

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

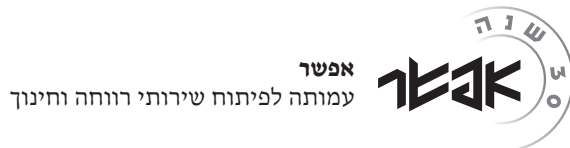
תרבות הפנאי של ילדים, בני נוער וצעירים בישראל

עורכים אורחים: ד"ר טלי היוש ופרופ' מאיר טייכמן

כרך כ"ו • גיליון 48

טבת תשע"ט – דצמבר 2018

יוצא לאור על ידי:



הקשר בין התנדבות של בני נוער בישראל בקהילה ובין מדדים של בריאותם ורווחתם

אפרים שפירא, ריקי טסלר, אילת השחר יערי, מלינה פריזאדה, נועה
שטיינמץ ויוסי הראל-פיש

תקציר

התנדבות נעשית מרצונו החופשי של האדם, ללא תמורה חומרית או אחרת, ומונעת על ידי רעיון או מטרה מסוימים, כמו גם על ידי ערכה בעיני המבצע אותה. תרומתה מן הבחינות הנפשית, הפיזית והחברתית נמצאה במדינות שונות בעולם משמעותית להתפתחותו וקידום בריאותו של המתנדב. מטרת המחקר שעליו מבוסס מאמר זה היו לבחון את תדירות ההשתתפות בהתנדבות בקרב בני נוער בישראל ואת סוגי ההתנדבות שבהם הם משתתפים, את הקשר בין השתתפות בסוגי התנדבויות שונים ובין מדדים של בריאות ורווחה בקרב בני נוער אלו וכן לבחון הבדלים בין סוגי ההתנדבויות ובין מדדים אלו.

מחקר זה הוא מחקר חתך כמותי מתאמי, המבוסס על ניתוח משני של נתוני ה-HBSC בישראל לשנת 2014. אוכלוסיית המחקר כללה כ-16,251 תלמידים גילאי 11-17 הלומדים בבתי ספר בחינוך הממלכתי, הממלכתי-דתי והערבי.

במחקר נמצא כי התנדבות בתקופת ההתבגרות עשויה להשפיע על בריאותו הנפשית, הפיזית והחברתית של המתנדב באופן המתגמל את בני הנוער ואת החברה כאחד. בהתאם לעולה מהספרות, ממצאי המחקר העלו כי להתנדבות יש קשר חיובי עם מדדים של בריאות ורווחה בקרב בני הנוער המתנדבים. בנוגע לקשר בין מצב בריאות סובייקטיבי ותדירות ההתנדבות, נמצא הבדל מובהק לטובת המתנדבים במסגרת בית ספר לעומת המתנדבים במסגרת שאינה בית ספרית. הבדל חיובי מובהק פחות נמצא בין בני נוער מתנדבים לבין שאינם מתנדבים בתחושות כעס שהם חווים, וכן נמצא קשר שלילי מובהק בין תדירות מספר ההתנדבויות של הנבדקים במהלך השבוע שלא במסגרת בית ספר ובין תדירות כאבי ראש בקרבם. התנדבות בקרב בני נוער נמצאה קשורה לרמת רווחה ומצב בריאות טובים יותר מאשר בקרב מתנדבים שאינם מתנדבים. לפיכך, יש צורך לעודד במסגרות מקדמות בריאות (כמו בתי ספר) פעילות התנדבותית, בדגש על פעילויות מסוימות.

מילות מפתח: התנדבות, סוגי התנדבויות, בני נוער, ישראל, מצב בריאות, תסמינים פסיכוסומטיים, תחושת רווחה

סקירת ספרות

בשנים האחרונות צובר תחום ההתנדבות תנופה רבה. על פי הספרות המדעית, התנדבות היא פעולה של אדם או קבוצה של אנשים התורמים את זמנם או

כישוריהם ללא ציפייה לרווח כספי (Hopkins, Olson, Baillie Smith, & Laurie, 2015). קוליק (Kulik, 2007) התייחסה להתנדבות בהקשר החברתי-ארגוני של המושג, כאל "אידאולוגיה חברתית שעיקרה השתתפות של אזרחים בקביעת מדיניות, בתכנון, במנהל ובמתן שירות או עזרה ישירים לאדם אחד או קבוצת אנשים, שלא למטרות רווח חומרי ישיר". פיליאבין וסיגל (Piliavin & Siegl, 2007) הדגישו את פעולת היחיד והציעו להתייחס להתנדבות כפעולת עזרה לזולת המוערכת על ידי המתנדב, עזרה שמטרתה אינה חומרית, והיא אינה ניתנת לו כפקודה מגבוה או בכפייה. ההתנדבות, אם כן, אינה דומה לעבודה. יש המסווגים את המניעים להתנדבות על פני רצף הנע ממניעים זולתניים (אלטרואיסטיים) למניעים אגואיסטיים. מתנדבים רבים פועלים ממניעים אלטרואיסטיים, כמו עזרה לזולת ולחלש מהם ורצון לתרום לקהילה; מנגד, יש מעוניינים להרוויח את ההכשרה והניסיון התעסוקתי שהמסגרת מקנה להם (יצחקי וזנבר, 2014).

להתנדבות השפעות חיוביות רבות על חייהם של הבוחרים לעסוק בה (הדר, 2010). מספר מחקרים בתחום קידום בריאות ופעילויות התנדבות בשעות הפנאי של מבוגרים מצאו קשר מובהק בין פעילות התנדבותית ובין דיווח על תחושת רווחה גבוהה יותר, כמו גם על מגבלות תפקודיות ודפוסי דיכאון נמוכים יותר (Borgonovi, 2008; Detollenaere, Willems, & Baert, 2017; Fiorillo & Nappo, 2013; Jenkinson et al., 2017). לצד מדדי רווחה, נמצא קשר גם בין פעילות התנדבותית ובין מדדי בריאות. כך, במחקרה של רובין (Rubin, 2013) ובמחקרם של פיליאבין וסיגל (Piliavin & Siegl, 2007) נטען כי כדי שאנשים יחיו חיים בריאים יותר, עליהם להיות אזרחים פעילים ואחראים בקהילותיהם, שכן ההתנדבות היא חלק חשוב מאורח חיים בריא; כלומר מתנדבים מרגישים בריאים יותר, מרגישים טוב יותר מבחינות פיזית ונפשית, משוכנעים כי בריאותם טובה יותר בשל הדברים שהם עושים, מנהלים את הלחץ שלהם טוב יותר, חשים מתח פחות במסגרת העבודה וכן חשים קשר חזק יותר לקהילה (Cemalcilar, 2009). זאת ועוד, ייתכן כי התנדבות קשורה לתסמינים גופניים ונפשיים ספציפיים של בריאות ורווחה. לדוגמה: כעס עשוי להיות יותר מאשר רגש בלבד; הוא עלול להיות תסמין של בעיות בריאות נפשיות ופיזיות ולהתקשר לעיתים לחרדה, לדיכאון, למחלות לב ולהפרעות פסיכוסומטיות (Kahramanol & Dag, 2018; Koh et al, 2004).

אומנם קיימות עדויות גוברות לקשר בין ההתנדבות ובין בריאות ורווחה, אולם תשומת לב מעטה מיוחסת לשאלה, לאילו סוגים של פעילויות התנדבותיות יש הקשר החזק ביותר לבריאות ורווחה טובות יותר. ייתכן שדבר זה נובע מהבדלים הנגרמים עקב גורמים שונים, כגון: מידת המוטיבציה, תכונות אישיות ופעילות גופנית (Omoto, Snyder, & Hackett, 2010). מרבית המחקרים מתמקדים בסוג אחד של התנדבות, או לחלופין – לא בדקו כלל הבדלים בין השפעות סוגי פעילויות התנדבות שונות.

מחקר שנערך לאחרונה בחן את הקשר בין סוגי התנדבות ובין בריאות ורווחה בקרב 1,500 נבדקים אמריקנים (Yeung, Zhang, & Kim, 2017). המחקר פיצל באופן

דיכוטומי את הפעילויות ההתנדבותיות לכאלו המכוונות כלפי אנשים אחרים (כגון: בריאות, חינוך, קבוצות דתיות ופיתוח נוער) וכאלו המכוונות כלפי האינטרס העצמי (כגון: תרבות, בילוי, סביבה, פוליטיקה ועסקים). במחקר נמצאו הבדלים בהתאם לסוג ההתנדבות: נמצא כי ההשפעה החזקה ביותר של התנדבות המכוונת כלפי אנשים אחרים הייתה על רווחה חברתית, וההשפעה החזקה ביותר של התנדבות המכוונת כלפי האינטרס העצמי הייתה על בריאות גופנית. אולם עד כה טרם בוצעו מחקרים שבהם נבדקו יותר משתי קטגוריות של התנדבות.

התנדבות בקרב בני הנוער

לא קיימת ספרות מחקרית רבה על הקשר בין התנדבות ובין בריאות ורווחה בקרב בני נוער, בפרט בישראל, זאת אף שיש לבני הנוער בישראל מאפיינים ייחודיים. במחקרם של יפה ועמיתיו (Jaffe, Sasson, Knobler, Aviel, & Goldberg, 2012) נמצא כי בני נוער בישראל מעדיפים להתנדב בארגונים העוסקים בחירום ובחילוץ, כגון כיבוי אש ומגן דוד אדום (מד"א), בשונה מבני נוער במדינות אחרות (ביליג ופרידמן, 2017). אלף (2012) מצאה שהתנדבות של קבוצת מיעוט עשויה להגביר העצמה ודימוי עצמי חיובי של מתנדבים צעירים. במחקר של הראל-פיש ועמיתיו (2014) נמצא כי פעילות התנדבותית בקרב בני נוער בישראל קשורה לתחושת רווחה גבוהה יותר וכן לדיווח על מספר נמוך יותר של התנהגויות סיכון – עישון ושתיי אלכוהול.

בהתייחס להתנדבות בקרב בני נוער באופן כללי, מחקרם של לווינטל-חסקי, פמידה ונענן (2009) וכן מחקרם של וילסון (Wilson, 2000) העלו כי בני הנוער אשר בחרו להתנדב, הציגו ביטחון עצמי גבוה יותר מאלו שלא התנדבו, כמו גם יכולת קבלת החלטות יעילה יותר בזמני חירום. זאת ועוד, ניכר כי קהילת המתנדבים היוותה מודל לחיקוי עבור בני הנוער האחרים, ותרמה בהעלאת הדימוי, המודעות והביטחון העצמי, סייעה בהכנה לקריירה ובפיתוח קשרים חברתיים ועוד. על אף קיומם של סוגי התנדבויות שונות, עד כה טרם נבדקו הבדלים בין סוגי ההתנדבות בקרב בני נוער, שייתכן שנובעים מצרכים ומוטיבציות שונות (Hardy, Dollahite, Johnson, & Christensen, 2015).

ילדים ובני נוער בישראל מציגים תוצאות בריאות ורווחה נמוכות יותר מאשר בני גילם ברוב המדינות המערביות האחרות. נראה כי נתונים אלו קשורים לרמת אי-השוויון הגבוהה בחברה. בנוסף, כמעט שליש מהילדים ובני הנוער בישראל מתלוננים על תסמינים פיזיים, כגון כאבי ראש (UNICEF, 2017). בנתוני מחקר ה-HBSC שנערך בשנת 2014 נמצא כי ילדים ובני נוער בישראל מדורגים גבוה יחסית בהשוואה בין-לאומית בדיווח על תסמינים נפשיים, בין היתר כעס: 23% מהנבדקים דיווחו כי חוו תסמינים נפשיים כמעט כל יום בחצי השנה האחרונה (הראל-פיש ועמיתים, 2014). ניתן להניח שהתנדבות עשויה לשמש כלי לשיפור המצב, אולם כיום אין מחקר מספיק על הנושא.

על רקע הספרות בנוגע לפעילויות התנדבותיות, לצד חוסר הידע על השפעתן על בריאות ורווחה בקרב בני נוער, מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את שיעורי ההתנדבות בקרב בני הנוער בישראל בפילוח לסוגי ההתנדבויות (מד"א; משמר אזרחי; סיוע לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, כגון: קשישים, ילדים בסיכון ועולים חדשים; התנדבות בטבע הנוגעת לאיכות הסביבה או לבעלי חיים) ואת הקשר שלהם למדדים של בריאות ושל רווחה בקרב בני הנוער המתנדבים.

שאלות המחקר

- א. מהו היקף ההתנדבות בקרב בני הנוער בישראל, כולל תדירות וסוג ההתנדבות?
- ב. האם קיים קשר בין התנדבות בני נוער ובין מצב בריאותם הסובייקטיבי ומדדי רווחה?
- ג. האם קיים קשר בין התנדבות של בני נוער ובין תסמינים פיזיים ורגשיים (כאב ראש וכעס)?

שיטת המחקר

מחקר זה הוא מחקר חתך כמותי, מתאמי, המבוסס על ניתוח משני של נתוני ה-HBSC בישראל לשנת 2014.

אוכלוסיית המחקר ומאפייני המדגם

מדגם המחקר הורכב מרשימה אקראית של 16,251 תלמידים בבתי הספר בישראל שבפיקוח משרד החינוך. מדגם ה-HBSC מעוצב כדגימת אשכולות, ומסגרת הדגימה היא רשימת הכיתות בבתי הספר שבפיקוח משרד החינוך. הרשימה סופקה לחוקרים על ידי משרד החינוך. דגימת שכבות שונה מדגימה אקראית פשוטה של תלמידים, בכך שקרוב לוודאי שתלמידים השייכים לאותו מוסד יהיו בעלי ניסיון דומה בשכבת בית הספר, בשונה מתלמידים בדגימה אקראית. מאחר שהסקר היה ארוך וכלל שאלות רבות, לא כל תלמיד נשאל כל שאלה, כך שהמדגם שענה על כל השאלות הרלוונטיות למחקר הנוכחי היה כמחצית המדגם הכולל. הנבדקים נבחרו באופן אקראי, ולפיכך לא הייתה הטיה בנוגע לנבחרים.

בהתייחס למאפייני המדגם, מתוך לוח 1 עולה כי כ-48% מהנבדקים הם בנים וכ-52% בנות. כ-32% למדו בכיתות ו, כ-24% בכיתות ח, כ-22% בכיתות י, כ-13% בכיתות יא וכ-9% בכיתות יב. כ-73% מהנבדקים במדגם יהודים וכ-27% ערבים. למעלה מ-66% מהנבדקים העידו שהמצב הכלכלי של משפחתם הוא טוב ומעלה, ואילו 7% בלבד העידו שהמצב הכלכלי במשפחה אינו טוב. מרבית הנבדקים דיווחו כי אינם מתנדבים. באשר לפעילות ההתנדבותית הנעשית במסגרת בית הספר, 40% מהנבדקים התנדבו במסגרת זו, בעוד ש-33% מהמדגם התנדבו לא במסגרת בית הספר.

לוח 1: מאפיינים סוציו-דמוגרפיים של אוכלוסיית המחקר

שם משתנה	קטגוריות	N	%
מגדר	בנים	7764	48.1
	בנות	8381	51.9
כיתה	ו	5144	31.7
	ח	3835	23.6
	י	3599	22.1
	יא	2184	13.4
	יב	1489	9.2
	יהודי	11794	72.6
חברה	ערבי	4457	27.4
	טוב מאוד	4782	30.4
מצב כלכלי של המשפחה	טוב	5636	35.8
	ממוצע	4236	26.9
	פחות מהממוצע	1097	7.0

כלי המחקר

שאלון ה-HBSC שבו נעשה שימוש לצורך מחקר זה עבר תיקוף על ידי ארגון הבריאות העולמי ותורגם מאנגלית לעברית ולערבית, לאחר שנבדק על ידי מומחים מתחום החינוך. השאלון הסטנדרטי הבין-לאומי כולל שלושה רבדים: (א) שאלון הליבה המנדטורי (core questionnaire); (ב) תחומי הרחבה של שאלונים אופציונליים לבחירה (optional packages); (ג) תחומי עניין ומדדים ייחודיים של כל מדינה ומדינה (country-specific items). תחומי העניין השונים נבחרו על ידי צוות המחקר על בסיס הצרכים והנושאים הרלוונטיים לאוכלוסיית בני הנוער בישראל של שנת 2014. אחד מתחומי העניין שבו התמקדו בישראל בשנת 2014 היה התנדבות, והשאלות נלקחו ממחקר מקדים שנערך בערים שונות בארץ (הראל-פיש ועמיתיו, 2014).

משתני המחקר התלויים

א. מצב בריאות סובייקטיבי – המשתנה נמדד באמצעות השאלה הבאה: "איך היית מתאר את מצבך הבריאותי?" וסולם התשובות נע מ-1=מצוין ועד 4=לא טוב. ככל שהציון גבוה יותר, כך המצב הבריאותי נמוך יותר.

ב. תחושת רווחה – המשתנה נמדד על ידי ממוצע של שתי שאלות רציפות הבודקות שביעות רצון מהחיים ותחושת אושר, וסולם התשובות נע מ-0=הכי לא טוב ועד 10=הכי טוב. ככל שהציון גבוה יותר, כך תחושת הרווחה גבוהה יותר. נמצא מתאם של $r_p = .77$ ($p < .001$) בין שתי השאלות.

ג. תסמינים פיזיים ורגשיים – לצורך המחקר הנוכחי, נבחרו שני תסמינים נפוצים בקרב בני נוער שעלולים להגיע לדרגת חומרה גבוהה – אחד פיזי ואחד נפשי: כאב ראש וכעס. מדד זה חושב על ידי שתי שאלות, וסולם התשובות נע מ-1=כמעט כל יום ועד 5=לעיתים רחוקות או אף פעם. ככל שהציון גבוה יותר, כך התסמינים שכיחים יותר.

משתני המחקר הבלתי תלויים

- א. התנדבות בקהילה במסגרת בית ספרית – הנבדקים נשאלו: "האם אתה מעורב באופן קבוע בפעילות התנדבותית בקהילה במסגרת בית ספרית, כמו "מחויבות אישית"? והתשובות האפשריות היו: כן או לא.
- ב. סוג ההתנדבות בקהילה – הנבדקים נשאלו: "האם אתה מעורב באופן קבוע בפעילות התנדבותית בקהילה שלא במסגרת בית הספר? אם כן, באיזה סוג של פעילות התנדבותית אתה מעורב?" והתשובות האפשריות היו: מדריך בתנועת נוער, פעיל בתנועה פוליטית או דתית, מועצת תלמידים, פעיל מד"א, משמר אזרחי, מכבי אש, מסייע לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, כגון: קשישים, ילדים בסיכון ועולים חדשים, התנדבות בטבע (פעיל למען איכות הסביבה או בעלי חיים).
- ג. התנדבות קבועה ותדירות התנדבות בקהילה שלא במסגרת בית ספר – התלמידים נשאלו: "אם אתה מעורב באופן קבוע בפעילות התנדבותית בקהילה שלא במסגרת בית הספר, באיזה תדירות אתה עושה זאת?" והתשובות האפשריות למענה היו: אני לא מתנדב באופן קבוע, 2-3 פעמים בחודש או לעיתים רחוקות, בערך פעם בשבוע, פעמיים בשבוע או יותר.

הליך המחקר ואיסוף הנתונים

איסוף הנתונים התבצע במהלך שנת 2014 בתוך כיתות הלימוד בבתי ספר, על ידי מראיינים מקצועיים שצוות המחקר הנחה. שאלון המחקר היה שאלון למילוי עצמי, אנונימי (התלמידים התבקשו שלא לציין את שמם) וזוהו רק בקוד נבדק, שכלל את קוד בית הספר, קוד הכיתה וקוד התלמיד. המידע על זהות בית הספר והכיתות הופרד ממאגר הנתונים כבר בשלבי העבודה הראשוניים, כך שלא ניתן היה לזהות את המוסדות או את הכיתות שהשתתפו במחקר לפי הקידוד הקיים במאגר. לאחר איסוף השאלונים שמולאו בכיתה, כל השאלונים הוכנסו למעטפות ונחתמו מיידית עד להעברתם למכוני המחקר לצורך הקלדת הנתונים. לאיש מצוות בית הספר לא הותר לראותם.

ניתוח הנתונים

הנתונים הכמותיים עובדו ונותחו בשימוש תוכנת SPSS גרסה 22. הניתוחים כללו בדיקת המשתנים וההתפלגויות של המשתנים והכנתם. לכל פריט נבדקו שכיחויות ומומצעי התשובות. נערכו ניתוחים דו-משתנים בין משתני התוצאה ובין משתני ההתנדבות, וכן נערכו מבחני חי בריבוע לבדיקת מובהקות, שכן היו נתונים קטגוריאליים. עוד נבדק הקשר בין ההתנדבות ובין בריאות ורווחה ושני משתנים דמוגרפיים מרכזיים הקשורים לעיתים קרובות לבריאות בישראל: מגדר וחברה.

ממצאים

ראשית תוצג סטטיסטיקה תיאורית המתייחסת לשכיחויות של התנדבות ובריאות. מלוח 2 עולה כי אף שרוב הנבדקים דיווחו כי אינם מתנדבים, יותר מ-40% מהם מתנדבים במסגרת בית הספר. בנוסף, כשליש מהם מתנדבים שלא במסגרת בית ספרית, כאשר כ-12% מתוכם מתנדבים 2–3 פעמים בחודש, וכ-12% נוספים מתנדבים בערך פעם בשבוע. קיים מגוון של סוגי התנדבות בקהילה שבוצעו על ידי הנבדקים במסגרת בית ספרית. השיעור הגדול ביותר של מתנדבים היה בתנועת נוער, תנועה פוליטית או תנועה דתית (כ-16%).

לוח 2: התנדבות של אוכלוסיית המחקר

מדד התנדבות	קטגוריות	N	%
פעילות התנדבותית בקהילה במסגרת בית ספרית	אינו מתנדב באופן קבוע	5967	59.2
	מתנדב באופן קבוע	4117	40.8
תדירות פעילות התנדבותית בקהילה שלא במסגרת בית ספר	אינו מתנדב באופן קבוע	6601	66.7
	מתנדב 2–3 פעמים בחודש	1216	12.3
	מתנדב בערך פעם בשבוע	1169	11.8
	מתנדב פעמיים בשבוע או יותר	906	9.2
סוג הפעילות ההתנדבותית בקהילה שלא במסגרת בית ספרית	תנועת נוער, תנועה פוליטית או תנועה דתית	1603	16.4
	מד"א, משמר אזרחי, מכבי אש	517	5.3
	מסייע לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים	457	4.7
	טבע	306	3.1
	אחר	317	3.2

מלוח 3 עולה כי רוב הנבדקים דיווחו שמצבם הבריאותי מצוין, כ-32% מהנבדקים דיווחו כי מצבם הבריאותי פחות ממצוין, ויותר מ-10% דיווחו שמצב בריאותם הוא רק סביר או לא טוב. בהתייחס לרמת הרווחה (אשר נמדדה על ידי סולם הרגשה בין 0 ל-10 וחושבה כממוצע של שתי שאלות רציפות הבודקות שביעות רצון מהחיים ותחושת אושר), כ-18% דיווחו שיש להם "החיים הכי טובים" (10 בסולם) וכ-13% דיווחו על הרגשה "פחות מ טוב". מרבית הנבדקים דיווחו על כאבי ראש וכעס ("כל יום או לפחות פעם בשבוע" או "לפעמים"), ורק מיעוטם (פחות משליש) דיווחו כי הם סובלים מכך "לעיתים רחוקות או אף פעם".

לוח 3: מאפייני בריאות ורווחה של אוכלוסיית המחקר

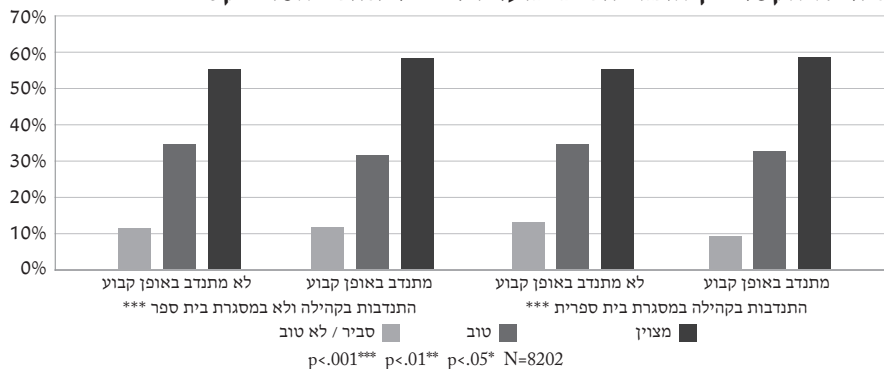
שם משתנה	קטגוריות	N	%
מצב בריאות סובייקטיבי	מצוין	7697	57.9
	טוב	4243	31.9
	סביר או לא טוב	1362	10.3
סולם הרגשה (0-10)	החיים הכי טובים (10)	2252	17.7
	טוב (6-9)	7165	61.9
	פחות מטוב (0-5)	1537	13.3
תדירות כאב ראש	כל יום או לפחות פעם בשבוע	3651	28.0
	לפעמים	5353	41.1
	לעיתים רחוקות או אף פעם	4014	30.8
תדירות הרגשת כעס	כל יום או לפחות פעם בשבוע	4894	39.0
	לפעמים	5266	40.9
	לעיתים רחוקות או אף פעם	2721	21.1

קשרים בין התנדבות, סוג התנדבות ובין מצב בריאותי סובייקטיבי

איור 1 מציג את הקשר בין התנדבות באופן כללי ובין מצב בריאות סובייקטיבי, ולוח 4 מציג את הקשר בין סוג ההתנדבות ובין מצב בריאותם של המתנדבים לפי דיווחם. ניתוח דו-משתני הראה כי קיים קשר בין התנדבות ובין מצב בריאות סובייקטיבי. בני הנוער המתנדבים היו בעלי מדדי בריאות טובה יותר מאלו שלא התנדבו (מובהקות $p < .01$), כאשר כ-59% מהמתנדבים דיווחו על מצב בריאות מצוין, ורק כ-9% דיווחו על מצב בריאותי לא טוב, מעט יותר מאלו שלא התנדבו. בהתנדבות שלא במסגרת בית הספר נמצא הבדל דומה: כ-59% מהמתנדבים דיווחו על מצב בריאות מצוין, לעומת כ-3% מאלו שלא התנדבו.

לסוג ההתנדבות יש קשר מובהק, ונמצא כי נבדקים אשר בחרו להתנדב בפעילות שקשורה לטבע (כמו טיפול בבעלי חיים או איכות הסביבה) דיווחו על בריאות מצוינת (כ-68%), זאת בהשוואה למתנדבים שציינו את תחום התנדבותם כ"אחר" (כ-51%). בנוסף, ניתן לראות פער משמעותי בין מצב בריאותם של פעילי הטבע לעומת מתנדבים בתנועת נוער פוליטית או בתנועת נוער דתית.

איור 1: הקשר בין התנדבות בני נוער ומצב בריאותם הסובייקטיבי



לוח 4: קשרים בין התנדבות וסוג התנדבות ובין מצב בריאות סובייקטיבי

מובהקות	מדגם (N)	לא טוב (%)	טוב (%)	מצוין (%)	קטגוריה	מדד התנדבות
< .001	6599	10.9	32.9	56.2	אינו מתנדב באופן קבוע	סוג פעילות התנדבות בקהילה שלא במסגרת בית ספרית
< .001	1603	7.9	36.0	56.1	תנועת נוער, תנועות פוליטית או דתית	
< .001	517	12.8	29%	58.2	מד"א, משמר אזרחי, מכבי אש	
< .001	457	13.5	25.4	61.1	מסייע לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים	
< .001	306	9.5	22.2	68.3	טבע	
< .001	317	12.6	36.3	51.1	אחר	

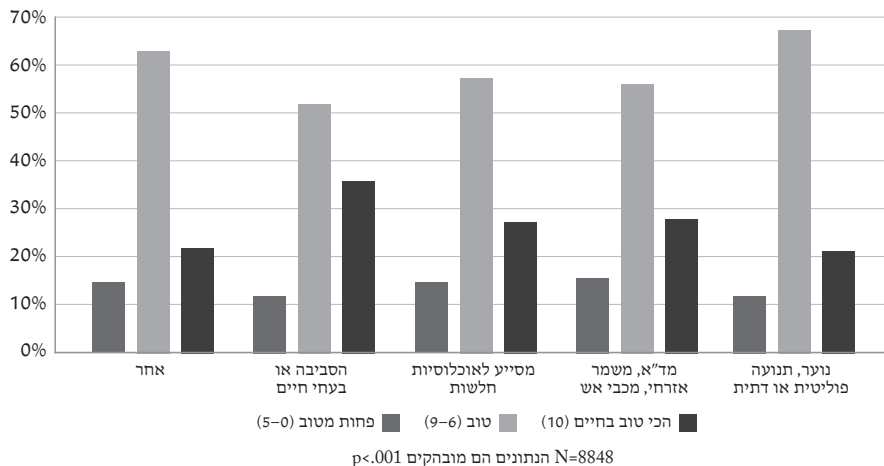
סוגי פעילויות התנדבות ומדדי רווחה

בהתייחס לשאלת המחקר אשר בדקה את הקשר בין פעילויות התנדבות ובין מדדי רווחה, מתוך הממצאים בלוח 5 עולה כי כ-26% מהמתנדבים דיווחו שהם מרגישים "החיים הכי טובים" בזמן התנדבותם, לעומת כ-22% מקרב אלו שלא התנדבו באופן קבוע. ביחס לכמות הפעמים שהנבדקים שהתנדבו שלא במסגרת בית ספר דיווחו כי "החיים הכי טובים", התקבלו תוצאות מובהקות שאינן מציינות מגמה אחידה. בחלוקה לסוג ההתנדבות, איור 2 מראה שהמתנדבים בטבע הציגו דיווחו בשיעור הגבוה ביותר על ההרגשה כי חייהם הם "החיים הכי טובים".

לוח 5: הקשר בין סוגי התנדבות ורווחה

מובהקות	מדגם (N)	פחות טוב (0-5) (%)	טוב (6-9) (%)	החיים הכי טובים (10) (%)	קטגוריה	מדד התנדבות
< .001	3579	12.0	61.7	26.3	מתנדב באופן קבוע	התנדבות בקהילה במסגרת בית ספרית
< .001	5269	14.2	63.7	22.1	אינו מתנדב באופן קבוע	ספרית
.012	5852	13.6	63.2	23.3	אינו מתנדב באופן קבוע	תדירות התנדבות בקהילה שלא במסגרת בית ספר
.012	991	14.4	58.4	27.2	מתנדב 2-3 פעמים בחודש	
.012	1012	12.4	62.5	25.1	מתנדב בערך פעם בשבוע	
.012	813	11.8	66.5	21.8	פעמיים בשבוע או יותר	

איור 2: הקשר בין סוג ההתנדבות ורווחה בקרב בני נוער



התנדבות ותסמין פיזי – כאב ראש

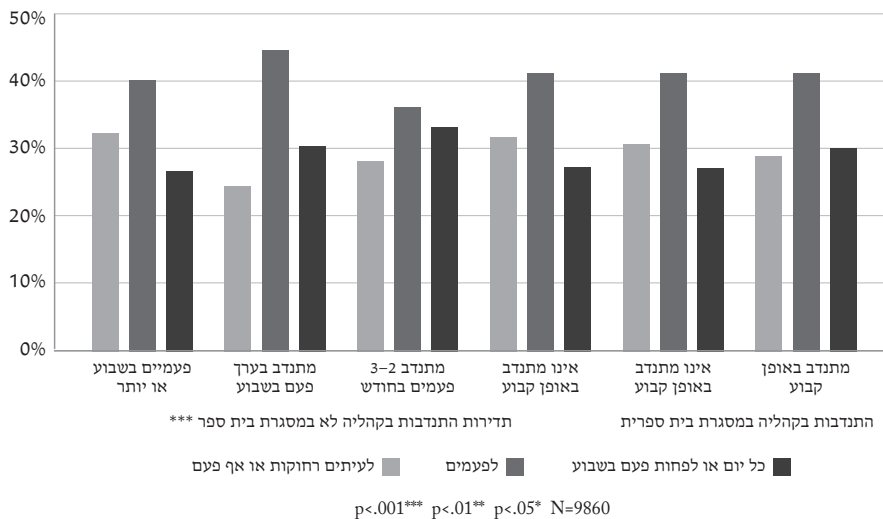
בבחינת הקשר בין התנדבות ותסמינים שליליים, כמו כאב ראש, נמצא כי ישנם הבדלים מובהקים בתדירות כאבי ראש בין אלו שהתנדבו באופן קבוע שלא במסגרת בית הספר ובין אלו שלא התנדבו באופן קבוע (ראו איור 3). כ-30% מהמתנדבים במסגרת בית ספר דיווחו שהם סובלים מכאב ראש כל יום או לפחות פעם בשבוע, לעומת 28% מאלו שלא התנדבו באופן קבוע, אך ההבדל אינו מובהק.

בנוסף נמצא קשר שלילי מובהק בין תדירות מספר ההתנדבויות במהלך השבוע שלא במסגרת בית ספר ותדירות כאבי ראש בקרב הנבדקים. בנוגע לקשר שבין סוג התנדבות וכאב ראש, נמצא הבדל מובהק ($p < .001$). לפי לוח 6, תדירות כאב הראש הגבוהה ביותר נמצאה בקרב המתנדבים במד"א, במשמר אזרחי ובמכבי אש. כ-40% מהמתנדבים בארגונים אלו דיווחו כי חשו כאב ראש כל יום או לפחות פעם בשבוע, הבדל של יותר מ-10% ביניהם לבין סוגי ההתנדבות האחרים.

לוח 6: הקשר בין התנדבות ותדירות כאב ראש

מובהקות	מדגם (N)	לעיתים רחוקות או אף פעם (%)	לפעמים (%)	כל יום או לפחות פעם בשבוע (%)	קטגוריה	מדד התנדבות
001. >	6485	31.3	41.3	27.4	אינו מתנדב באופן קבוע	התנדבות בקהילה שלא במסגרת בית ספרית
001. >	1563	29.7	41.8	28.5	תנועת נוער, תנועות פוליטית או דתית	
001. >	496	26.4	33	40.5	מד"א, משמר אזרחי, מכבי אש	
001. >	441	29	39.9	31.1	מסייע לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים	
001. >	295	29.2	39	31.8	איכות הסביבה או בעלי חיים	
001. >	309	23.3	44.3	32.4	אחר	

איור 3: הקשר בין התנדבות וכאב ראש לפי מסגרת



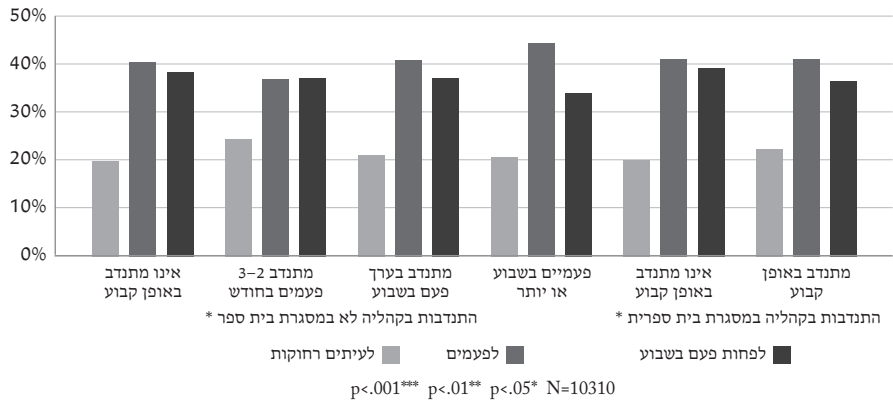
התנדבות ותסמיני רגשי: תחושת כעס

בבחינת הקשר בין התנדבות ותחושת כעס (איור 4 ולוח 7) נמצא כי כ-37% מהמתנדבים במסגרת בית הספר דיווחו שהם מרגישים כעס כל יום או לפחות פעם בשבוע, לעומת 39% מאלו שלא התנדבו באופן קבוע, (p<.01). בקרב המתנדבים שלא במסגרת בית הספר, התוצאות הטובות ביותר נמצאו עבור אלה שהתנדבו פעמיים בשבוע או יותר. 35% מהם דיווחו שהרגישו כעס כל יום או לפחות פעם בשבוע, לעומת 39% מאלו שלא התנדבו (p<.001).

לוח 7: הקשר בין התנדבות ותדירות כעס

מובהקות	מדגם (N)	לעיתים רחוקות או אף פעם (%)	לפעמים (%)	כל יום או לפחות כל שבוע (%)	קטגוריה	מדד
<.001	6424	20.5	40.4	39.1	אינו מתנדב באופן קבוע	התנדבות בקהילה שלא במסגרת בית ספרית
<.001	1548	19.7	45.1	35.1	תנועת נוער, תנועות פוליטיות או דתית	
<.001	483	23.2	37.9	38.9	מד"א, משמר אזרחי, מכבי אש	
<.001	437	24.7	35.9	39.4	מסייע לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים	
<.001	296	27	34.5	38.5	בטבע	
<.001	307	15.3	38.5	46.9	אחר	

איור 4: הקשר בין התנדבות וכעס לפי מסגרת



ניתוחים נוספים: ניתוחי תת-קבוצות

בישראל, בדומה למדינות אחרות, עשויים להימצא הבדלים בתוצאות של בריאות ורווחה עקב משתנים דמוגרפיים (משרד הבריאות, 2017). לא ניתן לבחון את כלל המשתנים הדמוגרפיים העשויים להיות רלוונטיים במסגרת מאמר זה, אולם נבדק הקשר בין התנדבות ובין בריאות ורווחה, בהתייחס לשני משתנים דמוגרפיים מרכזיים הקשורים לעיתים קרובות לבריאות בישראל: מגדר וחברה (יהודית או ערבית), בכדי לנסות להבין אם יימצאו הבדלים בתוצאות שהוצגו לאורך המאמר בחלוקה לתת-קבוצות חשובות.

בהתייחס למגדר, לא נמצאו הבדלים משמעותיים בין בנים ובנות בקשר בין התנדבות ובין מצב בריאות ורווחה. הן בנים והן בנות שהתנדבו במסגרת בית ספר דיווחו כי מצב בריאותם מצוין ורמת הרווחה שלהם היא הגבוהה ביותר, והפער בין המתנדבים ובין אלו שלא התנדבו היה כ-4% לטובת הראשונים. הבדל זה היה מובהק מבחינה סטטיסטית. התוצאות היו שונות במקצת בנוגע להתנדבות מחוץ לבית הספר. בעוד שבקרב הבנות נמצא פער של כ-4% בשיעור הדיווח על מצב בריאותי מצוין בין המתנדבות לבין אלו שלא התנדבו, לטובת הראשונות, בקרב הבנים לא נמצא הבדל משמעותי. במונחים של רווחה, לא נמצא הבדל מובהק בין בנים מתנדבים ובין כאלו שלא התנדבו ובין בנות מתנדבות לבין כאלו שלא התנדבו. באשר לסוג ההתנדבות, התוצאות היו דומות בין בנים לבנות: בקרב המתנדבים בטבע נמצא השיעור הגבוה ביותר של מצב בריאות מצוין ורמת רווחה גבוהה, ולאחריהם – בקרב המתנדבים עם אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים. עבור בנות, הקשר להתנדבות עם אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים נמצא חזק יותר.

הבדלים מובהקים ומשמעותיים יותר נמצאו בניתוחים לפי חברה: באופן כללי, הקשר בין ההתנדבות ובין תוצאות חיוביות במדדים של בריאות ורווחה בקרב נבדקים מהחברה הערבית נמצא חזק יותר מאשר בקרב נבדקים מהחברה היהודית. מספר התלמידים המתנדבים הערבים שדיווחו שמצבם הבריאותי מצוין היה גבוה ב-9% ממספר עמיתיהם שלא התנדבו, וכמו כן מספרם היה גבוה מן האחרונים ב-11% בדיווח

על רמת הרווחה הגבוהה ביותר. הבדלים אלו מובהקים מבחינה סטטיסטית. לעומת זאת, הפער בין תלמידים מהחברה היהודית שהתנדבו במסגרת בית הספר לבין כאלו שלא התנדבו היה נמוך יותר: מספר התלמידים המתנדבים שדיווחו שמצבם הבריאותי מצוין היה גבוה רק ב-1.6% ממספר עמיתיהם שלא התנדבו, וכמו כן מספרם היה גבוה מן האחרונים ב-2% בדיווח על רמת הרווחה הגבוהה ביותר.

בהתייחס להתנדבות במסגרת מחוץ לבית הספר, בהשוואה בין המתנדבים למי שלא התנדבו, לא נמצאו הבדלים מובהקים במדדים של בריאות ורווחה בקרב תלמידים מהחברה היהודית והחברה הערבית. באשר לסוג ההתנדבות, נמצאו לרוב תוצאות דומות בין תלמידים מהחברה היהודית ובין תלמידים מהחברה הערבית: המתנדבים בטבע דיווחו על השיעור הגבוה ביותר של מדדים של בריאות ורווחה מצוינים, ולאחריהם אלו שהתנדבו עם אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים. בקרב החברה הערבית, הקשר להתנדבות עם אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים נמצא חזק יותר.

דיון

המחקר הנוכחי בחן את היקף ההתנדבות בקרב בני הנוער בישראל, תדירות התנדבותם וסוגי ההתנדבות שבהם הם משתתפים, וכן אם קיים קשר בין השתתפות בסוגי התנדבויות שונים ובין מדדים של בריאות ורווחה בקרב בני הנוער.

בהתאם לעולה מהספרות, ממצאי המחקר העלו כי להתנדבות יש קשר חיובי עם מדדים של בריאות ורווחה בקרב בני הנוער המתנדבים. קוליק (Kulik, 2007) טענה כי חוויית ההתנדבות היא סובייקטיבית, וכך גם התגובות הרגשיות והמעשים המושפעים ממנה: חוויות חיוביות בהתנדבות מוגדרות כתפיסות ותגובות המאופיינות בתחושה של רווחה אישית (well-being) שיכולה לבוא לידי ביטוי במגוון תחומים: שביעות רצון (contentment), תחושת העצמה וסיפוק בעבודה ההתנדבותית. מחקרים מראים כי מתנדבים יהיו שבעי רצון אם ההתנדבות תהיה מעניינת ומאתגרת עבורם, תדרוש מהם אחריות ותאופיין בהישגים (ינאי ונטורה, 2016; Miller, Schleien, Brooke, Frisoli, & Brooks, 2005). כאשר מתנדבים פועלים מתוך תחושת נתינה וכן חשים שמעשיהם בעלי ערך עבור מישהו אחר, הדבר מעניק להם תחושת סיפוק מההתנדבות (Borgonovi, 2008), וככל שמתנדבים יתפסו את פעולותיהם כדורשות מאמץ רב יותר, תגדלנה תפיסת המסוגלות וחוויית העצמה האישית שלהם (הדר, 2010).

בבחינת הקשר בין מצב בריאות סובייקטיבי ותדירות ההתנדבות, נמצא הבדל מובהק בין מי שהתנדבו במסגרת בית ספר ובין מי שהתנדבו במסגרת שאינה בית ספרית, לטובת הראשונים. המחקר הנוכחי מאשש את הרעיון שלפיו פעילות ההתנדבות במסגרת בית ספרית תורמת רבות למתנדבים גם ביחס המורים כלפיהם (קוליק, 2008). נוסף על כך, בני נוער המתנדבים בזמן לימודיהם בבית הספר התיכון נוטים לפתח התנהגות פרו-חברתית ומתנדבים גם בתקופות מאוחרות יותר בחייהם (קוליק, 2008).

שאלה נוספת שנבחנה הייתה בנוגע לסוגי ההתנדבויות. ממצא מעניין העלה כי מתנדבים שבחרו לעסוק בהתנדבות בטבע, כמו טיפול בבעלי החיים או שמירה על איכות הסביבה, דיווחו על מדדי בריאות ותחושת רווחה גבוהים יותר מאלו שבחרו להתנדב במסגרות אחרות, כמו: מסגרת פוליטית, מסגרת דתית ותנועת נוער. ממצאים אלו מחזקים את טענתם של חוקרים רבים כי כל מגע עם הטבע ועם סביבה ירוקה ופעילות בהם משפרים את מצב הבריאות, כדוגמת מחקר משנת 2003 שבו נמצא כי נוכחות של עצים מעודדת שהות ארוכה יותר בטבע, אשר בתורה מורידה מצבי לחץ ועייפות נפשית ומשפרת מצב רוח (De Vries, Verheij, Groenewegen, & Spreuwenberg, 2003). מחקר נוסף התומך בתרומת ההתנדבות בטבע ומראה קשר דומה בין התנדבות לבריאות גרס כי הסיבות האפשריות לכך הן פעילות גופנית מוגברת, חשיפה לטבע ודיכאון מועט יותר (Pillemer, Fuller-Rowell, Reid, & Wells, 2010). בגלל השפעתה החיובית לכאורה של התנדבות בטבע ומיעוט של בני נוער שהתנדבו במסגרת זו במחקר הנוכחי, יש לעודד תלמידים נוספים להתנדב בקטגוריות של התנדבות הקשורות לטבע.

בניתוחי הקשר בין התנדבות לתסמינים פיזיים ורגשיים, כמו כאב ראש או כעס, נמצאו תוצאות שונות. בנוגע לכעס, נמצא יתרון נמוך בקרב בני נוער שהתנדבו לעומת בני נוער שלא התנדבו. לעומת זאת, בנוגע לתדירות כאבי ראש, לא נמצא קשר בין התנדבות וכאב ראש. כלומר המתנדבים במהלך השבוע לא בהכרח סבלו מתסמינים פיזיים ורגשיים (כאב ראש וכעס) מעטים יותר מאשר אלו שלא התנדבו. הסיבות להבדלים אלו אינן ברורות, וייתכן שאחת הסיבות לכך היא המנגנונים הפסיכולוגיים הקשורים להתנדבות (Brown, Hoye, & Nicholson, 2012; Hardy et al., 2015).

ביחס להתנדבות בטבע, תלמידים שהתנדבו בטבע דיווחו על תסמינים פיזיים ורגשיים פחותים משאר סוגי ההתנדבויות. זה דומה לתוצאות של הקשר בין סוג התנדבות ומצב בריאות ורווחה. יש לציין, כי תדירות כאב הראש הגבוהה ביותר נמצאה בקרב תלמידים שהתנדבו בפעילויות כיבוי אש, במשמר הגבול או במד"א. סיבה אפשרית היא כי בני נוער אלו נחשפו למראות קשים בפגועים והתקשו להתמודד עם הלחץ הכרוך בכך (Jaffe et al., 2012). לצד הרצון והצורך במתנדבים בתחום זה, יש לבחון טוב יותר את גורמי הסיכון המעורבים בסוגי ההתנדבויות כמו: כיבוי אש, משמר הגבול או מד"א, מבחינת בני הנוער המתנדבים.

בניתוחים נוספים, לפי משתנים דמוגרפיים, נמצאו הבדלים בקשר בין ההתנדבות ובין בריאות ורווחה. לרוב נמצא קשר חיובי יותר בקרב תלמידים מהחברה הערבית. הסיבות לכך אינן ברורות, שכן חסרה ספרות המתמקדת בנושא. אולם סיבה אפשרית היא שהתנדבות ממלאת תפקיד חשוב יותר עבור קבוצות המיעוט בישראל, כמו החברה הערבית. מחקר איכותני שבחן את יתרונות ההתנדבות בקרב החברה היהודית והחברה הערבית בישראל מצא כי מתנדבים מהחברה הערבית דיווחו על יתרונות נוספים, זאת משום שפעולות ההתנדבות העניקו להם תחושה של מטרה בחיים ותחושת העצמה (Daoud et al., 2010). התנדבות עשויה למלא תפקיד

בשיפור מצבה הבריאותי של החברה הערבית ובשיפור מדדי הרווחה שלה, כמו גם בקרב קבוצות מיעוט אחרות בישראל.

סיבה נוספת עשויה להיות ההבדלים התרבותיים והדתיים בין החברות. במחקר שנערך בסעודיה נמצא כי הן תכונות קבוצתיות והן מאפיינים אינדיווידואליים השפיעו על המוטיבציות להתנדב (Jiang, Garris, & Aldamer, 2018). מאחר שההבדל בין החברה היהודית ובין החברה הערבית נמצא במיוחד ביחס להתנדבות במסגרת בית ספרית, ניתן להניח שהדבר קשור למאפיינים שונים של בתי הספר בחברה הערבית. כך למשל ייתכן שיש להם משאבים מעטים יותר, ולכן יש צורך גדול יותר בהתנדבות.

לסיכום, מתוך ממצאי המחקר הנוכחי ניתן לראות כי התנדבות בתקופת ההתבגרות עשויה להשפיע על בריאותו הנפשית, הפיזית והחברתית של המתבגר, באופן המתגמל את בני הנוער ואת החברה כאחד.

השלכות המחקר

באופן כללי, נראה כי יש קשר בין התנדבות ובין בריאות ורווחה בקרב בני נוער. אף להתנדבות מזדמנת עשויה להיות השפעה חיובית, הן בתוך בית הספר והן מחוצה לו. לפיכך, יש להקדיש ולהשקיע משאבים נוספים במערכת החינוך ובמוסדות ללא כוונת רווח בכדי לעודד התנדבות בקרב נוער בישראל, דבר שעשוי להועיל גם למתנדבים וגם לחברה כולה. עזרה לזולת, מעשה טוב או תרומה אישית משרתים את האחר באותו האופן שהם משרתים את המתנדב, והדבר מבוסס על נורמות עתיקות ביהדות ובאסלאם. אולם במאה העשרים ואחת, נורמות אלו אינן תמיד חלק מובנה וברור בעולמו של הפרט; על כן, יש לנסות ולהוביל את הנוער בצורה מושכלת לתוך תבנית הנתונה, כחלק מההבנה שהאדם מרוויח מפעולת הנתונה יותר מאשר הוא מפסיד מהשקעת הזמן בה. עם הזדקנות האוכלוסייה וחוסר פתרון נוכחי לאוכלוסיות נזקקות, תמשיך להיות תרומתם של מתנדבים בכל הגילים גורם משמעותי בעולם המערבי ובחברה הישראלית בפרט. בנוסף, יש לעודד סוגים מסוימים של התנדבות, בעיקר פעילויות בטבע. תוצאות המחקר הנוכחי מצביעות על כך שהתנדבות בטבע תשפר את מצבם רוחם ובריאותם של המתנדבים.

בהיבט הישראלי חשוב להדגיש, שאף על פי ששיעור נתוני ההתנדבות נמוך בהרבה משיעורם בארצות מקבילות במערב, חלק מהתלמידים אשר מגיעים עם רקע של התנדבות, בין אם כמחויבות במסגרת "מחויבות אישית", בין אם עקב דחיפת ההורים ובין אם מרצונו האישי של התלמיד לתרום לחברה, יפתחו בהמשך הדרך גישה חיובית כלפי התנדבות גם בחייהם האזרחיים, ועל כן יש להמשיך ולעודד התנדבות בכל הרמות בחינוך הישראלי. יש לציין, כי סוגי התנדבות מסוימים עלולים להשפיע באופן שלילי, כמו התנדבות במד"א, שאליה נלווים גורמי לחץ. לפיכך, יש צורך לתת למתנדבים צעירים בתחום הזה הכשרה ותמיכה רבות יותר.

מסקנה חשובה נוספת הנובעת מהניתוחים הנוספים של תת-קבוצות שנבחנו היא כי התוצאות עשויות להשתנות לפי קבוצה דמוגרפית, בנוסף לסוג ומסגרת

ההתנדבות. לפיכך, תוכניות לעידוד ההתנדבות צריכות להיות מותאמות לאוכלוסיות שונות בהתאם למאפייניהן, ונראה כי יש לעשות מאמץ מיוחד לעודד תלמידים מן החברה הערבית להתנדב, שכן הממצאים מלמדים שההתנדבות מביאה לתוצאות חיוביות בקרבם בתחומי הבריאות והרווחה עוד יותר מאשר בקרב החברה היהודית.

מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך עתידיים

מחקר זה הוא מחקר חתך, המבוסס על נתונים שנאספו בנקודת זמן אחת, לכן אינו מתחשב בהשפעת התנדבות לאורך מספר שנים. נוסף על כך, מחקר חתך מוגבל ביכולת הסקת סיבתיות באשר לממצאיו. כיוון שנתוני המחקר מבוססים על דיווח עצמי, ניתן לשער שקיימת הטיה בקשר לנתונים אלו, בשל רצון הנבדקים לרצות או לייחס לעצמם מעשים שלא התבצעו בפועל או שהתבצעו בצורה מצומצמת ממה שדווח.

בנוסף, ממצאי המחקר הנוכחי כללו בתוכם אוכלוסיות עם רקע תרבותי שונה (בני נוער חילונים, דתיים וערבים). ניתן לשער שבכל מגזר בני הנוער פועלים ממניעים חברתיים ותרבותיים שונים, שעשויים להשפיע על הסיבות להתנדבותם ועל מידתה. מן הראוי שמחקרים עתידיים ייקחו הבדלים אלו בחשבון.

המחקר הנוכחי התמקד בבריאות ואיכות החיים הכללית, אולם נבחרו תסמין פיזי אחד (כאב ראש) ותסמין נפשי אחד (כעס) הנפוצים בקרב בני נוער, בכדי להעמיק את המחקר. מומלץ שמחקר עתידי יבחן תסמינים נוספים אפשריים. נוסף על כך, ניתן לבחון משתנים דמוגרפיים נוספים שעלולים להיות רלוונטיים, ולא נבחנו במסגרת מחקרנו.

סיכום

התנדבות עשויה להשפיע באופן חיובי על המתנדב, ולא רק על הנתרם. אולם קיים בקרב בני נוער חוסר ידע בקשר לחשיבות ההתנדבות והזדמנויות להתנדבות. ממצאי המחקר הנוכחי העלו כי להתנדבות של בני נוער בישראל באופן כללי יש קשר חיובי עם מדדים של בריאות ורווחה בקרב המתנדבים. ההתנדבות במסגרת בית ספרית תורמת למתנדבים רבות, ויש לציין בעיקר את הקשר בין התנדבות בני נוער ובין בריאותם ורווחתם, אשר עשוי להשתנות לפי מסגרת ההתנדבות וסוגה. התנדבות בטבע (בשיפור איכות הסביבה או טיפול בבעלי חיים) נמצאה בעלת קשר חזק במיוחד לבריאות ורווחה של בני נוער. לתוצאות אלו השלכות חשובות, ועל כן יש להקדיש ולהשקיע משאבים נוספים במערכת החינוך ובמוסדות ללא כוונת רווח בכדי לעודד התנדבות בקרב נוער בישראל, במיוחד בטבע, אולם לא כל הגורמים לקשרים בין התנדבות לבריאות ורווחה בקרב בני נוער ידועים, ולכן נדרש מחקר נוסף.

מקורות

אלף, ג' (2012). תהליכי העצמה וגיבוש זהות של צעירות יוצאות אתיופיה בשירות לאומי. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 35, 55–92.

ביליג, מ' ופרידמן, נ' (2017). שילוב בני נוער מתנדבים בצוות חירום יישובי (צח"י) כתהליך לשינוי והעצמה קהילתית – חקר מקרה ביישוב בר-שם. **סוגיות חברתיות בישראל**, 23, 62–90.

הדר, ל' (2010). התנדבות ככלי להעצמת בני נוער בסיכון. **מניתוק לשילוב**, 16, 43–59.
הראל-פישי, י', וולש, ס', שטיינמן, נ', לובל, ש', רייז, י', טסלר, ר' וחביב, ג' (2014). **נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית, ודפוסי התנהגויות סיכון. סיכום ממצאי המחקר הארצי השביעי (2014) וניתוח מגמות בין השנים 2014–1994**. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
ינאי ונטורה, ג' (2016). בסיכוי כפול: צעירים מתנדבים למען נוער בסיכון. **מניתוק לשילוב**, 19, 133–161.

יצחקי, ח' זנבר, ל' (2014). תפיסת אפקטיביות ההתערבות הקהילתית בקרב פעילים בחברה החרדית: תרומתם של משאבים אישיים וחברתיים. **חברה ורווחה**, 1(1), 73–100.
לווינטל-חסקי, ד', פמידה, ה' וכנען, ר' (2009). התנדבות סטודנטים בישראל בפרספקטיבה משווה, מובאים, מניעים, תמולים והשפעתם על מוסדות החינוך. **ביטחון סוציאלי בישראל**, 79, 142–163.

קוליק, ל' (2008). הקשר בין משתנים אישיים ומשתני הקשר של בני נוער מתנדבים ובין תגובותיהם להתנדבות. **מגמות**, 3, 576–605.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good: The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321–2334.

Brown, K. M., Hoyer, R., & Nicholson, M. (2012). Self-esteem, self-efficacy, and social connectedness as mediators of the relationship between volunteering and well-being. *Journal of Social Service Research*, 38(4), 468–483.

Cemalcilar, Z. (2009). Understanding individual characteristics of adolescents who volunteer. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 432–436.

Daoud, N., Shtarkshall, R., Laufer, N., Verbov, G., Bar-El, H., Abu-Gosh, N., & Mor-Yosef, S. (2010). What do women gain from volunteering? The experience of lay Arab and Jewish women volunteers in the women for women's health programme in Israel. *Health & Social Care in the Community*, 18(2), 208–218.

De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35(10), 1717–1731.

Detollenaere, J., Willems, S., & Baert, S. (2017). Volunteering, income and health. *PloS One*, 12(3), 139–173.

Fiorillo, D., & Nappo, N. (2017). Formal volunteering and self-perceived health: Causal evidence from the UK-SILC. *Review of Social Economy*, 75(2), 112–138.

Hardy, S. A., Dollahite, D. C., Johnson, N., & Christensen, J. B. (2015). Adolescent motivations to engage in pro-social behaviors and abstain from health-risk behaviors: A self-determination theory approach. *Journal of Personality*, 83(5), 479–490.

Hopkins, P., Olson, E., Baillie Smith, M., & Laurie, N. (2015). Transitions to religious adulthood: relational geographies of youth, religion and international volunteering. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 40(3), 387–398.

- Jaffe, E., Sasson, U., Knobler, H. Y., Aviel, E., & Goldberg, A. (2012). Volunteers and the risk of posttraumatic stress disorder. *Nonprofit Management and Leadership*, 22(3), 367–377.
- Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., et al. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13(1), 773.
- Jiang, G., Garris, C. P., & Aldamer, S. (2018). Individualism behind collectivism: A reflection from Sau volunteers. *Voluntas*, 29(1), 144–159
- Kahramanol, B., & Dag, I. (2018). Alexithymia, anger and anger expression styles predictors of psychological symptoms. *Dusunen Adam*, 31(1), 60–69
- Koh, K. B., Cho, S. Y., Kim, J. W., Rho, K. S., Lee, S. H., & Park, I. H. (2004). The relationship of anger expression and alexithymia with coronary artery stenosis in patients with coronary artery diseases. *Yonsei Medical Journal*, 45, 181–186.
- Kulik, L. (2007). Predicting responses to volunteering among adolescents in Israel: The contribution of personal and situational variables. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 18(1), 35–54.
- Miller, K. D., Schleien, S. J., Brooke, P., Frisoli, A. M., & Brooks III, W. T. (2005). Community for all: The therapeutic recreation practitioner's role in inclusive volunteering. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(1), 18–31.
- Omoto, A. M., Snyder, M., & Hackett, J. D. (2010). Personality and motivational antecedents of activism and civic engagement. *Journal of Personality*, 78(6), 1703–1734.
- Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin longitudinal study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), 450–464.
- Pillemer, K., Fuller-Rowell, T., Reid, M. C., & Wells, N. M. (2010). Environmental volunteering and health outcomes over a 20-year period. *The Gerontologist*, 50(5), 594–602.
- Rubin, K. (2013). *Doing good is good for You*. New York: United Health group.
- UNICEF (2017). *Innocenti report card: Children in the developed world*. Available at https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/RC14_eng.pdf
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26(1), 215–240.
- Yeung, J. W. K., Zhang, Z., & Kim, T. Y. (2017). Volunteering and health benefits in general adults: Cumulative effects and forms. *BMC Public Health*, 18(1), 8.