

מבוא:

העבודה הנוכחית בוחנת את הקשר בין רווחה נפשית ושימוש באינטרנט בקרב האוכלוסייה המבוגרת, משמע מבוגרים וקשישים. מאחר וחלק רחב משדה המחקר אשר עוסק בקשר זה בחן את הנושא בעיקר בקרב מתבגרים וסטודנטים צעירים, בחרתי בעבודה זו לבחון את הנושא בקרב אוכלוסיית המבוגרים והקשישים. העבודה שמה למטרה לבחון האם השימוש באינטרנט בגיל המבוגר מעלה את הרווחה הנפשית של הפרט. עבודה זו סוקרת את התפיסות המחקריות בתחום הרווחה הנפשית, קרי הגישה ההדוניסטית והגישה האדיומוניסטית. כמו כן, העבודה בוחנת מספר תיאוריות ומסקנות, אשר עלו בעקבות מחקרים אשר בחנו את הקשר בין רווחה נפשית ושימוש באינטרנט בקרב אוכלוסיות צעירות ומבוגרות. עיקר העבודה מכיל מספר מחקרים, אשר בחנו את הקשר בין השימוש באינטרנט לבין רווחה נפשית בקרב אוכלוסיית המבוגרים והקשישים, תוך דיון בממצאי מאמרים אלו, והתייחסות אל התיאוריה המחקרית העוסקת בתחומי הרווחה הנפשית. לבסוף, מוצגות מסקנות העבודה, וכן מוצעים כיוונים למחקרי המשך.

1. הקדמה

1.1 רווחה נפשית

המושג רווחה נפשית הינו חלק מתורת הפסיכולוגיה החיובית, והיא מתייחסת לתפקוד היומי של האדם וחוויותיו, כאשר קיימים קשר חיובי בין בריאות נפשית ותפקוד חברתי מיטיב (Muusses, Finkenauer & Billedo, 2014; Ryan & Deci, 2001). המחקר אשר עוסק ברווחה נפשית נמצא בקדמת הבמה בפסיכולוגיה האמפירית העכשוויות. הדבר משקף את עליית המודעות לכך, שהשפעה חיובית אינה ההפך של השפעה שלילית, אלא כי ביטוי חיובי של בריאות נפשית, המתבטא בגדילה אישית, הוא שיקוף הרווחה הנפשית. זאת בניגוד לתפיסות מסורתיות של בריאות נפשית, אשר הגדירו אותה בעבר כהעדר חולי (Muusses, Finkenauer & Billedo, 2014; Ryan & Deci, 2001).

תחום המחקר מורכב משתי תפיסות שונות אך חופפות, והן ההדוניזם והאודימוניזם. ההדוניזם גורס כי רווחה נפשית מורכבת מאושר ועונג, ואילו האודימוניזם גורס כי רווחה נפשית הינה יותר מאושר בלבד, אלא קשורה גם למימוש הפוטנציאל האישי של טבע היחיד. שתי הגישות הללו מבוססות על תפיסות שונות אודות הטבע האנושי ואודות הרכיבים המרכיבים חברה טובה. על פי ההדוניזם, רווחה נפשית נתפסת כהעדר חוויות שליליות, ואילו האודימוניזם רואה בחוויות ורגשות שליליים מניע להבנת מקור הרגש, אשר יש לווסת לצרכי מימוש וצמיחה מתוך בחירה ורצון (Ryan & Deci, 2001).

1.1.1 רווחה נפשית על פי ההדוניזם

כבר במאה ה-4 לפני הספירה, ייחס הפילוסוף היווני אריסטיפוס את תחום הרווחה הנפשית לתוצר של עונג הדוניסטי ואושר. על פי אריסטיפוס, המטרה בחיים היא לחוות את כמות העונג המקסימלית ואושר הינו סך הרגעים ההדוניסטיים שאדם חווה בחייו (Ryan & Deci, 2001). הפסיכולוגים ההדוניסטים טוענים כי רווחה נפשית מורכבת מאושר סובייקטיבי, ומתעסקת בחוויות מענגות אל מול חוסר שביעות רצון. עם זאת, לתפיסתם אושר אינו מיוחס רק להדוניזם פיזי, אלא יכול לנבוע גם מהשגת מטרות או תוצאות בעלות ערך בחיי הפרט (Ryan & Deci, 2001).

דרך נוספת להגדיר פסיכולוגיה הדוניסטית היא השוואה במונחים של עונג מול כאב. למרות שישנן דרכים רבות להעריך עונג וכאב בחוויות האנושיות, רוב המחקר ההדוניסטי החדש משתמש בהערכה סובייקטיבית של רווחה נפשית (SWB – Subjective Well-Being), אשר הוגדרה על ידי Diener & Lucas ב-1999 כבעלת שלושה רכיבים: סיפוק מהחיים, מצב רוח חיובי והיעדרות של