**בדידות, חברות ומיומנות התקשורת של self-disclosure: ניתוח קונצפטואלי והמלצות לפרקטיקה של הייעוץ החינוכי בתקופה הנוכחית**

***"בדידות נובעת לא מחוסר אנשים סביבך,***

***אלא מחוסר היכולת לדבר עם אנשים***

***על מה שמשמעותי לך"/ קארל יונג***

**אבקש לבדוק אם התרגום (הלקוח מהאינטרנט) אינו משנה את המשמעות של הציטוט:**

***"Loneliness does not come from having no people about/around me, but from being unable to communicate the things that seem important to oneself […].”/ Carl Gustav Jung***

**תקציר**

בעידן הנוכחי שבו אנשים רבים חווים תחושת בדידות, לחברות הקרובה יש חשיבות רבה בעבור ילדים ומבוגרים כאחד. אחת ממיומנויות התקשורת שעולה מן הספרות כרלוונטית במידה רבה לכינונה של חברות קרובה ומשמעותית היא self-disclosure. לאור זאת, רוכזו ומוינו, תוך התבססות על ידע אמפירי, עקרונות ואסטרטגיות לעידוד השימוש במיומנות זו במסגרת הפרקטיקה של school counseling. מטרת-העל של המאמר היא לעורר בקרב school counselors מהלך מחשבתי מודע, מושכל ומכוון מטרה לטיפוח היכולת של ה-pupils לעשות שימוש במיומנות זו ו-to deliver this intervention into the school framework.

**מבוא**

בשנת 2018 מונתה בבריטניה the first minister of loneliness. הרקע למינוי ייחודי זה הוא ההיקף הנרחב והמתפשט של התופעה בעידן הנוכחי אשר קבלה את הכינוי "the growing health epidemic" (John, 2018). מדוע מצליחים אנשים מסוימים לפתח קשרי חברות קרובים ומשמעותיים ואילו אחרים לא? בשפת היום יום הנושא אפוף קסם ומסתורין ומושם דגש על מזל, מקריות וכימיה בין אנשים, ואילו המדע שואף להתבסס על ידע מושכל ולגזור המלצות להתערבות מסייעת.

אחת ממיומנויות התקשורת הנחשבת למרכזית בתהליך זה היא self-disclosure המתייחסת לשיתוף של הפרט את הזולת בתכנים מתוך עולמו הפנימי. מיומנות תקשורת זו מהווה חלק אינטגרלי מכינונה של כל מערכת יחסים קרובה, והיא שמהדקת את המבנה של היחסים (Hargie, 2017). ככל שמערכת היחסים מתפתחת, כמות ואיכות המידע שהפרטנרים מחליפים ביניהם עולה והם משתפים זה את זה באופן שבו הם מרגישים לגבי עצמם, לגבי הפרטנר ולגבי מערכת היחסים. המעבר מרמות נמוכות לרמות גבוהות של חשיפה עצמית מוביל להתפתחות היחסים Tardy & Dindia, 2006)). למעשה, self-disclosure זו נחשבת ל-

 "one important catalyst in relationship development and change" (Derlega, Metts, Petronio, & Margulis, 1993, p. 42)

ב-interview study שבו בדקו באילו אסטרטגיות נוקטים אנשים to intensify התפתחותה של מערכת יחסים Miell & Duck, 1986)), דיווחו המשתתפים על כך שהם מדברים עם האדם בטון אישי ומשתפים אותו ברגשותיהם ובבעיותיהם, יותר מאשר בשלב ההכרות. לפיכך, החוקרים טענו שחשיפה עצמית אינה רק תופעה המתרחשת מאליה כחלק מהתפתחותה של מערכת יחסים (גישה פסיבית) אלא היא גם אמצעי to intensify relationship development (גישה אקטיבית).

מטרת המאמר הנוכחי היא לתמוך ביכולת של ה- pupils לרקום קשרי חברות קרובים ומשמעותיים. הגישה עליה הוא מבוסס היא הגישה האקטיבית לטיפוח קשרים קרובים. הוא חותר ליישם בעבודה ייעוצית כלים הנשענים על communication skills training וכך לטפח את היכולת של ה- pupilsלעשות שימוש במיומנות של self-disclosure. לצורך זה, רוכזו ומוינו עקרונות ואסטרטגיות, הניתנים ליישום במסגרת הפרקטיקה של school counseling, ומעודדים את השימוש במיומנות. מטרת-העל היא לעורר בקרב school counselors מהלך מחשבתי מודע, מושכל ומכוון מטרה לטיפוחה של מיומנות זו בקרב ה-pupils והמערך הבית ספרי.

בחלקו הראשון של המאמר מופיעה סקירה עיונית על אודות המיומנות וחשיבותה, לרבות התייחסות להיבטים ביקורתיים. בחלק השני יוצגו עקרונות ואסטרטגיות באמצעותם יכולים school counselors, תוך התבססות על ידע אמפירי, לעודד את השימוש במיומנות במסגרת בית-הספר. לסיום תוצגנה הצעות להמשך מחקר ועשייה ייעוצית בתחום.

**1. Theoretical background**

**החברות הקרובה וחשיבותה**

היכולת לרקום חברות קרובה ומשמעותית נחשבת לאחת המשימות החשובות ביותר בהתפתחותם של ילדים ומתבגרים. היא provides dynamic context שבו ילדים יכולים לפתח את המיומנויות הרגשיות, החברתיות והקוגניטיביות שלהם Siegler, Deloache, Eisenberg, Saffran, & Leaper, 2014; Shechtman, 2007)**).**

לחברות מיוחסות תרומות רבות, החל מהנאה, חיזוק הערך העצמי, הגברת תחושת הביטחון, הרגעת פחדים וחרדות, טיפוח רגישות בין-אישית, חיזוק התנהגות נורמטיבית והקניית emotional support ((Bukowski, 2001; Siegler et al., 2014. לחברות הקרובה חשיבות רבה גם לתהליכי הסתגלות במהלךperiods of transitions ((Berndt, Hawkins, & Jiao, 1990. זאת ועוד, נמצא שגם ילדים שהינם דחויים חברתית נתונים בסיכון מופחת to be victimized אם יש להם חברות הדדית .(Schwartz, McFadyen-Ketchum, Dodge, Pettit & Bates, 1999)

לחברות בתקופת הילדות נמצאו תרומות גם לטווח הרחוק. צעירים בשנות העשרים לחייהם שב-fifth grade היה להם חבר הדדי קרוב דיווחו על הצלחה רבה יותר בחיים האישיים והמקצועיים מאשר אלה שלא; הם גם דיווחו על פחות בעיות עם החוק, פחות פסיכופתולוגיה ותחושה גבוהה יותר של self-worth (Bagwell, Newcomb & Bukowski, 1998). לאור חשיבותה הרבה של החברות, החוקרים שואפים לזהות את הקונסטרוקטים הפסיכולוגיים המרכזיים התורמים ליכולת לרקום חברות קרובה ומשמעותית.

**התפתחותה של חברות קרובה**

במטרה לבחון how children become friends הוקלט השיח של ילדים המשחקים יחדיו, כאשר שיחקו עם חבריהם הטובים ועם ילדים זרים; נמצאה מערכת של תהליכים חברתיים שהבחינה בין שני דגמי המשחקים; אחד המאפיינים שנמצאו הוא שעם החברים, הילדים disclosed moreמאשר עם הילדים הזרים ((Gottman, 1983. ואכן, כאשר ילדים נעשים חברים, מתקיימת ביניהם העברה מתמדת של מידע אישי. גם בהקשר של מבוגרים, נמצא שסטודנטים משוחחים עם חבריהם הקרובים על היבטים הקשורים לאישיותם, על הדברים שמדאיגים אותם, שמעוררים בהם חששות או תקוות ועל שאיפותיהם (Miell & Duck, 1986).

בדומה, מתארים רייס ושייבר מודל המסביר את התפתחותה של אינטימיות בקשר (Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998; Reis & Shaver, 1998). לפי מודל זה, היא מתפתחת בתהליך דינמי שבו האינדיבידואל מוסר לפרטנר מידע, מחשבות ורגשות אישיים. הוא מקבל מהפרטנר תגובה ומפרש אותה כהבנה, תיקוף ו-caring. באינטראקציות חוזרות, הנמשכות לאורך זמן, נוצרת אצל שני הצדדים תפיסה לגבי מידת המשמעותיות של מערכת היחסים.

זאת ועוד, נמצאו קשרים בין חשיפה עצמית ל-liking: מטבע הדברים, אנשים disclose יותר לאדם שהם מחבבים, אבל קיים גם אפקט נוסף, שהינו פחות מובן מאליו, לפיו נוצרים אצלנו אמון וחיבה כלפי מי ששיתפנו אותו וכלפי מי ששיתף אותנו(Collins, & Miller, 1994; Sprecher, Treger, & Wondra, 2013) . כלומר, חשיפה עצמית קשורה בדינמיקה של התפתחות מערכות יחסים אישיות, כאשר האפקטים הללו פועלים יחדיו ומקדמים רגשות כלפי הפרטנר וכלפי מערכת היחסים.

חשיבותה של חשיפה עצמית להתפתחותו של קשר קרוב ומשמעותי היא רבה, והיא מהווה חלק אינטגרלי מכל מערכת יחסים; למעשה, בהיעדרה, לא ניתן לפתח מערכות יחסים קרובה Tardy & Dindia, 2006)). בהקשר זה מעניין לציין את הממצא לפיו כאשר אנשים מעוניינים להגביל את התפתחותה של מערכת יחסים, הם נוקטים באסטרטגיות דומות לאלו שבהן נוקטים בהכרות עם אדם חדש, למשל, מצמצמים את ה-level של נושאי השיחה עמו ולא דנים עמו במידע אישי (Miell & Duck, 1986).

**Self-disclosure and its benefits**

חשיפה עצמית מוגדרת כ-

"The process whereby people verbally reveal themselves to others" (Tardy & Dindia, 2006, p. 229).

יש המגדירים אותה באופן רחב יותר, הכולל גם מבעים בלתי מילוליים (למשל, בכי),

“Self-disclosure is defined as the process whereby person A verbally and/or nonverbally communicates to person B some item of personal information that was previously unknown to B” (Hargie, 2017, p. 5).

במהלך שיחה, ניתן לזהות עדות למבעים utterances של חשיפה עצמית באמצעות השימוש ב-personal pronouns כגוןI , my, mine (Hargie, 2017) . המבעים עשויים להיות קשורים לאדם עצמו או לזולת והם עשויים להתייחס לעבר, להווה או לעתיד.

חשוב לשים לב לכך שחשיפה עצמית אינה מתייחסת למספר הפעמים שהאדם מדבר (כלומר, ל-speaking turns**)** אלא למידה שבה הוא reveals מידע אישי, שהרי הפרט יכול להרבות לדבר ולחשוף מעט מידע אישי. כך, למשל, בנתונים שנאספו על בני נוער בישראל Harel-Fisch, Walsh, Shtainmetz, Lubel, Riez, Tesler, & Habib, 2016)) נמצא שבנים שדיווחו על תחושת בדידות בבית הספר דיווחו גם על בילוי חברתי במינון גבוה, אבל במקביל הם גם דיווחו על קושי לשוחח עם חבריהם הטובים ולשתפם בבעיות אישיות.

קיימות רמות שונות של חשיפה עצמית. ההבחנה המקובלת היא בין רמה עובדתית-תיאורית factual-descriptive לרמה אמוציונלית (Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998; Shechtman, 2007). חשיפה עצמית אמוציונלית כוללת משאלות, אכזבות, תפיסה עצמית שלילית, תיאור של בעיות וקשיים, רגשות כגון צער, בושה ואשמה, והיא נחשבת לרמה המעוררת אינטימיות רבה יותר מאשר הרמה העובדתית, משום שהיא מאפשרת ל-the disclosure recipient להכיר, לתמוך ולאשר היבטים בעצמי של הזולת Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998; Reis & Shaver, 1998)). עם זאת, גם ברמה העובדתית עשוי להיחשף מידע משמעותי(Hargie, 2017) . לצורך מעקב טיפולי או מחקרי, ניתן לאסוף תמלילים של שיחות, למנות ולסווג את המבעים הללו. כך ניתן לבחון אם חלו שינויים במינון וברמת החשיפה בעקבות ההתערבות (Shechtman, 2007; Vondracek & Vondracek, 1971).

בתחילתה של מערכת יחסים, חשיפה עצמית תורמת לתהליך ההכרות, משום שהיא מספקת לשני הצדדים מידע זה על זה; כך היא מפחיתה אי-וודאות לגבי העמדות והערכים של הזולת, דבר המאפשר את התפתחותם של היחסים Tardy & Dindia, 2006)).

בשלבים הראשונים של מערכת היחסים יהיה לרב ביטוי לחשיפה של היבטים חיוביים, ואילו לאחר שמערכת היחסים התבססה יהיה ביטוי גם לחשיפה של היבטים שלילים(Hargie, 2017) . כדי שחשיפה עצמית שלילית תיתפס כמקרבת יש להפנותה למי שיש עמו מערכת יחסים, דהיינו קיימת זיקה בין רמת הקרבה לרמת החשיפה. בהינתן התנאים הללו, חשיפה עצמית של היבטים שליליים עשויה דווקא להגביר את רמות החיבה, הצעת העזרה והאינטימיות בקשר (Graham, Huang, Clark, & Helgeson, 2008).

חשיפה עצמית מהווה גם אסטרטגיה למחויבות ולשימור יחסים relationship maintenance, בפרט בתקופות שבהן קיים מרחק פיזי בין הפרטנרים Gilbertson, Dindia, & Allen, 1998)). היא הכרחית למניעת בעיות במערכות יחסים ולמציאת פתרונות לבעיות שמתעוררות Tardy & Dindia, 2006)).

חשיפה עצמית מאפשרת לפרט להפיק תרומות נוספות- בעבור העצמי. היא מסייעת לו להבהיר בפני עצמו את מחשבותיו, עמדותיו ורגשותיו (self-clarification) וכך להגביר הכרות ומודעות עצמית, היבטים הנחשבים לתרפויטיים(Hargie, 2017) . ככל שגיל הילדים עולה, המימד של האינטימיות בחברות עולה אף הוא, וחברויות של מתבגרים נחשבות להקשר המעודד את תהליך ה- self-explorationהאופייני לתקופה התפתחותית זו. כאשר אנו reveal את עצמנו לזולת, אנו מקבלים ממנו משוב (פידבק), וכך ניתן ללמוד על ההיבטים המשותפים לנו (נורמליזציה) (Hargie, 2017). חשיפה עצמית היא, אם כך, תהליך בינאישי שבו חולקים את ה- self עם הזולת, עורכים לגביו מעין "משא ומתן" וכתוצאה מכך, גם מעצבים אותו(Hargie, 2017) . יחד אם זאת, לעיתים קיים מתח מסוים בין החשיפה לבין שמירה על פרטיות ועל זהות אוטונומית (Derlega, Metts, Petronio, & Margulis, 1993; Hargie, 2017).

במחקרים שעוסקים באנשים שחוו upsetting events, נמצא שאלה היכולים לגלות את רגשותיהם העמוקים על החוויה- מסוגלים להפחית לחץ פסיכולוגי ולהגביר את משאבי ההתמודדות שלהם (Derlega, Metts, Petronio, & Margulis, 1993; Pennebaker,, Hughes, & O'Heeron, 1987). חשיפה עצמית נחשבת ל-beneficial ולפיכך מתחרשת בהקשרים דתיים, באינטראקציות חברתיות ובתהליכים טיפוליים Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987)). היא גם מהווה vehicle להשגת תמיכה חברתית, משום שהיא מאפשרת לסביבה לדעת על הקשיים שהפרט חווה (Derlega, Metts, Petronio, & Margulis, 1993). עוד נמצא שבעבור אינדיבידואלים המאופיינים ב-,avoidant attachment ל-self-disclosure יש חשיבות רבה עוד יותר והחוקרים ממליצים לטפח בקרבם מיומנות זו (Wei, Russell, & Zakalik, 2005).

**The combination of self-disclosure and perspective taking**

על אף שמאמר זה ממוקד במיומנות של חשיפה עצמית, חשוב לשים לב לשילוב בינה לבין מיומנויות נוספות, בפרט perspective taking. כאשר השנייה פחות מפותחת, תיתכן חשיפה שמפרה ציפיות חברתיות, ולפיכך לרב לא תעורר קירבה. כך, למשל, חשיפה עצמית גבוהה בשלבים מוקדמים של מערכת יחסים לא נמצאה קשורה לערור חיבה אצל הזולת Tardy & Dindia, 2006)). נמצא שאנשים עורכים פרשנויות לגבי החשיפה העצמית של הזולת; הם מעריכים אותה כאשר הם מייחסים אותה להיבט personalistic (כלומר, חשיפה שהיא רק לאדם מסוים) ופרשנות מסוג זה אכן מגבירה חיבה (לעומת מצב שבו משתפים אנשים רבים בתכנים אישיים) Tardy & Dindia, 2006)).

המושג appropriateness (Hargie, 2017) מתייחס להתאמת ההתנהגות להקשר והוא נחשב למכריע ביחס ל-self-disclosure. כך, למשל, מקובל ש self-disclosure מתרחשת ממעמד נמוך למעמד גבוה (ולא להיפך), ובדרך כלל בין אנשים במעמד שווה; זאת ועוד, עליה להתאים לתפקיד של הפרט באינטראקציה החברתית, למשל, מידע הנמסר למבוגר שונה ממידע הנמסר לילד. כאשר הפרספקטיבה של הזולת וה-timing מובאים בחשבון, ניתנת הדעת להיבטים כגון: האם החשיפה מתאימה לשיחה? האם האווירה מתאימה לדון בנושא?

זאת ועוד, יש לתת את הדעת גם על חשיפת היבטים שליליים הקשורים לפרט או לקרוביו. חשיפה בלתי בררנית עלולה לגרור הערכה שלילית מצד הסביבה ((Yoo, 2009. לפיכך, מומלץ לעשות שימוש באסטרטגיה של testing לבחינת התגובה טרם החשיפה ((Hargie, 2017. השימוש באסטרטגיה של testing מהווה דוגמה ליכולת to combine בין שתי המיומנויות.

במהלך אינטראקציה חברתית כל מיומנות קשורה באחרת ואינה ניתנת לבידוד. לפיכך, כאשר עוסקים בהקניה של מיומנויות תקשורת, אמנם מומלץ להתמקד תחילה בכל מיומנויות בנפרד, אבל בהמשך יש לעודד את השימוש האינטגרטיבי בהן Hargie, 2006)).

חשוב לסייג את הדברים בכך שלעיתים אנשים החזקים בשתי המיומנויות נוקטים בחשיפה עצמית על מנת להשיג אינטרסים מסוימים (למשל, אינטרס שיווקי או מניפולטיבי) ולא במטרה להתקרב לזולת (Tardy & Dindia, 2006). עניין זה חשוב ונדרש להמשך מחקר, אבל הוא אינו עניינו של המאמר הנוכחי העוסק, כאמור, ב-self-disclosure כמיומנות התומכת בכינון קשרי חברות קרובים ומשמעותיים.

**Theoretical background: Summary**

נחזור לשאלה עמה נפתח הפרק- מדוע ישנם אנשים המתקשים לפתח קשרי חברות קרובים ומשמעותיים? מסקירת הספרות בתחום עולה שאחת הסיבות המרכזיות האפשריות לכך היא שהם אינם מיומנים בחשיפה עצמית, *גם כאשר ההקשר הרגשי והחברתי מתאים להתקרבות*.

רמה נמוכה של חשיפה עצמית עשויה להיות קשורה לרמת הביטוי הרגשי בתא המשפחתי. חוקרים סבורים שילדים שעודדו אותם לבטא רגשות- יהיו להם הזדמנויות להבין את הרגשות שלהם, ולהיפך (Taylor, Eisenberg, Spinrad, Eggum, & Sulik, 2013). גם לגורמים תרבותיים יש חשיבות. European Americans, למשל, נוטים to disclose במינון גבוה. לעומת זאת, ב- subcultures מסוימות קיימים מסרים המזהירים מפני שיתוף של הזולת במידע אישי(Hargie, 2017) . עוד נמצא שאנשים ביישנים, introverted , אנשים עם low self-esteem ואנשים עם צורך גבוה באישור חברתי (high need of social approval) disclose less; מוכרת גם תופעה של fear מלשתף במידע שלילי, הנובע מהחשש להיות מובך או להידחות (Hargie, 2017). לגבי ההיבט המגדרי, לא נמצאו הבדלים משמעותיים Tardy & Dindia, 2006)). עם זאת, ישנם מחקרים המצביעים על כך שלגברים קשה יותר לשתף במידע מטריד מאשר לנשים וייתכן שהם זקוקים לעידוד רב יותר כדי לעשות כן(Hargie, 2017) .

אנשים הממעטים בחשיפה עצמית, כדפוס, נתפסים על ידי הסביבה כפחות מיומנים חברתית ונוטים להיות מאופיינים בקשיים בייסוד ובשימור מערכות יחסים(Hargie, 2017) . בנוסף על כך, חשוב לשים לב גם לפן המעגלי של התופעה, לפיו אנשים בודדים נוטים to disclose less- היבט המגביר את תחושת הבדידות(Schwab, Ginter, Scalise, & Whipple, 1998) .

Miell & Duck (1986) בחיבורם "strategies in developing friendships" טוענים ש- self-disclosure אינה רק by-product של התפתחות מערכת היחסים אלא שאנשים יכולים לעשות בה שימוש פונקציונלי במטרה לפתח קשרים קרובים. זאת ועוד, אנו יודעים שעם הגיל נעשות המיומנויות הרגשיות והחברתיות יציבות יותר (Chernyshenko, Kankaraš & Drasgow, 2018);לפיכך, יש חשיבות מיוחדת לטיפוחן בגיל צעיר.

חשוב לציין שהמאמר הנוכחי אינו מתיימר לפתח כישורי חברות בקרב ה- pupils. בפרט במקרים שבהם הקושי בחשיפה עצמית הינו עמוק ונעוץ בחוויות עבר, בקשיים במתן אמון בזולת או בקשיים נפשיים, יש צורך לבחון אפשרות להתערבות מקיפה ולהבניית חוויה מתקנת (2007 .(Shechtman,

המאמר מתמקד בהקשר של school counseling, והסוגיה אליה הוא נדרש היא: *כיצד ניתן, בתהליכים ייעוציים, לעודד את השימוש במיומנות של חשיפה עצמית וכך לסייע ל-* pupils *לכונן קשרי חברות קרובים ומשמעותיים?* שאלה זו נועדה לעורר בקרב יועצים מהלך מחשבתי מודע, מובנה ומכוון מטרה. מהלך כזה- יש בכוחו להוביל ל-performance טוב יותר של היועץ בהפעלת ה-school counseling program, לעקביות וליצירתיות מצדוZyromski & Mariani, 2019) ). כלומר, המאמר הנוכחי מציע ל-school counselors להיות change agents in delivering this intervention into the school framework.

**2. עקרונות ו- supporting strategiesלטיפוח המיומנות במסגרת הפרקטיקה של school counseling**

ההצעות המתוארות להלן מבוססות על communication skills training (SCT) שלאפקטיביות שלה נמצאו תימוכין רבים (Dickson, Hargie, & Morrow, 1997), כפי שמציין Hargie (2006):

"…There is overwhelming evidence that, when used in a systematic, coordinated and informed fashion, CST is indeed an effective training medium" (p. 562).

בהקניית מיומנות תקשורת מתקיימים שלושה שלבים: שלב ה- preparation, שלב ה-training ושלב ה- evaluation. בשלב ה- preparation, יש לזהות את המיומנויות שבה מעוניינים להתמקד Hargie, 2006)). מאמר זה מבקש להתמקד במיומנות התקשורת של חשיפה עצמית. להלן רשימה של עקרונות ו-supporting strategies, המבוססים על ידע אמפירי ומיועדים לעודד את השימוש במיומנות זו, ולפיכך להוות רכיבים בשלב ה-training:

**זמן והדרגתיות**

בהתאם ל- The trust-attraction theory, לפני שניתן לשתף את הזולת בתכנים אישיים, יש לבטוח בו(Sprecher et al., 2013) . תהליכים ייעוציים מספקים ל-student את הזמן הנדרש לתחושת נוחות בשיתוף, ובכך הם מעודדים תנאים מתאימים להתנסות במיומנות של self-disclosure. יש לזכור שרכיב הזמן עשוי לבוא לידי ביטוי במספר דרכים, ביניהן מספר מפגשי הייעוץ, אך גם במהלך מפגש ייעוץ אחד- כחשיפה הבאה לידי ביטוי בשלב מאוחר יותר של המפגש.

בנוסף, חשוב להביא בחשבון את רכיב ההדרגתיות הכרוך בחשיפה. לשם כך, ניתן להיעזר בניעה בין רמות שונות של חשיפה (Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998; Reis & Shaver, 1998). תחילה, נעסוק במישור העובדתי, לאחר מכן, בדעות או ברעיונות, ורק בשלב מאוחר יותר בשיחה (או בתהליך) נתייחס למישור הרגשי.

**הדדיות**

לפי the dyadic effect, disclosure מוביל ל-disclosure. לעיקרון ההדיות הוצעו כמה הסברים. ראשית, היא מגבירה את האמון בין אנשים, כלומר גילוי מידע לאדם מסוים מתפרש כביטוי לכך שמחבבים אותו ובוטחים בו, והדבר גורם גם לצד השני לבטוח במוסר המידע; הסבר חלופי נעוץ בתאוריית ה- ,social exchangeלפיה חשיפה היא חוויה מתגמלת וכאשר אנו מקבלים דבר בעל ערך, אנחנו חשים מחויבים להחזיר לזולת ערך דומהTardy & Dindia, 2006)). הסבר חלופי נוסף הוא שחשיפה עצמית משמשת כמודלינג (מודל עבודה) בעבור ה- disclosure recipient Tardy & Dindia, 2006)).

בעשייה ייעוצית ניתן לשלב משחקים שיש בהם התייחסות לשיקולי דעת המשלבים אסטרטגיות של זמן, הדרגתיות והדדיות. כך, למשל, היועץ וה- studentמתמסרים ביניהם בחפץ כלשהו (למשל, כדור). כאשר החפץ נמצא אצל היועץ הוא משתף את ה- studentבמידע אישי, וכאשר החפץ נמסר לנועץ- תורו לשתף. מסירת החפץ מסמלת את עיקרון ההדיות. על מנת לשלב את עיקרון ההדרגתיות מומלץ להתחיל בחשיפת מידע עובדתי (למשל, היכן הייתי בטיול האחרון) ורק בהמשך לנוע אל עבר מידע אישי הקשור לדעות ולרגשות. עם ההתקדמות בממד הזמן, נתמקד יותר ברמה הרגשית. בהתבסס על הצעתו של Hargie (2017), self-disclosureשל יועץ עשוי להתייחס לחווייתו הרגשית לצד ה-student (למשל, "אני מאד דואג לך").

**הגברת תחושת השליטה בחשיפה**

בניגוד לנטייה הטבעית לעודד ילדים, הממעטים לשתף במידע על אודות עצמם, לספר יותר באמצעות אסטרטגיות מנחות directive (כגון הצגת שאלות רבות בפני הילד), נמצא שדווקא כאשר ה-educator נוקט באסטרטגיות מסוג ,fewer control ילדי גן ביישנים shy kindergarten children דיברו זמן רב יותר ומסרו תוכן רב יותר (Evans & Bienert ,1992). אסטרטגיות מסוג fewer control הן למשל, שימוש ב-phatic, המהומים והפסקות בדיבור. לתופעה פרדוקסלית זו, לפיה דווקא מתן מרחב לפרט במהלך שיחה מעודד מסירת מידע רב יותר, קראו החוקרות "Control and paradox in teacher conversations with shy children" (Evans & Bienert ,1992) לפיכך, על מנת להגביר את השימוש במיומנות שלחשיפה עצמית ניתן לעשות שימוש בצורות דיבור קצרות כגון הנהונים (אהה..), המהומים (ממ...) ומבעים קצרים ("ואז?...) וזאת במטרה לעודד את הפרט להמשיך לשתף.

בהקשר זה, מוכרת גם האסטרטגיה של הצגת שאלה בלתי מחייבת לקראת סיום השיחה (למשל: "האם יש דבר מה נוסף שרצית לספר לי?" או "אם תרצה לשוחח איתי, אני כאן"). שאלות בלתי מחייבות אלו מקנות תחושה של שליטה במצב וכך דווקא מקלות על היכולת לחשוף מידע אישי.

**הקניית scaffoldingלהתנסות במיומנות**

*מילות פתיחה למשפטים* (למשל, "היה לי כיף עם..." או "הכי קשה לי עם..") אשר ה- pupils מתבקשים להשלימן, עשויות להוות scaffoldingלהתנסות ב-self-expression, משום שהן מהוות מעין "פותחנים" ל-seld-disclosure.

גם *גירוי ויזואלי* מהווה סוג של scaffoldingלהתנסות במיומנות. במחקרן של Shechtman & Tsegahun (2004) נמצא ששימוש בתצלומים עם בוגרים יוצאי אתיופיה, שנוטים (כקבוצה) להיות מאופיינים בסגירות, העלה את רמת החשיפה העצמית שלהם במהלך שני מפגשים שלintake interview . אחד ההסברים, שהציעו החוקרות לממצא, הוא שה- visual stimulation הגביר את יכולת הוורבליזציה של העולים (Shechtman & Tsegahun, 2004). בדומה, היועץ יכול לבקש מה- pupil לבחור חפץ מסוים מתוך מאגר חפצים ובאמצעותו לספר את סיפורו. החפץ מהווה גירוי ויזואלי והבחירה מגבירה את אפקט השליטה במצב (שילוב עם העיקרון הקודם).

זאת ועוד, נמצא שישנן פעילויות המאפשרות לstudents- להשליך *to project* את רגשותיהם על גורם אחר ובכך מקלות על ביטויים ((Shechtman, 2007. טכניקות אלו, כגון שימוש בקלפים טיפוליים, נעשות לרב ביוזמת המנחה המעורר את ה-disclosure בקרב הילדים. Shechtman מציינת שתהליכי השלכה עוזרים לעורר מחשבות ורגשות שהינם קשים לביטוי או פחות מודעים.

**שיקוף הקושי הכרוך ב-self-disclosure**

רכיב תומך נוסף הוא שיקוף הרגש הנלווה לשימוש במיומנות של חשיפה העצמית. pupil שאינו מורגל לשימוש במיומנות זו עלול לחוש אי-נוחות מעצם חשיפת המידע האישי או לחשוש שמא החשיפה אינה לגיטימית. השיקוף מביע במילים את הרגשות והמחשבות של הזולת Benjamin, 1981)). לצורך זה, ניתן לעשות שימוש באמירות כגון: "זה לא קל לשתף" או "לפעמים זה מביך לדבר על עצמי". ההתייחסות לרגשות המבטאים מבוכה או מעצור עשויה דווקא לשחרר את ה- pupilולסייע לו לשתף.

**חיזוקים המעודדים התנסות במיומנות**

כדי לקדם את המיומנות של חשיפה עצמית ניתן להסתייע בעקרונות התנהגותיים. יש לתכנן גורם מוטיבציוני שיגייס את המוטיבציה של התלמיד להתנסות במיומנות החדשה. למשל, ניתן לערוך בכיתה פעילויות בזוגות שבהן מי שמספר על עצמו דבר מה לפרטנר, מקבל ממנו משוב, ולהיפך. היבט זה עשוי להוות גורם מוטיבציוני ולהעלות את הסבירות להתנסות של התלמידים במיומנות.

היבט התנהגותי נוסף הינו חיזוקים. ככל התנהגות חדשה, חיזוקים מגבירים את הסבירות שהפרט יחזור עליה. כך, למשל, חשוב לחזק את התלמיד לאחר ששיתף אותנו (למשל: "ספר לי עוד" או "תודה ששיתפת אותי, זה מאד מעניין, לא ידעתי את זה"). בהמשך, ניתן לנקוט במתן חיזוקים חלקיים וזאת על מנת לשמר את המוטיבציה להמשך השימוש במיומנות.

**תרשים מספר 1: supporting strategies לעידוד השימוש במיומנות של self-disclosure**

**Practical recommendations: Summery**

מאמר זה מתמקד בעידוד השימוש במיומנות התקשורת של חשיפה עצמית במסגרת school counseling. ההצעות עשויות להתאים הן ל-individual sessions והן לעבודה עם small groups. האסטרטגיות שהוצגו (ראו תרשים מספר 1) נועדו לעורר בקרב יועצים מהלך מחשבתי מושכל, מובנה ומאורגן לעידוד השימוש במיומנות במערך הבית ספרי. המגוון מאפשר לכל יועץ לבחור את הדרכים האפקטיביות בעבורו ובעבור ה- pupilsשלו. בנוסף, יש לתכנן כיצד לשלב בין האסטרטגיות השונות.

מעבר למוקד זה, ישנם היבטים נוספים לעשייה ייעוצית בתחום, למשל לסייע ל- pupil לבחון אם הקשר אכן ראוי להתקרבות. היבט נוסף שיש להביאו בחשבון הוא שה- pupil's disclosure עשוי להוות מקור לדילמה אתית בעבור school counselors, במובן של הצורך לשמור על confidentiality (Bodenhorn, 2006). יש להיזהר, ככל האפשר, מפגיעה באמון של ה-discloser ומשיתוף צד שלישי במידע שנחשף (Glosoff & Pate, 2002).

**3. Suggestions for school counseling research and practice**

להלן כמה כיוונים הנדרשים להמשך מחקר ופיתוח. ראשית, כאמור, השלב האחרון במודל the skill model הוא שלב ה- ;(Hargie, 2017) evaluation יש לבחון באופן אמפירי אם כתוצאה משימוש מודע, מכוון ומובנה של school counselors באסטרטגיות שהוצגו חלים שינויים בשימוש של ה- pupil במיומנות התקשורת של self-disclosure, במינון או ברמת החשיפה. בטווח הרחוק יותר יש לבחון את ה- outcomes של ה- counseling activities על היכולת לכונן קשרי חברות קרובים. כמו כן, יש לבחון את האסטרטגיות על רקע המאפיינים התרבותיים של ה- pupils והמערך הבית ספרי.

סוגיה אחרת הנדרשת ל-examination היא האם עולם המסכים מגביר את השימוש בחשיפה עצמית או דווקא מצמצם אותה. מצד אחד, עולם זה מאופיין ב- faceless interactions ובמסרים קצרים, בקיצורים ובשימוש באימוג'ים- אלמנטים הצפויים לצמצמם את עומק החשיפה. מצד שני, קיימות אפשרויות חדשות להבעה עצמית, כגון פרסום בלוגים, ואף אפשרות לפרסום אנונימי שנמצא כמגביר חשיפה עצמית(Joinson, 2011) . במחקרים על עולם האינטרנט נמצא שבזמן קצר אנשים משתפים בבעיות אישיות רבות(Whitty & Carr, 2006) . ייתכן גם אפקט מעגלי לפיו אנשים הנוטים מראש לשתף את הזולת גם נוטים לעשות זאת ב-network site (Trepte & Reinecke, 2013). על כל פנים, הטכנולוגיה החדישה מאירה את הצורך לפתח את השפה הרגשית בקרב התלמידים. במקביל, יש צורך לפתח כלים טכנולוגיים שיעודדו את השימוש במיומנות בקרב אנשים המתקשים בכך.

בנוסף, מכיוון שיש עדויות לכך שגם חשיפה בכתב הינה מועילה (Hargie, 2017; Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990), יש לבחון האם היא עשויה להוות חלופה לחשיפה בפני אדם אחר או שהיא דווקא עשויה להפחית מן הצורך לחלוק את העולם הפנימי עם הזולת. חקירה זו, בשילוב עם האפשרויות החדשות שנפתחו בעולם הדיגיטלי, עשויה לספק מענה מסוים לתופעת הבדידות.

בתהליכי consultation, יועצים יכולים לבצע למורים ולהורים modeling לשימוש במיומנות. עשייה ייעוצית זו תתרום הן למניעת קשיים בכינון קשרי חברות קרובים (prevention) והן לטיפוח רווחתם הנפשית של כלל התלמידים (wellness).

בהתבוננות ייעוצית-מערכתית, יש צורך to inform teachers על חשיבות המיומנות, לספק להם knowledge, כך שהם יוכלו to provide lessons לתלמידים על הנושא. מכיוון שמאמר זה הינו מאמר חלוץ בתחום, ההתייחסות היא לכלל הילדים. בהמשך, יש להתאים את הכלים לצורך ההתפתחותי של הילד בחשיפה, לאוצר המילים שלו וליכולת לבצע perspective training.

יש לשקול כיצד להציג את הנושא בפני צוותי חינוך. הניסיון לפענח באופן מושכל את האופן שבו נוצרת קרבה בין אנשים עלול לעורר בקרבם אנטגוניזם, שכן הנושא נחשב לאפוף קסם ומסתורין. בנוסף, בספרות מועלה חשש שמא נוכח העיסוק במיומנויות תקשורת וניתוחן, תאבד הספונטניות של השיחה והיא תיהפך למלאכותית; מנגד, אחד היתרונות העולים מן הספרות הוא שהגישה המדעית מקנה שפה לניתוח עצמי ולניתוח סיטואציות חברתיות Hargie, 2006)). על כל פנים, יש להקדיש מחשבה ותכנון לאופן שבו יוצג הנושא בפני צוותי חינוך.

היבט נוסף שיש לתת עליו את הדעת הוא המפגש של צוותי החינוך עצמם עם מיומנות זו- ובשני מובנים: האחד- האם בית הספר כארגון מתייחס לרגשותיהם של צוותי החינוך? כיום מושם דגש רב על העשייה החינוכית כפרקטיקה רגשית(e.g., Oplatka, 2007; Sutton, 2004) , והשני- האם צוותי החינוך עצמם מיומנים בחשיפה עצמית, עוד בטרם העשייה עם התלמידים? צוותי החינוך מהווים מודל בעבור תלמידיהם ומתן הלגיטימציה לחשיפה רגשית בכיתה משליך על אופי האקלים הכיתתי. על מנת לשפר את בתי-הספר ואת סביבת ההוראה יש להקדיש תשומת לב הן לרגשותיהם של אנשי החינוך והן למיומנויות הרגשיות-חברתיות שלהםGoroshit & Hen, 2016) ).

אחתום את המאמר בציטוט מתוך דבריהם של Miell & Duck משנת 1986:

"[…] we should cast aside the passive model of acquaintances reacting to superficial stimuli presented by an active partner. Instead, we must credit the fact that people becoming acquainted can be active, strategic, mentally alert, purposeful human beings who have knowledge of social rules and can use them to develop relationships […]" (p. 142).

המאמר הנוכחי מבקש להניח נדבך נוסף בגישה האקטיבית לכינון חברות קרובה ומשמעותית ולצמצום תופעת הבדידות המתפשטת בתקופתנו, באמצעות הארת ה- role responsibility and practice of the school counselors לטיפוח השימוש הבונה במיומנות של self-disclosure בקרב ה-pupils והמערך הבית-ספרי.