



משחק הלוח Kioku® מפיג הבדידות אצל מבוגרים: מחקר פיילוט

מבוא: משחקים פנים אל פנים מגבירים את הלכידות החברתית ועשויים להיות כלי להפחתת הבדידות. עם זאת, המחקר בתחום היתרונות של משחקי לוח לבריאות הנפש אינו מפותח.

מטרה: לבחון את ההשפעות של משחק הלוח Kioku® על מדדי רווחה נפשית. שיערנו שלאחר התערבות שבועית במשך 12 שבועות, מבוגרים ששיחקו ידווחו על ירידה בבדידות ועלייה ברווחה הנפשית, בהשוואה למבוגרים שלא שיחקו.

שיטה: במהלך קיץ 2022, משתתפים בקבוצות של 4-5 שחקנים, בחרו קוביות (על כל קובייה הייתה כתובה מילה) ויצרו סיפור משותף. מדגם של 151 אזרחים ותיקים (גיל ממוצע=75.05+6.46 שנים) שגויסו מ-3 מרכזי פעילות קהילתיים בישראל שובצו לקבוצת התערבות (N=72) או לקבוצת ביקורת, (N=79) בהמתנה להשתתפות עתידית. בדידות ורווחה נפשית נמדדו בתחילת המחקר ובתום 12 השבועות, לפי סולם בדידות UCLA-8 וסולם רווחה נפשית WHO-5 בהתאמה.

תוצאות: מדידת ANCOVA חוזרת דו-כיוונית (group x time) השולטת על גיל, ארץ מוצא ומצב משפחתי, גילתה השפעות אינטראקציה משמעותיות עבור בדידות:

$$F(1, 146) = 178.04, p < .001, \eta^2 = 0.549$$

ועבור רווחה נפשית:

$$F(1, 146) = 69.14, p < .001, \eta^2 = 0.321$$

הבדידות ירדה בקבוצת ההתערבות (הפרש ממוצע של 0.62 נקודות, $p < 0.001$) ועלתה בקבוצת הביקורת (הפרש ממוצע של 0.18 נקודות, $p < 0.001$).

הרווחה הנפשית עלתה בקבוצת ההתערבות (הפרש ממוצע של 0.79 נקודות, $p < 0.001$) וירדה בקבוצת הביקורת (הפרש ממוצע של 0.20 נקודות, $p < 0.001$).

מסקנות: הממצאים תומכים ביעילות של התערבויות במשחקי לוח לא תחרותיים להפחתת הבדידות ולקידום הרווחה הנפשית בקרב מבוגרים, שעשויים עדיין להתמודד עם ההשפעות של מגיפת הקורונה.

א. בודנר (1), ע. שגב, ר. צ'רניצקי, י. דוידסון, י. ברק (2)

(1) אוניברסיטת בר אילן (כעת בשבתון באוניברסיטת ברצלונה)

(2) חבר בכיר במכון המחקר לבריאות המוח באוניברסיטת אוטגו, ניו זילנד