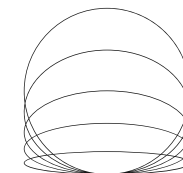


עקרונות להתנדבות אזרחים ותיקים, המקדמת משמעות, שייכות וצמצום בדידות

דצמבר 2023



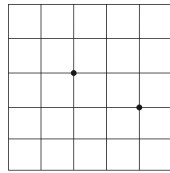
**מחקר עקרונות הפעולה להתנדבות המקדמת משמעות ושייכות בגיל המבוגר
בוצע ע"י מכון ERI עבור
"הפורום לקידום התנדבות אזרחים ותיקים"
הפועל ביוזמת ישותנו - היוזמה לקידום חיים מלאי משמעות בזקנה מבית שיתופים**

**הפורום בהובלת:
יוזמת ישותנו שיתופים
המועצה הישראלית להתנדבות
משרד נגב-גליל והחוסן הלאומי
משרד הרווחה והביטחון החברתי**

**המחקר בוצע במימון:
יוזמת ישותנו והתכנית "באים לטוב"**

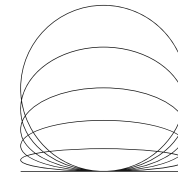
מהם עקרונות הפעולה להתנדבות המקדמת משמעות ושייכות אצל אזרחים ותיקים?

מתודולוגיה



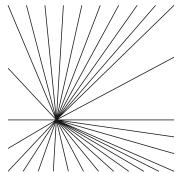
חילוץ עקרונות להתערבות

תהליכי מידול והפשטה לחילוץ מאפיינים משותפים לתוכניות אפקטיביות מתוך הפרקטיקות המיטביות ומתוך מחקרי רוחב ודו"חות מדיניות והמשגתם



בחירת פרקטיקות מיטביות

- נבחרו כ-13 תוכניות מיטביות לפי הקריטריונים:
- יעילות הפרקטיקה במחקר אמפירי מתוקף (RCT, קב' השוואה בהקצאה רנדומלית) בשל מיעוט המחקרים המתוקפים, הוגמשו הקריטריונים לבחירה:
 - קיים מחקר הערכה גם אם אינו עומד בסטנדרטים אמפיריים מחמירים
 - וותק ו/או היקף יישום
 - הצדקה תיאורטית ליעילות או עניין



איסוף מידע ממגוון מקורות

- איתור תוכניות התנדבות מיטביות: דוחות, פרסומים ואתרי אינטרנט של תוכניות רלוונטיות בארץ ובעולם (30 תוכניות)*
- מאמרים אקדמיים אודות הקשר בין התנדבות, שייכות ומשמעות
- מסמכי מדיניות וסקירות מחקריות ויישומיות השוואתיות של מודלים והתערבויות

* במרבית התוכניות והמחקרים אזרחים ותיקים מוגדרים כבני 60 ומעלה, אך בחלק מהתוכניות לאזרחים ותיקים גיל הפתיחה הוא 55, או 65, וגם הן נכללו בסקירה.

שאלות ותוצרי המחקר

מהם עקרונות הפעולה המאפיינים מודלים מיטביים להתנדבות אזרחים ותיקים, המקדמת שייכות ומשמעות?

?

אילו דוגמאות יש ליישום מוצלח של
העקרונות?

?

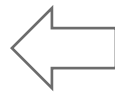
איך עושים את זה בפועל?

?

מה מאפיין התנדבות המקדמת תחושות
שייכות ומשמעות בקרב מתנדבים
ותיקים?

?

דוגמאות לפרקטיקות מיטביות המיישמות
את העקרונות



עקרונות אפשריים ליישום והפעלה של
התנדבות מקדמת שייכות ומשמעות

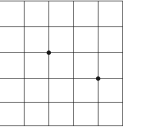


מאפייני יסוד להתנדבות
מקדמת שייכות ומשמעות

הערות מקדימות וסייגים

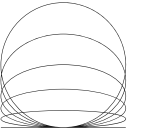
המחקר עונה על השאלה "אילו עקרונות פעולה בהתנדבות וותיקים מקדמים השפעה חיובית על שייכות, משמעות, והפחתת בדידות בקרב מתנדבים וותיקים". בהתאמה, המודל לעקרונות להתערבות אפקטיבית סוקר את הגורמים התורמים לאימפקט המבוקש. המודל אינו מתכוון להציע תשובות לגבי מענים ומאפיינים ארגוניים נדרשים הנותנים מענה להעדפות ומוטיבציות שונות של מתנדבים וותיקים.

גבולות הגזרה של שאלת המחקר



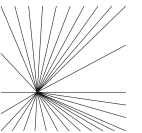
שיטת המחקר שנבחרה מבוססת על סקירה אינטגרטיבית של מחקרים אמפיריים קיימים. היתרון בשיטת המחקר הוא האפשרות לגזור מסקנות מבוססות מחקר. החיסרון הוא שהמסקנות מוגבלות לאוכלוסיות ופעולות שעליהן בוצע מחקר

גבולות הגזרה של המתודה



המחקרים העדכניים בחנו תוכניות ומשתתפים המשתייכים לדור הגימלאים הנוכחי, בהחלט ייתכן שדור גמלאים אשר ישתלב בתוכניות ההתנדבות בעתיד הקרוב, ידרוש התאמה במאפיינים הנדרשים לתוכנית מיטבית להשפעה עבורו. בנוסף, המחקר מבוסס על מחקרים מהעולם ולכן ייתכנו הבדלים תרבותיים לגבי מתנדבים בישראל.

גבולות הגזרה של סוגי האוכלוסיות שנחקרו



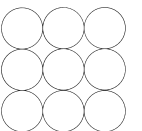
מחקרי ההערכה מתמקדים בהתנדבות פורמאלית ומאורגנת (שהיא זו המשקיעה במחקר הערכה). הזרם ההולך וגובר היום של התנדבויות בלתי-פורמאליות לא נחקר באופן אמפירי ואין מידע מתוקף לגבי השפעתו על מדדים פסיכולוגיים ומאפייני הפעולה המתווכים אותם.

גבולות הגזרה של סוגי הפעילות שנחקרו



המודל המוצע מציג "מתכון" פשוט ונהיר לעקרונות להתערבות וותיקים המקדמת שייכות ומשמעות. בפועל, עקרונות ההפעלה המוצעים יכולים לשרת יותר ממאפיין יסוד אחד אליו הם משויכים במודל. למשל, ניתן לשער כי מכיוון שכלל עקרונות ההפעלה במודל תורמים לסיפוק והחיבור של המתנדבים להתנדבות, כלל העקרונות יתרמו לחיזוק תדירות ומשך ההתנדבות, נוסף על תרומתם למאפייני היסוד המיוחסים להם במודל. כאשר יש לקשר הוכחה אמפירית – היא מפורטת בדו"ח.

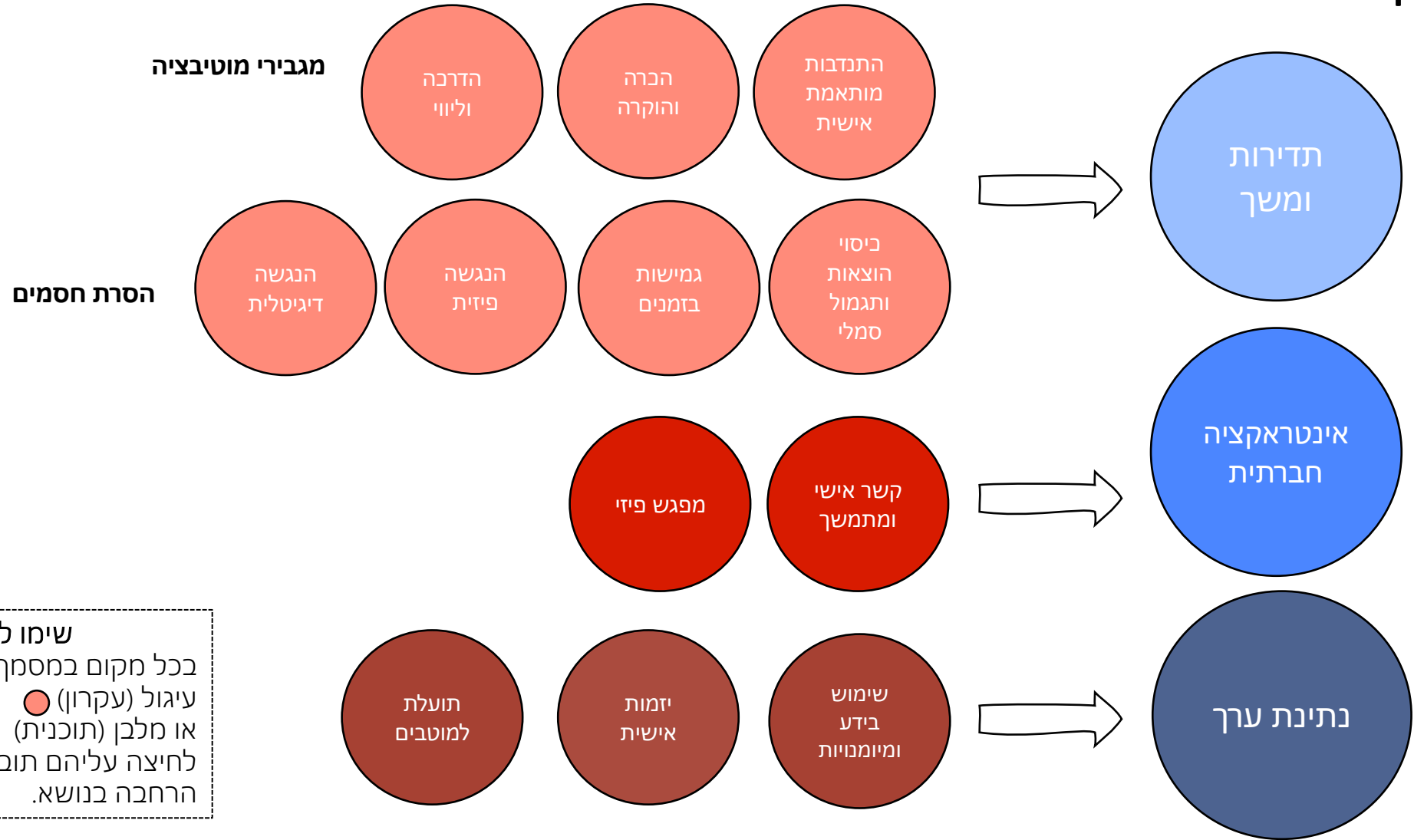
המודל מפשט מציאות מורכבת



עקרונות מפתח להתנדבות אזרחים ותיקים לקידום שייכות ומשמעות

עקרונות הפעלה אפשריים ליישום מיטבי של מאפייני היסוד (לבחירה)

מאפייני יסוד חיוניים להתנדבות
המקדמת שייכות ומשמעות*



שימו לב!
 בכל מקום במסמך בו מופיע עיגול (עקרון) או מלבן (תוכנית) `scc` לחיצה עליהם תוביל לשקף הרחבה בנושא.

*"תדירות ומשך" הוא תנאי יסוד להתנדבות בעלת השפעה. "אינטראקציה חברתית" ו"נתינת הערך" יכולים להתקיים באופן בעל משמעות, רק בהינתן שחווית ההתנדבות ממושכת דיה

עקרונות להתנדבות אפקטיבית – תדירות ומשך

תיאור עקרון הפעולה

כדי שהתנדבות תשפיע באופן מהותי, אפקטיבי ובר-קיימא על מדדי השלומות של המתנדב, ובפרט על צמצום בדידות ותחושת משמעות ושייכות, על חוויית ההתנדבות להיות אינטנסיבית דיה, תדירה, ומתמשכת לאורך זמן. התנדבות אקראית או זמנית אינה מייצרת השפעה משמעותית דיה על מאפייני עומק.

מחקרים שונים הגיעו למסקנה דומה, כי לשם השפעה אפקטיבית על מתנדבים וותיקים פעולת ההתנדבות צריכה להימשך לכל הפחות כ-100 שעות בשנה, כלומר, בממוצע כשעתיים בשבוע למשך שנה לפחות.

שימו לב : חוויית ההתנדבות האיכותית צריכה להיות אינטנסיבית דיה כדי להותיר חותם עמוק, אך תנאי זה עשוי להתקיים גם אם במהלך חוויית ההתנדבות מתקיים מעבר בין תפקידים בארגון ואף מעבר בין ארגונים, כל עוד בתפקידים השונים מתקיימים עקרונות ההתנדבות המיטבית.

הצדקה

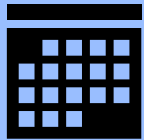
סקירת מטריה (Umbrella Review) (Nichol et al., 2023) שבחנה נתונים מ-28 מחקרים על התנדבויות שנעשו בעיקר בארה"ב תיארה את התדירות האופטימלית להתנדבות, מצאה כי תדירות של מאה שעות בשנה (המתרגמים לשעתיים- שלוש בשבוע) היא אופטימלית וממקסמת את התועלת.

ניתוח נתונים של שלושה גלי סקר מ-the Americans' Changing Lives Study מצא כי התנדבות משפיעה לטובה על רווחתם של ותיקים בני +60 (בריאות פיזית, נפשית וחברתית), עם יתרונות אופטימליים הנראים בכ-100 שעות התנדבות בשנה, קרי בממוצע 2 שעות התנדבות בשבוע. התנדבות של יותר מ-100 שעות בשנה לא הניבה יתרונות נוספים. מעבר בין ארגונים לא פגם בהשפעה (Morrow-Howell et al., 2003).

אמצעים למימוש עקרון הפעולה

שימור מתנדבים והבטחת מעורבותם ומחויבותם להתנדבות לאורך זמן דורשת ליישם עקרונות פעולה בשני מישורים:

1. עקרונות להגברת המוטיבציה והמחויבות להתנדבות, כולל: התאמה אישית, הכרה והוקרה, הדרכה וליווי,
2. מתן מענה לחסמים בפני התמדה של המתנדבים בפעילות ההתנדבותית, כולל: כיסוי הוצאות ותגמול סמלי, גמישות בזמנים, הנגשה פיזית והנגשה דיגיטלית.



עקרונות ליישום מיטבי – תדירות ומשך - התנדבות מותאמת אישית

תיאור עקרון הפעולה

כדי להגביר את המעורבות והמחויבות להתנדבות, על התפקיד והפעילויות שמבצע המתנדב להיות מותאמים לערכים והמטרות החשובים לו, לתחומי העניין והכישורים הייחודיים שלו (או של הקהילה התרבותית/דתית אליה הוא משתייך), צרכיו, רצונותיו ושאיפותיו. ההתנדבות גם עשויה לעודד את המתנדב להתנסות במיומנויות שלא התנסה בהן בתפקידו המקצועי, "להגשים חלומות".

התאמה של תחום ההתנדבות למתנדב הופכת את ההתנדבות למהנה ומגבירה את המוטיבציה להתמיד בה. על השדה להציע חלופות להתנדבות במגוון תחומים, נושאים וסוגי פעולות, שיאפשרו לכל מתנדב לבחור בפעילות המתאימה עבורו, וכן להציע אפשרויות לגיוון והתקדמות במהלך ההתנדבות.

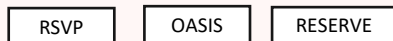
המחקר מעיד שפחות חשוב ה"מה" – באיזה תחום חברתי עוסקת ההתנדבות – ויותר חשוב ה"איך" – הבחירה של המתנדב בנושא המושך אותו, והיישום של שלושת מאפייני הייסוד ועקרונות הפעולה השונים ביחס לנושא ההתנדבות הנבחר.

אמצעים למימוש עקרון הפעולה

כדי להבטיח התאמה של תחום ההתנדבות ואופן הפעילות להעדפות המתנדב, יש צורך ב:
א. מגוון רחב של תוכניות ותחומי התנדבות בשדה, על מנת לאפשר **מרחב בחירה לכל מתנדב**. לדוגמה, בישראל כמעט ואין הזדמנויות להתנדב בתחום הסביבתי, שרבים מייחסים לו חשיבות.

ב. לא מספיק שיהיה מגוון של אפשרויות לבחירה, יש צורך גם **להנגיש את המידע אודות האפשרויות לקהל המתנדבים**

ג. ברמת המתנדב הבודד – נדרש **תהליך מיון והשמה מיטבי של מתנדבים** לתפקיד המתאים להעדפותיהם ולכישוריהם ולצרכי הארגון, ותהליך סדור של קליטת מתנדבים הכולל תישאול והתאמה של התפקיד למתנדב, ניטור ומעקב אחר שביעות רצונו, וגמישות לשינוי והתאמת תפקיד התנדבותי שונה או מתקדם במידת הצורך.



הצדקה

- מחקר אורך שנערך על תוכנית AmeriCorps Senior Corps Program (2018) מצא שמתנדבים שהרגישו ששימושתיהם תואמות את הכישורים שלהם, התמידו בהתנדבות לזמן ממושך יותר.
- מחקר שבחן 30 מערכי-התנדבויות באירופה (case studies), מצא שאחת המוטיבציות המרכזיות של אנשים להתנדב היא שהם מוצאים התנדבות התואמת את כישוריהם ואת עולם הערכים שלהם (Ehlers, Naegele, & Reichert, 2011).
- מחקר שהתמקד בהבדלים בין דוריים בהתנדבות בארה"ב, על בסיס סקרים שנתיים של כ-50,000 בתי אב בשנה, מצא כי "בייבי-בומרס" שמבצעים משימות "מקצועיות" הכוללות שימוש בכישורים ספציפיים (למשל מוסיקה) או מנטורינג או ניהול, מתמידים יותר זמן ממי שביצעו משימות "כלליות" (Foster-Bey et al., 2007).

מגבירי מוטיבציה



חזרה



עקרונות ליישום מיטבי – תדירות ומשך - הכרה והוקרה

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

הכרה והוקרה צריכה להיות מובעת באופן מוחשי וברור, על ידי נושאי מסר שונים ובאופן בלתי-פורמאלי או ממוסד:

- **נושא המסר** יכול להיות צוות הארגון המפעיל ו/או המוטבים ו/או גורמים נוספים בעלי עניין כמו נציגי הקהילה, הנהלה של תחומים או מוסדות משיקים.
- היישום לעקרון זה עשוי להיות בדמות **מחוות בינאישיות יומיומיות המוטמעות בתרבות הארגונית של התוכנית (הכרה בלתי פורמאלית)**, כמו מילת תודה, משוב אישי בלתי-פורמאלי (או פורמלי ומתוכנן), שיתוף במידע אודות משוב שהתקבל מהמוטבים, או כרטיס ברכה באירועים מיוחדים וחגים
- לחילופין, ניתן ליישם עקרון זה באמצעות **פרקטיקות ארגוניות ממוסדות ("הכרה פורמאלית")**, כגון: שליחת הזמנות אישיות לפעילויות, תעודות הוקרה, טקסים או הענקת פרסים ("הכרה פומבית"), או הטבות סמליות. בארגונים רבים מקובלת הפקת אירועי הוקרה שנתיים למתנדבים בנוכחות מכובדים, הכוללים גם הענקת תעודות הוקרה ותשורות סמליות.
- הערכה והכרה ציבורית: חשובה במיוחד בקרב ותיקים וקבוצות מיעוט.
- ככל שיש התאמה בין המניעים האישיים להתנדבות לבין הגמולים, כך ההוקרה אפקטיבית יותר

RESERVE

JAVA

SCC

FGP SCP

תיאור עקרון הפעולה

הבעה מפורשת ומוחשית של הערכה, הכרה והוקרה לתרומתו ופועלו של המתנדב, אם בשיח בינאישי בלתי פורמאלי או באמצעות פרקטיקות ארגוניות ממוסדות, מגבירה את תחושת הערך והסיפוק של המתנדב ומסייעת להגברת המוטיבציה והמחויבות.

הצדקה

- סקירה שבחנה את יתרונות ההתנדבות מצאה שכאשר **מתנדבים מרגישים מוערכים** ורואים את ההשפעה של פעולתם, הם נוטים להיות יותר **מחויבים והמוטיבציה שלהם להתמיד בהתנדבות גוברת** (Nichol et al., 2023).
- בדו"ח שסקר ממצאי מחקרים אמפיריים שונים, נמצא כי **היעדר הכרה או הערכה למאמצייהם של המתנדבים עלול להוות מחסום רגשי משמעותי להתנדבות**. חוויות שליליות, כמו הרגשה לא רצויה או חוסר הכרת תודה, עשויים ליצור מחסומים רגשיים ארוכי טווח בפני התנדבות עתידית (Jopling & Jones, 2018).

מגבירי מוטיבציה



חזרה



עקרונות ליישום מיטבי – תדירות ומשך - הדרכה וליווי

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

- **ליווי** הוא תמיכה מתמשכת והכוונה אישית שהמתנדב מקבל לאורך זמן. ליווי יכול להיות באמצעות בניית רשת עמיתים ומפגשים בין מתנדבים לדיון וסיוע הדדי, או מינוי מנטור או רכז מלווה בעל תפקיד מוגדר בתוך הארגון.
- **ההדרכה** כוללת לימוד והכשרה על התפקידים והמשימות שהמתנדב צפוי לבצע, כולל העברת ידע ומיומנויות ספציפיות נדרשות לתפקיד. היא צריכה להיות מותאמת לצרכי התפקיד, ואורכה יכול לנוע בין שעות בודדות או הכשרה ארוכה של כמה שבועות ואפילו חודשים. הכשרה צריכה להתקיים לפני תחילת ההתנדבות, אך גם ההדרכה היא גם פעילות העשרה ופיתוח למתנדבים ותיקים.

OASIS

EC

REPRINTS

AFE

ADA

תיאור עיקרון הפעולה

- ליווי והדרכה של מתנדב חשובים גם כדי לסייע למתנדבים לבצע את תפקידם בצורה טובה, אך לא פחות מכך – כדי להעניק למתנדבים בטחון, תחושה שהם רצויים, שייכים לארגון וחשובים לו, ו"יש להם גב" לכל דבר ועניין.
- הליווי חשוב גם כדי לוודא שהמתנדב מסוגל לבצע את המשימות שהוטלו עליו ואינו חווה חוויה של כשלון, שעלולה להביא לנשירה.

הצדקה

- מחקר הערכה שנעשה על תוכנית AmeriCorps Senior Corps Program (2018) השווה בין מתנדבים מתמידים למתנדבים שעוזבים את ההתנדבות ומצא שמתנדבים שעזבו את התוכנית היו פחות מרוצים בסה"כ, במיוחד מהיבטים של ההדרכה והתמיכה בתוכנית.
- מחקר שסקר אוסף מקרים על התנדבות וותיקים מצא שאחד המאפיינים החשובים למסגרת התנדבות ידידותית לצרכים של ותיקים הוא מתן תמיכה וליווי שוטף הן בתפעול השוטף של ההתנדבות והן בצורך בקיומה של דמות מלווה ותומכת, שהמתנדב יודע שזמינה לו אם נתקל בקושי. קיומה של דמות כזו נוסכת בטחון במתנדבים (Jopling & Jones, 2018).

מגבירי
מוטיבציה



חזרה



עקרונות ליישום מיטבי – תדירות ומשך – כיסוי הוצאות ותגמול סמלי

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

- **החזרים על הוצאות ההתנדבות**- למשל עלויות של תחבורה ציבורית, ביגוד, מזון והשתתפות באירועים בהם יש ציפייה חברתית להוציא כסף.
- **מתן דמי ביטוח**- כיסוי ביטוחי המבטיח שבמקרה של פגיעה או נזק שנגרם במהלך ההתנדבות המתנדב מוגן מבחינה פיננסית ומשפטית.
- **מימון לפעולות במסגרת ההתנדבות**- הקצאת משאבים כלכליים עבור תמיכה והפעלת התוכנית. המימון מאפשר לכסות עלויות כמו ציוד, הכשרות, תשלום דמי ביטוח, הוקרה וטיפול מתנדבים ועוד.
- **מתן מלגה או גמול סמלי כתמריץ להשתתפות, על פי מבחני הכנסה וזכאות**
- **"בנק זמן" – עבור שעות התנדבות המתנדב מקבל גמול בדמות שעת פעילות תרבותית או שעת שירותים ממתנדב אחר.**



הצדקה

- מחקר שבחן מהם המניעים של אזרחים ותיקים להתנדב מצא **שתמריץ כספי מהווה מניע עבור כשליש מהמתנדבים** (Georges et al., 2018).
- מחקר שנערך על תוכנית Men's Shed באוסטרליה (Foettinger et al., 2022) מצא **כי מימון הולם של התוכנית מסייע לחברי התוכנית להפיק את המירב מההתנדבות** וליהנות מההיבטים החברתיים של התוכנית בצורה טובה יותר.

תיאור עיקרון הפעולה

הוצאות ישירות ועקיפות שעשויות להיגזר מההתנדבות, כגון עלויות של תחבורה, מזון, ביגוד וציוד, ועלויות של השתתפות באירועים או פגישות (למשל ציפייה חברתית שהמשתתפים יוציאו כסף בפגישה המתקיימת בבית קפה), עלולות להוות חסם להשתתפות עבור רבים מהותיקים, בפרט ותיקים שפרשו מעבודה או כאלה השייכים לאוכלוסיות מעוטות יכולת. **כיסוי הוצאות** אלו עשוי לצמצם חסמים להתנדבות ולמנוע הדרה של אוכלוסיות מוחלשות.

בנוסף, תשלום מלגה סמלית עבור ההתנדבות עצמה, עשוי להוות גורם משיכה ותמריץ למחויבות והתמדה עבור מתנדבים וותיקים, במיוחד מאוכלוסיות מוחלשות כלכלית. מחקרים מצאו תוצאות מעורבות לגבי יעילות הקצבאות והגמולים לתימרוץ התנדבות, אולם יש להם ערך בהתגברות על חסמים פיננסיים להתנדבות של מעוטי יכולת.

הסרת חסמים



חזרה



עקרונות ליישום מיטבי – תדירות ומשך - גמישות בזמנים

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

- מתן אפשרות למתנדבים לבחור את שעות העבודה שלהם ולשנותן אפשרות של התנדבות מרחוק.
- הבטחת תהליכי כניסה ויציאה קלים מהארגון ומהתפקיד ההתנדבותי
- ארגונים צריכים להיות קשובים לשינויים בחיים של מתנדבים, להיות עימם בקשר קבוע ולאפשר להם לשנות התחייבויות בהתאם לצורך
- לגבי חלק מהנסיבות ניתן לערוך תאומי ציפיות מבעוד מועד – למשל מתנדבים המעוניינים לקחת פסק זמן קבוע מההתנדבות בעת חופשות מערכת החינוך, על מנת לטפל בנכדים
- כניסה הדרגתית להתנדבות לצרכי "התאקלמות" (לדוגמה: "באים לטוב" בחברה הערבית בישראל – מתחילים במחויבות לפעמיים בחודש כדי להתגבר על רתיעה ממחויבות)

הצדקה

- מחקרים מראים שמתנדבים ותיקים מודאגים מהצורך להיות מחויבים יתר על המידה, בייחוד מכיוון שצופים שינויים עתידיים בחייהם כמו צורך לטפל בנכדים או בבן זוג או שינויים במצב הבריאותי שלהם (Jopling & Jones, 2018).
- במחקר על תוכנית AmeriCorps Senior Corps Program (2018), נמצא שאחד החסמים העיקריים להתמדה בהתנדבות הוא חוסר גמישות בניהול הזמן של המתנדבים.

תיאור עיקרון הפעולה

מחקרים מצאו שמתנדבים וותיקים אינם מוגבלים על ידי מגבלות אובייקטיביות של זמן פנוי, אלא על ידי החשש ממחויבות כובלת, מכיוון שהם צופים שינויים עתידיים בחייהם, כגון צורך לטפל בנכדים או בבן זוג, או שינויים במצב הבריאותי שלהם.

החשש הזה מתווסף לדאגה שאולי לא יוכלו לפרוש מהתחייבויות ההתנדבות בקלות, בשל תהליכים ארגוניים נוקשים.

גמישות מבחינת זמן, מקום ומחויבות והיכולת להתאים את לוחות הזמנים ואופי התפקיד לצרכים ונסיבות משתנות, חיוניות למתנדבים וותיקים, וקשורה לרמות גבוהות יותר של השתתפות ושימור מתנדבים. גמישות ותגובתיות אלה חיוניות כדי להבטיח שההתנדבות תישאר אפשרות מעשית עבור אנשים בשלבים שונים של חייהם.

עקרון זה עלה במחקרים העוסקים בשימור מתנדבים וותיקים, אך לא עלה במחקר התוכניות המיטביות שלנו, מאחר וסוג כזה של פרקטיקה מוטמע לרוב בתרבות הארגונית ואינו מופיע בפרסומים של התוכנית, לכן לא מוצעות תוכניות מדגימות עבורו.

הסרת חסמים



חזרה



עקרונות ליישום מיטבי- תדירות ומשך- הנגשה פיזית

תיאור עקרון הפעולה

אזרחים ותיקים עלולים לחוות מגבלות פיזיות הנובעות מתהליכי ההזדקנות. לפיכך יצירת תנאים המאפשרים לכל אדם, ללא קשר למוגבלותו, להשתתף ולתרום בפעילות ההתנדבותית היא הכרחית בהתנדבות של ותיקים.

אזרחים ותיקים רבים מתמודדים עם בעיות ניידות, מה שמקשה על גישה למבנים שאינם מונגשים. זה כולל הימנעות מחסמים ברורים כמו מדרגות מרובות, אך גם הקפדה על מרחב פעילות שיש בו אזורי מנוחה נוחים, ריצוף מונע החלקה, ושירותים נגישים.

חשוב שהמקום בו מתבצעת ההתנדבות יהיה נגיש מבחינת תחבורה, כלומר שיהיו אמצעים להגיע אליו בקלות, כולל תחבורה ציבורית או פתרונות תחבורה אחרים המתאימים לאנשים עם מוגבלות או ותיקים שאינם נוהגים עצמאית.

אמצעים למימוש עקרון הפעולה

- מבנים וחללי מפגש מונגשים פיזית גם לבעלי מוגבלויות
- תחבורה ציבורית זמינה
- **התאמה למתנדבים עם מוגבלויות קוגניטיביות או פיזיות:** עבור ותיקים עם מוגבלויות קוגניטיביות או פיזיות יש להתאים פעילויות המתאימות להם, תוך התמקדות בחוזקות של המתנדבים, למשל, התנדבות באופן מקוון.
- **עיצוב מרחב פעילות ידידותי, מזמין ו"מוכר"** - לדוגמה "סככת העבודה" לגברים בפעילות Mens' shed



הצדקה

- מחקר שהשתמש בכלים שונים ובהם שולחנות עגולים, סמינרים ודיונים בכדי לבחון התנדבות ותיקים, הראה **ששירותי תחבורה לקויים והיעדר חללי מפגש נגישים עלולים להגביל משמעותית את ההשתתפות של ותיקים בהתנדבות.** הסיבות לכך הן קשיי נגישות וניידות. מעבר לכך, פעילויות הדורשות זמן נסיעה משמעותי עלולות לרפות מראש את ידיהם של מתנדבים פוטנציאליים ולמנוע השתתפות (Jopling & Jones, 2018).

הסרת
חסמים



חזרה



עקרונות ליישום מיטבי – תדירות ומשך - הנגשה דיגיטלית ובירוקרטית

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

- התאמת הטכנולוגיה לניהול מתנדבים לצרכי בעלי אוריינות דיגיטלית נמוכה, או שימוש בתהליכים פרונטליים למתנדבים המעוניינים בכך. למשל- מילוי טפסים בכתב ולא באמצעות מערכת ממחושבת.
- הדרכה וליווי בפרוצדורות ממוחשבות הקשורות להתנדבות.
- פישוט וצמצום תהליכים בירוקרטיים הקשורים להתנדבות.

הצדקה

- מחקר שבחן הזדקנות פעילה בקרב ותיקים תוך ניתוח נתונים איכותיים מתוכנית ACE וראיונות עם מתנדבים ומנהלי ארגונים במגזר השלישי, מצא שאחד העקרונות המסייעים בשימור המתנדבים הוא תמיכה מנהלית ומשמעותו **הבטחת תמיכה אדמיניסטרטיבית מספקת כדי לנצל בצורה הטובה ביותר את זמנם של המתנדבים** (Stathi et al., 2021).
- מחקר שבחן התנדבות של ותיקים מצא שני חסמים עיקריים להתנדבות: מכשולים בירוקרטיים ומכשולים דיגיטליים. **ההליכים הבירוקרטיים נתפסים לרוב כמיותרים ואף מעליבים על ידי מתנדבים פוטנציאליים**. מעבר לכך, אזרחים ותיקים שאינם חשים בנוח או מכירים את הטכנולוגיות המקוונות **מתמודדים עם קשיים בגילוי הזדמנויות להתנדבות, להגיש מועמדות אליהן או לבצע הכשרה מקוונת נדרשת** (Jopling & Jones, 2018).

תיאור עקרון הפעולה

תהליכים בירוקרטיים הקשורים בהתנדבות עלולים להיתפס כמרתיעים עבור מתנדבים ותיקים, במיוחד כאשר אלו הולכים ועוברים למרחב הדיגיטלי, אשר רבים מהוותיקים אינם חשים עימו בנוח.

מכשולים בירוקרטיים כמו הליכי בקשה ארוכים, וחסמים דיגיטליים כמו מידע הקשור להתנדבות ונגיש רק באופן מקוון, טפסים מקוונים להגשת מועמדות או הכשרה ופעילות מקוונת – עלולים לעורר חשש ורתיעה בקרב מתנדבים בעלי אוריינות נמוכה.

מחסומי שפה ואוריינות משמעותיים במיוחד עבור אזרחים ותיקים מקבוצות מיעוט.

עזרה בהבנת מערכות ותהליכים הקשורים להתנדבות, סיוע במילוי טפסים, ופישוט והקלה של תהליכים בירוקרטיים עשויים להפחית חסמים ולעודד התנדבות והתמדה.

*עקרון זה עלה במחקרים העוסקים בשימור מתנדבים וותיקים, אך לא עלה במחקר התוכניות המיטביות שלנו, מאחר וסוג כזה של פרקטיקה מוטמע לרוב בתרבות הארגונית ואינו מופיע בפרסומים של התוכנית, לכן לא מוצעות תוכניות מדגמות עבורו.

הסרת חסמים



חזרה



עקרונות לאפקטיביות: אינטראקציה חברתית

תיאור עקרון הפעולה

האינטראקציה החברתית המתרחשת בחוויית ההתנדבות מביאה לחיזוק והרחבת רשתות חברתיות של הוותיק, שבתורן משפיעות על שיפור מדדי רווחה ובריאות נפשית. האינטראקציה החברתית נמצאה כמנבא משמעותי ומרכזי להשפעת ההתנדבות על מדדי שייכות, משמעות והפחתת בדידות ודכאון.

על מודל ההתנדבות לכוון ליצירת אינטראקציה חברתית משמעותית המעודדת היכרות עם אנשים חדשים, ומחזקת ומטפחת קשרים אישיים קיימים. על הארגון ליצור באופן מכוון הזדמנויות להרחבת וחיזוק הרשתות החברתיות של המתנדבים. אלה, יועילו לא רק להשפעה חיובית של ההתנדבות, אלא גם לחיזוק תחושת השייכות והמחויבות לארגון, באמצעות טיפוח שייכות ל"קהילת המתנדבים", שעונות במיוחד על הצרכים החברתיים בעידן ה"פוסט-קורונה".

האינטראקציה החברתית יכולה להתקיים באמצעות מרחבי מפגש בלתי-פורמאליים והזדמנויות לשיח חופשי, שיתוף בחוויות ותמיכה הדדית, או באמצעות אירועים ופעילויות מוזכרים.

המחקר מראה כי אינטראקציה חברתית המשפיעה באופן חיובי על מדדי משמעות שייכות ובדידות יכולה להתקיים עם שותפים שונים: בין המתנדבים למוטבים, בין המתנדבים לבין עצמם, ובין לבין הצוות.

הצדקה

- מטא אנליזה אוסטרלית על מחקרי התנדבות (McDermott, 2021) מצאה שהמשתנים המתווכים התנדבות עם השפעתה על שלומות נפשית הם **אינטראקציה חברתית ותחושת מטרה**, בעיקר בקרב ותיקים. לעומת זאת, לא נמצאה משמעות לסוג הפעילות ההתנדבותית או התפקיד של המתנדב. לרוחב מחקרים, נמצא כי אינטראקציה חברתית מגבירה את הבריאות הנפשית של המתנדב, מקדמת מצב רגשי חיובי, מפחיתה מתח ומקדמת תפקוד חברתי.
- במחקר ששימש להערכת תוכנית ההתנדבות של תוכנית +50 (volunteering program) וכלל שילוב של שיטות שונות לרבות מטה אנליזה, ניתוח נתוני אורך, וראיונות איכותניים, נמצא שהתנדבות הגבירה את איכות והיקף החיבורים החברתיים והרשתות החברתיות בקרב מתנדבים, דבר שהשפיע על שיפור הרווחה שלהם בשלבים מאוחרים יותר בחיים (Smith et al., 2021).
- במחקר סקירה של מחקרים על התנדבות ידידותית לותיקים (Jopling & Jones, 2018) נמצא כי יש חשיבות לאינטראקציה החברתית ולבניית חברויות כחלק בלתי נפרד מחוויית ההתנדבות. עבור מתנדבים ותיקים רבים, היבטים חברתיים מוערכים מאוד, לפעמים אפילו יותר מתמריצים אחרים.
- סקירת רוחב של מחקרי התנדבות מצאה שאינטראקציה חברתית מתווכת את השפעת ההתנדבות על שביעות רצון מהחיים (Nichol et al., 2023)

אמצעים למימוש עקרון הפעולה

בכדי ליצור אינטראקציות חברתיות משמעותיות במהלך ההתנדבות יש לדאוג לקשר אישי ומתמשך בין המתנדב לאנשים אחרים, וישנה עדיפות לאינטראקציה פיזית פנים אל פנים על פני אינטראקציה דיגיטלית או טלפונית



חזרה



עקרונות ליישום מיטבי - אינטראקציה חברתית - קשר אישי ומתמשך

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

קשר אישי מתמשך יכול להתקיים עם גורמים שונים במערך ההתנדבות:

א. **אינטראקציה בין דורית:** מפגש של המתנדבים הוותיקים עם ילדים או עם צעירים בפורמט של אחד על אחד (חונכות וליווי רגשי, חברתי או לימודי של המתנדב הוותיק את הילד או הצעיר או מנטורינג בו הוותיק מנחה את הצעיר בנושאים שונים על בסיס ידע וניסיון שצבר) או מפגש קבוצתי (למשל: קבוצה של ותיקים אשר נפגשת עם קבוצה של ילדים/ צעירים לפעילות משותפת, או אדם ותיק אחד שנפגש עם קבוצת ילדים/ צעירים, למשל להקראת סיפור).

EC OASIS REPRINTS SMPs

ב. **מפגש וותיקים עם קבוצת השווים:** מתנדבים כמותם, בקבוצות רב-גילאיות, או מתנדבים וותיקים, בפורמטים שונים:

• **מועדון חברים:** קבוצה מוגדרת של מתנדבים היוצרת זהות משותפת כקהילה חברתית ופעילה לקידום מטרות משותפות

MEN'S OPAs

• **קהילת מתנדבים:** פעילויות ארגוניות המיועדות לייצר מפגשים תדירים בין מתנדבים לצורך שיתוף ברעיונות, חוויות ואתגרים, גיבוש והדרכה. המפגשים צריכים להיות מנוהלים בקפידה כדי ליצור אוירה תומכת ולא תחרותית.

ג. **קשר בין המתנדב למוטבים ותיקים:** כאשר הוותיק המתנדב יוצר קשר אישי ובונה אמון עם ותיק אחר הזקוק לתמיכה ומלווה אותו במסגרת ההתנדבות (אחד על אחד, או כמה).

AFE JAVA

תיאור עיקרון הפעולה

כדי שהאינטראקציה החברתית תצליח לתת למתנדב תחושה של שייכות קהילתית או להשפיע על הרחבת וחיזוק הרשת החברתית, לא מספיקים מפגשים חד-פעמיים עם אנשים מזדמנים ומתחלפים, אלא נדרשת אינטראקציה מתמשכת יותר, מבוססת על יצירת קשר בינאישי והיכרות הדדית. קשר כזה יכול להיווצר עם בני גילאים שונים, מוטבים או עמיתים, בקבוצה או עם בקשר אישי אחד על אחד.

הצדקה

- **מפגשים חברתיים עם מתנדבים אחרים, נתפסים כמשפיעים בשמירה על מעורבות וחיבור של המתנדבים לארגון.** הזדמנויות כאלה מאפשרות למתנדבים לדון בעבודתם, לחלוק חוויות ולפתח חברויות (Jopling & Jones, 2018).
- Yan Su (2017) ערכה מטא-אנליזה על מחקרי אורך של תוכניות בין דוריות שונות, ומצאה שהקשר המתמשך בין וותיק לצעיר יצר השפעה חיובית על מדדי דכאון ושביעות רצון מהחיים אצל הוותיקים. **ההשפעה הייתה טובה במיוחד כאשר הצימוד הוא בין וותיק לצעיר בגיל קולג'.**



עקרונות ליישום מיטבי- אינטראקציה חברתית: מפגש פיזי

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

- האינטראקציה החברתית במסגרת ההתנדבות יכולה להתקיים במקום ייעודי להתנדבות, למשל מועדון או מרכז המיועד למטרה זו, או בסביבה "הטבעית" של המשתתפים, כאשר אלה מוגבלים ביכולתם להתנייד.
- למשל, ישנן התנדבויות בין-דוריות המתרחשות בין כותלי ביה"ס או הגנים, כאשר המתנדבים מגיעים למוסדות לצורך חונכות או הנחייה של ילדים ונוער.
- כאשר המוטבים הם ותיקים מוגבלים בתנועה, התנדבויות יכולות להתקיים בביתם או בבית האבות בו הם מתגוררים.

RSVP

REPRINTS

EC

JAVA

הצדקה

- מחקר שבחן את תוכנית חברים לעט (Pen pals) של Oasis, תוכנית בה אין מפגש ישיר בין המתנדב למוטב, אלא יש חילופי מכתבים ביניהם, מצא שרוב המתנדבים הרגישו שמעורבות מרחוק היא פחות יעילה ויצירת קשרים היא קשה יותר בהשוואה להתנדבות פנים אל פנים ודיווחו על תחושת החמצה מכך שלא נערכו מפגשים פנים אל פנים (Sun, Morrow-Howell, & Pawloski, 2023).

תיאור עיקרון הפעולה

ישנה עדיפות לאינטראקציה חברתית פיזית, פנים אל פנים, על פני אינטראקציות חברתיות מקוונות, כדי למקסם את השפעותיה על תחושת השייכות והשלמות הנפשית של מתנדבים וותיקים.

מחקרים מצביעים על כך שאינטראקציות מקוונות אינן משפיעות במידה שווה על תחושת השייכות והחיבור החברתי של מתנדבים וותיקים, אם כי לא ניתן להסיק מהן האם הסיבה לכך היא הקושי של המתנדבים להתנהל במרחב הדיגיטלי, או צורך במפגש פיזי כדי לענות על צרכים פסיכולוגיים מפיגי-בדידות.

חזרה



עקרונות לאפקטיביות: "נתינת ערך"

תיאור עקרון הפעולה

לעקרון "התנדבות נותנת ערך" שתי משמעויות משלימות:
מחד, על הפעולה שמבצע המתנדב לתת ערך ותועלת ממשית לחברה או לסביבה. מחקרים מעידים שהרצון "להחזיר" לחברה ולקהילה ולעזור לאחרים מניע ותיקים להתנדב, בפרט בנושאים ערכיים או ביחס לקבוצות חברתיות שהם תופסים באופן אישי וסובייקטיבי כחשובים ומשמעותיים.

מאידך, למתנדב עצמו, פעולתו והכישורים שהוא מיישם במהלכה, יש ערך וחשיבות ביצירת התועלת. למתנדבים וותיקים חשוב להרגיש ש"תרומתם עושה את ההבדל", שיש להם תפקיד, תכלית ומשמעות, הוותיק הוא המיטיב ולא המוטב. הסיפוק מלהיות מועילים הוא מניע משמעותי להתנדבות ובעל ערך לתחושת הוותיק ש"יש סיבה לקום בבוקר". הצורך הזה בולט במיוחד בהתמודדות עם חוויות השחיקה בתפקידי חיים אחרים עם ההזדקנות, כמו התפקיד המקצועי (עם הפרישה לגימלאות) וההורי (כאשר הילדים מתבגרים).

לשם כך פעולת ההתנדבות צריכה להיות כזו שאכן מייצרת תועלת משמעותית למוטבים, שלמתנדב, יכולותיו וכישוריו יש ערך מוסף משמעותי ביצירתה, וכזו שהערך של פעולתו של המתנדב מקבל ביטוי מוחשי ובולט.

אמצעים למימוש עקרון הפעולה

- שלושה עקרונות יכולים לשמש ליישום עקרון "נתינת ערך":
1. התנדבות אפקטיבית המביאה ערך ותועלת ממשיים למוטבים, ואלה מודגשים ומומחשים למתנדב.
 2. לאפשר למתנדבים לתת ערך מוסף אישי באמצעות שימוש בידע ובמיומנויות שלהם במהלך ההתנדבות.
 3. נתינת מקום ליוזמות, אוטונומיה ולהשפעה של המתנדבים על התוכן ועל מהות הפרויקטים בהם הם מעורבים.

הצדקה

- מטא אנליזה אוסטרלית על מחקרי התנדבות (McDermott, 2021) מצאה שהמשתנים המתווכים התנדבות עם השפעתה על שלומות נפשית הם אינטראקציה חברתית ותחושת מטרה, בעיקר בקרב ותיקים. לעומת זאת, לא נמצאה משמעות לסוג הפעילות ההתנדבותית או התפקיד של המתנדב. תחושת המטרה מביאה חוויות חיוביות ומפיגה תחושות של כעס ובדידות.
- מחקרים שונים מצביעים על כך שהמניע העיקרי להתנדבות ותיקים ולהתמדה בה הוא הרצון לתרום באופן חיובי לעולם. למשל במחקר שבחן שתי תוכניות של AmeriCorps מצא שהמניע העיקרי להתנדבות הוא הרצון לעזור לאחרים או לשפר את הקהילה (67%) (Georges et al., 2018).



עקרונות ליישום מיטבי – נתינת ערך- שימוש בידע ומיומנות

תיאור עקרון הפעולה

ההתנדבות צריכה להסתמך על החוזקות, הניסיון, המיומנויות והידע שצברו הוותיקים בחייהם, ולהכיר בהם משלב גיוס ושיבוץ המתנדבים ודרך ההכשרה וההפעלה והמשימות המוטלות עליהם Skills-based volunteering. מחקרים מצאו כי בקרב מתנדבים ותיקים, הצורך במיצוי הפוטנציאל והידע הקיים נתפס כמשמעותי יותר מאשר למידה של ידע וכישורים חדשים. בד בבד, התעלמות מהכישורים שמביא עימו המתנדב הוותיק עשויה להיתפס כפטרונות או גילנית.

הצדקה

- מחקר שבחן את תוכנית התנדבות לגיל +50 של ממשלת בריטניה מצא כי מחצית מהמתנדבים השתמשו במיומנויות המקצועיות שלהם בעת ההתנדבות, וכי שימוש במיומנויות מקצועיות קודמות מביא לסיפוק ותחושת ערך יותר מאשר פיתוח מיומנויות חדשות. המתנדבים חשו שהגיל והניסיון הרב שרכשו מאפשר להם להעביר ידע ולתמוך באחרים הן מבחינה פרקטית והן מבחינה רגשית (Smith et al., 2021). ממצא דומה עלה בסקירת מחקרי התנדבויות של וותיקים (Jopling & Jones, 2018), שהדגיש כי בעוד שיש ערך בפיתוח מיומנויות חדשות במהלך התנדבות, עבור המתנדבים הוותיקים חשוב יותר להשתמש במיומנויות ובניסיון שכבר קיימים אצלם.
- בסקירה שנערכה על 30 תוכניות התנדבות מצליחות לאזרחים ותיקים באירופה (Ehlers, Naegele, & Reichert, 2011) נמצא כי כאשר מתנדבים מוזמנים להשתתף בתהליך של פיתוח תוכנית זה נותן להם תחושה שהניסיון והכישורים שלהם מוכרים ומוערכים.

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

- השתתפות בפיתוח תוכניות- מתנדבים מוזמנים לקחת חלק מתהליך גיבוש ותכנון התוכניות שבהן הם משתתפים, כתורמים משמעותיים בעיצובם ושותפים בקבלת החלטות.

SCC

JAVA

- שימוש במיומנויות מקצועיות, ידע וכישורים אישיים של המתנדבים בליבת משימת ההתנדבות- מתנדבים ותיקים מוזמנים להשתמש במיומנויות ובידע המקצועי או אישי שרכשו במהלך חייהם במסגרת התנדבותם, לדוגמה כמנטורים לצעירים בפיתוח קריירה או בתחום מקצועי או תחביב ספציפי.

RESERVE

- עידוד פעיל של המתנדבים להשתמש במיומנות ובניסיון החיים במהלך התנדבות כלשהיא – כחלק מהתרבות הארגונית, הליווי והמשוב למתנדבים

RSVP

SMPs

- חשוב לוודא שהמתנדב מעוניין ליישם את הכישורים והמיומנויות בהתנדבות – חלקם יעדיפו להתנסות במיומנויות חדשות, או ליישם כישורים אישיים ולא כישורים מקצועיים פורמאליים בהתנדבות.

Smith, S., Stuart, J., King, D., Logue, C., Rossiter, W., & Vahidi, G. (2021). *Evaluation of the DCMS 50+ volunteering programme: final report*. September 2021. Retrieved from:

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/61aa03e58fa8f50382034eca/DCMS_-_FINAL_report_50+_Sep_2021_accessible_.pdf

Jopling, K., & Jones, D. (2018). Age-friendly and inclusive volunteering: review of community contributions in later life. *Centre for Ageing Better*. Retrieved from : <https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2018-11/Age-friendly-and-inclusive-volunteering-review-2018.pdf>

Ehlers, A., Naegele, G., & Reichert, M. (2011). *Volunteering by older people in the EU*. Retrieved from: <https://www.lenus.ie/bitstream/handle/10147/299047/EF1134EN.pdf?sequence=1>

עקרונות ליישום מיטבי- נתינת ערך- יזמות אישית

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

- **הכשרה ליזמות אישית**- פרויקטים המכשירים פעילים ותיקים לפתח פרויקטים של יזמות אישית. ההכשרה עשויה לכלול מתן כלים להובלת פרויקטים למשל של אקטיביזם אידיאולוגי, וליווי ביישום היוזמה בפועל.

AFE

- **הקמת מסגרות למתן קול לאזרחים וותיקים בהחלטות קהילתיות וחברתיות ולהשפיע על קביעת מדיניות וקבלת החלטות בעיקר בנושאים הקשורים בגיל השלישי, למשל השתתפות "במועצות זקנים" עירוניות במסגרת יוזמות ערים ידידותיות גיל.**

SCC

- **אוטונומיה למתנדבים בעיצוב וניהול הפרויקט ההתנדבותי:** המתנדבים מקבלים את האפשרות לגבש בעצמם את סוג הפעילות ההתנדבותית או הפרויקט החברתי אותו יקדמו, או רכיבים מתוכו, ואת האחריות לקבלת החלטות וניהול הפעילות באופן עצמאי.

ADA

OPAs

MEN's

תיאור עיקרון הפעולה

יזמות אישית מתייחסת למתן חופש הפעולה ואוטונומיה למתנדבים להוביל, ליזום ולפתח בעצמם פרויקטים ופעילויות משמעותיות בתחום התנדבותם. עקרון זה נותן למתנדבים תחושת בעלות על ההתנדבות, העצמה, משמעות, כבוד וערך, כמו-גם מגביר את ההזדהות עם היוזמה, המעורבות בה והמחויבות כלפיה.

הצדקה

- מחקר שבחן את תוכנית Men's Shed ובדק מה המאפיינים המרכזיים שתורמים להצלחתה מצא כי **אוטונומיה** של המתנדבים היא אחד מהם. אחת הסיבות לחשיבות של אוטונומיה לטענתם היא שזו **מייצגת שינוי משמעותי מחיי העבודה שלהם**, בהם הם חווים היעדר אוטונומיה וההחלטות אינן בשליטתם. (Foettinger et al., 2022).



חזרה



עקרונות ליישום מיטבי- נתינת ערך- תועלת למוטבים

תיאור עקרון הפעולה

הדגשה וחיזוק המסר שההתנדבות מייצרת ערך משמעותי לאנשים והקהילות אותם היא משרתת.

מתנדבים בקבוצת גיל זו רוצים להרגיש שתרומתם עושה את ההבדל, שיש להם תפקיד בעל ערך ושהם באמת עוזרים לאחרים. הסיפוק מלהיות מועילים ומעורבים באופן פעיל בזמן ההתנדבות שלהם הוא מנבא משמעותי להשפעת ההתנדבות על מדדי שלומות. לכן חשוב להבטיח שהתפקידים המוצעים למתנדב מבוססים על צורך ממשי ומספקים לו מענה, ולשקף למוטבים את האימפקט שבעבודתם, כאמצעי חשוב להגברת מוטיבציה ומחויבות אך גם להשפעה של ההתנדבות על מדדים פסיכולוגיים עמוקים.

אמצעים למימוש עיקרון הפעולה

- האמצעי הבסיסי ביותר ליישום עקרון זה הוא עיצוב התערבות שאכן נותנת ערך ומשמעות למוטבייה. ראשית, חשוב לוודא שהתפקיד שמקבל המתנדב אכן עונה על צורך ממשי ורלוונטי. שנית, איסוף נתונים על היקפי הפרויקט, מספר המוטבים הנהנים ממנו, נתוני מדידה והערכה על השפעת הפרויקט על המוטבים והשגת המטרות, וסיפורי הצלחה אישיים, ופרסומם למתנדבים ולקהלי יעד חיצוניים תורמים לגאווה ותחושת ההישג והתוכלת של המתנדבים.

RSVP EC REPRINTS RESERVE

- בנוסף, מחקרי הערכה רבים מתארים את החוויה הישירה והבלתי-אמצעית של הישגים שיפור אצל המוטבים (למשל בהישגים הלימודיים של חניכים), כחוויה המשמעותית ביותר ליצירת תחושת משמעות וערך בהתנדבות.

FGP SCP

הצדקה

מחקרים רבים מצאו כי השפעות פעולת ההתנדבות על מדדי שלומות בקרב מתנדבים ותיקים מתווכות על ידי המשמעות והתועלת המיוחסים לפעולתם, אולם כלל המחקרים שמצאו מדד משמעות במדדים סובייקטיביים, כפי שתופס אותה המתנדב. לא מצאנו מחקר שמדד את הקשר במדדי היעילות האובייקטיבית של ההתנדבות, אולם ניתן להניח שהתנדבות מועילה תביא לתחושת תועלת וערך.



חזרה



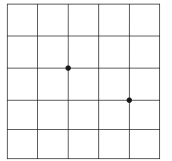
טבלה מסכמת: תוכניות, ועקרונות הפעולה המיושמים בהן (לחץ על כל כותרת לקישור לדף הרלוונטי)

ADA	RESERVE	JAVA	SMPs	OPAs	Men's Shed	AFE	REPRINT S	OASIS	EC	SCC	RSVP	FGP SCP	תוכניות	עקרונות
	✓							✓			✓		התנדבות מותאמת אישית	תדירות ומשך
	✓									✓		✓	הכרה והוקרה	
✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	הזדרכה וליוי	
	✓								✓		✓	✓	כיסוי הוצאות ותגמול סמלי	
													גמישות בזמנים	
		✓	✓		✓			✓					הנגשה פיזית	
													הנגשה דיגיטלית	
✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	קשר אישי ומתמשך	אינטראקציה חברתית
✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	מפגש פיזי	
	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓		שימוש בידע ומיומנויות	נתינת ערך
✓				✓	✓	✓				✓			יזמות אישית	
✓	✓						✓		✓	✓	✓	✓	תועלת למוטבים	

תובנות המחקר

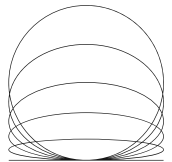
תוכנית להתנדבות אזרחים וותיקים החותרת לקדם שייכות ומשמעות למתנדבים, צריכה לקיים שלושה מאפייני יסוד: שהמתנדבים יתמידו בהתנדבות ממושכת של שעתיים בשבוע למשך שנה, שהמתנדבים יחוו אינטראקציה חברתית משמעותית, ושהמתנדבים יתפסו את התנדבותם כנותנת ערך. כדי ליישם את שלושת המאפיינים, התוכנית יכולה לבחור שילובים מתוך עקרונות הפעולה והיישום המוצעים.

המתכון
להתנדבות
אפקטיבית



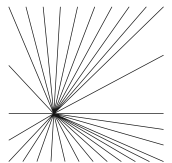
מחקרים רבים הראו כי אין משמעות לסוג הפעילות ההתנדבותית או תחום הפעילות (ה"מה") בהשפעת ההתנדבות על מדדים של שלמות נפשית. מה שחשוב ליצירת השפעה הוא ה"איך" – מודל פעולה המיישם את העקרונות להתנדבות מיטבית, בתחום התוכן וסוג הפעילות הנבחר.

לא חשוב ה"מה"
אלא ה"איך"



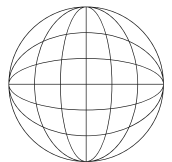
אחד העקרונות המרכזיים הוא התאמה של תחום ואופי ההתנדבות לתחומי העניין וההעדפות של המתנדב, לשם כך יש צורך בהיצע מגוון ורחב של נושאים וסוגי תוכניות כדי לאפשר לכל מתנדב לבחור בפעילות המתאימה לו.

המפתח הוא
המבחר



מחקרים אמפיריים שהשוו בין השפעות ההתנדבות על מתנדבים מכל קשת הגילאים (כולל צעירים), מצאו כי ככל שהמתנדבים מבוגרים יותר, כך עולה האפקטיביות של השפעת ההתנדבות על מדדי שלמות נפשית. בנוסף, מחקרים מעידים כי קבוצות במצב נפשי או חברתי מוחלש, כגון אלמנים טריים, מראים מגמות שיפור חדות ומשמעותיות במיוחד במדדי שלמות נפשית בעקבות התנדבות מכל סוג, יותר מאוכלוסיות אחרות.

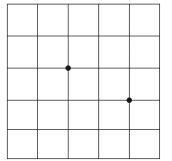
מי מרוויח
מלהתנדב?



יישומים אפשריים

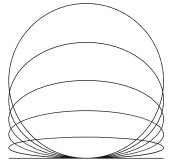
המודל המוצע יכול לשמש לבחינה ביקורתית של תוכניות ההתנדבות הקיימות בישראל על מנת לוודא כי הן מיישמות את העקרונות להתנדבות ותיקים מיטבית, ולהציע משוב ושיפורים. העקרונות יכולים לשמש גם כמצפן לתכנון של תוכניות חדשות. קולות קוראים לפיתוח תוכניות בתחום יכולים להגדיר את העקרונות כדרישות סף להצעות למיזמים.

העקרונות ככלי לבחינת תוכניות



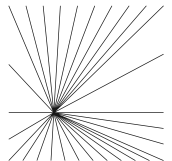
המיזם המשותף יכול להיעזר במודל כדי למפות את מכלול התוכניות הקיימות בארץ ולבחון אילו פערים קיימים בשדה מבחינת מגוון נושאי ההתנדבות, סוגי הפעולות, ועקרונות ההפעלה, על מנת לפתח תוכניות והכשרות שיתנו מענה לפערים.

העקרונות ככלי למיפוי פערים בשדה



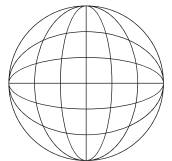
הפרקטיקות המיטביות שנאספו במחקר יכולות לשמש להשראה לפיתוח תחומים חסרים בארץ. למשל "ייבוא" של תוכניות התנדבות בתחומים של איכות הסביבה, או תוכניות המתמקדות בגברים וותיקים (Men's shed) - כאוכלוסייה שאינה מטופלת בישראל. על בסיס העקרונות ניתן לפתח רעיונות יצירתיים נוספים.

המחקר כמקור השראה לייבוא ופיתוח תוכניות

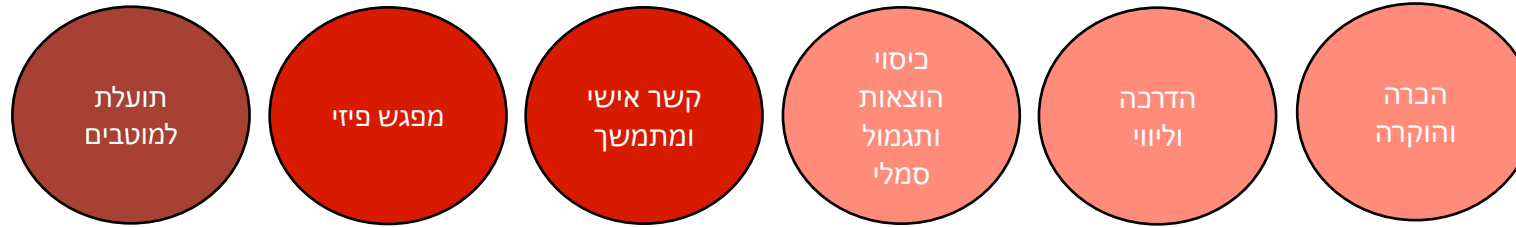


ניתן להיעזר בממצאי המחקר כבסיס לגיבוש קמפיין להעלאה למודעותם של אזרחים וותיקים המעוניינים להשתלב בהתנדבות אודות המאפיינים שחשוב שיתקיימו בפעילויות אליהן הם מצטרפים, כדי שיזכו להרוויח מהפעילות גם ערך במונחי לבריאותם הנפשית. מרבית העקרונות רלוונטיים גם לפעילויות התנדבותיות בלתי-פורמאליות ההולכות ונפוצות היום (אך מטבען קיים פחות מחקר אודותיהן), ויכולות להנחות את המתנדבים כיצד לבחור להשתלב ביוזמות מסוג זה.

מצפן למתנדב הוותיק - המתחיל



The Foster Grandparent Program [FGP] & Senior Companion Program (SCP)



עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:

סוג ההתערבות	וּתְקָה	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים לקהילה	החל משנת 1965	15-40 שעות שבועיות	מתנדבים ותיקים (+55)	ארצות הברית כחלק מהמערך הפדרלי AmeriCorps



תוצאות

מדדים: בדידות, תחושת זכאון, בריאות עצמית מדווחת

תוכנית פדרלית רחבת היקף וותיקה, נחקרה ב**מחקרי הערכה רבים** (דיווח עצמי, ללא קבוצת ביקורת). לדוגמה, במחקר אורך (N=917) שבחן מתנדבים חדשים שהצטרפו לשתי התוכניות, לפני ההתנדבות ולמשך שנתיים במהלכה, באמצעות שאלוני דיווח עצמי, נמצא כי לאחר שנתיים של התנדבות, **78%** מאלה שדיווחו על יותר מחמישה תסמינים של דיכאון בתחילת המחקר, אמרו שהם **חשים פחות מדוכאים**. **88%** מאלה שתיארו בדידות במדידה הראשונה, אמרו שהם מרגישים **פחות בודדים** לאחר שנתיים. **אלטרואיזם** נמצא כמניע הנפוץ ביותר להתנדבות (67% מהמשיבים), אחריו תמריצים פיננסיים (12%) ואילו צמיחה אישית הייתה פחות שכיחה (6%).

המשתתפים העיקריים שהשפיעו על שימור מתנדבים הם מחויבות גבוהה, שביעות רצון גבוהה, התאמת משימות לכישורים וגיוס מתנדבים יעיל באמצעות מתנדבים קיימים. הסיבות העיקריות לעזיבה של התוכנית כללו בעיות בריאות אישיות (44%) או טיפול משפחתי (19%), תחושה שלא עושים משהו משמעותי (11%). אלו שעזבו את התוכנית היו פחות שבעי רצון מאלו שנשארו בה (90% לעומת 74% שדיווחו שהם מרוצים לגמרי או מרוצים מאוד), בעיקר ביחס להדרכה וליווי. נמצא ששעות התנדבות רבות מדי הפחיתו את שביעות הרצון מההתנדבות והתועלת הנפשית ממנה.

תיאור ההתערבות

שירות לאומי לוותיקים. מטרת התוכנית היא למנף את הניסיון והכישורים של ותיקים כדי להועיל לקהילותיהם תוך מתן ערך משמעותי למתנדבים עצמם.

תוכנית **FGP** נועדה לספק תמיכה אישית לילדים שנפגעו או הוזנחו וילידים חולים או בעלי צרכים מיוחדים. המתנדבים מסייעים לילדים בהתפתחות לימודית, חברתית ורגשית, בהתאם לצרכי הילד וכישורי המתנדב. התוכנית פועלת בבתי ספר, בתי חולים ומרכזי טיפול בילדים.

בתוכנית **SCP** המתנדבים מעניקים **סיוע וליווי לותיקים המתקשים במשימות היומיום, בעלי צרכים מיוחדים או מרותקים לבית**. הסיוע יכול להיות עזרה במטלות פשוטות, הסעות לפגישות רפואיות, או רק מפגשים חברתיים. ההתנדבות מתבצעת בדרך כלל **בקהילות המקומיות שלהם**.

בשתי התוכניות הפעילות משתנה בהתאם לצרכים, לרוב **במפגשים אחד על אחד** אך לעיתים גם פעילויות **קבוצתיות**. המתנדבים מקבלים הדרכה ותמיכה שוטפת. יש הערכה רבה למתנדבים ובהרבה מקומות יש אירוע **הוקרה** שנתי בו מודים למתנדבים על פעילותם והישגיהם.

המתנדבים מקבלים **תשלום עבור תחבורה וארוחות** בשווי \$ 10 ליום ויש **ביטוח תאונות** ואחריות על המתנדבים. חלק מהמשתתפים זכאים לקבל **מלגה** בסכום קטן, בהתאם למצב הכלכלי.

The Retired and Senior Volunteers Program (RSVP)



עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:

סוג ההתערבות	וوتק	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים בקהילה	החל משנת 1971	משנתה	ותיקים בני 55 ומעלה	ארצות הברית כחלק מהמערך הפדרלי AmeriCorps



תוצאות

מדדים. היבטים שונים של איכות החיים: תחושת הישגיות, תחושת מטרה בחיים, יכולת להשפיע על אחרים באופן חיובי, ציפייה ליום חדש, הנאה מפעילות יומיומית, ערך עצמי בריאות פיזית ונפשית נתפסת, תחושת רווחה כוללת ואיכות חיים כללית

במחקר שכלל סקר דיווח עצמי (N=451) בקרב מתנדבי RSVP מההווה ומהעבר, בשני אזורים של מדינת איידהו בארה"ב, המשתתפים התבקשו לציין באיזו מידה התנדבותם הביאה לשינויים בתחומים ספציפיים בחייהם. המתנדבים בהווה דיווחו על **שיפור משמעותי** בתחושת הישגיות (MD=1.2), מטרת החיים (MD=1.17), היכולת להשפיע על חיי אדם אחר (MD=1.23), הצפייה לכל יום חדש (MD=1.03), ההנאה שמתקבלת מפעילויות יומיומיות (MD=1.11), תחושת הערך העצמי (MD=1.12), **הבריאות הפיזית** (MD=0.39), **הבריאות הנפשית** (MD=0.74), תחושת הרווחה הכוללת (MD=0.85), ואיכות החיים הכוללת (MD=0.85). בהשוואה לקבוצת מתנדבי העבר, למתנדבים הפעילים היו ערכים גבוהים יותר במובהק של הישגיות, תחושת מטרה, תחושת השפעה, הנאה, ערך עצמי וציפייה ליום חדש (פער של בין 0.03-0.38).

תיאור ההתערבות

שירות לאומי לוותיקים. מטרת התוכנית היא למנף את הניסיון והכישורים של ותיקים כדי לספק מענה לצרכים של קהילתיהם תוך מתן ערך ופעילות משמעותית למתנדבים עצמם.

התוכנית מעניקה **מענקים לארגונים מקומיים בארה"ב, המפעילים מתנדבים ותיקים למתן מענה לצרכים של הקהילות המקומיות**. המערך מציע מגוון רחב מאוד של פרויקטים מקומיים ומעודד את המתנדבים לבחור בהתנדבות בהתאם לכישורים ולרצונות שלהם: חינוך, בריאות, סביבה, סיוע לאחר אסונות, חיילים משוחררים, תמיכה מנהלתית לארגונים וולונטריים והשתתפות ביוזמות של בטחון ושמירה בקהילה.

התוכנית מעודדת באופן פעיל מתנדבים ותיקים להשתמש במיומנויות ובניסיון חייהם כדי לתמוך בקהילות שלהם. המערך מציע מתן הכשרה לתפקידים, ביטוח משלים תוך כדי התנדבות, והחזר על הוצאות נסיעה שנגרמו במהלך עבודת ההתנדבות שלהם. דו"ח שנתי מסכם את מספר המוטבים והערך המוסף שהפיקו פעולות התוכנית.



Senior Citizens' Councils (SCC)

עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:



סוג ההתערבות	וותק	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
<p>אקטיביזם להשפעה על מדיניות</p>	<p>בעשורים האחרונים</p>	<p>מפגשים סדירים אחת למספר שבועות</p>	<p>בני 60 או 65 ומעלה</p>	<p>מדינות שונות בעולם, רווח באירופה</p>

תוצאות

מטרת המועצות ממוקדת בשיפור איכות חיי הוותיקים ברשות בכלל, והן נמדדות במונחי השפעה על מדיניות, ונחלות הצלחה במדינות רבות. ככל הידוע לנו, לא נערך עדיין מחקר העוסק בהשפעתן על המתנדבים החברים במועצה.

תוכנית זו אינה מיועדת במהותה לשיפור מדדי השלמות של המתנדבים המשתתפים בה, אלא ממוקדת בהשפעת פעולותיה על הסביבה. למרות זאת, החלטנו להכלילה במחקר הנוכחי, מאחר וזו פרקטיקה בעלת מאפיינים ייחודיים, ההולכת ונפוצה ברשויות מקומיות רבות כולל בישראל. בנוסף, אפשר להניח שלהתערבות כזו יש פוטנציאל משמעותי לייצר השפעה גם במונחי רווחת המתנדבים החברים בה, מאחר שבפועל היא מיישמת עקרונות רבים להתנדבות בעלת השפעה על משמעות ושייכות: החברים במועצות שייכים לקבוצה חברתית קבועה הנפגשת לדיונים והתייעצויות, בעלת תפקיד משמעות ומשפיע על סביבתם, הממנף את הידע והניסיון של כל משתתף, ומאפשר מרחב לאוטונומיה ויזמות. כדאי לשקול לתמוך גם בתוכניות מעין זו במערכים להתנדבות וותיקים, על מנת להציע מגוון אפשרויות פעולה גם למתנדבים המעוניינים בהשפעת רוחב, ובאותה התנדבות גם לקדם את רווחתם של תושבים וותיקים בכלל.

תיאור ההתערבות

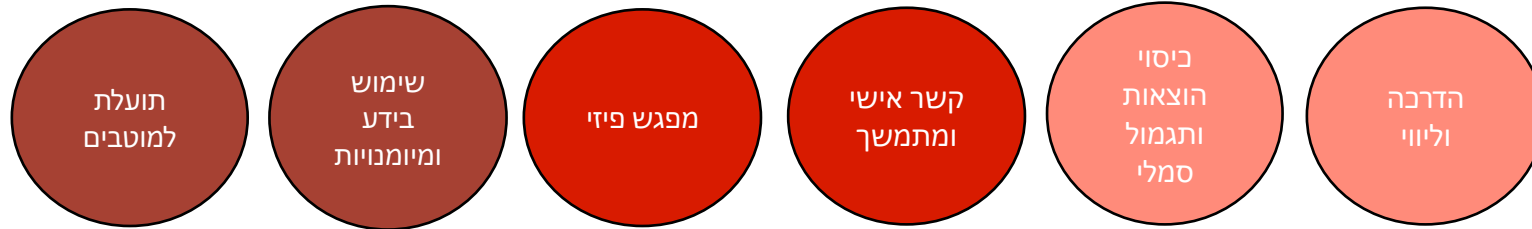
מועצות אזרחים ותיקים (SCC) נותנות קול לאזרחים הוותיקים בתכנון מדיניות וקבלת החלטות ברשויות המקומיות בנושאים המשפיעים על חיי התושבים הוותיקים. מטרתן להבטיח ייצוג של צרכי התושבים הוותיקים בפעולות הרשות.

מועצות אזרחים ותיקים ברשויות המקומיות הן יוזמה חדשנית חברתית התומכת בהשתתפות אזרחים ותיקים והשפעה על החלטות ופעולות בקהילות שלהם. המועצות מורכבות מתושבים וותיקים ברשות ויש להן סמכות לייעץ לרשויות המקומיות על מדיניות הקשורה לאזרחים ותיקים. המועצות יכולות להעלות הצעות ולבקש דיווחים מרשויות מקומיות, והן פועלות ברמה המקומית כדי לשפר את חייהם של אזרחים ותיקים בנושאים כמו: תכנון תחבורה, תשתיות, מדיניות תרבות, רמת השירות הציבורי לותיקים. כגוף מייעץ לשלטון המועצות הן גופים קטנים של עשרות משתתפים בכל רשות מקומית, אולם נפוצות ברשויות מקומיות רבות ברחבי העולם.



Experience Corps (EC)

עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:



סוג ההתערבות	ווקת	היקף	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים בקהילה	החל משנת 1995	5-15 שעות שבועיות	וותיקים בני 50 ומעלה	ארצות הברית



תוצאות

מזדים: תסמיני דכאון, מגבלות תפקודיות דירוג בריאות עצמי.

התוכנית מבצעת הערכה של התוצאות בקרב המוטבים, בתחום רכישת הקריאה, וכן של התוצאות בקרב המתנדבים, בתחום המשמעות של יחסים בין דוריים וההשפעה על הבריאות.

לדוגמה, מחקר הערכה סמי-ניסוי (N=167) שכלל מעקב לפני ואחרי ההשתתפות בתוכנית וקבוצת ביקורת, מצא שבהשוואה לקבוצת הביקורת, קבוצת מתנדבי ה-EC דיווחה על פחות תסמיני דיכאון (ירידה של 0.94 בסולם דכאון לעומת עליה של 0.72 בקבוצת הביקורת) וירידה במגבלות תפקודיות (ירידה של 0.35 לעומת עליה של 0.32) לאחר שנתיים של השתתפות בתוכנית. כמו כן משתתפי התוכנית דיווחו על ירידה קלה בדירוג הבריאות העצמי (ירידה של 0.03 לעומת ירידה של 0.05* שינוי זה אינו מובהק סטטיסטית).

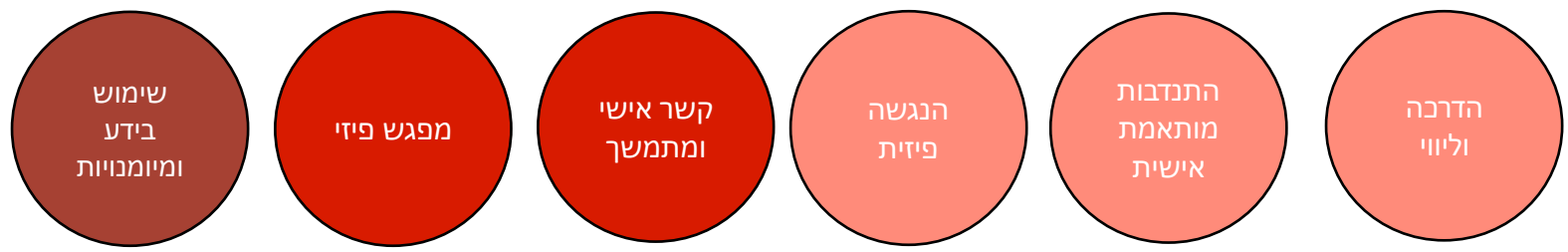
תיאור ההתערבות

לתוכנית שני קהלי יעד: ילדים מקבלים תשומת לב וסיוע הדרושים לפיתוח אוריינות לשונית ומתמטיקה, בעוד שותיקים מתנדבים חווים תחושת הישג ומטרה על ידי תרומה לדור הצעיר, ונהנים מפעילויות חברתיות, קוגניטיביות ופיזיות.

התוכנית מיועדת לסייע לתלמידים מתקשים בלימוד קריאה ובהשגת אוריינות שפתית מגיל גן חובה ועד כיתה ג'. התוכנית מיועדת למתנדבים בעלי מקבילה של תעודת בגרות, שעברו מבחן קריאה והתחייבו להתנדב 5-15 שעות שבועיות במהלך שנת הלימודים, וכן ל-25 שעות הכשרה בשנה. התוכנית ממנפת את הכישורים והניסיון של וותיקים כדי לשפר את התוצאות האקדמיות וההתנהגותיות של ילדי בית ספר יסודי.

התוכנית מתבצעת בשיתוף עם בתי הספר, צוות בית הספר מגייס מכשיר ומפקח על המתנדבים והפעילות מתבצעת כחלק ממערך הלמידה. המתנדבים מקבלים הדרכה על אוריינות, התנהגות עם ילדים ועל בניית מערכות יחסים. המתנדבים עובדים עם הילדים באופן פרטני, בקבוצות קטנות, וגם מסייעים למורה בתוך הכיתה במידת הצורך. בחלק מהמקומות המתנדבים מקבלים מלגה בתמורה להתחייבות של כמות מסוימת של שעות שבועיות במשך כל שנת הלימודים.

עקרונות הפעלה
המיושמים
בהתערבות זו:



סוג ההתערבות	ווקט	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים בקהילה	החל משנת 1982	חשתנה	ותיקים בני 55 ומעלה	ארצות הברית, במימון המערך הפדרלי AmeriCorps



תוצאות

מזדים: סוציאליזציה, ג'נרטיביות (יצירתיות), רווחה נפשית, הזדמנויות להתפתחות

מחקר דיווח עצמי לפני- אחרי (N=1209), הראה כי רוב חברי OASIS דיווחו על יתרונות מהשתתפותם בתוכנית. **85% ציינו שהם חווים סוציאליזציה מוגברת**, כלומר, שהשתתפות בתוכנית הגדילה את הפעילויות החברתיות שלהם ושהם מרגישים מחוברים ומעורבים יותר עם אחרים כתוצאה מהשתתפותם ב-OASIS.

77% הרגישו שהשתתפותם בתוכנית הגבירה את היצירתיות שלהם. המשמעות היא שהשתתפות בתוכנית העשירה את חייהם והם מרגישים פרודוקטיביים ומועילים לאחרים.

87% טענו שהשתתפות הגבירה את הרווחה הנפשית שלהם, וכ-90% אמרו שהשתתפות אפשרה להם הזדמנויות לעסוק בפעילויות חדשות, ללמוד דברים חדשים ולחוות חוויות חדשות.

תיאור ההתערבות

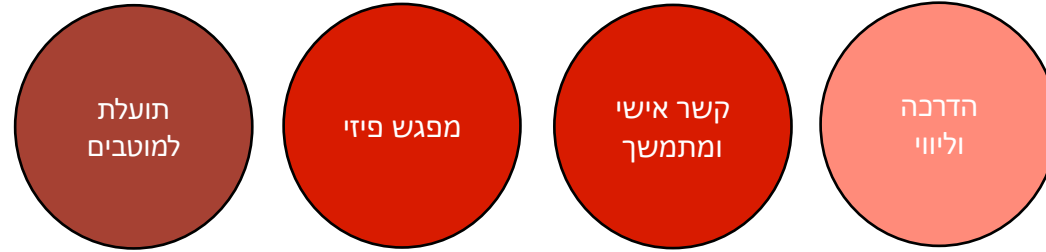
המטרה העיקרית של התוכנית היא לקדם אורח חיים פעיל ובריא בקרב אזרחים וותיקים באמצעות התנדבות.

- OASIS הוא ארגון ללא מטרת רווח המוקדש לקידום הזדקנות בריאה. **OASIS מציע תוכניות המקדמות אורח חיים בריא ופעיל ומעודדות שירות קהילתי בקרב אזרחים ותיקים.** הארגון מספק מגוון הזדמנויות התנדבות לחברים בו:
 - חונכות בינדורית-** לאחר הכשרה קצרה (10-12 שעות), המתנדב ניפגש עם תלמיד בית ספר (גילאי גן-כיתה ג') פעם בשבוע במשך שנת הלימודים, במסגרת בית הספר. במקביל מוצעים מפגשים חודשיים עם מתנדבים אחרים לצורך הכשרה מתמשכת ושיתוף בהצלחות ובאתגרים.
 - מדריכים טכנולוגיים-** מתנדבים עם מיומנויות טכנולוגיות מדריכים ותיקים אחרים בשימושי טכנולוגיה. אואזיס מציעה הכשרה למדריכים, תוך התמקדות בהוראה לוותיקים. המתנדבים עשויים לקיים שיעורים שבועיים, דו שבועיים או חודשיים, בהתאם לתוכנית במרכז המקומי שלהם.
 - התנדבות במרכזי אואזיס-** מתנדבים ותיקים מסייעים בתפעול מרכזי אואזיס. זה יכול לכלול משימות אדמיניסטרטיביות, תכנון אירועים או תפקידי תמיכה אחרים. ההתחייבות יכולה לנוע בין מספר שעות בשבוע ליותר, בהתאם לצרכי המרכז וזמינות המתנדב.



עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:

REPRINTS - Research of Productivity by Intergenerational Sympathy



סוג ההתערבות	וوتק	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים בקהילה	2004-2014	פעם- פעמיים בשבוע	ותיקים בני 65 ומעלה	יפן



תוצאות

מדדים: בריאות פיזית, תפקוד פיזי, פעילות אינטלקטואלית ומעורבות חברתית, בריאות נפשית מדווחת, רשת חברתית ותמיכה חברתית, השתתפות חברתית ותפקוד קוגניטיבי

בוצע מחקר הערכה סמי-ניסויי ארוך טווח, ופורסמו מספר מאמרי הערכה לתוכנית. למשל, מחקר (Sakurai et al., 2016) שעקב אחרי משתתפי התוכנית וקבוצת הניסוי לאורך 7 שנים, 5 שנים לאחר שסיימו את התוכנית, מצא שלאורך זמן, מתנדבי התוכנית (62 איש) הראו פחות התדרדרות קוגניטיבית, פחות ירידה באינטראקציה עם ילדים ויותר ממדי תפקוד מאשר קבוצת הביקורת, אך גם דיווחו על הסתגרות בבית יותר מאשר קבוצת הביקורת (הבדלים מובהקים סטטיסטית).

מחקר אחר שבחן את הקבוצות לאחר 21 חודשי התנדבות (Fujiwara et al., 2009) מצא שבהשוואה לקבוצת הביקורת (72), מתנדבי REPRINTS שהתנדבו באופן אינטנסיבי (למספר רב של מפגשים בחודש, בסה"כ 37 מתנדבים) דיווחו על שיפור **בבריאותם** ועל עלייה באינטראקציות החברתיות שלהם. בקהילה ועם הנכדים (מדדי רישות **חברתי**) לעומת מתנדבים בהתנדבות מעטה (24) וקבוצת הביקורת. מחקר אחר מצא שיפור בתחושת המשמעות של המתנדבים לאורך זמן, לעומת אי-שינויה בקבוצת הביקורת (Murayama et al., 2015).

תיאור ההתערבות

REPRINTS נועדה לקדם הזדקנות בריאה בקרב ותיקים ביפן באמצעות אינטראקציה בין-דורית משמעותית

תוכנית ניסויית, התערבות במסגרת מחקר. קבוצת המשתתפים REPRINTS עברה הכשרה אינטנסיבית שבועית במשך שלושה חודשים בנושאים כמו בחירת ספרים, טכניקות קריאה וחינוך בגילאי גן וביה"ס.

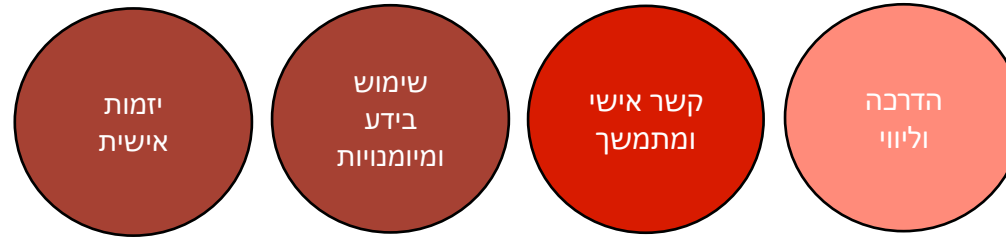
לאחר ההכשרה שובצו לפעילות בבתי ספר יסודיים, גני ילדים ומרכזים ציבוריים. הפעילות נערכה בקבוצות של 6-10 ילדים למשך 18 – 24 חודשים, כחלק משעות הלימוד, באופן קבוע, פעם או פעמיים בשבוע, וכללה הקראת סיפורים ומשחק עם ילדים. למתנדבים נערכו מפגשי הכשרה אחת למספר שבועות לפיתוח ידע ושיח ודיאלוג על חוויות ואתגרים בהתנדבות וההתנדבות נבנתה כך שתבטיח קשרי פעילות צמודים בין המתנדבים.



במקביל גויסה קבוצת ביקורת של וותיקים (100 איש) שעברו סדרת בדיקות וניסויים מתמשכת במקביל למתנדבים.



Age-friendly environment activists project (AFE)

עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:



סוג ההתערבות 	וوتק 	משך/תדירות 	קהל היעד 	מדינה 
אקטיביזם להשפעה על מדיניות	בין השנים 2018-2020	משתנה	ותיקים בני 65 ומעלה	שותפות של אוסטריה, גרמניה, איטליה לטביה והולנד



תוצאות

חדשני, רחב ירעה, בעל אימפקט הן על המשתתפים והן על איכות החיים של וותיקים כמוטבים של הפרויקטים, אבל לא נמצא מחקר הערכה העוסק ישירות בהשפעה על המתנדבים.

תיאור ההתערבות

המטרה: לקדם סביבות ידידותיות-גיל לטובת בני הגיל השלישי, על ידי העצמה, הכשרה והשראה של התושבים הוותיקים להיות אזרחים מעורבים, להשמיע את קולם ולהשפיע על קידום מדיניות וקבלת החלטות הלוקחת בחשבון את צרכיהם.

פיתוח ידע, הכשרה וליווי של וותיקים המעוניינים להשפיע על ארגונים מוניציפליים ברשויות מגוריהם לקדם נושאים של ערים ידידותיות-גיל. הפרויקט מכיר בכך שאזרחים וותיקים, כמומחים לחייהם, חיוניים בעיצוב שירותים ומרחבים ציבוריים העונים על צרכיהם. הפרויקט נועד לתת להם קול ויכולת לתרום באופן אקטיבי ליצירת סביבות ידידותיות לגיל.

מרכיב עיקרי בפרויקט הוא הכשרה לוותיקים, שנועדה לסייע להם לשמש כסנגורים עבור בני גילם, ליזום לתרגם את הרעיון של סביבות ידידותיות לגיל לפעולות מעשיות ומקומיות. הכשרה זו כוללת סדנאות ומפגשים מעשיים בנושא סינגור ואקטיביזם, לצד ביקורים לימודיים בערים ידידותיות לגיל. בהכשרה לומדים המשתתפים כיצד להשפיע על דעת הקהל, להעלות מודעות, למפות צרכים מאזרחים וותיקים אחרים ולהשתתף ביעילות בתהליכי קבלת החלטות מקומיים. לאחר ההכשרה עובדים בצוותים של 3-4 אנשים יחד כדי לקדם יוזמה מקומית, בליווי והנחייה של צוות היוזמה.

עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:



סוג ההתערבות	ווקט	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים בקהילה	הסככה הראשונה הוקמה בשנת 1993	משתנה	גברים שיצאו לגמלאות	החלה באוסטרליה, כיום במדינות רבות ברחבי העולם



תוצאות

מדדים: בריאות, רווחה סובייקטיבית ובידוד חברתי

סקירה מקיפה של מחקרים עדכניים שכללה 35 מחקרים איכותניים, 9 מחקרים כמותיים ו-8 מחקרים שהשתמשו בשיטות מעורבות, בחנה את התוכנית והגיעה לכמה מסקנות: **בריאות עצמית**- הסביבה הבלתי-פורמלית, ידידותית לגברים ובטוחה שמאפשרת התוכנית מעודדת גברים לדבר על נושאי בריאות. המשתתפים משתפים זה עם זה חוויות, חולקים ידע ונותנים עצות זה לזה. הגברים פעילים גופנית דרך השתתפות בתוכנית. עם זאת, היתרונות הבריאותיים קשורים בעיקר לבריאות הנפשית.

שלומות נפשית - על ידי השתתפות בפעילויות המעשיות והחברתיות של התוכנית, חברי התוכנית מפתחים תחושת מטרה וגאווה שתורמת לשיפור ברווחה והשלומות.

בידוד חברתי- הסביבה של התוכנית מקלה על אינטראקציה חברתית בין המשתתפים ותורמת להפגת הבידוד חברתי בגיל הפרישה. האינטראקציה החברתית מאפשרת לגברים לפתח תחושת שייכות. החיבורים החדשים מרחיבים ומחזקים את הרשת החברתית.

תיאור ההתערבות

התוכנית נוצרה כדי **לעזור לגברים** להתמודד עם הקושי שלהם לשוחח על רגשות, ליצור חברויות ולמצוא משמעות בחיים לאחר הפרישה מהעבודה.

תנועה חברתית המיועדת לגברים המספקת להם מרחב קהילתי בו הם יכולים להיפגש, לחלוק ידע ומיומנויות וליהנות מחברה ומתמיכה הדדית. קבוצת הגברים שמתגבשת בוחרת כיצד היא תתנהל ומה תהיה מטרתה. **הקבוצה בוחרת איזו פעילות לעשות לטובת הקהילה או לטובת הקבוצה.**

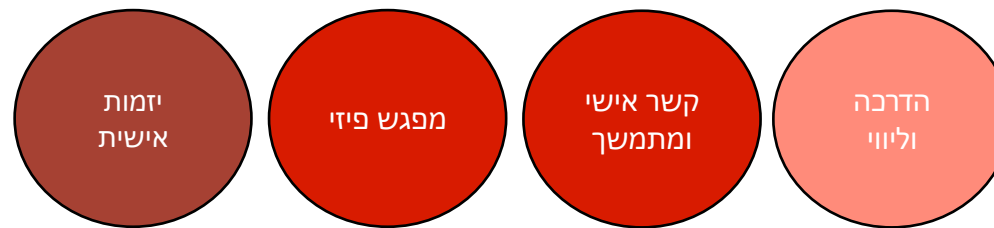
קבוצות רבות בוחרות בפעילות לטובת הקהילה, כגון תיקון אופניים לילדים, תיקון מכשירים, בנייה ונגרות. הקבוצה בוחרת ומבצעת את הפרויקט/ים הקהילתי שלה, תוך יצירת תחושת אחווה בין חברי הקבוצה, **"אחוה גברית"**.

הגברים מתכנסים יחד **במרחב פיזי מסוים**, חלל בטוח וידידותי המציע סביבה נוחה לעבוד על פרויקטים. החלל מכונה סככה/ מחסן אף כי אינו בהכרח מרחב כזה.



HelpAge Voice framework: Multi functional Older People's Associations (OPAs)

עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:



סוג ההתערבות	ווקט	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
אקטיביזם להשפעה על מדיניות	נוסדה לראשונה בשנת 1998	משתנה	ותיקים בני 60 ומעלה	החלה בקמבודיה וכיום במדינות רבות ברחבי העולם



תוצאות

התוכנית נפוצה ומפותחת מאוד במזרח אסיה, ופותח עבודה מודל ייחודי שזכה בפרסים רבים על הצלחותיו, מודל Intergenerational Self-Help Club (ISHC) model. לכן נכלל ברשימת הפרקטיקות המבטיחות, על אף שלא מצאנו מחקר שבדק את השפעת הפרויקט על מדדי שלומות של המתנדבים.

במסגרת הפרויקט הוקמו 94 מועדונים, כמעט פי שישה מהיעד המקורי. מועדונים אלו משכו מספר לא מבוטל של חברים פעילים וגייסו בהצלחה כספים לשמירה על הפעילות. הפעולות זכו לפרסום בשל התרומה שתרמו לקהילות, ונאספו מאגדים רבים של סיפורי הצלחה ופרקטיקות מיטביות לפעולה.

תיאור ההתערבות

מטרת התוכנית היא לייצר מסגרת לוותיקים ליזום ולקדם פעולות באופן אוטונומי ולהשמיע את קולם כדי לתמוך בנושאים הקשורים בקהילה ובוותיקיה בפרט.

פרויקט של רשת ארגונים בינלאומית למען וותיקים, מאגדת פעילות ברחבי העולם. התוכנית פועלת בדמות הקמת מועדונים לעזרה-עצמית המאגדים אזרחים וותיקים למועדון המשמש גם כקהילה חברתית, אך בעיקר כקבוצה לפיתוח יוזמות ופעולות לתמיכה במוחלשים בקהילותיהם. המטרה: לתת מסגרת ליזמות עצמית ומתן קול לוותיקים לקידום פעולות בקהילותיהם. גם צעירים יותר מוזמנים לקחת חלק במועדון, אבל 70% מכל מועדון הן וותיקים. המועדונים מנהלים באופן דמוקרטי על ידי החברים. במהלך הפרויקט ניתנת הכשרה קבועה למתנדבים ונערכים מפגשי צוות לשיפור היכולות.

האגודות פועלות בצורה עצמאית ומתמקדות בעזרה הדדית בקהילה, הן אחד על אחד והן בפרויקטים מערכתיים, בנושאים כמו הבטחת הכנסה, תמיכה כספית וחברתית, טיפול רפואי ועוד. התוכנית כוללת מפגשים קבוצתיים, פרויקטים משותפים, פעילויות חינוכיות וקמפיינים חברתיים. לדוגמא- מועדון בהאנוי: פרויקט זה עשה צעדים משמעותיים בטיפול באתגרים של אוכלוסייה מזדקנת, תוך התמקדות בשירותי בריאות, ביטחון סוציאלי והעצמה. מועדונים אלה נתנו מענה לצרכים של וותיקים, במיוחד אלה בקהילות פגיעות.



The Senior Mentor Programs (SMPs)

עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:



סוג ההתערבות	וوتק	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים לקהילה	נוסדה לראשונה בשנת 2000	מפגש חודשי במשך תשעה חודשים	ותיקים בני 65 ומעלה	בתי ספר לרפואה ברחבי ארה"ב



תוצאות

מדדים: תפיסת גיל (חרדה מגילנות וזיקנה), תפקוד פיזי, תפקוד חברתי, בריאות נפשית

מחקר הערכה המשלב גישות כמותיות ואיכותניות תוך שימוש בשאלונים שנשלחו למנטורים לפני ואחרי ההשתתפות בתוכנית, נערך על התוכנית באוניברסיטת אמורי. המחקר מצא שחלה אצל המנטורים המתנדבים (101 משתתפים, גיל ממוצע 77) **ירידה משמעותית בדאגה/חרדה מהזיקנה (b=-0.369)** בהשוואה בין לפני ואחרי השתתפות בתוכנית.

בניתוח תמטי של שאלות פתוחות המנטורים תיארו את התוכנית כבעלת משמעות, וככזו שהשפיעה לטובה על נקודות המבט שלהם לגבי אינטראקציה עם אנשי מקצוע עתידיים בתחום הבריאות.

תיאור ההתערבות

מטרת התוכנית היא שיפור ידע, מיומנויות תקשורת ועמדות חיוביות לגבי הזדקנות בקרב אנשי מקצוע עתידיים בתחום הבריאות, באמצעות קשר ישיר עם מנטור ותיק.

המתנדבים הותיקים בתוכנית פועלים כמנטורים לסטודנטים המתלמדים במקצועות הבריאות, משתפים אותם בניסיונם ובידיעותיהם, ובכך תורמים להעשרה הדדית ולהכנת הסטודנטים לעבודה בעתיד עם מטופלים ותיקים. התוכנית פועלת בבתי ספר לרפואה בארה"ב באוניברסיטאות שונות ובפורמטים שונים. לדוגמה, באוניברסיטת אמורי בג'ורג'יה מותאמים זוגות של מתנדב שהוא חונך ותיק שחי בקהילה עם סטודנט לשנה א' במקצועות הבריאות. התקיימו תשעה מפגשים חודשיים ביניהם בזמן ומקום שנבחרו יחד על ידי המנטור והסטודנט. המפגשים עסקו בנושאים רלוונטיים להזדקנות: פעילות יומיומית, תזונה, מערכות בריאות, התנדבות, תפקוד פיסי, קבלת החלטות בריאותיות ומטרות בחיים. התוכנית מתחילה במפגש הכנה בן שעתיים הן למנטורים והן לסטודנטים. התוכנית ומסתיימת במפגש קבוצתי שכלל את כל המנטורים והסטודנטים.



Java Mentorship program

עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:



סוג ההתערבות	ווקט	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים בקהילה	-	פעם בשבוע לשעתיים, במשך חצי שנה	דיירים בבתי אבות שלא משתתפים בתוכניות אחרות	אונטריו, קנדה



תוצאות

מדדים: רווחה נפשית: דכאון ובדידות, תחושת שייכות ומטרה בחיים וזהות חברתית

התוכנית מלווה במחקרי הערכה רבים לבדיקת הערך שלה למשתתפים השונים. לדוגמה: מחקר המשלב שיטות כמותיות ואיכותניות ומדידה לפני ואחרי ההשתתפות בתוכנית (Theurer et al., 2021), מצא שלתוכנית ה-Java Mentorship הייתה השפעה חיובית על חונכים דיירים בבתי אבות (N=48), בשני היבטים עיקריים:

רווחה נפשית: חלה ירידה משמעותית של 29% בציוני הדיכאון ($p = .048$; $d = .30$) ו-15% הפחתה במדד הבדידות ($p = .014$; $d = .23$) בקרב המדריכים הדיירים לאחר 6 חודשים.

שימור ומעורבות: למרות נשירה מסוימת, מספר ניכר של מנטורים (65%) נשארו מעורבים לאורך כל המחקר, מה שמעיד על רמת מחויבות ועניין בתוכנית.

במחקר ראיונות (Theurer et al., 2022) עלו שלושה מוטיבים ביחס לערך שהמנטורים קיבלו מההתנדבות: תחושת הסיפוק מקבלת תפקיד של "עוזר לאחר", הרחבת רשתות חברתיות, ולמידה משותפת והתמודדות עם אתגרים כצוות.

תיאור ההתערבות

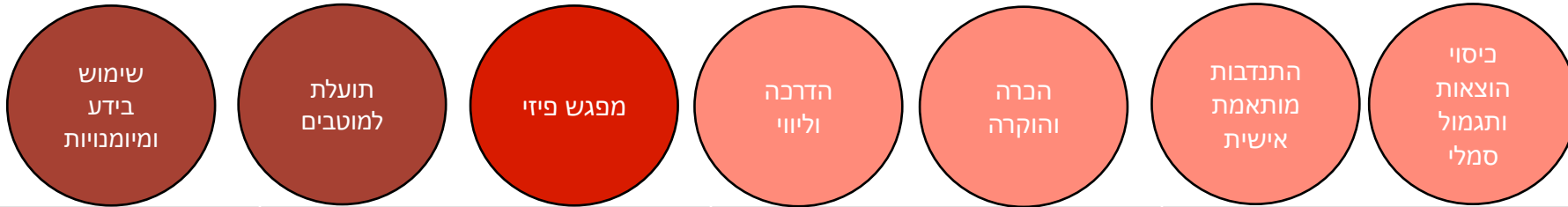
התוכנית נועדה לצמצם את מגיפת הבדידות והדכאון בקרב דיירי בתי אבות באמצעות אינטראקציות חברתיות מובנות עם מתנדבים וותיקים בתפקוד גבוה ועם מתנדבים צעירים יותר.

התוכנית מתקיימת בתוך בתי אבות ברחבי קנדה. התוכנית מבוססת על גיבוש צוותים של מנטורים המורכבים ממתנדב צעיר מהקהילה ומתנדב וותיק במצב תפקודי גבוה מדיירי בתי האבות, החונכים דיירים מבתי האבות שנוטים להתבודדות ואינם מעורבים בפעילויות בית האבות. הצוותים מקיימים מפגשים שבועיים קבועים. בשלב הראשון נערך מפגש בין צוותי המנטורים להעשרה והנחייה כיצד לקיים פעילות מעודדת חיברות עם החניכים, למידה והכנת הפגישות עם ה"חניכים" ולאחריו מפגש קבוע עם החניך, תוך ביצוע פעילות חברתית מובנית והדגמה של אינטראקציה חברתית חיובית.

התוכנית נמשכת **שישה חודשים**, תוך שימת דגש על הדרכה מובנית ושיטתית, עבודת צוות, תמיכה רגשית, אמפתיה ועידוד למוטבים להשתתף בתוכניות אחרות. התוכנית כוללת **מפגשי צוות חברתיים**.

Re-serve

עקרונות הפעלה
המיושמים
בהתערבות זו:



סוג ההתערבות	וوتק	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים בקהילה	מ-2005	10-20 שעות בשבוע	גימלאים המעוניינים לתרום לקהילה מהידע המקצועי שצברו	ארה"ב



תוצאות

התוכנית מדווחת נתונים בעיקר במונחי שיפור תוצאות ארגוניות של ארגונים בהם משובצים מתנדבים, ומדדי תפוקה, אולם ישנם גם עדויות על הערך שמביאה ההתנדבות למתנדבים.

התוכנית מעסיקה אלפי מתנדבים. בדו"ח מ-2015 המסכם את עשר שנות הפעילות הראשונות של התוכנית דווח כי עד כה התוכנית שיבצה לעבודה כ-2500 מתנדבים אשר נתנו 2 מיליון שעות של שירותים לקהילה.

ישנם דו"חות רבים המעידים על הערך שמביאים המתנדבים הגימלאים לארגונים בהם הם משתלבים, ולשיפור המשמעותי בתוצאות העבודה של הארגונים ביחס למוטבים.

בסקר בקרב ה-reservists מ-2015, הגימלאים המתנדבים, 91% דיווחו כי התפקידים שהם ממלאים מספקים להם אינטראקציה חברתית, 87% הרגישו שהתפקידים שלהם מספקים להם הזדמנות ללמוד קישורים חדשים, 86% טענו שהתוכנית עושה שימוש טוב בכישורי החיים שלהם, ו-84% טענו שהמשרה החלקית מאפשרת להם הגשמה עצמית. בנוסף, אתר התוכנית מביא מקבץ של עדויות אישיות של המשתתפים המתארים את הערך שהתוכנית נתנה להם באופן אישי, וכן את התרומה שהם מביאים בארגונים בהם הם משובצים.

תיאור ההתערבות

מיון הניסיון המקצועי של גימלאים לעשייה משמעותית לטובת הקהילה תוך הדגשת הערך של הניסיון הרב שמביאים הוותיקים.

מלבד שמטרתו למנף את הניסיון והידע המקצועי של וותיקים שפרשו לגימלאות ומעוניינים לתת מהידע והניסיון שצברו בחזרה לקהילה. המועמדים נדרשים לעבור תהליך קבלה ומיון ומשובצים בהתאם לכישוריהם. הארגון מחבר בין המתנדבים לארגונים ממשלתיים וציבוריים הזקוקים לידע מקצועי בתחומים שונים, תמורת מלגה קטנה שמשלמים המעסיקים המהווה תמריץ למתנדבים, מגבירה מחויבות ומייצרת תחושה של הכרה בערך של הזמן המקצועי שהם תורמים, ובמקביל מאפשרת לארגונים לזכות בערך מוסף מקצועי משמעותי, בעלות נמוכה. המתנדבים מקבלים הכשרה מקצועית מהארגון אליו הם משובצים.

דוגמאות לתוכניות: גימלאים מתחום הטיפול והעבודה הסוציאלית המשמשים כמנטורים למשפחות אומנה לסייע בדברון השכלה גבוהה בקרב המאומצים, או כמלווים (לאחר הכשרה) למשפחות שיקריהם אובחנו כחולים בדמנציה. אנשי חינוך המשתלבים בתוכניות למניעת נשירה ותגבור שעות הוראה בבתי ספר ציבוריים, משפטנים ומנהלים המסייעים לוותיקים באוכלוסיות רווחה במיציאת זכויותיהם ופנייה לבקשת הטבות, דרך קשר בלתי-אמצעי אישי עם בני גילם.



ADA (Associazione per i Diritti degli Anziani)

עקרונות הפעלה המיושמים בהתערבות זו:



סוג ההתערבות	ווקט	משך/תדירות	קהל היעד	מדינה
מתן שירותים בקהילה	הוקמה בשנת 1990	פעמיים בשבוע	ותיקים מעל גיל 65 במצב בריאותי תקין ועם יכולת נייזות	איטליה



תוצאות

מדדים: סוציאליזציה, זהות חברתית וגישה פרו סביבתית רווחה נפשית שביעות רצון מהחיים ותמיכה חברתית

התוכנית לוותה במחקר הערכה משולב איכותני-כמותני ומדידת אורך לפני-אחרי השתתפות בתוכנית, באמצעות מענה על שאלון וכן והשתתפות בקבוצת מיקוד (19 משתתפים בסה"כ, מדגם קטן!).

המחקר הכמותני מצא השפעה של התוכנית על **רווחה נפשית**: המחקר מצא **שיפור בשלומות** (עליה מ-31.8 ל-37.6 בסולם PANAS למדידת רגשות), המשקף שהמשתתפים חוו עלייה בתחושות חיוביות כמו עניין, אנרגיה, התלהבות, גאווה, חיוביות ותחושה שהם חרוצים, קשובים ופעילים. **חל שיפור מובהק גם במדדי שביעות רצון מהחיים**. בנוסף נמצא שיפור מובהק בשייכות החברתית: דווחה עליי מובהקת **בתדירות ואיכות האינטראקציות החברתיות** בתוך הקבוצה וגם עם בני המשפחה. נמצא קשר בין ביצוע פעילות פיזית מתונה לבין שיפור במדדי הרגשות החיוביים.

קבוצת המיקוד העלתה שתי מסקנות עיקריות:

יתרונות לסוציאליזציה- התנדבות סביבתית מועילה בהפחתת הבידוד החברתי של ותיקים על ידי הפגשתם לפעילות משמעותית בטבע, ויצירת הזדמנות להשתייך לקבוצה וליצור קשרים חברתיים.

זהות חברתית וגישה פרו-סביבתית- מתנדבים ותיקים עשויים לאמץ זהויות חדשות, כגון "מטפלים, שומרים ומגינים על המקומות בהם הם חיים", כתפקידים חברתיים חיוביים ומשמעותיים חדשים.

תיאור ההתערבות

קידום פעילות פיזית וחברתית של וותיקים בהתנדבות התורמת לאיכות הסביבה.

תוכנית התנדבות בה ותיקים עסקו **בטיפול פארקים עירוניים**.

התוכנית מציעה למשתתפים ותיקים את ההזדמנות לחוות פעילויות חוץ שנערכו בשני פארקים עירוניים **באמצעות שיטות גינון בר-קיימא**. המשימות כוללות, למשל, ניקוי המרחב, טאטוא זרדים לאורך השבילים, דיווח על מצבים מסוכנים פוטנציאליים, עבודות תחזוקה ותיקון אזורים או ציוד פגום, במקומות שבהם ניתן היה לעשות זאת.

התוכנית כוללת **מפגשי הדרכה** על מנת להקנות למתנדבים את הכישורים הדרושים לביצוע המשימות שהוטלו, וכן קבלת מידע הכרחי מבחינה בטיחותית. זאת ועוד, על מנת להגביר את המוטיבציה של המשתתפים הפוטנציאליים, לעודד השתתפות ולהימנע מביצוע משימות חזרתיות, ניתנה **אוטונומיה מסוימת בתכנון פעילויות חדשות** בהתאם לצרכים בפארק. הובטחה תמיכה למשתתפים הן ביישום הפעילויות הקשורות בטיפול בפארקים והן בארגון פעילויות חברתיות בהתאם לצרכיהם ולציפיותיהם, כגון סמינרים והכשרות על אורח חיים בריא.

רשימת מקורות נוספים*

Zhu, X., Dong, Z., Wu, Y., & Xu, D. W. (2023). A review of different types of volunteer programs for older adults with and without cognitive impairment. *Frontiers in public health*, 11, 1164952. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10311508/>

Filges, T., Siren, A., Fridberg, T., & Nielsen, B. C. V. (2020). Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: A systematic review. *Campbell systematic reviews*, 16(4), e1124. Retrieved from: <https://doi.org/10.1002/cl2.1124>

Chen, P. W., Chen, L. K., Huang, H. K., & Loh, C. H. (2022). Productive aging by environmental volunteerism: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 98, 104563. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494321002260>

Nerino, A. (2019). *A Systematic Review of Senior Corps' Impact on Volunteers and Program Beneficiaries*. Retrieved from: https://americorps.gov/sites/default/files/evidenceexchange/2019-09-09-Senior-Corps-Research-Review-Synthesis-Report%20_to%20CNCS_508_1.pdf

Sellon, A. M. (2014). Recruiting and retaining older adults in volunteer programs: Best practices and next steps. *Ageing International*, 39, 421-437. Retrieved from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12126-014-9208-9>

Huo, M., Miller, L. M. S., Kim, K., & Liu, S. (2021). Volunteering, self-perceptions of aging, and mental health in later life. *The Gerontologist*, 61(7), 1131-1140. Retrieved from: <https://www.volunteeringnz.org.nz/wp-content/uploads/Volunteering-Self-Perceptions-of-Aging-and-Mental-Health-in-later-life.pdf>

Gualano, M. R., Voglino, G., Bert, F., Thomas, R., Camussi, E., & Siliquini, R. (2018). The impact of intergenerational programs on children and older adults: A review. *International psychogeriatrics*, 30(4), 451-468. Retrieved from: <https://sci-hub.st/10.1017/S104161021700182X>

Su, Y. (2017). *Impacts of Intergenerational Programs on Older Adults' Psychological WellBeing: A Meta-Analysis (MS)*. Iowa State University, Ames, Iowa

Foster-Bey, Grimm & Dietz.,(2007). *Keeping Baby Boomers Volunteering: A research brief on volunteer retention and turnover*, Corporation for National and Community Service, Office of Research and Policy Development, U.S.