

מחברת בחינה

לנבחנים ולנבחנות שלום,

נא לקרוא את ההוראות בעמוד זה ולמלא אותן בדיוקנות. אי-מילוי ההוראות עלול לגרום לתקלות ואף להביא לידי פסילת הבחינה. הבחינה נועדה לבדוק הישגים אישיים, ולכן יש לעבוד עבודה עצמית בלבד. בזמן הבחינה אין להיעזר בזולת ואין לתת או לקבל חומר בכתב או בעל פה.

אין להכניס לחדר הבחינה חומר עזר – ספרים, מחברות, רשימות – פרט ל"חומר עזר מותר בשימוש" המפורט בגוף השאלון או בהוראות מוקדמות של המשרד. כמו כן אין להכניס לחדר הבחינה טלפונים או מחשבים ניידים. שימוש בחומר עזר שאינו מותר יוביל לפסילת הבחינה.

כל חומר עזר שאינו מותר בשימוש, יש למסור למשגיח לפני תחילת הבחינה.

לאחר סיום כתיבת הבחינה יש למסור את המחברת למשגיח ולעזוב בשקט את חדר הבחינה.

יש להקפיד על טוהר הבחינות!

הוראות לבחינה

- יש לוודא כי במדבקות הנבחן שקיבלת מודפסים הפרטים האישיים שלך, ובמדבקות השאלון שקיבלת מודפסים פרטי השאלון המיועד לך.
- אם לא קיבלת מדבקה, יש למלא בכתב יד את הפרטים במקום המיועד למדבקת הנבחן.
- אסור לכתוב בשולי המחברת (החלק המקווקו) משום שחלק זה לא ייסרק. מותר לכתוב משני צדי הדף במחברת הבחינה.
- לטייטה ישמשו אך ורק דפי מחברת הבחינה. אין לתלוש או להוסיף דפים. מחברת שתוגש לא שלמה תעורר חשד לאי-קיום טוהר הבחינות.
- אין לכתוב שם בתוך המחברת, משום שהבחינה נבדקת בעילים שם.
- אין להוסיף או לשנות שום פרט במדבקות, כדי למנוע עיכוב בזיהוי המחברת וברישום הציונים.

בהצלחה!

12 17 סמל שאלון رقم النموذج שם השאלון ויחידות לימוד اسم النموذج والوحدات التعليمية הדבק כאן ↑ מדבקת שאלון الصق هنا ↑ ملصقة نموذج امتحان	18 21 מועד موعد 31 32 מס' תעודת זהות رقم الهوية 37 סמל ב"ס رقم المدرسة הדבק כאן ↑ מדבקת נבחן (ללא שם) الصق هنا ↑ ملصقة ممتحن (بدون اسم)	מדבקות לנבחן ملصقة ممتحن
--	---	-----------------------------

* הוראות בשפה הערבית מעבר לדף

* التّعليمات باللغة العربيّة على ظهر الصّفحة

وزارة التربية والتعليم

القسم الكبير للامتحانات

الإدارة التربوية

دفتر امتحان

تحية للممتحنين وللممتحنات !

الرجاء قراءة التعليمات في هذه الصفحة والعمل وفقاً لها بالضبط. عدم تنفيذ التعليمات قد يؤدي إلى عواقب مختلفة وحتى إلى إلغاء الامتحان. أعد الامتحان لفحص تحصيلاتك الشخصية، لذلك يجب العمل بشكل ذاتي فقط. أثناء الامتحان، لا يُسمح طلب المساعدة من الغير ويُمنع إعطاء أو أخذ مواد مكتوبة أو الحديث. لا يُسمح إدخال مواد مساعدة - كتب، دفاتر، قوائم - إلى غرفة الامتحان، ما عدا "مواد مساعدة يُسمح استعمالها" المفصلة في نموذج الامتحان أو في تعليمات مسبقة من الوزارة. كما لا يُسمح إدخال هواتف أو حواسيب محمولة إلى غرفة الامتحان. استعمال مواد مساعدة غير مسموح بها يؤدي إلى إلغاء الامتحان. يجب تسليم كل مادة مساعدة لا يُسمح استعمالها للمراقب قبل بدء الامتحان. بعد الانتهاء من كتابة الامتحان، يجب تسليم الدفتر للمراقب، ومغادرة غرفة الامتحان بهدوء.

يجب المحافظة على نزاهة الامتحانات!

تعليمات للامتحان

1. يجب التأكد بأن تفاصيلك الشخصية مطبوعة على ملصقات الممتحن التي حصلت عليها، وبأن تفاصيل نموذج الامتحان المعد لك مطبوعة على ملصقات نموذج الامتحان التي حصلت عليها.
2. في حال عدم حصولك على ملصقة، يجب ملء التفاصيل في المكان المعد لملصقة الممتحن، بخط يد.
3. لا يُسمح الكتابة في هوامش الدفتر (في المنطقة المخططة)، لأنه لن يتم مسح ضوئي لهذه المنطقة. يُسمح الكتابة على جهتي الصفحة في دفتر الامتحان.
4. للمسودة يمكن استعمال صفحات من دفتر الامتحان فقط. يُمنع نزع أو إضافة صفحات. الدفتر الذي يُسلم وهو غير كامل سيثير الشك بعدم الالتزام بنزاهة الامتحانات.
5. لا يُسمح كتابة الاسم داخل الدفتر، لأن الامتحان يُفحص بدون ذكر اسم.
6. لا يُسمح إضافة أو تغيير أية تفاصيل في الملصقات، وذلك لمنع عوائق في تشخيص الدفتر وفي تسجيل العلامات.

نتمنى لك النجاح!

עברית: הבנה, הבעה ולשון

על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שעתיים.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני חלקים.

חלק ראשון — הבנה והבעה		— 60 נקודות
פרק א: הבנת הנקרא	— 35 נקודות	{
	— 25 נקודות	
פרק ב: הבעה		
חלק שני — לשון: תחביר ומערכת הצורות		— 40 נקודות
סה"כ — 100 נקודות		

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

(1) יש לקרוא את המאמרים שב**נספח** ולענות על השאלות ב**גוף** שאלון זה, לפי ההוראות.

(2) לכתובת טיוטה אפשר להשתמש בעמודים האחרונים (15-16) של השאלון.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

בהצלחה!

חלק ראשון — הבנה והבעה (60 נקודות)

קרא את המאמרים 1-2 שבנספח המצורף, וענה על השאלות בפרקים שלפניך.

הקפד על כתב ברור, על כתיב נכון, על כללי הדקדוק ועל פיסוק הגיוני.

פרק א: הבנת הנקרא (35 נקודות)

בפרק זה ענה על כל השאלות 1-4.

1. א. על פי **מאמר 1**, מה הן הבעיות שעלולות להתעורר כשאומרים לילד "אתה יכול להיות כל מה שתרצה"? ציין שתי בעיות. (4 נקודות)

- ב. בשורות 10-14 **במאמר 1** מתוארים מחקרים. כיצד נתוני המחקרים עולים בקנה אחד עם הטענות של כותבת המאמר? (4 נקודות)

- ג. הכותרת של **מאמר 1** היא "השמים אינם הגבול". כיצד כותרת זו מבטאת את העמדה של כותבת המאמר? (4 נקודות)

2. א. מהי עמדתה של כותבת **מאמר 2** בנוגע לחשיבה חיובית? (3 נקודות)

ב. הבא מן המאמר נימוק המבסס את עמדת הכותבת. (4 נקודות)

3. א. מהו היחס בין שני המאמרים? הקף את ההיגד הנכון ביותר. (3 נקודות)

- מאמר 2 מדגים את הבעיה המתוארת במאמר 1.
- מאמר 2 מסתייג מן הטענה העיקרית של מאמר 1.
- מאמר 2 מחזק מסרים מסוימים במאמר 1.

ב. נמק את תשובתך. (4 נקודות)

4. א. לפניך חמש שאלות. הקף את מספרי השאלות שיש עליהן תשובה במאמרים. (3 נקודות)

- (1) מדוע לא מומלץ שהורים יתערבו בבחירת העיסוקים של ילדיהם?
- (2) איזו תפיסה בנוגע לחשיבה חיובית נהייתה נפוצה בדורנו?
- (3) מה עשוי לסייע לנו להצליח בראיון עבודה?
- (4) מדוע כדאי ללמוד מקצועות שיש בהם הכנסה גבוהה?
- (5) איזו אמירה של הורים לילדיהם יכולה להועיל לילדים בתכנון העתיד?

ב. מתוך המאמרים, כתוב את התשובות על השאלות שהקפת. (6 נקודות)

لا تكتب في هذه المنطقة

לא לכתוב באזור זה

لا تكتب في هذه المنطقة

لا تكتب في هذه المنطقة

לא לכתוב באזור זה

טיוטה

/המשך בעמוד 9/

חלק שני — לשון: תחביר ומערכת הצורות (40 נקודות)

בפרק זה שש שאלות: שלוש מתחום התחביר (7-9) ושלוש מתחום מערכת הצורות (10-12).
ענה על **ארבע** מן השאלות 7-12 (לכל שאלה — 10 נקודות).
בשאלות שתבחר, ענה על כל הסעיפים.

תחביר

7. לפניך ארבעה משפטים. קרא אותם, וענה על הסעיפים שאחריהם.
- האם אתם מאמינים שבאמצעות חשיבה חיובית תשיגו את מטרותיכם? _____
 - אנשים החושבים באופן חיובי על העתיד מתאמצים פחות מאנשים בעלי נטייה לשליליות. _____
 - חשיבה חיובית משפרת את הרגשתנו בטווח הקצר, עם זאת בטווח הארוך היא מפחיתה את מידת המוטיבציה שלנו. _____
 - הורים סומכים על ההחלטות של ילדיהם בנוגע לבחירת מקצוע. _____
- א. ליד כל משפט, ציין את הסוג התחבירי שלו — פשוט, מורכב, איחוי (מחובר). אם המשפט מורכב — תחם את הפסוקית וציין את תפקידה התחבירי.
אם המשפט מאוחד (מחובר) — תחם את האיברים.
- ב. הקף את התפקיד התחבירי של המילים המסומנות בקו במשפטים.
- **אתם:** נושא, נושא, אוגד, תמורה
 - **שליליות:** מושא, תיאור, נושא, לוואי
 - **טווח:** מושא, תיאור, נושא, לוואי
 - **היא:** נושא, נושא, אוגד, תמורה
 - **מקצוע:** מושא, תמורה, לוואי, תיאור

8. א. לפניך שלושה משפטים מורכבים.

- שיעור תלמידי התיכון האמריקנים, המתכננים לימודים לתואר מתקדם, עלה במידה ניכרת בעשורים האחרונים.

נושא _____ נושא _____

- המבוגרים מבטיחים לילדים שבאמצעות עבודה קשה הם יצליחו בלימודים.

נושא _____ נושא _____

- אנשים בעלי מטרות לא מציאותיות יפנו את מרצם ליעדים שהם יוכלו לממש.

נושא _____ נושא _____

(1) תחם את הפסוקית בכל משפט, וציין מעל כל פסוקית את תפקידה התחבירי.

(2) מתחת לכל משפט כתוב את הנושא ואת הנשוא של החלק העיקרי שלו.

ב. לפניך ארבעה משפטים.

- הגשמת חלום היא⁽¹⁾ דבר נפלא.

- הרבה אימהות אומרות לילדיהן שהם⁽²⁾ מוצלחים.

- ראיית המטרה באור מציאותי היא⁽³⁾ כלי יעיל מאוד.

- כשתלמיד מנסה להגשים את חלומותיו לעתים הוא⁽⁴⁾ נכשל.

בטבלה שלפניך, מייין את המילים המסומנות בקו לפי התפקיד התחבירי שלהן.

ליד כל מילה ציין את המספר שלה.

אוגד	נושא

ג. לפניך משפט במבנה של דיבור ישיר.

הבת של ג'ין טוונג'י הודיעה: "אם אתקבל ללימודי וטרינריה אגשים את שאיפתי".

כתוב את המשפט במבנה של דיבור עקיף.

9. א. לפניך ארבעה משפטים. בכל משפט, העתק את מילת הקישור, וציין מהו הקשר הלוגי.

• כשאגדל אלמד הנדסה.

מילת קישור: _____ הקשר הלוגי: _____

• אם תתאמץ בלימודיך תצליח.

מילת קישור: _____ הקשר הלוגי: _____

• אנשים בעלי חשיבה חיובית מתאמצים פחות, לכן הישגיהם ברמה נמוכה יותר.

מילת קישור: _____ הקשר הלוגי: _____

• אנשים מתרגשים בראיונות עבודה גם אם התכוונו אליהם היטב.

מילת קישור: _____ הקשר הלוגי: _____

ב. לפניך שני משפטים.

• רות התאמצה בלימודיה בתיכון.

• היא לא התקבלה ללימודי הנדסה.

חבר את שני המשפטים למשפט מורכב בעל קשר לוגי מתאים.

ג. לפניך שני משפטים מורכבים.

I. הבת של ג'ין טוונג'י הכריזה בעת האחרונה כי היא תלמד וטרינריה בעתיד.

II. תוצאות המחקר הפתיעו את החוקרים כי הם ציפו לתוצאות הפוכות.

המר את המילה "כי" בכל משפט בלי לפגוע במשמעות המשפט.

משפט I: _____

משפט II: _____

ד. בכל אחד מן המשפטים שלפניך, הקף את הצורה המודגשת הנכונה, ונמק את בחירתך במונחים לשוניים.

הצלחת הניסוי **הוא / היא** הישג גדול למדע בישראל.

נימוק: _____

כדי להגיע למרכז העיר, עליך לפנות ימינה בצומת **הבא / הבאה**.

נימוק: _____

מערכת הצורות

10. א. לפניך קטע על פי מאמר 1, ובו פעלים מודגשים.
גווינת' בת ה-12 מְתַעֲנֶינֶת בכרישים. היא דִּבְקָה בשאיפתה להיות ביולוגית ימית בעתיד. המורה שלה בטוחה שהיא תִּשָּׁיג מטרה זו וכך תִּמְמַשׁ את חלומותיה.
בטבלה שלפניך כתוב את השורש, הבניין והזמן של כל אחד מן הפעלים המודגשים.

הפועל	השורש	הבניין	הזמן
מְתַעֲנֶינֶת			
דִּבְקָה			
תִּשָּׁיג			
תִּמְמַשׁ			

ב. לפניך טבלה ובה שמות פועל. השלם את המידע הנדרש בנוגע לכל שם פועל.

שם הפועל	הבניין	פועל מאותו השורש בבניין אחר
לְהַפִּיר		
לְבַחֵן		
לְהַתְנַתֵּק		
לְעַדְכֵן		

لا تكتب في هذه المنطقة

لا לכתוב באזור זה

11. א. לפניך משפטים, ובהם פעלים סבילים מודגשים.

— התכנית למפגש תִּגַּשׁ בימים הקרובים.

— האירוע תִּכְנֶן בקפידה.

— מסקנת המחקר תִּצָּג בפגישה הבאה.

— ההנחה תִּגְבֹּל לפריט אחד.

(1) איזה פועל יוצר דופן מבחינת הזמן? _____

(2) מהו הזמן של הפועל היוצא דופן? _____

(3) מהו הזמן של שלושת הפעלים האחרים? _____

(4) כתוב את השורש של כל פועל.

_____ תִּגַּשׁ

_____ תִּכְנֶן

_____ תִּצָּג

_____ תִּגְבֹּל

ב. לפניך שמות פעולה. ליד כל שם פעולה כתוב את הבניין שלו.

_____ שְׁלִיטָה

_____ הִתְאַמָּה

_____ הִצָּג

_____ הִסְתַּכְלוּת

_____ תִּגְבוּר

_____ הִמְנָעוּת

ג. לפניך שישה זוגות של שמות פעולה. הקף את הזוגות שבהם שמות הפעולה הם

מאותו הבניין.

קִבְּלָה — אֲבָחוּן

שְׁאִיפָה — דִּלְקָה

הִצְמָדוּת — הִצְטַדְּקוּת

הִגְשָׁה — בִּקְשָׁה

הִבֵּט — הִגְשָׁמָה

טִלְטָלָה — הִצָּלָה

12. לפניך רשימת שמות.

מִשְׁפָּט, זִמְרָה, פְּסִיכּוֹלוֹג, פְּתָרוֹן, אֲמָנוּת, חֵלוֹם, שַׁחֲקוֹ, קְרִיָּה
א. מיינ את השמות בטבלה שלפניך.

שורש ומשקל	בסיס וצורן סופי	שאיילה מלעז

ב. לפניך רשימת שמות שנוצרו בדרך של בסיס וצורן סופי. מיינ את השמות בטבלה שלפניך
על פי המשמעות של הצורן הסופי.

שְׁאֵלוֹן, עֵתוֹן, יִלְדוֹן, הֶלִיכוֹן, שְׁעוֹן, שִׁירוֹן, מְקוֹמוֹן, סְרִטוֹן

אוסף	הקטנה	כתב עת	מכשיר

ג. במשפטים שלפניך, הקף את הצורה המודגשת הנכונה, ונמק את בחירתך.

(1) משירות הלקוחות הודיעו שהטְכְנָאי / טְכְנָאי יגיע בתחילת השבוע הבא.

נימוק:

(2) אני אַצִּיג / יַצִּיג לפניכם את הנתונים החדשים.

נימוק:

/בהמשך דפי טיוטה/

בהצלחה!

זכות היוצרים שמורה למדינת ישראל
אין להעתיק או לפרסם אלא ברשות משרד החינוך

لا تكتب في هذه المنطقة

לא לכתוב באזור זה

+ נספח

טיוטה

Blank lined area for writing the draft.

לא לכתוב באזור זה

لا تكتب في هذه المنطقة

מדבקת משגיח

ملصقة مراقب

"אתך בכל מקום, גם בבגרות.

בהצלחה, מועצת התלמידים והנוער הארצית"

"معك في كل مكان، وفي البحרות أيضًا.

بالتجّاح، مجلس الطّلاب والشّبيبة القطريّ"

**נספח: מאמרים
לשאלון עברית: הבנה, הבעה ולשון
על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית
11282, קיץ תשע"ז**

לפניך שני מאמרים.

קרא אותם, וענה על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

מאמר 1

השמים אינם הגבול

מאת לזלי גארט

- 5 גווינת' בת ה-12 לומדת בבית ספר במחוז אונטריו שבקנדה, ומתעניינת יותר מכול בכרישים. היא נחושה בדעתה להיות ביולוגית ימית בעתיד, וכבר חשבה לא מעט מה עליה לעשות כדי להשיג מטרה זו. המורה שלה אופטימית בנוגע לסיכויי הצלחתה, ומקפידה להזכיר לגווינת' ולתלמידיה האחרים שהם יכולים להיות כל מה שירצו. אולם מתברר כי תפיסת העולם של המורה מטרידה את גווינת'. "אדם אינו יכול להיות כל מה שהוא רוצה", אומרת גווינת'. "אם הוא לא מקבל ציונים טובים או לא מבין את הנושא, הוא לא יכול להצליח בו". יש בסיס לספקנות של גווינת'.
- בתרבות שלנו, שבה אומרים לילד "אתה יכול להיות כל מה שתרצה", שבה מברכים אותו על שאיפותיו הגדולות ומבטיחים לו שהוא יוכל לעשות הכול, הפער בין המטרות להישגים בפועל הולך וגדל. על פי מחקרים, בשנת 1976 תכננו 26% מתלמידי התיכון האמריקנים לימודים לתואר אקדמי מתקדם, ואילו בשנת 2000 עלה שיעור השואפים לתואר ל-50%. אולם למרות הנסיקה האדירה הזאת בשאפתנות, אין עלייה בשיעור בעלי התארים המתקדמים, אלא בשיעור המאוכזבים: הפער בין השאיפה לקבל תואר מתקדם ובין קבלתו בפועל גדל מאוד בשנים 1976-2000.
- 15 חלומות גדולים יכולים להיות דבר נפלא. טבעי שילדים מעצבים לעצמם עתיד מופלא, אומרת לורה ברק, פרופסור לכלכלה מארצות הברית. אולם כאשר הילדים גדלים ומנסים להגשים חלומות אלה, לעתים הם נכשלים בכך. הבעיה מתחילה כשאנחנו מתמודדים עם הפער בין קלישאות כמו "אתה יכול להיות כל מה שתרצה" או "אל תוותר" ובין המציאות שאנחנו או ילדינו חווים. המסר שהאמירות האלה משדרות לילדים הוא שאם הם לא יגשימו את חלומותיהם, לא יוכלו אלא להאשים את עצמם.
- 20

* מעובד על פי גארט, לזלי (20 באוגוסט 2015). "השמים אינם הגבול". אלכסון, כתב עת דיגיטלי בתחומי המדע, הפילוסופיה, התרבות והאמנות. אוחר מ-alaxon.co.il.

המעבר מילדות לבגרות מורט עצבים ממילא, והוא רק נעשה קשה יותר כשהמתבגר חושב שהוא יכול לעשות כל מה שירצה, ואז מרגיש אומלל כשהוא נכשל. הגישה הזאת צופנת בחובה עוד סכנות רבות, כמו בזבוז זמן וכסף. כשתלמיד שהישגיו בינוניים מתכנן ללמוד רפואה, לימודים שהוא אינו מתאים להם, הוא זונח קריירות מציאותיות ורווחיות יותר בעבורו שמתאימות יותר לכישוריו. 25

גישה זו מסכנת אפילו את בריאותנו משום שהיא יכולה לגרום ללחץ מתמשך. בשנת 2007 עקבו פסיכולוגים במשך סמסטר אחר סטודנטים לתואר ראשון מ-81 אוניברסיטאות בארצות הברית ובקנדה. הם מצאו כי לסטודנטים שמתעקשים לחתור למטרות לא מציאותיות יש ריכוז גבוה של ההורמון קורטיזול* בגוף. הריכוז הגבוה עלול לגרום לפגיעה במערכת החיסון ולבעיות נוספות. 30

"במקום לומר לילדים כל הזמן כמה הם מיוחדים ונפלאים, למדו אותם שליטה עצמית ועבודה קשה", מציעה הפסיכולוגית ג'ין טוונג'. "אלה שני דברים שבאמת תורמים להצלחה". כאשר בְּתָה בת השמונה של טוונג' הכריזה שהיא רוצה להיות וטרינרית, טוונג' נשמעה לעצה של עצמה ואמרה לה: "זאת קריירה נפלאה... אבל רק שתדעי, את צריכה להשקיע הרבה מאוד בלימודי מתמטיקה ומדע ולהצליח בהם כי קשה מאוד להתקבל ללימודי וטרינריה". "נחמד יותר להגיד לילדים שהם יכולים להיות כל מה שירצו", היא אומרת, "אבל העצה הזאת עוזרת להם הרבה יותר".

מרטי נמקו, יועץ קריירה, טוען כי גישת "אתה יכול להיות כל מה שתרצה" לא תמיד חייבת להתממש באמצעות קריירה, לעתים מוטב לממש אותה באמצעות תחביב. רוב האנשים אינם יכולים להתפרנס ממה שהם אוהבים לעשות. במקרה כזה הוא ממליץ להם שלא לוותר אלא לעסוק בכך בזמנם הפנוי. 40

העצה "אתה יכול להיות כל מה שתרצה" היא ריקה מתוכן ואינה עוזרת לרוב הצעירים למצוא קריירה או סיפוק בחייהם. וכשחושבים על זה, בדרך כלל איננו מתכוונים לה מילולית. אולי מה שאנחנו באמת מנסים לומר לילדים שלנו הוא שאנחנו סומכים על היכולת שלהם לבנות חיים בעלי משמעות. "מבוגרים צריכים לומר לנו: תהיה מה שאתה מסוגל להיות", אומרת גווינת', התלמידה בת ה-12, "ולא לומר לנו: 'אתה יכול להיות כל מה שתרצה'. אני לא טובה בריקוד. זה כמו לומר לי שאם רק ארצה, אני יכולה להיות רקדנית מקצועית. אבל לא, אני לא יכולה". 45

* קורטיזול – הורמון שמופרש במינונים גבוהים בעת לחץ.

מאמר 2

אל תחשבו חיובי מדי

מאת גבריאלה אטינגן

האם אתם מאמינים שחשיבה חיובית תעזור לכם להשיג את מטרותיכם? רבים מאתנו חושבים כך. הפסיכולוגיה הפופולרית ותעשיית ספרי העזרה העצמית תורמות להפצת התפיסה הרווחת שחשיבה חיובית משפרת את מצב רוחנו ומובילה לשינויים מועילים בחיינו. כך למשל רונדה בירן, שכתבה כמה ספרי עזרה עצמית, טוענת: "יהיה אשר יהיה הדבר הגדול שאתם מבקשים עבור עצמכם, כדאי לכם לשקול לחגוג כאן ועכשיו כאילו כבר השגתם אותו".

עם זאת, מחקרים בפסיכולוגיה מציינים תמונה מורכבת יותר. התמסרות בלתי מבוקרת לפנטזיות לא תמיד תורמת לנו. חשיבה חיובית עשויה לשפר את הרגשתנו בטווח הקצר, אבל בטווח הארוך היא מפחיתה את מידת ההנִיָּעה (מוטיבציה) שלנו וכך מונעת מאתנו להשיג את מטרותינו ומותירה אותנו מתוסכלים. אם אנחנו באמת רוצים להתקדם, אל לנו להסתפק בחשיבה חיובית. עלינו להתחבר גם למכשולים העומדים בדרכנו.

ממחקרים שערכנו, עמיתיי ואני, בעשרות השנים האחרונות, נמצא קשר בין חשיבה חיובית להישגים נמוכים. במחקרים אלה השתתפו אנשים ממגוון אוכלוסיות וממדינות שונות. היו להם מגוון שאיפות אישיות, ובהן מטרות הקשורות לבריאות, להישגים אקדמיים ומקצועיים ועוד. זיהינו בעקביות שככל שאנשים "חושבים חיובי" יותר ומדמינים את עצמם בתרחישים חיוביים יותר, כך הם משיגים פחות בפועל. הסיבה לפגיעה בהישגים היא שפנטזיות "מרמות" את מוחנו וגורמות לנו להרגיש כאילו כבר השגנו את מטרותינו. בעקבות זאת איננו עושים את מה שנדרש בפועל כדי להשיג את אותן מטרות. בכמה ניסויים מצאנו שאנשים המפנטזים על עתיד חיובי מתאמצים פחות מאנשים בעלי נטייה לשליליות, להססנות ולחשיבה עובדתית. לכן ההישגים של אנשים בעלי חשיבה חיובית טובים פחות מן ההישגים של אנשים בעלי נטייה לשליליות.

אבל אם חשיבה חיובית אינה עוזרת להגשים את מטרותינו, מה כן עוזר? הפתרון הוא לשלב בין חלומות למציאות – לבחון את החשיבה החיובית ביחס לאתגרים העומדים בדרכנו במציאות. אם נוכל לעגן את החשיבה החיובית במציאות, אולי נצליח לנטרל את השפעתן המרגיעה, המרדימה, של הפנטזיות האלה ולהניע אנשים לפעולה.

* מעובד על פי אטינגן, ג' (2016). "אל תחשבו חיובי מדי". אלכסון, כתב עת דיגיטלי בתחומי המדע,

הפילוסופיה, התרבות והאמנות. אוחר מ-alaxon.co.il.

עמיתיי ואני גילינו בכמה מחקרים ששילוב כזה בין חשיבה חיובית לחשיבה מציאותית אכן מניע אנשים להשיג יעדים שהציבו לעצמם. בחנו סוגים שונים של יעדים ומטרות, ובהם לימוד שפה זרה, הצלחה בלימודי מתמטיקה, פעילות גופנית והימנעות מעישון. בכל המקרים האלה זיהינו את אותו הדפוס: ההכרה במכשולים עודדה אנשים בעלי מטרות מציאותיות להתאמץ יותר ולשפר את ביצועיהם, ועודדה אנשים בעלי מטרות לא מציאותיות להפנות את מרצם ליעדים שהם יוכלו לממש. נראה כי בתחומים רבים ושונים זוהי דרך יעילה לכוון את מאמצינו לעבר המטרה שהצבנו לעצמנו, להתמיד וכך להצליח. 30 35

דוגמה לדרך פעולה המשלבת בין חשיבה חיובית להכרה במכשולים העומדים בדרך להגשמת המטרה יכולה להיות הכנה לראיון עבודה. נניח שאתם מתכוננים לראיון עבודה שחשוב לכם להצליח בו. לרוב אינכם מרגישים בנוח בראיונות, אבל אתם רוצים בכל מאודכם להרשים את המראיינת ולהתקבל לעבודה. תחילה עליכם לדמיין את התוצאה החיובית שבה אתם חפצים ולתת לתמונות לשייט בחופשיות במוחכם. כשאתם מדמיינים את עצמכם יוצרים קשר חיובי עם המראיינת אתם נרגעים, מתבדחים מעט ומציגים בשלווה את עצמכם ואת הסיבות שאתם מעוניינים בתפקיד. כך יתאפשר לכם להציג את עצמכם באופן חיובי. אבל הרשו למחשבות להמשיך לנדוד, ודמיינו את הקושי הכרוך בהשגת המטרה. נניח שאתם מבינים שהמכשול האמיתי הוא חוסר הביטחון העצמי שלכם – דמיינו בבירור את חוסר הביטחון הזה. השלב הבא הוא לבנות תכנית פעולה. על סמך התובנות שרכשתם תוכלו לומר לעצמכם: "אם אתחיל להרגיש חוסר ביטחון בזמן שאני מדבר, אזכיר לעצמי שאני חכם מספיק ומבין בתחום יותר מכל אחד מן המרואיינים האחרים שפגשתי בחוץ". וכך כאשר תגיעו לראיון יהיו לכם חזון ברור ותכנית מוגדרת להתמודדות עם הקשיים בדרך להגשמת החזון. 40 45

במהלך העשור האחרון בחנו דרכי פעולה דומות בנוגע למגוון שאיפות ועמדנו על יעילותה הרבה של שיטת השילוב בין חשיבה חיובית לזיהוי מכשולים אפשריים. המחקרים שערכנו הראו כי ילדים מצליחים יותר בלימודים, אימהות בגיל העמידה מקפידות על תזונה נכונה ועל אימוני ספורט סדירים ובני זוג יכולים לשפר את התקשורת ביניהם ולסלוח זה לזה בקלות רבה יותר – הכול בזכות השיטה הזאת. 50