



## מקומה של התקווה בבריאות הנפש

יום עיון שהתקיים ב-1 ביולי 2015, ניתן ע"י גב' דורית רדליך-עמירב, מרפאה בעיסוק ודוקטורנטית בנושא התקווה באוניברסיטת אלברטה, קנדה.

יום העיון שנערך באוניברסיטת תל אביב התקיים בחסות מסלול תת ההתמחות בשיקום בבריאות הנפש במסלול לימודי התואר השני בחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת תל אביב ובחסות קרן טאובר ובשיתוף עם בית הספר הארצי לשיקום, שילוב והחלמה.

במחקרים רבים נמצא שהתקווה נמצאת בבסיס האמונה שהחלמה הינה אפשרית. אנשים שהייתה להם יותר תקווה היה להם יותר אומץ להיכנס למסע החלמה וגם הייתה להם יותר אנרגיה להמשיך את המסע. נמצא עוד שאנשים בסביבה של המתמודד שהאמינו ביכולת שלו להחלים, העבירו למתמודד הכי הרבה תקווה.

### מהי תקווה?

התקווה נמצאה כרגש אשר טבוע באדם, מתמקד בעתיד חיובי ולמרות שיש לאדם שליטה מעטה על ההתגשמות של התקווה, עדיין האדם מקווה (Bruininks & Malle 2005). ידוע שאדם נפגש עם תקווה בעיקר במצבים של חוסר בתקווה.

תקווה נמצאת במהות החשיבה העתידית של בני האדם. ריק סניידר (1991) פסיכולוג פיתח תיאוריה של תקווה בה הוא מסביר תקווה כתכנון עתידי של השגת מטרה. – על פי סניידר, תקווה היא תהליך חשיבה קוגניטיבי. באופן בסיסי יש לנו כבני אדם אנרגיה שהיא המוטיבציה להשגת מטרה וכן דרכים להשגת המטרה. ההגדרה שלו לתקווה היא: מוטיבציה חיובית ודרכים שונות להשגת מטרה שמתבססים על תחושה של הצלחה.

תקווה בתיאוריה של סניידר עוסקת רק בממד אחד של תקווה, יש תאורטיקנים אחרים שחושבים ומאמינים שתקווה היא יותר מזה, והם בנו תיאוריות שנקראות "רב ממדיות".

### מודל תקווה רב ממדית:

Dufault & Martocchio (1985) פיתחו תיאוריית תקווה "רב-ממדית". שתי המחברות הן מתחום הסייעוד, אחיות אונקולוגיות, אשר פיתחו את המודל שלהן בתהליך עבודות



הדוקטורט שלהן לאחר ששאלו בצורה איכותנית חולי סרטן וחולים סופניים על התקווה שלהם.

הן מצאו שתקווה נמצאת גם באופן כללי וגם באופן ספציפי ויחד עם זאת מצאו שיש לתקווה גם שישה ממדים שונים. בנוסף הן מצאו שיש קשר בין תקווה ואי תקווה כתהליך. ששת הממדים של תקווה הם: רגשי, קוגניטיבי, התנהגותי, ממד היחסים, הזמן והקונטקסט.

המודל הזה הוא הוליסטי ויכול להתאים לסיטואציות שונות אצל אנשים שונים.

#### מדידת תקווה:

בארבע העשורים האחרונים פותחו כ-40 שאלונים של תקווה ועדיין מפתחים שאלוני תקווה במקומות שונים בעולם ובתחומים שונים. דוגמה לשאלון תקווה שפותח ע"י Rick Snyder מצורף כנספח. תוכלו להתנסות בעצמכם במדידת התקווה שלכם (מצורפים התשובות והדרך למדידת התקווה).

#### דרכים להגברת תקווה ביום יום: 5 C's

- Communication
- Community
- Commitment
- Creating
- Celebrating

#### Communication

בתקשורת הכוונה לבחירת מילים: בחירת מילים באופן מכוון ובכך לשים לב איך התקווה מופיעה בחיים שלנו ואיך התקווה פותחת בפנינו אפשרויות שונות. שימוש במילים ספציפיות של תקווה גלויה כמו: אני מאמין ש... אתה יכול, כאשר הדברים יתבהרו... , כעת (לא תמיד), אני תוהה.... איך היום היה נראה אילו.....

#### Community



שייכות לקהילה עוזרת מאוד לשמר תקווה ... למשל משפחה, חברים .. שייכות למועדון או לארגון. מחשבות כמו איך ייראה מקום העבודה שלכם אם היה בו יותר תקווה, ומה אנחנו יכולים לעשות על מנת שתהיה תקווה בקהילה שלנו... במשפחה שלנו!

### Creating

היצירתיות מאפשרת לנו להיות פתוחים רגישים ומקשיבים. השאלה האם נבחר לראות את מה שנמצא סביבנו? בצבע, ביופי בטבע ביקום כולו? למשל עלה עף ברוח, צבע הפריחה, צדפים, כנפי פרפר צבעוניים, הזריחה של השמש הזוהרת, הקשת בענן.

**אפשר למצוא את התקווה בריחות, בקולות בטעמים ובמגע בכל מה שסביבנו, אם רק היו לנו עיניים לראות, אוזניים לשמוע ואת הלב הפתוח לקבל את התקווה.**

### Celebrating

חפשו סיבה לחגוג על מנת לתמוך בתקווה, למשל לחגוג הצלחות קטנות בתהליך.

**תקווה היא מדהימה. לא יכולים ממש לגעת בה אך יכולים להרגיש אותה. לא יכולים אולי לראות אותה אבל בפירוש אפשר להחזיק אותה. היא לא שוקלת אבל היא מייצבת אותנו.**

חוויה של תקווה יכולה להופיע גם ללא מילים.

כמו למשל: אם הייתי מבקשת ממך לצייר תמונה של תקווה -מה היית מצייר? מה מעבר לגבולות התמונה משפיע על התקווה שלך?

אחד הדרכים למצוא תקווה הוא ע"י צילום. בעידן שלנו שלכל אחד יש פלאפון אייפון, אייפד, טבלט, כל רגע ניתן להנציח. אפשר פשוט לצלם כל פעם שרואים סמל שמזכיר תקווה. אם נצליח להיות בעמדה שמחפשת את התקווה נמצא שיש לנו דפוס של תקווה. תקווה היא מאוד אינדיבידואלית, לכן חשוב ללמוד על התקווה של עצמי ולהפוך את העמדה הזו להרגל... מה מעלה את התקווה שלי ומה מוריד אותה?

היות שתקווה מופיעה בצורות שונות ושונה מאדם לאדם אני מצרפת כמה רעיונות לעבודה עם תקווה:



עבודה עם תקווה (Edey, Larsen & LeMay, 2005)

מה גורם לך לקוות בסיטואציה?

מה מערער את התקווה שלך?

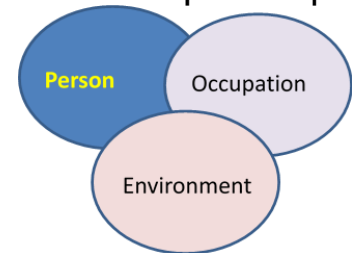
מה היית עושה אם היית אדם עם תקווה?

כמה תקווה יש לך על סקאלה בין 0, ל-10 כאשר 0- מייצג חוסר תקווה?

איך את/ה מסביר את המספר שבחרת? מדוע זה לא נמוך או גבוה יותר?

שים לב לדפוסי התקווה שלך כאשר היא עולה ויורדת.

תקווה לאורך מעגל החיים:



אדם:

- ספר על מצב קשה שעבר עליך
- האם הייתה לך תקווה שהתגשמה?
- כאשר רצית משהו מאוד, איך קרה שהצלחת להשיגו?
- ספר על רגע או רגעים מצחיקים בחיך
- מה היה בשבילך שיעור קשה

עיסוק:

- במה רצית להיות מצוין?
- איזה עיסוק בין עיסוקיך הוא משמעותי?

סביבה:



- מה החוזקים שאחרים היו אומרים שיש לך
- האם אתה חושב על מישהו שהוא מלא תקווה – ספר עליו
- מי לימד אותך להמשיך לנסות?
- איזה מקום מזכיר לך תקווה
- אם תקווה הייתה ריח, טעם, תמונה, מרקם – איך היית מתאר אותה?
- האם זכור לך מקרה שמישהו עזר לך מאוד?
- האם תוכל לצטט איזה שהוא פתגם, ציטוט או דבר חוכמה אחר?
- מה למדת מהוריך (אם או אב) שהשפיע על התקווה שלך?

בית התקווה באוניברסיטת אלברטה בקנדה, משמש בית למחקר ופרקטיקה של תקווה מאז 1992

<http://www.ualberta.ca/HOPE/>

### לסיכום:

תקווה היא לא על מצבים שהפכו להיות בסדר

אלא על להיות בסדר למרות המצב.

תקווה היא למצוא דרכים

לראות את החיים באופן בהיר יותר.

למעשה תקווה היא מילה

שמאירה את הלב

ונותנת לנו את אומץ להתמודד עם המחר...

דורית רדליך-עמירב



## נספח

שאלון תקווה – Snyder (1991)

קרא היטב כל משפט והקף בעיגול את הספרה שמייצגת אותך באופן הטוב ביותר.

בהחלט נכון	לרוב נכון	לפעמים נכון	מעט נכון	מעט לא נכון	לפעמים לא נכון	לרוב לא נכון	בהחלט לא נכון	
8	7	6	5	4	3	2	1	1. אני יכול לחשוב על דרכים רבות לצאת מתסבוכת
8	7	6	5	4	3	2	1	2. אני חותר בנמרצות להגשמת מטרותיי
8	7	6	5	4	3	2	1	3. רוב הזמן אני חש עייף
8	7	6	5	4	3	2	1	4. לכל בעיה קיימים פתרונות רבים
8	7	6	5	4	3	2	1	5. אני מנוצח בקלות בעת ויכוח
8	7	6	5	4	3	2	1	6. אני יכול לחשוב על דרכים רבות להשיג את הדברים החשובים בחיי
8	7	6	5	4	3	2	1	7. אני מודאג בקשר לבריאותי
8	7	6	5	4	3	2	1	8. גם כשאחרים מתייאשים, אני יודע שאני יכול למצוא דרך לפתור את הבעיה
8	7	6	5	4	3	2	1	9. ניסיון העבר הכין אותי היטב לעתיד
8	7	6	5	4	3	2	1	10. די הצלחתי בחיים
8	7	6	5	4	3	2	1	11. בדרך כלל אני מודאג ממה
8	7	6	5	4	3	2	1	12. אני משיג את המטרות שאני מציב לעצמי

קידוד:

שאלות: 3, 5, 7, 11 שאלות הסחה

עושים ממוצע לשאר.

שאלות על מסוגלות עצמית: 2, 9, 10, 12

שאלות על תכנון דרך להצלחה: 1, 4, 6, 8

ציון גבוה = תקווה גבוהה