

## להיות מושפע מהאמנות: כיצד קריאת ספרות יפה משנה את האישיות

תקציר

בספרות הפסיכולוגית נבחנים היבטים שונים של הקשר בין האמנות לאישיות, אך חסרים מחקרים אמפיריים בתחום ההשפעה של יצירות אמנות על האישיות של הצופה/מאזין/קורא. הדבר אינו מפתיע. על אף שחובבי אמנות רבים מרגישים, שיצירות אמנות מסוימות משפיעות עליהם באופן עמוק ומביאות לשינוי פנימי, התופעה נראית כייחודית, ספונטאנית ואינה ניתנת לניתוח כמותני. עם זאת, מחקרים מראים, כי תופעה זו נפוצה דיה. כך, באחד המחקרים נמצא, שכ-60% מהקוראים הקבועים ראו בקריאה חוויה טרנספורמטיבית ומכוננת אישיות (גם אם משמעות מונח "טרנספורמטיבי" במחקר זה נשארה די מעורפלת).

המחקר הנוכחי שם לו למטרה לבחון את הפוטנציאל של הספרות היפה להביא לטרנספורמטיביות של אישיות הקורא. לשם כך, נבחנה השפעת הסיפור של צ'קוב "הגברת עם הכלבלב" על הקוראים ועל "חמש התכונות הגדולות" (big-five inventory), המרכיבות את האישיות, דהיינו: פתיחות לחוויה (סקרנות מול זהירות); מוחצנות/מופנמות; מכוונות (מידת היעילות והארגון הפנימי); פתיחות לזולת (יחס חברותי ונכונות לשיתוף פעולה מול יחס מנוכר ומרוחק יותר); יציבות רגשית/נוירוטיציזם (ויסות רגשי ותגובה לרגשות שליליים). הניסוי נעשה בקרב קבוצת סטודנטים, שנה ראשונה בגילאי ה-20.

על מנת לבחון את השפעת המחקר, נחלקו המשתתפים לקבוצת ניסוי ולקבוצת ביקורת. הסטודנטים השייכים לקבוצת הניסוי קראו את "הגברת עם הכלבלב" (כולם קראו את הסיפור בפעם הראשונה), לעומת זאת, הסטודנטים השייכים לקבוצת הביקורת קראו את התיאור של עלילת היצירה באמצעות עדות בדיון בתיק גירושין בבית המשפט (תיאור באורך זהה שעבר בדיקות על רמת הקריאות). כל המשתתפים נבדקו על פי המבחנים הפסיכולוגיים המקובלים של חמש התכונות הגדולות והרגשות, והשינויים נמדדו בהתייחס למאפיינים האלה. יש לציין, כי משום שהטקסט לא נבחן במכוון על מנת להשפיע על תכונת אישיות זו או אחרת וגם לאור ההבדלים הבין-אישיים בין התלמידים, לא הייתה ציפייה לראות את השינויים בתכונות ייחודיות. המטרה הייתה לבחון את השינויים של מכלול התכונות שמכוננים את האישיות.

תוצאות המחקר מצביעות על כך, שתלמידי קבוצת הניסוי עברו שינוי משמעותי הרבה יותר בתכונות האישיות וברגשות (כאן הפער היה גדול במיוחד) מאשר תלמידי קבוצת הביקורת. ממצא זה מאפשר להציע, כי האמנות עשויה להביא לשינויים משמעותיים בתכונות האישיות וכי לרגשות יש תפקיד מתווך בתהליך זה. במחקר נעשה מאמץ לבחון את ההשפעה של הממד האמנותי של היצירה ואכן ההבדל היחיד בין שני הסיפורים היה בצורה הספרותית. על אף שהאירועים בסיפורו של צ'קוב מתרחשים במציאות של רוסיה בסוף המאה ה-19 ולכאורה יכולים להיראות רחוקים לבני נוער של זמננו. הסיפור הביא לשינוי בתפיסה עצמית של התכונות האישיות של הקוראים הצעירים. ייתכן שאנשים הקוראים יצירות ספרותיות מגיבים בצורה דומה לתהליך של טרנספורמציה פנימית באמצעות שינוי רגשי שעבר האמן, המוצפן בצורה סימבולית בתוך יצירת האמנות. מחקרים קודמים כבר הצביעו על הקשר סטטיסטי הקיים בין החשיפה לספרות יפה לבין פיתוח יכולות של אינטראקציה בין-אישית, אך השאלה של כיוון הקשר הסיבתי הייתה פתוחה.

התקציר מבוסס על המאמר:

Djikic, M., Oatley, K., Zoeterman, S. & Peterson, J. B. (2009). On being moved by art: How reading fiction transforms the self. *Creativity Research Journal*, 21 (1), 24-29.

המחקר הנוכחי מצביע על כיוון ברור של השפעה והסברה היא שאם קריאת ספרות מסוגלת להשפיע על תכונות האישיות, סביר להניח כי תהליך זה עשוי להביא גם לשינוי ביחס כלפי הזולת ובפיתוח אמפתיה והבנה גדולה יותר של האחר. הממצאים שמדברים על השפעת יצירות האמנות על האישיות והמיומנות של האינטראקציה בין-אישית נתמכים על ידי המדע הקוגניטיבי. תהליך תפיסת האחר ובניית דמויות האנשים בחיי היום-יום דומה לתהליכים המתרחשים בעת הבנת יצירות ספרות. קריאת ספרות יפה מפעילה תהליכים של הזדהות והעברה עצמית. בהקשר זה נטען, שניתן לראות בספרות סימולציה קוגניטיבית ורגשית, שבמסגרתה מתפתחת יכולת של אינטראקציה בין-חברתית וגם יכולות לטרנספורמציה פנימית של אישיות הקורא.

המחקר המתואר הצביע גם על העובדה, שלא ניתן לצמצם את השפעת האמנות ליצירת מצב רוח מסוים, חיובי או שלילי. על מנת למנוע את האפשרות הזאת נבדקה השפעתה של היצירה הספרותית על השינוי בתכונות, כמו יציבות רגשית או מוחצנות, אך לא נמצאה השפעה מיוחדת על התכונות האלה. כפי שצוין, מדובר בהשפעה עמוקה ומורכבת שניכרת בכל מכלול התכונות האישיות. הפער בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת בא לידי ביטוי דווקא בשינוי המצטבר של כל תכונות האישיות.

לסיכום, אין הכוונה לומר כי יצירות אמנות בהכרח יוצרות שינויים משמעותיים וקבועים בנפש האדם. ולכן גם במחקר הנוכחי ניתן היה לראות, שהיחס בין האישיות ליצירת האמנות הוא מורכב ביותר. לדעת כותבי המאמר נכון לדבר על כך שספרות יפה מייצרת פוטנציאל לטרנספורמציה של האישיות וכי הנפש מגיבה לצורה האמנותית באמצעות שינויים דקים בתפיסתה את עצמה.