

השפעת הלחץ החברתי על התנהגויות מסכנות בקרב בני נוער

גיל ההתבגרות מהווה תקופת מעבר מן הילדות התלותית אל הבגרות המספקת את צרכי עצמה. תקופה זו מאופיינת בשינויים רבים העוברים על המתבגרים: שינויים גופניים, רגשיים ומשפחתיים-חברתיים.

את תחילת גיל ההתבגרות מאפיין המעבר מתלות בהורים לגיבוש זהות עצמית. הצורך בגיבוש זהות עצמית מחייב התנתקות מההורים ובמקביל עולה חשיבותה של קבוצת השווים, שמשפיעה על דימוי העצמי של המתבגר, על בטחונו העצמי, תפיסתו את עצמו ואת העולם.

כחלק מתהליך הנפרדות והצורך ביצירת זהות נבדלת מההורים, המתבגר מתחיל לבלות הרבה יותר זמן עם חברים ופחות זמן עם המשפחה. יחסיו עם חבריו הופכים להיות מרכזייו. עקב כך, קיימת סכנה שהמתבגר יעדיף לשמור על מרחק מהוריו, ובסופו של דבר הקרבה הרגשית בינו לבין הוריו תיפגע.

מחד, הקשר המתחזק עם קבוצת השווים מספקת למתבגר תחושת שייכות, בטחון, תמיכה רגשית וזהות. בתוך קבוצה זו יש למתבגר הזדמנות להתנסות בתפקידים בוגרים תוך לקיחת אחריות, וזו נחוצה לו לבניית זהות בוגרת ושלמה.

מאידך, הצורך להשתייך לקבוצה מביא לאימוץ הכללים והחוקים המקובלים בה, ובכך המתבגר הופך מושפע יותר מלחץ חברתי ופעמים רבות עושה דברים שלולא הלחץ החברתי לא היה עושה.

ניסויו של אש (1956) הראה כי אנשים מתקשים לשמור על עמדתם, כאשר זו נוגדת את הדעה הרווחת בקבוצה ונוטים לקבל את דעת חברי הקבוצה, גם אם ברור שהעובדות במציאות הן אחרות מדעה זו.

ניסוי זה מדגים את נטייתנו החזקה לקונפורמיות. נטייה זו מגיעה לשיאה בגיל ההתבגרות ויורדת עם העלייה בגיל.

המאפיינים המעודדים קונפורמיות בקרב בני נוער:

1. *סיטואציה עמומה* - כאשר המתבגר מרגיש כי הוא עצמו אינו מבין את הנושא/המצב וחבריו מבינים יותר ממנו. לכן החשש מטעות יורד כאשר המתבגר מסכים עם דעת חבריו.
2. *קבלת החלטה בפומבי* - כאשר יש צורך להביע דעה בפומבי, לעיני הקבוצה כולה, תהיה פחות שונות בין הדעות ויותר קונצנזוס סביב הדעה הרווחת.
3. *תפיסת הקבוצה כחיובית* - כאשר הקבוצה החברתית נתפסת כחיובית, אהודה, כבעלת סטטוס ועקב כך המתבגר שואף להשתייך אליה.
4. *תמימות דעים בקבוצה* - כאשר קיימת תמימות דעים כללית בין כל החברים בקבוצה, המתבגר יתקשה להביע דעה מנוגדת. אך כאשר ישנו חריג, ואפילו אחד – קל יותר לפעול בעצמאות ולעמוד בלחץ הקבוצתי.
5. *קבוצה בעלת לכידות גבוהה* - ככל שקבוצת החברים מלוכדת יותר, כך רב יותר כוח השפעתה על המתבגר. קבוצה כזו יכולה להציע תמיכה למתבגר, אך היא גם דורשת מידה רבה יותר של כניעה לנורמות שלה.
6. *מאפיינים אישיותיים* - מתבגר שמעצם אישיותו נוטה ליתר קונפורמיות מאופיין בכוח-אגו חלש למדי ונטייה גבוהה לקבלת סמכות, קושי בנטילת אחריות, בספונטניות וביצירתיות. הם מחשיבים מאוד את הערכת החברה ואת ערכיה המקודשים.

אחד הסיכונים המשמעותיים של קונפורמיות בקרב בני נוער הינה בסיטואציות של נטילת סיכונים.

נטילת סיכונים כוללת התנהגויות שתוצאותיהן השליליות וסכנותיהן גדולות מהרווחים הצפויים מביצוע אותה התנהגות (Byrnes, Miller, & Schafer 1999; Igra & Irwin, 1996) בקרב בני נוער נטילת סיכונים באה לידי ביטוי בתחומים של נהיגה, שימוש לרעה בחומרים פסיכו-אקטיביים, פעילות מינית לא מבוקרת, אלימות, עבריינות, הפרעות אכילה, וכדומה (Arnett, 1992).

גורמים המעודדים התנהגויות מסכנות בקרב בני נוער:

- **חיפוש ריגושים** - חיפוש ריגושים הינו ממד אישיותי, המאופיין בצורך בתחושות וחויות חדשות, מגוונות ומורכבות ובנכונות ליטול סיכונים פיזיים וחברתיים למען חוויות אלה. המשמעות היא שאנשים הגבוהים בחיפוש ריגושים מוכנים, ואף להוטים, לקחת חלק בהתנהגויות מסכנות על מנת לחוות תחושות עזות וחדשות. הדבר נכון במיוחד בקרב בני נוער, שכבוצה גבוהים מאוד בצורך בחיפוש ריגושים.
- **חשיבה אגוצנטרית** - המתבגר נוטה לייחס לאחרים מחשבות שהן למעשה שלו. הוא מאמין שאחרים מתעסקים רבות בהתנהגותו ובמראה החיצוני שלו, כשבפועל הדבר אינו כך. הוא מדמיין שיש קהל שצופה בו ובאופן תמידי מבקר ומעריך את התנהגותו. תחושה זו, שהמתבגר נמצא תחת 'זכוכית מגדלת' גורמת לו לקחת חלק בהתנהגויות מסכנות, שאולי לולא הקהל לא היה בוחר להשתתף בהן.
- **הערכת סיכויים וסיכונים לקויה** - בני נוער מתקשים בחשיבה הסתברותית נכונה, מה שמביא אותם לתפוס באופן אחד את הסיכויים שמשהו יקרה לאחרים ובאופן אחר לגמרי את הסיכויים שמשהו יקרה להם עצמם. למשל, המתבגר עלול לחשוב שהסיכוי לקבל דוח או להיות מעורב בתאונת דרכים בעקבות נהיגה בשכרות הוא גבוה יותר עבור האחר, ושעבור עצמו סיכוי זה נמוך או לא קיים כלל ("לי זה לא יקרה").

גורמים אלה, המעודדים בני נוער להיות מעורבים בהתנהגויות מסכנות, מתעצמים תחת הלחץ החברתי בו נתונים בני הנוער.

בני נוער הגבוהים בחיפוש ריגושים יתחברו בדרך כלל לכאלה הדומים להם. בתוך הקבוצה, המתבגר בעל הרמה הגבוהה ביותר של חיפוש ריגושים יהפוך בדרך כלל למנהיג הקבוצה ויטה לקחת סיכונים יתר. בהשפעתו, גם האחרים בקבוצה יבחרו להיות מעורבים בהתנהגויות מסכנות, אם מתוך קונפורמיות ואם מתוך נטייתם האישית לחיפוש ריגושים.

בנוסף, נראה כי הליקוי בהערכת סיכונים מתעצם בקבוצת השווים. הסיפור המוטעה שמספר לעצמו המתבגר בנוגע לסיכויים שיקרה לו משהו, מקבל משנה תוקף כשזה נעשה תוך בילוי עם חבריו.

לדוגמא, קבוצת נערים נכנסת לחנות ומתכננת "להרים" מוצר כלשהו. המתבגר שעליו הוטלה המשימה מחשב את הסיכונים הטמונים בכך עבור קבוצת החברים כולה ומספר לעצמו כי: "יהיה בסדר, שום דבר לא יקרה". תחושה זו מתחזקת כאשר הוא צופה בחבריו שאינם נראים מודאגים ואינם מביעים חשש באשר לסיכויים להיתפס. בסיטואציה זו, גם הצורך בקונפורמיות מתחזק לאור לכידותה הגבוהה של הקבוצה, תמימות הדעים שמפגינים החברים והרצון למצוא חן בעיניהם ולהשתייך לקבוצה.

אחד האתגרים העומדים בפני אנשי חינוך- הורים, מורים ומדריכי נוער- הוא לצמצם את מעורבות בני הנוער בהתנהגויות מסכנות. כפי שעולה ממאמר זה, בכדי להצליח במשימתם זו, עליהם לצייד את בני הנוער בכלים להתמודדות עם לחץ חברתי.

במרכז גשן מגוון סדנאות העוסקות בהתמודדות עם לחץ חברתי. הסדנאות מיועדות הן לקבוצות של בני נוער והן לקבוצות של אנשי חינוך.

ליצירת קשר: <http://www.goshen-consulting.com/Contact.html>

מקורות

Arnett, J. (1992). Review: Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental Review*, 12, 339-373.

Asch, Solomon E. *Psychological Monographs: General and Applied*, Vol 70(9), 1956, 1-70.

Byrnes, J.P., Miller, D.C., & Schafer, W.D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 367-383.

Igra, V., & Irwin, C.E. (1996). Theories of adolescent risk-taking behavior. In R.J. DiClement, W.B. Hansen & L.E. Ponton (Eds.), *Handbook of adolescent health risk behavior* (pp. 35-51). New York: Plenum.