

## לחץ חברתי (שעה, אופציה לשעה וחצי) הקשר בין לחץ חברתי לנושא השנתי

### מטרות

1. החניכות ים יכירו את ההגדרה וידינו בשאלה כמה לחץ חברתי משפיע עליהם
2. החניכים יחוו ויתנסו בלחץ חברתי דרך המתודות כדי להגביר ולהעמיק את השיח
3. החניכים יתקדמו בפרויקט הקבוצתי שלהם (30 דק אחרונות לכבוד זמן עבודה)

### מהלך הפעילות

1. **סבב "מה נשמע?" (10-5 דק')** - משהו שעשיתי מתוך לחץ חברתי (סביר להניח שיגידו שהכל נעשה מבחירה חופשית).

נשאל את החניכות ים האם הם יודעים מה זה לחץ חברתי ואז נקריא את ההגדרה (**נספח א'**)-

"לחץ חברתי הוא שינוי בהתנהגות של הפרט כתוצאה מהקונפליקט בין רצונו לנהוג ככל העולה על רוחו לבין הצורך בהשתייכות והדחף להתאים את עצמו לחברה שסביבו. זהו מצב בו מופעלת השפעה חברתית על אדם מצד האנשים הסובבים אותו. כתוצאה מכך, האדם עשוי "להיכנע" ולבצע פעולות מסוימות, על אף שאינן תואמות את הרגליו, העדפותיו או מצפונו."

### 2. **מגדל ערכים (15 דק')**

כל חניך יקבל כרטיסיות שעליהן רשומים ערכים שונים (**נספח א'**). על כל אחד לבנות פירמידה המורכבת מ-10 ערכים על פי סדר החשיבות (כאשר מה שבראש הפירמידה הוא הערך הכי חשוב). את הפירמידה ידביקו החניכות ים על דף נייר. כל חניך יאלץ לוותר על מספר ערכים. לאחר שכולם יסיימו, נבקש מהם להניח את הפירמידות שלהם כך שכולם יוכלו להתבונן בהן. לאחר מכן נקיים דיון:

- היה לכם קשה או קל לבחור את עשרת הערכים שהכי חשובים לכם?
- לפי מה החלטתם מה יותר חשוב ומה פחות חשוב?
- האם יש דמיון בין הפירמידות שלכם או שלא? מדוע?
- כיצד הערכים שלכם משפיעים עליכם בחיי היום-יום?
- יש דברים שאתם עושים\לא עושים בגלל שהערכים שלכם חשובים לכם?

### 3. **(10 דק') - NEVER - מתודה לא חובה, אולי מתודה 6 טובה יותר - תלוי בחניכים.**

נקיים סבב של המשחק NEVER בו נבקש מהחניכות ים לשתף במשהו שלא עשו מעולם (למשל, אף פעם לא קפצתי באנג'י). אם יש בקבוצה חניך שעשה זאת, עליו להרים אצבע. חניך שהרים 5 אצבעות (כלומר עשה 5 דברים שאחרים לא עשו), נפסל ויוצא מהמשחק. חשוב לבקש מהחניכות ים שיגידו דברים רציניים- המטרה היא להגיד משהו שלא עשיתי ושיש סיכוי שלפחות חניך אחד כן עשה.

#### לאחר מכן נקיים דיון:

- מי נפסל ראשון? מי נשאר אחרון? האם יש מישהו שלא הרים אצבע בכלל?
- איך אתם מסבירים את השונות בניכם? חלקכם התנסתם בהרבה דברים וחלקכם נמנעתם, מדוע?
- האם בחלק מהמקרים שהוצגו פה, עשיתם דברים בהשפעה חיצונית? למשל בגלל לחץ של חברים?
- מה מנע מכם לעשות דברים שאחרים בקבוצה כן עשו?
- במתודה הקודמת דנו בערכים שלכם. האם עשיתם או לא עשיתם דברים בגלל הערכים שלכם?
- האם היו פעמים שעשיתם דברים למרות שהם נגדו את הערכים שלכם?
- מה בעל משמעות חזקה יותר עבורכם? לחץ חברתי והרצון להיות כמו חברים שלי או הערכים שלכם? האם יש פעמים שזה משתנה או שזה תמיד אותו דבר?

**\*\* במידה והחניכים לא מצליחים להתחבר לנושא הלחץ החברתי- אפשר לבקש מהם לבחור 10 ערכים ביחד שיהיו מוסכמים על הקבוצה (מהמתודה הקודמת). לאחר הפעלה זו אפשר לשאול האם ויתרו על ערכים למען הקבוצה, האם הצליחו לבטא את עצמם כמו שבאמת רצו, מה השפיע על ההחלטות שלהם וכו'.**

#### **4. מתודה שלישית- ציר מסכים\לא מסכים (15 דק')**

נקריא לחניכות. ים משפטים בנושא בנושא לחץ חברתי (**נספח ב'**) ונבקש מהם שיעמדו לפי מידת ההסכמה שלהם בציר מסכים\לא מסכים (כאשר הקצוות זה מסכים\לא מסכים באופן מוחלט).

#### **5. הפסקה**

#### **6. הניסוי של אש (20 דק')- מתודה נוספת להעמקה. לבחירת המדריכים**

נבצע ניסוי שמתבסס על ניסוי שנערך בשנת 1951 על ידי החוקר סלומון אש (מומלץ לראות קודם את הסרטון כדי להבין טוב יותר את המתודה

[https://www.youtube.com/watch?v=-RCbXFXi2vk&list=PLB2HK8bjBMITur\\_un7WIl6](https://www.youtube.com/watch?v=-RCbXFXi2vk&list=PLB2HK8bjBMITur_un7WIl6)

( [N00TcZOEjZp&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=-RCbXFXi2vk&list=PLB2HK8bjBMITur_un7WIl6) )

מהלך הניסוי- נקרא לבוגר. ת\ חבר. ת צוות ונבקש את עזרתו/עזרתה מראש. הוא/היא יספר/תספר להן שהוא/שהיא צריך. ה עזרה בעבודה לבית ספר (אם זה בוגר. ת) או בפעולה לחניכות. ים (אם זה/זו מדריך. ה) בניסוי.

נושיב את החניכות. ים במרחק גדול זה מזה, כדי לבודד אותם ולמנוע אינטראקציה.

נחלק לכל חניך דף הוראות (**נספח ג'**).

חניך אחד (שנבחר מראש) יקבל דף הוראות שונה מהשאר. על חניך זה בעצם יתבצע הניסוי ללא ידיעתו וללא ידיעת שאר הקבוצה. (חשוב לחשוב על חניך שמבוסס בקבוצה ויחסית מוביל. אחרת החניך יעלב)

נציג לחניכות. ים תמונה שבצד ימין שלה יש 3 קווים באורכים שונים ובצד שמאל יש קו שזהה באורכו לאחד הקווים בצד ימין. על החניכות. ים להחליט בכל סבב איזה קו מבין שלושת הקווים זהה לקו בצד שמאל. נבצע 6 סבבים שונים עם תמונה שונה בכל פעם. בדף ההוראות של כל החניכות. ים (מלבד החניך הנבחר), תהיה הוראה מפורשת להגיד תמיד וללא יוצא מן הכלל, שקו מספר 2 הוא הקו שזהה לקו בצד שמאל (זאת תהיה תשובתם בכל אחד מששת הסבבים). לעומת זאת, בדף ההוראות של החניך הנבחר יהיה כתוב שעליו להגיד את הספרה שלדעתו נכונה. כעורכי הניסוי נאמר כך: כל אחד ואחת מכם קיבל דף הוראות. על כל אחד ואחת לפעול בדיוק לפי דף ההוראות שלו.

לאחר שנציג את התמונה בכל סבב, כל חניך יגיד בתורו את התשובה שלו. ככל הנראה, בדומה לניסוי המקורי, בסבבים הראשונים באמת רוב הקבוצה תגיד את הספרה 2 והחניך עליו מתבצע הניסוי יגיד את התשובה הנכונה. לעומת זאת, בסבבים האחרונים נצפה לראות שכולם, כולל החניך הנבחר, יגידו את הספרה 2. יש שתי אופציות- הראשונה היא שהחניך הנבחר נכנע ללחץ החברתי וכולם יגידו את הספרה 2. האופציה השנייה היא שהחניך עמד בלחץ החברתי ולא נכנע לו ולאורך כל הניסוי היה כנה. סרטון- נראה לחניכות. ים את הסרטון ונקיים דיון לגבי הניסוי. [https://www.youtube.com/watch?v=-RCbXFXi2vk&list=PLB2HK8bjBMITur\\_un7Wl16N00TcZOEjZp&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=-RCbXFXi2vk&list=PLB2HK8bjBMITur_un7Wl16N00TcZOEjZp&index=2)

#### דיון לאופציה 1:

- נציג לקבוצה את החניך הנבחר. נשאל את החניך אם הוא היה מודע לניסוי.
- מדוע בחרת לשנות את תשובתך בהתאם לקבוצה?
- איך אתם מרגישים כעת לאחר שראיתם את הסרטון וחוויתם את הניסוי בעצמכם?
- האם אתם יכולים להסביר את מה שקרה בניסוי? מדוע זה קורה?
- איך אנחנו יכולים לקשר את הניסוי שראינו בסרטון, ושאתם עברתם בעצמכם עכשיו, עם חוויות מהיומיום שלנו? איפה זה פוגש אתכם בחיים שלכם?
- נעודד את החניך הנבחר ונספר לכולם ש- 67% מהאנשים שהשתתפו בניסוי המקורי נכנעו כמוהו ללחץ החברתי.
- נדבר עם החניכות. ים על כך שגם בחיים האמיתיים שלנו הלחץ החברתי שאנו חוות. ים הוא כמו בניסוי.
- נשאל אותם האם הם חושבים שהם היו מתנהגים אחרת מהחניך שנבחר?
- אם לא הייתם צריכים להגיד את תשובתכם בקול רם, אלא לכתוב אותה על פתק, כך שאף אחד לא ידע מה עניתם, האם עדיין החניך שנבחר מראש היה עונה כמו רוב הקבוצה? מדוע?

#### דיון לאופציה 2:

- נציג לכל הקבוצה את החניך שנבחר ונחמיא לו שלא נכנע ללחץ החברתי ושזה לא מובן מאליו.

- מדוע בחרת לענות את התשובות שענית למרות שהן היו שונות משל שאר חברי הקבוצה?
- כיצד הרגשת?
- איך אתם מרגישים כעת לאחר שראו את הסרטון וחוויתם את הניסוי בעצמכם?
- האם אתם יכולות/ים להסביר את מה שקרה בניסוי? מדוע זה קורה?
- איך אנחנו יכולים לקשר את הניסוי שראינו בסרטון, ושאתם עברתם בעצמכם עכשיו, עם חוויות מהיומיום שלנו? איפה זה פוגש אתכם בחיים שלכם?
- כיצד הרגישו חברי הקבוצה כששמעו שתמיד יש תשובה שונה משל השאר?
- נסביר כי החניך אינו/אינה מייצג את הרוב וכי 67% ממשתתפי הניסוי המקורי נפלו בפח.
- איך אנחנו יכולות/ים לקשר את הניסוי ותוצאותיו לחיינו וללחצים שמופעלים עלינו ביומיום?

### 7. סיכום (15 דק')

- מה הקשר בין הנושא השנתי שלנו ללחץ חברתי? (השאיפה היא לחלץ את הסכנה העומדת מתוך דברים שאני עושה מתוך לחץ חברתי שבסוף אתחרט עליהם)
- נשאל את החניכים שוב שהאם הם יכולים לשתף בפעם שהרגישו שיש עליהם לחץ וחברתי ואיך פעלו (נקווה שישתפו במקרים בהם עשו משהו שלא רצו לעשות)
- מתי לחץ חברתי זה דבר טוב ומתי זה דבר רע?
- איך הייתה לי הפעולה?

### 8. זמן עבודה על הפרויקט

### 9. פינה אישית (10 דק')

#### עזרים:

- פתקים בנספח א'
- דפים
- דבק
- 6 תמונות עם קווים לניסוי של אש
- הוראות לכל חניך (נספח ג')

אהבת הארץ	אהבת הארץ
אופטימיות	אופטימיות
אומץ	אומץ
איכות הסביבה ובעלי חיים	איכות הסביבה ובעלי חיים
דת ומסורת	דת ומסורת
אמת וכנות	אמת וכנות
הגשמה	הגשמה
אחריות	אחריות
בגרות	בגרות
גמישות	גמישות
הקשבה	הקשבה
הערכה והוקרת תודה	הערכה והוקרת תודה
התמדה	התמדה
התנסות	התנסות
חופש בחירה	חופש בחירה
יופי	יופי
יצירתיות	יצירתיות
כבוד	כבוד
משפחה	משפחה
עושר	עושר
סובלנות	סובלנות
סבלנות	סבלנות
סבלנות	סבלנות
אחר:	אחר:
_____אחר:	_____אחר:

לחץ חברתי הוא שינוי בהתנהגות של הפרט כתוצאה מהקונפליקט בין רצונו לנהוג ככל העולה על רוחו לבין הצורך בהשתייכות והדחף להתאים את עצמו לחברה שסביבו. זהו מצב בו מופעלת השפעה חברתית על אדם מצד האנשים הסובבים אותו. כתוצאה מכך, האדם עשוי "להיכנע" ולבצע פעולות מסוימות, על אף שאינן תואמות את הרגליו, העדפותיו או מצפונו.

לחץ חברתי הוא שינוי בהתנהגות של הפרט כתוצאה מהקונפליקט בין רצונו לנהוג ככל העולה על רוחו לבין הצורך בהשתייכות והדחף להתאים את עצמו לחברה שסביבו. זהו מצב בו מופעלת השפעה חברתית על אדם מצד האנשים הסובבים אותו. כתוצאה מכך, האדם עשוי "להיכנע" ולבצע פעולות מסוימות, על אף שאינן תואמות את הרגליו, העדפותיו או מצפונו.

## נספח ב'

1. פעם עשיתי משהו שלא רציתי לעשות כי חברים שלי עשו אותו.
2. אני מרגישה שחברים/ חברות שלי משפיעים/ משפיעות עליי לטובה לפעמים.
3. אני מרגישה שחברים שלי משפיעים/ משפיעות עליי לרעה לפעמים.
4. בכל דבר שאני עושה- אני חושבת. מה יחשבו עליי.
5. אני מרגיש שאני משפיעה על חברים שלי.
6. גרמתי למישהו/מישהי לעשות משהו למרות שהוא/ היא לא רצה/רצתה בהתחלה.
7. הרגשתי לחץ חברתי בחיי.
8. אני חושבת שללחץ חברתי יש השפעות טובות.
9. אני מצליחה להימנע מלחץ חברתי.
10. אני אומר.ת לחברים/חברות שלי כאשר הם.ן מפעילות.ים לחץ חברתי (עליי או על אחרים).
11. בדרכי אני אומר.ת את הדעה שלי גם אם היא שונה משל חברים/ חברות שלי

## נספח ג'

**הוראה 1: (לכל החניכים חוץ מ1) עליך להגיד תמיד, לא משנה מה דעתך, את הספרה 2.**

**הוראה 2: (לחניך.ה הנבחר.ת) עליך להגיד את הספרה שנכונה לפי דע**