

**הערכה מחדש וקבלה – הטובים השניים מן האחד?**

**Combination of reappraisal and acceptance**

עבודת גמר למוסמך



מגישה : מריאן לינצקי

מנחה : פרופ' יונתן הפרט

2012

## תקציר

היכולת להתמודד עם מחשבות לא רצויות ועם רגשות שליליים הינה יכולת מרכזית וחשובה בעלת השפעה רבה על בריאותינו הנפשית ועל חיינו. המחקר הנוכחי עסק בשתי אסטרטגיות לוויסות רגשות המהוות מרכיבים מהותיים בשני סוגי טיפול שונים: הערכה מחדש - שהינה מרכיב מהותי בטיפול CBT (Cognitive Behavioral therapy) וקבלה - שהינה מרכיב מהותי בטיפול ACT (acceptance and commitment therapy). במהלך השנים האחרונות נערכו מחקרים שונים אשר ביססו את יעילותן של האסטרטגיות הללו וכן מחקרים אשר התמקדו בהשוואה בין שתי האסטרטגיות בניסיון להכריע איזו יעילה יותר. לעומת זאת, מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון האם שילוב של הערכה מחדש וקבלה ביחד יביא ליעילות גבוהה יותר מאשר כל אחת מהאסטרטגיות לחוד ומקבוצת ביקורת. ההשפעה של הערכה מחדש וקבלה נבדקה בעקבות צפייה בתמונות שליליות המעוררות חרדה במדדים סובייקטיביים של עוררות ושביעות רצון. בנוסף נבדקה סבילות הנבדקים לחרדה, כלומר מידת המוכנות שלהם להתמודד שוב עם הגירוי השלילי. שבעים וארבעה נבדקים במחקר חולקו לארבע קבוצות באופן אקראי. הנבדקים בקבוצת ההערכה מחדש קיבלו הוראות לאמץ גישה אחרת כלפי התמונות על מנת להפחית את הרגש השלילי. לעומתם הנבדקים בקבוצת הקבלה הונחו לחוות רגשותיהם באופן מלא, ללא ניסיון לשנות, לשלוט או לשפוט אותן בכל דרך. הנבדקים בקבוצת ההערכה מחדש+קבלה קיבלו שילוב של ההוראות של הערכה מחדש וההוראות של קבלה ואילו קבוצת הביקורת התבקשה לצפות בתמונות בלבד. רמות העוררות ושביעות הרצון של הנבדקים נמדדו לפני ולאחר הפעלת האסטרטגיה שניתנה להם. בתום הניסוי נשאלו הנבדקים באיזו מידה להערכתם הם עשו שימוש באסטרטגיה שהוצעה להם. כמו כן לשם מדידת הסבילות לחרדה הם נשאלו האם יהיו מוכנים לצפות בתמונות נוספות ובכמה תמונות נוספות כאלו הם מוכנים לצפות. במדידות של עוררות ושביעות רצון, נמצא כי הן הקבוצה שביצעה הערכה מחדש והן הקבוצה שביצעה הערכה מחדש+קבלה הראו תוצאות חיוביות יותר באופן מובהק מקבוצת הקבלה וקבוצת הביקורת. הקבוצות שביצעו הערכה מחדש הראו עוררות נמוכה יותר ושביעות רצון גבוהה יותר באופן מובהק. עם זאת, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין קבוצת ההערכה מחדש וקבוצת ההערכה מחדש+קבלה. כמו כן לא נמצאו הבדלים מובהקים בין קבוצת הקבלה לקבוצת הביקורת. לבסוף, במדידת הסבילות לחרדה, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין ארבעת הקבוצות. ממצאים אלו מציעים כי הערכה מחדש הינה אסטרטגיה יעילה לוויסות חרדה בהשוואה לקבלה וקבוצת

ביקורת. כמו כן נראה לפי הממצאים הנוכחיים כי קבלה אינה אסטרטגיה יעילה על כן בנוסף השילוב של הערכה מחדש וקבלה אינו יעיל יותר מהערכה מחדש בלבד. בעוד שבמחקר הנוכחי ובחלק מהמחקרים הקודמים קבלה לא נמצאה יעילה כלל, מחקרים אחרים שעשו שימוש במניפולציות ומדידות שונות מצאו כי היא אכן אסטרטגיה יעילה. נראה כי לפחות חלק מהמנגנונים והגורמים המתווכים של קבלה שונים מאלו של הערכה מחדש. יתכן כי השפעתה איננה בהכרח על מידת הרגש המידי אלא על ההתמודדות עם הרגש השלילי לאורך זמן והאופן בו הוא משפיע על ההתנהגות. לפיכך, אפשר שמדידות לטווח ארוך יותר או מדידות של המוכנות לחוות שוב את הרגש השלילי משקפות באופן מלא יותר את ההשפעה של קבלה. על כן כדאי לעשות שימוש במדדים אלו במחקרים עתידיים שיבחנו, בהקשר של התמודדות עם רגשות לטווח ארוך, את היעילות של קבלה וכמו כן את האפשרות לשלב הערכה מחדש וקבלה לשם קבלת יעילות גבוהה יותר.



## **Abstract**

The ability to cope with negative emotions has significant influence on our lives and mental health. The present study examined two emotion regulation strategies which are core elements of two different treatment approaches: Reappraisal - a core element of traditional CBT (cognitive behavioral therapy) and acceptance - a core element of ACT (acceptance and commitment therapy). In the past, different studies have demonstrated the effectiveness of these two strategies. While the focus of these studies was the comparison between these two strategies in order to determine which one is more effective, the purpose of the present study was to examine whether the combination of reappraisal and acceptance will lead to greater efficacy than each of them separately. Subjective arousal and valence were measured while healthy young adult participants watched negative IAPS images and regulated their emotional responses using a given strategy. Anxiety tolerance, or the participant's willingness to confront the negative stimulus again, was also measured. Seventy-four participants were randomized to one of four groups. The reappraisal group was instructed to adapt a new approach toward the image in a way that minimized negative emotional reactions. The acceptance group was told to fully experience their emotions in a nonjudgmental way, without trying to control or avoid them. The reappraisal + acceptance group was given a combination of the reappraisal and acceptance instructions while the control group was told just to watch the images. Participants' subjective arousal and valence were measured before and after they regulated their emotional responses using the strategy they were given. At the end, the participants were asked to estimate to what extent they used the strategy offered to them. In addition, in order to measure anxiety tolerance, participants were asked if they are

willing to watch more images and how many images they are willing to watch. Both reappraisal and reappraisal + acceptance conditions led to more positive outcomes, including significant reductions of subjective arousal and significant increase of subjective valence, as compared to the acceptance and control conditions. However, no significant differences were found between the reappraisal condition and reappraisal + acceptance condition. In addition, no significant differences were found between the acceptance and the control conditions. Finally, no significant differences in anxiety tolerance were found among the four conditions. These findings suggest that reappraisal is an effective strategy for emotion regulation, moreso than acceptance for modulating the experience and expression of anxiety. In addition, in the current study, acceptance was not an effective strategy for emotion regulation; hence the combination of reappraisal and acceptance was not preferred over reappraisal alone. There are divergent findings concerning the efficacy of acceptance. While this study and some previous studies have found that acceptance is ineffective, other studies that used different manipulations and measures conclude acceptance is an effective strategy for emotion regulation. It appears that the mechanism and mediators of acceptance are different than those of reappraisal. Perhaps acceptance doesn't necessarily have influence on the immediate emotion, but has more prolonged influence, which affects the way negative emotions are handled and how much they affect our behavior. Therefore, long term measures and measure of the willingness to re-experience the negative emotion can be a more suitable way of measuring acceptance. Hence, it is recommended that future studies use these measures to examine the efficacy of acceptance as well as the possibility of combining reappraisal and acceptance in order to achieve greater efficacy in the context of longer term management of emotion.