

צמתי חיים כתמונה דרמטית: השפעתה של קבוצת סיפורי חיים בדרמה תרפיה על הרווחה הנפשית של אנשים בזקנה

שושי קיסרי M.A, החוג לגרונטולוגיה, אוניברסיטת חיפה
ד"ר יובל פלגי, החוג לגרונטולוגיה, אוניברסיטת חיפה



צמתי חיים כתמונה דרמטית: השפעתה של קבוצת סיפורי חיים בדרמה תרפיה על הרווחה הנפשית של אנשים בזקנה

שושי קיסרי M.A, החוג לגרונטולוגיה, אוניברסיטת חיפה
ד"ר יובל פלגי, החוג לגרונטולוגיה, אוניברסיטת חיפה

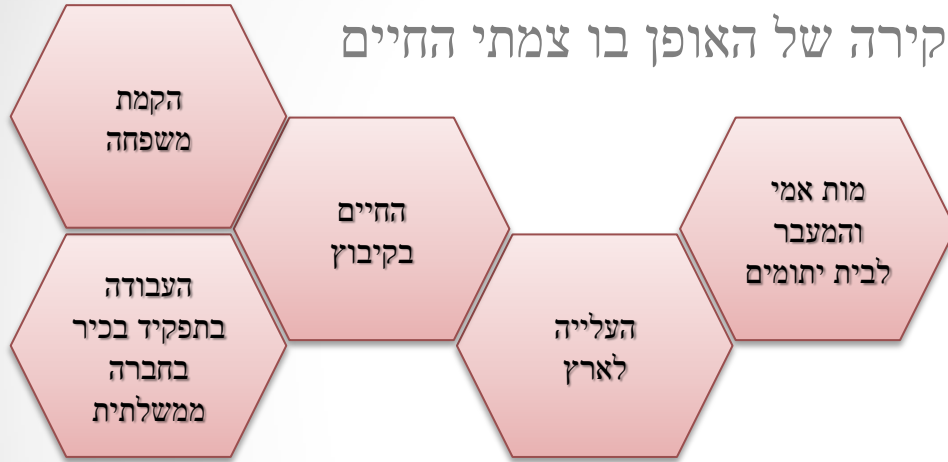
- מחקר זה בחן השפעתה של התערבות טיפולית קבוצתית ייחודית קצרת טווח באמצעות קבוצת דרמה תרפיה העושה שימוש באלמנטים נראטיביים של סיפורי חיים.
- ההתערבות הטיפולית מתבססת על עבודה עם "צמתי חיים" המהווים את הפרקים המרכזיים, באמצעותם יכול האדם לספר את סיפור חייו באופן ממוקד ותמציתי.
- "צמתי חיים" מייצגים זיכרונות אוטוביוגרפיים נבחרים, מגדירי עצמי של אירועי חיים בהם התרחשה החלטה ו/או שינוי שהשפיע על מהלך חייו של הפרט.



צמתי חיים כתמונה דרמטית

במהלך העבודה הטיפולית חקרו המשתתפים את צמתי החיים על ידי העלאתם לכדי תמונה דרמטית.

הכלים הטיפולים הדרמטיים הדגישו את הבחירה בצמתי החיים המרכיבים את הסיפור, התבוננות בתמות העולות מתוכם וחקירה של האופן בו צמתי החיים חוברים לכדי סיפור חיים.



העמדה של צמתי החיים בסיפור של הפרט לכדי סצנה דרמטית בפני קהל הצופה בה, מאפשרת לאדם לחקור התפקידים שלקח בחייו, לשאת פרדוקסים ולבחון תפקידים זהותיים חדשים שהיה רוצה לקחת לעצמו.

התפקיד הדרמטי, כמייצג אספקט של העצמי, עזר לפרט לזהות את התמות הזהותיות המרכזיות העולות בסיפור צומת החיים שלו ובכך לחזק תחושה של משמעות וחיזוק תהליכים של אינטגרציה ושל אינטגרציה בסיפור החיים.



צמתי חיים כתמונה דרמטית

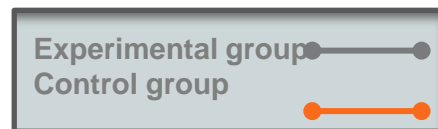
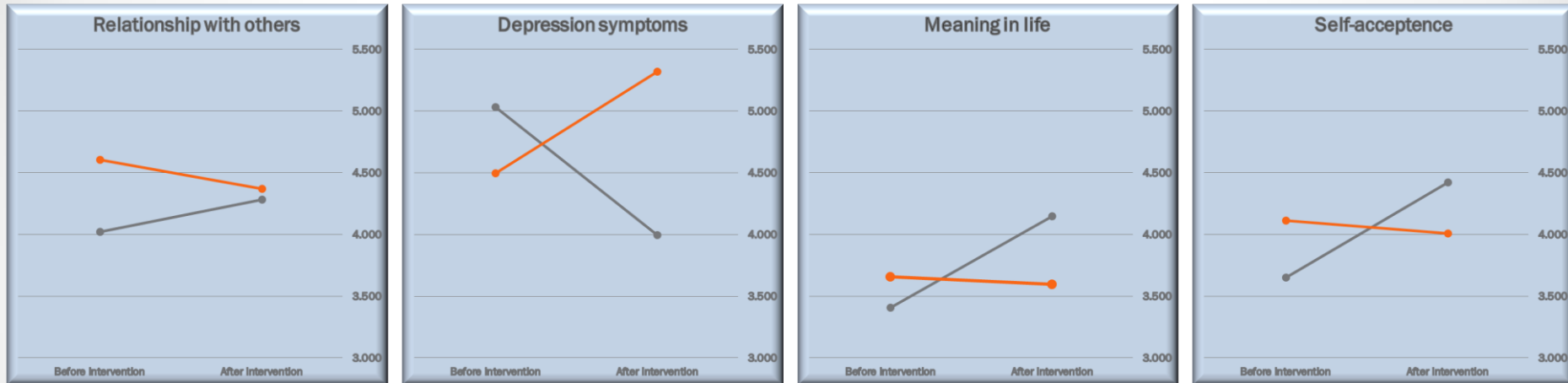
בתוך יצירה דרמטית קבוצתית מתפתח תהליך שיש בו שותפות, הדדיות ורפלקציה ומתאפשרת אינטראקציה בינאישית משמעותית וחיובית שבה כל משתתף חיוני ומעורב.



במחקר השתתפו 55 נבדקים. 27 נבדקים אשר עברו את ההתערבות הטיפולית במלואה היוו את קבוצת הניסוי. 28 נבדקים אשר השתתפו בפעילויות השוטפות של הדיור המוגן ומרכזי היום, מבלי שעברו את ההתערבות הטיפולית היוו את קבוצת הביקורת. נבדקים משתי הקבוצות מילאו שאלונים אשר בדקו מדדי רווחה פסיכולוגית ותסמיני דיכאון לפני ואחרי ההתערבות הטיפולית.

צמתי חיים כתמונה דרמטית - מסקנות

בקרב המשתתפים אשר התנסו בהתערבות הטיפולית חל שיפור מובהק במדדים של משמעות בחיים, קבלת העצמי, יחסים עם אחרים, הזדקנות מוצלחת ותסמיני דיכאון, בעוד שבקרב קבוצת הביקורת לא חל שינוי במדדים שנבדקו ובחלקם אף חלה ירידה.



ההתערבות המחקרית שהוצגה דנה בשינויים ובאובדנים הרבים שהאדם הזקן מתמודד עמם ובמשאבים שהוא נדרש לגייס בכדי להתמודד עם האתגרים שמציבה תקופת הזקנה. תרומתו של המחקר הינה בפיתוחה של התערבות טיפולית ייחודית היכולה לשמש טיפול קבוצתי ממוקד וקצר טווח עם אנשים זקנים, ואשר נמצאה יעילה בחיזוק מדדים המייצגים רווחה פסיכולוגית ונפשית בזקנה.