

## פתח דבר

תהליכי ההתפתחות מתרחשים לכל אורך החיים, אך כשאנחנו חושבים על התפתחות אנחנו מתמקדים בעיקר בילדות המוקדמת ופחות בבגרות. ההתעניינות המחקרית בחקר ההזדקנות הולכת וגדלה עם השנים, והיא מקיפה מגוון רחב של תחומים. אפשר לומר שההתפתחות בראשית החיים נקראת התבגרות, ואילו בסוף החיים היא נקראת הזדקנות. עם זאת, לתהליכי ההתפתחות יש הרבה מן המשותף, ללא קשר לגיל, שכן הם נוגעים לשינויים שאנחנו חווים במשך החיים. ספר זה בוחן את תהליכי ההתפתחות שמאפיינים את שנות הבגרות מכמה נקודות מבט. עם הגיל חלים בנו שינויים פיזיים, לצד שינויים בחשיבה, שינויים בתפקידים החברתיים ושינויים רגשיים. נוסף על היותו מחקר התפתחותי, המחקר בפסיכולוגיה של ההזדקנות והזיקנה קשור בקשר ישיר לתחומי תוכן אחרים בפסיכולוגיה. למשל, אם נבין כיצד המוח משתנה בבגרות, נוכל להבין טוב יותר את מבנה המוח, את גמישותו וגם את נקודות התורפה שלו. אם נבין כיצד האישיות באה לידי ביטוי בגילים שונים, נוכל אולי לומר מהי אישיות, אם היא קבועה או משתנה או אם היא מורכבת משאיפות או מתכונות. אם כך, מטרת הספר היא להציג תמונה רחבה ורב־תחומית של הפסיכולוגיה של ההזדקנות והזיקנה. תמונה רחבה כזאת תאיר את תהליכי ההתפתחות שמתחוללים בשנות הבגרות ותצביע על הקשר בין תהליכים אלו לבין הידע הפסיכולוגי העדכני.

פרט לעניין האקדמי־מחקרי בתהליכי ההזדקנות, חקר הפסיכולוגיה של ההזדקנות והזיקנה יכול להועיל גם בפן היישומי – בפיתוח שירותים חברתיים שיתאימו לאנשים בגילים שונים. רצוי שהשירותים יושתתו על הבנת הצרכים של האוכלוסייה הרלוונטית, והבנה כזאת נובעת ממחקר. על אף התמורות הדמוגרפיות הדרמטיות שחלו בחברה המערבית במהלך העשורים האחרונים, החברה בכללותה עדיין איננה מוכנה להזדקנות האוכלוסייה. מוסדות ציבור, תחנות רכבת או שדות תעופה מתוכננים

לאנשים צעירים שכוחם במותניהם; מוצרי צריכה מעוצבים לאנשים שאין להם כל קושי לקרוא אותיות קטנות; שוק הפרסום פונה בעיקר לפלח הצעיר באוכלוסייה; שוק העבודה מדיר את האנשים המבוגרים משורותיו, גם את אלו שמסוגלים ומעוניינים להמשיך לעבוד; שירותי הרפואה המודרניים עוסקים בעיקר בטיפול במחלות אקוטיות ולא במניעה של מחלות כרוניות שמאפיינות את הגיל המבוגר. כדי שהחברה תתאים לצרכים של הזקנים, יש להכיר את השינויים הנורמליים שחלים במהלך החיים.

הבנה של תהליכי ההזדקנות נוגעת לכל אחת ואחד מאיתנו, והיא יכולה לשנות את הבחירות שלנו במשך החיים ובכך להשפיע על האופן שבו נזדקן. לדוגמה, להחלטה אם ללכת היום לבדיקה אצל רופאת השיניים יכולות להיות השלכות על מצב השיניים בגיל המבוגר; לבחירה של נער בן 17 שמתחיל לעשן עקב לחץ חברתי עלולות להיות השפעות על האופן שבו ייראו פניו חמישים שנה לאחר מכן. חוקרי זיקנה מאמינים שהיכרות עם הפסיכולוגיה של ההזדקנות והזיקנה עשויה להוביל לחשיבה חיובית יותר על ההזדקנות הפרטית שלנו. המחקר מלמד שאנשים שדעותיהם בנוגע להזדקנות חיוביות יותר, מזדקנים בצורה מוצלחת יותר ומתפקדים טוב יותר כאשר הם עצמם מגיעים לגיל זיקנה. מדוע זה קורה? ייתכן שמי שדעותיו על ההזדקנות חיוביות יותר היה במצב בריאותי טוב יותר מלכתחילה. ואולם, ייתכן שמי שדעותיו חיוביות נוקט צעדים כלשהם שמובילים לכך שיזדקן בצורה מוצלחת יותר. האם הפחד מן ההזדקנות מוצדק? ההזדקנות היא התהליך הטבעי ביותר, והיא מעידה על חוסן פיזי ועל עמידות פסיכולוגית, לא על כישלון. אחת ממטרות הספר היא אפוא להפיג את הפחד של כולנו מן ההזדקנות ומן הזיקנה.

חשוב להבין שאין התאמה מלאה בין האמונות באשר לזיקנה ובין העובדות בנוגע לזיקנה עצמה. למשל, בניגוד לאמונה הרווחת, מרבית האוכלוסייה המבוגרת איננה סובלת ממגבלות של ממש בתפקוד, ורובנו נוכל לחוות חיים מלאים ומאושרים גם בסוף ימינו. בשל כך הספר מתמקד בעיקר בזיקנה נורמלית ולא במחלות של אנשים מבוגרים. שינויים נורמליים שקשורים בגיל יאפיינו את רוב האוכלוסייה, ואילו כל אחת מן המחלות תאפיין רק מעטים. אין ספק שהעלייה בגיל כרוכה לעיתים בקשיים, בין שמדובר בקשיים פיזיים, קשיים שקשורים בתפיסה החושית או ירידה בקצב העיבוד, ובין שמדובר בקשיים שנוגעים להקשר החברתי. ואולם, כדי לצייר תמונת עולם נכונה ועדכנית יותר יש למקד את תשומת הלב לא רק בקושי אלא גם במנגנונים שמאפשרים לנו לתפקד היטב. ואכן, המחקרים שנדונים בספר מצביעים על כך שהגיל קשור לא רק לירידה ביכולת או לשימור של יכולות קודמות,

אלא גם לשיפור, לפחות בחלק מן התחומים. לדוגמה, אנשים צעירים הם לעיתים מהירי מחשבה, אבל במקרים רבים אין להם ניסיון וידע. בדומה לכך, עמידות רגשית מתפתחת לאורך זמן, ואנשים מבוגרים נוטים להפגין בשלות רגשית רבה יותר, הם סובלים פחות מדיכאון קליני, צורכים פחות סמים ואלכוהול, ובאופן כללי נמנעים יותר מעימותים בין־אישיים. אלו הן רק חלק מן הסיבות לכך שרוב בעלי התפקידים בחברה אינם בשנות העשרים לחייהם, אף על פי שהתפקוד אמור לכאורה להיות בשיאו בשנים האלה.

הספר מציג את הפסיכולוגיה של ההזדקנות והזיקנה באמצעות חמישה נושאים עיקריים: ההגדרות ושיטות המחקר המקובלות כיום בתחום; שינויים גופניים שמתרחשים עם העלייה בגיל; הבדלים בין צעירים לבין זקנים בתפקוד קוגניטיבי; תהליכים של הזדקנות במסגרת החברתית; ותהליכים רגשיים שמאפשרים לנו להזדקן היטב. שלושת הפרקים הראשונים בספר נכתבו במיוחד עבור המהדורה העברית והם נוגעים גם להזדקנות בישראל. הפרק הרביעי תורגם מספר לימוד על פסיכולוגיה של זיקנה שמיועד לסטודנטים ולסטודנטיות בארצות הברית. הפרק החמישי תורגם ממאמר שהתפרסם בכתב עת בין־לאומי.

הפרק הראשון של הספר דן בעקרונות היסוד של המחקר בתחום הפסיכולוגיה של ההזדקנות והזיקנה. בפרק זה מוצגים כמה מן השינויים הדמוגרפיים העיקריים שהתחוללו מתחילת המאה ה־20 בעולם בכלל ובישראל בפרט. אין זה סוד שאוכלוסיית העולם מזדקנת. אנשים חיים בימינו יותר שנים מהוריהם, ושיעור האנשים מעל לגיל 65 הולך ועולה. הפרק עומד על הגורמים שהשפיעו ועדיין משפיעים על הזדקנות האוכלוסייה ובוחן מושגים בסיסיים שקשורים לתיאור התמורות הדמוגרפיות בחברה. הפער בין התחושה האישית לבין הגיל הביולוגי או התפקידים החברתיים מוצג באמצעות הגדרות שונות של גיל ושל זיקנה. נוסף על כך, חלק נכבד מן הפרק הראשון עוסק בשיטות המחקר המרכזיות בתחום. שיטות אלו משמשות חוקרים וחוקרות בכל תחומי הפסיכולוגיה והן אינן ייחודיות לחקר הזיקנה, אך תחום הזיקנה מציב אתגרים שדורשים התייחסות מיוחדת, כגון הצורך לחקור אנשים במשך זמן ממושך. הפרק מספק הצצה לשיטות המחקר הללו, ליתרונותיהן ולחסרונותיהן, ולסיבות שבעטיין חוקרים וחוקרות בוחרים בשיטה אחת ולא באחרת. אין זה ספר לימוד של שיטות מחקר, אלא מבוא ראשוני שנועד לאפשר קריאה ביקורתית של מחקר בתחום הזיקנה.

הפרק השני דן בהיבטים הפיזיולוגיים של ההזדקנות. הפרק סוקר את השינויים

שחלים במראה החיצוני עם העלייה בגיל. לאחר מכן מוצגים השינויים הנורמליים שמתרחשים במערכות הפנימיות של הגוף, כגון מערכת כלי הדם והלב או מערכת הנשימה. הפרק סוקר שינויים שחלים בתפיסה החושית, ובייחוד בראייה ובשמיעה. הפרק בוחן את השאלה אם השינויים הגופניים שמתרחשים במהלך ההזדקנות נקבעים מראש על ידי התורשה או שהם מושפעים מגורמים סביבתיים, כגון חשיפה לשמש או עישון. בפרק מוזכרות בקצרה גם מחלות שאופייניות לגיל המבוגר, שכן הבנה של התחלואה האופיינית לזיקנה יכולה להדגיש את ההבדלים בין הזדקנות נורמלית לבין מחלה, ולהוביל להיכרות טובה יותר עם נושאים שמטרידים חלק מן הזקנים.

הפרק השלישי דן בשינויים קוגניטיביים שמתרחשים לאורך החיים, בקשב, בזיכרון ובשפה. הפרק עוסק בתפיסה של צעירים וזקנים בנוגע להשפעות של הגיל על הזיכרון ובשינויים שחלים בתחומים הקוגניטיביים השונים. הפרק סוקר מנגנונים של קשב, זיכרון ושפה ועומד על האופן שבו כל אחד מן המנגנונים הללו משתנה לאורך החיים. לדוגמה, הגיל משפיע לרעה על היכולת להיזכר בפרטים של אירועים אישיים באופן מודע ולומר מתי בדיוק הם התרחשו או מי נכח בהם. לעומת זאת, התחושה שמידע כלשהו מוכר לנו אינה משתנה ככל שאנחנו מזדקנים. כמו כן, הגיל משפיע לרעה על זיכרון של אירועים אישיים, אך הוא קשור גם בצבירת ידע. ואכן, הדיון בשינויים בשפה שקשורים בעלייה בגיל מראה שזקנים מכירים את המשמעות של יותר מילים מאשר צעירים, אף שלעיתים הם מתקשים בשליפתן. נוסף על כך, הפרק מציג את האפשרות שגורמים משותפים, כגון איטיות או קושי לעכב הפרעות, עומדים בבסיס השינויים הקוגניטיביים בתחום הקשב, הזיכרון והשפה. על אף ההעמקה היחסית בתהליכים קוגניטיביים, הפרק נועד לקוראים ולקוראות שאינם בקיאים בפסיכולוגיה קוגניטיבית, ולכן הוא מסביר את כל מושגי היסוד הנדרשים להבנת ההזדקנות הקוגניטיבית.

הפרק הרביעי דן בהיבטים חברתיים של ההזדקנות ועומד על הגישות התיאורטיות שהוצעו להבנת היחסים בין היחיד לבין החברה. בראשית דרכו המחקר החברתי על זיקנה תיאר את ההזדקנות כאירוע אישי שמתרחש במנותק מהחברה. החוקרות והחוקרים בדקו כיצד אנחנו מסתגלים לקשיים שהזיקנה מזמנת, כגון הפרישה לגמלאות. הם שאלו, למשל, אם זקנים נותרים פעילים או שהם זונחים את תחומי העניין שהעסיקו אותם לאורך החיים. שאלות אלו נדונו בלי שנבחנה ההשפעה שעשויה להיות לחברה או לשיקולים כלליים יותר, בחלקם כלכליים או פוליטיים, על ההחלטות של כל אחד ואחת מאיתנו. ההבנה שהבחירות האישיות שלנו מושפעות מן

הציפיות החברתיות, מנסיבות החיים ומן האפשרויות שפתוחות לפנינו, התבססה רק מאוחר יותר. יתרה מכך, בתחילת הדרך המחקר החברתי בתחום הזיקנה עסק בעיקר בנושאים שהחוקרים והחוקרות הגדירו כמרכזיים. תיאוריות מאוחרות יותר מדגישות את החשיבות שיש לנקודת המבט של הזקנים עצמם על ההזדקנות.

הפרק החמישי והאחרון דן בשינויים שחלים ברגש ובאישיות לאורך החיים. ככל שאנשים מתבגרים, כך הם מדווחים על שביעות רצון גדולה יותר מחייהם, אף שמצבם הפיזי, הקוגניטיבי והחברתי עלול להיות רעוע יותר מכפי שהיה בגיל צעיר יותר. הפרק האחרון של הספר מנסה להסביר את הפרדוקס הזה. הפרק עוסק ביחסים הבין-אישיים לאורך החיים ובבחירות שלנו בקשרים כאלה או אחרים עם הסובבים אותנו. הפרק מדגיש כי הצרכים הרגשיים וההעדפות החברתיות של בני 20 ושל בני 80 אינם זהים. לדוגמה, צעירים נהנים לפגוש הרבה אנשים חדשים במסיבה, ואילו זקנים מעדיפים בדרך כלל לבלות במסיבה עם מעט אנשים שהם מכירים היטב, כאלה שקרובים אליהם מבחינה רגשית. השפעת ניסיון החיים על היחסים הבין-אישיים שלנו נדונה אף היא בפרק זה, והוא מתייחס גם ליכולת שאנחנו מפתחים לאורך החיים להימנע מקונפליקטים רגשיים, לווסת את הרגשות, ולהתמודד בדרך מתונה יותר עם עימותים שאי אפשר להימנע מהם.

אני מקווה שתמצאו את הספר מרתק ומעורר מחשבה, הן ברמה האישית והן ברמה האקדמית. בתחילת הקריאה בספר, חשבו על עצמכם בעוד עשור או בעוד כמה עשורים; בסופה בדקו אם התמונה שדמיינתם נכונה או שהיא מוטה בשל הדעות הקדומות שלכם באשר להזדקנות, לזיקנה או לזקנים.

קריאה מהנה,

גתית קוה