



כש"אני" נהיה ל"אנחנו", אפילו "מחלה" נהפכת ל"רווחה": מדוע חיים בקבוצה חשובים עבור בריאותנו

Svenja Frenzel^{1*}, Nina M. Junker¹, Jan A. H'ausser², S. Alexander Haslam³, Rolf van Dick¹

¹המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת גתה, פרנקפורט, גרמניה

²המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת יוסטוס-לייביג, גייסן, גרמניה

³המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת קווינלסלנד, סיינט לוסיה, קווינלסלנד, אוסטרליה

סוקרים צעירים

ESCOLA PIA
DE SARRIÀ-
CALASSANÇ



גיל: 14-15

ירקות, פעילות גופנית וחברים הם דברים טובים עבורכם. אתם כבר יודעים על התועלות הבריאותיות של ירקות ופעילות גופנית, ולכן אנו רוצים להראות לכם את החשיבות של חברים. האם אי פעם ביליתם עם חברים והרגשתם תחושה של עוצמה, ביטחון וחסיונות בקבוצה שלכם? הסיבה לכך היא שאתם חולקים זהות חברתית עם חברים, ושהזהות החברתית הזו משפיעה על הבריאות המנטלית והפיזית שלכם. חוץ מחברים, יש לכם שייכויות נוספות לקבוצות כמו למשל המשפחה שלכם או הכיתה שלכם. הקבוצות האלה גורמות לכם להרגיש מחוברים חברתית, והן מקור נפלא לתמיכה חברתית במצבים מלחיצים. במאמר זה נכיר לכם את גישת הזהות החברתית – תיאוריה פסיכולוגית פופולרית שמסבירה כיצד רגשות השייכות שלכם מתפתחים, ומדוע חשוב לזהות את עצמכם עם קבוצה של אנשים אחרים. יתרה מזו נראה כיצד אפשר להשפיע על זהות חברתית ולשנות אותה לטווח ארוך.

כריסטי רוצה לשפר את בריאותה. היא כבר יודעת שעישון מזיק לה, ושביצוע פעילות גופנית באופן קבוע טוב עבורה. אולם כמו מרבית האנשים (ואפילו רופאים רבים), גם כריסטי לא יודעת

מחלה נפשית ופיזית (Mental and Physical Illness)

מחלת נפש יכולה להשפיע על הרגשות, החשיבה, או ההתנהגות שלכם. מחלה פיזית, כמו כאב בגוף או שפעת, יכולה לעיתים להוביל למחלת נפש.

תמיכה חברתית (Social Support)

מתן סיוע וקבלתו מאנשים בקבוצות החברתיות שלכם.

זהות אישית (Personal Identity)

מה מבחין ביניכם לבין חבריכם. זה עשוי להיות הטעם שלכם במוזיקה, או צבע השיער שלכם, או בית הספר שאליו אתם הולכים.

זהות חברתית (Social Identity)

מה שיש לכם במשותף עם חבריכם. חשבו על נקודות דמיון ביניכם לבין הקבוצה החברתית שלכם. מדוע אתם מבליים זמן יחד?

תיאוריה (Theory)

תיאוריה מסבירה טווח רחב של תופעות באמצעות כמה הנחות בלבד. ההנחות הכלליות האלה מסייעות לנו להבין כיצד תופעה מסוימת פועלת.

תיאוריית הזהות החברתית (Social Identity Theory)

ההשתייכויות שלכם לקבוצות, מעצבות את הזהות החברתית שלכם, ומגדירות אתכם כאנשים.

תיאוריית הסיווג העצמי (Self-categorization Theory)

איזו מהזהויות החברתיות שלכם פעילה, תלויה במצב שבו אתם נמצאים. זו הסיבה לכך שאתם מתנהגים אחרת במצבים שונים.

שקשרים חברתיים חשובים באותה המידה. למשל, אנשים שמרגישים לבד הם בעלי סיכויים גבוהים יותר לפתח **מחלה נפשית או פיזית** [1]. מחקרים הראו שהשתייכות לכמה קבוצות חברתיות טובה לבריאות שלכם. יש לכם קבוצות חברתיות בבית (המשפחה שלכם); בבית הספר (חברי הכיתה שלכם) ובקהילה שלכם (השכנים שלכם). הקבוצות החברתיות שלכם מגדירות את הזהות שלכם, והן מקור ל**תמיכה חברתית**. תמיכה חברתית כוללת סיוע לאנשים כשהם זקוקים לכך.

מהי זהות חברתית?

לכל אדם יש **זהות אישית וזהות חברתית**. הזהות האישית שלכם מגדירה אתכם כייחודיים. היא מבחינה ביניכם ובין ילדים אחרים. הבסיס לזהות החברתית שלכם הוא הקבוצות החברתיות שלכם. לדוגמה, כריסטי אוהבת לשחק כדורגל ולעיתים קרובות משחקת עם ילדים אחרים. הילדים האלה נרגשים מכדורגל כמו כריסטי, והם יוצרים יחד קבוצה. בפסיכולוגיה, אנו אומרים שכריסטי חולקת זהות חברתית עם ילדים אחרים בקבוצת הכדורגל שלה. קבוצת הכדורגל נעשית חלק מהזהות החברתית שלה.

באופן מפתיע, אתם אפילו לא צריכים לדבר עם אנשים אחרים כדי לחלוק איתם זהות חברתית. כריסטי הולכת ברחוב כשלפתע היא מבחינה באדם שלובש חולצה של קבוצת הכדורגל האהובה עליה. כריסטי תרגיש קשורה יותר לאדם הזה מאשר למישהו שלובש חולצה של קבוצה אחרת. חוקרים השתמשו במצבים דומים בניסויים כדי לשנות את הזהות החברתית של משתתפי הניסויים. לדוגמה, הם ביקשו ממשתתפים ללבוש חולצות באותו הצבע (בדומה לתלבושת בית ספר או חולצות ספורט), וביקשו מהם לחשוב על נקודות דמיון בינם ובין המשתתפים האחרים. זה אִפְשָׁר לחוקרים לראות כיצד אנשים מגיבים כשהם חולקים (או לא חולקים) זהות חברתית אחד עם השני. סוג המחקרים הזה מסייע לנו להבין כיצד זהות חברתית משפיעה על ההתנהגות שלנו.

תיאוריות שמסבירות זהות חברתית

מדענים משתמשים ב**תיאוריות** כדי להסביר את הדברים שהם רואים. תיאוריות שימושיות מאחר שאפילו אם לעיתים יש חריגות מהן, הן מסייעות לנו להבין תופעות מורכבות, כמו התנהגות של אנשים. במחקר מדעי של זהות חברתית ישנן שתי תיאוריות חשובות: **תיאוריית הזהות החברתית**, ו**תיאוריית הסיווג העצמי** [2]. תיאוריית הזהות החברתית טוענת שהזהויות החברתיות שלכם מגדירות אתכם כבני אדם. תיאוריית הסיווג העצמי טוענת שהזהות החברתית הפעילה שלכם, מְבִיֵן כל הזהויות החברתיות שלכם, תלויה בנסיבות. במשחק כדורגל, כריסטי מגדירה את עצמה כחברה בקבוצה. בבית הספר, היא מגדירה את עצמה כחלק מהכיתה או מבית הספר. במצבים החברתיים האלה, הזהות העצמית של כריסטי פחות חשובה מהזהות החברתית שלה ביחס להגדרה של מי שהיא כאדם, והזהויות החברתיות שלה ישפיעו יותר על הפעולות שלה. בכיתה, כריסטי תתנהג יותר בשקט מאיך שהיא תתנהג במגרש הכדורגל. תיאוריית סיווג עצמי מסייעת לנו להבין מדוע אנשים מתנהגים באִפְּנים די שונים במקומות שונים.

תמיכה חברתית היא טובה, אולם זהות חברתית טובה עוד יותר

אנשים מקבלים תועלות רבות מהקבוצות החברתיות שלהם. תמיכה חברתית היא רק אחת מהן. כריסטי חוותה זאת בעצמה: היא הבחינה בכך שהיא יכולה להתמודד עם בעיות ביתר קלות כשהיא מקבלת סיוע מהחברים שלה. זה מועיל לבריאות שלה, מאחר שהיא חוֹנה פחות סטריס. תועלות מהשתייכויות לקבוצה הן הדדיות. בקבוצת הכדורגל של כריסטי, הילדים יכולים גם לתת סיוע וגם לקבלו. לדוגמה, אם כריסטי יודעת כיצד לבצע תכסיס מסוים עם הכדור, היא יכולה להסביר זאת לחברי הקבוצה האחרים. כתוצאה מכך, כל חברי הקבוצה מרגישים שהם יכולים להשיג הרבה יותר ממה שיכלו להשיג לבד. בפסיכולוגיה, מצאנו כי אנשים שחווים יתרונות שכאלה מהקבוצות החברתיות שלהם בריאים יותר וחווים פחות סטריס [3].

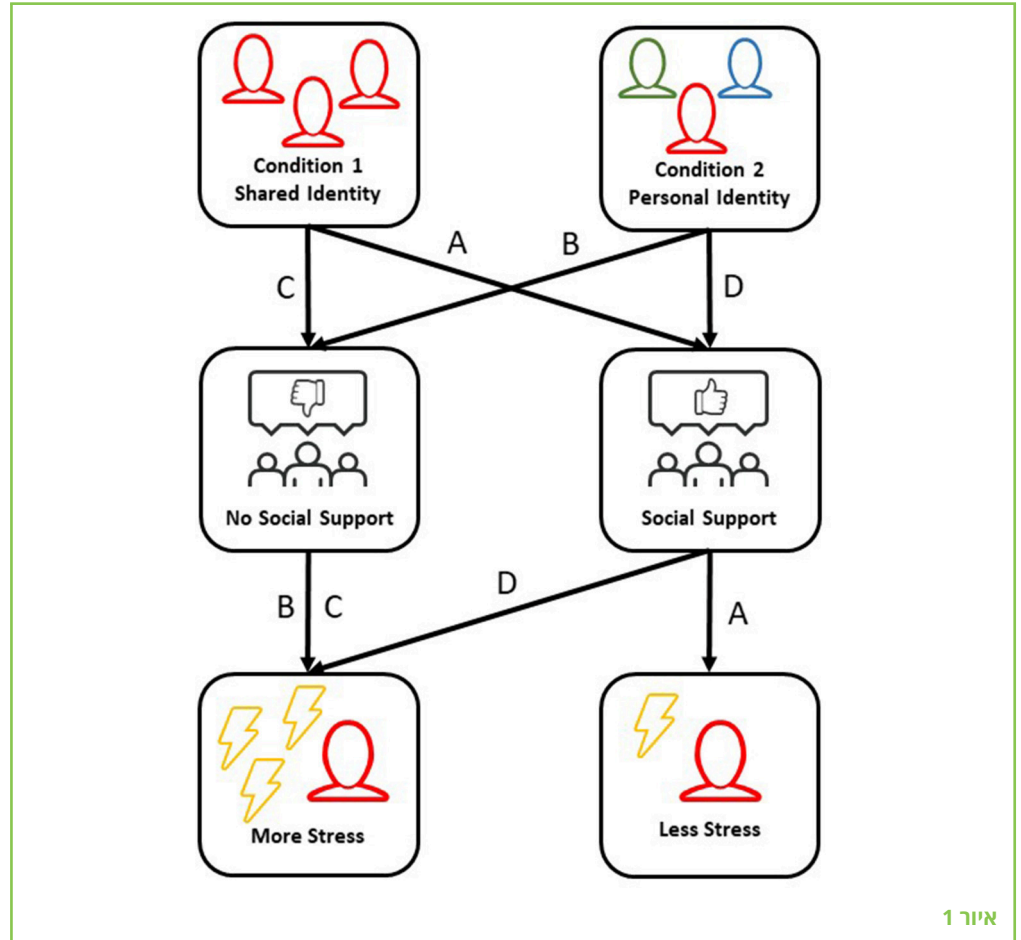
אולם לא לתמיכה של כל אדם יש השפעות חיוביות על הבריאות שלכם. התועלות הבריאותיות של תמיכה חברתית תלויות בזהות החברתית שלכם [4]. זה משהו שחוקרים אישרו בניסויים. בניסויים האלה, משתתפים התבקשו לנאום לפני שני זרים (שלמעשה היו חברים בקבוצת מחקר). המשתתפים היו מוגבלים בזמן ההכנה – מלחיץ מאוד! למחצית המשתתפים נאמר ששני הזרים היו חלק מהקבוצה החברתית שלהם, כלומר המשתתפים חשבו שהזרים חלקו עימם את זהותם החברתית. למחצית השנייה של המשתתפים נאמר שהזרים היו חלק מקבוצה חברתית אחרת, ולכן המשתתפים לא הרגישו תחושה של זהות חברתית משותפת עם הזרים האלה.

הזרים בשני התנאים – אלה שאיתם המשתתפים האמינו שהם חולקים זהות חברתית, ואלה שאיתם הם האמינו שלא, הגיבו באופן תומך או בלתי תומך. כדי לנהוג באופן תומך, הזרים חייבו והנהנו מפעם לפעם במהלך הנאום. זה הקנה למשתתפים תחושה שהם עשו עבודה טובה. כדי לנהוג באופן בלתי תומך, הזרים הזעיפו פנים ונענעו בראשיהם, מה שגרם למשתתפים להרגיש חוסר ביטחון.

לפני הנאומים, במהלכם ואחריהם, החוקרים לקחו דגימות רוק מהמשתתפים ומדדו את כמות הורמון הסטריס, שנקרא קורטיזול, בדגימות האלה. זה אֶפְּשֵׁר לחוקרים להעריך את כמות הסטריס שהמשתתפים הרגישו. במצב הראשון, כאשר המשתתפים והזרים חלקו זהות חברתית, המשתתפים היו פחות בסטריס. כתוצאה מכך, היו להם כמויות קורטיזול מופחתות בדגימות הרוק. במצב השני, כאשר המשתתפים לא חלקו זהות חברתית עם הזרים, רמות הקורטיזול ברוק היה גבוה יותר מאשר במצב הראשון. זה הראה לחוקרים שחלוקת זהות חברתית עם זרים יכולה לסייע בהפחתת הסטריס של המשתתפים. אולם הם מצאו גם משהו מפתיע: במצב השני, דגימות הקורטיזול של הנאומים בתגובה להתנהגות תומכת ובלתי תומכת לא היו שונות- האופן שבו הזרים התנהגו בתגובה לנאום של המשתתפים לא שינה הרבה (איור 1). מה התוצאות האלה אומרות לנו? הן מעידות על כך שתמיכה חברתית מועילה לבריאות שלכם כשאתם מקבלים אותה מאנשים בקבוצות החברתיות שלכם – אנשים שאיתם אתם חולקים זהות חברתית [4].

איור 1

ניסוי שמטרתו לבחון מתי יחסי הגומלין בין זהות חברתית לתמיכה חברתית מפחיתים סטרס. (A) במצב 1, שבו המשתתפים והזרים חלקו זהות חברתית, התמיכה החברתית של הזרים הפחיתה את רמות הסטרס של הנואמים. (C) כאשר שני הזרים התנהגו בצורה בלתי תומכת, תגובה הסטרס הייתה גדולה יותר. (D) במצב 2, שבו חלקו זהות חברתית, התמיכה החברתית של שני הזרים לא הפחיתה את רמות הסטרס של המשתתפים. (B, D) לא שינה אם שני הזרים שלא חלקו זהות חברתית התנהגו באופן תומך או לא. זה אומר לנו שתמיכה חברתית יעילה בהפחתת סטרס רק אם אתם נתמכים על ידי אנשים שאיתם אתם חולקים זהות חברתית.



איור 1

כיצד אפשר לפתח זהות חברתית משותפת?

ישנן כמה דרכים להשפיע על הזהות החברתית שלכם. חוקרים פיתחו תוכנית שנקראת Groups4Health, שמסייעת לאנשים להרגיש מחוברים ונתמכים יותר חברתית [5]. בתוכנית Groups4Health, אנשים תחילה לומדים מהי קבוצה חברתית ומדוע היא חשובה לבריאותם. לאחר מכן, משתתפים יוצרים מִפְּה של הזהות החברתית שלהם: על פיסת נייר גדולה, הם רושמים את הקבוצות החברתיות שלהם. משם, משתתפים יכולים לזהות את היתרונות והבעיות שיש ברשתות החברתיות שלהם. לבסוף, הם יכולים לְאָתֵר אלו קבוצות חסרות בחייהם ולחשוב על האופן שבו הם יכולים למצוא או לבנות קבוצות חדשות. אינכם צריכים להרגיש בודדים כדי להיתרם מתוכנית Groups4Health. כולם יכולים לנתח את מבנה הרשת החברתית שלהם. שאלו את עצמכם את השאלות האלה: כמה קבוצות חברתיות יש לי? האם הקבוצות האלה תואמות זו לזו? האם ישנה קבוצה חדשה שהייתי רוצה להצטרף אליה? מה עוצר אותי?

בזמן שצוירה את מפת הזהות החברתית שלה, כריסטי הבינה בכך שיש לה שתי קבוצות: קבוצת הכדורגל שלה, וקבוצת השחייה שלה. היא הבינה שהיא תמיד צריכה לחלק את עצמה בין שתי הקבוצות האלה, מה שמלחיץ אותה. ליום הולדתה, כריסטי מתכננת לקחת את שתי הקבוצות לסרט. לכולם היה כיף, הילדים התחילו ליצור קבוצה חדשה של סרטים. כעת, כריסטי כבר לא תצטרך לחלק את עצמה בין שתי הקבוצות האלה, ותמיד יהיה מישהו שהיא תוכל ללכת

איתו לראות סרט. כעת כריסטי יודעת שלהיות חלק מכמה קבוצות חברתיות זה לא רק כיף, אלא גם טוב לבריאותה. המטרה שלה היא שהקבוצות החברתיות שלה ישקפו את זהותה. לכן, היא רוצה לבנות קשרים חברתיים חיוביים וארוכי טווח בחייה. כדי להימנע מסטרס, חשוב לה שהקבוצות החברתיות שלה יהיו תואמות זו עם זו. ממש כמו כריסטי, כולם צריכים לדעת על החשיבות של קבוצות חברתיות. באופן הזה, כל האנשים יכולים להשתמש באופן מוצלח ברשתות החברתיות שלהם לטובתם.

מקורות

1. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., and Layton, J. B. 2010. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med.* 7:e1000316. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316
2. Haslam, S. A. 2001. *Psychology in Organizations: The Social Identity Approach*. London: Sage.
3. Junker, N. M., van Dick, R., Avanzi, L., Häusser, J. A., and Mojzisch, A. 2019. Exploring the mechanisms underlying the social identity-ill-health link: longitudinal and experimental evidence. *Br. J. Soc. Psychol.* 58:991–1007. doi: 10.1111/bjso.12308
4. Frisch, J. U., Häusser, J. A., van Dick, R., and Mojzisch, A. 2014. Making support work: the interplay between social support and social identity. *J. Exp. Soc. Psychol.* 55:154–61. doi: 10.1016/j.jesp.2014.06.009
5. Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G., and Xue-Ling Chang, M. 2016. Groups 4 Health: evidence that a social-identity intervention that builds and strengthens social group membership improves mental health. *J. Affect. Disord.* 194:188–95. doi: 10.1016/j.jad.2016.01.010

פורסם אונליין: 07 במרץ 2022

נערך על ידי: Marcel Ruiz-Mejias

מנחה מדעי: Marta Tajés

ציטוט: Frenzel S, Junker NM, Häusser JA, Haslam SA and van Dick R (2022) כש"אני" נהיה ל"אנחנו", אפילו "מחלה" נהפכת ל"רווחה": מדוע חיים בקבוצה חשובים עבור בריאותנו. *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2020.00030-he

תורגם והותאם: Frenzel S, Junker NM, Häusser JA, Haslam SA and van Dick R (2020) When "I" Becomes "We", Even "Illness" Turns to "Wellness": Why Group Life Is Important for Our Health. *Front. Young Minds* 8:30. doi: 10.3389/frym.2020.00030

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

Frenzel, Junker, H'ausser, Haslam and van Dick 2022 © 2020 © **COPYRIGHT** מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחבר(ים) 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

15-14 גיל: ESCOLA PIA DE SARRIÀ-CALASSANÇ

היי חברים! אנחנו קבוצת תלמידים מברצלונה. כולנו נולדנו ב-2005, ואנו בשנה שנייה של חטיבת ביניים בספרד. בשל אהבתנו למדע ולאנגלית, המורים שלנו סיפקו לנו את ההזדמנות להשתתף בסקירה המדהימה של המאמר הזה. העניין שלנו באנגלית נובע מהעובדה שחלק מאיתנו דוברים שפות אחרות כמו הולנדית או צרפתית. חוץ מזה, רבים מאיתנו אוהבים דברים נוספים כמו פאדל, אומנויות לחימה כמו ג'ודו, כדורגל, כדורסל ואפילו סיניתי!



הכותבים

SVENJA FRENZEL

Svenja Frenzel קיבלה את התואר השני שלה בפסיכולוגיה מאוניברסיטת יוהנס גתנברג (מיינז, גרמניה), בשנת 2018. בדוקטורט שלה היא עבדה במחלקה לפסיכולוגיה חברתית באוניברסיטת גתה (פרנקפורט, גרמניה). כיום, Svenja עובדת בכמה פרויקטים מלהיבים שעוסקים בזהות חברתית, שבהם היא חוקרת היבטים שונים של זהות חברתית בצוותים. לכן, היא מבצעת מניפולציות בזהות המשותפת של המשתתפים שלה. Svenja רוצה להלהיב אנשים אחרים, ואתכם במיוחד, לגבי האופן שבו מדע פועל. בזמנה הפנוי, היא אוהבת ללכת לצלול ולטפס על סלעים עם חברים, שאיתם היא חולקת זהות חברתית. *frenzel@psych.uni-frankfurt.de



NINA M. JUNKER

Nina Junker היא פסיכולוגית חברתית יישומית שחוקרת קבוצות, רוחה ומיתוסים של איזון חיי עבודה. כיום, היא הכי מתעניינת בהבנה טובה יותר של האופן שבו קבוצות יכולות לעבוד יחד ביעילות או בחוסר יעילות, ואם תפיסותיהם של חברי הקבוצה דומות לאלו של אחרים, כמו למשל של המשגיחים שלהם. היא אוהבת להביא זוויות שונות למחקר של תופעות מבוססות, ולאתגר את ההנחה של האם התנהגויות או גישות מסוימות תמיד "טובות" או "רעות". כמו כולנו, הן עשויות להיות טובות לחלק, אולם רעות לאחרים.



JAN A. HÄUSSER

Jan Häusser הוא פסיכולוג חברתי שחוקר כיצד סטרס וחוסר שינה משפיעים על עבודה משותפת של אנשים, כיצד אפשר להפחית סטרס באמצעות תמיכה הדדית ורגשות של יחד, וכיצד (סוגים מסוימים של) עבודה יכולים לגרום לכם לחלות. יתרה מזו הוא מתעניין בכל סוגי הנושאים המשונים, וזו הסיבה לכך שהוא ארגן לאחרונה מרצף ג'וקים במטרה לבחון אם הם רצים מהר יותר כאשר ג'וקים אחרים צופים בהם, והוא הקים דוכן מול הקפיטריה כדי לבחון אם סטודנטים רעבים חולקים פחות מזון – כל זה בשם המדע.



S. ALEXANDER HASLAM

Alex Haslam הוא פרופסור לפסיכולוגיה באוניברסיטת קווינסלנד באוסטרליה. המחקר שלו מתמקד באופן ובסיבות לכך שקבוצות עובדות או לא עובדות. הוא ידוע בשל מחקר BBC שערך בכלא, יחד עם סטיב רייכר וה-BBC. המחקר כלל התבוננות על התנהגות של פרטים כשניתנו להם תפקידים כשומרים או אסירים



בכלא מזויף. כקבוצה, האסירים התנגדו לסמכות של השומרים והשתלטו על הכלא. הצלחת הקבוצה הזו הייתה גם טובה לבריאותם של האסירים. המסקנה: התנגדות ושינוי תמיד אפשריים ועשויים גם להיות בריאים.



ROLF VAN DICK

Rolf van Dick מנסה ליישם את מה שהוא חוקר. הוא חוקר מנהיגות, ומנסה להיות מנהיג טוב בתפקיד שלו כראש המחלקה לפסיכולוגיה חברתית, וכמנהל של המרכז למנהיגות והתנהגות בארגונים באוניברסיטת גתה (פנקפורט, גרמניה). הוא חוקר בריאות בקבוצות ומנסה לפתח תרבות עבודה חיובית בכל הקבוצות והצוותים שהוא מוביל. הוא גם חוקר מגן ומנסה לטייל הרבה, מה שנחמד מאחר שזה תואם לתפקידו כסגן נשיא לעניינים בינלאומיים של אוניברסיטת גתה.

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