

הרצאות ומרצים - תקצירים

"בגיל 60 תגיע לירח (עדיף במדרגות ובאור)"

העולם השתנה. בילדות, כשבבזוקה הבטיחו לנו לטוס לירח בגיל 60, גם הגיל וגם הירח נדמו רחוקים וקרים. אבל גיל 60 נראה היום אחרת לגמרי! המחקר העדכני על הגיל השלישי עובר טלטלה. מחקרי המוח מצאו שדווקא "ניתן ללמד כלב זקן טריקים חדשים". חלק נכבד מהשינויים בביצועים הקוגניטיביים של בני ה-60 נובע מירידה בעיבוד החושי (ראייה, שמיעה). כך, ירידה ביכולת להבין שיחה במסעדה רועשת נעלמת במסעדה שקטה. באותה המסעדה, האור העמום מקשה על המבוגרים יותר לקרוא את התפריט, להבינו ולעבד את המידע המוצג בו. הפחתת הרעש, הגברת התאורה ושינוי גודל הגופן בתפריט יכולים להשוות ביצועים בין מבוגרים יותר לצעירים.

ד"ר בעז בן דוד - מרצה בכיר בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה, בה הוא משמש כראש המעבדה לתקשורת וניירופסיכולוגיה לאורך החיים (CANlab). כמו כן, הוא מרצה וחוקר נלווה באוניברסיטת טורונטו ובבית החולים השיקומי של טורונטו. מחקריו עוסקים בחיבור בין תפיסה, חישה וקוגניציה בתקשורת אצל מבוגרים. חוקר שיטות פשוטות לשיפור איכות החיים בגיל השלישי ובוחן את השאלה האם שיפור איכותו של הגירוי החושי (למשל הגברת האור או הפחתת רעשים נלווים) יכול להביא להשוואת העיבוד הקוגניטיבי בין צעירים למבוגרים, או אף לתפקוד עדיף. בשנים האחרונות זכה ד"ר בן דוד במספר קרנות מחקר, לרבות קרן ERA-AGE למחקר בינלאומי בזקנה של האיחוד האירופי וקרן לשיתוף פעולה גרמניה ישראל GIF.

"גורמי סיכון וגורמים מגנים מפני מחלת האלצהיימר"

בהרצאה זו נדון בתהליכי זיכרון תקינים ולא תקינים המתפתחים עם התקדמות הגיל. כמו כן נזהה גורמים המגדילים את הסיכון לחלות באלצהיימר וגורמים המקטינים את הסיכון לחלות בה.

פרופ' מיכל שניידר-בארי - בעלת תואר PhD בפסיכולוגיה מאוניברסיטת בר-אילן, פרופ' מן המניין בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה ומנהלת המרכז למדעי המוח ע"ש יוסף סגול בביה"ח ע"ש שיבא. מתמחה בפסיכולוגיה שיקומית וגריאטרית. עבודות המחקר ופרסומיה עוסקים בחקר ליקויים קוגניטיביים; מחלת האלצהיימר ודמנציה, וסוכרת כגורם סיכון ללקות באחת משתי המחלות הללו; וכן, בחקר אספקטים נוירו-פסיכולוגיים ונוירו-ביולוגיים של הקוגניציה בקרב האוכלוסייה המבוגרת.

"התקשרות בגיל השלישי"

תיאורית ההתקשרות, אשר מתייחסת להשפעות של יחסים קרובים ותחושות של אהבה, הגנה, הבנה וקבלה ע"י האחר, על התפתחות של תכונות אישיותיות חיוביות ושליליות (במקרים פחות אופטימליים), מהווה מסגרת מושגית עשירה ומבוססת מחקר להבנת תהליכי הסתגלות וצמיחה פסיכולוגית בגיל הזקנה. בהצגת התיאוריה, בולבי הסביר שהנגישות, רגישות ותגובתיות של אחרים אוהבים ותומכים (מרגע הלידה ולאורך כל החיים) חשובה להתפתחות של תחושת ביטחון בהתקשרות (התחושה שאני אהוב ובעל ערך ושאחרים יהיו נגישים ותגובתיים בעת הצורך), שבעצמה חשובה ליצירת יחסים קרובים מספקים, בניית ערך עצמי יציב ובלתי תלוי בתנודתיות חיצונית, וגיבוש חוסן פנימי להתמודדות עם מצבי דחק וטראומה לאורך החיים. בהרצאה זו, אסקור את הספרות התיאורטית והמחקרית המיישמת רעיונות אלו למבוגרים, שמראה שתחושת ביטחון כרונית (אישיותית) או המוגברת רגעית בהקשרים בין-אישיים תומכים ואוהבים, עומדת מאחורי הסתגלות, אושר וצמיחה בגיל הזקנה. אסקור גם ממצאים שביטחון בהתקשרות מעודד הסתמכות על אסטרטגיות יעילות ובונות של התמודדות עם אובדנים, מחלות ואתגרים אחרים של גיל הזקנה.

פרופ' מריו מיקולינסר - משנה לנשיא לעניינים אקדמיים במרכז הבינתחומי הרצליה. פרופ' מיקולינסר פרסם יותר מ-300 מאמרים ופרקים מדעיים בכתבי עת המובילים בעולם בתחומים של אישיות ופסיכולוגיה חברתית, העוסקים בחוסר אונים נלמד, תהליכים בין-אישיים והתקשרותיים, וויסות רגשי והתמודדות עם טראומה ואימת המוות. כמו כן, הוא כתב שני ספרים וערך שלושה ספרים נוספים, ומוזמן תכופות להרצות בכנסים בינלאומיים ולכתוב פרקים בספרים המובילים בתחום. ב-2004 הוא זכה בפרס א.מ.ת. במדעי החברה על תרומתו לחקר הפסיכולוגיה.

הרצאות ומרצים - תקצירים

- המשך -

"כולנו זקוקים לחסד - על חמלה וחמלה-עצמית בטיפול בגיל המבוגר"

מהי חמלה, ובמה זו נבדלת מרחמים? מהי חמלה-עצמית? מה תורמים מושגים אלה לעבודה הקלינית, להבנת תהליכים בין מטפל למטופל, ולמניעת שחיקתה של החמלה? הרצאה זו דנה בשאלות אלה, תוך הבהרת מושגים ושרטוט הקשר בין חמלה, ויסות רגשי וחוסן בהתמודדות עם מעברי חיים ועתות דחק בבגרות וזקנה.

על מנת להבין את עולמו הפנימי של האדם הזקן עלינו להשליך עצמנו שנים קדימה ולנסות לחוש הוויה זו דרך הדמיון שלנו, להיכנס לנעליו (לשהות בתוכן) ורק אז לחזור לנעלינו. מכאן עולה החשיבות של חמלה ביחס לעצמי עתידי (compassion for future self), ובפרט לאור המודעות לתהליכי הזדקנות שלנו עצמנו, לחוויות של אובדן והחמצה, לאפשרות של ירידה קוגניטיבית או חולי וכתוצאה מכך תלות באחרים, הפחד להיות מיותרים או למעמסה, והחרדות שכל זה מעורר.

באמצעות דוגמאות קליניות נמחיש את היישומים לטיפול בחרדה, בדיכאון ובמניעת אובדנות בגיל מבוגר, תוך התייחסות לאתגרים הייחודיים לפסיכותרפיה בגיל השלישי, לקשיים שהיא מציבה ולהזדמנויות שהיא פותחת.

ד"ר אלינער פרדס - פסיכולוגית קלינית, מחלקה פסיכו-גריאטרית, לב השרון

"פסיכולוגיה חיובית כמשאב בגיל השלישי"

משחר ההיסטוריה האנושית עוסקים טובי הוגי הדעות - פילוסופים, אנשי דת, סופרים ואנשי רוח בשאלה הבסיסית הנוגעת ליכולתם של בני אדם לחיות חיים מאושרים, מספקים וברי משמעות.

לפני כעשור, צומח תחום מחקר חדש בפסיכולוגיה, המכונה "פסיכולוגיה חיובית" המצטרף לאותו מסע חיפוש אחר האושר והתפקוד האנושי המיטבי. מחקרים בפסיכולוגיה חיובית איתרו עד היום אינספור גורמים, הנקשרים לרמות גבוהות יותר של שמחה, סיפוק, מימוש עצמי, הצלחה בתחומי חיים שונים, בריאות נפשית ושביעות רצון מהחיים. ההרצאה תעסוק בתובנות וכלים מרכזיים מן המחקר המדעי בתחומי הפסיכולוגיה החיובית הקשורים לתפקוד מיטבי של מבוגרים ורווחה נפשית גבוהה יותר בתקופת הגיל השלישי.

ד"ר ענת שושני - פסיכולוגית קלינית מומחית; מרצה בכירה בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה ומנהלת אקדמית של מרכז מיטיב - המרכז לחקר ויישום הפסיכולוגיה החיובית, במרכז הבינתחומי הרצליה. מחקרה עוסקים בגורמי עמידות, חוזקות אנושיות ומאפיינים פסיכולוגיים התורמים לתפקוד מיטבי, הסתגלות ורווחה נפשית במהלך החיים.

"באינטרנט אני לא בן 70"

תהליך הזקנה כרוך בירידה בכישורים הפיזיים והקוגניטיביים. יחד עם האובדנים שהקשיש עשוי לחוות במסגרות המשפחתיות והחברתיות, עשוי להיווצר תהליך של הסגרות ובדידות הולכת וגוברת, המוביל למצוקה פסיכולוגית משמעותית. בנוסף, העולם הדיגיטלי מאתגר משמעותית את הקשיש בטכנולוגיות חדשות שהקשיש לעיתים רבות מתקשה להתחבר אליהם. הליך זה יוצר תחושה הולכת וגוברת של חוסר רלוונטיות, סגירות ואובדן משמעות. בהרצאה נדון כיצד דווקא הסביבה הדיגיטלית עשויה להיות מענה מיטבי לחלק ניכר מאתגרי הזקנה וזאת באמצעות עיצוב המגרש הדיגיטלי באופן שיקל על הקשיש לחבור אליו וליהנות מפרותיו.

פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר - פרופ' חבר ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט (CIP) בבית ספר סמי עופר לתקשורת במרכז הבינתחומי הרצליה. מוקד המחקר שלו עוסק ברווחה הפסיכולוגית של הגולש האינטרנטי. במחקריו הוא בוחן את הקשר בין אישיות הגולש ומאפייני גלישתו, והשפעתם על רווחתו הפסיכולוגית. הוא שואף להגיע לעיצוב אינטרנט מותאם אישית לגולש, באופן שיטיב עימו ברמה הפסיכולוגית. קו המחקרים הנוכחי של יאיר עוסק בהעצמה שהאינטרנט מעניק לגולש ברמה האישית, הבינאישית, הקבוצתית והעל קבוצתית. יאיר מפרסם את מחקריו בכתבי עת אקדמיים מובילים ואף כתב שני ספרים. עבודתו זכתה לציון לשבח מ-Academy of Management ומארגון הספריות האמריקאי.

הרצאות ומרצים - תקצירים

- המשך -

"הפרדוקס של 'חוויית המשתמש' בסביבה הפיזית והטכנולוגית בקרב האוכלוסייה המבוגרת"

הזדקנות האוכלוסייה הפכה להיות התופעה הדמוגרפית החברתית והכלכלית המשמעותית ביותר במאה ה-21 (דו"ח האומות המאוחדות 2012). כאשר אנשים מזדקנים, זהותם, הערכתם העצמית ורווחתם הגופנית והנפשית תלויים במידה רבה מאד ביכולתם לתפקד בסביבתם הפיזית, הטכנולוגית ואף הווירטואלית בתחושת נוחות, יעילות, עצמאות ובעיקר כבוד עצמי. כדי לתפקד בחיי היום יום אנשים חייבים להשתמש במגוון עצום של מוצרים וטכנולוגיות אשר מרביתם אינם "מסבירי פנים" לאנשים מבוגרים ואינם מתוכננים ומעוצבים תוך התייחסות למגבלות הנובעות מירידה נורמלית של היכולת הקוגניטיבית והפיזית והצרכים של האוכלוסייה המזדקנת. בהרצאה אציג ואדגים את פרדוקס "חוויית המשתמש המבוגר", וכיצד ניתן וצריך להתייחס למכלול ההיבטים של הנושא.

פרופ' רון נברו - מעצב תעשייתי, חוקר מחנך וסטאראפיסט. מייסד ומנהל Innovation by design (1973); Design4all (2001); שותף להקמה ומנהל מקצועי של Igecultur (2014) פרופסור לעיצוב תעשייתי בפקולטה לארכיטקטורה ובינוי ערים בטכניון, מקים וראש המסלול ללימודי מוסמכים בעיצוב תעשייתי בטכניון 1992-2004 דיקן ביה"ס לעיצוב ואמנות במכון האקדמי טכנולוגי חולון 1998-2002. חבר הנהלת איגוד המעצבים הבינלאומי ICSID 1999-2003. כיום מלמד ב-DeTao Master Academy Shanghai ומנהל Ageinnovation China למחקר ופיתוח מוצרים ושירותים לגיל המבוגר. זכה בפרס World Technology Network Award 2009 על תרומה לקידום עיצוב ידידותי למבוגרים וכן זכה ב-23 פרסי עיצוב בארץ ובעולם. עיצב למעלה מ-700 פרויקטים לתעשייה בעיקר בתחום מוצרי High-tech. תערוכת יחיד של עבודותיו הוצגה במחלקה לעיצוב במוזיאון ישראל ב-1990. תחומי עניין עיקריים: ניהול עיצוב, עיצוב עבור אוכלוסייה מבוגרת, ועיצוב בר-קיימא. מרצה בכנסים בינלאומיים ומרצה אורח במספר רב של בתי ספר לעיצוב ברחבי העולם. כותב בעיתונות המקצועית והכלכלית בנושא העיצוב וניהול העיצוב.

על תנועת של"מ (שרות לאומי למבוגר)

תנועת של"מ היא תנועה עממית להתנדבות בקהילה, שהוקמה ביוזמה משותפת של משרד החינוך והחברה למתנ"סים בתחילת שנת 2000. הוגה הרעיון ד"ר שלום קליין, האמין שיעודה של התנועה הוא לממש את הפוטנציאל של ההון האנושי בחברה הישראלית ולהפוך את ערך ההתנדבות לאורח חיים. התנועה פועלת כיום במסגרת החברה למתנ"סים ב-100 יישובים ברחבי הארץ ומקיפה כ-12,000 מתנדבים. במסגרת ההרצאה תוצג התנועה, ייעודיה המרכזיים ואפשרויות ההשתלבות בפרויקטים השונים.

גב' ארנית דקל - בעלת תואר B.A בעבודה סוציאלית. מנהלת היחידה להתנדבות ותנועת של"מ בחברה למתנ"סים, ארגון חברתי מוביל בישראל שיעודו בניית קהילות מקומיות ברשת ארצית. בעלת ותק וניסיון של 35 שנה בעבודה קהילתית וניהול מתנדבים. מנהלת תנועה של 12,000 גמלאים מתנדבים ברמה הארצית הפועלת כולה על טהרת ההתנדבות. מנחה ומדריכה מתנדבים וארגונים בנושאי גיוס, ניהול והפעלת מתנדבים.

הרצאות ומרצים - תקצירים

- המשך -

על אתר האינטרנט "מוטק'ה"

אתר "מוטק'ה", האתר הגדול בישראל לאוכלוסיית הגיל השלישי, הוקם בשנת 2006 ע"י פרופ' מרדכי שני ככלי להעצמת קבוצת גיל זו. האתר הוקם כרשת חברתית שמטרתה למגר את תחושת הבדידות של מי שיצאו לפנסיה, לעודד בניית מעגלים חברתיים ותעסוקתיים חדשים, לטפח עיסוקי פנאי ועוד. באתר משולבת מערכת תוכן מקצועית, מפגשים חברתיים, מערכת היכרויות, קהילות, טיולים ועוד. כיום, 9 שנים אחרי הקמת האתר, ניתן לומר בוודאות כי החזון שעמד לנגד עיני היוזמים והמקימים אכן מתממש מידי יום. בהרצאה זו נסקור בקצרה את סיפורו של מוטק'ה ואת מאפייניו ונכיר את הגולשים בו.

גב' שרון שילוח - מנהלת אתר מוטק'ה, בעלת ניסיון עשיר ומגוון באינטרנט ובתחומי המדיה השונים. במרכז עבודתה במוטק'ה מקדמת את יצירת הקשר והחיבור בין אנשים בעזרת הרשת, תוך קידום קונספט הזקנה הבריאה עפ"י חזונו של פרופ' שני, מייסד האתר.

פרופ' יונה טייכמן - פרופ' אמריטה. עסקה בהוראה ומחקר בביה"ס למדעי הפסיכולוגיה באוניברסיטת תל-אביב ובחוג לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל-אביב. במשך 6 שנים הייתה ראש המגמה הקלינית של הילד. מ-אוקטובר 2014 עומדת בראש התוכנית לתואר שני בפסיכולוגיה קלינית במרכז הבינתחומי בהרצליה ובשנים האחרונות מלמדת באוניברסיטאות בורשה בפולין ובמסגרת האגודה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי שם. אחד מתחומי ההתמחות שלה הוא הטיפול המשפחתי ככלל וטיפול משפחתי בדיכאון בפרט. כרקע לנושאים אלה השתלמה כפוסט דוקטורנטית שנה בטיפול משפחתי אצל פרופ' סלודור מנוחין ושנה נוספת בטיפול קוגניטיבי בדיכאון אצל פרופ' ארון בק. האינטגרציה המקורית שהציעה בין שתי הגישות מוצגת במודל המכונה "מודל ההדדיות של הדיכאון" וההתערבות הטיפולית הנגזרת ממנו נקראית "טיפול משפחתי קוגניטיבי בדיכאון". גישה זו זכתה לפרסום בכתבי עת ובפרקים בספרים אחדים. הגישה הוצגה בסדנאות בכנסים בינלאומיים ולאנשי מקצוע בארצות רבות.

פרופ' טייכמן היא פסיכולוגית קלינית מדריכה ובמשך שנים רבות עוסקת בפסיכותרפיה ובהדרכה בקליניקה פרטית.