**Loneliness, friendship and the skill of self-disclosure:**

**A theoretical analysis and practical recommendations for psychology in schools**

תקציר: תופעת הבדידות רווחת בתקופתנו. היא בולטת בקרב דור ה-I ((IGen וכן בקרב תלמידים שאינם מצליחים לרקום חברויות קרובות באופן טבעי. מאמר זה נוקט בגישה אקטיבית וטוען שיש לתמוך בתלמידים בפיתוחfriendship skills . אחת ממיומנויות התקשורת המסתמנת מהספרות כרלוונטית במידה רבה לבנייתה של חברות קרובה היאself-disclosure המאפשרת לבנות מערכות יחסים קרובות ולהדק אותן. מאמר עיוני זה מציע ל- school counsellors and psychologists מסגרת חשיבה מאורגנת ומתודות התערבות לטיפוח המיומנות במסגרת בית-הספר, במטרה לסייע לתלמידים לפתח ולהעמיק את קשריהם החברתיים.

**Abstract**: Loneliness is a widespread phenomenon in today’s world. It is prevalent among the “iGen” generation, as well as among pupils who fail to develop close friendships naturally. This paper takes an active approach and argues that pupils should be supported in their development of social skills. One of the communication skills that has emerged from the literature as highly relevant to building close friendships is *self-disclosure*, which facilitates the development and strengthening of close relationships. This paper presents school counselors and psychologists with an organized thinking framework as well as intervention methods for cultivating these skills within a school setting, with the aim of helping pupils develop and deepen their social connections.

בניתוח סקרים בארה"ב נמצא שתחושות של בדידות בקרב מתבגרים בתקופה הנוכחית (IGen) עלו באופן חד לאחר 2011. תופעת הבדידות אינה ייחודית לתלמידים.

Survey analysis in the United States has found that feelings of loneliness among today’s adolescents (iGen) rose sharply after 2011. The phenomenon of loneliness is not unique to pupils.

,ובה יתמקד המאמר הנוכחי.

, which will be the focus of this paper.

התערבות זו מיועדת לכלל התלמידיםpreadolescence ו-adolescence. עם זאת, היא תתרום באופן מיוחד לתלמידים מופנמים ובודדים המתקשים לרקום חברויות קרובות באופן טבעי. אמנם בילדות ה-social networks מאד גדולות, ולכן ילדים חווים פחות תחושת בדידות, אבל בגילאים מאוחרים יותר הבדידות נעשית יציבה יותר.

This intervention is intended for all pupils in preadolescence and adolescence. However, it will be of particular benefit to introverted and lonely pupils, who find it difficult to form close friendships naturally. Although social networks in childhood are quite large, and children thus experience fewer feelings of loneliness, in older age groups, loneliness becomes more fixed.

הסוגיה של בניית חברויות קרובות בקרב תלמידים והעמקתן אינה מקבלת תשומת-לב מספקת בעשייה החינוכית בתקופתנו וקיימת השלמה מסוימת עם מחיריו של עולם המסכים. המאמר הנוכחי מבקש לבחון את הסוגיה לעומק, להעלותה למודעות של צוותי החינוך ולהציע ל- school counsellors and psychologists מסגרת חשיבה קוהרנטית ומתודות התערבות לתיקון החסך

The issue of building and deepening close friendships among pupils does not currently receive sufficient attention in educational practice, and there is a degree of acceptance regarding the costs of excessive screen time. This paper seeks to examine this issue in-depth, to bring awareness of it to school staff, and to offer school counsellors and psychologists a coherent thinking framework and intervention methods to correct this deficit.

כאשר נערכה מטה-אנליזה להשוואת החשיפה העצמית ב- computer mediated communication וב- face-to-face communication, נמצא שהיא גבוהה יותר ב-face-to-face communication, בעיקר בהיבט של עומק החשיפה. היבט זה נדרש להמשך בדיקה.

A meta-analysis comparing self-disclosure in computer-mediated and face-to-face communication found that self-disclosure was higher in face-to-face communications, in particular in terms of the depth of disclosure. These findings require further study.

נמצא שחברויות offline, שבהן ניתן לייסד קשרים קרובים ואכפתיים, חשובות ל-well-being ואף למצב הבריאותי.

It was found that offline friendships, where close and caring connections can be established, are important for wellbeing, and even for the state of an individual’s health.

במאמר שסקר מגמות של חשיפה עצמית בגיל ההתבגרות, נמצא שהיא חיונית להשגת key developmental tasks, בפרט identity formation, well-being ו- self-worth.

A study reviewing trends of self-disclosure in adolescence found that this skill is essential for the acquisition of key developmental tasks—specifically identity formation, wellbeing, and self-worth.

האם המינון של ה-disclosure מתאים להקשר?

Is the “degree” of self-disclosure appropriate to the context?

במאמר "loneliness and patterns of self-disclosure" מתואר מערך ניסויי: כאשר גברים ונשים בודדים שוחחו עם אדם מהמין השני, הם פעלו ברמות נמוכות של disclosure (בהשוואה לאנשים הלא בודדים). רמה נמוכה זו התמידה במהלך השיחה והשליכה על דפוס ההדדיות של השיחה. כתוצאה מכך, הפרטנרים דיווחו שהאנשים הבודדים היוless well-known .

The paper *Loneliness and Patterns of Self-Disclosure* describes a set of experiments: when single men and women conversed with a person of the opposite sex, they utilized lower levels of disclosure (compared with people who were not single). This low level persisted throughout the conversation and affected its reciprocity pattern. As a result, partners reported that the single people were less well-known.

במטה-אנליזה שעסקה בבדידות, נמצא שרמות של בדידות הן די יציבות לאורך החיים. ילדים בודדים מתקשים לפרוץ את מעגל הבדידות, שכן גורמים שונים מזינים אותו. במחקר שנערך בישראל בתקופת משבר הקורונה נמצא שילדים, שיש להם בשגרה פחות חברים, היו בודדים בתקופה זו. כלומר, האפשרות לשינוי שיתרחש באופן טבעי איננה גבוהה.

A meta-analysis conducted on loneliness found that levels of loneliness remain fairly stable throughout an individual’s life. Lonely children find it difficult to break the circle of loneliness, since there are various factors that feed it. A study conducted Israel during the COVID-19 crisis found that children who tended to have fewer friends experienced loneliness during this time. In other words, the possibility that change will occur naturally is not high.

גם השימוש ברשתות החברתיות עשוי להוות גורם לבדידות. למשל, נמצא שאנשים שיש להם חברים מתחילים להשתמש בפייסבוק, אבל כעבור זמן הם דווקא מתחילים לחוש בודדים; החוקרים משערים שהסיבה לכך היא שהם מחליפים את offline interactions בקשרי אונליין. קיימת גם טענה לפיה בעקבות ריבוי האינטראקציות באינטרנט, הקשרים החברתיים נעשו שטחיים יותר.

Social network usage can also be a source of loneliness. For example, studies have found that people who have friends start to use Facebook; however, after a while, they actually start to feel lonely. The researchers hypothesized that this was because they were replacing offline interactions with online relationships. Another argument posits that, due to the proliferation of interactions via the internet, social connections have become shallower.

מחקרים מצביעים על כך שדור ה-I מאופיין ברמות גבוהות של בדידות, בפחות אינטראקציות face-to-face ובחסך בקשרים אינטימיים, והחוקרים מזהירים שמגמה זו עלולה להשליך על ה-social functioning שלהם. ככל שמתבגרים משתמשים יותר בפייסבוק (כדי לעדכן סטטוס או לפרסם תמונות), כך הם חשים שהם מחמיצים קשרים אינטימיים וחשים בודדים. זאת ועוד, נמצא שמתבגרים המאופיינים בשימוש רב במדיה הטכנולוגית ובמקביל ממעיטים באינטראקציות פנים אל פנים מדווחים על רמות גבוהות במיוחד של בדידות.

Studies suggest that iGen is characterized by high levels of loneliness, with fewer face-to-face interactions and a lack of intimate connections; researchers have cautioned that this trend could have an impact on iGen’s social functioning. As adolescents use Facebook more and more (to update their status or to post photos), they feel that they lack intimate relationships, and experience loneliness. Further, studies have found that adolescents characterized by high technology usage, who simultaneously reduce their face-to-face interactions, report particularly high levels of loneliness.

מחקרים עדכניים עוסקים בחוויה של בדידות בקרב תלמידים וקיימות תכניות המקנות לילדים .friendship skills יש צורך להמשיך לפתח, בפרט בתקופה הנוכחית, תכניות שיתמכו ביכולת זו של התלמידים. תכניות אלו תסייענה לכלל התלמידים, אבל יש להן חשיבות מיוחדת בהקשר של תלמידים מופנמים ובודדים המתקשים לפתח חברות קרובה באופן טבעי.

Recent studies deal with the experience of loneliness among pupils, and there are programs to provide children with friendship skills. There is a need to continue developing programs that support children’s abilities in this area. Such programs will help all children but are of particular importance for shy and isolated children, who find it harder to form close friendships naturally.

הסוגיה אליה נדרש המאמר הנוכחי היא: *כיצד יכולים* school counsellors and psychologists  *לטפח בקרב התלמידים את המיומנות של חשיפה עצמית וכך לתמוך בהם לרקום, לפתח ולהעמיק קשרי חברות קרובים?*

The problem that this paper addresses is: how can school counsellors and psychologists cultivate the skill of self-disclosure among pupils and thus support them to forge, develop, and deepen close friendships?

כבר בשנת 1982 ציינו החוקרים Solano and Batten Parish, שניתן לתת מענה לרמה נמוכה של חשיפה עצמית באמצעות training.

In 1982, researchers Parish, Solano and Batten noted that low levels of self-disclosure can be addressed through training.

המתודות המתוארות בהמשך נכללות בשלב ה-training.

The methods described below are included in the training phase.

הן מיועדות ל- school counsellors and psychologists, אשר יוכלו להעביר את המסרים לצוותי חינוך. ניתן ליישם את המתודות בשיחות אישיות עם תלמידים. ניתן לבצע, בכיתה או בהפסקה, הפעלה המבוססת על אחת המתודות. כמו כן, ניתן לקיים בכיתה שיעור העוסק בפיתוח חברויות קרובות, לדון עם התלמידים במתודות או לחבר את הנושא לתחום הדעת הנלמד. כל מתודה מלווה בהסבר מפורט. עם זאת, ההדגמות אינן מתוארות לפרטים וזאת על מנת לספק ל- school practitioners מרחב לפרשנות אישית ומקצועית. להלן המתודות

They are intended for school counsellors and psychologists, who can the insights the messages to education staff. The methods may be applied in personal conversations with pupils. Activities based on one of the methods may be carried out in the classroom or during recess. In addition, lessons that deal with developing close friendships might be held during class; discussions can be conducted with pupils about the methods, or the topic can be linked to material that is being studied. Each method comes with a detailed explanation. However, the demonstrations are not described in detail, so as to provide school practitioners with room for personal and professional interpretation. The methods are described below:

בדומה, ניתן לערוך בכיתה פעילויות של שיחה בזוגות, כאשר רכיב ההדיות מובנה בהנחיות הניתנות למשימה.

Similarly, pair-based conversation activities should be carried out in the classroom, with the echoing component built into the instructions provided for the exercise.

גם עבודה בזוגות (לעומת עבודה עם קבוצה גדולה) יכולה לסייע להגברת תחושת השליטה ב-disclosure.

Pair work (in contrast to large group work) can also help to increase feelings of control over disclosure.

במטה-אנליזה שבוצעה על מחקרים העוסקים בבדידות, לא נמצאו הבדלים תרבותיים; החוקרים משערים שהדבר קשור לטבעו האוניברסלי של האתגר הכרוך ביצירת קשרים קרובים.

A meta-analysis conducted on studies dealing with loneliness did not find any cultural differences; the researchers hypothesized that this was related to the universal nature of challenges around creating close connections.

, ואכן במטה-אנליזה נמצא שהיא נמוכה יותר בתקשורת באמצעות מחשבים

Further, the meta-analysis found that it was lower in in communications via computer.

בעשייה חינוכית, ניתן לקשר בין שיעורים העוסקים בהבעה של מחשבות ורגשות, בעל-פה ובכתב, לבין טיפוח המיומנות.

In educational practice, connections can be made between lessons that deal with the issue of thoughts and feelings, orally in and writing, and with cultivating the skill.

בהצגת הנושא בפני צוותי חינוך, יש צורך בתכנון.

בהלימה למאפייני הדור ולקריאה לפתח התערבויות,

אני תקווה שמסגרת החשיבה המוצעת תסייע לצוותי החינוך בצמצום תופעת הבדידות המתפשטת בתקופתנו.

Planning is required when presenting the subject to education staff.

In keeping with the characteristics of this generation, and with the call to develop interventions,

It is my hope that the proposed thinking framework will help education staff to reduce the widespread, contemporary phenomenon of loneliness.