

# חויית ההתנדבות ומשאבי ההתנדבות בקרב נשים בשירותי הרווחה – ניתוח משווה, על-פי תקופות חיים

מאת ליאת קוליק\*

חויית ההתנדבות ומשאבי ההתנדבות בקרב נשים המתנדבות בשירותי הרווחה נבחנה באמצעות שתי קבוצות משתנים: חוויות חיוביות בהתנדבות, וחוויות שליליות. המשאבים שנבדקו הם תמיכת המשפחה ותחושת העצמה. במדגם השתתפו 201 נשים, בשלבים שונים של מעגל החיים (התבגרות, בגרות מוקדמת, בגרות אמצעית ובגרות מאוחרת). חויית ההתנדבות נמצאה חיובית יותר בקרב הנשים בבגרות המאוחרת ובבגרות האמצעית מאשר בקרב המתבגרות. גם שביעות הרצון ותחושת ההעצמה היו גבוהות יותר אצל הראשונות מאשר אצל המתבגרות, ואילו רמת השחיקה הנפשית ותחושת ההקרבה היו נמוכות אצל הראשונות מאשר אצל המתבגרות. לעומת זאת, תחושת הנתינה לאחר היתה חזקה יותר בקרב המתבגרות מאשר בקרב הנשים בקבוצות הגיל האחרות. הנשים בבגרות האמצעית חשו תמיכה משפחתית מעטה מזו שחשו הנשים בבגרות המאוחרת. נמצאו גם הבדלים בחויית הקשיים בהתנדבות בין קבוצות הנשים.

---

## מבוא

במחקר זה הושוו החוויות החיוביות והשליליות של נשים מתנדבות בתחום הרווחה, על-פי תפיסותיהן ותגובותיהן להתנדבות בשלבים שונים של מעגל החיים. בקרב החוקרים יש מוסכמה שמעגל החיים של האדם מורכב מרצף של שלבים, הנבדלים זה מזה בצרכים ובערכים המשתנים של האדם, ביכולותיו, וכן בתפקידיו בחברה, במשפחה (Aldous, 1978; Mattessich & Hill, 1987), ובעבודה (Hall & Schneider, 1987).

---

\* בית-הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בראילן, רמת-גן. המחקר מומן בידי המוסד לביטוח לאומי.

1972). מאחר שכל תקופת חיים נבדלת מתקופות החיים האחרות במשתנים המרכיבים אותה, הנחת היסוד של המחקר היתה, שההבדלים בין שלבי החיים השונים באים לידי ביטוי גם בחוויות החיים של האדם, ובכלל זה בחוויית ההתנדבות של מתנדבים. בהתבסס על המודל של סופר ובוני<sup>1</sup> (Super & Bohn, 1970), המציג תקופות חיים שונות בחיי אדם, נבחנו במחקר הבדלים בחוויות החיוביות והשליליות של נשים מתנדבות, על-פי ארבעה שלבים במעגל החיים: התבגרות, בגרות מוקדמת, בגרות אמצעית ובגרות מאוחרת.

מחקרים השוואתיים שנעשו עד כה בנושא ההתנדבות העלו, שמשתנים שונים הנלווים לגילו של האדם משפיעים על חוויית ההתנדבות שלו. במחקרים אלה נבדק כל משתנה בנפרד: השפעת הסטטוס המשפחתי (Sundeen, 1990), ההשכלה (McPherson & Rotolo, 1996), הסטטוס התעסוקתי (Kulik, 2006) וההורות (Wuthnow, 1998). מכיוון שחוויות האדם בתקופות החיים השונות מושפעות ממכלול המשתנים האלה גם יחד, הנחת המחקר היתה, שהשפעתם של משתנים אלה על חוויית ההתנדבות של האדם היא כוללת. לפיכך, נכון לבחון השפעה זו מנקודת מבט המתייחסת לכל המשתנים גם יחד, כלומר על-פי תקופות החיים של האדם.

#### 1. התנדבות נשים

אפשר ללמוד על מאפייניה של התנדבות נשים מתוך השוואתם למאפייניה של התנדבות גברים: ברוב מדינות העולם הנשים תופסות מקום לא מבוטל בציבור המתנדבים (Wilson, 2000). כך, לדוגמה, בצפון אמריקה שיעור המתנדבות גבוה משיעור המתנדבים, ובאירופה שיעורי ההתנדבות של נשים וגברים דומים כיוון שבחלק מן המדינות שיעור הנשים גבוה יותר, ובמדינות אחרות שיעור הגברים גבוה יותר (Gaskin & Smith, 1997; Hall et al., 1998; Hodgkinson & Weitzman, 1996). היבט המגדר בתחום ההתנדבות בא לידי ביטוי לא רק בשיעורי ההתנדבות של נשים וגברים, אלא גם בממוצע הזמן שנשים וגברים מקדישים לפעילות ההתנדבות. נמצא, שבקרב צעירים, נשים נוטות להתנדב למשך שעות רבות יותר מאשר גברים, ואילו בקרב מבוגרים הנטייה הפוכה (Gallagher, 1994a; Wuthnow, 1995). באופן כללי, במשך מעגל החיים כולו נשים וגברים תורמים מספר שעות דומה להתנדבות (Hodgkinson & Weitzman, 1996).

אף-על-פי ששיעור ההתנדבות של גברים ונשים דומה בכללו, ספרות המחקר מלמדת, שהנשים מאופיינות יותר מאשר הגברים בתכונות של אלטרואיזם ואמפתיה, ומייחסות ערך גבוה יותר לעזרה לאחרים (Wilson & Musick, 1997). לדעת

1. המודל המקורי כולל גם תקופת ילדות. מכיוון שמחקר זה לא התייחס לתקופה זו, מוצגות רק התקופות שנחקרו.

החוקרים, תכונות אלה אינן באות לידי ביטוי בשיעור התנדבות בולט יותר בקרב הנשים, משום שהנשים מחזיקות בהון אנושי (כמו השכלה והכנסה) נמוך יותר מאשר הגברים, וגם הזמן הפנוי העומד לרשותן מועט יותר. ביסוס לטענה זו נמצא במחקר המראה, שכאשר ההון האנושי של הנשים דומה לזה של הגברים שיעור ההתנדבות שלהן גבוה יותר (Rosenthal, Feiring, & Lewis, 1998).

מחקרים גילו, שאחד המאפיינים הבולטים בהתנדבות נשים הוא הצד החברתי שבהתנדבות. נשים רבות רואות בהתנדבות אמצעי לטיפוח חיייהן החברתיים, ובוחרות מתוך כך להתנדב עם חברותיהן, בייחוד בתקופת הבגרות המאוחרת (Gallagher, 1994b). המחקרים העלו עוד, שנשים מייחסות חשיבות רבה להערכת הסביבה כלפיהן על פעילות ההתנדבות שלהן (Wuthnow, 1995).

בישראל, בדומה למדינות אחרות בעולם, שיעור המתנדבות דומה לשיעור המתנדבים (Shye et al., 2000). יחד עם זאת, בשירותי הרווחה נשים הן הרוב המוחלט בקרב המתנדבים. נראה, ששיעור גבוה זה של הנשים בתחומי הרווחה נובע מכך שנשים רבות רואות בהתנדבות הרחבה של תפקידיהן המסורתיים כרעיות וכאימהות (Negrey, 1993). נשים מאופיינות, כאמור, באמפתיה יותר מגברים, ומייחסות חשיבות רבה יותר לערך של עזרה לזולת (Wilson & Musick, 1999). הן מרגישות אשמה כשהן אינן מגלות חמלה כלפי אדם הזקוק לעזרתן (Flanagan et al., 1998), ומאמינות שמחובתן לדאוג לצרכים האישיים והאמוציונליים של האחר (Daniels, 1988). סיבה נוספת לשיעור הגבוה של הנשים בתחומי הרווחה היא נטייתן להתמקד בפעילויות "נשיות", המתאפיינות בטיפול אישי ובסיעוד, ופחות בפעילויות בעלות אופי פוליטי או ציבורי (Cable, 1992; Thompson, 1993). מרכזיות זו של נשים מתנדבות בתחומי הרווחה ניכרת במדינות רבות אחרות בעולם (Gaskin & Smith, 1997), בקבוצות אתניות שונות (Woodward, 1987) ובקבוצות גיל שונות (Wuthnow, 1995) וראו גם סקירה אצל (Wilson, 2000). המחקר הנוכחי בוחן את חוויית ההתנדבות של נשים במשך מעגל החיים, כפי שהיא מתבטאת בתגובות החיוביות ובתגובות השליליות שלהן להתנדבות ובמשאבי ההתנדבות שלהן.

## 2. חוויות חיוביות בהתנדבות

ההתנדבות גדושה במגוון של חוויות חיוביות (Elshaug & Metzger, 2001). חוויות חיוביות בהתנדבות הוגדרו במחקר זה כתפישות וכתגובות הנובעות מפעילות ההתנדבות והמאופיינות בתחושת רווחה נפשית. חוויות חיוביות אלה נבדקו משני היבטים: שביעות הרצון מן ההתנדבות ותחושת נתינה לאחר.

שביעות רצון מן ההתנדבות. תחושת שביעות הרצון מן ההתנדבות נובעת בעיקר משני מקורות מרכזיים, תגמולי ההתנדבות ועצם פעילות ההתנדבות (Cnaan & Cascio,

1999). אף-על-פי שמקובל בקרב החוקרים שהמניעים האלטרואיסטיים הם המניעים העיקריים להתנדבות, מתנדבים מדווחים, שקיימים גם מניעים תועלתניים לפעילות זו, כגון הרצון לזכות בתגמולים שונים (Smith, 1982). מחקרים מלמדים, שקיימות שתי קבוצות תגמולים עיקריות בהתנדבות, תגמולים אינטרינזיים ותגמולים אקסטרינזיים. התגמולים האינטרינזיים נובעים ממאפיינים של תוכן ההתנדבות, כמו האתגר שבה, העניין, הצמיחה והלמידה (Luks & Payne, 1991). התגמולים האקסטרינזיים נלווים לתנאי הפעילות, ומקורם ביחסי-הגומלין שבין המתנדב לסביבתו. לדוגמה, הכרת תודה מצד הארגון המפעיל (Brown, 1991; Chevrier, Steuer, & MacKenzie, 1994), או קשרים חברתיים עם מתנדבים אחרים (Fogelman, 1981; Hulbert & Chase, 1991). בצד ממצאים אלה, המלמדים על השפעת תגמולי ההתנדבות על תחושת שביעות הרצון של המתנדב, מחקרים מגלים, שתחושת שביעות הרצון בהתנדבות נובעת פעמים רבות מפעילות ההתנדבות עצמה. תחושת סיפוק זו מפצה לעתים את המתנדב על חסכים במקום העבודה (Gora & Nemerowicz, 1985), ומאפשרת לו לפעמים גם לעסוק בפחדיו ובחרדותיו, כמו במקרה של מתנדבים הומוסקסואלים המטפלים בחולי איידס (Galindo-Kuhn & Guzley, 2001; Omoto & Snyder, 1993). מן הספרות עולה, שמתנדבים שבעי רצון מפעילות ההתנדבות ומן התגמולים שהיא מעניקה להם חשים רווחה נפשית רבה יותר ממתנדבים אחרים. רווחה זו מתבטאת בבריאות טובה יותר ובשביעות רצון רבה יותר מן החיים (Hulbert & Chase, 1991; Tobis et al., 1991). תחושת נתינה לאחר. חוויית הנתינה לזולת מלווה בתחושה חיובית בעלת ערך. בני אדם מגלים רצון לתרום מזמנם וממרחם לזולת כאשר הם מאמינים שהמטרות שהם פועלים למען חשובות ומועילות. תחושת הנתינה של המתנדב מתעצמת ככל שהוא מעריך שהצורך לסייע דחוף יותר, ככל שהוא תופס את עצמו כבעל יכולות וכישורים ייחודיים לסיפוק הסיוע הדרוש, וככל שהוא מעריך שיש קשר ישיר בין השקעת המאמץ שלו ובין העזרה הממשית שהוא מעניק למוטבים (Fisher & Schaffer, 1993). גישת החליפין להתנדבות רואה בחוויה החיובית הנוצרת בעקבות הנתינה לזולת "עסקה" חשובה ובעלת ערך, המאזנת לא פעם את היחס שבין המתנדב למוטב. יחס מאוזן זה מאופיין בתחושה הדדית של נתינה וקבלה בעלת אופי מעגלי: ההקלה שהמוטב מרגיש הודות לנתינה של המתנדב נעשית לעתים נתינה של המוטב למתנדב. מעגליות זו תורמת לחוויה החיובית של המתנדב בפעילות ההתנדבות (Wuthnow, 1995).

### 3. חוויות שליליות בהתנדבות

חוויות שליליות בהתנדבות הוגדרו במחקר הנוכחי כתפיסות וכתגובות הנובעות מפעילות ההתנדבות והמאופיינות בחוסר רווחה נפשית. חוויות שליליות אלה נבדקו

משלושה היבטים: שחיקה נפשית, תחושת קושי נלווית לקשר עם הארגון המפעיל ולקשר עם המוטבים, ותחושת הקרבה.

שחיקה נפשית בהתנדבות. שחיקה נפשית (Burnout) היא חוויה סובייקטיבית של תשישות פיזית, אמוציונלית ומנטלית, הנגרמת עקב לחצים זעירים, טורדניים ומתמשכים (Maslach, Schaufell, & Leifer, 2001; Pines, 1993). הסברה הרווחת בקרב החוקרים היא, ששחיקה נפשית נגרמת מאובדן אנרגיות בעקבות לחצים יומיומיים זעירים, ולא בשל אירועי חיים קריטיים. הקושי לזהות לחצים אלה מונע מן האדם להתגונן מפניהם, ולפיכך, כשהלחצים מצטברים, השפעתם הרסנית, וגורמת שחיקה נפשית (Etzion, Eden, & Lapidot, 1998).

מרבית החוקרים שעסקו, מאז שנות ה־70, בנושא השחיקה הנפשית התמקדו בעיקר בעולם העבודה, ובמיוחד במקצועות תובעניים, הדורשים השקעה רגשית ומנטלית רבה (ראו סקירה אצל Pines, 1993). מקצת מן החוקרים בחנו את השחיקה הנפשית בנישואין במשך כל מעגל החיים הזוגי (Aryee, 1993; Pines, 1987) ובבגרות המאוחרת (Kulik, 2002). בתחום ההתנדבות לא נעשו עד כה מחקרים רחבי היקף על השחיקה הנפשית, למעט מחקרים בודדים (למשל Glass & Hastings, 1989; Paradis & Usui, 1998), למרות חשיבות הנושא. מקורו של חסר זה הוא, כפי הנראה, הפרדוקס החבוי בצירוף המושגים "שחיקה נפשית" ו"התנדבות", שהרי התנדבות, מעצם הגדרתה, היא פעילות לטובת האחר, הנעשית מתוך נדיבות לב ורצון חופשי (Wilson, 2000). למרות מהותה של הגדרה זו, פעילות ההתנדבות מלווה במגוון של לחצים וקשיים, היכולים להתפתח לתחושת שחיקה (Capner & Caltabino, 1993).

תחושת קושי הנלווית לקשר עם הארגון המפעיל ולקשר עם המוטבים. הספרות בתחום ההתנדבות גילתה מגוון של קשיים הנלווים לקשר שבין המתנדב לארגון המפעיל, המפנה את המתנדבים לפעילות ההתנדבות. במחקר מקיף, שבחן היבטים של חוויית ההתנדבות, מצאו פישר ושפר (Fisher & Schaffer, 1993), שתחושה של קושי ביחסי הגומלין שבין המתנדב לארגון המפעיל נובעת מתחושת עמימות שהמתנדב חש בפעילות ההתנדבות, ומפערים בין האידיאולוגיה והמטרות של המתנדב לאלה של הארגון המפעיל. קשיים אחרים נובעים מתחושת תסכול של המתנדב, הנגרמת עקב חוסר במשאבים ארגוניים, או מתחושה של "עמידה במקום" (Chou-Wai-Yan & So, 2003). חוקרים אחרים התייחסו לקשיים הנוצרים עקב הצורך לעמוד בו־זמנית בדרישות מנוגדות, כמו הצורך למלא את דרישות ההתנדבות בד־כבד עם דרישות הבית (Blake & Jefferson, 1992; Omoto & Snyder, 1993).

מקור אחר לקשיים בהתנדבות, מלבד הקשר שבין המתנדב לארגון המפעיל, הוא הקשר שבין המתנדב למוטבים. לדוגמה, קושי הנגרם מחוויית הסבל של המוטבים,

תחושה של תובענות מצדם או התמודדות עם סיום הקשר והפרדה מהם. קשיים אלה יכולים לעורר במתנדב תחושות של ייאוש, חרדה ואף דיכאון ושחיקה נפשית (חסקי-לוינטל, 2001; לרמן-אברבנאל, 1994).

תחושת הקרבה בהתנדבות. ההשקעה הרבה הנלווית לפעילות ההתנדבות מעוררת לא אחת במתנדב תחושה של הקרבה. מתנדבים העידו, שפעילות ההתנדבות תובעת לעתים זמן המיועד להם עצמם, למשפחה, ללימודים או לעבודה (Fisher & Schaffer, 1993). לבד מעלויות אלה, הנאמדות בעיקר במושגים של "זמן" ושל "כסף", יש בהתנדבות עלויות שהן בעלות ערך מופשט יותר, המבטאות את הונו האנושי של המתנדב, כמו השקעת אנרגיה נפשית ותרומת מיומנויות מקצועיות (Brady, Verba, & Schlozman, 1995). על-פי תיאוריית החליפין להתנדבות, בעת ההתנדבות המתנדב עסוק בהערכת ההשקעה שלו בפעילות זו אל מול מה שהוא מקבל ממנה (Smith, 1982). חליפין מאוזנים בין השקעה לקבלה יניעו את המתנדב להמשיך בפעילותו. לעומת זאת, חליפין לא מאוזנים, שההשקעה בהם רבה מן הקבלה, יעוררו במתנדב תחושת הקרבה, שעלולה לגרום, במקרים רבים, להפסקת ההתנדבות (Field & Johnson, 1993). טענה זו מקבלת חיזוק במחקר שערכו פִּישר וּשפֶר (Fisher & Schaffer, 1993), שמצא, שמתנדבים מחשבים את עלות ההתנדבות כנגד הרווח המתקבל ממנה. ככל שהפער נוטה לצד העלויות, כך תחושת הקרבה רבה יותר, וחויית ההתנדבות חיובית פחות.

#### 4. משאבי התנדבות

בגישות התיאורטיות המתארות את תפקוד האדם במערכות החברתיות שהוא פועל בהן מוצגים המשאבים כגורמים המגבירים את תגובותיו החיוביות של האדם למצבי חיים שונים, ובה בעת מפחיתים את תגובותיו השליליות למצבים אלה (למשל: Lazarus & Folkman, 1984; Pearlin, 1985). על יסוד התפיסות המוצגות בגישות אלה בהן המחקר הנוכחי הבדלים בין נשים במשך מעגל החיים בשני סוגים של משאבי התנדבות: תמיכת המשפחה בהתנדבות (משאב סביבתי) ותחושת העצמה בפעילות ההתנדבות (משאב אישי).

תמיכת המשפחה בהתנדבות. למשפחה יש השפעה רבה על עידוד פעילות ההתנדבות בקרב מתנדבים, בייחוד בקרב מתבגרים. המשפחה יכולה לעודד את המתנדב בפעילותו ולהעניק משמעות ערכית למעשיו ביצירת אקלים משפחתי המדגיש ערכים של עזרה לזולת ונתינה לחברה (Fogelman, 1997; Wuthnow, 1995). אחד הביטויים להשפעה זו הוא הנטייה הגוברת להתנדב בקרב משפחות שבהן יש בן משפחה נוסף שהוא מתנדב (Freeman, 1997; Rosenthal et al., 1998). בצדה של השפעה חיובית זו, נמצא, שלעתים המשפחה דווקא מעכבת את המתנדב

בפעילותו, ולחצים מצדה יכולים גם להניע אותו להפסיק את פעילות ההתנדבות (Blake & Jefferson, 1992).

תחושת העצמה בפעילות ההתנדבות. המושג "העצמה" החל לשמש בתור מונח מקצועי במדעי החברה בתחילת שנות ה-80 במסגרת עבודה טיפולית עם קבוצות מקופחות שונות בתחומי השיקום והחינוך המיוחד. בתחילה הוגדר המושג כתהליך פנימי, שבאמצעותו מתפתחת עוצמה בקרב קבוצות חברתיות חלשות (Solomon, 1976). היום הורחבה משמעותו של המושג להקשרים חברתיים ואישיים שאינם קשורים בהכרח לחולשה, והוא מבטא יכולת גוברת של בני אדם, בכללם, לשלוט על אירועים בחייהם (Peterson & Hughey, 2002).

הספרות רואה בהעצמה הן תהליך נפשי מופנם, הן מערך התנהגות נצפה והן משאב (ראו סקירה אצל ליפשיץ-אלכאוי, 2004). החוקרים הרואים בהעצמה משאב מציינים את ביטוי בתחושה של שליטה על הסביבה, הנוצרת בעת ביצוע תפקיד בעל ערך חברתי. במובן זה ההעצמה היא תחושה של מסוגלות ושל שיפור ממשי של הידע העומד לרשות האדם, המסייעים לו לפעול פעולה אקטיבית מועילה. אדם מועצם הוא אדם המפתח יכולת לפעול למען השגת מטרה מוגדרת. הוא מאופיין בתחושת סמכות ואחריות, והוא חדור אמונה בהצלחתו (Solomon, 1985).

חוקרים אחדים השתמשו במושג "העצמה" בתחום שהמחקר הנוכחי עוסק בו, תחום ההתנדבות, ובחנו העצמת מתנדבים. בהתנדבות משאב ההעצמה מתבטא בתחושה של יכולת נתינה ממשית לזולת וקידום תהליכים לטובת הקהילה (פישר, 1999; רודיך, 2001). מחקרים מלמדים, שכאשר תחושת ההעצמה של האדם בתפקידו גבוהה, שביעות הרצון שלו מן התפקיד גבוהה וכך גם תחושת הרווחה האישית שלו (Spreitzer & Donelson, 2005; Speitzer, De-Janasz & Quinn, 1999).

באמצעות מערך מחקר רחב נשווה במחקר הנוכחי בין חוויות ההתנדבות ומשאבי ההתנדבות של נשים בשירותי הרווחה בהתאם לתקופות החיים השונות שהן מצויות בהן (התבגרות, בגרות מוקדמת, בגרות אמצעית, ובגרות מאוחרת). ביסוד המחקר עומדות שתי מטרות עיקריות: האחת, לבחון האם קיימים הבדלים בין הנשים בתגובות החיוביות להתנדבות, בתגובות השליליות ובמשאבי ההתנדבות. המטרה השנייה היא לבחון האם קיימים הבדלים בין הנשים במערך הקשרים שבין משאבי ההתנדבות שלהן ובין התגובות החיוביות והתגובות השליליות שלהן להתנדבות.

## שאלות המחקר

- על יסוד הרקע התיאורטי והאמפירי שהוצג בחן המחקר מספר שאלות:
- א. האם קיימים הבדלים בין נשים בשלבי חיים שונים בחוויות החיוביות של ההתנדבות: שביעות רצון מן ההתנדבות ותחושת נתינה לאחר?
  - ב. האם קיימים הבדלים בין נשים בשלבי חיים שונים בחוויות השליליות של ההתנדבות: שחיקה נפשית, תחושת קושי הנלווית לקשר עם הארגון המפעיל ולקשר עם המוטבים, ותחושת הקרבה?
  - ג. האם קיימים הבדלים בין נשים בשלבי חיים שונים במשאבי ההתנדבות: תמיכת המשפחה בהתנדבות ותחושת העצמה?
  - ד. האם קיימים הבדלים בין נשים בשלבי חיים שונים בקשרים שבין משאבי ההתנדבות שלהן ובין החוויות החיוביות והשליליות שלהן בהתנדבות?

## שיטת המחקר

### 1. המדגם

המחקר התבסס על מדגם, שהשתתפו בו 201 נשים מתנדבות בשירותי הרווחה הקהילתיים. טווח הגילים שלהן היה 16–80. 59.8 אחוזים מהן היו נשואות ו-40.2 אחוזים היו רווקות או אלמנות. 55.1 אחוזים היו ילידות ישראל, 30.4 אחוזים היו ילידות אירופה או אמריקה, ו-14.5 אחוזים נולדו באסיה או באפריקה. 63.8 אחוזים מן הנשים שהשתתפו במדגם היו מטופלות בילדים.

ל-30 אחוזים מן הנשים היתה השכלה יסודית או השכלה תיכונית חלקית, ל-30.2 אחוזים היתה השכלה תיכונית מלאה, ל-24.9 אחוזים היתה השכלה על-תיכונית שאינה אקדמית, ו-14.9 אחוזים היו בעלות השכלה אקדמית. 39.0 אחוזים מן הנשים הגדירו את עצמן חילוניות, 23 אחוזים מן הנשים הגדירו את עצמן מסורתיות, ו-38 אחוזים מהן הגדירו את עצמן דתיות. 5.4 אחוזים מן הנשים שהשתתפו במדגם העריכו שמצבן הכלכלי מתחת לממוצע, 64.9 אחוזים העריכו שמצבן הכלכלי ממוצע, ו-29.7 אחוזים העריכו שמצבן הכלכלי מעל לממוצע.

משתתפות המחקר התנדבו בתי-חולים, בבתי-ספר, בבתי-אבות, במרכזי קליטה ועוד. אופי הסיוע שלהן למוטבים במקומות אלה מותאם לסוג ההתנדבות שהארגון המפעיל דורש, כמו חלוקת מזון בקהילה, סיוע לקשישים, ייעוץ, הקשבה וליווי עולים.



## 2. כלי המחקר

במחקר שימשו מספר שאלונים, שבחנו חוויות חיוביות וחוויות שליליות בהתנדבות ומשאבי התנדבות:

**שאלון רקע.** זה היה שאלון הפרטים האישיים ובו נכללו המשתנים מגדר, גיל, ארץ לידה, סטטוס משפחתי, ארץ לידת האב, מספר הילדים, השכלה, מידת הדתיות, מצב התעסוקה והמצב הכלכלי.

החוויות החיוביות בהתנדבות, כלומר שביעות הרצון ממנה, נבחנו באמצעות שני שאלונים: שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות וסיפוק כללי מפעילות ההתנדבות. שביעות רצון מתגמולי ההתנדבות. על בסיס השאלון של גדרון וגריפל (1981) פותח שאלון שבחן באיזו מידה המתנדבת שבעת רצון מן התגמולים שהיא מקבלת מן ההתנדבות. בשאלון נכללו 13 פריטים. טווח התשובות היה מ-1 (כלל לא) עד 5 (במידה רבה). המתנדבות התבקשו לציין את מידת שביעות רצונן מתגמולי ההתנדבות השונים, כגון אתגר, עניין וקבלת אחריות. ככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא ששביעות הרצון של המתנדבת מתגמולי ההתנדבות גבוהה יותר. ציון אחד הופק לשאלון בעזרת חישוב ממוצע הפריטים שבו. מהימנות השאלון בשיטת Cronbach  $\alpha$  היתה 0.80.

**סיפוק כללי מפעילות ההתנדבות.** באמצעות שאלה אחת נבחנה רמת הסיפוק הכללי מן ההתנדבות (גדרון וגריפל, 1981). טווח התשובות לשאלה היה בן 7 דרגות, מ-1 (אינני שבעת רצון כלל) עד 7 (אני מאוד שבעת רצון). למרות הביקורת המועלית לעתים בספרות המחקר על כך שחוקרים מתיימרים לבחון עולם תוכן שלם בעזרת שאלה אחת, שיטת מחקר זו מקובלת. כך, למשל, אצ'לי (Atchley, 1992) מדווחת על קורלציה של 0.86 בין שאלה אחת שמדדה את שביעות הרצון מן הנישואין ובין שאלון שכלל 7 שאלות.

תחושת נתינה לאחר. המתנדבות התבקשו לענות על שאלה אחת שנועדה לבחון באיזו מידה תורמת לדעתן פעילות ההתנדבות שלהן לקידום שינוי עבור המוטבים ועבור הקהילה. סולם התשובות היה מ-1 (מעולם לא) עד 5 (במידה רבה). ככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא שתחושת הנתינה רבה יותר.

החוויות השליליות בהתנדבות נבדקו גם הן בעזרת מספר שאלונים: שחיקה נפשית. את השאלון לבדיקת נושא זה פיתחה מלאך-פינס (1984), והוא מורכב מ-21 פריטים. טווח התשובות לכל שאלה היה מ-1 (לעולם לא) עד 5 (תמיד). בבדיקת המהימנות במשך זמן (test-retest) בידי מחברת השאלון נמצאו מהימנויות גבוהות למדי: לתקופה של חודש -  $r=0.79$ ; לתקופה של חודשיים -  $r=0.76$ ; ולתקופה של ארבעה חודשים -  $r=0.68$ . המהימנות הפנימית של השאלון, שנבחנה באמצעות מקדם Cronbach  $\alpha$ , נעה בין 0.91 ל-0.93. תוקף המבנה של השאלון

נבדק בעזרת ניתוח מתאמים עם משתנים אחרים, בעלי שייכות תיאורטית שונה. כך, למשל, שאלון השחיקה נמצא קשור במתאם שלילי עם סיפוק מן העבודה ( $r = -0.63$ ,  $p < 0.001$ ), סיפוק מן החיים ( $r = -0.65$ ,  $p < 0.001$ ) ותחושת שביעות רצון ( $r = -0.62$ ,  $p < 0.001$ ) (מלאך-פיינס, 1984).

במחקר הנוכחי התבקשו המתנדבות לענות על שאלון השחיקה הנפשית בנוגע לפעילות ההתנדבות (לדוגמה: "באיזו תדירות את מתנסה בזמן פעילות ההתנדבות בתחושות האלה: עייפות, אכזבה, מלכוד, חוסר תקווה וכו'"). מפרטי השאלון הופק ציון כולל, בעזרת חישוב ממוצע הפריטים שבו. מקדם Cronbach  $\alpha$  שנמצא היה 0.85. ככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא, שעוצמת השחיקה הנפשית גבוהה יותר.

תחושת קושי הנלווית לקשר עם הארגון המפעיל. השאלון פותח על בסיס השאלון של גדרון וגריפל (1981), ונכללו בו 17 פריטים, שבחנו היבטים שונים של קושי שחווה המתנדבת בפעילות ההתנדבות. טווח התשובות לכל שאלה היה מ-1 (מעולם לא) עד 5 (תמיד). בניתוח גורמים שבוצע על פריטי השאלון בשיטת ה-Principal Component Analysis זוהו שלושה גורמים, המתארים עולמות תוכן שונים, ומסבירים יחד 49.5 אחוזים מן השונות. הגורם הראשון הסביר 14.6 אחוזים מן השונות, ובו פריטים המתייחסים לחוסר בהירות בביצוע משימות ההתנדבות, להלן "עמימות" (לדוגמה: "לא ברור לי מה עלי לעשות"). מאחר שגורם זה כלל שני פריטים בלבד, חושב ביניהם מתאם שגובהו 0.42. הגורם השני הסביר 15.7 אחוזים מן השונות, ובו פריטים הנובעים מתחושת ניצול לא יעיל של הזמן, להלן "בזבוז זמן" (לדוגמה: "הקדשת זמן רב לפעולות מנהליות על חשבון זמן המוטבים"). מקדם Cronbach  $\alpha$  שחושב עבור גורם זה הוא 0.83. הגורם השלישי הסביר 19.2 אחוזים מן השונות, ובו פריטים המתייחסים לתחושה של חוסר הערכה מצד הארגון המפעיל, להלן "חוסר הערכה" (לדוגמה: "אי הכרת תודה מצד הארגון שבו אני פועלת"). מקדם Cronbach  $\alpha$  שחושב עבור גורם זה הוא 0.82. עבור כל גורם הופק ציון כולל, בעזרת חישוב ממוצע הפריטים שבו. ככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא שתחושת הקושי רבה יותר.

תחושת קושי הנלווית לקשר עם המוטבים. השאלון לבדיקת נושא זה חובר לצורך המחקר הנוכחי, וכלל 22 פריטים, המתייחסים להיבטים שונים של הקשר עם המוטבים שמפריעים למתנדבת בעת פעילות ההתנדבות. בסולם התשובות היו 5 דרגות, מ-1 (לעולם לא) עד 5 (תמיד). בניתוח גורמים שבוצע על פריטי השאלון בשיטת ה-Principal Component Analysis זוהו שלושה גורמים מובחנים, המתייחסים לעולמות תוכן שונים, והמסבירים יחד 47.6 אחוזים מן השונות במשתנה. הגורם הראשון הסביר 19.5 אחוזים מן השונות, והתייחס לקושי להכיל את סבל המוטבים, להלן "סבל המוטבים" (לדוגמה: "התמודדות עם חוויית הסבל הנפשי של המוטבים").

מקדם Cronbach  $\alpha$  שחושב עבור גורם זה הוא 0.87. הגורם השני הסביר 13.0 אחוזים מן השונות, והתייחס לתסכול הנובע מחוסר יכולת לסייע למוטבים, להלן "חוסר אונים" (לדוגמה: "חוסר יכולת לשפר את מצב הנעזרים באופן ממש"). מקדם Cronbach  $\alpha$  שחושב עבור גורם זה הוא 0.81. הגורם השלישי הסביר 15.1 אחוזים מן השונות, והתייחס לקושי הנגרם עקב ציפיות לא מציאותיות לעזרה מצד המוטבים, להלן "תובענות מצד המוטבים" (לדוגמה: "לחץ מצד המוטבים שתפתור את בעיותיהם"). מקדם Cronbach  $\alpha$  שחושב עבור גורם זה הוא 0.79. עבור כל גורם הופק ציון כולל, בעזרת חישוב ממוצע פריטי הגורם. ככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא שתחושת הקושי רבה יותר.

תחושת הקרבה. תחושה זו נבחנה בעזרת סולם של 4 דרגות. משתתפות המחקר התבקשו לענות על השאלה: "עד כמה את מרגישה שאת משלמת מחיר אישי עקב פעילות ההתנדבות?". אפשרויות המענה היו: (1) "איני משלמת מחיר אישי כלל"; (2) "משלמת מחיר אישי מועט"; (3) "משלמת מחיר אישי מסוים"; (4) "משלמת מחיר אישי רב".

אשר למשאבי התנדבות, כאן התבקשו הנבדקות לענות על שאלות בנוגע לתמיכת המשפחה בהתנדבות ועל תחושת ההעצמה שהעניקה להן ההתנדבות. לשם כך נעשה שימוש בשני שאלונים.

תמיכת המשפחה בהתנדבות. השאלון לבדיקת נושא זה פותח לצורך המחקר הנוכחי, ונכללו בו 5 היגדים, המתייחסים להיבטים שונים של תמיכה חברתית שבני המשפחה מעניקים להתנדבת, כגון תמיכה מעריכה ("אני מרגישה שבני המשפחה מעריכים אותי"), תמיכה רגשית ("בני משפחתי מעודדים אותי להתנדב") תמיכה אינסטרומנטלית ("כאשר פעילות ההתנדבות מתנגשת עם חיי המשפחה, בני המשפחה מוותרים"). סולם התשובות כלל 5 דרגות, מ-1 (מעולם לא) עד 5 (לעתיים קרובות). מן השאלון הופק ציון אחד, בעזרת חישוב ממוצע פריטיו. ככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא, שתמיכת בני המשפחה רבה יותר.

תחושת העצמה. על בסיס שאלונו של שפרייזר (Spreitzer, 1995) פותח במחקר זה שאלון הבוחן בחינה מימדית את תחושת העצמה הפסיכולוגית במקום ההתנדבות. השאלון מורכב מ-12 פריטים. בסולם התשובות נכללו 5 דרגות, מ-1 (בכלל לא) עד 5 (במידה רבה מאוד). לדוגמה: "אני בטוחה שיש לי את האמצעים המתאימים לבצע את תפקידי". ככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא שרמת העצמה שהמתנדבת חשה רבה יותר. מן השאלון הופק ציון אחד כללי, בעזרת חישוב ממוצע פריטיו. ככל שהציון גבוה יותר, המשמעות היא שתחושת העצמה גבוהה יותר. מהימנות השאלון שנבחנה בשיטת Cronbach  $\alpha$  היתה 0.75.

### 3. איסוף הנתונים

המחקר הוא חלק מפרויקט מחקר נרחב, שמשותפו היו גברים ונשים, והוא בוצע באחת האוניברסיטאות בארץ. מטרת הפרויקט היתה לבחון היבטים שונים הקשורים לפעילות ההתנדבות בקרב מתנדבים בשירותי הרווחה. נתוני המחקר נאספו בשנת 2003, בין החודשים ינואר למאי. המאמר הנוכחי מתייחס לדיווח על הממצאים הקשורים לנשים בלבד. מדגם המחקר היה מדגם נוחות. המקורות העיקריים לאיסוף נתוני המחקר היו מתנדבי הביטוח הלאומי ומתנדבי המחלקות לשירותים חברתיים המשתייכים למשרד הרווחה. מתנדבי הביטוח הלאומי גויסו באמצעות פרסום במקומונים בעיקר ובדרך של "חבר מביא חבר". מתנדבי משרד הרווחה גויסו באמצעות אנשי השירותים הקהילתיים שביקרו בקהילה והסבירו את חשיבות ההתנדבות וגם בדרך של "חבר מביא חבר". השאלונים הועברו למתנדבים בעזרת רכזי התנדבות בארגונים שבהם התנהלה פעילות ההתנדבות. במדגם שנכלל במחקר הנוכחי, חלק מן המתנדבות שלפי גילן שייכות לבנות הבגרות המאוחרת ואלה שבבגרות האמצעית היו מתנדבות הביטוח הלאומי וחלק מהן היו מתנדבות משרד הרווחה. המתנדבות המתבגרות והמתנדבות בבגרות המוקדמת היו כולן מתנדבות משרד הרווחה.

המתנדבות מילאו את השאלונים בביתהן, והחזירו אותם לרכזים. הזמן הממוצע למילוי השאלון היה 30 דקות. שיעור החזר השאלונים, לאחר פניות חוזרות של הרכזים, היה 75 אחוזים בערך. מרבית המתנדבות שלא ענו על השאלונים תירצו את סירובן לעשות כן באומרן שאין להן סבלנות לענות.

### 4. עיבוד הנתונים

המחקר הנוכחי בוצע בסגנון של מחקר רוחב (cross-sectional), ונעשתה השוואה בין חוויות ההתנדבות של הנשים על-פי משתני המחקר השונים במשך מעגל החיים. הנשים המתנדבות חולקו כאמור לארבע קבוצות גיל, על-פי המודל של סופר ובון (Super & Bohn, 1970): (1) מתבגרות – מגיל 16 עד 18 (n=38); (2) הבגרות המוקדמת – מגיל 19 עד 29 (n=22); (3) הבגרות האמצעית – מגיל 40 עד 60 (n=56); (4) הבגרות המאוחרת – גיל 60+ (n=85). אף-על-פי שקבוצות המחקר לא היו שוות זו לזו מבחינת מספר המשתתפות, נראה שהן מייצגות את התפלגות הנשים בשירותי הרווחה בישראל, שבהם המתנדבות בגיל הבגרות המאוחרת נהנות מייצוג יתר.<sup>3</sup> על-מנת למצוא הבדלים בין קבוצות הנשים בחוויות החיוביות והשליליות שלהן בהתנדבות ובמשאבי ההתנדבות, בוצעו ניתוחי ANOVA וניתוחי MANOVA. בנוסף,

2. קבוצה זו לא כללה חיילות ובנות שירות לאומי.

3. מכיוון שאין בנמצא נתונים סטטיסטיים מדויקים על שיעור הנשים המתנדבות בשירותי הרווחה על-פי סטגוריית גיל, קביעה זו מתבססת על הערכות רכזי המתנדבים בשטח.

על-מנת לבחון האם יש קשר בין המשאבים העומדים לרשות הנשים המתנדבות ובין החוויות החיוביות והשליליות שלהן בהתנדבות, בוצעו מתאמי פירסון בנפרד עבור כל אחת מקבוצות הנשים.

## הממצאים

נמצאו הבדלים בחוויות החיוביות שהפיקו הנשים הנבדקות בהתנדבותן על-פי תקופות החיים שלהן.

1. שביעות רצון מן ההתנדבות ותחושת נתינה לאחר תחושת הסיפוק הכללית מפעילות ההתנדבות מעבר לקבוצות הגיל הספציפיות גבוהה למדי ( $M=5.90, SD=1.25$ ). שיעורה גבוה בהרבה מאמצע הסקלה (סקלת התשובות היתה מ-1 עד 7, ואמצע הסקלה היה 4.00). גם שביעות הרצון מתגמולי ההתנדבות גבוהה למדי ( $M=3.84, SD=.79$ ), וכך גם תחושת הנתינה לאחר ( $M=3.25, SD=1.29$ ) (עבור שני המשתנים סקלת התשובות היתה בין 1 ל-5, ואמצע הסקלה היה 3.00). ניתוח ANOVA, שבוצע עבור כל אחד מן המשתנים, העלה הבדלים מובהקים בתחושת הסיפוק מן ההתנדבות:  $F(1, 196) = 2.42, p < .05, \eta^2 = .03$ , וכן בתחושת הנתינה לאחר:  $F(1, 196) = 2.00, p < .05, \eta^2 = .02$ . ניתוח Scheffe, שבוצע על-מנת למצוא את מקור ההבדל בין קבוצות המחקר בתחושת הסיפוק מן ההתנדבות, העלה הבדלים בין הנשים שבבגרות המאוחרת ובין יתר קבוצות המחקר. נשים בבגרות המאוחרת מביעות סיפוק מפעילות ההתנדבות יותר מאשר נשים מיתר קבוצות המחקר. אשר לתחושת הנתינה, ניתוח Scheffe העלה, שמקור ההבדל הוא בין המתבגרות ובין הנשים בבגרות האמצעית. למתבגרות יש תחושת נתינה רבה יותר מאשר לנשים בבגרות האמצעית (ראו לוח מס' 1).

ההבדלים בחוויות השליליות שהופקו מן ההתנדבות על-פי תקופות החיים היו כדלקמן:

## 2. שחיקה נפשית בהתנדבות

רמת השחיקה הנפשית הממוצעת בהתנדבות מעבר לקבוצות הגיל הספציפיות היתה ( $M=1.81, SD=0.59$ ), תוצאה המבטאת רמת שחיקה נמוכה (סקלת התשובות היתה מ-1 עד 5, ואמצע הסקלה היה 3.00). ניתוח ANOVA, שבוצע על-פי ארבע קבוצות הגיל, העלה הבדלים מובהקים בין הנשים:

לוח מס' 1. הבדלים בחוויות החיוביות בהתנדבות על-פי תקופות חיים: ממוצעים,

סטיות תקן וערכי F

חוויות חיוביות בהתנדבות	מתבגרות	בגרות מוקדמת	בגרות אמצעית	בגרות מאוחרת	סה"כ	F	eta <sup>2</sup>
תחושת סיפוק	M	5.76	5.59	5.70	5.90	*2.42	.03
	SD	1.17	1.68	1.24	1.11		
שבועות רצון מתגמולים	M	3.72	3.81	3.77	3.94	.95	.01
	SD	.75	.86	.76	.76		
תחושת נתינה	M	3.66	3.23	3.00	3.25	*2.00	.004
	SD	.90	1.15	1.37	1.38		

\*  $p < 0.05$

מקור ההבדל בין קבוצות המחקר, העלה הבדלים מובהקים בין המתבגרות לנשים בבגרות האמצעית ובין המתבגרות לנשים בבגרות המאוחרת. המתבגרות מביעות שחיקה נפשית רבה יותר מאשר הנשים בבגרות המאוחרת והנשים בבגרות האמצעית. (ראו לוח 2).

3. תחושת קושי הנלווית לקשר עם הארגון המפעיל

תחושת הקושי הנלווית לקשר עם הארגון המפעיל נמדדה בשלושה גורמים: תחושת חוסר הערכה, תחושת עמימות, ותחושת בזבוז זמן. יש לציין, שהממוצעים של סוגי הקשיים הנלווים לקשר עם הארגון המפעיל נעים בין 1.49 ל-2.02, שהם ערכים נמוכים בהרבה מאמצע הסקלה, שהיא 3.00, ולפיכך אפשר לטעון שהרמה של תחושת קושי זו נמוכה יחסית (ראו לוח מס' 2). ניתוח MANOVA חד-כיווני העלה הבדלים מובהקים בחוויית הקושי מעבר לגורמים השונים של המשתנה:  $F(3, 194) = 7.36, p < .001, eta^2 = .10$ . ניתוח ANOVA, שבוצע בנפרד עבור כל גורם, העלה הבדלים מובהקים בשניים משלושת גורמי המשתנה: תחושת חוסר הערכה ותחושת בזבוז זמן (ראו לוח מס' 2). ניתוח Scheffe העלה, שבגורם חוסר הערכה מקור ההבדל הוא בין המתבגרות לנשים בבגרות האמצעית ובין המתבגרות לנשים בבגרות המאוחרת. המתבגרות חשות חוסר הערכה מצד הארגון המפעיל יותר מאשר שתי קבוצות הנשים האחרות. בגורם הקושי הנובע מתחושת בזבוז זמן נמצא, שמקור ההבדל הוא בין המתבגרות ובין כל יתר קבוצות המחקר. המתבגרות מרגישות קושי הנובע מתחושת בזבוז זמן יותר מאשר שאר קבוצות המחקר.

## לוח מס' 2. הבדלים בחוויות השליליות בהתנדבות על-פי תקופות חיים: ממוצעים,

## סטיות תקן וערכי F

eta <sup>2</sup>	F	סה"כ	בגרות מאוחרת	בגרות אמצעית	בגרות מוקדמת	מתבגרות	חוויות שליליות בהתנדבות
.10	**7.42	1.81	1.70	1.69	2.07	2.11	M שחיקה נפשית
		.57	.50	.49	.70	.62	SD
.07	**7.04	1.49	1.42	1.27	1.62	1.90	M חוסר הערכה
		.71	.71	.59	.64	.75	SD
.25	***21.77	1.60	1.40	1.46	1.64	2.23	M בזבוז זמן
		.62	.45	.55	.63	.65	SD
.01	.01	2.02	2.01	2.01	2.04	2.03	M עמימות
		.80	.81	.91	.70	.69	SD
.06	**4.80	2.62	2.88	2.45	2.57	2.29	M סבל המוטב
		.90	.92	.93	.77	.75	SD
.10	**7.46	1.90	1.77	1.77	2.03	2.30	M תובענות המוטבים
		.66	.59	.58	.76	.69	SD
.09	***8.17	2.69	3.08	2.53	2.45	2.22	M חוסר אונים
		1.03	1.08	1.00	.80	.78	SD
.07	***5.62	2.16	1.92	2.21	2.09	2.66	M תחושת הקרבה
		.96	.94	.96	.97	.81	SD

\*\* p&lt;0.01

\*\*\* P&lt;0.001

## 4. תחושת קושי הנלווית לקשר עם המוטבים

הקשיים הנלווים לקשר עם המוטבים נבחנו בשלושה גורמים: חוויית סבל המוטבים, תחושת תובענות מצד המוטבים ותחושת חוסר אונים בסיוע למוטבים. יש לציין, שממוצעי כל סוגי הקשיים הנלווים לקשר עם המוטבים נעים בין 1.90 ל-2.69, ערכים שהם נמוכים בהרבה מאמצע הסקלה, שהוא 3.00. לפיכך אפשר לטעון, שרמת הקשיים בקשר זה נמוכה יחסית (ראו לוח מס' 2). ניתוח MANOVA חד-כיווני העלה הבדלים מובהקים בין קבוצות הנשים:  $F(3, 193) = 7.67, p < .001, \eta^2 = .10$ . ניתוח ANOVA, שבוצע בנפרד עבור כל אחד מן הגורמים, העלה הבדלים מובהקים בכל אחד מהם (ראו לוח מס' 2). ניתוח Scheffe העלה, שבגורמים "סבל המוטבים" ו"תחושת חוסר אונים בסיוע למוטבים", מקור ההבדל הוא בין הנשים בבגרות המאוחרת ובין המתבגרות. הנשים בבגרות המאוחרת חשות קושי הנובע מסבל המוטבים ומתחושת חוסר אונים

לעזור להם יותר מן המתבגרות. בגורם תחושת תובענות מצד המוטבים מקור ההבדל הוא בין המתבגרות לנשים בבגרות האמצעית ולנשים בבגרות המאוחרת. המתבגרות מתלוננות על תובענות מצד המוטבים יותר מאשר שתי קבוצות הנשים האחרות.

#### 5. תחושת הקרבה

ממוצע תחושת ההקֶרְבָה בפעילות ההתנדבות מעבר לקבוצות המחקר הספציפיות הוא  $M=2.16$ ,  $SD=.96$ , המבטא רמה נמוכה יחסית של תחושת הקֶרְבָה בפעילות ההתנדבות (סקלת התשובות היתה מ-1 עד 5, ואמצע הסקלה היה 3.00). ניתוח ANOVA העלה הבדלים מובהקים בין קבוצות הנשים:  $F(1, 196) = 5.62$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .07$ . ניתוח Scheffe, שבוצע על-מנת למצוא את מקור ההבדל בין קבוצות המחקר, העלה, שהמתבגרות חשות הקֶרְבָה בפעילות ההתנדבות יותר מאשר הנשים בקבוצות הגיל האחרות.

#### 6. משאבי התנדבות

המשאבים נבחנו בשני משתנים: תמיכת המשפחה בהתנדבות ותחושת העֶצְמָה בהתנדבות. באופן כללי, נראה שגם תחושת העֶצְמָה ( $M = 3.85$ ,  $SD = .63$ ) וגם תמיכת המשפחה ( $M=3.61$ ,  $SD = .83$ ) הן מעל אמצע הסקלה (הסקלה היא מ-1 עד 5). אפשר לטעון אפוא, שהערכת משאבי ההתמודדות של הנשים גבוהה למדי. ניתוח MANOVA, שבוצע על-מנת למצוא אם יש הבדלים בין קבוצות הנשים, העלה הבדלים מובהקים ביניהן:  $F(2, 195) = 2.46$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .03$ . ניתוח ANOVA, שבוצע בנפרד עבור כל משאב, העלה הבדלים מובהקים בין קבוצות הנשים בכל אחד מהם (ראו לוח מס' 3). ניתוח Scheffe שבוצע במשתנה תמיכת המשפחה בהתנדבות העלה, שמקור ההבדל הוא בין הנשים בבגרות האמצעית ובין נשים בבגרות המאוחרת. נשים בבגרות האמצעית מדווחות על תמיכת משפחה נמוכה מזו של הנשים בבגרות המאוחרת. אשר לתחושת העצמה בהתנדבות, ניתוח Scheffe העלה, שהמתבגרות חשות העצמה נמוכה מזו של הנשים בבגרות המאוחרת (ראו לוח מס' 3).

#### 7. קשרים בין המשאבים ובין החוויות החיוביות והחוויות השליליות בהתנדבות, על-פי שלבי החיים

מתאמי פירסון שבוצעו בין המשאבים (תמיכת המשפחה בהתנדבות ותחושת העצמה בהתנדבות) ובין החוויות החיוביות והחוויות השליליות בהתנדבות העלו הבדלים בדפוסי הקשרים שבין קבוצות הגיל השונות (ראו לוחות מס' 4 ומס' 5). באופן כללי, בכל שלבי החיים נראה, שהמשאבים קשורים בקשר שלילי לחוויות השליליות בהתנדבות, למעט בקרב הנשים המבוגרות של המחקר. הקשרים שבין המשאבים



## לוח מס' 3. הבדלים במשאבים על-פי תקופות חיים: ממוצעים, סטיות תקן וערכי F

משאבים	מתבגרות	בגרות מוקדמת	בגרות אמצעית	בגרות מאוחרת	סה"כ	F	eta <sup>2</sup>
תמיכה משפחתית	M	3.54	3.60	3.38	3.80	*3.12	.04
	SD	.86	.95	.83	.76	.83	
העצמה	M	3.64	3.85	3.83	3.97	*2.50	.03
	SD	.60	.66	.58	.65	.63	

\* p&lt;0.05

ובין החוויות השליליות בהתנדבות בקרב הנשים בבגרות האמצעית והנשים בבגרות המאוחרת נמוכים יותר מאשר בקרב המתבגרות והנשים בבגרות המוקדמת. יש לציין, שלמעט שני מתאמים מובהקים בודדים, תמיכת המשפחה בהתנדבות ותחושת ההעצמה לא נמצאו קשורות לתחושת ההקרבה בהתנדבות.

אשר לחוויות החיוביות של ההתנדבות, אפשר לטעון באופן כללי שבמשך כל מעגל החיים קיימים על-פי רוב קשרים חיוביים בין משאבי ההתנדבות של הנשים ובין החוויות החיוביות שלהן בהתנדבות. כלומר, ככל שנשים מדווחות על תמיכה משפחתית והעצמה גבוהות יותר, כך החוויות שלהן בהתנדבות על-פי רוב חיוביות יותר (ראו לוח מס' 4).

## לוח מס' 4. מתאמי פירסון בין משאבים ובין חוויות חיוביות על-פי שלבי חיים

שלבי חיים	משאבים	תחושת נתינה	שביעות רצון מתגמולים	תחושת סיפוק
מתבגרות	תמיכה	.**32	.19	.27
	העצמה	.***56	.***73	***42
בגרות מוקדמת	תמיכה	.11	*.43	**.48
	העצמה	.10	**.50	***55
בגרות אמצעית	תמיכה	.14	.22	**.32
	העצמה	.***47	.***65	***46
בגרות מאוחרת	תמיכה	*.31	.***44	*.24
	העצמה	.***44	.***43	***49

\* p&lt;0.05

\*\* p&lt;0.01

\*\*\* p&lt;0.001

## לוח מס' 5. מתאמי פירסון בין משאבים ובין חוויות שליליות על-פי שלבי חיים

תחושת הקרבה	קשיים נלווים לקשר עם המוטבים			קשיים נלווים לקשר עם הארגון המפעיל			שחיקה נפשית משאבים		שלבי חיים
	חוסר אונים	תובענות המוטב	סבל המוטב	זמנ עמימות	בזבוז זמן	הערכה	הערכה	חוסר הערכה	
מתבררות תמיכה	-.31*	-.38**	-.22	.04	-.21	-.17	-.35*	-.21	(n=38)
העצמה	.21	-.26	-.37**	-.09	-.44**	-.33*	-.38**	-.58**	
בגרות תמיכה	-.32	-.33	-.37**	-.08	-.49**	-.51**	-.57**	-.41*	
מוקדמת העצמה	-.28	-.34	-.13	-.09	-.53**	-.37	-.60**	-.28	(n=22)
בגרות תמיכה	-.32	-.33	-.37**	.08	-.49**	-.51**	-.57**	-.41*	
אמצעית העצמה	.12	.02	.14	.03	-.39**	-.22	-.10	-.28*	(n=56)
בגרות תמיכה	.11	-.13	.01	.14	-.21	.03	-.28**	.10	
מאוחרת העצמה	-.29**	.10	.07	.04	-.14	.03	-.26**	.08	(n=84)

\* p&lt;0.05

\*\* p&lt;0.01

\*\*\* p&lt;0.001

## דיון

גילו של האדם מהווה סטטוס מרכזי במערך הסטטוסים שלו (Merton, 1968), ומשמש משתנה עיקרי בהגדרת תקופות חייו. כל תקופת חיים טומנת בחובה משמעויות אחרות, תפקידים שונים, הזדמנויות חדשות, אילוצים ומגבלות, שלא היו קיימים בתקופות שקדמו לה. המאפיינים הייחודיים של כל אחת מתקופות החיים מעצבים את חוויות האדם, ומבדילים אותן מן החוויות הקיימות בכל שלבי החיים האחרים. המחקר הנוכחי בחן הבדלים בחוויית ההתנדבות ובמשאבי ההתנדבות של נשים המצויות בשלבים שונים של מעגל החיים. באופן כללי, ממצאי המחקר מעלים, שפעילות ההתנדבות היא חוויה חיובית עבור הנשים בכל שלבי החיים. הנשים מכל קבוצות הגיל דיווחו על רמה גבוהה יחסית של חוויות חיוביות שהיו להן בהתנדבות (שביעות רצון מן ההתנדבות ותחושת נתינה לאחר). כמו-כן, הן דיווחו על עוצמה נמוכה של חוויות שליליות (שחיקה נפשית, תחושת קושי בהתנדבות ותחושת הקרבה). המתנדבות גם נהנו מתמיכת המשפחה בהתנדבות, וחשו העצמה גבוהה למדי בעת פעילותן.

אשר להבדלים בין המתנדבות במשתני המחקר שנבדקו על-פי תקופות החיים, עיקר ההבדלים שנמצאו במחקר הם בין המתבגרות ובין הנשים בתקופת הבגרות המאוחרת, ולעתים בין המתבגרות ובין הנשים בבגרות האמצעית. אשר לתגובות החיוביות להתנדבות, ממצאי המחקר מציגים תמונה מורכבת למדי: הנשים בבגרות המאוחרת חשו שביעות רצון מפעילות ההתנדבות יותר מאשר קבוצות המחקר האחרות. יחד עם זאת, תחושת הנתינה לאחַר של המתבגרות חזקה יותר מזו של הנשים בתקופת אמצע החיים. הסבר אפשרי לממצאים אלה הוא הפְּשִׁלוֹת הנפשית של הנשים בפעילות ההתנדבות. המתבגרות, מעצם גילן הצעיר ובשל חוסר הניסיון שלהן בהתנדבות, מייחסות חשיבות יתר לעשייה ההתנדבותית שלהן. בהתאם לזאת, תחושת הנתינה שלהן לאחַר גבוהה. לעומת זאת, הנשים בבגרות האמצעית, מעצם ניסיון החיים שלהן והוותק שצברו בהתנדבות, רואות את פעילותן ראייה מאוזנת וראלית. בשל כך, תחושת הנתינה שלהן לאחַר מתונה בהשוואה לזו של המתנדבות המתבגרות. הסבר דומה אפשר לייחס גם לתחושת שביעות הרצון הגבוהה שנמצאה בקרב הנשים בתקופת הבגרות המאוחרת. נראה, שהניסיון של הנשים האלה בשדה ההתנדבות ובחיים בכלל מקנה להן מיומנויות המקלות עליהן את ההתמודדות עם משימת ההתנדבות ומפתח בהן ציפיות מציאותיות מן ההתנדבות. לפיכך, קבוצת נשים זו רואה בהתנדבות חוויה חיובית יותר מאשר קבוצות הנשים האחרות. אפשרות אחרת להסבר שביעות הרצון הגבוהה של הנשים בבגרות המאוחרת היא, שמטבע הדברים נשים המתנדבות בשלבי החיים המאוחרים חשות סיפוק ושביעות רצון מן ההתנדבות, שאם לא כן לא היו ממשיכות ומתנדבות בתקופת חיים מאוחרת זו. הסברים אלה תקפים גם להבנת תחושת ההעצמה הרבה של הנשים בבגרות המאוחרת יחסית למתנדבות האחרות, ובייחוד למתבגרות.

ממצא אחר של המחקר העלה, שהמתבגרות חשות שחיקה נפשית והקרבה יותר מן הנשים בבגרות המאוחרת ומהנשים בבגרות האמצעית. כמו־כן, המתבגרות חשו תובענות מצד המוטבים יותר מן הנשים האחרות. ממצאים אלה גובעים, כפי הנראה, מן היכולת המוגבלת של המתבגרות לסייע למוטבים ולהתגונן מפני תובענותם בשל גילן הצעיר. יכולות אלה נרכשות במשך החיים, עם ההתנסויות השונות שהחיים מזמנים, כמו, לדוגמה, ההתנסות בתפקידי הורות, המחזקת את הרגלי הנתינה והטיפול באחר. יחד עם זאת, לגבי הגורם "סבל המוטבים" נמצא, שהנשים בבגרות המאוחרת היו רגישות לסבל המוטבים יותר מן המתבגרות, וחוו מצוקה רבה יותר משום שלא היה ביכולתן לעזור להם. ייתכן שנשים אלה, בשל גילן המבוגר, חוו סבל אישי רב יותר מן הנשים האחרות, כמו אובדן, חולי ופרדות, ומשום כך הן הזדהו במידה רבה יותר עם סבל המוטבים. מכיוון שכך, רגישותן לסבל המוטבים רבה יותר, ולפיכך הן חוו את סבל המוטבים כקושי.

גם בחוויית הקשיים הנלווים לקשר עם הארגון המפעיל המתבגרות נבדלות מן הנשים המבוגרות. המתבגרות דיווחו על תחושת קושי הנובעת מבכובו זמן יותר מאשר הנשים בבגרות המאוחרת. יסוד אפשרי להבדל זה הוא מצב התעסוקה השונה של שתי קבוצות הנשים. הנשים בבגרות המאוחרת פרשו זה מכבר ממקום העבודה, ולרשותן עומד זמן פנוי רב. מתנדבות אלה לא ראו אפוא בניצול הזמן משתנה מכריע בפעילות ההתנדבות. המתבגרות, לעומת זאת, היו נתונות בלחץ הלימודים, ולפיכך הן היו רגישות יותר מן המתנדבות בבגרות המאוחרת לחשיבות הזמן בפעילות ההתנדבות. נוסף על קושי זה, המתבגרות חשו חוסר ההערכה מצד הארגון המפעיל יותר מאשר הנשים המבוגרות במחקר. הבדל זה הוא, ככל הנראה, ביטוי לאחד הצרכים המיוחדים של האדם הצעיר בתקופת ההתבגרות – הצורך ברכישת תחושת אמון עצמי וזהות (Greenberger et al., 1974). מרכיבי אישיות אלה, הנחוצים להשגת הבשלות הרגשית, נבנים בעזרת חיזוקים חיוביים שהאדם מקבל מן הסביבה, כמו הערכה, תמיכה ועידוד. מאחר שצורך זה הוא מהותי ביותר בתקופת ההתבגרות, אפשר שהציפייה של המתבגרות לתמיכה ולעידוד מצד הסביבה גבוהה מאוד. ככל שציפייה זו גבוהה יותר, כך גובר הקושי של הסביבה לענות עליה. מצב זה עורר אפוא תחושה של חוסר הערכה בקרב המתנדבות המתבגרות. הסבר אפשרי אחר להבדל בתחושת ההערכה בין שתי קבוצות הנשים הוא המציאות עצמה. מכיוון שהנשים המבוגרות הן בעלות ניסיון חיים רב יותר מאשר המתבגרות, תרומתן בהתנדבות ניכרת יותר, ומשום כך הן זוכות לגילויי הערכה רבים יותר.

ההבדלים בין הנשים המבוגרות לצעירות במחקר באים לידי ביטוי לא רק בעוצמת משתני חוויית ההתנדבות, אלא גם בקשרים שבין משתנים אלה ובין משאבי ההתנדבות. בכל קבוצות הגיל נמצא, כצפוי, קשר חיובי בין משאבי ההתנדבות ובין התגובות החיוביות להתנדבות, אך לא בכל קבוצות הגיל נמצא קשר שלילי צפוי בין משאבי ההתנדבות ובין התגובות השליליות להתנדבות. קשר שלילי זה נמצא בעיקר בקבוצות הנשים הצעירות ופחות בקבוצת הנשים בבגרות המאוחרת. ממצא זה הוא, ככל הנראה, ביטוי להשתרשותן של התגובות השליליות להתנדבות בקרב הנשים בבגרות המאוחרת בשל תקופת ההתנדבות הממושכת שלהן, לפיכך אין בכוחם של משאבי ההתנדבות או של תחושת ההעצמה כדי להפחית מעוצמת התגובות האלה. יש לנסות ולבחון הסבר זה במחקרים אחרים.

ממצא נוסף הראוי לציון הוא, שהנשים בבגרות האמצעית נהנו פחות מאשר הנשים בבגרות המאוחרת מתמיכת בני המשפחה בהתנדבות. הסבר לממצא זה אפשר לראות בדרישות המשפחתיות הרבות העומדות בפני האישה בתקופת אמצע החיים, כפי שהן באות לידי ביטוי בתקופתנו. מאחר שתקופת הפוריות ממושכת היום יותר מבעבר, קיימת מציאות שבה נשים יולדות בגילים מאוחרים יותר מאשר בעבר ולפיכך בתקופת

אמצע החיים הן עסוקות בסיפוק צורכי הילדים שעדיין נמצאים בבית. בה בעת הן עוסקות בסיפוק צורכי הילדים הבוגרים שעזבו את הבית, ועדיין זקוקים לתמיכת אם. יתרה מזאת, לעתים הנשים נדרשות לסייע בתקופה זו גם בטיפול בנכדים, כדי לאפשר לדור הצעיר זמן פנוי לפיתוח הקריירה. בנוסף לכך, עם העלייה המתמדת בתוחלת החיים, במקרים רבים הנשים נדרשות לטפל בתקופת חיים זו בהוריהן המבוגרים. בשל דרישות אלה, התקופה שהיתה ידועה בעבר כתקופת "הקן הריק", נחשבת היום בחיי הנשים כתקופת "הקן הצפוף" (יורעאל, 1990). אכן, שלב אמצע החיים במעגל המשפחתי ידוע כשלב חיים המתאפיין בריבוי תפקידים לאישה יותר מכל שלב חיים אחר (Hall, 1975). נראה אפוא, שהקושי לעמוד במגוון הדרישות המשפחתיות באותה עת, מעורר, ככל הנראה, בנשים שבבגרות האמצעית תחושה של חוסר תמיכה משפחתית בפעילות ההתנדבות. לעומת תקופת חיים זו, תקופת הבגרות המאוחרת היא תקופה רגועה יחסית במעגל החיים. בשלב זה מסתיימים חלק מן התפקידים החברתיים של האישה, כמו תפקיד העבודה, וחלק מן התפקידים המשפחתיים, כמו הטיפול בילדים. מאחר שכך, פוחתות ממילא דרישות בני המשפחה, ומתעצבת מציאות נוחה יותר לפעילות ההתנדבות. יתר על כן, ייתכן שבתקופת חיים זו ההתנדבות היא פתרון למצוקת הזמן הפנוי הרב העומד לרשות האישה, ולפיכך בני המשפחה תומכים בה בפעילות ההתנדבות שלה ומעודדים אותה.

לסיכום, נראה שכלל ממצאי המחקר נובעים בעיקרם משלבי החיים השונים של משתתפות המחקר. ממצאים אלה מעלים את המסקנה, שחוויות ההתנדבות בקרב הנשים אינה חוויה הומוגנית, והיא משתנה בהתאם לתקופת החיים של האישה, בדומה לחוויות אחרות בחייה. מסקנה זו מוסיפה נדבך לממצאי מחקרים אחרים, הרואים בהתנדבות קריירה (Ewing et al., 2002; Hustinx & Lammertyn, 2003), המשתנה ומתפתחת במשך מעגל החיים של האדם. בדומה לקריירה בתעסוקה, אפשר לשער שבהתנדבות יש צרכים משימתיים (כגון רכישת מיומנויות ולמידה חדשה) וצרכים רגשיים (כגון קבלת תמיכה רגשית) בכל שלב משלביה. נראה אפוא, שלצורך הבנה כוללת של ממצאי המחקר יש לאמץ פרספקטיבות תיאורטיות רחבות ומבוססות, הלקוחות מתחום עולם העבודה. כך, למשל, בדומה לגישתו של הול (Hall, 1976) לקריירות בתעסוקה, כפי שבכל אחד משלבי הקריירה בתעסוקה יש לספק לעובדים צרכים משימתיים ורגשיים אחרים, כך יש להתייחס בהתנדבות לצרכים הייחודיים של כל קבוצת גיל, ובמיוחד למתבגרות ולנשים בבגרות המאוחרת, מעצם העובדה שכל תקופת חיים טומנת בחובה רגשות, תפיסות וציפיות שהן ייחודיות לה, המעצבות את חוויות ההתנדבות בה.

## מגבלות המחקר והמלצות למחקרים אחרים

למרות המגמה הברורה שממצאי המחקר מגלים, אין להסיק על בסיס ממצאים אלה מסקנות מוחלטות באשר לאופייה של חוויית ההתנדבות בקרב נשים. ככל מחקר חתך, המוגבל ביכולתו להעיד על התפתחות תופעה ממושכת מתוך השוואתה בין קבוצות שונות של נבדקים בנקודת זמן ידועה, גם מחקר זה אינו יכול לשמש יסוד ודאי למסקנה שההבדלים בחוויית ההתנדבות בין קבוצות הנשים השונות נובעים בהכרח מגילן השונה. לפיכך, על־מנת להעלות מסקנות מוחלטות יותר מאלה שעלו במחקר זה, יש לבחון את התפתחות חוויית ההתנדבות במחקר אורך, שיתחקה אחר חוויית ההתנדבות במשך שלבי החיים תוך־כדי מעקב אחר קבוצה אחת. עם כל הקשיים הכרוכים במחקר מסוג זה, הנמשך תקופה לא קצרה במעגל החיים, משימה זו אפשרית מעצם העובדה שיש מתנדבים העוסקים בפעילות זו אפילו עשורים אחדים.

מגבלה אחרת של המחקר היא, ששניים ממדדי המחקר (תחושת הנתינה לאחר ותחושת ההקרבה) נבחנו בעזרת שאלה אחת בלבד. כמו־כן, מאחר שמרכזי המתנדבים הם אלה שאספו את נתוני המחקר, קיימת בעיה אפשרית שממצאי המחקר מושפעים במידת מה מרצייה חברתית. יש להביא אפוא בחשבון מגבלות מתודיות אלה במחקרים שייערכו בעתיד, ולהתייחס אליהן בתכנון המחקר.

מגבלה נוספת של המחקר נובעת מאופיו של המדגם, שהוא מדגם נוחות, המתמקד בנשים המתנדבות בתחום הרווחה בלבד. יש לבחון אפוא במחקרים אחרים מדגמים מייצגים יותר, הכוללים מתנדבות מתחומים שונים, כמו תחום הביטחון (המשמר האזרחי, משרד הביטחון) ונפגעי פעולות איבה.

ולבסוף, למרות חשיבותו של נושא ההתנדבות בתקופתנו, ספרות המחקר בנושא זה עדיין חסרה מסגרות תיאורטיות רחבות מתאימות. בעקבות חסר זה, חוקרים רבים מאמצים מודלים וגישות לחקר נושא ההתנדבות מתחומי עיון אחרים. מאחר שתחום זה תופס מקום חשוב בחיי האדם המודרני ומלווה אותו במשך תקופות ארוכות בחייו, נראה שיש להשקיע יותר בפיתוח מודלים שהם ייחודיים לתחום זה.

## המלצות יישומיות

על יסוד ממצאי המחקר אפשר להעלות מספר המלצות יישומיות: מכיוון שמצוקת המתנדבות בבגרות המאוחרת רבה יחסית בשל רגישותן הרבה לסבל המוטבים ותחושת חוסר האונים לעזור להם, יש לסייע למתנדבות אלה להתמודד עם חוויית קושי זו.

מקצת מדרכי הסיוע הן הענקת תמיכה נפשית מצד אנשי מקצוע, העברת הכשרה מקדימה להתמודדות עם קשיי המוטבים, וכן הקניית הדרכה שוטפת לסיפוק צורכיהם. כמו־כן, מכיוון שהנשים בבגרות האמצעית נהנות מתמיכה משפחתית מעטה יחסית בהתנדבותן, כפי הנראה בשל הקונפליקט שמעוררות דרישות הבית מול דרישות ההתנדבות, על אנשי המקצוע המלווים את המתנדבות להדריך כיצד לנהל את זמןן ביעילות ולנתב נכון את האנרגיות העומדות לרשותן. פעולות אלה יאפשרו לנשים בבגרות האמצעית להמשיך ולהתנדב ולזכות בתמיכת בני המשפחה בפעילותן. אשר למתנדבות המתבגרות, ההמלצה העולה מן המחקר היא להקדיש לקבוצת גיל זו תשומת לב מיוחדת, כדי שהן יוכלו לראות בהתנדבות חוויה חיובית יותר. מכיוון שהמתנדבות המתבגרות מגלות נטייה גבוהה יותר להישחק בהתנדבות ולחוש בה תחושת הקֶרְבָה, רצוי שבעת ההשמה להתנדבות ישובצו המתבגרות בפעילויות שאינן שוחקות במיוחד. ולבסוף, מכיוון שבכל קבוצות הגיל משאבי התמיכה המשפחתית בהתנדבות ומשאב ההעצמה מגבירים את התגובות החיוביות להתנדבות, יש לנסות להגביר משאבים אלה בעת פעילות ההתנדבות.

## ביבליוגרפיה

- גדרון, ב', גריפל, א' (1981). תגמולים, שביעות רצון בתוכנית להכשרת מנהלים וסגל בכיר במרכזים קהילתיים ע"ש שוורץ, החברה למתנ"סים. ירושלים: בית־הספר לעבודה סוציאלית ובית־הספר לחינוך, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- חסקי־לוינטל, ד' (2001). אחת ולתמיד: התמדה ונשירה של מתנדבים במרכז לנפגעי תקיפה מינית בירושלים. עבודת גמר לשם קבלת תואר "מוסמך", בית־הספר לעבודה סוציאלית ע"ש פאול ברוואלד, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- יזרעאלי, ד' (1990). נשים, עבודה, משפחה ומדיניות ציבורית. בתוך גלברזון, א', גלין, א', רוזנשטיין, א' (עורכים). משאבי אנוש ויחסי עבודה בישראל: אופקים חדשים (עמ' 327–344). תל־אביב: רמות.
- ליפשיץ־אלכאוי, ר' (2004). הקשר בין משאבים פנימיים וחיצוניים להסתגלות של נוער בסביבות אקולוגיות שונות. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, בית־הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר־אילן, רמת־גן.
- לרמן־אברבנאל, ה' (1994). חויית עומס רגשי אצל תורני ער". עבודת גמר לשם קבלת תואר "מוסמך", בית־הספר לעבודה סוציאלית ע"ש פאול ברוואלד, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- מלאך־פיינס, א' (1984). שחיקה נפשית: מהותה ודרכי התמודדות עמה. תל־אביב: צ'ריקובר.
- פישר, א' (1999). הקשר בין תחושת העצמה לבין התנדבות ומעורבות בקהילה בקרב בני נוער. עבודת גמר לשם קבלת תואר "מוסמך", בית־הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר־אילן, רמת־גן.
- רודיך, ו' (2001). הקשר בין הכשרת מתנדבים גימלאים לבין תחושת העצמה שלהם, מידת שביעות

הרצון שלהם מהתנדבות והמחויבות האישית. עבודת גמר לשם קבלת תואר "מוסמך", בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בראילן. רמת-גן.

- Aldous, J.C. (1978). *Family careers: Developmental change in families*. New York: John Wiley.
- Aryee, S. (1993). Dual earner couples in Singapore: An examination of work and non-work sources of their experienced burnout. *Human Relations*, 46, 1441-1468.
- Atchley, R. C. (1992). Retirement and marital satisfaction. In Szinovacz, M., Ekerdt, D. J. & Vinick, B.H. (Eds.). *Families and retirement* (pp. 145-159). Newbury Park, Calif.: Sage.
- Blake, R. & Jefferson, S. (1992). *Defection... why? An insight into the reasons for volunteers leaving*. York, England: Kestrecourt Ltd.
- Brady, H., Verba, S. & Schlozman, K.L. (1995). Beyond SES: A resource model of political participation. *American Political Science Review*, 89, 269-295.
- Brown, N.S. (1991). *Jewish family and children's service of Minneapolis volunteer focus group report*. Minneapolis Minn.: Jewish Family and Children's Service of Minneapolis.
- Cable, S. (1992). Women's social movement involvement: The role of structural availability in recruitment and practical processes. *Sociological Quarterly*, 33, 35-51.
- Capner, M. & Caltabino, M.L. (1993). Factors affecting the progression toward burnout: A comparison of professional and volunteer counseling. *Psychological Reports*, 73, 555-561.
- Chevrier, F., Steuer, R. & MacKenzie, J. (1994). Factors affecting satisfaction among community based hospice volunteer visitors. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 11, 30-37.
- Chou-Wai-Yan, E. & So-Kum-Tang, C. (2003). The role of individual interpersonal and organizational factor in mitigating burnout among elderly Chinese volunteers. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 795-802.
- Cnaan, R.A. & Cascio, T.A. (1999). Performance and commitment: Issues in management of volunteers in human service organizations. *Journal of Social Service Research*, 24, 1-30.
- Daniels, A. (1988). *Invisible careers: Women civic leaders from the volunteer world*. Chicago, Ill.: University of Chicago Press.
- Elshaug, C.E. & Metzger, J. (2001). Personality attributes of volunteers and paid workers engaged in similar occupational tasks. *Journal of Social Psychology*, 141, 752-763.
- Etzion, D., Eden, D. & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83, 577-585.
- Ewing, R.L., Govekar, M.A., Govekar, P.L. & Rishi, M. (2002). Economics, market segmentation and recruiting: Targeting your promotion to volunteers' needs. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 10, 61-77.
- Field, D., Johnson, I. (1993). Satisfaction and change: A survey of volunteers in



- hospice organization. *Social Science Medicine*, 36, 1625-1634.
- Fisher, L.R. & Schaffer, K.B. (1993). *Older volunteers: A guide to research and practice*. Newbury Park, Calif.: Sage.
- Flanagan, C., Bowes, J., Jonsson, B., Csapo, B. & Sheblanova, E. (1998). Ties that bind: Correlates of adolescents' civic commitments in seven countries. *Journal of Social Issues*, 54, 457-475.
- Fogelman, C.J. (1981). Being a volunteer: Some effects on older people. *Generations*, 49, 24-25.
- Fogelman, E. (1997). What motivates rescuers? In Michalczyk, J. *Resisters, rescuers and refugees* (pp. 147-154). Kansas City, Kans.: Sheed & Ward.
- Freeman, R. (1997). Working for nothing: The supply of volunteer labor. *Journal of Labor Economics*, 15, 140-166.
- Galindo-Kuhn, R. & Guzley, R. M. (2001). Satisfaction index: Construct definition, measurement, development, and validation. *Journal of Social Service Research*, 28, 45-68.
- Gallagher, S. (1994a). Doing their share: Comparing patterns of help given by older and younger adults. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 567-578.
- Gallagher, S. (1994b). *Older people giving care: Helping people and community*. Westport, Conn.: Auburn House.
- Gaskin, K. & Smith, J. (1997). *A new civic Europe? A study of the extent and role of volunteering*. London: National Centre for Volunteering.
- Glass, J.C. & Hastings, J.L. (1998). Stress and burnout: Concerns for the hospice volunteer. *Educational Gerontology*, 18, 717-731.
- Gora, J. & Nemerowicz, G. (1985). *Emergency squad volunteers: Professionalism in unpaid work*. New York: Praeger.
- Greenberger, E., Josselson, R., Knerr, C. & Knerr, B. (1974). The measurement and structure of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence*, 4, 127-143.
- Hall, D.T. (1975). Pressures from work, self and home in the life stages of married women. *Journal of Vocational Behavior*, 6, 127-135.
- Hall, D.T. (1976). *Careers in organization*. Pacific Palisades, Calif.: Goodyear.
- Hall, D.T. & Schneider, B. (1972). Correlates of organizational identification as a function of career pattern and organization type. *Administrative Science Quarterly*, 17, 340-350.
- Hall, M., Knighton, T., Reed, P., Bussiere, P., Yuacrae, D. & Bowen, P. (1998). *Caring Canadians, involved Canadians*. Highlights from the national survey of aging, volunteering and participating. Ottawa: Statistics Canada.
- Hodgkinson, V. & Weitzman, M. (1996). *Giving and volunteering in the United States*. Washington, D.C.: Independent Sector Press.
- Hulbert, J.R., & Chase, R.A. (1991). *Retiree volunteers and the agencies they serve: A national survey*. Report prepared for the National Retiree Volunteer Center. St. Paul, Minn.: Amherst H. Wilder Foundation.
- Hustinx, L. & Lammertyn, F. (2003). Collective & reflexive styles of volunteering: A

- sociological modernization perspective. *Voluntas*, 14, 167-187.
- Kulik, L. (2002). Marital equality and the quality of long-term marriage in later life. *Ageing and Society*, 22, 459-481.
- Kulik, L. (2006). Burnout among volunteers in the social services: The impact of gender and employment status. *Journal of Community Psychology*, 37, 408-420.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Luks, A. & Payne, P. (1991). *The healing power of doing good*. New York: Fawcett Columbine.
- Maslach, C., Schaufell, N.B. & Leifer, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mattessich, P. & Hill, R. (1987). Life cycle & family development. In Sussman, M.B. & Steinmetz, S.K. (Eds.). *Handbook of marriage and the family* (pp. 437-469). New York: Plenum.
- McPherson, J. & Rotolo, T. (1996). Diversity and change in voluntary groups. *American Sociological Review*, 61, 179-202.
- Merton, R.K. (1968). *Social theory and social structure* (pp. 370-379). New York: Free Press.
- Negrey, C. (1993). *Gender, time, and reduced work*. Albany, N.Y.: State University of New York Press.
- Omoto, A.N. & Snyder, M. (1993). AIDS volunteers and their motivations: Theoretical issues and practical concerns. *Nonprofit Management and Leadership*, 4, 157-176.
- Paradis, L.F. & Usui, W.M. (1989). Hospice staff and volunteers: Issues for management. *Journal of Psychosocial Oncology*, 7, 121-140.
- Pearlin, L.I. (1985). Social structure and processes of social support. In Cohen, S. & Syme, S.L. (Eds.). *Social support and health* (pp. 43-50). Orlando, Fla.: Academic Press.
- Peterson, A.C. & Hughey, J. (2002). Tailoring organizational characteristics for empowerment: Accommodating individual economic resources. *Journal of Community Practice*, 10, 41-59.
- Pines, A.M. (1987). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*, 5, 60-75.
- Pines, A.M. (1993). Burnout. In Goldberg, L. & Breznitz, S. (Eds.). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 386-402). New York: Free Press.
- Rosenthal, S., Feiring, C. & Lewis, M. (1998). Political volunteering from late adolescence to young adulthood: Patterns and predictions. *Journal of Social Issues*, 54, 471-493.
- Shye, S., Lazar, A., Duchin, R. & Gidron, B. (2000). *Philanthropy in Israel: Patterns of giving and volunteering of the Israel public*. Research Report, Ben Gurion University of the Negev, Beersheva, Israeli Center for Third Sector Research.
- Smith, D.H. (1982). Altruism, volunteers and volunteerism. In Herman, J.D. (Ed.).

- Volunteerism in the eighties: Fundamental issues in voluntary action* (pp. 23-44). Washington, D.C.: University Press of America.
- Solomon, B.B. (1976). *Black empowerment: Social work in oppressed communities*. New York: Columbia University Press.
- Solomon, B.B. (1985). How to really empower families? New strategies for social practitioners. *Family Resource Coalition*, 3, 2-3.
- Spreitzer, G.M. (1995). An empirical test of a comprehensive model of interpersonal empowerment in the workplace. *American Journal of Community Psychology*, 23, 601-629.
- Spreitzer G.M. & Doneson, D. (2005). Musings on the past and the future of employee empowerment. In Cummings, T. (Ed.). *Handbook of organizational development* (pp. 1-23). Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Spreitzer, G.M., De-Janasz, S.C. & Quinn, E.R. (1999). Empowered to lead: The role of psychological empowerment in leadership. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 511-526.
- Sundeen, R. (1990). Family life course status and volunteer behavior: Implications for the single parent. *Sociological Perspectives*, 33, 483-500.
- Super, D.E. & Bohn, M.J. (1970). *Occupational psychology*. Belmont, Calif.: Wadsworth.
- Thompson, A. (1993). Rural emergency volunteers and their communities: A demographic comparison. *Journal of Community Health*, 18, 379-393.
- Tobis, J.S., Crinella, F.M., Ashurst, J.T., Rook, K.S., Sandman, C.A.A., Wilson, A.F., Mosko, S.S., Swanson, J.M. & Reisch, S. (1991). *The effects of intervention on psychological decline in aging*. Final Report of Program Project HP01AGO3975. Washington, D.C.: National Institute of Aging.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240.
- Wilson, J. & Musick, M. (1997). Who cares? Toward an integrated theory of volunteer work. *American Sociological Review*, 62, 694-713.
- Wilson, J. & Musick, M. (1999). Attachment to volunteering. *Social Forum*, 14, 243-272.
- Woodward, M. (1987). Voluntary association membership among black Americans. *The Sociological Quarterly*, 28, 285-301.
- Wuthnow, R. (1995). Learning to care: *Elementary kindness in an age of indifference*. New York: Oxford University Press.
- Wuthnow, R. (1998). *Loose connections: Joining together in America's fragmented communities*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

