אמית
אמית בר אילן - גוש דן

בית חינוך **אמי"ת** בר אילן - גוש דן
בית ספר לתורה למדע, ולטכנולוגיה

בהצלחה

ב"ה תאריך

שם התלמ[redacted]

כיתה

מקצוע הבחינה

ציון

אינסטגרם – אויב או אוהב?

קראו את הטקסטים **1–3**, וענו על השאלות שאחריהם.

טקסט 1

איך אינסטגרם משפיעה עלינו?

אסתי סגל | **בלוג אישי**, 19 בנובמבר 2023

פס' 1 כמעט שני עשורים חלפו מאז נוסדה פייסבוק, ועבר יותר מעשור מאז נולדה אחותה הצעירה אינסטגרם. עם כניסתן לחיינו הפכו הקשרים החברתיים והאיתנות הרגשית שלנו למורכבים הרבה יותר ממה שהיו בעבר.

פס' 2 גם פייסבוק וגם אינסטגרם נראו בהתחלה כרשתות חביבות שמטרתן לחבר בין חברים ואף לסייע בהכרת חברים חדשים החולקים תחומי עניין משותפים. עם זאת בחלוף השנים היה ברור כי הרשתות האלו אינן מאפשרות יצירה של קשרים בריאים, אלא לרוב הצצה חלקית לעולם מזויף שהגולשים יוצרים. רבים מעידים כי אחרי שיטוט באינסטגרם הם חשים בודדים ועצובים, וביטחונם העצמי נפגע לנוכח השלמות המדומה שמוצגת בו: כולם נראים אהובים, יפים, חטובים, עשירים ומאושרים.

פס' 3 גם ממחקר שנערך לאחרונה באוניברסיטת מישיגן עולה כי ככל שמשתמשים ברשתות החברתיות בתדירות גבוהה יותר, כך הביטחון העצמי ותחושת השייכות נפגעים יותר. בני נוער שהשתתפו במחקר העידו שכאשר הם צופים בתמונות ובסרטונים של חבריהם שמתאמנים בחדר כושר או מבלים על שפת הים, דימוי הגוף שלהם נפגע והם חשים מגושמים ולא מושכים. במחקר אף הוכח שאינסטגרם מעצימה את תחושת הקנאה בעקבות ההשוואה לאחרים, בעיקר במהלך צפייה בפוסטים של אנשים באותה שכבת גיל או בעלי סטטוס חברתי דומה. לפי החוקרים, משתמשי אינסטגרם נוהגים לפרסם בעיקר מידע הקשור להצלחות, להישגים, לאבני דרך משמעותיות וחיוביות בחייהם, לבילויים ולמפגשים חברתיים, אולם הם אינם נוהגים לשתף בפומבי בעיות אישיות, כישלונות ומצוקות שהם חווים במגוון רחב של תחומים בחייהם.

פס' 4 לצד המחקרים הרבים שהצביעו על ההשפעות השליליות של אינסטגרם, לאחרונה פורסמו מחקרים שלפיהם ההשפעות של הרשתות החברתיות בכלל ושל אינסטגרם בפרט אינן חד־משמעיות. לדברי החוקרים, במצבים מסוימים הרשתות האלה יכולות אף להועיל לבריאות הנפש. ד"ר גיון נסלונד, מרצה בבית הספר לרפואה בהרווארד, טוען

שרשתות עמיתים מקוונות כמו אינסטגרם, שבהן מתמודדי נפש חולקים אתגרים וחוויות, מאפשרות להם לחוש בודדים פחות, ללמוד מיומנויות ואף לקבל או לספק תמיכה רגשית ומידע.

פס' 5 יתרה מזו, במחקרים רבים נמצא כי הרשתות החברתיות הפכו לכלי מרכזי ליזמים ולפעילים חברתיים ליצירת תיאום בין גופים שונים, כגון רשויות מקומיות, מרכזים קהילתיים וארגוני מתנדבים. חשיבות השימוש ברשתות החברתיות ניכרת ביתר שאת בשעת חירום, משום שאז הגולשים משתמשים בהן יותר כדי להתעדכן באופן שוטף, וכך מתחזקת תחושת הביטחון האישית שלהם.

פס' 6 אך כשמדובר בעיתות חירום, כדאי לזכור כי התעדכנות תכופה ברשתות החברתיות וחשיפה לשיח שנאה, לידיעות כוזבות ולתמונות וסרטונים מזעזעים עלולות להחליש את החוסן הנפשי ובמקרים חריגים אף לגרום לטראומה מתמשכת. לפי מחקר מאוניברסיטת מיזורי, כשגולשים היו מעורבים באופן פעיל ברשתות החברתיות ונחשפו לתכנים קשים (בעיקר בעת מתיחות ביטחונית או מלחמה), המדדים הפיזיולוגיים שלהם הצביעו על מצוקה ועל לחץ. לפיכך החוקרים ממליצים למתן את הגלישה ברשתות החברתיות, ובפרט בתקופות מתוחות ומורכבות. על ההורים ועל מערכת החינוך להכיר בנזקים ארוכי הטווח של הגלישה הממושכת ברשתות, להסביר לבני הנוער את חומרתם ולעודד אותם להשתמש ברשתות אלו באופן מבוקר ומידתי.

טקסט 2

התמכרות לרשתות חברתיות ופגיעה בבריאות הנפש

נועה דרור | **איגוד האינטרנט הישראלי**, 4 במאי 2023

פס' 1 בשנת 2012 נרשמה עלייה חדה ובלתי מוסברת בשיעור הדיכאון בקרב בני נוער בארצות הברית. במחקרים עכשוויים תופעה זו מקושרת לשימוש הגובר ברשתות החברתיות. שיעור האמריקנים שהיה בבעלותם טלפון חכם בשנת 2012 עמד על יותר מ־50%, והגיע ל־81% בשנת 2018 – זאת לצד עלייה של עשרות אחוזים בזמן השימוש הכולל ברשתות החברתיות בקרב בני נוער.

פס' 2 בד בבד נוצר שיח ציבורי ואקדמי על נזקי השימוש המרובה ברשתות, ובעיקר הפגיעה בבריאות הגוף והנפש. נטען כי שימוש יתר ברשתות החברתיות עשוי לפגוע ברווחה הכללית ובבריאות הנפש ולגרום למגוון תופעות: ירידה בדימוי הגוף של הגולשים, יצירת השוואה חברתית ועידוד תחושה מתמדת של החמצת אינטראקציות חברתיות משמעותיות (FOMO – Fear of Missing Out), ירידה בכמות ובאיכות של המפגשים החברתיים, פגיעה באיכות השינה, ירידה ביכולת הריכוז לטווח ארוך, החמרה בהפרעות קשב ועידוד הקצנה פוליטית.

פס' 3 החברות העומדות מאחורי הרשתות החברתיות משתמשות באוסף כלים פסיכולוגיים המיועדים לגרום לגולשים להישאר ברשת זמן ארוך ככל הניתן כדי להרוויח מפרסום. הכלים הפסיכולוגיים האלה כוללים בין השאר גלילה אין־סופית והתראות שגורמות לנו לרצות להשלים משימות, צלילי התראה מפתים, סרטונים שמופעלים אוטומטית ואלגוריתם המקדם תוכן מעורר רגשית ומשאיר אותנו זמן רב יותר ברשת.

פס' 4 לפי מסמכים שהדליפה עובדת לשעבר של חברת פייסבוק, מחקרים פנימיים שפייסבוק עצמה ערכה עולה כי השימוש באינסטגרם עלול למנוע בגריאות הגוף. ביקורים ומצא כי אפילו חלק גדול מהמשתמשים מאמין שהשימוש בפייסבוק ובאינסטגרם פוגע בבריאות הנפש. חשיבותו של מידע זה לחברה הישראלית היא עצומה, שכן שיעור המשתמשים ברשתות החברתיות בארץ הוא מהגבוהים בעולם. לפיכך הכרחי שגורמי הממשל והרגולציה בארץ, וגם הציבור הרחב, יקבלו תמונת מצב עדכנית של ממצאי המחקר הקליני על התמכרויות ועל נזקים פסיכולוגיים אחרים הנובעים משימוש יתר ברשתות החברתיות – ויפעלו לצמצומם.

פס' 5 במחקר שנערך בבריטניה ב־2017 נבדקה השפעה של משך השימוש ברשתות החברתיות על רמת בריאות הנפש של מתבגרים. לפי המחקר, לא כל שימוש ברשתות יזיק בהכרח למשתמשים, וייתכן כי שימוש קצר אף יועיל לבריאותם הנפשית ויחזק אותה. כאשר גלשו המשתמשים בפרקי זמן קצרים (חצי שעה עד שעה וחצי), רובם לא ניזוקו וחלקם אף מצאו בהן עניין וקשרים חברתיים חדשים, אך כשמשך הגלישה עלה על שעתיים, נמצא נזק נפשי מצטבר.

פס' 6 יש קבוצות מסוימות בחברה שהשימוש ברשתות החברתיות עשוי להשפיע עליהן לרעה יותר מעל שאר האוכלוסייה. אחת הקבוצות היא נשים ונערות. נשים מבלות ברשתות החברתיות זמן רב יותר מגברים, וגם ההשפעה של השימוש ברשתות על דיכאון, על חרדה ועל דימוי גוף שלילי גדולה יותר אצלן. קבוצה נוספת היא בני הנוער והצעירים. קבוצה זו נמצאת בסיכון גבוה לסבול מהשפעות שליליות של שימוש יתר ברשתות החברתיות, גם כן משום שבני הנוער והצעירים מבלים ברשתות זמן רב יותר ממבוגרים.

פס' 7 בשל הנזקים החמורים שגורמת ההתמכרות לרשתות החברתיות בישראל יש לשקול התערבות ממשלתית ולהטיל עליהן רגולציה. תרגולציה על שימוש ברשתות החברתיות יכולה לחול על תאגידי הרשתות, על יצרניות הטלפונים החכמים או על חיבואנים והמשווקים. למשל, לתאגידי הרשתות יש נתונים שבאמצעותם הם יכולים לגלות אילו משתמשים נמצאים בסיכון גבוה לפגיעה בבריאות הנפש ולסנן עבורם תכנים מזיקים, כגון תמונות מרוטשות בפוטושופ המציגות מודל יופי לא מציאותי.

פס' 8 עולם שבו היכולות והמשאבים של התאגידים יופנו לטובת שיפור הרווחה הנפשית עשוי להפוך את הרשתות החברתיות לסביבה בריאה יותר עבור מיליארדי המשתמשים. אומנם מדובר בשינוי מורכב מאוד שכנראה לא יוכל לקרות בלא שינוי חברתי ותפיסתי עמוק יותר, אבל על כולנו לפעול בדרכים חינוכיות בטווח הקרוב כדי להפחית, ולו במעט, את נזקי שימוש היתר ברשתות החברתיות.

טקסט 3

"מראה בלתי ניתן להשגה" – השימוש באינסטגרם והחשפעה על דימוי הגוף

נירית צוק | ynet, 7 באוקטובר 2021

פס' 1 לאחרונה הרשת נועשת בעקבות יוזמי פייסבוק, סדרת תחקירים של העיתון וול סטריט ג'ורנל. בסדרת נמצא כי החשיפה לאינסטגרם עלולה להוביל לתפיסה שלילית של דימוי גוף בקרב מתבגרים ולעודד הפרעות אכילה, דיכאון ומחשבות אובדניות.

3

פס' 2 לפי החוקרים, מתבגרות חשופות במיוחד למחיר הנפשי שעלול להתלוות לשימוש בפלטפורמה, שבה החמונות ערוכות ומקדמות סטנדרט של מראה בלתי ניתן להשגה. ואכן, ממצאת פנימית של העיתון משנת 2019 עולה כי החשיפה לאינסטגרם הופכת את סוגיית דימוי הגוף לגרועה יותר עבור אחת מכל שלוש המתבגרות. במצאת נוספת נחשף כי 32% מהמתבגרות שהרגישו רע מלכתחילה בנוגע לגוף שלהן הרגישו גרוע הרבה יותר לאחר השימוש באינסטגרם, וכי 40% מהנערים חווים השפעות שליליות מהשוואה חברתית בעת השימוש ברשת.

פס' 3 אין ספק שנושא דימוי הגוף מעסיק מתבגרים רבים. בתקופת גיל ההתבגרות, המתחיל כיום סביב גיל 10 ונמשך עד גיל 25 בערך, המתבגרים עוברים שינויים גופניים, הורמונליים ורגשיים. גופם משתנה, קולם מתחלף, שערם צומח, והם נעשים מודעים יותר למראה גופם. המודעות הזאת הולכת וגדלה לא רק בשל השינויים שהם עצמם עוברים, אלא גם בשל השוואה לחבריהם ולסביבתם הקרובה ומתוך ניסיונות לחקות דמויות מודל, כמו סלבריטאים ודוגמנים. כמו כן אצל חלק מהמתבגרים חלה ירידה בדימוי העצמי עקב חוסר שביעות רצון מהמראה שלהם, ובעקבות זאת נפגעת גם תחושת הערך העצמי שלהם.

פס' 4 מסקנות התחקירים על השפעת הרשתות החברתיות על בני הנוער אינן חדשות במיוחד, אך הן מדאיגות כשהן מגיעות מפייסבוק עצמה. למעשה, הן הוכחה נוספת לכך שאינסטגרם, מלבד היותה פלטפורמה שמאפשרת לנו להסתכל בתמונות ולהתעדכן במתרחש ברחבי העולם, עלולה לטמון בחובה סיכונים של ממש לבני הנוער.

פס' 6 במחקר שנערך בשנת 2017 באנגלייה נמצא כי התמונות שהידוענים עצמם מעלים לרשתות החברתיות משפיעות על דימוי הגוף של הצעירים. במחקר זה התגלה כי יותר מ־50% מבני הנוער חשו חוסר ביטחון בנוגע לדימוי הגוף שלהם, מכיוון שהם משתמשים באינסטגרם ועוקבים אחר ידוענים ומודלים לחיקוי בתחומים שונים.

פס' 7 ברור שמדובר במצב מאתגר. מצד אחד הנתונים מדאיגים, ומצד שני עלינו להיות מציאותיים ולהודות שגלישה באינסטגרם היא חלק משגרת החיים, מעין "אם אני לא שם – אני לא קיים". לכן חשוב ללמד את המתבגרים שלנו לנהל את התדמית הדיגיטלית שלהם בצורה נכונה כבר מגיל צעיר. כדי לצמצם את היקף הבעיה מומלץ לנקוט צעדים חינוכיים שונים. חשוב להעלות את הנושא למודעות של בני הנוער, להסביר להם שאינסטגרם מציגה מציאות שקרית ומלוטשת, וללמדם כי מעבר ל"חיים הטובים" ולעיסוק במראה כדאי שיהיה בתמונות ובסרטונים שלהם גם ערך ממשי. אפשר לנהל עם בני הנוער דיון לא שיפוטי סביב תחושותיהם כשהם גולשים באינסטגרם ונחשפים לתמונות, ואפשר גם להציע להם להדגיש את ערכם הייחודי ולא להתעסק רק בנראות שלהם. מעל לכול, חשוב ללמד את בני הנוער לצפות בתכנים האלה בביקורתיות שתעודד אותם לשאול שאלות, כגון "אילו מסרים יוצרי הפוסט מבקשים להעביר לנו?" או "האם נעשה שימוש בפילטרים שיוצרים מצבים של אשליה ושלמות?". וחשוב מכך, כדאי לתת להם דוגמה אישית בנוגע להרגלי גלישה ולהבנות עבורם גבולות וסייגים בשימוש באינסטגרם.

1. מבין המשפטים שלפניכם חקיפו את המשפט שמבטא את הטענה המשותפת לשלושת הטקסטים. (4 נק')

א. מבין כל הרשתות החברתיות אינסטגרם היא הרשת שפוגעת יותר מכול בבריאות הנפש.

ב. שימוש מרובה ברשתות החברתיות עלול לפגוע ברווחה הכללית ובבריאות הנפש של המשתמשים.

ג. החברות העומדות מאחורי הרשתות החברתיות משתמשות באוסף כלים פסיכולוגיים כדי לגרום לגולשים להישאר ברשת כמה שיותר.

ד. אומנם הוכח כי גלישה ברשתות החברתיות מזיקה לנפש, אך לפי מחקרים עדכניים, במקרים מסוימים יש לה יתרונות מובהקים.

2. בשלושת הטקסטים 1–3 מובאות דוגמות מסוגים שונים לפגיעה אפשרית של הרשתות החברתיות. הביאו דוגמה אחת מכל טקסט לפגיעה אפשרית. (6 נק')

דוגמה מטקסט 1:
גורם למשתמש כאב לחוש בדיעות ורעב

דוגמה מטקסט 2:
~~שגיאה להתאחדות לפשיעה הקיימות~~ , גורם לדימוי
גוף שלילי

דוגמה מטקסט 3:
~~שיח~~ שימוש כאינסטגרם עלול להוביל להיווצרות
ומחשבות אובדניות

3. **בטקסט 1** הכותבת מציגה קול אחר בנוגע לרשתות החברתיות בכלל ולאינסטגרם בפרט.

א. כתבו מהי הטענה שבדברי הקול האחר. (2 נק')
הטענה של "הקול האחרי" הוא שאינסטגרם והרשתות
חברתיות לא לגמרי רווקא רע כך שיכל להשפיע לבריאות הנפש, להפחית
ב. כתבו במשפט אחד את דעתה של כותבת **טקסט 1** על טענה זו. (2 נק') רשתות קיימות יכך גם כלי
הכותבת טוענת שלמרות שיש דברים חוקיים ברשתות מסוכנה לימים
חקרנית הם יכול מציקות מאוכלת אחר ומאיימה לסביר
לנו הנוסך את חומרת הנזק תלמך את שימוש מתן ברשתות חקרנית.

4. א. לפניכם קטע.

> המתנגדים להורדת גיל הבחירה טוענים כי בני נוער אינם בוגרים דיים להשתתף בבחירות לפני גיל 18. אומנם גופם בוגר, אך טרם נשלם עיצוב התודעה הפוליטית שלהם, והם אינם מוכנים לאחריות הכבדה הכרוכה בהשתתפות בפוליטיקה.

העתיקו מן הקטע 3 שמות פעולה, וציינו את הבניין של כל אחד מהם.

שם הפעולה: הורדת ✓ הבניין: הפעיל ✓
שם הפעולה: בחורה ✓ הבניין: פעל ✓
שם הפעולה: השתתפות ✓ הבניין: התפעל ✓

6 נק

(4)

5 נקודות

ק 6 נק

לפניכם שלושה משפטים, ובהם צורות מודגשות. כתבו את השורש ואת שם הפועל באותו בניין של כל אחת מן הצורות המודגשות.

I. יש לערוך דיון **מְמַצָּה** בשאלת חורדת גיל ההצבעה.

II. יש הטוענים כי בני הנוער **הַמְצוּיִים** אינם בקיאים בפוליטיקה.

III. חברת הכנסת טענה שתנועה פוליטית **נִבְנֵית** מגיל הנעורים.

הצורה: **מְמַצָּה** השורש: מצה שם הפועל: למצות

הצורה: **מְצוּיִים** השורש: מצא שם הפועל: למצוא

הצורה: **נִבְנֵית** השורש: בנה שם הפועל: להבנות

א. בקטע שלפניכם הודגשו צורות בינוני.

אין ספק שהקולות **הַתּוֹמְכִים** בהורדת גיל ההצבעה נשמעים לרבים **מְפֻרָכִים** ואף **מְסֻכָּנִים**: האין זה מובן מאליו שרק **מְבֻגָּרִים** **מְסֻגָּלִים** לקבל החלטות **מְשֻׁכְלוֹת**?

(1) הקיפו בקטע את צורות הבינוני הנוטות ב<u>בניין פועל</u>.

(2) צורות הבינוני שלא הקפתם בסעיף הקודם שייכות ל<u>שני</u> בניינים. ציינו את <u>שמותיהם</u> של שני הבניינים.

בניין 1: פיעל בניין 2: פעל

(3) ציינו את <u>חלק הדיבור</u> של צורות הבינוני האלה:

תּוֹמְכִים: תואר **מְבֻגָּרִים:** שם עצם **מְשֻׁכְלוֹת:** תואר

ב. לפניכם קטע קצר, ובו <u>שמות תואר</u> מודגשים.

תמונות **מְזֻיָּפוֹת** שמופצות ברשתות החברתיות, סרטונים **מְזַעְזְעִים**, הודעות וטסאפ **מֻמְצָאוֹת** שמועברות בפזיזות מאחד לאחר וגולשים **יְהִירִים** שחורסים ברגע אחד את כל מאמצי ההסברה הישראליים – במהלך המלחמה הארורה בעזה התמודדה ישראל עם אתגרים **מַשְׁמָעוּתִיִּים** ברשתות **הַחֶבְרָתִיּוֹת**.

(1) העתיקו משמות התואר המודגשים בקטע רק את השמות ב<u>משקלי הבינוני</u>.

חברתיות, מזויפות, מזעזעים, יהירים, ממצאות

(2) העתיקו משמות התואר שציינתם בסעיף (1) <u>שתי צורות סבילות</u>, וציינו את <u>הבניין</u> של כל אחת מהן.

הצורה: ממצאות הבניין: הופעל

הצורה: מזויפות הבניין: פועל

דף מס' [ ] מחוה [ ] רפיים

13 מ

___ איזה שם יוצא דופן מבחינת המִזרה? מקל שוט התשובה הנכונה.

א. נְסִיעָה ב. מַגָּע ג. מַסּוֹעַ ד. מָרָד

נסע נגע נסע מרד

___ איזה שם יוצא דופן מבחינת המִשקל? העתיקו את התשובה הנכונה.

א. הַדָּף ב. הַשֵּׂג ג. הַגֵּד ד. הַפְרֵשׁ

___ בפסח אנו קוראים בהַגָּדָה.

א. כתבו את השורש של המילה המודגשת. נגד

ב. כתבו את המשקל של המילה המודגשת. הקטלה

ג. כתבו שם נוסף מאותו משקל מִגזרת השלמים. השמעה (השמאלית שיר)

לפניכם רשימת שמות. הקיפו את השם יוצא דופן מבחינת הגִזרה.

הַבְּרָאָה, הַשְּׁוָאָה, הַמְצָאָה, הַכְּלָאָה

נ"ג

הי"ע הי"ר הי"פ פי"ע

___ אף פעם לא הִדַּרְתִּי שינה מעיניך.

א. כתבו את השורש, את הבניין, את הזמן ואת הגוף של הפועל המודגש.

ב. כאשר הפועל הִדַּרְתִּי אינו משובץ במשפט, ניתן לנתח אותו בדרך שונה מזו שניתחתם בסעיף א, מהי? (נתח את מה ששונה)

א. שורש: נד"ר בניין: פיע"ל צורה: אבר

ב. הפ"ר פיע"ל אבר

ג. ~~הווה~~ עבר מפקד

10 מ

לפניכם שני משפטים, ובהם מודגשים שמות שנוצרו בדרך של שורש ומשקל.

I. רוח נְעִימָה נושבת בשעות הערב. נע"ם

II. צלצול הטלפון שלנו מבוסס על נְעִימָה ידועה.

ציינו את המשקל של המילה נְעִימָה בכל אחד מן המשפטים.

נְעִימָה (משפט I): קל"ל

נְעִימָה (משפט II): ~~קל"ל~~ ה"ל

כהצלחה!

דף מס' ___ מתוך 8 דפים