

## דפוס התמודדות באמצעות אמונות

הנוקטים סגנון התמודדות זה מסתמכים על אמונות, ערכים, חיפוש משמעות ופילוסופיית חיים על מנת להנחות ולהדריך את עצמם בזמנים של לחץ ומשבר. הם מונחים על-ידי תחושה של ייעוד ושליחות, צורך בהגשמה עצמית. אנשים המסתמכים על תקווה, פסימיות או אופטימיות, פטליזם, מיסטיקה, שימוש בטקסים ועוד.

### מיפוי האמונות שלי

- אמונות שקיימות לי בכל מצב...
- אמונות שיש לי סימני שאלה לגביהן...
- אמונות שהתחזקו אצלי בעקבות המצב...
- כתיבת תפילה

### הבהרת ערכים

יצירת סמל, לוגו של הערכים שלי המכוונים את יכולת ההתמודדות שלי.

### שאלות מנחות לשיחה

- איך האמונה מסייעת להתמודד עם קושי?
- כיצד תענו לאנשים המחזיקים בתפיסות פטליסטיות ובעמדות כגון: היתכן בכלל אופטימיות? "שוב, כמו תמיד, הרשע מנצח!!!".
- כיצד מפיחים תקווה בקרב מי שאיבדו אותה?
- תחושת משמעותיות, מחויבות ועשייה קהילתית, נחשבות כתורמות לחיזוק האופטימיות. איזו משמעותיות ומחויבות יכולים צעירים לקחת על עצמם בימים אלה?

### תקווה

תקווה קשורה:

- ביכולת להציב ראיית עולם אופטימית.
  - בנטייה למיקוד שליטה פנימי, ומכך נובעת האמונה שניתן להגיע לשליטה במצב..
  - ביכולת לראות בדמיון תמונת עתיד חיובית.
  - במוכנות להתמודדות אקטיבית עם האירועים.
  - באמונה בעצמי.
- כיצד ניתן ללמד ילדים ומבוגרים בתקופה זו לחזק את המרכיבים הבונים את התקווה?

## אמון בעצמי - מסוגלות עצמית

מסוגלות עצמית (Self efficacy) מתייחסת לאופן שבו אדם שופט את מידת ההצלחה האישית שלו מול פעולות או מצבים שאתם הוא נדרש להתמודד (בנדורה).

תחושת המסוגלות העצמית מבוססת על שתי הנחות:

- יש קשר בין התנהגות מסוימת לתוצאה.
  - יש ביכולתו של האדם להשיג את מטרותיו, תוך ציפייה ליעילות מסוימת בהשגת המטרות.
- האמונה של האדם ביכולותיו מבוססת על התנסויות של הצלחה בעבר, על שכנוע עצמי. אנשים המשוכנעים שבידיהם היכולת לשלוט במצבים או בפעולות מסוימות, סביר להניח שישקיעו מאמץ גדול יותר כדי להתמודד ולהצליח, וזאת יותר מאנשים המטילים ספק ביכולתם להתמודד בזמן משבר.

אנשים המאמינים שאין להם את היכולת וקשה להם לשלוט באיומים פוטנציאליים, יתייחסו אל הסביבה כמסוכנת וכמאיימת מאוד, תגבר תחושת חוסר האונים שלהם וכך גם נטייתם להגזים בחומרת האיומים האפשריים.

## רפלקציה על הצלחה

נסו להיזכר בסיפור או בחוויה שבו התמודדתם בהצלחה עם קושי:

- מה בדיוק עשית?
  - מה תרם להצלחה שלך?
  - מה היו הצעדים שהובילו להצלחה?
  - מול אילו קשיים או מחסומים היית צריך/כה להתגבר?
  - מה זה אומר על היכולת שלך?
  - על אילו תכונות זה מעיד?
  - למה זה חשוב עבורך?
  - מה המשמעות של הצלחה זו עבורך?
  - מי מכיר את התכונות ואת היכולת הזאת אצלך?
  - מי לא היה מופתע לשמוע על הצלחה זו?
  - למי היית רוצה לספר על הצלחה זו?
- חשבו על הצלחה אחרות שהיו לכם בעבר הרחוק ובעבר הקרוב ושאלו אותן השאלות. כיצד הצלחות אלו יכולות ללמד על יכולתך להתמודד במצב היום? (רעיונות נוספים ניתן למצוא בחלק זה בפרק שעוסק ב"משמעות הקיום").