

תוכן

3	מחקר איכותני
3	סקירת ספרות
3	דימוי עצמי בזקנה
4	זיקנה בעידן הפוסט מודרני
7	גילנות
8	יחסים בין אישיים בזיקנה
9	יחסים בין דוריים בזיקנה
10	זיקנה ומוות
11	איכות חיים בזיקנה
12	חווית השעמום וחוסר המשמעות בזיקנה
13	העוצמה של המשמעות
14	חייהם של זקנים בתוך מוסדות כוללניים
15	אוכלוסיית המחקר
15	תמות
17	מתודולוגיה - מחקר נרטיבי
19	דיון
21	סיכום
23	מחקר כמותי
23	סקירת ספרות
23	קוגניציה בגיל הזקנה
24	יכולות קוגניטיביות שנפגעות בגיל הזיקנה
25	יכולות קוגניטיביות שנשמרות בגיל הזיקנה
25	שינה וזיקנה
26	השערות המחקר
27	מתודולוגיה
27	ממצאים
28	דיון
29	סיכום כולל
30	ביבליוגרפיה

מחקר איכותני

סקירת ספרות

זיקנה טומנת בחובה משמעות רבות עבור האדם הנכנס אליה, הנובעות משינויים באספקטים רבים בחיים. שינויים אלו מתחילים ברמה הפיזית, ממשיכים בשינויים פסיכולוגיים, חברתיים ומשפחתיים. האדם הזקן חווה מעבר מסטטוס חברתי של אינו זקן, לסטטוס חברתי של אדם זקן. לסטטוס חברתי זה משמעות כבירות, כפי שיפורט בהמשך. בסופו של דבר, השינויים הפנימיים שעובר הזקן, יחד עם השינויים במעמדו החברתי וביחס של אחרים אליו, יוצרים חוויה מורכבת עבור כל זקן בעידנו, המשפיעים באופן ישיר על המשמעות שהוא חש בחייו. בתחילת פרק זה יסקרו שינויים פיזיים, מנטאליים וחברתיים שחלים בגיל הזיקנה, בהמשך יורחב על שינויים במעמד הזקן וביחס החברה אליו, תיבחן ההשפעה שיש לכל השינויים האלו על מה שחווה אדם זקן, ובסופו של דבר ייבחן כיצד כל זה משפיע על המשמעות שהוא מוצא בחייו בהיותו זקן.

דימוי עצמי בזקנה

תהליך ההזדקנות התקין, ללא חולי, מתבטא בשינויים פיזיים רבים, ביניהם (רוזין, 2015):

- הצטמקות רקמות בשל ירידה בכמות הנוזלים בגוף.
- ירידה ביכולת המוטורית ובכח המרבי שהאדם מסוגל להפיק.
- ירידה במסת העצם.
- ירידה ביעילות של המערכת החיסונית, וכתוצאה מכך הגוף חשוף יותר למפגע של זיהומים חיצוניים, כמו גם למחלות אוטו-אימוניות.
- שינויים בתאים בגוף, כולל יצירת מוטציות שעלולות להיות ממאירות.
- ריפוי איטי יותר של פצעים חיצוניים.

מלבד השינויים שקורים באופן תקין עם ההזדקנות, ישנם מצבים רבים של חולי בזיקנה, יותר מאשר בגיל הצעיר יותר. בשל הירידות הטבעיות שצוינו בתפקודים השונים של הגוף, לא רק שהזקן סובל ממחלות רבות יותר, הוא גם עשוי לחוות כל מחלה באופן משמעותי יותר מאשר אדם צעיר (רוזין, 2015).

הדימוי העצמי של האדם הזקן לא מושפע אך ורק משינויים פיזיולוגיים ותפקודיים שחלים בחייו, אלא גם, ואולי אף בעיקר, כתוצאה מקבלה שלו את תפיסות הסביבה לגבי הזיקנה. לדוגמה, אנשים תופסים את גיל הזיקנה כמאופיין בירידה בתפקוד המוטורי כמו הליכה, וירידה בתפקוד החושי כמו שמיעה, וכתוצאה מכך אנשים זקנים לעתים קרובות מפגינים הליכה איטית ושפופה ואף ירידה בשמיעה – ללא כל מקור ביולוגי אמיתי (חזן, 1984).

הדימוי העצמי של הזקן, הנבנה בשל התכונות שמייחסת החברה אליו, עשוי לכלול אורח-חיים מלא עם שגרת יום ופעילויות טיפוסיות. כך למשל, מכיוון שזקנים נתפסים כתלותיים, בטלנים וחסרי מעורבות חברתית בחברה הכללית – ניתן לראות זקנים רבים המשתלבים בפעילויות חברתיות המתאימות לתפיסה החברתית, כמו הצטרפות למרכזי יום, מועדוני קשישים, שיחות בטלות ועוד (חזן, 1984).

התפיסה הראשונית של הדימוי העצמי שתואר, היא שמדובר על מעגל שמזין את עצמו, כך שהתפיסה החברתית גורמת לקשישים לנהוג בדרך מסוימת, והדרך בה הם נוהגים מחזקת בתורה את התפיסה החברתית. אמנם, לפי חזן (1984) תפיסה זו הינה שטחית, ואינה לוקחת בחשבון תהליכים עמוקים יותר שעוברים זקנים בכל הקשור לדימוי העצמי שלהם ולהתנהגות שנובעת ממנו. חזן (1984) טוען כי ישנם דפוסי רבים שניתן לזהות בקרב זקנים, אשר מהווים דרכי התמודדות עם הציפיות של החברה באשר להתנהגות ואורח החיים בזיקנה:

- מצב של ניכור, בו מתקיים אצל הזקן פער בין התחושה הפנימית שלו לבין התנהגותו בפועל. בעוד בפועל הוא מתנהג בהתאם למצופה על ידי הסביבה מאדם זקן, הרי שתחושתו הפנימית אינה תואמת התנהגות זו, והוא מרגיש ניכור ליחס של הסביבה ואף להתנהגות שלו עצמו.

- מצב של מרד, שבו הזקן כופר בתפיסות החברתיות את הזיקנה במעשיו בפועל. מרד זה יכול להתבטא בשתי דרכים: א) ניתן לראות זקנים שעושים "דווקא", כלומר – ההיפך מהמצופה מהם על ידי החברה. ב) זקנים אחרים יכולים לבטא את כפירתם בתפיסות החברתיות באמצעות ניתוק מהחברה ומהתפיסות הקשורות אליה, במטרה לבנות לעצמם תפיסת עולם שונה ההולמת את התחושה שלהם.

- מצב שבו הזקן משנה את אורח חייו לחופשי יותר. בשל היות האדם מתווג על ידי החברה כזקן, והוא אף תופס את עצמו כך, כעת הוא מרשה לעצמו לעשות דברים שלא היה עושה קודם לכן, כמו למשל טיולים יקרים וחופשות גדולות.

- מצב הפוך מהקודם, בו הזקן בוחר לסיים את חייו הפיזיים, בשל התפיסה שלו את עצמו כעת כזקן. הדבר יכול לבוא לידי ביטוי כהתאבדות ממש, או כמשאלת לב לסיום החיים.

זיקנה בעידן הפוסט מודרני

אוכלוסיית הזקנים ברחבי העולם גדלה בצורה ניכרת, ומעריכים כי כבר בשנת 2050 היא תגדל בשיעור של 200% ממה שהייתה בשנת 2013, לכדי 15.9% מהאוכלוסייה הכללית. גדילה זו מוסברת בצמצום הילודה, לצד הארכת תוחלת החיים הממוצעת (קפלן, 2013). תוחלת החיים בארצות המפותחות מתארכת לשיאים חדשים ככל שחולף הזמן, ניתן לראות זאת בכך שאנשים רבים חוצים כבר את גיל מאה, וחוקרים מעריכים כי אם תימשך מגמה זו, רבים מהאנשים שנולדו מאז שנת 2000 יחצו את גיל מאה. הסיבות לדחיית גיל המוות בצורה כה ניכרת, הן התקדמות ברפואה ובבריאות הציבור, שיפור תנאי המחיה, שיפור בחינוך וירידה בפרייה. אמנם, הדבר ברור ובעל מגמה מובהקת בכל הקשור לדחיית גיל המוות, אך לא בהכרח בקשר להימצאותן של מחלות וירידה בתפקוד בגיל הזקנה, תופעות מהן חוששים זקנים וצעירים רבים, ולכן המפתח לזיקנה מאושרת הוא לא בהכרח הגעה לגיל מבוגר, אלא דווקא הזדקנות בריאה. בשל כך, נתבע מונח חילופי לתוחלת חיים עד המוות, בשם HALE, המתאר את תוחלת החיים מתוך בריאות. כדי להבין את הדיסוציאציה שקיימת בין תוחלת החיים עד המוות לבין תוחלת החיים בבריאות, יש לציין מחקר שבדק את תוחלת החיים מתוך בריאות, ואת ההתקדמות שחלה בה במשך שני עשורים, בקרב אנשים ב-187 מדינות בעולם. ממצאי המחקר מעידים על תוחלת חיים מתוך בריאות של 58.3 שנים בקרב גברים ו-61.8 שנים בקרב נשים, עם שוני גדול בין מדינות שונות. כמו"כ, נמצא כי ההתקדמות בתחום זה של תוחלת החיים – נמוכה יחסית (פרילוצקי, 2015).