

## **Zdroj:**

Yu, D., Bai, J., Zhaou, Y. Yin, Ch., Liang, F., & Zhang, J. (2023). Intergroup contact alleviates loneliness: The extensive effect of common ingroup identity. *Psychology research and behavior management*, 16, 1257-1270.

Vypracovala: Woloszczuková, Patricie R.

## **Meziskupinový kontakt zmírňuje osamělost: Rozsáhlý efekt společné vnitroskupinové identity**

Osamělost je negativní emocionální prožitek nesouladu mezi touženou a reálnou kvalitou a kvantitou sociálních vztahů a má mnohé negativní dopady na fyzické i mentální zdraví jedince. Závažně ovlivňuje well-being i fyzické a mentální zdraví osob, kdy studie našly asociace mezi zvýšenou mírou osamělosti a multimorbiditou (zvýšený tlak, narušení spánku, dysregulace neuroendokrinních a imunitních reakcí) či různými psychologickými symptomy (kognitivní výkon, zhoršení kognitivního výkonu v čase, deprese, úzkost). Výzkumníci zabývající se touto tematikou docházejí k závěru, že skupinové intervence ke zmírnění osamělosti jsou efektivnější než intervence jeden-na-jednoho, a proto si kladou otázku: jak skupina chrání před osamělostí? V této studii je testován model, ve kterém je osamělost zmírňována meziskupinovým kontaktem, a to skrze společnou skupinovou identitu (common ingroup identity).

### **Meziskupinový kontakt a společná skupinová identita**

Meziskupinový kontakt je kontaktem jedinců náležících do různých skupin. Díky tomu je nástrojem získávání vztahové diverzity a snižování negativních následků asociovaných s mezi-rasovými interakcemi, neboť tímto způsobem získané nové vztahy mohou snižovat prožitky izolace a osamělosti. Konkrétně může meziskupinový kontakt snižovat marginalizaci, pocit odloučenosti i diskriminace, a to tím, že dává jedinci pocit porozumění druhými mimo vlastní skupinu. Byl pozorován pozitivní efekt meziskupinových kontaktů na jedincovu schopnost řešení problémů, kognitivní flexibilitu, kreativitu, well-being a mentální zdraví. Hypotézou této studie je, že meziskupinový kontakt může také zmírňovat pocity osamělosti jedince.

Skupinová identita je považována za základ sociálních kontaktů, který jedincům poskytuje psychologické zdroje ke zvládnutí změn, výzev a překážek a snižuje osamělost. Náležitost ke skupině dává lidem příležitost vnímat vztahy s druhými skrze síť skupinových vztahů, chránit jedince před depresí, relapsem deprese, snižovat symptomy deprese, zvyšovat sebedůvěru, well-being a pocit smysluplnosti.

Podle teorie společné skupinové identity existuje vztah mezi mírou pozitivních meziskupinových kontaktů a silou společné skupinové identity, tedy identity nadřazené jednotlivým skupinovým identitám. Během procesu vytváření společné skupinové identity jedinci transformují předchozí náležitost k subskupině do vyšší inklusivnější úrovně náležitosti k nadřazené skupině, čímž získávají pocit sdílené identity s ostatními a společnou skupinovou identitu. Společná skupinová identita pak může přispívat ke štěstí, pocitu kontroly a pocitu hodnoty stejně jako skupinová identita a pomoci jedincům snížit vlastní stres a získat podporu od jedinců dříve mimo vlastní skupinu. Meziskupinový kontakt tak podporuje společnou skupinovou identitu a jedinci mohou mít prospěch z nadřazené identifikace, která vede k redukci pocitu osamělosti.

### **Provedený výzkum**

Cílem této studie bylo otestovat roli společné skupinové identity jako mediátoru mezi meziskupinovým kontaktem a osamělostí. Bylo předpokladem, že kvalita meziskupinového kontaktu zvyšuje společnou skupinovou identitu, která snižuje osamělost.

Jednalo se o longitudinální výzkum, kterého se účastnilo 538 participantů (51,6% žen) v průběhu osmi měsíců. Participantů byli studenti prvního ročníku ve věku 17-22 let z univerzity v autonomním regionu Guangxi Zhuan v Číně, kdy 263 participantů náleželo do majoritní etnické skupiny společnosti a 275 participantů do minoritních etnických skupin ve společnosti. Sběr dat probíhal ve třech fázích. První sběr byl realizován v týdnu po nástupu do školy, druhý po třech měsících od nástupu a třetí fáze probíhala po osmi měsících po nástupu ke studiu.

Výzkumníci se při sběru dat zaměřovali na čtyři různé proměnné: 1) Kvalita meziskupinového kontaktu (měřena pětipoložkovou škálou) 2) Společná meziskupinová identita (měřena jednou položkou) 3) Osamělost (měřena R-UCLA škálou osamělosti) 4) počet přátel.

Získaná data byla analyzována za pomoci statistických modelů a korelačních analýz.

### **Výsledky a závěry studie**

Na základě statistických analýz došli autoři k závěru, že během všech tří měření byla kvalita meziskupinových kontaktů signifikantně pozitivně korelována se společnou skupinovou identitou a signifikantně negativně korelována s osamělostí. Výsledky analýzy mediátorů také ukazují, že meziskupinový kontakt může zmírňovat osamělost jedince skrze podporu společné skupinové identity.

Autoři popisují, že kontakty a přátelství napříč skupinami zvyšují společnou skupinovou identitu skrze sociální integraci a společná skupinová identita zvyšuje pocit sounáležitosti, čímž pomáhá jedincům získat více podpory ke snížení pocitů osamělosti. Pozitivní efekt společné skupinové identity je očekávatelný, protože lidé pravděpodobněji poskytnou podporu v rámci vlastní skupiny a stejně tak ji pravděpodobněji přijmou.

Na úrovni jedince mohou uspokojivé mezilidské vztahy s druhými podporovat mentální i fyzické zdraví a na úrovni skupiny mohou navíc pozitivní meziskupinové kontakty vytvořit podobnosti a následně snížit nápadnost hranic mezi skupinami, vytvářet širší identitu jedince, snižovat meziskupinovou úzkost, dodávat informace, vědomosti, sociální podporu, a pocit integrace i sounáležitosti. Také mohou dlouhodobě predikovat nižší sociální vzdálenosti a více prosociálního chování.

Autoři studie shrnují, že výsledky modelu mediace LGCM ukázaly, že míra růstu kvality meziskupinových kontaktů zvyšovala míru růstu společné skupinové identity a následně snižovala míru růstu osamělosti. Tento vzorec ukazuje, že by tedy měla být sledována kvalita intervencí ke snížení osamělosti založených na skupině a také naznačuje, že lidé mohou těžit z aktivních a upřímných kontaktů s druhými.