

מערך 1: "אפילו הם מרגישים ככה"

פיצוח תסמונת המתחזה במכינה למגמת מדעני בינה מלאכותית

נספח ציטוטים לבחירת המורה

מטרת הנספח

הנספח מאפשר למורה לבחור 3-4 דמויות המתאימות לאופי הכיתה. אין צורך להשתמש בכל הדמויות. מומלץ לבחור דמויות ממגוון תחומים, כדי להפחית הטיה ולאפשר הזדהות רחבה יותר.

חשוב: הציטוט המקורי מופיע באנגלית או בעברית בהתאם למקור. העיבוד לעברית הוא ניסוח מותאם לתלמידים ואינו בהכרח תרגום מילולי.

איך לבחור ציטוטים לשיעור?

אפשר לבחור	אם הכיתה מתחברת ל...
Taylor Swift	מוזיקה ותרבות פופ
Zendaya, Emma Watson, Tom Hanks	קולנוע וסדרות
Coco Gauff, או דמות ספורט ישראלית אם נמצא מקור מאומת	ספורט
Albert Einstein, Dan Shechtman כהרחבה על ספק מדעי והתמדה	מדע ומחקר
גל גדות, ליאור סושרד, הילה קורח	דמויות ישראליות
לבחור לפחות שתי נשים ושני גברים	כיתה שזקוקה לייצוג מגדרי מאוזן
לשלב מדען/ית, יזם/ית או דמות מקצועית ולא רק שחקנים וזמרים	כיתה עם התנגדות ל"שיח רגשי"

דמויות וציטוטים אפשריים

דמות	תחום	ציטוט מקורי / מקור תוכני	עיבוד עברי לתלמידים	מה זה מדגים
טיילור סוויפט	מוזיקה, תרבות פופ	"I had this impostor syndrome in my head saying, 'No, you don't do that. Other people who went to school do that.'"	"היה לי קול בראש שאמר: זה לא בשבילך; אנשים שלמדו את זה אמורים לעשות את זה."	תחושה שאין לי "זכות" להיכנס לתחום חדש, גם כשיש יכולת.
Zendaya	קולנוע וסדרות	"You always feel like... am I even good enough to be here?"	"לפעמים אני שואלת את עצמי: האם אני בכלל מספיק טובה להיות כאן?"	תחושת אי-שייכות ליד אנשים מוכשרים ומצליחים.
אמה ווטסון	קולנוע	"When I receive recognition for my acting, I feel incredibly uncomfortable... I feel like an imposter."	"כשמשבחים אותי על המשחק שלי, אני מרגישה לא נוח, כאילו אני מתחזה."	קושי להפנים הצלחה והכרה חיצונית.
טום הנקס	קולנוע	"When are they going to discover that I am, in fact, a fraud...?"	"מתי יגלו שאני בעצם לא באמת ראוי לכל זה?"	פחד ש"יעלו עליי", למרות הישגים מוכחים.
גל גדות	קולנוע, דמות ישראלית	תיארה תחושת Imposter Syndrome ואת הפחד שלא יאהבו את עבודתה.	"גם כשאני עושה משהו שאני אוהבת, יש קול ששואל: האם יאהבו את זה?"	ספק עצמי גם בתוך הצלחה בינלאומית.
ד"ר הילה קורח	תקשורת, ורפואה, דמות ישראלית	תיארה בראיון תחושת מתחזה, במיוחד סביב הכניסה לעולם הרפואה.	"גם אחרי הישגים, יכולה להופיע תחושה שאני לא לגמרי יודעת מה אני עושה."	תחושת מתחזה במעבר בין תחומים מקצועיים.
ליאור סושרד	אמן, חושנים	תיאר חוויה שבה אנשים מתלהבים ממנו והוא חושב לעצמו "אני כלום, אני מתחזה."	"גם כשכולם מתלהבים, לפעמים בפנים יש קול	פער בין הערכת



הסביבה לבין הקול הפנימי.	שאומר: אני לא באמת כזה."		דמות ישראלית	
תחושת מתחזה גם אצל דמות מדעית. קלאסית.	"אפילו איינשטיין הרגיש לפעמים שההערכה כלפיו מוגזמת, כאילו הוא מתחזה לא מרצון."	"I feel compelled to think of myself as an involuntary swindler."	מדע	אלברט איינשטיין
ספק חיצוני, התמדה ובדיקת ראיות.	"גם כשאחרים לא האמינו לו, הוא המשיך לבדוק את מה שראה."	סיפור הדחייה המדעית סביב גילוי הקוואזי-גבישים; מתאים כהרחבה ולא כציטוט מתחזה ישיר.	מדע ישראלי	דן שכטמן
עבודה מודעת על תחושת שייכות.	"אני צריכה להזכיר לעצמי שאני שייכת למקום שבו אני נמצאת."	תיארה התמודדות עם Imposter Syndrome ועם הצורך להאמין שהיא שייכת למקום שבו היא נמצאת.	ספורט	Coco Gauff