

תקציר

מגפת הקורונה העצימה את המצוקה הרגשית בקרב האוכלוסייה הכללית. בהקשר זה, חשוב שהתערבויות לבניית חוסן יתמקדו באוכלוסייה הכללית ולא רק באוכלוסיות המוגדרות כאוכלוסיות בסיכון. חוסן נחשב לגורם מגן מרכזי במניעת אובדנות ומחלות נפשיות אחרות. באופן כללי, חוסן מוגדר כיכולתו של האדם להסתגל בצורה טובה למצבי מצוקה, טראומה, או לגורמי סטרס משמעותיים, זאת על ידי שימוש במיומנויות התמודדות רגשיות, קוגניטיביות ובינאישיות. ספציפית, העצמת תחושת המסוגלות (self-efficacy) להתמודד במצבים של מצוקה רגשית כמו גם פיתוח היכולת לעזור לאדם אחר להתמודד במצבים מסוג זה היא רכיב מרכזי בבניית חוסן באוכלוסייה. ככל שתחושת המסוגלות של אדם גבוהה יותר, כך תגבר יכולתו להתמודד בצורה אדפטיבית עם מצוקה רגשית. לשימוש במציאות מדומה (VR) למטרות אלו יש פוטנציאל עצום בעולם בריאות הנפש. התערבויות במציאות מדומה הן קרובות למציאות ומעניקות הזדמנות ליצירת אשליה של נוכחות (presence) עם אדם "אמיתי" בתוך החוויה.

במחקר הנוכחי, אימצנו את תוכנית הביטחון (SPI: Safety Plan Intervention) והתאמנו אותה לשימוש של האוכלוסייה הכללית כתוכנית חוסן (RPI: Resilience Plan Intervention). זאת במטרה להגביר חוסן בקרב האוכלוסייה הכללית על ידי שימוש בסימולציה של מציאות מדומה. למרות שקיימים מחקרים רבים המצביעים על האפקטיביות של תוכנית הביטחון, יש חוסר במחקרים הבוחנים מה הופך את התערבות זו ליעילה. במחקר הנוכחי ננסה לגשר על פער זה. המחקר הקיים היום ביסס את הקשר בין תחושת מסוגלות לגמישות קוגניטיבית ומדגיש את החשיבות של גמישות קוגניטיבית בלמידה ויישום של מיומנויות חדשות. אחת ממטרות המחקר הנוכחי היא להבהיר את התפקיד של גמישות קוגניטיבית (cognitive flexibility) ביעילות של תוכנית החוסן.

מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון האם התערבות חד פעמית של תוכנית חוסן בסימולציה של מציאות מדומה יכולה להגביר את תחושת המסוגלות של אדם להתמודד ולעזור לאדם אחר להתמודד בסיטואציות של מצוקה רגשית. בנוסף, מחקר זה הוא הראשון לבחון את ההתכנות של השימוש בתוכנית חוסן לאוכלוסייה הכללית ולפתח הבנה טובה יותר של התפקיד של גמישות קוגניטיבית ונוכחות באפקטיביות של ההתערבות. אנו משערים כי השימוש בתוכנית חוסן באוכלוסייה הכללית ימצא יעיל, אפקטיבי ומועיל. כמו כן, ההתערבות תגביר תחושה של מסוגלות עצמית להתמודד ולעזור לאדם אחר להתמודד במצבי מצוקה רגשית. אנו משערים כי השיפור בגמישות הקוגניטיבית בעקבות ההתערבות יתווך את השינוי החיובי בתחושת המסוגלות להתמודד ולעזור לאדם אחר. בנוסף, אנו משערים כי המשתנה נוכחות ימתן את האפקט של ההתערבות על תחושת המסוגלות לעזור לאדם אחר ולהתמודד במצבי מצוקה רגשית.

במחקר הנוכחי השתתפו 116 מבוגרים בין הגילאים 18-64 מתוך האוכלוסייה הכללית. המשתתפים עברו הכשרה לבניית תוכנית חוסן ולאחר מכן התנסו בסימולציה בבניית תוכנית חוסן ל'דניאל', דמות וירטואלית הנמצאת במצוקה רגשית. המשתתפים בקבוצת הביקורת התנסו במשחק-תפקידים עם שחקן אנושי. בסיום המפגש, המשתתפים כתבו את תוכנית החוסן האישית

שלהם. כמו כן, המחקר כלל העברת שאלונים בשלוש נקודות זמן: לפני ההתערבות, מיד לאחר ההתערבות ומעקב לאחר חודש.

תוצאות המחקר מספקות הוכחה להתכנות ולקבלה של תוכנית חוסן. בנוסף, התוצאות הראו שיפור מובהק בתחושת המסוגלות הן להתמודד במצבי מצוקה רגשית והן בתחושת המסוגלות לעזור לאדם אחר, ללא הבדלים מובהקים בין הקבוצות. האפקט של התמודדות להתמודד במצבים של מצוקה רגשית נשמר לאחר חודש מעקב. עם זאת, האפקט של תחושת המסוגלות לעזור לאדם אחר לא נשאר מובהק לאחר חודש. התוצאות מדגישות את התפקיד של גמישות קוגניטיבית כמשתנה המתווך את השיפור בתחושת המסוגלות להתמודד במצבי מצוקה רגשית בעקבות ההתערבות. לא ניתן היה לבדוק סטטיסטית את ההשערה לפיה השיפור בגמישות קוגניטיבית מתווך את השיפור בתחושת המסוגלות לאדם אחר, אך נמצא קשר סטטיסטי מובהק בין השיפור בגמישות הקוגניטיבית לתחושת המסוגלות לעזור לאדם אחר לאחר ההתערבות. בנוסף, המשתנה נוכחות נמצא כמתן את ההשפעה של ההתערבות על תחושת המסוגלות לעזור לאדם אחר.

לסיכום, לשימוש בתוכנית חוסן יש פוטנציאל להצלחה כדי להגביר חוסן באוכלוסייה הכללית. המחקר הנוכחי הראה כי יש ביכולתה של פגישה הנמשכת שעה לעודד הקניית מיומנויות אישיות ובינאישיות להתמודדות במצבים של מצוקה רגשית ולפתח תחושת מסוגלות לעזור לאדם אחר להתמודד במצבים אלו. התוכנית מאפשרת לאדם לזהות את כישורי ההתמודדות והאסטרטגיות שלו, כמו גם חברים ובני משפחה שיכולים לתמוך בו בזמן משבר ולהכיר את אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש שאפשר לפנות אליהם בעת מצוקה רגשית. השימוש בהתערבות זו מאפשר חינוך פסיכולוגי לאוכלוסייה הכללית וניתן להרחיב את השימוש בה על ידי מורים, הורים, יועצים, מפקדים, מנהלים, מתבגרים על ידי אפיון הדמות לה בונים את תוכנית החוסן והתאמתה לצרכי המסגרת הספציפית.