

חיסון מפני מצבי לחץ - גישה מניעתית *

מיקנבאום, דונלד/נובקו, ריי.

המאמר דן בתוכנית לחיסון מפני מצבי לחץ, אשר נבדקה באמצעות קבוצת שוטרים המתמודדים במצבי לחץ במסגרת עבודתם.

גורמים קוגניטיביים בתרפיה התנהגותית

בעקבות מחקרים שנערכו בשנות השישים והשבעים השתנתה הגישה הקונצפטואלית של תרפיה התנהגותית לכיוון הקוגניטיבי. חוקרים כגון BANDURA (1974), BOLLES (1975), MEICHENBAUM (1977) ועוד, מצאו כי תגובות מותנות מופעלות על ידי ציפיות המבוססות על נסיון העבר, ולא באופן אוטומטי.

אנשים לומדים לצפות מראש התרחשויות ולהפעיל תגובות בהתאם לציפיה ולא בהתאם לאירוע שמתרחש. לפי תפיסה זו, ניתן להקנות מערכת כישורים אשר באמצעותם לומדים להתמודד עם מגוון של מצבים, וזאת בניגוד לגישה של בידוד הפחדים וטיפול בהם במסגרת של תרפיה התנהגותית. בבסיס המחקרים הללו ניתן למצוא כמה מרכיבי טיפול המשותפים לכולם:

1. הצגה דיסקטית (בדרך כלל בצורת דו שיח) וגילוי עצמי מודרך לגבי תפקיד ההכרה והשפעתה על מצב המצוקה והדיכאון של המטופל, ובעקבותיו סטיות בביצועיו;
2. הכשרה באיבחון שיטתי ומיון של הצהרות ודימויים עצמיים, ופיקוח עצמי על צורות התנהגות בלתי רצויות;
3. לימוד היסודות של פתרון בעיות (כלומר הגדרת הבעיה, צפיית התוצאות וכד');;
4. הדגמה, חזרה לעידוד הערכה עצמית חיובית, כישורי התמודדות, האזנה וריכוז;
5. מתן מטלות מדורגות במסגרת הטיפול;
6. שימוש בתהליכי הטיפול השונים שנלמדו, שימוש בהליכי תרפיה התנהגותית כגון אימון בהרפייה, בדימויי התמודדות ובדרכי התנהגות.

* Meichenbaum, Donald / Novaco, Ray. "Stress Inoculation: A Preventive Approach" Issues in Mental Health Nursing, vol. 7, 1985, pp. 419-435.

הצורך באימון והקניית כישורים קוגניטיביים והתנהגותיים הוא ברור ובא לידי ביטוי בספרות העוסקת בגורמים קוגניטיביים בתגובות במצבי לחץ.

גורמים קוגניטיביים בתגובות היחיד במצבי לחץ

בעקבות קביעתו של HAGGARD (1949), כי ידיעה מוקדמת של מצב הלחץ מאפשרת היערכות לקראת התמודדות עימו, מצא החוקר JANIS (1965), כי יכולתו של אדם להתמודד עם מצב לחץ דורשת:

1. מידע מכין לגבי החוויות הצפויות והשינויים הנלווים אליהן;
2. מתן חיזוקים לגבי יכולת השליטה בשינויים הצפויים;
3. המלצות לגבי דרכי הפעולה בהן ניתן לנקוט כדי למנוע או לצמצם את הנזק הפוטנציאלי שטומנים השינויים;
4. אמונה ובטחון בכך שהמלצות אלו אכן תהיינה אפקטיביות בהפחתת האיום, במצב העתידי הצפוי.

החוקרים MEICHENBAUM, TURK & BURSTEIN (1975), הגיעו למסקנה דומה לגבי השפעתם של גורמים קוגניטיביים על מצבי לחץ, והצביעו על כך שנסיון קודם בהתמודדות עם מצבי לחץ מאפשר לאדם להתמודד טוב יותר עם מצבי לחץ בעתיד. בהתאם להנחות אלה מוצגת תוכנית אשר:

1. משתמשת בשיטה של תירגול כישורי התמודדות אשר פותחה בתרפיה התנהגותית;
2. מבוססת על המחקר אשר נערך לגבי משתנים קוגניטיביים אשר קיימים בתגובות למצבי לחץ;
3. מופעלת על בסיס של טיפול מונע (PREVENTATIVE BASIS) בקרב אוכלוסייה בעלת סיכון גבוה, או יחידים "רגילים" בטרם נתקלו במצבי לחץ.

תרגיל לחיסון בפני מצבי לחץ

בשנת 1977, יישם החוקר NOVACO את תוכנית החיסון מפני מצבי לחץ עם קבוצה לא קלינית, אך הנתונה בלחצים רבים - שוטרים. NOVACO ביקש להקנות לשוטרים טכניקות לשליטה בכעסים, שהם קונפליקטים אינטרה-פרסונלים (ולא קונפליקטים חיצוניים עימם לומדים השוטרים להתמודד במסגרת הכשרתם המקצועית). התוכנית כללה את השלבים הבאים, שנערכו במסגרת של סדנאות קבוצתיות:

1. הכנה קוגניטיבית לגבי הסיבות והפונקציות של הכעס, מרכיבי רצף אירועים אלימים וחשיבות הגורמים הקוגניטיביים המתווכים במצבים אלה;

- 2 רכישת כישורים ותרגולם, בדרך של גילוי תהליכי הסתגלות וחזרה עליהם במסגרת תרגילים בקבוצות קטנות;
- 3 יישום וחזרה על טכניקות התמודדות במסגרת סידרה הדרגתית של משחק תפקידים.

הכנה קוגניטיבית

חשיבות המבנה הקוגניטיבי בלימוד הסתגלות למצבי לחץ, קשורה בהכנה לקראת מצבי לחץ צפויים ובהבנת התגובות ללחץ. לשם כך הציג NOVACO בפני הקבוצה מצבים שונים (PROVOCATIONS) בהם עשוי השוטר לחוש תחושות של לחץ. אלה כללו: מטרדים, תיסכולים, עלבונות, תקיפות; אי צדק.

הדיון בטיב הפרובוקציות הוביל בדרך כלל לגורמים נוספים שתרמו לכעסים ולאלימות. גורמים אלה כללו:

1. אירועים מקדימים - כגון הערות מצד המפקד או בעיות עם הרכב המשטרתני. אירועים אלה עלולים להגביר את התעוררות הכעס ולהשפיע על המבנה הקוגניטיבי.
2. אלמנטים קוגניטיביים - כגון מחשבות, ציפיות ודיאלוג-פנימי אשר קדמו או ליוו את התגובה לפרובוקציות (כמו ביקורת מצד בכיר, או דעות כלפי קבוצה חברתית מסוימת).
3. מצבים סיטואציוניים - אספקטים של סביבת ההתנהגות היכולים לפעול כמעוררי כעס, כמו למשל שיער ארוך של מישור.
4. צורת התגובה - כלומר האופן שבו מגיב היחיד לפרובוקציה, כמו למשל חקירה קשה וקשוחה מצד השוטר.
5. תוצאות העימות - ההשפעה החיובית או השלילית של האירוע, כגון שבח או נזיפה מצד הממונים.

תוצאות השלב הלימודי של התוכנית הבהירו לשוטרים שהאלימות איננה אירוע אחד, אלא רצף של מרכיבים קוגניטיביים, התנהגותיים ופיסיולוגיים שבאו בעקבות פרובוקציות שונות.

יש לציין ששלב זה מתנהל בצורת דו שיח במסגרתו מעלים המשתתפים רעיונות והשערות לגבי השתלשלות האירועים שהביאה לתגובה האלימה. באמצעות שיחזור היווצרות מצב הלחץ למדו השוטרים (בקבוצתו של NOVACO) לחלק את האירועים לשלבים, ולהבין שבאפשרותם לקטוע את התפתחותו של מצב הלחץ בשלב מוקדם, ובכך להשיג שליטה על המצב. שלב זה של התוכנית, המכונה "EDUCATIONAL PHASE", ניתן ליישום לכל סוגי האוכלוסיה.

חזרה על רכישת כישורים

בשלב השני למדו השוטרים שיטות שונות להשגת שליטה עצמית בתחושת הלחץ. כמו "בשלב החינוכי" גם בשלב זה נעשה שימוש בשיטת קבוצות הדיון הקטנות אשר ניתחו את תגובותיהם האלימות למצבי לחץ על מנת למצוא דרך אפקטיבית להתמודדות עם פרובוקציות. בתום הדיונים החל NOVACO לתרגל את השוטרים ברכישת כישורים קוגניטיביים והתנהגותיים. ההכשרה הקוגניטיבית כללה סידרה של הצהרות עצמיות המיועדות למנוע התנהגות בלתי רצויה של השוטרי בהתמודדות עם פרובוקציות. הצהרות כגון: "זה יכול להיות מצב קשה, אך אני מסוגל לטפל בו", או "עלי להרגע ולהתמודד עם המצב בלי להתרגז", נוצרו במהלך דיוני הקבוצות הקטנות, הודגמו על ידי המנחים ויושמו על ידי המשתתפים תחת השגחתו של המנחה.

שלב ההכשרה ההתנהגותית מיועד להגביר את הטווח והיכולת של המשתתפים להגיב בדרכים אלטרנטיביות. בקבוצה של NOVACO התמקדו בהקניית כישורים התנהגותיים המותאמים גם לתפקידו של השוטרי כמתווך בסכסוכים בין קבוצות עוינות. הקניית הכישורים מעניקה למשתתפים תחושת שליטה המשפיעה על הדיאלוג הפנימי שלהם, על מגוון התגובות שלהם ועל יכולתם להתמודד במצבי לחץ. המטרה היא להפוך את התהליך הלא מסתגל, המוביל לתחושת חוסר ישע נרכש - לתהליך מסתגל המוביל לתחושה של תושיה נרכשת (LEARNED RESOURCEFULNESS).

יישום ותירגול

השלב השלישי והאחרון בתוכנית מיועד לתת למשתתפים הזדמנות לנסות את הכישורים שלמדו בתירגול בתנאי מעבדה ובמצבים אמיתיים. הפילוסופיה שמאחורי שלב זה רואה במשתתפים חוקרים-עמיתים המבקשים לנסות ולמצוא מהן טכניקות ההתמודדות הטובות ביותר למצבים שונים.

NOVACO מצא שמשחק תפקידים היווה אמצעי יעיל ביותר לשיפור יכולת ההתמודדות של השוטרים. במהלך התוכנית, הוא הגביר את האינטנסיביות של מצבי הלחץ וכך התאפשרה בדיקת התקדמותם של השוטרים. השוטרים קיבלו ביקורת תומכת ומתקנת מחבריהם ומצפייה בסרטי וידאו, אשר הקרינו את משחקי התפקידים שלהם.

סיכום

תוצאות תוכנית המניעה והחיסון של NOVACO מעודדות, אם כי טרם ניתן לאמוד את הפוטנציאל המלא של התוכנית. תאור התוכנית מדגים כיצד שתי גישות תיאורטיות ופרקטיות - הקוגניטיבית וההתנהגותית - חוברות יחד לפיתוח תוכנית מניעה.

ביבליוגרפיה

1. Bandura, A. Behavior theory and models of man. *American Psychologist*, 1974, 29- 859-869.
2. Bolles, P. Learning motivation and cognition. In W. Estes (Ed.), *Handbook of learning and cognitive processes*, Hillsdale, NJ.: Erlbaum, 1975.
3. Haggard, E. Psychological causes and results of stress. In D. Lindsley (Ed.), *Human factors in undersea warfare*. Washington: National Research Council Press, 1949.
4. Janis, I. L. Psychodynamic aspects of stress tolerance. In S. Klausner (Ed.), *The quest for self-control*. New York: Free Press, 1965.
5. Meichenbaum, D. *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum, 1977.
6. Meichenbaum, D., Turk, D. C., & Burstein, S. The nature of coping with stress. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 2). Washington: Hemisphere, 1975.
7. Navaco, R. A stress-inoculation approach to anger management in the training of law enforcement officers. *American Journal of Community Psychology*, 1977, 5; 327-346.