



תמורות ומגמות בשוק העבודה - מעיני הפרט

אמיר לוי
פסיכולוג תעסוקתי
ופסיכותרפיסט

יולי 22

פרוץ המשבר התעסוקתי

קורונה קורונה בישראל

משבר הקורונה: מתקרבים למיליון מובטלים ודורשי עבודה חדשים

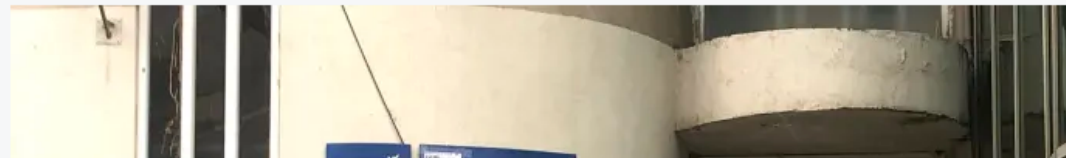
נסיקה נוספת במספר הישראלים שהפכו מובטלים בצל המגיפה המתפשטת. מנכ"ל שירות התעסוקה: "אין שינוי מגמה - בקצב הזה - עוד רבבות מחפשי עבודה לפני חג הפסח"



יובל בגנו 19:44 29/03/2020 2 דק' קריאה

שתפו:     

תגיות: אבטלה / קורונה



מעריב, 29.03.2020

אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

אבטלה ותת-תעסוקה

ניתוח נרטיבי של חווית האובדן Blustein et al. 2013

זוהו 2 תגובות רגשיות מרכזיות בעקבות אבטלה:

- "משבר חיים" חריף

אבטלה ללא התראה מוקדמת, עוני, ללא מקור של תמיכה חברתית.

➤ תחושות של זעם, אבל, עצב ואף טראומה.

- תחושות "מעורבות" ולעיתים אף הזדמנות לצמיחה

גישה למשאבים כלכליים, תמיכה חברתית.

➤ תפיסת האבטלה כ"שינוי", הכולל גם אפשרות ותקווה להתחברות מחדש למשמעות ולכוחות.

אבטלה וקטיעות רצף

The sense of self-continuity as a resource in adaptive coping with job loss
(Sadeh & Karniol, 2012)

**תחושת הרציפות: היכולת לקשר את העבר והעצמי
הנוכחי לטובת הבניית העצמי המתהווה (תפיסות עתיד).**

1. תחום עיסוק: היי-טק / תעשיות אחרות.

2. סטאטוס תעסוקתי: עובדים / אובדן עבודה (מובטלים).

**תחושת הרציפות נפגעת בעקבות אובדן עבודה (בכל תחום
עיסוק).**

מקרה 9/11/2001



- מקצוע הייעוץ עבר שינוי.
- ייעוץ בשעת משבר - ממוקד ופרקטי.
- עיבוד האובדן + בניית חוסן אישי-תעסוקתי.
- תהליך הליווי התחיל עם המשבר ונמשך גם לאחריו.
- מהתערבות קצרה ועד שינוי ארוך טווח.

אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

התערבות תעסוקתית בעת "משבר הקורונה"

מרץ-מאי 2020



אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט



פסיכולוגיה תעסוקתית
למען הקהילה

תימות – פונים ליוזמה

שינוי ועצירה

גם כ"הזדמנות להתבוננות".

החרפת מצוקה תעסוקתית קיימת

חוסר חיבור לעיסוק, מתחים בינאישיים, קושי כלכלי ורגשי.

קטיעות רצף וניתוק

ממשמעות, משייכות, מהאיזון 'קריירה-משפחה'

מגוון תגובות רגשיות בעקבות "שמיטה"

חרדה, אבל, עלבון, משבר אמון, שחרור והקלה.

מה לגבי אלה שנשארו לעבוד?

- שחיקה מוגברת - בעיקר בקרב צוותי עבודה טיפולית, צוותי שמירה וצוות רפואי ופרא-רפואי (Gonzalo, 2020), אבל לא רק.
- עבודה מהבית < מהמשרד < מהבית – תנודתיות וחוסר יציבות.
- קושי לשלב בין משימות הבית למשימות העבודה:

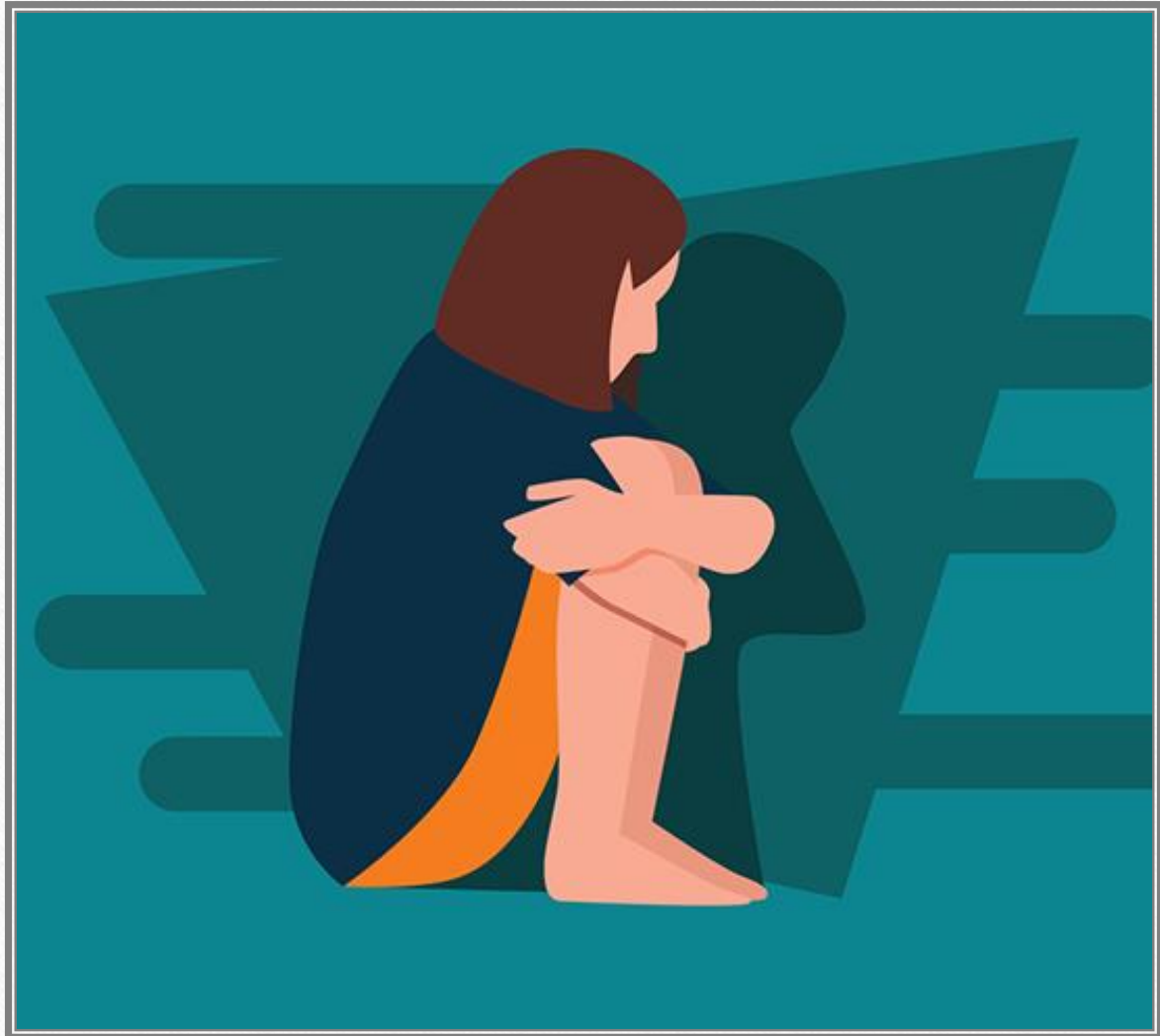
I'm not Working from Home, I'm Living at Work
(Hayes, 2020)

מה לגבי אלה שנשארו לעבוד?

- אין ישיבות צוות פרונטליות, אין "שיחות מסדרון".
- תהליכי קליטה וגם עזיבות – נעשים מרחוק.
- עבודה מהבית הגבירה סיכוי למצוקה רגשית ותחלואה נפשית (Galanti, 2021).

ומה עבר על הנפש?
על הגוף?

- להיות במגע הפך מסוכן.
- אובדן, אבל ופרידה.
- חרדה – בריאותית, חברתית וכלכלית.
- מחלימי קורונה מראים סימפטומים של הפרעת דחק פוסט טראומתית (Caseda, 2020) PTSD.



אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

המצוקה הנפשית

**"...אנחנו מצופפים מיטות בחדרים,
ובמקומות אחרים שמים מזרנים על
הרצפה", מספר מנהל מחלקת
ילדים ונוער בבית החולים
הפסיכיאטרי איתנים הסמוך
לירושלים, פרופ' יואב כהן, "הגענו
למצב שאנחנו מקבלים רק מי
שנמצא בסכנת חיים מיידית. יש
מקרים של בני נוער שמגיעים שוב
ושוב לחדר מיון. רק כשהמצב נהיה
גרוע ממש אז מקבלים אותם
לאשפוז."**

מאושפזים על הרצפה

מספר הפניות לטיפול פסיכיאטרי זינק בעקבות הקורונה, ופסיכיאטרים מעידים כי הם לא יכולים להעניק טיפול ראוי לכולם. מנהל מחלקה: "הגענו למצב שאנחנו מקבלים רק מי שנמצא בסכנת חיים מיידית"

עקוב 

עידו אפרתי

09 ביוני 2021



אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

Beyoncé - BREAK MY SOUL

(00:44)

20.6.22



"..עכשיו התאהבתי, ואני
בדיוק התפטרתי, אני
הולך למצוא כיוון חדש.
לעזאזל - הם מעבידים
אותי כל כך קשה'
תשע עד אחרי חמש, הם
עולים על העצבים שלי,
בגלל זה אני לא יכול
לישון בלילה...
מוטיבציה... אני בונה את
עצמי לעצמי,
כן, תחזיק מעמד.."

אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

PERSONAL FINANCE

Beyonce's 'Break My Soul' is a sign the Great Resignation 'has seeped into the zeitgeist,' says labor economist

PUBLISHED TUE, JUN 21 2022 4:02 PM EDT | UPDATED TUE, JUN 21 2022 7:16 PM EDT



Greg Iacurci
@GREGIACURCI

איך שיר של ביונסה השפיע על גל ההתפטרות בארה"ב - ומה אומרים על זה הכלכלנים

ביונסה מספרת בשיר שהוציאה בשבוע שעבר כי התפטרה לאחר שהעבירו אותה יותר מדי ו"עלו לה על העצבים" - שורות שעוררו סערה ברשתות החברתיות, כולל הודעות רבות של מעריצים שמתכוונים להתפטר; הכלכלנים נכנסו גם הם לדין, חלקם המליצו להם "לוודא שהבוס שלכם יודע שאתם יכולים לעזוב"; אחרים הזהירו: "רק בגלל שהחברים שלכם החליפו עבודות בקלות בששת החודשים האחרונים, זה לא אומר שזה יהיה כל כך קל בששת החודשים הבאים"

חדשות חוץ 12:52, 29.06.22

אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

מוספים / שישבת

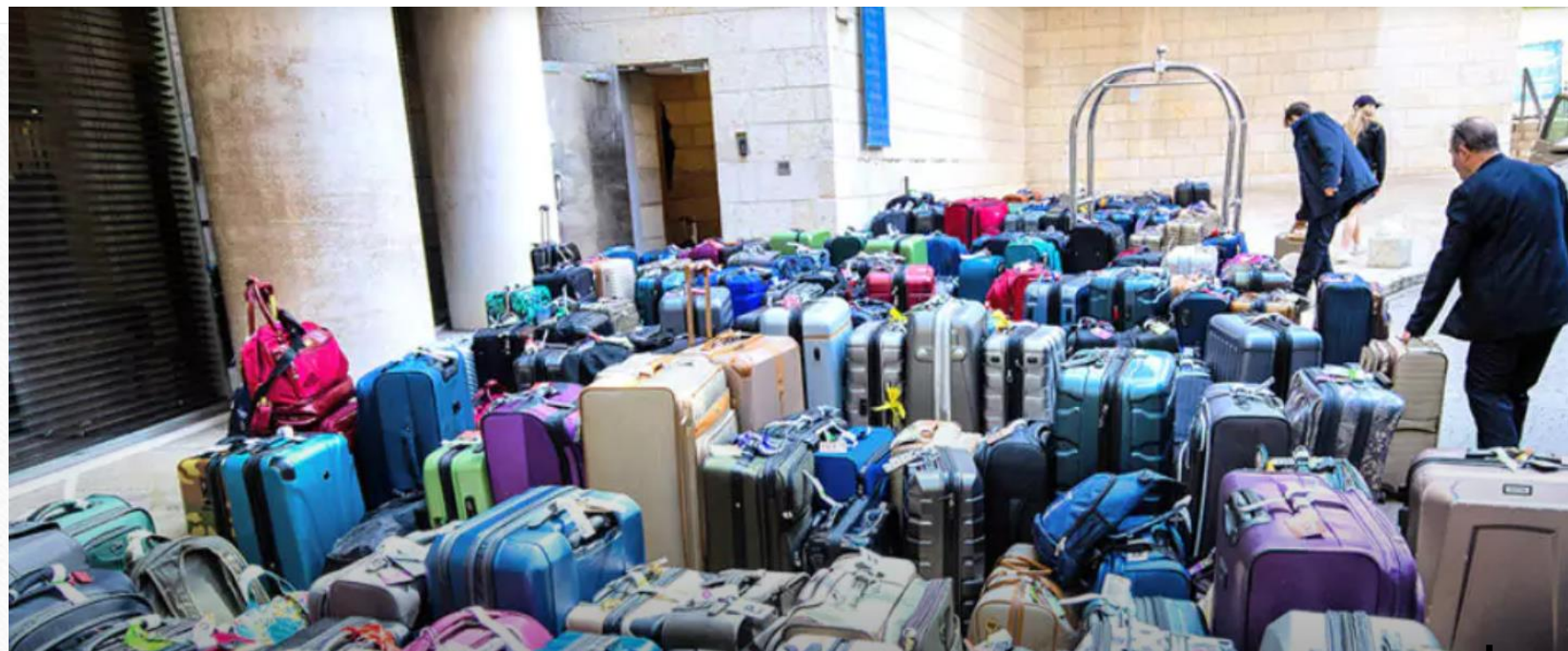
תיירות

שדה קרב: כיצד לצלוח את המציאות בנתב"ג?

עיכובי טיסות, גריסת מזוודות וגניבות: עולם התעופה עובר שינויים דרמטיים • להגיע עם טרולי כבר לא מספיק, אז מה כן?

שמעון יעיש

20:32, 14/7/2022, עודכן 23:50, 14/7/2022



אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

החוזה הפסיכולוגי

חוזה פסיכולוגי מייצג את האמונות, התפיסות והמחויבויות הלא רשמיות הקיימות בין מעסיק ועובד, המייצרות חוזה לא רשמי ליחסים ביניהם. המושג מתייחס לציפיות הדדיות של כל אחד מהצדדים מעבר לחוזה העבודה הכתוב.

דיון

- מה הן הציפיות שלכם ושל המשתתפים מעולם העבודה כיום?
- האם הציפיות השתנו בעקבות תקופת הקורונה?
- ממה אותו שינוי נובע, להערכתכם?

תשישות רגשית מעודדת התפטרות

(Zhang, 2022)

חוזה פסיכולוגי

תשישות
רגשית

רצון להתפטר

יציאה ממעגל הלחץ



מה מלחיץ אותך?

- אי וודאות וחוסר שליטה.
- עומס יתר וחוסר כלים לנהל את העומס.
- קונפליקט בית – עבודה.
- אי ביטחון תעסוקתי.
- אי ודאות כלכלית, מיתון ויוקר המחייה.

מה מלחיץ אותך?

- קשיי תקשורת עם הארגון.
- שינויים תכופים בהנחיות ונהלים.
- הסתגלות לטכנולוגיות חדשות.
- עודף אחריות, חשש מתוצאות.
- מסגרות החינוך נסגרות, חשש בריאותי.

למה זה מלחיץ? תפיסת הלחץ

- מה הוא המשפט שעובר בראש?
- מה היא המשמעות – למה הלחץ הזה גורם?
- תרגיל : מה הם שלושת הדברים החשובים לכם בחיים :
משפחה, חברים, תחביבים ועוד.

הלחץ נובע מתחושת האיום על הדברים החשובים.

מאפייני לחץ נוספים

- הלחץ מדבק – גורם גם לאחרים הצופים באדם הלחוץ לחוות לחץ.
- בטווח הארוך לחץ גורם לנזק בריאותי : מחלות כלי דם ולב, דלקת, סכרת, הפרעות שינה ועוד.

תרגיל - רביעיות

1. מה גורם לך להרגיש לחץ בעבודה?

- ציין 3 גורמי לחץ בעבודה.

- ציין – מהם הדברים החשובים לך בחיים המאוימים מגורמי לחץ אלה?

2. מה מסייע לך להתגבר על הלחץ?

שתפו באסטרטגיות התמודדות.



המלצות להתמודדות עם המצב

• מודעות – פיתוח קשיבות
למצב הנפשי ריגשי, לגוף.

• איזון – בין הימנעות | over
doing, בין בית לעבודה.

• חיבור – אל מול חויית
הניתוק, אובדן האמון -
ה"שמיטה".

חיבור - לערכים, למשמעות,
לאחר...

מתוך האתר של ד"ר אלינער פרדס

אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

המלצות להתמודדות עם לחץ

- יומן תודות: 3 דברים חיוביים בסוף כל יום / דברים להודות עליהם.
- פעילות גופנית: מביאה לתגובה פיזיולוגית יותר מתונה ללחץ.
- שינה ומנוחה: חוסר שינה מגביר סטרס, מפעיל Flight or Fight.
- לקבל / לתת תמיכה: לנצל אפשרויות לעזרה בקהילה, בעבודה וכו'.
- יצירה: שימוש בדימוי, ביטוי שהוא לא רק מילולי (תנועת, פלסטי, צילום וכו').



כיצד ניתן לטפל בטרומה? גוף-נפש

פגיעה בקורטקס הפרה-מצחי,
קורפוס קלוסום, היפוקמפוס
מוגדל ואמיגדלה תגובתית
יותר. קשיי זיכרון, נוקשות
מחשבתית.

**ההמלצה: טיפוח יחסים
בטוחים ויציבים, ללכת
בטבע, מגע, פעילות פיזית
וספורט.**



כיצד ניתן לטפל בטרומה? גוף-נפש

מערכת העצבים

צריך 'לחווט מחדש' את המוח, לעצב מחדש דפוסי חשיבה והרגלי מחשבה (מודעים, ולא מודעים).

ההמלצה:

מדיטציה / mindfulness,

שיח פנימי-עצמי חיובי.



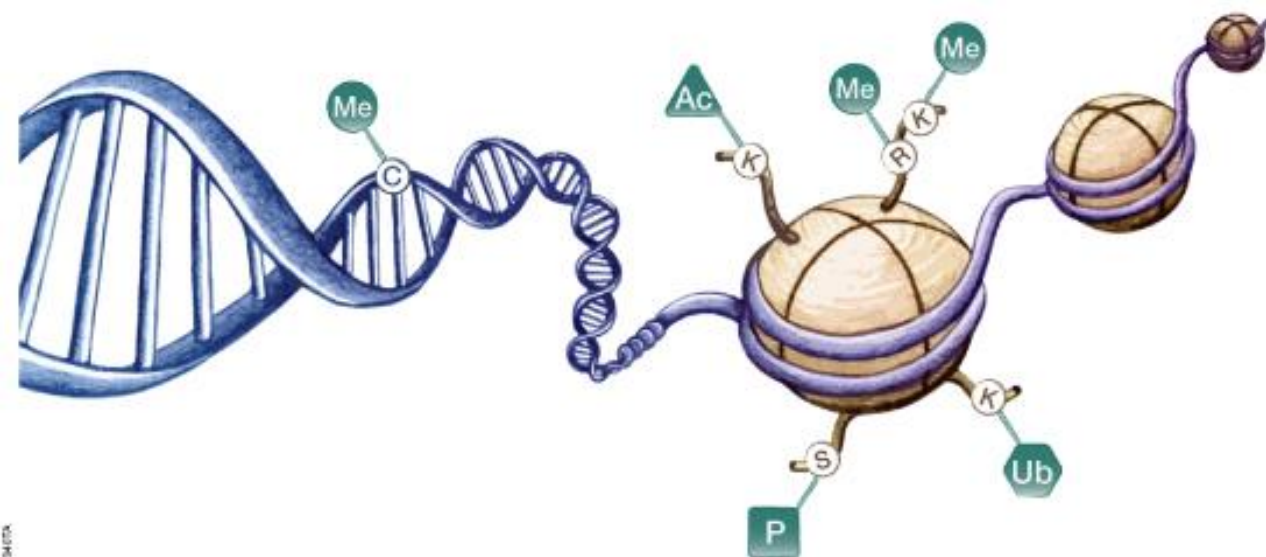
כיצד ניתן לטפל בטראומה? גוף-נפש

שינוי בתאים

רכיבי תא מסויימים מזדקנים ומצטמצמים בטרם עת, מה שעשוי לגרום להתרבות תאים ולסרטן.

שינוי גנטי בעקבות עוררות יתר של מערכת החירום - נגרמת כתוצאה מחשיפה לסביבה מסוכנת. ההשפעה יכולה להימשך דורות.

ההמלצה: תמיכה חברתית, (תפיסה של) סביבה בטוחה יותר.



אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

כיצד ניתן לטפל בטרומה? גוף-נפש

מערכת העצבים

מערכת העצבים הפאראסימפטטית לא פעילה/שחוקה מכדי להחזיר לאיזון.

ההמלצה: יוגה, תרגילי מדיטציה ותרגילי נשימה, ויסות פיזי/רגשי.





כיצד ניתן לטפל בטרומה? גוף-נפש

מערכת חיסון

עמידות לקורטיזול וקורטיזול נמוך - יוצר דלקת. גורם למחלות רבות: אסטמה, דלקת פרקים וכו'.

ההמלצה: מדיטציה / פעולה מודעת, הליכה בטבע, דיאטה ותזונה נכונה, מנוחה.

Taking care of the care giver

לטפל באלה המטפלים באחרים

- שימת לב : מה אני מרגיש? למה אני זקוק?
- גוף : נשימה, תזונה, ספורט, שינה.
- נפש : משמעות, בחירה, יצירתיות.
- עבודת הצוות – אקלים של אכפתיות, הדרכה וקבוצות עמיתים, טיפוח משמעות.
- חמלה - חמלה ביחס לאחרים, חמלה מאחרים כלפינו וחמלה מעצמנו אל עצמנו.



Taking care of the care giver

לטפל באלה המטפלים באחרים

ג'ואן הליפקס (מורה בודהיסטית ונזירת זן) מגדירה חמלה כיכולת לשים לב, להיות קשוב באופן מלא, לחוויה של אחרים, לייחל את הטוב ביותר לאחר ולחוש מה אכן ישרת את האחר בצורה האמיתית ביותר.



מתוך האתר של ד"ר אלינער פרדס

אמיר לוי - פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

לסיכום

- **אבטלה ותת תעסוקה עשויים להחוות כטראומטיים, משבר חיים חריף, בעיקר ללא עזרה ותמיכה חברתית.**
- **תקופת הקורונה החמירה מצוקות קיימות, יצרה מצוקות חדשות, אך במקביל אפשרה "חישוב מסלול מחדש" ובניית סולם ערכים מעודכן עבור רבים.**
- **ההתפטרות וחוסר היציבות בקרב עובדים נובעים בין השאר מתשישות נפשית וכתגובה לאובדן אמון ("שמיטה").**

לסיכום

- **תפקיד היועץ לסייע בהסתגלות למציאות התעסוקתית - להכיר את גורמי הלחץ הפועלים על המשתתף ולסייע בהתמודדות באמצעות פיתוח מודעות, איזון וחיבור.**
- **גם אנחנו כיועצים ומלווים תעסוקתיים – חשופים לטראומטיזציה משנית ולעייפות החמלה, לכן כדאי להיות קשובים ומודעים רגשית-נפשית ופיזית, לטפח משמעות בעשייה ולחתור לאקלים צוותי אכפתי.**



שאלות ?

אמיר לוי

פסיכולוג תעסוקתי ופסיכותרפיסט

amirlevy@amircareer.com

054-5554709