

בין קבלה למסוגלות: תגובות מבוגרים לשינויים תפקודיים כמפתח להזדקנות מיטבית

מיכל צדוק-כהן^{1,2}, שרה רוזנבלום¹, סוניה מאיר²

¹ החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה

הקדמה

שינויים פיזיולוגיים וקוגניטיביים הקשורים לגיל משפיעים באופן משמעותי על השתתפותם של אנשים מבוגרים בתפקוד היום-יומי.

מטרה

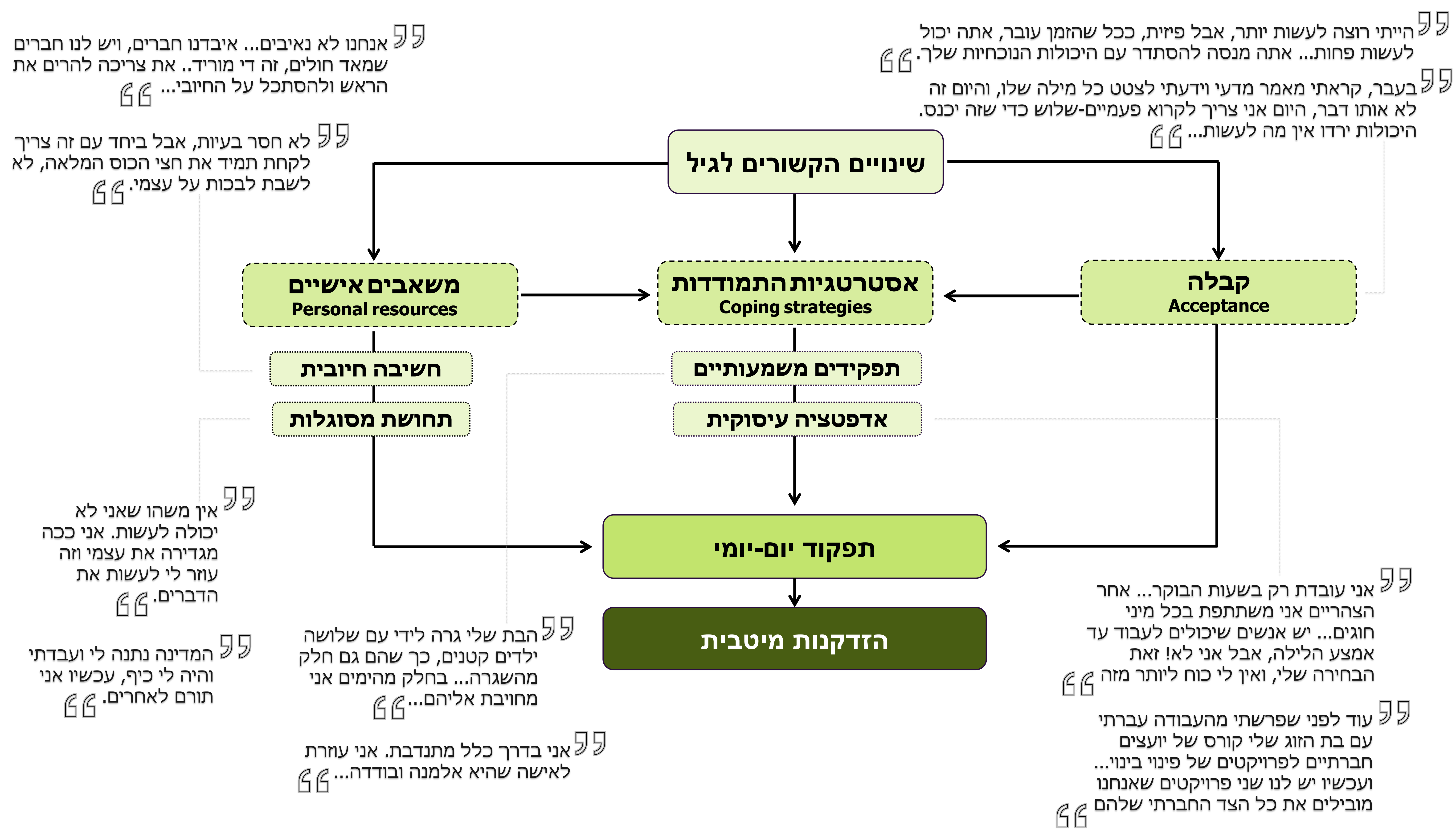
לחשוף את הדינמיקה המורכבת בין תגובות המבוגרים לשינויים אלה לבין תפקוד יום־יומי והזדקנות מיטבית, כפי שהמבוגרים חווים אותה.

שיטה

ראיונות עומק חצי מובנים עם שמונה-עשר משתתפים בגיל 65 ומעלה. 11 נשים, 7 גברים, בין הגילאים 66-85 (גיל ממוצע – 72.7 שנים). טווח שנות השכלה – 12-21 שנים (ממוצע 15.56 שנות השכלה). רוב המשתתפים היו גמלאים (77.8%), עם ממוצע של 10.71 שנים בפנסיה.

תוצאות

בנמצאו שלוש סוגי תגובות לשינויים הקשורים לגיל, שעשויים לתרום למעורבות רבה יותר בחיי היומיום, ובהתאם לכך, להיות מפתח להזדקנות מיטבית. פותח מודל המציע תהליך דינמי, אשר בו יכולת הקבלה והמשאבים האישיים מעודדים מעורבות רבה יותר בחיי היומיום, וכן יוצרים את התנאים לשימוש באסטרטגיות התמודדות. אסטרטגיות אלה משפיעות גם הן על מעורבות בחיי היומיום והתהליך כולו עשוי להוביל להזדקנות מיטבית.



מסקנות

מחקר ראיונות זה מאפשר העמקה בנקודות המבט הסובייקטיביות של מבוגרים על הזדקנות מיטבית, ומדגיש את הצורך בפיתוח תוכניות התערבות מותאמות אישית המתמקדות בהתאמות עיסוקיות על פי הצרכים וההעדפות האישיות של כל מבוגר על מנת לשמור על תפקודו היומיומי ואיכות חייו, לשם הזדקנות מיטבית.



michalt@ariel.ac.il