

כך מתגברים על חרדת בחינות

יום שלישי, 11 בינואר 2011, 14:37 מאת: ד"ר אוהד הרשקוביץ

שתף:   

תקופת המבחנים הגיעה ואיתה גם הלחץ והחששות. מכיוון שחרדות ולחצים לא יובילו אתכם רחוק, בואו תלמדו איך אפשר להתמודד איתם



לעבוד על החרדה. ד"ר הרשקוביץ (צ' - יחצ)

סוף הסמסטר מסמל את תחילת תקופת ההגשות, הפרזנטציות והמבחנים. על פי מחקרים פסיכולוגיים כ-15% מהסטודנטים סובלים מחרדת בחינות, וכ-40% מהאוכלוסייה סובלים מחרדת דיבור מול קהל, ולכן תקופה זו קשה עבור סטודנטים רבים. באמצעות אימוץ טכניקות CBT, ניתן להפחית את החרדה ואף להתגבר עליה.

חרדה מכשולן



תקופת חרדה (צ' - Shutterstock)

החרדה מתחילה בשלב ההכנה למבחן או לפרזנטציה. אז עולים בראשו של הסטודנט פחדים וחששות מכשולן, והוא שאינו רגיל למחשבות מסוג זה, מתפתה להאמין להם, לפרש את המציאות באמצעותן ולהתנהג בהתאם, דבר שעשוי להגדיל את הסיכויים להכשל. החששות הנפוצות בהכנה לבחינה טולדות, בדרך כלל, את הפחד מלא להיות מוכנים לבחינה, לא להצליח לקלוט את כל החומר ולא להצליח להכריח את עצמו ללמוד.

החרדה טבעית וקיימת אצל כולם. חשוב להזכיר לעצמנו שזה בסדר לחוות חרדה, ושאינו אדם שלא טועה או נכשל. מנגד, עלינו להזכיר לעצמנו שאין סיבה שלא נמשיך להצליח, גם אם לא באופן מושלם וכל הזמן, וללמוד לקחת את הכישלונות בפרופורציה וביחס להישגים שלנו. בכדי להפחית את החרדה עלינו להזכיר לעצמנו כי העובדה שהתקבלנו לאקדמיה, מעידה על יכולות למידה ומעבר בחינות מצידנו, והיא ההוכחה כי אנחנו מתאימים ללימודים אקדמיים. צריך לזכור שגם אם לא נצליח כמו שקיוונו במועד א' או זכאים למועד נוסף, וכי נמעת ולא יהיו אנשים בכתה שלא יטעו ברמה כזו או אחרת.

דחיינות



חזרה הכל למחר? (צ' - Shutterstock)

הנטייה להשאיר לרגע האחרון את הדברים החשובים שצריך לעשות, הנקראת דחיינות, היא מבחינת הפסיכולוגיה הקוגניטיבית התנהגותית (CBT), שיטה להמנעות ולחבלה עצמית. דחיינות נוצרת כתוצאה מהפחד, הלחץ וההיסוסים הגלויים לעשייה, ובשל קושי בגיוס הכוחות הנפשיים להתחיל במשימה. דחיינות דברים לרגע האחרון, לא מאפשרת לתת להם את הקשב והזמן הדרוש לעשייתם כמו שצריך, ולפיכך לקבלת ציון פחות טוב.

ברמה ההתנהגותית, בכדי להתמודד עם דחיינות עלינו לקבוע לעצמנו לוחות זמנים בהם יפורטו יעדי הלמידה, כמה זמן מוקצה לכל פרק וכמה הפסקות ניקח בדרך. אפשר לנסות וללמוד עם שותפים, בכדי שיווצר מצב בו לא נעים לנו להתחמק מהלימוד.

השקעת יתר

בצד השני של הספקטרום נמצאת השקעת היתר. הלחץ והחרדה מפני כשולן גורמים לסטודנט להשקיע יותר מדי זמן ומשאבים נפשיים בהתכוננות למבחן, תוך הקרבת השקט הנפשי. במצב זה הסטודנט לא מאפשר לעצמו להתרענן ולאגור כוחות, ותולה את כל התקוות להצלחה בהשארות במצב הלחץ. כאשר המציאות אינה דורשת רמת לחץ גבוהה כל כך, התפקוד של הסטודנט נפגע.

גם במקרה הזה מומלץ לקבוע לוחות זמנים מפורטים, לסמוך על עצמנו, ולהאמין שכשתגיע השעה נעשה את שתכננו, ועד אז להימנע ממחשבות על לוחות הזמנים והמבחן. באופן זה אנו מורידים את האי ודאות, ומשום כך גם את החרדה.

המקורות של חרדת הבחינות

לחרדת בחינות לפחות 4 מקורות – האופן שבו אני מאמין שאחרים יראו אותי אם אכשל, הדימוי שלי בעיני עצמי, הראייה במבחנים כקובעים את העתיד והבטחון העתודות, והחשש מלא להיות מוכן מספיק לבחינה. בכל אחד

מהמקורות הללו ניתן לראות כי קיים פער בין התפיסה לבין המציאות, שכן אנשים לא מצפים לשלמות מאנשים אחרים, אנחנו לא שווים רק את הציון שאנו מקבלים, העתיד התעסוקתי שלנו מושפע מגורמים נוספים מלבד הציון, ובסיטואציה שאינה המבחן והלחץ הנלווה אליו, סביר להניח שנגלה שאנחנו יודעים יותר שאנחנו מאמינים.

המשותף לכל המקרים הללו הוא הפחד מכשלון וייחוס של משמעות מרחיקות לכת אליו, ובכדי להתגבר על חרדת בחינות, שיטת CBT ממליצה לתרגל חשיפה לחווית ה"כשלון", בכדי לגלות שהשד לא כזה נורא, ושבסופו של דבר כולם טועים, ואף אחד לא זוכר או נוטר על טעויות.

אז איך מתמודדים עם החרדה?



להתמודד עם הפחד (צ' - Shutterstock)

חרדת בחינות מתבטאת בתסמינים פיזיים, כגון קשיי נשימה, הזעה, דופק מוגבר, קשיי שינה והרדמות, הפרעות בתאבון וכדומה. תסמינים נפוצים נוספים של החרדה כוללים רגישות לרעשים ולנוכחותם של אחרים בבחינה, בלק-אאוט, בלבול ותחושת אכזבה עצמית, ותחושות של לחץ וחוסר נוחות.

בכדי להצליח להתגבר על החרדה בזמן המבחן, אפשר לעשות תרגילי הרפיה, נשימות ודמיון מודרך. מכיוון שכל נסיון להיאבק בפחדים מגביר את החרדה, בעוד השלמה איתם מסייעת להם לעבור במהרה, המשתתפים בטיפול CBT לומדים לתת לתחושות ולתסמינים הללו להתקיים מבלי להלחם בהם, באמצעות תרגול בסימולציות, בכדי שבזמן אמת הם ידעו כי הם יכולים לגבור על התסמינים ולהמשיך בבחינה מבלי להכנע לחרדה.

ועוד כמה טיפים בדרך להצלחה

טיפים התנהגותיים

1. קבעו לכם פרקי זמן ללמוד עם הפסקות קצרות וקבועות.
2. מצאו לכם מסגרת למידה שמתאימה לכם (מקום, מוזיקה, ציוד, אוכל, אנשים אחרים), אל תנסו ללמוד בכוח אם לא נוח לכם.
3. קבעו לכם הפסקות אקטיביות - תעשו משהו מרגיע בזמן ההפסקה: מוזיקה, הרפיה, אכלו חטיף, דברו בטלפון, תצאו החוצה וכו'.

טיפים מחשבתיים

1. שימו לב תזכורת (תמונה, פתק) שמשמעותה להזכיר לכם שהצלחתם עד עכשיו ומותר לסמוך על עצמכם שיהיה בסדר.
2. קבעו לכם ציון מינימלי שמקובל עליכם (פחות מ-100%! ושאלו את עצמכם כל יום, האם לדעתכם אתם מוכנים להגיע לציון הזה.
3. אם הלחץ מפריע לכם יותר מהציון, תזכירו לעצמכם שלפעמים יש לחצים בחיים (עבודה, זוגיות, מבחנים) ובלי הלחץ לא היינו מזיזים את עצמנו, לא צריך להיבהל מהלחץ.

* ד"ר אוהד הרשקוביץ הוא פסיכולוג, מטפל ומנהל מכון CBT.

קשורים:

« [לקבלת חדשות, כתבות והטבות מיוחדות - הרשמו עכשיו](#) »

[חזר](#)

[שלח להדפסה](#) 🖨️