



# הקשר בין השתתפות בפעילויות משמעותיות ותחושת שעמום- השוואה בין גברים זקנים יהודים וערבים

## גיל אפק ואוהב אוחיון. בהנחיית גבי מלכה איצקוביץ'

החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

### תוצאות

מחקר זה הוא חלק ממדגם גדול יותר שכלל גם 20 נשים משני המגזרים. עבור השערות 1 ו-2 ניתחנו את כלל המדגם (n=40).

- לבחנית הקשר בין השתתפות בפעילויות משמעותיות לבין תחושת השעמום בזמן הפנוי השתמשנו במבחן Spearman. הקשר נמצא שלילי ומובהק סטטיסטית (r=- 0.44, p=0.004). כלומר ככל שהשתתפות גבוהה יותר כך תחושת השעמום נמוכה יותר.
- לבדיקת ההבדלים ברמת ההשתתפות בפעילויות משמעותיות בין זקנים יהודים לזקנים ערבים השתמשנו במבחן Mann-Whitney U. ההבדל נמצא מובהק סטטיסטית (z= -1.94, p= 0.05). כלומר, רמת ההשתתפות בפעילויות משמעותיות גבוהה יותר אצל הזקנים היהודים.

קבוצה	ממוצע (סטטיית תקן)	Z	P
ערבים (גברים ונשים) (n=20)	11.97 (3.38)	-1.94	0.05
יהודים (גברים ונשים) (n=20)	14.02 (3.38)		

- לבדיקת ההבדלים ברמת השעמום בין זקנים יהודים לזקנים ערבים השתמשנו במבחן T-test. ההבדל נמצא מובהק סטטיסטית שגברים זקנים ערבים משועממים יותר מגברים זקנים יהודים באופן מובהק (t(18)=3.06, p=0.007). נמצא שרמת השעמום גבוהה יותר אצל הזקנים הערבים.

קבוצה	ממוצע (סטטיית תקן)	T-test	P
גברים ערבים (n=10)	95.10 (23.43)	3.06	0.007
גברים יהודים (n=10)	68.10 (15.04)		

- הקשר בין השכלה להשתתפות בפעילויות משמעותיות ותחושת שעמום בזמן הפנוי- נמצא שקיים קשר חיובי מובהק בין השכלה לרמת השתתפות (r=0.41, p=0.007) וקשר שלילי מובהק בין השכלה לרמת שעמום (r= -0.70, p<0.001). כלומר, ככל ששנות ההשכלה גבוהות יותר כך הזקן משתתף יותר בפעילויות משמעותיות ותחושת השעמום של נמוכה יותר.

### דיון

בעבודה הנוכחית בדקנו את הקשר בין השתתפות בפעילויות משמעותיות לבין תחושת השעמום בזמן הפנוי בקרב גברים זקנים, משני מגזרים בארץ- יהודים וערבים. כפי ששיערנו, נמצא שככל שהשתתפות בפעילויות משמעותיות עולה, כך יורדת תחושת השעמום בקרב זקנים יהודים וערבים. במחקר נמצאו הבדלים בתחושת השעמום בזמן הפנוי בין זקנים יהודים לזקנים ערבים בכלל ובקרב גברים בפרט. עבור מדגם זה, ניתן לומר כי רמת השעמום גבוהה יותר אצל הזקנים הערבים. נמצא במחקרים אחרים שמשנתה התרבות יכול להשפיע על הבדלים ברמות השעמום. במחקר הנוכחי, ייתכן והבדלים תרבותיים מושפעים גם מהבדלים מהותיים ברמת ההשכלה בין הקבוצות. נמצא שרמת ההשכלה של הזקנים היהודים גבוהה יותר משל הזקנים הערבים. בהתאם להשערותינו, נמצא הבדל מובהק ברמת ההשתתפות בפעילויות משמעותיות בין הזקנים היהודים לערבים, כאשר רמת ההשתתפות של הזקנים היהודים גבוהה יותר. ניתן להניח שההבדלים בין הקבוצות במשנתני ההשתתפות והשעמום מושפעים גם מרמת ההשכלה, אשר בתורה יכולה להיות מושפעת ממידת האמונה הדתית אשר נמצאה גבוהה יותר אצל הזקנים הערבים. על פי הניתוחים הנוספים, ככל ששנות ההשכלה של הזקן גבוהות יותר כך תחושת השעמום נמוכה יותר וההשתתפות בפעילויות משמעותיות גבוהה יותר. על כן, לא ניתן לקבוע בוודאות האם ההבדלים בין הקבוצות בתחושת השעמום ובהשתתפות מושפעים מהשתייכות מגזרית או מרמת ההשכלה.

### מסקנות

במחקר זה נבדק לראשונה הקשר בין השתתפות בפעילויות משמעותיות לבין תחושת שעמום בזמן הפנוי בקרב זקנים ערבים ויהודים. מהתוצאות עולה כי גברים זקנים ערבים דיווחו על רמת שעמום גבוהה יותר מגברים זקנים יהודים. נמצא הבדל מובהק בהשתתפות בפעילויות משמעותיות בין המגזרים ונמצא כי ככל שהשתתפות בפעילויות משמעותיות עלתה, כך ירדה תחושת השעמום בקרב כל הזקנים במדגם. נמצא באופן מובהק שככל שהזקן משכיל יותר כך הוא משתתף יותר ומשועמם פחות. תוצאות אלו חשובות בבניית תכניות התערבות והקצאת משאבים בקרב אוכלוסיות אלו על מנת לשפר את איכות חייהן.

### מבוא

בשנים האחרונות עולה ההכרה בחשיבות איכות החיים בזקנה מעצם העלייה בתוחלת החיים. ככל שהאדם מזדקן, יש יותר מגבלות על ההשתתפות שלו, קשה לו יותר להתחיל פעילויות חדשות או אפילו להמשיך פעילויות פנאי שעסק בהן בעברו. שעמום בקרב זקנים הוא אחד ההיבטים הבולטים המשפיעים על איכות החיים של אוכלוסייה זו. זקנים חשים שיש להם זמן פנוי שהם אינם יודעים כיצד לנצל, מפני שהם מעולם לא היו בעלי "זמן פנוי" במהלך חייהם עד לפרישה מהעבודה. השתתפותם של אנשים בגיל זקנה נמוכה יותר מכלל האוכלוסייה והם נוטים לחוש שעמום במידה רבה יותר. חוקרים מצאו שהשתתפות ושעמום הינם משתנים המושפעים תרבותית. כמו כן, אלו משתנים אשר לא זכו להתייחסות מחקרית ראויה באוכלוסיית הזקנים בארץ על גווניה התרבותיים השונים. מחקר זה בדק את הקשר בין השתתפות בפעילויות משמעותיות ותחושת שעמום בזמן הפנוי בקרב שתי קבוצות גברים- יהודים וערבים.

### השערות המחקר

- יימצא קשר שלילי בין ההשתתפות בפעילויות משמעותיות לבין תחושת השעמום בזמן הפנוי אצל זקנים.
- יימצא הבדל בהשתתפות בפעילויות משמעותיות בין זקנים יהודים לזקנים ערבים.
- יימצא הבדל בתחושת השעמום בזמן הפנוי בין גברים זקנים יהודים לגברים זקנים ערבים.

### שיטות

### המדגם

המשתנה	זקנים ערבים (n=10)	זקנים יהודים (n=10)
גיל	78.50 (6.43)	78.50 (7.24)
ממוצע (סטטיית תקן)		
מספר ילדים	8.9 (2.02)	3.6 (1.17)
ממוצע (סטטיית תקן)		
דת (%)		
חילוני	1 (10%)	4 (40%)
מסורתי	5 (50%)	3 (30%)
דתי	4 (40%)	3 (30%)
שנות השכלה		
ממוצע (סטטיית תקן)	5.30 (3.74)	13.80 (3.08)
סוג השכלה (%)		
חסר השכלה	2 (20%)	0 (0%)
יסודית	3 (30%)	0 (0%)
תיכונית	0 (0%)	4 (40%)
מקצועית	5 (50%)	2 (20%)
אקדמית	0 (0%)	4 (40%)

המדגם כלל 20 גברים זקנים: 10 יהודים ו-10 ערבים, שנדגמו במדגם נוחות. נכללו זקנים בגיל 70 ומעלה, במצב בריאותי תקין, מתפקדים באופן עצמאי בפעולות יומיומיות ומתקשרים היטב בעברית או בערבית. לא נכללו אנשים עם ליקויים בתפקוד היומיומי או כאלה המתניידים בכסא גלגלים. הזקנים הערבים משכילים פחות ודתיים יותר מהזקנים היהודים.

### כלי המחקר

- שאלון דמוגרפי**- שאלון שפותח במיוחד עבור מחקר זה. השאלון כלל פרטים אישיים, מידע לגבי אשפוז במהלך השנה האחרונה, רמת אמונה דתית ואמצעי התניידות.
- שאלון השתתפות בפעילויות משמעותיות** - **Meaningful Activity Participation Assessment (MAPA)**. מטרת השאלון היא למדוד את המשמעות שנותן האדם להשתתפותו בפעילויות. הכלי פותח במקור לאוכלוסיית הזקנים. לגבי כל אחת מהפעילויות, הנבדק מדרג את המשמעות שהוא מייחס לה ואת תדירות הביצוע. השאלון נמצא תקף ומהימן בגרסתו האמריקאית.
- שאלון שעמום בזמן הפנוי** - **Free Time Boredom Scale (FTB)**. מטרת השאלון היא להעריך את תחושת השעמום בזמן הפנוי. השאלון נמצא תקף ומהימן.

### הליך המחקר

הנבדקים אותרו בביתם בדגימת כדור שלג. נבדקים שענו על קריטריוני ההכללה והסכימו להשתתף במחקר, מילאו טופס הסכמה מדעת בו הוסברה להם מטרת המחקר. הנבדקים תושאלו בביתם באזור צדדי ושקט.