

האוניברסיטה העברית בירושלים

הפקולטה למדעי הרוח והחברה

המחלקה לפסיכולוגיה

עבודת תזה בנושא:

השפעת סגנונות ההתמודדות על דלדול אגו ועל רמת ביצוע

במטלה קשבית

**The Effect of Coping Strategies on Ego Depletion and on Level
of Performance on an Attantional Task**

מאת: צור שלג

מנחה: ד"ר יפתח יובל

תאריך: 21.12.2012

תקציר

בעבודה הנוכחית מתואר ניסוי המחבר את מודל הכח (the strength model) ואפקט דלדול האגו (ego depletion effect) אשר נובע ממנו, עם שיטות התמודדות הקשורות לגמישות פסיכולוגית (psychological flexibility). מטרת הניסוי היתה לבחון 3 סגנונות להתמודדות (suppression, acceptance and mindfulness-ו focused distraction) עם מצוקה רגשית שתופעלה ע"י האזנה להקלטה של בכי תינוקות מטריד. הנבדקים בניסוי היו 145 סטודנטים (81 נשים, גיל $M=24.40$, $SD=2.84$). בתנאי Extended Stressor, האזינו 3 קבוצות הנבדקים לגירוי המטריד במשך 5 דק'. נבחנה העלייה בעוררות הנבדקים ע"י מדד קצב לב, ונמדד השינוי ברמת המוטרדות והמצוקה הסובייקטיבית. לאחר מכן נבחן השינוי בתפקוד המנטאלי של הנבדקים ע"י מטלת Stroop תוך כדי האזנה לבכי, ביחס לביצוע במטלה זהה בתחילת הניסוי. השערת המחקר העיקרית בתנאי Extended Stressor היתה שביצוע ה-Stroop יושפע הן מדלדול האגו (ego depletion) שיתרחש במשך 5 דק' ההאזנה לבכי, והן מאימוץ סגנון ההתמודדות השונה של כל קבוצה שישפיע גם על ההתמודדות תוך כדי ביצוע המשימה, כך שקבוצות ה-Acceptance and Mindfulness-וה-Focused Distraction תתמודדנה בצורה היעילה ביותר וקבוצת ה-Suppression בצורה הכי פחות יעילה. תנאי Non-Extended Stressor היה זהה לתנאי Extended Stressor, אך התפקוד המנטאלי של הנבדקים נבחן באמצעות מטלת ה-Stroop ללא הגירוי המטריד. לכן, שיערנו כי בתנאי Non-Extended Stressor ביצוע ה-Stroop יושפע מדלדול האגו בלבד, בהתאם לסגנון ההתמודדות. בדומה לתנאי Extended Stressor, שוער כי סגנון ההתמודדות מקבל וקשוב וסגנון התמודדות של הסחה ממוקדת, יאפשרו שמירת כוחות מנטאליים בצורה הטובה ביותר, וסגנון התמודדות מדחיק יאפשר את שמירת הכוחות המנטאליים המינימאלי. תוצאות המחקר מצביעות על כך שבתנאי 1 לא נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות. עם זאת נמצא כי בתנאי 2 סגנונות ההסחה הממוקדת והקבלה וקשיבות היו אכן יעילות יותר בשמירה על כוחות אגו, לעומת סגנון התמודדות מדחיק. לגבי סגנון ההתמודדות של Acceptance and Mindfulness, ממצא זה נכון רק באשר לנבדקים שבאופן כללי אינם שיפוטניים כלפי חווייתם. בנוסף, תוצאות הניסוי מהוות תמיכה להשערה כי סגנונות ההתמודדות רלוונטיות יותר לשמירה על כוחות אגו, מאשר להתמודדות ישירה עם מצוקה.

הדיון עוסק באופן בו תוצאות המחקר הנוכחי רומזות על האופן בו ניתן לרתום את מודל הכח לשיפור תוצאות טיפולים פסיכולוגיים שונים.

Abstract

The present study attempted to explore the ego depletion effect in relation to the efficiency of three coping strategies associated with different levels of psychological flexibility: suppression, focused distraction, and acceptance and mindfulness. Participants (Ps) were 145 students (81 women, mean age $M=24.4$, $SD=2.84$). There were 2 conditions: 1) Extended Stressor Condition - Ps were exposed to a disturbing stimulus (an audio track of crying babies) for 5 minutes, and then asked to perform an attentional task (Stroop task) for 3 additional minutes while the disturbing stimulus was still present. 2) Non-Extended Stressor condition - Ps were exposed to the same disturbing stimulus for 5 minutes, and then performed the attentional task for 3 additional minutes without the disturbing stimulus. In both conditions, heart rate and self-reported distress were measured. Change in mental functioning was examined in both conditions by comparing performance on the Stroop task after 5 minutes of exposure to the disturbing stimulus to baseline level. Ps in each condition were allocated to three groups that were instructed to cope with the disturbing stimulus in accordance with the 3 coping strategies examined here. In the Extended Stressor Condition we hypothesized that use of the coping strategies would affect level of performance on the Stroop task in two ways: first, in relation to the effect these strategies have on level of ego depletion caused by the disturbing stimulus and secondly, by the effect these strategies have on coping while completing the attentional task. It was hypothesized that the Ps in the Acceptance and Mindfulness and in the Focused Distraction conditions would perform better than the Ps in the Suppression condition. In the Non-Extended Stressor condition we hypothesized that level of performance would be affected only by ego depletion. As in the first condition, it was hypothesized that Acceptance and Mindfulness and Focused Distraction strategies would be more efficient in maintaining mental energy compared to Suppression. In the first condition we failed to detect any

differences among the three groups. Results in the other condition show that focused distraction and acceptance and mindfulness were more efficient strategies compared to suppression, as expected. However, for the Acceptance and Mindfulness group, this finding was observed only for Ps who tended not to be judgmental about their experiences, based on a self-report measure. The present results suggest that coping strategies are more relevant for preserving ego strength than for direct coping with stressors while performing other tasks. The implications of these results in relation to potential contributions of the strength model for the improvement of current psychological treatments are discussed.

תוכן עניינים

6.....	מבוא
7.....	מודל הכח (The Strength Model)
9.....	תכונות משאב האגו
10.....	אימון משאב האגו
12.....	גמישות פסיכולוגית (Psychological Flexibility)
15.....	יכולות מנטליות הקשורות לגמישות פסיכולוגית
15.....	קשיבות (mindfulness)
17.....	קבלה (acceptance)
18.....	סגנונות ההתמודדות שייבחנו במחקר הנוכחי
19.....	המחקר הנוכחי
20.....	השערות המחקר
21.....	שיטה
21.....	נבדקים
22.....	כלים
22.....	שאלון מוטרדות סובייקטיבית
22.....	Five Facet Mindfulness Questionnaire
23.....	מכשור
23.....	מדידת קצב הלב
23.....	קופסת תגובה (response box)
23.....	הליך
26.....	תוצאות
26.....	השפעת ההאזנה לבכי
28.....	השפעת סגנונות ההתמודדות
31.....	תנאי Extended Stressor ותנאי Non-Extended Stressor
34.....	הקשר בין תפקוד הנבדקים למידת חוסר השיפוטיות שלהם
38.....	דיון
42.....	מגבלות המחקר ומחקרי המשך
43.....	ביבליוגרפיה
49.....	נספחים

מבוא

דלדול אגו (ego-depletion) (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998) וגמישות פסיכולוגית (psychological flexibility) (Kashdan & Rottenberg, 2010) הינם שני מונחים פסיכולוגיים המתייחסים, כל אחד מכיוון שונה, להתמודדות אדפטיבית בחיי היומיום. המונח דלדול אגו נובע ממודל הכח (the strength model) העוסק בויסות עצמי (self regulation) או שליטה עצמית (self control), ובאופן בו התמודדות מנטאלית מובילה לדלדול משאב מנטאלי יחיד (ego) ולהתעייפות מנטאלית וכך לתפקוד לקוי במטלות המשך, בתחומים שונים (Baumeister, 2003). תחום המחקר סביב דלדול אגו מתייחס גם לדרכים שונות בהם ניתן (1) לאמן את היכולת לשליטה עצמית כך שהאדם יתעייף פחות, (2) להתרענן ולמלא מחדש את המשאב לאחר השימוש בו, או (3) לפעול מלכתחילה בסגנון בו משאב האגו ידולדל פחות תוך כדי ביצוע מטלה (Baumeister, 2003). המונח גמישות פסיכולוגית מתייחס, בין היתר (יפורט בהמשך), ליכולת של האדם לווסת את תגובותיו לגירוי חיצוני או פנימי וליכולת שלו להצליח שלא לפעול על פי סכמות שגרתיות (Kashdan & Rottenberg, 2010). במאמר סקירה בנושא, Kashdan and Rottenberg (2010) הראו כי התמודדות מכוונת גמישות פסיכולוגית מאפשרת להתמודד בצורה טובה יותר עם מצוקות החיים ומובילה לאיכות חיים טובה יותר. כמו כן, תארו החוקרים את המונח גמישות פסיכולוגית כחופף במידה רבה למונח שליטה עצמית וכי התמודדות בסגנון של מקבל וקשוב מחייבת בגמישות פסיכולוגית.

ניסויים קודמים בחנו כיצד סגנון התמודדות שבמהותו קשור בגמישות פסיכולוגית (כמו קבלה וקשיבות) משפיע על סיבולת, חוויה רגשית או הצלחה בהתמודדות פעילה מול חווית מצוקה (Braams et al., 2012; Masedo & Esteve, 2007), וכיצד סגנונות הנחשבים פחות גמישים פסיכולוגית (הדחקה) משפיעים על גורמים אלו (Dan-Glauser & Gross, 2011). עם זאת, עד כה לא נבחן באופן ישיר הקשר בין סגנון התמודדות לבין אפקט דלדול אגו. ראשית, אסקור את הספרות הקשורה למושגים המרכזיים.

מודל הכח (The Strength Model)

מודל הכח (the strength model) הינו אחד המודלים הנחקרים ביותר בכל הקשור לשליטה עצמית, תפקוד מסתגל, וויסות עצמי בבני אדם (Baumeister, 2003; Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Baumeister & Heatherton, 1996; Gailliot, Baumeister et al., 2007; Gailliot, Plant, Butz, & Baumeister, 2007; Gailliot, Schmeichel, & Baumeister, 2006; Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010; Muraven, Tice, & Baumeister, 1998). בסקירה רחבה בנושא מגדירים Hagger et al. (2010) שליטה עצמית כיכולתו של אדם לשנות, להחליף ולהתאים עצמו לסביבה או להימנע מפעולה על פי דחפים והרגלים לא אדפטיביים (Baumeister & Heatherton, 1996). הכינויים האחרים אותם הכותבים (Hagger et al., 2010) מציינים כשקולים לשליטה עצמית הם כח רצון (willpower), משמעת עצמית (self-discipline) וויסות רגשי (self-regulation). השימוש במונח "שליטה עצמית" ומודל ה"כח" עשוי להיות בעייתי משום שהוא מדגיש כביכול כח להתנגד, איפוק והדחקה. עם זאת, ההסבר התיאורטי של Baumeister (2003) ושות' (לדוג': Baumeister & Heatherton, 1996) לדלדול ואימון משאב האגו, קשור ל"ויסות עצמי" וניטור התנהגות, ומתייחס בין היתר להתאמה של התנהגויות שגרתיות, לבחינה ומעקב של התנהגות העצמי וניסיון להיות מודע למאפייני העצמי והתנהגותו.

מודל הכח גורס כי כל התופעות הנכללות תחת הכותרת של שליטה עצמית, משתמשות במשאב יחיד לתפקוד מנטאלי בתחומים שונים. למשל, ויסות רגשי וויסות מחשבות (Muraven et al., 1998). משאב זה מתדלדל לאחר שימוש, וזקוק למנוחה על מנת להתחדש. מערך ניסוי המאפיין את המחקרים הבוחנים את מודל הכח מתייחס לאפקט דלדול האגו (ego depletion) (Hagger et al., 2010), והוא כדלקמן: כל הנבדקים מבצעים שתי מטלות. קבוצת דלדול האגו (קבוצת הניסוי) מבצעת תחילה מטלה שאמורה על פי ההשערה לדרוש שימוש במשאב האגו (למשל, הדחקת מחשבות הקשורות בחרדת מוות – ראה Gailliot et al., 2006), ולאחר מכן עוד מטלה עוקבת שהיא שונה לחלוטין, אבל שאמורה לדרוש שימוש במשאב האגו גם כן (למשל, ניסיון לתפור פאזל בלתי פתיר – ראה Baumeister et al., 1998). קבוצת הביקורת לעומת זאת, מבצעת תחילה מטלה שדומה למטלת הדלדול למעט זה שהיא איננה אמורה להוביל לדלדול המשאב (למשל, כתיבה על כאב שיניים לעומת כתיבה

על חרדת מוות – ראה Gailliot et al., 2006), ולאחר מכן מבצעת גם כן את אותה המטלה העוקבת. הפער בביצוע המטלה העוקבת בין קבוצת דלדול האגו וקבוצת הביקורת משקף את דלדול האגו.

Baumeister (2003) הציג סדרת מחקרים התומכת בדימוי של משאב האגו ל"שריר של כח רצון". כלומר, בדומה לשריר זהו משאב ש"מתעייף" או מדלדל מייד לאחר שימוש בו. זאת בניגוד להקבלה של כח רצון לידע או למיומנות נרכשת, שהוצעה ונשללה ע"י Baumeister ושות' (1998). על פי Baumeister (2003), שריר זה אמור לפעול בצורה גמישה, על מנת לשמר את כוחו בתחומים שונים, כאשר מאמץ בתחום אחד מנמיך את הביצוע במטלה עוקבת בכל התחומים האחרים. להלן סקירה קצרה של דוגמאות לתחומים אשר נבדקו:

ויסות רגשי (emotion regulation). משאב האגו נדרש על מנת לשלוט ולווסת את הרגש של האדם, וכך יכול להתדלדל ולהשפיע על ביצוע במטלה עוקבת, גם בתחום אחר לחלוטין. לדוג', Gailliot ושות' (2006) מדגימים באמצעות 9 ניסויים שונים, כיצד התמודדות עם חרדת מוות מנצלת את משאב האגו. למשל, החוקרים הראו כיצד נבדקים שכתבו על מוות (לעומת נושא בקרה כמו כאב שיניים) דלדלו את רמת הויסות העצמי שלהם, וזה התבטא בכך שביצעו פחות טוב במטלות המשך שכללו מטלת סטרופ (ניסוי 6), הסקה לוגית (לעומת מטלת הגדרת מלים שלא נפגעה – ניסוי 7), פתירת אנגרמות (ניסוי 8) ופתירת חידות מלים (word puzzles – ניסוי 9). כמו כן, החוקרים גם הראו (ניסוי 2) שמטלת הדחיקת מחשבות, שנמצאה כמדלדלת כוחות אגו (Muraven et al, 1998), מובילה לעלייה בכמות המלים הקשורות למוות במבחן השלמת מלים, לעומת קבוצת ביקורת.

ויסות מחשבות (thoughts regulation). משאב האגו משמש לויסות מחשבות ודפוסי מחשבה, כמו למשל הדחיקת מחשבות המעוררות חרדת מוות בדוגמה לעיל (Gailliot et al., 2006). Muraven, Tice, & Baumeister (1998) הציגו מקבץ ניסויים אחר בהם הם בחנו את מודל הכח. באחד הניסויים (ניסוי 3), הנבדקים נדרשו להדחיק מחשבה על דב לבן, בעקבות מחקרם של Wegner ושות' (1987), במהלך כתיבת רשימת מחשבות כהכנה כביכול לכתיבת קטע על נושא מסוים. נבדקי קבוצת הביקורת לא נדרשו להדחיק אף מחשבה או שקיבלו הוראות לחשוב מחשבות רבות על דב לבן. לאחר מכן הנבדקים צפו בסרט מצחיק ודרשו להימנע מלהביע את רגשותיהם. כפי ששוער, נבדקים

בקבוצת הניסוי, שהדחיקו מחשבות על דב לבן, הצליחו פחות להדחיק רגש, שכן על פי דירוג עיוור לתנאי הניסוי הם חייכו יותר.

ויסות דחפים (impulse control). משאב האגו קשור גם לויסות דחפים ועמידה בפני פיתויים או רצונות שאינם אדפטיביים או פוגעים בטווח הארוך. כמו למשל אדם הנמנע משתיית אלכוהול, או ממאכלים מסויימים מסיבות בריאותיות או חברתיות. Baumeister et al. (1998) הדגישו כיצד נבדקים שהתבקשו להימנע מלאכול עוגיות ומוצרי שוקולד התייאשו מהר יותר בפתירת פאזלים, בהם צריך לצייר ציור במשיכת עיפרון אחת (ללא הרמת העיפרון מהנייר), לעומת נבדקים שהורשו לאכול שוקולד. כלומר, ויסות הדחף לאכול שוקולד הוביל להתעייפות מנטאלית עליה דיווחו הנבדקים גם בשאלון שהועבר.

תפקודים ניהוליים (executive functions). אלו כוללים, בין היתר, פתרון קונפליקטים, קבלת החלטות ושבירת סכמות שגרתיות ("הרגלים") (Baumeister, 2003; Baumeister et al., 1998). כפי שראינו לעיל, ביצוע במטלת סטרופ הקשור בפתרון קונפליקטים בין צבע ומילה לא תואמים, וביצוע במטלה של פתירת אנגרמות הדורש יכולות קוגניטיביות ותפקודים ניהוליים, נפגעו יותר כאשר נבדקים ביצעו מטלת דלדול בתחומים שונים. כלומר, משאב האגו נדרש על מנת לבצע תפקודים ניהוליים כראוי.

תכונות משאב האגו

אם כן, התכונה העיקרית הראשונה של משאב האגו על פי Baumeister (2003) קשורה לעובדה ששליטה עצמית הינה משאב יחיד ומוגבל המשמש לתחומים מנטאליים השונים מאוד זה מזה. ככל שאדם משתמש במשאב זה על מנת לשלוט בפעולותיו ולווסת דחפים וחרדות המשאב מדלדל, ומכאן שתיוותר כמות פחותה מהמשאב הזה להשקיע בוויסות ושליטה במטלה עוקבת. ויותר מכך, משאב זה אינו מוגבל לתחום פסיכולוגי אחד, ודלדולו בתחום אחד משפיע גם על יעילותו בתחום אחר.

מטלות מתחומים נוספים הדורשות שימוש במשאב, ומשמשות כמטלות ל"דלדול" האגו, על פי הספרות המחקרית, הינן מאוד מגוונות וכוללות הימנעות מחשיבה סטריאוטיפית בקרב אנשים עם

חשיבה סטריאוטיפית גבוהה (Gailliot, Plant et al., 2007), הדחקת רגש בצפייה בסרט מפחיד או עצוב (Muraven, Tice, & Baumeister, 1998), בחירה בין אפשרויות לקנייה (Baumeister et al., 1998) ועוד רבות נוספות (Hagger et al., 2010).

התכונה העיקרית השנייה של משאב האגו אשר נמצאת בהתאמה מלאה לדימויו לשריר, הינה יכולתו של המשאב להתעצם (to increase) כתוצאה מאימון. כלומר, כאשר אדם מתרגל ומתאמן במטלות הדורשות שימוש במשאב האגו, הוא מסוגל לשפר את יכולותיו המנטאליות בתחומים רבים ומגוונים, כולל בכאלה שאינם קשורים ישירות לתחום בו התאמן (Gailliot, Plant et al., 2007). כלומר, ממש כמו אימוץ של שרירים, על אף שפעולות אלו מעייפות בטווח הקצר, ע"פ תיאורית "דלדול האגו" כל אימון הקשור למשל בויסות רגשי, ויסות/ניטור מחשבות, ויסות/ניטור דחפים והתנהגויות שגרתיות או במטלות הדורשות תפקודים ניהוליים מורכבים, מעצים ומגדיל את משאב האגו עם הזמן.

אימון משאב האגו

קיימים בספרות רעיונות שונים ומגוונים לאימון משאב האגו, כך שישאר יעיל יותר גם לאחר מטלות דלדול אגו (Baumeister, 2003; Hagger et al., 2010; Kashdan & Rottenberg, 2010). מטלות אלו כוללות הימנעות משפה עילגת (לדוג' דיבור במשפטים שלמים, שימוש במלים yes ו-no ולא תחליפי עגה (nope ו-yeap) או הימנעות מקללות) (Gailliot et al., 2007), שמירה על יציבה נכונה, ניטור הרגלי אכילה או וויסות רגשי (נסיון להעלות את מצב הרוח) (Muraven, Baumeister & Tice, 1999). כל אלו, כאשר נעשו במשך שבועיים באופן יומיומי (על פי דיווח עצמי), הובילו לשיפור במטלה עוקבת, יחסית לקבוצת ביקורת. על פי התיאוריה, האימון נעשה ע"י חיזוק משאב האגו ע"י הימנעות מפעילות המושפעת מדחף והרגל וע"י שיפור הויסות העצמי על ידי ניטור והתאמת ההתנהגויות למטרות נדרשות. בנוסף, נמצא שיפור במטלות העוקבות למטלות דלדול בקרב אנשים שנכנסו למסגרות של לימודים אקדמיים (Oaten & Cheng, 2006a), אימונים של תכנון כלכלי נכון (Oaten & Cheng, 2007), או אימוני כושר סדירים (Oaten & Cheng, 2006b). הנבדקים במחקר האחרון דיווחו על שיפור ניכר יותר בתחומים רבים בחייהם ככל שנמשכה תקופת האימון (Oaten & Cheng, 2006b).

אופן השימוש במשאב האגו כולל גמישות המתבקשת בקבלת החלטות וויסות עצמי באופן כללי, ובהוצאה לפועל של פעולה, שאינה הפעילות השגרתית והנוקשה אותה האדם רגיל לבצע (Baumeister, 2003; Baumeister & Heatherton, 1996). במטה אנליזה שביצעו Hagger et al. (2010), החוקרים בחנו הסברים אלטרנטיביים וקונסטרקטים שנמצאו קשורים לדלדול אגו. הסבר ראשון שבחנו קשור בהצעתם של Baumeister et al. (1998) ו-Muraven et al. (1998) ושיליתם את הרעיון כי ויסות עצמי קשור לכישרון (skill) נרכש, מכיוון שכישרון מרגע שנרכש לא אמור להפוך פחות יעיל לאחר מאמץ. הסבר נוסף קשור בעייפות (fatigue), שנמצאה אצל נבדקים לאחר שביצעו מטלות דלדול אגו, ואף הועלתה השערה כי עייפות מנטאלית הינה משתנה מתווך המסביר בצורה טובה יותר את אפקט דלדול האגו (Muraven et al. 1998). כלומר, לפי הסבר זה מטלת הדלדול מובילה לעייפות מנטאלית שבתורה מובילה לביצוע ירוד במטלה עוקבת. קונסטרקט נוסף שנמצא קשור הוא מוטיבציה. על פי Muraven et al. (2000) נבדקים מסוגלים לווסת את ניצול משאב האגו על פי המוטיבציה שלהם לביצוע הפעולה ועל פי צפייתם למשך ומידת המאמץ הנדרשת בהמשך. בניתוח 83 ניסויים (Hagger et al., 2010), נמצא כי אפקט דלדול האגו קשור למידת המאמץ, הקושי הסובייקטיבי הנתפס, רגש שלילי, עייפות סובייקטיבית ורמת גלוקוז בדם (Gailliot, et al., 2007). בנוסף מצאו החוקרים כי מעבר לניסויים שבחנו, אכן קיימת השפעה של מוטיבציה על אפקט דלדול האגו, כך שהעלאת מוטיבציה לביצוע מורידה את אפקט הדלדול, וציפייה למטלה נוספת מגבירה את אפקט הדלדול, לעומת נבדקים ללא צפייה דומה.

כפי שצויין בתחילה, המונח "שליטה עצמית" הוא בעייתי במובן מסוים. מצד אחד הוא מוביל לדגש רב על צורך ב"חוזק" מנטאלי ויכולת להתנגד להדחיק רצונות ודחפים, אך מצד שני מוגדר בדרך כלל כ"יכולתו של אדם להחליף, להתאים, לשנות או לבטל (alter, modify change, or override) את הדחפים (impulses) התשוקות (desires) והתגובות השגרתיות (habitual responses) שלו" (Baumeister & Heatherton, 1996; Hagger et al., 2010) (p. 496). על כן, במחקר הנוכחי, ניסינו לבחון את הקשר הסיבתי בין שליטה עצמית וגמישות פסיכולוגית, אותה אתאר כעת.

גמישות פסיכולוגית (Psychological Flexibility)

בסקירת ספרות רחבה על הקשר בין גמישות פסיכולוגית לבין איכות חיים (well being) (Kashdan & Rottenberg, 2010), ציינו המחברים כי קיימים בספרות שמות מקבילים לקונסטרוקט גמישות פסיכולוגית, והם מתייחסים בין השאר גם לויסות עצמי (self regulation) כפי שהוגדר על ידי Baumeister (2003). בדומה להנחה עליה התבסס המחקר הנוכחי, החוקרים (Kashdan & Rottenberg, 2010) התייחסו למונח זה כחופף במידה רבה למונח "גמישות פסיכולוגית". הם טוענים כי גמישות פסיכולוגית מכילה מספר תהליכים המשתקפים באופן בו אדם (1) מסתגל לתנודתיות בדרישות מצביות, (2) עורך מחדש משאבים מנטאליים (3) משנה השקפה (perspective) ו- (4) מאזן בין שאיפות, צרכים ותחומי חיים מתחרים. על פי הגישה הקלינית acceptance and commitment therapy (ACT) (Hayes, 2004; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) גמישות פסיכולוגית הינה: "היכולת להיות במגע (contact) עם הרגע הנוכחי במלואו, כאדם מודע (conscious human being) ולשנות (change) או להתמיד (persist) בהתנהגות, כאשר עשייה זו משרתת את המטרות המוערכות" (valued end) (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) (p. 7).

קיימים שלושה רכיבים קריטיים (Kashdan & Rottenberg, 2010) משפיעים על הסבירות להיות גמיש מבחינה פסיכולוגית, ועל היכולת לזכות מהיתרונות של מצב זה: (1) תפקוד ניהולי (executive functioning), (2) ברירת מחדל של המצבים המנטליים (default mental states) ו- (3) מבנה האישי (personality configurations). להלן נתייחס בקצרה לשלושת הרכיבים הללו:

תפקוד ניהולי (executive functioning). תפקודים ניהוליים מספקים תמיכה נירופסיכולוגית הכרחית לויסות רגשי (Baumeister, 2003) ולמעשה לא ניתן לדמיין כלל גמישות פסיכולוגית ללא תפקוד מסויים בתחום זה. למשל, זיהוי של דרישה במטלה מסויימת דורש שליטה קשבית. הנתונים אליהם אנחנו מטים את הקשב מהווים את תוכן ההכרה שלנו. במצב נתון, אנו צריכים להטות את הקשב לגורמים הרלוונטיים ביותר ולשמור על קשב למשך זמן. מבלי היכולת הללו, נהיה נתונים לתגובות פאסיביות שנובעות מאסטרטגיות מטה-מעלה (bottom – up), שלרוב יגייסו את הנטיות ההתנהגותיות הדומיננטיות שלנו (Cote & Moskowitz, 1998). יתרה מכך, כשאנו חושבים על אדם

גמיש מבחינה פסיכולוגית אנו מתארים לעצמנו אדם המסוגל לארגן עדיפויות ואסטרטגיות פעולה בהתאם למצבים שונים ולא בהסתמך על תגובות דומיננטיות (Fleeson, 2001). יכולת קוגניטיבית בסיסית המאפשרת גמישות פסיכולוגית, בייחוד במובן אותו מדגישים ב-ACT, היא היכולת לסבול מצוקה ולתפוס את התחושות, הרגשות והמחשבות שלנו באופן מקבל ולא שיפוטי (Hayes et al., 1999; Hayes et al., 2004). הדגשת הצורך בתפקודים ניהוליים כדי לפעול בגמישות פסיכולוגית מלמדת על כך שגמישות פסיכולוגית, בתוכה קבלה וקשיבות, אינה תהליך פאסיבי כפי שהיא עלולה להתפרש, אלא מערבת מאמץ ויכולות מנטליות גבוהות.

ברירת המחדל של המצב המנטאלי (default mental states). על מנת להשיג גמישות פסיכולוגית, אדם חייב לשמור על איזון עדין בין השקעה במצב הנוכחי לבין אגירה של אנרגיה מנטאלית לקראת מצב עתידי משמעותי פוטנציאלי (Kashdan & Rottenberg, 2010). אחת הדרכים הבסיסיות ביותר להשיג איזון זה הוא על ידי שימוש בסטריאוטיפים והרגלים (ברירות מחדל). לעתים שימוש זה עוזר ויעיל, אך לעתים יכול גם להרע עם האדם. במצבים רבים אדם נחפז להסקת מסקנות על עצמו, על אחרים ועל העולם, על בסיס מידע חסר ומוטעה בנוגע ליכולת הכללה של ידע מוקדם (Dunning, Heath, & Suls, 2004). אדגיש שוב כי לא ניתן לדמיין חיים בהם בכל עת נתאמץ לבצע עיבוד מלא של החוויה ללא קיצורי דרך (לא סביר כי בכל צעד שנעשה במהלך היום נחשוב על כל תנועה קטנה של השרירים ועצמות הרגליים). מצד שני, על מנת לחוות יצירתיות, לשפוט בצורה נכונה ומציאותית ולקבל החלטות חשובות בחיים, או בהתמודדות מול מצוקה נפשית, אנו צריכים במקרים רבים לפעול בניגוד לברירת המחדל ולנתח את החוויה בצורה מלאה יותר. רכיב זה מתמקד באופן שבו אדם נוטה לבחור את ברירת המחדל של השיפוט לעומת בחירה המבוססת על עיבוד מעמיק יותר, הדרוש לעתים לחוויה מלאה ומספקת של החיים.

מבנה אישיות (personality configurations). מאפיינים תכונתיים מסוימים (McCrae & Costa, 1997) נמצאו קשורים לגמישות פסיכולוגית וביניהם: נירוטיות, אפקט חיובי, פתיחות לחוויה (openness to experience) ושליטה עצמית (Kashdan & Rottenberg, 2010). נירוטיות מוגדרת כנטייה לחוות רגשות שליליים באופן תדיר, עוצמתי ולתקופה ממושכת יותר מאחרים (Kashdan & Rottenberg, 2010). נמצא שאנשים המקבלים ציון גבוה בנורוטיות נוטים פחות, יחסית לאחרים, לשינוי

ההתנהגותי בהתאם לפידבק (Watson, 1967), על אף עדויות חד משמעיות שהם פועלים בחוסר יעילות (Ingram, 1990). כמו כן, בנוכחות של רגש שלילי, אנשים אלו נוטים לשמר את הרגש השלילי ולמקדו בעצמי, ולא לפעול בצורה אדפטיבית יותר הכוללת פתרון בעיות והתנהגות ממוקדת מטרה ערכית (Hertel, 1998; O'Brien & DeLongis, 1996). ממצאים אחרים מראים כי אנשים הממוקמים גבוה בסולם הניירוטיות נוטים לבחירת תגובות אסטרטגיות לקויה (O'Brien & DeLongis, 1996; Watson,) (1967). נראה שהנטייה לחוות רגשות שליליים מוגזמים והניסיון להתחמק מהן או לשקוע בהן, מובילה לניצול של תפקודים ניהוליים ולפיכך המובילה ל"מעגל קסמים" המחזק את עצמו ומונע פיתרון אדפטיבי (Kashdan & Rottenberg, 2010). זהו מינוח קוגניטיבי-ביולוגי זהה לאופן בו Block and Kremen (1996) מציגים כיצד חווית רגשות שליליים חזקים מובילה לחוסר גמישות אגו במונחים פסיכודינאמיים. בניסוח הקרוב יותר למונחי מודל הכת, אנשים עם נטייה לניירוטיות יבחרו בדרכי שינוי התנהגות שיובילו לדלדול רב יותר של כוחות האגו.

קיימות עדויות לכך שחוויה של רגשות חיוביים מרחיבה את טווח המחשבות, ההתנהגויות והתפקודים הניהוליים שאנו יכולים להשתמש בהם (Fredrickson, 1998). ההשלכה החשובה של תופעה זו היא שרגשות חיוביים מאיצים חשיבה והתנהגות גמישה. יתרה מזאת, נראה שחווית רגשות חיוביים או אנשים בעלי ציון גבוה באפקט חיובי תכונתי לא מטים את התפיסה של גירוי חיובי (Kashdan & Rottenberg, 2010). להיפך, אנשים אלו שוקלים פנים רבים של המצב ומקבלים החלטה יעילה, יסודית ואיכותית (Urada & Miller, 2000). על פי Kashdan and Rottenberg (2010), האיזון הנ"ל בין גמישות ואחריות מהווה נקודת מפתח של חשיבות רגשות חיוביים.

פתיחות לחוויה היא תכונה מהותית לגמישות פסיכולוגית. אדם גמיש אמור להיות פתוח ומקבל כלפי חוויות אישיות ואירועים חיצוניים. כאשר אדם הוא פתוח, מקבל וסקרן, הוא מזהה ומחפש ידע וחוויות חדשות (McCrae & Costa, 1997). בנוסף, על פי Kashdan & Rottenberg (2010) אנשים פתוחים לחוויה מראים נכונות לאפשר חוויה של רגשות שליליים כמו חיוביים בסיטואציות חדשות מורכבות ולא וודאיות. מכאן, שהם מתחברים לחוויה במקום להימנע. הסקרנות והפתיחות מדגישה את האפשרות למצוא משמעות בפעולות של אנשים אלו, וכך להרחיב את המשמעות של העצמי. במלים אחרות, במקום להיות כפופים לנקודת מבט אחת, אדם הפתוח לחוויה משלב מספר

נקודות מבט וכך מאפשר לעצמו להיות גמיש ולמצוא נתיבים אלטרנטיביים כאשר הוא מנסה להתגבר על מכשולים בדרך למטרה. כמו כן, אדם עם ציון גבוה בפתיחות לחוויה יפגין סבילות וחמלה במצבי לחץ (O'Brien & DeLongis, 1996)

לסיכום, נראה אם כן כי יש קשר הדוק בין המבנים הבסיסיים המרכיבים שליטה עצמית או וויסות עצמי, ובין אלו המרכיבים גמישות פסיכולוגית. הקשר מתבטא בדגש על הקשר לתפקודים ניהוליים, שינוי תגובה או מחשבה בהתאם לסיטואציה ופתיחות וגישה חיובית כלפי בחירה בין אפשרויות פעולה. לא קשה להבין כיצד ניתן להתייחס לגמישות פסיכולוגית כרכיב הכרחי ומרכזי בכל האימונים אותם הצגנו קודם לשיפור השליטה העצמית ועמידות האגו אל מול דלדול. על פי הקשר זה, אפשר להסיק כי קיימות דרכים שונות לפעול לטובת שליטה עצמית, כאשר חלקן גמישות יותר (כמו למשל גישה מקבלת וקשובה כלפי הרגלים או דחפים לא אדפטיביים – ועדיין נסיון להימנע מהם) וחלקן גמישות פחות (למשל הכחשה או הדחקה של דחפים והרגלים לא אדפטיביים, שעלולה להוביל לכניעה בסופו של דבר). נתבסס על הנחה זו על מנת לבחון את הקשר בין יכולות הנחשבות גמישות יותר לעומת יכולות גמישות פחות לוויסות עצמי, וכיצד הן מובילות לרמת דלדול שונה של כוחות האגו במטלה עוקבת.

יכולות מנטליות הקשורות לגמישות פסיכולוגית

קשיבות (mindfulness). אחת היכולות הנחקרות בעשור האחרון, הקשורה באופן הדוק לגמישות פסיכולוגית (Kashdan & Rottenberg, 2010), היא קשיבות. Brown and Ryan (2003) סקרו יכולת זו, שנטועה במסורת הבודהיזם, המטפחת מודעות וקשב. הם מציגים הגדרות שונות לקשיבות, כמו (Nyanaponika Thera, 1972): "המודעות הבהירה והחד משמעית של מה שקורה ומתרחש בתוכנו בכל רגע נתון ברצף התפיסה" (The clear and single-minded awareness of what actually happens to) "שמירה של הכרת האדם חיה ומכוונת אל המציאות הנוכחית" ("Keeping one's consciousness alive to the present" (p. 5), או (Hanh, 1976) "שמירה של הכרת האדם חיה ומכוונת אל המציאות הנוכחית" ("Keeping one's consciousness alive to the present" (p. 11). בקשיבות יש חשיבות מיוחדת לפתיחות וקבלה של המודעות והקשב. זאת, בניגוד לחוסר קשיבות (mindlessness) שפועלת לעתים בתור הגנה כאשר האדם מונע מעצמו תפיסה מודעת וממוקדת למחשבות, רגשות, מניעים ועצמים (Brown & Ryan, 2003). בהמשך הכותבים מציגים

השערות לגבי מבנים שונים בספרות המחקרית שהינם ככל הנראה קשורים לקשיבות כגון: אינטליגנציה רגשית (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995), פתיחות לחוויה (McCrae & Costa, 1997), ו-Wakefulness (Langer & Moldoveanu, 2000).

אינטליגנציה רגשית קשורה לבהירות תפיסתית של אדם לרגשות המצביים שלו, בדומה לכך שקשיבות מערבת קשב מקבל למצבים פסיכולוגיים. במצבים של חוסר קשיבות, רגשות יכולים להופיע ולהשפיע על ההתנהגות בלי שהאדם יהיה מודע לכך לגמרי. ציון במדד ה- mindful attention awareness scale (MAAS) אותו פיתחו Brown and Ryan (2003) אכן נמצא קשור להצלחה בזיהוי רגשות יחסית לאנשים עם ציון נמוך במדד זה. יתרה מכך, ככל שהרגש יותר אימפליציטי (כלומר, פחות בולט לתפיסה מודעת) יש עלייה בזיהוי הרגש בקרב אנשים עם ציון גבוה וירידה בקרב אנשים עם ציון נמוך (Brown & Ryan, 2003).

כאמור, פתיחות לחוויה מערבת קבלה של חוויות חדשות, כמו גם עניין בהם. Brown and Ryan (2003) מצאו, כפי ששיערו, קשר בין ציון ב-MAAS לבין ארבעה מתוך ששת הרכיבים של מימד הפתיחות לחוויה (רגשות, פעולות, רעיונות וערכים). המימדים אליהם לא נמצא קשר מובהק היו פנטזיה ואסטטיקה. עפ"י הכותבים (Brown & Ryan, 2003), קשר זה נובע מהאיכות המקבלת של הקשב שבבסיס היכולת לקשיבות. כלומר, חוסר השיפוטיות כלפי החוויה הוא רכיב מרכזי בהגדרת המונח קשיבות.

הקשר בין קשיבות למונח wakefulness נעוץ בפתיחות המאפיינת גם אותו. מצד אחד, wakefulness מתואר כעירנות מקבלת ופתוחה למשימות קוגניטיביות (Langer & Moldoveanu, 2000), ולכן דומה במידה מסויימת לקשיבות. מצד שני, בניגוד לקשיבות, מודגשת הקוגניציה האקטיבית הפועלת על קלטים מהסביבה החיצונית, במובן של יצירת קטגוריות חדשות וחיפוש השקפות שונות. מונח נוסף ש-Brown & Ryan (2003) מציגים על מנת לשלול את הזהות בינו לבין קשיבות הוא מודעות עצמית (self-awareness). לטענתם, כל הצורות של מודעות עצמית משקפים תהליכים קוגניטיביים המתייחסים לפנים שונים של העצמי דרך חקירה עצמית, ומכונים באופן כללי הכרה רפלקסיבית (reflexive consciousness). חוקרים אחרים מתייחסים לניטור התנהגות (monitoring)

כמרכיב של מודעות עצמית הקשור בשליטה עצמית (Baumeister & Heatherton, 1996). בניגוד לכך, מציגים הכותבים את הקשיבות המופנית פנימה, כ-"prereflexive". כלומר, פועלת על, ולא בתוך, מחשבות, רגשות ותכנים אחרים של הכרה. לטענת Brown and Ryan (2003), הקשיבות לא מייצרת טענות מנטאליות על העצמי (או משקפת בחינה אקטיבית של העצמי במטרה לשנות הרגלים) אלא תהליך מוקדם יותר שמובחן איכותית, וקשורה בתהליך של צפייה לא שיפוטית על העצמי.

נראה אם כן, כי הקשיבות מובילה לחוויה, תפקוד וחווית חיים בהירים יותר, ועומדת בניגוד לפעולה וחוויה שגרתית ואוטומאטית (Brown & Ryan, 2003). בדומה לגמישות פסיכולוגית (Kashdan & Rottenberg, 2010) וויסות/שליטה עצמית (Baumeister, 2003), הקשיבות חשובה על מנת לנתק (disengaging) את האדם ממחשבות אוטומטיות, הרגלים ופעילות לא בריאה, ומהווה תפקיד מפתח בויסות התנהגותי מודע (Brown & Ryan, 2003). כמו כן, ראינו את הדגש החשוב שקיים בהגדרת הקשיבות בנוגע ל"חוסר שיפוטיות".

קבלה (acceptance). קבלה מהווה רכיב חשוב בתיאוריה של ACT וסגנון התמודדות מרכזי אותו מנסה להקנות התהליך הטיפולי בגישה זו (Hayes et al., 1999). מטרתו של רכיב זה היא להחליף את דרך ההתמודדות של הימנעות מחוויה (experiential avoidance) (Hayes, Wilson, Gifford, 1996) בקבלה מלאה ככל האפשר של מחשבות ותחושות שליליות. מדובר בהיפך הגמור מהגנה ו"לחימה" קשוחה באירוע המנטאלי. קיים קושי בהגדרה מובחנת של רכיב הקבלה מרכיב הקשיבות שתואר עד כה, מכיוון שקיימת חפיפה רבה ביניהם. כמו הקשיבות, גם הקבלה אמורה להיות לא שיפוטית ומלאה. למעשה, לא ניתן "לקבל" במלוא מובן המילה את החוויה ללא הפעלה של "קשיבות", ולהיפך. בהתייחסות למונחים מתחום דלדול האגו, קבלה וקשיבות אמורות להיות טכניקות ויסות לא מאמצות או דורשניות מבחינת מודל הכח, כאשר הן מבוצעות כהלכה ותואמות את הגדרתן המקבלת והבלתי שיפוטית (Brown & Ryan, 2003). מצד שני, עולה השאלה החשובה, כיצד אדם שביסודו אדם שיפוטי מאוד יתמודד עם הנסיון להיות קשוב לחווייתו ולקבלה במלואה, וללא נסיון להימנע ממנה? האם תהיה באפשרותו לנצל את סגנון ההתמודדות הזה כראוי ובאופן שלא ידרוש ממנו מאמץ מנטאלי משמעותי? או שאולי עצם המאמץ להימנע משיפוטיות יהיה כל כך לא טבעי עבורו שיוביל להתעייפות מנטאלית בעצמו?

סגנונות ההתמודדות שייבחנו במחקר הנוכחי

בספרות המחקרית הקודמת, נבחנו סגנונות התמודדות שונים מבחינת יעילות בהתמודדות מול מצוקה ומחשבות חודרניות. הסגנונות הבולטים והשכיחים ביותר לבדיקה הינם "הדחקה" (suppression) (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987), "הסחה ממוקדת" (focused distraction) (Wegner, 2011) וקבלה (acceptance) וקשיבות (mindfulness) (Najmi et al., 2009). למשל, Masedo and Esteve (2006), מצאו כי נבדקים שנקטו בגישה של קבלה כלפי מצוקה שנבעה מטבילת ידם במי קרח, חוו מצוקה וכאב נמוכים יותר, והצליחו להמשיך במטלה לזמן ארוך יותר. במחקרים כמו אלו, נמצא כי התמודדות בסגנון קשוב ומקבל עוזרת להתמודדות עם חוויה של מצוקה וחודרנות של מחשבות אובסיביות, לעומת התמודדות ע"י הדחקה או התמודדות ספונטנית (Najmi, Riemann, & Wegner, 2009; Salkovskis & Campbell, 1994; Wegner, 2011). בנוסף, נמצא שהסחה ממוקדת, בה האדם מסיח את דעתו מהמצוקה ע"י גירוי אחד בו הוא מתמקד (לדוג' מחשבה על וולקסווגן אדומה בכל פעם שעולה המחשבה ה"אסורה" – דב לבן – ראה Wegner et al., 1987), עוזרת יותר במניעת מחשבות חודרניות ובהפחתת מצוקה, באותה מידה שבה קבלה עוזרת (Najmi et al., 2009). עם זאת, במחקרים מסוג זה, לא בחנו את השפעה של סגנונות ההתמודדות ה"ל על דלדול אגו באופן ישיר.

מצד שני, כאשר בוחנים את הספרות המחקרית הקשורה למודל הכח, ניתן לזהות גישה אינטואטיבית המניחה כי קיימת שונות בין סגנונות התמודדות והשפעתם על דלדול אגו, אך ללא קישור ישיר לקבלה וקשיבות. לדוג', אם נחזור לניסוי שתארנו קודם (Muraven et al., 1998 – ניסוי 3) בו נמצא שיש דלדול אגו משמעותי יותר אצל נבדקים שנדרשו להדחיק מחשבה על דוב לבן, לעומת נבדקים שלא נדרשו לעשות דבר או נבדקים שנדרשו לחשוב במיוחד על דב לבן, נוכל לפרש ממצאים אלו באופן שמקשר בין מודל הכח לבין סגנונות ההתמודדות של קבלה וקשיבות. למעשה, אנו מניחים, בהתייחס לתחום התיאורטי של גמישות פסיכולוגית ו-ACT, כי ניתן להבין שהפער בין הקבוצות שנמצא בניסוי ה"ל קשור למידת ההימנעות מהחוויה כמו גם הקבלה והקשיבות למחשבות על דב לבן העולות אצל הנבדקים, לעומת הדחיקתן. בהתאם לכך, ניתן לשער כי נבדקים אשר הדחיקו מחשבה על דוב לבן אימצו יותר את משאב האגו, לעומת נבדקים שהתמודדו באופן מקבל והיו קשובים למחשבות על דב לבן. כמובן שבמקרה זה הנבדקים לא קיבלו הוראות מדויקות לקבל או

להיות קשובים למחשבות, אך עצם זה שלא אמרו להם להדחיק את המחשבה או שאמרו לחשוב יותר על דב לבן, מאפשר להניח כי הגישה שלהם כלפי המחשבה היתה מקבלת יותר.

המחקר הנוכחי

בשל הקשר התיאורטי שתואר (Kashdan & Rottenberg, 2010) בין דלדול אגו מצד אחד, וקבלה וקשיבות מצד שני, למונח גמישות פסיכולוגית וחשיבותו בהבנת התנהגות אפטיבית בבני אדם, בחנו את הקשר הישיר בין קבלה וקשיבות ודלדול אגו. כמו כן, במחקר זה התייחסנו לשני סגנונות אחרים (הדחקה והסחה ממוקדת) כתנאי ביקורת לקשר בין קבלה וקשיבות לדלדול אגו. מכיוון שהספרות המחקרית מבוססת באשר ליעילותו של סגנון ההתמודדות של הסחה ממוקדת לעומת סגנון ההתמודדות של הדחקה, ההשוואה של סגנון ההתמודדות המקבל והקשוב לסגנונות אלו תאפשר לנו שתי נקודות ייחוס לגבי יעילותו. כלומר, אם נמצא כי סגנון ההתמודדות המקבל והקשוב יהיה יעיל יותר מהדחקה ולא פחות יעיל מהסחה ממוקדת, אז ניתן יהיה להתייחס אליו כאל סגנון יעיל בפני עצמו. כמו כן, נוכל להתייחס להבדל תכונתי בין נבדקים באשר למידת השיפוטיות שלהם, ויכולת להיות קשובים לחוויה, ועל ההשפעה של פער זה על מידת הקושי שלהם להשתמש באופן יעיל בסגנון התמודדות מקבל וקשוב.

במחקר הנוכחי בחנו כיצד סגנונות התמודדות שונים (קבלה וקשיבות-acceptance and mindfulness / הסחה ממוקדת-focused distraction / הדחקה-suppression) עם חוויה רגשית שלילית הנובעת מגורם לחץ חיצוני משפיעים על היכולת לשמור כוחות מנטאליים ועל היכולת להתמודד עם מטלה קוגניטיבית הדורשת כוחות מנטאליים. על מנת לבדוק זאת, יצרנו שני תנאי ניסוי, אשר בשניהם הנבדקים ביצעו מטלה הדורשת תפקודים ניהוליים וכוחות אגו - מטלת Stroop, לאחר מכן התמודדו באמצעות אחד מסגנונות ההתמודדות (acceptance and mindfulness, focused distraction או suppression) עם חווית מצוקה (האזנה להקלטה של בכי תינוקות), ולבסוף ביצעו שוב מטלת סטרופ. בתנאי האחד (תנאי Non-Extended Stressor) האזינו הנבדקים לבכי תינוקות רק במהלך הזמן שבין שתי מטלות הסטרופ, כך שהשפעה הבלעדית על המשתנה התלוי (הפער בין הביצועים במטלות הסטרופ), יהיה דלדול האגו. בתנאי האחר (תנאי Extended Stressor), האזינו הנבדקים לבכי

התינוקות גם במהלך ביצוע מטלת הסטרם השנייה, לכן תתווסף להשפעת דלדול האגו גם היכולת להתמודד באופן ישיר עם ההאזנה לבכי. בנוסף, רצינו לבחון את ההשפעה של סגנונות ההתמודדות הן על המצוקה הסובייקטיבית והן על המצוקה הגופנית האובייקטיבית (עלייה בקצב הלב).

רצינו לבדוק אם התמודדות עם לחץ באופן מקבל וקשוב לחוויה, מהווה צורת התמודדות גמישה יותר עם חוויה שלילית, ועל כן מסייעת בחיסכון של משאב האגו. כמו כן, רצינו לבחון אם התמודדות זו מסייעת באופן ישיר להנמכת חוויית המצוקה, ועל כן גם להתמודדות טובה יותר עם מטלות קוגניטיביות תוך כדי חווייתה. בנוסף, רצינו לבדוק האם התמודדות מקבלת וקשובה יכולה להיות מטלה קשה ומאמצת מבחינה קוגניטיבית (Kashdan & Rottenberg, 2010). סברנו שזה יהיה נכון במיוחד עבור אנשים שיפוטניים במיוחד, מכיוון שאצל אנשים אלו הדרישה לקבל ולהיות קשוב סותרת את התמודדותם הטבעית ואולי תוביל לדרישה מתמדת של תפקודים ניהוליים, וכתוצאה מכך לדלדול אגו משמעותי.

כלומר, בניגוד למחקרים קודמים שבחנו את השפעת התמודדות מקבלת על מצוקה (ראה Masedo & Esteve, 2006 לעיל) בהם לא ניתן להפריד מבחינת המניפולציה בין ההשפעה של סגנון ההתמודדות על דלדול האגו לעומת השפעתו על ההתמודדות הישירה עם המצוקה, במחקר הנוכחי יצרנו שני תנאים על מנת לבדוק מהי ההשפעה העיקרית של סגנון ההתמודדות המקבל והקשוב - האם ההשפעה נובעת ממניעת דלדול אגו או מהמתמודדות יעילה יותר עם המצוקה בזמן התרחשותה?

השערות המחקר

1) בשני התנאים ("Extended Stressor" ו"Non-Extended Stressor"), הירידה ברמת הביצוע במטלת הסטרם השנייה, לאחר ההאזנה לבכי התינוקות, אצל נבדקי קבוצת ה-Acceptance and Mindfulness ונבדקי קבוצת ה-Focused Distraction תהיה קטנה, בהשוואה לירידה ברמת הביצוע אצל נבדקי קבוצת ה-Suppression.

2) כל הנבדקים ידווחו על עלייה בחוויית הרגש השלילי לאחר ההאזנה לבכי התינוקות במשך 5 דקות. אולם, העלייה תהיה כך שקבוצות ה-Acceptance and Mindfulness וה-Focused Distraction ידווחו על העלייה הנמוכה ביותר במצוקה, וקבוצת ה-Suppression תדווח על העלייה הגבוהה ביותר במצוקה.

3) בהתאם לתוצאות מחקרים קודמים שבחנו השפעה של בכי תינוקות על עלייה בקצב לב (Out, Pieper, Bakermans-Kranenburg & Van IJzendoorn, 2010), שיערנו כי הפער בקצב הלב בין הקבוצות יתבטא בכך שבקבוצת ה-Suppression תמצא העלייה הגבוהה ביותר בין קצב הלב במנוחה לקצב הלב תוך כדי ההאזנה לבכי התינוקות, בהשוואה לקבוצות ה-Acceptance and Mindfulness וה-Focused Distraction.

4) מכיוון שהתמודדות מקבלת וקשובה עלולה להיות מטלה קשה ומאמצת מבחינה קוגניטיבית עבור אנשים שהינם שיפוטניים במיוחד, ואינם פתוחים לחוויה (Kashdan & Rottenberg, 2010; Brown & Ryan, 2003), היא תוביל אצל נבדקים אלו לדרישה מתמדת וגבוהה של תפקודים ניהוליים ולכן לדלדול אגו. לכן, אנו משערים כי אצל נבדקים שיפוטניים סגנון ההתמודדות של Acceptance and Mindfulness יהיה פחות יעיל מסגנון ההתמודדות של Focused Distraction במידת דלדול האגו, ואצל נבדקים שאינם שיפוטניים סגנון ההתמודדות של Acceptance and Mindfulness יהיה יעיל באותה מידה של Focused Distraction, במידת דלדול האגו.

שיטה

נבדקים

סטודנטים מהאוניברסיטה העברית (N=152), התנדבו להשתתף במחקר הנוכחי, תמורת 25 ₪ או 3 חתימות המהוות נקודות זכות בקורס בפסיכולוגיה. המחקר אושר ע"י הועדה לענייני אתיקה של המחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים. נתוני המחקר של 7 נבדקים לא נותחו, 3 מהם בשל תקלות טכניות בקליטת הנתונים ו-4 נוספים בשל הפקת נתונים קיצוניים שהיו גבוהים או נמוכים בשלוש סטיות תקן מהממוצע בכל המשתנים התלויים, הכוללים את הפער בביצועי הסטרופ

וברמת המצוקה הרגשית. כך, בסופו של דבר נותחו הנתונים של 145 נבדקים, 81 נשים ו-64 גברים (גיל ממוצע 24.40, ס.ת. 2.84), שכולם (ע"פ דיווח עצמי) היו דוברי עברית ברמת שפת אם, ללא לקויות למידה או שמיעה, ללא עיוורון צבעים וללא הפרעות בריאותיות המשפיעות על קצב ליבם.

כלים

שאלון מוטרדות סובייקטיבית. על מנת למדוד את הרמה הסובייקטיבית בה הנבדק חש מוטרד, בנינו שאלון שהתבסס על visual analogue scale (VAS) למדידת רמת המוטרדות הסובייקטיבית. הוא כלל שאלות לגבי רגשות רלוונטיים שהנבדק חש ברגע בו ממלא את השאלון. שאלון המוטרדות הסובייקטיבית הועבר לכל הנבדקים פעמיים במהלך הניסוי (ראה "מהלך הניסוי"). הוא כלל 9 שאלות בהן נדרש לדרג רגש שלילי ברגע זה מקצה אחד של קו באורך 10 ס"מ עד לקצה השני שלו, כל זאת באופן ממוחשב (לדוג': "ברגע זה, עד כמה אתה חש עייף?" [מאוד עייף - לא עייף כלל]; "ברגע זה, עד כמה אתה חש כועס?" [מאוד כועס - לא כועס כלל]). שאלות 2 ו-8, נוסחו כשאלות הפוכות המתייחסות באופן דומה לרגשות חיוביים (ראה נספח 2). הנתונים שהתקבלו כללו ציון שנע בין 0 ל-1, לגבי כל רגש שנמדד. מהימנות שאלון המוטרדות הסובייקטיבית, כפי שנמדדה על הנתונים שהתקבלו במילוי הראשון בתחילת הניסוי, נמצאה טובה מאוד (אלפא קרונברך = 0.86).

Five Facet Mindfulness Questionnaire. שאלון ה-Five Facet Mindfulness Questionnaire

(FFMQ) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) כולל חמישה סולמות שכל אחד נועד למדוד גורם שונה הקשור לקשיבות תכונתית: יכולת התבוננות (observing), יכולת לתאר (describing), פעולה מודעת (acting with awareness), חוסר שיפוטיות לחוויות פנימיות (nonjudging), וחוסר תגובתיות לחוויות פנימיות (nonreacting). השאלון כולל 39 פריטים שתורגמו מאנגלית לעברית, כאשר כל גורם נמדד על ידי 8 פריטים למעט גורם ה"חוסר תגובתיות" הנמדד על ידי 7 פריטים. 19 מהפריטים נוסחו כשאלות הפוכות, כאשר הגורמים "פעולה מודעת" ו"חוסר שיפוטיות" כללו רק פריטים שנוסחו כשאלות הפוכות (ראה נספח ד'). מהימנות הסולמות של שאלון ה-FFMQ נעה במחקר הנוכחי בין ציון בינוני לגבוה של אלפא קרונברך: (act with, describe=0.92, observe=0.77, nonreact=0.68, nonjudge=0.87, awareness=0.87).

מכשור

מדידת קצב הלב. על מנת למדוד את קצב ליבם (Heart Rate - HR) של הנבדקים השתמשנו במכשיר POLAR-RS800CX של חברת פולאר. המכשיר כולל רצועה המולבשת על החזה ומשדרת אותות קצב לב במרווחים של 5 שניות לשעון יד הכלול בערכה. שעון קצב הלב של פולאר נמצא מהימן למעקב אחר שינויים ב-HR, בתנאי מעבדה ($r=0.75-1.00$) (Goodie, Larkin, & Schauss, 2000). במחקר הנוכחי, מהימנות המדידה, כפי שנמדדה בעזרת מתאם פירסון בין המדידה הראשונה לשנייה, היתה גבוהה גם כן ($r=0.94$).

קופסת תגובה (response box). ה-response box כללה 4 לחצנים בצבעים שונים (כחול, צהוב, אדום וכחול) וחברה למחשב.

הליך

במהלך הניסוי השתמשנו בתוכנת Medialab להרצת הניסוי כולו, ומעבר בין קטעי הניסוי השונים, תוך צמצום ככל האפשר של התערבות הנסיין/ית. כמו כן, השתמשנו בתוכנת DirectRT לשם קליטת נתוני מטלת ה-Stroop (1935). הניסוי הועבר באופן אינדיבידואלי בחדר הרצה שקט. הנסיין/ית נכח/ה לאורך כל הרצת הניסוי בחדר יחד עם הנבדק/ת, למעט בשלב הרכבת רצועת מכשיר הפולאר. מעתה אתייחס לנבדקים ולנסיינים בלשון זכר למען הנוחות.

בתחילת הניסוי, הנבדק חתם על טופס הסכמה להשתתפות בניסוי. לאחר מכן הוסבר לו כיצד להליבש את רצועת מכשיר הפולאר. בשלב זה הנבדק נותר לבד בחדר על מנת שירכיב את המכשיר על גופו, כאשר השעון שקולט את הנתונים ממכשיר הפולאר נמצא על ידו של הנסיין.

בהמשך הניסוי, מילא הנבדק את שאלון המוטרדות הסובייקטיבית (Time 1) ועבר אימון במטלת Stroop בה הופיעו 4 מילות צבע אפשריות (אדום, כחול, ירוק וצהוב) בצבעים שונים (אדום, כחול, ירוק וצהוב), אך תמיד במצב "לא-תואם" (לדוג': המילה "אדום" שכתובה בצבע כחול/צהוב/ירוק). באימון הנבדק היה צריך לענות נכונה על 12 צעדי ה-Stroop בכל הקוביניציות האפשריות בניסוי. במידה והנבדק ענה באופן שגוי, קיבל הודעת שגיאה באופן ויזואלי על המסך והיה צריך לחזור על הצעד עד שענה נכון. במידה וטעה 3 פעמים ומעלה במהלך האימון, וידא הנסיין כי

הנבדק הבין את הוראות המטלה בטרם המשיך. לאחר סיום האימון, ביצע הנבדק במשך 3 דק' את מטלת Stroop.

בהמשך הניסוי, מילא הנבדק את שאלון FFMQ (Baer, et al., 2006) הבוחן את רמת הקשיבות התכונתית שלו. לאחר מכן נמדד קצב ליבו בזמן שצפה בקטע וידאו מרגיע בן 5 דק' ("מדידה 1"), הכולל צילום של נופים טבעיים פסטורליים ומוזיקה מרגיעה (ScenicVideos, 2009).

לטובת השלב הבא בניסוי, ערכנו באמצעות עורך סאונד מקצועי קטעי סאונד שנלקחו מתוך מאגר אלקטרוני באינטרנט (Universal-Soundbank, n.d. – נספח ב'1) ומאתר YouTube (2006, 2007), ויצרנו קטע רציף של בכי בו גובה הצליל נע בין 590-706 Hz ועומס הבכי הוגבר כל 30 שני' על מנת להפחית הביטואציה. כמו כן, השתמשנו באוזניות סטנדרטיות להאזנה, ועוצמת הווליום היתה קבועה לכל הנבדקים.

בשלב הבא, קיבל הנבדק הסבר על המשך הניסוי (נספח 3). הוסבר לו כי הוא עומד להאזין לבכי של תינוקות, אשר סביר כי יגרום לו לאי נעימות. בנוסף, הובטח לנבדק שיקבל הצעה שתעזור לו להתמודד עם המצוקה שיחוש (נספח 3א'). בהמשך הוקצו הנבדקים ל-3 קבוצות (Acceptance and Mindfulness: 45 נבדקים, Suppression: 50 נבדקים ו-Focused Distraction: 50 נבדקים) באופן אקראי, ולכל אחת מהקבוצות ניתנה גירסא שונה של הוראה בנוגע להתמודדות עם ההאזנה לבכי. ההוראות ניתנו בתחילה לנבדק על דף נייר לקריאה שקטה, ולאחר מכן נקראו בקול ע"י הנסיין. ההוראות לכל קבוצה כללו בדיוק 77 מלים ולקחו כדקה להעברה (ראה נספח 3ב'-ד').

Focused Distraction – נבדקי קבוצת ה-Focused Distraction קיבלו הוראה שתואמת לסגנון ההסחה הממוקדת בה השתמשו במחקרים קודמים להתמודדות עם מחשבות חודרניות לא רצויות (Najmi et al., 2009). ההסחה הממוקדת שונה מסגנון ההסחה הרגילה, כיוון שבה יש גורם ברור אליו יש להסיח את הדעת. היא נמצאה יעילה במידה זזה לקבלה בהתמודדות עם מחשבות חודרניות לא רצויות, לעומת סגנון התמודדות של הדחקה. באופן מדויק, הנבדקים הודרכו להימנע מהתייחסות לבכי ככל האפשר ולהתרכז במקום זאת בסרט שיוצג על מסך המחשב (נספח 3ד').

Suppression – נבדקי קבוצת Suppression קיבלו הוראה להדחיק כל רגש או מחשבה שליליים שיעלו במהלך ההאזנה. נוסח ההוראה תאם לרוח התפיסה של Wolpe & Lazarus (1966) על עזירת מחשבות (thought stopping) כטיפול ברומינציות ומחשבות לא רצויות. הנבדקים הונחו שלא לתת לבכי לגרום להם שום תחושה, מחשבה או רגש שליליים ובמידה שהם מתקשים לעשות זאת, לדמיין עצמם צועקים "די!" בהחלטיות (נספח 3ג').

Acceptance and Mindfulness – נבדקי קבוצת Acceptance and Mindfulness קיבלו הוראה שתואמת לדרך ההתמודדות היעילה על פי ACT (acceptance and commitment therapy) (Hayes, 2004;) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). הרעיון הבסיסי הוא תיאוריה זו היא כי הימנעות מחוויה היא הבסיס לפתולוגיות רבות, ועל כן חלק מרכזי מסגנון ההתמודדות הנכון עם המצוקה הוא להיות קשוב ומקבל כלפיה. הנבדקים הודרכו להיות קשובים לבכי ולחוויה שלהם אותו, לקבל אותה במלואה ולא להימנע ממנה, זאת מכיוון שהימנעות רק תגרום לחוויה שלילית יותר (נספח 3ב').

משלב זה הנבדק הרכיב אוזניות עד לסוף הניסוי, והחלה ההאזנה לבכי התינוקות, שבמהלכה כל קבוצה צפתה בגירוי שונה על מסך המחשב מולה. נבדק מקבוצת הקבלה והקשיבות או מקבוצת Suppression צפה בנקודות מרכזיות מהוראת ההתמודדות שקיבל (נספח 3ב' ו-3ג' בהתאמה). נבדק מקבוצת ההסחה הממוקדת צפה בקטע וידאו (ללא פסקול) מסדרת הטבע Planet Earth (Fothergill, 2006). במהלך ההאזנה לבכי, נמדד קצב ליבו של הנבדק ("מדידה 2"). מיד לאחר מכן מילא כל הנבדק שוב את שאלון המוטרדות הסובייקטיבית, כאשר הוא עדיין מאזין לגירוי המטריד (Time 2).

בשלב זה נבדקי תנאי Non-Extended Stressor (74 נבדקים) הפסיקו לשמוע את בכי התינוקות, ונבדקי תנאי Extended Stressor (71 נבדקים) המשיכו להאזין לקטע הבכי עד סוף הניסוי. לאחר מכן, ביצע הנבדק מטלת Stroop נוספת במשך 3 דק'. בסוף הניסוי, הנסיין הודה לנבדק על השתתפותו ותדרך אותו לגבי מטרת הניסוי. משך הניסוי הכולל היה כ-35 דק'.

תוצאות

במחקר הנוכחי השתמשנו במספר מדדים, על מנת לבחון את השפעת ההאזנה לבכי התינוקות על הנבדקים, שיפורטו להלן:

פער במוטרדות סובייקטיבית. משתנה זה נמדד ע"י הפער בין הציון הממוצע (בין 0-1) של כל נבדק בשאלון המוטרדות הסובייקטיבית שהועבר מיד לאחר האזנה לבכי במשך 5 דק', כאשר הבכי עדיין מושמע (Time 2), לבין הציון הממוצע באותו השאלון, שהועבר לפני ההאזנה לבכי (Time 1).

פער בביצוע מטלת סטרופ. הפער ברמת הביצוע במטלת הסטרופ המתואמת - Modified Stroop - נמדד באמצעות 4 משתנים תלויים, כולם מתייחסים לפער שבין הביצוע הראשון לביצוע השני: (1) ההפרש בין זמן התגובה הממוצע, (2) ההפרש בין זמן התגובה הנכונה הממוצע, (3) ההפרש בהספק התגובות הנכונות ב- 3 דק', (4) ההפרש בהספק התגובות הנכונות ב- 3 דק' ו-(5) הפער במשך הזמן הממוצע שנדרש על מנת לבצע 80 צעדים נכונים.

פער בקצב לב. משתנה זה חושב על ידי ההפרש שבין קצב הלב הממוצע של כל נבדק בזמן שהאזין לבכי התינוקות, לבין ממוצע קצב הלב שלו כפי שנמדד במשך חמש דקות של צפייה בסרט מרגיע, ולאחר כ-10 דק' של מנוחה לפני כן.

השפעת ההאזנה לבכי

על מנת לבדוק האם ההאזנה לבכי אכן העלתה את המצוקה הרגשית של הנבדקים מעבר לתנאים השונים, ביצענו מבחן t למדידות תלויות שבו בדקנו אם רמת המוטרדות הממוצעת השתנתה בין Time 1 ל-Time 2. מצאנו כי הפער בין רמת המוטרדות ב Time 1 ($M=.28, SD=.15$) לבין רמת המוטרדות ב Time 2 ($M=.40, SD=.18$) מובהק $t=-11.09, p<.001$. ממצא זה מהווה בדיקת מניפולציה ומראה כי רמת המוטרדות הסובייקטיבית עלתה באופן מובהק לאחר ההאזנה לבכי התינוקות במשך 5 דק'.

על מנת לבדוק האם ההאזנה לבכי אכן העלתה את קצב הלב של הנבדקים מעבר לתנאים השונים, ביצענו מבחן t למדידות תלויות שבו בדקנו האם קצב הלב הממוצע של כל נבדק השתנה בין מדידתו תוך כדי צפייה בקטע מרגיע (מדידה 1) לבין מדידתו תוך כדי ההאזנה לבכי (מדידה 2).

מצאנו כי הפער בין מדידה 1 ($M=77.24, SD=13.76$) בזמן רוגע לבין מדידה 2 ($M=77.08, SD=13.65$) תוך כדי האזנה לבכי, לא היה מובהק $t=-0.23, p=.82$. כלומר, לא ניתן היה לזהות השפעה של ההאזנה לבכי התינוקות על קצב ליבם של הנבדקים באופן כללי. בהמשך הניתוח, הפקנו ציון "פער קצב לב" לכל נבדק ששיקף את הפער בין מדידה 2 לבין מדידה 1.

על מנת לבדוק כיצד המניפולציה השפיעה על ביצועי הנבדקים מבחינה קוגניטיבית ביצענו מבחן t למדידות תלויות, שבו המשתנה הבלתי תלוי היה שלב ההעברה (סטרוף 1, סטרופ 2) והמשתנים התלויים היו מדדי הביצוע שפורטו בתחילת פרק זה. מצאנו כי בכל משתני הביצוע, רמת הביצוע בסטרופ 2 היתה שונה באופן מובהק מרמת הביצוע בסטרופ 1 (ראה טבלה 1 לפירוט ממוצעים וסטיות תקן של מדדי הביצוע, ותוצאת מבחן t). כלומר, בכל משתני הביצוע שנמדדו, הביצוע בסטרופ 2 היה יעיל יותר באופן מובהק מהביצוע בסטרופ 1.

טבלה 1:

ממוצעים וסטיות תקן של משתני הביצוע במטלות הסטרופ, ותוצאות מבחן t לפער בין הממוצעים.

משתנה ביצוע	ממוצע (סטיית תקן) סטרוף 1	ממוצע (סטיית תקן) סטרוף 2	בדיקת הפרש בין המדידות
זמן תגובה ממוצע לצעד (msec)	647.97 (84.10)	629.56 (94.01)	** $t=5.13$
זמן תגובה ממוצע לצעד נכון (msec)	648.51 (83.91)	630.55 (93.83)	** $t=4.94$
מס' צעדים ב-3 דק'	109.50 (5.57)	110.86 (6.33)	** $t=(-)5.84$
מס' צעדים נכונים ב-3 דק'	105.88 (5.45)	107.35 (6.33)	** $t=(-)4.83$
משך ביצוע 80 צעדים נכונים (seconds)	136.12 (7.36)	134.97 (8.25)	* $t=2.76$

* $p<0.01$,

** $p<0.001$

בהמשך ביצענו מבחן t לקבוצות בלתי תלויות, בו השונו בין ממוצעי הנבדקים בתנאי Extended Stressor לבין ממוצעי הנבדקים בתנאי Non-Extended Stressor, מעבר לתנאי הניסוי

האחרים, בכל משתני הביצוע בסטרופ (סטרופ 1, סטרופ 2 והפער ביניהם). בניתוח זה, לא נמצאו הבדלים מובהקים באף אחד ממשתני הביצוע ($All p's > 0.1$). כלומר, מצאנו שההאזנה לבכי במהלך ביצוע מטלת סטרופ 2 לא השפיעה באופן מובהק על ביצוע הנבדקים במטלה זו.

השפעת סגנונות ההתמודדות

קצב לב

בניתוח הבא של נתוני קצב הלב לא נכללו 5 נבדקים שבכי התינוקות הנמיך או הגביר את קצב ליבם בצורה קיצונית (ציון תקן של הפער היה קטן מ(-2) או גדול מ(+2)), ונבדק אחד שמדד הקצב לב שלו לא הוקלט כלל. לאחר הסינון נותרו 48 נבדקים בקבוצת Focused Distraction, 47 נבדקים בקבוצת Suppression ו-42 נבדקים בקבוצת Acceptance and Mindfulness. בניתוח ANOVA חד גורמי, בו המשתנה הבלתי תלוי היה סגנון ההתמודדות (Acceptance and Mindfulness, Focused Distraction, Suppression), והמשתנה התלוי היה הפער הממוצע בקצב לב בין מדידה 2 למדידה 1, כאשר השונו את פער הממוצעים בין קבוצת Suppression ($M=2.24, SD=2.96$), קבוצת Focused Distraction ($M=-0.57, SD=3.01$) וקבוצת Acceptance and Mindfulness ($M=-0.86, SD=2.41$), לא נמצא פער מובהק בין הקבוצות $F=1.82, p=0.16$. עם זאת, בכדי לבדוק את הממצאים באופן יסודי ביצענו ניתוח המשך (LSD), ומצאנו כי ההפרש בין הפער הממוצע בקצב הלב בקבוצת ה-Suppression לבין הפער הממוצע בקצב הלב בקבוצת ה-Focused Distraction אינו מובהק ($M=0.81, S.E.=0.58, p=0.17$), אך ההפרש בין הפער הממוצע בקצב הלב בקבוצת ה-Suppression לבין הפער הממוצע בקצב הלב בקבוצת ה-Acceptance and Mindfulness נוטה למובהקות ($M=1.09, S.E.=0.60, p=0.07$). כלומר, בקבוצת ה-Suppression ההאזנה לבכי הובילה לעלייה רבה יותר בקצב ליבם של הנבדקים מאשר בקבוצת ה-Acceptance and Mindfulness, באופן הנוטה למובהקות. ההפרש בין קבוצת ה-Focused Distraction וקבוצת ה-Acceptance and Mindfulness היה קטן מאוד ולא מובהק ($M=0.29, S.E.=0.60, p=0.63$).

יכולות מנטאליות ומוטרדות סובייקטיבית

על מנת לבדוק לעומק את דפוס התוצאות, ביצענו באופן מגשש (exploratory) סידרת ניתוחי ANOVA חד גורמיים בהם המשתנה הבלתי תלוי היה סגנון ההתמודדות (Acceptance and

הביצוע בסטרופ, והפער במוטרדות הסובייקטיבית (הממוצעים וסטיות התקן של שלוש הקבוצות במשתני הביצוע השונים מוצגים ב-טבלה 2). בניתוחים אלו, מצאנו שני משתנים תלויים לגביהם ניתוח השונות היה קרוב למובהקות. הראשון הוא הפער בזמן התגובה הממוצע $F=2.75, p=0.07$ והשני הוא הפער בזמן התגובה הממוצע לתגובות נכונות $F=2.49, p=0.09$.

טבלה 2:

ממוצעים וסטיות. - משתני הביצוע במטלות הסטרופ, ופער במוטרדות הסובייקטיבית.

פער ב- / סגנון	Suppression	Focused Distraction	Acceptance&mindfulness
	ממוצע (סטיית תקן)	ממוצע (סטיית תקן)	ממוצע (סטיית תקן)
זמן תגובה ממוצע לצעד (msec.)	12.55 (44.61)	29.88 (38.66)	12.18 (44.80)
זמן תגובה ממוצע לצעד נכון (msec)	11.97 (44.11)	29.02 (40.32)	12.32 (44.60)
מסי צעדים ב-3 דק'	-0.94 (2.84)	-2.04 (2.46)	-1.09 (3.07)
מס' צעדים נכונים ב-3 דק'	-1.02 (3.78)	-2.28 (3.31)	-1.09 (3.88)
משך ביצוע 80 צעדים נכונים (seconds)	0.35 (5.21)	2.26 (5.17)	0.80 (4.43)
ממוצע מוטרדות (Time2-Time1)	0.14 (0.15)	0.10 (0.12)	0.14 (0.13)

* כל הפערים במדדי הביצוע בסטרופ חושבו ע"י החסרת הציון בסטרופ 2 מסטרופ 1.

לאחר מכן, ביצענו ניתוחי המשך (פוסט הוק LSD) לניתוחים לעיל, בהם המשתנה הב"ת היה סגנון ההתמודדות עם הבכי, והמשתנים התלויים היו הפערים ב-5 משתני הביצוע במטלות הסטרופ והפער במוטרדות הסובייקטיבית. כפי שניתן לראות בטבלה 3, נמצא כי מבחינת הפער בזמן התגובה הממוצע בין סטרופ 1 לסטרופ 2, קבוצת ה-Focused Distraction היתה יעילה יותר באופן מובהק (או באופן נוטה למובהקות) מקבוצת ה-Acceptance and Mindfulness ומקבוצת ה-Suppression, אשר לא נמצאו שונות במובהק אחת מהשניה. כמו כן, מבחינת הפער בזמן התגובה הממוצע לתגובות נכונות,

בין סטרופ 1 לסטרופ 2, קבוצת ה-Focused Distraction היתה יעילה יותר באופן מובהק או נוטה למובהקות מקבוצת ה-Acceptance and Mindfulness ומקבוצת ה-Suppression, אשר לא נמצאו שונות אחת מהשניה. שאר הפערים במשתני הביצוע בסטרופ, כמו הפער במספר הצעדים/הנכונים, הפער במשך הביצוע של 80 צעדים נכונים, והפער במוצע המצוקה הרגשית לא נמצאו שונים במובהק בין סגנונות ההתמודדות השונים, אך חלקם נמצאו קרובים למובהקות (ראה טבלה 3).

טבלה 3:

ממצאי ניתוח פוסט הוק LSD – רמת מובהקות וגודל אפקט של הפער בין סגנונות ההתמודדות השונים (במשתני ביצוע בסטרופ ובפער במוטרדות הסובייקטיבית)

Mean Differenc(S.E.), d	Mean Differenc(S.E.), d	Mean Differenc(S.E.), d	פער ב-/סגנון
A&M - S	FD - A&M	FD - S	
-0.37(8.77), .01	**17.69(8.78), -.42	**17.32(8.54), .42	זמן תגובה ממוצע לצעד (msec)
.35(8.90), .01	*16.70(8.90) .38	*17.05(8.66), .40	זמן תגובה ממוצע לצעד נכון (msec)
-0.15(.57), .05	*-.95(.57), -.34	*-1.10(.56), .40	מס' צעדים ב-3 דק'
-0.07(.75), .02	-1.19(.75), .33	*-1.26(.73), .35	מס' צעדים נכונים ב-3 דק'
0.45(1.02), .09	1.46(1.02), .30	*1.92(1.00), .37	משך ביצוע 80 צעדים נכונים (seconds)
-0.00(.03), .00	-0.03(.03), .32	-0.03(.03), .29	ממוצע מוטרדות (Time2-Time1)

d = Cohen's d ,A&M = Acceptance and Minfulness ,S = Suppression ,FD = Focused Distraction

* p<0.1 ** p<0.05

* כל הפערים במדדי הביצוע בסטרופ חושבו ע"י החסרת הציון בסטרופ 2 מסטרופ 1.

תנאי Extended Stressor ותנאי Non-Extended Stressor

בהמשך הניתוח בחנו את השפעת סגנונות ההתמודדות בכל תנאי בנפרד (Non-Extended Stressor (n=71), Extended Stressor (n=74), על מנת שנוכל להסיק טוב יותר לגבי השפעת סגנונות ההתמודדות על דלדול אגו לעומת השפעתם על התמודדות ישירה עם מצוקה:

Extended Stressor

ביצענו ניתוח ANOVA חד גורמי בו המשתנה הבלתי תלוי הוא סגנון ההתמודדות (Focused Distraction (n=26), Acceptance and Mindfulness (n=24), Suppression (n=24) והמשתנים התלויים הם הפער במשתני הביצוע בסטרופ והפער במוטרדות הסובייקטיבית כאשר אנו מתייחסים לנבדקי קבוצת Extended Stressor בלבד. ממצאי המחקר מראים כי בתנאי זה, בו הנבדקים האזינו לבכי התינוקות במהלך שתי מטלות הסטרופ של הניסוי, לא נמצא הבדל מובהק בין סגנונות ההתמודדות השונים, באף אחד מהמשתנים התלויים שנמדדו ($All p's > 0.1$).

Non-Extended Stressor

בניתוח זה לניתוח הני"ל, למעט העובדה שבוצע על נבדקי תנאי Non-Extended Stressor בלבד (ממוצעים וסטיות תקן מוצגים בטבלה 4), מצאנו כי שלושה ממשתני הביצוע בסטרופ נמצאו כמושפעים מסגנונות ההתמודדות (Focused Distraction (n=24), Acceptance and Mindfulness (n=21), Suppression (n=26): הפער בזמן התגובה הממוצע $F=3.76, p=0.03$, הפער בזמן התגובה הממוצע לתגובות נכונות $F=3.81, p=0.03$ והפער במספר בצעדים שבוצעו ב-3 דק' $F=3.43, p=0.04$. לגבי שאר המשתנים, ניתוח השוואת יציאת בלתי מובהק ($All p's > 0.1$). טבלה 5 מציגה את תוצאות ניתוחי ההמשך (LSD) בהם בחנו את מובהקות הפער בין כל סגנון התמודדות לשניים האחרים. בהשוואה בין טבלה 3 לטבלה 5, נראה שבניתוחי ההמשך בתנאי Non-Extended Stressor, יחסית לניתוח מעבר לתנאים Non-Extended Stressor ו-Extended Stressor, רמת המובהקות של הפערים ביעילות בין סגנון ההתמודדות Focused Distraction לבין סגנון ההתמודדות Suppression עלתה, ולא נמצא האפקט של הפער ביעילות שבין סגנון Focused Distraction לבין סגנון ההתמודדות Acceptance and Mindfulness. איור 1, מציג דוגמא להבדל בין תנאי Non-Extended Stressor לבין תנאי Extended Stressor, בהשוואה

שבין קבוצות ההתמודדות השונות, כאשר המשתנה התלוי הוא זמן התגובה הממוצע לתגובה נכונה. ניתן לראות כי בתנאי Non-Extended Stressor קבוצת ה-Focused Distraction מובחנת יותר מקבוצת ה-Suppression ($p < 0.01$), יחסית לתנאי Extended Stressor, בו נראה שאין דפוס ברור של הבחנה בין הקבוצות ($All p's > 0.1$).

טבלה 4:

ממוצעים וס.ת. - משתני הביצוע בסטרופ, ופער במוטרדות הסובייקטית, בתנאי Non-Extended Stressor בלבד.

פער ב- / סגנון	Focused Distraction	Suppression	Acceptance&mindfulness
	ממוצע (סטיית תקן)	ממוצע (סטיית תקן)	ממוצע (סטיית תקן)
זמן תגובה ממוצע לצעד (msec)	37.86 (44.65)	6.56 (32.99)	19.55 (44.19)
זמן תגובה ממוצע לצעד נכון (msec)	37.74 (44.35)	6.02 (44.11)	19.24 (45.01)
מס' צעדים ב-3 דק'	-2.5 (2.77)	-0.50 (2.35)	-1.67 (3.05)
מס' צעדים נכונים ב-3 דק'	-2.37 (3.25)	-0.42 (3.73)	-1.24 (4.04)
משך ביצוע 80 צעדים נכונים (seconds)	2.09 (4.58)	-0.49 (4.78)	0.64 (4.09)
ממוצע מוטרדות (Time2-Time1)	0.08 (0.12)	0.16 (0.16)	0.11 (0.10)

* כל הפערים במדדי הביצוע בסטרופ חושבו ע"י החסרת הציון בסטרופ 2 מסטרופ 1.

טבלה 5:

ממצאי ניתוח המשך (LSD) - משתני ביצוע בסטרופ ופער במוטרדות הסובייקטיבית – תנאי Non-Extended Stressor.

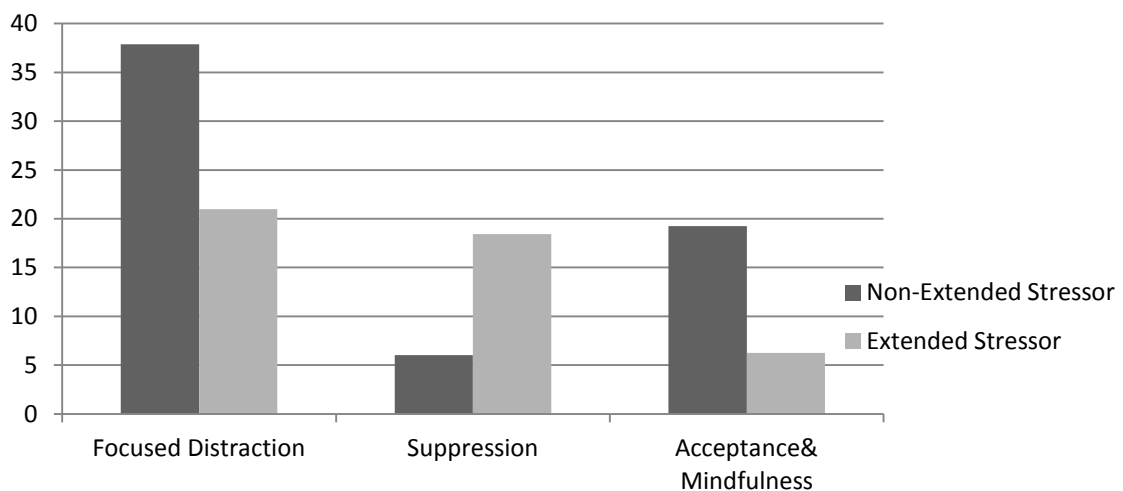
Mean Differenc(S.E.), d	Mean Differenc(S.E.), d	Mean Differenc(S.E.), d	פער ב-/סגנון
A&M - S	FD - A&M	FD - S	
12.98(11.91), .33	18.31(12.13), .41	***31.29(11.49), .80	זמן תגובה ממוצע לצעד (msec)
13.22(11.93), .30	18.50(12.16), .41	***31.71(11.51), .81	זמן תגובה ממוצע לצעד נכון (msec)
-1.17(.80), .43	-.83(.81), .28	**2.00(.77), .78	מסי צעדים ב-3 דק'
-.82(1.08), .21	-1.14(1.10), .31	*-1.95(1.04), .56	מס' צעדים נכונים ב-3 דק'
1.13(1.33), .25	1.45(1.35), .33	**2.58(1.28), .55	משך ביצוע 80 צעדים נכונים (seconds)
-.05(-.04), .37	.02(.04), .27	**-.08(.04), .54	ממוצע מוטרדות (Time2-Time1)

d = Cohen's d ,A&M = Acceptance and Minfulness ,S = Suppression ,FD = Focused Distraction

* $p < 0.1$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$

כל הפערים במדדי הביצוע בסטרופ חושבו ע"י החסרת הציון בסטרופ 2 מסטרופ 1.

איור 1: פער בזמן תגובה ממוצע לצעד נכון בסטרופ (1-2) , Non-Extended Stressor מול Extended Stressor.



הקשר בין תפקוד הנבדקים למידת חוסר השיפוטיות שלהם

בהמשך, רצינו להבין בצורה טובה יותר את הקשר בין תפקודה של קבוצת הקבלה למידת הקשיבות התכונתית של הנבדקים, כפי שנמדדה על פי שאלון ה-Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006), לשם כך בחנו את המתאמים (r) שבין גורמי הקשיבות התכונתית של הנבדקים, על פי מדד ה-FFMQ, לבין הפער במשתני הביצוע של הנבדקים במטלות הסטרופ. נמצא כי גורם אחד – חוסר שיפוטיות (Nonjudge) – קשור באופן חיובי לשיפור בביצוע בקבוצת ה-Acceptance and Mindfulness בשלושה ממשתני הביצוע, ובאופן שלילי לשיפור בביצוע בקבוצת ה-Suppression, בכל משתני הביצוע בסטרופ (ראה טבלה 6)

טבלה 6:

מתאמים (r) בין מידת חוסר השיפוטיות של הנבדקים, לבין שיפור ביצועי סטרופ.

Suppression	Acceptance and Mindfulness	פער/סגנון בתמודדות
*r=-.31	*r=.34	זמן תגובה ממוצע לצעד (msec)
*r=-.31	*r=.31	זמן תגובה ממוצע לצעדים נכונים (msec)
*r=.30	*r=-.31	מס' צעדים ב-3 דק'
**r=.37	r=-.20	מס' צעדים נכונים ב-3 דק'
*r=-.33	r=.20	משך ביצוע 80 צעדים נכונים

* p<0.05, ** p<0.01

כל הפערים חושבו ע"י החסרת הציון בסטרופ 2 מסטרופ 1.

על פי טבלה 6, ככל שנבדק היה פחות שיפוטי בקבוצת ה-Acceptance and Mindfulness, כך הוא הצליח לשפר יותר את ביצועיו בסטרופ 2, וככל שנבדק היה פחות שיפוטי בקבוצת ה-Suppression, כך הוא הצליח פחות לשפר את ביצועיו בסטרופ 2.

בהמשך, ביצענו סדרת ניתוחי ANOVA חד גורמיים בכל אחד מהתנאים הגדולים (Extended Stressor ו-Non-Extended Stressor), כאשר המשתנה בלתי תלוי היה סגנון ההתמודדות, והמשתנים התלויים היו 5 משתני הביצוע בסטרופ והפער במוטרדות הסובייטיבית בבין Time1 ל-Time2. ניתוחים אלה הוגבלו לנבדקים שמידת חוסר השיפוטיות שלהם שווה או גבוהה מהממוצע הכולל שנמדד על פי אינדקס חוסר השיפוטיות (nonjudge) ב-FFMQ. הגבלה זו נבעה מכך שחוסר שיפוטיות נמצא כגורם

מרכזי ומהותי בהגדרת שני המושגים המהותיים לסגנון ההתמודדות של קבוצת הניסוי (Brown & Ryan, 2003; Hayes et al., 1996; Hayes et al., 2006). לאחר הסינון על פי ההגבלה נ"ל, בתנאי Extended Stressor נותרו 16 נבדקים בתנאי Focused Distraction, 15 נבדקים בתנאי Suppression ו-12 נבדקים בתנאי Acceptance and Mindfulness. בתנאי Non-Extended Stressor נותרו לאחר הסינון 13 נבדקים בתנאי Focused Distraction, 18 נבדקים בתנאי Suppression ו-10 נבדקים בתנאי Acceptance and Mindfulness. בנייתוח F הנ"ל, בתנאי Extended Stressor, לא נמצא הבדל מובהק בין קבוצות סגנונות ההתמודדות השונות באף אחד מהפערים במשתני הביצוע בסטרופ, או מבחינת הפער במוטרדות הסובייטיקית ($All\ p's > 0.1$). לעומת זאת, בתנאי Non-Extended Stressor כאשר המשתנה הבלתי תלוי היה סגנון ההתמודדות והמשתנים התלויים היו הפערים במשתני הביצוע בסטרופ ובמוטרדות הסובייטיקית (ראה טבלה 7 לממוצעים וסט.נ), נמצא כי קיים הבדל מובהק בין סגנונות ההתמודדות השונים בפער בזמן התגובה הממוצע $F=6.42, p<0.01$, בפער בזמן הממוצע של תגובות נכונות $F=6.59, p<0.01$ ובפער במספר התגובות ב-3 דק' $F=7.10, p<0.01$. כמו כן, על פי הניתוח הנ"ל כי קיים הבדל הנוטה למובהקות בפער במספר התגובות הנכונות ב-3 דק' $F=2.79, p=0.07$.

בהמשך ביצענו ניתוחי המשך (LSD) בהם השונו בין כל סגנון התמודדות לשניים האחרים, ומצאנו כי נבדקי קבוצת ה-Focused Distraction הלא שיפוטיים שיפרו את יעילותם בסטרופ 2 יותר מנבדקי קבוצת ה-Suppression הלא שיפוטיים באופן מובהק. בנוסף, נבדקי קבוצת ה-Acceptance and Mindfulness הלא שיפוטיים שיפרו את יעילותם בסטרופ 2 יותר מנבדקי קבוצת ה-Suppression הבלתי שיפוטיים באופן מובהק, ב-3 מתוך 5 ממשתי הביצוע של המטלה (ראה טבלה 8 לתוצאות מפורטות וערכי p). באיור 2 ניתן לראות דוגמא להבדל בין תנאי Extended Stressor לבין תנאי Non-Extended Stressor, מבחינת השוואת קבוצות ההתמודדות השונות, אצל נבדקים שציונם באינדקס חוסר השיפוטיות בשאלון FFMQ היה שווה לממוצע ומעלה. המשתנה התלוי הינו פער במספר הצעדים הממוצע ב-3 דק'. מהתבוננות בגרף שבאיור 2 ניתן להבחין בכך שרק בתנאי Non-Extended Stressor היתה השפעה לסגנון ההתמודדות לאחר הגבלה זו, באופן שתואר לעיל.

טבלה 7:

ממוצעים וס.ת. במשתני הביצוע בסטרופ, ובפער במוטרדות הסובייקטיבית. תנאי Non-Extended Stressor בלבד, נבדקים שהציון שלהם באינדקס חוסר שיפוטיות הינו ממוצע ומעלה.

Acceptance&mindfulness	Suppression	Focused Distraction	פער ב- / סגנון
ממוצע (סטיית תקן)	ממוצע (סטיית תקן)	ממוצע (סטיית תקן)	
35.41(22.79)	2.02(32.10)	40.42(38.12)	זמן תגובה ממוצע לצעד (msec)
34.47(20.66)	2.17(31.66)	40.67(37.69)	זמן תגובה ממוצע לצעד נכון (msec)
-2.60(1.65)	-.17(2.18)	-2.77(2.39)	מס' צעדים ב-3 דק'
-2.00(4.37)	-.06(3.93)	-3.23(2.95)	מס' צעדים נכונים ב-3 דק'
1.39(4.55)	-.07(5.26)	2.72(4.52)	משך ביצוע 80 צעדים נכונים (seconds)
.12(.10)	.16(.14)	.05(.14)	ממוצע מוטרדות (Time2-Time1)

* כל הפערים במדדי הביצוע בסטרופ חושבו ע"י החסרת הציון בסטרופ 2 מסטרופ 1.

טבלה 8:

פערים בין סגנונות ההתמודדות בשיפור ביצוע הסטרופ ובהבדל בין המוטרדות הסובייקטיבית. תנאי Non-Extended Stressor בלבד. נבדקים שציון התקן שלהם באינדקס חוסר שיפוטיות שווה ל-0 ומעלה.

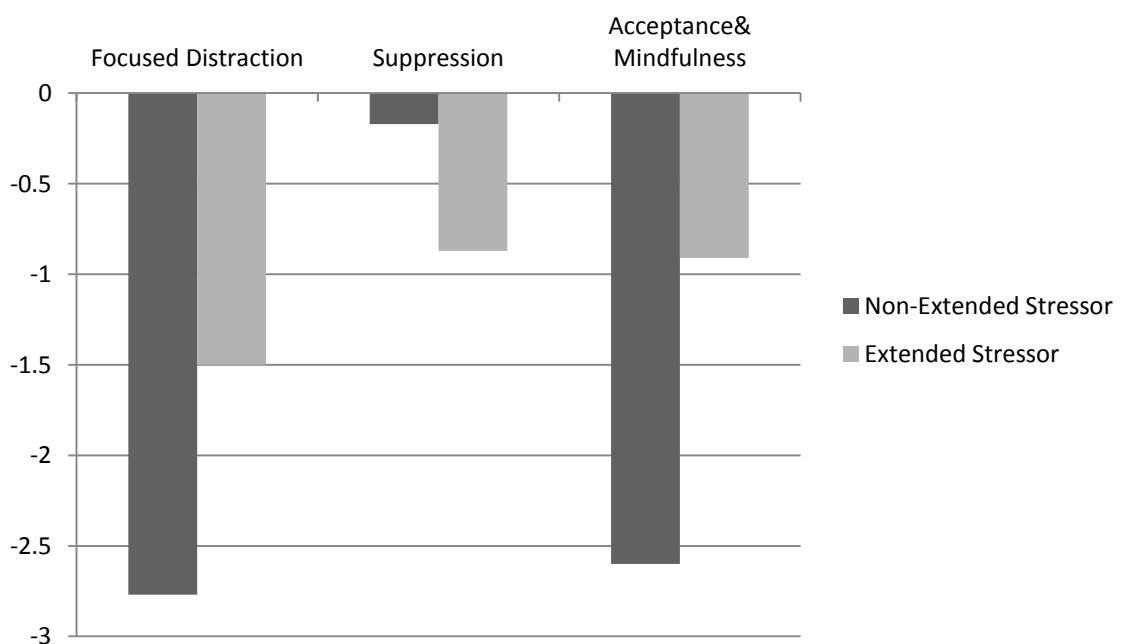
Mean Differenc(S.E.), d	Mean Differenc(S.E.), d	Mean Differenc(S.E.), d	פער ב-/סגנון
A&M – S	FD - A&M	FD – S	
*33.39(12.73), 1.20	5.01(13.58), .16	**38.40(11.75), 1.09	זמן תגובה ממוצע לצעד (msec)
*32.29(12.46), 1.21	6.21(13.29), .20	**38.50(11.50), 1.12	זמן תגובה ממוצע לצעד נכון (msec)
** -2.43(.84), 1.26	-.17(.90), .08	** -2.60(.78), 1.14	מס' צעדים ב-3 דק'
-1.94(1.48), .47	-1.23(1.58), .33	* -3.18(1.37), .91	מס' צעדים נכונים ב-3 דק'
-.04(.05), .33	-.07(.06), .58	* -.11(.05), .79	ממוצע מוטרדות (Time2-Time1)

d = Cohen's d ,A&M = Acceptance and Mindfulness ,S = Suppression ,FD = Focused Distraction

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

כל הפערים במדדי הביצוע בסטרופ חושבו ע"י החסרת הציון בסטרופ 2 מסטרופ 1.

איור 2: פער במספר צעדים ממוצע ב-3 דק' בסטרופ (1-2) , Non-Extended Stressor מול Extended Stressor , נבדקים שהציון שלהם באינדקס חוסר שיפוטיות הינו ממוצע ומעלה.



דין

במחקר הנוכחי בחנו שלושה סגנונות התמודדות שונים עם מצוקה וכיצד הם משפיעים על דלדול אגו ועל יכולת לבצע מטלה מנטאלית תוך התמודדות עם מצוקה. על פי התוצאות, ניתן להסיק כי סגנונות ההתמודדות הכוללים הסחת דעת ממוקדת או קבלה וקשיבות מהווים סגנונות התמודדות יעילים יותר מסגנון ההתמודדות מדחיק. מהתוצאות ניתן להסיק כי סגנון התמודדות מקבל וקשוב עוזר בהפחתת סימני המצוקה הגופניים, כמו עלייה בקצב לב, יחסית לסגנון התמודדות מדחיק. ניתן להסיק גם כי סגנון ההתמודדות הכולל הסחה ממוקדת יעיל יותר בהפחתת המצוקה הרגשית הסובייקטיבית יחסית לסגנון מדחיק. שני הסגנונות נמצאו יעילים יותר מסגנון מדחיק בשמירה על יכולת לביצוע מטלה מנטאלית לאחר חשיפה לגירוי מטריד.

מתוך התוצאות ניתן להסיק בנוסף כי סגנונות ההתמודדות השונים השפיעו יותר על ההצלחה במטלה עוקבת על ידי מניעת דלדול אגו, מאשר על ידי התמודדות פעילה עם המצוקה. כלומר, מתוך העובדה שההבדלים שנמצאו בין הקבוצות התרחשו רק בתנאי Non-Extended Stressor בו הנבדקים לא האזינו לבכי במהלך מטלת הסטרופ השניה, אנו מסיקים כי ההשפעה המשמעותית יותר של סגנונות ההתמודדות על נבדקי המחקר הנוכחי היתה במניעת דלדול האגו במידות שונות. יתכן כי האופן בו התמודדו הנבדקים בתנאי Extended Stressor עם הבכי בסטרופ השני "מיסך" את האפקט שהיה לסגנון ההתמודדות שלהם בהאזנה הראשונה לבכי, וכך ביטל את אפקט דלדול האגו, שאכן נמצא בתנאי Non-Extended Stressor.

בהתייחס לכך, משמעות תוצאות הניסוי היא כי סגנונות התמודדות של focused distraction ו- acceptance and mindfulness יעילים יותר מאשר סגנון התמודדות של suppression בשמירה על כוחות אגו במהלך התמודדות עם מצוקה (במקרה הנוכחי האזנה לבכי תינוקות), ולא דווקא בניסיון להצליח במטלה מנטאלית תוך כדי חוויית המצוקה. ניתן לזהות חוסר עקביות של הממצאים הנוכחיים עם ממצאים קודמים כגון אלו של Masedo & Esteve (2007), אשר מצאו כי סגנון מקבל וקשוב עוזר להתמודד ישירות עם המצוקה הנגרמת כתוצאה מהנחת יד במי קרח. הפיתרון אותו אנו מציעים קשור בכך שבמחקר שלהם לא ניתן היה להבחין בין השפעת דלדול האגו על משך הנחת היד לבין

ההתמודדות הישירה עם המצוקה. כלומר, לא ניתן לשלול, על פי תוצאות המחקר של Masedo & Esteve (2007), את ההשערה כי תוך כדי חווית הכאב של הנבדקים (בתנאי קבלה) ששמו את ידם במי קרח, הם הצליחו לצמצם את דלדול האגו. עפ"י הסבר זה, נותרו לנבדקים אלה יותר משאבים להפחתת המצוקה הרגשית והפיזית, וכך הם יכלו להשאיר את היד במשך זמן ארוך יותר במי הקרח, באופן דומה לדרך בה השפיע הסגנון המקבל והקשוב במחקר הנוכחי. במחקר הנוכחי הפרדנו בין השפעות אלו של סגנון ההתמודדות (השפעה ישירה והשפעה ע"י מניעת דלדול אגו), על מנת לאתר את המרכיב הפעיל המרכזי של סגנון ההתמודדות המקבל והקשוב בהקשר של שיפור ההתמודדות עם מטלה מנטאלית.

חשוב לציין כי סגנון ההתמודדות המקבל והקשוב היה יעיל במניעת דלדול אגו יותר מסגנון התמודדות מדחיק ובדומה לסגנון התמודדות של הסחה ממוקדת רק באשר לנבדקים שהיו חסרי שיפוטיות (כלומר, גבוהים מהמוצע במדד זה). כלומר, מעבר לכלל הנבדקים, נראה כי רק סגנון ההתמודדות focused distraction יעיל בשמירת כוחות האגו למטלת המשך. על מנת להבין את משמעות הממצא הזה, יש להתייחס לפריטים המגדירים את חוסר השיפוטיות (Nonjudge index) ב-Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), לדוג': "אני ביקורתית/ת כלפי עצמי באשר לרגשות לא רציונאליים או לא הולמים שיש לי", "אני אומר/ת לעצמי שאני לא אמור/ה להרגיש כפי שאני מרגיש/ה", "אני אומר/ת לעצמי שאני לא אמור/ה לחשוב באופן שאני חושב/ת". יתכן כי שימוש יעיל בסגנון מקבל וקשוב דורש אימון משמעותי ונרחב יותר ממתן הוראות כלליות לביצועו (כפי שנעשה במחקר זה), ואולי נבדקים שיפוטיים במיוחד מגלים ביקורתיות כלפי הוראות לפעול באופן מקבל או מדחיק ובוחרים לפעול בדרך אינטואטיבית יותר. לכן, עפ"י ההסבר הזה הם אינם מסוגלים לבצע את ההוראות לקבלה וקשיבות או הדחקה כראוי. כמו כן, ניתן לחשוב כי בשל המרכזיות והחשיבות הגבוהה של חוסר שיפוטיות ופתיחות לחוויה שכלולה בסגנון התמודדות מקבל וקשוב (Brown & Ryan, 2003), השיפוטיות הגבוהה של נבדקים מסויימים הקשתה עליהם לבצע את הוראות הניסוי. כלומר, כאשר הם ניסו לקבל ולהיות קשובים באופן לא שיפוטי לחווייה הלא נעימה, הם ביצעו זאת ע"י שימוש מתמיד ומאמץ של תפקודים ניהוליים, מה שהוביל בתורו לדלדול אגו רב יותר. לעומת זאת, נבדקים שאינם שיפוטיים, ואשר להם פחות מאמץ ולא שגרתי השימוש בסגנון מקבל וקשוב, לא נדרשו

להשקיע אנרגיה רבה בהפעלתו. בהתאם להסבר זה, סגנון זה הפך יעיל מאוד מכיוון שלא דרש ויסות רגשי נוסף, אלא פשוט לקבל את הגירוי המטריד והשפעתו באופן לא שיפוטי.

בהתאם לקשר הסיבתי שנמצא במחקר זה בין סגנון התמודדות מקבל וקשוב להצלחה בשמירה על משאבי אגו, ניתן לשער כי היעילות שנמצאה בטיפולים ממוקדי קבלה וקשיבות קשורה בעצם לשיפור היכולת לשמר כוחות אגו אצל המטופלים וכך הם מחזקים את יכולתם להתמודד באופן גמיש עם מצוקותיהם (Hayes et al., 2006). אם אכן כך, יתכן שאימון ממושך בחיזוק כוחות אגו יכול להשפיע באופן חיובי על התמודדות עם מגוון סוגי פסיכופתולוגיה, בדומה לאופן בו התמודדות קשובה ומקבלת מסייעת להם (Hayes et al., 1996; Hayes et al., 2006).

קיימים כיום מספר טיפולים אשר קשיבות מהווה חלק מהותי מהם, כאשר- acceptance and (ACT) commitment therapy (Hayes, 2004) הוא אחד הבולטים שבהם. ACT נכלל במה שמכונה הגל השלישי של ה-CBT, המתאפיין בהטלת ספק בצורך לאתגר קוגניציות שליליות, ובהתייחסות לתוכן המחשבות והרגשות הפתלוגיים כתוצרי לוואי של המינד בהם אין צורך להתמקד, ושאותם אין צורך לנתח (Longmore & Worrell, 2007). על פי ACT, ניתן להתמודד עם מחשבות ורגשות שליליים פשוט על ידי קבלה של נוכחותם במינד, קשיבות מלאה להשפעתם על ארועים פנימיים אחרים כמו תחושות ורגשות, אך עם זאת להימנע מההשפעה השלילית שלהם על התקדמות לעבר מטרות שחשובות לאדם (Hayes et al., 1996; Hayes et al., 1999; Hayes et al., 2006). בנוסף, ניתן להתייחס גם לטיפולים דינאמיים ככוללים רכיבים של קשיבות וקבלה (Kashdan & Rottenberg, 2010). בהנחה שהקשר שנמצא במחקר הנוכחי אכן מלמד על כך שניתן לאמן יכולת לקשיבות וקבלה, אימון זה יהווה דרך חדשה, בעלת רקע תיאורטי ואמפירי עשיר (Brown & Ryan, 2003; Hagger et al., 2010), לשיפור תהליכים תרפויטיים עכשוויים המשוייכים לגישות רבות השונות מאוד זו מזו. חיזוק זה יכול להוביל להתמודדות טובה יותר עם חיי היומיום, ועם החרדות והקשיים במציאות ובעולם הפנימי של מטופלים, וזאת על ידי חיזוק ישיר של היכולת הפסיכולוגית (בין אם משאב אגו, גמישות פסיכולוגית או קשיבות).

החשיבות בקישור שנמצא בין יכולת הקשורה לטיפולים עכשוויים, כמו קשיבות, לבין משאב האגו היא כפולה. ראשית, משאב האגו הוא מאגר התומך במספר רב של תחומים, ביניהם שליטה קשבית, ויסות רגשי, שליטה בדחפים, ויסות מחשבות, עיבוד קוגניטיבי, בחירה ורצון ועיבוד חברתי (Hagger et al., 2010). לפיכך, חיזוקו יביא לחיזוק היכולת לקשיבות ובו זמנית לחיזוק נרחב יותר בכל תחומי חייו של המטופל. מכיוון שהטיפול ב-ACT חותר בדיוק לאיכות זו (Hayes, 2004), הממצאים רומזים לאפשרות ששילוב אימון אגו ב-ACT יכול להוות צעד חיובי ביותר.

היתרון השני הינו העובדה כי אימון משאב האגו נעשה ללא גירוי ספציפי, בניגוד לטיפולים קוגניטיביים התנהגותיים עדכניים המערבים חשיפה לגורם המעורר חרדה (e.g., McLean & Foa, 2011; Whittal, Robichaud, Thordarson & McLean, 2008). אימון משאב האגו כולל בחובו יתרון משמעותי בכך שהוא עשוי לסייע לשפר את איכות חייו של המטופל ללא עימות ישיר ומאיים עם גורם החרדה. לפיכך, אפשרות זו יכולה לצמצם נשירה או התנגדות לטיפול מצד מטופלים פוטנציאליים החרדים מהתמודדות זו. הפחתת סימפטומים דרך אימון, שכביכול אינו רלוונטי, הופיעה בספרות כאשר אימון אנשים הסובלים מהפרעה אובססיבית קומפולסיבית (OCD – Obsessive compulsive disorder) בויסות רגשי עם רגשות שאינם רלוונטיים לחרדה (Allen & Barlow, 2009). למשל, האימון כלל שיפור של גמישות פסיכולוגית ע"י שימת דגש על מודעות לגירויים רגשיים (לדוג', קשיבות במהלך צפייה בסרט מעורר מצוקה) ועל הפחתה בהימנעות מחוויה רגשית. כתוצאה מאימון זה, פחתו הסימפטומים האובססיביים קומפולסיביים של הנבדקים באופן מובהק. יתכן שניתן לקשר ממצא זה לממצא אחר בספרות המראה כי חשיפה של נבדקים לסרט תוך הנחיה להימנעות מחוויית רגש, מובילה לדלדול משאב האגו ולחוסר הצלחה במטלה עוקבת של לחיצת מכשיר אימון כף היד (Muraven et al., 1998). כלומר, יתכן שכאשר הנבדקים הסובלים מ-OCD התאמנו על אי-הימנעות מחוויה רגשית, הם בעצם למדו "לחסוך" במשאב האגו ובדרך זו לנצלו להתמודדות טובה יותר עם תחושות חרדה. ניתן לשער כי אימון ממוקד ונרחב יותר יגדיל השפעה זו.

מגבלות המחקר ומחקרי המשך

מעבר לכך שהמחקר בוצע על סטודנטים וההשפעה של עובדה זו על תוקפו החיצוני של המחקר, המגבלה הבולטת ביותר של המחקר הנוכחי קשורה בכך שהממצא שמראה שהתמודדות מקבלת וקשובה יעילה רלוונטי רק לנבדקים שאינם שיפוטניים. מגבלה נוספת של המחקר הנוכחי נובעת מהאופן בו בוצעו המניפולציות של סגנונות ההתמודדות השונים, בהן הנבדקים קיבלו הוראות כיצד להתמודד עם ההאזנה לבכי התינוקות. על אף שהמניפולציה מאפשרת הסקה על סיבתיות, יתכן שמבחינת התוקף הפנימי של הניסוי הנבדקים לאו דווקא נקטו בסגנון התמודדות שהתבקשו לבצע. בכל מקרה, נדרשת בדיקת ההשערות של המחקר הנוכחי במחקרי המשך, בהם יעברו הנבדקים אימון ממושך יותר בהתמודדות מקבלת וקשובה. או לחילופין, אפשרי גם ביצוע מחקר דומה, בו החלוקה לקבוצות תתבצע על פי שאלון מוקדם הבוחן מהי הנטייה הטבעית של הנבדקים לסגנון התמודדות עם מצוקה (למשל, נבדקים בעלי נטייה אישיותית להתמודדות גמישה, קשובה ו/או מקבלת לעומת נבדקים שימצאו נמוכים במדד אישיותי זה). בנוסף, אנו מציעים לבחון באופן ישיר את הקשר שבין מידת השיפוטיות הנבדקים לבין יכולתם להתמודד באופן מקבל וקשוב במטלות הניסוי. זאת בשל הצורך לחזק את ההשערה שאוששה במחקר הנוכחי, כי מידת שיפוטיות המטופל היא מרכיב בולט בחשיבותו להצלחתם של מטופלים ברכישת הכלים הניתנים בטיפולים המבוססים על קבלה וקשיבות. יתכן ומחקרים מסוג זה, בשילוב עם המסקנות מהמחקר הנוכחי, יאפשרו להסיק בצורה טובה יותר לגבי הקשר בין קבלה וקשיבות ושמירה על כוחות אגו.

בנוסף, אנו מציעים כי מחקרי המשך למחקר הנוכחי יתבססו על הקשר הסיבתי שנמצא בעבודה זו ויבדקו את יעילותם של טיפולים בסוגים שונים של פסיכופתולוגיה באמצעות אימון כוחות אגו, או לחילופין יבחנו את האפשרות לשפר תוצאות טיפולים שונים על ידי חיזוק כוחות אגו כאימון קדם טיפולי. בהקשר זה, חשוב לציין כי השילובים הטיפוליים שהצענו במחקרי המשך יכולים להיבחן הן על טיפולים דינאמיים והן על טיפולים קוגניטיביים והתנהגותיים. לדוגמה, Brown & Ryan (2003) מתרגמים את מושג הקשיבות למונחים פסיכואנליטיים, בכך שאסוציאציות חופשיות בטיפול משקפות מודעות מקבלת.

לסיכום, במחקר הנוכחי נבחן לראשונה באופן ניסויי הקשר הסיבתי בין סגנון ההתמודדות עם מצוקה לבין היכולת לשימור כוחות מנטאליים, או מידת דלדול האגו. על אף הצורך בשחזור הממצאים ובחידודם במחקרי המשך, תוצאות המחקר מצביעות על כך שקבלה וקשיבות תורמות בעיקר למניעת דלדול אגו ולא ככלי להתמודדות ישירה עם מצוקה מנטאלית. לפיכך, נראה שהתמודדות בסגנון מקבל וקשוב הינה יעילה בשמירה על כוחות מנטאליים. עם זאת הממצאים, לפיהם קיים הבדל בין נבדקים שיפוטניים ובלתי שיפוטניים באופן בו סגנון ההתמודדות השפיע על יכולתם להתמודד עם הגירוי המטריד, מראים כי חשוב יהיה לזהות בעתיד את המשתנים המשפיעים על היכולת לאמץ בצורה טובה יותר את סגנונות ההתמודדות המועילים. כמו כן, יש לבחון בעתיד כיצד ניתן להיעזר ברקע התיאורטי של מודל הכח (Baumeister, 2003) על מנת לשפר טיפולים פסיכולוגיים שונים, ובעיקר אלו המבוססים על קבלה וקשיבות.

ביבליוגרפיה

- Allen, L. B., & Barlow, D. H. (2009). Relationship of Exposure to Clinically Irrelevant Emotion Cues and Obsessive-Compulsive Symptoms. *Behavior Modification, 33*(6), 743-762.
- Baby Crying. (2007). Retrieved October 25, 2011, from: <http://www.youtube.com/watch?v=qS7nqwGt4-I>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Baumeister, R. F. (2003). Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource Model of Self-Control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 27*(2), 281-284.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Personality Processes and Individual Differences, 74*(5), 1252-1265.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry, 7*(1), 1-15.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 349-361.

- Braams, B. R., Blechert, J., Boden, M. T., & Gross, J. J. (2012). The effects of acceptance and suppression on anticipation and receipt of painful stimulation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 1014-1018.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cote, S., & Moskowitz, D. S. (1998). On the Dynamic Covariation Between Interpersonal Behavior and Affect: Prediction From Neuroticism, Extraversion, and Agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 1302-1046.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2011). The temporal dynamics of two response-focused forms of emotion regulation: Experiential, expressive, and autonomic consequences. *Psychophysiology*, 48, 1309-1322.
- Dunning, D., Heath, C., & Suls, J. M. (2004). Flawed self-assessment: Implications for health, education, and the workplace. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 69-106.
- Evil Baby Crying Loudly. (2009). Retrieved October 25, 2011, from:
<http://www.youtube.com/watch?v=leS5qVMohVM&feature=related>
- Fleeson, W. (2001). Toward a Structure- and Process-Integrated View of Personality: Traits as Density Distributions of States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 1011-1027.
- Fothergill, A. (Director) (2006). Fresh Water [TV Series Documentary]. In M. Brownlow (Producer), *Planet Earth*. UK: BBC.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., et al. (2007). Self-Control Relies on Glucose as a Limited Energy Source: Willpower Is More Than a Metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325-336.

- Gailliot, M. T., Plant, E. A., Butz, D. A., & Baumeister, R. F. (2007). Increasing Self-Regulatory Strength Can Reduce the Depleting Effect of Suppressing Stereotypes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 281-294.
- Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2006). Self-Regulatory Processes Defend Against the Threat of Death: Effects of Self-Control Depletion and Trait Self-Control on Thoughts and Fears of Dying.
- Goodie, J. L., Larkin, K. T., & Schauss, S. (2000). Validation of the Polar Heart Rate Monitor for Assessing Heart Rate During Physical and Mental Stress. *Journal of Psychophysiology*, 14, 159-164.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 136 (4), 495–525.
- Hanh, T. N. (1976). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hertel, P. T. (1998). Relation between rumination and impaired memory in dysphoric moods. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 166–172.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 109, 156–176.

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*, 865-878.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues, 56*, 1–9.
- Little Baby McKenna Crying. (2006). Retrieved October 25, 2011, from:
<http://www.youtube.com/watch?v=weAnqreYaHw&feature=related>
- Longmore, R. J., & Worrell, M. (2007). Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy? *Clinical Psychology Review, 27*, 173–187.
- Masedo, A., & Esteve, R. (2007). Effects of suppression, acceptance and spontaneous coping on pain tolerance, pain intensity and distress. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 199-209.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist, 52*(5), 509-516.
- McLean, C. P., & Foa, E. B. (2011). Prolonged exposure therapy for post-traumatic stress disorder: a review of evidence and dissemination. *Expert Rev. Neurother, 11*(8), 1151-1163.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? *Psychological Bulletin, 126*(2), 247-259.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-Control as Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 774-789.
- Najmi, S., Riemann, B. C., & Wegner, D. M. (2009). Managing unwanted intrusive thoughts in obsessive–compulsive disorder: Relative effectiveness of suppression, Focused Distraction, and acceptance. *Behaviour Research and Therapy, 47*, 494–503.
- Nyanaponika Thera. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006a). Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study. *Basic and applied social psychology, 28*(1), 1-16.

- Oaten, M., & Cheng, K. (2006b). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British Journal of Health Psychology, 11*, 717-733.
- Oaten, M., & Cheng, K. (2007). Improvements in self-control from financial monitoring. *Journal of Economic Psychology, 28*, 487-501.
- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the Big Five personality factors. *Journal of Personality, 64*, 775-813.
- Out, D., Pieper, S., Bakermans-Kranenburg, M. J., & IJzendoorn, M. H. v. (2010). Physiological reactivity to infant crying: a behavioral genetic study. *Genes, Brain and Behavior, 9*, 868-876.
- Salkovskis, P. M., & Campbell, P. (1994). Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy, 32*(1), 1-8.
- 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* (Vol. 4, pp. 125-154). Washington DC: American Psychological Association.
- ScenicVideos. (2009). Relaxing Music Piano Rain Music - Nature Scenes, *Relaxing Music Therapy*: YouTube. Retrieved December 11, 2012, from:
http://www.youtube.com/watch?v=rmGTO95oGYU&list=SL&feature=sh_e_se
- sister cxyring. (2007). Retrieved October 25, 2011, from:
<http://www.youtube.com/watch?v=i6XRKNoAOjM&feature=related>
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology, 18*, 643- 661.
- Universal-Soundbank. (n.d.). Free MP3 sound effects and loops. Retrieved 25/10/2011:
<http://eng.universal-soundbank.com/>
- Urada, M., & Miller, N. (2000). The impact of positive mood and category importance on crossed categorization effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 433-471.

- Watson, D. L. (1967). Introversion, neuroticism, rigidity, and dogmatism. *Journal of Consulting Psychology, 31*, 105.
- Wegner, D. M. (2011). Setting Free the Bears: Escape From Thought Suppression. *American Psychologist, 66*, 671-680.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical Effects of Thought Suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 5-13.
- Whittal, M. L., Robichaud, M., Thordarson, D. S., & McLean, P. D. (2008). Group and Individual Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder Using Cognitive Therapy and Exposure Plus Response Prevention: A 2-Year Follow-Up of Two Randomized Trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(6), 1003-1014.
- Wolpe, J., & Lazarus, A. A. (1966). Behavioural therapy techniques: A guide for the treatment of neuroses. Oxford: Pergamon Press.

נספחים**נספח 1:**

(קטעים: 20-26, 28, 30) <http://eng.universal-soundbank.com/babies.htm>

(קטע 17) <http://eng.universal-soundbank.com/babies2.htm>

<http://www.youtube.com/watch?v=qS7nqwGt4-l>

<http://www.youtube.com/watch?v=i6XRKNoAOjM&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=leS5qVMohVM&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=weAnqreYaHw&feature=related>

נספח 2:

שאלון vas לגבר:

- 1) ברגע זה, עד כמה אתה חש מוטרד? [מאוד מוטרד]-[לא מוטרד כלל]
- 2) ברגע זה, עד כמה אתה חש רגוע? [מאוד רגוע]-[לא רגוע כלל]
- 3) ברגע זה, עד כמה אתה חש מתוח? [מאוד מתוח]-[לא מתוח כלל]
- 4) ברגע זה, עד כמה אתה חש עייף? [מאוד עייף]-[לא עייף כלל]
- 5) ברגע זה, עד כמה אתה חש כועס? [מאוד כועס]-[לא כועס כלל]
- 6) ברגע זה, עד כמה אתה חש מותש? [מאוד מותש]-[לא מותש כלל]
- 7) ברגע זה, עד כמה אתה חש מתוסכל? [מאוד מתוסכל]-[לא מתוסכל כלל]
- 8) ברגע זה, עד כמה אתה חש עירני? [מאוד עירני]-[לא עירני כלל]
- 9) ברגע זה, עד כמה אתה חש חסר סבלנות? [מאוד חסר סבלנות]-[לא חסר סבלנות כלל]

שאלון vas לאישה:

- 1) ברגע זה, עד כמה את חשה מוטרדת? [מאוד מוטרדת]-[לא מוטרדת כלל]
- 2) ברגע זה, עד כמה את חשה רגועה? [מאוד רגועה]-[לא רגועה כלל]
- 3) ברגע זה, עד כמה את חשה מתוחה? [מאוד מתוחה]-[לא מתוחה כלל]
- 4) ברגע זה, עד כמה את חשה עייפה? [מאוד עייפה]-[לא עייפה כלל]
- 5) ברגע זה, עד כמה את חשה כועסת? [מאוד כועסת]-[לא כועסת כלל]
- 6) ברגע זה, עד כמה את חשה מותשת? [מאוד מותשת]-[לא מותשת כלל]
- 7) ברגע זה, עד כמה את חשה מתוסכלת? [מאוד מתוסכלת]-[לא מתוסכלת כלל]
- 8) ברגע זה, עד כמה את חשה עירנית? [מאוד עירנית]-[לא עירנית כלל]
- 9) ברגע זה, עד כמה את חשה חסרת סבלנות? [מאוד חסרת סבלנות]-[לא חסרת סבלנות כלל]

(א3) - "בהמשך הניסוי (תנאי 1: ועד סופו) תשמע/י באוזניות הללו בכי של תימוקות. הבכי נמצא כמעורר תחושה לא נעימה וסביר שלא יהיה לך נעים לשמוע אותו. על מנת לעזור לך להתמודד עם הקושי, את/ה תודרך/י באמצעות הוראות מדויקות שנמצאו כמועילות. חשוב מאוד שתקוב/י אחרי ההוראות הללו במהלך ההאזנה."

(ב3) – Acceptance and Mindfulness: "אני מציע לך להתבונן "כמו מהצד" במחשבות, וברגשות שתחוה/י במהלך ההאזנה (דוג' לרגשות: לחץ או כעס. דוג' למחשבות: "זה בלתי נסבל!"). מחקר רב מראה שלהילחם בחוויות ובמחשבות אלו, גם אם הן בלתי נעימות, זה כמו להיאבק בחול טובעני. ככל שתנסה/י להילחם בהן, רק תשקע/י בהן יותר והמצב יחמיר. אני מציע לך שתרשה/י לחוויות לחלוף בראשך, אל תתווכח/י עימם ואל תנסה/י להתעלם מהן. להיפך: שים/י לב לחוויה ושים/י לב לכל הפרטים הקטנים שבה. כלומר, לצפות בחווייתך היא מטרתך העיקרית."

(ג3) – Suppression: "אני מציע לך לנסות בכל כוחך לא לחשוב כלל על הבכי שאת/ה עומד/ת לשמוע. כפי שמראה מחקר רב, חשוב גם להשתדל מאוד לא להרגיש כל רגש שלילי אשר עשוי להתעורר עקב ההאזנה לקולות הבכי. על מנת לעשות זאת, בכל פעם שעולה מחשבה או רגש הקשור לבכי (דוג' לרגשות: לחץ או כעס. דוג' למחשבות: "זה בלתי נסבל!"), מטרתך היא לדמיין את עצמך צועק/ת "די!" בתקיפות ובהחלטיות. שוב, מטרתך העיקרית במהלך ההאזנה היא לא לתת לבכי שתשמע/י להשפיע עליך כלל."

(ד3) – Focused Distraction: "אני מציע לך לנסות בכל כוחך לא להתייחס כלל לבכי שאת/ה עומד/ת לשמוע באוזניות. מחקר רב מראה שעדיף לא לחשוב מחשבות הקשורות לבכי ולא להתייחס לרגשות שעלולים לעלות בך (דוג' לרגשות: לחץ או כעס. דוג' למחשבות: לחשוב "זה בלתי נסבל!"). על מנת להקל עליך לעשות זאת, אני מציע לך להתמקד במקום זאת בקטע סרט שיוקרן במסך המחשב, הדומה לקטע שראית קודם. מטרתך העיקרית היא להתמקד בפרטי הסרט שיוקרן, ולהתעלם ככל יכולתך מהמחשבות והרגשות שעלולים לעלות כתוצאה מההאזנה."

לפניך מספר היגדים. אנא סמני/י עבור כל היגד את המידה בה, לפי דעתך, היגד זה מתאר אותך באופן כללי:

- 1) אף פעם או לעיתים נדירות מאוד
- 2) לעיתים נדירות
- 3) לעיתים
- 4) לעיתים קרובות
- 5) לעיתים קרובות מאוד או תמיד

רשימת ההיגדים:

1. כשאני הולך/ת, אני שם/ה לב באופן מכוון לתחושת גופי הנע.
2. אני טוב/ה במציאת מילים לתאר את רגשותיי.
3. אני ביקורתית/ת כלפי עצמי באשר לרגשות לא רציונאליים או לא הולמים שיש לי.
4. אני חווה את תחושותיי ורגשותיי מבלי לחוש שאני חייבת/ת להגיב להם.
5. כשאני עושה דברים, מחשבותיי נודדות ודעתי מוסחת בקלות.
6. כשאני מתרחץ/ת, אני נשארת/ת מודעת/ת לתחושת המים על גופי.
7. אני מסוגלת/ת לנסח את אמונותיי, דעותיי וציפיותיי במילים ללא קושי.
8. אני לא שם/ה לב למה שאני עושה כיוון שאני חולס/ת בהקיץ, דואגת/ת או כי דעתי מוסחת.
9. אני מתבונן/ת ברגשותיי מבלי לשקוע בתוכם.
10. אני אומרת/ת לעצמי שאני לא אמורה להרגיש כפי שאני מרגישה.
11. אני שם/ה לב כיצד מזון ושתיה משפיעים על מחשבותיי, רגשותיי ועל תחושות בגופי.
12. קשה לי למצוא את המילים שיתארו את מה שאני חושבת.
13. דעתי מוסחת בקלות.
14. אני חושבת/ת שחלק ממחשבותיי הן לא נורמאליות או שליליות וכי איני אמורה לחשוב כך.
15. אני שם/ה לב לתחושות כמו הרוח בשערי והשמש על פני.
16. קשה לי לחשוב על המילים הנכונות כדי לתאר כיצד אני מרגישה לגבי דברים.
17. אני נוטה לשפוט האם המחשבות שיש לי הן רעות או טובות.
18. אני מתקשה להישאר ממוקדת/ת במה שמתרחש בהווה.
19. כשיש לי מחשבות או תמונות מטרידות בראש, אני "לוקחת צעד אחורה" ומודעת לאותן מחשבות או תמונות מבלי שהן ישתלטו עליי.
20. אני שם/ה לב לצלילים שונים כמו תקתוק השעון, ציוץ הציפורים או מכוניות חולפות.
21. במצבים קשים, אני יכולה לעצור מבלי להגיב מייד.
22. כשאני חווה תחושות בגופי, קשה לי לתאר אותן מפני שאיני מוצאת את המילים המתאימות.
23. אני מרגישה שאני על "טייס אוטומטי" מבלי להיות מודעת למה שאני עושה.
24. כשחולפות בראשי מחשבות או תמונות מטרידות, אני נרגעת/ת לאחר זמן קצר.
25. אני אומרת/ת לעצמי שאני לא אמורה לחשוב באופן שאני חושבת.
26. אני שם/ה לב לריחות ולניחוחות של כל מיני דברים.
27. גם כשאני מאוד נסערת/ת אני מסוגלת להביע זאת במילים.
28. אני עושה דברים במהירות מבלי להיות באמת קשובה/ה לנעשה.
29. כשעוברות לי בראש מחשבות או תמונות מטרידות אני מסוגלת לשים אליהן לב מבלי להגיב להן.
30. אני חושבת/ת שחלק מהרגשות שלי הם שליליים ולא הולמים, וכי איני אמורה להרגיש אותם.
31. אני שם/ה לב לאלמנטים כמו צבעים, צורות, מרקמים ואפקטים של אור וצל באמנות ובטבע.

32. הנטייה הטבעית שלי היא לתאר את החוויות שלי במילים.
33. כשעוברות לי בראש מחשבות או תמונות מטרידות אני רק מבחין/ה בהן ונותן/ת להן לחלוף.
34. אני מבצע/ת משימות ומטלות באופן אוטומטי מבלי להיות ערנית למה שאני עושה.
35. כשעוברות בראשי מחשבות או תמונות מטרידות, אני שופט/ת את עצמי כטוב/ה או רע/ה בהתאם לתוכן של המחשבה/תמונה.
36. אני שם/ה לב לאופן שבו הרגשות שלי משפיעים על המחשבות ועל ההתנהגות שלי.
37. אני מסוגלת, על פי רוב, לתאר באופן מפורט למדי כיצד אני מרגיש/ה ברגע נתון.
38. אני מוצאת/ת עצמי עושה דברים מבלי לשים לב.
39. איני מקבלת/ת את עצמי כאשר יש לי רעיונות לא רציונאליים.

נספח 4ב':

קריטריוני ניתוח FFMQ (ע"פ 5 גורמים):

:Observe items

1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36

:Describe items

2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37

:Act with Awareness items

5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R

:Nonjudge items

3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R

:Nonreact items

4, 9, 19, 21, 24, 29, 33