



התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

מושג מוכר הוא של (1974) Gail Sheehy

מעברים

העובדה שבחינו אנו עוברים מעברים נורמטיביים [לדוגמא

מהבית- לגן]

ומעברים כפויים [עקירה/הגירה]

2



התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

השתלמות WILLIAM

WP 2

תל חי 4-5 פברואר 2020

פרופי מולי להד

המכללה האקדמית תל חי

1



התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

וכדי להחזיק באמונה זו אנו זקוקים לבנות לעצמנו מנגנוני-
נגד לתחושה של "אדם כצל חולף"

תחושה המופעלת על ידי הידיעה כי חיינו סופיים

מערכת זו המורכבת ממציאות ודמיון נקראת גשרי

הרציפות

4



התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה



האדם חי באמונה שהעולם : הוגן, הגון, הגיוני, וצפוי

ומי שעושה דברים טובים יקרו לו דברים טובים.

(ע"פ Janoff Bulman 1992)

3

התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

מדוע חשובות לנו כל כך הרציפויות ?

כיצד הן מסייעות לנו להתקיים כפרטים וכמערכת

מול משימות החיים ?

"רציפויות הן המפתח, בעזרתם אנו מנבאים את המחר, הן עוזרות לנו לחלוף מעכשיו - לעתיד."

6

התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

מעבר מטבעו **מאתגר רציפויות**

משבר

" קוטע את הרציפויות בין אתמול למחר "



5

התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

רציפות קוגניטיבית – שפה, מנהגים, חוקי המשחק, כללים, נהלים, תוכניות וכל הידע שלנו על העולם בכלל ועל היומיום והרוטינה בפרט.

8

התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

אילו רציפויות אנו מכירים ומה משרתת כל אחת ?

רציפות קוגניטיבית - מציאותית

רציפות תפקיד

רציפות חברתית

רציפות היסטורית



7



רציפות חברתית הקבוצות החברתיות
 השונות שאני משתייך אליהן, משפחה,
 חברים, קולגות, האנשים אתם אני נפגש
 תכופות.

10



רציפות תפקיד- מגוון התפקידים בחיי
 שחוזרים וקבועים, כמו גם תפקידי
 ותפקידי האחרים שמסביבי בסביבת
 החיים שלי. בן /בת, אח/אחות,
 תלמיד/ה, חוקר/ת

9



מה הן הרציפויות המוכרות לנו ברמת הארגון:
 רציפות לוגית - חוקים/ סדר יום/נהלים/ שיגרה
 רציפות תפקיד ותפקוד - התפקידים אותם אנו ממלאים בארגון, קיום
 חיריכה ברורה, משימות מוגדרות
 רציפות חברתית - קבוצות העבודה אליהן אני משתייך/ הפקולטה שלי
 רציפות היסטורית - אמונות משותפות, יעדים משותפים, היסטוריה
 משותפת, ערכים עמדות ואמונות.

12



רציפות היסטורית -
 מה אני יודע על עצמי, מה הן
 האמונות הבסיסיות שלי על עצמי ועל
 העולם, פילוסופיית חיים, דימוי עצמי,
 אופטימיות/ פאסימיות, מערכת
 הערכים שלי ושל הארגון אליו אני
 משתייך, מידת ההזדהות שלי עם
 הארגון.

11



התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

מה קורה לפרטים כשהרציפויות הללו באים או נקטעות? :

רציפות לוגית – חוסר הבנת המצב, צורך דחוף באינפורמציה, פער בין ציפיות השגרה והמצב, תחושה שחוקים התערער/ קשיי ריכוז/ אבדן השגרה/בלבול חוסר הבנה .

רציפות תפקיד ותפקוד - לא ברור לי תפקידי ותפקידי הסובבים, בעלי תפקידים מסוימים "נעלמו" .

רציפות חברתית – המעגלים החברתיים מתערערים משתנים, אבדן לכידות , חיפוש אחר תמיכה, ניכור, "כל אחד לעצמו" [חלק עזבו]

רציפות היסטורית - התערערות האמונות, בהלה קיומית, ערעור במערכת ערכים המשותפים, תחושת אבדן דרך .



התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

מה קורה לפרט במצב של איום על הרציפויות?

התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

שיקום רציפויות

קוגניטיבי מציאותי

- אירגון
- איסוף וניתוח מידע
- צפי מציאותי
- תיכנון והערכה
- הפקת לקחים
- תכנית מגירה / פק"ל
- מתן מידע אמין - הפגת שמועות.
- פרט
- זקוק למידע
- מפה קוגניטיבית
- תכנית פעולה
- למידה מניסיון של אחרים
- כיווני דרך אלטרנטיביים



התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

מה הם העקרונות הבסיסיים לסיוע במצב של של משבר ?

התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

שיקום רציפויות רציפות חברתית

- **פרט**
- להיות עם אנשים מוכרים
- הרגשת ביטחון
- תמיכה הדדית ואכפתיות
- שיתוף בתוכניות
- לקיחת חלק בפעילות
- סיוע מקצועי
- **ארגון**
- עבודה בצוותים
- פעילויות רווחה
- עמיתים תומכים
- שיתוף באחריות
- פעולות חברתיות

17

התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

שיקום רציפויות רציפות תפקוד

- **פרט**
- תפקיד מוגדר וברור
- הגדרת אחריות
- מקומי כמסייע בהיררכיה
- ידע (קיים או נרכש)
- הדרכה /חיזוקים
- **ארגון**
- היררכיה-עץ מבנה ברור
- שיתוף בהחלטות
- מידע על כיוון המהלך
- מתן או סיוע בהכשרה

18

התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

שיקום רציפויות רציפות היסטורית

- **פרט**
- נירמול
- יציבות
- כבוד
- ערכים משותפים
- הזדהות עם הארגון
- תחושת שייכות
- **ארגון**
- מנהיגות
- ערכים מוצהרים משותפים
- הגדרת יעדים ומשימות
- הדגשת השייכות

19

התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

תיאור מקרה

סטודנט שהיה עם ארבעה חברים מכונית שנסעה ממול סתה מנתיבה ופגעה במכוניתם.

שלושה יצאו בפגיעות קלות. חברתו נפצעה קשה. יושב ליד חדר טיפול

נמרץ/ טראומה. [הוא לא היה הנהג]

✓ מספר שוב ושוב מה קרה .

✓ מאשים את עצמו שהזמין אותה לטיול .

✓ חבריו סביבו והוא מגיב אליהם בחיבוק ובכי .

✓ מדבר בייאוש רב על עצמו ועל החיים.

✓ כשאחיות ניגשות מדבר לעניין .

✓ כשמגיע בעל שמכות מהמערכת, מקשיב לו אך מסרב לאכול או לשתות וגם לא ללכת להתרענן. לא מסוגל לקבל החלטות כגון להודיע להוריו וכו' .

20

משמעות	תיאור	הרציפות
		קוגניטיבית
		תפקיד/תפקוד
		חברתית בינאישית
		היסטורית

סיכון פירוש- מצב שעלול להתפתח מתישהו לקושי או לא
 סכנה פירושה- עומד להתרושש וחייבים לנקוט עמדה

+ = רציפות מתפקדת, - = רציפות קטועה +/- = רציפות מעוררת (או מתפקדת חלקית)

22

משמעות	תיאור	הרציפות
+	מבין את המתרחש מסביבו, בוחן מציאות תקין	קוגניטיבית
-	מתקשה לתפקד	תפקיד/תפקוד
+/-	נצמד לחבריו ומגיב חלקית לאחות ולנציג האוניברסיטה	חברתית בינאישית
-	מרגיש חוסר אונים וייאוש	היסטורית

סיכון פירוש- מצב שעלול להתפתח מתישהו לקושי או לא
 סכנה פירושה- עומד להתרושש וחייבים לנקוט עמדה

+ = רציפות מתפקדת, - = רציפות קטועה +/- = רציפות מעוררת (או מתפקדת חלקית)

21



 התמודדות עם מצבו הנפשי של הסטודנט מחו"ל בסביבה זרה

תודה על ההקשבה
 אם יש שאלות אנא שאלו עכשיו!



23