

מחקרי אורך בפסיכולוגיה ומדעי המוח. עמית אברון

מחקרי אורך: מעקב אחרי קבוצה של אנשים, ותכונה פסיכולוגית ספציפית או מאפיין מוחי - לאורך שנים, לעיתים עשרות שנים.

האתגר: המחקרים אורכים הרבה זמן, לעיתים עשורים. נשירת נבדקים (רק כ 40% מגיעים לקו הסיום), תקציב גדול.

ניסוי קבוצת הגיל של Dunedeen – ניו זילנד : מעקב אחרי 1100 ילידי 1972 מגיל הגן ועד גיל 47 (בינתיים). אילו תכונות שניתן לראות כבר בגן הילדים, ישפיעו לטובה ולרעה על ההצלחה בחיים, המצב הכלכלי, הבריאותי ושביעות הרצון בגיל מבוגר? בדיקה רפואית/פסיכולוגית/כלכלית/קוגניטיבית כל 5 שנים.

התשובה המפתיעה : מדד "שליטה עצמית" גבוה, שכבר ניתן לאתר בילדות מוקדמת- קשור להצלחה חומרית, בריאותית, פסיכולוגית בגיל 47 יותר מאשר אינטליגנציה או המעמד הכלכלי אליו נולד הילד. חשוב: שליטה עצמית היא לא תכונה מולדת אלא ניתנת לרכישה!.

השפעת שליטה עצמית גבוהה על מדדים כלכליים, בריאותיים, שביעות רצון מהחיים, הסתבכות עם החוק, התמכרויות ועוד.

מחקרי אורך באינטליגנציה:

מידת האינטליגנציה הראשונה ב 1905 בצרפת- 2 סוגי אינטליגנציה עיקריים שנמדדים במבחנים מודרניים : **מגובשת** (ידע שנצבר לאורך השנים- אוצר מילים, הבנת הנקרא, ידע כללי) ו**נוזלית** (התמודדות במהירות עם נתונים חדשים – אינטליגנציה מרחבית, מוטורית, ביצועית)

אפקט FLYNN: יש עליה של 25 נקודות במנת המשכל לאורך 60 השנים האחרונות. הדור הולך ונהיה חכם...בעיקר באינטליגנציה נוזלית (עיבוד מידע מהיר, התמודדות עם מידע חדש)

ההסבר: הסביבה של הטכנולוגיה, העבודה, חיי החברה והתקשורת- מהירים יותר ומלאי אינפורמציה- מה שממזה יותר פוטנציאל מהמוח האנושי. ילדינו חכמים מאיתנו, ונכדינו אף יותר.

יציבות IQ לאורך שנים: מחקר שעקב אחרי ילידי 1924\1936 בסקוטלנד- בגיל 11 ואח"כ בגיל 80 ו 90. מסקנה: ה IQ יציב בצורה מרשימה לאורך עשרות שנים (מתאם של 0.70) מרבית האנשים שומרים על רמת האינטליגנציה שאפיינה אותם בילדות, בגיל 80-90.

מה אפיין את אורח החיים של הנבדקים אשר שיפרו IQ לאורך החיים? : פחות עישון, יותר פעילות גופנית, יותר מעורבות חברתית, אלוהול בצורה מתונה, רמת כולסטרול לא גבוהה, השכלה אבל בעיקר...גנטיקה טובה (גורמים מולדים ולא סביבתיים)

נפילה בשבי ובריאות בחיים המאוחרים- מחקר אורך ישראלי על שבויי יום כיפור: מעבר לנזק הפסיכולוגי (חרדה, פוסט-טראומה) בקרב השבויים- שנבדקו כ 20 ו 35 שנה לאחר המלחמה, ישנם גם אחוזי תמותה גבוהים יותר, מחלות לב וכליות, לחץ דם, סכרת ועוד – עד פי 3 מאוכלוסיה רגילה בת אותו גיל.

ההסבר: ההפעלה הכרונית של **מערכת ה- STRESS** "בריחה או התקפה" של המוח- ופעילות כרונית מוגברת של איברים פנימיים כמו לב, כלי דם, כליות = שחיקה באיברים אלו. פוסט טראומה היא גם מחלה גופנית ולא רק נפשית.

השפעת חינוך מוזיקלי על התפתחות המוח ואינטליגנציה

מקצים אקראית ילדים צעירים לשיעורים פרטיים במוזיקה או במקצועות אחרים (ביקורת)

לאחר שנה וחצי של אימון מוזיקלי –שינויים מבניים ב 3 איזורים במוח: איזור השמיעה הראשי באונה הקודקודית, איזור המוטוריקה- שליטה באצבעות ו (חשוב) קורפוס קלוסום –סיבי החיבור בין חצי מוח ימין לשמאל- דבר שיכול להסביר שימוש יעיל יותר במשאבי המוח => שיפור בכישורים שכליים כלליים.

בניסוי אחר : קב' הנגינה שיפרה את ה IQ שלה ב 7 נקודות לאחר שנה וחצי של ניסוי יחסית לשיפור קטן יותר בקב' שקיבלו העשרה מסוג אחר (שיעורי משחק).