



אגף תכנים, תוכניות, הכשרה  
והשתלמויות



משרד החינוך

# בדידות כתופעה חברתית מהי בדידות!? לכיתה ח'



"לא טוב היות האדם לבדו"  
(בראשית ב, יח)



מנהל תכנון ופיתוח  
אגף תכנים, תוכניות, הכשרה  
והשתלמויות



משרד החינוך

# מבוא למורה

נושא היחידה: בדידות כתופעה חברתית- מהי בדידות!?



שיעור זה הוא אחד מתוך שלושה שיעורים העוסקים בבדידות כתופעה חברתית והוא מיועד לכיתה ח'. נעמוד על הגדרת הבדידות וביטוייה, על פיתוח מודעות להיקף תופעת הבדידות החברתית ובבחן, מה אנו יכולים לעשות למען הבודד ומהי מקומה של הערבות ההדדית נוכח תופעה זו.

כל שיעור מותאם ל-45 בכיתה:

- שיעור 1 – מהי בדידות!?!- כיתה ח'
- שיעור 2 – תופעת הבדידות בסביבתנו – יש בדידות בסביבה!?!- כיתה ט'
- שיעור 3 – בדידות וערבות- כיתה י'



## מהי בדידות? כיצד היא באה לידי ביטוי? נשאל את התלמידים: מהי בדידות?

### מהי בדידות?

תחושה הנוצרת בשל פער בין מערכות יחסים חברתיות שאדם רוצה בהן לבין קשריו החברתיים בפועל.

סרטון: להזכיר לדור הצעיר שהוא לא לבד.  
הסרטון ממחיש את הבדידות שקשישים חווים בכלל ובתקופת מגפת הקורונה בפרט. כן הוא מציג את תפקידם של בני הנוער בהפגת הבדידות בתקופה זו.

פתיחה

גוף –  
מהלך

סיום

### נקודות לדיון במליאה

- ספרו על מקרה אחד מהסביבה או מהמשפחה שמתחבר לסרטון.
- ציינו אוכלוסיות נוספות, בנוסף לאוכלוסייה המבוגרת שראינו בסרטון, אשר חוות בדידות.



## ניחשף ונתוודע למצבים שונים של בדידות באוכלוסיות שונות.

### מהלך הפעילות

1. נקרין או נפזר כרטיסיות תמונות המתארות מצבים שונים של בדידות באוכלוסיות שונות.
2. כל תלמיד יבחר בתמונה שאליה הוא מתחבר (אפשר לבחור תמונה אחרת מאלו אשר מוצגות לפניו).
3. כל תלמיד יציג את התמונה שבחר במליאה, יסביר מדוע בחר בתמונה זו וכיצד היא מגדירה בדידות בעיניו.

פתיחה

גוף –  
מהלך

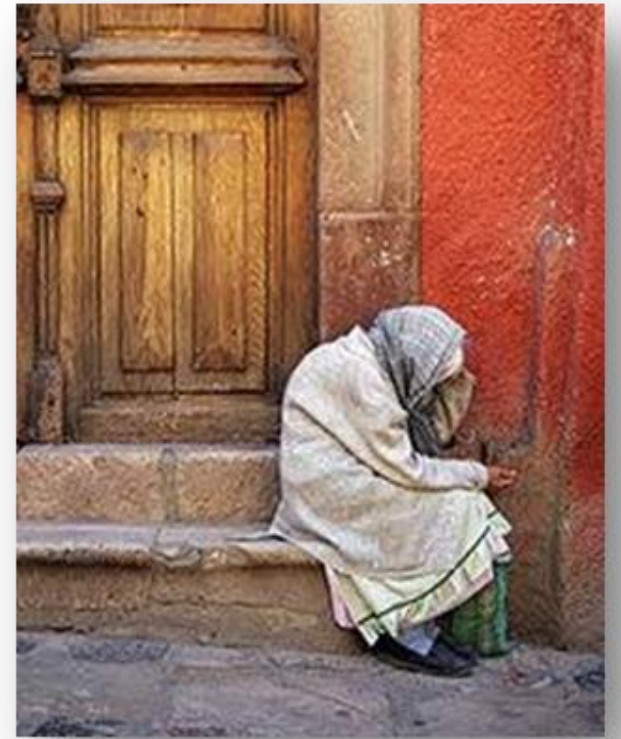
סיום

### שאלות לדיון במליאה

- בחרו שאלה אחת שהייתם שואלים את הדמות שבתמונה שבחרתם.
- האם זיהיתם בדידות שהיא בנוכחות אנשים? הסבירו.
- לדעתכם, אילו מהתמונות מתארות בדידות חברתית ואילו מתארות התבודדות זמנית בבחירה?









**בשיעור זה עמדנו על משמעות המילה בדידות, על מאפייניה ועל ביטוייה.  
נחשפנו לסוגים שונים של בדידות.  
נוכחנו לדעת כי בדידות קיימת בכל סוגי האוכלוסייה.**

התחלנו את השיעור בסרטון על קשישים אשר חווים בדידות בתקופת הקורונה, שהעמיקה את הבדידות החברתית שחווה אוכלוסייה זו.  
כעת, נסיים בסרטון על **ילד בן 6 שאף אחד לא הגיע ליום הולדתו** ואף הוא חווה בדידות חברתית.  
שיעור זה ממחיש כי תופעת הבדידות אינה קשורה בגיל, במקום או בזמן קבוע.

**פתיחה**

**גוף –  
מהלך**

**סיום**

### **לסיכום השיעור, נקודות למחשבה**

- התסכלו סביבכם ונסו לזהות אוכלוסיות בודדות או אדם החווה בדידות חברתית וחשבו, מה אתם יכולים לעשות בעניין? אפילו במעשה קטן אחד.

# בדידות

**בדידות:** פער בין רצונו של האדם למערכות יחסים חברתיות לבין קשריו החברתיים בפועל (Russel et al, 1980). אדם יכול לחוש בודד גם אם נראה כי הוא מוקף אנשים או לחוש מסופק חברתית על אף שהוא מעורב במספר קטן של קשרים חברתיים.

בדידות היא תופעה שכיחה בקרב כלל שכבות הגיל, מילדות ועד לזקנה. נמצא כי 80% מהצעירים עד גיל 18 ו-40% מהבוגרים מעל גיל 65 חווים בדידות מדי פעם (Hawley et al, 2010)

דחייה חברתית מגבירה את תחושת הבדידות. אנשים החיים ללא אינטראקציות חברתיות, ללא סיפוק מחייהם וללא קשר זוגי, משפחתי או קהילתי הם בעלי הסיכון הגבוה ביותר לפתח בדידות על כל משמעויותיה (Jones, 1981).

ממשלות רבות בעולם השיקו קמפיינים להפחתת בדידות בחברה (בבריטניה אף מונתה שרה בממשלה לענייני בדידות).

ערבות הדדית היא פעולת תמיכה או עזרה שמתבצעת בין שני גורמים, כאשר האחד עוזר לשני. הערבות יכולה להתרחש בין יחידים או בקבוצה. ביחידה זו, נתייחס לערבות הדדית בסיוע לבודדים.

## סרטים

