

קראו את הטקסט, וענו על השאלות שאחרינו.



## סלפי חיובי:

### הדחף לצילום בסמארטפון יכול להיות טוב – כל עוד שהוא לא סלפי לאינסטגרם

מעובד על פי לירז מרגלית\*, אתר "מעריב", אוקטובר 2019.



לכודים בעדשה: הרשתות החברתיות מוצפות בתמונות "סלפי" מאתרי הבילוי השונים, ואינספור מאמרים נכתבו על הנזק של התיעוד האובססיבי ברשתות החברתיות. טרנד המיינדפולנס (Mindfulness) שצבר תאוצה בשנים האחרונות מסביר לנו שהאושר טמון ביכולת להיות ולחוות את הכאן ועכשיו. הטענה היא שצילום אותו רגע קסום בטיול או בכל אירוע אחר, מסיח את דעתנו ולא מאפשר לנו להיות נוכחים בחוויה. וגרוע מכך, צילום החוויה אף מנתק אותנו מהאנשים שאיתנו, ובכך מחטיא את מטרת הביחד שלשמה יצאנו לטיול.

5

אלא שמחקרים חדשים שנעשו לאחרונה מגלים לנו שלתיעוד יכולות להיות השפעות חיוביות מאוד, בעיקר על הזיכרון שלנו. חוקרים מצאו למשל שצילום תמונות מעלה את מידת המעורבות של האנשים בחוויה, מוביל לרמה מוגברת של הנאה, ואפילו עוזר להם לזכור טוב יותר פרטים מהאירוע, גם מבלי שהם יצטרכו להסתכל שוב על התמונות שצילמו. כך שהחוויה שעברתם נשמרת אצלכם, ואף אחד לא יכול לקחת אותה מכם.

10

#### צילום עשוי להגביר את הנאה מהחוויה

באחד המחקרים התבקשה אחת מקבוצות הנבדקים לצלם באופן חופשי במהלך סיור מודרך במוזיאון, בעוד שהקבוצה השנייה התבקשה להשאיר את הטלפון הנייד מחוץ למוזיאון. לאחר מכן, כאשר נשאלו המבקרים על המוצגים שאליהם נחשפו במהלך הסיור, נמצא כי אלו שצילמו תמונות זכרו פי שניים טוב יותר את המוצגים שראו במוזיאון בהשוואה לאלו שלא צילמו אף תמונה. מסתבר שמיקוד בגירויים הוויזואליים, בחינת הזווית המיטבית לצילום והניסיון

15

להעביר את החוויה לאנשים אחרים שאינם נוכחים באירוע, מובילים לקשב מוגבר יותר לפרטים, ולדומיננטיות של חוש הראייה על פני חושים אחרים.

במחקר נוסף התבקשה אחת מקבוצות הנבדקים לתעד את החוויה הקולינרית באכילה במסעדת יוקרה, בזמן שהקבוצה השנייה נאלצה להשאיר את הניידים מחוץ למסעדה. נמצא שהנבדקים שתעדו את הביקור במסעדה נהנו יותר מהחוויה, הפגינו רמות מעורבות גבוהות יותר ודירגו את האוכל כטעים יותר בהשוואה לאלו שלא צילמו. כמו כן, נמצא כי הקשב שהוקדש לתיעוד האירוע הוביל לתשומת לב מוגברת לפרטי פרטים, והפך אכילה שגרתית במסעדה לחוויה אסתטית וייחודית.

20

#### תיעוד החוויה מייצר מודעות לגבי האחר

אם כן, תיעוד החוויה מאפשר לנו לחלוק אותה עם אחרים שלא נוכחים כרגע בסיטואציה. זאת הסיבה שבזמן התיעוד אנחנו מביאים למודעות את הפרספקטיבה של האחר, חושבים על החוויה מהזווית של אלו שיראו אותה לאחר מכן, ובכך מעשירים את האופן שבו אנו חושבים על אותו רגע בזמן. נוסף על כך, תהליך הבחירה של הרגעים שנרצה לחזור אליהם מוביל לקידוד ויזואלי אפקטיבי יותר של רגעים אלו בזיכרון לטווח ארוך, ומכאן לאחסון יעיל יותר של החוויה בזיכרון.

25

תחשבו על היום שלכם - במהלך יום סטנדרטי אתם חווים המון תתי-חוויות, אך הזיכרון הוא בעל קיבולת מוגבלת ולכן אין אפשרות לזכור את כולן. מכיוון שאנו לא זוכרים כל רגע ורגע בחוויה, אנו יכולים להשפיע על הרגעים שנרצה לזכור, ובכך לחזור ולגעת שוב ברגעים מהעבר. עם זאת, חשוב להבין שבאותה מידה שצילום עשוי לשפר את ההנאה מחוויה חיובית, הוא עשוי להעצים חוויות שליליות כתוצאה ממעורבות גבוהה יותר בחוויה וגיבוש יעיל יותר של זיכרונות, מה שיקשה עלינו להניח זיכרונות אלו מאחור.

30

35

#### כאשר הצילום נעשה כדי לשתף - ההשפעה החיובית נעלמת

למרות ההשפעות החיוביות שנמצאו לתיעוד, המחקר מכוון זרקור גם לעבר הצדדים הפחות חיוביים. נמצא כי אם מטרת הצילום היא שיתוף התמונות ברשתות החברתיות, נעלמת ההשפעה החיובית של התיעוד. צילום שנעשה רק כדי לשתף מוביל לעיסוק אובססיבי בצילום התמונה המושלמת שתקנה לנו תגובות ולייקים, ועשוי אף להעלות את רמות החרדה כתוצאה מהניסיון לצפות את התגובות לתמונה.

40

צילום סלפי, בהשוואה לצילום תמונות אחרות, לא נעשה למטרת תיעוד רגע בזמן. הסלפי הוא דרך לביטוי עצמי. בני נוער מספרים שבזמן שהם קמים בבוקר הם מתכננים את המקומות שמהם יעלו סלפי לסטורי, כשמחשבה רבה מוקדשת לתכנון הסטורי שימשוך הכי הרבה לייקים ויחס. הסלפי הוא הדרך המובהקת למשיכת תשומת לב לאדם המצלם בהשוואה לצילום תמונה רגילה, שמטרתה למשוך את תשומת הלב למקום, לאירוע או לחוויה.

45

בדיקה של גוגל העלתה שמשתמשי אנדרואיד מצלמים 93 מיליון סלפי ביום. מחקרים מראים שאנשים המשתפים יותר תמונות סלפי בהשוואה לתמונות של חוויה או אנשים אחרים, הם אנשים בעלי צורך חזק להיות במרכז. דחף זה נהפך לכפייתי עד כדי כך שתאונות סלפי הרגו יותר אנשים מכרישים בשנה החולפת.

50

חשוב לציין כי מחקרים מראים שיש הבדל בין סלפיז אישיים לתמונות קבוצתיות, או תמונות בסגנון סלפי הכוללות יותר מאדם אחד. סלפי קבוצתי תורם לגיבוש ולתחושת ה"ביחד" וצפייה בו מחזקת תחושת שייכות לקבוצה. אך כמו בכל דבר, גם בעת צילום סלפי קבוצתי או צילום לצורך תיעוד חוויה שנמצאו כבעלי השפעות חיוביות יש לשים לב למינונים. כאשר אנשים עסוקים באופן אובססיבי בתיעוד, נוצר מצב שבו במקום להיות נוכחים בחוויה הם צופים על האירוע מתוך עדשת המצלמה, מה שיוצר חיץ בינם לבין הסביבה ומנתק אותם מהדינמיקה החברתית.

55

לסיכום, התבוננות על העולם מבעד לעדשת המצלמה מובילה לחוויה שונה של העולם. נראה כי תהליך הבחירה של הרגעים שנרצה לחזור אליהם מוביל לקידוד אפקטיבי יותר של תוכן ויזואלי ולאחסון יעיל יותר של החוויה בזיכרון, מה שמאתגר את ההנחה שצילום תמונות מסיח את דעתנו מה"כאן ועכשיו". יחד עם זאת, כאשר הצילום נעשה לצורך שיתוף ברשתות, או רחמנא ליצלן, כאשר מדובר בסלפי אישי, נעלמת ההשפעה החיובית של התיעוד, המחשבות ממוקדות סביב הניסיון לצפות את התגובות לתמונה, וכל החוויה הופכת לשטחית וחסרת משמעות. לכן, כדאי לשמור על איזון בתיעוד האירועים השונים בחיינו ולבחור אותם בקפידה, הרי צילום סלפי סתמי לרשתות החברתיות עלול לגרום לנו ללחץ מיותר ואף לאכזבה. ואילו תיעוד חוויות ואירועים מיוחדים, מסייע לנו לשמור על אותם רגעים שנרצה לחקוק בזיכרון.

60

# השאלות

## 1. מהו הנושא המרכזי של הטקסט?

- 1  צילום לרשתות החברתיות פוגע בחוויה שאותה אנו מתעדים
  - 2  צילום קבוצתי עדיף על פני צילום סלפי אישי
  - 3  לתיעוד אירועים בחיינו בסמארטפון יש גם השפעה חיובית
  - 4  ההשפעה של צילום ופרסום ברשתות החברתיות על בני הנוער
- 

## 2. בטקסט כתוב שנכתבו מאמרים על הנזק של תיעוד אובססיבי ברשתות החברתיות.

א. מהו הנזק היכול להיגרם מתיעוד אובססיבי ברשתות החברתיות?

- 1  בזבוז זמן בגלישה ברשתות החברתיות.
- 2  תגובות לא נעימות של אנשים ברשתות החברתיות.
- 3  הסרת עוקבים באינסטגרם.
- 4  לחץ וחרדה בעקבות ציפייה לתגובות חיוביות וללייקים.

ב. במאמר כתוב שלפעולות התיעוד והצילום יכולות להיות השפעות חיוביות.

כתבו שתי השפעות חיוביות של צילום ותיעוד חוויות (שורות 3-6).

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### 3. מה הקשר בין הפסקה הראשונה לבין הפסקה השנייה?

- 1  טענה וביסוסה
- 2  בעיה ופתרונה
- 3  תופעה והגורמים לה
- 4  טענה והסתייגות

---

### 4. שורות 12-19 מתואר מחקר.

א. השלימו את המידע על המחקר.

1. נושא המחקר:

---

2. מהלך המחקר:

---

3. תוצאות ומסקנות המחקר:

---

---

ב. מדוע לדעתכם כותבת המאמר הציגה את המחקר במאמרה?

---

ג. האם תוצאות המחקר **תומכות** במאמרים המוזכרים בפסקה הראשונה?

(שורה 2)

הסבירו את תשובתכם.

---

5. בשורה 3 כתוב: " שהאושר **טמון** ביכולת להיות ולחוות את הכאן ועכשיו".

מה פירוש המילה "טמון"?

1 תלוי

2 מסתתר

3 קשור

4 נעלם

6. לפניכם שלושה משפטים מתוך הטקסט. סמנו ליד כל משפט אם הוא מבטא עובדה או עמדה, לפי ההקשר שלו בטקסט.

עמדה	עובדה	המשפטים
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	1. הרשתות החברתיות מוצפות בתמונות "סלפי" מאתרי הביילוי השונים. (שורה 1)
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	2. בדיקה של גוגל העלתה שמשתמשי אנדרואיד מצלמים 93 מיליון סלפי ביום. (שורה 46)
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	3. כדאי לשמור על איזון בתיעוד האירועים השונים בחיינו ולבחור אותם בקפידה. (שורה 61)

7. בתחתית עמוד 1 כתובה הערת שוליים.

לאיזה מתפקידי הערות השוליים מתאימה הערת השוליים בתחתית עמוד 1?

1 להפנות את הקורא למידע נוסף בנושא המוזכר בטקסט.

2 להרחיב מידע על אירוע או על דמות שהוזכרו בטקסט.

3 לציין את המקור שממנו הובא המידע הכתוב בטקסט.

4 למסור מידע מתומצת על כותב הטקסט.

**.8**

" התבוננות על העולם מבעד לעדשת המצלמה מובילה לחוויה שונה של העולם."  
(שורה 56)

**א.** במשפט זה אין –

- שם תואר. <sub>1</sub>
- שם עצם. <sub>2</sub>
- כינוי גוף. <sub>3</sub>
- פועל. <sub>4</sub>

**ב.** העתיקו מהמשפט שבמסגרת צירוף של שם ותוארו :

---

---

**.9** כותבת הטקסט מציגה גם **חסרונות** של צילום ותייעוד היום יום.

ציינו שניים מהחסרונות (שורות 35-55).

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

---

**.10** הקשר בין המילים **צילום** – **מצלמה** הוא כמו הקשר בין המילים –

- אינסטגרם – רשת חברתית. <sub>1</sub>
- הקלדה – מקלדת. <sub>2</sub>
- תגובית – טוקבק. <sub>3</sub>
- חוויה – אירוע. <sub>4</sub>

## 11. בטקסט יש שימוש רב בגוף ראשון.

א. העתיקו מהפסקה הראשונה ומהפסקה האחרונה שלוש מילים בגוף ראשון רבים (מדברים).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

ב. מהי מטרת השימוש הרב בגוף ראשון רבים (מדברים)?

סמנו ✓ ליד התשובה הנכונה.

- (1) \_\_\_\_\_ כדי ליצור עניין.
- (2) \_\_\_\_\_ יצירת פער בין דברים, השוואה.
- (3) \_\_\_\_\_ הבלטת רעיון, העצמת המסר.
- (4) \_\_\_\_\_ יצירת אמינות ומהימנות.
- (5) \_\_\_\_\_ יצירת קרבה בין מוען לנמען כדי שיהיה קל להזדהות עם עמדת הכותב.

## 12.

" אין-ספור מאמרים נכתבו על הנזק של התיעוד האובססיבי ברשתות החברתיות. " (שורה 2)

במשפט זה השתמשה הכותבת בפועל סביל.

מה יכולה להיות הסיבה לכך?

- 1  הכותבת רצתה להבליט את הפעולה ולא את עושה הפעולה.
- 2  הכותבת רצתה להפוך את המשפט לפשוט וקל להבנה.
- 3  הכותבת רצתה להדגיש שהמצב נמשך שנים רבות.
- 4  הכותבת רצתה לציין שזו הייתה פעולה שגרתית.



## 13. משימת כתיבה

### מאמר דעה לרשת החברתית

בשנים האחרונות, בתאריך 21.6, מציינים ברחבי העולם את "יום סלפי הבין לאומי". סלפי הוא תמונה עצמית שהמצלם בה מצלם את עצמו. צילומי סלפי כוללים לרוב את המצלם לבד, או אותו ביחד עם כמה אנשים לידו.

**לקראת יום הסלפי הבין לאומי, כתבו מאמר לרשת החברתית והתייחסו לנקודות הבאות:**

האם לדעתכם צילום סלפי פוגע בחוויה שלנו ובאירוע שבו אנו נמצאים?

האם לדעתכם פרסום צילומי סלפי ברשתות החברתיות עלול להזיק?

האם יש לאסור צילומי סלפי וצילום תמונות באירועים ובמקומות מסויימים?

אם כן- באילו?

**כתבו 10-15 שורות. הקפידו לא לכתוב בנקודות.**

בכתיבתכם הקפידו על ניסוח,  
על סימני פיסוק, על כתיב נכון  
ועל כתב יד ברור.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**בהצלחה!**