

משרד החינוך

אגף בכיר בחינות

המנהל הפדגוגי

מחברת בחינה

לנבחנים ולנבחנות שלום,
יש 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 מכשירים אלקטרוניים אחרים. שימוש בחומר עזר שאינו מותר יוביל לפסילת 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. אין להוסיף או לשנות שום פרט במדבקות, כדי למנוע עיכוב בזיהוי המחברת וברישום הציונים.
- אסור לכתוב בשולי המחברת (החלק המקווקו) משום שחלק זה לא ייסרק. מותר לכתוב משני צידי הדף במחברת הבחינה.
- אם נחוצה לך מחברת בחינה נוספת, יש לפנות אל המשגיח ולוודא כי גם במחברת הנוספת הודבקו מדבקת נבחן (בלי שם) ומדבקת שאלון. כמו כן יש לוודא כי המשגיח הדביק על המחברת הנוספת גם את המדבקה "מחברת נוספת" שצבעה כתום. את המדבקה יש להדביק בין שתי הסיכות, בשני צידי הכריכה.
- יש לוודא כי המשגיח רשם את מספרי המחברות במקום המיועד לכך בתחתית העמוד, בכל המחברות שהשתמשת בהן.
- לטייטה ישמשו אך ורק דפי מחברת הבחינה. יש לציין את המילה "לטייטה" בראש כל עמוד ששימש לטייטה.
- אין לתלוש או להוסיף דפים. מחברת שתוגש לא שלמה תעורר חשד לאי-קיום טוהר הבחינות.
- אין לכתוב שם בתוך המחברת, משום שהבחינה נבדקת בעילום שם.

בהצלחה!

<p>מדבקת שאלון מלصقة نموذج امتحان</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>_____</p> <p>סמל השאלון رقم النموذج</p> <p>_____</p> <p>שם השאלון اسم النموذج</p> </div> <p>יש להדביק כאן ↑ מדבקת שאלון يجب هنا ↑ إلصاق ملصقة نموذج امتحان</p>	<p>מדבקת נבחן והתאמות מלصقة ممتحن وملاءمات</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>_____</p> <p>שנה السنة חודש الشهر מועד موعد</p> <p>_____</p> <p>מס' תעודת הזהות رقم الهوية</p> <p>_____</p> <p>סמל ביה"ס رقم المدرسة</p> </div> <p>יש להדביק כאן ↑ מדבקת נבחן (ללא שם) يجب هنا ↑ إلصاق ملصقة ممتحن (بدون اسم)</p>	<p>מדבקות לנבחן ملصقة ممتحن</p>
--	--	-------------------------------------

מחברת מתוך מחברת
الدفتري من دفاتر

יש לסמן במשבצת אם ניתנה מחברת נוספת
يجب الإشارة في المربع إذا أعطيت دفتر إضافي

دفتر امتحان

تحية للممتحنين وللممتحنات،

يجب قراءة التعليمات في هذه الصفحة والعمل وفقاً لها بدقة. عدم تنفيذ التعليمات قد يؤدي إلى عواقب مختلفة وحتى إلى إلغاء الامتحان. أعد الامتحان لفحص التحصيلات الشخصية، لذلك يجب العمل بشكل ذاتي فقط. أثناء الامتحان، لا يُسمح طلب المساعدة من الغير، ولا يُسمح إعطاء أو الحصول على مواد مكتوبة أو شفوية. 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 خلوية أو أجهزة إلكترونية أخرى إلى غرفة الامتحان. استعمال مواد مساعدة لا يُسمح استعمالها سوف يؤدي إلى إلغاء الامتحان. بعد الانتهاء من كتابة الامتحان، يجب تسليم الدفتر للمراقب ومغادرة غرفة الامتحان بهدوء.

يجب التقيد بنزاهة 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. لا يُسمح إضافة أو تغيير أية تفاصيل في الملصقات، وذلك لمنع عواقب في تشخيص الدفتر وفي تسجيل العلامات.
2. لا يُسمح الكتابة في هوامش الدفتر (في القسم المخطّط)، لأنه لن يتم مسح ضوئي لهذا القسم. يُسمح الكتابة في جانبي صفحات دفتر الامتحان.
3. إذا كنت بحاجة لدفتر امتحان إضافي، يجب التوجه إلى المراقب، والتأكد بأنه قد أُلصقت في الدفتر الإضافي أيضاً ملصقة ممتحن (بدون اسم) وملصقة نموذج امتحان. كما ويجب التأكد بأن المراقب قد أُلصق على الدفتر الإضافي الملصقة "دفتر إضافي" التي لونها برتقالي. يجب إلصاق الملصقة بين الدبوسين في جانبي غلاف الدفتر.
4. يجب التأكد بأن المراقب قد سجّل أرقام الدفاتر في المكان المعد لذلك في أسفل الصفحة، في جميع الدفاتر التي استعملتها.
5. للمسودة تُستعمل أوراق دفتر الامتحان فقط. يجب كتابة الكلمة "مسودة" في رأس كل صفحة تُستعمل مسودة.
6. لا يُسمح نزع أو إضافة أوراق. الدفتر الذي يُسلم ناقصاً يُثير الشكّ بعدم التقيد بنزاهة الامتحانات.
7. لا يُسمح كتابة الاسم داخل الدفتر، لأن الامتحان يُفحص بدون ذكر اسم.

نتمنى لكم النجاح!

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים

הוראות

- א. משך הבחינה: שעתיים ורבע.
- ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה חמישה פרקים.
על פי הנחיות המענה לקיץ תשפ"ו
- | | | | | |
|-------|---|------------|---|---------------------------------|
| פרק א | — | הבנה והבעה | — | 50 נקודות |
| פרק ב | — | הפועל | } | 18 נקודות |
| פרק ג | — | שם העצם | | |
| פרק ד | — | מילות היחס | — | במועד זה לא נשאלת שאלה בפרק זה. |
| פרק ה | — | תחביר | — | 32 נקודות |
| | — | סך הכול | — | 100 נקודות |
- ג. חומר עזר מותר בשימוש (לעולים חדשים ברמה ב וברמה ג):
מילון עברי-לועזי, עברי-לועזי, עברי-עברי או מילונית.
- ד. הוראות מיוחדות: (1) יש לענות על כל השאלון בגוף השאלון לפי ההוראות.
(2) יש להקפיד על כתב ברור, פיסוק הגיוני וכללי הדקדוק.

יש לכתוב במחברת הבחינה בלבד. יש לרשום "טיוטה" בראש כל עמוד המשמש טיוטה.
כתיבת טיוטה בדפים שאינם במחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים, אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן
באופן אישי.

בהצלחה!

השאלות

פרק א – הבנה והבעה (50 נקודות)

קראו את המאמרים 1–2 שבנספח המצורף, וענו על כל השאלות 1–11 שלפניכם.

הבנת הנקרא (35 נקודות)

ענו על שאלות 1–5 על פי מאמר 1.

1. מהו הרעיון המרכזי של המאמר?

הקיפו את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- תקווה היא תכונה שאנשים נולדים איתה וקשה לפתח אותה לבד.
- לאדם שנולד בלי תקווה קשה להתגבר על מכשולים בחיים.
- רק משפחה וחברים יכולים לעזור לאדם לחיות עם תקווה.
- התקווה חשובה לאיכות החיים ואפשר ללמוד לפתח אותה.

2. עלפי פסקה ג, ציינו שתי תכונות שיש לאנשים עם תקווה. (4 נקודות)

(1)

(2)

3. במה שונה הגישה של חוקרי התקווה מן הגישה הרגילה של הפסיכולוגיה? (3 נקודות)

4. כותבת המאמר מציינת כי יש דרכים שונות לפתח ולקדם את התקווה. על פי פסקה ו, ציינו

שתי דרכים.

(4 נקודות)

(1)

(2)

5. על פי פסקה ז, איך התקווה מועילה לאדם בחייו? (3 נקודות)

ענו על שאלות 6–9 על פי מאמר 2.

6. בפסקה א כתוב: "בתקופתנו... יש שינויים רבים בשגרת הלימודים ובהרגלי למידה".

מה פירוש הצירוף "שגרת לימודים" במשפט זה? (3 נקודות)

- לימודים במקום שגרים בו
- למידה בימים רגילים
- למידה מרחוק
- שינוי בצורת הלימוד

7. איך מגדיר פרופסור דיקסון תקווה אצל ילדים? (4 נקודות)

8. לפניכם התחלה של משפט.

פרופסור דיקסון טוען שתלמידים יוכלו להשתפר בלימודים...

הקיפו את ההשלמה המתאימה למשפט, על פי פסקה ד. (3 נקודות)

- אם יהיו להם יכולות לימודיות גבוהות.
- אם יבחרו להאמין בעתיד טוב יותר.
- אם הם יחליפו את צורת הלימוד שלהם.
- אם ישמרו תמיד על צורת הלימוד הקבועה שלהם.

9. על פי פסקה ז, איך הורים ומורים יכולים לעזור לתלמידים לשפר את הישגיהם?

(4 נקודות)

ענו על **שאלה 10** על פי שני המאמרים.

10. לפניכם קטע ובו מילים מודגשות. הקיפו את האפשרויות הנכונות על פי כל אחד מן המאמרים. (4 נקודות)

שני המאמרים מסבירים איך התקווה עוזרת לבני אדם **להתגבר / לוותר** על קושי

ולחץ. שני המאמרים תומכים בקידום רמה **גבוהה / נמוכה** של תקווה כדי להשיג מטרות בחיים.

מאמר 1 עוסק בתקווה כחלק מתחום **הפסיכולוגיה / החינוך**, ומאמר 2 מתייחס

יותר לתרומה של התקווה לאדם בתחום **הלמידה / הבריאות**.

הבעה (15 נקודות)

11. לפניכם שני נושאים לכתובת חיבור (א ו-ב).

בחרו באחד הנושאים וכתבו חיבור בהיקף של 150–200 מילים.
כתבו את החיבור בעמוד 8. תוכלו להשתמש בעמודים 9–10 לכתובת טיוטה.
בתחילת החיבור כתבו את כותרת הנושא שבחרתם.

א. תקווה ומציאות

רבים מאמינים שתקווה עוזרת להתמודד עם קשיים בחיים, אך כאשר אנשים מרגישים אכזבות וקשיים, התקווה מאבדת את הערך שלה בעיניהם.

כתבו חיבור ובו הביעו את דעתכם בשאלה: האם טיפוח תקווה מועיל לאדם או פוגע בו. נמקו את דעתכם. תוכלו להביא דוגמאות מחייכם האישיים.

או:

ב. שפת הרשתות החברתיות של העולים

רבים מבני הנוער העולים משתמשים ברשתות החברתיות (וואטסאפ, טיקטוק ועוד) בשפת האם שלהם, כי הם מרגישים בטוחים יותר בשפה שלהם. אבל השימוש בשפת האם ברשתות מונע מהם לפתח את השליטה בשפה העברית ולהשתלב בחברה הישראלית.

כתבו חיבור ובו הביעו את דעתכם בנושא זה. נמקו את דבריכם על סמך ניסיונכם האישי.

ענו על שלוש מן השאלות 12–15 **שבפרק ב (הפועל) ובפרק ג (השם)**. (סך הכול – 18 נקודות)

פרק ב – הפועל

12. לפניכם חמישה סעיפים (1)–(5). בכל סעיף מודגש פועל. כתבו את הפועל החסר על פי השורש של הפועל המודגש.

דוגמה : הנוף העירוני **השתנה** עם השנים.

גם הגינות הציבוריות שִׁנְוּ את האופי שלהן.

(1) התלמידים **השתחררו** היום מוקדם מבית הספר בגלל מזג האוויר הסוער. מנהלת בית

הספר _____ אותם כדי שלא ייפגעו בסערה.

(2) העבודה החדשה **שיפרה** את המצב הכלכלי של העובדים, והם מקווים שהמצב הזה

עוד _____ בעתיד.

(3) הנבחן **נכשל** במבחן הנהיגה בפעם השלישית.

הבוחן _____ אותו מפני שהוא נהג במהירות גבוהה.

(4) אנחנו **דואגים** לכלב החולה שלנו, אבל הווטרינר אמר שהמצב של הכלב לא

_____ אותו ושהוא יהיה בריא בקרוב.

(5) המאמן החדש **מאמן** את שחקני הנבחרת לקראת התחרות. השחקנים _____

כל יום בחדר הכושר.

13. א. לפניכם שלושה סעיפים (1)–(3). כתבו את שם הפועל המתאים על-פי הפועל המודגש (לא בהכרח באותו הבניין).

דוגמה: לא תמיד אני **זוכר** תאריכים חשובים, ולכן אני מבקש מחברי להזכיר לי אותם.

(1) הבדיחות ששמעתי אתמול **הצחיקו** אותי. אני נוהג _____ מכל דבר.

(2) חבר שלנו **הופתע** מאוד במסיבת יום ההולדת שערכנו לו. הצלחנו _____ אותנו כי שמרנו את העניין בסוד.

(3) התלמידים **יושבים** בכיתה על פי סדר קבוע. המורה החליטה על פי איזה סדר _____ אותם.

ב. לפניכם קטע. השלימו את הפועל המתאים בכל מקום על-פי שם הפועל המודגש. שמרו על אותו בניין.

בזמן המלחמה ראש העיר _____ (לפרסם) הודעה לתושבים:
"אני _____ (לקוות) שהמלחמה _____ (להסתיים) בקרוב
ושאתם _____ (לחזור) במהרה לשגרה".

פרק ג – השם

14. לפניכם משפט ובו שמות מודגשים.

ברחוב הראשי של העיר הגדולה אפשר למצוא כל דבר ש**בן אדם** רוצה או צריך לקנות.

כתבו את כל המשפט מחדש: כתבו את השמות המודגשים בצורת הרבים ושנו את המשפט בהתאם.

15. א. לפניכם רשימת שמות.

מיינו את השמות בטבלה על פי דרך התצורה: שורש ומשקל או בסיס וצורן סופי.

רשימת המילים: מְשֹׁאֵית, הַצֵּלְחָה, מְדַעִי, מְחַקֵּר

שורש ומשקל	בסיס וצורן סופי

ב. לפניכם שני משפטים ואחרי כל משפט יש הוראה.

קראו כל אחד מן המשפטים וענו על השאלה שאחריו.

(1) כאשר שמענו את סיפוריהם של החטופים שחזרו הבנו עד כמה התקווה עזרה להם.

כתבו את המילה סיפוריהם בשתי מילים.

(2) בסוף השנה אמרה התלמידה למורה: "המטרה שלי היא להצליח בלימודים בשנה הבאה".

כתבו במילה אחת את צירוף המילים המטרה שלי.

פרק ד – מילות היחס

במועד זה לא נשאלת שאלה בפרק זה.

פרק ה – תחביר (32 נקודות)

ענו על ארבע מן השאלות 16–20.

16. א. בשני המשפטים שלפניכם סדר המילים מבוזבז.

כתבו מחדש כל משפט כך שייפתח במילה המודגשת, וסדר המילים שבו יהיה תקין.

(1) מתייחסים / רבים / לנושא / פסיכולוגים / בהרצאות / התקווה / שונות

פסיכולוגים

(2) מבוגרים / בני נוער / לבקר / שבאים / אותם / אנשים / מעריכים

אנשים

ב. בכל אחד מן המשפטים (1)–(3) השלימו את המילה המתאימה מתוך רשימת המילים שלמטה.

(1) הפעילות ההתנדבותית שלי מאוד תרמה לי _____ היא העניקה לי הרגשה טובה ומיוחדת.

(2) _____ אנחנו עוזרים לאחרים, אנחנו בעצם עוזרים לעצמנו.

(3) לאדם עסוק אולי אין זמן להתנדב, _____ בכל זאת כדאי שיתנדב. היתרונות הרבים שיש בהתנדבות.

רשימת המילים: אבל, כאשר, מפני ש, בגלל

17. א. לפניכם התחלות של שני משפטים. קראו אותן והקיפו לכל משפט את ההשלמה המתאימה ביותר.

(1) עולים רבים הגיעו לישראל בשנתיים האחרונות **אף על פי ש...**

- הם הבינו שחשוב לעלות לישראל.
- המצב בארץ לאחר המלחמה היה קשה.
- היו מקרים רבים של אנטישמיות בעולם.
- ישראל היא הבית לכל יהודי העולם.

(2) יש פתגם שאומר: "תחשוב טוב ויהיה טוב", **למרות זאת...**

- רק כך אפשר להתקדם בחיים.
- הקול הפנימי החיובי שלנו משפיע עלינו.
- לפעמים עולות במוחנו גם מחשבות רעות.
- מחשבה טובה הופכת למעשה טוב.

ב. לפניכם שלושה משפטים ובהם מילות קישור מודגשות. בכל אחד מן המשפטים הקיפו

את מילת הקישור המתאימה ביותר:

- (1) **כדי** / **כדי ש** להאמין שמהו טוב יקרה, אנחנו צריכים לפתח תקווה.
- (2) אנחנו זקוקים לתקווה **כדי** / **כדי ש** נעבור את התקופה הזאת בקלות.
- (3) אנחנו רוצים להצליח בלימודים, **לשם כך** / **כדי** אנחנו צריכים להאמין שאנחנו מסוגלים.

18. לפניכם קטע. קראו אותו, והקיפו את הצורה הנכונה מבין כל צמד מילים.

עוד על תקווה

מהו **סוד ההצלחה** / **הסוד הצלחה** של אנשים בעלי רמת תקווה **הגבוהה** / **גבוהה**? פסיכולוגית מפורסמת חקרה את **נושא** / **הנושא** לעומק, ומצאה כי התקווה עוזרת להתמודד עם **המצבי מצוקה** / **מצבי המצוקה** שיש לפעמים לכל **אדם** / **האדם**. המחקר **זה** / **הזה** מציע גם **דרכים** / **הדרכים** לחיזוק התקווה.

19. א. לפניכם שלושה משפטים, ובהם מילת הקישור **כי**.

קראו אותם וענו על השאלות שאחריהם.

- I. אנשים הגיעו להישגים **כי** הם האמינו ביכולות שלהם.
- II. מחקרים הוכיחו בבירור **כי** לתקווה יש ערך רב בתחומי חיים שונים.
- III. באקדמיה ללשון העברית קבעו **כי** מילת השנה לשנת תשפ"ו היא "תקווה".

(1) הקיפו את מספר המשפט שאפשר להחליף בו את המילה **כי** במילה **מפני ש**.

(2) באיזו מילה אפשר להחליף את המילה **כי** בשני המשפטים האחרים?

הקיפו את התשובה הנכונה.

כאשר, ש, בגלל, אשר

ב. לפניכם שני משפטים ובהם מילות קישור מודגשות.

בכל משפט הקיפו את מילות הקישור המתאימות ביותר.

(1) המנון "התקווה" מעודד אותנו **משום ש** / **אף על פי** שלמילים שלו יש כוח.

(2) אלפיים שנה היה עם ישראל בגלות, **כי** / **למרות זאת** לא אבדה תקוותו לשוב

לארצו.

20. א. לפניכם שני משפטים. בכל אחד מן המשפטים יש שני שיבושים.

כתבו כל משפט מחדש, **ותקנו** את השיבושים.

(1) בשלוש השנים האחרונים התפרסמו יותר ממאה המחקרים על תקווה.

(2) המחקרים הוכיחו שמחשבה על העתיד עוזר בתקופת של לחץ.

ב. לפניכם שני משפטים ובהם מילים מודגשות.

בכל משפט הקיפו את המילה המתאימה מבין המילים המודגשות.

(1) מדינת ישראל **נמצאת** / **נמצאות** / **ממציאה** בין עשר המדינות המאושרות בעולם.

(2) האנשים במדינת ישראל **מרגישה** / **מתרגשים** / **מרגישים** מחוברים ושייכים זה

לזה, ולכן הם מאושרים יותר.

בהצלחה!

נספח:

מאמרים לשאלון עברית: הבנה, הבעה ולשון

11272, קיץ תשפ"ו, 2026

לפניכם שני מאמרים. קראו אותם, וענו על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

מאמר 1

כך אנשים עם תקווה מתגברים על קשיים בחיים

מאת מלכה מרגלית¹

מהי תקווה ומהי חשיבותה?

פסקה א

תקווה היא אמונה שמטרות יכולות להתגשם, ושמשוה טוב יקרה בעתיד. גם בתקופות של קושי, כמו בתקופת הקורונה או במלחמה, התקווה גורמת לנו להאמין שיש סיכוי טוב להשיג מטרות חשובות, ושיכולים להיות שינויים לטובה בעתיד.

הפסיכולוג, פרופ' ריק שניידר, ערך מחקרים רבים בנושא התקווה ושאל אנשים מהי התקווה שלהם. על בסיס המחקרים המדעיים שלו הוא פיתח את ה"תאוריה של התקווה", והפך אותה למושג מדעי בתחום הפסיכולוגיה. התאוריה הזאת מגדירה את התקווה לא רק כרגש, כמו שמקובל היה לחשוב עד כה, אלא כחשיבה על מטרה בעתיד.

פסקה ב

התאוריה של התקווה

פסקה ג

לתקווה, על פי שניידר, יש שלושה מרכיבים:

1. **זיהוי מטרה** לזמן הקרוב או הרחוק

2. **אמונה** ביכולת להשיג את המטרה

3. **תכנון** דרכים להשיג את המטרה

אומנם לא כל מטרה יכולה להתממש בחיים, אך רמה גבוהה של תקווה עוזרת לנו להצליח בחיים באופן כללי. מחקרים רבים שערכו חוקרים על אנשים מתחומי הספורט, הלימודים, העבודה, הפסיכולוגיה והרפואה, מצאו כי ילדים, מתבגרים ומבוגרים שיש להם רמת תקווה גבוהה, הם אנשים חזקים מבחינה נפשית. הם מוכנים להשקיע מאמצים בהשגת המטרות שלהם ואינם חוששים מקשיים.

חוקרים רבים העוסקים בחקר התקווה, מתעניינים באופן שבו אנו רואים את העתיד ומנסים להבין כיצד הוא משפיע על ההווה שלנו. זאת בניגוד לגישה המקובלת בפסיכולוגיה הבוחנת את השפעות העבר על ההתנהגות שלנו בהווה. המחקר על התקווה הוכיח כי מחשבות על העתיד משפיעות על ההתנהגות שלנו בהווה לא פחות מזיכרונות העבר. אנשים שחושבים על המטרות שהם רוצים להשיג בעתיד ומתכננים איך להשיג אותן, נפגעים פחות ממצבי מצוקה בהווה.

פסקה ד

¹ מעובד על פי מרגלית, מ' (מרץ, 2021). כך אנשים עם תקווה בחיים מצליחים לצלוח קשיים והתמודדויות. ynet. אוחר מ' ynet.co.il.

פסקה ה בשלוש השנים האחרונות התפרסמו יותר ממאה מחקרים על תקווה. אחת השאלות שהחוקרים שאלו את עצמם היא – אם אנחנו נולדים עם תקווה או אם התקווה מתפתחת במשך החיים. במחקר לא הצליחו לגלות אם אנשים נולדים עם תקווה, והחוקרים חושבים שהתקווה היא תכונה שנלמדת בהשפעת הסביבה והמשפחה.

פסקה ו בגלל ההבנה שהתקווה חשובה, מתקיימות בימינו סדנאות ללימוד תקווה. כמו כן חוקרים פיתחו שאלונים שמעריכים את רמת התקווה של האדם. בשאלונים אלה בודקים גם את הקשר בין תקווה המבוססת על אמונה של האדם להצליח בכוחות עצמו ובין תקווה המבוססת על אמונה של האדם להצליח בעזרת כוחות חיצוניים, למשל עזרה של הורים או חברים.

פסקה ז המחקרים הוכיחו בבירור כי לתקווה יש ערך רב בתחומי חיים שונים. היא תורמת לשמירה על הבריאות ולהתגברות על כאבים וכן להצלחה בספורט, בלימודים ובעבודה. עוד הוכיחו המחקרים כי אפשר לשפר את רמות התקווה של האדם באמצעות למידה, וכי יש חשיבות ללמידה זו בדיוק כמו לטיפולים אחרים שמקדמים בריאות גופנית ונפשית.

זה מדעי: מי שמאמין בעצמו – מצליח יותר בחיים²

מאת דנטה דיקסון

פסקה א הצלחה בלימודים היא נושא שמעניין הורים ומורים רבים. נושא זה חשוב במיוחד בתקופתנו, שבה יש שינויים רבים בשגרת הלימודים ובהרגלי למידה בעקבות הלמידה מרחוק. גם חוקרים מתחום החינוך והפסיכולוגיה מתעניינים בכל מה שקשור להצלחה בלימודים.

פסקה ב פרופ' דנטה דיקסון, פסיכולוג חינוכי מארצות הברית, חקר מה גורם לתלמידים, צעירים ומתבגרים ולסטודנטים להצליח בלימודים. הוא עקב אחר הישגיהם בלימודים, ההצלחות והקשיים. כמו כן הוא בדק את הקשר בין התקווה שלהם לעתיד ובין האמונה שלהם ביכולת העצמית.

פסקה ג במחקרים רבים נמצא שהתקווה יכולה להבטיח הצלחה בעתיד, וגם מחקריו של פרופסור דיקסון הוכיחו זאת. דיקסון, כמו פסיכולוגים אחרים שחקרו את התקווה, חושב כי התקווה היא היכולת של הילדים לראות בדמיון שלהם עתיד טוב יותר, ולהאמין שיוכלו להשיג אותו ושיצליחו לפעול כדי להגיע אליו.

פסקה ד דיקסון הוכיח כי מתבגרים ומבוגרים שיש להם תקווה לעתיד טוב, מאמינים שיוכלו להצליח בלימודים. במחקר שארך זמן רב הוא בדק איך התקווה עוזרת לתלמידים בגילים שונים להגיע להישגים גבוהים בלימודים שמתבטאים בעיקר בציונים טובים. הוא מצא כי לתלמידים בעלי רמות תקווה גבוהות יש רצון רב ללמוד והתקווה נותנת להם הרגשה של הצלחה. כך אפשר גם להעריך מראש את ההישגים הלימודיים של תלמידים אלה.

פסקה ה המחקרים של דיקסון בדקו גם את המצב ההפוך: כיצד משפיעות רמות תקווה נמוכות על תלמידים. התברר שחוסר התייחסות לתלמידים שיש להם רמות תקווה נמוכות והתעלמות מהם, יכולים לגרום להם להשקיע פחות בלימודים, להגיע להישגים נמוכים, וכך לצמצם עוד יותר את רמת התקווה שלהם. לכן דיקסון מדגיש את החשיבות של מחקר התקווה במערכת החינוך לילדים בגילים צעירים ולסטודנטים במוסדות להשכלה גבוהה.

פסקה ו המחקרים הראו גם כי יש חשיבות רבה להדרכה של הורים ומורים בפיתוח התקווה אצל ילדים. על ההורים והמורים להכיר את נושא התקווה ככלי חשוב לקידום הלמידה

² מעובד על פי דיקסון, ד' (מרץ, 2021). זה מדעי: מי שמאמין בעצמו מצליח יותר בחיים. mako. אווזר מ:mako.co.il

וההסתגלות של הילדים בבית הספר. בקורס מיוחד הם ילמדו איך לעזור לילדים לפתח אמון בעצמם וביכולות שלהם ויגדילו את הרצון שלהם להשקיע מאמצים.