

## התמודדות, חשיבה ובריאות הנפש: קוגניציות

### ויישומן בהתערבות פסיכוסוציאלית\*

מוזיל, קרול מ./אברהם, איבו ל.

מאמר זה מציג חיבט קוגניטיבי של ההתמודדות. לדעת המחברים לקוגניציות תפקיד מרכזי בהתמודדות, מאחר שהן גם משקפות את דרכי ההתמודדות ומושאייה וגם משפיעות עליהן. ההתמודדות נתפסת כסך כל המאמצים הבאים להתאים לעצב ולווסת השפעותיהם ותוצאותיהם של מצבים ואירועים מסוימים, כשהמטרה הסופית היא שליטת האדם בהתנסויותיו (חוויותיו).

המאמר דן בשלוש דרכי (מאמצי) שליטה קוגניטיבית: יחוס (משמעויות, סיבות וכו'), בחירת תוצאות שאפשר להשיגן ומציאת משמעות בהתנסות. המאמר מסתיים בסקירת איסטרטגיות התערבות פסיכוסוציאלית המבוססות על שלושה תהליכים קוגניטיביים אלה.

ההתמודדות מתיחסת למאמציו של הפרט לטפל באירועים קשים - אם גם לאו דוקא נדירים - כגון אובדן אדם יקר, הפיכה לקרבן או מחלה כרונית. טווח מושאי ההתמודדות משתרע על פני מגוון רחב של אירועים, החל ממתחים יומיומיים ועד לאירועים קטסטרופליים; לכן המושג כללי ומעורפל מאוד. אך מכיוון שהמדע מקדיש כיום תשומת לב נרחבת להתמודדות (כמרכיב) בסיעוד, יש צורך להבהיר את הנושא, לרבות הגדרתו וטיפולו.

האם ההתמודדות היא תהליך או תוצאה? ההתמודדות אמנם מוגדרת כמאמץ לטפל בהתנסות או לווסת אותה, אך לעיתים מתיחסים אליה כאל תוצאה, במיוחד בגלל הקושי לחקור תהליכים. מאחר שידוע מעט מאוד על תהליך ההתמודדות, מצופה מבעלי מקצוע בתחום הבריאות להקיש על התהליך מתוך מידע וידע שלא תמיד מספיקים.

לשם זיהוי תהליך הטיפול באירועי חיים קשים, הוצעו תיאוריות של שלבים דפוסים תגובה כלליים. מודלים כאלה אמנם מדגישים את מגמת התהליך, אך אינם מסגירים את מגוון דרכי ההתמודדות של פרט מסויים או את השוני הרב בין דפוסים ההתמודדות של בני אדם עם בעיות דומות ושונות.

\* Musil Carol M./Abraham, Ivo L. "Coping, Thinking and Mental Health Nursing: Cognitions and Their Application to Psychosocial Intervention" *Issues in Mental Health Nursing* (vol. 8), 1986, pp. 191-201.

יתר על כן - גם תוצאות ההתמודדות הן עמומות ורק לעיתים רחוקות תורמות להבהרת המושג. תוצאות אלה נעות בין פתרון בעיה, שליטה בריגוש ועיצוב התנהגות ועד לפתרון מוגמר של התנסות קשה. לאמיתו של דבר, אין בספרות האמפירית והקלינית קו חד משמעי בנושא.

למרות השוני בין תהליך ההתמודדות ותוצאותיה, יתכן גם דמיון, שכן יש קוגניציות שהן משותפות לכל מתמודדים. מאמר זה דן בקוגניציות אלה ובדרך בה הן משקפות את ההתמודדות ותורמות לתהליך. דיון זה ישמש בסיס לתאור הדרך בה בעלי מקצוע בתחום הבריאות יכולים לנווט את התערבותם הפסיכוסוציאלית כך שתתרום ליעילות ההתמודדות.

## **המשגות של ההתמודדות**

התמודדות היא ההיפך של הסתגלות אוטומטית. המשגות ההתמודדות בהכרח כוללות בתוכן את המאמץ לטפל בהתנסות קשה. כמה מן המשגות מדגישות תוצאה מסוימת כגון פתרון בעיה או עיבוד ריגוש; אחרות מדגישות את היבט התהליך.

(THOITS, 1983) טויטס מנמק את ההתמודדות בעיבוד ריגוש; הוא מאמין שרגשות, אמונות, תגובות גופניות, התנהגויות בעיתיות ופירושים לאירועים בלתי רצויים או בלתי נעימים, ניתנים לעיבוד התנהגותי או קוגניטיבי. תוצאת ההתמודדות היא שליטה בריגוש, וזו מושגת באמצעות איסטרטגיות התנהגותיות או קוגניטיביות.

(SCHOOLER & PEARLIN, 1978) פרלין וסקולר מקשרים את ההתמודדות עם שליטה בריגושים. לדעתם ההתמודדות היא תגובה למתחי חיים היצוניים ותפקידה למנוע מצוקה רגשית, להימנע ממנה, או לשלוט בה. תגובות של התמודדות יכולות להיות התנהגותיות, תפיסתיות או קוגניטיביות בטבען וכוללות את הטיפול בבעיה שגרמה למצוקה, את השליטה במשמעות הבעיה ושמירה על גבולות סבירים של המצוקה. שתי הגישות גורסות שהשליטה במצוקה רגשית היא תהליך המתרחש לאורך זמן.

(FOLKMAN & LAZARUS, 1984) לזרוס ופולקמן מתארים את תהליך ההתמודדות כמאמצים קוגניטיביים והתנהגותיים המשתנים כל הזמן, ושמטרתם לענות על דרישות פנימיות או היצוניות גדולות מן המשאבים המצויים. על אף שאין לה קשר עם התוצאות, ההתמודדות מורכבת מסידרת מחשבות פעילות האמורות להשפיע על בעיות וריגושים המוערכים כקשים. חשוב לציין שמה שמאיים בעיני אדם אחד, עשוי להיראות כניטרלי או אף מדרבן בעיני אדם אחר.

(WORTMAN, 1983) וורטמן גם כן תומכת בתפיסת ההתמודדות כתהליך, ומסבירה מדוע קשה להעריך את ההתמודדות הערכה קלינית. לדעתה אדם המתמודד עם חוויה קשה מתעמת לא רק עם הבעיות והריגושים ההתחלתיים, אלא גם עם סידרה של משימות-התמודדות המשתנות במשך הזמן בהתאם להתפתחות המשבר. הבעיות והרגשות התחילת המשבר שונים מאלה העולים אחר כך. כמו כן יש לחוות את ההתמודדות בכללותה.

מאחר שאנשים מתמודדים עם רגשות ובעיות מסוימים יותר טוב מאשר עם אחרים או על חשבון אחרים, קשה לשפוט כהלכה את חווית ההתמודדות - חלקה או כולה.

מתוך דעות אלה עולות כמה נקודות:

1. ההתמודדות היא תהליך מתמשך של טיפול בבעיה או בריגוש באמצעים התנהגותיים או קוגניטיביים.
2. ההתמודדות מתבססת לא רק על המצב כפי שהוא, אלא על הדרך בה האדם תופס את המצב.
3. ההתמודדות היא בלתי תלויה בתוצאות, ובכל זאת היא מכוונת למטרה כלשהי.
4. אין שופטים דרכי התמודדות כטובות או רעות; ההתמודדות היא מה שהאדם עושה עם התנסויות מכבידות.

### המשגה מחדש של ההתמודדות

אפשר איפוא, להציע המשגה חדשה להתמודדות: המאמץ לטפל בבעיה, בריגוש או בתפיסה, המכוון למשימות אמיתיות או מדומות בתהליך של טיפול בהשלכותיו ותוצאותיו של מצב קשה. להמשגה כזאת יש כמה יתרונות. היא מדגישה שההתמודדות היא תהליך ומאמץ קצר-מועד או מתמשך, לפי הצורך. היא מגדירה את ההתמודדות גם כאמיתית גם המדומה; כך היא מקיפה את המטרות הפנימיות החשובות לאדם המתמודד, ולא דוקא מטילה מבחוץ את מבנה המשימה או את המודל להתמודדות.

ואולי החשוב מכל: המשגה זו מכירה במערכת מוגדרת של מאמצים (טיפול בבעיה, בריגוש ובתפיסה) ואמצעים (התנהגותיים וקוגניטיביים), שמטרתם לבצע משימות אלה גם בטווח הקצר וגם בטווח הארוך. כך יש למתמודדים הזדמנויות וברירות שונות בדרכם להשיג את מטרות ההתמודדות הנקרות בדרכם.

## **התמודדות וקוגניציות של שליטה**

מאחר שההתמודדות כוללת טיפול בבעיות, בריגושים ובתפיסות באמצעות מאמצים התנהגותיים וקוגניטיביים לאורך זמן, נשאלת השאלה אם ניתן לזהות את הדינמיקה של ההתמודדות. התשובה חיובית: אפשר, וזאת על ידי בדיקת הקוגניציות שהאדם מפתח תוך כדי התמודדות.

לדעת המחברים הקוגניציות ממלאות תפקיד מרכזי בהתמודדות, מאחר שהן גם משקפות את מושאי ההתמודדות וגם משפיעות עליהם. הקוגניציות של המתמודדים מייצגות את המאמצים להתאים ולווסת את תוצאותיהם והשלכותיהם של המצבים שהביאו למאמץ ההתמודדות. בעקרון מאמצי התמודדות אלה אמורים לשלוט בחויה. התכונה המעניינת בשליטה היא שאין צורך להפעילה, והיא יכולה להיות יעילה גם כשאינה אמיתית. למעשה האדם צריך רק להאמין שהוא יכול לשנות, לשאת או להבין חויה בעבר, בהווה או בעתיד. מכאן שאנו מקשרים את ההתמודדות עם השליטה וזנים בשלוש דרכים לשליטה קוגניטיבית: יחוס (משמעויות, סיבות וכדומה), בחירת תוצאות הניתנות להישג ומציאת משמעות בהתנסות.

## **ייחוס (Attribution) והתמודדות**

אחת השאלות השכיחות ביותר אצל מתמודדים היא "מדוע?" לעיתים מפרשים שאלה זו כעדות לקושי בהתמודדות, אך למעשה היא מבטאת מאמץ לשלוט בחויה ובעתיד על ידי הבנת העבר. המחקר בתיאורית היחוס מגלה ש"קרבות" נוטים לייחס אחראיות לעצמם או לזולתם בנסיון להבין את הסיבות וההשתמעויות של אירועים המעצבים את מהלך חייהם. ייחוסים כאלה עוזרים לאנשים להבין מדוע אירע המקרה ולא רק כדי למנוע את הישנותו, אלא כדי לבסס את אמונם בעולם מסודר ובעל משמעות. היות וייחוס האחראיות היא תופעה שכיחה מאוד אצל "קרבות", יתכן שייחוסים ממלאים תפקיד חשוב בשלב המוקדם של ההתמודדות.

לסוגי הייחוס לגבי סיבות האירוע, יש השלכות על מאמצי ההתמודדות העתידיים. במחקר על נפגעי עמוד השידרה, נמצא שאלה מהם שהאשימו את עצמם, או הרגישו שלא יכלו למנוע את התאונה, התמודדו יותר טוב מאלה שהאשימו את זולתם, שקיבלו על עצמם אשמה מועטה, או הרגישו שאפשר היה למנוע את התאונה. מאחר שנמצא קשר סטטיסטי בין מניעות נמוכה והתמודדות חיובית, הגיעו למסקנה שלמרות שתחושת שליטה אישית עוזרת באופן כללי להסתגלות, היא יכולה לפגום בהסתגלות למצב קבוע ובלתי הפיך כדוגמת שיתוק.

המימצאים של ינוף-בולמן ווורטמן (1977) ניתנים לפירושים נוספים. יתכן שמאמצי שליטה עוזרים להסתגלות בתנאי שבחורים במטרות שליטה נכונות. יתכן גם שהאשמה עצמית היא אמצעי יעיל לשליטה. מחקר מאוחר יותר של ינוף-בולמן (1979) מבחין בין שני סוגי האשמה עצמית: אישיותית

והתנהגותית. לכל סוג יש השלכות על ההתמודדות. האשמה עצמית אישיותית מטילה את האחראיות לבעיה, על אופיו וקוי אישיותו של האדם, מאחר שקשה לשנות קוי אישיות או לשלוט בהם, פחות סביר להניח שאפשר לטפל או למנוע בעתיד בעיה שהיא תוצר של אופי, וכך נפגעים ההערכה העצמית והמוטיבציה. מאידך גיסא ייחוס אירועים לא מוצלחים להתנהגויות מסוימות (האשמה התנהגותית), עשוי לאפשר לאנשים להאמין שהם יכולים לשנות את ההתנהגות שגרמה לקושי למנוע הישנותו ועל ידי כך לתרום לתחושה של יעילות.

לרוע המזל, לא קל לסכם את הזיקה בין ייחוס והתמודדות ולא קל להבין כיצד נעשים הייחוסים. ידוע שאנשים בדרך כלל שואלים את עצמם לסיבות האירועים, ושתשובותיהם משפיעות על טיפולם בבעיות, בריגושים ובתפיסות בעתיד. (DINZER & WORTMAN) וורטמן ודינצר (1978) סבורים שייחוסיהם של בני אדם לגבי יכולת ההתמודדות שלהם אולי חשובים יותר מיכולתם להסבר סיבות לאירועים.

## התמודדות והשליטה בתוצאות

ייחוסו של אדם שהוא מסוגל להתמודד עכשיו ובעתיד הינו בעיקר האמון שהוא נותן ביכולתו לוסת בעיות, רגשות ותפיסות. הצלחתו בכך תלויה בעיקר בייחוסיו אודות העבר וכתוצאה מהם ההנחות שהוא מפתח לגבי העתיד. באמצעות קוגניציות אלה ניתן לקבוע אלו תוצאות הן אפשריות וכיצד אפשר להשפיע עליהן.

ההתמודדות היא כנראה תחום בו עצם ההצלחה יוצרת הצלחה נוספת, בעוד הצלחת ההתמודדות אולי תלויה חלקית במשתני מצב או במשאבים פסיכולוגיים, היא גם נקבעת על ידי היכולת לבחור תוצאות מספקות שאמנם ניתן להשיגן. בחירת תוצאה הניתנת להשגה היא לעיתים תהליך של תרגום מטרה רצויה, אך לא כל כך מציאותית לכדי צעד התחלתי או סידרת צעדים לקראת השגת מטרה כוללת. לעיתים התהליך דורש ויתור על מטרה או ערך והחלפתם באחרים. בכל מצב יש לעיתים להכיר בעובדה שתוצאה מסוימת אינה ניתנת להשגה ולהעביר את מוקד השליטה לתחום שבו אפשר להשפיע.

דרושה מיומנות מיוחדת כדי להבחין בכך שתוצאה מסוימת אינה ניתנת להשפעה. מאחר שלאנשים יש בטחון יתר בכישוריהם כשהם מעורבים נפשית במאמץ (דוגמת התמודדות), הם נוטים להגזים בהערכה לגבי סיכויי הצלחתם. האמונה בהצלחה עשויה להניע בני אדם להתמיד במאמצי ההתמודדות, אך היא משפיעה עליהם לייחס קשיים עתידיים בהתמודדות לסיבות בלתי יציבות והניתנות כנראה לשינוי בגוון חסר מאמץ, התנהגות בלתי הולמת, או ביש מזל זמני. יש מקרים בהם

ייחוס כזה הוא תקף, והמשך המאמץ אמנם יביא לתוצאות חרציות. אולם בדרך כלל הסיבה כפי שנתפסה אינה קשורה בתוצאה המצופה. כשאנשים אינם מכירים בעובדה זו, הם עלולים להמשיך ולהשקיע מאמצי-שוא בהשגת תוצאות בלתי סבירות. לעיתים קרובות יסבלו מרגשות תסכול קשים ואף מצוקה רגשית עד אשר לבסוף "ירימו ידיים". באופן פרדוקסלי הדכאון המלווה את תחושת היאוש עשוי בסופו של ענין להיות לברכה.

(DINZER & WORTMAN) וורטמן ודינצר (1978) העירו שהריגוש השלילי הקשור בהכרה שתוצאה מסוימת אינה ניתנת לשליטה או להשגה, עשוי לדרבן להערכה מחדשת של מטרות וערכים. יתכן שקל יותר להעביר את מאמצי השליטה למטרה שניתן להצליח בה כאשר משערים יותר מהשערה אחת לגבי קשיים בעבר או בהווה, שכן בדרך זו ניתן להציב מטרות פוטנציאליות חילופיות. אם השערה אחת נדחית אחר כך, אפשר לבדוק אחרות ולהשפיע עליהן, גם אם השערות כאלה אינן בהכרח מדויקות, ולא בהכרח מבטיחות תוצאה רצויה, הן אינן מזיקות, ואולי אף מועילות (TYLOR, 1983). קוגניציות כאלה מאבדות מערכן רק כאשר מתמידים בהן לאורך זמן וממשיכים לתמוך בהשערה למרות עדות מפריכה או כשלון.

יכולת ההבחנה בין קוגניציות יעילות ובלתי יעילות היא איפוא, מרכיב עיקרי בהתמודדות. לעיתים יש לשער השערה אופטימלית בזהירות על מנת לצמצם ככל האפשר את ההפסד המירבי האפשרי. בעיקרון אדם חייב לדעת את גבולותיו, לפעול במסגרתם וללמוד כיצד להיכשל. אחרי שמאבדים שליטה אפשר לכוון אותה מחדש על ידי התנתקות, שקילת מטרות ואמצעים חילופיים להשגת אותן המטרות, או למצוא משמעות בכשלון (BRIKMAN & JANOFF-BULMAN, 1981).

## **התמודדות ומשמעות**

כשאדם לא הצליח לשלוט בעבר ועומד בפני עתיד בלתי צפוי ובלתי בטוח, מתעורר הצורך לשלוט בהווה או לפחות להבין אותו. דבר זה מתאפשר על ידי חיפוש אחרי משמעות ויצירת קוגניציות המספקות את החיפוש ולו גם באופן ארעי. חיפוש המשמעות מתפתח לאורך זמן והוא המבדיל בין "התמודדות" לבין התייחסות רגילה לבעיות ולרגשות. חיפוש המשמעות הוא הנסיון להגיע להבנה קיומית. הבנה זו מעניקה מטרה לחיות ההתמודדות.

המשמעויות המתגלות בחיפוש זה הן אולי הקוגניציות החשובות ביותר הנוצרות בעת מצב קשה, שכן הן משקפות את הדרך בה בני אדם מטפלים בתהליך ההתמודדות עצמו. כמה תשובות לשאלת המשמעות הן: "החיים לא תמיד צודקים והוגנים", "יש סיבה לכל דבר", או "לכל אחד יש חבילה משלו". בני אדם יוצרים משמעויות יחודיות בהתאם לנסיבות חייהם ואמונותיהם.

חיפוש המשמעות אמור לתרום להסתגלות, אך המשך החיפוש זמן רב לאחר אירוע, או אחרי שנכשלים במציאות המשמעות, עלול לפגום בהסתגלות. קיימים אירועים שאי אפשר להסביר או להבין בצורה משמעותית, כגון הטראומה של קרבנות אונס או גילוי עריות. גם כאן עצם הידיעה מתי ועל מה לותר (במקרה זה - חיפוש המשמעות) מראה על אי התקדמות בהתמודדות.

### קוגניציות כאשליות

מאמר זה תאר עד כה כיצד הקוגניציות שבני אדם מפתחים תוך כדי התמודדות תורמות לתהליך ההתמודדות ומשקפות אותו. למרות שדרך ההתמודדות יחודית מאוד לבני אדם, יש גם קוגניציות משותפות לחם:

1. ייחוס;
2. יצירות מטרות חילופיות שאפשר, כך מאמינים, להשיגן;
3. מציאת משמעות בחוית ההתמודדות.

קוגניציות אלה אינן בהכרח שיקוף מדויק של המציאות, אלא תפיסה אישית של המציאות ולפי טילור (1983) אפשר אפילו לקרוא להן אשליות. במובן זה אשליות אינן מחשבות-שוא אודות המציאות אלא הבנית עובדות בדרך מסוימת ובזמן מסוים. בד בבד עם השתנותם של בעיות, ריגושים ותפיסות במהלכה של התנסות קשה, אפשר להתאים ולבנות מחדש גם את האשליות. כך יכולות אשליות חדשות על העבר ולגבי תוצאות רצויות בעתיד להתפתח תוך כדי תהליך ההתמודדות, ומשמעות ההתנסות עשויה להשתנות. חשוב לציין שכאשר נוצרת אשליה - או קבוצת אשליות - היא מעניקה תחושת שליטה בעבר, בהווה ובעתיד, ומאפשרת את המשך עבודת ההתמודדות. האשליות הן איפוא, תשתית למאמצי ההסתגלות העתידיים.

### עזרה בהתמודדות

כיצד יכולים בעלי מקצוע לעזור למי שנמצא במצב קשה במיוחד? תחילה יש לשים לב ליחוסי האדם לגבי יכולת ההתמודדות שלו. וורטמן ודינצר (1978) ציינו שאמותו של אדם ביכולתו להתמודד עם מצב בתחילתו או במהלכו הוא אולי היחוס האחד החשוב ביותר. אנשים תמהים לפעמים אם וכיצד יעברו אי פעם משבר מסוים. ספקות חולפים כאלה שכיחים למדי, ובכל זאת אנשים ממשיכים לחאמין ביכולתם להשתלט על מחשבות, רגשות, ותנהגויות הקשורות במאורעות ובמשברים. ניתן לקדם את ההתמודדותם על ידי הצגת עדויות משכנעות שהם יחזיקו מעמד על אף בעיות וריגושים מהממים. אנשים כנראה מפיקים תועלת מהידיעה שדמורליזציה ודכאון הן תגובות רגילות, קרוב לרוב לרוב שהן מוגבלות בזמן ובדרך כלל בריאות למרות שאנשים עלולים להפגע מאוד ואף להשתנות בהשפעת הגורמים שהצריכו את מאמצי ההתמודדות. תגובות רגשיות והתנהגותיות אלה הן בסופו של דבר עצם ההתמודדות.

על בעלי מקצוע להתייחס גם לקשר בין האשמה עצמית והתמודדות. האשמה עצמית אינה זהה לאשמה, וסוגים מסוימים של האשמה עצמית עשויים לספק אמצעי נחוץ וזמין לשליטה קוגניטיבית. אך האשמה עצמית ביחד עם רגשות אשם לאורך זמן מצביעים על הפרעה בבריאות הנפש הדורשת התערבות פסיכולוגית.

עידוד אנשים ליצור אשליות, והכרה בתהליך והשגחה עליו עשויים לעזור למתמודדים. יצירת אשליות מתחילה לרוב מעצמה, ובעלי המקצוע יכולים לעזור על ידי טיפוח אשליות מועילות. לשם כך יש לקבל את הרעיון שהאשליות הנוצרות הן בדרך כלל מועילות. כדי לתמוך ביצירת האשליות, יש קודם כל לאפשר לאנשים לפתח ולהביע את הקוגניציות שלהם ללא קשר עם תוכנן, כי תוכן האשליה המסוימת חשוב הרבה פחות חשובה מעצם יצירתה. לאחר שהאשליות נוצרות, נוטים ריגושים שליליים לסגת, ככל שמתחזקת תחושת השליטה בריגושים, יש נטייה לנקוט שיטות נוספות ומדויקות יותר של איסוף נתונים, ניתוחם והסקת מסקנות הדרושות כדי לשלוט בסביבה ובחיות ההתמודדות. ללא אשליה התחלתית, עלולה מצוקה ריגושים לעכב מאמצי התמודדות מועילים.

תוך כדי תהליך ההתמודדות כמה מהאשליות יאוששו, אחדות יידחו ורבות ייבדקו מחדש. מכאן נובע שלמרות שחשוב מאוד ללמד אנשים לעשות יחוסים והערכות מדויקים בהתחלה, לא פחות מועיל להכין אותם לאפשרות שאשליותיהם לא יתאימו.

כך למשל כשאין בטחון בנסיבות הגורמות, בעובדות הרלוונטיות ובתוצאות הרצויות, עשויים בעלי מקצוע להרשות ואף לעודד אנשים לטפח מספר אשליות לפני בחירת התוצאה האחת שעליה יבחרו להשפיע. בדרך זו יותר קל לאמץ השערה חדשה לגבי העבר או מטרה אחרת לעתיד במקרה שהקודמת נפסלת. אם תוצאה מסוימת היא בלתי סבירה במיוחד, אפשר להזכיר שיש תוצאות שאינן ניתנות להשפעה, וכי לא פחות חשוב לדעת מתי להתנתק מאשר מתי להמשיך. מכל מקום יש להתמקד במה שניתן להשיג, להתאים או לשנות; לפעמים כל מה שניתן לשינוי הוא אשליה המשמעות.

גילוי משמעותה של ההתנסות הוא התהליך הראוי לפחות התערבות אך ליותר תמיכה מצד בעלי מקצוע. אם כי חיפוש המשמעות הוא כנראה צורך ותהליך אוניברסלי. המשמעויות עצמן הן אישיות מאוד. גם כאן השגת המשמעות חשובה יותר מעצם המשמעות הייחודית. על בעל המקצוע לעודד את חיפוש המשמעות, אך עליהם גם להיות מודעים לעובדה שלא כל האירועים ניתנים להבנת, וכי היתור על החיפוש הוא לפעמים דרך ההסתגלות הטובה ביותר. ברוב המקרים האנשים המתמודדים ינסו ליצור אשליות המקילות על תהליך ההתמודדות. אשליות אלה מצמצמות את המצוקה הריגשית, מעצבות את תפיסת המציאות וקובעות לאן וכיצד יש לכוון את מאמצי ההתמודדות בהווה ובעתיד.

## סיכום

ניתן לראות את ההתמודדות כמאמץ לטפל בבעיות, בריגושים ובתפיסות שמקורן במצב קשה במיוחד. יש אנשים היוצאים פגועים מן ההתנסות; אחרים עשויים להצליח ואפילו למצוא בה ערך ומשמעות. אם כי קשה לעיתים להעריך את תהליך ההתמודדות, אפשר לעקוב אחרי המאמצים באמצעות האשליות החולכות ונוצרות תוך כדי המאמץ לשלוט בהתנסות. לא הכל ברור כיום אודות ההתמודדות ומלוויה הקוגניטיביים, אך הגישה המתוארת כאן מציגה דרך מועילה להכיר במאמצי התמודדות בריאים, ומציעה אסטרטגיות לקדם ולהגביר את יכולת ההתמודדות האישית.

## ביבליוגרפיה

1. Budd, K. (1985). *Perinatal risk designation, self-coherence, coping and mood: Relationships to psychosocial health during pregnancy*. Unpublished doctoral dissertation, Case Western Reserve University, Cleveland, Ohio.
2. Jalowiec, A., Murphy, S., & Powers, M. (1984). Psychometric assessment of the Jalowiec Coping Scale. *Nursing Research, 33*, 157-161.
3. Scott, D., Oberst, M., & Dropkin, M. (1980). A stress-coping model. *Advances in Nursing Science, 3*(1), 9-23.
4. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
5. Kübler-Ross, E. (1973). *On death and dying*. New York: Macmillan.
6. Shontz, F. (1975). *The psychological aspects of physical illness and disability*. New York: Macmillan.
7. Horowitz, M. (1976) *Stress response syndromes*. New York: Jason-Aronson.
8. Thoits, P. A. (1983). Coping, social support, and psychological outcomes: The central role of emotion. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology, vol. 5: Emotions, relationships, and health*. Beverly Hills: Sage.
9. Rosenbaum, M. (1983). Learned resourcefulness as a behavioral repertoire for the self-regulation of internal events: Issues and speculations. In M. Rosenbaum, C. M. Franks, & Y. Jaffe (Eds.), *Perspectives on behavior therapy in the eighties*. New York: Springer.
10. Peralin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior, 19*, 2-21.
11. Wortman, C. B. (1983). Coping with victimization: Conclusions and implications for future research. *Journal of Social Issues, 39*, 195-221.
12. Thompson, S. C. (1981). Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin, 90*, 89-101.
13. Janoff-Bulman, R., & Wortman, C. B. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world:" Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*, 351-363.
14. Janoff-Bulman, R. J. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 351-363.
15. Miller, D., & Porter, C. (1983). Self-blame among victims of domestic violence. *Journal of Social Issues, 39* (2), 139-152.
16. Silver, R. K., & Wortman, C. B. (1980). Coping with undesirable life events. In J. Garver, & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human helplessness: Theory and application*. New York: Academic Press.
17. Wortman, C. B., & Dintzer, L. (1978). Is an attributional analysis of the learned helplessness phenomenon viable?: A critique of the Abramson-Seligson-Teasdale reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 75-90.
18. Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators of the stress-illness relationship. *Journal of Health & Social Behavior, 22*, 368-378.

19. Janoff-Bulman, R. J., & Brickman, P. (1981). Expectation and what people learn from failure. In N.T. Feather (Ed.), *Expectations and action* (pp. 207-237). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
20. Taylor, S. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
21. Miller, S. M. (1980). Why having control reduces stress: If I can stop the roller coaster, I don't want to get off. In M. E. P. Seligman, & J. Garver (Eds.). *Human helplessness*. New York: Academic Press.
22. Silver, R. L., Boon, C., & Stones, M. (1983). Searching for the meaning of misfortune: Making sense of incest. *Journal of Social Issues*, 39 (2), 81-102.
23. Yalom, I. (1975). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
24. Ross, L. (1977). The intuitive psychologist and his shortcoming: Distortions in the attribution process. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 10 (pp. 173-220). New York: Academic Press.