

השפעות של התערבות אימון קוגניטיבי התנהגותי על הוויסות הרגשי

של אוכלוסיה לא קלינית/ ד"ר שחר צדוק Ph.D., מאמן CBC ומרצה באוניברסיטת בר אילן

zadok@biu.ac.il

תקציר

מטרת המחקר הנוכחי היתה לבחון עד כמה 12 מפגשים קבוצתיים ואישיים של אימון התנהגותי קוגניטיבי (Cognitive Behavioral Coaching), CBC (המבוסס על מודל ה-REBT (Rational-Emotive Behavior) (Ellis, 1994) יביא לשיפור הוויסות הרגשי של משתתפים לא קליניים בטווח הקצר והארוך. השערות המחקר היו שמיד לאחר התוכנית תהיה עליה בשימוש באסטרטגיות וויסות רגשי אדפטיביות וירידה באסטרטגיות לא אדפטיביות וששנויים אלה ישמרו עד לתקופת המעקב חצי שנה לאחר התוכנית. במחקר שנערך באוניברסיטת בר אילן השתתפו 247 לומדים אשר השתתפו בשני קורסים להעצמה אישית ושלושה קורסים להכשרת מאמנים. המחקר הנוכחי חשוב משום שהוא נועד לתמוך ביעילות של אימון קוגניטיבי התנהגותי (לשיפור וויסות רגשי ובכך לחיזוק היכולת של האדם להתמודד עם לחצים ותסכולים. לאור זאת, לימוד מיומנויות של וויסות רגשי יכול לתרום משמעותית לחייהם של אנשים נורמטיביים הרוצים להצליח בחייהם תוך צמצום השפעות שליליות של תגובות רגשיות חזקות ובלתי נשלטות. המחקר הנוכחי בחן את השפעתה של תכנית אימון קוגניטיבי התנהגותי (CBC) על יכולת הוויסות הרגשי של משתתפים מאוכלוסיה לא קלינית.

השיטה המרכזית עליה התבססה התוכנית היתה REBT שכללה בחינה של המתאמנים את מידת התוקף והתועלת של מחשבותיהם דרך ערעור וויכוח עליהן והתאמתן במידת הצורך (Neenan, 2008). איסוף הנתונים נעשה דרך העברת שאלונים בשלוש נקודות זמן: לפני התוכנית, מיד לאחריה ובבדיקת מעקב חצי שנה לאחר סיומה. הממצאים שיוצגו במאמר זה הם אלו הנוגעים לשאלון למדידת ויסות רגשי קוגניטיבי CERQ - The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, kraaij, & Spinhoven, 2002). בעקבות תוכנית האימון שנערכה חל שיפור בשש מתוך תשע האסטרטגיות הקוגניטיביות לוויסות רגשי שנבדקו כולל: "קבלה", "הערכה קוגניטיבית מחודשת", "שימת דברים בפרספקטיבה", "חשיבה קטסטרופאלית", "התמקדות מחדש בחיובי והרהורים שליליים". שינויים אלה נשמרו יציבים גם חצי שנה לאחר סיומה. במידת האסטרטגיה "האשמה עצמית" חלה ירידה רק בתקופת המעקב ובאסטרטגיות "התמקדות מחדש בתכנון" ו"האשמת אחרים" לא חל שינוי לאורך כל תקופת המחקר. ממצאים אלה מראים שתוכנית אימון קוגניטיבי התנהגותי יעילה בשיפור הוויסות הרגשי של אוכלוסיה לא קלינית ובהפנמת מיומנויות וויסות ליישומן גם לאחר סיום התוכנית.

וויסות רגשי

וויסות רגשי (Emotion Regulation) כולל סט של תהליכים המשפיעים על סוג הרגשות שהאדם יחוה, עוצמתם, משך הזמן שלהם והשלכותיהם. Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000, Gross & Thompson, 2009 in Webb, Miles, & Sheeran, 2012). הוא יכול להיעשות באופן אוטומטי ללא מאמץ מודע (Bargh & Williams, 2007, Koole & Kuhl, 2007, Mauss, Bunge, & Gross, 2007 in Koole, 2009) או בצורה מכוונת על מנת להתגבר על התגובה הרגשית הספונטנית (Ochsner & Gross, 2005, Tice & Bratslavsky, 2000 in Koole, 2009). וויסות רגשי נמצא קשור לבריאות הפיזית (Sapolsky, 2007 in Koole, 2009) והנפשית (Gross & Munoz, 1995 in Koole, 2009) של האדם והוא חיוני לתפקודו בכל תחומי חייו ולהסתגלותו לדרישות הסביבה והחברה (Campbell-Sills & Barlow, 2007, Cole, Martin, & Dennis, 2004 in Aldo et al., 2010). וויסות רגשי אדפטיבי קשור למערכות יחסים,

בריאות (Brackett & Salovey, 2004, John & Gross, 2004 in Aldo et al., 2010), שביעות רצון ממערכות יחסים (Murray, 2005 in Koole, 2009), וביצועים בלימודים ובעבודה (Brackett & Salovey, 2004, John & Gross, 2004 in Aldo et al., 2010; Diefendorff, Hall, Lord, & Streat, 2000 in Koole, 2009). לעומת זאת, אדם שאינו יכול לנהל את התגובות הרגשיות שלו לאירועים יומיומיים בצורה יעילה יחווה תקופות מצוקה ארוכות יותר וחמורות יותר, אשר עלולות להתפתח לדיכאון ולבעיות נפשיות נוספות (Mennin et al., 2010 in Aldo et al., 2010; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008 in Aldo et al., 2010).

שלב ראשוני הכרחי לביצוע פעולות וויסות רגשי מכוונות הוא מודעות של האדם לרגשותיו ולחוויות הפנימיות שלו (Ochsner & Gross, 2008). מודעות כזו מסייעת ותומכת בהשגת שליטה על תהליכי עיבוד ראשוניים של רגשות חזקים ובמניעת התנהגויות אוטומטיות בתגובה לתהליכים אלה (Gross & Jones, 2003 in Herwig, Kaffenberger, Jancke & Bruhl, 2010).

אסטרטגיה פעילה לוויסות רגשי מתייחסת לגישה הקונקרטית בעזרתה בוחר הפרט לנהל את רגשותיו (Koole, 2009). אחד המודלים המרכזיים לחלוקת האסטרטגיות לוויסות רגשי הקיימות הוא המודל התהליכי (Process Model). מודל זה מבחין בין תהליכים מקדימים (Antecedent) המתרחשים לפני התעוררותה של תגובה רגשית מלאה, לבין תהליכי תגובה המתרחשים לאחר התעוררותה של התגובה הרגשית (Webb et al., 2012).

האסטרטגיות מהסוג הראשון נועדו למנוע מראש את התגובה הרגשית או לצמצם אותה. באסטרטגיות מהסוג השני תהליך הוויסות הרגשי והתגובה הרגשית מתרחשים בו זמנית. במקרה כזה, הוויסות הרגשי לא מונע את התעוררות התגובה הרגשית אך הוא פועל לצמצום השלכותיה השליליות (Aspinwall & Taylor, 1997, Zeelenberg & Pieters, 2007 in Koole, 2009).

אסטרטגיות וויסות רגשי הנערכות לפני התגובה הרגשית כוללות: בחירת מצב, שינוי מצב, פריסת תשומת לב (Attention Deployment) והערכה קוגניטיבית מחודשת. בחירת מצב או שינוי מצב משנים את התנאים המעוררים את התגובה הרגשית כדי למנוע או להפחית אותה (Belzer, D'Zurilla, & Maydeu-Olivares, 2002, Jaffe & D'Zurilla, 2003 in Webb et al., 2012). האסטרטגיות הנפוצות מסוג זה הן הימנעות רגשית או התנהגותית. הראשונה מתייחסת להימנעות מטווח רחב של חוויות פסיכולוגיות – כולל מחשבות, רגשות, תחושות, זיכרונות ודחפים – כדי לא לחוש רגשות שליליים חזקים (Hayes et al., 2004 in Aldo et al., 2010). הימנעות התנהגותית כוללת הימנעות מאירועים, פעולות או מצבים מסוימים מתוך חשש מהתעוררות של רגשות שליליים (Nolen-Hoeksema et al., 2008 in Aldo et al., 2010). לדוגמה, ניתן לבחור להימנע ממפגשים עם אדם מסוים המעורר בנו רגשות של כעס. בשני המקרים, אסטרטגיות אלה אינן אדפטיביות כי הן אינן מאפשרות לאדם להתמודד בצורה ישירה עם הגורם לרגשות השליליים או לעבד את הסוגיות שהתעוררו בתוכו (Hayes et al., 2004 in Aldo et al., 2010).

פריסה או הסטה של תשומת הלב, הסחת דעת, מהגירוי המעורר רגשות חזקים לעבר אלמנטים אחרים שלו או גירוי אחר לגמרי, הינה אסטרטגיה נפוצה לוויסות רגשי (Gross & Thompson, 2007). למעשה, נמצא שעיסוק בכל מטלה חלופית שדורשת תשומת לב וקשב, אפילו אם היא נטראלית באופיה, עשויה לתרום לוויסות רגשי (Erber & Tesser, 1992, Fan, McCandiss, Fosell, Flombaum, & Posner, 2005, Rothermund, Voss, & Wentura, 2008 in Koole, 2009). חוקרים הבחינו בין הסחת דעת אקטיבית בה מתבקש הנבדק לחשוב על משהו אחר שאינו קשור לגירוי המעורר רגשית (Masuda et al., 2010 in Webb et al., 2012) לבין הסחת דעת פסיבית בה מתבקשים המשתתפים לבצע מטלה נפרדת לא קשורה (Webb et al., 2012). אבחנה חשובה נוספת היא האם הגירוי החלופי בו מתמקד הפרט הוא נטראלי או חיובי מבחינה רגשית. לעיתים מספיק גירוי נטראלי ובמקרה של גירוי

המעורר רגשות חזקים במיוחד ולחץ גבוה יש צורך במטלה שתעורר רגשות חיוביים (Watkins & Teasdale, 2004 in Webb et al., 2012). בהתאם לכך, עיסוק בפעילות מהנה אלטרנטיבית (למשל, תחביבים, צפייה בטלוויזיה, גשישה עם חברים או קריאה) – עשויה לסייע להתרחק נפשית מאירוע מלחיץ ולהפחית את עוצמת תגובת הלחץ (Skinner Edge, Altman, & Sherwood, 2003).

”שינוי קוגניטיבי” או ”הערכה קוגניטיבית מחודשת” (Cognitive Reappraisal) מתייחס לתהליך בו משנה הפרט את הדרך בה הוא תופס או מפרש את הגירוי (למשל, לדמיין שהדימוי המטריד הוא מזויף או להסתכל על הגירוי מנקודת מבט חיצונית), את משמעותו הרגשית או את יכולתו להתמודד עימו (Gross & Ochsner & Gross, 2008; Feldman Barrett, 2011 in Koole, 2009; Ochsner & Gross, 2008). **במספר מחקרי מטה אנליזה נמצא שהערכה קוגניטיבית מחודשת הינה האסטרטגיה היעילה ביותר של וויסות רגשי** (Aldo et al., 2010; Webb et al., 2012) – **בטווח רחב של מצבים**. אסטרטגיה זו הינה אפקטיבית במיוחד זמן קצר אחרי התעוררות התגובה הרגשית אך היא יכולה להיות משמעותית גם לפני התעוררות הרגשות – מתוך צפייה מראש לתגובה לגירוי מסוים (Ochsner & Gross, 2008).

הסוג השלישי של אסטרטגיות לויסות רגשי או התמודדות עם לחץ הן אלה הפועלות להפחתה או שינוי של תגובה רגשית שכבר התרחשה. אסטרטגיות אלה, כמו דיכוי רגשות (Folkman & Lazarus, 1980, Gross, 1998 in Aldo et al., 2010) ומתן פורקן לרגשות (venting) נמצאו כלא יעילות ואף מגבירות פסיכופתולוגיה (Bushman, Baumeister, & Phillips, 2001).

תחום נוסף של אסטרטגיות התנהגותיות שנועד לסייע לאדם לווסת את רגשותיו ולהתמודד עם לחץ מתמקד בניסיונות להרגיע את העוררות הפיזיולוגית (למשל, Porges, 2007 in Koole, 2009) - כמו הרפיה שרירית הדרגתית (Esch, Fricchione, & Stefano, 2003 in Koole, 2009) או תרגילי נשימה המסייעים לאדם לשלוט בעוצמת רגשותיו ומפחיתים מצוקה (Boiten, Frijda, & Wientjes, 1994 in Koole, 2009). במטה אנליזה שערכו Aldo et al. (2010) נמצא שהאסטרטגיות האדפטיביות והיעילות ביותר לויסות רגשי היו ”התמקדות בתכנון מחדש” (פתרון בעיות) ו”הערכה קוגניטיבית מחודשת”. לעומת זאת, האסטרטגיות של הימנעות ודיכוי רגשות נמצאו כלא אדפטיביות וכקשורות לפסיכופתולוגיה רבה יחסית. עם זאת, ההשפעה של אסטרטגיות וויסות רגשי ספציפיות על בריאות נפשית אינה אחידה בין אנשים (Folkman & Moskowitz, 2004) ובקרב אותו אדם במצבים שונים (Cheng, 2001).

CBC וויסות רגשי

אימון קוגניטיבי התנהגותי (CBC) מוגדר כ”גישה אינטגרטיבית המשלבת בין טכניקות ואסטרטגיות קוגניטיביות, התנהגותיות, שימוש בדמיון מודרך ופתרון בעיות במסגרת קוגניטיבית התנהגותית על מנת לאפשר למתאמנים להשיג את מטרותיהם” (Palmer & Szymanska, 2007, p. 86, in Palmer & Williams, 2013). אימון קוגניטיבי התנהגותי (CBC) מתבסס על גישת ה-CBT (Cognitive Behavior Therapy) ומסתמך על אותה הנחה שהמחשבות והאמונות של האדם ישפיעו בצורה ישירה על רגשותיו ועל התנהגותו. תהליך CBC מערב הגדרה של המטרות אליהם חשוב ללקוח להגיע, אילו צעדים עליו לנקוט לשם כך ואלו חסמי הצלחה עלולים להקשות עליו להגשים מטרות אלה. במחקר הנוכחי המודל עליו התבסס האימון היה ה-ABCDE אשר נבנה על סמך גישת ה-REBT שפיתח אלברט אליס (Ellis, 1994). המרכיבים של מודל זה הם זיהוי האמונות המגבילות והלא רציונאליות, בחינת התוקף והתועלת שלהן, בחינת התוצאות השונות שלהן אשר מקשות על האדם להשיג את מטרותיו ושינוי שלהן לאמונות ריאליסטיות יותר. שינוי האמונות (המעכבות) תורם להשגת מטרות האימון (Neenan, 2008).

תהליך CBC בבסיסו מקדם את הוויסות הרגשי של המתאמן בכך שהוא תורם להפחתת מצב רוח שלילי ושיפור ביצועים (David & Cobeau, 2016) תוך שימוש במשאבים האישיים והבינאישיים שלו (Grant, 2001 in David, 2005). ויסות הרגשות מסייע למתאמן להשיג את מטרותיו בטווח הקצר והארוך (King, 2001 in David, 2005). CBC תורם לוויסות רגשי בכך שהוא מעודד התבוננות עצמית של המתאמן על מחשבותיו, רגשותיו והתנהגותו בעזרת השאלות הסוקראטיות אשר מסייעות להגביר את המודעות שלו לרגשותיו ואילו מחשבות מעוררות בו מצוקה ולחץ (David, 2005). במחקר של Chapman (2005), נערכה תוכנית CBC עם עובדי ציבור אשר אפשרה למשתתפים לחשוב, להרהר על תוצאות הלמידה מהסדנאות ומחוויות חיים אישיות ולבחון את הדרך בה הם מרגישים לגבי העבודה שלהם ושל עמיתיהם לעבודה. המשתתפים דיווחו שהזמן שניתן להם להתבוננות עצמית הגביר את המודעות וההבנה שלהם את רגשותיהם לגבי עבודתם ולגבי אנשים אחרים, לנהל את רגשותיהם בצורה טובה יותר ולזהות את הקשרים בין מחשבותיהם, רגשותיהם והתנהגותם. בנוסף למודעות, הזיהוי והשינוי של מחשבות לא רציונאליות למחשבות ואמונות מקדמות יותר זהה לאסטרטגיית הוויסות הרגשי של הערכה קוגניטיבית מחדשת, אשר הינה כלי יעיל לוויסות רגשי (David, 2005; David & Cobeau, 2016; King & Miner, 2000). חשוב לציין, כי במחקר של David & Cobeau (2016) בו נבדקה היעילות של אימון בשיטת REBT על בניית מיומנויות של וויסות רגשי בקרב לומדים בעלי תואר בפסיכולוגיה. סטודנטים אלה עברו קורס הכשרה מתקדם בן סמסטר ב-CBC שהועבר על ידי מטפל CBT מורשה. נמצא כי בעקבות האימון חלה ירידה במצב רוח שלילי ועליה בביצועים (David & Cobeau, 2016).

קיימים מחקרים מועטים קודמים שבחנו את היעילות של CBC ולא נמצאו מחקרים אשר בחנו את היעילות של CBC בשיפור מיומנויות קוגניטיביות ספציפיות של וויסות רגשי, כפי שנעשה במחקר זה. לאור ממצאים על השפעה של CBT על שימוש באסטרטגיות אדפטיביות של וויסות רגשי באוכלוסייה קלינית (Berking Orth, Wupperman, Meier, & Casper et al., 2008; Goldin, Lee, Ziv, Jazaieri, Heimberg, & Gross, 2014), חשוב לבדוק עד כמה קיימת השפעה דומה גם באוכלוסייה לא קלינית. המחקר הנוכחי בחן סוגיה זו באמצעות בדיקה אלו מיומנויות ספציפיות של וויסות רגשי קוגניטיבי ישתפרו בעקבות תוכנית ההתערבות CBC בטווח הקצר (מיד לאחר סיום התוכנית) ובטווח הארוך (חצי שנה לאחר סיום התוכנית).

השערות המחקר היו כי בהשוואה בין שתי תקופות הזמן (לפני התוכנית לאחריה), השימוש באסטרטגיות וויסות רגשי אדפטיביות (כמו "הערכה קוגניטיבית מחדשת", "קבלה", "שימת דברים בפרספקטיבה") יגבר והשימוש באסטרטגיות וויסות רגשי לא אדפטיביות (כמו "האשמה עצמית" או "חשיבה קטסטרופאלית") יפחת; השינויים ישמרו יציבים חצי שנה לאחר סיום התוכנית.

שיטה

מחקר זה ליווה תהליך אימון CBC ונועד לאמוד את השינויים בטווח הקצר והארוך שחוו המתאמנים בעקבות השתתפותם בתוכנית.

משתתפים

במחקר השתתפו 247 לומדים באוניברסיטת בר אילן אשר השתתפו בשני קורסים להעצמה אישית ושלושה קורסים להכשרת מאמנים 84% מהמשתתפים היו נשים ו-16% היו גברים. גילם נע בין 26 ל-85 (M=51.49, SD=15.06). הוותק שלהם במקום עבודתם נע בין 0 ל-55 חודשים (M=20.21, SD=13.79). בהתאם למחקרי אורך, לא כל המשתתפים הסכימו או אותרו להשתתפות בכל אחת מנקודות המדידה.

תוכנית ההתערבות

המחקר נערך ב-5 קבוצות אשר בכל אחת נערכה אותה תוכנית התערבות לאימון התנהגותי קוגניטיבי (CBC) אישי וקבוצתי.

מטרות התוכנית:

- א. להרחיב את המודעות העצמית של המשתתפים לרגשותיהם, למחשבותיהם, לשאיפותיהם, וסולם הערכים שלהם.
- ב. לשפר את הוויסות הרגשי של המשתתפים באמצעות הקניית כלים להבניה קוגניטיבית מחודשת.
- ג. לסייע למשתתפים להבין את הקשר בין אירוע, מחשבה, רגש ותגובה.
- ד. לחזק את תחושת המסוגלות של המשתתפים להגשמה עצמית.

מהלך התוכנית: התוכנית הועברה במשך 12 מפגשים. בתחילת התוכנית הגדיר כל משתתף לעצמו

את המטרה אותה הוא שואף להגשים במהלכה. השיטה המרכזית עליה התבססה התוכנית היתה REBT שכללה בחינה של המשתתפים את מידת התוקף והתועלת של מחשבותיהם (הלא מקדמות) דרך ויכוח/ ערעור עליהן והתאמתן במידת הצורך. התרגילים שהועברו היו ניתוחי אירוע, "התבוננות" ומדיטציה על מחשבות ורגשות. **נושאי התוכנית כללו:** הכרות ותיאום ציפיות; מודעות והגשמה עצמית; תרגילי התבוננות על מחשבה ורגש; מפת החיים, מוקדי השינוי וניסוח מטרה להגשמה; חסמי הצלחה ואיתור אמונות/ פרדיגמות מעכבות, שינוי פרספקטיבה - REBT; גילוי עוצמות לפיתוח ההערכה ומסוגלות עצמית; וויסות רגשות כמקדם הצלחה; ערכים; אני עתידי – חזון; תוכנית פעולה; סיכום ותייעוד תהליך האימון - יומן מסע.

איסוף הנתונים: איסוף הנתונים נעשה באמצעות העברת שאלונים בשלוש נקודות זמן: לפני

התוכנית, מיד לאחריה ובבדיקת מעקב חצי שנה לאחר סיומה. מקבץ השאלונים כלל: 1. שאלון להערכה עצמית של חוללות עצמית לוויסות רגשי – בו המשתתפים התבקשו לדרג את את יכולתם להתמודד עם סערת רגשות, לקבל החלטה שקולה, להמנע מהתפרצות בעת רגשות חזקים. 2. שאלון למדידת ויסות רגשי קוגניטיבי CERQ - The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski et al., 2002). 3. שאלון לבדיקת מטה מצב רוח TMMS - Trait Meta Mood Scale (Salovey, Mayer,) (Goldman, Turvey, & Palfai, 1995).

המאמר הנוכחי יציג את ממצאי המחקר הנוגעים שנאספו בעזרת שאלון ה-CERQ אשר חובר ותוקף

על ידי גרנפסקי ושות' (Garnefski et al., 2002). השאלון בוחן תשע אסטרטגיות מובחנות לוויסות רגשי קוגניטיבי – תוך התמקדות במחשבות בעקבות האירוע השלילי/המלחיץ. כל אסטרטגיה כללה ארבעה פריטים עליהם התבקשו המשתתפים לדרג את מידת השימוש בה על גבי סולם ליקרט בין 1 (כמעט אף פעם) לבין 5 (כמעט תמיד). ציוני כל אסטרטגיה חושבו באמצעות סכום הדירוגים שניתנו עליהם. האסטרטגיות כללו:

האסטרטגיה		דוגמא לשאלה	מהימנות
1*	האשמה עצמית	"אני מרגיש שאני אשם במה שקרה"	לסקאלה זו נמצאה מהימנות פנימית קרונבך אלפא של 0.69, 0.76, 0.66 במדידות T0, T1, T2 בהתאמה.
2	קבלה	"אני חושב שעליי לקבל את המצב"	לסקאלה זו נמצאה מהימנות פנימית קרונבך אלפא של 0.64, 0.62, 0.67 במדידות T0, T1, T2 בהתאמה.
3*	התמקדות במחשבה/הרהורים	"המחשבות והרגשות שלי בנוגע למה שחוויתי מעסיקים אותי"	לסקאלה זו נמצאה מהימנות פנימית קרונבך אלפא של 0.82, 0.83, 0.79 במדידות T0, T1, T2 בהתאמה.
4	התמקדות מחדש בחיובי	"אני חושב על דברים נעימים יותר מאלו שחוויתי"	לסקאלה זו נמצאה מהימנות פנימית קרונבך אלפא של 0.91, 0.87, 0.89 במדידות T0, T1, T2 בהתאמה.
5	התמקדות מחדש בתכנון	אני חושב כיצד לשנות את המצב"	לסקאלה זו נמצאה מהימנות פנימית קרונבך אלפא של 0.71, 0.81, 0.79 במדידות T0, T1, T2 בהתאמה.
6	הערכה קוגניטיבית מחודשת	"אני חושב שאני יכול ללמוד משהו מהסיטואציה"	לסקאלה זו נמצאה מהימנות פנימית קרונבך אלפא של 0.86, 0.86, 0.85 במדידות T0, T1, T2 בהתאמה.
7	שימת דברים בפרספקטיבה	"אני חושב שכל זה היה יכול להיות הרבה יותר גרוע."	לסקאלה זו נמצאה מהימנות פנימית קרונבך אלפא של 0.87, 0.89, 0.86 במדידות T0, T1, T2 בהתאמה.
8*	קטסטרופיזציה	"אני לא מפסיק לחשוב כמה נורא היה מה שחוויתי"	לסקאלה זו נמצאה מהימנות פנימית קרונבך אלפא של 0.82, 0.78, 0.88 במדידות T0, T1, T2 בהתאמה.
9*	האשמת אחרים	"אני מרגיש שאחרים אחראים למה שקרה"	לסקאלה זו נמצאה מהימנות פנימית קרונבך אלפא של 0.88, 0.9, 0.82 במדידות T0, T1, T2 בהתאמה.

ככל שציון האסטרטגיה בסקאלה החיובית גבוה יותר או בסקאלה השלילית (המסומנות בכוכבית) נמוך יותר – כך יש לאדם יכולת וויסות רגשי טובה יותר.

ממצאים

על מנת לבחון את השערת המחקר הראשונה לפיה תוכנית האימון תביא לשיפור ביכולות הוויסות הרגשי הקוגניטיבי- CERQ של המשתתפים - נערך ניתוח ANOVA לכל אחת מהאסטרטגיות כפי שנמדדו לפני ומיד אחרי התוכנית (ראה טבלה 1 ותרשים 1 להשוואה).

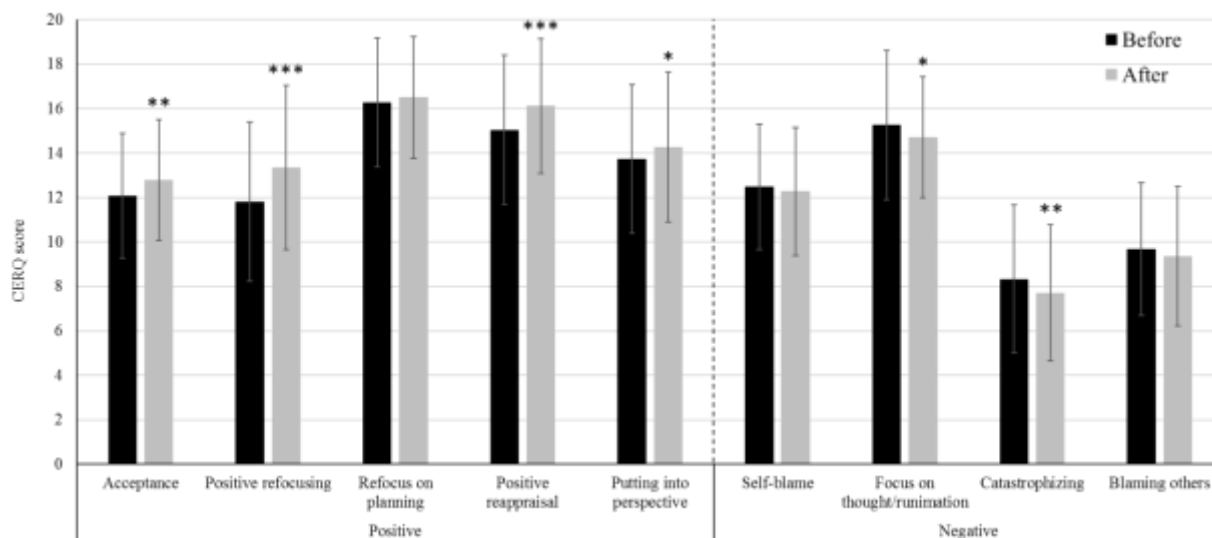
טבלה 1: השוואה בין ה- CERQ לפני (T0) ואחרי התוכנית (T1)

	לפני האימון (T0)		אחרי האימון (T1)		N	One-Way ANOVA	
	Mean	SD	Mean	SD		F	df
האשמה עצמית ¹	12.48	2.82	12.28	2.88	185	0.84	1,184
קבלה	12.08	2.81	12.78	2.72	185	**10.13	1,184
התמקדות במחשבה/הרהורים ¹	15.26	3.36	14.70	3.33	185	*4.66	1,184
התמקדות מחדש בחיובי	11.82	3.59	13.35	3.70	182	***29.69	1,181
התמקדות מחדש בתכנון	16.28	2.91	16.51	2.73	182	1.46	1,181
הערכה קוגניטיבית מחדש	15.05	3.35	16.12	3.03	182	***24.11	1,181
שימת דברים בפרספקטיבה	13.74	3.34	14.27	3.38	183	*5.37	1,182
קטסטרופיזציה ¹	8.34	3.33	7.71	3.05	182	**6.92	1,181
האשמת אחרים ¹	9.69	2.99	9.37	3.13	182	2.04	1,181

¹Reverse question, i.e., reduction indicates an improvement

*p < 0.05, **p < 0.01, *** p < 0.001

כפי שניתן לראות, חל שיפור משמעותי ברוב (6 מתוך 9) אסטרטגיות CERQ.



תרשים 1: השוואה בין ציוני CERQ לפני ואחרי האימון

(ניתוח ANOVA חד כיווני - $p < .001$, $p < .001$, $p < .005$)

השערת המחקר השניה היתה שהשינויים בוויסות רגשי שימצאו בסיום התוכנית ישארו יציבים וימצאו בצורה דומה במדידות שיערכו חצי שנה לאחר סיום התוכנית. על מנת לבדוק השערה זו, נערך ניתוח ANOVA חד כיווני עם כל אחת מאסטרטגיות CERQ כפי שנמדדו מיד לאחר התוכנית וחצי שנה לאחר מכן (בבדיקת מעקב) (ראה טבלה 2).

טבלה 2: השוואה בין ציוני CERQ, TMMS בין מיד אחרי האימון (T1) לבין בדיקת המעקב (T2)

	אחרי אימון (T1)		6 חודשים אחרי (T2)		N	F	df
	Mean	SD	Mean	SD			
CERQ							
¹ האשמה עצמית	12.61	2.80	12.06	2.47	87	3.63	#1,86
קבלה	12.71	2.87	12.64	2.77	87	0.05	1,86
מיקוד במחשבות/ ¹ הרהורים	14.84	3.66	13.85	3.43	86	7.35	**1,85
התמקדות מחדש בחיובי	13.41	3.78	13.55	3.83	87	0.14	1,86
התמקדות מחדש בתכנון	16.97	2.57	16.97	2.56	87	0.00	1,86
הערכה קוגניטיבית מחדש	16.35	2.80	16.21	3.16	86	0.24	1,85
שימת דברים בפרספקטיבה	14.32	3.72	14.57	3.70	87	0.54	1,86
¹ קטסטרופיזציה	7.21	2.72	7.39	3.06	87	0.28	1,86
האשמת אחרים	9.22	3.18	9.33	2.86	87	0.12	1,86

¹Reverse question, i.e., reduction indicates an improvement

** $p \leq 0.01$, # $p = .06$

כפי שניתן לראות, ברוב האסטרטגיות לוויסות רגשי לא חל שינוי בין שתי מדידות אלה. "הרהורים שליליים" היתה אסטרטגיית הוויסות הרגשי היחידה בה חל שיפור בזמן זה, כאשר השיפור שחל באסטרטגיית "האשמה עצמית" היה קרוב למובהקות סטטיסטית.

מתוך מימצא המחקר עולה כי בעקבות תוכנית האימון שקיימנו חל שיפור בשש מתוך האסטרטגיות הקוגניטיביות לוויסות רגשי שנבדקו: "קבלה", "הערכה קוגניטיבית מחדשת", "שימת דברים בפרספקטיבה", "חשיבה קטסטרופאלית", "התמקדות מחדש בחיובי" ו"הרהורים שליליים". **ממצאים אלה מהווים עדות ליעילות של תוכנית ההתערבות CBC המבוססת על שיטת REBT בשיפור יכולות הוויסות הרגשי של אוכלוסייה לא קלינית.** שיפור זה נובע מכך ש-CBC מערב תהליך של "התבוננות" במחשבות מעכבות ולא מקדמות, ויכוח/ערעור על מחשבות אלה והטמעה של מחשבות מקדמות פעולה שנלמדה לשינוי המחשבה הפכה לחלק מפרטואר האסטרטגיות שהמשתתפים בתוכנית יכולים להפעיל במצבים המעוררים רגשות חזקים (בהם יש צורך בוויסות רגשי). בעזרת אסטרטגיות אלה הם יכלו לבחון את תוקף והתועלת של מחשבותיהם, להפחית עיוותי חשיבה כמו האסטרטגיה "חשיבה קטסטרופאלית" ולתפוס את המציאות בצורה מאוזנת וריאליסטית יותר.

בנוסף נמצא כי בכל האסטרטגיות בהן היה שינוי בעקבות תוכנית ההתערבות, שינוי זה נשמר יציב גם חצי שנה לאחר סיומה. ממצאים אלה חשובים, כי הם מראים את התרומה ארוכת הטווח של תהליך

האימון בשיטת REBT ואת ההפנמה של המיומנויות והכלים שנלמדו אשר מאפשרת יישום שלהם גם חודשים לאחר סיום התוכנית עצמה.

מעניין לציין את הממצאים הבאים המתייחסים לאסטרטגיות ספציפיות:

באסטרטגיה הלא אדפטיבית "הרהורים או בהתמקדות במחשבות הקשורות לאירוע שלילי" (Focus on thought) חלה ירידה כפי שציפינו מיד לאחר התוכנית. ירידה זו אף המשיכה בחצי שנה לאחר התוכנית. זוהי עדות נוספת לתרומה של CBC להפחתת מחשבות ורגשות שליליים דרך החלפתם באחרים, אדפטיביים יותר. תמיכה בהסבר זה ניתן למצוא במחקרים שהראו על ירידה בדיכאון, חרדה ולחץ בעקבות (Baltman, Oude Voshaar, & Speckens, 2010 in Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang,) CBT 2012; Leichsenring, Hiller, Weissberg, & Leibing, 2006; Radkovsky, McArdle, Bockting, & Berking, 2014) ו-CBC (Grant, 2003, 2014).

לפי ממצאי המחקר, עם הזמן, המיומנויות שנלמדו במהלך התוכנית לזיהוי ושינוי מחשבות שליליות מיושמות וכנראה אפשרו הפחתה משמעותית יותר של הזמן בו האדם עסוק במחשבות שליליות. בשונה מאסטרטגיות אלה, מידת האסטרטגיה (המסומנות ב-*) "האשמה עצמית" פחתה באופן מובהק סטטיסטית רק בבדיקת המעקב לאחר חצי שנה, ולא מיד לאחר סיום התוכנית. מתוך ממצא זה נראה שכאשר מדובר על הפסקת נטייה מושרשת של האדם כדרך להתמודד עם רגשות שליליים – תהליך השינוי בעקבות תוכנית התערבות מהסוג שנערך לוקח זמן רב יותר ומצריך עיבוד והפנמה משמעותיים יותר כדי להביא לשינוי. עם זאת, ניתן לומר שהתוכנית מאפשרת ליצור תהליך זה ומכוונת את האדם לעיבוד הדרוש כדי להגיע לכך.

בניגוד לאסטרטגיות המוזכרות לעיל, האסטרטגיה "התמקדות מחדש בתכנון" ו"האשמת אחרים" לא השתנו כלל בעקבות התוכנית. ניתן להסביר את הממצא של האסטרטגיה "התמקדות מחדש בתכנון" בכך שהתוכנית הנוכחית נבנתה באופן כזה בו המיקוד העיקרי היה בקבלת המציאות כפי שהיא, שיפור ההתייחסות אליה תוך וויסות רגשי והפחתת מכשולים פסיכולוגיים (חשש, אמונות מעוותות, בטחון עצמי נמוך) המקשים על התקדמות, קבלת החלטות או הרגשה טובה (פתרון ממוקד רגש). לעומת זאת, הושם פחות דגש על אסטרטגיה "התמקדות מחדש בתכנון" לוויסות רגשי (פתרון ממוקד בעיה). בתוכניות מקיפות ונרחבות יותר בעתיד, מומלץ לחלק באופן דומה לנעשה בהקשר של התמודדות עם לחץ נפשי, לשני ערוצים לוויסות רגשי: ממוקד בעיה וממוקד רגש (Lazarus, 1993) ולהקדיש זמן דומה לשתיהן. הממצא של האסטרטגיה "האשמת אחרים" לא השתנה בעקבות התוכנית. ניתן להסביר זאת בעיקר מהרמה הנמוכה של "האשמת אחרים" בקרב המשתתפים במחקר הנוכחי כפי שמשקף ממצאי השאלון שלפני התוכנית. לאור זאת, מידת השינוי באסטרטגיה זו הינה פחות רלבנטית עבורם ואי אפשר ללמוד ממצא זה משהו כללי יותר על ההשפעות של תוכנית התערבות בשיטת REBT על האסטרטגיה "האשמת אחרים".

המלצות יישומיות

לאור היעילות שנמצאה בתוכנית ההתערבות באימון CBC בשיפור יכולות הוויסות הרגשי של המשתתפים מאוכלוסייה לא קלינית בטווח הקצר והארוך – יודגשו כעת מספר אלמנטים משמעותיים בתוכנית אשר תרמו לכך.

כפי שצוין לעיל, מודעות לרגשות הינו השלב הראשון בוויסות רגשות. לכן, התוכנית הנוכחית כללה מגוון של כלים המעודדים את ההתבוננות וההקשבה של המתאמנים למחשבות המעכבות/מקדמות ולרגשות המניעים/חוסמים את התנהגותם במצבים משמעותיים – למשל, דמיון מודרך, מדיטציה, קלפי מודעות והרפיה שהועברו במפגשים הקבוצתיים, ותרגילי בית. בתרגילים אלה התבקשו המשתתפים

להתמקד בשאלות הבאות: מה אני חושב עכשיו? מה אני מרגיש עכשיו? מה זה אומר עלי שאני חושב או מרגיש כך? כיצד אני מגיב פיזית, רגשית וקוגניטיבית למחשבות ורגשות אלה? מה אני רוצה להגשים או לשנות? חשוב ליישם כלים מסוג זה ואף להרחיב את השימוש בטכניקות מגישת המיינדפולנס על מנת להרחיב את המודעות של המתאמנים למחשבות ולרגשות המשפיעים על התנהגותם.

הכלי המרכזי בו נעשה שימוש בתוכנית, היה יישום של שיטת REBT (מודל ה-ABCDE) אשר כלל לימוד והתנסות של המתאמנים – הן במהלך המפגשים הקבוצתיים והן ביניהם - בבחינת מידת התוקף והתועלת של מחשבותיהם דרך ערעור וויכוח עליהם ושינויים במידת הצורך כדי להגשים את המטרות שהגדירו (שינוי הפרספקטיבה). הכלי המרכזי בו נעשה תהליך הבחינה בזמן המפגשים היה שאלות "סוקרטיות" אשר איפשרו למתאמנים לבחון את מחשבותיהם מנקודות מבט שונות וכך לראות עד כמה הן אדפטיביות או מעכבות את התקדמותם ואילו השלכות יש להן על רגשותיהם והתנהגותם. למשל: תן דוגמא לאירוע שחשת בו רגשות שליליים, מה אמרת לעצמך? מה הרגשת ובאיזו עוצמה? כיצד אתה יכול להתווכח עם המחשבה? ; כאשר המחשבה היא "תמיד אני נכשל בקונפליקט עם אחרים" - "הוויכוח" עם המחשבה יכול להיות: האם זה נכון שאתה תמיד נכשל בקונפליקט עם אחרים? או מתי היתה לי הצלחה בוויכוח עם אחרים? איך אתה מרגיש עם מחשבה כזו ובאיזו עוצמה? איזו מחשבה חלופית מקדמת תוכל לבחור? מה אתה מרגיש עכשיו ובאיזו עוצמה? בין המפגשים חשוב לחזק את המיומנות הנלמדת לבחון ולשנות מחשבות לאדפטיביות וריאליסטיות יותר תוך שימוש בכלי ה- REBT של "יומן מחשבות". כלי זה יכול לסייע למתאמנים לזהות לא רק מחשבות אלא גם את אמונות היסוד שמנחות אותם ולהחליפן באמונות יסוד מקדמות יותר.

התנסות חוזרת ביישום מיומנויות אלה תוך קבלת משוב וחיזוקים חיוביים מהמאמן ומהקבוצה ולימוד המתאמן למתן חיזוקים עצמיים כפי הנראה הביאה להפנמתן ולשימור שלהן לאורך זמן. לכן, חשוב ליצור סביבה תומכת ומחזקת בה המתאמן יכול להתנסות בפועל ביישום המיומנויות החדשות בהצלחה. חשוב לכלול בתהליך האימון חלק "פסיכו-חינוכי" בו ילמדו המתאמנים על היכולת של האדם לווסת את רגשותיו דרך מנגנונים טבעיים שיש לכל אחד מאתנו ועל מעורבות המערכת הלימבית (סימפתטית ופרה-סימפתטית) והאינדוקטרינית בתהליך זה. הסבר תיאורטי זה עשוי לקדם את החוללות העצמית, הידע והמוטיבציה של המתאמן לשפר את יכולות הוויסות הרגשי שלו ולתרגל את הכלים השונים הנלמדים בתוכנית גם לאחריה.

ביבליוגרפיה

- Aldo, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L.L., & Casper, F. (2008). Prospective effects of emotion regulation skills on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 55*(4), 485-494.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(1), 17.
- Chapman, M. (2005). Emotional Intelligence and coaching: An exploratory study. In M. Cavanagh, A.M. Grant, & T. Kemp, *Evidence-based coaching* (pp. 183-192). Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(5), 814.
- David, S.A. (2005). Integrating an Emotional Intelligence framework into evidence based coaching. In M. Cavanagh, A.M. Grant, & T. Kemp, *Evidence-based coaching* (pp. 57-66). Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.
- David, O.A. & Cobeanu, O. (2016). Evidence based training in Cognitive-Behavioral Coaching: Can personal development bring less distress and better performance? *British Journal of Guidance & Counseling, 44*(1), 12-25.
- Dryden, W., David, D., & Ellis, A. (2010). Rational Emotive Behavior Therapy. In K.S. Dobson, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies* (3rd ed., pp. 226-276). New York, NY & London, UK: The Guilford Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review Psychology, 55*, 745-774.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Goldin, P.R., Lee, I., Ziv, M., Jazaieri, H., Heimberg, R.G., & Gross, J.J. (2014). Trajectories of change in emotion regulation and social anxiety during Cognitive Behavioral therapy for Social Anxiety Disorder. *Behavioral Research Therapy, 56*, 7-15.
- Grant, A.M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality, 31*, 253-264.
- Grant, A.M. (2014). Autonomy support, relationship satisfaction and goal focus in the coach-coachee relationship: Which best predicts coaching success? *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice, 7*(1), 18-38.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Herwig, U., Kaffenberger, T., Jancke, L., & Bruhl, A.B. (2010). Self related awareness and emotion regulation. *Neuroimage, 50*, 734-741.

- Hofmann, S.G., Asnaani, A., Vonk, I.J.J., Sawyer, A.T., & Fang, A. (2012). The efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A review of meta analyses. *Cognitive Therapy Research, 36*(5), 427-440.
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(2), 220-230.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognitive and Emotion, 23*(1), 4-41.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*, 1-21.
- Leichsenring, F., Hiller, W., Weissberg, M., & Leibing, E. (2006). Cognitive Behavioral Therapy and Psychodynamic psychotherapy: Techniques, efficacy and indications. *American Journal of Psychotherapy, 60*(3), 233-259.
- Neenan, M. (2008). From Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Cognitive Behavioral Coaching. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 26*(1), 3-15.
- Ochsner, K.N., & Gross, J.J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective Neuroscience. *Current Direct Psychological Science, 17*(2), 153-158.
- Palmer, S. & Williams, H. (2013). Cognitive Behavioral approaches. In J. Passmore, D.B. Peterson & T. Freire (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of coaching and mentoring* (1st ed., pp. 319-338). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Radkovsky, A., Mc Ardle, J.J., Bockting, C.L.H., & Berking, M. (2014). Successful emotion regulation skills application predicts subsequent reduction of symptom severity during treatment of Major Depressive Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Advance online publication.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 29*(2), 216-269.
- Webb, T.L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotional regulation. *Psychological Bulletin, 138*(4), 775-808.