

## השפעת רשתות חברתיות על הערכה עצמית

### מבוא :

עליית השימוש במדיה החברתית הפכה למגיפה שנראה שלא נעצרת בקרוב. אתרים ורשתות חברתיות הפכו לחלק עיקרי מחייהם של אנשים, במיוחד חיי הנוער. בני נוער רבים משתמשים במדיה החברתית, במיוחד בפייסבוק, כדי לבנות מערכות יחסים, להתחבר עם העולם, לשתף ולקבל ידע ומידע, לבנות את אשיותם ולפתח חיי חברה (Boyd, 2007). חלק מהחוקרים טוענים כי הרשתות החברתיות משמשות צעירים לבניה של מערכות יחסים מקוונות רומנטיות ומזדמנות, דבר אשר בין היתר כולל השפעה שלילית על אנשים. בפרט, רשתות חברתיות מעודדות השוואה חברתית, דבר אשר מגביר את המצוקה הפסיכולוגית של האנשים וגורם לירידה בדימוי העצמי (Chen & Lee, 2013). תיאוריית ההשוואה החברתית היא הרעיון שאנשים הם כל הזמן עסוקים בהערכה עצמית בהשוואה לאחרים. תיאוריה זו מרמזת שההערכה העצמית שלנו מושפעת מההשוואה החברתית הזו וכיצד אנו קובעים את הערך העצמי שלנו. לכן, יש סיבה להאמין שככל שהשימוש ברשתות החברתיות עולה, ההערכה העצמית פוחתת (Jan, Soomro, & Ahmad, 2017).

בעוד שמחקרים מוצאים קשר בין שימוש ברשתות חברתיות לבין הערכה עצמית נמוכה, מעט אם בכלל ידוע על סוג השימוש ברשת החברתית והערכה עצמית. כך למשל, מחקרים קודמים מצאו כי דפוס שימוש פעיל בפייסבוק (חשיפה עצמית ואינטראקציה עם אחרים) בניגוד לדפוס סביל (גלילה ודפדוף) קשורים לבריאות מנטלית חיובית ורווחה נפשית גבוהה (Frison & Eggermont, 2017).

המטרה העיקרית של מחקר זה היא לבחון את השפעה של הרשת החברתית הנפוצה ביותר: פייסבוק על ההערכה העצמית של צעירים תוך בחינה של סוג השימוש: פעיל לעומת סביל.

### סקירת ספרות

#### רשתות חברתיות:

רשתות חברתיות הן קהילות וירטואליות אשר מאפשרות לאנשים לתקשר אחד עם השני בנוגע למגוון תחומים אפשריים כגון תחביבים, לימודים, פעילות חברתית ועוד (Murray & Waller, 2007). חוקרים משערים כי השימוש ברשתות חברתיות עונה על צרכים חברתיים של בני אדם, אם כי באופן פרדוקסלי, השימוש בהן עשוי להרחיק את האנשים מאינטראקציות פנים מול פנים (Sheldon, Abad, & Hinsch, 2011). יחד עם זאת, מחקרים מראים בנוסף כי בני אדם תופסים את השימוש ברשתות חברתיות כתוספת לאינטראקציות חברתיות פנים מול פנים, ולא כתחליף להן (Kujath, 2011) וכי האינטראקציות במסגרת הרשת החברתית, אינן מספקות באותה מידה כמו אינטראקציה ב"עולם האמיתי" (Reich, 2010).

חקר השימוש ברשתות חברתיות, ובפייסבוק בפרט, הפך לפופולארי בשנים האחרונות, עקב העובדה שהרשת החברתית הפכה לנפוצה ביותר בקרב אוכלוסייה בעלת מאפיינים דמוגרפיים שונים (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007). הרעיון כי לשימוש בפייסבוק עשויים להיות יתרונות וחסרונות רבים, סקרנה חוקרים במדעי החברה. צעירים רבים משתמשים ברשת החברתית "פייסבוק" על מנת לשמור על קשרים עם חברים אותם הם מכירים בעולם האמיתי, וגם עם בני אדם אותם מעולם

לא פגשו. חוקרים רבים מתעניינים בסיבות ותכונות אישיות אשר קשורות למידה ולאופן בו אנשים עושים שימוש ברשת החברתית. וילסון ועמיתיו (Wilson, Gosling & Graham, 2012) מציינים מספר סיבות עיקריות לחקור שימוש בפייסבוק בהקשר של מדעי החברה: ראשית, וילסון ועמיתיו מציינים כי השימוש בפייסבוק אשר כולל אינטראקציה עם אנשים, ההעדפות שונות ודפוסי שימוש שונים - נותנים מידע יקר ערך לגבי התנהגות הקשורה לתהליכים חברתיים ופסיכולוגיים שונים. החוקרים מציינים כי תהליכים כגון יצירת חברויות, שמירה על קשר, תוכן של שיחות ושיתוף חוויות הרבה פעמים מסובכים לחקירה מדעית והמידע שהרשת החברתית חושפת הופך שאלות הקשורות למשתנים אלו נגישות יותר למחקר. למשל, אחת הביקורות אותם מעלים וילסון ועמיתיו מתייחסת לכך כי מדעי החברה חוקרים משתנים אלו פעמים רבות על ידי שימוש בדיווח רטרוספקטיבי של משתתפים בניסוי (Furr, 2009). בניגוד לכך, ניתוח מעמיק של שימוש בפייסבוק חושף את מדעי החברה למדדים אמנים יותר לגבי התנהגות אנושית. החוקרים מציינים כי הרשת החברתית פייסבוק נפוצה בקרב אוכלוסיות שונות במדינות שונות ומגוונות, דבר המעניק מידע על התנהגות אנושית בעל תוקף מחוץ לתרבות המערבית.

החשיבות של רשתות חברתיות בכלל, בפייסבוק בפרט אינה מפתיעה. בעוד שפעם, זהות עצמית נקבעה על ידי משתנים כגון שם משפחה, היום הזהות העצמית משתקפת לא פעם בזהות הווירטואלית בה אנשים מציגים לעולם את עצמם לפי ריאות עיניהם. בעוד שבמציאות משתנים כגון אטרקטיביות פיזית משחקים תפקיד חשוב ביצירת קשרים חדשים, יצירת קשרים באמצעים דיגיטליים פעמים רבות אינן כוללות משתנה זה (Shi, Lee, Cheung, & Chen, 2010). על פי החוקרים, באמצעות שימוש ברשתות חברתיות, בני אדם יכולים לתקשר אחד עם השני ללא התחשבות במאפיינים של אטרקטיביות פיזית ולשווח על תחומי עניין מעבר לגבולות גיאוגרפיים.

חוקרים מצאו מספר סיבות עיקריות לשימוש ברשת החברתית כגון פייסבוק. ראשית, נמצא כי אנשים רבים עושים שימוש בפייסבוק לצורך שמירה על קשר עם חברים (Shi et al., 2010). בשמירה על קשר עם חברים, הכוונה היא לקשר עם אנשים אותם משתמשי פייסבוק מכירים גם במציאות שמחוץ לרשת החברתית. באופן דומה, על פי וילסון ועמיתיה (2012), אנשים רבים עושים שימוש בפייסבוק על מנת לשמור על קשר עם חברים. החוקרים מציינים גם כי בספרות המחקרית ישנה הפרדה בין קשרים חברתיים חזקים לחלשים. משתמשי פייסבוק ממוצעים יתקשרו באופן ישיר עם קבוצה קטנה של חברים על ידי שימוש בתגובות לפוסטים או הודעות פרטיות בעוד שאחרי חברי פייסבוק אחרים הם יעקבו באופן פאסיבי כגון צפייה בעדכונים.

סיבה נוספת לשימוש בפייסבוק היא היכרות עם אנשים חדשים (Shi et al., 2010). הכוונה היא לאותם קשרים אשר נוצרים במרחב של הרשת החברתית. קשרים חדשים עשויים להיווצר על ידי כך שהגולשים מבקרים בפרופילים של משתמשים אחרים, או באמצעות השתתפות בקבוצות וירטואליות בנושאים שונים. מחקר בתחום מצא גם ששימוש בפייסבוק משמש לסיפוק הצורך בטיפוח חברתי. החוקרים מתייחסים לכך שבקרב רוב הפרימאטים, טיפוח פיזי הדדי