

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

התערבות במצבי לחץ ומשבר - 34255

תאריך עדכון אחרון 29-09-2025

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: חינוך

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 2026

סמסטר: סמסטר ב'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: הר הצופים

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר סימה עמרם וקנין

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: sima.amram@mail.huji.ac.il

שעות קבלה של רכז הקורס: בתיאום מראש

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

הקורס יעסוק במצבי משבר ולחץ ודרכי ההתמודדות עמם. תיערך הכרות עם מושגים ומודלים מרכזיים הנוגעים ללחץ, משבר, דרכי התמודדות ופיתוח חוסן. לאחר מכן נעבור ונסקור מספר מצבי משבר: מחלה של האדם או אדם קרוב אליו, התמודדות עם פיגוע טרור או מצב איום בטחוני וגירושין.

מטרות הקורס:

הקניית ידע תיאורטי סביב מודלים ותיאוריות להבנת מגוון מצבי לחץ ומשבר.

היכרות בסיסית עם דרכי התמודדות ופיתוח חוסן סביב מצבי משבר אלו.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:
להכיר מודלים העוסקים במצבי לחץ ומשבר.

להכיר דרכי ההתמודדות סביב מצבי משבר, ואת דרכי ההתערבות המומלצות במצב זה, לפי מגוון תיאוריות שנלמדו.

דרישות נוכחות (%) :
90%

שיטת ההוראה בקורס: מבוסס על הרצאה שבועית, הכוללת הקניית חומר תיאורטי ודיונים בכיתה. בסוף הקורס תינתן עבודה שתבחן את יכולתו של הסטודנט ליישם את החומר הנלמד.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

- א. מצבי משבר ולחץ: מושגים ומודלים מרכזיים, דרכי התמודדות ופיתוח חוסן
- ב. מחלה של האדם או של אדם קרוב
- ג. התמודדות עם פיגוע טרור או מצב איום בטחוני
- ד. גירושין

חומר חובה לקריאה:

הקדמה: מצבי משבר ולחץ לאורך החיים- מושגים ומודלים מרכזיים, חוסן ודרכי התמודדות אליצור, א (2010). תיאוריות המשבר וטיפול קצר מועד. בתוך: ח, מוניץ (עורך), פרקים נבחרים בפסיכיאטריה (עמ' 685-694). תל אביב: דיונון.

גילת, י (2007). משברים בחיי הילד והמתבגר. בתוך: להיות קרוב- עזרה ראשונה למורה בהתמודדות עם מצוקות תלמידים (עמ' 75-91). תל אביב: הוצאת מכון מופ"ת.
הרמן, ג'ל (1994). טראומה והחלמה (פרקים 1,2). תל אביב: עם עובד.
לזרוס, ר ולזרוס, ב (2001). רגש והגיון: להבין את הרגשות שלנו (עמ' 289-344). חיפה: אוניברסיטת חיפה.
סולומון, ז, כהן, א וגנסבורג, ק (2011). התסמונת הפוסט טראומטית: היבטים אפידמיולוגיים וקליניים. בתוך: א, עורי (עורך), יסודות ברפואה שיקומית (269-284). תל אביב: דיונון.
קלינגמן, א, רביב, ע ושטיין, ב (2004). ילדים במצבי חירום ולחץ: מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות (פרקים 1,2). ירושלים: משרד החינוך והתרבות, שפ"י.
רביב, ע וכצנלסון, ע (2003). מצבי לחץ ומשבר בחיי הילד ומשפחתו. בתוך: משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו (עמ' 15-52). נתניה: הוצאת עמיחי.

Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimate the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
Davidson, J.R.T., Stein, D.J., Shalev, A.Y., & Yehuda, R. (2004). Posttraumatic Stress Disorder: Acquisition, recognition, course, and treatment. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 16, 135-147.
Dulmus, C.N., & Hilarski, C. (2003). When stress constitutes trauma and trauma constitutes crisis: The stress-trauma-crisis continuum. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 3, 27-35.
Pearlin, L.I., & Skaff, M.M. (1996). Stress and the life course: A paradigmatic alliance. *The Gerontologist*, 36, 239-247.
Roberts, A., & Ottens, A. (2005). The seven stage crisis intervention model: A road map to goal attainment, problem solving, and crisis resolution. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5, 329-339.

מחלה של האדם או של בן משפחה/אדם קרוב
אולמן, ח ואיזנברג, י (2008). מקומם של הפסיכולוג והיועץ החינוכי בתהליך שילוב ילד חולה במערכת החינוך מנקודת ראותו של המורה. מפגש לעבודה חינוכית סוציאלית, 27, 103-123.
נבון, ש, פייגין ר ודרורי, מ (2001). סלילת דרך: התמודדות משפחתית עם מחלה ונכות (7-72, 99-127). תל אביב: הוצאת רמות, אוניברסיטת תל אביב.
נוימן, מ (2010). היבטים נפשיים של מחלה ונכות. בתוך: ח, מוניץ (עורך), פרקים נבחרים בפסיכיאטריה (עמ' 405-415).
רביב, ע, וכצנלסון, ע (2003). חולי במשפחה. בתוך: משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו (עמ' 177-283). נתניה: הוצאת עמיחי.

התמודדות עם פיגוע טרור או מצב איום בטחוני

גולדרט, מ., כנפו-נעם, א., סלע, י., קייזר-הלר, ש., קצוטי, ד. (2024). החוסן הפסיכולוגי של מתבגרים ומתבגרות במלחמת 'חרבות ברזל': חקר משווה בין המשתתפים והלא משתתפים בתכניות מנהיגות נוער במרכז הארץ ליישובים מפונים (0-7 ק"מ). דוח מחקר: משרד החינוך.

גוטמן-שורץ, א. ושאול, ק. (2020). בלוני נפץ ועפיפוני תבערה במרחב הטיפולי. חברה ורווחה, מ', 318-295.

דניאל, א., אפל-דורון, נ., פרידלנדר, ת., גרה-היילפרין, נ., שיטרית, א. (2024). הרשתות החברתיות כזירה לפיתוח חוסן בעת מלחמה: פרספקטיבות של בני נוער והורים. מחקר קצר טווח בנושאים הקשורים לתקופת מלחמת 'חרבות ברזל' במימון לשכת המדענית הראשית במשרד החינוך. סולומון, ז., בלייך, א. וגלקופף, מ. (2004). האם הטרור עיוור למגדר? החשיפה והתגובות של נשים וגברים לאינתיפדה. חברה ורווחה, כ"ד, 146-125.

עשת י' ולב, י. (2011). התמודדות העורף האזרחי עם מצוקות המלחמה - הון חברתי וחוסן חברתי. סוגיות חברתיות בישראל, 11, 158-145.

רביב, ע. וכצנלסון, ע. (2003). ילדים במצב חירום נוכח טרור ומתח בטחוני. בתוך: משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו (עמ' 172-127). נתניה: הוצאת עמיחי.

- Amram-Vaknin, S., Lipshits-Brazilier, Y., & Tatar, M. (2022). Psychological functioning during the COVID-19 lockdown: The role of exposure to continuous traumatic stress in conflict-ridden regions. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 28*(2), 151-161. <https://doi.org/10.1037/pac000058>
- Bleich, A., Gelkopf, M., & Solomon Z. (2003). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA, 290*, 612-620.
- Klingman, A., & Cohen, E. (2004). The psychological Impact of disasters on children. In: *School-based multisystemic interventions* (pp. 17-42). New-York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Levkovich, I., Swisa, A. (2022). Shared traumatic reality: Coping among educational counselors living and working in Israeli communities on the Gaza border. *Journal of Loss and Trauma, 27*(6), 565-582. Available at doi.org/10.1080/15325024.2021.2012032
- Tatar, M., & Amram, S. (2008). Israeli Adolescents' Help-Seeking behaviors in Relation to terrorist attacks: The Perceptions of Students, School counselors and Teachers. *British Journal of Guidance and Counseling, 36*, 51-70.
- Tatar, M., Amram, S., & Kelman, T. (2011). Help-Seeking Behaviors of Adolescents in Relation to Terrorist Attacks: The Perceptions of Israeli Parents. *British Journal of Guidance and Counseling, 39*, 131-147.

גירושין

בטלר, א., סקנלן, ל., רובינסון, מ., דאגלס, ג. ומורץ, מ. (2003). ילדים להורים מתגרשים: כיצד חווים ילדים את גירוש הוריהם (31-82, 191-212). קרית ביאליק: הוצאת "אח".

דרימן, ס. (1999). התמודדות והסתגלות של ילדי גירושין. ירושלים: מכון הנרייטה סאלד.

הטב, י. (2010). ילדים להורים גרושים. בתוך: טיאנו (עורך), פסיכיאטריה של הילד והמתבגר (519-526). תל אביב: דיונון.

וולרסטין, ג.ס. וקלי, ג.ב. (1984). אחרי הגירושין (109-141). תל אביב: זמורה ביתן.

כהן, א. ולבנברג, מ. (1994). גירושין בחברה - מי זקוק לעזרה? מערכות תמיכה באב ובאם גרושים המגדלים את ילדיהם בעצמם. ביטחון סוציאלי, 41 (57-72).

לוי, ע.צ. (2006). גירושין בישראל: היבטים דמוגרפיים-חברתיים. סוציולוגיה ישראלית, 1, 85-65.

סמילנסקי, ש. (1990). פסיכולוגיה וחינוך של ילדים להורים גרושים (27-44, 101-123). קרית

ביאליק: הוצאת "אח".
רביב, ע וכצנלסון, ע (2003). גירושין. בתוך: משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו (עמ' 341-386).
נתניה: הוצאת עמיחי.

חומר לקריאה נוספת:

אבל, אובדן ושכול

אדלמן, ה (1997). בנות ללא אם: על המוות, האבדן והחיים (27-94). תל אביב: מודן הוצאה לאור.
גילת, י (2007). התמודדות של ילדים ומתבגרים עם אובדן של אדם קרוב. בתוך: להיות קרוב- עזרה
ראשונה

למורה בהתמודדות עם מצוקות תלמידים (עמ' 111-130). תל אביב: הוצאת מכון מופ"ת.
הטב, י (2010). הילד היתום. בתוך: ש, טיאנו (עורך), פסיכיאטריה של הילד והמתבגר (עמ'
513-518). תל אביב: דיונון.

נוה, ח (1993). בשבי האבל: האבל בראי הספרות העברית החדשה (7-44). בני ברק: הוצאת הקיבוץ
המאוחד.

סמילנסקי, ש (1993). תפקידה של המערכת החינוכית בסיוע ליתומים. בתוך: פסיכולוגיה וחינוך של
ילדים יתומים (עמ' 81-109). קרית ביאליק: הוצאת "אח".

רביב, ע וכצנלסון, ע (2003). יתמות ושכול. בתוך: משבר ושינוי בחיי הילד ומשפחתו (עמ' 287-337).
נתניה: הוצאת עמיחי.

רובין, ש, מלקינסון, ר וויצטום, א (2016). הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול (31-60),

323-335, 322-351). חיפה: פרדס הוצאה לאור.

Di Ciacco, J.A. (2008). *The colors of grief: Understanding a child's journey through loss*

from birth to adulthood (24-62). London: Jessica Kingsley Publishers.

Witztum, E., Malkinson, R., & Rubin, S. (2001). *Death, Bereavement and Traumatic Loss in Israel: a Historical and Cultural Perspective*. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38, 157-170.

מרכיבי הציון הסופי:

הגשת עבודה מסכמת / פרויקט גמר / מטלת סיכום / מבחן בית / רפרט 80 %
אחר 20 %

מידע נוסף / הערות:

השיעורים יתקיימו באופן פרונטלי בקמפוס.

הנוכחות הינה חובה בשיעורים. סטודנט שייעדר מיותר משלושה שיעורים, לא יוכל להגיש את עבודת
סיום הקורס.