

מבוא

בדידות הינה תחושה מוכרת בהווה האנושית ולפיכך לא מן הנמנע שמחקרים רבים יעסקו בתחום זה במטרה לגלות מה גורם לתחושת בדידות וכן כיצד ניתן להקל עליה או למנוע אותה. מחקרים אף בודקים את הקשר בין גיל לבין תחושת בדידות ומנסים לאמוד את נתח האוכלוסייה שסובל ממנה במטרה למגר תחושה זו. עם האצת התפתחות הטכנולוגיה נצפית עלייה דרמטית בתוחלת החיים המביאה לידי קשיים הגורמים לתחושת בדידות בקרב האוכלוסייה הקשישה. בעבר, ערך עצמי נמצא קשור לתחושת בדידות, אולם הקשר המשולב בין תחושת ערך עצמי ביחס לגיל הזקנה והשפעתו על תחושת הבדידות איננו מובן לעומק ולא נחקר מספיק. המחקר הנוכחי מבקש למלא את החסר עלידי התמקדות בשאלה אם השפעה על ערך עצמי תורמת לצמצום ומניעת בדידות בקרב קשישים.

סקירת ספרות

"לא טוב היות האדם לבדו" (בראשית ב', י"ח).

בדידות כתופעה וכרגש היא תחום המעורר עניין רב שנחקר במגוון תקופות, אזורים גיאוגרפיים והיבטים מדעיים; מכתבי התנ"ך, דרך סופרים, פילוסופים ועד חוקרי מוח של ימינו. באופן כמעט גורף נהוג להבחין בין בדידות (Loneliness) לבין בידוד חברתי (Social isolation). בדידות היא החוויה הלא נעימה המתרחשת כאשר הרשת החברתית של אדם לוקה בחסר מבחינתו, בין אם בכמות הקשרים החברתיים ובין אם באיכותם. לתחושת הבדידות יש שני ממדים מרכזיים: בדידות רגשית, קרי היעדר קשרים אינטימיים (בן/בת זוג, חברה/טובה) ובדידות חברתית, או היעדר רשת חברתית רחבה (משפחה, מכרים, חברים). לעומת זאת, בידוד חברתי מוגדר כמצב אובייקטיבי של ריחוק מהסביבה מתוך בחירה או בשל נסיבות שונות, כגון מחלה או תנאים סביבתיים (Perlman & Peplau, 1982).

לבדידות ובידוד חברתי יש השפעות נרחבות על חיי האדם, החל מההיבטים הנפשיים וכלה בהיבטים פיזיולוגיים (Smith, 2020). לכן, לא מן הנמנע שהמדע יחפש דרכים לצמצום תחושות אלו. בין ההשפעות השונות של בדידות ניתן למצוא קו-מורבידיות גבוהה עם דיכאון, אלכוהוליזם, הפרעות אישיות ועוד. כמו כן, לבדידות השפעות פיזיות וביניהן דלקות כרוניות, סוכרת, הפרעות שינה, מחלות קרדיווסקולריות ותחושה כללית ירודה (Mushtaq et al., 2014).

אף על פי שהדעות חלוקות לגבי קבוצת הגיל שחשה בדידות בצורה הרחבה ביותר, שינויים המתרחשים בעל כורחנו בחיינו הבוגרים תורמים לתחושת הבדידות במידת מה. שינויים אלה כוללים פרישה מהעבודה, מעבר מאולץ של מקום מגורים, התאלמנות, הידרדרות במצב הפיזי ו/או המנטלי וצמצום במעורבות חברתית פעילה לאחר הפרישה, כלומר בקרב קשישים. (Smith, 2020)

משום כך, אין זה מפתיע כי קיימות עמותות ציבוריות, תוכניות וארגונים ממשלתיים ברחבי העולם שתפקידם לסייע ולתמוך באוכלוסיית הקשישים, כאשר אחת מהנקודות העולות בחשיבותן היא בעיית הבדידות. מכאן, קיומם של ארגונים רבים, בארץ ובעולם, מלמדת שבעיית הבדידות אינה בעיה השייכת למגזרים פרטיים בלבד או לעולם המערבי, אלא מהווה תופעה שחוצה תרבויות, קרי אוניברסלית. אחד הפתרונות המוצעים באופן עקבי ברחבי העולם הינו יצירת קהילות סביב פעולות שונות המקשרות בין האוכלוסייה המבוגרת לצעירה, במטרה ליצור אצל הקשיש תחושה של שייכות וחיוניות, או במילים אחרות העלאת הערך העצמי.

אלמנט חשוב נוסף בחוויה האנושית הוא ערך עצמי. מבנה זה מוגדר כאופן שבו האדם תופס את ערכו ושווייו ועשוי להיתפס באופן חיובי או שלילי בעקבות גורמים פנימיים וחיצוניים. הפסיכולוג אברהם

מאסלו הציג את הצורך בהערכה חיובית, מהסביבה ומהעצמי, כאחד הצרכים ההכרחיים על מנת להגיע להגשמה עצמית (Einstein, Addams & Roosevelt, 2016). מחקרים על בני הגיל השלישי מצאו קשר שלילי בין תחושת ערך עצמי גבוהה לבין בדידות (Tian, 2016). ממצאים אלה מראים כי ערך עצמי הוא גורם חשוב בתחושת בדידות, ייתכן משום שאנשים עם תפיסת ערך עצמי נמוכה נוטים לתפוס את עצמם ככישלון מבחינה חברתית ומאשימים את עצמם במיעוט הקשרים החברתיים.

חרף האצת התפתחות הטכנולוגיה והחידושים הרפואיים שהתרחשו בעשור האחרון נצפית עלייה דרמטית בתוחלת החיים המביאה לידי בעיות פיסיות, איבוד של מכרים רבים, וריחוק חברתי המובילים בתורם לתחושת בדידות בקרב האוכלוסייה הקשישה. היציאה לגמלאות גוררת אחריה בידוד חברתי, ירידה ביעילות עצמית, ירידה בערך העצמי ובמאפיינים רבים אחרים שעשויים לתרום לתחושת הבדידות. על אף שנחקרו ושנמצאו מתאמים בין הערך העצמי לבין בדידות ואף גיל הזקנה בעשור האחרון, הרי שהספרות המחקרית בנושא לוקה בחסר. לפיכך, במחקר זה נבקש לבחון את ההשפעה שיש להעלאת הערך העצמי על תחושת הבדידות בקרב האוכלוסייה הקשישה. עצם ביצוע מטלה המעוררת אסוציאציות חברתיות, יעורר אצל הנבדקים תהליכים קוגניטיביים ומנטליים הקשורים לעולם החברתי שלהם, ועל-ידי משוב חיובי (ללא קשר של התוצאות האמתיות) בסיום המטלה, לעורר את תחושת הערך העצמי ואף להגבירה (Laursen & Amy, 2013).

המשתנה התלוי שיימדד יהיה תחושת בדידות סובייקטיבית של כל נבדק והמשתנה הבלתי-תלוי יהיה רמת הערך העצמי שיתופעל בשתי רמות: מתן משוב חיובי (ערך עצמי מוגבר), מתן משוב ניטרלי (ללא שינוי, כקבוצת ביקורת). במחקר הנוכחי, נבקש לדגום אוכלוסייה שמוגדרת כקשישים, כאשר לרוב זה מוכר כגיל 65+. השערת המחקר היא כי עלידי מתן משוב חיובי שלאחר ביצוע מטלה, שתכליתו העלאת הערך העצמי, תפחת תחושת הבדידות וזה בהשוואה לקב' הביקורת, שתקבל עבור אותה המטלה משוב ניטרלי שאיננו מגביר או מוריד מהערך העצמי. לאור הנאמר עד כה, הרי ברור כי רציונל המחקר הוא בבידור ההשפעה, ובכך נוסף על ממצאים מתאמיים בנושא, שיש לערך העצמי על חוויות בדידות בקרב קשישים. באמצעות זאת, אפשר יהיה לברר כיצד ניתן להגביר את תחושת הערך העצמי באוכלוסייה הזו ולמרות הפגיעות המאפיינת זקנה, וזאת במטרה להפחית את בדידותם ולהרבות בקשרים חברתיים בעלי יכולת הטבה גם בגיל השלישי.

שיטת המחקר

אוכלוסיית המחקר ושיטת הדגימה

אוכלוסיית המחקר תהיה קשישים בני 65 ומעלה, שמתוכם יידגמו בפועל 40 קשישים אשר יילקחו ממסגרת הדגימה של בית האבות 'בית בלב'. למדגם נשתמש בדגימה מקרית פשוטה, היינו דגימה הסתברותית. שיטה זו מצריכה רשימה של פריטים בעלי מספרים סידוריים אותה ניתן לקבל מהנהלת בית האבות, מה שיקל על איתור אוכלוסייה זו שאיננה נוטה להשתמש ברשתות חברתיות ולהתרועע במקומות הומי אדם. הודות לדגימה זו, ניתן יהיה להשיג מדגם מייצג של האוכלוסייה הקשישה, מה שמסוגל לשפר את התוקף החיצוני של המחקר, קרי נוכל להכליל ממצאי מחקר זה בביטחון רב יותר על יתר אוכלוסיית הקשישים. את הדגימה נבצע בתיאום עם הנהלת בית האבות, כאשר נשתמש בלוח המספרים המקרי. נבדקים שיתקשו במילוי השאלונים ובביצוע המטלה יקבלו סיוע והדרכה מעוזרות