

נספח

מחויבות על-אישית וכמיהה לאושר בקרב מתבגרים

פאת: צפורה פגן

מאמר זה מבוסס על הרצאה שניתנה בכנס של הסתדרות הפסיכולוגים החינוכיים שהוקדש לזכרו של פרופ' טד לנדסמן (קיץ 1994).

מושגי היסוד במאמר זה – "כמיהה לאושר אישי" מחד גיסא ו"מחויבות על-אישית" מאידך גיסא – נראים לכאורה כמייצגיהם של שתי מגמות יסוד העלולות להימצא מתנגשות זו בזו, ולפיכך נודעת חשיבות לבירור יחסי הגומלין ביניהם הן במישור חייו של היחיד והן מנקודת מבטה של החברה.

שאלת הניגוד בין חתירתו של היחיד למימוש אושרו לבין נכונותו לסייע לזולת שלא על מנת לקבל פרס מתחדדת ומתחזקת כאשר היא נבחנת בקרב מתבגרים. ממחקרים שונים שנעשו עולה שמצד אחד מתוארים הצעירים כאגוצנטריים, כשקועים במאווייהם האישיים ובסיפוק צורכיהם המיידים, ומצד שני דווקא בגיל ההתבגרות ניכרים גילויים חזקים של התעניינות ברעיונות הומניים אוניברסליים ובמטרות חברתיות, בצד מעורבות אקטיבית בפעילויות המסייעות לבודדים או לחברה.

האם כמיהת היחיד לאושר ולמימוש אישי עומדת בסתירה לרצונו להעניק לזולת, לתרום להשגת מטרות חברתיות על אישיות? ואם לאו, האם קיימים קשרים כלשהם בין החיפוש אחר אושר לבין מחויבות פרו-חברתית, והאם קשרים אלה הם אוניברסליים, או שמא הם תלויים במשתנים, כגון תרבות, מין ומעמד חברתי?

המושג "מחויבות על אישית" מבטא את דאגתו של הפרט לרווחתם של אחרים ואת נכונותו להקדיש מעצמו וממשאביו לקידום מטרות חשובות, שלא על מנת לזכות ברווח אישי.

מטרות המחקר וכלי המחקר

סוגיות אלה עמדו במרכזה של סדרת מחקרים עוקבים שנערכו באוניברסיטת תל-אביב בין השנים 1980-1993 בקרב אוכלוסיות של מתבגרים. מאמר זה עומד על נקודות ציון חשובות שהתגלו במחקרים, ובאמצעותן הוא מנסה לסרטט מעין מפה העשויה ללמד על מקומם ומשמעותם של שני מוטיבים אלה בחייהם של אנשים צעירים.

החוקרים בחרו לבחון את התופעה של התנהגות פרו חברתית בקרב מתבגרים באמצעות בדיקת נכונותם ליטול על עצמם "מחויבות על אישית". המושג "מחויבות על אישית" מציין את דאגתו של הפרט לרווחתם של אחרים ואת נכונותו להקדיש מעצמו וממשאביו לקידום מטרות הנתפסות בעיניו כחשובות, אך שלא על מנת לזכות ברווחים אישיים. בסדרת המחקרים בקרב קבוצות שונות של מתבגרים נעשה שימוש בשני שאלונים. בשאלון הראשון היתה שאלה פתוחה ויחידה: "מהו הדבר הטוב שהיית רוצה לעשות בחייך או עם חייך?" באמצעות שאלה זו ניסו החוקרים לבדוק אם הצורך לדאוג לרווחתם של אחרים ולעשות למענם אכן טבוע בבני אדם וימצא את ביטויו ולו באופן מילולי בלבד. במענה לשאלה, שעליה השיבו המתבגרים בעילום שם, ניתנה להם האפשרות לתאר כל שאיפה. שופטים מיומנים סיווגו את התשובות לפי סולם של ארבע דרגות: מהשאיפה ברמה הנמוכה

ביותר (רמה 1), כמו: "לנסוע לחו"ל ולהפסיק ללמוד" או "להמר בקזינו... ולהסתלבט כל היום" עד לביטוי מלא של מחויבות על אישית (רמה 4). למשל: "הייתי רוצה לגלות משהו שיעזור לבני אדם".

כדי לנסות להגדיר את מקורות השמחה, הסיפוק ושביעות הרצון בקרב צעירים ולברר מהי המשמעות האישית שיש לאירועים אלה בחייהם, ביקשו החוקרים בסדרת המחקרים לבחון חוויות חיוביות בקרב מתבגרים. לשם כך השתמשו בשאלון שני, שבו התבקשו הנבדקים להשיב על שאלה פתוחה. הם התבקשו לתאר את החוויה הטובה ביותר שחוו בחייהם ואשר עוררה בהם תחושה שהחיים נפלאים והעולם הוא מקום נפלא לחיות בו. תשובות הנבדקים סווגו והוערכו על ידי שופטים מיומנים על פי שני מדדים – תוכן ועצימות. מדד התוכן כלל שלוש קטגוריות: עם עצמו, עם העולם החיצון וחוויות בין אישיות. עצימות החוויה החיובית דורגה על פי סולם של ארבע דרגות – מחוויה רדודה (1), כמו: החוויה שלי שאני אוהב לצפות בטלוויזיה" עד חווית שיא (4).

עיקרי הממצאים

בסדרת המחקרים העוקבים השתתפו 1094 מתבגרים בני 15-14 משלוש תרבויות שונות: ערבים ישראלים, יהודים ישראלים ובני נוער אמריקניים נוצרים. מניתוח תשובות הנחקרים למדו החוקרים על מספר מאפיינים אוניברסליים, מעבר להבדלים על רקע תרבותי, והם:

- א. הנכונות למחויבות על אישית נמצאה דומה בקרב מתבגרים משלוש התרבויות: רמה 1 - 36% מן המתבגרים, רמה 2 - 31%, רמה 3 - 20% ורמה 4 - 13%.
- ב. התגלה קשר מובהק בין עצימות החוויה החיובית המדווחת לבין הנטייה למחויבות על אישית.
- ג. נמצא קשר בין תכונות אישיות לבין משתני העצימות וסוגי התוכן של החוויות החיוביות. קשרים אלה נמצאו תקפים על פני כל חתך התרבויות, שהתגלתה ביניהם שונות ניכרת.

ממצאים אלה העלו שאלות לגבי הקשר בין הלכה למעשה במישור המחויבות העל אישית: האם אלה המביעים מילולית רצון עז לעשות ולתרום הם גם אלה המעורבים בעשייה בפועל?

לשם בירור השאלה נבחנו 260 מתבגרים בכיתות י'-יא'. מתוכם היו 134 מעורבים בפועל במשך של שנה לפחות בפעילות התנדבותית בקהילה ואילו אחרים לא נטלו חלק בפעילות כזאת. כל הנבדקים התבקשו למלא את שני השאלונים. הממצאים שהתקבלו מניתוח תשובותיהם מלמדים, כי המתבגרים המעורבים בפעילות התנדבותית שונים באופן מובהק מחבריהם הן בשאיפות החיים והן בעוצמת חוויותיהם החיוביות, והקבוצה הפעילה הגיעה לציונים גבוהים יותר בהשוואה לקבוצה של הבלתי פעילים. ממצא זה מוכיח את תקפותן של התגובות המילוליות על השאלון הפתוח וכן מאשר גם את הקשר החיובי בין מעורבות בפעילות פרו-חברתית לבין חוויות חיוביות. מעניין לגלות שבקבוצת המתבגרים שאינם מעורבים בפעילות פרו-חברתית בולטת היעדרותן המוחלטת של חוויות שיא (רמה 4) וניכרים הדיווחים על חוויות נעימות ומספקות (רמה 2). לעומת זאת, בתשובותיהם של המתבגרים המעורבים בפעילות התנדבותית תפסו מקום מרכזי הדיווחים על חוויות של אושר ושמחה ואיש מהם לא דיווח על חוויה רדודה (רמה 1). כמו כן עולה הבדל מובהק בין שתי קבוצות המחקר ברמה של שאיפות חיים. המתבגרים שהשתתפו בפעילות פרו-חברתית התנדבותית גילו רמה נמוכה יותר של אגוצנטריות והעמידו את רצונם לתרום למען הזולת והחברה בקדימות לסיפוק צרכיהם האישיים המידיים.

ממצאים אלה מחזקים את הקשר החיובי בין פעילות פרו-חברתית לבין רמות גבוהות יותר של שאיפות חיים מובעות וכן את הקשר בין נכונות ונטיות חזקות למחויבות על אישית לבין רמות גבוהות של חוויות חיוביות.

הממצאים אוששו שוב בסדרה משלימה של מחקרים בקרב קבוצות שונות של מתבגרים: צעירים מרקע דתי, בני קיבוץ ובני עיר, מתבגרים טעוני טיפוח, מתבגרים לקויי שמיעה, וכן קבוצות בניס כנגד קבוצות בנות. בקרב כל הקבוצות האלה נמצא, כי אותם צעירים המספרים על חוויות של שמחה, אושר והתרוממות רוח הם גם אלה המביעים רצון רב יותר מאחרים להשקיע זמן ומאמץ כדי לתרום לרווחתו של הזולת, לסייע לאחרים במצבי קושי, לעזור לילדים נזקקים ולתרום לחברה ולמדינה.

במחקר השוואתי נוסף חולקו המשתתפים לשלוש קבוצות: א. צעירים מתנדבים אחרי שנה אחת; ב. מתבגרים שנרשמו למסגרות התנדבותיות אך טרם החלו בפעילותם; ג. קבוצת ביקורת. גם כאן התבקשו הנבדקים לענות על שני השאלונים וכן על שאלון שלישי לבחינת תחושת הקוהורנטיות (תחושתו של מי שרואה את העולם כבר

הבנה, את עצמו כמסוגל להתמודד כהלכה עם האתגרים המוצבים בפניו ואת החיים כבעלי משמעות וחשיבות). מן ההשוואה בין שלוש הקבוצות מתברר, כי המתבגרים שהיו מעורבים בפועל בפעילות התנדבותית מתארים חוויות אושר בעוצמות גבוהות יותר ובמלאות רבה יותר, תחושת הקוהורנטיות שלהם גבוהה יותר ושאיפות החיים שהם מבטאים מביעות רצון חזק יותר למחויבות על אישית בהשוואה לחבריהם משתי הקבוצות האחרות.

ממצאי המחקרים מצביעים בעליל על החשיבות המכרעת הגלומה בעצם המעורבות של מתבגרים בפעילות פרו-חברתית, מעבר להשפעתם של הבדלים אישיתיים. תחושת היכולת לסייע לזולת, להועיל למישהו הנמצא במצוקה, לשמש מקור כוח לתמיכה ותקווה, בצד תחושת היכולת להקדיש זמן ומשאבים למימוש ערכים ראויים, חברתיים או אוניברסליים – כל אלה פועלים כגורמים המעצימים את תודעת המתבגר לזהותו האישית, את תחושת המשמעות בחייו, את תחושת הקוהורנטיות שלו, את גילוי העצמי, את יכולתו לחוות את חייו במלאות וכן את יכולתו להיות פתוח יותר לרגעים של אושר אמיתי.

המתבגרים המעורבים בפעילות התנדבותית שונים באופן מובהק מחבריהם הן בשאיפות החיים והן בעוצמת החוויות החיוביות.

המחקרים השונים מלמדים כי הקדשת תשומת לב למצוקותיו ולמשאלותיו של הזולת, יחד עם המטרה ליטול תפקידים שונים של סיוע ותמיכה, עשויות לעתים להגביר את את מודעותו של המתבגר לקשיים שהוא עצמו חווה, לתקוותיו ולרגעי הצער והשמחה בחייו, וכן להגביר את המשמעות הטמונה באירועים המתרחשים בחייו.

מסקנות יישומיות

להסקת מסקנות יישומיות ממחקרים אלה נודעת חשיבות בעשייה החינוכית הכוללת, כמו גם בהתמודדות עם סוגיות חינוכיות חברתיות ספציפיות יותר, כגון קידום צעירים טעוני טיפוח משכונות מצוקה. ממחקרים בקרב צעירים משכונות מצוקה עולה, שכאשר מעוררים בהם את הרצון לתרום ולסייע לזולתם וכאשר הם נרתמים הלכה למעשה לעשייה כזאת, עולה תחושת הערך העצמי שלהם ותחושת הקוהורנטיות מתחזקת ועמן עצם היכולת לחוות את החיים ביתר מלאות ושמחה.

הממצאים מדגישים את הצורך והחשיבות לשלב במסגרות חינוכיות תוכניות המספקות הזדמנויות למעורבות בפעילות פרו-חברתית.

לסיכום ניתן לומר, שעל רקע ממצאי המחקרים דומה שניתן להסיק כי אושרו של היחיד (מימוש עצמי) ונכונותו להעניק לאחרים (מעבר לעצמו) אינם ניצבים כשני הפכים אלא שניהם מרכיבים בלתי נפרדים של אישיות האדם הבריא.