

אוניברסיטת בר-אילן

ההשפעה האינטראקטיבית של גמישות קוגניטיבית
ומשחק חזותי- מרחבי (טטריס) על הסיכוי לפתח תסמינים פוסט
טראומטיים לאחר חשיפה לטראומה

אריאל פרל

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך
בביה"ס לחינוך של אוניברסיטת בר אילן

2020

רמת גן

תקציר בעברית

רקע: פלאשבקים מזוהים כהפרעה פוסט-טראומטית (PTSD). לאחרונה, סדרת מחקרים מצאה כי שימוש במשחק מחשב חזותי-מרחבי (לדוגמה, 'טטריס') לאחר צפייה בסרטים טראומטיים, מפחית פלאשבקים לא רצויים ולא רצוניים בקרב אוכלוסייה בריאה. עם זאת, אנשים רבים עדיין מראים רמות גבוהות של תסמינים לאחר התערבות זו, דבר המצדיק את המשך בירורם של מאפיינים פרטניים ספציפיים, השפעתם האינטראקטיבית יחד עם ההתערבות, תוך השפעה על תסמיני PTSD. מאפיין אפשרי כזה, הוא גמישות קוגניטיבית הקשורה לניהול טוב יותר של גורמי לחץ, לחץ מופחת, שביעות רצון גבוהה יותר מהחיים ועמידות פסיכולוגית גבוהה יותר. נכון להיום, אף מחקר לא בדק האם הבדלים בין פרטים בגמישות הקוגניטיבית קשורים ליעילות המשחק הוויזואלי-מרחבי. מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבדוק האם מצב ההתערבות (ניסוי לעומת בקרה) ימתן את הקשר בין גמישות קוגניטיבית לבין תסמיני PTSD פולשניים.

שיטת המחקר: שישים משתתפים (הגיל הממוצע = 29.07, סטיית תקן = 4.23) השתתפו בשלושה מפגשי מעבדה ומילאו יומן יומי המכיל זיכרונות חודרניים לאחר שצפו בסרט טראומטי. המשתתפים הוקצו לשתי קבוצות (ניסוי לעומת בקרה). הם מילאו שאלוני BDI-II ו-STAI-T ו-PCL-5 ופרדיגמה המבוססת על ביצועים, על מנת להעריך את הגמישות הקוגניטיבית. המשתתפים התלויים כללו IPT, בדיקות זיכרון מילולי, זיהוי ויזואלי ו-IES-R.

תוצאות: גמישות קוגניטיבית גבוהה, התאפיינה עם רמה נמוכה של תסמיני PTSD. כמו כן, הייתה השפעה אינטראקטיבית משמעותית של גמישות קוגניטיבית על רמת הסימפטומים הפולשניים (IPT). בקבוצת הניסוי התגלה קשר שלילי בין גמישות קוגניטיבית ורמת ה-IPT, ואילו בקרב המשתתפים בקבוצת הביקורת, נמצא קשר חיובי משמעותי בין גמישות קוגניטיבית לבין רמת ה-IPT.

מסקנות: נדונות סיבות אפשריות לקיום קשרים אינטראקטיביים בין גמישות קוגניטיבית למצב ההתערבות בהשפעתם על תסמינים פוסט טראומטיים.