

# סדנת חרדת בחינות

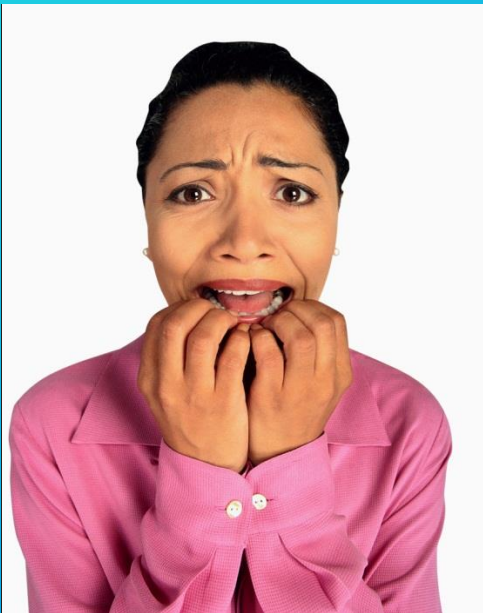
ערן שדה – פסיכולוג קליני



<https://www.youtube.com/watch?v=RmSedcoCXnc>

# מהי חרדת בחינות?

חרדת בחינות היא תגובת לחץ (stress) המופיעה במצבים בהם ישנה הערכה של הביצועים. החרדה פוגעת בתפקוד ובהישגים של הסטודנט ומקשה עליו בהכנה לבחינה ובזמן הבחינה. לעיתים החרדה משתקת לחלוטין והסטודנט אינו מסוגל להבחן כלל.



# תסמינים:

- תסמינים נפשיים – פחד וחרדה, אכזבה עצמית, דיכאון, ייאוש, פגיעה בערך העצמי.
- תסמינים גופניים - סחרחורת, בחילה, הזעה מוגברת, רעד, כאבי בטן, פעימות לב חזקות.
- תסמינים התנהגותיים - אי שקט נפשי, התפרצויות, שימוש יתר בחומרים כגון אלכוהול וסמים.
- תסמינים קוגניטיביים - חוסר ריכוז, קשיי קשב וריכוז, שכיחה עד כדי BLACKOUT מוחלט וחשיבה על כישלון.



# לחץ מניע וחרדה מונעת

- חרדה עוזרת לנו לשרוד – תגובת Fight or Flight (or Freeze)
- לחץ בונה עוזר לנו לתפקד יותר טוב ולהגיע להישגים טובים יותר



# כיצד מתמודדים עם החרדה:

- ✓ הכנה נכונה לקראת הבחינה
- ✓ התנהלות נכונה בזמן הבחינה
- ✓ שינוי דפוסי חשיבה שליליים
- ✓ טכניקות הרגעה



YES I CAN!!!

# הכנה נכונה לקראת הבחינה

- הכינו עצמכם לבחינה בזמן ולא ברגע האחרון. המנעו מדחיינות!
- לוודא שיש בידיכם את כל החומר של המבחן.
- לאסוף מידע לגבי הבחינה, לפתור בחינות לדוגמא.
- לתכנן את לוח הזמנים של יום הלימודים לבחינה, ולהגדיר יעדים ללמידה.
- לשלב ביום הלימודים פעילויות מהנות ומרגיעות ופעילות גופנית
- אם מתקשים לשבת ללמוד לבד, ללמוד בצוותא
- ללמוד בסביבת שמעודדת למידה ואין בה הסחות דעת
- השתמשו באסטרטגיות למידה יעילות:
- <http://kabayim.com/examlearn.htm>
- המנעו מחוסר שינה, יש לישון לפחות 6-8 שעות.
- אכילה נכונה ומאוזנת.



# התנהלות נכונה בזמן הבחינה

- דאגו להגיע בזמן לבחינה!
- לעבור על כל הבחינה ולהתחיל מהשאלות הקלות – שיטת "איסוף הנקודות"
- לא לקפוץ בין שאלות ולא למהר לענות, לקרוא טוב את כל השאלה עד הסוף
- במקרה של BLACKOUT – לעצור ולעשות הרפיייה
- לא להניח שתכשלו ולהרים ידיים באמצע
- לנצל את כל זמן הבחינה ולבדוק את עצמכם

# שינוי דפוסי חשיבה

- לפי הפסיכולוגיה הקוגניטיבית – המחשבות שלנו משפיעות על הרגשות שלנו
- מודל אפר"ת:



**אירוע** - נכשלתי במבחן

**פ**רשנות (אוטומטית) – "אני כזה טיפש! אני לעולם לא אצליח לסיים את התואר! אין טעם להתאמץ. זאת הוכחה שאני כישלון!"



**ר**גש – תסכול, אכזבה, ייאוש

**ת**גובה – מרים ידיים, לא ניגש למועד ב', מפסיק להשקיע בלימודים, מבריז משיעורים



# שינוי דפוסי חשיבה



• מודל אפר"ת:

**א**ירוע - נכשלתי במבחן

**פ**רשנות (מתקנת) – "אולי לא השקעתי מספיק בקורס הזה

ודחיתי את הלמידה לרגע האחרון. כולם נכשלים לפעמים. אני אלמד מזה ואתן את המקסימום שלי במועד ב' ואצליח הפעם!"

**ר**גש – אופטימיות, ביטחון עצמי

**ת**גובה – משקיע יותר בלימודים, מחפש דרכים חדשות ללמידה

# עיוותי חשיבה

- **חשיבת שחור-לבן** – "אם לא אצטיין בלימודים, אני אהיה כישלון מוחלט".
- **הכללת יתר** – "קיבלתי ציון נמוך במבחן, כנראה שככה יהיה בכל המבחנים".
- **פילטר שלילי** – "אני לא טוב בלשון -> אני לא טוב בלימודים"
- **ביטול החיובי** – "במבחן הזה הצלחתי, אבל זה רק בגלל שהוא היה קל (או כולם הצליחו) אז זה לא נחשב"
- **חיזוי עתידות** – "אני יודע שיהיה לי בלק-אאוט במבחן, אני יודע שאני אכשל"
- **קריאת מחשבות** – "אם אני לא אצליח בלימודים, החברים שלי יחשבו שאני טיפש"
- **תיוג עצמי** – "נכשלתי במבחן אחד, אני כ-ש-ל-ו-ן !!!"
- **חשיבה רגשית** – "אם אני חושש מהבחינה, זה סימן שאני לא יודע את החומר ואכשל"
- **העצמה** – "אני לא מצליח לפתור את השאלה הזאת! אין סיכוי שאצליח בלימודים! אני אפס! אני לא אצליח בשום דבר בחיים שלי!"
- **חייביזם** – "אני חייב להצליח בכל המבחנים! אני צריך להוכיח את עצמי להורים שלי! אני מוכרח לשבת וללמוד כל הלילה! אסור לי לפשל!"

# מחשבות אוטומטיות ומתקנות

מחשבות אוטומטיות	עיוות חשיבה	מחשבות מתקנות
המבחן יהיה קשה, אני לא אצליח, אני אכשל!	חיזוי עתידות	<b>לפני הלמידה:</b> אני לא יודע אם המבחן יהיה קשה או קל, אבל אני אשב ואלמד ביסודיות, אני אעשה את המיטב שלי ואז כנראה אצליח. אם הוא יהיה קשה, אז הוא יהיה קשה גם לאחרים ואולי יתחשבו בנו בציון. <b>אחרי הלמידה:</b> אני למדתי את החומר טוב, אני שולט בחומר, אז הסיכוי שאכשל הוא נמוך.
אם אני אכשל בבחינה, אני לא אסיים את התואר!	העצמה	זו בסך הכל בחינה אחת, לכל מבחן יש הזדמנות שניה (מועד ב'). פעם הבאה אני אלמד טוב יותר. במקרה הגרוע אפשר לחזור על הקורס ולשפר ציון (או לקחת קורס אחר אם זה קורס בחירה). שום מבחן אינו חורץ את גורלי!
נכשלתי בבחינה, אני לא אצליח בלימודים, אני כשלון!	הכללת יתר, תיוג עצמי	אני מתעלם מקורסים אחרים שכן הצלחתי בהם. חוסר הצלחה במבחן אחד או אפילו כמה לא מנבא כשלון בכל הלימודים. אפשר לעשות שינוי ולשפר את הציונים שלי בקורסים אחרים. הישגים במבחן לא משקפים את ערכי כבן אדם. הצלחתי בכל מיני דברים בחיי.

# טכניקות הרגעה



- טכניקת נשימות
- הרפיית שרירים
- דמיון מודרך
- מיינדפולנס
- מדיטציה
- פעילות גופנית, יוגה וכו'
- מוזיקה מרגיעה

# טכניקת נשימות

## 4 עקרונות לתרגיל נשימה:

1. לשאוף אוויר לבטן
2. לשאוף אוויר מהאף ולנשוף מהפה
3. מחזור נשימה (שאיפה ונשיפה) איטי
4. שאיפת אוויר בקצב רגיל ונשיפה בקצב איטי



# טיפול בחרדת בחינות



בנוסף לכל הכלים הללו,  
ישנן תוכניות ייעוץ ועזרה רבות לחרדת בחינות:

- טיפול פסיכולוגי קוגניטיבי התנהגותי (CBT)
- אתר MINUSTRESS.COM מציע תוכנית הדרכה ואימון אישי עבור חרדת בחינות כולל קשר עם מדריך (בתשלום)
- אתר לעזרה עצמית מול חרדת בחינות של ביה"ס לעבודה סוציאלית של אונ' בר אילן

<http://test-anxiety.wixsite.com/start>

# Just believe in yourself

WHAT MATTERS MOST  
IS HOW YOU SEE YOURSELF.

