

תוכן עניינים

תקציר.....	עמ' 3
מבוא.....	עמ' 4
ביקורת עצמית ותלותיות.....	עמ' 5
דפוסי שימוש בפייסבוק.....	עמ' 6
הקשרים שבין המשתנים.....	עמ' 9
המחקר הנוכחי.....	עמ' 10
שיטה.....	עמ' 11
אוכלוסיה.....	עמ' 11
הליך המחקר.....	עמ' 11
כלים.....	עמ' 12
תוצאות.....	עמ' 13
הקשר בין ביקורת עצמית לשימוש בפייסבוק.....	עמ' 12
הקשר בין תלותיות לשימוש בפייסבוק.....	עמ' 12
דיון.....	עמ' 15
ממצאים מרכזיים.....	עמ' 15
סיכום.....	עמ' 18
ביבליוגרפיה.....	עמ' 19
נספחים.....	עמ' 20
שאלון.....	עמ' 21
פלטי Spss.....	עמ' 23

מבוא

פייסבוק נוסדה בשנת 2004 כרשת פנימית באוניברסיטת הארוורד והפכה לרשת החברתית המרכזית ביותר בעולם בעלת פופולריות חסרת תקדים. זו אינה רק במת שיח או רשת חברתית. "זוהי מהפכה במלוא מובן המילה" (אלמוג, 2012). נכון לשנת 2014, לפייסבוק רשומים 1.28 מיליארד משתמשים והוא האתר השני בעולם מבחינת כניסות (Ryan & Xenos, 2011).

המשתמשים יכולים לעדכן סטטוסים, להגיב לתמונות, סרטונים, סטטוסים של משתמשים אחרים, ולשתף באלו שלהם ולפרסם עצמם ברשת החברתית

(Tandoc, Ferrucci & Duffy, 2015), ובעיקר, לשמר קשרים חברתיים חרף המרחק הגיאוגרפי, תוך שליטה על משך ותכיפות האינטראקציות (Oldmeadow, Quinn & Kowert, 2013). מחקרים שונים החלו בשנים האחרונות לחקור לעומק את דפוסי השימוש בפייסבוק בניסיון לעמוד על גורמים שונים המשפיעים על דפוסים אלו. ביניהם, סגנונות התקשורת ומאפייני אישיות שונים. למשל, החצנה ופתיחות (Ross, Orr, Sasic, Arseneault, Simmering & Orr, 2009), נרקיסזם ועוד (Ryan & Xenos, 2011). זאת, מתוך הנחה שהמאפיינים של פייסבוק מאפשרים לפתח ולשמר קשרים בינאישיים, גם בקרב אנשים עם בעיות בתחזוק קשרים בינאישיים (Moore & McElroy, 2012). בין השאר, בשל דיכאון (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

במחקרים נמצא קשר בין נזירות ובדידות לבין שימוש מוגבר בפייסבוק. משתמשי פייסבוק הם הרבה יותר מוחצנים והרבה פחות מצפוניים מאשר אלו שאינם משתמשים בפייסבוק. המוחצנות באה לידי ביטוי במספר רב יותר של חברים בפייסבוק, הזמן ששוהים בפייסבוק, מספר התמונות שמעלים והמידע האישי שאנשים מפרסמים על עצמם. השהייה בפייסבוק מגדילה את מספר החברים. משתמשי פייסבוק פחות בודדים וביישנים מאשר לא משתמשים, אבל סובלים מרמה גבוהה יותר של בדידות משפחתית. משתמשי פייסבוק נוטים יותר לנרקיסזם, מנהיגות וראוותנות מאשר לא משתמשים, ומהצד השני נוטים פחות למצפוניות.

(Ross, Orr, Ryan & Xenos, 2011; O'Keefe & Clark-Pearson 2011; Moore & McElroy, 2012)

Arseneault, Simmering & Orr, 2009;

בלאט ועמיתיו (Blatt, Quinlan, Chevron & McDonald, 1982) הבחינו בין שני סוגי דיכאון: דיכאון אנקליטי (תלותיות) ודיכאון אינטרוייקטיבי (ביקורת עצמית). דיכאון אנקליטי מאופיין בתחושה של בדידות, חוסר אונים וחולשה. מצב בו האדם חווה פחד מנטישה והישארותו ללא הגנה, ומנסה להתנהג בדרך שתגרום לאחרים להגן עליו ולהרגיע אותו. בעלי מאפיין זה זקוקים לנוכחות פיזית של האחר ולאספקה תמידית של חום ואהבה. דיכאון אינטרוייקטיבי מאופיין בתחושות של ביקורת עצמית ותחושת חוסר ערך, נחיתות, כישלון ואשמה. אדם החווה סוג זה של דיכאון שואף תמיד להגיע למושלמות ולהישגיות, וחש שלא ניתן לאהוב אותו.

במחקר הנוכחי, אבקש להתמקד בקשר שבין סוגי דיכאון אלו - תלותיות וביקורת-עצמית, ולבדוק את הקשר בינם לבין דפוסי שימוש בפייסבוק. למיטב ידיעתי, עד כה לא נערך מחקר ממצה הבוחן את הקשר שבין ההיבטים הללו לבין דפוסי השימוש בפייסבוק וזוהי מטרת המחקר הנוכחי.

ביקורת עצמית ותלותיות

בלאט ועמיתיו (Blatt et al. 1982) מציינים שדיכאון הוא שם כללי המאפיין תופעות רבות, חלקן נורמליות וחלקן קליניות. בעקבות כך היה ניסיון להגדיר ולאפיין קטגוריות שונות של דיכאון-בין היתר באמצעות שאלונים, בכדי שניתן יהיה לאבחן אותן. הם מבחינים בין דיכאון אנקליטי (תלותיות) ודיכאון אינטרוייקטיבי (ביקורת עצמית). דיכאון אנקליטי מאופיין בתחושה של בדידות, חוסר אונים וחולשה. מצב בו האדם חווה פחד מנטישה והישארותו ללא הגנה, ומנסה להתנהג בדרך שתגרום לאחרים להגן עליו ולהרגיע אותו. בעלי מאפיין זה זקוקים לנוכחות פיזית של האחר ולאספקה תמידית של חום ואהבה. דיכאון אינטרוייקטיבי מאופיין בתחושות של ביקורת עצמית ותחושת חוסר ערך, נחיתות, כישלון ואשמה. אדם החווה סוג זה של דיכאון שואף תמיד להגיע למושלמות ולהישגיות, וחש שלא ניתן לאהוב אותו. הבחנה זו אוששה במחקרים נוספים (Blatt, Quinlan, Schaffer