

## הקשר בין גילנות כסטריאוטיפ עצמי לחשיבה והתנהגות אובדנית בקרב קשישים:

### תפקידם המתווך של דיכאון וכאב נפשי

מטרת המחקר הייתה לבחון קשר בין גילנות כסטריאוטיפ עצמי בקרב קשישים, ותפיסת העצמי כנטל, הנלווית אליה, לאובדנות בקרב אוכלוסייה זו. ההשערה הייתה כי גילנות כסטריאוטיפ עצמי עלולה להוות גורם סיכון לאובדנות. ההנחה הייתה שגילנות כשלעצמה אינה הגורם הישיר לאובדנות, אלא, היא מפעילה מנגנונים אשר בתורם מעלים את הסיכוי לאובדנות. לכן, שיערנו כי ימצא קשר בין עוצמת הסטריאוטיפ העצמי של גילנות לבין מחשבות אובדניות, אשר יתווך על-ידי דיכאון וכאב נפשי. גיל הקשיש ורמת מעורבותו החברתית נבדקו כמשתנים ממתנים, כאשר ההנחה הייתה כי ככל שרמת המעורבות החברתית קטנה יותר, וגיל הקשיש מתקדם יותר, כך הקשר בין הסטריאוטיפ העצמי לאובדנות יהיה חזק יותר. כמו כן, שיערנו כי ככל שמדד המורשת יהיה גבוה יותר כך מדד האובדנות יהיה נמוך יותר. במחקר לא נמצא קשר ישיר בין גילנות אימפליציטית או אקספליציטית לרמת מחשבות אובדניות או התנהגות אובדנית.

במחקר הנוכחי נמצא כי ככל שאדם בעל עמדות גילניות אימפליציטיות גבוהות יותר כך תחושת הנטל שלו על החברה ועל המשפחה גבוהה יותר. עמדות גילניות יכולות להשפיע בכמה אופנים. ראשית, אם האדם תופס את תהליך ההזדקנות שלו כדבר שלילי, כאיבוד יכולות ותו לא, הוא יחוש גם בהתאם, שמהווה נטל, משום שכעת אינו יכול עוד לתרום כבעבר ויתרה מכך זקוק לתמיכה מהסביבה. שנית, יכולותיו של אדם יכולות להתדרדר בשל עמדותיו הגילניות וההתדרדרות, בתורה, עלולה להוביל לתחושה כי האדם מהווה נטל על סביבתו. נמצא גם כי רמת הגילנות האקספליציטית עולה עם הגיל. היות ועם הגיל חלה ירידה ביכולות ובתפקוד פיזיולוגי וקוגניטיבי, ייתכן ובמידה והאדם מודע להן, הדבר גורם להתגברותן של עמדות גילניות כלפי העצמי, אצל אנשים שהיו גילנים עוד לפני גיל הזיקנה. ניתן לבחון בעתיד האם הגיל הכרונולוגי מגביר עמדות גילניות או שמא מודעות להתדרדרות ביכולות ובתפקוד, המדגישה היבטים שליליים של הזיקנה, גורמת להגברת עמדות גילניות מעבר לאפקט של הגיל. אפשרות נוספת היא, שעם ההזדקנות, הסביבה מביטה על האדם המזדקן בעיניים גילניות וכך, הסטריאוטיפ שהסביבה מחזיקה בו הופך לסטריאוטיפ עצמי.

נמצא כי מתקיים קשר בין תחושת הנטל לבין מחשבות אובדניות מסוימות. הממצאים מראים כי מצד אחד תחושת נטל מגבירה מחשבות אובדניות, אך מצד שני מגדילה סיכוי שהאדם יספר על כך למישהו. ייתכן ויש להשקיע בחינוך לאחריות ולסיוע לאדם במצוקה, עבור בני משפחה וחברים של הקשיש, כבעלי השפעה עבור קבוצת גיל זו.

במחקר הנוכחי נמצא שככל שהאדם זקן יותר, כך תחושת הנטל שלו על המשפחה עולה. עבור מרבית האוכלוסייה חלה התדרדרות עם הגיל, כך שבשלב מסוים מתעורר צורך בעזרה מן הסביבה. כך, ככל שהאדם זקן יותר כל גדל הסיכוי שיזדקק לעזרה מזולתו, מה שיכול להוביל לתחושת נטל על קרוביו. כמו כן מצאנו שככל שתחושת הנטל על המשפחה עולה כך רמת הדיכאון גבוהה יותר.

המחקר הנוכחי הראה כי מתקיים קשר בין מדד המורשת לבין אובדנות, כך שככל שהאדם חש כי משאיר אחריו מורשת משמעותית יותר, כך הוא מעריך כי הסיכוי שלו להתאבד ביום מן הימים נמוך יותר. ניתן לשער כי האדם רוצה להשאיר את בחירתו בחיים כחלק מהמורשת אותה הוא מבקש להעביר לדור הבא.

ממצאי המחקר מצביעים על השפעתן של עמדות גילניות אך נראה שהתמונה שמתקבלת היא תמונת חסר. ישנה חשיבות רבה להתאים את כלי המדידה לאוכלוסייה הנחקרת ולהעמיק את המחקר.