

אוניברסיטת בר-אילן

השפעת ההליכה האירובית על יצירתיות שפתית ועל השטף מילולי בקרב מבוגרים עם
מוגבלות שכלית ללא אטיולוגיה ספציפית, בהשוואה למבוגרים עם
התפתחות טיפוסית

דוראל שפירא

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

תש"ף

רמת גן

תקציר

אורח חיים בריא ופעילות גופנית הופכים פופולריים יותר בשנים האחרונות. תוכניות לאורח חיים בריא נכנסות למערכת החינוך ולמערכת הבריאות כתוכניות מניעה לתחלואה.

מחקרים רבים בדקו את ההשפעה של פעילות גופנית אירובית באוכלוסייה עם התפתחות טיפוסית. נמצא, שפעילות אירובית משפרת תפקודים קוגניטיביים, תפקודים ניהוליים, וזיכרון עבודה. יתר על כן, נמצאה השפעה חיובית של פעילות אירובית על גמישות קוגניטיבית ויצירתיות שפתית (Blanchette, Ramocki, O'del & Casey, 2005; Oppezzo & Schwartz, 2014).

בעוד שבאוכלוסייה עם התפתחות טיפוסית נבדקה השפעת ההליכה על יצירתיות שפתית ושטף מילולי. באוכלוסייה עם מוגבלות שכלית קלה לא"ס לא נערכו מחקרים בנושא. מחקרים שנעשו באוכלוסייה עם מוגבלות שכלית הצביעו שעם העלייה בגיל ישנה ירידה בהשתתפות בפעילויות ספורט ותנועה, בד בבד עם ירידה קוגניטיבית בתפקודי הזיכרון, ביכולת הלמידה, ביכולת הקשב והריכוז, בהתמצאות במרחב, בגמישות מחשבתית, וביכולת לתקשר בעל-פה ובכתב (Salthouse, 2009). כיוון שיצירתיות קשורה בגמישות מחשבתית, ליקוי בגמישות המחשבתית משפיע ישירות על היצירתיות (Paulus & Brown, 2007).

מטרתו העיקרית של המחקר הנוכחי היא לבדוק את השפעתה של ההליכה על יצירתיות שפתית ועל שטף סמנטי ופונטי, בקרב מבוגרים (CA=25-50) עם מוגבלות שכלית קלה (IQ=55-70), ללא אטיולוגיה ספציפית (לא"ס), לעומת מבוגרים עם התפתחות טיפוסית (CA=25-50).

במחקר השתתפו 63 מבוגרים שחולקו לשתי קבוצות. **בקבוצה הראשונה** השתתפו 31 מבוגרים (N=31) עם מוגבלות שכלית קלה (IQ=55-70) (CA=25-50). **בקבוצה השנייה** השתתפו 32 מבוגרים (N=32) עם התפתחות טיפוסית בגיל כרונולוגי זהה. כל אחת מן הקבוצות חולקה באופן אקראי ל-2 תתי-קבוצות. בתת-הקבוצה הראשונה (קבוצת המחקר), המשתתפים ביצעו את המטלות תוך כדי הליכה בעצימות נמוכה על הליכון חשמלי. תת-הקבוצה השנייה (קבוצת הביקורת) ביצעה את המטלות בישיבה.

ממצאי המחקר נאספו בעזרת שבעה כלי מחקר: שני מבחנים לבדיקת הרמה הקוגניטיבית הבסיסית של המשתתפים-מבחן המטריצות של רייבן, ומבחן פיבודי. שני מבחנים ניהוליים לבדיקת השטף המילולי-שטף סמנטי ושטף פונטי. שני מבחני יצירתיות-מבחני טורנס A ו-B לבדיקת שטף

רעיונות יצירתיים. ומבחן הפקת המטאפורות לבדיקת יצירתיות מילולית, שהועבר למשתתפים עם התפתחות טיפוסית בלבד.

תוצאות המחקר הצביעו על הבדלים בהישגים במבחני השטף המילולי ובמבחני היצירתיות השפתית, בין שתי אוכלוסיות המחקר. במבחני השטף המילולי הסמנטי והפונטי, משתתפים עם מוגבלות שכלית הצביעו על יתרון להליכה על פני ישיבה. נמצא קשר בין הליכה לבין שטף סמנטי ופונטי, ואף נמצא שהליכה מנבאת ציונים גבוהים בשטף הפונטי. לעומתם, במבדקי השטף המילולי, בקרב משתתפים עם התפתחות טיפוסית לא נמצא יתרון מובהק להליכה. במבחני הטורנס הבודקים שטף רעיונות יצירתיים, הקבוצות שביצעו את המבדקים תוך כדי הליכה, הציגו הישגים גבוהים יותר, ואף נמצא קשר בין הליכה לבין מבחני הטורנס בשתי אוכלוסיות המחקר. במבחן הפקת המטאפורות שהועבר למשתתפים עם התפתחות טיפוסית בלבד הוכח, כי הליכה השפיעה על הפקת מטאפורות בכלל, ומטאפורות חדשות בפרט. כמו כן נמצא כי הליכה אף מנבאת הפקת מטאפורות חדשות.

לסיכום, נמצא, שהליכה משפיעה על השטף המילולי והיצירתיות השפתית, הן במשתתפים עם התפתחות טיפוסית, והן במשתתפים עם מוגבלות שכלית. המחקר הנוכחי הינו מחקר חלוץ, הבודק את תרומת ההליכה לשיפור השטף המילולי ושטף הרעיונות, באוכלוסייה עם מוגבלות שכלית. ההשלכות המחקר הן, שיש לשלב תוכניות פעילות גופנית בהנחיית אנשי מקצוע מיומנים במסגרות שונות למבוגרים עם מוגבלות שכלית לא"ס, כדי לשפר תפקודים פיזיולוגיים כמו גם קוגניטיביים. עם זאת, יש להמשיך ולחקור מהו המינון המיטבי הדרוש לשיפור הכושר השכלי.