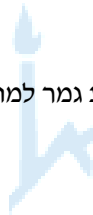


תפקיד הקשב בזמן חשיפה בטיפול בפוביה ספציפית

The role of attention during exposure treatment in Specific Phobia

עבודת גמר למוסמך



מגישה : רות חיון שושן

בהנחייתו של פרופ' יונתן הפרט

2011

אבסטרקט

המחקר הנוכחי בדק את השפעות אסטרטגיות מיקוד תשומת לב על ירידה בחרדה אצל שלושה נבדקים הסובלים מפוביה מג'וקים. שלושת הנבדקים קיבלו טיפול קוגניטיבי התנהגותי אשר התקיים פעמיים בשבוע וכלל פגישה של פסיכודוקציה ולאחריה תשעה מפגשים של חשיפות חיות. כל נבדק עבר שלושה תנאי ניסוי המכילים חשיפות, כל אחד בסדר שונה. בזמן תנאי של מיקוד תשומת לב (Attention Focusing) התבקשו הנבדקים למקד את תשומת ליבם בג'וק, לתאר אותו ו/או את החוויה שלהם. בתנאי היסח דעת חלקי (Divided Attention) הנבדקים התבקשו לספור אחורה בקפיצות של חמש, זאת בזמן שהם מתמקדים ויזואלית בג'וק. תחת תנאי היסח דעת מלא (Distraction) הנבדקים התבקשו ללמוד מילים בשפה הרוסית בזמן שמסתכלים על הג'וק. לא נמצא הבדל בין רמות היסח הדעת של התנאים היסח דעת מלא והיסח דעת חלקי. התוצאות לא היו עיקביות באשר לאסטרטגיה העדיפה לירידה בסימפטומים בתוך פגישה שכן, נבדק אחד חווה ירידה משמעותית תחת תנאי מיקוד תשומת לב בעוד שני הנבדקים האחרים חוו את הירידה הגדולה ביותר (אם כי לא מובהקת) תחת היסח דעת חלקי. בנוסף, המשתתפים חוו את הירידה המשמעותית ביותר בין פגישות (אם כי לא מובהקת) תחת תנאי היסח דעת חלקי. בבדיקת הקשר שבין מדידות חרדה סוביקטיביות (SUDs) לדופק לב נמצא קשר חיובי בין המשתנים. עם זאת, כאשר נבחן הקשר לכל נבדק בנפרד נמצא קשר חיובי לשניים מהנבדקים בעוד אצל הנבדק השלישי נמצא קשר שלילי. לבסוף, ההשלכות התיאורטיות והמעשיות לממצאים נידונו.

Abstract

The current study examines the effects of attentional focus on fear reduction in three cockroach phobic individuals. Each participant underwent bi-weekly CBT that included one session of psycho-education followed by nine sessions of in-vivo exposures. Each participant underwent three exposure conditions, which were given in a different order. In the Attention Focusing condition, participants were prompted to maintain their focus on the cockroach and describe its features and/or aspects of their anxiety. Under the Divided Attention condition, participants were asked to count backward in steps of five while maintaining eye contact with the cockroach. Under the Distraction condition participants were asked to learn new words in Russian while attending visually to the cockroach. No difference in level of distraction was found between the Divided Attention and Distraction condition. Results were inconsistent regarding the preferable strategy for within session habituation; while one participant had experienced a significant reduction in symptom attenuation under the Attention Focusing condition, the other two participants had experienced the greatest (though non-significant) reduction under the Divided Attention condition. Moreover, participants experienced the most considerable (though non-significant) symptom attenuation between the sessions under the Distraction condition. SUDs, disgust, and heart rate were positively correlated to a small degree under all conditions, but when the analysis was carried out for each individual separately, a positive correlation was found for two participants while a negative correlation was reported for the third participant. Theoretical and practical implications are discussed.