

מחקרים מראים קשר לא עקבי בין חשיפה לטראומה ופיתוח תסמיני הפרעת דחק פוסט-טראומטית: חלק מהאנשים מפתחים תסמינים בעקבות חשיפה לטראומה, ואחרים מראים חוסן נפשי. מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון כיצד סוגים שונים של גמישות, דהיינו היכולת להחליף בין התנהגויות בגמישות וביעילות בהתאם לסיטואציה המשתנה, עשויים לנבא התפתחות תסמיני פוסט-טראומה ודיכאון ולמתן אותם. חמישה מחקרים נערכו כדי לגשר על פערים קיימים בנושא:

**המחקר הראשון** השווה את הערך המנבא של גמישות קוגניטיבית (היכולת להבחין בידע שנרכש בעבר ולהכליל אותו על סיטואציות חדשות) וגמישות רגשית (היכולת להשתמש באסטרטגיות ויסות שונות בהתאם לסיטואציה) על פיתוח תסמינים פוסט-טראומטיים בעקבות חשיפה לטראומה בקרב סטודנטים. גמישות קוגניטיבית נמצאה כגורם מנבא חזק יותר בפיתוח תסמינים פוסט-טראומטיים בהשוואה לגמישות רגשית. הממצאים חידדו את ההבנה כי יש להבחין בין סוגי גמישות שונים בניבוי תסמיני פוסט-טראומה והדגישו את התפקיד המרכזי של גמישות קוגניטיבית בניבוי תסמינים אלו. מחקרי ההמשך התמקדו בהבנת האופן שבו גמישות קוגניטיבית נקשרת לטראומה ולתסמינים קליניים.

**המחקר השני** מדד את ההשפעה המשולבת של חשיפה לגירוי טראומטי ואימון קשבי על גמישות קוגניטיבית בקרב סטודנטים ללא חשיפה קודמת לטראומה. מהממצאים עלה כי חשיפה לגירוי טראומטי פוגעת בתחום מסוים של גמישות קוגניטיבית, תחום שבו גילו המשתתפים מיומנות קודם לכן (בהתאם לסוג האימון). ממצא זה הוא בבחינת תמיכה אמפירית בקשר המשוער בין חשיפה לטראומה לליקויים בגמישות קוגניטיבית.

בהמשך לאמור לעיל, **המחקר השלישי** בדק לראשונה את הקשר הישיר בין ליקויים בגמישות קוגניטיבית לפיתוח תסמיני פוסט-טראומה בעקבות חשיפה מתמשכת לטראומה בקרב לוחמי אש. המחקר הצביע על קשר ישיר בין ליקויים בגמישות קוגניטיבית, חשיפה מתמשכת לטראומה ותסמיני פוסט-טראומה. הוא כולל בחינה חדשנית של גמישות בהקשר של תוכן ניטרלי וטראומטי באמצעות מטלת מחשב חדשנית.

**המחקר הרביעי** הרחיב את האמור במחקרים קודמים באמצעות בחינת תסמיני דיכאון כתוצר לוואי משני של חשיפה לטראומה בקרב סטודנטים שנחשפו לה הלכה למעשה. המחקר הראה שחשיפה לטראומה וליקויים בגמישות קוגניטיבית יחדיו יכולים לנבא הבדלים בפיתוח תסמיני דיכאון לעומת פוסט-טראומה. כמו כן, המחקר חשף את התפקיד הדיסוציאטיבי שיש לגמישות קוגניטיבית בניבוי תסמיני פסיכופתולוגיות שונות (דיכאון לעומת פוסט-טראומה) בעקבות טראומה.

לבסוף, **המחקר החמישי** בחן את ההשפעה של חשיפה לאירועי חיים שליליים בילדות וליקויים בגמישות קוגניטיבית על ניבוי תסמיני פוסט-טראומה בקרב לוחמי אש שנחשפו לטראומה בבגרותם. בעוד שמחקרים קודמים הצביעו על חשיפה מוקדמת לאירועים שליליים כגורם סיכון לפיתוח תסמיני פוסט-טראומה בעקבות חשיפה לטראומה בבגרות, מחקר זה מציע שמי שעלולים להיות בסיכון הם אנשים שגמישותם הקוגניטיבית לקויה.

ממצאי עבודה זו מראים כי גמישות קוגניטיבית לקויה היא גורם פגיעות לפיתוח תסמינים פוסט-טראומטיים, והדבר בא לידי ביטוי בהקשרים רבים. נתון זה, יש בכוחו להסביר הבדלים בין-אישיים בתגובה לטראומה. מנקודת מבט קלינית, הממצאים מציעים כי יש בשיפור הגמישות על מנת למנוע את התסמינים של אנשים הנחשפים לטראומה ולקדם את בריאותם הנפשית. בנוסף, גמישות עשויה לשמש ככלי המסייע בשיפור תהליכי הגיוס למקצועות המועדים לכלול חשיפה לטראומה, למשל: מגיבים ראשונים, אנשי חינוך ורווחה.