GuyAI
מבית GOOL בגרויות

סוג הבחינה: בגרות
מועד הבחינה: קיץ, מועד ב' תשפ"א, 2021
מספר השאלון: 011231
שם התלמיד/ה: _____

עברית: לשון

שאלון מותאם

הוראות לנבחן

שים לב: בבחינה זו יש הנחיות מיוחדות. יש לענות על השאלות על פי ההנחיות. (במסגרת)

עברית: לשון – שאלון מותאם

הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שעתיים.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שלושה פרקים.

פרק א – שם המספר – 20 נקודות

פרק ב – תחביר / פרק ג – מערכת הצורות – יש לבחור באחד הפרקים – 80 נקודות

סך הכול – 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר בשימוש: דף עזר לנבחן (עמ' 10-11).

ד. הוראות מיוחדות: 1. יש לקרוא את הטקסטים שבעמודים 4-9 ולענות על השאלות בגוף שאלון זה, לפי ההוראות.

2. הקפד על כתיב נכון, על כללי הדקדוק ועל פיסוק הגיוני.

שים לב: בסוף הבחינה מצורפים דפי טיוטה לשימושך. אין להוסיף דפים אחרים למחברת הבחינה.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

(עמ' 4) קרא את שלושת הטקסטים שלפניך. השאלות בפרקי הלשון הן בזיקה לטקסטים.

הנחיות מיוחדות למועד זה: בפרק ב (תחביר) ובפרק ג (מערכת הצורות) חמש שאלות, לכל שאלה – 24 נקודות.

תוכל לענות, באופן מלא או חלקי, על כל השאלות בפרק, אך מספר הנקודות שתוכל לצבור בפרק לא יעלה על 80 נקודות.

בהצלחה!

נכתב ונבדק על ידי צוותי GOOL בגרויות ו-GuyAI · www.guyai.co.il

השאלות

פרק א: חובה – שם המספר (20 נקודות)

ענה על שאלה 1.

1. (20 נקודות)

במשפטים שלפניך **הקף** את הצורה הנכונה של כל שם מספר מבין האפשרויות המודגשות.

- בכתבה שפורסמה באתר "מעריב" ב**עשרים ושישה / עשרים ושישי** במרץ 2021 הוצגו נתונים של האו"ם בנוגע למדד האושר העולמי.
- המדד התבסס על סקר שנערך ב**מאה חמישים וארבעה / מאה חמישים וארבע** מדינות, ולפי סקר זה נראה שישראל היא מקום שטוב לחיות בו.
- המשתתפים בסקר התבקשו לדרג את מידת האושר שלהם מ**אחת / אחד** עד 10 על פי **שש / ששת** השאלות שהובאו בו.
- על פי הסקר, ישראל מדורגת במקום ה**שתים עשרה / שנים עשר** בעולם במידת האושר, ופינלנד היא המדינה המאושרת בעולם.
- על פי סקר שהשתתפו בו יותר מ**שלוש עשרה אלף / שלושה עשר אלף** בעלי מקצוע, **חמשת / חמישה** המקצועות שבהם העובדים הם המאושרים ביותר הם זמרים, כבאים, מכונאי מטוסים, רופאי ילדים ומרצים.
- מסקר של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה עולה שרמת שביעות הרצון של תושבי כפר סבא מעירם היא כמעט פי **שניים / שתיים** מרמת שביעות הרצון של תושבי תל אביב מעירם.
- על פי כתבה משנת **אלפיים ותשע עשרה / אלפיים ותשעה עשר**, מייק ויקינג שהיה אז בן **ארבעים ואחד / ארבעים ואחת**, נחשב לאחד האנשים המאושרים בדנמרק ואף בעולם כולו.

פרק ב: תחביר (80 נקודות)

לפניך שני פרקים: פרק ב – תחביר ופרק ג – מערכת הצורות.
בחר ב**פרק שלמדת:** פרק ב – תחביר או פרק ג – מערכת הצורות.
בפרק שבחרת ענה על השאלות לפי ההוראות. (במסגרת)
ציין את שם הפרק שבחרת: _____

בפרק זה חמש שאלות, 2-6. לכל שאלה – 24 נקודות. תוכל לענות, באופן מלא או חלקי, על כל השאלות, אך מספר הנקודות שתוכל לצבור בפרק לא יעלה על 80 נקודות.
שים לב: תוכל להיעזר בדף העזר לנבחן (עמ' 10-11).

2. (24 נקודות)

נכתב ונבדק על ידי צוותי GOOL בגרויות ו-GuyAI · www.guyai.co.il

לפניך שני משפטים.

- **"משאבי אנוש", לדברי פרופסור יובל, הוא מושג נורא משום שהעובד מרגיש שמתייחסים אליו כאל משאב.** _____
- **לא כל עבודה גורמת אושר לעובד, אך מִשרה מסַפקת, חיי עבודה יעילים ומשכורת נוחה תורמים לאושרו של העובד בדרכים רבות.** _____

א. ציין ליד כל משפט את סוגו התחבירי.

ב.
- אם המשפט מורכב, תחם את הפסוקית או הפסוקיות שבו, וקבע את תפקידן התחבירי.
- אם המשפט מחובר, תחם את איבריו.

ג. (1) מהו התפקיד התחבירי של הצירוף המסומן בקו במשפט **הראשון**? _____
(2) מהי התרומה של השימוש בצירוף המסומן בקו למשפט זה? _____

ד. לפניך משפט.
אנשים שאינם מאושרים בעבודתם הנוכחית לא יהיו מאושרים גם בעבודה הבאה שלהם.
המר את המשפט במשפט מורכב בעל פסוקית תנאי.

3. (24 נקודות)

לפניך ארבעה משפטים פשוטים.

- **עובד מאושר מקפיד לבצע את עבודתו ביעילות.**
- **בשנים האחרונות עולם העבודה הולך ומשתנה.**
- **כסף ופרנסה נהפכו בימינו לסיבות משניות לאושר בעבודה.**
- **פסיכולוגים רואים באושר חוויה או רגש.**

א. בכל משפט מתח קו מתחת לנשוא, וכתוב את סוג הנשוא: **נשוא פועלי, נשוא שמני או נשוא מורחב.**

ב. לפניך שלוש מילים בצורת הבינוני המסומנות בקו במשפט הראשון.
כתוב מהו חלק הדיבור של כל אחת מן המילים (אל תכתוב את התפקיד התחבירי).
עובד _____; **מאושר** _____; **מקפיד** _____

ג. בשניים מן המשפטים יש חלק כולל.
העתק מכל אחד מן המשפטים את החלק הכולל, וציין את הקשר הלוגי שבין החלקים הכוללים בכל משפט.
החלק הכולל: _____; **הקשר הלוגי:** _____
החלק הכולל: _____; **הקשר הלוגי:** _____

4. (24 נקודות)

א. לפניך ציטוט.

אושר אינו אלא זיכרון של הסבל. (פנחס שדה)

כתוב את הציטוט מחדש בלי להשתמש במבנה **"אינו... אלא..."**. שמור על משמעות המשפט.

ב. לפניך ציטוט אחר, הבנוי משני משפטים.

כל המשפחות המאושרות דומות זו לזו. כל משפחה אומללה היא אומללה בדרכה שלה. (לב טולסטוי)

(1) ציין את הקשר הלוגי בין שני המשפטים בציטוט. _____

(2) מהי מילת הקישור המתאימה לחבר בין שני המשפטים בציטוט? _____

ג. לפניך משפט.

בשנים האחרונות סוגיית האושר בעבודה מעוררת שאלות מורכבות.

נתח את המשפט: ציין מעל המשפט את התפקידים התחביריים של המילים בו.

5. (24 נקודות)

א. לפניך משפט.

כדי שהעובד יהיה מאושר במקום עבודתו, צריכים להתקיים שלושה תנאים: עבודה מאתגרת, עבודה בת ביצוע ועבודה משמעותית בעיני העובד.

(1) מתח קו מתחת לתמורה במשפט.

(2) העתק את הביטוי המכליל במשפט. _____

(3) מהו התפקיד התחבירי של הביטוי המכליל במשפט? _____

(4) על פי המשפט, נסח משפט שמני מן התמורה ומן הביטוי המכליל.

ב. לפניך משפט מורכב.

הנוסחה "מעט הנאה והרבה משמעות" מסבירה מדוע אנשים רואים בגידול ילדים גורם עיקרי לאושר בחייהם, אף על פי שהוא תהליך שמסב להם בצד שמחה וסיפוק גם לא מעט טרדות.

(1) לפניך שתי אפשרויות תחימה של המשפט. הקף את המספר של אפשרות התחימה הנכונה.

I. הנוסחה "מעט הנאה והרבה משמעות" מסבירה [מדוע אנשים רואים בגידול ילדים גורם עיקרי לאושר בחייהם], [אף על פי שהוא תהליך [שמסב להם בצד שמחה וסיפוק גם לא מעט טרדות.]]

II. הנוסחה "מעט הנאה והרבה משמעות" מסבירה [מדוע אנשים רואים בגידול ילדים גורם עיקרי לאושר בחייהם, [אף על פי שהוא תהליך [שמסב להם בצד שמחה וסיפוק גם לא מעט טרדות.]]]

(בשאלון התחימה מסומנת במסגרות; כאן היא מוצגת בסוגריים מרובעים.)

(2) במשפט שבחרת, כתוב מעל הפסוקיות את התפקיד התחבירי שלהן.

6. (24 נקודות)

נכתב ונבדק על ידי צוותי GOOL בגרויות ו-GuyAI · www.guyai.co.il

א. לפניך משפט.

בני דור ה־Z, צעירים בני עשרים וחמש ופחות, שנולדו לתוך עולם טכנולוגי, מביאים עימם תפיסות חדשות בנוגע לציפיות שלהם מן העבודה, לכן הם מתקשים לעבוד תחת לחץ לעומת המבוגרים מהם.

כתוב על פי משפט זה שלושה משפטים פשוטים, שבכל אחד מהם הנושא התחבירי יהיה **בני דור ה־Z**.

השמט מידע על פי הצורך.

משפט 1: _____

משפט 2: _____

משפט 3: _____

ב. לפניך קטע ובו שני משפטים. בכל אחד מן המשפטים יש פסוקית הפותחת במילת השעבוד "כי".

מרצֶה בחוג למִנהל עסקים באוניברסיטת חיפה טוענת כי עובדים מאושרים הם עובדים טובים יותר.

מדבריה עולה כי מנהלים צריכים לשאוף להגברת האושר של עובדיהם.

בכל משפט תחם את הפסוקית, וציין את תפקידה התחבירי.

פרק ג: מערכת הצורות (80 נקודות)

בפרק זה חמש שאלות, 7-11. לכל שאלה – 24 נקודות. תוכל לענות, באופן מלא או חלקי, על כל השאלות, אך מספר הנקודות שתוכל לצבור בפרק לא יעלה על 80 נקודות.

שים לב: תוכל להיעזר בדף העזר לנבחן (עמ' 10-11).

---

7. (24 נקודות)

א. לפניך שישה משפטים, ובכל משפט יש פועל מודגש ובסוגריים אותו הפועל מנוקד.

ציין בטבלה את השורש ואת הבניין של כל אחד מן הפעלים המודגשים.

הפועל	השורש	הבניין
הצעירים של היום **נולדים** (נוֹלָדִים) לתוך עולם הטכנולוגיה.		
צעירים אלה **מתגייסים** (מִתְגַּיְסִים) למען מטרות נעלות.		
הם **מצויים** (מְצוּיִים) היטב בעולם הטכנולוגיה.		
הם **מביאים** (מְבִיאִים) עימם לשוק העבודה תפיסות חדשות.		
יש צעירים שהוריהם **מנעו** (מָנְעוּ) מהם להתמודד עם קשיים בצעירותם.		
צעירים אלה **מאותגרים** (מְאֻתְגָּרִים) בביצוע משימות במקום העבודה.		

ב. אחד מן הפעלים המודגשים בטבלה יוצא דופן מבחינת הזמן שלו.

מהו הפועל? _____

מהו הזמן של פועל זה? _____

8. (24 נקודות)

א. לפניך משפט, ובו שני פעלים מודגשים.

עבודה שיש בה משמעות **מרוממת** (מְרוֹמֶמֶת) את מצב הרוח של העובד ו**מיטיבה** (מֵיטִיבָה) גם עם המעסיק.

(1) ציין את השורש ואת הבניין של הפועל **מְרוֹמֶמֶת**.

השורש: _____; הבניין: _____

(2) הקף את שם הפועל של הפועל **מְרוֹמֶמֶת**.

לְרַמּוֹת, לְרוֹמֵם, לְהָרִים, לְהִתְרוֹמֵם

(3) כתוב מן השורש של הפועל **מְרוֹמֶמֶת** פועל בבניין הפעיל, בגוף נוכח, בציווי. _____

(4) ציין את הבניין של הפועל **מֵיטִיבָה**. _____

ב. לפניך שלושה משפטים ובהם שמות פעולה מודגשים.

(1) לפי **פרסום** (פִּרְסוּם) של מחקר חדש, מבוגרים שיש להם **הזדמנות** (הִזְדַּמְּנוּת) לעבוד גם אחרי גיל ה**פרישה** (פְּרִישָׁה), מאושרים יותר בחייהם.

(2) המחקר נערך לאחר **הודעה** (הוֹדָעָה) של הגמלאים על **שיבה** (שִׁיבָה) לעבודה.

(3) העבודה מחזקת את **הדימוי** (דִּמּוּי) העצמי של המבוגרים, ול**הפתעת** (הַפְתָּעַת) רבים, היא גם מונעת **האצה** (הֶאָצָה) של תהליכי הזדקנות.

מיין את שמות הפעולה לפי הבניין שלהם.

פעל (קל)	הפעיל	פיעל	התפעל

ג. מבין הזוגות שלפניך הקף זוג אחד שבו הבניין של שם הפעולה זהה לבניין של הפועל.

נוֹעַד – הִוָּעֲדוּת הִתְחָרֵט – חֲרָטָה נִפְצַע – פְּצִיעָה

9. (24 נקודות)

א. לפניך שלושה משפטים.

– הסקירה **מצמצמת** (מְצַמְצֶמֶת) את מספר ההגדרות לאושר.

– אם לא **תצייתי** (תְּצַיֵּתִי) להוראות המנהלים, תוזמני לשימוע.

– היא **מיצתה** (מִצְּתָה) את תפקידה.

(1) כתוב את הבניין המשותף לפעלים המודגשים. _____

(2) השלם את הטבלה שלפניך: כתוב את השורש ואת שם הפועל של כל אחד מן הפעלים.

	מְצַמְצֶמֶת	תְּצַיֵּתִי	מִצְּתָה
השורש			
שם הפועל			

ב. לפניך שני משפטים, ובכל אחד מהם מודגש הפועל **תעלו** (תַּעֲלוּ).
(1) אם תַּעֲלוּ לראש ההר, תוכלו ליהנות מן הנוף.
(2) אם תַּעֲלוּ את שכר העובדים, הם יהיו מאושרים.
הקף את כל הפרטים הדקדוקיים המשותפים לשתי צורות הפועל.
זמן, שורש, בניין, גוף

ג. לפניך שלושה משפטים, ובהם צורות בינוני מודגשות.
– דבר **מובן** הוא שלא כל עבודה גורמת אושר לאנשים.
– חוקרים **מתנגדים** לתפיסה **נפוצה** בקרב הציבור בנוגע לעבודה.
– רמת אושר גבוהה אצל **עובדים** מעלה את התפוקה שלהם בעבודה.
כתוב מעל לכל מילה מודגשת את חלק הדיבור שלה.

10. (24 נקודות)

א. לפניך קטע שחסרים בו **פעלים**. השלם בכל מקום ריק את הפועל המתאים על פי השורש שבסוגריים. אין צורך לנקד.
דמיינו בית ספר שבו המורות אינן _____ (י-ר-ד) ציונים לתלמידים שאינם _____ (כ-ו-ן) את שיעורי הבית ואינן שולחות תלמידים _____ (ר-ש-ם) במזכירות בשל הפרעה למהלך הלימודים. בבית ספר זה המורות _____ (ק-ש-ר) בכל יום להורים כדי לשבח את ילדיהם. אתם יכולים להפסיק לדמיין. דברים אלה הם כמה מן העקרונות בתוכנית ניסיונית ש_____ (י-ש-ם) בכמה בתי ספר בארץ בשנים האחרונות. התוכנית _____ (י-כ-ח) כי תלמיד שטוב לו בבית הספר והוא מאושר, משיג הישגים טובים במקצועות הלימוד. תוצאות המחקר שנערך בנוגע לתוכנית _____ (פ-ר-ס-ם) בעת האחרונה בכתב עת בין־לאומי ו_____ (ר-א-י/ה) בבירור כי עיסוק בהיבטים רגשיים וחברתיים _____ (ב-ו-א) להישגים בלימודים.

ב. לפניך קטע שחסרים בו **שמות**. השלם בכל מקום ריק את השם המתאים על פי השורש שבסוגריים. אין צורך לנקד.
הפסיכולוגיה החיובית היא ענף מדעי הבוחן את ה_____ (י-כ-ל) האנושית המאפשרת לאדם _____ (ש-ג-ש-ג), צמיחה ו_____ (ח-ו-י/ה) של אושר. ה_____ (ח-ק-ר) בתחום זה עוסק בשאלות רבות ומגוונות כמו כיצד אנשים שגדלו ב_____ (ת-נ-י/ה) קשים מצליחים להתקדם ולהתפתח ואף לתרום לסביבה? האם אפשר לפתח _____ (ח-ו-ש) של חוסן וביטחון עצמי? כיצד אפשר להגביר את ה_____ (ב-ט-א) של רגשות חיוביים אצל בני אדם?

11. (24 נקודות)

א. האקדמיה ללשון העברית ביקשה לחדש מונח עברי לציון אדם המציע את שירותיו לביצוע תיקונים שונים בבית.
לפניך כמה מן ההצעות שנידונו באקדמיה ללשון העברית.
מְתַקֵּן, תִּקּוּנַאי, תַּקָּן, שַׁפְרָן
(1) איזו מן המילים המוצעות יוצאת דופן מבחינת דרך התצורה שלה, ומהי דרך התצורה שלה?
המילה יוצאת הדופן: _____
דרך התצורה: _____
(2) איזו מן המילים המוצעות היא בצורת הבינוני? _____

ב. לפניך שני משפטים, ובכל משפט מודגשת המילה **מקצוען** (מִקְצוֹעָן).
– המנהל שלנו **מִקְצוֹעָן** בעבודתו. _____
– **מִקְצוֹעָן** של נשים רבות מסב להן אושר. _____
ציין ליד כל אחד מן המשפטים אם הצורן במילה **מִקְצוֹעָן** הוא צורן גזירה או צורן נטייה.

ג. לפניך ארבעה זוגות מילים.
אֵיכוּת – מַהוּת פְּרִיוֹן – רִאשׁוֹן סִפְרִיָּה – תִּיקִיָּה חֲלָלִית – תַּרְמִית
הקף את שני הזוגות ששתי המילים בהם נוצרו באותה דרך תצורה.

ד. לפניך שש מילים, ובכל אחת מהן מודגשת האות נו"ן.
נָעִים, מִגְנָן, רַקְדָן, מִנְהָג, מַזְגָן, נוֹרָא
מיין בטבלה שלפניך את המילים על פי תפקיד הנו"ן.

נו"ן שורשית	נו"ן מוספית

נכתב ונבדק על ידי צוותי GOOL בגרויות ו-GuyAI · www.guyai.co.il

נספח 1 – מאמרים

טקסט 1

בדרך אל האושר

יעל אלנתן

א רוב האנשים צריכים לעבוד כדי להתפרנס, והם רוצים גם להיות מאושרים. איך שני הדברים הללו עולים בקנה אחד? האם בעולם המתבסס על עבודה, עולם שבו האדם נחשב למשאב, אפשר בכלל למצוא את הדרך הנכספת לאושר? אף על פי שזהו עניין סובייקטיבי, פרופסור יורם יוֹבֶל[1], שחוקר את נושא האושר, מציע נוסחה שעובדים ומנהלים יכולים להיעזר בה.

ב לדבריו, כאשר שואלים אנשים בחברה שלנו אם הם מאושרים, והתשובה צריכה להיות רק "כן" או "לא", 85 אחוזים מהם יענו "כן". אבל לפי מה האדם קובע אם הוא מאושר או לא? "כשאנשים מדברים על אושר הם מתארים פעמים רבות חוויה או רגש. השאלה אם אנשים חווים אושר או יוצרים אושר היא שאלה מהותית. אני סבור שכדי להיות מאושרים יותר, צריך להבין שאושר מתבטא בפעולה שהאדם עושה".

ג יש כיום שתי שיטות למדידת אושר: שיטה אחת בודקת את ההרגשה בהווה, והאחרת – את המבט לעבר. לפי השיטה האחת, ה"כאן ועכשיו" של האדם מלמדים על רמת האושר שלו – ההסתכלות שלו על ההווה. לפי השיטה האחרת, האושר נמדד על פי היחס של האדם כלפי דברים שקרו לו בעבר. חוויה טובה מן העבר מעלה את רמת האושר שלו בהווה.

ד פסיכולוגים משתמשים במשוואה להגדרת אושר, ולפיה אושר הוא שילוב בין הנאה ובין עשייה שיש בה משמעות. לפי יובל, במשוואה זו החלק של ההנאה קטן מן החלק של המשמעות. תרבות הצריכה המערבית משווקת את התפיסה שרק הנאה גורמת אושר, אולם לפי יובל, תפיסה זו אינה נכונה. וכיצד כל זה קשור לאושרו של אדם במקום העבודה? התפיסה הרווחת בעולם היא כי עדיף שלא לעבוד מלעבוד, ושעבודה קלה עדיפה מעבודה קשה. גם אלה הן תפיסות שגויות. אם אדם רוצה לדעת אם העבודה שלו גורמת לו אושר, הוא צריך לשאול את עצמו אם הוא היה עובד בה גם בלי תמורה כספית. אם תשובתו על שאלה זו חיובית, סימן שעבודתו מעניקה לו אושר.

ה שביעות רצון ממקום עבודה מושפעת מכמה גורמים, והעיקרי שבהם הוא מידת החשיבות של עבודה זו. כדי שאדם יהיה מאושר במקום עבודתו צריכים להתקיים שלושה תנאים: העבודה צריכה להיות מאתגרת, אפשרית לביצוע ומשמעותית בעיני העובד. לכן העיקר הוא לא מה האדם עושה, אלא מהי החשיבות של מעשיו בעיני עצמו.

נכתב ונבדק על ידי צוותי GOOL בגרויות ו-GuyAI · www.guyai.co.il

ו עולם העבודה הולך ומשתנה ואיתו גם הדור. בני דור ה־Z, צעירים בני עשרים וחמש ופחות, שנולדו לתוך עולם הטכנולוגיה, נכנסים לשוק העבודה ומביאים עימם תפיסות חדשות בנוגע לציפיות של העובד מן העבודה. לבני דור ה־Z קשה יותר לעבוד תחת לחץ לעומת המבוגרים מהם. לטענת יובל, הסיבה לקושי זה היא שבילדותם הוריהם היו מוכנים לחלץ אותם מכל צרה. בעיני צעיר שיש לו הורים כאלה, המנהל בעבודה הוא גם מטפל. "בעבור העובד הצעיר אתה לא רק מנהל, אלא גם סוג של הורה", אומר יובל, "וזה פוגע בהצלחה שלו".

ז מה שמפתיע בבני דור ה־Z הוא שאם יש להם מטרה נעלה הם מתגייסים למענה. "ברגע שיש מטרה ראויה, אנשים מאושרים יותר", אומר יובל ומוסיף שהתגייסות למטרה נעלה אינה מתבטאת בהכרח באירועים גדולים: "אפילו פעולה קטנה של נתינה תורמת להרגשה הטובה".

ח כדי לעזור לבני הדור הצעיר להצליח במקום העבודה ולהיות מאושרים בה, היחס כלפיהם חייב להיות אישי. "לקשרים בעבודה, בייחוד בקרב הדור הצעיר, יש חשיבות רבה, ואין תחליף לקשר אישי. הצורך בקשר הוא מולד וטבעי", אומר יובל ומציין שקשרים בין־אישיים הם בסיס להצלחה; ובמילים אחרות, אם המנהל ייתן לעובדים הצעירים להיות קשורים אליו, הם ילכו איתו לאורך כל הדרך.

(1) פרופסור יורם יוֹבֶל הוא פסיכיאטר וחוקר מוח. הוא מרצה בפקולטה לרפואה ובמחלקה לפסיכולוגיה של האוניברסיטה העברית בירושלים.

מעובד על פי אלנתן, י' (2018). בדרך אל האושר. **דבר ראשון**. אוחזר מאתר davar1.co.il.

טקסט 2

על התשוקה לאושר בעבודה

אורנה אבני[1]

א בשנים האחרונות יש תאוריות רבות העוסקות באושר, ומטרתן לסייע לאנשים למצוא אושר בחייהם בכלל ואושר בעבודתם בפרט. העיסוק בסוגיית האושר בעבודה מעלה שאלות מורכבות על מהות האושר ועל תפקידו של מקום העבודה בהקשר זה. בעת האחרונה נראה כי אנשים מתחילים להכיר בחשיבות של אושר בעבודה, ויש נכונות ופתיחות ליצור אושר במקום העבודה, לא רק כדי להשיג פריון ויעילות גבוהים יותר, אלא אושר שהוא עצמו המטרה. תוצאות של מחקרים רבים בנושא זה יכולות לסייע למנהלים להבין כיצד להגביר את רמת האושר של עובדיהם.

ב המחקר והדיון בסוגיית האושר מנסים להשיב על כמה שאלות: האם האושר הוא מהות קיומית או תחושה רגעית חולפת? מה הן הסיבות השכיחות הגורמות תחושה המוגדרת אושר, ועד כמה אפשר להשפיע על רמת האושר של אנשים?

ג על פי סוציולוגים, למושג אושר יש שתי הגדרות עיקריות. האחת היא שאושר אינו אלא רושם או חוויה רגעית, תחושת שמחה קצרת מועד, הנובעת בעיקר מסיפוק צרכים אישיים ומשאלות לב; האחרת היא שאושר הוא מצב מתמשך, הנובע מחיים בעלי משמעות.

נכתב ונבדק על ידי צוותי GOOL בגרויות ו-GuyAI · www.guyai.co.il

ד במחקרים על מהות האושר ועל הגורמים לאושר ביקשו מאנשים בגילים שונים, מרקע חברתי שונה ומתחומי עיסוק שונים לספר על האושר בחייהם, והתוצאות היו דומות. המשתתפים תיארו תקופה שבה חשו שלווה, סיפוק גדול ושלמות עצמית. ברוב המקרים תחושות אלה היו קשורות בחוויה בחברת אדם אהוב, בנתינה ובגרימת אושר לאדם אחר או באירוע חשוב כמו לידת בן או נכד.

ה עניין בולט שאליו המשתתפים במחקרים לא התייחסו כלל הוא כסף. המחקרים הראו שנדרשת לאנשים רמה מסוימת של הכנסה כדי שהם ירגישו ביטחון, אולם אנשים ששכרם גבוה מן השכר הממוצע במשק, לא דיווחו על קשר בין רמת האושר שלהם ובין גובה השכר. יתרה מכך, נראה כי תנאים מסוימים במקום העבודה יכולים לתרום לתחושת האושר של העובד. העבודה צריכה לחשוף כישורים וכישרונות מגוונים שיש לעובד, והוא צריך להרגיש כי יש לעבודתו השפעה על אנשים אחרים. שביעות רצון של אדם בחיים תלויה באופן שבו הוא תופס את העבודה שלו, ולאו דווקא ביוקרה המקצועית ובהכנסה שהיא מקנה לו.

ו פרופסור יורם יובל טוען כי הנוסחה לאושר היא "מעט הנאה והרבה משמעות". כך אפשר להסביר מדוע רבים טוענים שגידול ילדים הוא הגורם העיקרי לאושר בחייהם, אף על פי שזהו תהליך שמסב להם גם לא מעט טרדות ודאגות. הנוסחה "מעט הנאה והרבה משמעות" נראית רלוונטית גם בעניין האושר בעבודה. בלי נוסחה זו לא נוכל להסביר מדוע בסקרים העוסקים באושר, המקצועות המובילים הם דווקא הוראה וסיעוד, אף על פי שהם מאופיינים בשכר נמוך יחסית, במעמד ציבורי טעון שיפור ובעבודה קשה ושוחקת.

ז משמעות בעבודה קשורה בתחושת שליחות, בנתינה לאחר ולחברה ובהשפעה שהפרט מייחס לתוצאות עבודתו הן ברמה האישית הן ברמה החברתית. פרופסור מרטין סליגמן טוען בספרו "אושר אמיתי" כי האנשים המאושרים ביותר בעולם חותרים ליצור קשרים חברתיים חזקים ולהשיג צמיחה אישית. רמת הסיפוק בחיים עולה ככל שאנשים שקועים יותר בפעילויות המעניינות אותם ומוציאות אותם מן ההתרכזות בעצמם.

(1) ד"ר אורנה אבני היא יועצת ארגונית, מנחת קבוצות ומומחית בייעוץ לפיתוח ארגוני, הובלת שינויים והעצמת מנהלים.

מעובד על פי אבני, א'. על התשוקה לאושר בעבודה. **משאבי ידע MYEDA**. אוחזר מאתר myeda.co.il.

טקסט 3

השמחה שבעבודה

סוניה ליובומירסקי[1]

א פסיכולוגים מרבים לציין שהמאפיין המובהק ביותר של אנשים מאושרים הוא החוזק של החברויות, של קשרי המשפחה ושל מערכות היחסים האינטימיות שלהם. על כן תוכלו לדמיין את הפתעתי הרבה כשגיליתי דבר שונה מכך במחקר נרחב שערכתי בנושא רווחה. גיליתי שיש גורם אחד שהקשר שלו לאושר הדוק יותר מן הקשר של חיי החברה, והוא עבודה.

נכתב ונבדק על ידי צוותי GOOL בגרויות ו-GuyAI · www.guyai.co.il

ב מובן שלא כל עבודה גורמת אושר לאנשים, אך מִשְׂרָה מְסַפֶּקֶת, חיי עבודה פוריים ומשכורת נוחה תורמים לאושרו של העובד בדרכים רבות. מחקרים מעידים כי אנשים שעבודתם מגוונת, מתאפיינת בעצמאות ויש בה משמעות, מאושרים הרבה יותר מאחרים. נמצא גם שמנהלים ובעלי תפקידים בכירים מאושרים בעבודתם יותר מעובדים במעמד נמוך מהם.

ג גם הכנסה מעבודה קשורה לאושר, אך פחות מן הצפוי. אומנם לכסף יש השפעה רבה משום שהוא מגן על אנשים מעוני, אך עבודה אינה מספקת רק הכנסה והבטחה לשגשוג. היא מעניקה לאדם גם תחושת זהות, מסגרת ומטרות שיש להן משמעות. כמו כן מקום העבודה מספק לעובד עמיתים, חברים קרובים ולעיתים אפילו זוגיות.

ד הקשר הסיבתי בין אושר ובין עבודה הוא דו־כיווני: פוריות ויצירתיות בעבודה מסיבות אושר לאדם. עובד מאושר נוטה להיות פורה ויצירתי, מחויב למקום העבודה, והסיכוי שלו לסבול משחיקה הוא נמוך. דו־כיווניות כזאת תקפה גם בנוגע להכנסה: עושר מסב לאנשים אושר, ונראה שאנשים מאושרים צוברים עושר רב יותר מאחרים. מחקרים מראים שככל שאנשים מאושרים בשלב כלשהו בחייהם, כך הכנסתם תהיה גבוהה יותר לאחר מכן. אחד המחקרים הראה כי תלמידי מכללות שהיו מאושרים בשנתם הראשונה בלימודים, השתכרו שכר גבוה בעבודתם לאחר שש עשרה שנים, בשנות השלושים לחייהם.

ה חִשבו מה המחקרים האלה מלמדים על הקשר בין אושר לעבודה: ככל שאדם מצליח יותר בעבודתו וככל שסביבת העבודה שלו טובה יותר, כך הוא יהיה מאושר יותר. האושר מוביל להצלחה ולסביבת עבודה משופרת, והן מגבירות את תחושת האושר של האדם.

ו רבים סבורים שהם היו מאושרים יותר, אילו יכלו שלא לעבוד. אולם סברה זו – בטעות יסודה. לא משנה באיזו עבודה אנשים עובדים, חשוב שיֵדעו שהיא יכולה להעניק להם אושר וסיפוק רב אם הם יחליטו שכך יהיה. הדרך שבה הם רואים את העבודה שלהם – משרה סתמית, קריירה חשובה או ייעוד אמיתי – תלויה רק בהם, וכך גם הבחירה בכמה התלהבות, יצירתיות ויעילות הם יעבדו. מחקרים מלמדים שלאנשים שאינם מאושרים בעבודתם הנוכחית יש סיכוי גבוה יותר שלא להיות מאושרים גם בעבודה הבאה שלהם.

(1) סוניה ליובומירסקי היא מרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת קליפורניה.

מעובד על פי ליובומירסקי, ס' (2015). העבודה משמחת. **אלכסון**. אוחזר מאתר alaxon.co.il.

כל הבגרויות בלשון עם פתרונות מלאים: www.guyai.co.il/bagrut/lashon