

עברית : הבנה והבעה

לבתי הספר שאינם מוכרים בחינוך הטכנולוגי

הוראות לנבחן

- א. משך הבחינה : שתיים
- ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה : בשאלון זה שני פרקים.
- | | | | | |
|------------|---|------------|---|-----------|
| 70 נקודות | — | הבנת הנקרא | — | פרק ראשון |
| 30 נקודות | — | הבעה בכתב | — | פרק שני |
| 100 נקודות | — | סך הכול | | |
- ג. חומר עזר מותר בשימוש : אין
- ד. הוראות מיוחדות : אין

כתוב במחברת הבחינה בלבד, רשום "טיוטה" בראש כל עמוד המשמש טיוטה.

כתיבת טיוטה בדפים שאינם במחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה.

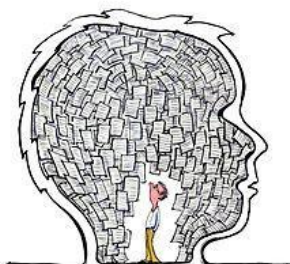
בהצלחה!

פרק ראשון – הבנת הנקרא (70 נקודות)

קראו את שני המאמרים 1-2 שלפניכם וענו על השאלות 1-10 שאחריהם.

מאמר 1

הערכה עצמית¹



הערכה עצמית היא מונח בפסיכולוגיה המתאר את ההערכה הרגשית של האדם כלפי עצמו. המונח מתאר כיצד האדם שופט את עצמו וכיצד הוא מתייחס לעצמו. ההערכה העצמית מתבטאת בכמה רבדים נפשיים: בתפיסה – כיצד האדם תופס את עצמו (לדוגמה, "אני מוכשר", "אני בעל ערך"), ברגשות (כגון ייאוש, גאווה, בושה) ובהתנהגות. ההערכה העצמית היא ההערכה השלילית או החיובית של העצמי, במובן של מאפייני הרגשות שחש האדם כלפי עצמו.

נטיית ההערכה העצמית של האדם היא אומדן לדעת האדם בנוגע לשוויו. באמצע שנות השישים הגדירו חוקרים חברתיים את ההערכה העצמית: "היכולת החווייתית של האדם להתמודד עם האתגרים הבסיסיים שבחיים, להיות ראוי לאושר". חוקרים אחרים הדגישו כי ההערכה העצמית היא שילוב של ביטחון עצמי (תחושת היכולת העצמית של האדם) וכבוד עצמי. ההערכה העצמית נבנית מהאומדן ומהשפיטה העצמית המצויים בכל אחד; כל אדם שופט את יכולותיו להתמודד עם אתגרי החיים ואת יכולותיו בהבנת בעיות ובפתרון, בזכותו להשיג אושר ובקבלת כבוד מהסביבה.

הערכה עצמית יכולה להיות תקפה לגבי נושא מסוים (לדוגמה, "אני מאמין שאני סופר טוב ואני שמח על כך") וגם לגבי תחום רחב יותר (לדוגמה, "אני חושב שאני אדם רע, ואני מרגיש רע עם עצמי"). נהוג להתייחס להערכה עצמית כמאפיין אישיות קבוע, כלומר תכונה אישיותית, אך יכולים להיות גם מצבים שבהם ההערכה העצמית משתנה מתקופה לתקופה בעקבות אירועים שונים או טיפול רגשי. ההערכה העצמית היא עמדה של האדם על עצמו, המתגבשת על פי חוויות של הצלחה וכישלון והסיבות שהאדם מייחס לחוויות אלה. האדם מעריך את עצמו בהתאם למידה שבה הצליח להגשים את יעדיו וציפיותיו. כלומר, כשהאדם סבור שאין פער גדול מדי בין היעדים שהציב לעצמו לבין ההישגים שהשיג, הערכתו העצמית תהיה יציבה ותוביל לאיזון רגשי. לעומת זאת כאשר לא עולה בידו לממש את ציפיותיו מעצמו, תחושת הכישלון והרגשות הנלווים לה עלולים לגרום להפחתה בערכו העצמי.

/המשך בעמוד הבא/

¹ מעובד מתוך ויקיפדיה. הערכה עצמית https://he.wikipedia.org/wiki/הערכה_עצמית

ציפיותיהם של ילדים מעצמם מושפעות באופן משמעותי מהמטרות שמבוגרים משמעותיים, כמו הורים ומורים, מציבים בפניהם. הילד ינסה להשיג את המטרות אשר הוגדרו בעבורו כל עוד הוא מרגיש שהוא מסוגל להתמודד עם האתגרים שהן מציבות בפניו. תחושת המסוגלות העצמית של הילד נבנית מהתמיכה של ההורים והמחנכים במאמציו, ומתחזקת עם הצטברותן של חוויות הצלחה. ככל שהילד צובר התנסויות חיוביות, כך מתגבשת תחושת המסוגלות שלו, ויורד כוחם של כישלונות בודדים לפגוע בהערכתו העצמית. עם זאת, חוויות מרובות של כישלון עלולות לגבש מושג עצמי שלילי. במצב כזה הילד לא ירגיש שהוא מסוגל להתמודד עם הציפיות של הסביבה, ויתעורר בו חשש לקראת ניסיונות ואתגרים חדשים.

המוטיבציה של האדם להגיע להישגים מותנית בשני גורמים: הערכת האדם את סיכוייו להצליח ומידת החשיבות של ההצלחה בעיניו. כאשר האתגר שהפעולה מציבה בפני האדם קשה מדי ביחס ליכולתו, נוצרת תחושת תסכול שהופכת לדאגה ואף לחרדה. עם זאת כשהאדם מרגיש שמיומנותיו באות לידי ביטוי מרבי בביצוע הפעילות, הוא נכנס למצב של זרימה.

בהתאם לכך, התנהגות האדם מושפעת במידה רבה מההערכה העצמית שהתגבשה לאור ניסיונו בעבר. הערכה עצמית שלילית, אשר נוצרה בעקבות כישלונות רבים, עשויה לפגוע ברגשות הביטחון של האדם בנוגע ליכולת ההתמודדות שלו במצבים חדשים. מסיבה זו רבים סיכוייו של אדם למוֹד כישלון לשוב ולהיכשל גם בעתיד.

מהי אסרטיביות?²

אסרטיביות היא התנהגות העוזרת לנו להסביר לסובבים אותנו מה אנו רוצים, מה אנו צריכים ומה אנו חשים. אדם אסרטיבי מעביר את המסרים בלי לפגוע בשומע, ובלי להביע תוקפנות או מניפולטיביות.³

כדי לנהוג באופן אסרטיבי, יש לפעול כך:

1. להחליט מה אנו רוצים, להצדיק לעצמנו את רצוננו ולהביע את הרצון באופן ברור.
2. לא לפחד להביע את רצוננו, ולהביע את דברנו בבהירות ובנועם.
3. להיות מסוגלים לקבל ולתת מחמאות וביקורת.

התנהגות אסרטיבית אינה מולדת, ויש ללמוד אותה. תינוקות מתנהגים באופן אסרטיבי כי הם בוכים עד שהם מקבלים את הדרוש להם. ככל שהם גדלים, הם נתקלים במנגנוני חינוך המלמדים אותם להתאפק, לא לבקש מה שהם רוצים ולוותר. היכולת לדעת מתי יש לוותר ומתי לדרוש מצריכה לימוד, ולא כל אדם מצליח ללמוד תורה זו.

התנהגות אסרטיבית היא תוצאה של הביטחון העצמי שיש לאדם, הקשורה לאופי חינוכו: חינוך למשטר ומשמעת או חינוך המעודד שאילת שאלות ויוזמה. התנהגות אסרטיבית מושפעת גם מהמסגרת שבה האדם חי: חיים במחסור אינם מחנכים לאסרטיביות, משום שאין אפשרות להיענות לבקשות גם אם הן נמסרות באופן המתאים ביותר. עם זאת חיי סבל יוצרים לעתים אדם רגיש, הרואה לליבו של הזולת ולצערו. אדם כזה יוכל להיות אסרטיבי ולהגן על הזולת, יותר מזה שנולד 'עם כפית של כסף בפיו'.

מה פוגע באסרטיביות?

בלבול בין אסרטיביות לאגרסיביות: אנשים רבים מבלבלים בין אסרטיביות ואגרסיביות וחושבים ש"אני אסרטיבי אני פוגע בזכויות האחר"; "סגנון אסרטיבי הוא תמיד גם תוקפני ובא על חשבון אחרים"; "תמיד יש אחד שמנצח ואחד שמפסיד". למרות שאסרטיביות דורשת את היכולת להגיד 'לא' היא לא נבחנת באמת בדברים שאנו מתנגדים להם אלא בדברים שאנו בעדם.

אדם המחזיק בתפיסות אלה, ובמיוחד אם הוא עדין ורגיש, יימנע מהתנהלות אסרטיבית כדי לא לפגוע באחרים. התוצאה היא שהוא נפגע ואינו מוצא את מקומו הראוי.

פחד מהזולת: אדם שמביע את השקפתו ואת רצונו, כאשר אלה אינם תמיד לפי הסכמת החברה הסובבת אותו, עלול להידחות או לעמוד בפני סירוב. היעדר אסרטיביות עשוי לנבוע מחוסר ביטחון עצמי ומחרדה. במקרים קיצוניים אדם יירתע ברגע שישמע דעה הנוגדת את דעתו. במקרים אחרים לא ייכנס לדיון, לא יסביר את עמדתו וייסוג.

/המשך בעמוד הבא/

² מאת גייל לינדנפילד ומקורות נוספים. מעובד מתוך דעת, קורסים מתוקשבים.

³ סחיטה רגשית שמטרתה לגרום לאנשים לשנות את התנהגותם באמצעות ערמומיות, רמייה או ניצול.

ויתור על זכותך: סגנון תקשורת אסרטיבי מניח כי לאדם יש זכות להביע את עמדותיו ולפעול להשגת זכויותיו וצרכיו. מי שאינו בטוח בעצמו, נוקט גישה מתגוננת, ואינו יכול להגן על עמדותיו. תפיסה של היעדר זכויות אישיות להגן על עמדתך, עשויה לנבוע מקושי חברתי. אדם סבור כי כדי להתקבל בחברה עליו להשביע את רצון כולם. לעתים חינוך מדכא מְגִיל אדם שלא לעמוד על שלו ולקבל את דעתם של מבוגרים ושל בעלי סמכות. גישה זו עלולה ליצור מבוגר שאינו עומד על דעתו, ומשתדל ללכת בתלם.

ענו במחברתכם על כל השאלות 1-10 שלפניכם.

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

1. מהי המטרה העיקרית של מאמר 1 ?

העתיקו למחברתכם את התשובה הנכונה. (5 נקודות)

- להביע עמדה בנוגע להערכה עצמית.
- להציג עמדות שונות כלפי הערכה עצמית.
- להסביר מהי הערכה עצמית.
- להציע דרכים לפיתוח הערכה עצמית.

2. א. אחת התוצאות של **ביטחון עצמי ירוד** היא חוסר יכולת להתמודד עם מצבים חדשים.

כתבו על פי **מאמר 2** תוצאה נוספת להיעדר ביטחון. (5 נקודות)

ב. לפניכם איור.

לאיזה מאמר איור זה יכול להתאים? הסבירו את קביעתכם. (6 נקודות)



3. על פי **מאמר 1**, כיצד נקבעת הערכה עצמית **גבוהה** (חיובית) וכיצד נקבעת הערכה עצמית **נמוכה** (שלילית)?

(6 נקודות)

4. על פי **מאמר 1**, מה הם הגורמים המשפיעים על הערכה עצמית **חיובית** של ילדים? הסבירו מהי השפעתם? (6 נקודות)

5. **מאמר 1** מסתיים במשפט זה:

"מסיבה זו רבים סיכווינו של אדם למוֹד כישלון לשוב ולהיכשל גם בעתיד".

מהו פירוש הצירוף **למוֹד כישלון** במשפט זה ? (5 נקודות)

6. א. מאמר 2 מסתיים במשפט זה:

(5 נקודות) "גישה זו תיצור מבוגר שאינו עומד על דעתו, ומשתדל ללכת בתלם".
איזה מבין הצירופים שלפניך מביע את המשמעות של הביטוי **ללכת בתלם**?
העתיקו למחברתכם את התשובה הנכונה.

- הולך בטל
- הולך נגד הזרם
- הולך בדרך מקובלת
- הולך במהירות

7. על פי כותב מאמר 2, כיצד משפיעה הסביבה שבה האדם חי וגדל על יכולתו להיות **אסרטיבי**?
(6 נקודות)

8. לפניכם ארבע שאלות.

א. **העתיקו** למחברתכם שתי שאלות שיש עליהן תשובה במאמרים.
(6 נקודות)
(1) כיצד האסרטיביות מאפשרת להיות אהוב ולהשתלב בחברה?
(2) מה הן הציפיות של הילדים מעצמם?
(3) מה הן הפעולות הנדרשות ליצירת אסרטיביות?
(4) מה הוא הגורם להערכת עצמית שלילית?

ב. בחרו בשאלה אחת שהקפתם והשיבו עליה.
(5 נקודות)

9. א. מה היחס בין שני המאמרים?

(3 נקודות) **העתיקו** למחברתכם את ההיגד **הנכון** ביותר.

- 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. נמקו את בחירתכם.
(5 נקודות)

/המשך השאלות בעמוד הבא/

10. לפניכם מקרה אירוע ולו שתי תגובות אפשריות. קראו את המקרה ואת והתגובות וענו על השאלה בהמשך.

"מי אמר שאת יכולה ללבוש את הבגדים שלי?", "צא מהחדר שלי!", "את משתמשת במחשב כבר שעות!". טבעי שאחים בגיל ההתבגרות מתווכחים על נושאים שונים. לאחרונה התעוררו מחלוקות בין עדי וטלי, אחיות בגיל ההתבגרות, כיוון שעדי שואלת בגדים מארונה של טלי ללא רשות. ערב אחד טלי התלבשה לקראת יציאה לבילוי וגילתה קרע בחולצתה האהובה. כתוצאה מכך התעורר ויכוח קולני ליד חברים משותפים, טלי נזפה קשות בעדי, ואף דרשה ממנה לרכוש עבורה חולצה חדשה. עדי נעלבה והיא מתלבטת איך להגיב.

אפשרות א:

עדי "שוטפת" את טלי מול החברים המשותפים, ומפרטת במרידות מקרים בהם טלי שאלה ממנה חפצים רבים ללא רשות. היא מזכירה לה שאת החולצה הזו היא לבשה בטיול ויתכן ששם נוצר הקרע. בזעמה, היא מצליחה לפגוע מאוד בטלי מול חבריהם ולהשפיל אותה.

אפשרות ב:

עדי פונה לטלי כשהן לבד בבית, ואומרת לה שהיא צודקת לגבי הצורך לבקש רשות, אבל היא לא אוהבת את הדרך שבה טלי מעירה לה. היא מזכירה לה שאת החולצה הזו היא לבשה בטיול ויתכן ששם נוצר הקרע. עדי מבהירה לטלי שהיא מתכוונת לקחת לתשומת ליבה את הנושא ולבקש רשות לפני שתשאיל ממנה בגד, אבל טלי צריכה לנהוג באותה הדרך. ובכל מקרה היא לא מוכנה שטלי תעיר לה ליד חברים.

איזו מבין האפשרויות א-ב משקפת תגובה **אסרטיבית**? הסבירו את בחירתכם. התבססו על המאמרים. (7 נקודות)

פרק שני – כתיבה (30 נקודות)

ענו על שאלה 11 שלפניכם.

11. יש האומרים כי הצלחתו של אדם מקנה (=מביאה) לו ידידים ואילו מצוקתו מעמידה את ידידותם בניסיון. הביעו את דעתכם על אמירה זאת. תוכלו לבסס את דבריכם על דוגמאות מניסיונכם או מניסיון חברים. כתבו בהיקף של 150 מילים.

בהצלחה!

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