

חוקרים: הדרך אל האושר עוברת דרך מחיקת חשבון הפייסבוק שלכם

מחקר חדש ומקיף בחן את ההשפעות של הניתוק מפייסבוק, ומצא שלמרות כמה מינוסים המהלך מצטבר לפלוס אחד גדול על השלווה הנפשית, הביטחון העצמי ואפילו על הקיצוניות הפוליטית

15:31 04.02.2019 [איתן לשם](#)

רוצים להיות קצת יותר מאושרים? תמחקו את חשבון הפייסבוק שלכם. כך לפחות טוענים חוקרים מאוניברסיטת ניו יורק (NYU) ומסטנפורד. על פי המחקר שלהם, אנשים שהשביתו את חשבון הפייסבוק שלהם למשך חודש שלם הפגינו עלייה ברמות האושר, לצד ירידה בחרדה, עיסוק מוגבר בתחביבים, והרבה יותר פנאי למשפחה וחברים.

המחקר מצא גם השפעות שליליות של הניתוק מהרשת החברתית הפופולרית. הבולטת שבהן היא ירידה ברמת העדכון בחדשות ואקטואליה. גם נתון זה לא נראה כל כך נורא כשמציבים אותו אל מול הירידה בהקצנה הפוליטית שנרשמה אצל הנבדקים, בעקבות הורדת החשיפה.

2,884 הנבדקים הסכימו להשעות את חשבון הפייסבוק שלהם למשך חודש, שבמהלכו ענו על כמה שאלונים. המחקר המשיך גם בבחינת ההתנהגות שלהם גם בחודש שלאחר מכן, בו חזרו המשתמשים לרשת החברתית.

"עצם העובדה שראינו שימוש מופחת בהרבה בחודש שאחרי הניתוק, ממחישה שלפייסבוק יש השפעות ממכרות", סיפר לניו יורק טיימס מתיו גנצקוב, אחד מעורכי המחקר.

החוקרים עקבו אחרי האתרים אליהם גלשו הנבדקים, כדי לוודא שאינם מוצאים דרכים חלופיות לבדיקת הפיד שלהם. הנבדקים עצמם נבחרו אחרי שהקליקו על מודעה, בפייסבוק כמובן, ששאלה אותם "תמורת כמה כסף תהיו מוכנים לוותר על הפייסבוק שלכם למשך חודש?". מי שענה "100 דולר או פחות" קיבל פנייה מעורכי המחקר, והוא נערך בסמוך לבחירות האמצע האחרונות באמריקה – תקופה מתוחה פוליטית בפייסבוק ומחוץ לו.

בין ההשפעות החיוביות הנוספות ניתן למנות ירידה בדיכאון לצד עלייה בשביעות הרצון ותחושת הביטחון העצמי, כך לפי דיווחי הנבדקים. יחד עם זאת, החוקרים לא מתעלמים מההשפעות החיוביות הרבות שהרשת החברתית טומנת בחובה.

"העובדה שאנשים משתמשים בפייסבוק כשישים דקות ביום בממוצע, הרבה יותר מכל רשת חברתית אחרת, מספרת לנו משהו על החיבור האמיתי של אנשים עם הפלטפורמה", סיפר גנצקוב.

ההשפעות החיוביות של פייסבוק נוגעות לחשיפה גדולה לתכני בידור וחדשות, שמירה על קשר עקבי עם משפחה וחברים ואפשרות ליצור מיזמים קהילתיים נרחבים. התרומה של פייסבוק מאמירה כשמדובר במבוגרים או אנשים בעלי מוגבלויות, שנשענים על הרשת החברתית כדי לשמור על תקשורת עם העולם החיצוני. "אי אפשר להתעלם שפייסבוק מספקת צרכים עמוקים וממלאת את חייהם של המשתמשים בה", נכתב במחקר.

כותבי המחקר הוסיפו הקבלות היסטוריות לחידושים שאיימו להשחית את זמנם של בני האדם, אך נותרו בחיינו כאמצעי תומך ולא מאיים. רומנים, טלוויזיות ואנרגיה גרעינית – כולן התחילו כאיום על עתיד האנושות, אך שרדו כחלק בלתי נפרד מהחברה האנושית, שהתאימה את עצמה אליהן. שינוי כזה, כך מציעים החוקרים, צריך להגיע גם כשמגיעים לבחון את ההשפעות של הרשתות החברתיות על חיינו, לחיוב ולשלילה.

