

בין בדידות לשייכות:

"כנפיים של קרמבו" בימי קורונה

דורלי רוזנשטיין, מירב זייגר-קובר, קלאודיה קובי

מבוא

"כנפיים של קרמבו" היא תנועת נוער ארצית, שבה ילדים ובני נוער¹ עם וללא מוגבלויות לוקחים חלק בפעילות משותפת, מכלילה ומשייכת. המפגש ההטרוגני הייחודי המתקיים במסגרת התנועה תורם להעלאת הרגישות החברתית וההיכרות של כלל הפעילים עם מגוון האוכלוסיות בחברה הישראלית. התנועה שואפת לספק תשתית המאפשרת לכלל פעיליה לקחת חלק בפעילויות מותאמות ונגישות, הנותנות מענה לצרכיהם החברתיים והרגשיים של המשתתפים בעלי המוגבלויות.

טיבו הייחודי של החינוך הבלתי פורמלי מאפשר לקבוצות מגוונות בחברה להרגיש שייכות, הדדיות ושותפות דרך פעילות חברתית משמעותית וערכית. שייכות מוגדרת כקשר חיובי, המהווה צורך בסיסי של אדם להיות חלק מקבוצה, ונתפסת כבסיס למעורבות חברתית. הדדיות היא צעד חשוב ובדרך כלל הכרחי ליצירת תחושת שייכות (גנאור 2016).

מנגד, בדידות מוגדרת כתחושה בלתי נעימה, שבעטיה אדם חש ריקנות וניכור. תפיסה זו מתאפיינת בחוסר שביעות רצון מקשרים חברתיים או תסכול מתמשך מקשרים אלו. תחושת הבדידות מתייחסת לתחושות ולתפיסות המשקפות עצבות מתמשכת והתנסות שלילית של הפרט במסגרת חברתית. הבדידות הולכת ומתעצמת במצבי משבר ולחץ בכלל, ובפרט כאשר ההתמודדות עם הריק הקיומי מאיימת והאדם מתקשה לשתף אחרים ולהיעזר בהם. אנשים מדווחים על איבוד ההתלהבות ושמחת החיים במצבי משבר, ואלו עשויים להוביל להרגשה של היעדר כוחות וירידה במוטיבציה לפעול – מה שמגביר את תחושת הבדידות (שוורץ 2006). מחקרים נוספים מראים כי תחושת הבדידות היא חלק מחייהם של אנשים עם מוגבלויות – על פי רוב בשל תחושת השונות הסובייקטיבית שלהם (היימן, אולניק, עדן 2014).

הדילמה בין בדידות לשייכות התעצמה בתחילת שנת 2020, עם התפשטות מחלת הקורונה (COVID-19), אשר במרץ 2020 הוגדרה על ידי ארגון הבריאות העולמי כמגפה עולמית. הכרזה זו הובילה למצב חירום בעולם כולו וכן בישראל. מצב החירום קלל מגבלות והנחיות שנועדו לריסון התפשטות המחלה, שהמרכזית שבהן הייתה עיקרון הריחוק החברתי.

הצורך בריחוק חברתי השפיע במישרין על תנועת "כנפיים של קרמבו", אשר נאלצה להפסיק את פעילותה הפרונטלית בסניפים, ועקב כך נדרשה להתאים ולפתח את מסגרת הפעילות בהתאם למגבלות החדשות.

מסמך זה מציג מחקר שבוצע תוך כדי תקופה מורכבת זו, במהלך 2020-2021. חלקו הראשון של המחקר יישומי ועוסק בחקר איכות החיים וחוויות ההשתתפות של פעילים עם מוגבלויות מורכבות בתנועת הנוער "כנפיים של קרמבו". המחקר בדק את עמדותיהם של הפעילים לגבי

¹ כל האמור מתייחס לבנים ובנות, נשים וגברים כאחד.

תחושת השייכות שלהם והשפעתה על איכות החיים בתקופת הקורונה. בחלקו הראשון המחקר התבסס על שאלון להורים שעליו ענו הורי הפעילים עם המוגבלויות המורכבות. חלקו השני בדק את עמדותיהם של הפעילים, עם וללא מוגבלויות, בנוגע להשפעת הפעילות בתנועה על איכות חייהם ובנוגע למשמעות של פעילות זו עבורם. בין היתר הם נשאלו על תחושת הבדידות שלהם. חלק זה התבסס על שאלוני מחקר במילוי עצמי. מחקרים אלו מהווים את הבסיס למאמר זה, אשר יעסוק בחוויית הבדידות מחד גיסא והשייכות מאידך גיסא אצל בני נוער בתקופת הקורונה, בעזרת שאלונים שקבוצות שונות של פעילי התנועה התבקשו לענות עליהם בתקופה זו.

שייכות והדדיות

שייכות היא צורך בסיסי של נפש האדם והיא יסוד קיומנו. כל אחד מאיתנו הוא חלק ממשוה עוד טרם הגעתו לעולם, שכן מישוה "חשב אותנו", רצה בנו וברא אותנו (גנאור 2016).

הצורך בהשתייכות חברתית נחשב בפסיכולוגיה לצורך אנושי בסיסי. הוא חלק מתשוקותיו האישיות של האדם ומניע עיקרי לפעולה. האדם חותר להיות קרוב לאנשים אחרים ולקיים איתם קשר בעל משמעות שיקנה לו אהדה ואהבה (אדלר 2009).

שייכות נתפסת כבסיס למעורבות חברתית וכתוצר שלה. כאשר האדם חש כי הוא חלק מסביבה חברתית, הוא נעשה אקטיבי יותר ולוקח בה חלק באופן חווייתי. הדבר משפיע על מערכת התחושות הפנימית שלו ועל התנהגותו. הוא חותר להיות קרוב לאחרים ולקיים איתם קשרים בעלי משמעות. שייכות היא קשר אישי חיובי, שהצורך בו מתאר הזדקקות של האדם לחוש מעורבות בתוך קבוצה חברתית. על פי הטקסונומיה של הצרכים שפיתח הנרי מורי – הישג, כוח ושייכות עומדים בהקשר ישיר למוטיבציה ולרווחת האדם (Chapman 2010).

כדי לספק את הצורך בשייכות אנו זקוקים לאינטראקציות חיוביות תכופות עם אותם אנשים, ולמסגרת חמה, יציבה וארוכת טווח שבתוכה נקיים את האינטראקציות הללו.

הדדיות היא צעד נוסף וחשוב ביצירת תחושת שייכות. ההדדיות בונה ביטחון ותחושת הוגנות במערכת היחסים, והיא מהותית בהתנהלות במערכות יחסים בין אנשים במסגרות ציבוריות, בארגונים ובסיטואציות חברתיות שונות. נמצא כי רגשות חיוביים, שמחה ואושר, וכן עלייה בחוויית איכות חיים חיובית, מתקשרים לעלייה במידת השייכות וההדדיות. רמת האושר בחיים קשורה בקשר הדוק לכמות הקשרים הבין-אישיים המשמעותיים שיש לאדם. מנגד, אנשים המצויים בבדידות מדווחים על תחושות של אומללות ודיכאון. על מנת ליצור תחושת שייכות והדדיות, יש לייצר קשרים עקביים וקבועים, שכן פגישה בין אנשים שלא במסגרת היוצרת תחושת השתייכות איננה מספקת את הצורך בקשר הדדי. כמו כן נמצא כי קשרים קבוצתיים יעילים במיוחד במצבי מצוקה, מאחר שאיומים חיצוניים מגבירים את ההתלכדות הקבוצתית (Baumeister 1995).

השייכות מתבטאת אצל ילדים ובני נוער ביכולת שלהם להיות נוכחים ופעילים בקבוצה חברתית, לפגוש חברים ולהגיב אליהם. הנוכחות הקבועה של הקהילה האקטיבית בחייהם תורמת לתחושת שייכותם לעולם. דרך קהילה זו הם מרגישים חיים, קיימים ואף נוכחים בחיי עצמם. פעילות קבועה, מתוך שותפות ואקטיביות, נותנת לכל המשתתפים בה הזדמנות לשינוי משמעותי בחייהם, ובשביל רובם הזדמנות זו היא נקודה קריטית בחייהם (Chapman 2010).

תנועת נוער – שייכות, שותפות והדדיות

חינוך בלתי פורמלי מוגדר כפעילות חינוכית, מאורגנת ושיטתית המתקיימת מחוץ למערכת החינוך הפורמלית ומספקת דפוסי חינוך ייחודיים לקבוצות מגוונות באוכלוסייה, מתוך כוונה להשיג מטרות חינוכיות מוגדרות – כגון רכישת ידע ומיומנויות וחינוך אידיאולוגי (קליבנסקי 2011). הפעילויות הללו תורמות לגיבוש זהות, ביטוי עצמי, תחושת סיפוק מתמשכת, שייכות והתנסות חברתית.

תנועת נוער היא ארגון חינוכי בלתי פורמלי של צעירים למען צעירים. לתנועה יש "אני מאמין" מוגדר וחבריה משתתפים בה מתוך בחירה. תנועת נוער, כארגון בלתי פורמלי של בני נוער, עוסקת בעיקר בעשייה חינוכית בהתאם לאותו "אני מאמין" אידיאולוגי המהווה את הבסיס לתפיסתה.

"כנפיים של קרמבו" היא תנועת נוער לילדים ובני נוער עם וללא מוגבלויות הלוקחים חלק בפעילות משותפת, מכלילה ומשייכת. על פי גילור, קליבנסקי וכפיר (2015), פעילויות מסוג זה מאפשרות לאנשים – עם מוגבלויות ובלעדיהן – למצוא משמעות בחיים. אנשים עם מוגבלויות נוטים להשתתף פחות בפעילויות בלתי פורמליות בשל מחסומים אישיים וסביבתיים. אולם למרות זאת, נערים ונערות עם מוגבלויות מבקשים לעצמם פעילות חברתית ופעילות פיזית. בראש סדר העדיפויות שלהם נמצאות פעילויות שיש בהן מעורבות בקהילה ואשר מזמנות יצירת חברויות חדשות. הם מבקשים פעילות שתספק להם איכות חיים, ועל כן עליה להיות מאתגרת, מרתקת ובעלת היבט חברתי ולהתאפיין בהכלה מצד המשתתפים האחרים. בראייתם, תנועת הנוער היא הזדמנות עבורם להשתייך לקהילה (גילור, קליבנסקי וכפיר 2015).

פעילות משייכת מסוג זה עונה על הצורך של בני נוער עם מוגבלויות להיפגש עם בני גילם ללא מוגבלויות ולהתנסות בפעילויות משותפות. הפעילויות המשייכות מאפשרות גם לקבוצה השנייה (ילדים ובני נוער ללא מוגבלויות) להיפגש עם עמיתים בעלי מוגבלויות, וכך יכולות שתי הקבוצות ליצור קבוצת שייכות אחת מעצם פעילותם המשותפת (כהן 2004). הקבוצה מספקת צרכים חברתיים ונפשיים חשובים, כגון הצורך בחיברות או הצורך בתשומת לב ובחיבה. השייכות לקבוצה מאפשרת השגת מטרות וביצוע מטלות שלא היה אפשרי לבצע לבד, כגון רכישת ידע עולם, התנסויות ופיתוח מיומנויות. מכאן, שההשתייכות לקבוצה בלתי פורמלית יכולה להשפיע על דימויו של האדם ועל הדרך שבה הוא מגדיר את עצמו. ככל שהאדם לוקח חלק בקביעות ביותר בקבוצות שיש להן חשיבות בעיניו ובעיני החברה – כך משתפרת הערכתו העצמית (להמן 2000).

"כנפיים של קרמבו", כמסגרת חינוכית בלתי פורמלית, נותנת מענה לצורך בהשתייכות ובהדדיות ומעניקה לכל פעילה חוויות משותפות, פעילויות אקטיביות, אתגרים והזדמנויות להתקדם, ואף מציגה להם דמויות ומודלים לחיקוי. דרך המסלולים השונים יכולים הפעילים – עם מוגבלויות ובלעדיהן – לשאוף ולהתפתח לתפקידים שונים בעלי אחריות בתנועה ולחוות חוויות של עצמאות.

חוויית הבדידות – "לא טוב היות האדם לבדו..."

תחושת הבדידות מיוחסת לרגשות ולתפיסות המשקפות עצבות מתמשכת והתנסות שלילית של הפרט במסגרת חברתית. תפיסה זו מתאפיינת בחוסר שביעות רצון מקשרים חברתיים או תסכול מתמשך מקשרים אלו (היימן, אולניק, עדן 2014).

חוויית בדידות עשויה להשפיע באופן שלילי הן על עולמו הפנימי והן על התנהלותו החברתית של האדם. ספרות המחקר מצביעה על כך שאנשים המדווחים על תחושת בדידות מדווחים לא פעם גם על ביישנות, יכולת חברתית נמוכה, היעדר יציבות נפשית והיעדר ביטחון עצמי. הספרות מבחינה בין בידוד בין-אישי לבין חוויית בדידות רגשית. בידוד בין-אישי מתבטא בהיעדר קשרים חברתיים תקינים, בידוד גיאוגרפי ומיעוט במגע עם בני אדם. חוויית הבדידות הרגשית נוגעת לחוויה של האדם ביחס לעומק הקשר עם הזולת ולתחושת השייכות. אצל אנשים עם מוגבלות, חוויית הבדידות מועצמת בשל העיסוק הרב שלהם בתחושת השייכות החברתית בכלל: תחושת ניכור חברתי-סביבתי של אדם השונה מהסובבים אותו, החשש שלא ניתן להבין אותו. כל אלה משתלבים עם בדידות קיומית, שאלה עשויה להתלוות חרדה חריפה ותחושת ניכור הנובעת מרמת אינטראקציה נמוכה עם הזולת, תחושה של מיעוט ערכים משותפים עם הסביבה החברתית והיעדר תחושת שייכות (דור חיים 2013). מנגד, מחקרים אמפיריים שנעשו בשנים האחרונות מצאו כי אדם שחש שמקשיבים לו עשוי להשיג ביצועים גבוהים יותר בעבודתו ולהגיע לרווחה נפשית גבוהה יותר (בן אריה 2020).

סיבה נוספת לעוצמתה של חוויית הבדידות בקרב אנשים עם מוגבלויות היא העובדה שהם מתווגים על ידי הסביבה החברתית, ותיוג זה מוביל להיעדר הקשבה חברתית אליהם. הקשבה אינה מתאפיינת בנוכחות פסיבית בזמן שאדם מדבר, אלא דורשת מחוות פעילות מצד המקשיב (Kluger & Nir 2010). מצב זה עלול להוביל עד כדי תחושה של בדידות קיומית. בדידות קיומית היא מנת חלקם של כלל בני האדם, אולם יכולתו של האדם להכיר בבדידותו ולשתף בה עשויה לסייע לו להתמודד איתה באופן בריא; לעומת זאת, אצל אנשים בעלי מוגבלויות יכולת הביטוי לא פעם מוגבלת, הם ממעיטים בשיתוף רגשותיהם, וההתמודדות עם הריק הקיומי מאיימת עליהם באופן מיוחד (דור חיים 2013).

הספרות המקצועית מצביעה על כך שניתן לזהות ביטויים של בדידות בשעת משבר במספר מישורים. במישור הרגשי, אנשים במשבר כמעט תמיד מרגישים ירידה במצב הרוח, תחושה של ריקנות וחוסר טעם; אנשים מדווחים על איבוד ההתלהבות ושמחת החיים, וכל אלה מובילים להרגשה של היעדר כוחות וירידה במוטיבציה לפעול, חרדה, התפרצויות זעם או התנהגות עצבנית ותוקפנית, בניגוד לסגנון האופייני להם. במישור הקוגניטיבי, אנשים במשבר מתקשים להתרכז ולבצע מטלות קוגניטיביות מורכבות הדורשות מיומנויות של חשיבה, זכירה, יצירתיות ופתרון בעיות. בנוסף ניתן לזהות עיוותים בחשיבה, כגון ראייה פסימית של המצב, פחות בערך העצמי וביכולות האישיות. גם המשמעות של הישגים קודמים מצטמצמת מאוד, ואנשים "מכניסים לעצמם לראש" שהם ריקניים, חסרי יכולת וכישרון. במישור ההתנהגותי המשבר מתבטא בהפחתה ניכרת של רמת הפעילות. אצל מבוגרים הפחתה זו תתבטא בתחום העבודה, המחויבויות המשפחתיות והחברתיות ובילויים של שעות פנאי. (שוורץ 2016).

במצבי משבר ולחץ, תחושת הבדידות שחווים אנשים עם מוגבלויות מתעצמת. כאשר המרחב הפיזי והחברתי מוגבלים, קשיי היום-יום הופכים קיומיים ותורמים להעצמת הפחד והחרדה. תחושות אלו גוברות באופן משמעותי כאשר על האדם עם המוגבלות להתמודד עם ריחוק חברתי כפוי בשל מצבים יוצאי דופן, כגון בידוד, סגר ואיסור על מגע חברתי. במצבים אלה רצוי לשמור על תקשורת עקבית מרחוק, על מנת להקל על התחושות הקשות המלוות את הבידוד הכפוי ושבירת הרגלי השגרה, ובמטרה לספק הקשבה, המהווה מרכיב מהותי בהתפתחותו של האדם. (דור חיים 2013).

"כנפיים של קרמבו" – יוצרים ביחד מקום ומשמעות לכל אדם

תנועת הנוער "כנפיים של קרמבו" קמה בשנת 2002 ומפעילה כיום כ-83 סניפים בכל רחבי הארץ. מספר הפעילים בתנועה כ-7,000, מתוכם כ-2,565 חניכים ו-4,435 חונכים. בתנועה חברים ילדים ובני נוער עם וללא מוגבלויות, והכללת שני העולמות הללו בכל מעגלי החיים מתקיימת דרך הטמעת האידאולוגיה והגדרת הפרקטיקה של התאמת הסביבה, הגישה החינוכית, ההתנהלות, ההדרכה, הליווי והתמיכה לצרכים הייחודיים של כל חניך, חונך ומדריך. לפי המודל החינוכי של התנועה, הכללה והשתייכות של אנשים עם מוגבלות בפעילויות יום-יומיות כרוכה בשינוי מדיניות ודרכי פעולה על מנת לזהות ולהסיר חסמים תפיסתיים, פיזיים ותקשורתיים, המעכבים את יכולתם של היחידים להשתתף באופן מלא בחברה (קובי, בועז, זייגר-קובר 2017). התנועה שמה לה למטרה לספק תשתית לגיבוש שוויוניות לילדים, בני נוער ובוגרים עם וללא מוגבלויות ליצירה משותפת של קהילה הטרוגנית משמעותית לכל החברים בה – באמצעות פעילות פנאי משותפת.

התפיסה החינוכית המנחה בתנועה היא "הכללה והשתייכות" – דהיינו שילוב כלל בני הנוער, ובפרט בעלי המוגבלויות, בכל הפעילויות, המוסדות, התכנים והמרקם החברתי של הקהילה. תפיסה זו שואפת לבטל את החסמים התפיסתיים, החברתיים והנפשיים הקיימים בחברה ובמערכות השונות בארץ, אשר מקשים על אנשים עם מוגבלויות להשתלב כחלק בלתי נפרד בחברה ובשוק התעסוקה (טימור 2013). שורשי תפיסת הכללה של התנועה נובעים מהמודל החברתי של המוגבלות, שעליו מתבסס החזון החינוכי שלה. המודל החברתי רואה בחסמים החברתיים, התרבותיים והפיזיים גורם המגביל את ההשתתפות הפעילה של האדם ואת יכולתו לתפקד בתחומי חיים רחבים ומגוונים בחברה ובכלכלה; לפיכך יש לנטרל את החסמים הללו, המהווים מגבלות רבות לאנשים עם מוגבלויות (שייקספיר 2016).

הפעילות המשותפת בתנועה מבוססת על מודל הגורס כי אם נספק למתבגרים מן האוכלוסייה הכללית ולמתבגרים עם מוגבלויות תנאים למפגש בלתי אמצעי, חוויה חיובית משותפת וכישורים לקבל את האחר והשונה, עמדותיהם של המשתתפים ישתנו והתנהגותם כלפי האחר תשתנה אף היא בהתאם.

משבר הקורונה (Covid-19)

בתחילת שנת 2020 התפשטה בעולם מחלת ה-COVID-19 הנגרמת מנגיף קורונה. ב-11 במרץ 2020 הכריז ארגון הבריאות העולמי על המחלה כעל מגפה עולמית, והעריך כי שיעור ניכר מכלל אוכלוסיית העולם עומד להידבק בנגיף. אי לכך מדינות רבות ברחבי העולם, ובהן ישראל, הכריזו על מצב חירום והודיעו על הגבלות והנחיות שמטרתן ליישם את עיקרון הריחוק החברתי (social distancing), אשר נועד להאט את התפשטות התחלואה. כתוצאה מכך, יחידים ומשפחות שהיו ימים רבים בסגר בבתיהם ולא יצאו למסגרות עבודה, לימודים ופנאי. מצב זה השפיע במהרה על מצבם של ילדים ובני נוער במישור החברתי, הלימודי, ההתנהגותי והרגשי, וצמצם את יכולתן של הרשויות השונות והמסגרות החינוכיות (הפורמליות והבלתי-פורמליות גם יחד) לאתר ילדים במצבי מצוקה ולספק להם מענה.

בהיבט הרגשי, מגפה עשויה להשפיע ישירות על מצבם של ילדים. הם עשויים לחוות מצוקה רגשית וחרדה מחוויית האיום הקיומי שהם חשופים לו, וכן חרדה משנית כתגובה למצוקת ההורים ולאופן שבו הם מגיבים ללחצים הרבים. על פי נתוני הלשכה המרכזית הישראלית לסטטיסטיקה (למ"ס 2020), 8.25% מההורים דיווחו כי מצבם הרגשי של ילדיהם החמיר בעקבות המגפה. דוח השירות הפסיכולוגי-ייעוצי של משרד החינוך חשף כי בשבוע הראשון לפרוץ המגפה התקבלו יותר מ-50,000 פניות של תלמידים והורים: 13,261 פניות עסקו בבדידות ועצבות, 9,586 במצוקות וחרדות, 8,612 בקשיים במשפחה, 519 באובדנות, ו-19,738 פניות עסקו במצבי סיכון של ילדים. הילדים שפנו סיפרו על חרדות שונות: "מה יקרה איתי?", "אם אחלה בקורונה אני אמות?", "מה יקרה לסבא וסבתא?" "לא יהיה לנו כסף יותר?" וכן "אני לא באף קבוצה ואף אחד לא מתקשר אליי" (ארזי, סבג 2020).

על פי שוורץ (2016), שלושה גורמים משפיעים על הסיכוי להתמודד בהצלחה עם משברים: מבנה האישיות – קוגניציה, תכונות, התנהגויות ותפיסות; עוצמת המשבר כחווייה סובייקטיבית; והתמיכה הסביבתית – סיפוק צרכים בסיסיים ותמיכה רגשית.

תמיכת הסביבה היא אחד הגורמים המשמעותיים ביותר, משום שהיא נסמכת על כוח חיצוני ועל נכונותה של הסביבה להתגייס לעזרתו של הפרט (שוורץ 2016). תובנה זו היא שהניעה את הנהלת "כנפיים של קרמבו" לשנות את אופי פעילותה של התנועה ולהתאימה לתקופה מאתגרת זו.

"קרמבו קורונה"

באמצע מרץ 2020 נאלצה תנועת "כנפיים של קרמבו" לעצור את פעילותה וכמו ארגונים רבים נוספים, מצאו עצמם הפעילים מפסיקים את הפעילות השגרתית לזמן לא מוגדר. הנהלת הארגון קיבלה החלטה עקרונית כי הפעילות תמשיך באופן מקוון, עם התאמות מקסימליות לאוכלוסיות עם מוגבלויות תפקודיות משמעותיות. לאור החלטות אלו הוקם אתר האינטרנט "קרמבו קורונה", שנועד לספק מענה תעסוקתי – ברוח התנועה – לפעילים עם וללא מוגבלויות, לקיים מפגשים חברתיים קבועים עם הפעילים ולקרב אותם עד כמה שניתן לשגרת הפעילות התנועתית, במטרה להקל עליהם להתמודד עם מאפייני הלחץ והמשבר. בהמשך קיבלה התנועה אישור לקיים ביקורי בית, ואלו נערכו בשני מופעים:

1. חונכות אישית, שבמסגרתה נפגשו החונכים והמדריכים עם חניכים באוויר הפתוח: מחוץ לבתי הפעילים, בפארקים וגני שעשועים.

2. "קרמבוס" – השכבה הבוגרת, בשיתוף עם הרשויות המקומיות, הפעילו אוטובוס, עברו בין בתי הפעילים ונפגשו איתם מחוץ לבתים לפעילות חברתית קצרה.

פעולות אלו התבצעו במטרה לשמור על קשר עם הפעילים והוריהם ולייצר תחושת שייכות לתנועה גם בתקופה מאתגרת זו

בנוסף, התנועה עמדה בקשר ישיר ורציף עם הרשויות שבתחומן היא פועלת והקפידה שחברי השכבה הבוגרת, גילאי 14–21 (עם וללא מוגבלויות), ייקחו חלק במערך התנדבותי שהפעילו הרשויות למען האוכלוסייה המקומית: אריזת סלי מזון, הפעלת מסגרות לילדי עובדים חיוניים, קשר עם קשישים בקהילה ועוד.

תכלית הפעילות בתנועה בתקופה זו הייתה לייצר תמיכה חברתית ולהשתדל לשמור על שיגרת מפגשים מקוונים, שיתנו מענה חברתי-קבוצתי וישמרו את הקשר בין הפעילים. כאשר החברה מתמודדת עם משבר שמתפתח כתוצאה מאירועים לא צפויים – כפי שקרה בעקבות התפרצות הקורונה – תחושת המתח והחרדה שאיתה אנו נאלצים להתמודד, לצד הנתק משגרת החיים שהורגלנו אליה קודם לכן, מעצימים את הקושי. מתוך רצון ליצור התמודדות מוצלחת עד כמה שניתן, גייסה התנועה מגוון של אמצעים שיסייעו לפעילים בתהליך ההתמודדות וישדרו גישה אופטימית יותר למצב. כאשר אדם נעזר במקור חיצוני להתמודדות עם המשבר, הוא ממלא תפקיד פעיל בתהליך ההתמודדות. הסיוע החיצוני יכול להקל על ההתמודדות ולייעל אותה (שוורץ 2016).

סוג זה של פעילות מוגדר כהעברת משאבים מאדם אחד לאחר כדי להעלות את תחושת הרווחה העצמית, בעיקר במצבי מצוקה. לתמיכה חברתית יש חשיבות רבה בעיקר במצבי משבר, והיא מגנה על הפרט מתחושת קורבנות ונחיתות (היימן, אולניק, עדן 2014).

במקביל להבעת התסכול שליוותה את תקופות הבידוד בבית, עלה חשש כי חלק מהפעילים יחו גם גרסיה רגשית ותפקודית. לפיכך הוחלט על בדיקה מחקרית מעמיקה בקרב פעילי התנועה כדי לקבל תמונה מצב מהימנה ועדכנית, להעמיק את הידע בנושא ולהיערך בצורה מדויקת לקראת משברים עתידיים. למעשה, בדיקה זו באה במקום מחקר שעליו הוחלט בתנועה עוד קודם לכן, כפי שיוסבר להלן.

מחקר בימי קורונה

בשנת 2019 הוחלט ב"כנפיים של קרמבו" לבצע מחקר מקיף ומעמיק הפונה לכלל הפעילים (עם וללא מוגבלויות) והוריהם. המחקר נועד לבדוק את מידת איכות חייו ושביעות רצונו של הפעיל, את הקשר בין חוויית השתתפותו של הפעיל בתנועה לבין איכות חייו הכללית, ואת חוויית ההשתתפות בתנועה כמעידה על מקובלות חברתית ועל רמת החיבור של הפעיל לתנועה. לשם כך הוקם צוות מחקר ובו אנשי מקצוע מהקריה האקדמית אונו, חברת "משב מחקר יישומי" ואנשי מקצוע מ"כנפיים של קרמבו". על מנת לכלול במחקר את כל קשת הפעילים המגוונת שבתנועה, פיתח צוות המחקר שאלון מקוצר, מהימן ותקף המונגש לכלל הפעילים.

תקופת הקורונה זימנה בפני הצוות אתגרים חדשים ולא צפויים בתהליך המחקר ולא ניתן היה לערוך אותו כמתוכנן. עקב כך הותאם המחקר לתקופה ולתנאים.

מחקר זה בודק כיצד משפיעים תהליכי ההשתייכות על תחושת הבדידות בקרב פעילי "כנפיים של קרמבו" (עם וללא מוגבלויות) בתקופת הקורונה. כאמור, בתקופה זו נערכה פעילות מקוונת לצד ביקורי בית ובחלק מהתקופה נערכו פעילויות פרונטליות, בקבוצות קטנות, באוויר הפתוח, תחת התניות התו הסגול – דהיינו, שמירה על ריחוק חברתי, עטיית מסכות והימנעות ממגע פיזי.

מתודולוגיה

המחקר נערך בשיתוף הקריה האקדמית אונו וחברת "משב מחקר יישומי".

חלקו הראשון של המחקר נערך בשיתוף עם החוג לריפוי בעיסוק של הקריה האקדמית אונו בהובלת ד"ר נעמי פרייגר והתבצע בתחילת תקופת הקורונה, במהלך הסגר הראשון (מרץ-אפריל 2020). בחלק זה של המחקר השתתפו הורים ל-22 פעילים עם מוגבלויות מורכבות המשתתפים באופן סדיר בפעילות התנועה. בתקופה זו נערכה הפעילות באופן מקוון.

מדובר בפעילים בני 8–22 (15 בנים ו-7 בנות). קבוצת מחקר זו כללה לקויות מורכבות שונות כדלקמן:

27% – לקות פיזית

36% – לקות תקשורת ואוטיזם

13.5% – הנמכה קוגניטיבית ותסמונת דאון

9% – לקות תקשורתית עם מוגבלות שכלית

9% – לקות פיזית עם לקות תקשורתית

4.5% – פגיעה הנובעת מגידול מוחי

ההורים התבקשו לענות על שאלון המבוסס על 39 היגדים בנושאים הבאים:

- משמעות ואיכות חיים כללית של הפעיל.
- איכות חיים ומשמעות של הפעיל בהקשר ל"כנפיים של קרמבו".
- חוויית ההשתתפות בתנועה, מקובלות חברתית ורמת החיבור של הפעיל לתנועה.

מדרג השאלות נע מ-1 עד 5 : 1 = כלל לא, 5 = במידה רבה מאוד.

בחלקו השני של המחקר השתתפו 144 פעילים עם וללא מוגבלות, מכיתה ז' ומעלה (גילאי 13–17), החברים ב-42 סניפים שונים ברחבי הארץ, מתוכם 31 (21%) פעילים עם מוגבלות בתפקוד גבוה. ממוצע גיל המשתתפים 15.7 שנים והם בעלי תפקידים שונים בסניפיהם:

72 (50%) – מדריכים

47 (33%) – חברי צוות מוביל

11 (8%) – חונכים

3 (2%) – פעילים

11 (8%) – בעלי תפקידים נוספים

הפעילים ענו באופן עצמאי וללא תיווך על שאלון מקוון עם היגדים שונים בנושאים של מקובלות חברתית, איכות חיים ומשמעות בחיים, פתיחות וקבלה של האחר ומיומנויות חברתיות.

בשאלוני המחקר הייתה התייחסות גם לתחושת הבדידות של הפעילים, דרך היגדים שנגעו לאיכות החיים והמשמעות בחיים באופן כללי לצד היגדים שעסקו **בהשפעת התנועה** על היבטים אלו. בנוסף, נבדקה תגובתם לגבי השפעת התנועה על תחושת הערך העצמי ועל תחושת המקובלות החברתית שלהם בתקופה זו.

היגדים נוספים שמהם ניתן היה להסיק על תחושת שייכות מול בדידות עסקו בתחושות המצביעות על משבר, ירידה במצב הרוח, ריקנות וחוסר טעם.

ממצאים

מחלקו הראשון של המחקר עולים מספר ממצאים המשקפים את השפעת חוויית ההשתתפות על איכות החיים הכללית וחוויית הבדידות כחלק ממנה.

1. נמצא קשר חיובי מובהק בין חוויית ההשתתפות של הפעיל לבין איכות חייו הכללית. ככל שחוויית ההשתתפות עלתה, איכות חייהם של הפעילים היתה גבוהה יותר, ולהפך. $r=0.47$, $p<0.05$.

2. נמצא קשר חיובי מובהק בין תמיכה ומקובלות חברתית לאיכות החיים הכללית. ככל שהמקובלות החברתית עלתה, איכות החיים באופן כללי עלתה, ולהפך. $r=0.51$, $p<0.05$.

בנוסף, נבדק הקשר בין תדירות ההשתתפות של הפעילים בעלי המוגבלות במפגשים בתקופה זו לבין שביעות הרצון שלהם מאיכות חייהם. בנושא זה עלו הממצאים הבאים:

1. נמצא קשר חיובי בין תדירות ההשתתפות לבין חוויית השתתפותו של הפעיל (מקובלות חברתית + חיבור לתנועה). $r=0.48$, $p<0.05$.

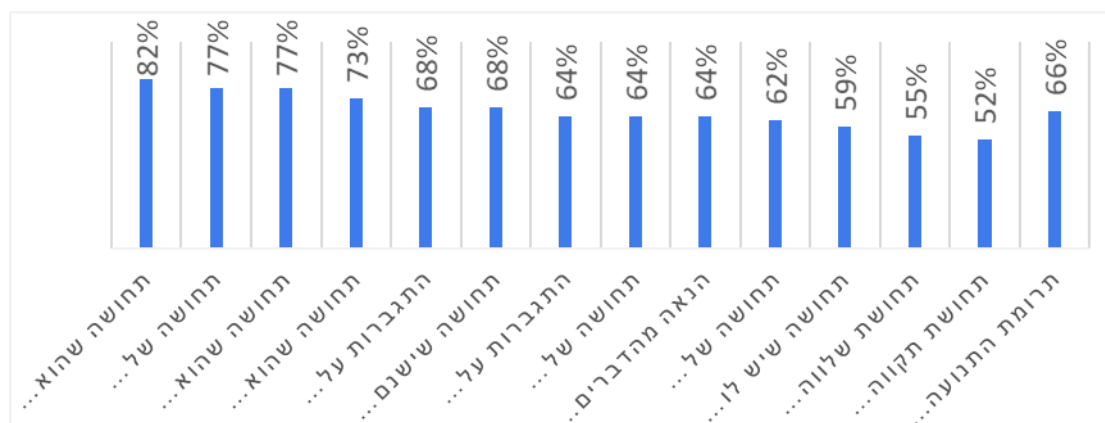
2. נמצא קשר חיובי מובהק בין חוויית ההשתתפות לבין תחושת המקובלות החברתית. $r=0.51$, $p<0.05$.

בחלק זה של המחקר נמצא כי 68% מהמשתתפים מדווחים שההשתתפות בפעילות התנועה בתקופה זו משפיעה במישרין על הפחתת תחושת הבדידות של פעילים עם מוגבלות מורכבת.

השפעת התנועה על איכות החיים והמשמעות בחיים – ממצאי החלק הראשון של המחקר

סיכום ממצאים:

66% מההורים מדווחים כי התנועה השפיעה לחיוב במידה רבה או רבה מאוד על תחושת איכות החיים והמשמעות בחיים של ילדם.



ממוצע	רבה & רבה מאוד	תרומת התנועה לתחושה
3.8	68%	התגברות על תחושת בדידות
3.5	55%	תחושת שלווה ורוגע
4.0	77%	תחושה של שמחת חיים
3.4	52%	תחושת תקווה לגבי העתיד
3.6	62%	תחושה של משמעות בחיים
3.7	64%	התגברות על תחושת עצבות
3.7	64%	תחושה של עשיית דברים מעניינים בחייו
3.6	64%	הנאה מהדברים שהוא עושה בחייו
4.0	77%	תחושה שהוא זוכה לכבוד מאחרים
3.5	59%	תחושה שיש לו מה לתת ולתרום
3.8	68%	תחושה שישנם דברים שהוא טוב בהם
4.1	82%	תחושה שהוא זוכה להערכה מאחרים
3.9	73%	תחושה שהוא מסוגל ללמוד ולבצע דברים חדשים
3.7	66%	תרומת התנועה לתחושת איכות ומשמעות בחיים

מחלקו השני של המחקר עולים ממצאים המחזקים את ממצאי החלק הראשון:

- 84% מהמשיבים מעידים כי הפעילות בתנועה עוזרת להתגבר על תחושת בדידות במידה רבה עד רבה מאוד.
- 85% מהמשיבים מעידים כי הפעילות בתנועה עוזרת להתגבר על תחושת עצבות במידה רבה עד רבה מאוד.

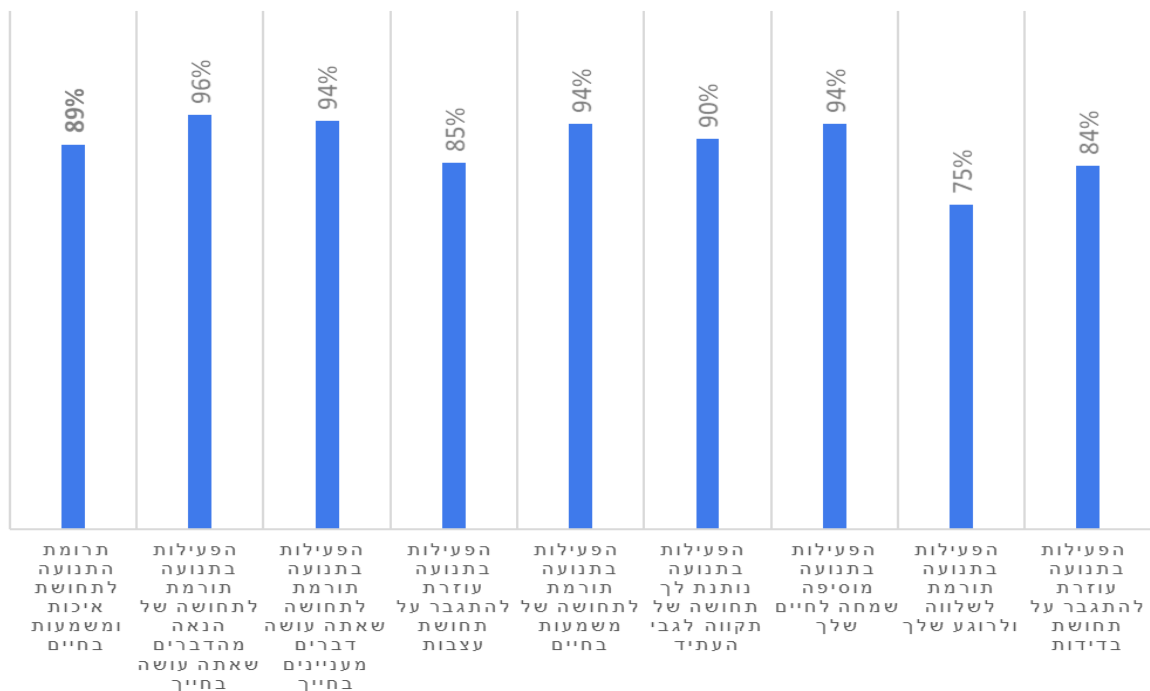
- 83% מהמשיבים מעידים כי הפעילות בתנועה תורמת לתחושה שהם זוכים לכבוד מאחרים.
 - 89% מהמשיבים מעידים כי הם מרגישים שחברים בתנועה מראים חיבה ודאגה כלפיהם.
 - 88% מהמשיבים מעידים כי יש להם חברים בתנועה שהם יכולים לדבר איתם.
 - 87% מהמשיבים מעידים כי הם מרגישים אהובים ורצויים.
 - 94% מהמשיבים מעידים כי הפעילות בתנועה מוסיפה שמחה לחייהם.
 - 90% מהמשיבים מעידים כי הפעילות בתנועה נותנת להם תחושה של תקווה לגבי העתיד.
 - 96% מהמשיבים מעידים כי הפעילות בתנועה תורמת לתחושה של הנאה מהדברים שהם עושים בחייהם.
1. נמצא קשר חיובי מובהק בין חוויית ההשתתפות של הפעיל לבין איכות חייו הכללית. ככל שחוויית ההשתתפות עולה – איכות חייהם של הפעילים גבוהה יותר, ולהפך. $r=0.32$, $p<0.01$.
 2. נמצא קשר חיובי מובהק בין תמיכה ומקובלות חברתית לבין איכות החיים הכללית. ככל שהמקובלות החברתית עולה – כך עולה גם איכות החיים, ולהפך. $r=0.31$, $p<0.01$.
 3. נמצא קשר חיובי מובהק בין תרומת התנועה לתחושת הערך העצמי לבין איכות חיים כללית. ככל שהערך העצמי עולה בעקבות הפעילות בתנועה – כך עולה גם איכות החיים, ולהפך. $r=0.35$, $p<0.01$.

השפעת התנועה על איכות החיים והמשמעות בחיים – ממצאי החלק השני של המחקר

סיכום הממצאים :

89% מהמשיבים מדווחים כי התנועה השפיעה לחיוב במידה רבה או רבה מאוד על תחושת איכות החיים והמשמעות בחיים.

ממוצע	רבה & רבה מאוד	באיזו מידה...
4.2	84%	הפעילות בתנועה עוזרת להתגבר על תחושת בדידות
4.1	75%	הפעילות בתנועה תורמת לשלווה ולרוגע שלך
4.7	94%	הפעילות בתנועה מוסיפה שמחה לחיים שלך
4.5	90%	הפעילות בתנועה נותנת לך תחושה של תקווה לגבי העתיד
4.7	94%	הפעילות בתנועה תורמת לתחושה של משמעות בחיים
4.3	85%	הפעילות בתנועה עוזרת להתגבר על תחושת עצבות
4.6	94%	הפעילות בתנועה תורמת לתחושה שאתה עושה דברים מעניינים בחיך
4.6	96%	הפעילות בתנועה תורמת לתחושה של הנאה מהדברים שאתה עושה בחיך
4.4	89%	תרומת התנועה לתחושת איכות ומשמעות בחיים



בפילוח הנתונים נעשתה גם השוואה בין הממצאים של פעילים עם מוגבלויות לבין אלה שאינם בעלי מוגבלות. הפילוח מעיד על כך שבתחום איכות החיים והמשמעות בחיים נמצא הבדל מובהק, אולם לא גדול, בין פעילים עם לקות (3.8) לבין פעילים ללא לקות (4.0), $p < 0.05$ (טעות דגימה 10% $\pm$); בשאר התחומים לא נמצא הבדל מובהק או משמעותי בין פעילים משתי הקבוצות הללו.

כלל הפרמטרים מעידים על כך שהפעילות בתקופה זו מסייעת לבני הנוער (עם וללא מוגבלויות) להתמודד עם חוויית הבדידות ולשמור על תחושת השייכות בתקופה זו.

דיון ומסקנות

"לא טוב היות האדם לבדו...."

תנועת "כנפיים של קרמבו" נוסדה כדי לתת מענה לבדידותם החברתית של ילדים ובני נוער עם מוגבלויות – כולל מוגבלויות מורכבות. במהלך שנות הפעילות הראשונות הגיע הארגון למסקנה כי יש מקום לפתח קהילה המורכבת מכל גווני האוכלוסייה ומרכיביה, שתיתן מענה לילדים ובני נוער עם מוגבלויות ובלעדיהן גם יחד. בשנת 2015 נוסח משפט החזון של התנועה: "יוצרים ביחד מקום ומשמעות לכל אדם", וברוח זו פועל הארגון ליצירת מערכת חברתית המקדמת ערכי

שייכות, הדדיות ושוויון הזדמנויות חברתי, לילדים ובני נוער עם וללא מוגבלויות, בקהילה הטרוגנית המשמעותית לכל החברים בה.

עם פרוץ הקורונה, שמה לה התנועה למטרה לשמור על הקשרים החברתיים של פעיליה גם בזמן משבר – ומצאה דרך לאפשר לחברים לשמור על מסגרת חברתית המותאמת לנסיבות של ריחוק חברתי ושל מציאות המשתנה תדיר. פעילות זו של התנועה אפשרה למשתתפים להתמודד עם תחושת הבדידות וחוסר היציבות ולשמור על השתייכות גבוהה לקהילתם. ניכר כי התנועה מצאה את הדרך לשמור על נוכחותה בחייהם של הפעילים ולהשפיע על הפרמטרים הבאים: שלוה ורוגע, שמחת חיים, תחושה של תקווה, תחושת משמעות בחיים, הפחתת עצבות, יצירת עניין והנאה. כל אלו באים לידי ביטוי במחקר תחת הכותרת "תחושת איכות החיים והמשמעות בחיים".

הממצאים בשני חלקי המחקר מלמדים כי השתתפות קבועה ויציבה של הפעילים בתנועה מחזקת את תחושת המקובלות ומפחיתה את תחושת הבדידות בייחוד בתקופות מאתגרות, ומכאן ניתן להסיק שכך קורה גם בימים רגילים.

השמירה על רצף הפעילות בתנועה, אקטיביות, שיתופי פעולה, סדר יום וארגון – בין אם בפעילות מקוונת ובין אם במפגשים פרונטליים – השפיעה באופן חיובי על שביעות הרצון של הפעילים מאיכות חייהם ועל הפגת תחושת הבדידות, למרות הגבלות המגיפה והסגרים התכופים.

שני חלקי מחקר זה מציגים תמונה ייחודית. בחלקו הראשון של המחקר, על פי דיווח ההורים, נמצא קשר חיובי מובהק בין חוויית ההשתתפות של הפעיל לבין איכות חייו, וכן קשר חיובי לתחושת המקובלות החברתית. החלק השני מראה כי בקרב משתתפי המחקר, חברי "כנפיים של קרמבו" הלוקחים חלק פעיל וסדיר בפעילויות התנועה, אין הבדל מובהק בין פעילים עם מוגבלות לבין פעילים ללא מוגבלות. ניכר כי אלה גם אלה חוו שייכות, הדדיות ומשמעות בחיים ובתנועה באופן דומה. בהתאמה, יתכן שניתן להסיק כי כלל הפעילים ב"כנפיים של קרמבו" (עם וללא מוגבלויות) חווים בצורה דומה שייכות והדדיות לתנועה, ואף חווים ומיישמים שוויון הזדמנויות חברתי בה בתקופות מאתגרות.

הספרות מציינת כי אנשים עם מוגבלויות מועדים ליותר חוויות של בדידות (דור חיים 2013). עם זאת, מחקר השוואתי שנערך מטעם מכון חרוב (2020) בתקופת הקורונה הצביע על ירידה ניכרת בתחושות החיוביות ובשביעות הרצון של ילדים מחייהם וירידה במידת החופש והעצמאות.

מגוון הפעילויות היצירתיות שהפיקה התנועה בתקופה קריטית זו, ככל שהדבר התאפשר, היוו משאב משמעותי לקבלת תמיכה חברתית והעלו את תחושת השייכות של כלל הפעילים.

במציאות החיים ההפכפכה במדינת ישראל, שבה ילדים ובני נוער חשופים לרגעי משבר באופן תדיר, קיים צורך מוגבר בהיערכות לרגעי משבר אלה ובשמירה על ההזדמנות לאינטראקציות חברתיות שמאיר מחקר זה. חשוב לבנות תוכניות מגוונות בתנועות נוער ובארגונים חברתיים, אשר יותאמו לתנאים המשתנים; תוכניות שיכוונו לשמירה על פעילות אקטיבית, שיגרה, קשרים חברתיים סדירים, מתן אוזן קשבת ומציאת פתרונות לקשיים העולים מקרב בני הנוער בכלל ובני נוער עם מוגבלות בפרט.

ממצאי המחקר עולה צורך במחקר המשך, שיבחן את השפעת הפעילות בתנועות נוער כגון "כנפיים של קרמבו" על תחושת שייכות, הדדיות ומשמעות בחיים גם בתקופות שיגרה, וכיצד היא

משפיעה על חוויית הבדידות, שביעות הרצון בפרט ואיכות החיים בכלל. נקודה נוספת נוגעת לפעילים עם מוגבלויות מורכבות, אשר בשל מגבלות התקופה יוצגו בידי הוריהם ולא באופן עצמאי. מחקר ההמשך יעשה שימוש בכלי ייחודי שפותח בידי צוות המחקר, מתוך מטרה לאפשר לפעילים עם מוגבלויות מורכבות להשתתף בו באופן עצמאי.

לשיטתנו, קיימת חשיבות רבה לעריכת מחקר יישומי בעזרת כלים מונגשים ומותאמים המייצגים את תפיסת העולם של "כנפיים של קרמבו" – כי לכל אדם זכות לייצג את עצמו, את דעותיו ורגשותיו באופן עצמאי ומותאם ליכולותיו. דעתם של כולם קריטית וחשובה באותה מידה, ולכולם – על פי חזוננו – הזכות והחובה ליצור ביחד מקום ומשמעות לכל אדם.

הכרת תודה

ברצוננו להודות לד"ר נעמי פרזיגר, ראש החוג לריפוי בעיסוק בקמפוס החרדי - הקריה האקדמית אונו, ולסטודנטיות החוג על עבודתן המקצועית ביישום תהליך המחקר במסגרת סמינר המחקר שלהן: "חקר איכות חיים וחווית השתתפות של פעילים עם מוגבלויות מורכבות בתנועת הנוער 'כנפיים של קרמבו'".

תודה מיוחדת נתונה לד"ר יוסי פריאר-דרור מחברת "משב מחקר יישומי" על בניית כלי ההערכה והמדידה, עיבוד הנתונים, ועל הייעוץ והתמיכה לאורך כל הדרך.

תודה לגב' נורית גולן בן אשר, הסמנכ"לית המקצועית של "כנפיים של קרמבו", על הובלת המחקר היישומי שעליו מסתמך מאמר זה.

כמו-כן ברצוננו להודות לפעילי "כנפיים של קרמבו" ולהוריהם על ההיענות, שיתוף הפעולה והאמונה בדרך. אתם הבסיס וההשראה לעשייה כולה.

ביבליוגרפיה

- אלדר, א. (2009). משמעות חיינו. הוצאת דביר.
- ארזי, ט. סבג, י. (2020). הגברת מצבי הסיכון של ילדים ובני נוער נוכח משבר הקורונה. נדלה ביום שלישי, 20 באפריל 2021, מאתר ג'וינט-ברוקדייל : <https://brookdale.jdc.org.il/wp-content/uploads/2020/05/Children-and-youth-at-risk-and-corona.pdf>
- בן אריה, א. ברוק, ש. פרקש, ח. (2020). תפיסות ותחושות של ילדים ובני נוער בישראל בנוגע לוורוס הקורונה וחיייהם האישיים. מכון חרוב.
- בן דוד, ל. (2011). שילוב והשתלבות. בתוך "עט השדה" – כתב עט, גיליון מספר 6 ינואר 2011.
- גילור, א. קליבסקי, ח. כפיר, ד. (2015). פעילות פנאי של בני נוער עם מוגבלות. ועדת המחקר הבין-מכללתית במכון מופ"ת, האגף להכשרת עובדי הוראה במשרד החינוך.
- גנאור, י. (2016). השייכות קודמת לקיום: עובדה עם נוער במשבר ובסיכון ב"אתנחתא". בתוך "עט השדה" – כתב עט, גיליון 17 נובמבר 2016.
- דור חיים, פ. (2013). תחושת בדידות בקרב ילדים עם לקויות למידה. [גרסה אלקטרונית], נדלה ביום שבת 4 ביולי 2020 מאתר פסיכולוגיה עברית <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3030>
- היימן, ט. אולניק, ד. עדן, ס. (2014). אלימות ופגיעות ברשת האינטרנט: מאפיינים, דפוסים, גורמי סיכון וגורמים מגנים בקרב ילדים ובני נוער. רשות המחקר של האוניברסיטה הפתוחה.
- טימור, צ. (2013). מושג "האחר השונה" בראי השילוב וההכלה בחברה ובחינוך בישראל: האומנם "אחר משמעותי"? דברים, כתב עת אקדמי, מכללת אורנים.
- להמן, א'. גונט, ר'. (2000). פסיכולוגיה חברתית, יחידה 7: הקבוצה. האוניברסיטה הפתוחה.
- הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2020). שנתון סטטיסטי לישראל 2020. ירושלים.
- קובי, ק'. בועז, מ'. זייגר-קובר, מ'. (2016), 'כנפיים של קרמבו' מודל שילוב – מתפיסה חינוכית לגישה מקצועית. עט השדה, 17, 148-162, קרן שלם.
- קליבנסקי, ח' (2011). החינוך הבלתי פורמלי כזירת שילוב. בתוך ג' אבישר, י' לייזר ושי' רייטר (עורכים), שילובים: מערכות חיים וחברה (עמ' 211-241). חיפה: אחוה.
- קליין, י. קרני. ד (2013). שילוב והשתלבות של ילדים ונוער עם מוגבלות בתנועות הנוער. אשלים, ג'וינט ישראל.
- שוורץ, א. (2016). מצבי לחץ משבר ודרכי התמודדות בטיפול בילד עם מוגבלות במשפחה. פורטל בריאות הנפש בישראל.

שייקספיר, ט. (2016). המודל החברתי של המוגבלות. בתוך לימודי מוגבלות : המקראה. מכון ואן ליר והקיבוץ המאוחד : ע"מ 91-102.

Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychol Bull. 1995 May;117(3):497-529. PMID: 7777651.

Chapman S.G, Schwartz J.P, Affiliation Need (2010). The Corsini Encyclopedia of Psychology – Wiley online library.

Kluger, A.N. Nir, D. (2010) The feedforward interview. ScienceDirect, Volume 20, issue 3, 2010, Pages 235-246.