

מודל האימון קוגניטיבי התנהגותי לשיפור וויסות רגשי, העצמה והשגת מטרות

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

zadok@biu.ac.il פרסום ינואר 2019

תקציר

מטרת המחקר הנוכחי היתה לערוך בחינה ליישום ולהשפעות של תוכנית אימון קוגניטיבי התנהגותי מטרת המחקר הנוכחי היתה לערוך בחינה ליישום ולהשפעות של תוכנית אימון קוגניטיבי התנהגותי (CBC) Cognitive Behavioral Coaching המבוססת על מודל מוצע אשר נועד לקדם וויסות רגשי, תחושת העצמה והגשמת מטרות. המודל, אשר בנוי על מודל ה- Rational Emotive - REBT Behavior Therapy, כולל חיזוק מודעות לרגשות ומחשבות, שינוי פרספקטיבה, הגדרת שאיפות ומטרות (עיצוב ה- Being) והטמעת הרגלים חדשים בעזרת תרגול וקבלת חיזוקים. תוכנית ההתערבות שנבנתה על סמך המודל הנ"ל כללה 12 מפגשים עם אוכלוסיה לא קלינית ובחנה את יישום המודל ואת השפעות התוכנית בטווח הקצר והארוך. במחקר שנערך באוניברסיטת בר אילן השתתפו 247 סטודנטים אשר לקחו חלק בחמש קבוצות אימון. המחקר הנוכחי חשוב משום שהוא נועד לתמוך ביעילות של אימון קוגניטיבי התנהגותי (CBC) לשיפור הוויסות הרגשי שיקדם עלייה בביצועים והשגת מטרות ולחיזוק היכולת של האדם להתמודד עם לחצים ותסכולים. איסוף הנתונים נעשה דרך העברת שאלונים של אסטרטגיות אדפטיביות ולא אדפטיביות של וויסות רגשי ושל חוללות עצמית לוויסות רגשי בשלוש נקודות זמן: לפני התוכנית, מיד לאחריה ובבדיקת מעקב חצי שנה לאחר סיומה.

בעקבות תוכנית האימון שנערכה חל שיפור בשש מתוך תשע האסטרטגיות הקוגניטיביות לוויסות רגשי שנבדקו כולל: קבלה, הערכה קוגניטיבית מחדש, שימת דברים בפרספקטיבה, חשיבה קטסטרופאלית, התמקדות מחדש בחיובי והרהורים שליליים. כמו כן, חל שיפור בשלושת הממדים של חוללות עצמית לוויסות רגשי: התמודדות עם סערת רגשות, קבלת החלטות שקולה והימנעות מהתפרצות רגשית. שינויים אלה נשמרו יציבים גם חצי שנה לאחר סיומה.

ממצאים אלה מראים שתוכנית המבוססת על המודל המוצע יעילה בשיפור הוויסות הרגשי ובחיזוק ההעצמה והשגת המטרות של אוכלוסייה לא קלינית ובהפנמת מיומנויות וויסות ליישומן גם לאחר סיום התוכנית. בעקבות תהליך יישום המודל ולאור השפעותיה החיוביות של תוכנית ההתערבות שנערכה, יוצעו המלצות ליישום עתידי של תוכנית ההתערבות CBC.

סקירת ספרות

הפדרציה הבינלאומית לאימון (International Coach Federation, 2009) מגדירה אימון כשיתוף פעולה עם מתאמנים בתהליך יצירתי ומעורר מחשבות אשר נותן להם השראה למקסם את הפוטנציאל האישי והמקצועי שלהם (ICF, 2017). הנחת הבסיס של אימון היא שלאנשים יש יכולת מולדת לצמוח ולהתפתח תוך התמקדות בהשגת מטרות מוסכמות (Whitworth, Kimsey-House, 2009 in Biswas-Diener, 1998 & Sandahl, 1998). מחקרים קודמים הראו שאימון יכול להפחית תחושת לחץ, להגביר השגת מטרות, לחזק תחושת שליטה ולהגביר סיפוק מהחיים (Grant, 2003; Green, Oades, & Grant, 2005; Spence & Grant, 2005).

טיפול קוגניטיבי התנהגותי

תוכנית ההתערבות באימון CBC שיושמה במחקר הנוכחי מבוססת על הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי נועד להפחית מצוקה נפשית ורגשות שליליים דרך שינוי הקוגניציה – המחשבות, התפיסות והאמונות של האדם ודגמי התנהגותו (Beck, 1976 in Palmer & Williams, 2013). הדגש ב-CBT הוא על חשיבה ריאליסטית, כלומר, על נסיון לראות את הדברים כפשוטם - ללא עיוותי חשיבה (Neenan, 2008). עיוותי חשיבה מוגדרים כ"טעויות עיבוד" בהם הפרט מתמקד במידע אשר אינו מספיק או אינו מתאים ולאורו מגיע לפירושים לא מדויקים של המצב והשלכותיו ולמסקנות אשר אינן לוגיות ואינן מבוססות אמפירית (Palmer & Szymanska, 2007, p. 99, in Palmer & Williams, 2013). עיוותים אלה עשויים להתקיים לגבי העבר, ההווה או אירועים עתידיים צפויים. טעויות חשיבה נפוצות הן: "קריאת מחשבות" (reading – או "הסקת מסקנות" ללא מידע רלבנטי; חשיבה של "הכל או כלום" (הערכת חוויות על בסיס החלקים הקיצוניים של הסקאלות); האשמת אחרים – אי לקיחת אחריות; "פרסנוליזציה" – לקיחת אירועים באופן אישי; "ניבוי העתיד" (Fortune telling) – הנחה שאתה יודע מה יהיה בעתיד; "הסקה רגשית" – התייחסות לרגשות כאילו היו עובדות; ביצוע הערכות גלובליות לגבי עצמך או אנשים אחרים; חשיבה נוקשה ובלתי גמישה תוך שימוש במילים כמו צריך, חייב; העצמת חומרת המצב מעבר לפרופורציה; מינימיזציה של המצב – ייחוס לאירוע משמעות פחותה מדי; סף תסכול נמוך – הצהרות של האדם שהוא אינו יכול לעמוד במצב הנוכחי (Neenan, 2008).

קיימות מספר גישות ספציפיות במסגרת טיפול זה. השתיים הנפוצות ביותר הן זו של אהרון בק הנקראת טיפול קוגניטיבי (Cognitive Therapy) והן זו של אלברט אליס הנקראת Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) (Dobson & Dozois, 2010). לפי המודל של בק, קוגניציות לא אדפטיביות, כולל אמונות יסוד לגבי העולם, העצמי והעתיד מובילות למצוקה נפשית ולהתנהגות בעייתית (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012). מחשבות ואמונות אוטומטיות שליליות נובעות באופן ישיר מהדרך בה מגיב הפרט למצב מסוים והן נוטות לקבוע את התגובות הרגשיות, ההתנהגותיות והפיזיולוגיות שלו לאירוע מפעיל (activating event) (Ellis, 1994 in Palmer & Williams, 2013).

הסוג השני של טיפול קוגניטיבי התנהגותי נקרא Rational-Emotive Behavior therapy - REBT (Ellis, 1994, 2001 in Dryden, David, & Ellis, 2010). תוכנית ההתערבות במחקר הנוכחי התבססה על מודל ה-REBT בהתאמתו לאימון. הבסיס של גישה זו היא ההנחה שהחשיבה והרגש האנושיים קשורים זה לזה באופן משמעותי. לפי מודל ה-ABC של אליס, סימפטומים הם התוצאה (C) של מערכת האמונות הלא רציונאליות (B) של הפרט בהקשר לחוויות או אירוע מפעיל מסוים (A). המטרה של הטיפול לפי גישה זו היא לזהות ולאתגר את האמונות הלא רציונאליות העומדות בשורש ההפרעה הרגשית ולהחליף אותן עם רצונות, העדפות או שאיפות ריאליסטיים, לעיתים באמצעות שינוי הדרך בה הם מפרשים את המציאות, או את המצב בו הם נמצאים ו/או את התנהגותם. תהליך זה מקדם שינוי חיובי ברגשותיהם ובהתנהגותם (Dobson et al., 2010).

אימון קוגניטיבי התנהגותי

אימון קוגניטיבי התנהגותי (Cognitive Behavioral Coaching – CBC) מוגדר כ"גישה אינטגרטיבית המשלבת בין טכניקות ואסטרטגיות קוגניטיביות, התנהגותיות, שימוש בדמיון מודרך ושיטות לפתרון בעיות במסגרת קוגניטיבית התנהגותית על מנת לאפשר למתאמנים להשיג מטרות ריאליסטיות" (Palmer & Szymanska, 2007, p. 86, in Palmer & Williams, 2013).

CBC התחיל להתפתח בשנות ה-90 של המאה הקודמת כאשר אנשי מקצוע החלו לאמץ עקרונות של CBT לעבודה עם אנשים מאוכלוסייה לא קלינית (Palmer & Neenan, 2008a; Szymanska, 2007 in Palmer & Williams, 2013). בדומה ל-CBT הוא מבוסס על ההנחה שהדרך בה האדם חושב על אירוע תשפיע בצורה ישירה על הרגשות וההתנהגות שלו ובעקבות זאת, על רמת הלחץ שלו וביצועיו (Palmer & Szymanska, 2007 in Palmer & Williams, 2013). CBC "מוגבל בזמן, מכיוון מטרה וממוקד ביכאן ועכשיו" (Neenan & Palmer, 2001, p. 1, in Palmer & Williams, 2013). מספר המפגשים ואורכם תלוי בדרישות ובצרכים הספציפיים של כל מתאמן (לא קליני) (Neenan & Palmer, 2001). היעד הבסיסי של מאמן בשיטת CBC הוא לעזור למתאמן להשיג את מטרותיו ולצמצם את המחסומים המקשים עליו לעשות זאת - דרך זיהוי, בחינה ושינוי של מחשבות ואמונות מגבילות או תבוסתניות ("אני לא יכול להרשות לעצמי לעשות אף טעות"), צמצום התנהגויות לא מועילות (counter productive) (כמו חוסר יכולת לקבל החלטות) ולימוד מיומנויות של ניהול רגשות מטרדיים (כמו לחץ, חרדה) (Neenan, 2008).

בנוסף לאלמנטים בגישת ה-CBT שיושמו בתוכנית האימון הנוכחית, נכללו בה גם מרכיבים של שיטות מיינדפולנס וקבלה, אשר נועדו לשנות את הפונקציה של האירועים הפסיכולוגיים שהאדם חווה ואת הדרך בה הוא מתייחס אליהם (Hayes, Luoma, Bond, Massuda, & Lillis, 2006 in Hofmann, Sawyer, & Fang, 2010). שיטות מיינדפולנס מביאות לשיפור רווחה נפשית דרך הגברת המודעות של האדם לתגובות הקוגניטיביות וההתנהגותיות האוטומטיות שלו למחשבותיו, תחושותיו ורגשותיו - אשר גורמים לו מצוקה רגשית (Kabat-Zinn, 2003, in Hofmann et al., 2010).

תהליך CBC מתחיל בדיון והבהרה של הסוגיות שמעסיקות את המתאמן ומתוך זה נובעות הגדרת מטרות ספציפיות, מדידות, ניתנות להשגה, ריאליסטיות/רלבנטיות, ברורות ומוגבלות בזמן להשתמש בשלב זה היא הצגת שאלות סוקרטיות אשר מנוסחות בדרך אשר תעורר מחשבה ותגביר את המודעות של המתאמן למטרות החשובות לו ותחדד לאן הוא שואף להגיע (Beck et al., 1993 in Palmer & Williams, 2013). שאלות אלה המעודדות תהליך רפלקציה עצמית יכולות גם לסייע למתאמן לאתר מכשולים אשר עלולים למנוע ממנו להשיג את מטרותיו ולזהות את הצעדים הספציפיים שעליו לנקוט על מנת להשיג אותן (Rush & Shelden, 2005 in Katsikis, 2016; Dostogiannis, & Dryden, 2016; Spence & Grant, 2005). כאשר המתאמן מתמודד עם מחסום קוגניטיבי או רגשי לשינוי (Neenan & Palmer, 2001 in Palmer & Williams, 2013). בנוסף לשאלות סוקרטיות, יכול גם המאמן להעזר בתצפיות עומק שהוא עורך על ההתנהגויות והמנהגים של המתאמן על מנת להבין טוב יותר את נקודות החוזק ומכשולים אפשריים העומדים בפניו (Rush & Shelden, 2005 in Katsikis et al., 2016; Spence & Grant, 2005).

CBC פועל בשני משורים מקבילים כדי לסייע למתאמן להשיג את מטרותיו – פרקטי ופסיכולוגי (Neenan & Dryden, 2002 in Neenan, 2008). המישור הפרקטי נועד לסייע למתאמנים לפתח תוכנית פעולה מסודרת המכוונת לעבר המטרות שהוגדרו – כלומר, לתרגם את המטרות מעורפלות לעיתים לצעדים הניתנים ליישום במסגרת האימון (פתרון בעיות, לימוד מיומנויות דרושות) או מחוצה לו (התנסות במיומנויות חדשות, התבוננות עצמית על התנהגותו והשלכותיה). תוכנית הפעולה מאפשרת למתאמן להרגיש הגשמה עצמית. סיפוק שהוא הצליח להשיג את מטרותיו

בכוחות עצמו (Neenan, 2008; Palmer & Szymanska, 2007 in Palmer & Williams, 2013). המישור הפסיכולוגי של CBC נועד להסיר מחסומים לביצוע השינוי (כמו חוסר ויסות רגשי, דחיינות, חוסר בטחון מוגזם, חוסר החלטתיות או ביקורת עצמית) (Neenan, 2008) – אשר מקשים על המתאמן להתמקד בתהליך האימון ולהשקיע את המאמצים הדרושים על מנת להתקדם (Neenan & Palmer, 2001).

המחקר הנוכחי יישם תוכנית שפותחה על ידי החוקר על פי המודל הקוגניטיבי ההתנהגותי של האימון המבוסס על מודל REBT ולכן יתוארו כעת העקרונות והיישום של CBC לפי גישה זו. בהתאם למודל ABCDE (Dryden & Neenan, 2004 in Neenan, 2008), התיאור האובייקטיבי של המצב או הסוגיה מוגדר כ-A (situational A) והמרכיב או האלמנט המטריד ביותר במצב לפי התיאור הסובייקטיבי שלו על ידי המתאמן – מוגדר כ-A הקריטי (critical A). זהו השלב באימון המקדים להגדרת המטרות בו מזוהות הסוגיות המעסיקות את המתאמן ועליהן הוא רוצה לעבוד באימון. בשלב הבא, המאמן מסייע למתאמן לזהות ולבחון מחשבות ואמונות שאולי אינן רציונאליות, מתבססות על עיוותים קוגניטיביים, ומגבילות אותו (self limiting/ defeating) (כמו "אני לא יכול להרשות לעצמי לעשות אף טעות") ומקשות עליו להשיג את מטרותיו (מוגדרות במודל כ-B – Neenan, 2008). לאחר זיהוי האמונות המגבילות, מסייע המאמן למתאמן לזהות את התוצאות הרגשיות (המוגדרות כ-C במודל), ההתנהגותיות (למשל, נסיגה, הימנעות), הפיזיולוגיות (לחץ, עוררות), הבינאישיות והקוגניטיביות (מחשבות דיספונקציונליות כמו הכללה או הערכת יתר) שיש לאמונות אלה ואיך הן עלולות לחסום את השגת מטרותיו. בשלב הבא, המאמן עוזר למתאמן באמצעות שאלות וכוח עם המחשבה (המוגדר במודל D) לבחון כל אחת מהמחשבות שלו על מנת לזהות שלפחות חלק מהן מוטעות, אינן רציונאליות ואינן תורמות להצלחתו. דרך תהליך האימון, המתאמן לומד לאמץ אמונות רציונאליות גמישות ואדפטיביות יותר, כך שתפיסת מציאות מאוזנת וריאליסטית יותר. נקודת המבט החדשה שיאמץ המתאמן מוגדרת במודל כ-E – Neenan, 2008). כאשר המתאמן מאמץ אמונות גמישות שאינן קיצוניות לגבי אירועי חיים (כגון: "לפעמים אני נכשל ויש לי אפשרות להפיק לקחים ולחוות הצלחה" במקום המחשבה: "אני נכשל תמיד") תהיה לו יכולת טובה יותר להתמודד עם מגוון סוגיות (כמו רגשות מטרידים, דחיינות, ניהול זמן) (Neenan, 2008) והוא יחוש פחות מצוקה וקושי נפשיים, מה שמאפשר לו להתמקד בתוכנית הפעולה הפרקטית ובצעדים שעליו לנקוט על מנת להשיג את מטרותיו (Neenan & Palmer, 2001). תהליך העבודה לפי המודל של REBT נעשה הן במהלך מפגשי האימון והן בין המפגשים בתרגילים שהמתאמן מתבקש לעשות (Katsikis et al., 2016).

יעילות CBC

מספר מחקרים בחנו את היעילות של תוכנית CBC שנמשכה עשרה שבועות. מחקרים אלה מצאו, שבמגוון אוכלוסיות (סטודנטים לתארים מתקדמים, תלמידי תיכון, אנשים מבוגרים) חלה בעקבות התוכנית עליה במידה בה השיגו המשתתפים את המטרות שהציבו לעצמם מתחילת התוכנית (Grant, 2003, 2014; Green et al., 2005; Green, Oades, & Grant 2006; Spence & Grant, 2005, 2007). בנוסף לכך, נמצא ש-CBC שיפר את היכולת של המשתתפים לנהל זמן ומטלות (Kearns, Forbes, & Gardiner, 2007), את הסיפוק שלהם מהחיים, את תחושת השליטה על חייהם, את מוכנותם לחוויות חדשות, את מידת הגמישות שלהם (Spence & Grant, 2005) ואת הרווחה הנפשית שלהם – כפי שהתבטא בצמיחה אישית, חוסן (hardiness), התמודדות עם הסביבה, מערכות

יחסים טובות עם אנשים אחרים, קבלה עצמית ותקווה (Green et al., 2005, 2006). CBC גם נמצא כמפחית לחץ נפשי, דיכאון וחרדה (Grant, 2003).

אחד האלמנטים הייחודיים של המודל שבדק במחקר הנוכחי מתייחס לתרומה של CBC לוויסות רגשי. CBC תורם לוויסות רגשי בכך שהוא מעודד ומאפשר התבוננות עצמית של המתאמן על מחשבותיו, רגשותיו והתנהגותו בעזרת השאלות הסוקראטיות אשר מסייעות להגביר את המודעות שלו לרגשותיו ואלו מחשבות מעוררות בו מצוקה ולחץ (David, 2005). למשל, במחקר של Chapman (2005), בו נערכה תוכנית CBC עם עובדים דיווחו המשתתפים שהזמן שניתן להם בתוכנית להתבוננות עצמית הגביר את המודעות וההבנה שלהם לרגשותיהם 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 אדפטיביות יותר זהה לאסטרטגיית הוויסות הרגשי היעילה של הערכה קוגניטיבית מחדש (David & Cobeau, 2016; King & Miner, 2000; David, 2005). במחקר של David & Cobeau (2016) בו נבדקה היעילות של אימון בשיטת REBT על בניית מיומנויות של וויסות רגשי בקרב סטודנטים עם תואר בפסיכולוגיה שעברו קורס הכשרה מתקדם בן סמסטר ב-CBC שהועבר על ידי מטפל CBT מורשה, נמצא שבעקבות התוכנית חלה ירידה במצב רוח שלילי ועליה בביצועים (David & Cobeau, 2016).

קיימים רק מעט מחקרים 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 (Goldin, Lee, Ziv, 2008; Berking Orth, Wupperman, Meier, & Casper, 2008; Jazaieri, Heimberg, & Gross, 2014), חשוב לבדוק עד כמה קיימת השפעה דומה גם באוכלוסייה לא קלינית.

המודל שפותח במסגרת המחקר הנוכחי

המחקר הנוכחי כולל בדיקה ראשונית של מודל שנבנה על ידי החוקר להצגת תוכנית אימון המבוססת על שיטות CBC ונועדה לחזק וויסות רגשי, הגשמת המטרות שנקבעו והעצמת המסוגלות (ראה תרשים 1). המודל מציג תהליך בן ארבעה אלמנטים אשר מחזקים אחד את השני.

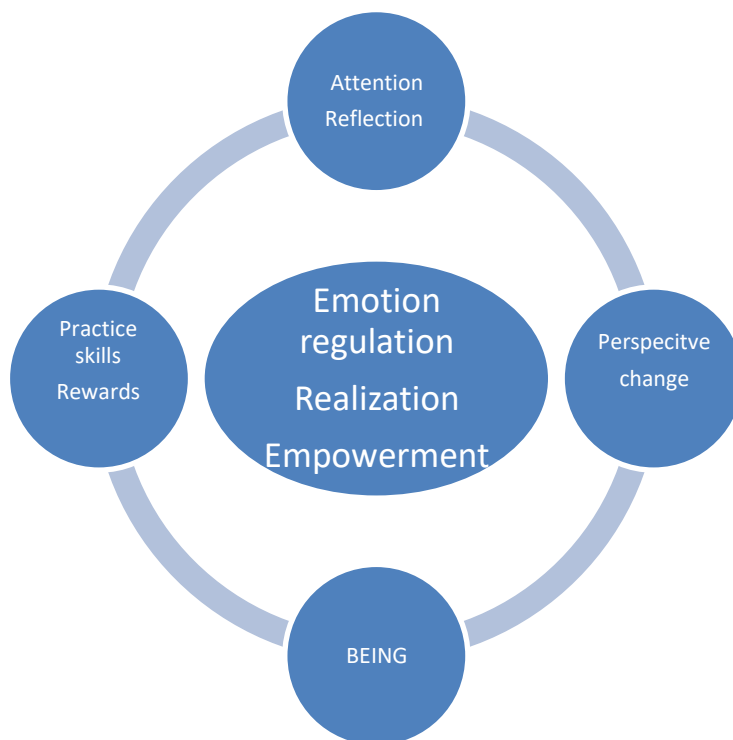
האלמנט הראשון, הינו התבוננות (רפלקציה) של המתאמן על מחשבותיו ורגשותיו. התבוננות זו נועדה להגביר את המודעות שלו למחשבות מעכבות/מקדמות ולרגשות המניעים/חוסמים את התנהגותו - מודעות אשר יוצרת את הבסיס ללימוד יכולות וויסות רגשי. תהליך התבוננות זה נועד גם לעזור למתאמנים לאחר סיום התוכנית לפעול בצורה אדפטיבית להגשמת מטרותיהם תוך וויסות רגשותיהם ללא צורך בבריחה מהם.

האלמנט השני במודל הוא סיוע למתאמנים לשנות את הפרספקטיבה הקוגניטיבית הלא מקדמת שלהם. שינוי זה כולל יישום של שיטת REBT (מודל ה-ABCDE) הכוללת בחינת התוקף והתועלת של מחשבותיהם, ערעור וויכוח עליהם ושינוי המחשבה ממעכבת למקדמת על מנת להגשים את מטרות האימון.

האלמנט השלישי בתוכנית הוא עיצוב ה-Being (לאחר שהסרנו את חסמי ההצלחה הקוגניטיביים). בשלב זה המתאמן מגדיר מהם שאיפותיו (מה הוא היה רוצה להשיג אם לא היו עומדים בדרכו חסמים כלשהם) ומתרגם אותן למטרות ספציפיות ממוקדות עשיה, מדידות, ניתנות להשגה תוך זמן מוגבל ורלוונטיות לחזון הכללי שלו בהתאם למודל (S=Specific M=Measurable)

A=Attainable, (R=Relevant, T=Time bound). בתהליך זה כל מתאמן מעצב את החזון האישי שלו (איך הוא רואה את חייו בעתיד), ה"אני העתידי" והערכים שלו ובכך הוא לומד להסתכל על "התמונה הגדולה" של חייו.

האלמנט הרביעי במודל הוא - אימון במיומנויות חדשות תוך קבלת חיזוקים חיוביים קבוצתיים ועצמיים. אימוץ הרגלים של מתן חיזוקים עצמיים חשוב על מנת לשמר את השינויים במיומנויות הנלמדות לאורך זמן – כפי שנמצא במחקר הנוכחי.



תרשים 1: מודל התוכנית הנוכחית המבוסס על CBC

המחקר הנוכחי ערך בחינה ראשונית של תוכנית אימון שנבנתה על סמך המודל המתואר – של תהליך היישום שלו (מה עבד יותר טוב, מה פחות, למה חשוב לשים לב ביישום עתידי) והשפעותיו לטווח הקצר (מיד לאחר סיום התוכנית) והארוך (חצי שנה לאחר סיום התוכנית) על הוויסות הרגשית והחוללות העצמית של וויסות רגשי. השערות המחקר היו: בהשוואה בין לפני התוכנית לאחריה, השימוש באסטרטגיות וויסות רגשי אדפטיביות (כמו הערכה קוגניטיבית מחודשת, קבלה שימת דברים בפרספקטיבה) יגבר, השימוש באסטרטגיות וויסות רגשי לא אדפטיביות (כמו האשמה עצמית או חשיבה קטסטרופאלית) יפחת והחוללות העצמית לוויסות רגשי יגבר; שינויים אלה ישמרו יציבים חצי שנה לאחר סיום התוכנית.

שיטה

מחקר זה ליווה תהליך אימון שנבנה על סמך המודל המוצע ונועד לאמוד את היישום ואת 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, סולם 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 בחן כל אחד מהמשתתפים את שביעות רצונו מהתחומים החשובים בחיים שלו ולאור זאת מהם שאיפותיו – מה היה רוצה לשנות בחייו. לאחר מכן, הם דייקו שאיפות אלה למטרות על פי מודל SMART ובחרו אחת מהן אותה ירצו להגשים במהלך התוכנית. על מנת לעורר את המודעות של המשתתפים לרגשותיהם ומחשבותיהם נעשה שימוש במגוון של כלים: דמיון מודרך, מיינדפולנס, קלפי מודעות שהועברו במפגשים הקבוצתיים, ותרגילי בית להתבוננות על אירועים משמעותיים (הצלחות/כשלונות). דוגמא לשאלת סוקראטיות המקדמות התבוננות: 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?

החלק המרכזי של התוכנית התמקד בשינוי הפרספקטיבה (המרכיב השני במודל) של המתאמנים על מנת להסיר חסמים קוגניטיביים ושאנים קוגניטיביים שמקשים עליהם להגשים את שאיפותיהם. העבודה בחלק זה היתה בהתאם לשיטות REBT בחינת מידת התוקף והתועלת של מחשבותיהם (הלא מקדמות) דרך ערעור וויכוח עליהן והתאמתן במידת הצורך. התרגילים שהועברו בחלק זה היו ניתוחי אירוע או התבוננות ומדיטציה על מחשבות ורגשות.

בהמשך כל משתתף עיצב את התמונה העתידית (החזון) של חייו בהקשר למטרת העל ונעשו תרגילי דמיון מודרך והתבוננות על אותה תמונה בעזרת החושים (מה אתה רואה? מרגיש? מריח?). בעזרת תהליך זה כל משתתף בנה את ה"אני העתידי" שלו (Being) תוך מתן עוגנים לתמונה העתידית בערכיו (המרכיב השלישי במודל). בהמשך התוכנית עסקו המשתתפים ביישום תוכנית הפעולה תוך תרגול המיומנויות החדשות שלמדו וקבלת חיזוקים חיוביים מאחרים ומעצמם שישמרו את השינוי.

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 באמצעות REBT; גילוי עוצמות לפיתוח ההערכה ומסוגלות עצמית; וויסות רגשות כמקדם הצלחה; ערכים; אני עתידי – חזון; תוכנית פעולה; סיכום ותיעוד תהליך האימון.

איסוף הנתונים: איסוף הנתונים נעשה דרך העברת שני שאלונים בשלוש נקודות זמן: לפני התוכנית, מיד לאחריה ובבדיקת מעקב חצי שנה לאחר סיומה. 1. שאלון להערכה עצמית של חוללות עצמית לוויסות רגשי – שלוש שאלות, אשר חיבר החוקר, בהן התבקשו המשתתפים לדרג את יכולתם להתמודד עם סערת רגשות, לקבל החלטה שקולה ולהמנע מהתפרצות בעת רגשות חזקים על גבי סולם ליקרט בין 1 לבין 5 באיזו מידה הם מרגישים שהמשפט נכון במקרה שלה. 2. שאלון CERQ - The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire אשר חובר ותוקף על ידי גרנפסקי ושות' (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2002). השאלון בוחן תשע אסטרטגיות מובחנות לוויסות רגשי קוגניטיבי תוך התמקדות במחשבות בעקבות האירוע השלילי/המלחיץ (האשמה עצמית, קבלה, התמקדות במחשבות, התמקדות מחדש בחיובי, התמקדות מחדש בתכנון, הערכה מחדש חיובית, שימת דברים בפרספקטיבה, חשיבה קטסטרופאלית והאשמת אחרים). 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).

ממצאים

לוח 1 מציג את הנתונים שנאספו. על מנת לבחון את השערות המחקר, נערכו ניתוחי ANOVA בין נתוני CERQ ו SERN שנמדדו לפני ומיד אחרי התוכנית. בניתוח זה נמצא שחל שיפור משמעותי בשש אסטרטגיות CERQ: קבלה ($F(1,184)=10.13, p<.01$), התמקדות במחשבות ($F(1,184)=4.66, p<.05$), התמקדות מחדש בחיובי ($F(1,181)=29.69, p<.001$), הערכה מחדש חיובית ($F(1,181)=24.11, p<.001$), שימת דברים בפרספקטיבה ($F(1,182)=5.37, p<.01$) וחשיבה קטסטרופאלית ($F(1,181)=6.92, p<.05$). בשלושת האסטרטגיות האחרות לא נמצא שינוי מובהק בעקבות התוכנית: האשמה עצמית ($F(1,184)=0.84, n.s.$), התמקדות בתכנון ($F(1,181)=1.46, n.s.$) והאשמת אחרים ($F(1,181)=2.04, n.s.$). כמו כן, חל בעקבות התוכנית שינוי מובהק סטטיסטי בכל שלושת המרכיבים של חוללות עצמית לוויסות רגשי: סערת רגשות ($F(1,181)=50.27, p<.005$), קבלת החלטות שקולה ($F(1,182)=39.58, p<.005$) ואיפוק בעת כעס ($F(1,178)=47.26, p<.005$). בנוסף לכך, נערכו ניתוחי ANOVA בין נתוני CERQ ו SERN שנמדדו מיד אחרי התוכנית וחצי שנה לאחר סיומה. בניתוחים אלה כפי ששוער לא נמצאו במרבית המקרים הבדלים משמעותיים. שתי האסטרטגיות CERQ היחידות בהן נמצא שינוי בתקופת המעקב היו האשמה עצמית ($F(1,186)=3.63, p=.06$) והתמקדות במחשבות ($F(1,85)=7.35, p<.001$).

לוח 1: הנתונים שנאספו בכל אחת מנקודות הזמן – ממוצע, סטיית תקן, N

	מעקב (T2)			מיד אחרי האימון (T1)			לפני האימון (T0)		
	ממוצע	SD	N	ממוצע	SD	N	ממוצע	SD	N
CERQ:									
האשמה עצמית ¹	12.24	2.72	247	12.28	2.88	185	12.02	2.58	97
קבלה	12.29	2.79	247	12.78	2.72	185	12.64	2.77	97
התמקדות במחשבה/הרהורים שליליים ¹	14.95	3.50	247	14.70	3.33	185	14.03	3.42	96
התמקדות מחדש בחיובי	11.83	3.62	238	13.34	3.67	185	13.41	3.79	97
התמקדות מחדש בתכנון	16.23	2.95	238	16.50	2.71	185	16.88	2.55	97
הערכה מחדש חיובית	14.96	3.32	238	16.07	3.04	185	16.08	3.10	96
שימת דברים בפרספקטיבה חשיבה	13.93	3.38	237	14.23	3.38	186	14.52	3.57	96
קטסטרופאלית ¹	8.52	3.38	237	7.75	3.05	185	7.47	3.03	96
האשמת אחרים ¹	9.73	3.14	237	9.39	3.12	185	9.22	2.82	96
SERN:									
Q1	3.56	0.89	245	4.07	0.70	183	4.06	0.74	96
Q2	3.81	0.91	247	4.23	0.72	183	4.22	0.70	96
Q3	3.73	0.92	244	4.15	0.80	181	4.08	0.72	96

¹שאלות הפוכות. ירידה משמעה שיפור.

המלצות יישומיות

הממצאים המתוארים לעיל מספקים עדות אמפירית ליעילות של תוכנית אימון CBC המבוססת על המודל המוצע לשיפור יכולות וויסות רגשי וחוללות עצמית לוויסות רגשי (העצמה) בטווח הקצר והארוך בקרב אוכלוסייה לא קלינית. החלק הנוכחי של הדיון יתייחס לדרך היישום של המודל בתוכנית שנערכה, אשר תרמה לשינויים החיוביים שתוארו לעיל ויציע בהתאם איך לשפר תוכניות אימון מסוג זה בעתיד. על מנת ליישם את **האלמנט הראשון במודל** - עידוד רפלקציה - נעשה בתוכנית שימוש במגוון רחב של כלים – הן במהלך מפגשי האימון (כמו דמיון מודרך או תרגילים ויזואליים כגון: מפת חיים, מעגל ההשפעה, משחקי אימון וכדומה) והן בתרגילים שקיבלו המתאמנים לעשות בבית (ברפלקציה על אירוע של הצלחה/כישלון). תרגילים אלה סייעו לעורר את המודעות של המתאמנים, להביא לכך שישומו לב למה הם חושבים ומרגישים במצבים שונים; איך הם מגיבים פיזית, רגשית וקוגניטיבית למחשבות ורגשות אלה; מה זה אומר עליהם שהם מרגישים וחושבים כך ומה ההשלכות של מחשבות ורגשות אלה. נמצא שתהליכים אלה שבהם לומד המתאמן

לזהות מחשבות ורגשות המניעים/חוסמים את התנהגותו מפתחים את המודעות העצמית המהווה את הבסיס ללימוד יכולות וויסות רגשי. ממצא זה של תהליכי התבוננות פנימה והגברת מודעות לרגשות ומחשבות כשלב מקדים לוויסות רגשי כפי שנמצא גם במחקר של צ'פמן (Chapman, 2005). בתוכנית ההתערבות תהליך התבוננות זה סייע גם למתאמנים לאחר סיום התוכנית לפעול בצורה אדפטיבית כדי להגשים את מטרותיהם תוך וויסות רגשותיהם. אחד הכלים הספציפיים שידוע בתרומתו לקידום מודעות לרגשות וויסות רגשי הוא מיינדפולנס (Kabat-Zinn, 1994 in Chambers, Gullone, & Allen, 200). במחקר הנוכחי נעשה בו רק שימוש מוגבל בשל קוצר זמן, כאשר המשתתפים התבקשו לשים לב לאירועים כגון מחשבה ורגש שבאים והולכים בלי צורך לפעול על מנת לשנותם. בתוכניות עתידיות כדאי להוסיף אלמנטים נוספים משיטות אלה על מנת לתת דגש רב יותר על התבוננות ברגשות ואיך תופס האדם אותן ואת השלכותיהן. מעבר להתבוננות של המתאמן על מחשבותיו ורגשותיו, נמצא כי כאשר ניתן למתאמן לבחון במה הוא עסוק רוב הזמן (על ה- Doing), מהם שאיפותיו ומטרות (ה- Being) ואלו משאבים עומדים לרשותו (Having) – הוא יוכל לווסת את רגשותיו להשיג את מטרותיו בצורה טובה הרבה יותר.

יישום האלמנט השני במודל – שינוי פרספקטיבה באמצעות מודל ה-ABCDE מ-REBT כלל בחינה של המשתתפים את מידת הריאליסטיות והפונקציונליות של מחשבותיהם דרך ערעור וויכוח והמרה של מחשבות מעכבות למקדמות. נמצא שחשוב לבצע תהליך זה כבר מתחילת תהליך האימון כדי לסייע למתאמנים לתרגל שימוש במיומנויות אלה כך שיהפכו להרגל. בנוסף ליישום שלהם במפגשים, נמצא שחשוב לבקש מהמתאמנים לנהל יומן מחשבות כתוב הכולל את כלי REBT בו הם יזהו ויבחנו ויגלו את מחשבות ואמונות היסוד שלהם. השאלות הסוקראטיות שנמצאו כמשמעותיות כדי לאתגר אותם בחלק זה: תן דוגמה לאירוע שחשת בו רגשות שליליים, מה אמרת לעצמך? מה הרגשת ובאיזו עוצמה? כיצד אתה יכול "להתווכח" לערער את המחשבה? (למשל, כאשר המחשבה היא "תמיד אני נכשל בקונפליקט עם אחרים" "הוויכוח" עירעור של המחשבה יכול להיות: האם זה נכון שתמיד אתה 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?)

ביישום האלמנט השלישי בתוכנית - עיצוב ה-Being התהליך שנמצא כיעיל ומשמעותי הוא שימוש בדימיון מודרך או כתיבת חזון (תיאור התמונה העתידית) תוך התייחסות לשאלות: דמיון יום אידיאלי בחייך בעוד שלושה חודשים, שנה או יותר. מה אתה רואה שם? את מי אתה רואה? מה אתה מרגיש? מה אתה מריח? אלו ערכים באים לידי ביטוי באותה תמונה? עד כמה תמונה זו משמעותית ומדוע? מה תמונה זו מעוררת בך?

מבחינת האלמנט הרביעי במודל, אימון במיומנויות חדשות ואימוץ הרגלים חדשים, ההיבטים שנמצאו כמשמעותיים ביותר היו מתן דגש על שינוי הרגלים קוגניטיביים והתנהגותיים מתוך הבנה שעל מנת להביא לתוצאות אחרות צריך לשנות את הדרך להשגתן. בנוסף נמצא שמתן דגש על חיזוקים חיוביים עצמיים וסביבתיים תורם לשימור השינוי לאורך זמן.

מעבר ליישום המודל האמור, נמצאה תרומה רבה לחלק הפסיכו-חינוכי של התוכנית הנוכחית, בה למדו המתאמנים על היכולת של האדם לווסת את רגשותיו דרך מנגנונים טבעיים שיש לכל אחד מאתנו ועל המעורבות של המערכות הלימבית (סימפתטית ופרה-סימפתטית) והאנדוקרינית בתהליך זה. הסבר תיאורטי קידם את המוטיבציה והאמונה של המתאמנים לשפר את יכולות הוויסות הרגשי שלהם ולתרגל את הכלים השונים שהם למדו בתוכנית גם לאחריה.

ממצאי המחקר הנוכחי תורמים בצורה משמעותית לחיזוק מעמדו של אימון, בשיטות קוגניטיביות התנהגותיות, ככלי יעיל להשגת מטרות, העצמה ושיפור וויסות עצמי של אוכלוסייה לא קלינית.

ביבליוגרפיה

- 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.
- Biswas-Diener, R. (2009). Personal coaching as a positive intervention. *Journal of Clinical Psychology: In session, 65*(5), 544-553.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N.B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29*, 560-572.
- 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.
- 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.
- Dobson, K.S. & Dozois, D.J.A. (2010). Historical and philosophical bases of the Cognitive Behavioral therapies. In K.S. Dobson, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies* (3rd ed., pp. 3-37). New York, NY & London, UK: The Guilford Press.
- 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.
- 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.
- Green, S., Oades, L.G., & Grant, A.M. (2005). An evaluation of a life coaching group program: initial findings from a waitlist control study. In M. Cavanagh, A. Grant, & T. Kemp (Eds.), *Evidence based coaching* (pp. 127-142). Bowen Hills, Qld, Australia: Australian Academic Press.
- Green, S., Oades, L.G., & Grant, A.M. (2006). Cognitive-Behavioral, solution focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1, 142-149.
- 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.
- Hofman, S.G., Sawyer, A.T., & Fang, A. (2010). The empirical status of the "new wave" of CBT. *Psychiatric Clinical North American*, 33(3), 701-710.
- International Coach Federation (2009). What is coaching. Retrieved 14 June, 2017 from: <http://www.coachfederation.org/about/index.cfm>
- Katsikis, D., Kostogiannis, C., & Dryden, W. (2016). A Rational Emotive Behavior approach in life coaching. *Journal of Evidence Based Psychotherapies*, 16(1), 3-18.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24(3), 157-172.
- 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.
- Neenan, M. (2008). From Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Cognitive Behavioral coaching. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 26(1), 3-15.

- Neenan, M. & Palmer, S. (2001). Cognitive Behavioral Coaching. *Stress News*, 13(3), 15-18.
- 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.
- Spence, G.B. & Grant, A.M. (2005). Individuals and group life coaching: Initial findings from a randomised, controlled trial. In M. Cavanagh, A.M. Grant, & T. Kemp (Eds). *Evidence-based coaching volume 1: Theory, research and practice from the Behavioural Sciences* (pp. 143-158). Bowen Hills, QLD: Australian Academic Press.
- Spence, G.B. & Grant, A.M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well being: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology*, 2, 185-194.