

## חרדת בחינות בקרב מתבגרים

### הגדרה

חרדת בחינות הינה שם כולל לקשת רחבה של תופעות אשר המשותף לכולן היא העובדה, שהתלמיד פועל במצבי מבחן בדרך הנופלת בהרבה מיכולתו. חרדה זו כוללת ארבעה מרכיבים: מתח, דאגה, חשיבה בלתי רלבנטית ותגובות גופניות. אצל הסובלים מחרדה זו מופיעים סימפטומים פיזיולוגיים שונים, כגון: הזעה, מתח שרירים, דפיקות לב מהירות, כאבי בטן וראש, שלשולים, עייפות, קשיי שינה בחילות, סחרחורות ורעד. כמו-כן ניתן לזהות קשיים קוגניטיביים, כגון: עיסוק-יתר בשאלות הקשורות בהצלחה ובכישלון, הופעת דמיון קטסטרופלי של כישלון, של לעג או של נידוי, חסימה מנטאלית, קשיי זיכרון, קושי בהבנת הוראות, קושי בארגון החומר הלימודי וקושי בביטוי.

בנוסף לכך עלולים להופיע גם קשיי התנהגות, כגון: אי-עמידה בלוח זמנים (איחור או אי-הופעה למבחן בתירוצים שונים), הכנת טיוטה בעת המבחן באופן שאינו מאפשר לתלמיד להשיב על שאלות המבחן כנדרש, שימוש באמצעי עזר לא יעילים, הגורמים לכך שהתלמיד אינו מספיק לענות על השאלות בזמן המוקצב, כגון: נסיגות העתקה מוגזמים וקריאה חוזרת ונשנית למורה בנסיון "לקבל" ממנו תשובות. לעתים קרובות נראה כי הקושי בבחינות הוא סופו של תהליך לימוד כושל, המתבטא בקשיי ריכוז ובחוסר ידיעה כיצד ללמוד.

### מי התלמידים הסובלים מחרדת בחינות?

(1) תלמידים שרמת ידיעותיהם סבירה, וכשלונם נובע מרמת חרדה גבוהה נטולת הצדקה אובייקטיבית. תלמידים אלה סובלים בדרך-כלל מחוסר בטחון ביחס להצלחתם. הם עסוקים בנסיון להגיע להישגים גבוהים מאוד, ואז נוצרת חרדת ביצוע. ההורים, המורים והתלמיד עצמו קובעים רמת ציפיות גבוהה מאוד, ובשעת המבחן אין התלמיד עסוק בהתמודדות עם החומר הלימודי אלא בשאלה האם יעמוד ברמת הציפיות שנקבעה. החרדה הנוצרת עקב ההתמקדות בעצמו ופיצול הקשב הם הפוגעים בביצוע, ומובילים לעתים לכישלון.

(2) תלמידים שרמת ידיעותיהם נמוכה יחסית למרות היותם בעלי פוטנציאל טוב. בעייתם של תלמידים אלה נובעת מהלמידה עצמה, ובמובן זה חרדתם "מוצדקת". הם פועלים בדרך האופיינית לתת-משיגים, כאשר מתוך פחד מכישלון הם מפגינים הערכה עצמית נמוכה בנוגע ללימודים ועמדה שלילית כלפי מקצועות הלימוד השונים. אצל תלמידים אלה הבעיה אינה רק חרדת הבחינות אלא עצם הביצוע האקדמי. במצב זה נוצר תהליך מתמשך, שכתוצאה ממנו רמת מיומנותם והידע שלהם אכן אינם מספיקים כדי להתמודד עם המטלות הלימודיות. עובדה זו יחד עם נטייה להתנהגות הימנעותית יוצרות מכשול חמור לעצם הלמידה.

(3) תלמידים שרמת ידיעותיהם נמוכה, והפוטנציאל שלהם נמוך גם הוא, אך הם בעלי ציפיות גבוהות מאוד. אצל תלמידים אלה קיים פער של ממש בין המצוי לרצוי.

### כיצד נראית התופעה של חרדת בחינות?

חרדת הבחינות בקרב שלוש הקבוצות שתוארו לעיל היא כמעגל קסמים, המתחיל בכישלון אובייקטיבי או בתחושת כשלון סובייקטיבית, הגוררות אחריהן חרדה מטרימה לקראת המבחנים הבאים, המעוררת תחושות של יאוש וחוסר יכולת ללמוד. באופן כזה נפגעת איכותה של הלמידה, ונוצר פער ממשי של ידע. התלמיד חדל לעסוק בחומר הלימודי, ומפנה את הקשב שלו לחוויות החרדה ולשאלות בדבר ההצלחה והכישלון. עיסוק זה גורם לכישלון חוזר, המהווה "הוכחה" כי אין סיכוי להצלחה, ונוצרת נבואה המגשימה את עצמה. תחושה זו מחריפה וגוררת בעקבותיה דמורליזציה, מעורבות-יתר של הסובבים, ונטייה גוברת להתנהגות הימנעותית עד כדי נשירה מהלימודים. פעולת הכוחות הגורמים לחרדת בחינות מתרחשת אם כך הן במהלך הבחינה והן בשלב ההתכוננות לבחינה או במהלך הכללי של הלמידה ויוצרת תהליך מעגלי. לתהליכים אלה מצטרפים גורמי רקע נוספים, הפוגעים בלמידה ובביצוע, וכוללים משתנים אישיותיים, משפחתיים, חברתיים, רגשיים, קוגניטיביים, פיזיולוגיים, התנהגותיים ומשתנים תלויי-מצב.

**מהן הטכניקות להתמודדות עפ חרדת בחינות**  
**הטכניקות להתמודדות עם חרדת בחינות**  
**ניתן לחלק את הטכניקות להתמודדות עם חרדת בחינות לשלושה תחומים:**  
**הרפיה**  
**התארגנות נכונה ללמידה**  
**אמירות עצמיות**

**הרפיה**

אחד הכישורים, אשר חשוב לנו לרכוש במצב של מתח ולחץ, הוא היכולת להרפות מתח, כאשר הוא חזק מידי, מפריע ומזיק לנו. השיטה המהירה ביותר, והיעילה ביותר להרפיה, היא בעזרת נשימות עמוקות. איך זה עובד?

1. שב זקוף, בלי להישען על גב הכיסא.
2. הרפה את שרירי הבטן, ומלא את כל חלל הבטן ואת חלל החזה באוויר.
3. כשאינך יכול לשאוף עוד אוויר, המתן שניות אחדות.
4. שחרר את האוויר באיטיות רבה.

חזור על נשימות אלו שלוש פעמים.

**התארגנות נכונה למבחן**

לפני שאתה מתחיל ללמוד, חשוב עד כמה הלמידה משמעותית עבורך? עד כמה אתה באמת מעוניין להצליח? לעיתים ניתן למצוא, גם בתוך חומר שאינו מעניין, משמעות עבורך. על מנת ללמוד טוב יש צורך להיות מרוכזים. את הריכוז ניתן להשיג על ידי: קביעת מטרות - למשל ללמוד מספר מסוים של פרקים לקראת המבחן ביחידת זמן מסוימת. ארגן את הסביבה לקראת ריכוז - הכן מראש את כל החומר הנלמד/נדרש. וודא, כי כל מה שתזדקק לו מוכן לך מראש, למשל ספרי לימוד, מחוגה, אטלס, מילון וכדומה. שנה וגוון את שיטות הלמידה. אף אחד לא מסוגל להיות מרוכז זמן ארוך מידי. ניתן לעשות זאת על ידי קריאה, סיכום בכתב, שאילת שאלות וכתובתן ליד הקטע שקראת וכדומה. כשאתה תופס את עצמך הוזה או חולם בהקיץ, זאת אומרת, כי את הקטע האחרון פספסת. חזור לנקודה האחרונה אותה אתה זוכר, ולמד את הקטע מחדש. קבע זמן לסיים המטלה, זה יסייע למוטיבציה ולריכוז. חלק את המשימה ליחידות קטנות, הרצון לבצע יותר מידי מחבל בריכוז. חלק את החומר לפי יכולת הריכוז שלך.

תרגל ושנן כל קטע בצורה הנוחה לך (משפטי מפתח, שאילה שאלות, למידה עם חבר וכדומה). בעת הלימוד למבחן יש לשים לב לקביעה של לוח זמנים, בו יצינו גם פעילויות אשר אינן קשורות ללימודים, אך עליך לבצע אותן (בילויים, תנועת נוער, הפסקות מנוחה וכדומה). כדאי לא לקבוע פעילויות אלו על שעות בהן אתה מרגיש כי אלו השעות המתאימות ביותר ללמידה, וכי הריכוז שלך הוא בשיאו. תכנן לוח זמנים בו תוכל לעמוד. יש לבחור גם חדר או פינה שקטה, ללא הפרעות טלוויזיה או טלפון. אלו לעיתים קרובות מסיחים את הדעת

**במבחן עצמו**

1. קרא קודם את כל השאלות.
2. אל תתקע בשאלות שאינך יודע, עבור הלאה.
3. תכנן את הזמן במבחן על פי מספר השאלות.
4. אם השאלה ארוכה, רשום ראשי פרקים, וכתוב אותם על דף טיוטה נקי.
5. נצל את כל הזמן אשר עומד לרשותך, אל תמהר לצאת, מפני שאחרים יצאו לפניך.

6. בדוק את כל המבחן לפני שאתה יוצא.
7. שאלה קשה, השאר לסוף. צבור קודם את מרבית הנקודות שאתה יכול.
8. במבחן אמריקאי, מחק קודם את התשובות שאתה בטוח, כי אינן נכונות. לרוב תישאר עם שתיים, בהן תתלבט.

### **אמירות עצמיות**

כדאי להתכונן מראש ולהתאמן באמירות המתאימות למצב הלחץ שלפני המבחן. יש להחליף אמירות שליליות באמירות חיוביות, אשר יעזרו לא להתייאש, ואף יועילו בהעלאת הערך העצמי. עליך לזהות אמירות שליליות אותן אתה אומר לעצמך לפני, במהלך או לאחר המבחן, לרשום אותן, ואחר כך לרשום ליד כל אמירה שלילית, אמירה חיובית חלופית. לאחר מכן, כאשר תופיע אמירה שלילית במוחך, החלף אותה באמירה חיובית. ניתן להתאמן בהחלפת האמירות, וככל שתתאמן יותר, הן יהפכו לחלק ממך. למשל, במצב שלפני המבחן אמור לעצמך:

אמור: אני בוחר לעשות... (ואל תאמר: אני צריך לעשות...)

אמור: מה עלי לעשות על מנת להתארגן? (ואל תאמר: יש לי כל כך הרבה מה לעשות!)

אמור: הצלחתי בעבר במצבים דומים (ואל תאמר: אני לא מסוגל!).

בעת המבחן עצמו:

אמור: אני שולט במצב, ארפה את עצמי ואקח נשימה עמוק (ואל תאמר: אני כל כך עצבני, שאני עומד להשתגע!).

אמור: אני בטוח שאני בסדר (ואל תאמר: אני פוחד שלא אהיה בסדר).

אמור: אני יודע איך להתמודד עם המבחן (ואל תאמר: אני אבוד, אני עומד להיכשל!).

לאחר המבחן:

אמור: הצלחתי באופן חלקי, אבל זה עומד לזכותי גם בעתיד (ואל תאמר: בגלל שלא הצלחתי בצורה מלאה, אז זה לא בסדר).

אמור: זה לא היה קשה כמו שציפיתי, בפעם הבאה יהיה קל יותר (ואל תאמר: לא חשבתי שאצליח, בפעם הבאה יהיה יותר קשה).

אמור: לא השגתי את הציון שרציתי, אבל לפחות ניסיתי, וגם זה משהו (ואל תאמר: לא השגתי את הציון שרציתי, אז שום דבר לא שווה).

### **אתרים וקישורים לטיפול**

טלפון: **1-800-350-750**

דוא"ל: [info@matzpen.co.il](mailto:info@matzpen.co.il)

### **מכון עטרה רוטפלד**

נייד: 0544-413469

טלפון: 09-7717099

### **שיטת הזהב של טוביאנה**

[http://zahav.org.il/inner\\_index.asp?pageName=thank.asp](http://zahav.org.il/inner_index.asp?pageName=thank.asp)

### **ואם כבר נכשלו בכל מקרה אז....**

### **הכישלון הוא תחנה בדרך להצלחה.**

"ממציא נכשל 999 פעמים, עד שהוא מצליח פעם אחת והוא בפנים".

(צ'רלס קטרינג – ממציא).

- הסוד הוא ליפול ולקום. הכישלון הוא לא בנפילה, אלא בהשארות למטה. ההצלחה אפשרית כאשר קמים פעם אחר פעם מהנפילה.

- לכישלון צריך להתייחס לא יותר מאשר כאל תחנה בדרך להצלחה. צריך לוודא שהכישלון יהיה המורה שלך ולא האדון שלך.

- מצליחנים יודעים שאף אחד לא מצליח כל הזמן. הם מקבלים את הכישלון כחלק מהחיים, כך שהם לא נשארים כפופים כשחווים כישלון. הם רואים זאת כתחנה בדרך, לא כסוף הדרך. בצד השני מפסידינים מקבלים את הכישלון כעובדה סופית.

- לרוע המזל הפחד מפני הכישלון – הוא עצמו הגורם לכישלון. המחשבה השלילית הופכת לנבואה המגשימה את עצמה.

- כאשר אנו תופסים את הכישלון כניסיון למידה הוא מפסיק להיות כשלון והופך להיות לכלי המאפשר הפחתת שגיאות, ומימוש הצלחות במהירות הולכת וגדלה.

- כיצד נסתכל על הכישלון באופן חיובי:

- כשלון אין משמעותו שאתה כשלון – משמעותו שעדיין לא הצלחת.
- כישלון אין משמעותו שלא השגת כלום – משמעותו שלמדת משהו.
- כשלון אין משמעותו שאתה טיפש - משמעותו שיש בכך אמונה עזה ואומץ.
- כישלון אין משמעותו שהתבזית – משמעותו שמימשת רצונך לנסות.
- כשלון אין משמעותו שלא תשיג זאת – משמעותו שאתה צריך לעשות זאת אחרת.
- כישלון אין משמעותו שאתה נחות – משמעותו שאתה לא מושלם.
- כישלון אין משמעותו שבזבזת את חייך – משמעותו שאתה יכול להתחיל מחדש.
- כישלון אין משמעותו שאתה צריך לוותר – משמעותו שאתה צריך להשתדל יותר.
- כישלון אין משמעותו שלעולם לא תצליח – משמעותו שאתה צריך יותר זמן.

**כישלון אין משמעותו שאלוהים זנח אותך – משמעותו שיש לו רעיון יותר טוב.**