

אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
הפקולטה למדעי הרוח והחברה
התכנית לניהול ויישוב סכסוכים

השפעה של שיתוף פעולה מאולץ על רגשות בעת קונפליקט

חיבור זה מהווה חלק מהדרישות לקבלת התואר "מוסמך למדעי הרוח והחברה" (M.A.)

מאת: רועי אדלשטיין

בהנחיית: ד"ר יגאל רוזן

פרופ' שפרה שגיא

אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

הפקולטה למדעי הרוח והחברה

התכנית לניהול ויישוב סכסוכים

השפעה של שיתוף פעולה מאולץ על רגשות בעת קונפליקט

חיבור זה מהווה חלק מהדרישות לקבלת התואר "מוסמך למדעי הרוח והחברה" (M.A.)

מאת: רועי אדלשטיין

בהנחיית: ד"ר יגאל רוזן

פרופ' שפרה שגיא

תזימת הסטודנט: _____ תאריך: _____

תזימת המנחה: _____ תאריך: _____

תזימת יו"ר הועדה המחלקתית: _____ תאריך: _____

ספטמבר 2011

לסבי, פרופ' אליעזר אדלשטיין ז"ל

הכרת תודה

עבודת מחקר אקדמאית באשר היא מצריכה לעתים תמיכה רבה, הן בפן המקצועי-אקדמאי, והן בפן האישי.

ברצוני להודות לתכנית לניהול ויישוב סכסוכים באוניברסיטת בן-גוריון, אשר היוותה עבורי חממה לצמיחה אקדמאית – אנשי הסגל האקדמי והמנהלי סייעו לי רבות להתפתח ולהעשיר את עולמי.

אני מודה לד"ר עירן הלפרין מהמרכז הבינתחומי בהרצליה, ולפרופסור אנדרה אליוט מאוניברסיטת רוצ'סטר, אשר ללא כל מחויבות, ועל בסיס רצון טוב העניקו לי מנדיבות ליבם ומניסיונם הרב.

תודה מיוחדת לשני מנחיי – פרופסור שפרה שגיא, אשר סייעה לי והאירה את עיני בנושאים שונים במהלך המחקר, ולד"ר יגאל רוזן שליווה אותי בסבלנות אין קיץ ובתובנות מרתקות לאורך כל שלבי המחקר, וגרם לי ליהנות ולהתרגש גם מתהליך המחקר עצמו.

כפי שעוד יפורט במחקר, כלל הנבדקים התנדבו להשתתף בניסויים שערכתי, ללא כל תמורה, ועל כך הערכתי הרבה אליהם.

לסיום, אני מודה לסביבתי הקרובה – לחבריי, ללורן שליוותה אותי וסיפקה לי את היכולת והאמונה לאורך תהליך המחקר, ולמשפחתי – אשר מהווה עבורי עוגן משמעותי וחשוב, המלווה, מכוון ומאמין בי.

השפעה של שיתוף פעולה מאולץ על רגשות בעת קונפליקט

רועי אדלשטיין

תקציר

מצבי קונפליקט, ובכלל זה סכסוכים בין אנשים המשתייכים לקבוצות שונות גורמים להקצנת עמדות ורגשות הפרט כלפי חברי קבוצת החוץ. יש הטוענים כי לעיתים קיימים יחסי השפעה הדדיים בין עמדות ורגשות לבין מצב הקונפליקט – רגשות ועמדות שליליים יכולים לגרום לקונפליקט, או להיווצר כתוצאה ממנו; הקצנת קונפליקט עלולה לגרום להקצנת רגשות ועמדות, או להיגרם כתוצאה מהקצנת אלה מלכתחילה. כך או כך, קיומו של קונפליקט ועוצמתו תלויים לא אחת בעמדות וברגשות הפרטים היוצרים ותורמים להמשכיותו.

תובנה זו הביאה חוקרים רבים לבחון שינויים במרכיבים קוגניטיביים (עמדות) העלולים ליצור או להגביר קונפליקט. ניסויים המכוונים לשינוי עמדות התבצעו תוך שימוש בטכניקות שונות ליצירת דיסוננס קוגניטיבי, כאשר אחת מהן נקראת שיתוף פעולה מאולץ (Festinger, 1957; Cooper & Fazio, 1984). מטרת החוקרים הייתה ליצור תחושה של חוסר נוחות פסיכולוגית בקרב הנבדקים לאור חוויתם את מצב הדיסוננס, כאשר אחת הדרכים לשנות תחושה זו היא שינוי עמדה כדי ליצור הלימה בין קוגניציות במטרה להפחית את תחושת הדיסוננס. החוקרים מצאו כי בכדי להפחית את תחושת חוסר הנוחות המאפיינת מצב של דיסוננס קוגניטיבי, הנבדקים שינו את עמדותיהם לכיוון חיובי יותר כלפי חברי קבוצת החוץ.

לאור הצלחת השיטה ויעילותה היחסית בתחום הקוגניטיבי בדמות שינוי עמדות, ולאור תפקידם המשמעותי והשפעותיהם הבולטות שיש לרגשות על מצבי קונפליקט, במחקר הנוכחי נבדקה האפשרות לשינוי רגשות בקרב נבדקים המצויים בקונפליקט באמצעות יצירת מצב של דיסוננס אפקטיבי (רגשי). ליתר פירוט – נבחנה מידת השפעתה של פרדיגמת שיתוף הפעולה המאולץ על הפרט בעת קונפליקט בהקשר של שינוי רגשות כלפי הצד השני.

שאלת המחקר המרכזית הייתה: באיזו מידה משתתפים אשר יחוו דיסוננס אפקטיבי ישנו את

רגשותיהם לאחר ההשתתפות במחקר?

במחקר נבדקו שלושה רגשות שליליים, אשר נמצא כי להם השפעה משמעותית על עוצמת הקונפליקט והיכולת ליישבו: כעס, פחד ושנאה.

מנגד, נבדק רגש חיובי משמעותי – אמפתיה, אשר נמצאה במחקרים קודמים כתורמת למניעת מצבי קונפליקט, וככלי יעיל להפחתת עוצמת קונפליקט קיים. מדד זה נחלק לגורם רגשי ולגורם קוגניטיבי. על-מנת לגרום לשינוי רגשות בעת קונפליקט, הניסוי תוכנן במטרה ליצור משימה המהווה שיתוף פעולה מאולץ כדי לגרום לדיסוננס אפקטיבי – היעדר הלימה בין רגשות המשתתפים או היעדר הלימה בין רגשות לבין ביטויי רגשות שהתבקשו המשתתפים להציג בניסוי (זאת כתחליף ליצירת דיסוננס קוגניטיבי).

לכלל משתתפי המחקר, סטודנטים וסטודנטיות יהודים בישראל (N=60) ניתנה האפשרות לבחור במשימה בעלת מרכיב של שיתוף פעולה מאולץ – קריאה וכתובת חיבור סותר רגש ועמדה, (כתובת חיבור כסטודנט/ית המשתייכת/ת למגזר הערבי בישראל), או לבצע משימה פשוטה יותר – כתובת חיבור כסטודנט/ית יהודי/ה התואם את עמדות ורגשות המשתתפים. מתוך כלל המשתתפים, 43 ביצעו משימת שיתוף פעולה מאולץ.

רגשותיהם השליליים והחיוביים נמדדו טרם ההשתתפות בניסוי ולאחרי. כמו-כן נמדדה תחושת חוסר נוחות פסיכולוגית לאחר ביצוע משימת שיתוף הפעולה המאולץ כדי לבדוק האם משימה זו יצרה דיסוננס אפקטיבי בקרב המשתתפים.

בשל כמות משתתפים הקטנה יחסית שלא ביצעה את משימת שיתוף הפעולה המאולץ, לא ניתן היה להגדיר קבוצת בקורת ולהשוותה לקבוצה שביצעה את משימת שיתוף הפעולה המאולץ. תוצאות המחקר הראו כי בפועל לא נוצר דיסוננס אפקטיבי בקרב המשתתפים אשר ביצעו את משימת שיתוף הפעולה המאולץ.

מהשוואת רמות הרגשות (השליליים והחיוביים) של המשתתפים טרם ביצוע משימת שיתוף הפעולה המאולץ ולאחריה, נמצא כי לאחר הניסוי רמת האמפתיה הקוגניטיבית ירדה באופן מובהק, ואילו רמת השנאה עלתה באופן מובהק. כמו-כן, חלו שינויים (לא מובהקים) במדדים נוספים – שאר הרגשות השליליים (כעס, פחד) עלו לאחר ביצוע המשימה, ואילו רמת האמפתיה הרגשית ירדה. הממצאים הראו כי לא חל שינוי מובהק בחלק ממדדי הרגשות לאחר ההשתתפות בניסוי, זאת מאחר ולא נוצר דיסוננס אפקטיבי בצורה משמעותית.

ממצאי המחקר תואמים לממצאים ממחקרים קודמים שעסקו ביחסים בין-קבוצתיים ובשינוי תפיסות כלפי חברי קבוצת החוץ, אשר הראו כי פעולות, אשר לכאורה אמורות לקרב בין חברי הקבוצות השונות או לצמצם השפעות קונפליקט (למשל – לקיחת פרספקטיבה, ביטוי חיובי כלפי חברי קבוצת החוץ), לעיתים, תחת תנאים מסוימים, גורמות להשפעה הפוכה אשר מגבירה ביטויים שליליים כלפי קבוצת

החוץ ומפחיתה ביטויי אמפתיה (Merritt, Effron & Monin, 2010; Epley, Caruso & Bazerman, 2006).

לסיום, מוצגים במסגרת המחקר מספר רעיונות מתודולוגיים למחקרים עתידיים בתחום חקר יכולת ויסות רגשות הפרט בעת קונפליקטים בין קבוצתיים, על בסיס תובנות שנגזרות ממחקר זה.

תוכן עניינים

1	מבוא	1
2	רקע תיאורטי	2
2	2.1 רגשות וקונפליקט	2.1
3	2.2 אמפתיה	2.2
7	2.3 דיסוננס קוגניטיבי	2.3
8	2.4 דיסוננס אפקטיבי	2.4
9	2.5 שיתוף פעולה מאולץ	2.5
10	2.6 ויסות רגשות בעת קונפליקט	2.6
13	3 שאלת המחקר	3
14	4 שיטה	4
14	4.1 משתתפים	4.1
14	4.2 משתני המחקר	4.2
15	4.3 כלי המחקר	4.3
17	4.4 מהלך המחקר	4.4
20	4.5 עיבוד הנתונים	4.5
21	5 ממצאים	5
21	5.1 תחושת דיסוננס אפקטיבי בקרב המשתתפים	5.1
22	5.2 שינויים ברמות הרגשות כתוצאה מהשתתפות במטלת שיתוף פעולה מאולץ	5.2
24	6 דיון	6
24	6.1 שאלת ומטרת המחקר	6.1
30	6.2 מגבלות המחקר והמלצות למחקר עתידי	6.2
31	6.3 תרומת המחקר	6.3

תוכן עניינים

רשימה ביבליוגרפית..... 33

7 נספחים..... 41

41..... נספח מס' 1 – פנייה להשתתפות במחקר

42..... נספח מס' 2 – טופס הסכמה מדעת להשתתפות במחקר

43..... נספח מס' 3 – שאלון פרטי רקע

44..... נספח מס' 4 – שאלון רגשות

45..... נספח מס' 5 – הנחיות לביצוע משימת כתיבת החיבור

46..... נספח מס' 6 – בוחן מקרה 1

47..... נספח מס' 7 – בוחן מקרה 2

48..... נספח מס' 8 – שאלון חוסר נוחות פסיכולוגי

רשימת לוחות

לוח מספר 1 – ניתוח גורמים עם רוטציית ורימקס בפריטי שאלון רגשות שליליים (N=60).....16

לוח מספר 2 – מהימנות כלי המחקר (אלפא קרונבך) במועדי הקדם והבטר.....17

לוח מספר 3 – ממוצעים וסטיות תקן של משתנה "חוסר נוחות פסיכולוגי" כמדד המעיד על

תחושת דיסוננס אפקטיבי בקרב נבדקים אשר ביצעו את משימת שיתוף הפעולה

המאולץ (n = 42).....21

לוח מספר 4 – השוואה בין רמות הרגשות (אמפתיה ורגשות שליליים) במועד הקדם ובין מועד

הבטר בקרב נבדקים, אשר ביצעו את משימת שיתוף הפעולה המאולץ.....23

1 מבוא

למצבי קונפליקט השפעות שליליות על פרטים וקבוצות החיים בצל סכסוך. טענה זו מקבלת משנה תוקף כאשר מדובר בקונפליקטים עיקשים ובלתי-נשלטים. לפי בר-טל (2007), סכסוך בלתי-נשלט יוצר השלכות שליליות ברמה הפסיכולוגית- חברתית הבאות לידי ביטוי בתחושות לחץ, קושי, אי ודאות, סבל, אבדות בנפש ועוד. בעת קונפליקטים מסוג זה, מתגבש רפרטואר פסיכולוגי-חברתי הכולל אמונות חברתיות, עמדות ורגשות, אשר משליך על עתיד הסכסוך, היקפו ומידת עוצמתו. מחקרים שעסקו בנושא זה, וכן בתחומי חקר יחסים בין-קבוצתיים הראו כי במטרה ליישב קונפליקטים, ניתן לעיתים לשנות עמדות שליליות כלפי פרטים המשתייכים (או הנתפסים כמשתייכים) לחברי קבוצת-חוץ (Beauvois & Joul, 1999; e.g. Starzyk et al., 2009; Harmon-Jones & Mills, 1999; Elliot & Devine 1994).

החוקרים מצאו כי ניתן לשנות עמדות לכיוון חיובי, או להפחית את עוצמת העמדות השליליות באמצעות יצירת תחושת דיסוננס קוגניטיבי בקרב הפרט המצוי בקונפליקט, תוך שימוש בטכניקה הנקראת שיתוף פעולה מאולץ (Induced Compliance). שיתוף פעולה מאולץ הינו מושג המכוון למשימה בה הפרט מתבקש לבטא עמדה (או רכיב קוגניטיבי אחר) המנוגדת לעמדתו המקורית, בשאיפה שבעקבות כך ייוצר דיסוננס, אשר ייפתר באמצעות שינוי עמדה (Festinger, 1957). כך ניתן יהיה "לכוון" את הפרט ללמוד ולהטמיע עמדה חיובית יותר כלפי הצד השני במטרה להפחית את עוצמת הקונפליקט, או כדי לשפר את היחסים בין חברי הקבוצות.

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את גבולות יכולת ההשפעה של משימת שיתוף הפעולה המאולץ על סטודנטים יהודים בישראל בהקשר של הסכסוך הישראלי-ערבי, מעבר לתחום העמדות (כפי שנחקר עד היום), ולבחון יעילות כלי זה גם בתחום הרגש. כאמור, עיקר המחקרים שבוצעו בתחום התמקדו בבדיקת היכולת לשנות עמדות בקונפליקטים. לאור כך, מעניין היה לבחון את ההשפעה על תחום הרגש. בנוסף, במחקרים שעסקו בתחום הרגש בהקשר של קונפליקטים, נמצא כי לרגשות השפעה משמעותית על סכסוכים, עוצמתם, הקצנתם והיכולת ליישבם (e.g Linder, 2006). על-כן, קיימת חשיבות רבה למציאת כלי אשר יכול לסייע להפחית את עוצמת הרגשות השליליים והגברת רגשות חיוביים במצבי קונפליקט.

2 רקע תיאורי

מצבי קונפליקט מושפעים ממגוון ועוצמת הרגשות שמביאים עמם הצדדים השונים והרגשות המתפתחים במהלך הקונפליקט עצמו וכתוצאה ממנו. רגשות שליליים כלפי הצד השני יכולים להחרף קונפליקטים, בעוד שרגשות חיוביים כלפי הצד השני, כמו אמפתיה, יכולים לסייע למתן ולהפחית את עוצמת הקונפליקט.

בעת קונפליקט מאופיינים היחסים בין שני צדדי הקונפליקט ברגשות שליליים כמו פחד, שנאה, כעס וחוסר אמון. כמו כן, קיים קושי מצד שני הצדדים לחוש כלפי הצד השני רגשות חיוביים. לכן, יש צורך לעיתים ליצור מצבים אשר יגרמו לצדדים בקונפליקט להעדיף להפגין רגש חיובי כלפי הצד השני. למשל, הפנמת רגש חיובי כלפי האחר במטרה להפחית תחושות של חוסר נוחות פסיכולוגית כפי שמתרחש במצבים של דיסוננס רגשי.

במחקרים קודמים נמצא כי ניתן, באמצעות יצירת מצבי דיסוננס, לשנות עמדות של צד מסוים כלפי הצד השני איתו הוא מצוי בקונפליקט, כך שאותו צד מפתח עמדות חיוביות במקום עמדות שליליות כלפי הצד השני (Harmon-), (e.g. Starzyk et al., 2009; Beauvois & Joul, 1999; Jones, 1999; Elliot & Devine 1994).

מטרת מחקר זה הינה לבחון האם ניתן לשנות **רגשות** של צד המעורב בקונפליקט, באמצעות ביצוע משימת שיתוף פעולה מאולץ הגורמת לתחושת דיסוננס.

2.1 רגשות וקונפליקט

לרגשות פונקציות רבות המסייעות לנו במהלך חייו. רגשות מציגים לנו את עולמנו הפנימי, מייצגים את יחסנו עם העולם החיצוני ומסייעים לנו לפעול. עם זאת, רגשות שליליים אשר נחווים באופן מוקצן עלולים לפגוע בנו ובסובבים אותנו. כך לעיתים במצבי קונפליקט, תגובות רגשיות שליליות נחמות עלולות להסלים את הקונפליקט ואף להקצינו (Linder, 2006).

לפי מודל השינוי המבני (Pruitt & Kim, 2004), קיימת אינטראקציה בין רגשות לבין קונפליקט, המתאפיינת בהשפעה הדדית מעגלית – קונפליקט יכול לנבוע מקיומם של רגשות שליליים (כעס, פחד, שנאה), ובתורו להקצין את אותם הרגשות, באופן שבכל שלב המעגל מגביר את עוצמתו. רעיון דומה

הציגו הלפרין ושותפיו (Halperin, Sharvit & Gross, 2010) כאשר טענו כי רגשות כמו כעס ושנאה אשר תורמים ליצירת קונפליקט ולהסלמתו, מהווים תפקיד חשוב גם להמשכיותו של אותו קונפליקט.

במחקר זה, אתמקד בשלושה רגשות שליליים מרכזיים, אשר יכולים לגרום לקונפליקט

ולקצינו :

כעס – רגש המתעורר בעקבות אירועים שבהם הפרט תופס את הפעולות של האחר כבלתי-הוגנות, או כסוּטות מנורמות חברתיות מקובלות. מאפיינים של תחושת כעס יוצרים לעיתים נטייה להתעמת, לפגוע, לתקוף או להרוג את הגורם שאליו מייחסים את הסיבה לעוררות הכעס (Roseman, Wiest & Swartz, 1994).

פחד – הוגדר על-ידי גריי (Gray, 1989), כרגש המתעורר במצבים שבהם איום נתפס או סכנה נתפסת לפרט או לסביבתם או לחברה בה הם חיים. פחד נקשר להערכה של כוח מועט, או להערכה של רמות שליטה נמוכות על מצב נתון (Roseman, 1984). פחד לעיתים נקשר לנטייה להימנע ולשאיפה ליצור סביבה בטוחה לפרט. הנטייה להימנע מעכבת לעיתים את הרצון ליטול סיכונים, ולכן נחשבת למחסום המובהק ביותר ליישוב קונפליקטים (Jarymowicz & Bar-Tal, 2006). לפי לינדר (Linder, 2006), פחד יכול לגרום לפרט להימנע מהתמודדות עם קונפליקט, או לחילופין עלול לגרום לתגובה תוקפנית קיצונית.

שנאה – רגש שלילי וקיצוני בעל השפעות הרסניות, אשר מאפייניו גורמים לכך שהוא נקשר לציפיות נמוכות ביותר לשינוי חיובי בעת קונפליקטים עם הצד אשר כלפיו נחוה רגש זה (Sternberg, 2003). שנאה לעיתים מעודדת פעולות אלימות כלפי הצד השני בעת קונפליקטים (Staub, 2005).

אחת הדרכים להתמודדות עם קונפליקטים מתמקדת בנטרול רגשות שליליים, או לכל הפחות, הפחתה של עוצמתם תוך פיתוח רגשות חיוביים כגון אמפתיה.

2.2 אמפתיה

האמפתיה לפי דונקן ופיסקה (Duncan & Fiske, 1977), הינה פן חשוב באישיות האדם, והיא חיונית ליצירת תקשורת יומיומית בין אישית.

לאמפתיה הגדרות רבות ומגוונות, אשר משתנות לעיתים בהתאם לאופן תפיסת מרכיביה המרכזיים ולצורות הפעולה הנובעות ממרכיבים אלה.

ההיבט הרגשי

מספר חוקרים הדגישו את המרכיב הרגשי באמפתיה. למשל, אייזנברג (Eisenberg, 2000)

ראתה באמפתיה תגובה רגשית אשר נובעת מתפיסה והבנה של מצבו הרגשי של האחר והיא דומה למה שהאחר מרגיש או צפוי להרגיש. בטסון (Batson, 1991) ראה גם כן באמפתיה תגובה רגשית בדמות עוררות רגשית של הצופה כתגובה למצבו הרגשי של האחר. רוגרס (Rogers, 1975) הגדיר אמפתיה כיכולת לחוש את עולמו של המטופל כאילו היה עולמך שלך. המדגישים את המרכיב הרגשי סבורים כי אמפתיה מתממשת כחוויה בה חשים את מה שהאחר מרגיש. על מנת להשתתף בחוויה רגשית של הזולת, יש צורך בנטייה להגיב באופן ריגושי למצבו של הזולת (Mehrabian & Epstein, 1972; Sullivan, 1953; Feshbach, 1978).

ההיבט הקוגניטיבי

השקפה אחרת התמקדה במרכיב הקוגניטיבי הטמון באמפתיה. קלארק (Clark, 1980) הגדיר אמפתיה כיכולת האינטלקטואלית של האחד לתאר לעצמו ולדמיין את נקודת המבט של האחר. בתהליך זה הצופה שם עצמו במקומו של האחר מבלי לאבד את עצמיותו, תוך כדי לקיחת פרספקטיבה. חלק מן החוקרים המדגישים את התהליכים הקוגניטיביים רואים באמפתיה יכולת אובייקטיבית ומנותקת מרגש, להבנה, הכרה, ניבוי המחשבות, הרגשות וההתנהגות של הזולת (Broke, 1973). הבנה זו הינה תוצר של רמת אינטליגנציה, יעילות אינטלקטואלית, יעילות בינאישית ויכולת שיפוט חברתית, הכוללת תובנה, תפישה, רגישות והבחנה בדקויות של מצבים אישיים וחברתיים (Hogan, 1969; Hoffman, 1977).

לאמפתיה קוגניטיבית יתרון הישרדותי כפי שטען וויט (White, 1984) – היא מאפשרת לפרט לזהות עוינות של אדם אחר כלפיו. כמו כן, היא מאפשרת להבין כי קבוצות אחרות מורכבות מאנשים הדומים לפרט, ולכן עליו לשתף עימם פעולה במטרה לשרוד. לפי מיד (Mead, 1934), אמפתיה נרכשת על ידי התנהגות של לקיחת תפקיד. במהלך ההתפתחות, הפרט רוכש את היכולת לאמץ תפיסות חלופיות על ידי כך שהוא שם את עצמו במצב שבו נמצא האדם שבו הוא צופה. באופן דומה, פיאז'ה (Piaget, 1932) הבין שכישורים בין אישיים מעודדים אלטרואיזם ומחשבות מוסריות שמדגישים את החשיבות של עירוב מבנים קוגניטיביים כמו לקיחת תפקיד.

אמפתיה – ההגדרה המשולבת

יש חוקרים אשר ראו באמפתיה תופעה המשלבת הן מרכיבים קוגניטיביים והן מרכיבים רגשיים המצויים באינטראקציה אחד עם השני, כאשר כישורים קוגניטיביים תורמים למודעות של מחשבות, רגשות ותפיסות של האחר, ואילו הכישורים הרגשיים מספקים יכולת לחוות באופן עקיף את

רגשותיו של האחר (Hoffman, 2000; Smith, 2006).

לפי פסוקוניס (Pecukonis, 1990), אמפתיה היא מבנה פסיכולוגי המווסת על ידי מרכיבים קוגניטיביים ורגשיים הפועלים ביחד בצורה מערכתית כדי ליצור הבנה רגשית, כאשר כל מרכיב משרת כמנגנון של משוב לאחר.

התייחסות משולבת ומפורטת למושג אמפתיה, ניתן למצוא בהגדרתו של דיוויס (Davis, 1980; 1983a), אשר מציגה את האמפתיה כמושג רב-מימדי: (1) "לקיחת פרספקטיבה" (Perspective-taking) - אספקט קוגניטיבי באמפתיה המשקף את היכולת לראות את הדברים מנקודת מבטו של האחר. היכולת של היחיד בלקיחת פרספקטיבה מאפשרת לו לחזות מראש את התנהגותם ותגובותיהם של האחרים ולכן מקלה ומסייעת ביצירת יחסים בינאישיים. יכולת זו נמצאה קשורה לתפקוד חברתי טוב יותר; (2) "דמיון" (Fantasy) - מתייחס לנטייתו של האדם לדמיון את עצמו במקום אחרים במצבים פיקטיביים ולהרגיש באופן מדומה את רגשותיהם. מחקרים הראו כי אנשים בעלי יכולת לדמיון גילו עוררות פיסיוולוגית גבוהה לתיאורים על אנשים אחרים אשר חוו חוויה רגשית, ואף גילו נטייה גבוהה יותר לעזור לזולת; (3) "דאגה אמפתית" (Empathic concern) - מימד של תגובה רגשית הכרוכה באהדה ובאכפתיות כלפי הזולת. רגש של דאגה אמפתית מתאפיין באהדה ובאכפתיות כלפי הזולת, והוא קשור להופעתה של התנהגות אלטרואיסטית; (4) "מצוקה אישית" (Personal distress) - מימד המבטא תחושות של חוסר נוחות וחרדה המתעוררות אצל הצופה, כאשר הוא נחשף למצבים בין-אישיים קשים בהם אחרים חווים חוויות והתנסויות שליליות.

על אף ההגדרות הרבות שהוצגו למושג אמפתיה, במחקר זה אתמקד בהגדרתם המשולבת של

באטסון ואחמד (Batson & Ahmad, 2009) לאמפתיה, אשר נשענו על חלק מרעיונותיו של דיוויס להגדרת רגש זה. באטסון ואחמד ראו במושג אמפתיה ביטוי לארבעה מצבים פסיכולוגיים בהקשר של יחסים בין קבוצות, בהן הפרט פועל בדרכים שונות ביחס למצב מסוים:

דמיון תפיסת העצמי (Imagine-Self Perspective) – מתאר מצב בו הפרט מדמיון כיצד הוא היה

חושב או מרגיש אילו היה במצבו של האחר ("שם עצמו בנעליו של האחר"). מצב זה צפוי לעורר אמפתיה, אולם כאשר הדמיון מתייחס רק לתפיסת העצמי ולא מתקיימת חשיבה המופנית לבחינת מצבו של האחר, ייתכן והפרט לא ירגיש אמפתיה בעקבות דמיון זה כלפי האחר.

דמיון תפיסת האחר (Imagine-Other Perspective) – מתאר מצב בו הפרט מדמיון כיצד האחר חושב או מרגיש לאור מצבו שלו. דמיון זה מתבסס על מה שהאחר מבטא, אומר, עושה, מתנהג, או לפי מה המידע שיש כבר לפרט בנוגע לאחר.

התאמת רגש (Emotion Matching) – הפרט חש את אותו הרגש שהאחר מרגיש במצב מסוים.

דאגה אמפתית (Empathic Concern) – בדומה להגדרה של דיוויס כפי שהוצגה קודם לכן – הפרט

חש סימפתיה וחמלה כלפי האחר, ללא תלות במה שהאחר מרגיש נוכח מצבו. כאמור, מצב זה של אמפתיה נמצא כקשור לפעולות אלטרואיסטיות של הפרט כלפי האחר.

כפי שניתן לראות, הגדרה זאת של אמפתיה טומנת הן מרכיבים קוגניטיביים (דמיון), והן מרכיבים רגשיים (התאמת רגש ודאגה אמפתית).

אמפתיה והשלכותיה במצבי קונפליקט

לאמפתיה יתרונות רבים בעת יחסים המאופיינים בקונפליקט. מחד, היא מסייעת להפחית יחס ותגובות שליליות כלפי האחר – היא מסייעת בהפחתת סטריאוטיפים (Johnson et al., 2009); מפחיתה רגשות של פחד ואיום (Rothman, 1992); ממתנת עינות (Hunter et al., 2007); מחלישה את רגשות התוקפנות של הפרט כלפי קבוצות חוץ, ומחזקת את ההתנגדות לאלימות בין מדינות ולהרס המוני (Herr & Lapidus, 1998; Struch & Schwartz, 1989).

מנגד, אמפתיה מגבירה יחס חיובי ופעולות פרו חברתיות כלפי הזולת - היא מעודדת את הפרט ואת הקבוצה לפעול באופן פרו-חברתי (White, 1998). נמצא כי לאנשים בעלי רמות גבוהות של אמפתיה רגשית קל יותר לסלוח לאחרים (Macaskill, Maltby & Day, 2002); אמפתיה גורמת לאנשים להתנהג בצורה אלטרואיסטית (Davis, 1996); היא מאפשרת לראות את חברי הקבוצה האחרת כפרטים אנושיים, שניתן לסמוך עליהם ושיש להם מטרות ושאיפות לגיטימיות, ושאינם נשאף לקיים קשרי שלום מתמשכים (Halpern & Weinstein, 2004).

ממצאים מעידים כי רמה גבוהה של אמפתיה מאפשרת לבחון מצבים קונפליקטואליים דרך נקודת מבטו של האחר, ובכך להפחית תוקפנות, לעודד אדם לפעול באופן פרו-חברתי (White, 1998), ולדאוג לאחרים (Batson, 1991).

נמצא כי חינוך ילדים לפיתוח אמפתיה תורם להבנה חברתית, פיתוח כישורי רגש, התנהגות מוסרית, חמלה ודאגה לזולת. כמו-כן, תוכניות לחינוך לאמפתיה בקרב ילדים הביאו לפיתוח יכולות ויסות לתוקפנות (Feshbach & Feshbach, 2009).

כאשר מדובר בקונפליקטים שבין קבוצות, קיימות השלכות שונות ומגוונות של אמפתיה בהקשרים של היחסים שבין חברי קבוצת הפנים ובין חברי קבוצת החוץ, כפי שהם משתקפים בעת קונפליקטים. למשל, נמצא כי כאשר אובייקט מזוהה כחבר קבוצת הפנים, מופעלת מידה רבה של

אמפתיה, בהשוואה למצבים בהם האובייקט מזוהה כחבר קבוצת החוץ (Tarrant, Dazeley & Cottom, 2009). חיזוק לכך ניתן למצוא בתוצאות מחקרים אשר הראו כי נמצאו רמות גבוהות יותר

של אמפתיה כלפי הסביבה הקרובה לנבדק לעומת המעגל המרוחק לו או כלפי זרים (Cialdini et al., 1997).

במידה וקיימת אמפתיה כלפי קבוצת החוץ, היא יכולה לתפקד כגורם מתווך ליחסים שבין הפרטים בקבוצות השונות, תוך שימוש בפעולות האנשה (Pettigrew, 1998).
דווידי ושותפיו (Dovidio et al., 2009) טענו כי אמפתיה יכולה לעצב תגובות בהקשרים בין קבוצתיים, ולכן יש לקחת בחשבון נתון זה בעת הכנה ובנייה של תוכניות שנועדו לשפר יחסים בין קבוצתיים ולקדם הרמוניה מתמשכת.
לאור יתרונות האמפתיה בכלל, והשלכותיה החיוביות בעת קונפליקטים בפרט, נכון יהיה להשתמש בה, או לנסות להגביר את ביטוייה, בקרב פרטים הנמצאים בסכסוך.

2.3 דיסוננס קוגניטיבי

"תיאורית הדיסוננס הקוגניטיבי" (The cognitive dissonance theory) שפותחה על-ידי פסטינגר (Festinger, 1957) מניחה כי הפרט שואף לעקביות יציבה בין קוגניציות (דעות ועמדות) ובין התנהגות (consonance). אותה עקביות קיימת בין מה שהפרט יודע או מאמין בו לבין מה שהוא עושה. לעיתים, מסיבות שונות, אנו לא מצליחים להשיג עקביות בין עמדות להתנהגות. בנסיבות שכאלה, היעדר חוסר העקביות גורם לתחושת אי נוחות פסיכולוגית.
פסטינגר הציג שתי הנחות יסוד בהקשר של הופעת הדיסוננס הקוגניטיבי: (1) קיומו של דיסוננס יגרום לפרט לנסות ולהפחית את הדיסוננס, ולהשיג התאמה או עקביות בין הקוגניציות; (2) כאשר מופיע דיסוננס, הפרט יפעל להפחיתו באמצעות הימנעות אקטיבית מחשיפה למידע למצבים אשר עלולים להגביר את הדיסוננס.
ניתן להפחית דיסוננס באמצעות שינוי ההתנהגות שעומדת בסתירה לעמדות ולאמונות הפרט, או באמצעות שינוי הידע שיש לפרט ואינו עקבי עם התנהגות או עמדות קודמות.
במהלך חייו אנו נתקלים בסתירות רבות וחוסר עקביות בתחומים רבים, אך לא תמיד נחוה תחושת דיסוננס. פסטינגר הציע כי תחושה של חוסר נוחות פסיכולוגית תתעורר רק כאשר קיים חוסר עקביות בין קוגניציות, וכאשר קוגניציות אלה כוללות אלמנטים אשר חשובים ומהותיים לפרט. ככל שחשיבות הדיסוננס גבוהה יותר, כך תחושת חוסר הנוחות הפסיכולוגית חריפה יותר, וכך תגבר המוטיבציה לנסות ולהפחית את הדיסוננס הקיים.

גם כיום, קיימת הסכמה בקרב חוקרי הדיסוננס הקוגניטיבי כי השינויים המובילים לרצון להפחית דיסוננס קשורים לתחושת חוסר הנוחות הפסיכולוגית. נמצא כי חווית הדיסוננס חזקה יותר כאשר הכמות ועוצמת החשיבות של הקוגניציות שבדיסוננס גבוהות (Harmon-Jones, Amodio & Harmon, 2009; Jones, 2009; Cooper, 2007; Starzyk et al., 2009). ממשיכי דרכו של פסטינגר בחקר תופעת הדיסוננס הקוגניטיבי בשנים האחרונות הציעו שמצבים אשר מעוררים דיסוננס יוצרים מוטיבציה, אשר באה לידי ביטוי בשינויים קוגניטיביים אמיתיים (Cooper, 2007).

אחרים (Steele, Spencer & Lynch, 1993) סבורים כי תחושת הדיסוננס נובעת מהתנהגות אשר מאיימת על תחושת המוסר של הפרט ועל יציבות ההגיונות, ומכאן נובעת המוטיבציה לשנות את אותה ההתנהגות.

2.4 דיסוננס אפקטיבי

דיסוננס אפקטיבי (Affective dissonance) הוא למעשה מושג חדש אשר מוצג לראשונה במחקר זה, ונשען על רעיונות שהוצגו במסגרת תיאורית הדיסוננס הקוגניטיבי של פסטינגר (1957) וממשיכיו (Harmon-Jones & Mills, Steele, Spencer & Lynch, 1993; Cooper & Fazio, 1984; 1999). החידוש טמון בהדגשת היעדר העקביות או ההלימה בין רגשות וביטויי רגשות. ההנחה היא שכאשר מדובר בנושא אשר משמעותי לפרט, חוסר ההלימה בין הרגשות יוביל לתחושת חוסר נוחות פסיכולוגית, שאותה ישאף הפרט להפחית על-ידי שינוי רגש או שינוי הבעת רגש. בסיס נוסף למושג דיסוננס אפקטיבי נעוץ במונח "דיסוננס רגשי" (Emotional dissonance) אשר לדעת הוכצ'ילד (Hochschild, 1983) נוצר כאשר אין הלימה בין רגש אמיתי לבין רגש מוצג. מדובר בחוסר הלימה בין הרגשות הקיימים (אלו שחווים בזמן נתון) לבין הרגשות שצריך להציג במסגרת התפקיד בארגון. חוקרי הדיסוננס הרגשי התמקדו בעיקר בחוסר ההלימה המתרחשת במסגרת תפקידו של הפרט בארגון, שירות הלקוחות ובעולם העבודה. חקר הדיסוננס הרגשי התמקד ברגשות מובעים המשתלבים עם נורמות ארגוניות, אך מתנגשים עם תחושות אמיתיות (Abraham, 1999; Lewig & Dollard, 2003; Rafaeli & Sutton, 1987). במחקר זה ארצה להגדיר ולבחון את המושג "דיסוננס אפקטיבי" כמצב של חוסר עקביות בין רגשות שונים. כלומר, היעדר הלימה בין רגש המצופה מן הפרט להביע ובין רגש אותו חש הפרט. במחקר הנוכחי אנסה לבחון האם הפרט ישנה רגש או הבעת רגש כאשר הוא חווה דיסוננס אפקטיבי בנושא אשר משמעותי עבורו, כאמצעי לויסות רגשות.

2.5 שיתוף פעולה מאולץ

כפי שציינו הרמון-גיונס ואמודיו (Harmon-Jones & Amodio, 2009), קיימות מספר פרדיגמות כדי לבחון או ליצור מצבי דיסוננס. למשל- פרדיגמת הבחירה החופשית; אסטרטגיה של הצדקת מאמץ; תיאורית העקיבות העצמית; תיאורית התפיסה העצמית ופרדיגמת שיתוף הפעולה המאולץ.

במחקר אתמקד בשיתוף פעולה מאולץ ככלי ליצירת דיסוננס, אשר הוכח בעבר ככלי יעיל לשינוי עמדות. בהקשר המחקר הנוכחי, אבחן האם כלי זה רלוונטי גם לניסיון לשנות רגשות בקרב הפרט המצוי בקונפליקט.

שיתוף פעולה מאולץ (Induced Compliance) מהווה משימה מורכבת אשר מכוונת ליצור דיסוננס קוגניטיבי. הפרט מתבקש לשתף פעולה באופן אשר סותר את עמדותיו ואמונותיו כלפי נושא מסוים או כלפי אנשים מסוימים כתוצאה מחילופי תפקידים (Festinger, 1957). מחקרים אחדים הראו כי אדם, שבעקבות שיתוף פעולה מאולץ נדרש להציג עמדה המנוגדת לשלו, עשוי לפתור את הדיסוננס באמצעות שינוי עמדתו (e.g. Cooper & Fazio, 1984). כמו-כן נמצא כי החשיפה לשיתוף פעולה מאולץ עשויה לחזק ולייצב את השינויים באמונות ועמדות שהתחוללו קודם לכן.

בעת קונפליקט, קיימות עמדות, אמונות חברתיות ורגשות שליליים כלפי קבוצת החוץ, אשר מוזינים את הקונפליקט, מנציחים אותו ולעיתים אף גורמים להסלמתו (בר-טל, 2007).

כאמור, שיתוף פעולה מאולץ יכול לגרום לשינוי עמדות (במטרה להימנע מתחושות דיסוננס) ובכך טמון יתרונו והשפעתו החיובית במצבי קונפליקט. שיטה זו נמצאה יעילה לשינוי עמדות ואמונות חברתיות הנובעות מדעות קדומות.

מישל ושותפיו (Mischel, DeSmet & Kross, 2006) מציינים כי כוח רצון ומוטיבציה לויסות עצמי מהווים מרכיב חשוב להתמודדות עם קונפליקטים. ניתן לראות בשיתוף פעולה מאולץ זרז לויסות עצמי. הפרט חש דיסוננס, והדבר גורם לכך שהוא יקודד את סיטואציית הסכסוך כבעלת משמעות אישית ורלוונטית עבורו. בנוסף, ניתן לשער כי תגבר המוטיבציה של הפרט לתהליכים של ויסות עצמי מתוך מטרה להימנע מתחושות של דיסוננס קוגניטיבי.

חיזוק לטענה בדבר הדשפעתו החיובית של שיתוף פעולה מאולץ במצבי קונפליקט ניתן למצוא במחקרו של רוזן (2006), שממצאיו הראו כי חשיפה של בני-נוער יהודים וערבים לפעילות של שיתוף פעולה מאולץ הביאה לשיקום השפעות חיוביות של תכנית חינוך לשלום על עמדות ואמונות בהקשר לקונפליקט הישראלי-פלסטיני (זאת בניגוד לבני-נוער שלא נחשפו לשיתוף פעולה מאולץ).

לאור ממצאים דומים ממספר מחקרים (e.g. Starzyk et al., 2009; Beauvois & Joul, 1999;)

Harmon-Jones & Mills, 1999; Elliot & Devine, 1994; וכן לאור עקרונות הדיסוננס הקוגניטיבי, כפי שהוצגו על-ידי פסטינגר (1957), ניתן להצביע על מספר תנאים עיקריים להשפעת חוויה של שיתוף פעולה בעת ניסוי על תחושת הפרט והאפשרות לשינוי עמדות בעקבות כך :

1. **רמת החשיבות שהנבדק מייחס לנושא** – על הפרט לייחס חשיבות גבוהה לנושא ולמרכיבים הנמצאים בדיסוננס, משום שרק כך תיווצר בהמשך תחושת דיסוננס, כאשר הוא יתבקש להציג עמדות שסותרות את עמדתו. יחד עם זאת, רמת חשיבות גבוהה מידי לא תאפשר את הגמישות הנדרשת לשינוי עמדות בהמשך כתוצאה מתחושת דיסוננס. בנוסף, כאשר רמת החשיבות של מרכיבי הדיסוננס נמוכה, הפרט יכול לנקוט באסטרטגיה של הפחתת חשיבות האלמנטים שאינם עקיבים, ובכך לפתור את הדיסוננס במהירות ללא צורך בשינוי משמעותי ויציב (Starzyk & Fabrigar, 2009).

2. **רמת יכולת הבחירה שיש לנבדק לבחור את העמדה שעליו להציג במסגרת הניסוי** – תחושה של יכולת בחירה חופשית של עמדה סותרת יכולה ליצור תחושת דיסוננס. בהיעדר תחושה של בחירה חופשית, הנבדק יוכל לייחס את היעדר העקביות לגורם חיצוני (תנאי שהציג הנסיין למשל) ולאור כך לא יחוה תחושת דיסוננס. בהקשר זה נמצא כי קיים סיכוי גבוה יותר לחוש דיסוננס כאשר הנבדק תופס עצמו כאחראי לחוסר העקביות. (Draycott & Dabbs, 1998).

3. **תחושת חוסר הנוחות הפסיכולוגית המתעוררת בקרב הנבדק בעקבות חווית שיתוף פעולה מאולץ** – במידה ולא מתעוררת תחושה שכזו, לפרט לא תהיה מוטיבציה לחפש דרכים לפתור את הדיסוננס בו הוא נמצא, ובהתאם הוא לא ישקול לשנות את עמדותיו.

המחקר הנוכחי יעסוק בבדיקת ההשפעות של הדיסוננס האפקטיבי באמצעות הליך של שיתוף פעולה מאולץ בתחום הרגש, במטרה לבחון האם שיתוף פעולה מאולץ בתחום הרגשי יכול להוביל לשינוי רגשות, כפי ששיתוף פעולה מאולץ המתבסס על תהליכים הנובעים מדיסוננס קוגניטיבי מביא לשינוי עמדות בקרב הפרט.

2.6 ויסות רגשות בעת קונפליקט

לעיתים, רגשות מהווים גורם מפריע למהלך השגרתו של חיינו, והם משפיעים בצורה משמעותית על המודעות שלנו. ויסות רגשות מערב שינויים בדינמיקת הרגשות, זמן העלאת הרגש, שיעור הרגש, משך הרגשות ועוד.

ויסות רגשות יכול לעמעם רגש, להעצים רגש או להמשיכו (Gross & Thompson, 2007). אנשים

מווסתים הן רגשות חיוביים והן רגשות שליליים, אם על-ידי הפחתה או הגברה של רגשות. קיימים מקרים בהם תהליך הויסות מתרחש באופן בלתי מודע.

לפי גרוס ותיומפסון (Gross & Thompson, 2007) קיימות מספר אסטרטגיות לויסות רגשות, וביניהן: בחירת מצב, התאמת מצב, מיקוד תשומת לב (Attentional deployment), שינוי קוגניטיבי ומודולציה חברתית.

תהליכים של ויסות רגשות מתרחשים בקרב אנשים מבוגרים פעמים רבות, בסיוע אזוריים מסוימים במוח (הקורטקס הפרה פרונטלי).

קיימות דרכים רבות להגיב כלפי מצב של דיסוננס, כאשר בחירת התגובה היא פונקציה של חשיבות המצב והקושי להוציא את התגובה אל הפועל (Draycott & Dabbs, 1998).

חוקרים שבדקו את תחום הרגשות בעבודה (Hochschild, 1983; Holman & Chissick, 2002), הראו כי במצבים של דיסוננס רגשי ניתן לווסת רגשות בשתי דרכים הנבדלות באופן הפנמת הרגש מתבקש:

(1) משחק עמוק (Deep acting) – הניסיון לשנות רגשות פנימיים כך שיהיו עקביים עם נורמות של הצגת רגשות כלפי חוץ תוך הפנמה אמיתית וכנה של הרגש; (2) משחק שטחי (Surface acting) – שינוי ביטוי רגשות בעיקר כלפי חוץ כך שיהיו עקביים עם נורמות של הצגת רגשות. שתי הדרכים שצוינו לשינוי הרגש יוצרים תצוגה כלפי חוץ של ביטויים רגשיים, אולם תוך רמות שונות של הפנמת הרגש. נמצא למשל, כי ויסות רגשות באמצעות משחק שטחי נמצא קשור לרמות גבוהות של מתח, לעומת ויסות רגשות באמצעות משחק עמוק אשר נמצא קשור לשחרור רגשי יעיל (Grandey, 2003), זאת בין השאר משום שכאשר אנו בוחרים במשחק שטחי אנו מדחיקים את הרגשות האמיתיים שלנו, וכן נתפסים לעיתים כצבועים בין אם על ידי עצמנו או על ידי הסביבה.

התייחסות לויסות רגשות אמפתיים ניתן למצוא בטענותיהם של אייזנברג ואחרים (Eisenberg & Eggum, 2009; Okun, 1996), ולפיהן ניתן לגזור שתי תופעות הנובעות מרגש האמפתיה, כאשר המשתנה שיקבע איזו תופעה תתרחש קשור להבחנה בין מצבו הרגשי של הפרט לבין מצבו הרגשי של האחר, וכן לרמת המודעות שהפרט מבצע להבחנה זאת. תופעה אחת נקראת סימפתיה (Sympathy) והיא מוגדרת כתגובה רגשית הנובעת מחשש לגבי מצבו הרגשי של האחר. תגובה זאת כוללת רגשות של צער ודאגה כלפי האחר וניסיון לסייע לו.

התופעה השנייה נקראת מצוקה אישית (Personal Distress) – תגובה רגשית של סלידה המתאפיינת במיקוד עצמי לאור מצבו הרגשי השלילי של האחר. תופעה זו באה לידי ביטוי בכך שהפרט מחפש להפיג את רגשותיו השליליים (חוסר נוחות, חרדה), אך ללא דחף להפיג את רגשות האחר. חווית מצוקה אישית נמצאה כבעלת קשר שלילי עם התנהגות פרו-חברתית.

תהליכים של ויסות רגשות יכולים להפחית את תחושת המצוקה האישית של הפרט נוכח סבלו של האחר, ובכך לכוון להגביר את הסיכויים להתרחשות חוויות סימפתיה כלפי האחר, ומכאן לנקוט בצעדים המשקפים התנהגות פרו-חברתית.

3 שאלת המחקר

השאלה המרכזית במחקר זה תבחן באיזו מידה השתתפות במשימת שיתוף פעולה מאולץ תגרום לשינוי ברמת הרגשות בקרב הפרט בעת קונפליקט. המדדים המועמדים לשינוי לאור ההשתתפות הינן: מדדי רגשות שליליים – כעס, פחד, שנאה; מדדי אמפתיה – אמפתיה קוגניטיבית ואמפתיה רגשית.

4 שיטה

4.1 משתתפים

במחקר השתתפו 60 סטודנטים יהודים, 50 נשים ו- 10 גברים, הלומדים במוסדות אקדמיים בישראל.

המשתתפים אותרו באמצעות פניה ברשת האינטרנט ובמספר מוסדות להשכלה גבוהה, בבקשה להתנדב למחקר אקדמי בנושא רגשות וקונפליקטים (ראו נספח מס' 1). סטודנטים אשר הסכימו להשתתף במחקר, התבקשו לחתום על כתב הסכמה מדעת להשתתפות (ראו נספח מס' 2).

טווח גילאי הנבדקים נע בין 22 ל-40. המחקר התמקד בסטודנטים מאחר, ושאלת הניסוי עוסקת בנושאים הקשורים למימון לימודים אקדמאיים, וההשערה הייתה שהנבדקים ייחסו לנושא זה חשיבות ומשמעות, תנאי חשוב ליצירת הדיסוננס האפקטיבי (כפי שצוין קודם לכן). כמו-כן, לא נבחרו סטודנטים אשר הצהירו כי אינם משלמים על לימודיהם (כאלה המקבלים מלגת לימודים מלאה, עתודאים).

קבוצת ביקורת: טרם המחקר הוגדר כי קבוצת הביקורת תכלול משתתפים אשר ביצעו משימה שאינה כוללת שיתוף פעולה מאולץ (התבקשו לכתוב חיבור שאינו סותר עמדה או רגש). אולם, מאחר וכמות המשתתפים הייתה נמוכה ($n=17$), לא ניתן היה להגדיר במחקר זה קבוצת בקורת.

4.2 משתני המחקר

משתני רקע:

מגדר,

גיל,

מוסד אקדמי ופקולטה

משתנים בלתי תלויים:

תחושת חוסר נוחות פסיכולוגית (קיומו של דיסוננס אפקטיבי), אשר נמדדה באמצעות שאלון חוסר נוחות פסיכולוגי (ראו נספח מס' 8).

משתנים תלויים עיקריים:

1. שינויים ברמות אמפתיה רגשית וקוגניטיבית, אשר נמדדו באמצעות שאלון רגשות (ראו נספח מס' 4).
2. שינויים ברמות הרגשות השליליים (פחד, שנאה, כעס), שנמדדו באמצעות שאלון רגשות (ראו נספח מס' 4).

4.3 כלי המחקר

במחקר נעשה שימוש בארבעה שאלונים. ראו מהימנות הכלים בלוח מס' 2.

שאלון פרטי רקע

בשאלון זה התבקשו הנבדקים לדווח אודות הפרטים הבאים: מין, גיל, השכלה, איזור מגורים. פרטים אלה נבדקו מתוך מחשבה שהם עשויים להיכנס לאינטראקציות עם משתני המחקר.

שאלון רגשות שליליים כלפי פרטים מקבוצת החוץ

המשתתפים התבקשו להביע באיזה מידה הם חשים כלפי הצד השני כל אחד מהרגשות הבאים: שנאה, פחד וכעס; לפי סולם ליקרט מ-1 (בכלל לא), עד-7 (במידה רבה מאד). ציון גבוה בשאלון פירושו הבעת רגשות שליליים כלפי הצד שני (ראו נספח מס' 4).

שאלון המודד רמות שונות של אמפתיה כלפי הפרט

The Empathy Quotient (E.Q): מדד אמפתיה שנמצא כיעיל לבדיקת מאפיינים של אמפתיה רגשית ואמפתיה קוגניטיבית (Lawrence et al., 2004). למרות שמדובר במדד המסתמך על דיווח עצמי של הנבדק, מהימנותו גבוהה מאחר ונלקחה בחשבון האפשרות של השפעת משתנה מתערב בדמות רצייה חברתית (המדד רגיש לתופעה זו ומבנהו מנטרל את אותה ההשפעה עד כמה שניתן). בשל העובדה כי מדובר בשאלון ארוך מאוד (60 פריטים), הוחלט לקצרו במחקר זה, ולהשתמש רק בגורמים רלוונטיים (אמפתיה קוגניטיבית ואמפתיה רגשית), וכן בפריטים בעלי הטעינות הגבוהה ביותר. השאלון שהותאם למחקר זה מונה כ-12 פריטים המייצגים באופן שווה את שני גורמי האמפתיה – רגשי וקוגניטיבי (ראו נספח מס' 4).

שאלון המודד חוסר נוחות פסיכולוגית

השאלון נע לפי סולם ליקרט מ-1 (לא מתאר בכלל את התחושה הנוכחית), עד-7 (מתאר במידה רבה). השאלון מורכב משלושה גורמים, כאשר הגורם הראשון בוחן את קיומם של רגשות המשקפים מצב של חוסר נוחות פסיכולוגית (חוסר נוחות, אשמה, לחץ). גורם שני מודד רגשות המשקפים אכזבה עצמית

של הפרט מעצמו (אשמה, בקורת עצמית), או כפי שכינו אותו אליוט ודיווין (Elliot & Devine, 1994): The Negself index. הגורם השלישי הנו אינדקס חיובי, ובודק תחושות חיוביות המהוות מדדים הפוכים לשאלון הכללי (שמחה, אופטימיות, חיבה ועוד; ראו נספח מס' 8).

ניתוח גורמים

בוצע ניתוח גורמים למשתנה רגשות שלילים, זאת מאחר ומשתנה זה הורכב ממספר רגשות – כעס, שנאה ופחד. באמצעות ניתוח הגורמים ניתן לראות כיצד נחלקים ההיגדים שמשקפים את אותם הרגשות, והאם רגשות אלה מתחלקים למספר גורמים, או שמא מתקבצים לכדי גורם אחד. ניתוח הגורמים בוצע בשיטת PCA (Principal Component Analysis) עבור מדגם בן 60 נבדקים תוך שימוש ברוטציה אורתוגונאלית מסוג ורימקס (VARIMAX). לאחר הרוטציה התקבל גורם אחד, המכיל את חמשת הפריטים המתארים רגשות שליליים (כעס, פחד, שנאה). ניתן לראות בלוח מספר 1 כי כלל הפריטים המבטאים רגשות שליליים אוחדו לכדי גורם אחד.

לוח מספר 1 - ניתוח גורמים עם רוטציית ורימקס בפריטי שאלון רגשות שליליים (N=60)

מס' פריט	תוכן הפריט	טעינה בגורם (רגשות שליליים)
כעס 2	אני לא כועס על סטודנטים ערבים-ישראלים	.82
שנאה	לעיתים אני חש שנאה כלפי סטודנטים ערבים-ישראלים	.81
פחד 2	סטודנטים ערבים-ישראלים אינם מפחידים אותי	.76
כעס 1	לעיתים אני חש כעס כלפי ערביי ישראל	.65
פחד 1	כאשר אני רואה סטודנטים ערבים אני מפחד	.63
אחוז שונות מוסברת		55%

לוח מספר 2 - מהימנות כלי המחקר (אלפא קרונבך) במועדי הקדם והבתר

שאלון	מדד	מס' פריטים	מקדם מהימנות מועד קדם (Cronbach Alpha)	מקדם מהימנות (Cronbach Alpha) מועד בתר
אמפתיה	אמפתיה קוגניטיבית	6	.90	.88
	אמפתיה רגשית	6	.68	.60
רגשות שליליים	כעס, פחד, שנאה	5	.79	.84
חוסר נוחות פסיכולוגית	תחושות שליליות	9	- ללא מועד קדם	.88
	אכזבה עצמית	6	- ללא מועד קדם	.89
	תחושות חיוביות	5	- ללא מועד קדם	.79

ניתן לראות בלוח מספר 2 כי לשאלונים המודדים רמות אמפתיה קוגניטיבית, רגשות שליליים וחוסר נוחות פסיכולוגית רמות מהימנות גבוהה.

4.4 מהלך המחקר

נושא הניסוי במחקר זה התמקד בשאלה האם יש להעניק מלגות ללימודים במוסדות להשכלה גבוהה לסטודנטים ערביים תושבי ישראל, על חשבון העלאת שכר הלימוד של כלל הסטודנטים בישראל (מלבד אלו המשתייכים למגזר הערבי).

שלב 1 - חלקו הראשון של הניסוי כלל שני שאלונים אשר נשלחו לנבדקים באמצעות דואר אלקטרוני:

1. שאלון פרטי רקע – מין, גיל, איזור מגורים, סטטוס אקדמי (ראו נספח מס' 3).

2. שאלון רגשות – שאלון זה הינו תוצר של חיבור שני שאלונים – שאלון רגשות שליליים (כעס, פחד, שנאה) ושאלון אמפתיה (הן קוגניטיבית והן רגשית). בשאלון הופיעו פריטים משני

השאלונים בצורה מעורבת (ראו נספח מס' 4).

הוחלט כי טווח הזמן בין חלקו הראשון של הניסוי (שאלון רגשות מקדים), לחלקו השני של הניסוי (כתיבת חיבור ושאלון רגשות חוזר) יהיה באורך של שבועיים עד חודש. זאת מכיוון ששאלון הרגשות זהה, והכוונה הייתה למנוע מהנבדקים למלא את השאלון החוזר כפי שמילאו את השאלון המקדים, מתוך מטרה להיתפס או להיראות כעקביים (כלפי עצמם או כלפי הניסוי).

ניתן לראות שימוש בהפרשי זמנים דומים שנעשו במחקרים קודמים בנושאי שינוי עמדות כתוצאה מיצירת דיסוננס קוגניטיבי באמצעות שיתוף פעולה מאולץ (Schumacher & Starzyk et al., 2009; Slep, 2004).

שלב 2 - לאחר תקופה שבין שבועיים לחודש, המשתתפים התבקשו לבצע מטלה המגלמת שיתוף פעולה מאולץ בתחום הרגשי (מלבד קבוצת הביקורת). לכל משתתף נשלחה משימה באמצעות הדואר האלקטרוני, בה הוא התבקש לכתוב חיבור אישי שבו הוא צריך לתאר כיצד היה מרגיש אילו היה באחד משני המצבים הבאים: (1) סטודנט יהודי בישראל, שצריך לשלם שכר לימוד גבוה יותר לאור מתן מלגות לימודים לסטודנטים ערבים-ישראלים (קבוצת הביקורת); (2) סטודנט ערבי ישראלי בישראל, אשר לא מקבל מלגת לימודים ממוסד אקדמי, ונדרש לשלם שכר לימוד מלא (מצב המגלם משימת שיתוף פעולה מאולץ).

בדף ההוראות לכתיבת החיבור (ראו נספח מס' 5) נאמר למשתתפים כי ניתנת להם האפשרות לבחור באופן חופשי לכתוב על אחד משני המצבים שהוזכרו. יחד עם זאת, צוין כי בשל סוגיה מתודולוגית של המחקר, הנבדק מתבקש לשקול לבחור כתיבת חיבור בתנאי השני - סיפור אישי המתאר את מצבו של סטודנט ערבי-ישראלי, אשר לא מקבל מלגת לימודים למוסד אקדמי ונדרש לשלם שכר לימוד מלא. בכל מקרה, צוין בשנית בפני הנבדקים כי ההחלטה באיזה מצב לבחור היא שלהם בלבד. פסקה זו בדף ההנחיות הוצגה בכדי לכוון את הנבדקים לבחור במצב השני (סטודנט ערבי-ישראלי שלא מקבל מלגה), על-מנת לגרום בכך לתחושת דיסוננס אפקטיבי במהלך ולאחר סיום כתיבת החיבור. מנגד, חשוב היה לגרום לנבדקים להרגיש כי הם בחרו את סוג החיבור (בחירת המצב – האם לכתוב כסטודנט יהודי או כסטודנט ערבי), וכי בחירה זו לא נכפתה עליהם. כפי שצוין קודם, תחושה של יכולת בחירה חופשית בקרב הנבדק חשובה, ותכליתה למנוע ייחוס חיצוני, אשר עלול להקטין את הסיכויים להיווצרות דיסוננס. בהקשר זה חשוב לציין כי כלל הנבדקים השתתפו בניסוי וביצעו את המטלות ללא כל תמורה.

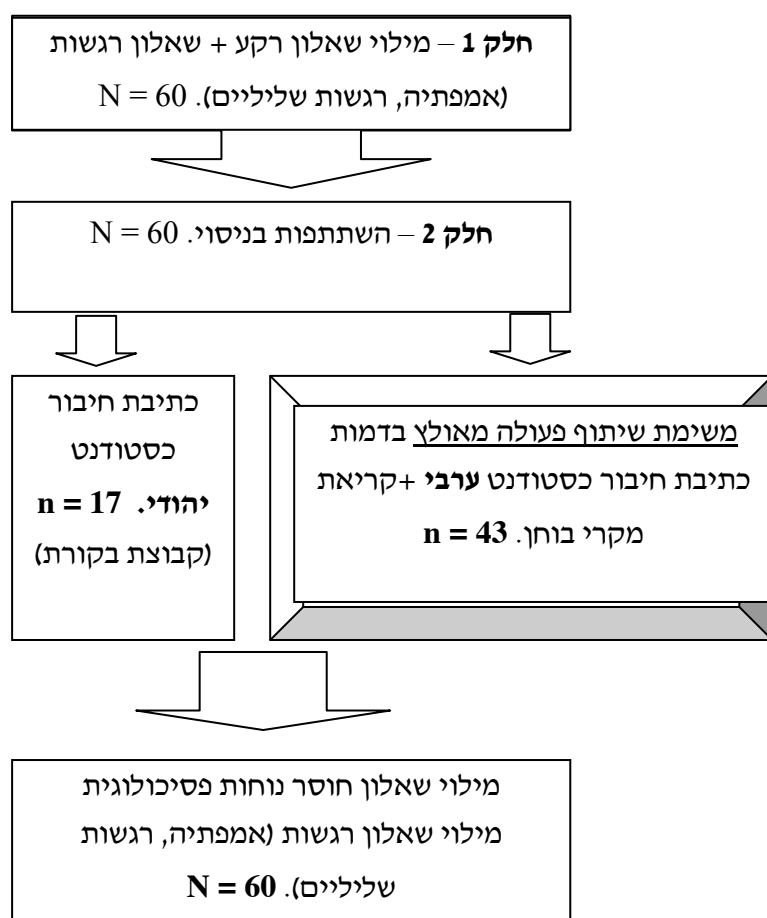
בהוראות לכתיבת החיבור ניתן דגש לכך שישנה חשיבות שהחיבור יכתב בצורה של סיפור אישי, תוך מתן מענה לשאלה כיצד הנבדק היה מרגיש אילו היה נמצא באחד משני המצבים שבחר. דגש זה נועד

למנוע מצב של כתיבת חיבור "קר", בעל מרכיבים קוגניטיביים בלבד, אשר עלול לפגום בתהליכי אמפתיה שצפויים להתרחש עם כתיבת החיבור ולאחריו. בנוסף, נמצא כי כאשר יש לפרט מעט מידע אודות מצבו של האחר, קל לו יותר לדמיין כיצד האחר מרגיש או חושב באמצעות המחשבה או הדמיון כיצד הפרט ירגיש או יחשוב אילו היה במצבו של האחר (Jarymowicz, 1992). כמו כן, נמצא כי כאשר הפרט מדמיין כיצד הוא היה מרגיש לאור מצבו השלילי של האחר ("שם עצמו בנעלי האחר"), מתפתחת בקרבו הבנה שמספקת את הבסיס לחווית דאגה אמפתית (Batson & Ahmad, 2009). ממצאים דומים התקבלו בניסוי שערכו פינאלי וסטפן (Finlay & Stephan, 2000), בו נבדקים קראו סיפורים אישיים המתארים אפליה של חברי קבוצת החוץ, כאשר חלק מהנבדקים התבקשו לקרוא את הסיפורים באופן אובייקטיבי ובצורה 'קרה', והחלק השני של הנבדקים התבקשו לאמץ גישה אמפתית בעת קריאת הסיפורים ('חשוב כיצד לדעתך מרגיש האיש המתואר בסיפור'). נמצא כי נבדקים אשר אימצו גישה אמפתית, ביטאו לאחר משימת הקריאה רמות נמוכות יותר של הטיות שליליות כלפי קבוצת החוץ.

בהמשך לדף ההוראות לכתיבת החיבור, צורפו שני עמודים, ובכל אחד מהם הוצג מקרה בוחן בצורת סיפור אישי של סטודנטים ערביים הלומדים במוסד אקדמי במדינת ישראל וכן תוארו הקשיים איתם הם מתמודדים מעצם היותם משתייכים למגזר הערבי בישראל. בעמוד הראשון מוצג סיפורו של סטודנט ערבי (נספח מס' 6), ובעמוד השני מוצג סיפורו של סטודנטית ערביה (נספח מס' 7). סיפורים אלה נועדו לסייע לנבדקים לכתוב את חיבוריהם במידה ובחרו במצב השני. כמו-כן, שוער כי ייתכן וקריאת מקרי הבוחן יפתחו בקרב הנבדקים אמפתיה כלפי הסטודנטים הערביים, אמפתיה אשר צפויה להתגבר עם כתיבת החיבור ולאחריו (במידה והנבדקים בחרו במצב השני). חיזוק להשערה זו ניתן למצוא בתוצאות מחקרים (Batson & Ahmad, 2009), ולפיהן נבדקים שהתבקשו לשער או לדמיין כיצד חבר מקבוצת החוץ חושב או מרגיש לאור הימצאותו בסיטואציה שלילית (נקודות המופיעות בסיפורים שמוצגים לנבדקים במחקר הנוכחי), ביצעו ייחוס מצבי לבעיות מהן סובלים חברי קבוצת החוץ, לעומת נבדקים מקבוצת הביקורת שנטו יותר להאשים את חברי קבוצת החוץ במצבם השלילי. לאחר מקרי הבוחן הושארו שני עמודים ריקים, בהם התבקשו הנבדקים לכתוב את החיבור, על פי המאפיינים שצוינו בדף ההוראות.

לאחר סיום כתיבת החיבור, התבקשו הנבדקים למלא שאלון המודד חוסר נוחות פסיכולוגית (ראו נספח מס' 8) ומיד לאחר מכן שאלון רגשות ואמפתיה, הזהה במרכיביו לשאלון שמילאו בחלקו הראשון של הניסוי (כאשר סדר ההיגדים בשאלון שונה).

איור מספר 1 - סיכום מהלך המחקר והתפלגות הנבדקים



4.5 עיבוד הנתונים

עיבוד וניתוח הנתונים בוצעו באמצעות תוכנת SPSS. המבחנים שבוצעו במחקר הנוכחי הינם

מבחני t להשוואת ממוצעים מדגמים מזווגים (Paired samples t-test). המבחנים בוצעו על המדדים

הבאים: רגשות שליליים, אמפתיה רגשית ואמפתיה קוגניטיבית, והתבססו על נתונים שנאספו במהלך

המחקר – קדם ובתר ניסוי. כמו-כן, חושבו ממוצע וסטיית תקן על מדד תחושת חוסר הנוחות

הפסיכולוגית, במטרה להצביע על עוצמת הדיסוננס האפקטיבי שנוצר לאור ההשתתפות בניסוי.

5 ממצאים

בפרק זה אתמקד בקבוצת הנבדקים אשר ביצעה את משימת שיתוף הפעולה המאולץ, דהיינו – משתתפים אשר כתבו חיבור סותר עמדה ורגש (יהודים אשר כתבו כסטודנטים ערבים-ישראלים, $n=42$). הסיבה להתמקדות זו נובעת מההשערה כי כתיבת חיבור סותר עמדה ורגש יגרום לשינוי רגשות בקרב המשתתפים.

5.1 תחושת דיסוננס אפקטיבי בקרב המשתתפים

תחושת דיסוננס אפקטיבי נמדדה בקרב משתתפי המחקר, לאחר ביצוע הניסוי (כתיבת החיבור כסטודנט ערבי-ישראלי). מטרת המדידה הייתה לבחון האם ההשתתפות בניסוי וביצוע מטלת כתיבת החיבור גרמה למשתתפים חוסר נוחות פסיכולוגית, ומכאן הימצאותם במצב של דיסוננס אפקטיבי לאחר ביצוע המשימה. כפי שצוין קודם לכן, משתתפים אשר כתבו חיבור כסטודנטים ערבים-ישראלים, למעשה ביצעו משימת שיתוף פעולה מאולץ, שמטרתה הייתה לגרום לדיסוננס אפקטיבי (אשר בא לידי ביטוי ברמות גבוהות של חוסר נוחות פסיכולוגית). אחת הדרכים להפחתת דיסוננס שכזה הינה שינוי רגשות, ומכאן גם נגזרה שאלת המחקר. בלוח מספר 3 ניתן לראות את רמות תחושת חוסר הנוחות הפסיכולוגית (המעידה על קיומו או היעדרו של דיסוננס אפקטיבי) של הנבדקים אשר השתתפו במשימת שיתוף הפעולה המאולץ (בחרו לכתוב כסטודנטים ערבים-ישראלים).

לוח מספר 3 - ממוצעים וסטיות תקן של משתנה "חוסר נוחות פסיכולוגית" כמדד המעיד על תחושת דיסוננס אפקטיבי בקרב נבדקים אשר ביצעו את משימת שיתוף הפעולה המאולץ ($n = 42$)

משתנה	<i>M</i>	<i>SD</i>
אכזבה עצמית	2.51	1.17
תחושות שליליות	2.75	1.34
תחושות חיוביות	4.17	1.28

מתוך לוח מספר 3 עולה כי המשתתפים בניסוי דיווחו על רמות נמוכות יחסית של אכזבה עצמית ותחושות שליליות מחד, ועל רמה ממוצעת-גבוהה של תחושות חיוביות (כאשר הסולם נע בין הערכים 1-7).

ניתן לראות כי המשתתפים לא דיווחו על חוסר נוחות פסיכולוגית, ולאור זאת ניתן להסיק כי המשתתפים אשר ביצעו את מטלת שיתוף הפעולה המאולץ לא חוו דיסוננס אפקטיבי במידה משמעותית.

לאור הממצאים המופיעים לעיל, נקודת המוצא וההתייחסות לשאר ממצאי המחקר, הינה כי חברי קבוצת המדגם שנבדקה (אלו שביצעו את משימת שיתוף הפעולה המאולץ) לא חוו דיסוננס אפקטיבי.

5.2 שינויים ברמות הרגשות כתוצאה מהשתתפות במטלת שיתוף פעולה

מאולץ

בכדי לבחון את השערת המחקר, ולפיה יחול שינוי ברמת הרגשות החיוביים (אמפתיה קוגניטיבית ואמפתיה רגשית) וברמת הרגשות השליליים (פחד, כעס, שנאה) לאור השתתפות במטלת שיתוף פעולה מאולץ (כתיבת חיבור כסטודנט ערבי ישראלי), נערך מבחן t להשוואת ממוצעים מדגמים מזווגים (Paired samples t-test) – השוואה בין רמת הרגשות טרם הניסוי ובין רמת הרגשות לאחר הניסוי, בקרב המשתתפים שכתבו כסטודנטים ערבים-ישראלים. בלוח מספר 4 מופיעות תוצאות ההשוואה בין הממוצעים של רמות הרגשות במועדי הקדם והבתר.

לוח מספר 4 - השוואה בין רמות הרגשות (אמפתיה ורגשות שליליים) במועד הקדם ובין מועד הבתר

בקרב נבדקים, אשר ביצעו את משימת שיתוף הפעולה המאולץ¹

t (df)	בתר		קדם		מדדי רגשות
	N	ממוצע (ס"ת)	N	ממוצע (ס"ת)	
2.29* (42)	43	4.82 (1.23)	43	5.02 (1.02)	אמפתיה קוגניטיבית
1.55 (42)	43	5.06 (.75)	43	5.24 (.89)	אמפתיה רגשית
-1.59 (42)	43	3.10 (1.38)	43	2.86 (1.19)	רגשות שליליים

* $p < .05$

ניתן לראות כי חלה ירידה מובהקת-סטטיסטית ברמות מדד האמפתיה הקוגניטיבית בעקבות

ההשתתפות בניסוי (מ-5.02 ל-4.82).

כמו-כן, נמצאה ירידה באמפתיה רגשית (מ-5.24 ל-5.06) ועלייה ברגשות שליליים (מ-2.86 ל-3.10).

בהשוואה פרטנית יותר נמצא כי חלה עליה ברמות השנאה לאחר ההשתתפות בניסוי בהשוואה לרמות

השנאה בטרם ההשתתפות בניסוי באופן מובהק-סטטיסטית (מ-2.39 ל-2.95, $p < .001$).

יש לציין כי טרם הניסוי, רמות האמפתיה בקרב הנבדקים שביצעו את מטלת שיתוף הפעולה המאולץ

היו גבוהות יחסית, ורמת הרגשות השליליים הייתה נמוכה.

¹ משתתפים אשר במהלך הניסוי בחרו לכתוב במצב מס' 1 – כתיבת חיבור כסטודנט ערבי אשר לא מקבל מלגת לימודים למוסד אקדמי ונדרש לשלם שכר לימוד מלא.

6 דיון

מחקרים רבים עסקו בבדיקת אפשרויות שונות ליישב קונפליקטים, בין השאר תוך ניסיונות להפחית את רמת העמדות השליליות שיש לצדדים בקונפליקט אחד כלפי השני, ולעיתים אף להביא לשינוי עמדה.

אחד הכלים המשמעותיים שנמצאו כיעילים לשינוי עמדות הפרט כלפי הצד השני בעת קונפליקט, הוא היווצרותו של דיסוננס קוגניטיבי – מצב של היעדר התאמה בין קוגניציות שונות של הפרט. חוסר ההלימה גורם לפרט תחושת חוסר נוחות פסיכולוגית, אשר מניעה אותו לחפש דרכים לפתור את מצב חוסר ההלימה. אחת הדרכים לפתור דיסוננס היא לשנות את אחת הקוגניציות אשר עומדת בסתירה לקוגניציות נוספות (למשל – שינוי עמדה כך שתתאים להתנהגות מסוימת שהפרט מבצע). קיימות מספר פרדיגמות כדי ליצור מצבי דיסוננס, אחת מהן נקראת שיתוף פעולה מאולץ – משימה מורכבת בה הפרט מתבקש לשתף פעולה באופן שסותר את עמדותיו ואמונותיו כלפי נושא מסוים (ובכלל זה, קבוצות או אנשים).

במחקרים קודמים (Harmon-Jones, 1999; Beauvois & Joul, 1999; Starzyk & Fabrigar, 2009; e.g. Elliot & Devine 1994; 1999) נמצא כי השתתפות במשימות המגלמות שיתוף פעולה מאולץ הובילה לשינוי חיובי בעמדות כלפי חברי קבוצת החוץ, ולעיתים אף כלפי חברי קבוצת חוץ איתם נמצא הפרט בקונפליקט מורכב (רוזן, 2006).

6.1 שאלת ומטרת המחקר

במחקר הנוכחי נבחנה מידת השפעתה של פרדיגמת שיתוף הפעולה המאולץ על הפרט בעת קונפליקט, אולם בהקשר של שינוי רגשות כלפי הצד השני (בניגוד לשינוי עמדות כפי שנחקר עד כה). התמקדתי במספר רגשות חיוביים ושליליים, אשר נמצא כי להם השפעה משמעותית על עוצמת הקונפליקט והיכולת ליישבו: (א) אמפתיה – מדד המכיל הן מרכיבים קוגניטיביים והן מרכיבים רגשיים. לאמפתיה יתרונות רבים במצבי קונפליקט – היא מסייעת לפרט ולקבוצה לפעול בצורה פרו- חברתית, מפחיתה תחושות של פחד ואיום, ממתנת עוינות, מחלישה רגשות תוקפנות ומאפשרת להנמיך את עוצמת הקונפליקט; (ב) כעס – רגש היוצר נטייה להתעמת, לפגוע או לתקוף את הגורם שאליו מייחסים את הסיבה לעוררות הכעס. (Roseman, Wiest & Swartz, 1994); (ג) פחד – נחשב למחסום המובהק ביותר לנסות ליישב קונפליקט (Jarymowicz & Bar-Tal, 2006); (ד) שנאה- רגש קיצוני בעל

השפעות הרסניות, מעודד לעיתים פעולות אלימות בעת קונפליקטים ונקשר לציפיות נמוכות לשינוי חיובי בעת קונפליקט (Sternberg, 2003).

על-מנת לגרום לשינוי רגשות בעת קונפליקט, הניסוי תוכנן במטרה ליצור משימה המהווה

שיתוף פעולה מאולץ כדי לגרום לדיסוננס אפקטיבי – היעדר הלימה בין רגשות המשתתפים או היעדר הלימה בין רגשות לבין ביטויי רגשות שהתבקשו המשתתפים להציג בניסוי (זאת כתחליף ליצירת דיסוננס קוגניטיבי).

המשתתפים התבקשו להפגין רגשות אשר סותרים את רגשותיהם המקוריים באמצעות כתיבת חיבור – המשתתפים היהודים התבקשו להדגיש בחיבור כיצד הם מרגישים וחשים כאילו היו סטודנטים ערבים-ישראלים, אשר אינם מקבלים מלגת לימודים.

כדי לסייע למשתתפים לכתוב את החיבור (משימת שיתוף הפעולה המאולץ), הוצגו להם מקרי בוחן של סטודנטים ערבים-ישראליים אשר לא מקבלים מלגת לימודים, ומתקשים ללמוד בשל כך, כאשר ניתן דגש בסיפורים אלה לרגשותיהם של הסטודנטים.

ממחקרים קודמים בתחום שיתוף הפעולה המאולץ המכוון ליצירת דיסוננס קוגניטיבי לשם שינוי עמדות (באמצעות כתיבת חיבור סותר-עמדה), ניתן לגזור שלושה תנאים עיקריים ליכולת ההשפעה חוויה של שיתוף פעולה על שינוי עמדות (Starzyk et al., 2009; Beauvois & Joul, 1999; Harmon- Elliot & Devine, 1994; Jones & Mills, 1999): רמת החשיבות שמייחס הפרט לנושא; רמת יכולת הבחירה החופשית הנתפסת שיש לפרט לביצוע המשימה; תחושת חוסר הנוחות הפסיכולוגית המתעוררת בקרב הפרט בעקבות ביצוע המשימה.

מטרת הניסוי כאמור הייתה לבחון השפעה של השתתפות במשימת שיתוף פעולה מאולץ על

שינוי רגשות בהקשר של קונפליקט, זאת לאחר ומחקרים רבים בתחום הראו כי ניתן לשנות עמדות כתוצאה מפרדיגמה זו.

מתוך המדגם הכללי (N=60), נבחנו משתתפים יהודים, אשר בחרו לכתוב את החיבור כסטודנטים ערבים-ישראלים, ולמעשה הם אלו שביצעו את משימת שיתוף הפעולה המאולץ (n= 43).

מתוך שלושת התנאים שצוינו קודם לכן ליצירת דיסוננס ויכולתו להשפיע על הפרט, נמדד רק תנאי אחד והוא תחושת חוסר הנוחות הפסיכולוגית בקרב המשתתפים לאחר ביצוע משימת שיתוף הפעולה המאולץ (נמדד באמצעות שאלון חוסר נוחות פסיכולוגית הכולל מדדים של אכזבה עצמית, תחושות שליליות, ומדד הפוך בדמות תחושות חיוביות).

שני התנאים הנוספים ליצירת דיסוננס נלקחו בחשבון בעת הכנה ובניית הניסוי אולם לא נמדדו. נבחר נושא אשר אמור להיות רלוונטי לנבדקים – עלייה בשכר הלימוד. בנוסף, ניתנה למשתתפים יכולת

בחירה חופשית לגבי סוג החיבור אותם התבקשו לכתוב בעת הניסוי (צוין כך בדף ההוראות טרם ביצוע המשימה).

ממצאי המחקר עולה כי הנבדקים לא חוו תחושת חוסר נוחות פסיכולוגית. מאחר ושני התנאים הנוספים לא נמדדו, ומאחר ומדד זה של נוחות פסיכולוגית נמצא כמרכיב משמעותי ביותר ליצירת דיסוננס, ניתן להעריך כי לא נוצר מצב של דיסוננס אפקטיבי בקרב הנבדקים לאחר ההשתתפות בניסוי, ובפרט – לאחר ביצוע משימת שיתוף הפעולה המאוּלץ. ניתן להעלות מספר השערות לכך שעל אף שהניסוי כיוון ליצירת דיסוננס אפקטיבי, הדבר לא התרחש בפועל בקרב הנבדקים לאחר ביצוע הניסוי:

1. היעדר קיומם של כל התנאים ההכרחיים במלואם ליצירת דיסוננס: חשיבות הנושא לנבדק – למרות שלמחקר זה נבחרו רק סטודנטים אשר משלמים את שכר הלימוד בעצמם או באמצעות קרבה ראשונה (מראש נופו מהמדגם סטודנטים שהינם עתודאים או כאלה המקבלים מלגת לימוד), ייתכן והנבדקים לא ייחסו חשיבות מלאה לנושא, מאחר וסברו כי מדובר רק בניסוי אקדמאי שאין בו כדי להעלות את שכר הלימוד הלכה למעשה; תפיסת יכולת בחירה חופשית לביצוע המשימה – למרות שצוין בפני הנבדקים (בכתב ובעל-פה) כי ניתנת להם הבחירה איזה סוג חיבור לכתוב (כיהודי או כערבי-ישראלי), התבקשו הסטודנטים לשקול לבחור לכתוב ערבים-ישראלים (מאחר ולכאורה התקבלו מספיק חיבורים של משתתפים אשר כתבו כסטודנטים יהודים). ייתכן ובקשה זו, על אף ההצהרה ליכולת בחירה חופשית, גרמה לנבדקים לתפוס את יכולת הבחירה כמוכתבת ולא כחופשית (בין אם הבינו זאת מדף ההוראות, ובין אם מתוך כוונה לרצות את הנסיין).

2. כפי שתואר שהתרחש במחקרים קודמים באופן מצומצם יותר (ראה למשל: רוזן, 2006) אשר שילבו משימות של שיתוף פעולה מאולץ, ייתכן וגם במחקר זה חלק מהמשתתפים כתבו את החיבור בצורה צינית ומרוחקת, או לכל הפחות לא הזדהו בצורה רגשית עם החיבור שכתבו. אם כך הדבר, לא תיתכן תחושה של דיסוננס רגשי, מאחר ולא התקיים חוסר הלימה בין רגשות ובין ביטוי רגשות (ביטוי הרגשות לא נבע מרגש אמיתי ועמוק). במילים אחרות, ייתכן והמשתתפים ביצעו "משחק שטח" ללא הפנמת רגש בצורה אמיתית, ולכן לא חוו דיסוננס. אחת הסיבות לכך הוא ההקשר ונושא המחקר – מחקרים קודמים בתחום עסקו בעיקר בשינוי עמדות כלפי קבוצות חוץ, אשר לא דווקא הוגדרו כקבוצות קונפליקט (למשל: קבוצות הנבדלות זו מזו על רקע אתני). בנוסף, תיאור המקרים בניסויים התמקד בתמיכה או היעדר תמיכה בחברי קבוצת החוץ (למשל: תרומת כסף או משאבים, עידוד קבוצות ספורט). במחקר הנוכחי, ההקשר הכללי של הניסוי עוסק בקונפליקט היהודי-ערבי, קונפליקט אשר הוגדר כקונפליקט עיקש, מורכב ומתמשך (בר-טל, 2007). מעבר לכך, הבקשה ממשתתפי

המחקר לא הסתפקה בתמיכה כללית בלבד בחברי קבוצת החוץ, אלא ויתור בדמות העלאת שכר לימוד לצד השני (דהיינו – פגיעה מוחשית במשאב הכלכלי הזמין של הנבדקים). ייתכן והבדלים אלה בין מחקרים קודמים למחקר הנוכחי יכולים להסביר את היעדר הטמעת הרגש העמוק בקרב המשתתפים, ומכאן את היעדר תחושת הדיסוננס האפקטיבי.

להיעדר תחושת דיסוננס אפקטיבי בקרב משתתפי המחקר קיימת משמעות בבואנו להבין את ממצאי המחקר, וכן משמעות להתייחסות לשאלת המחקר.

לאור הממצאים, כבר כעת נוכל לראות כי במידה וחל שינוי ברגשות משתתפי המחקר, הרי שהוא לא נבע מתחושת דיסוננס אפקטיבי. בנוסף, שוער כי בקרב נבדקים אשר לא חוו דיסוננס אפקטיבי, לא יימצא הבדל מובהק בין רמות הרגשות כלפי הצד השני טרם הניסוי ולאחריו.

השערה זו מובילה לממצא נוסף במחקר הנובע ממדידת שינויי הרגשות בקרב המשתתפים שביצעו את משימת שיתוף הפעולה המאולץ, טרם הניסוי ולאחריו.

מהתבוננות בממצאי המחקר הנוגעים לשינויי הרגשות, ניתן לראות כי במדד אמפתיה רגשית ובמדד הרגשות השליליים לא חל שינוי מובהק. ממצאים אלה עולים בקנה אחד עם השערת המחקר, ולפיה לא יחול שינוי מובהק ברגשות בקרב משתתפים אשר לא חוו תחושת דיסוננס אפקטיבי.

אולם, בהשוואת פריטים הנכללים במדד האמפתיה הקוגניטיבית ניתן לראות שינוי מובהק: רמות האמפתיה הקוגניטיבית ירדו לאחר ההשתתפות בניסוי.

למרות שבהשוואת מדד הרגשות השליליים באופן כללי, לא חל שינוי מובהק, ניתן לראות כי חל שינוי מובהק ברגש השנאה, כאשר לאחר הניסוי דיווחו המשתתפים על רמות גבוהות יותר של שנאה כלפי חברי קבוצת החוץ (ערבים-ישראלים).

בנוסף, ניתן לראות מגמה (ללא שינוי מובהק), ולפיה חלה ירידה ברמות האמפתיה הרגשית, וכן עלייה ברמת הרגשות השליליים לאחר ההשתתפות בניסוי.

אם כן, למרות שבאופן כללי ממצאי המחקר תואמים את ההשערה לפיה לא יחול שינוי מובהק ברגשות בקרב נבדקים אשר לא חוו תחושת דיסוננס, קיימת תופעה, ובה דווקא לאחר השתתפות במשימה שנועדה להגביר אמפתיה ולהפחית רגשות שליליים, התרחש תהליך הפוך (עלייה ברמת הרגשות השליליים וירידה ברמת האמפתיה).

כדי לנסות ולהסביר ממצאים אלה, מעניין לבחון מחקרים דומים שנערכו בעבר בתחום זה,

אשר השתמשו בטכניקות דומות במטרה לשנות עמדות או רגשות כלפי חברי קבוצת החוץ.

ממחקרים שנערכו בשנים האחרונות עולה כי קיימים מצבים בהם נבדקים הביעו רגש חיובי או תמיכה בחבר מקבוצת החוץ, אולם בסמיכות לכך הצהירו הצהרות שניתן לאפיין אותן כבעלות גוון גזעני או

אגוצנטרי.

במחקרם, מריט ושותפיו (Merritt, Effron & Monin, 2010) מצאו כי נבדקים אשר ניתנה להם ההזדמנות לבטא מאפיינים שהוגדרו כאנטי-גזעניים טרם ביצוע הניסוי, ביטאו עמדות או השקפות שניתן לאפיינן כגזעניות, זאת לעומת משתתפים שלא ביטאו הצהרות אנטי-גזעניות טרם הניסוי. הסבר החוקרים לכך היה כי הנבדקים הרגישו חופשי יותר לבטא עמדות או השקפות גזעניות לאחר שהוכיחו לעצמם כי אינם גזעניים, באמצעות ביטוי מאפיינים אנטי-גזעניים. החוקרים טענו כי הזדמנות הנבדקים לקבל "אישור למוסריות עצמית" (Moral Self Licensing), שיחררה אותם מהחרדה הכרוכה בהחלטות או התבטאויות שיש בהן היבט מוסרי מעורפל. הם מצאו כי אישור למוסריות עצמית גורם גם להפחתת מוטיבציה להתנהגות פרו-חברתית, וכן מסיר עכבות להתנהגות הנתפסת כבלתי-מוסרית.

דוגמא נוספת לתופעה זו ניתן למצוא במחקרו של עפרון ושותפיו (Effron, Cameron & Monin, 2009), ובו נבדקים אמריקאים לבנים אשר הצהירו כי יתמכו בברק אובאמה לנשיאות בארה"ב, ביטאו לאחר מכן העדפה ללבנים במקום לשחורים בתחומים אחרים (נשאלו עד כמה לדעתם מועמד לבן מתאים לעומת מועמד שחור למשרה מסוימת, נשאלו האם יתרמו לעמותה המסייעת ללבנים או לעמותה המסייעת לשחורים). זאת בהשוואה לקבוצת נבדקים לבנים אשר הצהירו כי יתמכו במועמד לבן לנשיאות, ולאחר מכן לא ביטאו העדפה מסוימת למועמדים לבנים בתחומים אחרים. ייתכן ובמחקר הנוכחי, משתתפים אשר ביצעו את משימת שיתוף הפעולה המאולץ, קיבלו "אישור" למוסריותם לאחר שכתבו מנקודת מבטם של סטודנטים ערבים-ישראלים, ולכן חשו בצורה חופשית יותר לבטא רגשות שליליים כלפי המגזר הערבי-ישראלי, ובפרט שנאה (אשר נתפס כרגש קיצוני יותר). ייתכן ובשל כך, הרגישו המשתתפים מחויבות נמוכה יותר להפגין רמות אמפתיה כפי שהפגינו טרם הניסוי, ולכן רמות האמפתיה לאחר הניסוי נמצאו כנמוכות יותר.

לאור מאפייני הניסוי במחקר זה, שכללו מרכיבים קוגניטיביים (קריאת מקרי בוחן, כתיבת חיבור), והיעדר תחושת דיסוננס רגשי בקרב המשתתפים, אשר יכול להעיד כי המשתתפים ראו את הניסוי כמשימה קוגניטיבית, ניתן לראות במשימת הניסוי לקיחת פרספקטיבה קוגניטיבית (Cognitive Perspective Taking), זאת למרות הניסיונות לנווט את המשתתפים למשימה בעלת מאפיינים רגשיים. לקיחת פרספקטיבה ניתן להגדיר כחיקוי ופעילות אינטואיטיבית של האחר בצורה המדויקת ככל שניתן – מחשבות, רגשות, עמדות, תחומי עניין ודאגות **במצב נתון** (Chartrand & Bargh, 1999; Davis, 1983; Epley, Savitsky & Gilovich, 2002).

ההתייחסות של הגדרה זו לרגשות, וכן לפעולה במצב נתון, מחזקת את הטענה כי ניתן לראות בניסוי שנערך במהלך המחקר משימה בה המשתתפים התבקשו "לקחת" פרספקטיבה של חברי קבוצת החוץ.

למרות שנמצא במחקרים רבים כי לקיחת פרספקטיבה מגבירה אמפתיה ומסייעת ביצירת יחסים בינאישיים (e.g. Messick, 1995; Davis, 1983), אפלי ואחרים (Epley, Caruso & Bazerman, 2006) מצאו כי לא כך הדבר תמיד. לטענתם, לקיחת פרספקטיבה עלולה להוביל אנשים להתנהג באופן אגוצנטרי יותר ולהפחית התנהגות פרו-חברתית.

מתוך סדרת מחקרים שערכו, הם מצאו כי לקיחת פרספקטיבה גרמה לנבדקים להיות מרוכזים בעצמם, כאשר התעמתו עם חברי קבוצות מתחרות (זאת בניגוד למשתתפים שהתבקשו להשתמש בטכניקה זו, אולם כאשר פעלו עם חברי קבוצות בעלות אינטרס משותף). לאור זאת, החוקרים הציעו שכדי להימנע מהשפעות שליליות של לקיחת פרספקטיבה, יש להדגיש את תחומי העניין והאינטרסים המשותפים של חברי שתי הקבוצות המצויות בקונפליקט.

גם במחקר הנוכחי הנבדקים התבקשו לקחת פרספקטיבה ולשים עצמם במקום חברי קבוצת החוץ (ערבים-ישראלים) איתם הם מצויים בקונפליקט בהקשר כללי, ותופסים קבוצה זו כמתחרה (על משאב כלכלי – מלגות על חשבון העלאת שכר לימוד). לאור זאת, ייתכן ובמחקר באה לידי ביטוי ההשפעה השלילית של לקיחת הפרספקטיבה, כך שגרמה לנבדקים להיות מרוכזים בעצמם, לפעול באגוצנטריות, וייתכן שבשל כך הפגינו רמות נמוכות יותר של אמפתיה לאחר ביצוע הניסוי.

בבואנו לבחון פעם נוספת את שאלת המחקר, ניתן לראות כי בקרב משתתפים אשר ביצעו את משימת שיתוף הפעולה המאולץ, אכן חלו שינויים ברמת הרגשות – חלק מהשינויים נמצאו כמובהקים (ירידה ברמת האמפתיה הקוגניטיבית, עלייה ברמת השנאה), וחלקם ניתן לתאר כמגמה שאינה נמצאה כמובהקת (ירידה ברמת האמפתיה הרגשית, עלייה בתחושות הכעס והפחד).

על אף שממצאי המחקר סותרים בחלקם ממצאי מחקרים קודמים שנערכו בתחום זה ונסקרו קודם לכן, ניתן לראות כי ישנם מחקרים, אשר בתנאים מסוימים הניבו ממצאים דומים לממצאים שתוארו במחקר זה. מספר פרשנויות אפשריות להסבר ממצאי המחקר: הנבדקים לא הפנימו בצורה עמוקה את הרגשות התואמות לחיבור סותר העמדה והרגש שכתבו כחלק ממשימת שיתוף הפעולה המאולץ; נבדקים אשר חשו במוסריות פנימית לאור כתיבת החיבור ולכן הרגישו חופשיים יותר לבטא רגשות שליליים כלפי ערבים-ישראלים; חלק מהנבדקים התמקדו בעצמם לאור לקיחת פרספקטיבה, ובשל כך דיווחו על רמות אמפתיה נמוכות יותר לאחר הניסוי; רגשותיהם של הנבדקים הועצמו בעקבות המשימה אשר נתפסה בעיניהם כביטוי לקונפליקט – זאת בהמשך לעקרון מודל השינוי המבני (Pruitt & Kim, 2004) ולפיו קיימת השפעה מעגלית הדדית בין רגשות שליליים לבין הקונפליקט (כל אחד מהמרכיבים מגביר את המרכיב השני בתורו).

6.2 מגבלות המחקר והמלצות למחקר עתידי

1. המחקר הנוכחי התמקד במדגם מצומצם יחסית, הן מבחינת כמות הנבדקים, והן מבחינת מאפייניהם. כלל הנבדקים היו סטודנטים יהודים. האם יתקבלו ממצאים דומים בקרב קבוצות נוספות? האם הממצאים במחקר זה מהווים מבט ראוי, או שמא השתתפות מצד סטודנטים ערבים-ישראלים תניב תוצאות שונות? האם ממצאי המחקר תלויים במשתנה נוסף כדוגמת גיל, ולכן נכון יהיה לבחון גם התנהגות של בני-נוער במצבים מסוג זה?
2. כאמור, ניתוח הממצאים התמקד במשתתפים אשר ביצעו את שיתוף הפעולה המאוּלץ. למול קבוצת משתתפים זו לא נבחנה קבוצת בקורת (משתתפים אשר בחרו לכתוב כסטודנטים יהודים – מספר נמוך של נבדקים). על-כן, לא ניתן היה לבצע השוואות בין שתי הקבוצות, ולהצביע האם קיימים הבדלים מובהקים בין משתתפים אשר לקחו חלק במשימת שיתוף הפעולה המאוּלץ לבין קבוצת הביקורת. ממליץ בעתיד להרחיב את מדגם המחקר לקבוצה גדולה יותר של נבדקים, כך שניתן יהיה לחלץ מתוך המדגם הכללי שתי קבוצות גדולות דיו, בכדי להגדיר את אחת הקבוצות כקבוצת בקורת לקבוצה המבצעת את משימת שיתוף הפעולה המאוּלץ.
3. יש לציין כי משתתפי המחקר לא נבחרו בצורה רנדומאלית – המשתתפים עצמם בחרו את מצב הניסוי (הקבוצה העיקרית – כתיבת חיבור כערבי ישראלי או קבוצת הביקורת – כתיבת חיבור כיהודי), זאת מאחר והנחייה לקבוצת נבדקים מסוימת לבחירת מצב (כתיבת כיהודי או כערבי-ישראלי) עלולה לפגום בתפיסת יכולת הבחירה החופשית שיש לנבדק (תנאי חשוב ליצירת דיסוננס). אולם, היעדר בחירה רנדומאלית שכזו עלולה לגרום להתערבות משתנים מתערבים שאינם נכללו במחקר זה, ועלולים להשפיע על ממצאי המחקר.
4. לאור ממצאי המחקר, ולפיהם לא נוצר דיסוננס אפקטיבי, ייתכן ונכון יהיה לשקול להכניס מרכיבים רגשיים יותר למשימת שיתוף הפעולה המאוּלץ – פגישה פרונטאלית עם חבר קבוצת החוץ אשר יפרוט באופן אישי את בעיותיו במטרה לעורר אמפתיה (זאת במקום קריאת מקרי בוחן), או לחילופין כתיבת חיבור מצד המשתתף לאחר שביקר או התארח אצל חבר קבוצת החוץ (במקום לכתוב חיבור, המתאפיין כמשימה קוגניטיבית). כך אולי ניתן יהיה להימנע מהשפעות שליליות הנובעות מלקיחת פרספקטיבה קוגניטיבית של האחר, והתמקדות במרכיב הרגשי.
5. ייתכן והדגשת תחומי העניין, השאיפות והמאפיינים המשותפים לקבוצת הפנים ולקבוצת החוץ תוכל לסייע לשינוי רגשות לכיוון חיובי בקרב נבדקים במחקר עתידי.

6. ניתן לראות הבדל בין שני סוגי השאלונים שבחנו רגשות במחקר הנוכחי: שאלון רגשות שליליים ושאלון האמפתיה. ההיגדים המופיעים בשאלון שמדד את רמות הרגשות השליליים (כעס, פחד ושנאה) הינם מכוונים כלפי חברי קבוצת החוץ (ערבים-ישראלים), ואילו השאלון שמדד את האמפתיה הקוגניטיבית והרגשית כלל היגדים אשר משקפים רמות אמפתיה במצבים כלליים, ללא התמקדות במגזר או קבוצה מסוימת. ייתכן וכדאי לשקול במחקרים עתידיים למדוד את רמת האמפתיה כלפי קבוצת החוץ, מעבר למדידתה באופן כללי, זאת בכדי לבחון האם חלו שינויים ברמת האמפתיה של הנבדק כלפי חברי קבוצת החוץ לאור השתתפותו במשימת שיתוף פעולה מאולץ.

6.3 תרומת המחקר

מטרת המחקר הייתה לבחון את ההשפעה של חשיפה לשיתוף פעולה מאולץ (Induced

compliance) על רגשות בעת מצבי קונפליקט. רעיון זה התבסס על מחקרים קודמים, ובהם נמצא כי לאור השתתפות במשימות הנתפסות כשיתוף פעולה מאולץ, חלו שינויים בעמדות ותפיסות הפרטים המצויים בקונפליקט. במחקר הנוכחי בוצע ניסיון לבדוק האם ניתן להרחיב את השפעות שיתוף הפעולה המאולץ מעבר לתחום הקוגניטיבי (עמדות ותפיסות) גם לעבר התחום הרגשי. לשם כך, נבנה מערך מחקר ניסויי, אשר התאפיין במרכיבים רגשיים, במטרה לבחון את השפעת הדיסוננס שצפוי להתעורר בעקבות השתתפות במשימה המגלמת שיתוף פעולה בתחום הרגשי, על שינוי רגשות נבדקים כלפי חברי קבוצת החוץ, איתם הם מצויים בקונפליקט.

במחקר הנוכחי לא נוצר דיסוננס אפקטיבי בקרב הנבדקים, ולכן לא ניתן היה לבדוק את השפעת הדיסוננס על שינוי בתחום הרגשות.

יחד עם זאת, ניתן לראות בממצאי המחקר תרומה בשני מישורים:

1. המחקר הנוכחי עשוי לסייע בקידום שיטות לשיתוף פעולה מאולץ בתנאי קונפליקט חברתי קיים, וכלים לבחינת שינויים ברגשות המשתתפים בהתנסויות אלה. ממצאי המחקר ניתן להפיק מספר תובנות, אשר חלקן יסייעו למחקרים עתידיים בתחום שינוי הרגשות בקרב פרטים המצויים בקונפליקט, ובכלל זה - הצעות לבניית תשתית ניסויית מדויקת יותר ליצירת דיסוננס בתחום הרגשי; גיבוש רעיונות המסייעים להימנע מיצירת דיסוננס קוגניטיבי, והפרדתו בצורה מתודולוגית מהתחום הרגשי.
2. ממצאי המחקר מחזקים מסקנות ממחקרים קודמים שעסקו ביחסים בין-קבוצתיים ובשינוי תפיסות כלפי חברי קבוצת החוץ. במחקר הנוכחי ניתן היה לראות כי פעולות

אשר לכאורה אמורות לקרב בין חברי הקבוצות השונות או לצמצם השפעות קונפליקט
(לקיחת פרספקטיבה, ביטוי חיובי כלפי חברי קבוצת החוץ), לעיתים תחת תנאים
מסוימים גורמות להשפעה הפוכה אשר מגבירה ביטויים שליליים כלפי קבוצת החוץ,
מפחיתה התנהגות פרו-חברתית ומקצינה תפיסות אגו-צנטריות.

רשימה ביבליוגרפית

בר-טל, ד. (2007). לחיות עם הסכסוך : ניתוח פסיכולוגי-חברתי של החברה היהודית בישראל, ירושלים : כרמל.

רוזן, י. (2006). השפעת תוכניות החינוך לשלום על עמדות ואמונות מרכזיות ושוליות בהקשר לקונפליקט הישראלי-פלסטיני. חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה". אוניברסיטת חיפה.

- Abraham, R. (1999). Negative affectivity: Moderator confound in emotional Dissonance-outcome relationships? *The Journal of Psychology*, 133(1), 61-72.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Batson, C. D., & Ahmad, N. Y. (2009). Using empathy to improve intergroup attitudes and relations. *Social issues and policy review*, 3(1), 141-177.
- Beauvois, J. L., & Joule, R. V. (1999). A radical point of view on dissonance theory. In E. Harmon-Jones & J. Mills (Eds.), *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology* (pp. 43–70). Washington, DC: American Psychological Association.
- Borke, H. (1973). The development of empathy in Chinese and American children between three and six years of age: A cross-cultural study. *Developmental Psychology*, 9, 102-108.
- Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: The perception-behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 893-910.

- Cialdini, R. B., Brown, S. L., Lewis, B. P., Luce, C., & Neuberg, S. L. (1997). Reinterpreting the empathy-altruism relationship: When one into one equals oneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 481-494.
- Clark, K. B. (1980). Empathy: A neglected topic in psychological research. *American Psychologist*, *35*, 187-190.
- Cooper, J. (2007). *Cognitive dissonance: Fifty years of a classic theory*. CA: Sage Publications.
- Cooper, J. & Fazio, R. (1984). A new look at dissonance theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 17, pp. 229-266). San Diego, CA: Academic.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, *10*, 85-102.
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*, 113-126.
- Davis, M. H. (1983). The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping: A multidimensional approach. *Journal of Personality*, *51*, 167-184.
- Davis, M. H. (1996). *Empathy: A social psychological approach*. Boulder, CO: Westview Press.
- Dovidio, J. F., Johnson, J. D., Gaertner, S. L., Pearson, A. R., Saguy, T., & Ashburn-Nardo, L. (2009). Empathy and intergroup relations. In M. Mikulincer & P.R., Shaver (Eds.). *Prosocial motives, emotions, and behavior*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Draycott, S. & Dabbs, A. (1998). Cognitive dissonance 2: A theoretical grounding of motivational interviewing. *British Journal of Clinical Psychology*, *37*(3), 355-364.
- Duncan, S., Jr., & Fiske, D. W. (1977). *Face-to-face interaction: Research, methods and theory*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Effron, D. A., Cameron, J.S., & Monin, B. (2009). Endorsing Obama licenses favoring Whites. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*, 590-593.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology, 51*, 665–697.
- Eisenberg, N., & Eggum, N. D. (2009). Empathic responding: sympathy and personal distress. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 71-79). MA: MIT Press.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., & Karbon, M., Maszk, P., Smith, M., O'Boyle, C., & Suh, K. (1994). The relations of emotionality and regulation to dispositional and situational empathy-related responding. *Journal of Personality & Social Psychology, 66*(4), 776-797.
- Eisenberg, N., & Okun, M. (1996). The relations of dispositional regulation and Emotionality to elders' empathy- related responding and affect while volunteering. *Journal of Personality, 64*, 157-183.
- Elliot, A. J., & Devine, P. G. (1994). On the motivational nature of cognitive dissonance: Dissonance as psychological discomfort. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 382-394.
- Epley, N., Savitsky, K., & Gilovich, T. (2002). Empathy neglect: Reconciling the spotlight effect and the correspondence bias. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 300-312.
- Epley, N., Caruso, E. M., & Bazerman, M. H. (2006). When perspective taking increases taking: reactive egoism. *Journal of Personality and Social Psychology, 91* (5), 872-889.
- Feshbach, N. D. (1978). Studies on empathic behavior in children. In B. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (pp. 1-47). New York, NY: Academic.

- Feshbach, N. D., & Feshbach, S. (2009). Empathy and education. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 85-99). MA: MIT Press.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Festinger, L. (1964). *Conflict, decision and dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Finlay, K. A., & Stephan, W. G. (2000). Improving intergroup relations: The effects of empathy on racial attitudes. *Journal of Applied Social Psychology, 30*, 1720-1737.
- Grandey, A. (2003). When “the show must go on”: Surface acting and deep acting as determinants of emotional exhaustion and peer-rated service delivery. *Academy of Management Journal, 46*(1), 86-96.
- Gray, J. A. (1989). *The psychology of fear and stress* (2nd ed.). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Halperin, E., Sharvit, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion and emotion regulation in intergroup conflict: An appraisal based framework. In D. Bar-Tal (Ed.), *Intergroup conflicts and their resolution: Social psychological perspectives*. New York: Psychology Press.
- Halpern, J., & Weinstein, H. M. (2004). Rehumanizing the other: Empathy and reconciliation. *Human Rights Quarterly, 26*(3), 561-583.
- Harmon-Jones, E., & Mills, J. (1999). *Cognitive Dissonance: progress on a pivotal theory in social psychology*. Washington, DC: American Psychology Association.

- Harmon-Jones, E., Amodio, M. D., & Harmon-Jones, C. (2009). Action-based model of dissonance: A review, integration, and expansion of conceptions of cognitive conflict. *Advances in Experimental Social Psychology, 41*, 119-168.
- Herr, C. F., & Lapidus, L. B. (1998). Nuclear weapons attitudes in relation to dogmatism, mental representation of parents and image of a foreign enemy. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 4*, 59-68.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Hoffman, M. L. (1977). Empathy, its development and pro-social implications. In H. E. Howe, Jr. (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 25, pp. 169-217). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 307-316.
- Holman, D., Chissick, C., & Totterdell, P. (2002). The effects of performance monitoring on emotional labor and well-being in call centers. *Motivation and Emotion, 26*, 57-82.
- Hunter, J. A., Figueredo, A. J., Becker, J. V., & Malamuth, N. M. (2007). Non-sexual delinquency in juvenile sexual offenders: The mediating and moderating influences of emotional empathy. *Journal of Family Violence, 22*, 43-54.
- Jarymowicz, M. (1992). Self, we, and other(s): Schemata, distinctiveness, and altruism. In P. M. Oliner, S. P. Oliner, L. Baron, L. A. Blum, D. L. Krebs & M. Z. Smolenska (Eds.), *Embracing the other: Philosophical, psychological, and historical perspectives on altruism* (pp. 194–212). New York: New York University Press.

- Jarymowicz, M., & Bar-Tal, D. (2006). The dominance of fear over hope in the life of individuals and collectives. *European Journal of Social Psychology, 36*, 367–392.
- Johnson, J. D., Olivo, N., Gibson, N., Reed, W., & Ashburn-Nardo, L. (2009). Priming media stereotypes reduces support for social welfare policies: The mediating role of empathy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*(4), 463–476.
- Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., & David, A. S. (2004). Measuring empathy: Reliability and validity of the empathy quotient. *Psychological Medicine, 34*, 911–924.
- Lewig, K. A., & Dollard, M. F. (2003). Emotional dissonance, emotional exhaustion and job satisfaction in call centers. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 12*(4), 366–392.
- Linder, E. G. (2006). Emotion and conflict. In M. Deutsch, P. T. Coleman, & E. C. Marcus (Eds.), *The Handbook of Conflict Resolution* (pp. 268–290). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology, 142*(5), 663–665.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy, *Journal of Personality, 40*, 525–543.
- Merritt, A. M., Effron, D.A., & Monin, B. (2010). Moral self-licensing: When being good frees us to be bad. *Social and Personality Psychology Compass, 4*, 344–357.
- Messick, D. M. (1995). Equality, fairness, and social conflict. *Social Justice Research, 8*, 153–173.

- Mischel, W., DeSmet, A. L., & Kross, E. (2006). Self-regulation in the service of conflict resolution. In M. Deutsch, P. T. Coleman, & E. C. Marcus (Eds.), *The Handbook of Conflict Resolution* (pp. 294-310). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Pecukonis, E. V. (1990). A cognitive/affective empathy training program as a function of ego development in aggressive adolescent females. *Adolescence*, 25(97), 59-77.
- Pettigrew, T. F. (1998). Intergroup contact theory. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 65-85.
- Piaget, J. (1932). *The Moral Judgment of the Child*. NY: Harcourt.
- Pruitt, D. G., & Kim, S. H. (2004). *Social conflict: Escalation, stalemate and settlement* (3rd ed.). NY: McGraw-Hill.
- Rafaeli, A., & Sutton, R. I. (1987). The expression of emotion as part of the work role. *Academy of Management Review*, 12(1), 23-37.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10.
- Roseman, I. J. (1984). Cognitive determinants of emotions: A structural theory. In P. Shaver (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology* (Vol. 5, pp. 11-36). Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Roseman, I. J., Wiest, C., & Swartz, T. S. (1994). Phenomenology, behaviors, and goals differentiate discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 206-221.
- Rothman, J. (1992). *From Confrontation to Cooperation: Resolving ethnic and regional conflict*. London: Sage Publications.
- Schumacher, J., & Slep, A. (2004). Attitudes and dating aggression: A cognitive dissonance approach. *Behavioral Science*, 5, 231-243.
- Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 56(1), 3-21.

- Starzyk, K. B., Fabrigar, L. R., Soryal, A. S., & Fanning, J. J. (2009). A painful reminder: The role of level and salience of attitude importance in cognitive dissonance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*(1), 126-137.
- Staub, E. (2005). The origins and evolution of hate, with notes on prevention. In R. J. Sternberg (Ed.), *The Psychology of Hate* (pp. 51-66). Washington, DC: American Psychological Association.
- Steele, C. M., Spencer, S. J., & Lynch, M. (1993). Self-image resilience and dissonance: The role of affirmational resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 885-896.
- Sternberg, R. J. (2003). A duplex theory of hate: Development and application to terrorism, massacres and genocide. *Review of General Psychology*, *7*(3), 299-328.
- Struch, N., & Schwartz, S. H. (1989). Intergroup aggression: Its predictors and distinctness from in-group bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(3), 364-373.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Tarrant, M., Dazeley, S., & Cottom, T. (2009). Social categorization and empathy for outgroup members. *British Journal of Social Psychology*, *48*(3), 427-446.
- White, R. K. (1984). *Fearful warriors: A psychological profile of US-Soviet relations*. New York: Free Press.
- White, R. K. (1998). American acts of force: Results and misperceptions. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, *4*(2), 93-128.

7 נספחים

נספח מס' 1 - פנייה להשתתפות במחקר

שלום _____,

קוראים לי רועי, אני סטודנט לתואר שני באוניברסיטת בן-גוריון.

במסגרת עבודת התזה, אני עורך מחקר בנושא גישות ועמדות בהקשר של יחסים בין קבוצתיים.

רציתי לדעת אם תהיה/תהיי מעוניינת להתנדב להשתתף בניסוי שאני עורך במסגרת המחקר.

הניסוי כולל שני חלקים :

חלק ראשון – מענה על שאלון קצר באמצעות המייל.

חלק שני – משימה הכוללת כתיבת חיבור ולאחריה מענה על שאלון נוסף.

במידה ותסכים/י להשתתף, אשלח לך את השאלון המקדים (החלק הראשון) במייל.

תודה מראש,

רועי אדלשטיין.

נספח מס' 2 - טופס הסכמה מדעת להשתתפות במחקר

כתב הסכמה מדעת להשתתפות במחקר אקדמי

משתתף/ת יקר/ה,

במסגרת לימודי האקדמיים לתואר שני בתכנית לניהול ויישוב סכסוכים באוניברסיטת בן גוריון, אני עורך מחקר הבוחן גישות שונות של סטודנטים כלפי קבוצות מיעוט בישראל. אני מודה לך על הסכמתך להשתתף במחקר. תרומתך חשובה להצלחתו של מחקר זה. במסגרת המחקר, הינך מתבקש/ת למלא שאלון שישלח אליך בדואר האלקטרוני. לאחר כעשרה ימים עד שבועיים, תתבקש/י לבצע משימה נוספת, הכוללת כתיבת חיבור ומענה על שני שאלונים נוספים.

חשוב לציין כי התשובות שתמלא/י ישמשו לצרכי המחקר בלבד, וכי אף נתון מזהה לא יועבר לשום גורם, מלבד לעורך המחקר.

אני מודה לך על שיתוף הפעולה!

בברכה,

רועי אדלשטיין.

כתב הסכמה מדעת

הינך מתבקש/ת למלא את הפרטים הבאים המביעים את הסכמתך להשתתפות במחקר.

אני החתום/ה מטה - _____, ת.ז. _____

מאשר/ת בזאת בחתימת ידי כי:

1. התבקשתי לקחת חלק במילוי שאלונים וכתיבת חיבור וכל זאת על שמירת אנונימיות מלאה.
2. לא הוצעה לי תמורה או טובת הנאה כלשהי עבור השתתפותי במחקר.
3. הובהר לי כי השתתפותי היא רשות ולא חובה, וכי אהיה רשאי לא להשתתף או להפסיק את השתתפותי בכל שלב, וכי אי השתתפות או הפסקתה לא יביאו לפגיעה בי.
4. לאחר שהוסבר לי כל האמור לעיל, הנני מביעה את הסכמתי מרצוני הטוב והחופשי להשתתף במחקר.

תאריך _____

שם ושם משפחה _____

חתימה _____

נספח מס' 3 – שאלון פרטי רקע

שלום רב. זהו שאלון המשמש לצורכי מחקר ומתייחס לרגשות ותגובות במצבים שונים.

אנא השלם/השלימי את הפרטים הבאים:

מין: זכר / נקבה

גיל:

איזור מגורים: דרום / מרכז / צפון

סטטוס אקדמי: תואר ראשון/ תואר שני / ללא/ אחר

שם המוסד בו את/ה לומד/ת:

4 ספרות אחרונות של הפלאפון/טלפון (לצורך זיהוי הטופס בהמשך): _____

תאריך של מועד מילוי השאלון: _____

נספח מס' 4 - שאלון רגשות

להלן סידרה של משפטים. סמן X בעמודה המתאימה.

אין תשובות נכונות או בלתי נכונות, תשובות נכונות הן כאלה המתארות בצורה הטובה ביותר את העמדות והרגשות שלך ביחס להיגדים המופיעים בהמשך.
יש לענות על כל המשפטים. השתדלי לענות בכנות מירבית.

1 (אינו משקף כלל)	2	3	4	5	6	7 (משקף בצורה גבוהה מאוד)	סמן/י X ליד התשובה המתאימה ביותר
							לעיתים אני חש כעס כלפי ערביי ישראל
							אני יכול לומר אם מישהו מסתיר את רגשותיו האמיתיים אני ממש נהנה לדאוג לאנשים אחרים
							כאשר אני רואה סטודנטים ערביים אני מפחד
							אנשים אחרים אומרים לעיתים קרובות שאני רגיש, למרות שלא תמיד אני מבין מדוע אני טוב בלנבא/לצפות כיצד מישהו אחר ירגיש
							כשאני רואה אנשים בוכים, אני לא מודאג
							לעיתים אני חש שנאה כלפי סטודנטים המשתייכים למגזר הערבי
							אני נוטה לדאוג כשמציגים אנשים סובלים במהדורות החדשות
							אני יכול לחוש אם אני מפריע, גם אם האחר לא אומר לי זאת.
							סטודנטים ערבים-ישראלים אינם מפחידים אותי
							אני יכול לזהות במהירות ולפי תחושת בטן כיצד מישהו אחר מרגיש
							קשה לי לראות או להבין מדוע יש דברים שמדאיגים כל כך אנשים
							אני לא כועס על סטודנטים ערבים-ישראלים
							אני נוטה להיות מעורב רגשית בבעיות של חבר
							אני יכול להבין בקלות על מה מישהו אחר ירצה לדבר
							אני טוב בלנבא מה האחר יעשה

תודה על הנכונות ועל ההשתתפות!

נספח מס' 5 – הנחיות לביצוע משימת כתיבת החיבור

מטרת מחקר זה הינה שיפור ההבנה של גישות שונות של סטודנטים כלפי תמיכה ממשלתית בקבוצות מיעוט בישראל.

הינך מתבקש לכתוב חיבור קצר בנושא מתן מלגות לימודים לתואר ראשון לסטודנטים ערבים-ישראלים, זאת על-חשבון העלאת שכר הלימוד של כלל הסטודנטים בישראל (מלבד אלו המשתייכים למגזר הערבי בישראל).

החיבור צריך להיות כתוב בצורת **סיפור אישי**, שבו הינך מתאר כיצד היית **מרגיש** אילו היית באחד משני המצבים הבאים:

1. סטודנט/ית יהודי/ה בישראל, שצריך לשלם שכר לימוד גבוה יותר לאור מתן מלגות לימודים לסטודנטים ערבים-ישראלים.

2. סטודנט/ית ערבי/ה ישראלית/ישראל, אשר לא מקבלת/מקבל מלגת לימודים למוסד אקדמי, ונדרשת/ל לשלם שכר לימוד מלא.

ניתנת לך האפשרות לבחור באופן חופשי אחד משני המצבים שישמשו אותך לכתיבת הסיפור האישי. במחקרים נמצא כי לסיפורים אישיים כוח עצום, ורבים סבורים כי בכוחם לשנות מציאות. מאחר ובשלב זה של המחקר, קיבלנו כמות מספקת של סיפורים המתארים את מצבו של הסטודנט היהודי בישראל, ומאחר ויש חשיבות לקבל מספר זהה יחסית של חיבורים המציגים את שני סוגי המצבים, הינך מתבקש/ת לשקול לכתוב סיפור אישי המתאר את מצבו של סטודנט ערבי-ישראלי, אשר לא מקבל מלגת לימודים למוסד אקדמי ונדרש לשלם שכר לימוד מלא. במידה ובחרת לכתוב סיפור המתאר את מצבו של הסטודנט הערבי בישראל, הינך יכול/ה להיעזר בדוגמאות של סיפורים אישיים המופיעים בהמשך. החיבור צריך להיות באורך של עד שני עמודים. תודה רבה על שיתוף הפעולה!

נספח מס' 6 – בוחן מקרה 1

מקרה בוחן 1 – סמי:

שמי סמי, אני בן 24 וגר בפזורה בדואית ליד רמת חובב שבנגב.

אני סטודנט לתואר ראשון במדעי ההתנהגות באוניברסיטת בן גוריון שבנגב. אני גר עם הוריי ואחיי בבית.

אני גאה בכך שאני מבין הראשונים בכפר שסיים את לימודיו התיכוניים וקיבל תעודת בגרות. התגייסתי לצבא, שירתתי שלוש שנים ועוד שנה אחת בקבע כדי לחסוך כסף ללימודים באוניברסיטה. לאחר השחרור, התחלתי ללמוד באוניברסיטת בן גוריון. מבחינתי, מדובר בחלום שהתגשם, וגורם לי אושר רב וסיפוק גדול. יחד עם זאת, תנאי הלימודים לסטודנט בדואי שגר בפזורה אינם קלים. אין תחבורה ישירה מביתי לבאר שבע. אני צריך ללכת מרחק ארוך כדי להגיע לקו האוטובוס. מיד עם תום לימודי אני נוסע למאפייה בעיר ועובד בה עד שעות הערב המאוחרות. בביתי אין חשמל, ולכן אני מתקשה ללמוד ולהכין עבודות בשעות החשיכה.

תנאים אלה אינם מונעים ממני להמשיך ללמוד במרץ, אך לעיתים גורמים לי להיות עצוב ומתוסכל. לאור ציוני הגבוהים בתיכון, הוצע לי לאחרונה ללמוד תואר ראשון באוניברסיטה בירדן. ההצעה כוללת מלגת לימודים מלאה לשלוש שנים, ומגורים מוזלים מאוד בדירה ליד האוניברסיטה. כמו כן, מציעים לי משרות לסטודנטים באוניברסיטה (תרגול, שיעורים פרטיים), כך שאוכל ללמוד בתנאים טובים ונוחים יותר וגם לחסוך כסף.

אמנם מדובר בהצעה מפתה, אך חשוב לי מאוד להמשיך לגור וללמוד כאן, בישראל. כאן יש לי משפחה, חברים, פה הבית שלי נמצא. אני אוהב את האוניברסיטה שבה אני לומד.

אני מאמין שאם אקבל מלגת לימודים, אוכל לסיים את התואר הראשון בכבוד ובהצלחה, מבלי לנסוע למדינה אחרת. לאחר מכן, אוכל למצוא עבודה מכובדת אשר תעניק לי עניין וסיפוק, וכן משכורת חודשית שתסייע לי לתמוך במשפחתי. אני מאמין שבאמצעות השגת התואר הראשון, אהיה דוגמה ומודל לחיקוי לאחיי ואחיותיי אשר ישאפו בעתיד להצליח בלימודים ולהתקבל לאוניברסיטה כאן בישראל.

נספח מס' 7 – בוחן מקרה 2

מקרה בוחן – מרים :

שמי מרים, בת 22, ערביה ישראלית, סטודנטית לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה.

אני גרה בבית אמי, יחד עם 8 אחיי ואחיותיי. אבי עזב את הבית שלנו כשהייתי קטנה. אני הגדולה מבין אחיי, ולכן אני מסייעת לאמי בעבודות הבית ובגידול אחיי הקטנים.

התלבטתי זמן רב האם להתחיל ללמוד באוניברסיטה. מצד אחד, אין לי מספיק זמן להשקיע בלימודים,

מאחר ורוב היום אני עסוקה בעבודה ומסייעת לאמי לטפל באחיי הקטנים. בנוסף, הלימודים

באוניברסיטה יקרים, וכך גם כל התשלומים הנלווים (הנסיעות לאוניברסיטה, הציוד המשרדי, ועוד).

מצד שני, יש יתרונות רבים ללימודים באוניברסיטה – ההרגשה הטובה שאני עושה משהו שמעניין

אותי, הסיפוק והעניין שאני מוצאת בלימודיי, הדוגמא שאני נותנת לאחים שלי, היתרונות שיהיו לי

כשאחפש עבודה לאחר שאסיים את לימודיי, הגאווה שאגרום לאמי ולמשפחתי כשאקבל את התואר

הראשון ועוד.

קושי נוסף הקשור ללימודיי קשור לקרובי משפחתי, אשר לא רואים בעין יפה את העובדה שאני יוצאת

ללמוד באוניברסיטה. חלקם חוששים שבחורה צעירה ורווקה כמוני נוסעת לבדה לאוניברסיטה, חלקם

חושבים שאני מזניחה את משפחתי בכך שאני עוזבת את הבית כמעט כל יום למספר שעות, חוזרת רק

בערב, ולא עוזרת מספיק לאמי ואחיי בבית. עניין זה גורם לי לא פעם לרגשות אשם כלפי משפחתי,

ועצב רב לאור המצב.

מכיוון שאני נמצאת יחסית זמן רב מחוץ לבית במהלך השבוע, אין באפשרותי לצאת לעבוד בכדי לממן

את לימודיי. לכן, אני נותנת שיעורים פרטיים בביתי לתלמידי תיכון במספר מקצועות, ומתנדבת

פעמיים בשבוע בפרויקט חונכות בכדי לקבל מלגה מצומצמת לתשלום לימודיי.

אם הייתי מקבלת מלגת לימודים, הייתי יכולה להמשיך ללמוד מצד אחד ולסיים את התואר, ומצד שני

הייתי יכולה להמשיך לתמוך ולסייע לאמי ואחיי ולהרגיש פחות אשמה שבחרתי ללמוד באוניברסיטה.

נספח מס' 8 – שאלון חוסר נוחות פסיכולוגי

ברשימה המופיעה מטה מופיעות מילים אשר מתארות סוגים שונים של רגשות. לכל מילה, נא צייני עד כמה מילים אלה משקפות את מה שאת/ה מרגיש/ה כעת, זאת באמצעות הקפת אחד מהמספרים בסקאלה. ציון "1" מציין "אינו משקף בכלל", ציון "7" מציין "משקף בצורה גבוהה מאוד" את הרגשתך כרגע. אין צורך להקדיש זמן רב למחשבה לגבי כל מילה, אלא להחליט על ציון בצורה מהירה.

1	2	3	4	5	6	7	סמך/י X ליד התשובה המתאימה ביותר
							שבע רצון
							חסר נוחות
							כועס על עצמי
							חושש
							שלילי
							ידידותי
							דוחה את עצמי
							מודאג
							נבוך
							מוטרד
							אופטימי
							מוטרד מעצמי
							מתוסכל
							מתוח
							מאוכזב מעצמי
							שמח
							אשם
							חרד
							בקורתי כלפי עצמי
							אנרגטי
							מיוסר
							מלא חרטה
							הגון

Table of Contents

1	INTRODUCTION	1
2	THEORETICAL INTRODUCTION	2
2.1	Emotions and conflict.....	2
2.2	Empathy	3
2.3	Cognitive dissonance	7
2.4	Affective dissonance	8
2.5	Induced compliance	9
2.6	Emotion regulation during a conflict.....	10
3	RESEARCH QUESTION	13
4	METHODS.....	14
4.1	Participants	14
4.2	Variables	14
4.3	Research tools.....	15
4.4	Procedures	17
4.5	Data processing.....	20
5	RESULTS	21
5.1	Affective dissonance state among the participants.....	21
5.2	The influence of the induced compliance task on emotions	22
6	DISCUSSION.....	24
6.1	Research Purpose	24
6.2	Limitations and future directions	30

Table of Contents

6.3 Research contribution.....	31
REFERENCES	33
7 APPENDIXES.....	41
1 Participation request	41
2 Consent form	42
3 Background questionnaire	43
4 Emotions questionnaire	44
5 Task guidelines	45
6 Case study 1	46
7 Case study 2.....	47
8 The questionnaire testing the unpleasant psychological state	48

List of Tables

Table no. 1 – Factor analysis for negative emotions questionnaire (N=60).....	16
Table no. 2 – Statistical reliability	17
Table no. 3 – Means and standard deviations of unpleseant psychological state (n=42)	21
Table no. 4 – Comparison of empathy and negative emotions before and after performance of task	23

The Induced Compliance Effect on Emotions During a Conflict

Roi Edelstein

Abstract

Situations where conflicts exist, specifically conflicts between individuals who belong to different social or ethnic groups, are radicalizing attitudes and emotions towards out-group members. Some researchers claim that a mutually influential relationship exists between attitudes and emotions and a conflict situation, whereby negative attitudes and emotions create the conflict or are created by the conflict (Pruitt & Kim, 2004). For example, conflict escalation can cause negative attitudes and emotions to escalate, or these attitudes and emotions can heighten the conflict. In short, the existence and the intensity of the conflict are dependent on the individual's attitudes and emotions.

This insight has led many researchers to examine the changes which appear in the cognitive components (i.e., attitudes, perceptions, etc.) that cause or escalate a conflict situation. Various experiments were designed to decrease negative attitudes through the creation of cognitive dissonance; one such experiment led to the induced compliance paradigm (Festinger, 1957; Cooper, & Fazio, 1984). The researchers' main purpose was to create an unpleasant psychological state among the participants after having experienced a dissonance situation. One way to avoid this unpleasant state is to create a consonance between the cognitive components by changing attitudes. In order to decrease this state of dissonance, the researchers found that participants experienced positive changes in their attitudes towards the out-group members.

Due to the success and the effectiveness of Festinger's induced compliance paradigm regarding attitude changes, and because of the importance of emotions and their significant role in conflict situations, *in the current research I examined the ability to change emotions experienced in a conflict situation by creating affective dissonance. More specifically, the influence of the induced compliance paradigm was tested in an experiment whereby participants, experiencing conflict, were evaluated in the context of changing emotions toward out-group members.*

The main research question was: *to what extent the participants who experience affective dissonance will change their emotions after participating in the induced compliance assignment?*

In the current research, three negative emotions were examined: anger, fear and hatred. It is well known (Roseman, Wiest & Swartz, 1994; Jarymowicz & Bar-Tal, 2006; Sternberg, 2003; Staub, 2005) that these emotions have a significant influence on conflict intensity and the ability to resolve conflict. In addition, a positive emotion, empathy, was examined. In general, this emotion is found to be very effective in decreasing negative conflict implications. In this study, the empathy index was divided into two factors: emotional empathy and cognitive empathy.

In order to achieve changes in emotional status during a conflict, this experiment sought to create a task that included induced compliance which would hopefully lead to a state of affective dissonance: dissonance between emotions (i.e. inner emotion and outward emotional expressions, two conflicting inner emotions, etc.). In this case, participants were asked to express emotions that conflicted with their inner emotions.

In this research, all of the participants, Jewish students in Israel (N=60), were given the opportunity to choose between two conditions: (1) an induced compliance task – reading and writing a counter-emotion/counter-attitude essay (writing as an Arab-Israeli student); or (2) a simple task – writing as a Jewish student, which matches their status. Forty-three participants decided to participate in the induced compliance task.

The participants' emotions were measured before and after the task. The feeling of an unpleasant psychological state was measured after the participants fulfilled the task in order to examine if the task caused affective dissonance.

Due to low amount of participants who did not perform the induced compliance task, a control group was not defined; as a result, a comparison between the two groups was not performed in this study. Among the participants who performed the induced compliance task, results illustrated no evidence of high levels of emotional dissonance.

A comparison between the levels of negative and positive emotions before and after this experiment took place; after performing the task, cognitive empathy decreased significantly, while hatred levels increased significantly. Changes in other indexes, while statistically insignificant, were also observed: levels of fear and anger increased, while levels of emotional empathy decreased.

Results of this research support previous studies which concern social inter-group relationships and attitude changes toward out-group members. These studies found that activities which are supposed to bring a group's members closer or to decrease the negative

effects of the conflict (i.e., perspective taking; positive expressions toward the out-group member) sometimes, under certain circumstances, can cause the opposite influence. This leads to an increase of negative expressions and a decrease in empathy toward out-group members (Merritt, Effron & Monin, 2010; Epley, Caruso & Bazerman, 2006).

Finally, as a result of the findings of this research, various methodological ideas are discussed for future studies in the field of emotion regulation in the context of inter-group conflict.

BEN-GURION UNIVERSITY OF THE NEGEV
THE FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES
THE PROGRAM OF CONFLICT RESOLUTION

THE INDUCED COMPLIANCE EFFECT ON EMOTIONS DURING A
CONFLICT

THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF REQUIREMENTS FOR THE
MASTER OF ARTS DEGREE

ROI EDELSTEIN

UNDER THE SUPERVISION OF: Dr. Yigal Rosen

Prof. Shifra Sagy

Signature of student: _____

Date: _____

Signature of supervisor: _____

Date: _____

Signature of chairperson: _____

Date: _____

September 2011

BEN-GURION UNIVERSITY OF THE NEGEV
THE FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES
THE PROGRAM OF CONFLICT RESOLUTION

THE INDUCED COMPLIANCE EFFECT ON EMOTIONS DURING A
CONFLICT

THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF REQUIREMENTS FOR THE
MASTER OF ARTS DEGREE

ROI EDELSTEIN

UNDER THE SUPERVISION OF: Dr. Yigal Rosen

Prof. Shifra Sagy

September 2011