

עולם פנימי של הדרה: השפעתה של הדרה חברתית על תחומי רגש, הכרה וויסות עצמי

התקציר מבוסס על המאמר :

Baumeister, R.F., Twenge, J.M., & Ciarocco, N. (2003). The inner world of rejection: Effects of social exclusion on emotion, cognition and self-regulation. In: J. P. Forgas, & K. D. Williams, *The social self: Cognitive, interpersonal & intergroup perspectives*. Psychology Press, pp. 161-174.

אחד הצרכים האנושים הבסיסיים היא התשוקה לשייכות, שדוחפת אנשים לכונן ולקיים קשרים חברתיים. הזהות החברתית היא אמצעי לספק את הצורך הבסיסי הזה ומאפייניה מעוצבים ומכוונים בצורה המאפשרת את סיפוק תשוקת השייכות.

משמעותה של הדרה היא שלילת האפשרות לסיפוק הצורך הבסיסי של שייכות. הדבר עלול לפגוע קשות ברמות תפקוד שונות של המודר. מחקרים שבוצעו בעבר הצביעו על הקשר הסטטיסטי שבין בדידות חברתית לפתולוגיה חברתית. המחקר הנוכחי מתמקד בשני מישורים :

- תוצאות התנהגותיות של הדרה ;
 - השפעת ההדרה על התהליכים הנפשיים, העומדים מאחורי השינויים ההתנהגותיים.
- המחקר מתבסס על ניסויים שבהם השתתפו תלמידי קולג' ובמהלכם הם ביצעו מטלות שונות שחשפו אותם למצבים שונים של הדרה.
- ניתן לראות את התוצאות הבאות של ההדרה ברמת ההתנהגות :
- עלייה בהתנהגות אנטי-סוציאלית; עלייה בביקורת ובתוקפנות כלפי אחרים (ה"מדירים" ולא רק כלפיהם).
 - נסיגה בהתנהגות חברתית, כגון ירידה במוכנות לסייע לאחרים.
 - התנהגות מכשילה שהביאה להעמקת ההדרה; נטייה לנטילת סיכונים מופרזים ובחירות מסוכנות.

מה המיוחד בתופעת ההדרה שגורם למגוון כה רחב ומשמעותי של שינויים בתפקוד? ההנחה המקדימה של החוקרים, על סמך מחקרים קודמים, הייתה, שהדרה חברתית גורמת למצוקה רגשית המשתקפת גם ברמה ההתנהגותית. אך למרות המאמצים למדוד את רמת האמוציות השונות של הנחקרים, המחקר לא אישש את ההנחה על אודות האמוציות כמתווכות בשרשרת ההשפעה בין הדרה חברתית לתגובה ההתנהגותית המתוארת. הממצאים שעלו היו :

1. אין הבדל במצב האמוציונלי בין אלה המודרים לאחרים.
2. גם כשהבדל כזה היה קיים, הוא דמה יותר להשפעת בשורה רעה על מצב הרוח של האדם.
3. לא ניתן היה להסיק מכך על השפעה של המצב האמוציונלי על ההתנהגות.
3. בתגובות של האנשים המודרים לא היה כל סימן של מצוקה.

השלב הבא של המחקר היה הניסיון לזהות גורמים אחרים שעומדים מאחורי שינויים התנהגותיים קיצוניים במצבים של הדרה חברתית. נחקרה האפשרות של השפעת ההדרה על התהליכים הקוגניטיביים, על אופן החשיבה ועיבוד המידע. היו מחקרים שהצביעו על כך, שהדרה חברתית

פוגעת ביכולת החשיבה. במהלך המחקר החוקרים השתמשו בטסטים מקובלים לבדיקת היכולת האינטלקטואלית, שכללו בדיקות של רמת הבנת הנקרא וזכירה של החומר הנלמד. לא נמצא כל הבדל ברמת הבנת הנקרא בין התלמידים המודרים לבין התלמידים המקובלים בקבוצה. לעומת זאת, התגלה הבדל ביכולת להיזכר ולהשתמש במידע כבסיס לחשיבה. אחרי שמספר תלמידים היו משתכנעים כי הם בלתי רצויים בקבוצה, ירדה באופן משמעותי היכולת שלהם להיזכר במיומנויות שלמדו קודם לכן. אך לאחר שהנחקרים הבינו כי הוטעו על ידי החוקרים והם עדיין מקובלים בקבוצות, חזרה השליטה במיומנויות הללו במלואה. הדבר מוכיח, כי הדרה חברתית אינה פוגעת בקליטת מידע חדש ובקידודו, אלא בשימוש בו. על סמך ניסויים אחרים החוקרים הגיעו למסקנה, שההסבר הסביר ביותר הוא שלא הייתה בעצם פגיעה בזיכרון, אלא פגיעה ביכולת החשיבה הרציונלית. התלמידים המודרים גילו ירידה ביכולת החשיבה הלוגית, בפתרון בעיות חשיבה ובכושר השיפוט.

התוצאות הנ"ל מוכיחות, שהדרה חברתית פוגעת ברמה הגבוהה של תהליכים קוגניטיביים, כאשר הרמה הנמוכה נשארת ברובה ללא כל פגע. מה שנפגע יותר מכל היא הפעילות השכלית. לאחרונה פורסמו מחקרים שמתארים תמונה דומה. התשוקה הבסיסית להשתייך לקבוצה גורמת למצבים של דיסוננס קוגניטיבי; אנשים מצמצמים ככל האפשר את הפער בין דמותם העצמית לבין התרשמותם מקבוצת ההתייחסות. באופן זה הם הופכים את ההבדל בין הזהות העצמית שלהם לבין הזהות הקולקטיבית למטושטשת ככל האפשר, לא רק ביחס למבט מבחוץ, אלא גם בפני הסובייקט עצמו. כל זה מאושש את ההנחה החדשה של החוקרים, על אודות הקשר העמוק בין התהליכים הקוגניטיביים הגבוהים של האדם לבין הזהות הקולקטיבית שלו ותחושת השייכות. כידוע, חלק מהפגיעות בתהליכים הקוגניטיביים קשור בתפיסת הזמן וגורם לרושם מוטעה על אודות הזמן שעבר. הנחקרים התבקשו להעריך את פרק הזמן המסוים במצבים חברתיים שונים. נמצא כי התלמידים שסברו שהם מודרים מעריכים את פרק הזמן יתר על המידה (הערכה של 63 שניות עבור פרק הזמן של 40 שניות לעומת ההערכה הממוצעת בקבוצה של 42 שניות). עיוות בתפיסת הזמן מראה, כי עבור המודרים הזמן עובר לאט. תוצאות דומות התקבלו במחקרים שנעשו עם בעלי נטיות התאבדויות. זאת לעומת אנשים המעורבים בחיי החברה ופעילים במסגרת חברתית, שעבורם הזמן עובר מהר יותר.

המשך בדיקת התוצאות הצביע על מאפיין משותף נוסף בין המודרים לבין אנשים בסיכון להתאבדות והוא קשור לממד הזמן: היעדר הכנה ומכוונות כלפי העתיד, שבא לידי ביטוי בירידה בנכונות להפסיד לטווח הקצר למען השגת רווח משמעותי בטווח הארוך. יש לציין, כי יכולת זאת של ויתור על רווח ומידי קטן למען רווחים משמעותיים הרבה יותר שצפויים בעתיד, היא אחד הסימנים של היכולת לדחיית סיפוק. יכולת זו קשורה, בדרך כלל, ליכולת לפיקוח עצמי ולוויסות עצמי. האם ניתן לומר, אפוא, כי הדרה חברתית פוגעת ביכולת האישינות של ויסות עצמי? הדבר תואם את התחושה של "זמן עובר לאט" ואת השתייה של המודר ב"הווה המתמשך".

היכולת לוויסות עצמי היא אחת התכונות הבסיסיות של הנפש האנושית. היא מאפשרת להחליף תגובות שבהרגל לתגובות אחרות, מה שמביא להעלאה משמעותית בגמישות ובהסתגלות. המחקרים הראו, כי אצל התלמידים המודרים נפגמה היכולת לאלץ את עצמם לבצע פעילות בלתי נעימה (כגון עבודה משעממת, משימות לא נעימות וכו') למען מטרה עתידית. פגיעה בוויסות העצמי התבטאה גם באסטרטגיה של לקיחת סיכונים מופרזים: לתלמידים הוצע להשתתף בהגרלה, כאשר לפי כלליה היה ברור להם, כי הפעילות הזהירה היא הפעילות האופטימלית. למרות זאת, תלמידים

שהרגישו עצמם מודרים העדיפו אסטרטגיה כושלת של לקיחת סיכונים. חשוב לציין, שמחקרים קודמים הראו, כי היכולת לוויסות עצמי היא הגורם המרכזי בבחירת האסטרטגיה בתחום לקיחת סיכונים.

מסקנות המחקר הן:

1. הדרה חברתית לא בהכרח גורמת לתגובה רגשית מיידית.
2. אצל תלמידים מודרים התגלו סימנים של פגיעה בפעילות הקוגניטיבית ברמות גבוהות, כאשר הרמות הנמוכות של התהליכים הקוגניטיביים לא ניזוקו. הכוונה לפגיעה ביכולת החשיבה והשיפוט.
3. הדרה מעוותת את תפיסת הזמן.
4. ניתן להצביע על סימנים מובהקים של פגיעה ביכולת לוויסות עצמי בעקבות הדרה חברתית.

סביר להניח, כי יש להתייחס להשפעת ההדרה החברתית על ההתנהגות האישית לאור הנתונים שהתקבלו על אודות ויסות עצמי פגום. כך אפשר להסביר תופעות של התנהגות אנטי-חברתית. ההסבר המוצע גורס, כי לכל אחד יש דחפים אגואיסטיים ואנטי-חברתיים, אך אנשים לומדים להסתיר אותם ולא לחשוף אותם ביחסים חברתיים. זאת, על מנת להיות מקובלים ולבצע פעולות חיוביות בעיני קבוצת ההתייחסות. ברור, אם כן, כי הדרה שפוגעת בוויסות העצמי גורמת להיווצרות תופעות של תוקפנות, רמאות וגישה מכשילה במצבים מהסוג של "דילמת האסיר".

אם טיעונים אלה אכן נכונים והזהות הקולקטיבית נטועה כה עמוק באישיות של הפרט, כיצד אם כן ניתן להסביר את היעדרה של תגובה רגשית לאירוע משמעותי כהדרה? מדוע היא משפיעה דווקא ברמה הקוגניטיבית ולא ברמה הרגשית? ניתן לנסות ולהסביר, כי התגובה הרגשית אמנם קיימת, אך מיד מוסווית ונדחית על ידי מנגנוני ההגנה הנפשיים של המודרים. הם העדיפו לתאר את מצבם הרגשי כ"חסר רגשות". ניתן להסביר זאת כאסטרטגיה בלתי מודעת, המכוונת לנטרול תחושות הכאב והתסכול כמו בהדרה, שעלולות לגרום לפגיעה משמעותית באני.

מחקרים מוקדמים כבר תיארו את היכולת לוויסות עצמי במושגים של שימוש במשאבי אנרגיה נפשית, שהכמות שלה מוגבלת. לכן, במקרה שלנו ניתן להניח כי השקט הרגשי אינו ספונטני, אלא תוצאה של הפעילות המואצת של כוחות הוויסות העצמי. העדיפות הראשונה של הכוחות הללו היא למנוע פגיעה ברגשות והופעת תחושות דפרסיביות. המחיר שיש לשלם עבור כך הוא "הפקרת" הפיקוח על תהליכים קוגניטיביים גבוהים.

הנחה זו תואמת גם לתופעה התנהגותית אחרת שמופיעה בעקבות הדרה חברתית: פסיביות. הרי פסיביות תהיה תוצאה מובנת של מיצוי מרבי של הכוחות הנפשיים כדי למנוע "איבוד עשתונות". דלדול בכוחות הנפשיים ופסיביות שנכפית יכולים להסביר גם תופעות התנהגותיות "מוזרות" נוספות אצל המודרים, למשל, מדוע הם משנים/מפחיתים את הדימוי העצמי שלהם בעקבות הדימוי המוטעה שנוצר להם בעיני הקבוצה שמדירה אותם. למודרים פשוט "לא נשאר כוח" לחשיבה עצמאית ולפעילות עצמאית, קל וחומר ל"שחייה כנגד הזרם".

הדרה חברתית עלולה להפוך את האדם לטיפשי יותר, אנוכי יותר, אימפולסיבי יותר וחסר רגשות. נתונים אלה מצביעים על כך, שרבים מהמאפיינים המכוננים של התרבות האנושית והאישיות המתורבתת תלויים באינטגרציה במסגרת החברתית. אם המסקנות של החוקרים אכן נכונות, הזהות החברתית של האדם משפיעה ומכוננת את הזהות האישית שלו במידה גדולה הרבה יותר ממה שנהוג היה לשער עד כה.