקוק לעזרה (ארטמן-ברגמן ורמרמן, 2009).

**השערה 1: ימצא קשר בין רמת המשאבים המצויים בידי המשתתף (סוציו-אקונומיים, בריאות, תמיכת המשפחה משאב האמונה הדתית) לבין סטאטוס ההתנדבות, וככל שהמשתתף יהיה עתיר משאבים, תהיה הסיכוי שלו להתנדב גבוהה יותר.**

לאחר שביססנו את הקשר בין משאבים אישיים וחברתיים לבין הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות בקרב האנשים עם המוגבלויות, במודל המחקר המשוער (ראו איור 1), ההתנדבות מופיעה גם כמשתנה המתווך בין משאבי הפרט לבין מדדי חוסן נפשי.

#### **התנדבות ומדדי חוסן נפשי בקרב אנשים עם מוגבלויות**

ההתנדבות מאפשרת לפרט עם המוגבלות ליצור קשרים בני קיימא ובעלי משמעות עם המוטבים ועם הקהילה, התורמים לתחושת שייכות ולקבלה על ידי האחר (גריפל וקטש, 2001), ובעקבות כך יש בכוחה להגדיל את החוסן הנפשי בקרב אוכלוסייה זו. בהקשר זה, נמצא כי העשייה בהתנדבות בקרב בני נוער מתנדבים תרמה לדימוים העצמי, ואף תרמה במידה רבה לתהליכי קבלת החלטות לגבי עתידם (Roker, Player & Coleman, 1998). גם בקרב מתנדבים מבוגרים נמצא כי פעילותם במסגרת ההתנדבות מעצימה אותם, מייצרת עבורם תחושת הישג והצלחה ותורמת לשינוי המיקוד מבעיות אישיות לנושאים חברתיים רחבים (Balandin, Llewellyn, Dew, Ballin & Schneider, 2006). בהמשך לכך, במחקר שנערך בישראל נמצא בקרב מתנדבים בשירות הלאומי כי במעבר מתחילת השירות הלאומי לאמצע השירות, חלה עלייה משמעותית בתפיסת המסוגלות העצמית של המתנדבים (אלפסי, 2012).

במחקר זה התמקדנו בתרומת ההתנדבות להסבר שני מדדי חוסן נפשי בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות: הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי משמעות ובגורמים מעכבי משמעות.

**הערכה עצמית:** על פי הגדרתו של רוזנברג (Rosenberg, 1965), הערכה עצמית היא מערכת של אמונות ודעות שיש לפרט על עצמו, על ערכיו, על כישוריו ועל מעמדו בחברה. אנשים אשר הערכתם העצמית חיובית, נוטים לגלות הסתגלות טובה יותר לסביבה ולהיות בדרך כלל מאושרים, בריאים, יצרניים ומצליחים, ואף להתמיד במטלות קשות ולתמוך בזולת יותר מאשר אנשים שהערכתם העצמית נמוכה (Smith & Mackie, 1995). על בסיס גוף הידע שהוצג מעלה המצביע על קשר בין משאבים לבין סיכוי להתנדב בקרב אנשים עם מוגבלויות, וכן על בסיס ממצאי מחקרים אשר הצביעו על קשר בין סטאטוס ההתנדבות (מתנדב, אינו מתנדב) לבין הערכה עצמית, שיערנו:

**השערה 2: ההתנדבות תתווך בקשר שבין משאבים לבין הערכה עצמית, וכך בקרב האנשים עם המוגבלויות עתירי המשאבים יימצאו מתנדבים רבים יותר מאשר בקרב דלי המשאבים, והערכתם העצמית של המתנדבים תהיה גבוהה יותר מאשר ההערכה העצמית של אלו שאינם מתנדבים.**

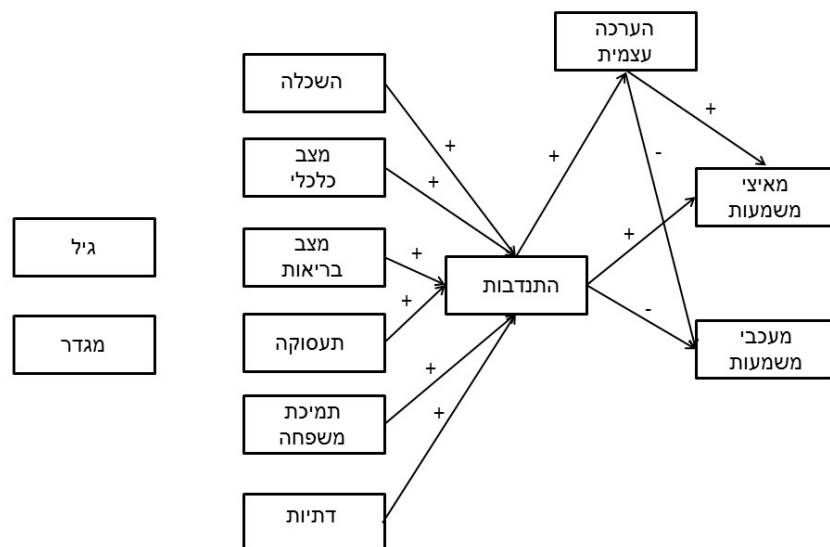
**תחושת משמעות בחיים:** המושג משמעות בחיים כולל היבטים של תחושת תכליתיות המכוונת את מעשי הפרט (Auhagen, 2000; Seligman, 2011), אשר מושגת מתוך הלימה בין פעילותו למסגרת הכוללת של הערכתו את חייו (לסקירה ראו, Steger, 2007). בהמשך לתפיסה האריסטוטלית המבחינה בין נהנתנות (hedonism) לבין אושר (eudaimonia) אשר בו היאני הוא אמיתי וטוב (daimon), קיימת הבחנה בספרות העוסקת בחקר החוסן הנפשי בין התפיסה ההדוניסטית לבין התפיסה האידומנית (King & Steger, Shin, Shim, & Fitch-Martin, 2013; King & Hicks, 2012). חוסן נפשי אידומנית מוגדרת כמימוש הפוטנציאל האישי או כקיום חיים משמעותיים בהתאם לערכים אינטרינזיים או בהתאם לתכלית כלשהי (King & Hicks, 2012). לעומת זאת, חוסן נפשי הדוניסטי מתייחסת לתפיסה הסובייקטיבית של הפרט לגבי חייו, והיא נמדדת אופרציונלית באמצעות דיווח על רגשות חיוביים או שליליים שהפרט חווה (King & Hicks, 2012), או באמצעות הערכות קוגניטיביות של שביעות הרצון מהחיים (Diener, Suh, )

(Lucas, & Smith, 1999). על פי תפיסה זו, התפקידים החברתיים השונים שאנשים ממלאים, מזמנים להם התנסויות העשויות להקנות לחייהם משמעות או העדר משמעות (Jarvis, 1987). מתוך כך, פעילות ההתנדבות עשויה להעניק עניין ואתגר ולהגדיל את תחושת המשמעות בחיים, המתבטאת בקרב המתנדבים ברמה גבוהה של גורמים מאיצי משמעות וברמה נמוכה של גורמים מעכבי משמעות (Van Willigen, 2000). לפיכך, שיערנו:

**השערה 3: יימצא קשר בין סטאטוס ההתנדבות לבין תחושת המשמעות בחיים על שני גורמיה, וכך בקרב המתנדבים תהיה רמת הגורמים מאיצי המשמעות גבוהה יותר ורמת הגורמים מעכבי המשמעות תהיה נמוכה יותר.**

בנוסף לקשר הישיר בין התנדבות לבין תחושת משמעות בחיים, שיערנו כי בין שני המשתנים יימצא קשר עקיף המתווך דרך הערכה עצמית. השערה זו התבססה על סקירת הספרות שהוצגה מעלה, המצביעה מחד על קשר בין סטאטוס ההתנדבות להערכה עצמית ומאידך על קשר בין הערכה עצמית לבין תחושת משמעות בחיים (לסיכום ראו, Steger, 2012). לפיכך, שיערנו:

**השערה 4: הערכה עצמית תתווך בקשר שבין התנדבות לבין תחושת המשמעות בחיים על שני גורמיה, וכך בקרב המתנדבים תהיה ההערכה העצמית גבוהה יותר מאשר בקרב אלו שאינם מתנדבים, וככל שההערכה העצמית תהיה גבוהה יותר, תהיה רמת הגורמים מאיצי המשמעות גבוהה יותר ורמת הגורמים מעכבי המשמעות תהיה נמוכה יותר.**



**תרשים 1: מודל משוער לבדיקת הקשר שבין משאבים והתנדבות לבין הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים**

## חשיבות המחקר ותרומתו הייחודית

על אף השיח הפורה בסוגיית החשיבות הטמונה בשילוב מתנדבים אנשים עם מוגבלויות ובעידודם לעבור ממעמד של מוטבים למעמד של תורמים לקהילה, באופן יחסי מחקרים מעטים בלבד עסקו בסוגיה זו מתוך נקודת ראות כוללת. מתוך כך, מחקר זה משלים חסר בגוף הידע ומעמיד לבדיקה מודל רב משתנים המסביר את הקשר בין המשאבים המצויים בידי אנשים עם מוגבלויות פיזיות (להלן "אנשים עם מוגבלויות"), לבין ההתנדבות ומדדי החוסן הנפשי: הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי משמעות ובגורמים מעכבי משמעות. במודל המחקר המשוער, המשאבים המצויים בידי האנשים עם המוגבלויות קשורים בצורה ישירה לסטאטוס ההתנדבות, אשר יתווך בקשר שבין משאבים לבין הערכה עצמית, וזו תהיה קשורה בצורה ישירה לתחושת משמעות בחיים ואף תתווך בקשר שבין סטאטוס ההתנדבות לתחושת משמעות בחיים. מתוך כך, חשיבותו התיאורטית של המחקר מתבטאת במודל המוצג המאפשר להבין את נתיבי הקשר בין הגורמים המסייעים להתנדבותם של אנשים עם מוגבלויות ואת תוצאותיה החיוביות עבורם. מבחינה מעשית, ממצאי המחקר עשויים להדגיש בפני אנשי השדה העוסקים בטיפול באנשים עם מוגבלויות ובהכוונתם, את החיוניות הטמונה בהנעתם להתנדב למען העלאת חוסנם הנפשי.

## שיטה

### מדגם המחקר ואיסוף הנתונים

מדגם המחקר כלל 160 משתתפים עם מוגבלויות פיזיות אשר מתוכם 95 התנדבו ו-65 לא התנדבו. באופן כללי, שתי קבוצות המחקר היו דומות בהתפלגות על פי סוגי הנכות, וכללו אנשים עם מוגבלויות מגוונות שאופיין פיזי אשר העיקריות שבהן: בעיות בגפיים (כ-35%), חירשות (כ-10%), עיוורון (כ-10%), פוליו (כ-5%) דלקת פרקים (כ-10%), אסטמה (כ-10%) פגיעה פיזית על רקע נוירולוגי (10%) ופגיעה בתפקוד בשל גורמים אחרים (10%). מדגם המחקר היה מאוזן מבחינת התפלגות המינים, וגילם הממוצע של המשתתפים בקבוצת המחקר שכללה את אלו שאינם מתנדבים עמד על 44.37 (סטיית תקן 23.14) ובקבוצת המתנדבים על 38.36 (סטיית תקן 16.36). כפי שמוצג בלוח 1, נמצאו מספר הבדלים מובהקים בין המתנדבים לאלו שאינם מתנדבים באשר למשתנים גיל ומידת דתיות.

לוח 1: התפלגות משתתפי המחקר על פי משתני רקע: מתנדבים לעומת אלו שאינם מתנדבים

$\chi^2$	מתנדבים (N=95)	אינם מתנדבים (N=65)	ערכים	משתנים
$\chi^2_{(1)}=0.16$	42 (43.7%)	29 (44.8%)	גברים	מגדר
	53 (56.3%)	36 (55.2%)	נשים	
$\chi^2_{(2)}=6.77^*$	42 (43.8%)	15 (23.8%)	18-30	גיל
	24 (25.9%)	25 (38.1%)	31-49	
	29 (30.3%)	25 (38.1%)	50-75	
$\chi^2_{(2)}=.50$	50 (52.6%)	37 (56.9%)	תיכונית	השכלה
	20 (21.1%)	14 (21.5%)	על תיכונית	
	25 (26.3%)	14 (21.5%)	אקדמאית	
$\chi^2_{(2)}=1.88$	51 (53.3%)	30 (46.8%)	רווקים	מצב משפחתי
	31 (32.6%)	20 (30.6%)	נשואים	
	13 (14.1%)	15 (22.6%)	גרושים ואלמנים	
$\chi^2_{(1)}=.42$	56 (58.8%)	43 (66.7%)	עובדים	סטטוס תעסוקה
	39 (41.2%)	22 (33.3%)	אינם עובדים	
$\chi^2_{(2)}=8.52^{**}$	46 (48.6%)	29 (44.5%)	חילוני	דתיות
	14 (14.3%)	22 (33.5%)	מסורתי	
	35 (37.1)	14 (22.1%)	דתי וחרדי	

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

המחקר קיבל אישור של ועדת האתיקה במוסד האקדמי שבו הוא נערך. איסוף הנתונים עבור שתי קבוצות המחקר נערך הן בדרך מכוונת והן באמצעות חלוקת שאלונים פנים מול פנים. לשם איסוף הנתונים בדרך מכוונת, נבנה אתר אינטרנט עבור כל אחת מקבוצות המחקר (מתנדבים, אינם מתנדבים), אשר לתוכו נאספו שאלוני המחקר ונאגרו במסד נתונים חסוי

המאובטח באמצעות סיסמה ונגיש לחוקרת בלבד. בנוסף, עבור משתתפי המחקר המתנדבים, הפיצו עמותות שונות העובדות עם אנשים עם מוגבלויות את הקישור לשאלוני המחקר, וחלק אחר משאלוני המחקר לקבוצה זו חולק בשטח בעת פעילות ההתנדבות. בקרב אלו שאינם מתנדבים, חולקו השאלונים בארגונים או בעמותות שונות העובדים עם אנשים עם מוגבלויות. עוד נציין כי בחלק מהמקרים, סייעו עוזרי המחקר למלא את השאלונים, וכי שיעור ההחזר מתוך השאלונים שהופצו עמד על כ-65%.

## כלים

כלי המחקר כללו מספר שאלונים אשר חלקם היו משותפים לשתי קבוצות המחקר, וחלקם האחר היה ייחודי לקבוצת המתנדבים בלבד.

### השאלונים המשותפים לשתי קבוצות המחקר:

**שאלון הערכה עצמית (Rosenberg Self-Esteem Scale)** - השאלון הכולל 10 פריטים, פותח על ידי רוזנברג (Rosenberg, 1965) ותורגם לעברית על ידי הובפול ו-וולפיש (Hobfoll & Walfish, 1984). השאלון תוקף במחקרים רבים בישראל (למשל, Hobfoll & Walfish, 1984) ובמחקרים בין-תרבותיים (למשל, Schmitt & Allik, 2005). משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 7 דרגות, החל מ-1 ("כלל לא נכון לגביי") ועד 7 ("נכון מאוד לגביי"), לדוגמה "אני מרגיש אדם בעל ערך לפחות ברמה שווה לאחרים". הציון חושב על בסיס ממוצע של כל פריטי השאלון, וככל שהציון היה גבוה יותר, הייתה ההערכה העצמית גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרוונבך, שנמצאה לשאלון במחקר זה הייתה טובה,  $\alpha=0.88$ .

### שאלון משמעות בחיים - השאלון חובר על ידי בטיסטה ואלמונד (Battista & Almond,

1973) והוא כולל 28 היגדים המתייחסים לתחושת המשמעות בחיים. סטגר (Steger, 2007) הבחין בין גורמים המתייחסים לתפיסות חיוביות של תחושת המשמעות בחיים לבין גורמים המתייחסים לתפיסות שליליות של תחושה זו. מתוך השאלון, 14 פריטים מבטאים את הגורם הראשון ומתייחסים לתפיסה חיובית של תחושת משמעות בחיים הכוללת חוויות המאיצות את תחושת המשמעות (להלן "גורמים מאיצי משמעות"), לדוגמה "אני מרגיש שמצאתי תכלית משמעותית שתדריך את חיי"; הגורם השני כולל 14 פריטים המתייחסים לתפיסות שליליות הפוגעות בתחושת המשמעות בחיים (להלן "גורמים מעכבי משמעות"), לדוגמה "אני מבזבז את רוב זמני בדברים שאינם באמת חשובים לי". משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 ("כלל לא נכון") עד 5 ("נכון מאוד"). עבור כל אחד מהגורמים,



חושב הציון על בסיס ממוצע של פריטי הגורם. המהימנות הפנימית, אלפא קרוונבך, שנמצאה במחקר זה הייתה טובה, עבור הגורמים מאיצי המשמעות,  $\alpha=0.88$  ועבור הגורמים מעכבי המשמעות  $\alpha=0.85$ .

**שאלון המשאבים** - כלל שאלות שהעריכו את המשאבים המצויים בידי המשתתפים: משאבים סוציו-אקונומיים, משאב הבריאות, משאב תמיכת המשפחה ומשאב האמונה הדתית. **משאבים סוציו-אקונומיים** - כללו שלושה גורמים: הערכת המשאב הכלכלי נבדקה באמצעות שאלה אחת על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 ("גרוע מאוד") ועד 5 ("טוב מאוד"); רמת ההשכלה נבדקה באמצעות מספר שנות הלימוד; סטאטוס התעסוקה נבדק באמצעות שתי אפשרויות - עובד, לא עובד. **משאב הבריאות** - נבדק באמצעות שאלה אחת שבה התבקשו משתתפי המחקר להעריך את מצב בריאותם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 ("גרוע מאוד") ועד 5 ("טוב מאוד"). **משאב תמיכת המשפחה** - הוערך על ידי שאלה אחת שבה התבקשו משתתפי המחקר להעריך את מידת התמיכה שלהם זוכים מהמשפחה על סולם ליקרט בן 5 דרגות, החל מ-1 ("מעט מאוד מאוד") ועד 5 ("רבה מאוד"). **משאב האמונה הדתית** - נבדק באמצעות שאלה אחת שבה התבקשו משתתפי המחקר להעריך את מידת הדתיות שלהם על בסיס ארבע אפשרויות: חילוני, מסורתי, דתי, חרדי.

**שאלון רקע** - כלל קשת רחבה של משתנים וביניהם מין, גיל, סטאטוס משפחתי, מספר ילדים וגיל הילדים.

## **ממצאים**

**הבדלים בין משתתפי המחקר המתנדבים לבין משתתפי המחקר שאינם מתנדבים**  
טרם בדיקת השערות המחקר הספציפיות, נבחנו ההבדלים במשאבים ובמדדי התוצאה (הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי משמעות ובגורמים מעכבי משמעות) באמצעות מבחני t test למדגמים בלתי תלויים. מהממצאים עולים הבדלים בין שתי קבוצות המחקר במשאבים הבאים: המשאב הכלכלי, משאב הבריאות ותמיכת המשפחה, ונמצא כי המתנדבים הם עתירי משאבים לעומת משתתפי המחקר שאינם מתנדבים. ואולם לא נמצאו הבדלים בין מתנדבים לאלו שאינם מתנדבים במשאב ההשכלה ובסטאטוס התעסוקה (עובד בשכר, אינו עובד בשכר; ראו לוח 1).

באשר למשאב האמונה הדתית אשר נבדק על פי מידת הדתיות, נמצאו הבדלים מובהקים בין משתתפי המחקר (ראו לוח 1) כאשר שיעור הדתיים היה רב יותר בקרב המתנדבים, ואילו

בקרב אלו שאינם מתנדבים היה שיעור המסורתיים רב יותר. לפיכך, ניתן לטעון כי משתתפי המחקר המתנדבים הם עתירי משאבים בתחומים רבים, לעומת משתתפי המחקר שאינם מתנדבים. אשר למדדי החוסן הנפשי, נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר בהערכה העצמית, ונמצא כי הערכתם העצמית של המתנדבים גבוהה יותר בהשוואה להערכתם העצמית של אלו שאינם מתנדבים. עוד נמצא הבדל בין שתי הקבוצות בגורמים מאיצי המשמעות, ומהממצאים עולה כי המתנדבים חווים רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות לעומת אלו שאינם מתנדבים, אולם לא נמצאו הבדלים בין שתי הקבוצות בגורמים מעכבי המשמעות (ראו לוח 2).

לוח 2: מבחן t לבדיקת ההבדלים בין מתנדבים לאלו שאינם מתנדבים בהערכה עצמית וברמת

המשאבים

t	df	אינו מתנדב		מתנדב		משתנים
		SD	M	SD	M	
3.52***	1.58	1.35	4.94	1.05	5.61	הערכה עצמית
4.51***	1.58	.92	3.46	.61	4.02	מאיצי משמעות
1.27	1.58	.76	2.38	.74	2.22	מעכבי משמעות
3.43***	1.58	.92	2.28	.85	2.76	משאב כלכלי
2.42**	1.58	.67	3.74	.75	4.03	משאב בריאות
2.90***	1.58	1.18	3.39	1.29	3.96	תמיכת המשפחה
1.77*	1.58	1.01	3.09	1.02	3.26	משאב האמונה

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

מודל ניתוח נתיבים בין המשתנים המסבירים לבין מדדי החוסן הנפשי (בדיקת השערות 1, 2, 3,

4)

על מנת לבחון את הקשרים בין משתני המחקר המסבירים על פי השערות המחקר, בוצע ניתוח נתיבים באמצעות מודל של משוואות מבניות. כניתוח מקדים לניתוח הנתיב, חושבו המתאמים בין המשתנים המסבירים (משתני הרקע והמשאבים) לבין משתני התוצאה הרציפים (הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי משמעות ובגורמים מעכבי משמעות). במודל המחקר המשוער (ראו תרשים 1), נבחנו הקשרים בין המשתנים המסבירים: המשאבים האישיים - השכלה, מצב כלכלי, בריאות, סטאטוס תעסוקה, תמיכת המשפחה ומשאב האמונה

הדתית, וסטאטוס ההתנדבות (מתנדב, אינו מתנדב) לבין משתני התוצאה: הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים.

לוח 3: מתאמים בין משתני המחקר המסבירים (N=160)

	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1												הערכה עצמית
2	-.05	.05	.04	.22**	.12	.08	.25**	.38***	-.67***	.60***	-	מאיצי משמעות
3	.07	-.06	.07	.02	.18**	.03	.20**	.33***	-.50***	-	-	מעכבי משמעות
4	-.02	-.13	-.07	-.10	-.01	-.10	-.25**	-.34***	-	-	-	משאב כלכלי
5	-.09	-.14	.01	.30***	.16*	.08	.29***	-	-	-	-	השכלה
6	.14	.12	.13	.07	-.06	.31***	-	-	-	-	-	תעסוקה
7	.12	-.02	.10	.01	-.10	-	-	-	-	-	-	תמיכת המשפחה
8	.07	-.13	-.07	.01	-	-	-	-	-	-	-	משאב בריאות
9	-.24*	-.33***	-.10	-	-	-	-	-	-	-	-	משאב האמונה
10	.09	.27***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	גיל
11	.20**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	מגדר
M	---	40.81	3.07	3.91	3.73	---	---	2.56	2.29	3.78	5.34	
SD	---	15.76	1.01	.73	1.24	---	---	.89	.75	.80	1.22	

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

בשל היותם סטאטוסים מרכזיים העשויים לב השפיע על חווית ההתנדבות ועל תוצאותיה, הוכנסו המשתנים מגדר וגיל כמשתני פיקוח במודל ניתוח הנתונים. נקודה לציון היא השימוש באומד לנראות מסוג רגרסיה לינארית בשיטת הריבועים הפחותים (Weighted Least Square with Mean and Variance Adjusted - WLSMV), המתאים למקרה שבו הנחת הנורמאליות אינה מתקיימת, ובעיקר כאשר המשתנה המתווך, סטאטוס ההתנדבות, היא משתנה דיכוטומי כפי שנבדק במחקר זה - מתנדב, אינו מתנדב.

ניתוח הנתונים בודק בו זמנית קשרים בין משתני המחקר המסבירים לבין משתני התוצאה וכן בין משתני המחקר המסבירים לבין עצמם. בנוסף, באמצעות מודל ניתוח הנתונים ניתן לגלות קשרים עקיפים בין משתני המחקר המאפשרים לבחון את השערות התיווך שהועמדו לבדיקה. כפי שצוין, לוח 4 ואיור 2 מציגים את תוצאות האמידה של מודל ניתוח הנתונים. מקדמי טיב

ההתאמה מוצגים בתחתית תרשים 2 ומצביעים על התאמה טובה העומדת בדרישות המקובלות (למשל, CFI=.981, TLI=.939). לוח 4 מציג את מקדמי המודל המתוקננים כך שהשורות מייצגות מקדמי רגרסיה בין המשתנה המסביר המופיע בתחילת השורה, לבין המשתנים המוסברים המופיעים בראש כל עמודה. יש לציין כי המשתנים המוסברים במשוואה אחת עשויים להופיע כמשתנים מסבירים במשוואה אחרת. כמו כן, תרשים 2 מציג נתיבי קשר מובהקים בלבד, ולוח 4 מציג את כלל הנתיבים - המובהקים ושאינם מובהקים.

כיוון שלא חושבה משוואת רגרסיה עבור כל משתנה (כגון המשאבים השכלה, מצב כלכלי, מצב בריאות), בלוח 4 מופיעים לא מוצגים עבור משתנים אלו מקדמים מתוקננים. בלוח 4 מוצגות כל משקולות הרגרסיה, כולל משקולות הנתיבים שאינן מובהקות. מתוך הלוח ניתן לזהות את המשוואות המרכיבות את המודל על ידי שיעור ההסבר ( $R^2$ ) במשתנים המוסברים. כך למשל, הערכה עצמית מוסברת על ידי משתני הרקע וסטאטוס ההתנדבות ( $R^2=0.25$ ), הגורמים מאיצי המשמעות מוסברים על ידי מצב הבריאות, סטאטוס ההתנדבות וההערכה העצמית ( $R^2=0.53$ ) והגורמים מעכבי משמעות מוסברים על ידי הערכה עצמית בלבד ( $R^2=0.64$ ).

לוח 4: תוצאות מודל ניתוח הנתבי, מקדמים מתוקננים - גורמים מאיצי משמעות וגורמים

מעכבי										
המשתנים המסבירים	השכלה	משאב בריאות	תעסוקה	תמיכת משפחה	משאב האמונה דתיות	סטאטוס ההתנדבות	הערכה עצמית	מאיצי משמעות	מעכבי משמעות	
גיל	.14 (.08)	-.11 (.08)	-.02 (.10)	-.13 (.08)	.30** (.09)	-.20 (.12)	.17* (.09)	-	-	
מגדר	.14 (.08)	-.06 (.08)	.19 (.10)	-	-	.06 (.11)	-	-	-	
השכלה						.03 (.11)	.11 (.08)	.03 (.06)	-.06 (.05)	
משאב כלכלי						.22* (.10)	.26*** (.07)	.06 (.06)	-.10 (.06)	
משאב בריאות						.11 (.09)	.13 (.07)	-.18** (.07)	.07 (.06)	
סטאטוס תעסוקה						-.10 (.14)	-	.08 (.08)	-.15 (.10)	
תמיכת משפחה						.23* (.09)	.04 (.07)	.06 (.07)	.05 (.07)	
משאב האמונה הדתית						.08 (.11)	-	.03 (.07)	-.04 (.07)	
סטאטוס ההתנדבות						-	.26** (.09)	.24** (.09)	.12 (.08)	
הערכה עצמית						-	-	.59*** (.06)	-.77*** (.06)	
<b>R<sup>2</sup></b>	.05 (.03)	.02 (.02)	.03 (.04)	.02 (.02)	.09 (.05)	.22** (.08)	.25*** (.06)	.53*** (.07)	.64*** (.06)	

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

CFI=.981, TLI=.939, RMSEA=.033, Chi-Square=24.61, df=21, p=.26

#### משאבים וסטאטוס ההתנדבות - קשרים ישירים (בחינת השערות 1 ו-2)

נמצאו קשרים בודדים בין המשאבים המצויים בידי משתתפי המחקר לבין סטאטוס ההתנדבות.

כך המשאב כלכלי ( $\beta=0.22$ ;  $p<.01$ ) ותמיכת המשפחה ( $\beta=0.23$ ;  $p<.01$ ) קשורים בקשר חיובי

וישיר לסטאטוס ההתנדבות, וככל שהמצב הכלכלי ותמיכת המשפחה גבוהים יותר, כך גם הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות וגבוהה יותר.

#### **משאבים, התנדבות ומדדי חוסן נפשי - קשרים ישירים ומתווכים (השערות 3 ו-4)**

מתוך לוח 4 ותרשים 2 המציגים קשרי תיווך מובהקים בין משתני המחקר, ניתן לראות קשר תיווך מלא בין תמיכת המשפחה לבין ההערכה העצמית דרך המשתנה סטאטוס ההתנדבות ( $\text{indirect}=0.06, p<.05$ ), וכך תמיכה גבוהה יותר של המשפחה קשורה לסטאטוס ההתנדבות (כלומר, לסיכוי להתנדב), וסטאטוס ההתנדבות קשור להערכה עצמית גבוהה. עוד עולה מתרשים 2 כי סטאטוס ההתנדבות קשור להערכה עצמית ( $\beta=0.26, p<.01$ ) ולגורמים מאיצי משמעות שלילי עם הגורמים מעכבי המשמעות ( $\beta=-.77, p<.001$ ;  $\beta=.59, p<.001$ ; בהתאמה). עוד נמצא תיווך מלא של סטאטוס ההתנדבות בקשר שבין המשאב הכלכלי לבין הערכה עצמית ( $\text{indirect}=0.06; p<.05$ ), וככל שהמשאבים הכלכליים רבים יותר, גוברת הסיכוי של הפרט להשתתף בפעילות התנדבות, וככל שזו גבוהה יותר, הערכתו העצמית של המשתתף גבוהה יותר והוא חווה רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות. נוסף על כך, סטאטוס ההתנדבות מתווך בקשר שבין תמיכת המשפחה לבין הגורמים מאיצי המשמעות, וככל שתמיכת המשפחה רבה יותר הסיכוי של הפרט להשתתף בפעילות התנדבות גבוהה יותר, וככל שזו גבוהה יותר, הפרט חווה רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות ( $\text{indirect}=0.03; p<.05$ ). בנוסף, גם הערכה עצמית מתווכת בקשר שבין תמיכת המשפחה לבין גורמים מאיצי משמעות, וככל שתמיכת המשפחה רבה יותר, ההערכה העצמית גבוהה יותר, וככל שזו גבוהה יותר, המשתתף חווה רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות ( $\text{indirect}=0.06; p<.05$ ). הקשר בין המשאב הכלכלי לגורמים מאיצי המשמעות מתווך דרך הערכה עצמית, וככל שהמשאבים הכלכליים רבים יותר תחושת ההערכה העצמית גבוהה יותר, וככל שזו גבוהה יותר, המשתתף חווה רמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות. לפיכך, ניתן לטעון כי הקשר בין המשאב הכלכלי לגורמים מאיצי המשמעות בא לידי ביטוי באופן מלא דרך התנדבות, דרך הערכה עצמית וגם דרך שני המשתנים יחד ( $\text{indirect}=0.06$ ), ( $\text{indirect}=0.15, p<.001$ ;  $\text{indirect}=0.03, p<.05$ ; בהתאמה). לעומת זאת, משאב הבריאות קשור בגורמים מאיצי משמעות באופן ישיר.

כמו כן, נמצא כי לסטאטוס ההתנדבות יש קשר ישיר לגורמים מאיצי המשמעות, וכי ההערכה העצמית מתווכת באופן חלקי ( $\text{indirect}=0.15; p<.01$ ) בין סטאטוס ההתנדבות לבין

הגורמים מאיצי המשמעות, ובאופן מלא בין סטאטוס ההתנדבות לבין הגורמים מעכבי המשמעות  
 (indirect=-0.20; p<.01). לבסוף, הקשר בין המשאב הכלכלי לבין הגורמים מעכבי המשמעות  
 מתווך באופן מלא על ידי הערכה עצמית (p<.001; indirect=-0.10, p<.05).

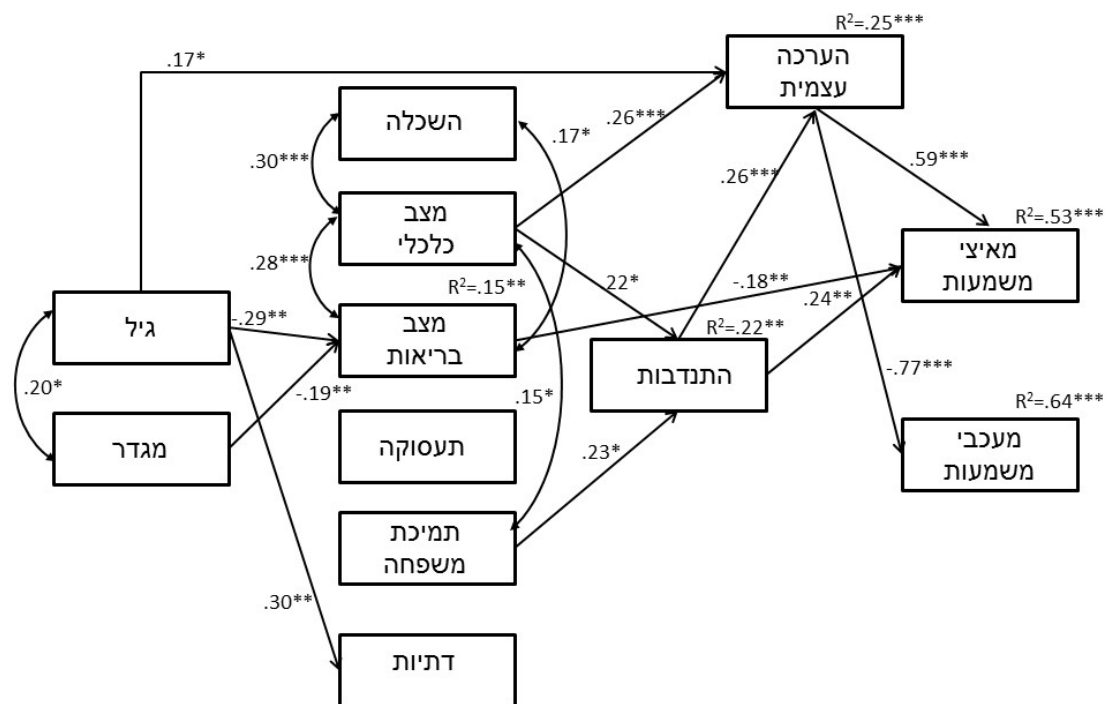
לוח 5: אפקטים עקיפים במודל ניתוח הנתבי

עקיף	ישיר	מתווך 1/2 לתלוי	מתווך 1 למתווך 2	ב"ת למתווך 1	תלוי	מתווך 2	מתווך 1	בלתי תלוי
.06* (.03)	.04 (.07)	.26** (.09)	-	.23* (.09)	הערכה עצמית	-	סטאטוס התנדבות	תמיכת משפחה
.06* (.03)	.06 (.06)	.24** (.09)	-	.22* (.10)	מאיצי משמעות	-	סטאטוס התנדבות	מצב כלכלי
.15*** (.05)	.06 (.06)	.59*** (.06)	-	.26*** (.07)	מאיצי משמעות	-	הערכה עצמית	מצב כלכלי
.03* (.02)	.06 (.06)	.59*** (.06)	.26** (.09)	.22* (.10)	מאיצי משמעות	הערכה עצמית	סטאטוס התנדבות	מצב כלכלי
.08* (.05)	-.18** (.07)	.59*** (.06)	-	.13 (.07)	מאיצי משמעות	-	הערכה עצמית	מצב בריאות
.06* (.03)	.06 (.07)	.24** (.09)	-	.23* (.09)	מאיצי משמעות		סטאטוס התנדבות	תמיכת משפחה
.03* (.02)	.06 (.07)	.59*** (.06)	.26** (.09)	.23* (.09)	מאיצי משמעות	הערכה עצמית	סטאטוס התנדבות	תמיכת משפחה
.15** (.05)	.24** (.09)	.59*** (.06)	-	.26** (.09)	מאיצי משמעות	-	הערכה עצמית	סטאטוס התנדבות
-.20*** (.06)	-.10 (.06)	-.77*** (.06)	-	.26*** (.07)	מעכבי משמעות	-	הערכה עצמית	מצב כלכלי
-.10* (.06)	.07 (.06)	-.77*** (.06)	-	.13 (.07)	מעכבי משמעות	-	הערכה עצמית	מצב בריאות
-.20** (.08)	.13 (.08)	-.77*** (.06)	-	.26** (.09)	מעכבי משמעות	-	הערכה עצמית	סטאטוס התנדבות

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

## קשרים בין המשאבים

בתרשים המחקר מופיעים גם קשרים בין המשאבים המצויים בידי המשתתפים. כך למשל, המשאב תמיכת המשפחה נמצא קשור למשאב הכלכלי ( $\beta=.15, p<.05$ ), משאב הבריאות נמצא קשור למשאב הכלכלי ( $\beta=.28, p<.001$ ), המצב כלכלי קשור להשכלה ( $\beta=.30, p<.001$ ) ומשאב הבריאות קשור להשכלה ( $\beta=.17, p<.05$ ).



תרשים 2: תוצאות מודל ניתוח הנתוב לבדיקת הקשר בין משאבים, סטאטוס ההתנדבות והערכה עצמית

## הקשרים בין גיל ומגדר לבין משתני המחקר

מהממצאים עולה קשר שלילי בין גיל לבין משאב הבריאות ( $\beta=-.29, p<.001$ ), כלומר משתתפי המחקר המבוגרים יותר מדווחים על מצב בריאות לקוי בהשוואה למשתתפי המחקר הצעירים המדווחים על מצב בריאות טוב יותר. בנוסף נמצא קשר חיובי בין גיל לבין משאב האמונה הדתית ( $\beta=.30$ ), ונמצא כי אנשים מבוגרים יותר הם גם דתיים יותר. עוד נמצא קשר חיובי בין גיל לבין הערכה עצמית, וככל שהגיל מבוגר יותר, עולה ההערכה העצמית ( $\beta=.17, p<.05$ ). לעומת זאת,



למגדר נמצא קשר עם משאב הבריאות בלבד ( $\beta = -.19, p < .01$ ), ונמצא כי מצב בריאותן של הנשים טוב פחות בהשוואה לגברים, וכי מצב בריאות לקוי קשור לרמה גבוהה יותר של גורמים מאיצי משמעות ( $\beta = -.18, p < .01$ ).

## דיון

בדומה למחקרים אחרים בתחום המצביעים על כך שמתנדבים עם מוגבלויות מתאפיינים במדדים שונים של חוסן נפשי הגבוהים מאלו של עמיתיהם שאינם מתנדבים (Roker, Player & Coleman, 1998), גם ממצאי מחקר זה הראו כי בהשוואה לעמיתיהם שאינם מתנדבים, מתנדבים עם מוגבלויות פיזיות מתאפיינים בהערכה עצמית גבוהה ובתחושת משמעות בחיים המתבטאת בחוויה של גורמים מאיצי משמעות. בנוסף, גם רמתם של חלק ניכר מהמשאבים המצויים בידי המתנדבים (המשאב הכלכלי, תמיכת המשפחה ומשאב הבריאות) גבוהה יותר מאשר בקרב עמיתיהם שאינם מתנדבים. מתוך כך, נוכל להסיק מכלל הממצאים במחקר על העצמה רבה יותר בקרב המתנדבים עם המוגבלויות בהשוואה לעמיתיהם שאינם מתנדבים. ואולם יש לסייג ולומר כי בשל העובדה שכל נתוני המחקר נאספו באותה נקודת זמן ומאותו מקור, כלומר האנשים עם המוגבלויות, אופיו של המחקר הוא קורלטיבי ולא נוכל לטעון בוודאות לקשר סיבתי בין המשתנים המסבירים לבין משתני התוצאה: מדדי החוסן הנפשי. מתוך כך, ייתכן שההסבר לקשרים שנמצאו במחקר הוא הפוך, כלומר מבין משתפי המחקר, אלו שהם עתירי משאבים ומדדי החוסן הנפשי שלהם גבוהים, נוטים גם להתנדב במידה רבה יותר מעמיתיהם המועצמים פחות.

ממצאי המחקר מצביעים על נתיבי קשר בין ההתנדבות לבין שני מדדי החוסן הנפשי שנבחנו במחקר זה: הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים המתבטאת ברמה גבוהה של גורמים מאיצי משמעות וברמה נמוכה של גורמים מעכבי משמעות. מכלל ממצאי המחקר עולה כי מבין המשאבים המצויים בידי משתפי המחקר, המשאב הכלכלי ותמיכת המשפחה הם המשאבים היחידים הקשורים בצורה ישירה לנטייתם של האנשים עם המוגבלויות להתנדב, ולעומת זאת לא נמצא קשר בין משאב הבריאות, משאב האמונה הדתית וחלק מהמשאבים הסוציו-אקונומיים (השכלה ותעסוקה בשכר) לבין נטייתם של משתפי המחקר להשתתף בפעילות התנדבות (אישוש חלקי של השערה 1). הקשר שבין המשאב הכלכלי ומשאב תמיכת המשפחה לבין חוויה חיובית בהתנדבות, נתמך גם במחקר שנערך לאחרונה אשר בחן מתנדבים עם מוגבלויות בפרויקט

"קהילה נגישה" (ברדה, 2015). נראה כי מצב כלכלי טוב מסיר דאגות קיום יום-יומיות מהאנשים עם המוגבלויות, ולפיכך מפנה אנרגיה נפשית לפעילות ההתנדבות. גם תמיכת המשפחה ממריצה אנשים עם מוגבלויות להתנדב מתוך יצירת מעטפת המגנה עליהם מפני הקשיים הנובעים מהמוגבלות, ומהווה עידוד להשתלבות פעילה ותורמת לחברה. בהמשך לכך, תיאוריית המשאבים האפקטיביים להתמודדות (Contingent Based Resource Theory of Coping; Aragon-) (Correa & Sharma, 2003) מבוססת על הטענה כי התמודדות אפקטיבית מושגת באמצעות שימוש במשאבים ההולמים את אופי המצוקה של הפרט. לפיכך, מתוך ראיית ההתנדבות למען הקהילה כהתמודדות של האנשים עם המוגבלויות, נוכל לטעון כי לא כל משאבי ההתמודדות העומדים לרשותם של משתתפי המחקר רלבנטיים לקידום ההתנדבות, שכן על פי ממצאינו, המשאב הכלכלי ותמיכת המשפחה הם המשאבים היחידים שנמצאו תומכי התנדבות בקרב משתתפי המחקר המתנדבים. בצד הדגשת המשאבים הרלבנטיים להעלאת סיכוייהם של האנשים עם המוגבלויות להתנדב, נראה כי מהממצאים עולה מסקנה נוספת בעלת אופי אופטימי. על פי מסקנה זו, גם כאשר משאב הבריאות וחלק מהמשאבים הסוציו-אקונומיים (השכלה ותעסוקה בשכר) העומדים לרשותם של האנשים עם המוגבלויות הם דלים, אין בעובדה זו כדי לבלום את התנדבותם. על כן נראה כי גם בתנאים של העדר במשאבים חיוניים, משימתם של מנהלי ההתנדבות היא למצוא את התנאים הסביבתיים והאישיים אשר קיומם יניע את האנשים עם המוגבלויות דלי המשאבים להתנדב.

עוד מדגישים ממצאי המחקר את הקשר בין סטאטוס ההתנדבות לבין מדדי החוסן הנפשי. כך בקרב משתתפי המחקר נמצא קשר ישיר בין סטאטוס התנדבות לבין ההערכה העצמית, כמו גם קשר ישיר בין סטאטוס התנדבות לבין חוויה של גורמים מאיצי משמעות. עוד נמצא כי ההתנדבות מתווכת בין המשאב הכלכלי ומשאב תמיכת המשפחה לבין ההערכה העצמית והגורמים מאיצי המשמעות, וככל שהמצב הכלכלי טוב יותר ותמיכת המשפחה גבוהה יותר, כך גם הסיכוי בקרב האנשים עם המוגבלויות להתנדב גבוהה יותר, וההתנדבות בתורה מעלה את ההערכה העצמית ואת החוויה של הגורמים מאיצי המשמעות (תמיכה חלקית להשערה 2).

יש לציין כי בעוד תרומתו של המשאב הכלכלי להעלאת ההערכה העצמית ולחוויה של הגורמים מאיצי המשמעות היא גם ישירה וגם עקיפה דרך ההתנדבות, תרומתה של תמיכת המשפחה היא עקיפה בלבד ומתבטאת דרך ההתנדבות בלבד. ייתכן שההסבר להעדר הקשר הישיר בין תמיכת המשפחה לבין הערכה עצמית (כדוגמת המשאב הכלכלי) נובע מכך שעל אף היתרונות הגלומים במשאב תמיכת המשפחה, במקרים מסוימים משאב זה עשוי להעיד על מצוקה נפשית.

בהמשך למחקרים אשר הצביעו על העדר קשר או על קשר שלילי בין תמיכה חברתית למדדי חוסן נפשי (Lahey et al., 2010), ממצאינו מראים כי תמיכת המשפחה אינה קשורה באופן ישיר להערכה עצמית גבוהה. ואולם כאשר האנשים עם המוגבלויות מתנדבים ומוכיחים כי על אף המגבלה הם פעילים ותורמים לקהילה, תמיכת המשפחה הופכת למשאב התורם להעלאת הערכתם העצמית ותחושת המשמעות שלהם בחיים המתבטאת בגורמים מאיצי משמעות. לפיכך, פעילות ההתנדבות משמשת מעין תנאי הכרחי לתרגום של תמיכת המשפחה למדדי חוסן נפשי בקרב אנשים עם מוגבלויות.

אשר לקשרים בין סטאטוס ההתנדבות לבין מדדי החוסן הנפשי, יש לציין כי ההתנדבות קשורה לגורמים מאיצי המשמעות אך אינה קשורה לגורמים מעכבי המשמעות (אישוש חלקי של השערה 3). העדר הקשר בין הגורמים מאיצי המשמעות לגורמים מעכבי המשמעות מצביע על יכולתם של האנשים עם המוגבלויות לחוות בו זמנית את שתי התחושות המנוגדות. ככל הנראה, מאחר שבקרב רוב משתתפי המחקר המוגבלות היא מצב תמידי, סיגלו לעצמם משתתפי המחקר דרך התמודדות תוך אימוץ אסטרטגיה של הפרדה בין התחושות החיוביות לתחושות השליליות, המאפשרת להם לחוות בו זמנית קשת מגוונת של רגשות אשר לעתים מנוגדים זה לזה. יתר על כן, בשל הפרדה זו ייתכן שחוויות מסוימות כגון ההתנדבות, עשויות לשפר תחושות חיוביות המתבטאות בגורמים מאיצי המשמעות אך אינן קשורות לגורמים מעכבי המשמעות כפי שמעידים ממצאינו.

ולבסוף, מן הראוי לדון בתרומתם רבת הפנים של המשאבים המצויים בידי המתנדבים עם המוגבלויות להעלאת מדדי החוסן הנפשי. חלק מהמשאבים המצויים בידי משתתפי המחקר פועלים באופן ישיר להעלאת מדדי החוסן הנפשי, וכך השכלה גבוהה קשורה באופן ישיר להערכה עצמית, ומצב בריאות קשור באופן ישיר לחוויה של גורמים מאיצי משמעות ללא תיווך של סטאטוס ההתנדבות. כפי שצוין, תמיכת המשפחה תורמת באופן עקיף בלבד להעלאת החוסן הנפשי דרך סטאטוס ההתנדבות, ואילו המשאב הכלכלי תורם באופן ישיר ועקיף להעלאת החוסן הנפשי. מתוך התבוננות על הערכה עצמית גבוהה ועל תחושת משמעות בחיים כביטויי הסתגלות של האנשים עם המוגבלויות, נוכל לטעון כי ממצאי המחקר תומכים בגישת התיאורטיות השונות המדגישות את תרומת המשאבים המצויים בידי הפרט להעלאת רווחתו הנפשית (Hobfoll, 1989); על כן, ניתן להצביע על שרשרת של גורמים המובילים לחוסן נפשי אשר נמדדה במחקר זה באמצעות הערכה עצמית ותחושת משמעות בחיים המתבטאת בחוויה של גורמים מאיצי משמעות. ראשיתה של שרשרת הגורמים המובילים לחוסן נפשי היא במשאבים

כלכליים ובמשאב תמיכת המשפחה המצויים בידי הפרט, וכאשר אלו גבוהים מתרחש השלב השני בשרשרת הגורמים התורמים לחוסן נפשי - סיכוי גבוהה יותר של האנשים עם המוגבלויות להשתתף בפעילות התנדבות. בהמשך, ההתנדבות בקרב אנשים עם מוגבלויות מעלה את הערכתם עצמית, וזו מעלה את תחושת המשמעות בחיים המתבטאת ברמה גבוהה של גורמים מאיצי משמעות וברמה נמוכה של גורמים מעכבי משמעות (אישוש השערה 4).

עוד מצביעים ממצאי המחקר על קשרים בין המשאבים המצויים בידי האנשים עם המוגבלויות. כך למשל, תמיכה גבוהה מהמשפחה קשורה למצב כלכלי איתן והשכלה גבוהה קשורה לבריאות טובה. לפיכך, נוכל לטעון כי פרט שהוא עתיר משאבים בתחום אחד, יהיה עתיר משאבים גם בתחומים אחרים, ואולם מכאן נובעת גם מסקנה אופטימית פחות והיא כי פרט אשר משאביו בתחום אחד דלים - יש סיכוי רב לכך שגם משאביו בתחומים אחרים יהיו דלים (Danziger et al., 2000).

ואולם בדומה לשרשרת החוסן הנפשי המופעלת על ידי העשייה בהתנדבות, נראה כי ההתנדבות עשויה לשבור את שרשרת החולשה בקרב דלי המשאבים. טענה זו נתמכת בממצאי מחקר שנערך לאחרונה (קוליק, טרם פורסם), המראים כי תרומתה של ההתנדבות להעלאת ההערכה העצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות ניכרת במידה רבה יותר בקרב דלי המשאבים, ומבחינה זו ההתנדבות כשלעצמה מהווה משאב המפצה על חוסרים במשאבים אחרים בקרב אוכלוסייה זו.

לפני סיום, יש להזכיר את מגבלות המחקר המונעות את הכללת מסקנותיו על כלל אוכלוסיית האנשים עם המוגבלויות. ראשית, יש לציין כי מדגם המחקר היה מצומצם והדגימה הייתה דגימת נוחות. שנית, כל אחד ממשאבי המתנדבים הוערך על ידי שאלה אחת בלבד, וייתכן שהערכת המשאבים על היבטיהם השונים לא הייתה מקיפה דייה. מגבלה נוספת של המחקר נובעת מכך שמשנתני המחקר המסבירים ומשתני התוצאה נאספו ממקור אחד ובנקודת זמן אחת, ובשל כך אופיו של המחקר הוא מתאמי ולא ניתן להסיק על קשר סיבתי בין המשתנים המסבירים למשתני התוצאה. נוסף על כך, המחקר עסק באנשים עם מוגבלות פיזית בלבד. בשל החשיבות הטמונה בהתנדבותם של אנשים עם מוגבלויות הן עבורם והן עבור הקהילה, יש להמשיך ולחקור בעתיד את הסוגיה גם בקרב מתנדבים עם מוגבלויות אחרות כגון מוגבלויות קוגניטיביות, תוך הנגשת שיטות איסוף הנתונים לצרכיהם הייחודיים ומתוך התייחסות למגבלותיו של מחקר זה.

## המלצות מעשיות

כיוון שממצאי המחקר מדגישים את החשיבות הטמונה בהתנדבותם של אנשים עם מוגבלויות פיזיות להעלאת הערכתם העצמית ותחושת המשמעות שלהם בחיים, יש חשיבות עליונה לעודד אנשים אלו להתנדב. מתוך כך, יש להשקיע בתהליכי סוציאליזציה והסברה בקרב המתנדבים ובקרב המוטבים, כמו גם בקרב מנהלי המתנדבים, במטרה להפחית חסמים אישיים וחברתיים המונעים מהאנשים עם המוגבלויות להתגייס למערך המתנדבים בקהילה. בנוסף, כיוון שמשאב תמיכת המשפחה הוא אחד המשאבים העיקריים מבין אלו שנבחנו במחקר זה המסבירים את הסיכוי להשתתף בפעילות התנדבות, על אנשי מקצוע העובדים עם אנשים עם מוגבלויות פיזיות לערב גם את בני המשפחה מתוך הדגשת תרומתה הרבה של תמיכת המשפחה עבור האנשים עם המוגבלויות, לא רק כמטרה בפני עצמה, אלא כאמצעי לעודד אותם להפוך לתורמים ומועילים לקהילתם. מבחינה ציבורית, יש להמשיך ולמנף את המגמה הרווחת כיום בישראל לשלב אנשים עם מוגבלויות במערך ההתנדבות, תוך עידוד הקמה של פרויקטים חדשניים ויצירתיים המעניקים אפשרות למזג בין יכולותיהם של המתנדבים עם המוגבלויות לבין צרכי הקהילה. לשם כך, ניתן להעמיד מודלים של הפעלת מתנדבים עם מוגבלויות על בסיס התפיסה כי לכל אדם באשר הוא יש פוטנציאל לנתינה, לזהות את מיומנויותיהם של האנשים עם המוגבלויות ולבנות תוכניות לניהול ופיתוח כישרונות אלו המאפשרות לתרגם מיומנויות אלו לעשייה למען הקהילה. פעילות ציבורית המאופיינת בנחישות ובהתמדה, תנגיש את יכולותיהם וכישרונותיהם של האנשים עם המוגבלויות לקהילה הרחבה מחד, ואת הקהילה לאנשים עם המוגבלויות מאידך, מתוך יצירת יחסי גומלין משמעותיים התורמים לכלל השותפים לעשייה מבורכת זו.

## מקורות

- אוסלנדר, ג' (1988). רשתות חברתיות, תמיכה חברתית והחלמה ממחלות קשות. **חברה ורווחה**, ח(3), 250-263.
- אלפסי, מ' (2012). **מתנדבים עם מוגבלות בשירות אזרחי-לאומי: פרופיל סוציו-דמוגרפי ותעסוקתי של המתנדבים, מניעים לשירות ומאפייניו**. ירושלים: מנהל מחקר וכלכלה, משרד התמ"ת.
- ארטמן-ברגמן, ט' ורימרמן א' (2009). דפוסי מעורבות חברתית בקרב אנשים עם וללא מוגבלות בישראל. **ביטחון סוציאלי**, 79, 49-84.
- ארנון, ל' (2007). **מהי התנדבות? סקירה ודיון בהגדרות למונח התנדבות בארץ ובעולם**. היחידה לפיתוח ידע ומידע, עמותת נדב.
- ברדה, ר' (2015). **תרומת השילוב בין ההתערבות הפרטנית וההתערבות הקהילתית להסבר ממדי חוסן נפשי בקרב פעילים אנשים עם מוגבלויות**. (עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך בעבודה סוציאלית). אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.
- ברכה, א' (2006). **ניהול מתנדבים בירור טרמינולוגי ותוכני**. אוחר מתוך <http://www.ivolunteer.org.il/Index.asp?CategoryID=24&ArticleID=1588>
- בר חיים, א' (2004). **התנהגות ארגונית – כרך ב'**. תל-אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
- גולדמן, נ' (2006). **שחיקה וטראומה משנית אל מול העצמה אצל מתנדבות בקווי חרום המיועדים לנפגעי/ות טראומה מינית וטראומה לאומית**. עבודת מוסמך, האוניברסיטה העברית, ירושלים.
- גדרון, ב' (1980). **שילוב מתנדבים בשרותי רווחה**. ירושלים: תכנית להכשרת מנהלים וסגל בכיר למרכזים קהילתיים ע"ש ד"ר יוסף י. שוורץ, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- גדרון, ב' (1997). **דפוסי תרומה והתנדבות של הציבור בישראל, ממצאי ביניים**. באר שבע: אוניברסיטת בן-גוריון.
- גריפל, א' וקטש, ש' (2001). **דוח מחקר לתכנית "קהילה תומכת חיים עצמאיים לנכים"**: דפוסי התנדבות ונכונות להתנדב על ידי החברים בקהילה. ירושלים: גיונט ישראל, מסד נכויות.
- היימן, ט' (2001). **עמידות בקרב הורים לילדים עם צרכים מיוחדים. סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום**, 16(2), 37-47.

וויסקופף, נ' (1990). משפחות לילדים חריגים, בתוך: ע' כהן (עורך), **סוגיות בחינוך המיוחד** (עמ' 60-11). תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

זומרפלד, א' (2000). **שברים בבריית הטיפולית: מחקר תהליך בפסיכותרפיה**. עבודת מוסמך, אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.

חסקי-לוונטל, ד' (2007). ניהול מתנדבים כפרופסיה מתגבשת בארגוני שירות. **ביטחון סוציאלי**, 74, 121-174.

יורק, א', רונאל, נ', חסקי-לוונטל, ד', בן דויד, ב' וחרן, ק' (2002). **התנדבות ב"הפוך על הפוך"** – מרכזי מידע ויעוץ לנוער במצבי סיכון: דוח ביניים. תל אביב: הפרורום לנושאי ילדים ונוער, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל אביב.

יעקובי, א' (2003). **יחסי חליפין מנהיג-מונהג וקשריהם לסגנונות התקשרות ולמסוגלות עצמית**. עבודת מוסמך, אוניברסיטת חיפה, חיפה.

כהן, ר' י' (2008). מנהיגות נוער לשינויי עמדות כלפי אנשים עם מוגבלויות שינוי עמדות ודימוי עצמי. **ביטחון סוציאלי**, 78, 101-126.

כרמלי, א', רביד-ימין, א' ואורון, ג' (2005). **אמהות למען אמהות, תקופה שנייה**. ירושלים: המוסד לביטוח לאומי, האגף לפיתוח שירותים, מנהל המחקר והתכנון.

לביא-יוסף, מ' (2008). **השפעת ההתנדבות למען נוער במצוקה על מוטביה**. עבודת מוסמך, אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.

לוי, מ' (2014). **מיון המתנדבים החדשים - רשומה רביעית בסדרה: פרקטיקות לניהול מתנדבים במאה ה-21**. ירושלים: בלוג גויינט התנדבות.

נפתלי, מ' (1997). הקשר בין גורמים הקשורים לקריירה ולתעסוקה לבין מניעים להתנדבות ודפוסי התנדבות בקרב עובדים סוציאליים. עבודת דוקטורט, אוניברסיטת תל-אביב.

נפתלי, מ' ורהב, ג' (2008). **פיתוח משאבי התנדבות בקהילה הבדואית בנגב**. ירושלים: המוסד לביטוח לאומי, מינהל המחקר והתכנון.

סדן, א' (1993). **העצמה בהקשר של תכנון קהילתי: פיתוח תיאורטי**. עבודת דוקטור, אוניברסיטה טכניון, חיפה.

סדן, א' (1997). **העצמה ותכנון קהילתי-תיאוריה ופרקטיקה של פתרונות חברתיים אנושיים**. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

סדן, א' (2008). **העצמה כמושג מפתח בשיח ההומניזציה בזמננו**. בתוך נ' אלוני (עורך). **דיאלוגים מעצימים בחינוך הומניסטי** (עמ' 48-67). בני ברק: הקיבוץ המאוחד.

סלומון, מ' ופלד, ע' (2000). "עזרת נשים: משמעות העבודה ההתנדבותית עבור מתנדבות בקו חירום לנשים מוכות". *חברה ורווחה, כ, 193-212*.

סימקין, ד' (2011), **מתנדבים עם מוגבלות: שילוב של אנשים בעלי לקויות התפתחותיות במערך ההתנדבות הרגיל- מדוע על הארגונים לעשות זאת וכיצד**. תמצות ותרגום מאמר מאת קטרין פרדון, ירושלים: מכון לר לניהול התנדבות, יד שרה. אוחר מתוך <http://www.hitnadvut.org/articles/2163>

פופר, מ' (2007). **מנהיגות מעצבת מבט פסיכולוגי**. תל אביב: אוניברסיטת תל אביב.  
פרידמן-גמליאלי, ס' (2008). **ניהול מתנדבים הלכה למעשה**. ירושלים: יד שרה, מכון לר לניהול התנדבות.

פישר, א' (1999). **הקשר בין תחושת העצמה לבין התנדבות ומעורבות קהילתית בקרב בני נוער**. עבודת מוסמך, אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.

קוליק, ל' (2007). שביעות רצון ושחיקה נפשית בקרב מתנדבות בתקופת אמצע החיים והבגרות המאוחרת – גישה אקולוגית. *סוגיות חברתיות בישראל, 3, 45-75*.

קוליק, ל' (2007). **התנדבות - קריירה בשביל היחיד וכלי ניהול עבור הארגון**. אוחר מתוך <http://www.ivolunteer.org.il/index.asp?categoryid=668&articleid=2785&searchparam>

קוליק, ל' (2008). הקשר בין משתנים אישיים ומשתני הקשר של בני נוער מתנדבים ובין תגובותיה להתנדבות. *מגמות, 45, 576-605*.

קוליק, ל' (טרם פורסם). **כי מהקושי תצמח העוצמה: תרומת ההתנדבות לערך העצמי של אנשים עם מוגבלויות**.

שפירא-ברמן, ע' ורבין, ק' (2002). אסרטיביות כמשאב של נשים בדרך למימוש נישואין שוויוניים והוגנים. *חברה ורווחה, כב(4), 503-518*.

קשתי, י', אריאלי, מ' ושלסקי, ש' (1997). תוכנית לימודים – קוריקולום גלוי וסמוי, סילבוס. בתוך י' קשתי, מ' אריאלי ושי שלסקי (עורכים). **לקסיקון החינוך וההוראה** (עמ' 340-341) תל אביב: הוצאת רמות, אוניברסיטת תל אביב.

רודריך, ו' (2001). **הקשר בין הכשרת מתנדבים גמלאים לבין תחושת ההעצמה שלהם, מידת שביעות הרצון שלהם מהתנדבות והמחויבות האישית**. עבודת מוסמך, אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.



רונאל, ג' וגוטר, ג' (2003). מתנדבים בניידות על"ם : השפעת ההתנדבות למען בני נוער במצוקה על

קהל היעד. *חברה ורוחה, כג*, 435-454.

Andrews, J. (2005). Wheeling uphill? Reflections of practical and methodological difficulties encountered in researching the experiences of disabled volunteers. *Disability & Society*, 20(2), 201-212.

Aragon-Correa, J. A., & Sharma, S. (2003). A contingent resource-based view of proactive corporate environmental strategy. *Academy of management review*, 28(1), 71-88.

Auhagen, A. E. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 59, 34-48.

Aves, G.M. (1969). *The voluntary work in the social services*. London: The Bedford Square press of NCSS.

Balandin, S., Llewellyn, G., Dew, A., & Ballin, L. (2006). 'We couldn't function without volunteers': Volunteering with a disability, the perspective of not-for-profit agencies. *International Journal of Rehabilitation Research*, 29(2), 131-136.

Balandin, S., Llewellyn, G., Dew, A., Ballin, L., & Schneider, J. (2006). Older disabled workers' perceptions of volunteering. *Disability & Society*, 21(7), 677-692.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Barlow, J., & Hainsworth, J. (2001). Volunteerism among older people with arthritis. *Ageing and Society*, 21(02), 203-217.

Barr, P. (2011). Posttraumatic growth in parents of infants hospitalized in a neonatal intensive care unit. *Journal of Loss and Trauma*, 16(2), 117-134.

- Bartunek, J.M. (1995). *Attending to difference: A social interpretivist approach to empowerment*. Paper presented at the annual meeting of Academy of Management, Vancouver.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Bowers, H., Macadam, A., Patel, M., & Smith, C. (2006). *Making a difference through volunteering: The impact of volunteers who support and care for people at home*. London: Community service volunteers.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiment by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 151-166.
- Clary, E. G., Snyder, M., & Ridge, R. (1992). Volunteers' motivations: A functional strategy for the recruitment, placement, and retention of volunteers. *Nonprofit Management and Leadership*, 2, 333-350.
- Clary, E. G., Snyder, M., & Stukas, A.A. (1996). Volunteers' motivations: Findings from a national survey. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 25, 485-505.
- Clohesy, W. W. (2000). Altruism and the endurance of the good. *Voluntas*, 11, 237-253.
- Cnaan, R. A., & Goldberg-Glen, R. (1991). Measuring motivation to volunteer in human services. *Journal of Applied Behavioral Science*, 27, 269-28.
- Cockram, J. (2002). *Volunteering and community participation by jobless people*. Volunteering Western Australia, Perth.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Cordingley, S. (2000). The definition and principles of volunteering: A framework for public policy. In J. Warburton & M. Oppenheimer (Eds.), *Volunteers and Volunteering* (pp. 73-82). Sydney: Federation Press.
- Corrigan, P. W., Watson, A. C., & Barr, L. (2006). The self-stigma of mental illness: Implications for self-esteem and self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 875-884.
- Danziger, S., Corcoran, M., Danziger, S., Heflin, C., Kalil, A., Levin, J., Rosen, D., Seefeldt, K., Siefert, K., & Tolman, R. (2000). *Barriers to the employment of welfare recipients*. Ann Arbor, MI: University of Michigan, Poverty Research and Training Center.
- Daoud, N., Shtarkshall, R., Laufer, N., Verbov, G., Bar-el, H., Abu-Gosh, N., & Mor-Yosef, S. (2010). What do women gain from volunteering? The experience of lay Arab and Jewish women volunteers in the Women for Women's Health programme in Israel. *Health and Social Care in the Community*, 18, 208–218.
- Davis, M. H., Hall, J. A., & Meyer, M. (2003). The first year: Influences on the satisfaction, involvement, and persistence of new community volunteers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 248-260.
- De Rivera, J., Possell, L., Verette, J., & Weiner, B. (1989). Distinguishing elation, gladness and joy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1015–1023.
- Dein S., & Abbas S.Q. (2005). The stresses of volunteering in a hospice: A qualitative study. *Palliat Med*, 19, 58-64.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Doig, E., Fleming, J., & Tooth, L. (2001). Patterns of community integration 2-5 years post-discharge from brain injury rehabilitation. *Brain Injury*, *15*(9), 747-762.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, *28*(3), 343-345.
- Eisner, D., Grimm Jr, R. T., Maynard, S., & Washburn, S. (2009). *The new volunteer workforce*. Stanford, CA: Leland Stanford Jr. University.
- Ellis, S.J., & Noyes, K.H. (1990). *By the people: A history of American as volunteers*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Engels, R., Dekovic, M., & Meeus, W. (2002). Parenting practices, social skills and peer relationships in adolescence. *Social Behavior and Personality*, *30*(1), 3-17.
- Florian, V. (1982). The meaning of work for physically disabled clients undergoing vocational rehabilitation. *International Journal of Rehabilitation Research*, *5*, 375-377.
- Foster-Fishman, P. G., Salem, D. A., Chibnall, S., Legler, R., & Yapchai, C. (1998). Empirical support for the critical assumptions of empowerment theory. *American Journal of Community Psychology*, *26*, 507-536.
- Fougeyrollas, P., & Noreau, L. (2000). Long-term consequences of spinal cord injury on social participation: The occurrence of handicap situations. *Disability and Rehabilitation*, *22*(4), 170-180.

- Frankl, V. E. (1953). Logos and existence in psychotherapy. *American Journal of Psychoanalysis*, 7, 15-21.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20, 459–466
- George, W. (1990). Internal marketing and organisational behaviour: A partnership in developing customer-conscious employees at every level. *Journal of Business Research*, 20, 63–70.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in late modern age*. Boston: Stanford University press.
- Graen, G. B., Novak, M., & Sommerkamp, P. (1982). The effects of leader-member exchange and job design on productivity and job satisfaction: Testing a dual attachment model. *Organizational Behavior and Human Performance*, 30, 109–131.
- Grossman J.B., & Rhodes J.E. (2002). The test of time: Predictors and effects of duration in youth mentoring relationships. *American Journal of Community Psychology*, 30, 199-219.
- Grönroos, C. (2002). *Service management and marketing— a customer relationship management approach*. New York: Wiley.
- Gronvold, R. L. (1988). Measuring affectual solidarity. In D. J. Mangen, V. L. Bengtson, & P. H. Landry, Jr. (Eds.), *Measurement of intergenerational relations* (pp. 74-98). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Gruber, J., & Tickett, E.J. (1987). Can we empower others? The paradox of empowerment in the governing of an alternative public school. *American journal of community psychology*, 15, 353 - 371.

- Gyamfi, P., Brooks-Gunn, J., & Jackson, A. P. (2001). Associations between employment and financial and parental stress in low-income single black mothers. *Women & Health, 32*(1-2), 119-135.
- Haas, S. C. (2000). *Virginia save our streams (SOS): Volunteers' motivations for participation and suggestions for program improvement*. Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Hall, E. (2010). Spaces of social inclusion and belonging for people with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research, 54*(s1), 48-57.
- Hasenfeld, Y. (1987). Power in social work practice. *Social Service Review, 61*, 467-483.
- Haski-Leventhal, D., & Bargal, D. (2008). The volunteer stages and transitions models: Organization socialization of volunteers. *Human Relations, 61*, 67-102.
- Haski-Leventhal, D., Ronel, N., York, A.S., & Ben-David, B.M. (2008). Youth volunteering for youth: Who are they serving? How are they being served? *Children and Youth Services Review, 30*, 834-846.
- Hennig-Thurau, T., Gwinner, K. P., & Gremler, D. D. (2002). Understanding relationship marketing outcomes an integration of relational benefits and relationship quality. *Journal of service research, 4*(3), 230-247.
- Hennig-Thurau, T., Langer, M. F., & Hansen, U. (2001). Modeling and managing student loyalty: An approach based on the concept of relationship quality. *Journal of Service Research, 3*, 331-344.
- Herzberg, M., Mausner, B. & Snyderman B. (1959). *The motivation to work*. New York, NY: Wiely.
- Hiatt, S. W., & Jones, A. A. (2000). Volunteer services for vulnerable family and at-risk elderly. *Child Abuse & Neglect, 24*, 141-148.

- Hilton, J. M., & Kopera-Frye, K. (2004). Patterns of psychological adjustment among divorced custodial parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3-4), 1-30.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-529.
- Hobfoll, S. E., & Walfish, S. (1984). Coping with a threat to life: A longitudinal study of self concept, social support and psychological distress. *American Journal of Community Psychology*, 12, 87-100.
- Holden, D. (1997). On equal ground: Sustaining virtue among volunteers in a homeless shelter. *Journal of Contemporary Ethnography*, 26, 117-145.
- Horvath, A. O., & Greenberg, L. S. (1989). Development and validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counselling Psychology*, 36, 223-233.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Huebner, A. J., & Mancini, J. A. (2003). Shaping structured out of school time use among youth: The effects of self, family, and friend systems. *Journal of youth and adolescence*, 32, 453-463.
- Hustinx, L. (2001). Individualisation and new styles of youth volunteering: An empirical exploration. *Voluntary Action*, 3(2), 57-76.
- Itzhaky, H., & Schwartz, C. (2000). Empowerment of parents of children with disabilities: The effect of community and personal variables. *Journal of Family Social Work*, 5, 21-36.
- Itzhaky, H., & York, A. S. (2000a). Empowerment and community participation: Does gender make a difference? *Social Work Research*, 24, 225-234.
- Itzhaky, H., & York, A. S. (2000b). Sociopolitical control and empowerment: An extended replication. *Journal of Community Psychology*, 28, 407-415.

- Jarret, W. H. (1985). Caregiving within kinship systems: Is affection really necessary? *The Gerontologist*, 25, 5-20.
- Jarvis, P. (1987). Meaningful and meaningless experience: Towards an analysis of learning from life. *Adult Education*, 37, 164-175.
- Joseph, S. (2011). *What Doesn't Kill Us Makes Us Stronger: The New Psychology of Posttraumatic Growth*. New York: Basic Books.
- Katan, J., & Etgar, T. (1998). New careers for the poor: A review of the career of an innovative idea. *Social Security*, 8, 128-141.
- Katz, A.H. (1970). Self help organizations and volunteer participation in social welfare. *Social Work*, 15, 51-60.
- Kerr, J. L., Dattilo, J., & O'Sullivan, D. (2012). Use of recreation activities as positive coping with chronic stress and mental health outcomes associated with unemployment of people with disabilities. *Work*, 43(3), 279-292.
- Kieffer, C. (1984). Citizen empowerment: A developmental perspective. *Prevention in Human Service*, 3, 9-36.
- King, L. A. & Hicks, J. A. (2012). Positive affect and meaning in life: The intersection of hedonism and eudaimonia. In P. T. P. Wong (Ed), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2<sup>nd</sup> ed. pp. 125-141). New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- Kulik, L. (2006). Burnout among volunteers in the social services: The impact of gender and employment status. *Journal of Community Psychology*, 34, 541-561.
- Kulik, L. (2007). *Contemporary midlife grandparenthood*. In V. Muhlbauer & J. C. Chrisler (Eds.), *Women over 50: Psychological Perspectives* (pp. 131-146). New York, NY: Springer Publications.



- Kulik, L. (2007). Explaining responses to volunteering: An ecological model. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 36(2), 239-255.
- Kulik, L. (2007). Predicting responses to volunteering among adolescents in Israel: The contribution of personal and situational variables. *Voluntas*, (18), 35–54.
- Kulik, L. (2010). Women's experiences with volunteering: A comparative analysis by stages of the life cycle. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 360-388.
- Kulik, L. & Megidna, H. (2011). Women empower women: volunteers and their clients in community service. *Journal of Community Psychology*, 39, 922–938.
- Ladd, G. W., & Pettit, G. S. (2002). Parenting and the Development of Children's Peer Relationships. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting* (pp. 269-307). Mahwah, NJ, US Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Laible, D. J., Carlo, G., & Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 45-59.
- Lakey, B., Orehek, E., Hain, K. L., & VanVleet, M. (2010). Enacted support's links to negative affect and perceived support are more consistent with theory when social influences are isolated from trait influences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(1), 132–142.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer publishing company.
- Leonard R., Onyx J., & Hayward-Brown H. (2004). Volunteer and coordinator perspectives on managing women volunteers. *Non-Profit Management & Leadership*, 15, 205-219.

- Lincoln, N. D., Travers, C., Ackers, P., & Wilkinson, A. (2002). The meaning of empowerment: The interdisciplinary etymology of a new management concept. *International Journal of Management Reviews*, 4, 271 – 290.
- Liu, E. S. C., Holosko, M. J., & Lo, T. W. (2009). *Youth empowerment and volunteerism: Principles, policies and practice*. Hong Kong: City University of Hong Kong press.
- Lovelock, C., & Wirtz, J. (2004). *Services marketing - people, technology, strategy*. New Jersey, Pearson Education.
- Marta, E., Guglielmetti, C., & Pozzi, M. (2006). Volunteerism during young adulthood: An Italian investigation into motivational patterns. *Voluntas*, 17, 221–232.
- McClelland, D.C. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- McClure, P. (2000). *Participation support for a more equitable society. Final report of the Reference Group on Welfare Reform*, July 2000.
- McCurley, S., & Lynch, R. (2005). *Keeping volunteers: A guide to retention*. Electronic version: Fat cat Publication.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: an integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251.
- Meier S., & Stutzer A. (2004). *Is volunteering rewarding in itself?* Institute for Empirical Research in Economics, Working Paper Series 180. Zurich, Switzerland: University of Zurich.
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., & Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 16(1), 39-47.

- Miller, K. D., Schleien, S. J., Brooke, P., Frisoli, A. M., & Brooks III, W. T. (2005). Community for all: the therapeutic recreation practitioner's role in inclusive volunteering. *Therapeutic Recreation Journal*, *39*(1), 18-31.
- Miller, K. D., Schleien, S. J., Rider, C., & Hall, C. (2002). Inclusive volunteering: Benefits to participants and community. *Therapeutic Recreation Journal*, *36*(3), 247-259.
- Minnes, P., & Nachshen, J.S. (1997). The family stress and support questionnaire: Focusing on the needs of parents. *Journal of Developmental Disabilities*, *5*, 67-76.
- Mitra, A., & Van Delinder, J. (2007). Elite women's roles in empowering oppressed women: Volunteer work in NGOs in Kolkata, India. In K. L. Misra & J. H. Lowry (Eds.), *Recent studies on Indian women* (pp. 355–380). New Dehli: Rawat Publications.
- Moore, D., & Fishlock, S. (1996). Can Do! Volunteering: A guide to involving young disabled people as volunteers. *Australian Journal on Volunteering*, *11*(2), 81-82.
- Nelson, H. W., Pratt, C. C., Carpenter, C. C., & Walter, K. L. (1995). Factors affecting volunteer long-term care ombudsmen organizational commitment and burnout. *Nonprofit and Volunteer Sector Quarterly*, *24*, 213-233.
- Noble, J., Rogers, L., & Fryar, A. (2003). *Volunteer management: An essential guide*. Adelaide: Volunteering SA Inc.
- Nowinski, J. (1990). *Substance abuse in adolescents and young adults: A guide to treatment*. New York, NY: Norton.

- Ohmer, M. L. (2008). The relationship between citizen participation and organization processes and outcomes and the benefits of citizen participation in neighborhood organizations. *Journal of Social Service Research, 34*, 41-60.
- Oliver, M. (1996). *Understanding disability: From theory to practice*. London, UK: St. Martin's Press.
- Omoto, A. M., & Snyder, M. (2002). Consideration of community: The context and process of volunteerism. *American Behavioural Scientist, 45*, 846-67.
- Omoto, A. M., Snyder, M., & Martino, S. C. (2000). Volunteerism and the life course: Investigating age-related agendas for action. *Basic and applied social psychology, 22*(3), 181-197.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology, 1*(2), 115-144.
- Parra, G.R., DuBois, D.L., Neville, H.A., & Pugh Lilly, A.O. (2002). Mentoring relationships for youth: Investigation of a process-oriented model. *Journal of Community Psychology, 30*, 367-388.
- Parrott, L., Buchanan, J., & Williams, D. (2006). Volunteers, families and children in need: An evaluation of Family Friends. *Child & Family Social Work, 11*, 147-155.
- Parsons, R.J. (1988). Empowerment for role alternatives for low income minority girls: A group work approach. *Social Work with Group, 11*, 27-45.
- Parsons, R.J. (1997). The empowerment tradition in American social work. *Journal of Progressive Human Services, 8*, 91-93.
- Pauline, G. (2011). Volunteer satisfaction and intent to remain: An analysis of contributing factors among professional golf event volunteers. *International Journal of Event Management Research, 6*(1), 10-32.

- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Penner, L. A. (2002). Dispositional and organizational influences on sustained volunteerism: An interactionist perspective. *Journal of Social Issues*, 58, 447-467.
- Penner, L. A. (2004). Volunteerism and social problem: Making things better or worse? *Journal of Social Issues*, 60, 645-666.
- Peterson, N. A., & Hughey, J. (2002). Tailoring organizational characteristics for empowerment: Accommodating individual economic resources. *Journal of Community Practice*, 10, 41-60.
- Peterson, N. A., Lowe, J. B., Aquilino, M. L., & Schneider, J. E. (2005). Linking social cohesion and gender to intrapersonal and interactional empowerment: Support and new implications for theory. *Journal of Community Psychology*, 33, 233-244.
- Peterson, N. A., & Speer, P. W. (2000). Linking organizational characteristics to psychological empowerment: Contextual issues in empowerment theory. *Administration in Social Work*, 24, 39-58.
- Phoenix, T. L. (2000). Building community through inclusive volunteering. *Centerline: A Newsletter of the Volunteer Center of Greensboro*, 4-18.
- Phoenix, T., Miller, K., & Schleien, S. (2002). Better to give than receive. *Parks & Recreation*, 10, 26-33.

- Presby, J., Wandersman, A., Florin, P., Rich, R., & Chavis, D. (1990). Benefits, costs, incentive management and participation in voluntary organizations: A means to understanding and promoting empowerment. *American Journal of Community Psychology, 18*, 117-148.
- Rappaport, J. (1984). Studies in empowerment: Introduction to the issue. In J. Rappaport, C. Swift, & R. Hess (Eds.), *Studies in empowerment: Steps toward understanding and action*. New York: Haworth Press.
- Rappaport, J. (1985). The power of empowerment language. *Social Policy, 16*, 15-21.
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology, 15*, 121-148.
- Rappaport, J. (1995). Empowerment meets narrative: listening to stories and creating settings. *American Journal of Community Psychology, 23*, 795–808.
- Rappaport, J., & Seidman, E. (Eds.). (2000). *Handbook of community psychology*. New York: Kluwer/Plenum.
- Rhodes, J., Roffman, J., Reddy, R., & Fredriksen, K. (2004). Changes in self-esteem during the middle school years: A latent growth curve study of individual and contextual influences. *Journal of School Psychology, 42*(3), 243-261.
- Rich, R.C., Edelstein, M., Hallman, W.K., & Wandersman, A.H. (1995). Citizen participation and empowerment: The case of local environmental hazards. *American Journal of Community Psychology, 23*, 657-676.
- Robberson, M. R., & Rogers, R. W. (1988). Beyond fear appeals: Negative and positive persuasive appeals to health and self-esteem. *Journal of Applied Social Psychology, 18*(3), 277-287.

- Roberts, K., Varki, S., & Brodie, R. (2003). Measuring the quality of relationships in consumer services: An empirical study. *European Journal of Marketing*, 37, 169-96.
- Roker, D., Player, K., & Coleman, J. (1998). Challenging the image: The involvement of young people with disabilities in volunteering and campaigning. *Disability & Society*, 13(5), 725-741.
- Rosenberg, M. (1965). Self esteem and the adolescent (Economics and the Social Sciences: Society and the Adolescent Self-Image). *Science*, 148, 804-821.
- Rotter, J. B. (1966). Generalised expectation for internal versus external control for reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- Rubin, A., & Thorelli, I. M. (1984). Egoistic motives and longevity of participation by social service volunteers. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 20, 223-235.
- Sadan, E. (2004). *Empowerment and community planning: Theory and practice*. E-book electronic location:  
[http://www.mpow.org/elisheva\\_sadan\\_empowerment.pdf](http://www.mpow.org/elisheva_sadan_empowerment.pdf) Translated from Hebrew by Richard Flantz.
- Sarason, B. R., Pierce G. R., & Sarason, I. G. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of friendships. In B. R Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: an interactional view* (pp. 133-147). New York, NY: Wiley.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Saleebey, D. (1996). The strengths perspective in social work practice: Extension and cautions. *Social Work*, 41, 296-305.

- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (in press). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and applications*. New York: Praeger.
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 623-642.
- Schondel, C., Shields, G., & Orel, N. (1992). Development of an instrument to measure volunteers' motivation in working with people with AIDS. *Social Work in Health Care*, 17, 53-71.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Shamdasani, P. N., & Balakrishnan, A. A. (2000). Determinants of relationship quality and loyalty in personalised services. *Asia Pacific Journal of Management*, 17, 399-422.
- Sharp, E., Ispa, J., Thornburg, K., & Lane, V. (2003). Relations among mother and home visitor personality traits, relationship quality, and time spent in home visits. *Journal of Community Psychology*, 31, 591-606.
- Sherer, M. (2004). National service in Israel: Motivations, volunteer characteristics, and levels of content. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 33, 94-108.
- Shin, S., & Kleiner, B. (2003). How to manage unpaid volunteers in organisations. *Management Research News*, 26, 63-71.
- Sills, D. (1957). *The volunteers*. Glencoe, IL: Free Press.



- Siminski, P. (2003). Patterns of disability and norms of participation through the life course: Empirical support for a social model of disability. *Disability & Society, 18*(6), 707-718.
- Smith, E., & Mackie, D. (1995). *Social psychology*. New York, NY: Worth Publishers.
- Smith, T. B., Oliver M. N., & Innocenti, M. S (2001). Parenting stress in families of children with disabilities. *American Journal of Orthopsychiatry, 71*, 257-261.
- Solomon, B. B. (1976). *Black empowerment: Social work in oppressed communities*. New York: Columbia University Press.
- Speer, P. W. (2000). Intrapersonal and interactional empowerment: Implications for theory. *Journal of Community Psychology, 28*, 51–61.
- Speer, P. W., Jackson, C. B., & Peterson, N. A. (2001). The relationship between social cohesion and empowerment: Support and new implications for theory. *Health Education & Behaviour, 28*, 716–732.
- Staples, L. H. (1990). Powerful ideas about empowerment. *Administration in social work, 14*, 29-42.
- State of the World's Volunteerism Report (2011). *Universal Values for Global Well-being*. United Nations Volunteers.
- Steger, M. F. (2007). Structural validity of the Life Regard Index. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 40*, 97-109.
- Steger, M. B. (2010). *Globalization*. New York, NY: Sterling Publishing Company, Inc.

- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of wellbeing, psychopathology, and spirituality. In P. T. P Wong & P. S. Fry (Eds.), *Handbook of Personal Meaning: Theory, Research, and Application, 2nd edition*, (pp. 165-184). Mahwah, NJ: Earlbaum.
- Steger, M. F., Shin, J. Y., Shim, Y., & Fitch-Martin, A. (2013). Is meaning in life a flagship indicator of well-being? In A. S. Waterman (Ed). *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. (pp. 159-182). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroud, S., Miller, K. D., Schleien, S., & Adams, B. (2006). Winning recipe for volunteerism: Mix college students, professionals and individuals with disabilities to create a winning program in North Carolina. *Parks and Recreation-west Virginia, 41*(1), 50-68.
- Sullivan, B. J. (1978). Self-esteem and depression in adolescent diabetic girls. *Diabetes Care, 1*(1), 18-22.
- Swift, C., & Levin, G. (1987). Empowerment: An emerging mental health technology. *Journal of Primary Prevention, 8*, 71-94.
- Taniguchi, H., & Thomas, L. D. (2011). The influences of religious attitudes on volunteering. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, 22*(2), 335-355.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress, 9*(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry, 15*(1), 1-18.

- Themudo, N. S. (2009). Gender and the nonprofit sector. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 38(4), 663-683.
- Thoits, P. A. (1982) Conceptual, methodological and theoretical problems in study social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23,145-159.
- Thoits, P., & Hewitt, L. (2001). Volunteer work and social well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 48, 174–187.
- Townsend, A. L., & Franks, M. M. (1997). Quality of the relationship between elderly spouse caregivers' subjective effectiveness. *Family Relations*, 46, 33-40.
- Turner, B. S. (2001). The erosion of citizenship. *British Journal of Sociology*, 52, 189–209.
- Van Til, J. (1988). *Mapping the third sector: Voluntarism in a changing social economy*. New York: Foundation Center.
- Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(5), 308-318.
- Vazsonyi, A. T., & Belliston, L. M. (2006). The cultural and developmental significance of parenting processes in adolescent anxiety and depression symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(4), 491-505.
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of marriage and the family*, 45, 841-849.
- Warburton, J., & Winterton, R. (2010). The role of volunteering in an era of cultural transition: Can it provide a role identity for older people from Asian cultures? *Diversity*, 2(8), 1048-1058.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678-691.
- Wharton, C.A. (1991). Why can't we be friend? Expectations versus experiences in the volunteer role. *Journal of Contemporary Ethnography*, 20, 79-106.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240.
- Zimmerman, M. A. (1990a). Toward a theory of learned helpfulness: A structural model analysis of participation and empowerment. *Journal of Research in personality*, 24, 71-86.
- Zimmerman, M. A. (1990b). Taking aim on empowerment research: On the distinction between psychological and individual conceptions. *American Journal of Community Psychology*, 18, 169-177.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychology, organization and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43-59). New York: Plenum Publisher.
- Zimmerman, M. A., & Rappaport, J. (1988). Citizen participation, perceived control, and psychological empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 16, 725-750.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653.
- .



נספח 1 – שאלון מחקר  
למשתתפים שאינם מתנדבים

שאלון מחקר

שלום רב,

השאלונים שלפניך הם חלק ממחקר הנערך בבית הספר לעבודה סוציאלית שבאוניברסיטת בר אילן לבחינת הרגשתך בחיי היום יום. תשובתך יסיעו לנו להבין טוב יותר את תחושותיהם ואת דרכי ההתמודדות של אנשים עם מוגבלויות. על בסיס ממצאי המחקר בו אתה משתתף אנשי מקצוע ירכשו ידע כיצד לטפל באנשים עם מוגבלויות הדומות למגבלה שלך.

לתשומת ליבך אין בשאלון זה תשובה נכונה או תשובה שאינה נכונה. אנא בחר/י את התשובה המתארת את מחשבותיך והרגשותיך בצורה הטובה ביותר. אנא ענה/י על השאלון במלואו מבלי לדלג על אף שאלה. כל תשובותיך חשובות לנו מאוד. משך זמן מילוי השאלון כ- 20 דקות.

סודיות תשובותיך מובטחת. אינך צריך/ה לרשום כל פרט מזהה על גבי השאלון. השימוש בנתונים יהיה אך ורק לצרכי מחקר זה. את/ה יכול/ה לסרב למלא את השאלונים או להפסיק את מילוי השאלונים מתי שתחליט/י מבלי שתינזק/י בשום צורה שהיא. המענה לשאלון מראה על הסכמתך להשתתף במחקר.

במקרה של אי נוחות העולה בזמן מילוי השאלון או בכל שאלה אחרת שמתעוררת אצלך ניתן לפנות למרכזת המחקר, פרופ' ליאת קוליק – 03-5318184 או במיל [kulikl@mail.biu.ac.il](mailto:kulikl@mail.biu.ac.il)

בברכה,

פרופ' ליאת קוליק

בית הספר לעבודה סוציאלית

1. נא ציין/י באיזו מידה המשפטים הבאים מתאימים לך.

נכון מאד	נכון	נכון במידה מסוימת	לא נכון	לגמרי לא נכון	
5	4	3	2	1	1. אני נוטה להתאושש במהירות לאחר זמנים קשים
5	4	3	2	1	2. קשה לי להתגבר על אירועים מלחיצים
5	4	3	2	1	3. לא לוקח לי זמן רב להתאושש מאירוע מלחיץ
5	4	3	2	1	4. קשה לי לחזור לעצמי כשמהו רע קורה

		לגמרי לא נכון	לא נכון	נכון במידה מסוימת	נכון	נכון מאוד
5.	בדרך כלל אני מתגבר/ת על זמנים קשים בקלות	1	2	3	4	5
6.	לוקח לי זמן רב להתגבר על מכשולים בחיי	1	2	3	4	5

2. נא ציין/י באיזו תדירות הרגשת בחודש האחרון את התחושות הבאות.

	אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
1.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות היית מעוצב/ת בגלל משהו שקרה באופן בלתי צפוי?				
2.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות הרגשת חוסר שליטה בדברים החשובים בחייך?				
3.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות הרגשת עצבנית/ולחוץ/ה?				
4.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות הרגשת בטחון ביכולתך לטפל בבעיותיך האישיות?				
5.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות הרגשת שהדברים מתפתחים בהתאם לרצונך?				
6.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות הרגשת שאינך מצליח/ה להתמודד עם כל הדברים שעליך לעשות?				
7.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות יכולת לשלוט בדברים המרגיזים אותך?				
8.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות הרגשת שאת/ה שולט/ת במצב?				
9.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות התרגזת בגלל דברים שהיו מחוץ לשליטתך?				
10.	1	2	3	4	5
	בחודש האחרון, באיזו תדירות הרגשת שהקשיים מצטברים עד כדי כך שלא יכולת להתגבר עליהם?				

3. המשפטים הבאים מתייחסים לתפיסות ביחס לחיים. באיזו מידה כל משפט נכון לגביך?

מאוד נכון	נכון	נכון במידה בינונית	נכון מועטה	כלל לא נכון	
5	4	3	2	1	1. אני מרגיש שמצאתי תכלית משמעותית שתדריך את חיי
5	4	3	2	1	2. יש לי כמה מטרות, שאם הייתי יכול להגשימן, היו נותנות לי, אישית, סיפוק רב
5	4	3	2	1	3. איני מעריכה/ה באמת את מה שאני עושה
5	4	3	2	1	4. כנראה שאנשים אחרים מרגישים טוב ממני ביחס לחייהם
5	4	3	2	1	5. אני מבזבז/ת את רוב זמני בדברים שאינם באמת חשובים לי
5	4	3	2	1	6. נראה שלאנשים אחרים יש מושג ברור יותר בקשר למה שהם רוצים לעשות בחייהם, מאשר לי
5	4	3	2	1	7. אני מתבלבל/ת לגמרי כשאני מנסה להבין את חיי
5	4	3	2	1	8. לאמיתו של דבר, איני רואה תכלית רבה בחיים, אף לא לגבי עצמי
5	4	3	2	1	9. יש לי מסגרת התייחסות המאפשרת לי להבין את קיומי
5	4	3	2	1	10. איני יודעת/ת מה באמת אני רוצה לעשות בחיי
5	4	3	2	1	11. יש לי הרגשה טובה ביחס לחיי
5	4	3	2	1	12. ברור לי מה שארצה לעשות בחיי
5	4	3	2	1	13. אינני מאמינה/עמוקות בדבר כלשהו, מהדברים הקשורים לחיי
5	4	3	2	1	14. עלי למצוא משהו שאוכל להקדיש את עצמי לו
5	4	3	2	1	15. אני כל כך מתלהבת ממה שאני עושה, שאני מוצאת/ת מקורות חדשים של מרץ, שלא ידעתי על קיומם
5	4	3	2	1	16. ישנם דברים שאני מקדיש להם את כל מרצי
5	4	3	2	1	17. הגעתי לכלל דעה בדבר מה שחשוב לי בחיים
5	4	3	2	1	18. אף פעם לא קורה לי משהו מיוחד
5	4	3	2	1	19. כשאני מתבוננת/ת בחיי, אני מרגישה/ה סיפוק שבאמת השגתי משהו
5	4	3	2	1	20. יש לי יכולת רבה, שלרוב איני משתמשת/ת בה
5	4	3	2	1	21. אני מרגישה שבאמת אשיג את מה שאני רוצה בחיים
5	4	3	2	1	22. בעצם, אין שום דבר שאני ממש רוצה לעשות
5	4	3	2	1	23. חיי מלאים התלהבות אמיתית

נכון מאוד	נכון	נכון במידה בינונית	נכון במידה מועטה	כלל לא נכון	
5	4	3	2	1	.24 אני מרגישה שאני חיה חיים מלאים
5	4	3	2	1	.25 יש לי פילוסופיית חיים שבאמת מעניקה לחיי משמעות
5	4	3	2	1	.26 לחיות – מעניק סיפוק עמוק
5	4	3	2	1	.27 נראה כי משהו מעכב בעדי לעשות את מה שבאמת אני רוצה לעשות
5	4	3	2	1	.28 כנראה שאיני מצליחה להשיג את הדברים שבאמת חשובים לי

4. נא ציין/י באיזו מידה המשפטים הבאים מתאימים לך.

מסכים מאוד						מתנגד מאוד	
7	6	5	4	3	2	1	.1 אני מרגיש שאני אדם בעל ערך, לפחות ברמה שווה עם אחרים.
7	6	5	4	3	2	1	.2 באופן כללי, אני נוטה להרגיש שאני כישלון.
7	6	5	4	3	2	1	.3 באופן כללי, אני מרוצה מעצמי.
7	6	5	4	3	2	1	.4 לפעמים אני מרגיש שאני חסר ערך לחלוטין.
7	6	5	4	3	2	1	.5 יש לי יחס חיובי כלפי עצמי.
7	6	5	4	3	2	1	.6 אני מרגיש אין הרבה דברים שאוכל להתגאות בהם.
7	6	5	4	3	2	1	.7 אני מסוגל לעשות דברים היטב כמו רוב האנשים האחרים.
7	6	5	4	3	2	1	.8 לעיתים אני בהחלט מרגיש חסר תועלת.
7	6	5	4	3	2	1	.9 אני מרגיש שיש לי מספר תכונות טובות.
7	6	5	4	3	2	1	.10 הייתי רוצה שתהיה לי הרגשת כבוד רבה יותר לעצמי.



5. נא ציין/י באיזו מידה המשפטים הבאים מתאימים לך.

כמעט תמיד	לעיתים קרובות	לעיתים	לעיתים נדירות	לעולם לא		
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה שאת/ה יכול להפיק מהחיים מה שאת/ה רוצה?	.1
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה שתוכל/י להגשים את מטרותיך לטווח הארוך?	.2
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה שבדרך כלל הדברים בחייך הם מחוץ לשליטתך?	.3
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה שהחיים מציעים לך אפשרויות רבות?	.4
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה מספיק חזקה כדי שאחרים יאזינו לך?	.5
5	4	3	2	1	האם את/ה מצליחה לבצע את מרבית הדברים שאת/ה מתכננת?	.6
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה חשובה בקבוצות אליהן את/ה משתייכת?	.7
5	4	3	2	1	האם ידוע לך היכן ניתן לקבל שירותים בסיסיים כשאת/ה נזקקת להם?	.8
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה כי באופן כללי את/ה חופשיה לחיות על פי בחירתך?	.9
5	4	3	2	1	באיזו תדירות את/ה מרגישה בטוחה בחייך?	.10
5	4	3	2	1	האם יש לך רעיונות על הדרך בה שירותי קהילה צריכים לפעול?	.11
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה הערכה מצד האנשים החשובים לך ביותר?	.12
5	4	3	2	1	עד כמה את/ה מודעת לשירותים ביישובך אשר יכולים לסייע לך להתגבר על בעיות וקשיים?	.13
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה שאת/ה זוכה לחופש רב בחייך?	.14

6. נא ציין/י ליד כל אחד מהתפקידים אם את/ה ממלא/ת אותו ואם כן, עד כמה את/ה שבע/ת

רצון ממנו. (במקרה שלא, נא להשאיר את הסעיף ריק)

שבע/ת רצון במידה רבה מאוד	שבע/ת רצון במידה רבה	שבע/ת רצון במידה בינונית	שבע/ת רצון מועטה	שבע/ת רצון במידה מועטה מאוד		
5	4	3	2	1	1.	אבא/אימא לילדי
5	4	3	2	1	2.	סבא/סבתא לנכדי
5	4	3	2	1	3.	בן/בת להורי
5	4	3	2	1	4.	בעל/רעיה
5	4	3	2	1	5.	חברה/ה לידידי/ותיי
5	4	3	2	1	6.	עובד/ת
5	4	3	2	1	7.	לומד/ת
5	4	3	2	1	8.	מתנדב/ת
5	4	3	2	1	9.	חברה/ה פעילה בקהילה

#### שאלון פרטים אישיים

7. מין: ז/נ

8. גיל: \_\_\_\_\_ שנים

9. ארץ לידה: \_\_\_\_\_

10. מספר שנות לימוד: \_\_\_\_\_ שנים.

11. מצב משפחתי: א. נשוי/אה ב. רווק/ה ג. גרושה, פרוד/ה ד. אלמנה

12. מס ילדים: \_\_\_\_\_

13. מס' הילדים החיים בבית המשפחה כיום: \_\_\_\_\_

14. מידת התמיכה המשפחתית לה אתה זוכה:

א. בכלל לא זוכה לתמיכה ב. תמיכה מעטה ג. תמיכה בינונית

ד. תמיכה רבה ה. תמיכה רבה מאוד

15. מידת התמיכה החברתית: א. אין קשרים תומכים כלל ב. תמיכה מעטה

ג. תמיכה בינונית ד. תמיכה רבה ה. תמיכה רבה מאוד

16. אורח חיים: א. חרדי ב. דתי ג. מסורתי ד. חילוני

17. האם הנך עובד/ת? א. כן ב. לא

18. אם כן, כמה שעות בשבוע הנך עובד? \_\_\_\_\_
19. כיצד היית מגדיר/ה את מצבך הכלכלי: \_\_\_\_\_
- א. נמוך      ב. בינוני      ג. טוב      ד. טוב מאוד
20. כיצד היית מגדיר/ה את מצב בריאותך באופן כללי? \_\_\_\_\_
- א. טובה מאוד      ב. טובה      ג. לא כ"כ טובה  
ד. גרועה      ה. גרועה מאוד
21. מאיזו סוג נכות רפואית את/ה סובל/ת: \_\_\_\_\_
22. האם הנכות היא כתוצאה מ: \_\_\_\_\_
- א. לידה או סביב הלידה      ב. מחלה עד גיל 18  
ג. מחלה אחרי גיל 18      ד. תאונה
23. מהם אחוזי הנכות הרפואית שנקבעה לך? % \_\_\_\_\_
24. הנכות הרפואית שנקבעה הינה: א. זמנית      ב. קבועה
25. האם את/ה משתמש/ת בעזרים מיוחדים לצורך ניידות? א. כן      ב. לא.
26. אם כן, אילו עזרים? \_\_\_\_\_
27. האם הינך מקבל/ת טיפול רגשי כלשהו בהווה? א. כן      ב. לא
28. הטיפול הרגשי שקיבלת/ הינך מקבל/ת ניתן ע"י: \_\_\_\_\_
- א. פסיכולוג      ב. עובד סוציאלי      ג. פסיכיאטר      ד. מאמן      ה. אחר: \_\_\_\_\_
29. הטיפול נמשך \_\_\_\_\_ חודשים.
30. האם אתה מתנדב/ת כעת? 1. כן      2. לא
31. אם את/ה לא מתנדב/ת כעת, האם את/ה מתכוון/ת להתנדב בעתיד? 1. כן      2. לא
32. אם הנך מתכוון להתנדב בעתיד, באיזה תחום תבחר? \_\_\_\_\_

**תודה על הקדשת הזמן  
ומילוי השאלון**



נספח 2 – שאלון מחקר  
למתנדבים

## שאלון למתנדבים

שלום רב,

השאלונים שלפניך הם חלק ממחקר הנערך בבית הספר לעבודה סוציאלית שבאוניברסיטת בר אילן לבחינת הרגשתך בזמן ההתנדבות. תשובותיך יתרמו רבות להבנת נושא המחקר.

לתשומת ליבך אין בשאלון זה תשובה נכונה או תשובה שאינה נכונה. אנא בחרי את התשובה המתארת את מחשבותיך והרגשותיך בצורה הטובה ביותר. אנא ענה/י על השאלון במלואו מבלי לדלג על אף שאלה. כל תשובותיך חשובות לנו מאוד.

סודיות תשובותיך מובטחת. אינך צריך/ה לרשום כל פרט מזהה על גבי השאלון. השימוש בנתונים יהיה אך ורק לצרכי מחקר זה. את/ה יכול/ה לסרב למלא את השאלונים או להפסיק את מילוי השאלונים מתי שתחליטי/י מבלי שתינזקי/ בשום צורה שהיא.

במקרה של אי נוחות העולה בזמן מילוי השאלון או בכל שאלה אחרת שמתעוררת אצלך ניתן לפנות למרכזת המחקר, פרופ' ליאת קוליק – 03-5318184 או [kulikl@mail.biu.ac.il](mailto:kulikl@mail.biu.ac.il)

בברכה,

פרופ' ליאת קוליק  
בית הספר לעבודה סוציאלית

### 1. באיזו מידה את/ה מרוצה מהנושאים הבאים בהתנדבות?

מרוצה במידה רבה מאוד	מרוצה במידה רבה	מרוצה במידה בינונית	מרוצה במידה מעטה	בכלל לא מרוצה	
5	4	3	2	1	תחושת אתגר
5	4	3	2	1	2. עניין
5	4	3	2	1	3. גיוון
5	4	3	2	1	4. הערכה מצד הסביבה
5	4	3	2	1	5. רכישת ידע
5	4	3	2	1	6. קשרים עם אנשים
5	4	3	2	1	7. התמקצעות בתחום העיסוק
5	4	3	2	1	8. עבודה עצמאית

מרוצה במידה רבה מאוד	מרוצה במידה רבה	מרוצה במידה בינונית	מרוצה במידה מעטה	בכלל לא מרוצה	
5	4	3	2	1	9. קבלת אחריות מהאחראיים עליך
5	4	3	2	1	10. אפשרות לבטא את היכולת שלך
5	4	3	2	1	11. תשומת לב מצד אחרים
5	4	3	2	1	12. אפשרות להגשים את עצמך
5	4	3	2	1	13. אפשרות להעביר לאחרים ערכים שאת/ה מאמין/ה בהם
5	4	3	2	1	14. תחושת משמעות בזמן ההתנדבות

2. נא הקף/י בעיגול את הספרה המתארת את הסיבה שבגללה את/ה מתנדב/ת.

במידה רבה מאד	במידה רבה	במידה מסוימת	במידה מועטה	כלל לא	
5	4	3	2	1	1. אני מתנדב/ת כי אני מאמין/ה שאת/ה מקבלת את מה שאת/ה תורם/ת לעולם
5	4	3	2	1	2. ההזדמנויות החברתיות שההתנדבות מספקת חשובות עבורי
5	4	3	2	1	3. אני מתנדב/ת כי התנדבות גורמת לי להרגיש שאני אדם טוב
5	4	3	2	1	4. אני מתנדב/ת כי אנשים שאני קרוב/ה אליהם מתנדבים
5	4	3	2	1	5. אני מתנדב/ת כי התנדבות מאפשרת לי לרכוש או לשפר מיומנויות תעסוקתיות
5	4	3	2	1	6. אני מתנדב/ת בגלל ששלומם של חברי הקהילה בישראל חשוב לי
5	4	3	2	1	7. אני מתנדב/ת כי התנדבות היא בריחה טובה מהצרות שלי
5	4	3	2	1	8. אני מתנדב/ת כי אני מרגיש/ה שחשוב לעזור לאחרים
5	4	3	2	1	9. ההתנדבות עוזרת לי להתמודד עם הבעיות שלי
5	4	3	2	1	10. אני מרגיש/ה שחשוב לקבל הכרה עבור ההתנדבות שלי מאחרים
5	4	3	2	1	11. אני מתנדב/ת כי בני ישראל ערבים (דואגים) זה לזה
5	4	3	2	1	12. אני מתנדב/ת כי אני יכול/ה לגלות מהן נקודות החוזק והחולשה שלי
5	4	3	2	1	13. ההתנדבות מסייעת לי להתמודד עם הבעיות שלי.

3. נא ציין/י באיזו מידה המשפטים שלמטה נכונים לגביך מאז שהתחלת להתנדב.

במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	במידה מועטה מאוד	בכלל לא		
6	5	4	3	2	1	1.	שיניתי את סדרי העדיפויות שלי לגבי מה חשוב לי בחיי
6	5	4	3	2	1	2.	יש לי הערכה רבה יותר לחשיבות ולערך של חיי
6	5	4	3	2	1	3.	אני מסוגלת/לעשות דברים טובים יותר עם חיי
6	5	4	3	2	1	4.	יש לי הבנה טובה יותר לגבי מה הערכים בחיים שלי
6	5	4	3	2	1	5.	יש לי תחושה חזקה יותר של קירבה לאחרים
6	5	4	3	2	1	6.	עיצבתי מסלול חדש לחיי
6	5	4	3	2	1	7.	אני בטוח/ה יותר שאני מסוגלת/להתמודד עם קשיים
6	5	4	3	2	1	8.	יש לי אמונה דתית חזקה יותר
6	5	4	3	2	1	9.	גיליתי שאני חזקה יותר משחשבתי
6	5	4	3	2	1	10.	גיליתי עד כמה אנשים יכולים להיות נהדרים

4. נא ציין/י מה עמדתך בנוגע לכל משפט.

1	2	3	4	5	1.	אני מרגיש/ה נוח עם האנשים למענם אני מתנדב/ת
1	2	3	4	5	2.	יש לי חילוקי דעות (אי הסכמה) עם האנשים למענם אני מתנדב/ת בזמן המפגשים שלנו
1	2	3	4	5	3.	יש כבוד הדדי ביני לבין האנשים שלמענם אני מתנדב/ת
1	2	3	4	5	4.	אני בטוח/ה ביכולתי לעזור לאנשים שלמענם אני מתנדב/ת

1	2	3	4	5	האם את/ה בדרך כלל יודע/ת עד כמה רכז/ת המתנדבים שלך מרוצה ממש?
כמעט אף פעם לא	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד	
1	2	3	4	5	עד כמה רכז/ת המתנדבים שלך מבינה את הבעיות והצרכים שלך בהתנדבות?
בכלל לא	במידה מועטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאוד	
1	2	3	4	5	עד כמה רכז/ת המתנדבים שלך מכירה ביכולת שלך?
בכלל לא	במידה מועטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאוד	
1	2	3	4	5	איך היית מגדיר/ה את היחסים שלך עם רכז/ת המתנדבים?
בלתי אפקטיביים בצורה יוצאת דופן	גרועים מהממוצע	ממוצעים	טובים מהממוצע	אפקטיביים בצורה יוצאת דופן	

6. נא ציין/י באיזו מידה ההיגדים הבאים מתאימים לך.

כמעט תמיד	לעיתים קרובות	לעיתים	לעיתים נדירות	לעולם לא	
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה שאת/ה יכול להפיק מהחיים מה שאת/ה רוצה?
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה שתוכל/י להגשים את מטרותיך לטווח הארוך?
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה שבדרך כלל הדברים בחייך הם מחוץ לשליטתך?
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה שהחיים מציעים לך אפשרויות רבות?
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה מספיק חזקה כדי שאחרים יאזינו לך?
5	4	3	2	1	האם את/ה מצליחה/ה לבצע את מרבית הדברים שאת/ה מתכננת?
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגישה חשובה/ה מעצם חברות בקבוצות אליהן את/ה משתייכת?

במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	בכלל לא		
5	4	3	2	1	האם ידוע לך היכן ניתן לקבל שירותים בסיסיים כשאתה/ה נזקקת להם?	.22
5	4	3	2	1	האם אתה/מרגישה/ה כי באופן כללי אתה/חופשי/ה לחיות על פי בחירתך?	.23
5	4	3	2	1	באיזו תדירות אתה/מרגישה/ה בטוחה/בחייד?	.24
5	4	3	2	1	האם יש לך רעיונות על הדרך בה שירותי קהילה צריכים לפעול?	.25
5	4	3	2	1	האם אתה/מרגישה/ה הערכה מצד האנשים החשובים לך ביותר?	.26
5	4	3	2	1	עד כמה אתה/מודעת/ לשירותים ביישובך אשר יכולים לסייע לך להתגבר על בעיות וקשיים?	.27
5	4	3	2	1	האם אתה/מרגישה/ה שאתה/זוכה לחופש רב בחייד?	.28

7. המשפטים הבאים מתייחסים לתפיסות ביחס לחיים. באיזו מידה כל משפט נכון לגביך?

נכון מאוד	נכון	נכון במידה בינונית	נכון במידה מועטה	כלל לא נכון		
5	4	3	2	1	אני מרגישה/ה שמצאתי ייעוד משמעותי שמוביל את חיי	.11
5	4	3	2	1	יש לי כמה מטרות, שאם הייתי יכול להגשימן, היו נותנות לי, אישית, סיפוק רב	.12
5	4	3	2	1	איני מעריך/ה באמת את מה שאני עושה	.13
5	4	3	2	1	כנראה שאנשים אחרים מרגישים טוב ממני ביחס לחייהם	.14
5	4	3	2	1	אני מבזבז/ת את רוב זמני בדברים שאינם באמת חשובים לי	.15
5	4	3	2	1	נראה שלאנשים אחרים יש מושג ברור יותר בקשר למה שהם רוצים לעשות בחייהם, מאשר לי	.16
5	4	3	2	1	אני מתבלבלת/ל לגמרי כשאני מנסה להבין את חיי	.17
5	4	3	2	1	לאמיתו של דבר, איני רואה ייעוד לחיים, אף לא לגבי עצמי	.18
5	4	3	2	1	יש לי מסגרת התייחסות המאפשרת לי להבין את קיומי	.19
5	4	3	2	1	איני יודעת/ת מה באמת אני רוצה לעשות בחיי	.20
5	4	3	2	1	יש לי הרגשה טובה ביחס לחיי	.21
5	4	3	2	1	ברור לי מה שארצה לעשות בחיי	.22
5	4	3	2	1	אינני מאמין/ה עמוקות בדבר כלשהו, מהדברים הקשורים לחיי	.23



נכון מאוד	נכון	נכון במידה בינונית	נכון במידה מועטה	כלל לא נכון		
5	4	3	2	1	עלי למצוא משהו שאוכל להקדיש את עצמי לו	.24
5	4	3	2	1	אני כל כך מתלהב/ת ממה שאני עושה, שאני מוצא/ת מקורות חדשים של מרץ, שלא ידעתי על קיומם	.25
5	4	3	2	1	ישנם דברים שאני מקדיש/ה להם את כל מרצי	.26
5	4	3	2	1	הגעתי לכלל דעה בדבר מה שחשוב לי בחיים	.27
5	4	3	2	1	אף פעם לא קורה לי משהו מיוחד	.28
5	4	3	2	1	כשאני מתבונן/ת בחיי, אני מרגיש/ה סיפוק שבאמת השגתי משהו	.29
5	4	3	2	1	יש לי יכולת רבה, שלרוב איני משתמש/ת בה	.30
5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה שבאמת אשיג את מה שאני רוצה בחיים	.31
5	4	3	2	1	בעצם, אין שום דבר שאני ממש רוצה לעשות	.32
5	4	3	2	1	חיי מלאים התלהבות אמיתית	.33
5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה שאני חיה חיים מלאים	.34
5	4	3	2	1	יש לי פילוסופיית חיים שבאמת מעניקה לחיי משמעות	.35
5	4	3	2	1	לחיות – מעניק סיפוק עמוק	.36
5	4	3	2	1	נראה כי משהו מעכב בעדי לעשות את מה שבאמת אני רוצה לעשות	.37
5	4	3	2	1	כנראה שאיני מצליח/ה להשיג את הדברים שבאמת חשובים לי	.38

7. צייני/י עד כמה את/ה מסכים/ה להיגדים הבאים.

מסכים מאוד						מתנגד מאוד		
7	6	5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה שאני אדם בעל ערך, לפחות ברמה שווה עם אחרים.	.1
7	6	5	4	3	2	1	באופן כללי, אני נוטה להרגיש שאני כישלון.	.2
7	6	5	4	3	2	1	באופן כללי, אני מרוצה מעצמי.	.3
7	6	5	4	3	2	1	לפעמים אני מרגיש/ה שאני חסר/ת ערך לחלוטין.	.4
7	6	5	4	3	2	1	יש לי יחס חיובי כלפי עצמי.	.5
7	6	5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה שאין הרבה דברים שאוכל להתגאות בהם.	.6
7	6	5	4	3	2	1	אני מסוגל/ת לעשות דברים היטב כמו רוב האנשים האחרים.	.7
7	6	5	4	3	2	1	לעיתים אני בהחלט מרגיש/ה חסר תועלת.	.8
7	6	5	4	3	2	1	אני מרגיש/ה שיש לי מספר תכונות טובות.	.9
7	6	5	4	3	2	1	הייתי רוצה שתהיה לי הרגשת כבוד רבה יותר לעצמי.	.10

8. סמני בעיגול באיזו מידה את/ה שבע/ת מפעילותך כמתנדב/ת.

איני שבע רצון כלל						אני מאוד שבע/ת רצון
1	2	3	4	5	6	7

### שאלון פרטים אישיים

9. מין: ז/נ
10. גיל: \_\_\_\_\_ שנים
11. ארץ לידה: \_\_\_\_\_
12. מספר שנות לימוד: \_\_\_\_\_ שנים.
13. מצב משפחתי: א. נשוי/אה ב. רווק/ה ג. גרושה, פרוד/ה ד. אלמנה
14. מס' ילדים: \_\_\_\_\_
15. מס' הילדים החיים בבית המשפחה כיום: \_\_\_\_\_
16. מידת התמיכה המשפחתית לה אתה זוכה:
- א. בכלל לא זוכה לתמיכה ב. תמיכה מעטה ג. תמיכה בינונית
- ד. תמיכה רבה ה. תמיכה רבה מאוד
17. אורח חיים: א. חרדי ב. דתי ג. מסורתי ד. חילוני
18. האם הנך עובד/ת? א. כן ב. לא
19. אם כן, כמה שעות בשבוע הנך עובד? \_\_\_\_\_
20. האם את/ה מתנדב/ת במסגרת שירות לאומי? א. כן ב. לא
21. כיצד היית מגדיר/ה את מצבך הכלכלי:
- א. נמוך ב. בינוני ג. טוב ד. טוב מאוד.
22. כיצד היית מגדיר/ה את מצב בריאותך באופן כללי?
- א. טובה מאוד ב. טובה ג. לא כ"כ טובה
- ד. גרועה ה. גרועה מאוד.
23. מאיזו סוג מגבלה את/ה סובלת: \_\_\_\_\_
24. האם המגבלה שלך היא כתוצאה מ:
- א. לידה או קשורה ללידה ב. מחלה עד גיל 18
- ג. מחלה אחרי גיל 18 ד. תאונה ה. אחר

25. מהם אחוזי הנכות שנקבעו לך? % \_\_\_\_\_
26. המגבלה שנקבעה הנה: א. זמנית ב. קבועה.
27. באיזו מידה המגבלה מפריעה לך בתפקודך היומיומי?  
 א. בכלל לא ב. במידה מעטה ג. במידה בינונית  
 ד. במידה רבה ה. במידה רבה מאוד
28. האם אתה/משתמש/ת בעזרים מיוחדים בשביל להתנייד?  
 א. כן ב. לא. אם כן, אילו? \_\_\_\_\_
29. האם הנך מקבל/ת טיפול רגשי כלשהו בהווה?  
 א. כן ב. לא
30. הטיפול הרגשי שקיבלת/ הנך מקבל/ת ניתן ע"י:  
 א. פסיכולוג ב. עובד סוציאלי ג. פסיכיאטר ד. מאמן ה. אחר: \_\_\_\_\_
31. הטיפול נמשך \_\_\_\_\_ חודשים.
32. היכן אתה/מתנדב/ת?  
 א. בקהילה יהודית ב. בקהילה נוצרית ג. בקהילה מוסלמית  
 ד. בקהילה מעורבת ה. קהילה אחרת, פרטי: \_\_\_\_\_
33. שם הארגון הספציפי או הקבוצה הספציפית בו/בה אתה פעיל/ה: \_\_\_\_\_
34. כמה זמן הנך פעיל/ה במסגרת זו? \_\_\_\_\_ חודשים.
35. כמה שעות בשבוע אתה/מקדיש/ה לפעילות במסגרת זו? \_\_\_\_\_
36. האם יש לך תפקיד מוגדר במסגרת זו?  
 א. מרכז תחום ב. אחראי על ועדה ג. פעיל קבוע ד. אחר: \_\_\_\_\_
11. וכעת, אבקש לתאר בשני משפטים רגע מרגש במיוחד שחווית בהתנדבות:

---



---



---



---



---

**תודה על הקדשת הזמן  
 ומילוי השאלון**