

על המכללה כל מה שקורה

[> חזרה לרשימה](#)

האם החשיפה לרשתות חברתיות פוגעת בבריאות ו

22/05/2019 | ד"ר יצחק אלפסי

אחת התופעות ההתנהגותיות הבולטות שחשיפה לרשתות החברתיות מקוונות מגב התיאוריה הקלאסית בתחום של הפסיכולוג היהודי-אמריקאי לאון פסטינגר (1954); עצמנו הינו מולד ולשם כך אנו משתמשים בבני אדם אחרים כנקודת השוואה. זהו ת אוטומטי, ללא מודעות והשקעת משאבים קוגניטיביים יוצאי דופן. האופן שבו הוא מו אינפורמציה על היכולות, התכונות, הרגשות והדעות של אנשים אחרים. השוואה חב מבחינה רציונלית אין בה היגיון. למשל, כאשר אנו משווים עצמנו בתכונה או מיומנו למישהו אשר מוכשר לכך היטב.

כניסת הרשתות החברתיות לחיינו הגבירה באופן משמעותי את התדירות והעוצמה לאחרים. השימוש בפייסבוק, לדוגמא, כרוך בצפייה עקבית במה שמתרחש בחייהם מכיל אינפורמציה המתעדכנת כל הזמן על חוויותיהם. אלא שסוג ההשוואה החברת מוטה - השימוש באמצעי זה כרוך בניהול רשם ובהצגת תמונה אידיאלית של עצמנו חברינו לרשת החברתית, כפי שמשתקף מהמידע הסלקטיבי אותו הם מעלים, נראיו שמתקבל הוא שהם חווים הצלחות בלבד בחייהם האישיים והמקצועיים, מבלים, נה חדשות ומסעירות - מה שמאיר באופן שלילי את החיים "השגרתיים" שלנו, שמכילי ומכאובים. בעקבות זאת, עלולות להתעורר בנו תחושות של קנאה, בושה ואשמה, ובהרגשתנו.

הבנתי!

אנו משתמשים ב-Cookies כדי לשפר את חווית הגלישה שלך. כדי לקיים את ההנחיות של e-Privacy, עלינו לבקש את הסכמתך להגדיר את ה-Cookies. קרא עוד



רשתות חברתיות. תמונה מאתר pxhere

במחקר שערכתי ומתפרסם בימים אלה בכתב העת *and Individual Differences* ההשלכות הפסיכולוגיות של חשיפה להשוואה חברתית בפייסבוק. במחקר השתתפו אשר עושים שימוש יומי תדיר בפייסבוק. הנבדקים חולקו לשתי קבוצות: בקבוצת הנו במשך כ-15 דק' ב"פיד" של חשבון הפייסבוק שלהם (האזור שבו מתעדכנים הפוסט חבריהם), ובקבוצת הביקורת נתבקשו הנבדקים לגלוש במשך זמן דומה בעמוד פיי הרשמי של "נשיונל ג'יאוגרפיק". לאחר מכן נתבקשו הנבדקים למלא מדדים אשר ב ואת הרגשתם הנפשית באותה נקודת זמן.

מתוצאות המחקר עולה, כי הנבדקים אשר גלשו ב"פיד" של חשבון הפייסבוק שלהם נמוכה יותר של ערך עצמי (בערך מובהק סטטיסטית המתקרב לסטיית תקן אחת), ו (בערך מובהק השווה לסטיית תקן אחת), מאשר הנבדקים בקבוצת הביקורת. הנבד בפייסבוק נטו יותר להסכים עם היגדים כגון "אני נוטה להרגיש שאני כישלון", אני מו בו" ו-"רוב האנשים מסוגלים לעשות דברים טוב ממני", וכן לדווח על רמה גבוהה יותר ואכזבה מעצמם. ממצאים אלו נטו להיות מובהקים יותר בקרב נבדקים בעלי נטייה נ באופן כללי – נבדקים אשר ללא קשר לשימוש בפייסבוק, נוטים להשוות את הביצוע של אנשים אחרים ומקדישים תשומת לב רבה להשוואת האופן שבו הם מתנהגים ל

ממצאי המחקר מעידים על כך שלחשיפה לרשתות חברתיות עלולה להיות השפעה מדגישים את הצורך בהגברת המודעות להשלכות האפשריות של שימוש בלתי מבוג שאנשים, בייחוד צעירים, מבילים כיום זמן רב במרחב המקוון על חשבון הזמן אותו ו חברתיות פנים אל פנים, האפקט המצטבר של פגיעה בתחושת הערך העצמי וברוו תוצאות המחקר מספקות תימוכין לכך שמה שמתרחש ברשתות החברתיות בהקשו שמתרחש ראופו טרטי גם רמציאות שמחוו לטולח המהוו. אלא שברשתות החרת

אנו משתמשים ב-Cookies כדי לשפר את חווית הגלישה שלך. כדי לקיים את ההנחיות של e-Privacy, עלינו לבקש את הסכמתך להגדיר את ה-Cookies. קרא עוד הבנתי!

צור קשר

צור קשר

2292* 02-5310740 

איך מגיעים?

רחוב הנביאים 37, ת.ד. 114, ירושלים 9101001



תנאי שימוש מדיניות פרטיות הצהרת נגישות מפת אתר מחשבון מתאם

כל הזכויות שמורות, מכללה אקדמית הדסה 2020. המכללה האקדמית הדסה מכבדת זכויות יוצרים ועושה מאמץ לאתר את בעלי הזכויות בצילומים המגיעים לידינו. אם זיהיתם באתר צילום שיש לכם זכויות בו אתם רשאים לפנות אלינו ולבקש לחדול מן השימוש באמצעות כתובת המייל WebMaster@hac.ac.il

Site by **NGSOFT**

הבנתי!

אנו משתמשים ב-Cookies כדי לשפר את חווית הגלישה שלך. כדי לקיים את ההנחיות של e-Privacy, עלינו לבקש את הסכמתך להגדיר את ה-Cookies. קרא עוד