

TorahPsych Shiur #8: *“Facebook, Self-Worth, and Social Comparison”*

1. More time spent on Facebook = Lower levels of Well-Being

Shakya, Holly & A Christakis, Nicholas. (2017). Association of Facebook Use With Compromised Well-Being: A Longitudinal Study. American journal of epidemiology. 185.

2. משנה מסכת אבות פרק ד

בן זומא אומר איזהו חכם הלומד מכל אדם שנאמר (תהלים קי"ט) מכל מלמדי השכלתי איזהו גבור הכובש את יצרו שנאמר (משלי טו /טז/) טוב ארך אפים מגבור ומושל ברוחו מלוכד עיר איזהו עשיר השמח בחלקו שנאמר (תהלים קכ"ה) יגיע כפיך כי תאכל אשריך וטוב לך אשריך בעולם הזה וטוב לך לעולם הבא איזהו מכובד המכבד את הבריות שנאמר (שמואל א' ב') כי מכבדי אכבד ובוזי יקלו:

3. תלמוד בבלי מסכת קידושין דף מט עמוד ב

על מנת שאני חכם - אין אומרים כחכמי יבנה, כר' עקיבא וחביריו, אלא כל ששואלים אותו דבר חכמה בכל מקום ואומרה. על מנת שאני גבור - אין אומרים כאבנר בן נר וכיוצא בן צרויה, אלא כל שחביריו מתיראים ממנו מפני גבורתו. על מנת שאני עשיר - אין אומרים כרבי אלעזר בן חרסום וכרבי אלעזר בן עזריה, אלא כל שבני עירו מכבדים אותו מפני עושרו.

4. ברוך שאמר מס' אבות

כך נאמר כאן בענינים כאלה בקדושין אזלינן אחר דעות בני אדם, ויען כי דעות בני אדם להעריך את ערך המעלות האלה עפ"י השיעורים המבוארים בגמרא, ולכן אנו מקיימין את ענין הקדושין בתנאיו בערך השיעורים האלה, כמבואר בגמרא כמש"כ. ולא כן שאלות בן זומא במשנה כאן, איזהו חכם, איזהו גבור, איזהו עשיר— עומק כונת שאלתן הוא לא עפ"י הערכת בני אדם, כי אם עפ"י ערכן כפי עדות הכתובים שסומך עליהם.

5. דרך חיים מס' אבות

כי בא בן זומא לתת מוסר על המעלות שהם לאדם. ומפני כי בא ללמוד על דבר שהוא כולל דהיינו על הדברים שהם בפרט שייכים לאדם במה שהוא אדם, שם התנא דברי בן זומא ראש הפרק כמו שפירשנו בפרק רבי אומר ובפרק עקביא שבאים גם כן ללמוד מוסר כללי. ובא בן זומא ללמד על מעלות אלו שזכר שהם שייכים בפרט אל האדם, שכל אותם מעלות אינם נחשבים מעלה כי אם כאשר הם באדם עצמו, כי אלו ארבע דברים שייכים לאדם ונכנסים בגדר האדם.

6.

- Festinger's Social Comparison Theory: “we determine our own social and personal worth based on how we stack up against others we perceive as somehow faring better or worse”.
- Upward Comparison vs. Downward Comparison

7. מדרש תנחומא (ורשא) פרשת קדושים סימן ב

אמר הקדוש ברוך הוא לישראל הואיל ונקדשתם לשמי עד שלא בראתי העולם היו קדושים כשם שאני קדוש שנאמר כי קדוש אני, לכך נאמר קדושים תהיו

8. דברים פרק ד

וַיְדַעַת ה' יוֹם וַיִּשְׁבַּת אֱלֹהֵי לִבְכֹּדָי כִּי יִקְנֶל הוּא הָאֱלֹהִים בְּשָׁמַיִם מִמַּעַל וְעַל־הָאָרֶץ מִתַּחַת אֵין עוֹד: