



## מהי ביישנות וכיצד ניתן להתגבר עליה?

Anat Korem<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>המחלקה לחינוך, המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

<sup>2</sup>המגמה לייעוץ חינוכי, בית הספר לחינוך, האוניברסיטה העברית בירושלים

### סוקרים צעירים

SHAI

גיל: 9



בעידן הנוכחי, מגוון תחומי חיים שמים דגש רב על עבודת צוות, מיומנויות תקשורת, יוזמה ושיתופיות. כפעל יוצא, ביישנים עלולים להיתקל באתגרים ואף במחסומים להשגת מטרותיהם, ולחוש החמצה אישית ומקצועית. במאמר זה יוצג ידע עדכני בנושא, המבוסס על תצפיות, ניסויים ושיטות מחקר מגוונות. נבהיר מהי ביישנות, מהם הגורמים להתפתחותה, ומהן השלכותיה על מהלך החיים. נבחן את השאלות: באיזו מידה הביישנות היא מולדת או נרכשת? מהו חלקה של המשפחה בהתפתחותה? מהם ביטוייה בהיבט הלימודי? והאם הביישנות פוגעת במעמד החברתי? כמו כן, נתייחס ליתרונותיה של הביישנות. בהמשך נעסוק בדרכי התמודדות יעילות. נתמקד בהקשר הבית ספרי: כיצד אנשי חינוך תופסים את התופעה? מה הם חושבים על תלמידים ביישנים? ומה ניתן לעשות בבית הספר כדי לתמוך בתלמידים אלה ולסייע להם להתמודד עם החששות? נסיים עם רעיונות לעזרה עצמית.

### מהי ביישנות?

ביישנות מאופיינת בתחושות של דאגה, מתח ואי-נוחות בסיטואציות חברתיות. כאשר תשומת הלב מופנית אל אדם ביישן, מופיעים אצלו תסמינים גופניים המעידים על

כך שהוא חווה את המצב כמתח: הדופק מואץ, יש ביטוי להזעה ולרעד, לעיתים גם להסמקה. אם אינכם מאופיינים בביישנות, נסו לחשוב על תחום חיים אחר המעורר בכם חששות-אולי טיסות, פחד גבהים או מבחנים בבית הספר? נכון שרק החשיבה על כך מעוררת בכם תחושת מתח? עכשיו חזרו אל האדם הביישן. הוא חווה את התחושות הללו במצבים חברתיים.

במסגרת מחקרים מודדים את הביישנות בדרכים שונות. אחת הדרכים הרווחות היא באמצעות שאלון שבו הילד מדווח לגבי עצמו, או שאחרים מדווחים על אודותיו. בשאלון יופיעו היגדים המתייחסים למשל לקושי לדבר עם זרים, או לכך שהילד מובך בקלות במצב חברתי [1]. היגדים אלה נועדו לאתר את החוויה הפנימית של הביישנים.

לא כל מצב חברתי מעורר בקרב ביישנים מתח באותה המידה. אולם מצבים דוגמת עבודה עם אנשים חדשים; שיחה עם מנהל או פנייה למי שהביישן או הביישנית מגלים בו או בה עניין רומנטי, עשויים לעורר אצלם רמה די גבוהה של מתח. במצבים הללו הביישנים עסוקים במחשבות כמו 'מה האדם האחר חושב עליי?' ולפעמים הם בכלל טרודים בשאלה 'כיצד מפסיקים את הסיטואציה הזו וחומקים מהמקום?!'

## מהם הגורמים לביישנות?

ביישנות נחשבת להיבט של **מָזַג** אישי, אולם נמצאו לא מעט גורמים שעשויים לצמצם אותה או להגבירה. ראשית, אנשים ביישנים זקוקים לכך שהסביבה תתייחס לרגשותיהם. אם למשל אומרים להם: 'אין לך מה להתבייש!', הם עלולים לחשוב שהרגשות שלהם משונים, ושארף אחד מלבדם אינו מרגיש כך. לכן, יש להתייחס לרגשותיהם ולאפשר להם להביע אותם.

על ההורים לזהות את הביישנות של ילדם או ילדתם, ולהתייחס לחששות ברצינות. פרט לכך, חשוב שהורים לא יבצעו במקום ילדיהם דברים שהילדים יכולים לעשות באופן עצמאי. למשל, אם ילד ביישן יכול לפנות למוכר בחנות, חיוני שהוריו לא ידברו עם המוכר במקומו. עמדות והתנהגויות של הורים כלפי ילדם או ילדתם, כדפוס, מכונות בשפה המקצועית **סגנון הוראת**. עם ילדים ביישנים חשוב במיוחד להיות חמים ולא ביקורתיים מדי, להתייחס לרגשותיהם, אך גם לאפשר להם להתמודד באופן עצמאי כאשר הם יכולים.

ישנם גורמים נוספים שעלולים להגביר את הביישנות, דוגמת דחייה חברתית ולעג מצד ילדים אחרים. גם גיל ההתבגרות נחשב לתקופה פגיעה המועדת להתגברות הביישנות. זאת מאחר שכחלק מתהליך גיבוש הזהות, מתבגרים עסוקים בשאלה 'מה האחרים חושבים לגביי?' סוגיה זו מעסיקה אותם כל כך, שהם טרודים בה גם כשהאחרים כלל לא עסוקים בהם! תופעה זו מכונה **קהל מדומה**. היא עלולה להגביר ביישנות כיוון שהיא גורמת למתבגרים להיות טרודים עוד יותר במה שאחרים חושבים על אודותיהם.

אף על פי כן, מחקרים מצביעים על כך שישנם תלמידים ביישנים שמסתדרים מצוין; יש להם חברים קרובים, והם אינם מתמודדים עם הֶצְקוֹת. נמצא כי פרט לביישנות ילדים אלה מאופיינים ביכולת טובה לאזן את רגשותיהם בהתאם למצב נתון [2], מה שמכונה בשפה

### מזג

#### (Temperament)

רכיב בסיסי באישיות האדם המבוסס על גורמים ביולוגיים ופסיכולוגיים. חלק מגורמים אלה עשויים להיות מולדים.

### סגנון הורות

#### (Parenting style)

דפוס הגישות, העמדות והפעולות של הורה בנוגע לגידול ילדו או ילדתו.

### קהל מדומה

#### (Imaginary audience)

תופעה פסיכולוגית המיוחסת למתבגרים, שבמסגרתה הם חשים כי כל העיניים נעוצות בהם, וכולם עסוקים בהם.

## ויסות רגשי (Emotion regulation)

היכולת לארגן את העולם  
הרגשי בהתאם למצב נתון.

המדעית ויסות רגשי. לכן, גם כאשר הם מתרגשים מאוד במצב חברתי, הם יודעים להסתיר זאת, ולא למשוך תשומת לב מיוחדת. לעומתם, ילדים שנוטים להילחץ במצבים חברתיים, מתנהגים במצבים אלה באופן חריג, ומתבודדים. עקב כך הם עלולים למשוך תשומת לב שלילית, ולחוות הצקות והטרדות מצד ילדים אחרים. על כל פנים, חשוב לזכור שליכולת להסתיר את הביישנות יש גם צד פחות חיובי: למשל, באחד המחקרים נמצא כי ישנה קבוצה של ילדים שהמבוגרים מתקשים לזהות את ביישנותם [3]. החיסרון הוא שעקב כך אנשים חושבים לתומם כי הילדים הללו פשוט אוהבים להיות לבד, או שהם מתנשאים (כן, גם כך מְפָרְשים לעיתים את התנהגותם של ביישנים!). אז, שוב לא מתייחסים לחששות של ילדים אלה, ולא מסייעים להם להתמודד עימם.

## מָה הַשְּׁלֻכֹתִיה שֶׁל הַבֵּישָׁנוּת?

בדרך כלל ביישנים מפתחים עולם פנימי עשיר, ומשתדלים להיות רגישים לזולת. היבטים אלה הם בעלי חשיבות רבה בעולם המהיר, התקשורתי והרועש המאפיין את התקופה הנוכחית.

ככלל, בעולם המְסָכִים של ימינו, ביישנים יכולים להסתדר היטב. המסכים לסוגיהם מאפשרים להם לעשות המון דברים בלי לצאת מהבית, וללא צורך לפגוש אנשים פְּנִים אֶל פְּנִים! לכאורה נראה כי בעיותיהם של הביישנים נפתרו, אבל יש בכך גם סיכון: ההימנעות מאינטראקציות חברתיות עלולה להגביר את החששות מפני חֶבְרָה, עד שבסופה יהיה קשה מדי להתנסות. במצב דברים זה, עולמם של הביישנים ילך ויצטמצם.

לתלמידים ביישנים לא קל בבית הספר. הם עשויים להרגיש לא נוח להשתתף בשיעור ולשאול שאלות, ולכן לא תמיד יגידו מה הם צריכים. תלמידים ביישנים גם עלולים להרגיש מתח במצבים שבהם הפעילות פחות מאורגנת, כמו בהפסקה או בטיול שנתי. אפילו אם יתבקשו לעבוד בקבוצות, חלק מהם יחוו שפעילות כזו מצריכה לשבת מול ילדים אחרים שמסתכלים עליהם, להגיב ולדבר. גם בהמשך, חייהם של הביישנים אינם קלים: לפעמים הם יסרבו להצעות עבודה או לאפשרויות קידום, רק מאחר שהן דורשות לתקשר עם אנשים חדשים. באופן דומה ינהגו גם בחיים האישיים והזוגיים שלהם. לכן, אנשים המאופיינים בביישנות עשויים לפתח עם השנים תחושות של החמצה על הזדמנויות שנקרו בדרכם ושאותן אפילו לא בדקו. זאת בְּשָׁל הַבֵּישָׁנוּת שֶׁמְנַעָה מֵהֵם לִיזוּם, לִבְטָא אֶת עֲצָמָם וְלִהְתַּנְסוֹת.

## כיצד מורים תופסים את התלמידים הביישנים?

לפני שנדון בדרכים שבהן ניתן לסייע לתלמידים ביישנים בבית הספר, חשוב להבין כיצד מורים תופסים תלמידים כאלה.

בוצע מחקר שבחן תפיסות של מורים בנושא, על סמך ניתוח שיטתי של ראיונות שנערכו עימם [4]. נמצא כי מורים מודעים לתופעת הביישנות, אך תופסים אותה בעיקר במישור ההתנהגותי. למשל, הם יאמרו כי ילד ביישן הוא ילד שאינו משתתף בשיעור. מה שהם פחות

יגידו, כפי שעלה מהמחקר, הוא שילד ביישן מרגיש לא בנוח כאשר כל העיניים נעוצות בו (ראו איור 1).

### איור 1


באיור מוצגות שאלה (המנוסחת כהיגד) לגבי מהו תלמיד ביישן, ושתי תשובות אפשריות. התשובה הראשונה מתייחסת להיבט התנהגותי, ואילו התשובה השנייה (המדויקת יותר) מתייחסת לחוויה הפנימית של התלמיד, שהיא הניצבת במקדד הביישנות. מקרא: השאלה: תלמיד ביישן הוא (בחרו בתיאור המדויק יותר). תשובה 1: תלמיד שקט שאינו משתתף בשיעורים. תשובה 2: תלמיד שחוקה חשש כאשר עיני האחרים מופנות אליו. קרדיט: ענת כורם ויותם שבח [4].

## Questions & Answers

**A shy student is (please choose the more precise answer):**

**1. A quiet student who does not participate in the lessons.**

**2. A student who experiences feelings of worry when the eyes of others are on him.**



איור 1

מדוע הדבר חשוב? כיוון שכדי לעזור לתלמידים אלה, חייבים להתייחס לחוויה הפנימית שלהם ולחשוב כיצד לסייע להם להתמודד עם החששות. הרי בכיתה ישנם ילדים נוספים שאינם משתתפים בשיעור, אך מסיבות אחרות, שאינן ביישנות.

מהן דרכי התמיכה היעילות בביישנות?

במסגרת אותו מחקר [4] המורים הציעו מגוון שיטות לתמיכה בתלמידים ביישנים, למשל צירת קשר אישי עם התלמיד, או מתן חיזוק חיובי. שיטות נוספות מוצגות באיור 2 שלהלן.

כפי שראינו באיור 2 ישנן דרכי סיוע שונות לתלמידים ביישנים להתגבר על חששותיהם, המתמקדות בהיבטים שונים. עם זה במציאת דרכים מתאימות להקל על ביישנים, כדאי להתבסס על עיקרון הנובע מתוך התובנה שעולה מהמחקרים: אם ביישנות מתייחסת לחוויה הפנימית של הילדים, ולתחושות אי-נוחות, מתח וחשש בסיטואציות חברתיות, גם דרכי התמיכה צריכות להתייחס לחוויה הפנימית.

### כיצד עושים זאת?

אחת הדרכים המוכחות מדעית בתחום הטיפול בחרדות (שאינה מכוונת רק לצמצום חששות מקבירה) היא לחלק את החרדה למנות קטנות. למשל, אם תלמיד ביישן מתקשה

## איור 2

אסטרטגיות תמיכה של מורים בתלמידים ביישנים. בתרשים מוצגות מגוון שיטות שעליהן דיווחו מורים כמתאימות לסיוע לתלמידים ביישנים [4]. מקרא (מהעיגול באפור, עם כיוון השעון): הנעת התלמיד לפעולה; יצירת קשר אישי עם התלמיד; יישום שיטות המבוססות על הכיתה כקבוצה חברתית; שימוש בשיטות המבוססות על למידת עמיתים; ליווי על ידי הורים מנחים; מתן משוב חיובי.



מאוד לעמוד בפני הכיתה ולדבר, אולי הוא יוכל להציג בפני קבוצה של ארבעה ילדים? אם גם זה קשה מדי עבורו, אולי יוכל להציג בפני השותף בעבודה בזוגות? היה וגם זה קשה מדי, אולי יהיה מוכן להקריא טקסט?

ואם גם זה מאתגר מדי עבורו, אולי אפשר שהילדים יאזינו לטקסט מוקלט, שבו שומעים את קולו של התלמיד, כאשר המורה אישר/ה לפני כן שהטקסט כתוב היטב?

העיקרון הוא שצריך לחפש את הפעילות שמעוררת ביישנים רמת חרדה כל כך נמוכה, עד שהם מסכימים לעשותה. ואז לחזור על הפעולה שוב ושוב, עד שהיא נהיית קלה עבורם. מחקרים מראים כי ביישום שיטה זו לאורך זמן, מרבית הביישנים יוכלו לעשות בהדרגה יותר ויותר, ולצמצם את חששותיהם ממצבים חברתיים [2, 5].

כאשר מבינים לעומק מהי הביישנות, ומכאן גם את העקרונות המסייעים להתגבר עליה, ניתן להיעזר בהם במצבים שונים בחיים. אם קשה ליישם את הרעיונות לבד, אפשר לדבר עם יועצת בית הספר. יחד ניתן לחשוב כיצד להתגבר על החששות, ואיך להרחיב את ההתנסויות ולממש את ההזדמנויות החברתיות הרבות שהתקופה הנוכחית מצמנת לנו.

## מקורות

1. Crozier, W. R. 1995. Shyness and self-esteem in middle childhood. *Br. J. Educ. Psychol.* 65:85–95. doi: 10.1111/j.2044-8279.1995.tb01133.x

2. Korem, A. 2019. Supporting shy students in the classroom: a review. *Eur. Psychol.* 24:278–86. doi: 10.1027/1016-9040/a000343
3. Spooner, A. L., Evans, M. A., & Santos, R. 2005. Hidden shyness in children: discrepancies between self-perceptions and the perceptions of parents and teachers. *Merrill-Palmer Quart.* 51:437–66. doi: 10.1353/mpq.2005.0028
4. Korem, A. 2016. Teachers' outlooks and assistance strategies with regard to "shy" pupils. *Teach. Teach. Educ.* 59:137–45. doi: 10.1016/j.tate.2016.06.002
5. Coplan, R. 2016. *Quiet at School: An Educator's Guide to Shy Children*. New York: Teachers College Press.

פורסם אונליין: 19 בינואר 2024

נערך על ידי: Idan Segev

מנחים מדעיים: Adi Golani

ציטוט: Korem A (2024) ממהי ביישנות וכיצד ניתן להתגבר עליה? *Front. Young Minds.* doi: 10.3389/frym.2023.1303630-he

תורגם והותאם מ: Korem A (2023) What Is Shyness and How to Overcome It. *Front. Young Minds* 11:1303630 doi: 10.3389/frym.2023.1303630

הצהרת ניגוד אינטרסים: המחברים מצהירים כל המחקר נערך בהעדר כי קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

זכויות יוצרים © 2023 © 2024 Korem. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

## סוקרים צעירים

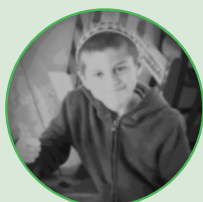
SHAI, גיל: 9

יש לי שלושה אחים. המאכל האהוב עליי הוא המבורגר. אני אוהב היסטוריה וקורא ספרים רבים בנושא. בזמני הפנוי נהנה ממשחקי קופסה ומשחקי חשיבה, לשחק כדורגל וגם מפעילות מאתגרת בחדרי בריחה.

## הכותבים

ANAT KOREM

בעלת דוקטורט בחינוך מהאוניברסיטה העברית בירושלים; מרצה בכירה לחינוך במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט וחברת סגל במגמה לייעוץ חינוכי באוניברסיטה העברית בירושלים. מגלה עניין רב בכישורים החברתיים של ילדים, בני נוער ומבוגרים, ובשאלות המתעוררות בעקבותיהם כמו: מדוע ישנם מתבגרים



שמרגישים בדידות בעולם הדיגיטלי? כיצד נוצרות חברויות קרובות? איך ניתן לטפל בדחייה חברתית ולסייע לילדים להשתלב מבחינה חברתית? נושא הביישנות מעניין אותי במיוחד. הייתי ילדה ונערה ביישנית, וכחוקרת ביקשתי לפתח הבנה מעמיקה של התופעה. אני חוקרת נושאים אלה ונושאים קרובים להם, מפרסמת מאמרים בתחום ומציגה את מחקריי בכינוסים בינלאומיים. כמו כן אני מנהלת מרכז מחקר ארצי המחבר בין הורים למורים ועורכת כתב עת אקדמי בנושא זה. בזמני הפנוי נהנית לטייל בטבע, לקרוא, לכתוב, להאזין למוזיקה, לרקוד ולעסוק בספורט. קרדיט לצלם: גור אורן. \*[anat.korem@mail.huji.ac.il](mailto:anat.korem@mail.huji.ac.il)

מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים  
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس  
Bloomfield Science Museum Jerusalem



**הוצאת פרונטירז מדע לצעירים ישראל**  
Hebrew version provided by



**THE SAGOL NETWORK**