

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

ליאת קוליק

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את ההבדלים בהערכה העצמית של אנשים עם מוגבלויות פיזיות העוסקים בהתנדבות, לעומת עמיתיהם הלא-מתנדבים. מטרה נוספת הייתה לבחון את תרומתם של מאפייני חוויית ההתנדבות – מניעי ההתנדבות, שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות הקשר עם המוטבים – להסבר ההערכה העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים. במחקר השתתפו 160 איש עם מוגבלות פיזית כלשהי, ומתוכם 95 מתנדבים ו-65 לא-מתנדבים. ממצאי המחקר מראים כי ההערכה העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים גבוהה יותר לעומת הלא-מתנדבים, ומגמה זו נשמרת גם לאחר ניכוי תרומתם של המשאבים האישיים והחברתיים של המשתתפים. זאת ועוד, תרומתה של ההתנדבות להעלאת ההערכה העצמית ניכרת בעיקר בקרב אנשים עם מוגבלויות אשר משאביהם החברתיים-כלכליים דלים (השכלה נמוכה, מצב כלכלי ירוד, העדר תעסוקה). בנוסף נמצא כי שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות, המניעים האלטרואיסטיים והמניעים האגואיסטיים-מסבירים את הערכתם העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים, וכי יחסים באיכות גבוהה עם המוטבים ותגמולי ההתנדבות נמצאו מתווכים בקשר בין מניעים אלטרואיסטיים לבין הערכה עצמית. ממצאי המחקר חושפים את החיוניות הטמונה בעידוד ההתנדבות בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות לשם העלאת הערכתם העצמית.

מילות מפתח: משאבים, מניעים, תגמולים, מוטבים, שביעות רצון

מבוא

בעשורים האחרונים חלו התפתחויות תחקיות במדינות העולם המערבי ובישראל באשר לזכויותיהם של אנשים עם מוגבלויות. התפתחויות אלו משקפות שינוי ערכי בגישת החברה כלפי אנשים עם מוגבלויות, ומייצגות מעבר מראיית אנשים המשתייכים

המחקר נעשה בסיוע מענק מהמוסד לביטוח לאומי.
ברצוני להודות לאורלי קונירסקי על השקעתה בעריכה הלשונית של המאמר.

לקטגוריה חברתית זו כנוקדים הנמצאים בשולי החברה, להדגשת זכותם להשתלבות פעילה בכל תחומי החיים בחברה (לסיכום נושא החקיקה בישראל ראו: ארטמן-ברגמן ורימרמן, 2009). יתר על כן, מחקרים הראו כי שינויים ניכרים חלו גם בעמדותיהם של אנשים עם מוגבלויות עצמם לגבי תרומתם האקטיבית לחברה, אשר אחד מביטוייה הוא התנדבות למען הקהילה (לדוגמה: Balandin, Llewellyn, Dew, & Ballin, 2006). ואולם למרות שינויים אלו, ההערכה העצמית של חלק גדול מהאנשים עם מוגבלויות נמוכה למדי (Corrigan, Watson & Barr, 2006). בין הגורמים לכך אפשר למנות את מעמדם הכלכלי הנמוך למדי, את תלותם התפקודית בסביבה ואת הדרתם מחלק גדול של הפעילות החברתית-קהילתית (כהן, 2008; Oliver, 1996; Andrews, 2005). עם זאת, כאשר אנשים עם מוגבלויות מתנדבים, תרומתה של ההתנדבות משמעותית עבורם הן מבחינה אישית (Hall, 2010) והן מבחינה חברתית (Miller, Schleien, Rider, & Hall, 2002), וההתנדבות משמשת עבורם אמצעי להרחבת מערך ההזדמנויות שלהם להשיג משאבים חברתיים ואישיים. כך למשל בהיבט האישי נמצא כי ההתנדבות מפחיתה את תחושת הניכור (Barlow & Hainsworth, 2001), ובהיבט החברתי ההתנדבות מצמצמת דעות קדומות כלפי אנשים עם מוגבלויות ומפחיתה גילויים של הדרה חברתית (Barlow & Hainsworth, 2001).

המחקר הנוכחי מתמקד באנשים עם מוגבלויות פיזיות (להלן: 'אנשים עם מוגבלויות') אשר חלקם מתנדבים וחלקם לא-מתנדבים, ומטרתו העיקרית הייתה לבחון אם ההערכה העצמית של מתנדבים עם מוגבלויות גבוהה יותר לעומת עמיתיהם הלא-מתנדבים. המחקר מציג לבדיקה מודל המבוסס על הטענה כי אנשים עם מוגבלויות שהם עתירי משאבים, נוטים להתנדב יותר מאנשים עם מוגבלויות שמשאביהם דלים. אולם, כפי שיפורט בהמשך, הנחת היסוד של המחקר היא כי ההתנדבות היא משאב בפני עצמו, ויש לה תרומה ייחודית להעלאת הערכתם העצמית של אנשים עם מוגבלויות, בנוסף לתרומת משאביהם האחרים.

לאחר שנבסס את ההבדלים בהערכה העצמית של המשתתפים עם מוגבלויות המתנדבים לעומת עמיתיהם הלא-מתנדבים, נתמקד במדגם המתנדבים ונבחן אלו משתנים מבין המשתנים המאפיינים את חוויית ההתנדבות מסבירים את הערכתם העצמית.

לממצאי המחקר עשויה להיות חשיבות תיאורטית ומעשית כאחד. מבחינה תיאורטית, ממצאי המחקר מהווים נדבך נוסף לתיאוריה המסבירה הערכה עצמית של אנשים עם מוגבלויות. מבחינה מעשית, ממצאי המחקר עשויים להדגיש את החיוניות הגלומה בפעולות חברתיות-קהילתיות המיועדות לקידום שילובם של אנשים עם מוגבלויות במערך ההתנדבות הכולל בישראל. בנוסף, מתוך התמקדות במשתתפי המחקר המתנדבים, הממצאים עשויים לשפוך אור על האופן שבו יש לעצב את חוויית ההתנדבות עבור אנשים עם מוגבלויות, כך שיפיקו ממנה תועלת מרבית, אשר אחד מביטוייה הוא העלאת הערכתם העצמית.

גישה מושגית: הערכה עצמית

המושג הערכה העצמית הוא מושג מפתח בשדה הפסיכולוגיה, וזכה להתייחסות רבה של חוקרים לאורך השנים. הערכה עצמית מבטאת תפיסה חיובית או שלילית של הפרט כאשר להיבטים שונים של העצמי (Schmitt & Allik, 2005). אף על פי שייחוסו שינויים זמניים ברמת ההערכה העצמית של הפרט, ההנחה הרווחת בקרב חוקרים בתחום היא כי תכונה זו יציבה למדי (Kreger, 1995). בהגדרה מוקדמת יותר למושג טען רוזנברג (Rosenberg, 1965) כי הערכה עצמית מבטאת את הערכת הפרט באשר ליכולתו להתמודד עם האתגרים החשובים בחייו. הגדרה שונה למושג הערכה עצמית היא הגדרתו של אחד התיאורטיקנים החשובים בפסיכולוגיה ההומניסטית – מאסלו (Maslow, 1987). הוא ראה ברצון לזכות בהערכה עצמית צורך שנמצא באמצעה של פירמידת הצרכים המארגנת בסדר היררכי את צרכיו של הפרט. על פי גישה זו, הצורך בהערכה עצמית מורכב משני היבטים: הצורך של הפרט להעריך את עצמו כבעל ביטחון עצמי וכבעל כישרונות, והצורך לחוות ביטויי כבוד והוקרה מהסביבה. על פי מאסלו (Maslow, 1987), החתירה להשיג הערכה עצמית היא מתמדת, כיוון שללא מימוש צורך זה, לא יוכל הפרט להגיע למימוש עצמי, אשר על פי מדרג הצרכים שהציג, זהו הצורך הגבוה ביותר המביא את הפרט לידי תחושת שלמות. מחקרים הדגישו את הרווח הטמון בחוויה של הערכה עצמית גבוהה. אנשים שהערכתם העצמית גבוהה, נוטים בדרך כלל להיות מאושרים, בריאים, יצרניים ומצליחים, להתמיד במטלות קשות ולתמוך בזולת במידה רבה יותר לעומת אנשים שהערכתם העצמית נמוכה (Smith & Mackie, 1995). כמו כן, חוקרים מסכימים כי אנשים עתירי משאבים מתאפיינים בהערכה עצמית גבוהה (Diener & Diener, 1995).

משאבים והערכה עצמית

במחקר הנוכחי אימצנו את הגדרתו הרחבה של הובפול (Hobfoll, 2001) למושג משאבים. על פי הגדרה זו, משאבים עשויים להיות אובייקטים, תנאים סביבתיים, מאפיינים אישיים ואנרגיות, המסייעים לפרט להתמודד עם מצבי דחק. מתוך הגדרה רחבה זו של המושג, נבחנה במחקר תרומתם של משאבים רבים ומגוונים להסבר ההערכה העצמית של אנשים עם מוגבלויות: משאבים חברתיים-כלכליים (השכלה, הכנסה, מעמד תעסוקתי, משאב הבריאות ומשאב תמיכת המשפחה). כמו כן, בשל תרומתה הרבה של ההתנדבות לאנשים עם מוגבלויות (לדוגמה: Balandin, Llewellyn, Dew, Ballin, & Schneider, 2006), ועל בסיס ההגדרה הרחבה שהציג הובפול (Hobfoll, 2001) למושג, אפשר לטעון כי עצם ההתנדבות היא משאב בפני עצמו העשוי

ליאת קוליק

לתרום להערכה העצמית של מתנדכים עם מוגבלויות, לצדם של משאבים אחרים העומדים לרשותם. מספרות המחקר עולים קשרים בין מגוון משאבים לבין ההערכה העצמית של הפרט.

משאבים חברתיים-כלכליים

מצב כלכלי, השכלה ותעסוקה נחשבים משאבים אשר אופיים חברתי-כלכלי, ויש להם פוטנציאל להעלות את ההערכה העצמית של הפרט. כך למשל הראו מחקרים כי סיכוייהם של בעלי השכלה גבוהה להתקבל לעבודה במשרות בכירות טובים יותר לעומת בעלי השכלה נמוכה (Hilton & Kopera-Frye, 2004). עוד נמצא כי אנשים עם מוגבלויות שהם בעלי השכלה גבוהה, נוטים להיות מעורבים בחברה במידה רבה יותר מאשר בעלי השכלה נמוכה, ומתוך כך הם מדווחים על תחושת שייכות ועל תרומה לקהילה (ארטמן-ברגמן ורימרמן, 2009; Doig, Fleming, & Tooth, 2001). אשר למצב הכלכלי, מחקרים הצביעו על קשר שלילי בין רמת הכנסה לבין מצוקה נפשית (Gyamfi, Brooks-Gunn, & Jackson, 2001), שכן הכנסה גבוהה מאפשרת הפחתת מצבי דחק מסוימים באמצעות רכישת שירותים מתאימים המסייעים להתמודדות. יתר על כן, הכנסה גבוהה מקנה ביטחון ושלווה, ותורמת להעלאת ההערכה העצמית של הפרט (Gyamfi et al., 2001). אשר לתרומתו של משאב התעסוקה להעלאת ההערכה העצמית, אפשר להבחין בתרומתו של משאב זה להעלאת רווחתו של הפרט מתוך הבנת הנזקים הטמונים במצבי אבטלה, במיוחד כאשר הם ממושכים. במצבים אלו, בשל הסטיגמה הנלווית להעדר תעסוקה, הרואה מצב זה כפסיבי ולא יצרני (Ho, Shih, Walters, & Pittinsky, 2011), אנשים עם מוגבלויות שהם מובטלים נוטים לפתח הערכה עצמית נמוכה (Kanungo, 1982; Paul & Moser, 2006). יתר על כן, העדר תעסוקה בקרב אנשים עם מוגבלויות קשור בדרך כלל למצב כלכלי ירוד, לניתוק מהסביבה ולאי-מעורבות (Russell, Watson, & McGinnity, 2013), גורמים העשויים אף הם להנמיך את ההערכה העצמית של הפרט עם המוגבלות. לפיכך שיערנו: **השערה 1: ככל שרמת המשאבים החברתיים-כלכליים של משתתפי המחקר תהיה גבוהה יותר, כך גם הערכתם העצמית תהיה גבוהה יותר.**

משאב הבריאות

בבריאות תקינה טמון פוטנציאל גדול לרווחה האישית של הפרט, ובעקבותיה להעלאת הערכתו העצמית, כיוון שהיא מאפשרת תפקוד פיזי וחברתי תקין. נוסף על כך, מצב בריאות תקין מאפשר לצבור משאבים נוספים (כלכליים או חברתיים) העשויים לסייע לפרט להתמודד עם לחצי היום-יום (Danziger et al., 2000), ולהעלות את הערכתו העצמית. מנגד, בריאות לקויה עלולה להפחית את השליטה בחיים, וככל שהפרט

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

מרגיש כי בריאותו לקויה יותר והוא תלוי יותר בסביבה, הערכתו העצמית פוחתת (Cohen, Mansoor, Langut, & Lorber, 2007). ואכן נמצא שבריאות לקויה קשורה להערכה עצמית נמוכה של נשים עם מוגבלויות (Nosek, Hughes, Swedlund, Taylor, & Swank, 2003). לפיכך שיערנו:

השערה 2: ככל שהערכת הבריאות של משתתפי המחקר תהיה טובה יותר, כך הערכתם העצמית תהיה גבוהה יותר.

משאב תמיכת המשפחה

אחד מסוכני התמיכה החברתית החשובים של הפרט הוא המשפחה, המעניקה לפרט משענת ובסיס בטוח באמצעות אמפתיה, עידוד, אהבה ופעולות שיש בהן נחמה והקלה (Nowinski, 1990). דינר ודינר (Diener & Diener, 1995) מצאו קשר בין שביעות רצון מתמיכת המשפחה לבין הערכה עצמית. יתר על כן, במחקר שנערך בישראל (Kulik, 2007a), נמצא כי תמיכת המשפחה היא גורם משמעותי בקביעת רמת שביעות הרצון מההתנדבות. עוד נמצא לאחרונה בקרב אנשים עם מוגבלויות (ברדה, 2015) כי תמיכת המשפחה קשורה לרווחה נפשית, להעצמה פסיכולוגית, להעצמה פוליטית ולקוהרנטיות קהילתית. על בסיס מחקרים אלו אפשר לשער כי בשל השפעותיה המיטיבות, תמיכת המשפחה קשורה להערכה עצמית גבוהה, ולפיכך שיערנו:

השערה 3: ככל שרמתה של תמיכת המשפחה בקרב משתתפי המחקר תהיה גבוהה יותר, כך הערכתם העצמית תהיה גבוהה יותר.

משאב ההתנדבות

כפי שצוין, על בסיס ההגדרה הרחבה למושג משאבים שהציג הובפול (Hobfoll, 2001), אפשר לטעון כי ההתנדבות כשלעצמה היא משאב המעלה את הערכתם העצמית של המתנדבים עם מוגבלויות. ההתנדבות מאפשרת למתנדבים ליצור קשרים בני קיימא ובעלי משמעות עם המוטבים ועם הקהילה, וקשרים אלו תורמים לתחושת השייכות שלהם ולקבלתם על ידי הזולת (גריפל וקטש, 2001). בהקשר זה מצאו רוקר, פלייר וקולמן (Roker, Player, & Coleman, 1998), כי ההתנדבות תרמה לדימוי העצמי של בני נוער מתנדבים עם מוגבלויות, ואף לשיפור איכותם של תהליכי קבלת ההחלטות שלהם באשר לעתידם. גם בקרב מתנדבים מבוגרים עם מוגבלויות נמצא כי הפעילות במסגרת ההתנדבות מעצימה ויוצרת הישגים והצלחה, וכי ההתנדבות תורמת להעברת המיקוד מבעיות אישיות לנושאים חברתיים רחבים (Balandin, Llewellyn, Dew, Ballin, & Schneider, 2006). זאת ועוד, במחקר על גמלאים עם מוגבלויות, נמצא כי חלקם ראו בהתנדבות כלי לחיזוק רשתותיהם החברתיות, לשיפור מיומנויותיהם החברתיות ולהיכרות עם אנשים חדשים (Balandin, Llewellyn, Dew, & Schneider, 2006).

(Ballin, & Schneider, 2006). יתר על כן, במחקר שנערך בישראל נבחנו מתנדבים עם מוגבלויות בשירות הלאומי, ונמצא כי בין תחילת תקופת ההתנדבות לאמצע התקופה חלה עלייה ניכרת בתפיסת המסוגלות העצמית (אלפסי, 2012). על בסיס מחקרים אלו הוספנו למודל המחקר, המסביר את תרומתם של המשאבים האישיים והחברתיים להערכתם העצמית של המתנדבים עם מוגבלויות, גורם נוסף – משאב ההתנדבות. לפיכך שיערנו:

השערה 4: ההערכה העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים תהיה גבוהה יותר מאשר ההערכה העצמית של משתתפי המחקר הלא-מתנדבים.

נוסף על התרומה של כל אחד מהמשאבים שצוינו להעלאת ההערכה העצמית של אנשים עם מוגבלויות, שיערנו גם כי תימצא אינטראקציה בין המשאבים האישיים (חברתיים-כלכליים, בריאות) והמשאב החברתי (תמיכת המשפחה) לבין משאב ההתנדבות להסבר ההערכה העצמית. השערה זו מבוססת על גישתם של באלטס ובאלטס (Baltes & Baltes, 1993) אשר טענו כי אחת האסטרטגיות להסתגלות בעת אובדן משאבים או מצב מצוקה, היא פיצוי באמצעות משאבים אחרים של הפרט. מתוך כך, ובשל הפוטנציאל הטמון במשאב ההתנדבות להעצמתם של המתנדבים עם מוגבלויות כפי שהוצג בהרחבה קודם לכן, שיערנו כי בקרב משתתפי המחקר דלי המשאבים, משאב ההתנדבות עשוי לפעול כמשאב מפצה על מחסור במשאבים אישיים וחברתיים, ומתוך כך יתרום להעלאת הערכתם העצמית במידה רבה יותר מאשר בקרב עתירי המשאבים.

השערה 5: תימצא אינטראקציה בין משאב ההתנדבות לבין כל אחד מהמשאבים האחרים שנבחנו (חברתיים-כלכליים, מצב בריאות, תמיכת המשפחה), כך שבקרב דלי המשאבים תרומתה של ההתנדבות להעלאת ההערכה העצמית תהיה רבה יותר מאשר בקרב עתירי המשאבים.

משביססנו את הקשר בין משאבים אישיים וחברתיים והמשאב התנדבות לבין הערכה עצמית, פנינו לבחון אלו משתנים המאפיינים את חוויית ההתנדבות תורמים להעלאת ההערכה העצמית.

מאפייני חוויית ההתנדבות והערכה עצמית

חוויית ההתנדבות הוערכה באמצעות שני מערכי משתנים מובחנים: משתנים שהמתנדבים מביאים עמם אל זירת ההתנדבות המתבטאים במניעי ההתנדבות, ומשתנים המתארים את תחושותיהם של המתנדבים בעת פעילות ההתנדבות,

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

המתבטאים בשביעות רצון מתגמולי ההתנדבות ובהערכה של איכות הקשר עם המוטבים.

מניעים להתנדבות

מניעים הם כוח המעורר את הפרט לפעול בכיוון מסוים ולהתמיד בו כדי להשיג מטרה (Patall, Cooper, & Robinson, 2008). בצד הקשרים המקובלים בין מניעים לבין דפוסי התנהגות, הדגישו חוקרים את הקשר בין מניעים לבין רגשותיו של הפרט, הערכתו העצמית והערכים החשובים לו (Leonard, Beauvais, & Scholl, 1999). ההבחנה המקובלת באשר למגוון המניעים המובילים את הפרט להתנדב מחלקת את המניעים לשתי קבוצות: מניעים אלטרואיסטיים המכוונים לזולת, ומניעים אגואיסטיים המכוונים לעצמי (Clohesy, 2000; Marta, Guglielmetti, & Pozzi, 2006). ואולם לצד הבחנה זו, הספרות המקצועית מציגה הבחנות נוספות. כך, לדוגמה, הבחין יונג (Yeung, 2004) בין מניעים אלטרואיסטיים, מניעים המבוססים על רצון למגע חברתי, מניעים הקשורים בצורך למצוא עניין אישי ומניעים רגשיים. על פי קלארי, סניידר ורידג' (Clary, Snyder, & Ridge, 1992), אפשר להבחין בכמה קטגוריות עיקריות של מניעים להתנדבות: ביטוי ערכים חשובים, הבנת העולם, המתבטאת ברכישת תובנות על התנהלות בחיים באמצעות ההתנדבות, צמיחה, המתבטאת ברצון להתפתחות באמצעות ההתנדבות, מניעים הקשורים בקריירה, המתבטאים ברצון לרכוש ניסיון מקצועי יעיל המביא להתפתחות מקצועית, מניעים חברתיים הנובעים מהרצון לחזק קשרים חברתיים עם עמיתים ומוטבים, ומניעים המבוססים על רצון של הפרט להגן על העצמי מפני תחושות קשות או חרדות.

נוסף על כך ציינו חוקרים מניעי התנדבות נוספים, ובין הבולטים בהם הצורך בקונפורמיות (Avrahami & Dar, 1993; Kulik, 2006), מניעים המתאפיינים ברצייה חברתית וברצון לקבל אישור מהסביבה על פעילות הזוכה להוקרה חברתית (להלן 'מניעים לקונפורמיות'). זאת ועוד, במחקר שעסק בחוויית ההתנדבות בקרב בני נוער בישראל (Kulik, 2007b), נמצא כי עוצמתם של מניעי ההתנדבות קשורה בקשר חיובי להעצמתם של מתנדבים צעירים. לפיכך, מתוך ראיית מניעי ההתנדבות כאנרגיות חיוביות המיטיבות עם המתנדבים ועל בסיס הגדרתו הרחבה של הובפול (Hobfoll, 2001), אפשר לראות במניעים משאב שנמצא בידי הפרט. אם כן, כמו ההנחה שרמה גבוהה של משאבים מיטיבה עם הפרט, אפשר לשער כי עוצמה רבה של מניעים להתנדבות תיטיב עמו. לפיכך שיערנו:

השערה 6: ככל שעוצמתם של מניעי ההתנדבות תהיה רבה יותר, כך תהיה הערכתם העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים גבוהה יותר.

שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות

העשייה בהתנדבות עשויה לספק למתנדבים תגמולים שונים שאופיים אינטרינזי הקשורים לתוכן העשייה, או תגמולים אקסטרינזיים הקשורים לתנאים בסביבת ההתנדבות (Meier & Stutzer, 2004). מתוך כך, בתגמולים האינטרינזיים הצביעו חוקרים על תחושות של תרומה ומשמעות, ועל האפשרות לממש באמצעות ההתנדבות ערכים חשובים למתנדבים. לעומת זאת, בהיבטים האקסטרינזיים של ההתנדבות אפשר למנות את מידת ההתאמה של ההדרכה לצרכיהם של המתנדבים ולאופי פעילות ההתנדבות, ואת תנאי הסביבה הפיזית שבהם מתרחשת ההתנדבות (Finkelstein, 2009). פעילות ההתנדבות עצמה עשויה לספק למתנדבים שביעות רצון ברמות שונות מתגמולי ההתנדבות האינטרינזיים או האקסטרינזיים (Kulik, Arnon, & Dolev, 2016). מתוך כך אפשר לשער, כי שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות עשויה להקנות למתנדבים חוויה חיובית המעידה על הצלחה בעשייתם ולהעלות את הערכתם העצמית.

איכות הקשר עם המוטבים

איכותו של הקשר הבין-אישי שבין המתנדבים למוטבים נמדדת באמצעות רכיבים כגון הבנה, אמון, הגינות, כבוד, חיבה, קרבה, תקשורת ויכולת להסדר עם הזולת (Gronvold, 1988). נוסף על כך, איכות הקשר נמדדת במידת ההנאה של המתנדבים מהאינטראקציה החברתית עם המוטבים, בהסכמה ביניהם לבין המוטבים בנושאים שונים ובתפיסתם את חשיבות הקשר ביניהם (Jarret, Rodriguez, & Fernandez, 1985; Townsend & Franks, 1997). יתר על כן, חוויה של קשר באיכות גבוהה עם המוטבים עשויה להוות אישור לקבלתם של המוטבים את המתנדבים ולהעלות את ההערכה העצמית של המתנדבים. מתוך כך אפשר לטעון כי איכות הקשר המתפתח בין המתנדבים ובין המוטבים מהווה למעשה תגמול עבור המתנדבים, ולעתים תגמול זה הוא העיקרי מבין התגמולים המופקים מההתנדבות. החשיבות של איכות הקשר המתפתח בין המתנדבים למוטבים עולה גם ממחקרים שהצביעו על תוצאותיו השליליות של קשר בין יחסים באיכות נמוכה עם המוטבים לבין הערכתם העצמית של המתנדבים (Rubin & Thorelli, 1984). לפיכך שיערנו:

השערה 7: ככל ששביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות תהיה גבוהה יותר, וככל שאיכות הקשר עם המוטבים תהיה טובה יותר, כך גם הערכתם העצמית של המתנדבים תהיה גבוהה יותר.

בנוסף לקשרים הישירים בין שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות הקשר עם המוטבים לבין ההערכה העצמית של המתנדבים, שיערנו גם כי משתנים אלו עשויים

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

לתווך בקשר שבין מניעי ההתנדבות לבין הערכה עצמית. מחקרים הראו כי מניעי ההתנדבות עשויים להיות בעלי חשיבות בקביעת הסיפוק הכללי מההתנדבות (Moreno-Jimenez & Villodres, 2010). בהמשך לכך, מתנדבים אשר מניעיהם להתנדב חזקים, יהיו מכוונים להשיג את המטרות העומדות בפניהם, ממוקדים במטרה ומחויבים יותר להצלחה, ומתוך כך עוצמת מניעיהם תהיה קשורה לרמה גבוהה יותר של שביעות רצון מהתגמולים ולאיכות גבוהה יותר של קשר עם המוטבים. למשל, במחקר שנערך לאחרונה (Kulik et al., 2016) נמצא כי עוצמה גבוהה של מניעים להתנדבות קשורה לרמה גבוהה של שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות, וזו קשורה להעצמה פסיכולוגית. בדומה לכך, במחקר מוקדם יותר (Kulik & Megidna, 2011) נמצא כי עוצמה גבוהה של מניעים להתנדבות קשורה להערכה גבוהה של תגמולי ההתנדבות ולאיכות טובה של קשר עם המוטבים, וככל שאלו טובים יותר גם העצמתם של המתנדבים גבוהה רבה יותר. לפיכך שיערנו:

השערה 8: שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות הקשר עם המוטבים יתווכו בקשר שבין מניעי ההתנדבות לבין ההערכה העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים.

מטרות המחקר

מטרתו העיקרית של המחקר הנוכחי הייתה לבחון את תרומתה המובחנת של פעילות ההתנדבות מתרומת המשאבים האישיים והחברתיים של מתנדבים עם מוגבלויות פיזיות, להסבר הערכתם העצמית. לאחר ביסוס הקשר בין פעילות ההתנדבות לבין הערכה עצמית, מטרה נוספת של המחקר הייתה לבחון בקרב משתתפי המחקר המתנדבים אילו מבין מאפייני חוויית ההתנדבות תורמים להעלאת הערכתם העצמית.

המחקר

המדגם ואיסוף הנתונים

מדגם המחקר כלל 160 משתתפים עם מוגבלויות פיזיות מגוונות, ומתוכם 95 מתנדבים ו-65 לא-מתנדבים. באופן כללי, שתי קבוצות המחקר היו דומות בהתפלגות על פי סוגי הנכות, וכללו אנשים עם מוגבלויות מגוונות שאופיין פיזי, והעיקריות שבהן: בעיות בגפיים (כ-35%), חירשות (כ-10%), עיוורון (כ-10%), פוליו (כ-5%), דלקת פרקים (כ-10%), אסתמה (כ-10%), פגיעה פיזית על רקע נירולוגי (כ-10%) ואחרים (כ-10%). מדגם המחקר היה מאוזן מבחינת התפלגות המינים (ראו לוח 1), גילם הממוצע של

ליאת קוליק

המשתתפים במחקר היה 40.81 (סטיית תקן 15.76). כשליש מהמשתתפים היו נשואים. רוב המשתתפים היו מועסקים וכמחציתם היו בעלי השכלה גבוהה. כפי שאפשר לראות בלוח 1, נמצאו כמה הבדלים מובהקים בין המתנדבים לבין הלא-מתנדבים. בין המתנדבים היו יותר משתתפים צעירים (קבוצת הגיל 18–30) לעומת הלא-מתנדבים (קבוצת הגיל 50–75). הבדלים מובהקים בין שתי קבוצות המחקר נמצאו גם במידת הדתיות: בין הלא-מתנדבים היו יותר מסורתיים מאשר בין המתנדבים, ואילו בין המתנדבים היו יותר דתיים מאשר בין הלא-מתנדבים. עוד נמצא כי בקרב המתנדבים היו תחומי ההתנדבות מגוונים, והעיקריים שבהם היו סיוע לילדים בתחומי החינוך, סיוע לקשישים, התנדבות במוקדים חברתיים שונים בקהילה, תחומי ספורט לנכים וטיפול בבעלי חיים. כשני שלישים מהמתנדבים התנדבו בארגונים ובעמותות שונות, והיתר התנדבו באופן לא פורמלי.

לוח 1: התפלגות משתתפי המחקר על פי משתני הרקע – מתנדבים לעומת לא-מתנדבים

χ^2	לא-מתנדבים (N=65)		מתנדבים (N=95)		משתני רקע	
	%	N	%	N		
$\chi^2 = 0.16$	44.8	29	43.7	42	גברים	מגדר
	55.2	36	56.3	53	נשים	
$\chi^2_{(2)} = 6.77^*$	23.8	15	43.8	42	30–18	גיל
	38.1	25	25.9	24	49–31	
	38.1	25	30.3	29	75–50	
$\chi^2_{(2)} = .50$	57	37	52.6	50	תיכונית	השכלה
	21.5	14	21.1	20	על-תיכונית	
	46.8	14	26.3	25	אקדמית	
$\chi^2_{(2)} = 1.88$	46.8	30	53.3	51	רווק	מצב משפחתי
	30.6	20	32.6	31	נשוי	
	22.6	15	14.1	13	גרוש או אלמן	
$\chi^2_{(1)} = .42$	66.7	43	58.8	56	עובד	מעמד תעסוקה
	33.3	22	41.2	39	לא עובד	
$\chi^2_{(2)} = 8.52^{**}$	44.5	29	48.6	46	חילוני	דתיות
	33.5	22	14.3	14	מסורתי	
	22.0	14	37.1	35	דתי או חרדי	

* $p < .05$ ** $p < .01$

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

איסוף הנתונים משתי קבוצות המחקר נערך הן בדרך מקוונת והן באמצעות חלוקת שאלונים פנים אל פנים. לשם איסוף הנתונים המקוון נבנה אתר אינטרנט עבור כל אחת מקבוצות המחקר (מתנדבים, לא-מתנדבים), ולתוכו נאספו שאלוני המחקר ונאגרו במסד נתונים חסוי המאובטח באמצעות סיסמה ונגיש לחוקרת בלבד. עבור משתתפי המחקר המתנדבים, הפיצו עמותות שונות העובדות עם אנשים עם מוגבלויות את הקישור לשאלוני המחקר. חלק אחר משאלוני המחקר לקבוצה זו חולק בשטח בעת פעילות ההתנדבות, ועוזרי המחקר סייעו למשתתפים למלא את השאלונים לפי הצורך. בקרב משתתפי המחקר עם המוגבלויות הלא-מתנדבים, חולקו השאלונים בארגונים או בעמותות שונות העובדים עם אנשים עם מוגבלויות. מתוך השאלונים שהופצו, הוחזרו כ-65%.

כלי המחקר

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

השאלונים המשותפים לשתי קבוצות המחקר:

שאלון הערכה עצמית (Rosenberg Self-Esteem Scale). את השאלון פיתח רוזנברג (Rosenberg, 1965) ותרגמו לעברית הובפול ו-וולפיש (Hobfoll & Walfisvh, 1984). השאלון, הכולל 10 פריטים, נחשב אחד הכלים הנפוצים למדידת הערכה עצמית כמושג גלובלי, ותוקף במחקרים רבים בישראל (למשל, Hobfoll & Walfisch, 1984) ובמחקרים בין-תרבותיים (למשל, Schmitt & Allik, 2005). משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 7 דרגות, מ-1 ("כלל לא נכון לגביי") ועד 7 ("נכון מאוד לגביי"), לדוגמה "אני מרגיש אדם בעל ערך לפחות ברמה שווה לאחרים". הציון הוא ממוצע של כל פריטי השאלון, וככל שהציון גבוה יותר, ההערכה העצמית גבוהה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרוונבך, שנמצאה לשאלון במחקר הנוכחי הייתה טובה, $\alpha = 0.88$.

שאלון משאבים. את השאלון פיתחה החוקרת לצורך המחקר הנוכחי. בשאלון שאלות על הערכתם של משתתפי המחקר את משאביהם בתחומים מגוונים – משאבים חברתיים-כלכליים, מצב הבריאות ותמיכת המשפחה.

משאבים חברתיים-כלכליים, ובהם שלושה משתנים: הערכת המצב הכלכלי, רמת ההשכלה והמעמד התעסוקתי. הערכת המצב הכלכלי נבדקה באמצעות שאלה אחת שבה התבקשו ממשתפי המחקר להעריך את מצבם הכלכלי על סולם בן 5 דרגות, מ-1 ("גרוע מאוד") ועד 5 ("טוב מאוד"); רמת ההשכלה נבדקה באמצעות קטגוריות של

ליאת קוליק

השכלה (תיכונית, על-תיכונית, אקדמית); המעמד התעסוקתי נבדק באמצעות שתי אפשרויות – עובד / לא עובד.

מצב הבריאות. הערכת מצב הבריאות נבדקה באמצעות שאלה אחת שבה התבקשו משתתפי המחקר להעריך את מצב בריאותם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, מ-1 ("גרוע מאוד") ועד 5 ("טוב מאוד").

משאב תמיכת המשפחה הוערך באמצעות שאלה אחת שבה התבקשו משתתפי המחקר להעריך את מידת התמיכה שהם מקבלים מהמשפחה על סולם ליקרט בן 5 דרגות, מ-1 ("מעט מאוד") ועד 5 ("הרבה מאוד").

שאלון רקע בודק קשת רחבה של משתנים וביניהם מין, גיל, מעמד משפחתי, מספר הילדים וגילם.

שאלונים ייחודיים למשתתפים המתנדבים :

שאלון מניעי ההתנדבות. מניעי ההתנדבות נבחנו באמצעות גרסה מקוצרת של שאלון שפיתחו קלארי ועמיתים (Clary et al., 1992), ובה 12 מניעים. משתתפי המחקר התבקשו לציין על סולם ליקרט בן 5 דרגות, מ-1 ("כלל לא") ועד 5 ("במידה רבה"), את עוצמת מניעיהם להתנדבות. ניתוח גורמים בוצע בשיטת Varimax, וחשף שלושה גורמים שהסבירו 65% מהשונות ($Eigenvalue > 1$) והציגו שלושה עולמות תוכן מובחנים: מניעים לקונפורמיות, לדוגמה: "אני מתנדב כי אנשים שאני קרוב/ה אליהם גם מתנדבים", מניעים אגואיסטיים, לדוגמה: "אני מתנדב/ת כי התנדבות מאפשרת לי לרכוש או לשפר מיומנויות תעסוקתיות", ומניעים אלטרואיסטיים, לדוגמה: "אני מתנדב/ת כי אני מרגיש/ה שחשוב לעזור לאחרים". המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לגורם המניעים האגואיסטיים ולגורם המניעים האלטרואיסטיים הייתה טובה, $\alpha = .72$ ו- $\alpha = .83$ בהתאמה; גורם המניעים לקונפורמיות כלל שני פריטים, וגובה המתאם ביניהם היה $r = .59, p < .001$.

שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות נבחנה על בסיס שאלון שפיתחה קוליק (2001), ובו 11 פריטים הבוחנים את שביעות רצונם של המתנדבים מהיבטים שונים של ההתנדבות. משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, מ-1 ("כלל לא") ועד 5 ("במידה רבה"), לדוגמה: "עד כמה את/ה שבע/ת רצון מההדרכה שאת/ה מקבל/ת במהלך פעילותך כמתנדב/ת?". הציון הוא הממוצע של כל הפריטים, וככל שהציון גבוה יותר, שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות רבה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון במחקר הנוכחי הייתה גבוהה, $\alpha = .93$.

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

איכות הקשר עם המוטבים. את השאלון פיתחו קוליק ומגידנה (Kulik & Megidna, 2011), והוא בוחן כיצד מעריכים המתנדבים את אופיו של הקשר עם המוטבים. במחקר הנוכחי נעשה שימוש בגרסה מקוצרת של השאלון, ובה 4 פריטים, לדוגמה: "יש ביני לבין המוטבים הסכמה לגבי מטרת הפעילות שלי כמתנדב/ת". משתתפי המחקר התבקשו לדרג את תשובותיהם על סולם ליקרט בן 5 דרגות, מ-1 ("גרוע מאוד") ועד 5 ("טוב מאוד"). לשאלון חושב ציון אחד שהוא הממוצע של כל הפריטים, וככל שהציון גבוה יותר, הוערכה איכות הקשר עם המוטבים כטובה יותר. המהימנות הפנימית, אלפא קרונבך, שנמצאה לשאלון במחקר הנוכחי, הייתה טובה, $\alpha = .86$.

ממצאים

הבדלים בין שתי קבוצות המחקר בהערכה העצמית וברמת המשאבים כפי שצוין (ראו לוח 1), נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר במשתנה גיל: המתנדבים היו צעירים יותר מהלא-מתנדבים. על כן בוצע ניתוח שונות תוך פיקוח על משתנה זה (covariate age).

כפי שאפשר לראות בלוח 2, נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר בהערכה העצמית: ההערכה העצמית של המתנדבים גבוהה יותר ממהלא-מתנדבים. בנוסף נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר במשאב הכלכלי, ונמצא כי המתנדבים מעריכים את מצבם הכלכלי כטוב יותר לעומת הלא-מתנדבים. כמו כן, נמצאו הבדלים בין שתי קבוצות המחקר בתמיכת המשפחה, ונמצא כי המתנדבים זוכים לתמיכה רבה יותר מהמשפחה לעומת אלו הלא-מתנדבים. לעומת זאת, כפי שמשקף בלוח 1, לא נמצאו הבדלים במשאבים השכלה ומעמד תעסוקתי (עובד / אינו עובד), וכן לא נמצאו הבדלים בין המתנדבים לבין לא-מתנדבים במשאב הבריאות (ראו לוח 1). על בסיס הממצאים אפשר לטעון כי לעומת משתתפי המחקר הלא-מתנדבים, משתתפי המחקר המתנדבים הם עתירי משאבים בחלק ניכר מהתחומים שנבחנו.

תרומת המשאבים וההתנדבות להסבר ההערכה העצמית

כדי לבחון את תרומתם של המשאבים השונים להסבר ההערכה העצמית של המשתתפים המתנדבים, וכן את תרומתו הייחודית של משאב ההתנדבות להעלאת ההערכה העצמית, בוצע ניתוח רגרסיה בצעדים. לפני ביצוע הרגרסיה חושבו קשרים בין משתני המחקר שהוכנסו למשוואת הרגרסיה (ראו לוח 3).

ליאת קוליק

לוח 2: ניתוח שונות (עם פיקוח על משתנה הגיל) לבחינת ההבדלים בין מתנדבים ללא-מתנדבים

η^2	F(1,159)	לא-מתנדבים		מתנדבים		המשתנים
		SD	M	SD	M	
.08	13.89***	1.35	4.97	1.05	5.61	הערכה עצמית
.06	9.94**	.92	2.28	.82	2.76	מצב כלכלי
.02	3.25	.67	3.70	.75	4.03	מצב בריאות
.04	6.96**	1.18	3.39	.24	3.96	תמיכה משפחתית

** $p < .01$ *** $p < .001$

קשרים בין משתני המחקר בקרב כלל משתתפי המחקר (מתנדבים ולא-מתנדבים) כפי שאפשר לראות מלוחות 3 ו-4, חלק קטן מהמשאבים נמצא קשור להערכה העצמית. בשתי קבוצות המחקר נמצא קשר חיובי בין המצב הכלכלי לבין ההערכה העצמית, וככל שהמצב הכלכלי הוערך כטוב יותר, כך גם ההערכה העצמית הייתה גבוהה יותר. בנוסף, בכל אחת מקבוצות המחקר נמצאו קשרים ייחודיים בין המשאבים לבין ההערכה עצמית. בקרב הלא-מתנדבים, נמצאו קשרים חיוביים בין רמת ההשכלה לבין ההערכה העצמית, ואילו בקרב המתנדבים נמצאו קשרים חיוביים בין מצב הבריאות לבין ההערכה העצמית.

לוח 3: מתאמים בין משתני המחקר העיקריים בקרב קבוצת הלא-מתנדבים

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
									1 הערכה עצמית
								-.01	2 מגדר
						.02	.04		3 גיל
					-.30*	.01	.13		4 דתיות
				-.20	.05	.01	.42***		5 מצב כלכלי
			-.07	-.01	-.34**	-.19	.13		6 מצב בריאות
			.10	.36**	-.09	-.34**	.04	.36**	7 השכלה
		.31**	-.09	.13	.03	-.17	.06	.19	8 מצב תעסוקה
	.01	.01	.06	.10	.11	-.12	.18	.01	9 תמיכת המשפחה

** $p < .01$ *** $p < .001$

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

לוח 4: מתאמים בין משתני המחקר העיקריים בקרב קבוצת המתנדבים

	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1									—	הערכה עצמית
2								—	-.08	מגדר
3							—	.29**	.15	גיל
4						—	.25**	.16	-.03	דתיות
5					—	.16	.15	-.15	.25**	מצב כלכלי
6				—	.55***	-.17	-.16	-.28**	.23**	מצב בריאות
7			—	.04	.19*	.28**	.38**	.26**	.15	השכלה
8		—	.32**	.07	.05	.16	.16	.16	.09	מצב תעסוקה
9	—	.15	.08	.07	.04	.01	.07	.02	.14	תמיכת המשפחה

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

משוואת הרגרסיה להסבר ההערכה העצמית בשתי קבוצות המחקר

בצעד הראשון במשוואת הרגרסיה, הוכנסו משתני הרקע: מגדר, גיל ודתיות (ראו לוח 5). יתר משתני הרקע לא הוכנסו למשוואת הרגרסיה כיוון שבניתוחים מוקדמים לא נמצאו קשרים בין משתנים אלו לבין ההערכה העצמית. בצעד השני הוכנסו המשאבים של משתתפי המחקר: מצב כלכלי, השכלה, תעסוקה, מצב בריאות, ותמיכת המשפחה. בצעד השלישי הוכנסה המשתנה קבוצת המחקר (מתנדבים, לא-מתנדבים). משתנה זה הוכנס בצעד השלישי כדי לבחון אם לאחר ניכוי תרומתם של משתני הרקע והמשאבים, יש להתנדבות תרומה נוספת להסבר השונות בהערכה העצמית של משתתפי המחקר. לבסוף, כדי לבחון אם המשתנה קבוצת המחקר (מתנדבים, לא-מתנדבים) ממתן את הקשר שבין רמת המשאבים של משתתפי המחקר לבין הערכתם העצמית (השערה 5), הוכנסו לרגרסיה בצעד הרביעי אינטראקציות בין כל אחד מחמשת המשאבים בנפרד לבין קבוצת המחקר.

מהממצאים עולה כי משתני הרקע שהוכנסו בצעד הראשון של משוואת הרגרסיה, לא הסבירו את השונות בהערכה העצמית של משתתפי המחקר בצורה מובהקת, ואולם המשאבים שהוכנסו בצעד השני הסבירו יחד כ-20% מהשונות בהערכה העצמית. למשתנים המצב הכלכלי, רמת ההשכלה ומצב הבריאות נמצאה תרומה מובהקת להסבר ההערכה העצמית של משתתפי המחקר, וככל שמצב הבריאות והמצב הכלכלי הוערכו כטובים יותר ורמת ההשכלה הייתה גבוהה יותר, כך ההערכה העצמית של משתתפי המחקר הייתה גבוהה יותר. עוד עולה מהממצאים כי למשתנה קבוצת המחקר (מתנדבים, לא-מתנדבים) שהוכנס בצעד השלישי, נמצאה תרומה מובהקת להסבר

ליאת קוליק

ההערכה העצמית של משתתפי המחקר, ונמצא כי משתנה זה מסביר 3% מהשונות, בנוסף לשיעור השונות שהוסבר על ידי המשאבים שהוכנסו בצעד השני. מכאן אפשר להסיק כי לעצם ההתנדבות יש תרומה נוספת להסבר ההערכה העצמית של משתתפי המחקר, מלבד תרומת משאביהם. בצעד הרביעי נמצאו כמה אינטראקציות מובהקות בין המשאבים לבין קבוצת המחקר (ראו תרשימים 1א, 1ב, 1ג).

לוח 5: מקדמי רגרסיה היררכית בצעדים להסבר ההערכה העצמית של שתי קבוצות המחקר (מתנדבים ולא-מתנדבים)

R ²	ΔR ²	β	שגיאת תקן	b	
.01	.01				צעד 1
		.06	0.01	0.01	גיל
		-.06	0.20	-0.16	מגדר
		.01	0.09	0.02	דתיות
.21***	.20***				צעד 2
		.29***	0.11	0.40	מצב כלכלי
		.16*	0.14	0.26	מצב בריאות
		.11	0.07	0.10	תמיכת המשפחה
		.16*	0.12	0.24	השכלה
		-.04	0.20	-0.10	מעמד תעסוקתי
.23***	.03*				צעד 3
		.16*	0.01	0.01	גיל
		-.04	0.19	-0.11	מגדר
		.01	0.09	0.01	דתיות
		.26**	0.11	0.35	מצב כלכלי
		.14	0.14	0.23	מצב בריאות
		.07	0.07	0.07	תמיכת המשפחה
		.16*	0.12	0.23	השכלה
		-.02	0.20	-0.06	מעמד תעסוקתי
		.18*	0.19	0.44	מעמד התנדבות [קבוצת המחקר]
				5.09***	Total F(9,159)
				160	N

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

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

לוח 5 (המשך)

R ²	ΔR ²	β	שגיאת תקן	b	
					צעד 4 – אינטראקציות עם קבוצה
					צעד 4א
.26***	.02*	-.24*	0.22	-0.46	התנדבות × מצב כלכלי
					צעד 4ב
.26***	.03*	-.33*	0.38	-0.85	התנדבות × מעמד תעסוקתי
					צעד 4ג
.26***	.02*	-.30*	0.23	-0.56	התנדבות × השכלה
					צעד 4ד
.26***	.02*	-.24*	0.18	-0.37	התנדבות × דתיות

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

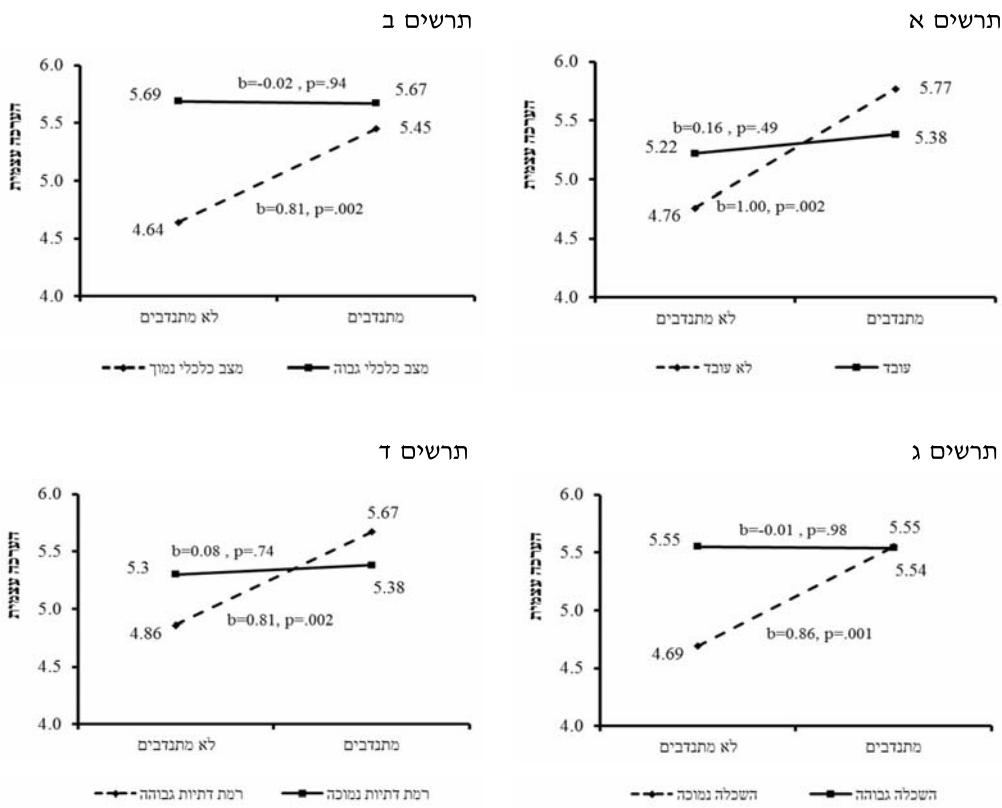
נמצאו הבדלים בתרומת ההתנדבות להסבר ההערכה העצמית על פי המצב הכלכלי: בקרב משתתפי המחקר שהעריכו את מצבם הכלכלי כירוד, הייתה ההערכה העצמית של המתנדבים גבוהה מזו של הלא-מתנדבים, אולם בקרב המשתתפים שהעריכו את מצבם הכלכלי כטוב, לא נמצאו הבדלים בין מתנדבים ללא-מתנדבים בהערכתם העצמית (ראו תרשים 1א). כיוון דומה של אינטראקציה נמצא בין משאב ההשכלה לבין קבוצת המחקר (ראו תרשים 1ב): בקרב משתתפי המחקר המשכילים ההבדלים שנמצאו בין המתנדבים לבין הלא-מתנדבים, לא היו מובהקים. לעומת זאת בקרב אלו שהשכלתם נמוכה, ההתנדבות מקנה יתרון ונמצאו הבדלים מובהקים בין שתי קבוצות המחקר, כך שההערכה העצמית של המתנדבים הייתה גבוהה יותר מהלא-מתנדבים. באותו כיוון נמצא כי בקרב מתנדבים עובדים ההבדלים בהערכה העצמית על פי קבוצת המחקר אינם מובהקים, ואילו בקרב משתתפי המחקר שאינם עובדים, ההתנדבות מקנה יתרון ומשתתפי המחקר המתנדבים מתאפיינים בהערכה עצמית גבוהה יותר מהלא-מתנדבים (ראו תרשים 1ג). לפיכך אפשר לטעון כי אנשים עם מוגבלויות שהם עתירי משאבים חברתיים-כלכליים, ההתנדבות אינה מקנה להם יתרון בקביעת ההערכה העצמית, ואילו למתנדבים דלי משאבים חברתיים-כלכליים ההתנדבות מקנה יתרון ומשפרת את הערכתם העצמית.

אף שלא העלינו השערות לגבי ההבדלים בתרומתו של משאב ההתנדבות להסבר ההערכה העצמית על פי משתני הרקע השונים (גיל, מגדר ודתיות), חישבנו אינטראקציות בין כל אחד ממשתני הרקע לבין קבוצת המחקר. משלושת משתני הרקע

ליאת קוליק

שנבחנו, נמצאה תרומה מובהקת להסבר ההערכה העצמית רק לאינטראקציה בין מידת הדתיות לקבוצת המחקר, כפי שמשקף בצעד הרביעי של משוואת הרגרסיה (ראו תרשים 1). לפיכך אפשר לטעון כי ההתנדבות מעלה את ההערכה העצמית של משתתפי המחקר הדתיים יותר מאשר של משתתפי המחקר שאינם דתיים.

תרשים 1: מקורות האינטראקציות בין מעמד ההתנדבות, המצב הכלכלי, מצב התעסוקה וההשכלה לבין הערכה עצמית



הסבר ההערכה העצמית של המתנדבים באמצעות חוויית ההתנדבות

לאחר שנמצא כי להתנדבות יש תרומה ישירה להסבר ההערכה העצמית של משתתפי המחקר, וכי תרומה זו אף מפצה על העדר משאבים אישיים, התמקדנו בקבוצת המתנדבים בלבד ובחנו את המשתנים הקשורים לחוויית ההתנדבות אשר מסבירים את ההערכה העצמית בקרב קבוצה זו. לפני הצגת ממצאי משוואת הרגרסיה, נציג ניתוח

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

מקדים של מתאמים בין הערכה עצמית ובין יתר המשתנים המאפיינים את חוויית ההתנדבות (מניעי ההתנדבות, שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות, איכות הקשר עם המוטבים) שהוכנסו למשוואת הרגרסיה (ראו לוח 6).

לוח 6: מתאמים בין הערכה עצמית לבין משתנים המאפיינים את חוויית ההתנדבות

	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1 גיל									—	
2 מגדר								—	.29**	
3 השכלה							—	.22*	.43***	
4 מניע אגואיסטי						—	-.48***	-.17	-.42***	
5 מניע אלטרואיסטי					—	-.50***	-.26**	-.01	-.10	
6 מניעי קונפורמיות				—	.49***	.47***	-.15	-.01	-.13	
7 תגמולי התנדבות			—	.33***	.56***	.27**	.02	-.04	-.03	
8 קשר עם מוטבים	—	.52***	.11	.27	-.11	.13	-.08	.11	.11	
9 הערכה עצמית	—	.43***	.32**	-.21*	.01	-.44***	.19	-.09	.16	

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

כפי שאפשר לראות בלוח 6, הערכה עצמית קשורה בקשר שלילי למניעי התנדבות אגואיסטיים, וככל שעוצמתם של מניעים אלו הייתה רבה יותר, ההערכה העצמית של המתנדבים הייתה נמוכה יותר. לעומת זאת, נמצא קשר חיובי בין שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות טובה של קשר עם המוטבים לבין הערכה עצמית, וככל ששביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות הייתה גבוהה יותר ואיכות הקשר עם המוטבים הייתה טובה יותר, ההערכה העצמית של המתנדבים הייתה גבוהה יותר. בנוסף לקשרים שבין המשתנים המאפיינים את חוויית ההתנדבות והערכה עצמית, מן הראוי לציין קשרים נוספים בין משתני המחקר לבין עצמם. כך למשל נמצא קשר חיובי בין המניעים האלטרואיסטיים לבין מניעי הקונפורמיות, וככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים בקרב המתנדבים הייתה גבוהה יותר, גם עוצמתם של המניעים לקונפורמיות הייתה חזקה יותר. עם זאת נמצא קשר שלילי בין המניעים האגואיסטיים למניעים האלטרואיסטיים, וככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים בקרב המתנדבים הייתה גבוהה יותר, כך עוצמתם של המניעים האגואיסטיים הייתה נמוכה יותר. עוד נמצא קשר חיובי בין מניעי ההתנדבות לתגמולי ההתנדבות, וככל שעוצמתם של המניעים האגואיסטיים, המניעים האלטרואיסטיים ומניעי הקונפורמיות הייתה גבוהה יותר, גם שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות הייתה גבוהה יותר. בנוסף נמצא קשר חיובי בין שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות לבין איכות הקשר עם המוטבים,

ליאת קוליק

וככל ששביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות הייתה רבה יותר, כך איכות הקשר עם המוטבים הייתה טובה יותר. עם זאת יש לציין את הקשרים השליליים שנמצאו בין השכלת המתנדבים לבין המניעים האגואיסטיים והמניעים האלטרואיסטיים, וככל שרמת ההשכלה של המתנדבים הייתה גבוהה יותר, כך עוצמתם של מניעים אלו הייתה נמוכה יותר.

משוואת הרגרסיה להסבר ההערכה העצמית בקרב המתנדבים

בצעד הראשון הוכנסו למשוואת הרגרסיה המשתנים גיל, מגדר והשכלה (ראו לוח 7). אף שבניתוחים הדו-משתניים לא נמצאו משתנים אלו קשורים להערכה העצמית של המתנדבים, בשל המעמד הבולט שיש להם במערך הסטטוס של הפרט, הוכנסו משתנים אלו כמשתני פיקוח. כדי לבחון את השערת התיווך (השערה 8) הוכנסו בצעד השני מניעי ההתנדבות (המניעים האגואיסטיים, המניעים האלטרואיסטיים ומניעי הקונפורמיות), ובצעד השלישי הוכנסו המשתנים שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות הקשר עם המוטבים.

משתני הרקע שהוכנסו בצעד הראשון הסבירו יחד 7% מהשונות בהערכה העצמית של המתנדבים, אולם תרומתם של משתנים אלו לא נמצאה מובהקת. לעומת זאת, תרומתם של מניעי ההתנדבות שהוכנסו בצעד השני הייתה מובהקת, והסבירה יחד 24% מהשונות. כפי שעולה מלוח 7, למניעים המבוססים על קונפורמיות לא נמצאה תרומה מובהקת להסבר ההערכה העצמית של המתנדבים, אולם תרומה מובהקת להסבר ההערכה העצמית נמצאה למניעים האלטרואיסטיים ולמניעים האגואיסטיים. עם זאת, כיווני הקשר בין שני מניעים אלו וההערכה העצמית היו הפוכים, ונמצא כי ככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, ההערכה העצמית של המתנדבים הייתה גבוהה יותר אף היא, ואילו ככל שעוצמתם של המניעים האגואיסטיים הייתה גבוהה יותר, ההערכה העצמית הייתה נמוכה יותר. בצעד השלישי הסבירו המשתנים שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות הקשר עם המוטבים 15% מהשונות, בנוסף לשונות שהוסברה על ידי המשתנים שהוכנסו קודם לכן למשוואת הרגרסיה, אולם תרומה מובהקת נמצאה למשתנה שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות בלבד. יש לציין כי בניתוחים הדו-משתניים נמצא קשר בין איכות הקשר עם המוטבים לבין ההערכה העצמית של המתנדבים (ראו לוח 6), אולם ככל הנראה בשל הקשר שנמצא בין שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות לבין איכות הקשר עם המוטבים, ומשום ששני המשתנים הוכנסו באותו צד במשוואת הרגרסיה, לא נמצאה תרומה מובהקת לאיכות הקשר עם המוטבים להסבר ההערכה העצמית של המתנדבים.

מן הראוי להדגיש כי בצעד השלישי, עם הכנסת המשתנים שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות הקשר עם המוטבים למשוואת הרגרסיה, תרומת המניעים

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

האלטרואיסטיים להסבר ההערכה העצמית, שנמצאה מובהקת בצעד השני, הפכה לתרומה לא מובהקת. ממצא זה מרמז על אפשרות לקשר של תיווך בין המניעים האלטרואיסטיים לבין ההערכה העצמית של המתנדבים באמצעות המשתנים שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות הקשר עם המוטבים.

לוח 7: מקדמי רגרסיה היררכית להסבר הערכה עצמית באמצעות משתנים המאפיינים את חוויית ההתנדבות בקרב מבוצת המתנדבים

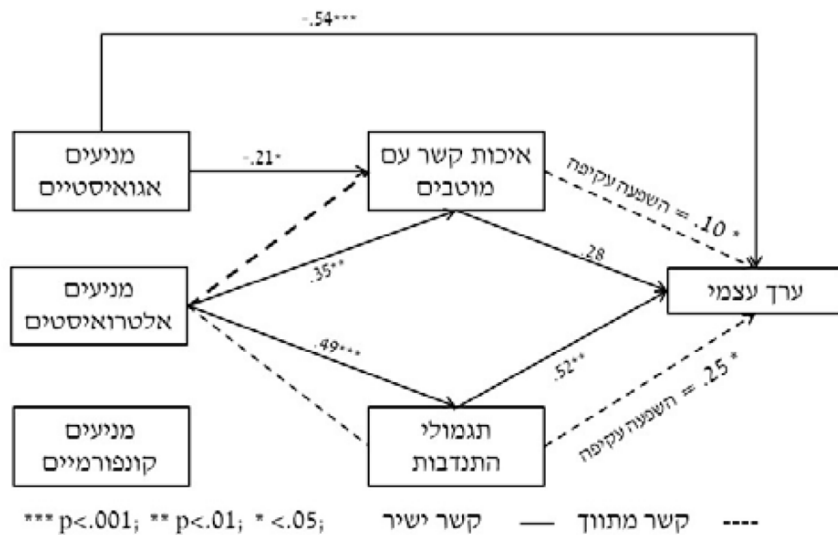
R ²	ΔR ²	β	Std. Error	b	
.07	.07				צעד 1
		.15	.01	.01	גיל
		-.17	.22	-.36	מגדר
		.16	.13	.19	השכלה
.31	.24				צעד 2
		.01	.01	.01	גיל
		-.19*	.20	-.39	מגדר
		.03	.13	.04	השכלה
		-.59***	.13	-.60	מניעים אגואיסטיים
		.37**	.14	.46	מניעים אלטרואיסטיים
		-.12	.09	-.10	מניעים לקונפורמיות
.46	.15				צעד 3
		.01	.01	.01	גיל
		-.14	.18	-.29	מגדר
		.04	.11	-.05	השכלה
		-.24***	.12	-.55	מניעים אגואיסטיים
		.09	.15	.11	מניעים אלטרואיסטיים
		-.16	.08	-.14	מניעים לקונפורמיות
		.18	.16	.27	קשר עם מוטבים
		.36**	.16	.52	תגמולי התנדבות
	(8,80)				Df
	8.62***				Total F
	89				N

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

בדיקת השערת התיווך (השערה 8)

לבדיקת השערת התיווך השתמשנו בפרוצדורת PROCESS (Hayes, 2013) כדי לבדוק אם המשתנים שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות הקשר עם המוטבים מתווכים בקשר שבין מניעי התנדבות לבין ההערכה העצמית (ראו תרשים 2). מתרשים 2 עולה כי נמצאו שני אפקטים עקיפים מלאים. נמצא אפקט עקיף חיובי מלא של מניעים אלטרואיסטיים על ההערכה העצמית דרך איכות הקשר עם המוטבים ($ind. = .10, p < .05$). כלומר, ככל שעוצמת המניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, איכות הקשר עם המוטבים הייתה טובה יותר ($b = .35, p = .001$), וככל שאיכות הקשר עם המוטבים הייתה טובה יותר, גם ההערכה העצמית הייתה גבוהה יותר ($b = .28, p = .08$). בנוסף נמצא אפקט עקיף חיובי מלא של המניעים האלטרואיסטיים על ההערכה העצמית דרך שביעות הרצון מתגמולי התנדבות ($ind. = .25, p < .05$). כלומר, ככל שעוצמת המניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות הייתה רבה יותר ($b = .49, p < .001$), וככל ששביעות הרצון הייתה רבה יותר, גם ההערכה העצמית הייתה גבוהה יותר ($b = .52, p = .002$). ממצאים אלו מצביעים על כך שהמשתנים שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות ואיכות טובה של הקשר עם המוטבים מתווכים בקשר שבין המניעים האלטרואיסטיים לבין ההערכה העצמית של משתפיי המחקר המתנדבים.

תרשים 2: איכות הקשר עם המוטבים ושביעות רצון מגמולי ההתנדבות כמשתנים המתווכים בקשר בין מניעי ההתנדבות לבין הערכה עצמית



הערכה עצמית מבטאת כיצד תופס הפרט – באור חיובי או שלילי – היבטים שונים של ה'עצמי' (Schmitt & Allik, 2005), והיא משמשת מסגרת התייחסות ל'עצמי' אשר באמצעותה הפרט יוצר קשר עם הסביבה החברתית. חוקרים העוסקים בתחום מסכימים שככל שההערכה העצמית של הפרט גבוהה יותר, כך הקשר שלו עם הסביבה החברתית והתפקוד שלו טובים יותר. כיוון שאנשים עם מוגבלויות נוטים להתאפיין על פי רוב בדימוי עצמי נמוך (Pijl & Frostad, 2010), חשוב להעלות את הערכתם העצמית כדי לשפר את רווחתם הנפשית. בין הגורמים העיקריים אשר באמצעותם אפשר להעלות את ההערכה העצמית של הפרט, אפשר למנות התנסויות בין-אישיות מספקות כגון פעילות התנדבות למען הקהילה (Burke, Marlow, & Lento, 2010). כמצופה וכמו ממצאים במחקרים אחרים בתחום (Roker et al., 1998), גם ממצאי המחקר הנוכחי מראים כי מתנדבים עם מוגבלויות מתאפיינים בהערכה עצמית גבוהה יותר לעומת עמיתיהם הלא-מתנדבים (אישוש השערה 4). אשר להבדלים בין שתי קבוצות המחקר, כלל הממצאים במחקר הנוכחי מצביעים על העצמה רבה יותר בקרב המתנדבים, המתבטאת, בנוסף להערכה עצמית גבוהה יותר, גם ברמת משאבים גבוהה יותר לעומת עמיתיהם הלא-מתנדבים. מתוך כך נמצא כי למתנדבים יש משאבים רבים יותר בתחום הכלכלי ובתחום תמיכת המשפחה לעומת הלא-מתנדבים. יתר על כן, ממצאי המחקר מדגישים את תרומתה הייחודית של ההתנדבות להסבר ההערכה העצמית, כיוון שגם לאחר ניכוי תרומת המשאבים של המתנדבים, נמצאה תרומת ההתנדבות מובהקת. בנוסף לתרומה הישירה של ההתנדבות להעלאת ההערכה העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים, מתוך האינטראקציות שנמצאו בין משאב ההתנדבות לבין המשאבים החברתיים-כלכליים, עולה תרומה נוספת של ההתנדבות להסבר ההערכה העצמית, המתבטאת בפיצוי על העדר משאבים חברתיים-כלכליים (אישוש חלקי של השערה 5).

הקשר בין משאבים לבין הערכה עצמית

יש לציין כי מבין המשאבים שתרומתם נבדקה להסבר ההערכה העצמית של המשתתפים, נמצאה תרומה מובהקת למשאב הכלכלה ולמשאב ההשכלה בלבד (אישוש חלקי של השערה 1), אך לא כך למשאב הבריאות ולמשאב תמיכת המשפחה (דחיית השערות 2 ו-3). אפשר להסביר את הקשרים בין משאב הכלכלה ומשאב ההשכלה לבין ההערכה העצמית באיכויותיהם של משאבים אלו, התורמות להסתגלות

טובה במצבי דחק, ולפיכך להערכה עצמית גבוהה יותר של אנשים עם מוגבלויות. ממחקרים עולה כי השכלה גבוהה ומצב כלכלי טוב קשורים למעמד חברתי גבוה, וכך לדוגמה השכלה גבוהה עשויה להיות קשורה למיומנויות מסוימות כגון מיומנויות תעסוקה רכות (soft skills) (כגון: אינטליגנציה רגשית, עמידה בלחצים ויצירתיות) שהן מיומנויות כלליות הנחוצות להסתגלות לסביבה (קוליק ובנימין, 2012). בנוסף, במצב כלכלי טוב טמון פוטנציאל להעלאת תחושת הביטחון, שכן הוא עשוי לסייע לפרט לרכוש אמצעי התמודדות בעת מצוקה ולקדם את פתרון הבעיה (Cheng & Furnham, 2014). מתוך כך עולה מהממצאים כי תרומתם של משאבים אלו להסבר ההערכה העצמית ניכרת גם במחקר הנוכחי.

אשר להעדר קשר בין מצב הבריאות ותמיכת המשפחה לבין הערכה עצמית, אפשר לתלות ממצא זה במאפייניהם הייחודיים של משתתפי המחקר הקשורים במוגבלויותיהם הפיזיות. מתוך כך ומתוך מצב הבריאות נראה, כי על רקע המוגבלות הפיזית שהיא אורח חיים שגרתי, ועל פי רוב קבוע, של המשתתפים, הערכה סובייקטיבית של מצב הבריאות כתקין, אינה מפצה על נזקיה של המוגבלות הפוגעת בתפקוד ומשפיעה על החיים, ועל כן גם כאשר מדדי בריאות אחרים שאינם רלוונטיים למוגבלות הם תקינים (כגון מדדי לחץ דם, סוכר ועוד), מצב זה אינו קשור להערכה העצמית. אשר להעדר הקשר בין משאב תמיכת המשפחה לבין ההערכה העצמית, עקב המוגבלות ובשל הנזקקות הכרוכה לעתים בצורך לסיוע מהסביבה הקרובה, ייתכן שתמיכת המשפחה מדגישה את החולשה של הפרט, ועל כן למרות התרומה הרבה הטמונה בה, תמיכת המשפחה אינה מעלה בהכרח את ההערכה העצמית של אנשים עם מוגבלויות. עם זאת, יש להמשיך ולבסס הסברים אלו במחקרים בעתיד.

עוד נמצא כי תרומתה של ההתנדבות להסבר ההערכה העצמית ניכרת יותר בקרב אנשים דתיים. נמצא כי בקרב אנשים אשר מידת הדתיות שלהם נמוכה, ההתנדבות אינה תורמת להערכה עצמית גבוהה יותר, ואולם בקרב אנשים אשר מידת הדתיות שלהם גבוהה, ההתנדבות תורמת להערכתם העצמית בצורה ניכרת. נראה כי מעצם העובדה שציוויי הדת מעודדים אנשים דתיים לסייע לזולת (Grönlund et al., 2011; Ruiter & de Graaf, 2006), בעת ההתנדבות הם עשויים לחוות תחושה של הלימה בין מעשיהם לבין ערכי הדת (Serow, 1990) שהם ערכים בסיסיים המנחים אותם בחייהם. תחושת ההלימה מביאה לתחושה חיובית, ובעקבותיה עולה גם הערכתם העצמית.

הקשר בין מאפייני חוויית ההתנדבות לבין ההערכה העצמית

אשר להסבר ההערכה העצמית של המתנדבים מתוך משתנים המאפיינים את חוויית ההתנדבות, נמצא כי תרומתם של מניעי ההתנדבות היא הגבוהה ביותר, ומתוכם בולטת תרומתם של המניעים האגואיסטיים והמניעים האלטרואיסטיים. ואולם בדומה לממצאי

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

מחקר קודם (Kulik & Megidna, 2011), כיוון הקשר בין שני המניעים לבין ההערכה העצמית הוא הפוך. נמצא כי מניעים אלטרואיסטיים, המשקפים רצון לתרום לזולת, קשורים בקשר חיובי להערכה העצמית, ומתוך כך, ככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, ההערכה העצמית של המתנדבים הייתה גבוהה יותר, אולם ככל שעוצמתם של המניעים האגואיסטיים הייתה גבוהה יותר, ההערכה העצמית של המתנדבים הייתה נמוכה יותר (אישוש חלקי של השערה 6).

אפשר להסביר את הקשר השלילי בין המניעים האגואיסטיים לבין הערכה עצמית, שנמצא גם במחקר קודם (Kulik & Megidna, 2011), בכך שקשר זה בקרב מתנדבים שמניעיהם אגואיסטיים משקף מצב מצוקה, שמתוכו הם מבקשים לתרום לעצמם ולשפר את רווחתם הנפשית באמצעות ההתנדבות. אנשים בעלי מניעים אגואיסטיים מתאפיינים גם באוריינטציה אינדיווידואליסטית ובמיקוד-יתר בעצמם (Hustinx & Lammertyn, 2003). על כן ייתכן שהקשר בין המניעים האגואיסטיים לבין הערכה עצמית נובע מכיוון הפוך, ונראה כי ההערכה העצמית הנמוכה של המתנדבים היא המניע להתנדבות שאופיו אגואיסטי ומתבטא ברצון לשפר את מצבם. עם זאת, בשל אופיו הקורלטיבי של המחקר הנוכחי, אי אפשר לאשש באופן מוחלט את ההסבר המוצע, ויש לבצע מחקרים במערך-אורך כדי לבחון את נכונותו.

עוד עולה מהממצאים כי שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות קשורה בקשר חיובי להערכה העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים, אך לא נמצא קשר בין איכות הקשר עם המוטבים להערכה העצמית (אישוש חלקי של השערה 7). נראה כי חוויה טובה של הוקרה ותגמול בעל משמעות בעקבות התרומה לקהילה מהווים עבור המתנדבים אישור להצלחה בעשייתם, וכי יש בכוחה של חוויית ההצלחה להעלות את הערכתם העצמית. אשר להעדר הקשר בין איכות הקשר עם המוטבים לבין הערכה עצמית, אפשר להסביר ממצא זה בקשר המשמעותי שנמצא בין שביעות הרצון מהתגמולים לבין איכות הקשר עם המוטבים, ומשום כך הקשר בין איכות הקשר עם המוטבים לבין הערכה עצמית נחלש והופך לבלתי משמעותי. נראה כי גם קשר עם מוטבים שאיכותו גבוהה נתפס כאחד מתגמולי ההתנדבות, וכי חוויה של קשר באיכות גבוהה מעידה על שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות. על כן תרומתה של שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות להסבר ההערכה העצמית של המתנדבים מחלישה למעשה את תרומת הקשר עם המוטבים והופכת אותו ללא-משמעותי. עם זאת, נראה כי תרומתו של קשר באיכות גבוהה עם המוטבים להסבר ההערכה העצמית אינה מבוטלת, והיא באה לידי ביטוי בקשר התיווך שבין המניעים האלטרואיסטיים לבין ההערכה העצמית באמצעות המשתנים שביעות רצון מההתנדבות ואיכות הקשר עם המוטבים (אישוש חלקי של השערה 8). ככל שעוצמתם של המניעים האלטרואיסטיים הייתה גבוהה יותר, איכות הקשר עם המוטבים הייתה גבוהה יותר, ושביעות הרצון מההתנדבות הייתה רבה יותר, ובהמשך לכך גם ההערכה העצמית של המתנדבים הייתה גבוהה יותר. מתוך

כלל ממצאי המחקר נראה כי המניעים האלטרואיסטיים הם אלו הטומנים בחוכם אנרגיות חיוביות המביאות מתנדבים להתאמץ ולהשיג תגמולים וליצור קשרים טובים עם המוטבים, וכי כאשר מטרות אלו מושגות, עולה גם ההערכה העצמית.

מסקנות המחקר ותרומתו התיאורטית

בהמשך למחקרים אחרים (Black & Living, 2004), אפשר להסיק ממצאי המחקר הנוכחי כי בהתנדבות טמון כוח רב, וכי בעצם פעילות ההתנדבות אפשר לראות משאב רב-השפעה, שכן ההתנדבות מיטיבה עם האנשים עם המוגבלויות, משפרת ישירות את הערכתם העצמית ומפצה על העדר משאבים אחרים למען שימור הערכתם העצמית החיובית. עוד עולה ממצאי המחקר החשיבות הרבה הטמונה בטיפוח מניעים להתנדבות, ובפרט מניעים אלטרואיסטיים, אשר בנוסף לתרומתם הישירה להעלאת ההערכה העצמית של מתנדבים עם מוגבלויות, בכוחם להפיק שביעות רצון מתגמולי התנדבות מספקים וליצור קשרים איכותיים עם המוטבים, ואלה מעלים את ההערכה העצמית של המתנדבים.

ממצאי המחקר הנוכחי מעלים כמה כיוונים לפיתוח הגישות התיאורטיות שעמדו בבסיס המחקר. אחת הגישות המרכזיות שבהן התמקד המחקר הנוכחי, מבוססת על הטענה כי משאבים עשויים לסייע להסתגלותו של הפרט לסביבה בעת מצוקה (Lazarus & Folkman, 1984; Pearlin, 2006), ואחד מביטויי ההסתגלות הוא הערכה עצמית. ממצאי המחקר הנוכחי מראים כי משאב ההתנדבות הוא משאב חשוב, ובנוסף לתרומתו הישירה הוא פועל מתוך עיקרון של פיצוי, ותרומתו להערכה עצמית בולטת בפרט בקרב דלי המשאבים החברתיים-כלכליים. בהמשך לכך אפשר לטעון כי אופי הקשר בין משאבים להערכה עצמית הוא מורכב ומתנהל הן על פי עיקרון של תרומה ישירה והן על פי עיקרון של פיצוי. בעתיד ראוי שייערכו מחקרים שיבחנו בצורה מעמיקה את אופי הפעולה של עקרונות אלו להסבר הקשר בין משאבים להערכה עצמית, ולהחיל את התובנות שיימצאו לכדי תיאוריה כללית להסבר הערכה עצמית של אנשים עם מוגבלויות.

ממצאי המחקר הנוכחי תומכים גם בגישת העשרת התפקידים (Sieber, 1974) להסבר תרומת ההתנדבות לרווחתם הנפשית של אנשים עם מוגבלויות באמצעות הערכה עצמית. גישה זו, שפותחה בראשיתה עבור נשים שהוסיפו אל מערך תפקידיהן כרעיה ואם גם את תפקיד העובדת, מבוססת על הטענה כי במילוי תפקידים רבים טמון כוח מפצה באמצעות הצלחה בתפקיד אחד לעומת אי-הצלחה בתפקיד אחר, וכי באמצעות ביצוע תפקידים רבים מרחיב הפרט את הרשת החברתית שלו ורוכש מיומנויות חדשות (Greenhaus & Powell, 2006). על פי אחד העקרונות בגישה זו, מילוי תפקידים רבים מעשיר את הפרט ומחסן אותו מפני לחצי היום-יום. מתוך

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

הממצאים המראים כי ההערכה העצמית של המתנדבים גבוהה מזו של הלא-מתנדבים, אפשר לטעון כי גישת העשרת התפקידים חלה גם על תפקיד ההתנדבות, שכן אפשר להניח כי בעקבות ההערכה העצמית הגבוהה הם חווים העשרה. כיוון שבעבר הלא-רחוק נהגו אנשים עם מוגבלויות להיות מוטבי ההתנדבות ולא התנדבו בעצמם, אפשר לראות בתפקיד ההתנדבות תפקיד חדש הנוסף למערך התפקידים שהם ממלאים בשגרה. לפיכך אפשר להרחיב את גישת העשרת התפקידים, שפותחה בראשיתה עבור תפקיד העבודה, גם לתפקיד ההתנדבות, המתבטא בממצאי המחקר הנוכחי כתפקיד בולט בעל תרומה ניכרת להסבר תחושת ההערכה העצמית של אנשים עם מוגבלויות.

מגבלות המחקר והצעות למחקרי המשך

מגבלות המחקר מונעות את הכללת מסקנותיו על כלל אוכלוסיית האנשים עם מוגבלויות. מדגם המחקר היה מצומצם והדגימה הייתה דגימת נוחות. שנית, כל אחד ממשאבי המתנדבים הוערך באמצעות שאלה אחת בלבד, וייתכן שהערכת המשאבים על היבטיהם השונים לא הייתה מקיפה דייה. בנוסף, כיוון שכל הנתונים נאספו בנקודת זמן אחת, אין לדעת בוודאות את הכיוון הסיבתי של הקשר בין המשתנים המסבירים למשתנה התוצאה – ההערכה העצמית של המתנדבים. זאת ועוד, המחקר הנוכחי עסק במתנדבים עם מוגבלויות פיזיות בלבד, בשל הקושי לבחון אנשים עם מוגבלויות אחרות, כמו מוגבלויות קוגניטיביות, שעבורם יש להנגיש שאלונים ולהתאים אותם למאפייניהם הייחודיים וליכולותיהם לענות עליהם. בשל החשיבות הרבה בחקר ההתנדבות של אנשים עם מוגבלויות, יש להמשיך ולחקור את הסוגיה ולהביא בחשבון מגבלות אלו במחקרים עתידיים.

המלצות מעשיות

ממצאי המחקר מדגישים את החשיבות הטמונה בהתנדבותם של אנשים עם מוגבלויות להסבר הערכתם העצמית, ובפרט אלו שהם דלי משאבים חברתיים-כלכליים. לפיכך, יש לעודד התנדבות בקרב אוכלוסייה זו, ולנסות להפחית במידת האפשר את החסמים האישיים ואת החסמים החברתיים המתבטאים לעתים בדעות קדומות של רכזי מתנדבים או של מוטבים.

על כן יש להשקיע מאמצים בניהול יעיל של ההתנדבות בקרב אוכלוסייה זו המתבטאים בגיוס מתנדבים, בהשמתם, בתגמול הולם ובהדרכה מתאימה. בתהליך זה יש להביא בחשבון כי מתנדבים עם מוגבלויות עשויים לסבול ממגבלות תפקודיות מסוימות, ועל כן יש לנסות ולגלות את פוטנציאל הנתינה השונה של כל אחד מהם ולהתאימו למשימת ההתנדבות. בנוסף, בשל החשיבות הרבה של מניעי ההתנדבות, כפי שעולה מהממצאים, על רכזי ההתנדבות לנקוט משנה זהירות ולא להתייחס

למוטיבציה של המתנדבים בצורה כוללת. על פי הממצאים, מתנדבים שמניעיהם אגואיסטיים, מתאפיינים בהערכה עצמית נמוכה העשויה לפגוע בתפקודם כמתנדבים, על כן יש לבחון את מערך המניעים הייחודי של כל אחד מהמתנדבים. התנדבות מתוך מניעים אגואיסטיים בקרב אנשים עם מוגבלויות מחייבת התייחסות פרטנית וממוקדת של אנשי המקצוע המפעילים מתנדבים, כדי לשפר את רווחתם הנפשית ולהגביר באמצעותה את תרומתם החיובית לחברה ולקהילה. לבסוף, בשל תרומתם הרבה של המניעים האלטרואיסטיים להסבר ההערכה העצמית של משתתפי המחקר המתנדבים, יש לנסות ולמצוא דרכים יצירתיות להעצים מניע זה בקרב מתנדבים. יש לבנות תוכניות הדרכה ייחודיות לעיצוב מניעי ההתנדבות, תוך הדגשת התרומה הרבה של פעילות ההתנדבות למוטיבטים, והנרטיב אשר על פיו בכל נתינה לזולת גם הנותן מקבל.

מקורות

- 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.
- ברדה, ר. (2015). תרומת השילוב בין ההתערבות הפרטנית וההתערבות הקהילתית להסבר ממדי חוסן נפשי בקרב פעילים בעלי מוגבלויות. עבודת מוסמך בעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן.
- גריפל, א. וקטש, ש. (2001). דו"ח מחקר לתכנית "קהילה תומכת חיים עצמאיים לנכים": דפוסי התנדבות ונכונות להתנדב על ידי החברים בקהילה. ירושלים: ג'וינט ישראל, מסד נכירות.
- כהן, ר. י. (2008). מנהיגות נוער לשינויי עמדות כלפי אנשים עם מוגבלויות – שינוי עמדות ודימוי עצמי. *ביטחון סוציאלי*, 78, 101–126.
- קוליק, ל. (2001). משתני מצב ואישיות המבטאים שחיקה נפשית בקרב מתנדבים. ירושלים: המוסד לביטוח לאומי.
- קוליק, ל. ובנימין, ב. (2012). אבחון מיומנויות רכות לקידום תעסוקת צעירים. דוח מחקר מטעם קרן גנדיר. רמת-גן: בר-אילן.
- Andrews, J. (2005). Wheeling uphill? Reflections of practical and methodological difficulties encountered in researching the experiences of disabled volunteers. *Disability & Society*, 20, 201–212. doi: 10.1080/09687590500059341
- Avrahami, A., & Dar, Y. (1993). Collectivistic and individualistic motives among kibbutz youth volunteering for community service. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 697–714. doi:10.1007/BF01537138
- 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, 131–136. doi: 10.1097/01.mrr.0000191850.95692.0c
- Balandin, S., Llewellyn, G., Dew, A., Ballin, L., & Schneider, J. (2006). Older disabled

כי מהקושי תצמח העוצמה: התנדבות והערכה עצמית בקרב אנשים עם מוגבלויות פיזיות

- workers' perceptions of volunteering. *Disability & Society*, 21, 677–692. doi: 10.1080/09687590600995139
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1993). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (Vol. 4). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Barlow, J., & Hainsworth, J. (2001). Volunteerism among older people with arthritis. *Ageing and Society*, 21, 203–217. doi: 10.1017/S0144686X01008145.
- Black, W., & Living, R. (2004). Volunteerism as an occupation and its relationship to health and wellbeing. *The British Journal of Occupational Therapy*, 67, 526–532. doi:10.1177/030802260406701202
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Postgraduate Medical Journal*, 85, 455–459. doi:10.1145/1753326.1753613
- Cheng, H., & Furnham, A. (2014). The associations between parental socio-economic conditions, childhood intelligence, adult personality traits, social status and mental well-being. *Social Indicators Research*, 117, 653–664. doi:10.1007/s11205-013-0364-1
- 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. doi: 10.1002/nml.4130020403.
- Clohesy, W. W. (2000). Altruism and the endurance of the good. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 11, 237–253. doi: 10.1023/A:1008923809507
- Cohen, M., Mansoor, D., Langut, H., & Lorber, A. (2007). Quality of life, depressed mood, and self-esteem in adolescents with heart disease. *Psychosomatic Medicine*, 69, 313–318. doi: 10.1097/PSY.0b013e318051542c.
- 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, 875–884. doi: 10.1521/jscp.2006.25.8.875
- 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.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663. doi: 10.1037/0022-3514.68.4.653.
- Doig, E., Fleming, J., & Tooth, L. (2001). Patterns of community integration 2-5 years post-discharge from brain injury rehabilitation. *Brain Injury*, 15, 747–762. doi: 10.1080/02699050119845.
- Finkelstien, M. A. (2009). Intrinsic vs. extrinsic motivational orientations and the volunteer process. *Personality and Individual Differences*, 46, 653–658. doi: 10.1016/j.paid.2009.01.010
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family environments. *Academy of Management Review*, 81, 72–92. doi: 10.5465/AMR.2006.19379625
- Grönlund, H., Holmes, K., Kang, C., Cnaan, R. A., Handy, F., Brudney, J. L., Haski-Leventhal, D., ..., & Pessi, A. B. (2011). Cultural values and volunteering: A cross-

- cultural comparison of students' motivation to volunteer in 13 countries. *Journal of Academic Ethics*, 9, 87–106. doi:10.1007/s10805-011-9131-6
- 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.
- 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, 119–135. doi:10.1300/J013v32n01_06.
- Hall, E. (2010). Spaces of social inclusion and belonging for people with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 48–57. doi: 10.1111/j.1365-2788.2009.01237.x.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Hilton, J. M., & Kopera-Frye, K. (2004). Patterns of psychological adjustment among divorced custodial parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3–4), 1–30. doi:10.1300/J087v41n03_01.
- Ho, G. C., Shih, M., Walters, D. J., & Pittinsky, T. L. (2011). *The stigma of unemployment: When joblessness leads to being jobless*. Los Angeles, CA: Institute for Research on Labor and Employment.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50, 337–421. doi: 10.1111/1464-0597.00062.
- Hobfoll, S. E., & Walfisch, 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. doi: 10.1007/BF00896930.
- Hustinx, L., & Lammertyn, F. (2003). Collective and reflexive styles of volunteering: A sociological modernization perspective. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 14, 167–187. doi: 10.1023/A:1023948027200
- Jarret, R. L., Rodriguez, W., & Fernandez, R. (1985). Evaluation, tissue culture propagation, and dissemination of "Sabaand "Pelipita" plantains in Costa Rica. *Scientia Horticulturae*, 25, 137–147. doi: 10.1016/0304-4238(85)90085-8.
- Kanungo, R. N. (1982). Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology*, 67, 341–349. doi:10.1037/0021-9010.67.3.341.
- Kreger, D. W. (1995). Self-esteem, stress, and depression among graduate students. *Psychological Reports*, 76, 345–346. doi: 10.2466/pr0.1995.76.1.345.
- Kulik, L. (2006). Burnout among volunteers in the social services: The impact of gender and employment status. *Journal of Community Psychology*, 34, 541–561. doi: 10.1002/jcop.20114
- Kulik, L. (2007a). Explaining responses to volunteering: An ecological model. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 36, 239–255. doi: 10.1177/0899764006295994
- Kulik, L. (2007b). Predicting responses to volunteering among adolescents in Israel: The contribution of personal and situational variables. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 18, 35–54. doi: 10.1007/s11266-007-9028-6

- Kulik, L., Arnon, L., & Dolev, A. (2016). Explaining satisfaction with volunteering in emergencies: Comparison between organized and spontaneous volunteers in operation protective edge. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 1280–1303. doi: 10.1007/s11266-015-9671-2
- Kulik, L., & Megidna, H. (2011). Women empower women: Volunteers and their clients in community service. *Journal of Community Psychology*, 39, 922–938. doi: 10.1002/jcop.20478
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Leonard, N. H., Beauvais, L. L., & Scholl, R. W. (1999). Work motivation: The incorporation of self-concept-based processes. *Human Relations*, 52, 969–998. doi: 10.1023/A:1016927507008.
- Marta, E., Guglielmetti, C., & Pozzi, M. (2006). Volunteerism during young adulthood: An Italian investigation into motivational patterns. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 17, 221–232. doi: 10.1007/s11266-006-9015-3.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.
- Meier, S., & Stutzer, A. (2004). *Is volunteering rewarding in itself?* Zurich, Switzerland: Institute for Empirical Research in Economics, Working Paper Series 180, University of Zurich.
- Miller, K. D., Schleien, S. J., Rider, C., & Hall, C. (2002). Inclusive volunteering: Benefits to participants and community. *Therapeutic Recreation Journal*, 36, 247–259.
- Moreno-Jiménez, M. P., & Villodres, M. (2010). Prediction of burnout in volunteers. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 1798–1818. doi: 10.1111/j.1559-1816.2010.00640.x.
- Nowinski, J. (1990). *Substance abuse in adolescents and young adults: A guide to treatment*. New York, NY: Norton.
- Nosek, M. A., Hughes, R. B., Swedlund, N., Taylor, H. B., & Swank, P. (2003). Self-esteem and women with disabilities. *Social Science & Medicine*, 56, 1737–1747. doi: 10.1016/S0277-9536(02)00169-7
- Oliver, M. (1996). *Understanding disability: From theory to practice*. London, UK: St. Martin's Press.
- Patall, E. A., Cooper, H., & Robinson, J. C. (2008). The effects of choice on intrinsic motivation and related outcomes: A meta-analysis of research findings. *Psychological Bulletin*, 134, 270–300. doi: 10.1037/0033-2909.134.2.270.
- Paul, K. I., & Moser, K. (2006). Incongruence as an explanation for the negative mental health effects of unemployment: Meta-analytic evidence. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 79, 595–621. doi: 10.1348/096317905X70823.
- Pearlin, L. I. (2006). The stress process revisited: Reflections of concepts and their interrelations. In C. S. Aneshensel & J. C. Phealan (Eds.), *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 395–415). New York, NY: Springer.
- Pijl, S. J., & Frostad, P. (2010). Peer acceptance and self-concept of students with disabilities in regular education. *European Journal of Special Needs Education*, 25, 93–105. doi: 10.1080/08856250903450947.
- Roker, D., Player, K., & Coleman, J. (1998). Challenging the image: The involvement of

- young people with disabilities in volunteering and campaigning. *Disability & Society*, 13, 725–741. doi: 10.1080/09687599826489.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ruiter, S., & De Graaf, N. D. D. (2006). National context, religiosity, and volunteering: Results from 53 countries. *American Sociological Review*, 71, 191–210. doi: 10.1177/000312240607100202
- 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. doi: 10.1177/002188638402000303.
- Russell, H., Watson, D., & McGinnity, F. (2013). Unemployment and subjective well-being. In D. Gallie (Ed.), *Economic crisis, quality of work, and social integration: The European experience* (pp. 229–341). Oxford, UK: Oxford University Press.
- 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, 623–642. doi: 10.1037/0022-3514.89.4.62.
- Serow, R. C. (1990). Volunteering and values: An analysis of students' participation in community service. *Journal of Research & Development in Education*, 23, 198–203.
- Sieber, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American Sociological Review*, 39, 567–578. doi: 10.230772094422
- Smith, E., & Mackie, D. (1995). *Social psychology*. New York, NY: Worth Publishers.
- Townsend, A. L., & Franks, M. M. (1997). Quality of the relationship between elderly spouses: Influence on spouse caregivers' subjective effectiveness. *Family Relations*, 46, 33–39. doi: 10.2307/585604.
- Yeung, A. B. (2004). The octagon model of volunteer motivation: Results of a phenomenological analysis. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 15, 21–46. doi: 10.1023/B:VOLU.0000023632.89728.ff