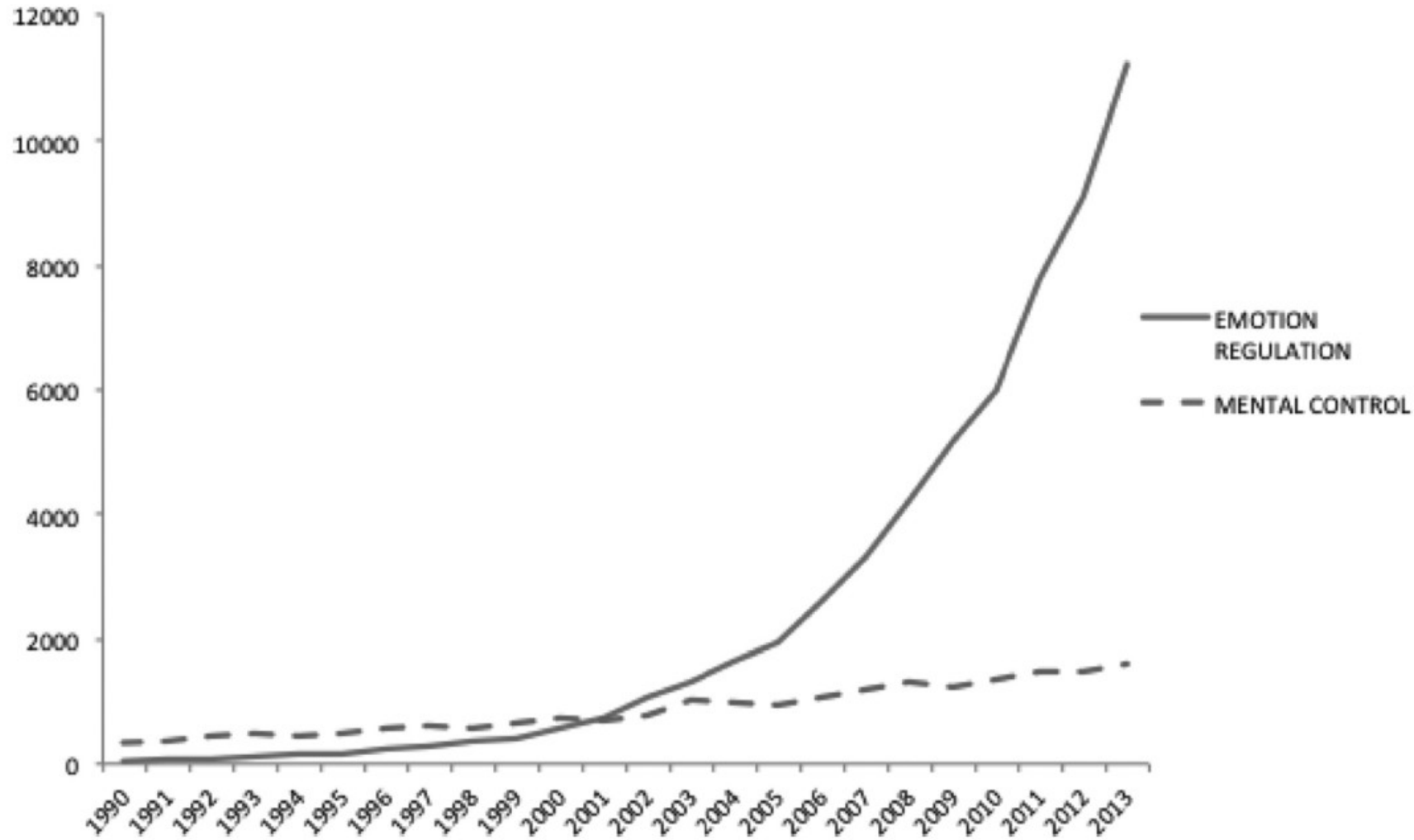


וויסות רגשי

המצגת מבוססת בעיקר על עבודתו (וסקירות ספרותיות) של
ג'יימס גרוס

תחום מחקר שהולך ונהיה נפוץ מאוד בשנים האחרונות



אמוציות עשויות להיות לעיתים מועילות ולעיתים מזיקות

• מתי אמוציות מועילות?

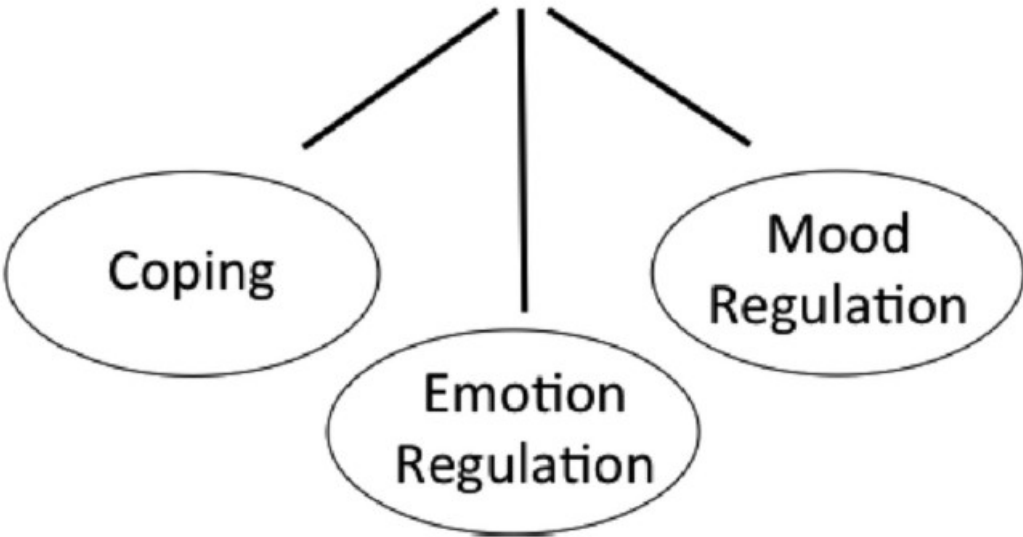
- כאשר הן עוזרות לקבלת החלטות
- מספקות מידע בנוגע לדרך הפעולה הטובה ביותר
- מידעות אותנו על כוונת ההתנהגות של האחר
- ועוד

• מתי אמוציות מזיקות?

- כאשר הן בעוצמה הלא נכונה, במשך הלא נכון, בתכיפות הלא נכונה
- כאשר הן אינן תואמות לסיטואציה
- יוצרות הטיה התנהגותית או קוגניטיבית שאינה מסתגלת
- ועוד

אפשר לחשוב על ויסות רגשי כתת קטגוריה של ויסות אפקט

Affect Regulation



- ויסות אפקט מכיל בתוכו את כל סוגי המאמצים שלנו לווסת ערך (שלילי/ חיובי).
- Coping: התמודדות ארוכה (בזמן) עם תגובת לחץ.
- Emotion Regulation: להשפיע על אילו רגשות האדם חווה, מתי הוא חווה אותם, וכיצד הוא חווה או מבטא את הרגשות הללו.
- Mood Regulation: התמקדות בשינוי התחושה.
- למרות שחשוב לבצע את ההבחנה בין סוגי הוויסות, עדיין יכולה להתקיים חפיפה ביניהם.

מדוע לנו לווסת את הרגשות שלנו

- לעיתים, על מנת לשנות את התחושה עצמה (אני עצובה ואני רוצה להפסיק להיות עצובה).
- אולם, בפעמים אחרות וויסות הרגש הוא אמצעי למטרה אחרת (וויסות הכעס על בן הזוג באירוע חברתי בו ביטוי הכעס אינו תואם).
- חשוב לשים לב שלא תמיד וויסות הרגש נעשה במודע (למשל כאשר ניתקל בגירוי מגעיל ונסיט את המבט ממנו, לא באופן מכוון ומודע בהכרח).

וויסות רגש פנימי מול חיצוני

- Intrinsic emotion regulation - וויסות הרגש של עצמנו.
- Extrinsic emotion regulation - וויסות הרגש של אדם אחר.
- נחקר הרבה פעמים בהקשר התפתחותי (בעיקר אינטראקציות הורה-ילד), אבל לא רק.
- לעיתים, פעולה מסוימת יכולה לגרום לשני סוגי הוויסות יחד.

וויסות אמוציה - לא רק הפחתה

- כאשר אנשים נשאלים על וויסות אמוציה, הם לרוב נוטים לדווח על הפחתה של רגש שלילי, בעיקר עם ניסיון להפחית חוויה והתנהגות הקשורים לכעס, עצבות וחרדה.
- אנשים גם נוטים לווסת רגשות חיוביים - לשמר ולהעצים אותם, בעיקר עם תחושות של אהבה, עניין ושמחה.
- אולם, לעיתים אנו גם נוטים לרצות להעצים רגש שלילי ולהפחית רגש חיובי.

	Decrease	Increase
Negative emotion	Trying to calm oneself down when angry (Int) Helping a tearful child untangle his kite (Ext)	Firing oneself up before a big game (Int) Reframing a friend's "little fight" with a spouse as serious (Ext)
Positive emotion	Wiping a smile off one's face at a funeral (Int) Helping giggling girls calm down at bedtime (Ext)	Sharing great news with close friends (Int) Telling someone a joke to cheer them up (Ext)

וויסות האמוציה- עוצמה, משך או סוג

- עוצמה- לשנות את עוצמת החוויה הרגשית (למשל, לשמוע שיר עצוב כשאני עצובה כדי להיות עוד יותר עצובה).
- משך- להאריך/ לקצר את הזמן שאנו מרגישים את האמוציה (למשל, לצאת לחגוג עם חברים את הציון הטוב שקיבלתי במבחן כדי להאריך את משך התחושה הטובה).
- סוג- לשנות את הרגש עצמו (למשל, לראות את ההומור בסיטואציה מביכה).



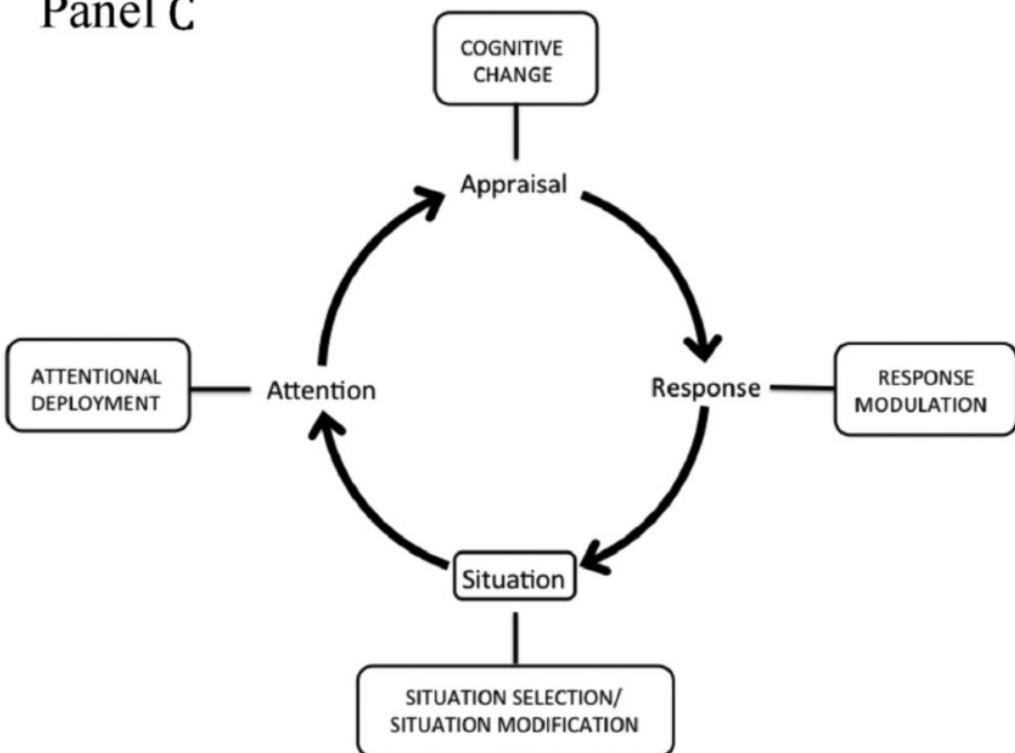
The process model of emotion regulation

- הרבה מהמחקר על וויסות רגשי בוחן מהן האסטרטגיות השונות לוויסות, והאם יש קשר בין אסטרטגיות שונות לתוצאות שונות.
- המודל הנוכחי הינו מסגרת מחקר לאסטרטגיות שונות לוויסות רגשי, של החוקר ג'יימס גרוס.
- השקפים הבאים יעסקו בתאוריה הזו.

The process model of emotion regulation

המשך -regulation

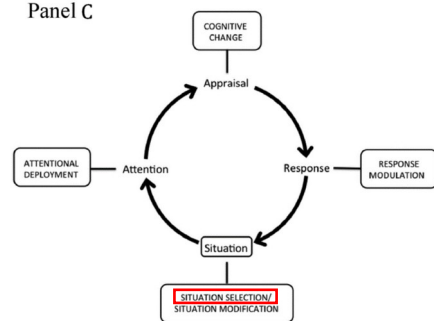
Panel C



• לפי מודל זה, יש 5 משפחות של תהליכים לוויסות אמוציה:

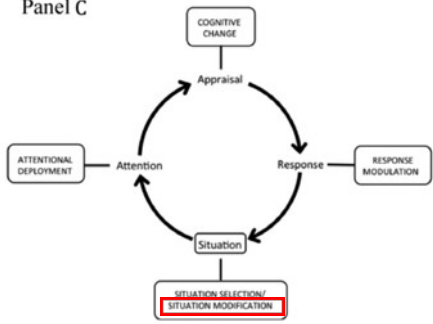
1. בחירת סיטואציה- לבחור באיזה סיטואציה לשים את עצמנו. אולי אני יכולה לבחור סיטואציה שלא תעורר בי את הרגש שאני לא רוצה להרגיש?
2. שינוי סיטואציה- אני כבר בתוך הסיטואציה, האם יש משהו שאני יכולה לעשות כדי להשפיע על הסיטואציה כדי להשפיע על הרגש שלי?
3. הפניית קשב- לשנות את הפניית הקשב.
4. שינוי קוגניטיבי- שינוי המחשבה או ההערכה שלי.
5. בחירת התגובה- ה"שלב" האחרון. בעזרת בחירת התגובה ניתן לשנות את הרגש

Panel C



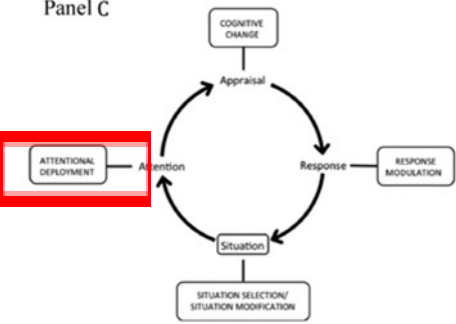
בחירת סיטואציה

- בחירת סיטואציה מתייחסת לנקיטת פעולות שמשנות את הסבירות שאדם יהיה בסיטואציה אשר סביר שתגרום לרגשות רצויים/ לא רצויים.
- בחירת סיטואציה הינה רכיב בסיסי בהרבה מהטיפולים הקוגניטיביים- התנהגותיים.
- הבעיה עם בחירת סיטואציה- יש לנו קושי לחזות כיצד נרגיש בסיטואציות שונות.



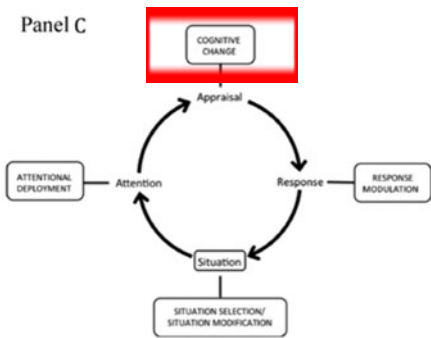
שינוי סיטואציה

- שינוי סיטואציה מתייחסת לנקיטת פעולות שמשנות את הסיטואציה באופן ישיר, על מנת לשנות את ההשפעה הרגשית של הסיטואציה.
- לפי ג'יימס, שינוי סיטואציה חייב להיות שינוי פיזי חיצוני (ולא שינוי של הסביבה הפנימית).
- אפשר לחשוב על שינוי סיטואציה כהתמודדות ממוקדות בעיה (לעומת התמודדות ממוקדת אמוציה).
- לא תמיד שינוי סיטואציה הוא אדפטיבי.



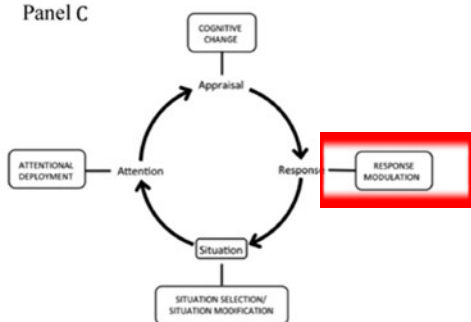
הפניית קשב

- Distraction - דרך נפוצה של הפניית קשב, שבה מבצעים הפנייה מחדש של הקשב בתוך סיטואציה (מגירוי מעורר רגש לגירוי ניטרלי), או מבצעים הפנייה מחדש של הקשב אל מחוץ לסיטואציה.
- ילדים אשר מבצעים Distraction באופן ספונטני בסיטואציות מעוררות תיאבון, טובים יותר בלדחות סיפוקים.
- בנוסף, גם כאשר התבצע תפעול על מנת לייצר Distraction, היכולת לדחות סיפוקים עלתה.



שינוי קוגניטיבי

- שינוי ההערכה של הסיטואציה על מנת לשנות את ההשפעה הרגשית שלה.
- שינוי ההערכה יכול לחול על סיטואציה חיצונית (הריאיון הזה לא מאוד חשוב בכל מקרה, זו הזדמנות עבורי ללמוד על התעשייה), או על סיטואציה פנימית (דפיקות הלב שלי האיצו לא בגלל שאני בחרדה, אלא כי הגוף מתכונן לנאום).
- אחד מהשינויים הקוגניטיביים הנחקרים ביותר הוא הערכה מחדש (reappraisal). בהערכה מחדש ניתן לשנות את המשמעות של הסיטואציה (כמו בדוגמאות למעלה), או לשנות את הרלוונטיות של הגירוי ("האירוע הזה לא מערב אותי או מישו שאני אוהב").
- אולם, המונח של הערכה מחדש הפך להיות כל כך נפוץ והשימוש בו הוא כל כך רחב, שאפשר למעשה להחליף את המונח "שינוי קוגניטיבי" במונח "הערכה מחדש".



בחירת התגובה

- מתייחסת להשפעה ישירה על מרכיבים חווייתיים, התנהגותיים או פיזיולוגיים של התגובה הרגשית לאחר שהרגש כבר התפתח.
- למשל: שימוש באלכוהול, סיגריות, אוכל או תרגול נשימות עמוקות על מנת לשנות את החוויה הרגשית.
- אולם, אחד התחומים הכי נחקרים בהקשר זה הוא הדחקת התגובה-הניסיון שלא להביא לידי ביטוי את התגובה הרגשית.
- הדחקת תגובה נמצאה כמורידה חוויה רגשית חיובית, אך לא חוויה רגשית שלילית.

באיזה שלב הכי כדאי לווסת את הרגש?

- אם רגשות נבנים עם הזמן, אז למעשה אנחנו יכולים להחליט באיזה שלב של התפתחות הרגש להתערב- מתי לווסת את הרגש.
- לדעתכם/ן, באיזה שלב ההתערבות תהיה היעילה ביותר בוויסות הרגש?
- כנראה, שכמה שיותר מוקדם!
- מרבית המחקרים שנעשו בנושא השוו בין שינוי קוגניטיבי (ספציפית, בהערכה מחדש) ובחירת תגובה (ספציפית, הדחקת תגובה).
- נמצא כי המתאם בין הנטייה לבצע הערכה מחדש לבין הנטייה להשתמש בהדחקת תגובה הוא 0.

השלכות של הדחקת תגובה

- מפחיתה הבעה של תגובה רגשית שלילית- אבל לא משפיעה על החוויה.
- עלות פיזיולוגית- תגובה פיזיולוגית גבוהה יותר כאשר מבקשים לבצע הדחקת תגובה.
- עלות קוגניטיבית- הזיכרון של אנשים נפגע כאשר הם מבצעים הדחקת תגובה.
- עלות חברתית- לחץ דם גבוה יותר באינטראקציה חברתית עם אדם אחר שמבצע הדחקת תגובה.

השלכות ארוכות טווח של הדחקת תגובה- מחקרים מתאמיים

- אינדיבידואלים אשר עושים שימוש בהדחקת תגובה באופן תדיר, מצליחים פחות "לתקן" את מצב הרוח שלהם, מרגישים פחות רגשות חיוביים, מרגישים יותר רגשות שליליים, וה well being שלהם פחות טוב-בהשוואה למי שמתמש פחות בהדחקת תגובה.
- שימוש בהדחקת תגובה מקושר לפחות מערכות יחסים קרובות.
- שימוש בהדחקת תגובה מקושר ליותר מחלות קרדיווסקולריות.

השלכות של הערכה מחדש

- מפחיתה הבעה של תגובה רגשית שלילית- **וגם מפחיתה את החוויה.**
- הפחתה של תגובות פיזיולוגיות.
- אין עלות קוגניטיבית.
- אין עלות חברתית (לפחות כזו שאנו יכולים לזהות במעבדה).

השלכות ארוכות טווח של הערכה מחדש- מחקרים מתאמיים

- אינדיבידואלים אשר עושים שימוש בהערכה מחדש באופן תדיר, מצליחים יותר "לתקן" את מצב הרוח שלהם, מרגישים פחות רגשות שליליים, והwell being שלהם טוב יותר- בהשוואה למי שמתמש פחות בהערכה מחדש.
- חברתית- הערכה מחדש מקושרת עם יותר מערכות יחסים קרובות וסטטוס חברתי גבוה יותר.
- הערכה מחדש מקושרת עם פחות מחלות קרדיווסקולריות.

אבל, לא תמיד הערכה מחדש היא אסטרטגיה יעילה

a

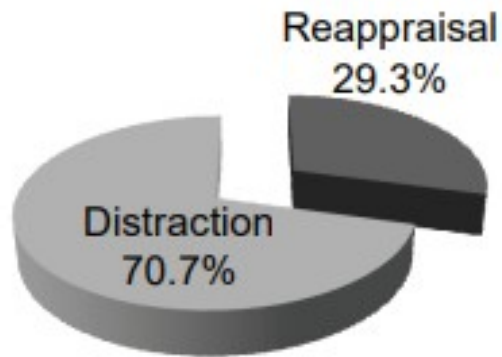
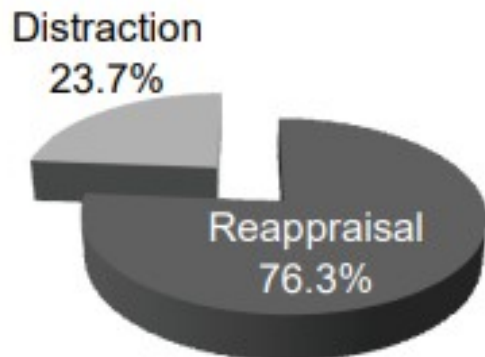


Low Emotional Intensity



High Emotional Intensity

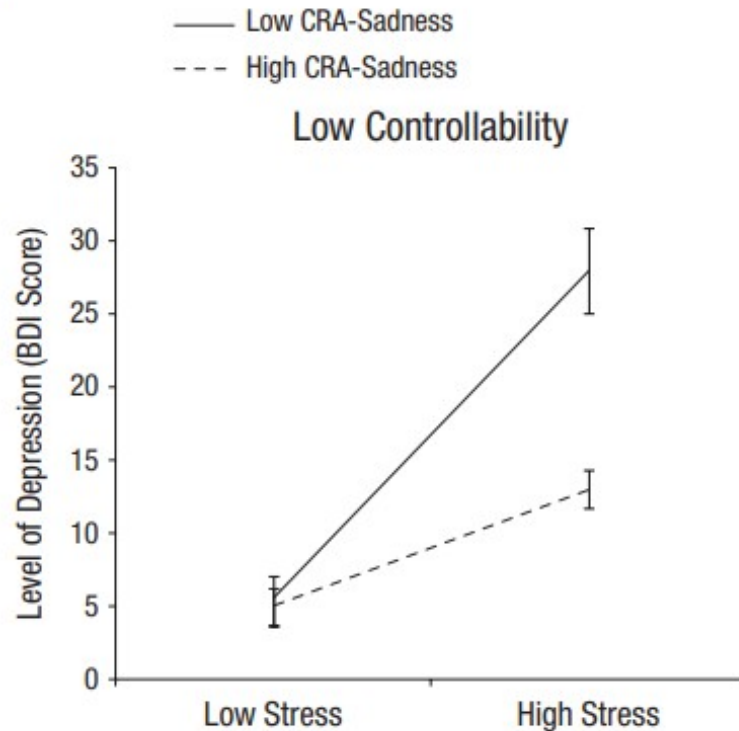
- מתי לדעתכן הערכה מחדש אינה יעילה?
- למשל, כאשר הרגש מאוד עוצמתי.



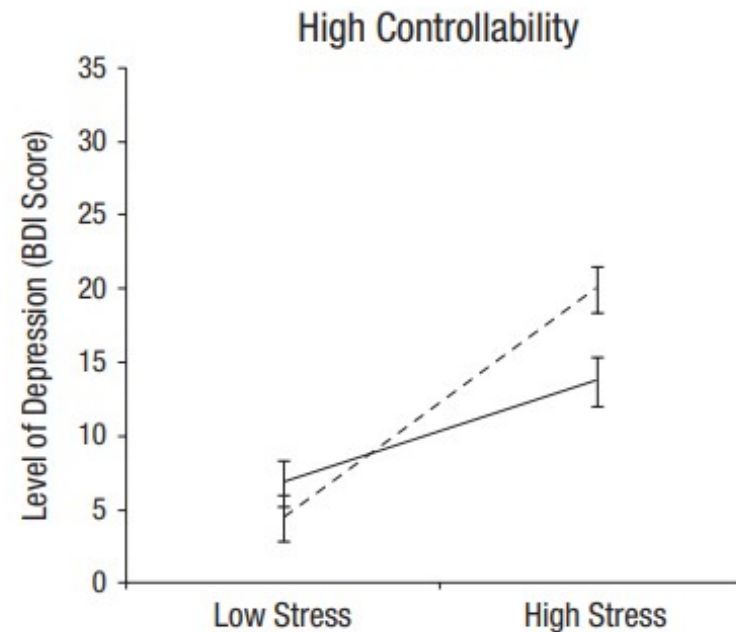
אבל, לא תמיד הערכה מחדש היא אסטרטגיה יעילה

- כאשר ניתן לשנות את הסיטואציה
- CRA=cognitive-reappraisal ability

a



b



שיתוף החוויה הרגשית- אסטרטגיה לוויסות הרגש

- כאשר אנשים חווים רגש, הם משתפים את החוויה שלהם ב-80-100% מהמקרים.
- בעבר, הייתה נטייה להניח כי שיתוף החוויה הרגשית מובילה להקלה של ההשפעה הרגשית (emotional recovery).
- אולם, ממצאים מהספרות מראים כי זה לא המצב.
- אם כך, כנראה שלשיתוף של החוויה הרגשית יש יתרונות (ולכן אנו נוטים לשתף את החוויה הרגשית שלנו), אבל וויסות הרגש אינו אחד מהיתרונות הללו.

שיתוף החוויה הרגשית- אסטרטגיה לוויסות הרגש?

- בניסוי, ביקשו מנבדקים להיזכר ב"האירוע הרגשי המטלטל השלילי ביותר בחייהם, כזה שהם עדיין חשבו עליו ועדיין היו צריכים לדבר עליו"

