**הצהרת מחקר - חשיפה מצטברת לאירועי לחץ לאורך החיים ובריאות בגיל המבוגר- היבטים סביבתיים ואישיים**

המחקר יעסוק בשאלה האם חשיפה מצטברת לאירועי לחץ לאורך החיים קשורה להתדרדרות בריאותית בזקנה, ומהם הגורמים שעשויים להשפיע על כך, תוך השוואה בין מדינות אירופה. יבדקו גורמים סביבתיים ואישיים שלהם עשויות להיות השלכות יישומיות. הגורמים הסביבתיים יכללו מדדים שונים שקשורים במדינה – מדדי הכנסות, חוסן חברתי ומדיניות. הגורמים האישיים יכללו התמודדות התנהגותית– סגנון חיים, פעילות גופנית ושתיית אלכוהול וכד. יעשה שימוש בסקר אורך (14 שנים) מתוך סקר הבריאות, הזקנה והפרישה באירופה ובישראל (SHARE - Survey of Health, Ageing and Retirement ).

 הנושאים המרכזיים שיחקרו הם אירועי לחץ והזדקנות, נושאים שההתעניינות המחקרית בהם הולכת וגוברת בשנים האחרונות. אירוע לחץ מוגדר כאיום חיצוני אובייקטיבי שעשוי להוות פוטנציאל לטראומה או למצוקה אצל האדם. אירועים כאלה כוללים מגוון רחב של התרחשויות, כגון מעברי דירה עקב מלחמה, פגיעות פיזיות ואפליה, מחלות ממושכות, ועוד. ההשלכות של חשיפה ללחץ מצטבר מצויה על סדר היום לאור המלחמות, אירועי הטרור ואסונות הטבע המתחוללים בעולם. מן הצד השני, תוחלת החיים במאה שנים האחרונות היא הגדולה ביותר בהיסטוריה האנושית. אחוז בני הגיל המבוגר מתוך האוכלוסיה ממשיך לעלות, האוכלוסיה העולמית מזדקנת, ושנות החיים הארוכות עשויות גם לחשוף את הפרט ליותר אירועים מעוררי לחץ בחייו. מטרת המחקר הנוכחי היא להוסיף ידע לספרות ולשטח למגמה העכשווית של מחקרים בתחום על ידי שילוב של נושאים אלה.

בספרות נמצאו מחקרים מעטים בנושא על הגיל המבוגר. התוצאות מצביעות על כיוון לא ברור של קשר – מחקרים מסוימים מצאו כי חשיפה מצטברת ללחץ לאורך החיים היא בעלת השלכות בריאותיות שליליות בגיל המבוגר, ואחרים טוענים כי חשיפה למינון מסוים של לחץ דוקא מיטיבה עם המצב הבריאותי. המחקר הנוכחי יעמיק בבדיקת הנושא על מנת להוסיף לידע המעורפל בספרות שעוד לא נחקר דיו. כמו כן, על אף שהקשר בין חשיפה מצטברת ללחץ ומצב הבריאות בגיל המבוגר נבדק בעבר, הרי שמרבית המחקרים השתמשו בכלים שאינם מספקים, והתבססו על מחקרי חתך. כלומר, נבדקו בעיקר מערכי מחקר אשר קשה להסיק מתוכם על תהליכים בשל בדיקת משתני המחקר בנקודת זמן אחת. מחקרי חתך בנושא זה עשויים לתת תמונה חלקית בלבד במיוחד כשמדובר בתקופת הזקנה, שכן הגיל המבוגר מאופיין לעיתים קרובות כתקופה תהליכית בה מתרחשים שינויים לאורך תקופה קצרה יחסית. יתרה מזו, כשמדובר בהצטברות של לחץ, ההשלכות בגיל המבוגר עשויות להשתקף לא רק במצב בריאותי ירוד בנקודת זמן אחת, אלא גם בקצב מואץ של התדרדרות בריאותית, בהשוואה להתדרדרות הקיימת באופן טבעי בזקנה. מחקר אורך עשוי לאפשר בדיקה של התהליך, או במילים אחרות, את בדיקת קצב השינוי של המצב הבריאותי בגיל המבוגר כתלות בחשיפה מצטברת ללחץ. כך, המחקר הנוכחי ינסה לענות על החוסר בשימוש במחקרי אורך, ויבחן את הקשר לאורך כ-14 שנים.

מעבר לכך, כאמור, המחקר יוסיף בבדיקת משאבים שונים שעשויים להשפיע על ההשלכות של הלחץ בזקנה. מבחינת תיאורטית, המחקר משלב תיאוריות שימוש במשאבים שתוקפו בעיקר בהיבטים של טראומות ילדות ובהשלכותיהן על האוכלוסייה הכללית. המחקר הנוכחי יבדוק האם ניתן לבסס את המודלים גם על בני הגיל המבוגר. בחינת תיאוריות הנוגעות למשאבים בתקופת חיים זו עשויה להיות רלוונטית במיוחד, שכן ההזדקנות היא תקופה חדשה בחיים שעשויה לדרוש בפני עצמה גיוס משאבים חדשים להתמודדות עם השינוי שהיא מכילה. כך, יבדקו משאבים סביבתיים ואישיים שעוד לא נבדקו כלל בעבר. אחד העיקריים מביניהם הוא המשאבים שמסופקים על ידי המדינה – באופן ספיציפי מדינות אירופה. ההתמקדות במדגמים אירופאיים מייצגים יוכל לתת תמונה רחבה ומעמיקה יותר על מצב האוכלוסיה המבוגרת במספר רב של מדינות. מעבר לכך, לאור מקרי הלחץ הרבים שמתרחשים בשנים האחרונות באירופה באופן ספציפי, למחקר תרומה יוצאת דופן – חקירה חדשנית אודות האירועים העכשוויים שמתרחשים, ותשומת לב בינלאומית להבדלים בהשלכות שלהם בין מדינות שונות.

לצורך בחינת שאלות המחקר, אני מתכננת לבנות את מודל המחקר הכללי במסגרת של ניתוח משוואות מבניות (Structural Equation Modeling, SEM). ניתוח זה הוא מערכת משוואות רגרסיה, שמאפשרת בו זמנית למשתנה מסוים לתפקיד הן כמשתנה מסביר והן כמשתנה תלוי. היתרון של מערכת כזאת הוא באמידה בו זמנית של כלל השערות, כולל השערות של קשרי רגרסיה שאינם ישירים. במקרה הנוכחי, מערכת המשוואות משלבת אמידה לטנטית של משתני הבריאות, כפי שמוצג באיור 1, ומשתנים נצפים (Observed or Manifested). אתגרים רבים מצויים במודל שנבדק במחקר זה, לדוגמא, בניית מודל לאורך שנים מצריך שיטות סטטיסטיות מורכבות, התמודדות עם נשירה של משתתפים מהסקר וניסיון לוודא שלא יטו את התוצאות, ומציאת המדדים הסביבתיים והאישיים המדויקים שיוכלו להיות רגישים לתהליך ההזדקנות. אני מכוונת להצגת התוצאות במחקרים בכתבי עת, בכנסים ובוועידות, ומעבר לכך – במפגשים בהם נמצאים גם קובעי מדיניות. המחקר הוא תיאורטי בעיקרו, אבל הבחירה במשתנים שמייצגים משאבים להתמודדות מעלה את הערך היישומי של המחקר, והתכנון הוא לפרסם את התוצאות על מנת להיטיב בסופו של דבר עם החיים של האוכלוסיה המבוגרת ולמודת הטראומות.

לסיכום, למחקר יתכנו מספר תרומות. ראשית, כאמור, ההזדקנות מתוארת כתקופה דינמית, עם שינויים רבים בחיים ובמגמות האישיות. תקופה זו נחקרת בעשורים האחרונים באופן הולך וגדל, אם כי לא קיימים מספיק מחקרים שחוקרים את השינויים במהלכה באמצעות מחקרי אורך. בבדיקת מחקר אורך ארוך טווח המחקר הנוכחי עשוי להיחשב כחלוצי בתחום. שנית, מחקר זה יוסיף לספרות העוסקת בנושא טראומה ולחץ, ובאופן ספציפי יחדש בבדיקת תיאוריות התמודדות עם לחץ באמצעות משאבים על בני הגיל המבוגר. בחינת המשאבים שמקנות מדינות אירופה יהפוך מחקר זה לאקטואלי ולבעל חשיבות בינלאומית. לבסוף, ברמה היישומית, תיתכן תרומה לאבחנה של אוכלוסיות פגיעות יותר בקרב מבוגרים. למשל, אם אכן יימצא כי לחשיפה מצטברת ללחץ יש השלכות ארוכות טווח בבריאות לאורך הזקנה, הרי שאנשים מבוגרים שנחשפים להצטברות של אירועי לחץ נמצאים בסיכון מוגבר לירידה מואצת בבריאות הפיזית והנפשית שלהם. יתרה מזו, זיהוי המשאבים שעשויים למתן את ההשלכות, יאפשר לסייע לאוכלוסיה זו ברמה המעשית - באיתור, עידוד וחיזוק משאבים נוספים להתמודדות, ובכך לשפר את בריאותם ואיכות חייהם של אלה שזקוקים לכך. זיהוי המשאבים הסביבתיים שקשורים במדינה עשוי לסייע בקביעת מדיניות חדשה שתיטיב עם הבריאות הפיזית והנפשית של האוכלוסיה המבוגרת. המחקר ינסה לספק כיוונים מעשיים – מבחינת מדיניות כמו גם מבחינה אישית, כיצד יכולים אנשים מבוגרים, והסביבה בה הם חיים, להיטיב עם מי שזקוק לכך.