

סוג הבחינה: בגרות
מועד הבחינה: קיץ, מועד ב' תשפ"ו, 2026
מספר השאלון: 011241
שם התלמיד/ה: _____

עברית: הבנה, הבעה ולשון

שאלון מותאם

הוראות לנבחן

שימו לב: בבחינה במועד זה יש הנחיות מיוחדות. יש לענות על השאלות על פי הנחיות אלה. (במסגרת)

עברית: הבנה, הבעה ולשון – שאלון מותאם

א. משך הבחינה: שלוש שעות וחצי.

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

חלק ראשון – הבנה והבעה – 44 נקודות

חלק שני – לשון – 56 נקודות

פרק א: שם המספר

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

סך הכול – 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר בשימוש: דף עזר (נספח 2).

ד. הוראה מיוחדת: יש לענות על השאלות בגוף שאלון זה לפי ההוראות.

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

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

נספחים: נספח 1 – מאמרים; נספח 2 – דף עזר.

הנחיות מיוחדות למועד זה: (בראש החלק השני, במסגרת) בחלק זה שלושה פרקים. ענו על ארבע שאלות סך

הכול, כמפורט להלן (לכל שאלה – 14 נקודות). תוכלו לענות על ארבע השאלות מתוך שאלות 6–11 (פרק א – שם

המספר ופרק ב – תחביר) או מתוך שאלות 6, 12–16 (פרק א – שם המספר ופרק ג – מערכת הצורות). שימו לב:

בכל שאלה שתבחרו, ענו על כל הסעיפים.

בהצלחה!

השאלות

חלק ראשון – הבנה והבעה

(44 נקודות)

קראו את המאמרים 1–3 שבנספח 1 המצורף, וענו על כל השאלות 1–5 שלפניכם.

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

(נספח 1 – מאמרים: לפניכם שלושה מאמרים. קראו אותם, וענו על השאלות בשאלון המחברת המצורף).

1. (6 נקודות)

לפניכם הודעה שכתבה נערה, ואחריה יש שתי תגובות.

היה לי יום עמוס מאוד בבית הספר. בתקופה האחרונה אני לחוצה כי יש עומס אדיר של מבחנים, ואני לא מצליחה להספיק הכול. אני מאוכזבת מעצמי.

תגובה 1

נשמע שאת עוברת תקופה מלחיצה מאוד, וזה טבעי להרגיש תסכול ואכזבה כשיש כל כך הרבה דרישות. הקושי שלך להספיק הכול לא אומר עלייך משהו רע. את לא לבד בתחושה הזאת. הרבה אנשים חווים עומס כזה, בייחוד בתקופות של מבחנים. אני כאן איתך, ואפשר לתכנן יחד איך לשמור על איזון בתקופה הזאת.

תגובה 2

מעניין אותי לדעת איך את מארגנת את הזמן שלך בתקופות כאלה, ואם קיבלת על עצמך יותר מדי משימות. כדאי לבנות סדר עדיפויות ברור שיבהיר לך את מידת החשיבות של כל משימה. זה גם יאפשר לך לבחון אם את מלחיצה את עצמך לשווא.

א. על פי פסקה ד במאמר 1, קבעו בנוגע לכל אחת משתי התגובות אם היא עשויה להיות תגובה של יועצת

בית הספר או תגובה של הצ'אטבוט, והקיפו את התשובה הנכונה. (2 נקודות)

תגובה 1: יועצת בית הספר / הצ'אטבוט

תגובה 2: יועצת בית הספר / הצ'אטבוט

ב. בחרו באחת מן התגובות, ונמקו את קביעתכם על פי פסקה ד. העתיקו מן התגובה שבחרתם משפט

אחד שישמש דוגמה לנימוק שכתבתם. (4 נקודות)

התגובה שבחרתי: תגובה 1 / תגובה 2

נימוק: _____

דוגמה: _____

2. (4 נקודות)

על פי מאמרים 1-3, מהי הביקורת בנוגע לסיוע שמעניקה הבינה המלאכותית בתחום הנפשי?
הקיפו את התשובה הנכונה. (4 נקודות)

(1) האמפתיה שמעניקה הבינה המלאכותית למטופלים היא מדומה ואינה אמיתית.
(2) יותר ויותר אנשים מעדיפים להיעזר בכלי בינה מלאכותית ובצ'אטבוטים.
(3) הבינה המלאכותית לא נועדה לתמוך בבריאות הנפש.
(4) הסיוע שמעניקה הבינה המלאכותית אינו כולל מתן עצות.

3. (8 נקודות)

א. בפסקה ד במאמר 2 נכתב כי לבינה המלאכותית יש סגנון כתיבה מרצה.
העתיקו ממאמר 3 משפט אחד המוכיח זאת. (4 נקודות)

ב. על פי ד"ר לירז מרגלית, כותבת מאמר 3, הסבירו מהי הסכנה בסגנון כתיבה מרצה. (4 נקודות)

4. (4 נקודות)

בשלושת המאמרים הכותבות משתמשות בשאלות מסוגים שונים שתפקידיהן שונים.
לפניכם ארבע שאלות מן המאמרים.

(1) האם אפשר להיעזר בבינה המלאכותית בתחום בריאות הנפש? (מאמר 1, פסקה ב)
(2) האם צ'אטבוטים יכולים להחליף את המטפל האנושי המעניק אמפתיה ויוצר קשר אישי? (מאמר 1, פסקה ג)
(3) מדוע כדאי לנו בכלל לטרוח לפתח מערכות יחסים חדשות? (מאמר 2, פסקה ח)
(4) לשם מה היא עושה זאת? (מאמר 3, פסקה ב)

א. מבין ארבע השאלות הקיפו את השאלה יוצאת הדופן מבחינת התפקיד שלה במאמר. (2 נקודות)

ב. נמקו את קביעתכם. (2 נקודות)

5. (22 נקודות)

מטלת כתיבה (22 נקודות)

לקראת שבוע "אינטרנט בטוח" התבקשתם לכתוב סקירה בנושא השימוש בכלי בינה מלאכותית.
על פי מאמרים 1-2, כתבו סקירה, והציגו בה את הסיבות שבגללן אנשים מעדיפים להשתמש בכלי הבינה המלאכותית לשם קבלת סיוע נפשי ואת הבעיות שבשימוש בכלים אלה למטרה זו.
כתבו בהיקף של 100-200 מילים.
הקפידו על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור מקורות המידע בגוף הסקירה ובסופה (ביבליוגרפיה).
השתמשו בעמוד זה ובעמוד הבא לכתובת טיוטה, ואת הסקירה כתבו בעמוד 9.

חלק שני – לשון

(56 נקודות)

בחלק זה שלושה פרקים. ענו על ארבע שאלות סך הכול, כמפורט להלן (לכל שאלה – 14 נקודות).
תוכלו לענות על ארבע השאלות מתוך שאלות 6–11 (פרק א – שם המספר ופרק ב – תחביר)
או מתוך שאלות 6, 12–16 (פרק א – שם המספר ופרק ג – מערכת הצורות).
שימו לב: בכל שאלה שתבחרו, ענו על כל הסעיפים.

פרק א: שם המספר – שאלה 6

פרק ב: תחביר – שאלות 7–11

פרק ג: מערכת הצורות – שאלות 12–16

שם המספר ואותיות השימוש

6. (14 נקודות)

- במשפטים שלפניכם הקיפו את הצורות הנכונות של שם המספר מבין האפשרויות הנתונות.
- בתעשיית ההייטק בישראל יש יותר משנים עשר / שנים עשרה אלף מפעלים, והיא מעסיקה עשר אחוזים / עשרה אחוזים מן העובדים במשק.
 - חברת הייטק גייסה שבעה / שבע מהנדסות ומהנדסים לפיתוח דגם חדש של בינה מלאכותית.
 - בעקבות החלטת ממשלה מספר מאה שבעים ושניים / מאה שבעים ושניים החלו לשלב בבתי הספר בחינה באנגלית דבורה המבוססת על בינה מלאכותית.
 - בין שנת 2011 לשנת אלפיים ושש עשרה / שישה עשר החלו לפעול צ'אטבוטים מדברים.
 - בחמישי / חמישה בדצמבר 2022 כבר היו לצ'אט GPT יותר ממיליון משתמשים.
 - שלוש / שלושת החששות שהביעו המשתמשים בבינה המלאכותית היו שהמידע עלול להיות לא אמין, שהתקשורת לא אותנטית ושנחשף מידע אישי.
 - צעירים בני שמונה עשרה / שמונה עשר עד 21 משתמשים בצ'אטבוטים לתמיכה נפשית פי שניים / שניים מבני נוער צעירים יותר.
 - היכולת להבחין בין מענה אנושי ובין מענה של צ'אטבוט נהפכה למיומנות חשובה לבני אדם במאה העשרים ואחד / עשרים ואחת.

תחביר

7. (14 נקודות)

א. לפניכם שני משפטים.

(1) כלי הבינה המלאכותית עשויים להפחית סימני דיכאון וחרדה, עם זאת לדעת מומחים, שימוש בכלים אלה אינו חלופה לטיפול אנושי. _____

(2) כאשר צעירים מתחבטים בסוגיות בתחום הרגש, הם נעזרים בבינה מלאכותית. _____

• ציינו ליד כל אחד מן המשפטים את הסוג התחבירי שלו.

אם המשפט מורכב, תחמו את הפסוקית, וכתבו מעליה את התפקיד התחבירי שלה; אם המשפט הוא משפט איחוי, תחמו את איבריו.

• ציינו את התפקיד התחבירי של המילים המסומנות בקו בכל אחד מן המשפטים.

בכלים _____

בסוגיות _____

ב. לפניכם משפט מורכב.

החוקרים אינם יכולים להבחין בין תשובות של מומחים אנושיים ובין תשובות של הצ'אט, כי התשובות של הצ'אט מדמות תשובות אנושיות.

המירו את המשפט במשפט איחוי בעל אותו קשר לוגי.

8. (14 נקודות)

א. לפניכם שני משפטים.

(1) המובילים הפכו את השולחן לצורך פירוקו.

(2) הצ'אטבוט נהפך לחבר הטוב ביותר שלי.

בכל משפט מתחו קו מתחת לנשוא.

ב. לפניכם שני משפטים.

(1) הבינה המלאכותית מזהה אצל המשתמש מצוקה נפשית.

(2) הבינה המלאכותית מפנה את המשתמש לאיש מקצוע.

המירו את המשפטים במשפט אחד מורכב בקשר לוגי של זמן.

ג. לפניכם שני משפטים.

(1) לפגישה עם מטופל אנושי אין תחליף. _____

(2) שיחה עם צ'אטבוט אינה תחליף לפגישה עם פסיכולוג. _____

כתבו ליד כל משפט את התפקיד התחבירי של המילה המסומנת.

ד. לפניכם איור המציג דו־שיח משעשע בין נער לאביו.



(האיור נוצר באמצעות בינה מלאכותית)

- (1) לאיזה חלק דיבור שייכת המילה "מקרר" בפניית הנער לאביו? _____
- (2) לאיזה חלק דיבור שייכת המילה "מקרר" על פי תשובת האב? _____

ה. לפניכם משפט מורכב בדיבור ישיר.

חוקרים טוענים: "החששות שלנו משימוש בבינה מלאכותית מוצדקים".

- תחמו את הפסוקית, וציינו את התפקיד התחבירי שלה במשפט.
- המירו את המשפט במשפט בדיבור עקיף. _____

9. (14 נקודות)

א. לפניכם משפט מורכב.

השימוש בצ'אטבוטים ובכלים טכנולוגיים אחרים חוסך למשתמש זמן ומאמץ, משום שהוא פוטר אותו מן התהליך המורכב של חיפוש מטפל.

- (1) תחמו את הפסוקית, וציינו מעליה את התפקיד התחבירי שלה.
- (2) במשפט יש שני חלקים כוללים.

העתיקו את שני החלקים הכוללים, וכתבו את התפקיד התחבירי של כל אחד מהם.

החלק הכולל: _____ התפקיד התחבירי: _____

החלק הכולל: _____ התפקיד התחבירי: _____

ב. לפניכם משפט פשוט שחלקיו התחביריים נתחמו.

ציינו מעל כל חלק את התפקיד התחבירי שלו.

[בשל זמינותה] [אנשים רבים] [משתמשים] [יוסיוס] [בבינה המלאכותית].

(בשאלון כל חלק תחום במסגרת, והמילים "רבים" ו"המלאכותית" תחומות במסגרות פנימיות.)

10. (14 נקודות)

א. לפניכם משפט, ובו תמורה.

בזכות האמפתיה, הזדהות עמוקה עם רגשותיו של האחר, התעצבו הקשרים האנושיים.

• העתיקו מן המשפט את התמורה. _____

• העתיקו את המילה או המילים שהתמורה ממירה. _____

• כתבו את התפקיד התחבירי של המילה או המילים שהתמורה ממירה. _____

ב. לפניכם שני משפטים מורכבים, ובכל אחד מהם המילה "מי" פותחת פסוקית.

(1) החוקרים בדקו **מי** קיבל דירוג גבוה יותר במדדי האמפתיה וההקשבה.

(2) **מי** שמשמש בבינה המלאכותית לקבלת תמיכה רגשית, מוותר על פרטיותו.

• בכל אחד מן המשפטים תחמו את הפסוקית שפותחת במילה "מי", וציינו מעל כל פסוקית את התפקיד התחבירי שלה.

• מהו התפקיד התחבירי של המילה "מי" במשפט (1)? _____

ג. לפניכם משפט.

הבינה המלאכותית מסייעת לנו לא רק בהפחתה של תחושת הבדידות, אלא גם בהענקת תחושת ביטחון.

המירו את המשפט במשפט חדש בלי להשתמש במבנה של "לא... אלא...".

שמרו על משמעות המשפט.

11. (14 נקודות)

א. לפניכם משפט.

הבעת אמפתיה מובילה לתוצאות חיוביות בטיפול נפשי, לטענת פסיכולוגים.

• מתחו קו מתחת להסגר במשפט.

• כתבו מהי תרומתו של ההסגר למשמעות המשפט. _____

ב. לפניכם שלושה משפטים, ובכל אחד מהם הצירוף "הבינה המלאכותית" מסומן בקו.

כתבו מעל כל אחד מן הצירופים המסומנים בקו את התפקיד התחבירי שלו.

(1) ביישומנים רבים שולבה הבינה המלאכותית לשם שיפור חוויית המשתמשים.

(2) בלי הבינה המלאכותית תחומי בריאות רבים לא יוכלו להתפתח מבחינה טכנולוגית.

(3) מחקרים בדקו אם תגובות של הבינה המלאכותית הן אמפתיות.

ג. לפניכם משפט מורכב.

בכתבה תוארו מקרים שבהם אנשי רפואה נתנו המלצות שגויות למטופלים על פי מידע שקיבלו מצ'אטבוטים.

פרקו את המשפט לשלושה משפטים פשוטים, על פי סדר האירועים.

(1) _____

(2) _____

(3) _____

מערכת הצורות

12. (14 נקודות)

לפניכם טבלה ובה משפטים. בכל משפט יש פועל מודגש. השלימו את הטבלה – ציינו את השורש ואת הבניין של כל אחד מן הפעלים המודגשים.

הפועל	השורש	הבניין
בשנים האחרונות פותחו תוכנות הקדמות מענה אנושי.		
תוכנות אלה תכנתו (תוכנתו) להביע אמפתיה.		
יוצרי התוכנות מקווים שהן יועילו למשתמשים.		
התוכנות מזהות עם המשתמשים ומביעות חמלה כלפיהם.		
הצ'אטבוט מפחית חרדה.		
כבר כיום החברה האנושית דנה בהשפעות הבינה המלאכותית עליה.		
הנהלת החברה הורתה על בדיקת תוכנת הצ'אטבוט החדשה.		

13. (14 נקודות)

א. לפניכם קטע, ובו פעלים מודגשים.

(במסגרת) רבים נשבים בקסמו של הצ'אטבוט, בייחוד כאשר מתעוררות בעיות בחייהם, כי אז הם

חשים צורך לדבר. הצ'אטבוט יודע מה אנשים רוצים לשמוע.

(1) כתבו מעל כל אחד מן הפעלים המודגשים את השורש שלו.

(2) מבין הפעלים המודגשים, העתיקו את שני הפעלים הנוטים בבניין פעל (קל). _____

(3) מן השורש של הפועל מתעוררות, כתבו פועל בבניין הפעיל בזמן עבר בגוף נסתר. _____

ב. לפניכם רשימת שמות.

מרוץ, מרצה, התרוצצות, רצוי (ריצוי)

הקיפו את שני השמות שגזורים מאותו השורש של הפועל רוצים.

ג. לפניכם שני משפטים, ובכל אחד מהם יש פועל מודגש.

- צ'אטבוט הוא תוכנה לניהול שיחות המבססת (מבוססת) על בינה מלאכותית.
 - חוקרים פְּרָסְמוּ מחקר שבדק אם צ'אט GPT יודע לנחש את המגדר של המשתמש בו.
- כתבו את השורש ואת הבניין של כל אחד מן הפעלים המודגשים.

מְבַסֵּסַת השורש: _____ הבניין: _____

פְּרָסְמוּ השורש: _____ הבניין: _____

14. (14 נקודות)

א. לפניכם שני משפטים.

- העירייה מְסִיְרָה כתובות גרפיטי במרחבים ציבוריים.
 - מועד המְסִיְרָה של החבילה הוא בעוד יומיים.
- השלימו את הטבלה שלפניכם על פי חלק הדיבור שאליו משתייכת המילה מְסִיְרָה בכל משפט.

הבניין	המילה מְסִיְרָה בתפקיד פועל – השורש	המשקל	המילה מְסִיְרָה בתפקיד שם עצם – השורש

ב. לפניכם משפט, ובו שתי מילים מודגשות.

- ביטויים בּוֹטִים אינם משמשים בּוֹטִים שמתוכננים לתת מענה נפשי.
- (1) מבין המילים המודגשות, הקיפו את המילה שמקורה בלעז.
- (2) ציינו מעל המילה האחרת את השורש שלה.

ג. לפניכם משפט, ובו פועל מודגש.

השימוש בבוטים נֹעֵד לתת מענה נפשי.

(1) הקיפו את השורש של הפועל נֹעֵד.

נ-ע-ד, י-ע-ד, ע-ו-ד, ע-ד-י

(2) לפניכם שמות מודגשים.

מוֹעֵד קבוע, מְעִידָה חד־פעמית, עֵד הגנה, יְעוּד (ייעוד) אישי

הקיפו את שני השמות המודגשים שגזורים מן השורש של הפועל נֹעֵד.

ד. לפניכם רשימת שמות.

מְלוּכָה, מְבוּכָה, תְּלוּנָה, שְׁמוּעָה

הקיפו את שני השמות שנוטים במשקל קְטוּלָה.

15. (14 נקודות)

א. לפניכם משפט, ובו שני שמות מודגשים.

לכלי הבינה המלאכותית הַטְיוֹת המשפיעות על אֵיכוֹת השיחה בינם ובין המשתמשים.

ציינו ליד כל שם מודגש את משמעות הצורך הסופי שבו.

הַטְיוֹת _____

אֵיכוֹת _____

ב. לפניכם משפט, ובו מודגשות מילים בצורת הבינוני.

הבינה המלאכותית מְזַהֶה את המצב הרגשי של המְשַׁתְמָשִׁים ומספקת מענה על צרכים רגשיים

באמצעות נוכחות תוֹמְכָת ואמפתית.

(1) ציינו מעל כל מילה מודגשת את חלק הדיבור שאליו היא שייכת.

(2) לפניכם רשימת שמות פעולה.

תְּמוּךְ (תימוך), תְּמַיְכָה, הַתְּמַכּוֹת (היתמכות)

הקיפו את שם הפעולה של צורת הבינוני תוֹמְכָת.

ג. לפניכם רשימת שמות פעולה. מיינו אותם בטבלה שלפניכם על פי הבניין שלהם.

הַכְלָה, אֲזַהֶרֶה, קִבְּלָה, הוֹבְלָה, הַמּוֹר (הימור), הִרְגַּל, שִׁחְזוֹר

הפעיל	פיעל

16. (14 נקודות)

א. לפניכם קטע שחסרים בו פְּעִלִים. קראו אותו, וכתבו את הפועל המתאים על פי השורש בסוגריים.

דוח ש_____ (ז-מ-ן) קרן בריטית שעוסקת בנוער בסיכון מצא שהשימוש בצ'אטבוטים מבוססי בינה

מלאכותית _____ (פ-ו-ץ) במיוחד בקרב בני נוער בסיכון. אנשי חינוך _____ (ל-ו-ן) כבר זמן רב על

ההשפעות המזיקות של הצ'אטבוטים על צעירים אלה.

על פי ממצאי הדוח, כ־40% מבני הנוער שחוויים אלימות _____ (פ-נ-י) לבינה המלאכותית לעזרה. ג'ון

ייטס, מנכ"ל הקרן הנוכחי, מתריע זמן רב כי ילדים בסיכון _____ (ז-ק-ק) לקשר אנושי ולא לבוט. הוא

_____ (י-ד-י) כי המערכת הנוכחית _____ (כ-ש-ל) במתן תמיכה הולמת לצעירים שחוויים מצוקות

נפשיות.

(מעובד על פי לאון, א' (2025). מחקר חדש חושף: אחד מכל ארבעה בני נוער פנה ל-Chat GPT

לקבלת תמיכה נפשית. מעריב)

ב. לפניכם קטע שחסרים בו שמות. קראו אותו, וכתבו את השם המתאים על פי השורש בסוגריים. במאמר מדעי נאמר כי הצ'אטבוטים משמשים _____ (ח-ל-ף) לטיפול נפשי. שימוש זה מתרחב בעיקר בשל זמינותם של הצ'אטבוטים. קשה להעריך את היקף ה_____ (י-פ-ע) של שימוש זה, שכן הצ'אטבוטים אינם אמורים לדווח ל_____ (פ-ת-ח) שלהם על תוכן ה_____ (ש-י-ח) שלהם עם המשתמשים, בשל הצורך לשמור על פרטיות. משרד הבריאות מאפשר למטפלים במערכת בריאות הנפש להשתמש בבינה מלאכותית לשם _____ (א-ב-ח-ן) ומיון של מטופלים ב_____ (נ-ס-י) להתמודד עם בעיות כמו עומס של _____ (פ-נ-י) ומחסור בכוח אדם. הבינה המלאכותית יכולה לסייע גם בהדרכות המחייבות ידע פסיכולוגי וגם ב_____ (ש-ו-ם) אחרות. (מעובד על פי גולדשטיין, ח' (2025). כולם בטיפול אצל ד"ר GPT: התופעה שמדאיגה את הפסיכולוגים. זמן ישראל)

נספח 1 – מאמרים

מאמר 1

בטיפול עם בינה מלאכותית?

גל פרלמן

א עד לא מזמן הרעיון של ניהול שיחה קולחת עם מחשב נשמע לנו מדע בדיוני. אולם עם כניסתו של צ'אט GPT לחיינו, לפני כשנתיים, שיחה כזאת אפשרית כיום. צ'אט GPT הוא צ'אטבוט (או בוט) – תוכנה לניהול שיחות המבוססת על בינה מלאכותית – ואנשים משתמשים בו ובדומים לו בכל יום. הם משוחחים איתו ופונים אליו בשאלות בתחומים שונים, החל בידע כללי וכלה בנושאים ספציפיים, ובהם נושאים רפואיים.

ב האם אפשר להיעזר בבינה המלאכותית בתחום בריאות הנפש? לכאורה עשויים להיות לכך יתרונות רבים, למשל זמינות ונגישות, עלות נמוכה וייעוץ מותאם אישית. כלי הבינה המלאכותית מבוססים על מסדי נתונים גדולים, ולכן הם יכולים לאבחן בדייקנות את המצב הנפשי של המטופל ולהפחית את מספר האבחנות השגויות.

ג אולם האם צ'אטבוטים יכולים להחליף את המטפל האנושי המעניק אמפתיה ויוצר קשר אישי? כדי להשיב על שאלה זו, יש להגדיר תחילה מהי אמפתיה. אמפתיה היא היכולת לזהות את צרכיו של האחר, להזדהות איתו ולהרגיש כלפיו חמלה ואכפתיות. הבעת אמפתיה מובילה לתוצאות חיוביות בטיפול נפשי. מידת האמפתיה שהמטופל חש מצד המטפל קשורה קשר הדוק במידת ההצלחה של הטיפול.

ד חוקרים מאחת המכללות בארץ רצו לבדוק עד כמה תגובותיה של הבינה המלאכותית נחשבות לאמפתיות בעיני בני האדם. החוקרים אספו 150 שאלות ותשובות שפורסמו בפורום מיוחד של מטפלים מקצועיים בתחום בריאות הנפש, וביקשו גם מצ'אט GPT להשיב על אותן השאלות. לאחר מכן ביקשו החוקרים משני מומחים בפסיכולוגיה לדרג את התשובות הן של המטפלים הן של הצ'אט לפי מדדים שונים. המומחים לא ידעו מה הן התשובות "האנושיות" ומה הן התשובות של הבינה המלאכותית. מתוצאות המחקר עולה שהתשובות שסיפקה הבינה המלאכותית נחשבו לאמפתיות יותר בהשוואה לתשובות של המטפלים האנושיים. הכלים הטיפולים שבהם השתמשה הבינה המלאכותית היו בעיקר אסטרטגיות תמיכה, כגון הבעת אמפתיה, עידוד והענקת תחושות של הכלה וביטחון. לעומת זאת המטפלים האנושיים נטו יותר לתת עצות, למסור מידע, לעודד את הפונה לעסוק בחקירה עצמית ולנתח דפוסים שמקשים עליו להתמודד ביעילות עם מצבים שונים.

ה תוצאות המחקר הזה תואמות לתוצאות של מחקרים קודמים שמצאו כי הבינה המלאכותית נחשבה לבעלת אמפתיה רבה יותר בהשוואה למטפל אנושי, רק כאשר הפונה לא ידע שהתגובה היא של הבינה המלאכותית. לעומת זאת כשהפונה ידע שהתגובה היא של הבינה המלאכותית התוצאה הייתה הפוכה: המטפל האנושי נחשב לאמפתי יותר. הסיבה לכך היא שבני אדם מעריכים את החום ואת תשומת הלב האנושיים הייחודיים שמושקעים בהם, בניגוד לבינה המלאכותית שאינה משקיעה משאבים מיוחדים ומגיבה לכולם באופן דומה.

- ו הבינה המלאכותית מסוגלת לזהות את המצב הרגשי של הזולת, לכן היא נחשבת לאמפתית בעיני המשתמשים, אך בפועל היא רק מחקה אמפתיה. בינה מלאכותית אינה יכולה לחוות את החוויה הרגשית של המטופל ולהפגין אכפתיות ודאגה אמיתיות כלפיו.
- ז כבר היום יש כלי בינה מלאכותית שמטרתם לתמוך בבריאות הנפש. הם יכולים לתת מענה ראשוני מספק לפניות של משתמשים, לשוחח איתם ולהשלים את הטיפול האנושי. לפי מחקרים שמסתמכים על מקרים מעטים, הכלים האלה יכולים להפחית תסמיני דיכאון וחרדה.
- ח עם זאת מסקן בנושא השימוש בבינה המלאכותית לצורך תמיכה בבריאות הנפש עולה כי רוב המשתתפים שוללים שימוש בבינה המלאכותית: כ-80 אחוזים מן המבוגרים בארצות הברית לא היו רוצים להשתמש בבינה המלאכותית, אילו היו זקוקים לתמיכה נפשית; 46 אחוזים אומרים שלדעתם אפשר להשתמש בצ'אטבוטים רק אם פונים גם לאיש מקצוע, ולא במקומו.
- ט אנשי מקצוע בתחום הפסיכולוגיה מזהירים מפני סכנות הטמונות בשימוש בכלי בינה מלאכותית. הצ'אטבוט עלול להשתמש במידע שאנחנו מספקים לו, ובאמצעותו להשפיע על ההחלטות שלנו על פי ההגדרות שלו, ולא דווקא בהתאמה לצרכים שלנו. כשאנחנו חשים שהסביבה ידידותית, אנחנו ערים פחות להשפעות האפשריות האלה. סכנה נוספת היא תגובות לא הולמות של הצ'אט, כמו מניפולציות והטרדות, שעלולות להזיק בעיקר למי שפגיע מבחינה רגשית. שילוב של בינה מלאכותית בטיפול מצריך נקיטת זהירות בנושאים של פרטיות, שקיפות והגנה על המטופל.
- מעובד על פי פרלמן, ג' (16 במרץ 2025). בטיפול עם בינה מלאכותית? אתר מכון דוידסון לחינוך מדעי, הזרוע החינוכית של מכון ויצמן למדע. אוחר מ־ davidson.org.il.

מאמר 2

השותפה הסמויה: כך הבינה המלאכותית חודרת לחיינו

עדי פרנקנברג

- א בעידן הנוכחי הטכנולוגיה הולכת ומשתלטת לנו על המרחבים הנפשיים והאישיים שנחשבו פעם לטריטוריה אנושית בלבד. בעבר הטכנולוגיה רק עזרה לנו לנהל את חיי היומיום, ואילו כיום אנו פונים אליה כדי שתנתח, תתווך ואף תשפוט את הרגשות ואת הכוונות שלנו ושל הקרובים לנו ביותר.
- ב השימוש בבינה המלאכותית על צורותיה השונות תפס תאוצה בשלוש השנים האחרונות. הבינה המלאכותית משפיעה בין היתר על מערכות יחסים ומעצבת אותם. במאמר שפורסם בזמן האחרון בכתב עת אמריקני נכתב כי השימוש הנפוץ ביותר בבינה המלאכותית (כגון צ'אטבוט או דמות וירטואלית) הוא לצורך קבלת תמיכה פסיכולוגית ולצורך יצירת תחושה של חברות. מטרת מפתחי הצ'אטבוט היא לספק למשתמשים תחושת ליווי בפעולות היומיומיות וכן תחושה של אמפתיה ואוזן קשבת, אך לא בהכרח במסגרת של טיפול רשמי. התוכנה מספקת מענה על צרכים רגשיים – כמו בדידות, חרדה, דיכאון – באמצעות נוכחות תומכת ואמפתית, טכנולוגית בעיקרה.

ג הצורך בכלי הבינה המלאכותית לטפול הוא ברור. בניגוד למטפל אנושי, הבינה המלאכותית זמינה בכל שעה, בלי הגבלה של זמן או מקום, ואינה כפופה למגבלות המקובלות של משך פגישה טיפולית. נגישותה אף מגבירה את הרצון להשתמש בה. נוסף על כך השימוש בה לרוב אינו כרוך בתשלום, ובמקרים שנדרש בהם תשלום – הוא נמוך בהרבה בהשוואה לטיפול פסיכולוגי מקצועי, שדורש מלבד השקעה כספית גם התחייבות לטיפול מתמשך.

ד השימוש בצ'אטבוטים ובכלים טכנולוגיים אלה חוסך למשתמש זמן ומאמץ. הוא פוטר אותו מן התהליך המורכב והמתיש של איתור מטפל מתאים, הכולל כמה מפגשי התאמה ראשוניים עם מגוון מטפלים. יתרה מכך הצ'אטבוטים מתוכנתים מראש לנקוט סגנון כתיבה מרצה, המאפשר בדרך כלל התאמה מיידית לכל אדם, לכל צורך ולכל מצב רגשי.

ה על אף היתרונות הרבים של השימוש בכלי הבינה המלאכותית לצורכי טיפול, יש בו גם לא מעט חסרונות. ראשית, מדובר בוויטור מרצון על פרטיות ועל סודיות, שכן מידע אישי ורגיש עלול להיאגר או לשמש לצרכים אחרים, ולעיתים אף לעבור לגורמים אחרים.

ו כמו כן מכיוון שהמערכת תמיד זמינה, עלולה להיווצר תלות רגשית של המשתמשים בה. השיחות והמפגשים החוזרים והאין-סופיים עם מערכות אלה עלולים לדלל את הצורך בתמיכה אנושית, והתוצאה היא קרבה רגשית מדומה.

ז מצב זה עלול למנוע מן המשתמשים לפתח מיומנויות התמודדות בעצמם. היכולת של המשתמשים לפתח הבנה פנימית עצמאית של רגשות וכן יכולתם להתמודד עם חוויות רגשיות מורכבות בלי עזרה של גורם טכנולוגי חיצוני, עלולות להיפגע. בסופו של דבר הטכנולוגיה הזאת מציעה לא יותר מאשליה של אמפתיה, אינטימיות והכלה.

ח כך נוצרת תחרות חדשה בין תוכנה שעשויה להבין אותנו היטב ובין חבר קרוב. כשיש כבר מישהו שמבין אותנו טוב כל כך, מדוע כדאי לנו בכלל לטרוח לפתח מערכות יחסים חדשות? וכך, בפעם הבאה שיתעוררו מחלוקת או אי-הסכמה, יהיה אפשר לחסוך את התהליך של הברור הרגשי ולפנות לבינה המלאכותית. הרי היא כבר מכירה אותנו טוב מספיק כדי לדעת מה בדיוק אנחנו רוצים לשמוע.

מעובד על פי פרנקנברג, ע' (18 במאי 2025). השותפה הסמויה: כך הבינה המלאכותית חודרת למערכות היחסים שלנו. הארץ. אוחזר מ-[haaretz.co.il](https://www.haaretz.co.il).

מאמר 3

החשש הגדול של האנושות צריך להיות מהאמפתיה של הבינה המלאכותית

ד"ר לירז מרגלית

א בני נוער וצעירים משתמשים בבינה מלאכותית, ולעיתים מעדיפים להתייעץ איתה אפילו יותר מלהתייעץ עם הורים, מורים או דמויות אחרות בעלות סמכות. הנתונים האלה מטרידים מבחינה פסיכולוגית: רבים מתייעצים עם הבינה המלאכותית לא משום שהיא חכמה יותר, אלא משום שהיא זמינה, לא שיפוטית, והכי חשוב – היא אינה דורשת מהם להתמודד עם מציאות מורכבת.

ב התגובות של הבינה המלאכותית עקביות, רגועות, מחזקות, ובעיקר אינן מעוררות מחלוקת. הבינה המלאכותית לומדת כל הזמן את מה שאנחנו רוצים לשמוע ממנה. לשם מה היא עושה זאת? מטרתה היא שנישאר בפלטפורמה ושלא נסיים את השיחה איתה. לעומת זאת בשיחה אנושית רגילה, תמיד יהיה רגע שבו מישו יאמר משהו שלא נוח לנו לשמוע, או יציע זווית שאנחנו לא רוצים לראות. הבינה המלאכותית אינה מאתגרת עמדות, אלא משקפת אותן בצורה חכמה ומעודנת.

ג מבחינה התפתחותית שיח כזה בעייתי, בייחוד בגיל ההתבגרות. זהו השלב שבו בני נוער אמורים לתרגל בדיוק את מה שאין בשיח עם הבינה המלאכותית: הקשבה למשוב לא נוח, התמודדות עם אכזבות והבנה שאנשים שונים רואים את אותו המצב אחרת. התפתחות נפשית, חוסן רגשי ויכולת קבלת החלטות לא נבנים רק מתיקוף רגשותיו⁽¹⁾ של בן השיח. הם נבנים גם מעימות, מחוסר הסכמה ומן היכולת להבין מציאות מורכבת. היכולת להבין שלאנשים אחרים יש עולם פנימי שונה משלנו היא גם מיומנות שכלית חשובה וגם הבסיס לאמפתיה. הבינה המלאכותית, לעומת זאת, שואפת לצמצם אי-נוחות. זו לא תקלה, כך היא מתוכננת.

ד השאלה אינה אם הבינה המלאכותית תחליף בני אדם. היא לא. השאלה היא מה יקרה ליכולת שלנו לשאת מורכבות, אי-ודאות וביקורת, אם נתרגל לקבל הכוונה ממערכת שמדמה הקשבה ואמפתיה, אבל אינה באמת מעמתת אותנו עם דעות מנוגדות. בסופו של דבר, הבגרות הנפשית אינה מתפתחת מתשובות טובות, אלא מן היכולת להבין שלא לכל שאלה יש פתרון מידי.

ה מה שמדאיג זה לא רק שהבינה המלאכותית זמינה לכל שאלה, אלא שהיא גם מאמנת אותנו לצפות שהעולם תמיד יתאים את עצמו אלינו, ולא להפך.

⁽¹⁾ תיקוף רגשות – הקביעה שרגש, מחשבה או התנהגות של אדם אחר הם לגיטימיים והגיוניים.

מעובד על פי מרגלית, ל' (27/12/2025). החשש הגדול של האנושות צריך להיות מהאמפתיה של הבינה המלאכותית. מעריב. אווזר מ־maariv.co.il.

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