

בחינה מספר 1

קראו את המאמר שלפניכם, וענו על השאלות שאחריו.

סימולטור הפחדים

שיר-לי גולן

מתוך ידיעות אחרונות, י"א בכסלו תשס"ח, 21.11.07

- רובנו חוששים, ואולי בצדק, ממעלית שנתקעת. המחשבה להישאר תלויים בחלל קטן וסגור בין שמיים לארץ למשך זמן לא ברור ממש לא נעימה. אבל יש בינינו כאלה שממש חרדים להימצא במעלית. אנשים שהמחשבה על החלל המוזר, נטול האוויר, הנתון לשליטת מנגנונים חיצוניים - מעוררת בהם פלצות. היא גורמת להם להזיע, לנשום בכבדות, לכאוב.
- 5 פוביה קוראים לפחד הזה. כחמישית מהאוכלוסייה סובלת מפוביות, ולא מדובר, כמובן, רק בפחד ממעליות. חשוב לדעת, שבפחדים האלה אפשר לטפל, לרוב בהצלחה.
- כדי שבעתה מגורם כלשהו - מקום סגור, מקום גבוה, עמידה מול קהל, אש ועוד - תוגדר כהפרעת חרדה (פוביה), התגובה הרגשית צריכה לכלול שני אלמנטים עיקריים: פחד מתמיד ועוצמתי, לא רציונאלי באופיו, מגורם החרדה, וצורך כפייתי לברוח או להימנע מהגורם או מהמצב המעוררים חרדה.
- 10 המדריך לאבחון ולסטטיסטיקה של האגודה הפסיכיאטרית האמריקאית, ה"תנ"ך" של הפסיכיאטרים, מתייחס לשלוש קבוצות של הפרעות חרדה - אגרופוביה (פחד ממקומות פתוחים), פוביות פשוטות (הקשורות לגירוי ספציפי) ופוביות חברתיות (הפחד מפני נסיבות שבהן האדם נתון לביקורת אפשרית מצד אחרים). בסך הכל, ידועות בספרות המקצועית מאות פוביות. האגרופוביה היא השכיחה והמורכבת מכולן.
- בעת תגובה פובית עלולים אנשים לסבול מתופעות שונות, בהן פחד משתק, תחושה ממשית של אסון מתקרב, כאב נפשי שמעורר צורך עז לברוח ממנו, הפרעות נשימה, הזעה, סחרחורת, תחושת מחנק, אובדן שיווי-משקל, תחושת נימול, רעד, שלשולים וכאבי בטן. אל הסימפטומים החרדתיים המציפים האלה נוספים הפחדים להשתגע, למות, לעשות משהו מביך ומביש.
- ד"ר צופי מרום, פסיכולוגית בכירה ב"שירותי בריאות כללית", מסבירה כי הפרעות חרדה מטופלות לרוב בתרופות, או באמצעים התנהגותיים-קוגניטיביים, כולל חשיפה למצבים מעוררי הפחד לצד טיפול במחשבות הגורמות לקיבעון בפחד. למשל, מחשבות אופייניות של אנשים חרדים מפני הימצאות במקום סגור (קלאוסטרופוביה), הן שיש חשש לחנק ושאי-אפשר יהיה לצאת מהמקום, כשירצו בכך. הטיפול ישלב בין שיחות על הסבירות שתרחישים כאלה אמנם יתרחשו לבין חשיפה הדרגתית למצבים המבעיתים עצמם.
- ד"ר מרום: "המרכיב החשוב בטיפול הפסיכולוגי, שאותו אפשר לנסות באופן עצמאי אם סובלים מהתופעה בצורה קלה, הוא החשיפה לגורם הפחד, אי ההימנעות ממצב מסוים. ההימנעות מגבירה את החשש ואת האמונה שאכן אינני מסוגל להישאר במצב הנתון. לכן, רצוי להתרגל באופן הדרגתי להימצאות במצבים כאלה וכך לחוות הפחתה של החרדה. כדי שזה יקרה, חשוב לתרגל את החשיפה באופן תכוף ולטווחי זמן ארוכים יחסית".
- לדוגמה, אם אתם חרדים להימצא באולם קולנוע, לכו לקולנוע, התחילו מישיבה של עשר דקות בלבד באמצע האולם, ובכל פעם העלו את משך הזמן. ותרו על הקרבה לדלת כדי להרפות מהמחשבה על הימלטות מיידית. אלא מה? חשיפות מסוג זה אפשריות רק לאנשים שההפרעה אינה פוגעת באופן מלא בתפקודם ובמקרים של פוביות

- 30 שקל טכנית להתמודד איתן. לא ניתן הרי לעלות לטיסה לעשר דקות. בהרצליה פיתוח נפתח לאחרונה מכון לטיפול בפוביות שכיחות באמצעות טכנולוגיית מציאות מדומה, בראשות הפסיכיאטר ד"ר יהודה ששון, מומחה לטיפול בהפרעות חרדה. במכון, ששמו הלוועזי והיומרגני הוא "פירלס" ("אנשי השינוק התעקשו", מצטדק ד"ר ששון), מציע המומחה היחשפות מדומה, מבוקרת, ממוחשבת, לגורמי פוביות שכיחים: פחד קהל, פחד טיסה, פחד גברים ופחד ממקומות סגורים. הסימולטור הייחודי מאפשר חוויה ויזואלית, קולית ותחושתית כאחד - כשהמטוס נקלע ל"סערה" בשמיים, אפשר ממש לחוש את האדמה רועדת מתחת לרגליים, למצוא את עצמכם (בדומה לכותבת שורות אלה, שאינה סובלת מפוביות דווקא) אוחזים בכיסא בחוזקה ובמבוכה.
- 35 הטכנולוגיה, מתוצרת ארצות-הברית, מאפשרת מפגש עם הסיטואציות הבלתי-נעימות באמצעות משקפיים תלת-ממדיים, מסכי טלוויזיה, תוכנת מחשב ואוזניות. צריך רק לעמוד על בימה קטנה בחדרו של ד"ר ששון (או להתיישב על כיסא שניצב עליה), להרחיב את המשקפיים הכבדים על הראש והעיניים, ולהתמסר. הסביבה הווירטואלית מבוקרת באופן מלא בידי הרופא המטפל, שעוקב אחר חוויות המטופל בעולם הווירטואלי באמצעות המחשב ומסך הטלוויזיה שלפניו. הוא יכול להחליט לאיזו קומה תעלה המעלית המאיימת, איפה במטוס תשבו, איזה מזג-אוויר ילווה את הטיסה, כמה קרוב לתהום הפעורה תעמוד, האם הקהל מולו אתם נדרשים לקיים את הפרזנטציה יהיה אוהד או תוקפני וכו'.
- 40 ד"ר ששון: "הטיפול ההתנהגותי נחשב הכי יעיל לטיפול בפוביות, אבל במשך שנים הוא היה קשה ליישום. אפשר היה לנסות חשיפה אמיתית, שהיא לפעמים בעייתית, או חשיפה דמיונית, שרק חלק מהמטופלים הצליחו לעבוד איתה. השימוש ברפואה ממוחשבת מתפתח יפה בשנים האחרונות, ולשמחתי, נמצאה טכניקה של סימולציות לטיפול בפוביות. הטיפול הזה מתאים למי שסובל מחרדה קשה ונמנע לגמרי מסיטואציות מסוימות, או נמנע מהן חלקית. למשל, אנשים שמשדלים לא לטוס, אבל כשאין להם ברירה הם טסים עם הרבה תרופות ואלכוהול.
- 45 "החרדה בנויה ממרכיב שמגדיל את הסכנה ומצמצם את יכולת ההתמודדות איתה. ברגע שאנחנו מעלים את משקל היכולת להתמודד עם סכנה כלשהי, על חשבון צמצום המשקל שמקבלת הסכנה עצמה, אנחנו כבר מסוגלים להתמודד עם אותה סכנה. שטח העבודה הפסיכולוגית הוא התהליך שמוביל לפחד, המחשבה האוטומטית על האסון הצפוי. חשיפה לסיטואציה המאיימת מאפשרת לדוג בקלות יחסית את המחשבות האוטומטיות האלה, להבין למה הן צוות ומאייפה. במקביל, החשיפה מאפשרת לחוות חוויה של הצלחה בהתמודדות, ובשילוב הדברים עולה יעילות ההתמודדות, והסכנה מקבלת את הפרופורציות הראויות לה".
- 50 הטיפול ב"פירלס" נפתח בשיחה עם ד"ר ששון לזיהוי הבעיה. אחריה נקבעת תוכנית העבודה - עשרה מפגשים פרטניים הכוללים סשנים וירטואליים ושני טיפולים קבוצתיים לחרדות חברתיות ולפחד מטיסות, שישה מפגשים פרטניים הכוללים סשנים וירטואליים לטיפול בפחדים ממקומות גבוהים, מקומות סגורים ומעליות. במפגשים הקבוצתיים נהנים המטופלים מעידוד הקבוצה ומהרצאות של אנשי מקצוע, שתכליתן מסירת מידע אמין באשר לגורמי הפחד. כך, למשל, מרצה איש צוות אוויר על טיסות בפני מי שרק המחשבה על המראה גורמת להם לחוש ברע.
- 55 60 הטיפול מתאים, עקרונית, לכל הסובלים מפוביות, בהם גם ילדים (שיטפלו במכון בעתיד באמצעות פסיכיאטר מומחה לילדים). הוא אינו מתאים, אומר ד"ר ששון, לסובלים מדיכאון, שאצלם הפוביה משנית, ולמי שמצבם קל מאוד ולכן אינו מצדיק את העלות (600 שקל לפגישה). בעתיד, הוא מקווה, יפותחו תוכנות לטיפול בפוביות נוספות. הפחד ממחויבות, למרבה הצער, לא ייפתר כאן. הוא פשוט מופשט מדי.

פסקה 1

פסקה 2

פסקה ח

פסקה ט

פרק א'-הבנה והבעה

בפרק זה ענו על כל השאלות.

1. עיינו בפסקה ב' והשיבו:
 - א. מהם שני הקריטריונים להגדרת הפרעת חרדה (פוביה)?
 - ב. בקטע מובאות דוגמות לפוביות שונות. הביאו שתיים מהן.
 - ג. מהי הפוביה הנפוצה ביותר?
2. מהו הפתרון המוצע בקטע לסובלים מחרדות?
3. חלקו את התופעות שמהן סובלים האנשים החרדתיים (פיסקה ב') לשתי קבוצות, קראו בשם לכל קבוצה, והביאו דוגמה מן הקטע.
4. כתבו בקצרה: מהי שיטת הטיפול בחולים שאותה מציע המכון המוזכר בקטע?
5. במילה "הטכנולוגיה" (שורה 37) הכוונה היא:
 - א. המטפל הפסיכולוגי
 - ב. סדנה קבוצתית
 - ג. מכשיר הדמייה
 - ד. משקפיים תלת-מימדיים
7. למה הכוונה במילים "החלל המוזר, נטול האוויר, הנתון לשליטת מנגנונים חיצוניים..." (שורה 3)?
8. מהי דעתו של הכותב לגבי האפשרות לטפל בבעיית הפוביה? הביאו הוכחה לתשובתכם מן הקטע.
9. סכמו את המאמר (בהיקף של כ-10 שורות), בסיכום יש לכלול את הנקודות הבאות: הצגת התופעה, עמדת הכותב כלפיה, הצעות להתמודדות עם הבעיה.
10. לפניכם נתונים (משוערים) על אחוז האנשים באוכלוסיה הסובלים מחרדות.

אחוז הסובלים באוכלוסייה

סוג הפוביה (החרדה)

67%	אגורפוּבּיָה (פחד ממקומות פתוחים)
15%	קלאוסטרופוביה (פחד ממקומות סגורים)
12%	פוביות חברתיות (פחד מתגובות, מביקורת)
6%	פוביות שונות, פחות ידועות
24%	סך כלל הסובלים מפוביות באוכלוסייה

על סמך הטבלה, כתבו פיסקה קצרה (4-5 משפטים) ורצופה (לא בנקודות) שתתאר את ההבדלים בשכיחותן של הפוביות השונות. בפתיחתה של הפסקה, התייחסו להיקף הכללי של התופעה באוכלוסייה.

פרק ב - אוצר המילים והמשמעים ושם המספר

אוצר המילים והמשמעים

בפרק זה ענו על כל השאלות.

11. במאמר זה נזכרת המילה 'תחושה' (שורה 16)

לפניכם הערך 'תחושה' בשני מילונים: מילון אבן שושן ומילון רב מילים של פרופ' שוויקה. קראו את ההגדרות, וענו על שלושת הסעיפים שאחריהן.

תחושה תחושה שם

1. היכולת לקלוט גירויים מהעולם החיצוני או מתוך הגוף באמצעות החושים. שיוי משקל, קוד, חום, רעב וכד' הם כולם תחושות. • השימוש הוא אובדן תחושה נאחד מאיברי הגוף. 2. תגובה גופנית מסוימת עקב קליטת גירוי באחד החושים. המדונה מפרישה חומר הגורם לתחושת צריבה. 3. מצב נפשי, מה שאדם מרגיש בליבו במצב מסוים או בנסיבות מסוימות; רגש, הרגשה. אחד מאמצעי הלחץ על אדם הוא ניסיון ליצור בו תחושות אשם. • קרבתה של האם הולידה בילד תחושת ביטחון. • אדם עשוי לחוש תחושת בדידות גם בהיותו מוקף אנשים. 4. ידיעה בחוש, אמונה או דעה בנוגע למשהו שלא על סמך מידע ישיר אלא על סמך אינטואיציה, הרגשה וכד'; נקודת השקפה, עמדה כלפי משהו (לרוב סובייקטיבית). הפעם יש לי תחושה שאכה בהגבלה. • יש לי תחושה שהוא מנסה לרמות אותי. [תחושות; ת.ג.ש.]

תְחוּשָׁה (י. מן חוש) 1 (במסלולות) תְחוּשָׁה שֶׁל הַתְחוּשָׁה. קְלִיטָה גִּירִי מִמְּקוֹמֵי הַחַוִּים (Sensation); תְחוּשָׁה הַדְרִיבָה בְּגוּף. תְחוּשָׁה הַכָּאב. תְחוּשָׁה הָאֵר הַבְּרִיר. 2 (במדע) הַתְחוּשָׁה, הַבְּרִיר: "בְּמִשְׁעֵר הַתְּבִירָה הַיָּדִי צְמוּקָה תְחוּשָׁת־הַנְּצִחַ" (שליך, חיי 18). "תְחוּשָׁה בְּרֵאשִׁית צְמִיתִיכָה שֶׁל תְחוּשָׁת־הַשְּׂבִיבָה" (איון, טיקי 21). "אֵתָה חוֹזֵר לַפְּסִיכָה וְלַתְחוּשָׁה הַתְּפִיכָה" (יחי, זקל 141). הַיָּסָה לִי תְחוּשָׁה בְּלִי־מִתְעַת כִּי הַבְּרִיר יִתְחַשֵּׁ. הַבְּרִיר גְּלָה תְחוּשָׁה צְמִית בְּרֵאשִׁתָּה. — (תְחוּשָׁתִי, תְחוּשָׁתִי)

מילון אבן שושן

מילון רב מילים

- א. הביאו מכל מילון את ההגדרה המתאימה למילה 'תחושה' המופיעה במאמר.
 ב. מבין ההגדרות (משני המילונים) למילה 'תחושה' ציינו הגדרה אחת שהיא מילה נרדפת, והגדרה אחת שהיא הכללה והבחנה (הגדרה "קלסית").
 ג. עיינו בערך 'תחושה' בשני המילונים וציינו הבדל בין המילונים בשני ההיבטים האלה: מקור המובאות והפרטים הדקדוקיים.

12. א. "כדי שבעתה מגורם כלשהו..." (שורה 7)

לפניכם פירושים שונים למילה 'בעתה', על פי המילונים.

- פחד גדול
- בהלה
- חרדה

בחרו במשמעות המתאימה להקשר זה.

ב. "...מציע המומחה... לגורמי פוביות שכיחים" (שורה 32)

מהי המשמעות של המילה "שכיחים"?

- (1) נדירים
- (2) בעייתיים
- (3) נפוצים
- (4) ידועים

13. נרדפות וניגודי משמעות

א. לפניכם שלושה ביטויים מן המאמר.

בחרו בשניים מהם והמירו אותם במילים שמשמעותן **דומה**.

- מעוררת פלצות (שורה 3)
- צורך כפייתי (שורה 9)
- תגובה פובית (שורה 14)

ב. לפניכם שלושה ביטויים מן המאמר, ובהם מסומנות מילים.

בחרו בשניים מהם, והמירו את המילים המסומנות במילים שמשמעותן **מנוגדת**.

- התגובה הרגשית (שורה 8)
- באופן תכוף (שורה 26)
- היחשפות מדומה (שורה 33)

14. לפניכם זוג מילים: 'גשמים - יורה'

מבין חמשת זוגות המילים, סמנו את הזוגות שהיחס הסמנטי בין המילים בהם הוא כמו היחס בין המילים

'גשמים - יורה':

- חודשים - תשרי
- גזר - קישוא
- רופא - חולה
- דגים - סלמון
- רגשות - עצב

שם המספר (5 נקודות)

15. כתבו במילים כל אחד מארבעת המספרים המודגשים.

(1) כ-12,000 בדיקות נערכו עד כה ב-18 מכוני ההדמיה השונים בעולם למטופלים בחרדה.

(2) כ - 5% מהמטופלים הגיעו למכונים בשנת 2002.

16. בחרו באפשרות הנכונה.

(1) חֲמֵשׁ/חֲמִשָּׁת התגובות הנפוצות בעת התקף חרדה: הזעה, סחרחורת, מחנק, רעד וכאבי בטן.

(2) לקחתי מְמִנּוֹ/מְמִנּוֹת ארבעה שקלים / ארבע שקלים.

פרק ג- תחביר ומערכת הצורות

בפרק זה שמונה שאלות: ארבע שאלות מתחום התחביר וארבע שאלות מתחום מערכת הצורות. **ענו על ארבע שאלות בלבד.** תוכלו לבחור מתחום התחביר או מתחום מערכת הצורות או משניהם, כרצונכם.

תחביר

17. לפניכם ארבעה משפטים.

קראו אותם, וענו על השאלות שאחריהם.

- (1) מפני שההימנעות ממצב מסוים מגבירה את החשש שלנו מפניו, רצוי להתרגל להימצאות במצב זה.
- (2) הטיפול מתאים לכל הסובלים מפוביות, אולם הוא אינו מסייע לסובלים מדיכאון.
- (3) המחשבה על הימצאות במעלית סגורה גורמת לאנשים אלה לאבד שליטה.
- (4) הטיפול ההתנהגותי נחשב יעיל, אבל במשך שנים הוא היה קשה ליישום.

א. ציינו את הסוג התחבירי של כל אחד מהמשפטים: פשוט, מורכב, איחוי (מחובר).

ב. חלקו את ארבעת המשפטים לשני זוגות על פי הקשר הלוגי בין החלקים במשפט, וציינו מהו הקשר הלוגי המשותף לכל זוג משפטים.

18. א. לפניכם שני משפטים, שחלקיהם התחביריים נתחמו.

כתבו מעל כל חלק שנתחם את תפקידו התחבירי. את התפקידים בחרו רק מהרשימה שלפניכם:
נושא, נשוא, משלים פועל, משלים שם (לוואי).

(1) בהרצליה פיתוח נפתח לאחרונה מכון לטיפול בפוביות שכיחות באמצעות טכנולוגיית מציאות מדומה.

(2) בעת תגובה פובית עלולים אנשים לסבול מתופעות שונות.

ב. לפניכם שלושה משפטים, ובהם מסומן הצירוף 'הסיטואציות הבלתי-נעימות'.

בכל משפט ציינו את התפקיד התחבירי של צירוף זה: נושא, נשוא, משלים פועל, משלים שם (לוואי).

(1) הסיטואציות הבלתי-נעימות גורמות לאדם החרד לפתח תגובות קיצוניות.

(2) בשל הסיטואציות הבלתי-נעימות מוגבל תפקודו של האדם החרד בפעילותו היומיומית.

(3) הטכנולוגיה מאפשרת מפגש עם הסיטואציות הבלתי-נעימות ע"י שימוש במשקפיים תלת-מימדיים.

19. לפניכם שישה צירופים שמניים.

- מציאות מדומה
- הפרעות חרדה
- פחד מתמיד
- תחושת מחנק
- צורך כפייתי
- יעילות ההתמודדות

א. מיינו את הצירופים לשני סוגים:

- צירוף סמיכות

- צירוף של שם ותוארו

ב. לפניכם צירוף הסמיכות:

- זיהוי הבעיה

- המירו אותו לצירוף של שם ותוארו.

ג. לפניכם צירוף של שם ותוארו:

- חשיפה אמיתית

- המירו אותו לצירוף סמיכות.

20. לפניכם המלצה המופנית לאנשים הסובלים מחרדות.

אם יש להם חשש להימצא באולם קולנוע, שילכו לקולנוע, יתחילו מישיבה של עשר דקות בלבד באמצע האולם, ובכל פעם יעלו את משך הזמן.

שחברו את המשפט הנתון למשפט מורכב בדיבור ישיר, שיכלול את דבריו של הפסיכולוג המומחה בנושא. הקפידו על פיסוק מתאים.

מערכת הצורות

21. א. לפניכם טבלה, ובה פעלים.

לכל פועל כתבו: שורש, בניין ושם פעולה (באותו בניין).

הפועל	שורש	בניין	שם פעולה (באותו בניין)
מְצַמְצֵם			
נִמְנָעוּ			
נִשְׁתַּלֵּט			

ב. לפניכם טבלה, ובה שמות פועל.

כתבו ליד כל שם פועל:

פועל נוסף מאותו שורש, אך בבניין אחר, שם מאותו שורש.

שם הפועל	פועל נוסף מאותו שורש, אך בבניין אחר	שם מאותו השורש
לְשַׁלֵּב		
לְהַפְחִית		
לְהַצִּיג		

22. לפניכם שני שמות מודגשים.

● הַפְּרָה

● הַבְּחָנָה

א. העתיקו למחברתכם את המשפט שהנאמר בו נכון.

- (1) שני השמות הם במשקלים שונים, אך באותה גזרה.
- (2) שני השמות הם באותו משקל, אך בגזרות שונות.
- (3) שני השמות הם במשקלים שונים ובגזרות שונות.
- (4) שני השמות הם באותו משקל ובאותה גזרה.

ב. לפניכם חמישה משפטים, ובכל אחד מהם מילה מודגשת מהשורש ר-מ-ז.

1. הנימה הַמְרַמְזֶת בקולו אינה נעימה.
 2. ניסינו לְרַמֵּז לך בעדינות, אך לא הבנת.
 3. הַרְמִיזָה בשיר אינה בולטת.
 4. המנהלים רוֹמְזִים לך כיצד להשיב ללקוח.
- ציינו באיזה חלק דיבר משמשת כל אחת מהמילים המודגשות: שם, שם תואר, פועל, שם פועל.

23. לפניכם שמות פועל המופיעים בקטע:

לְהַשְׂאֵר, לְהַמְצִיא, לְנָשֵׂם, לְטַפֵּל

א. ציינו מהו הבניין של כל מילה?

ב. ציינו את משמעות הבניין של כל אחד מהפעלים: לְנָשֵׂם, לְטַפֵּל

ג. מהי צורת העבר של המילה לְהַמְצִיא?

(1) הַמְצִיא

(2) הִתְמַצֵּא

(3) מָצָא

(4) נִמְצָא

ד. לפניכם שני משפטים, ובהם פועל המופיע בשתי צורות הגייה - נכונה ושגויה.

בחרו באפשרות הנכונה.

המטופל מִזִּיעַ / מִזִּיעָה בעצבנות.

הוא נוטה לְהִכְחִישׁ / לְהִכְחִישָׁה את הצורך שלו בטיפול.

24. לפניכם ארבעה שמות. שלושה מהם נוצרו באותה דרך תצורה ואחד נוצר בדרך שונה.

פְתָרוֹן, מְשִׁיבוֹן, חִידוֹן, שְׁעוֹן

א. ציינו מהי המילה היוצאת דופן בדרך תצורתה, ומהי דרך התצורה המשותפת לשאר המילים.

ב. ציינו מהי משמעות הצורן הסופי בכל אחד מהשמות.

ג. לפניך המילה: אוֹזְנִיּוֹת.

ציינו במילה זו צורן גזירה אחד, וצורן נטייה אחד.



* הפתרונות לבחינה זו נמצאים בעמ' 343.