

אימון בקבלה רדיקלית להפחתת מצוקה פסיכולוגית בקרב בני נוער מפונים

חוקר ראשי: פרופ' נועם ויינברך, ביה"ס למדעי הפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.

חוקרת משנה: ד"ר הליון שר, המחלקה לפסיכיאטריה, המרכז הרפואי סורוקה.

דוקטורנטיות: הדס חברון, אור סגל, ביה"ס למדעי הפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.

ויסות רגשות בגיל ההתבגרות

- גיל ההתבגרות מהווה תקופה קריטית בו יכולות ויסות רגשות מתפתחות
(Oram et al., 2017; Zyberaj, 2022)
- אירועים כמו מלחמה המאופיינים בחוויה קשה של חוסר ודאות מקשה על ויסות רגשות
(Chudzicka-Czupała et al., 2023; Mejia et al., 2023)
- השפעות אלו חמורות יותר בקרב אזרחים שנאלצו לעזוב בתיהם והסביבה המוכרת
(Barenbaum et al., 2004; Brajša-Žganec, 2005; Gonçalves Júnior et al., 2022; Singhal, 2019)
- קושי בוויסות רגשות עלול להוביל להתנהגויות סיכון, פגיעה בביצועים אקדמיים, ביחסים בתוך המשפחה ובקרב קבוצת השווים.



מתבגרים מפונים בעקבות מלחמת חרבות ברזל

- בעת הנוכחית, מוערך כי עשרות אלפי בני נוער פונו מבתיהם בדרום ובצפון בעקבות המלחמה.

ספורט / ישראל במלחמה: "חרבות ברזל" / "אי אפשר לריב ואי אפשר לאהוב כשכל המשפחה מפונה לחדר אחד במלון"

**"אי אפשר לריב ואי אפשר לאהוב
כשכל המשפחה מפונה לחדר אחד
במלון"**

קנאה סמויה בין מפונים ("מפוני העוטף מקבלים יותר"), קושי לשהות במחיצת מפונים אבלים ("מרגיש כמו בסוכת אבלים"), אוכלים יותר מכפי יכולתך ("מרוב



**עלייה בשימוש בסמים ואלכוהול בקרב בני
נוער שפוננו מהעוטף**

במסגרת דיון משותף בכנסת של ועדת החינוך, הוועדה לשלום הילד והוועדה
לפניות הציבור עלה כי בני נוער ששרדו את הטבח שביצע חמאס מתקשים

"אין איך לברוח
מהחדשות,
והחרדות הקיומיות
קשות. המון בני
נוער ברחו לעישון
ושתיה"

הם עברו טראומה, נתלשו מסביבתם הטבעית
ומוציאים מולם הורים שמנסים לשרוד בעצמם מבחינה

כיצד ניתן לשפר יכולת ויסות רגשות בעת מלחמה?

- טיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) הוא שיטת טיפול פסיכולוגי שנועד לסייע בשיפור מיומנויות לויסות רגשות.
- DBT הינו גישה מבוססת מחקר לשיפור ויסות רגשות במצבים קליניים מרובים ונמצא יעיל במיוחד בבני נוער.
- DBT כולל למידה של מיומנויות חיים שיכולות לסייע לעמידות במצוקה.
- אחת המיומנויות שנמצאו כיעילות ביותר היא: "קבלה רדיקלית".

קבלה רדיקלית



“It’s hard to change something if you don’t accept it in the first place...” (Linehan)

עקרונות בסיס של קבלה רדיקלית

- המציאות היא מה שהיא גם אם היא כואבת.
- כאב הופך לסבל כשאנחנו דוחים את העובדות במציאות ולא מקבלים אותה ("למה זה קרה דווקא לי?!").
- יש לקבל את העובדות של המציאות, לא את הפרשנויות שלנו לגבי המציאות ("אני צריך לקבל שאני לא בבית שלי למרות שהייתי רוצה, לא את הפרשנות שהכל אבוד").
- קבלה אינה פרושה "אישור" או "הסכמה" עם המציאות ("אני לא חייב לאהוב את המציאות כמו שהיא כדי לקבל אותה").
- קבלה אינה אומרת לוותר על שינוי. להיפך. קבלה של המציאות מוציאה אותנו מהלופ ועוזרת לנו לראות איפה אפשר לשנות.

קבלה רדיקלית היא טכניקה הכוללת בחירה אקטיבית של
קבלת המציאות כפי שהיא באופן מוחלט!

האם אימון בקבלה רדיקלית מועיל לאוכלוסייה בריאה?

- במחקר שערכנו לאחרונה בקרב 120 מבוגרים צעירים הראינו כי לימוד אונליין של קבלה רדיקלית + תרגול עצמי מקוון של שבועיים (6 תרגולים) הוביל לשיפור ביכולת ליישם אסטרטגיות של ויסות רגשות בזמן אמת.

Behaviour Research and Therapy 164 (2023) 104303



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Behaviour Research and Therapy

journal homepage: www.elsevier.com/locate/brat



Does acceptance lead to change? Training in radical acceptance improves implementation of cognitive reappraisal

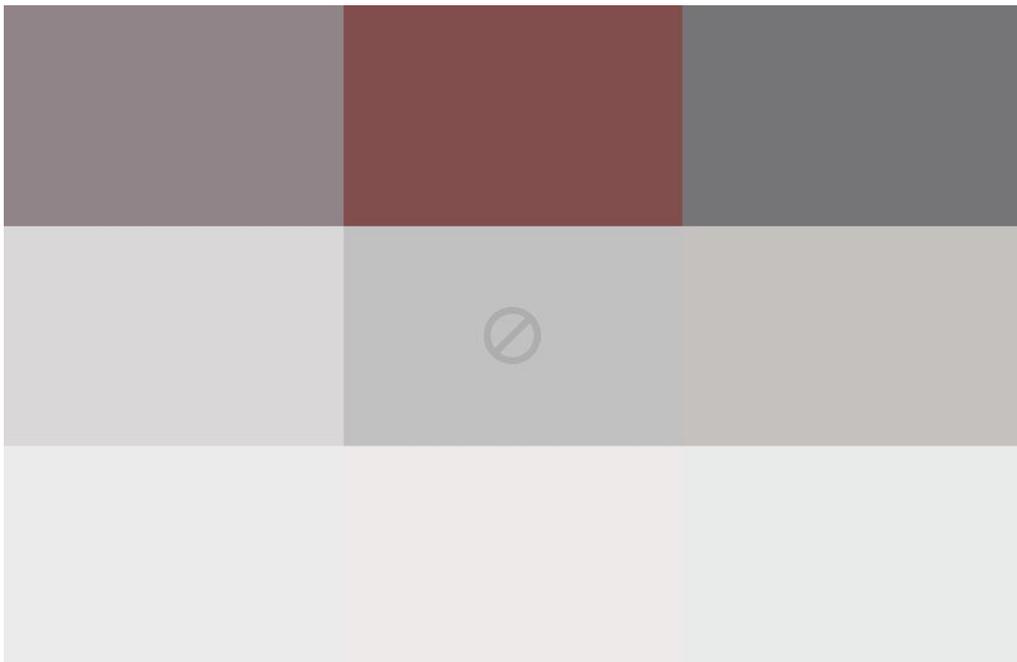


Or Segal^a, Helene Sher^b, Idan M. Aderka^a, Noam Weinbach^{a,*}

^a School of Psychological Sciences, University of Haifa, Haifa, Israel

^b Department of Psychiatry, Soroka Medical Center, Beer Sheva, Israel

קבלה רדיקלית מפחיתה מצוקה פסיכולוגית הקשורה במלחמה



- במחקר נוסף שנערך במעבדתנו מצאנו כי סדנאות ללימוד קבלה רדיקלית ואחריהן תרגול של 10 ימים הוביל להפחתה משמעותית של לחץ, דיכאון, וקושי בוויסות רגשי בקרב בנות זוג של מילואימניקים שגויסו אחרי ה 7 באוקטובר.

שאלת המחקר הנוכחי

**האם אימון בקבלה רדיקלית יכול לסייע
למתבגרים מפונים בשיפור ויסות רגשות,
התמודדות עם אי ודאות ומצוקה רגשית?**

משתתפים

- 89 בני נוער בגילאים 14-18 (גיל ממוצע 16.2) שפונו מביתם בעקבות המלחמה.
- 35% בנים, 65% בנות.
- 30% מהמתבגרים המשתתפים פונו מעוטף עזה ו-70% מגבול הצפון.
- קריטריונים להכללה:
 - פונו מביתם לאור מלחמת חרבות ברזל.
 - שפת אם עברית.
 - נגישות למחשב/סמארטפון.
- קריטריונים להוצאה:
 - אבחון קודם של הפרעה פסיכיאטרית.
 - השתתפות קודמת בטיפול DBT.
 - אבדן בן משפחה או בן משפחה חטוף מקרבה ראשונה כתוצאה מהמלחמה.
 - חשיפה ישירה לאירוע טראומטי חמור בזמן המלחמה.

פרוצדורה

- המתבגרים גויסו במגוון דרכים כולל:
 - פנייה לרשימות וקבוצות של מפונים.
 - פנייה לרכזים בבתי מלון של מפונים.
 - פרסום ברשתות חברתיות.
- אחרי קבלת הסכמה מדעת של ההורים והמתבגרים המשתתפים חולקו רנדומלית:
 - קבוצת התערבות קבלה רדיקלית (N = 43)
 - קבוצת ביקורת של המתנה (N = 46).

סדנאות

- המתבגרים בקבוצת ההתערבות הוזמנו לסדנה בזום של 75 דקות, אשר הונחתה ע"י דוקטורנטיות לפסיכולוגיה קלינית שקיבלו הכשרה לכך.
- בכל סדנה השתתפו בין 4-10 מתבגרים.
- הסדנאות עבדו לפי פרוטוקול מובנה של ה DBT לקבלה רדיקלית לנוער וכללו:
 - הדרכה והסבר על קבלה רדיקלית.
 - שאלות שהועלו לדיון קבוצתי.
 - תרגול משותף של קבלה רדיקלית.
- לאחר מדידת ה follow-up (שבועיים אחרי התרגול האחרון) המשתתפים בקבוצת הביקורת השתתפו בסדנה של קבלה רדיקלית גם הם.

תרגולי בית לאורך 10 ימים

- בתום הסדנה, המתבגרים תרגלו בבית קבלה רדיקלית 4 פעמים לאורך 10 ימים בתרגולים מובנים.
- בכל תרגיל, התבקשו לתאר אירוע שלילי שקרה להם לאחרונה שקשה להם לקבל. לאחריו, תרגלו קבלה רדיקלית דרך שמיעה של הוראות מונחות.
- באותו הזמן, קבוצת הביקורת גם היא ביצעה 4 תרגולים בהם תיארה אירועים שליליים אך לא יישמה מיומנות להתמודד איתם.

תארי אירוע
שלילי שקרה
שהנך מתקשה
לקבל

מדידת רגשות
שליליים וחיוביים

תרגול קבלה
רדיקלית דרך
הוראות מוקלטות
/
קבוצת ביקורת לא
תרגלה

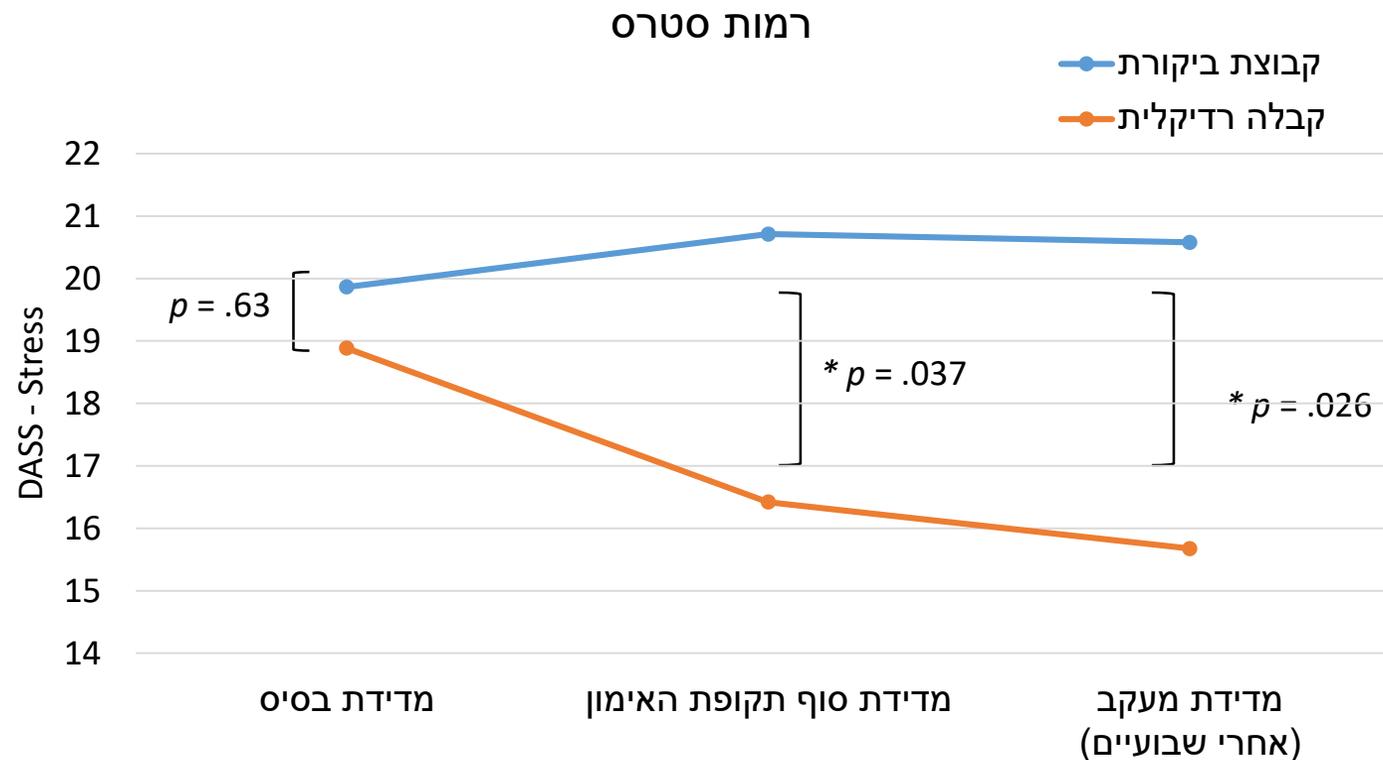
מדידת רגשות
שליליים וחיוביים

מדדים מרכזיים

- מדדי דיווח עצמי נאספו בשלוש נקודות זמן:
 - מדידת בסיס.
 - מדידה בסיום תקופת התרגול.
 - מדידת מעקב follow-up שבועיים אחרי סיום תקופת התרגול.
- שאלוני דיווח עצמי:
 - קושי לשאת אי ודאות (Intolerance of Uncertainty Scale).
 - קשיים בוויסות רגשי (Difficulties in Emotion Regulation Scale).
 - מצוקה רגשית: לחץ, חרדה, דיכאון (Depression, anxiety, stress scale).

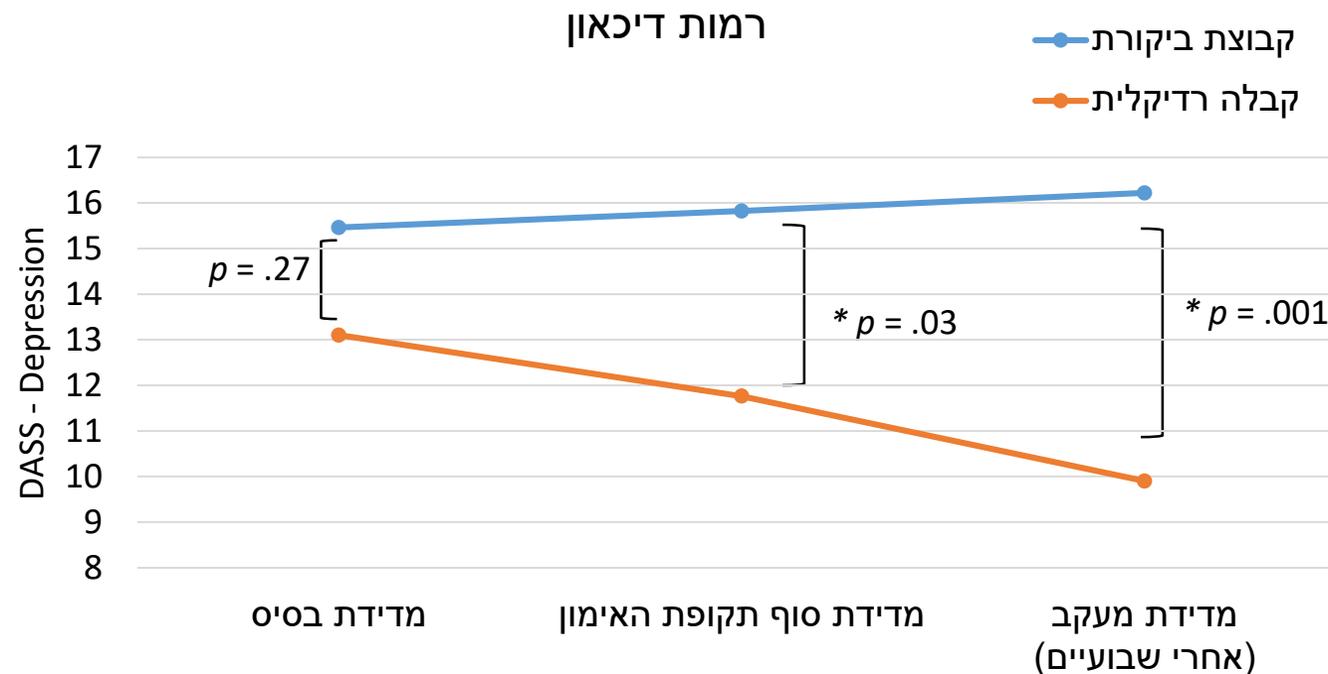
תוצאות – רמות לחץ (DASS-Stress)

- בביוסליין, לא היה הבדל בין הקבוצות. שתי הקבוצות הראו רמות סטרס גבוהות מהמקובל.
- רק קבוצת הקבלה הרדיקלית הראתה בסוף תקופת האימון הפחתה משמעותית ברמות חרדה שנשמרה במדידת ה follow-up.



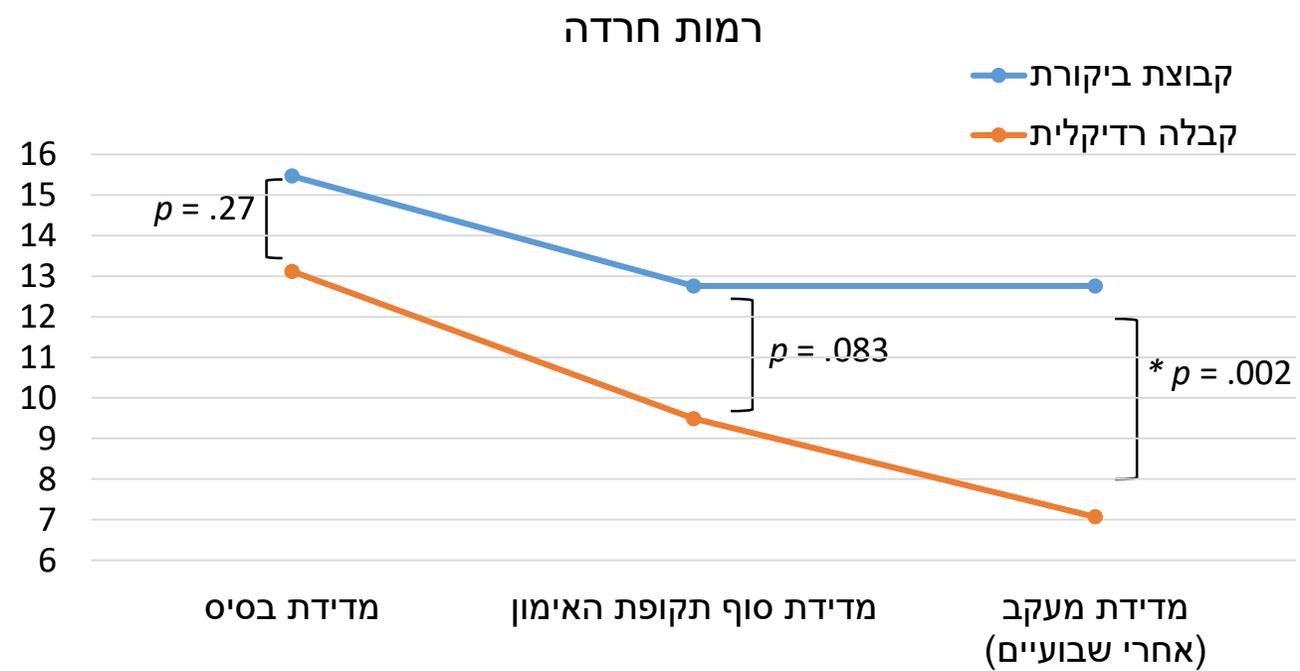
תוצאות – רמת דיכאון (DASS-Depression)

- בביוסליין, לא היה הבדל בין הקבוצות. שתי הקבוצות הראו רמות דיכאון גבוהות מהמקובל.
- רק קבוצת הקבלה הרדיקלית הראתה בסוף תקופת האימון הפחתה משמעותית ברמות חרדה שאף התחזקה במדידת ה follow-up.



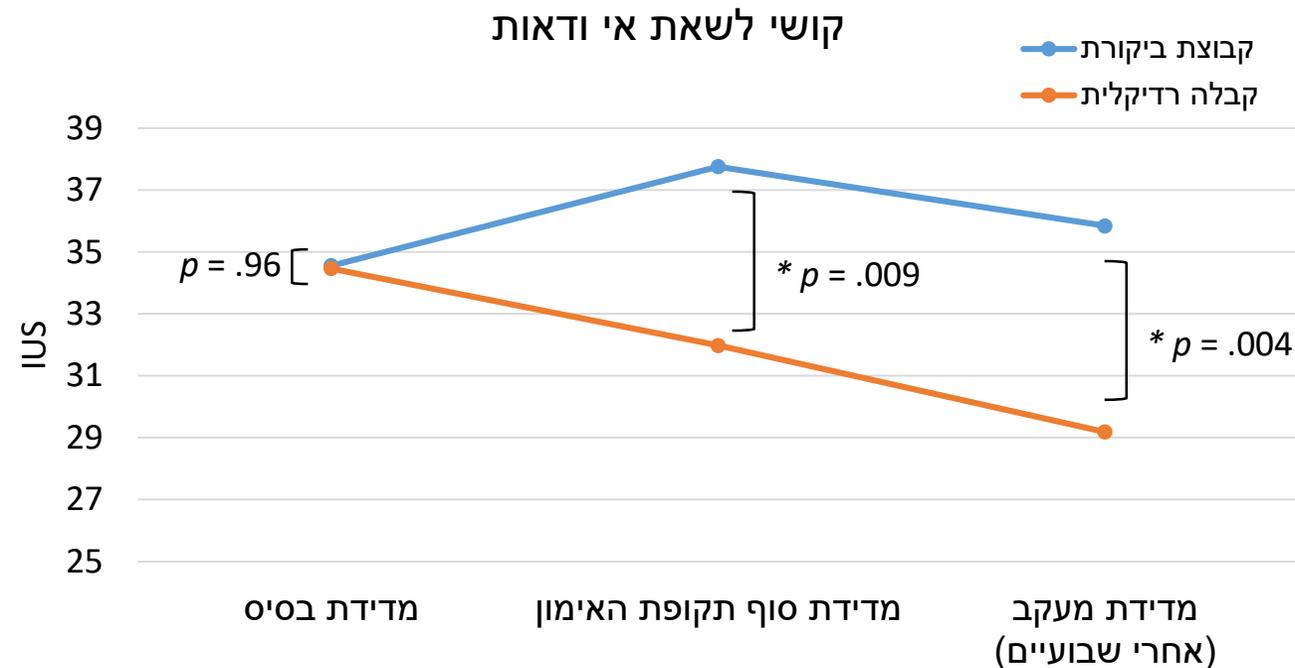
תוצאות – רמת חרדה (DASS-Anxiety)

- בבייסליין, לא היה הבדל בין הקבוצות. שתי הקבוצות הראו רמות חרדה גבוהות מהמקובל.
- במדידת סוף התרגול, ההבדל בחרדה בין קבוצות התקרבו למובהקות אבל לא חצה סף מובהקות. לעומת זאת, במדידת ה follow-up קבוצת קבלה רדיקלית הראתה פחות רמות חרדה באופן מובהק – מעיד על התחזקות האפקטים לאורך זמן גם אחרי האימון.



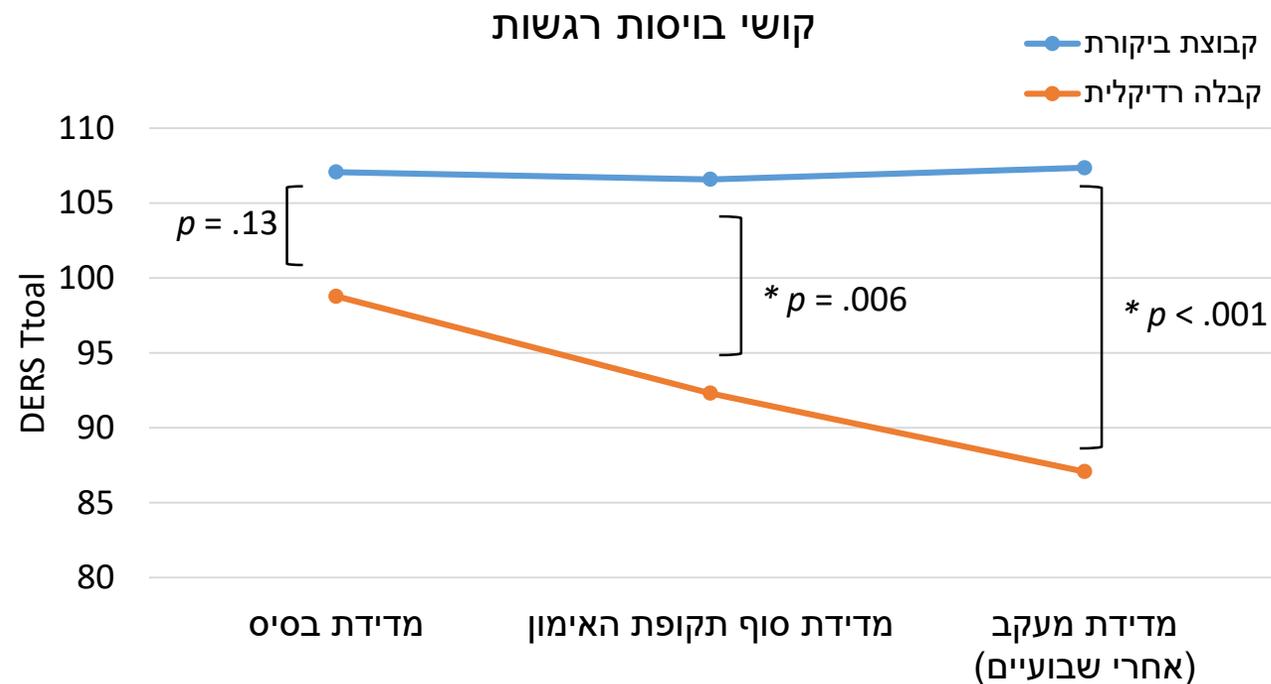
תוצאות - מדד קושי בהתמודדות עם אי ודאות (IUS)

- בביוסליין, לא היה הבדל בין הקבוצות. אחרי תקופת התרגול, קבוצת הקבלה רדיקלית הראו באופן מובהק פחות קושי בהתמודדות עם אי ודאות מאשר קבוצת הביקורת.
- במדידת ה follow-up ההבדלים נשמרו.



תוצאות - מדד קושי בוויסות רגשי (DERS)

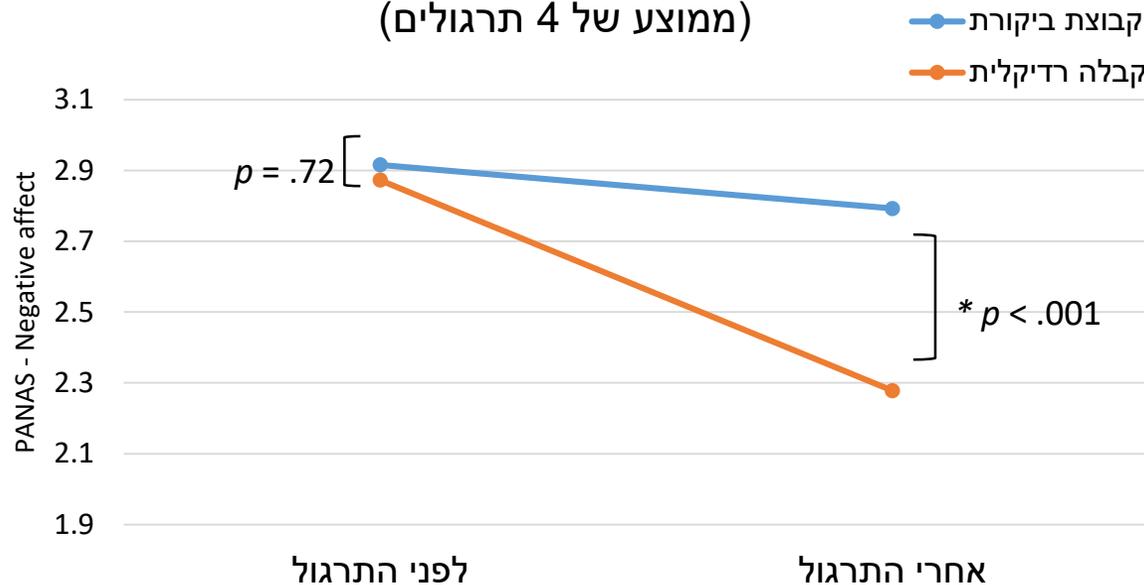
- בבייסליין, לא היה הבדל בין הקבוצות. רמות בייסליין תואמות אוכלוסיות קליניות.
- אחרי תקופת התרגול, קבוצת הקבלה רדיקלית הפגינו פחות קושי בוויסות רגשות מקבוצת הביקורת באופן מובהק. במדידת ה follow-up ההבדלים התחזקו באופן משמעותי – עוד עדות לכך שהאפקטים מתחזקים עם הזמן אחרי האימון.



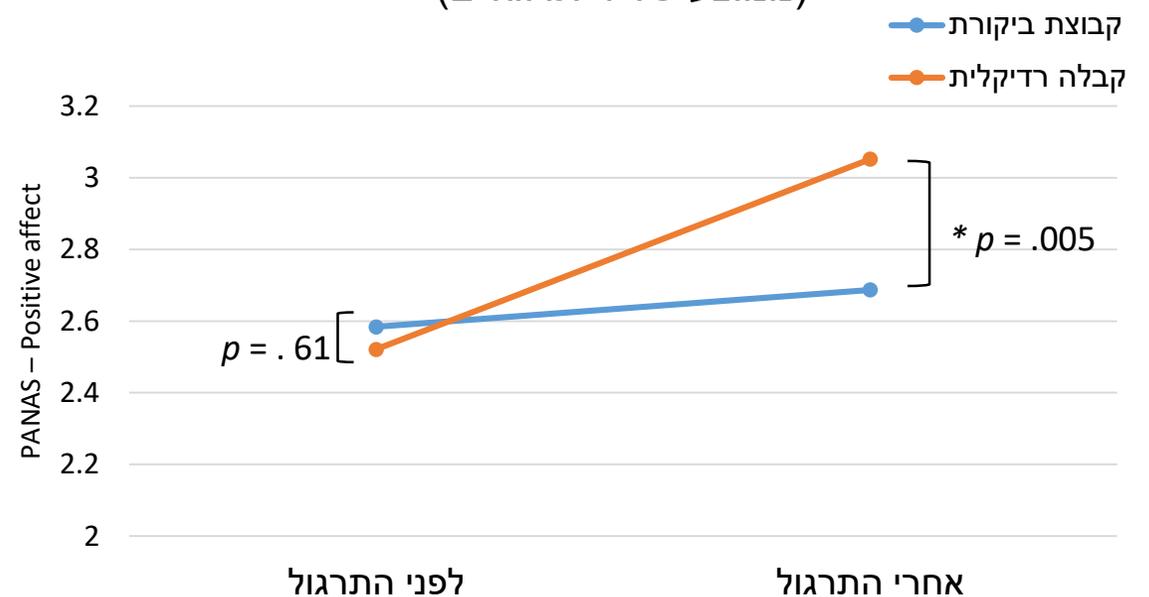
תוצאות – אפקטיביות של התרגולים העצמיים בבית

- בכל אחד מארבעת התרגולים בהם הנבדקים תיארו אירוע שלילי, קבוצת הקבלה הרדיקלית הראתה ירידה מובהקת ברגשות השליליים ועלייה ברגשות החיוביים אחרי התרגול, לעומת קבוצת הביקורת שתיארה אירוע שלילי ולא תרגלה מיומנות, בה לא היה שינוי ברגשות החיוביים והשליליים.

רגשות שליליים בתוך תרגול עצמי בבית
(ממוצע של 4 תרגולים)



רגשות חיוביים בתוך תרגול עצמי בבית
(ממוצע של 4 תרגולים)



דיון

- המחקר מראה כי לאימון בקבלה רדיקלית השפעה כוללנית ורחבה על הפחתת מצוקה רגשית בקרב בני נוער מפונים.
- **לפי נורמות קיימות במדדים, שתי הקבוצות התחילו עם רמות סטרס, חרדה, ודיכאון ברמת moderate. אחרי האימון, קבוצת הקבלה רדיקלית עברה לרמת mild בכל שלושת המדדים.**
- כמו כן, האימון שיפר יכולת להתמודד עם אי ודאות ויכולת ויסות רגשי בקרב בני נוער מפונים.
- השפעת האימון נמשכה גם אחרי תום תקופת האימון ואף במקרים מסוימים התעצמה בבדיקת follow-up אחרי שבועיים מסיום התרגול.
- בכל תרגול עצמי בבית נצפתה ירידה משמעותית ברגשות שליליים ועלייה ברגשות חיוביים אחרי שימוש בקבלה רדיקלית כדי להתמודד עם אירועי חיים שליליים.

מסקנות

- אימון מקוון בקבלה רדיקלית הינה התערבות יעילה להפחתת מצוקה פסיכולוגית בקרב בני נוער מפונים.
- האימון בעלות נמוכה ובעל פוטנציאל הטמעה רחב ברמה הארצית לאור האופי הממוקד שכולל סדנה אחת מקוונת ותרגול עצמי מקוון.
- יישום אפשרי בטווח המידי:
 - הכשרת צוותי הוראה להעביר סדנאות קבלה רדיקלית לבני נוער מפונים.
 - הרחבת קהל יעד לנוער במצוקה סביב המלחמה שאינם מפונים.
 - הרחבת קהל יעד לבני נוער בעלי רמות גבוהות של חרדה ודיכאון (לא בסף קליני).
- מחקרי המשך אפשריים:
 - מחקר המשך לבחון האם אימון קבלה רדיקלית יניב תוצאות דומות ללא סדנה (לימוד עצמי מקוון) באופן שיקל הטמעה (Dissemination).
 - מחקר המשך לבדוק השפעות ארוכות טווח של קבלה רדיקלית ואף אפקטים של מניעת התפתחות פסיכופתולוגיה בקרב נוער.

תודה