

המרכז לפיתוח ושיפור מיומנויות

סדנה לחרדת בחינות

חרדת בחינות הינה הפרעה שכיחה הפוגעת באיכות חייהם ובתפקודם האקדמי של רבים. (Ziedner, 1998).

המונח "חרדת בחינות" מתייחס למערך התגובות הפנומונולוגי, הפיסיוולוגי, הפסיכולוגי וההתנהגותי המבטא דאגה אודות תוצאות שליליות אפשריות של כשלון במבחן. (Sieber, O'Neil, & Tobias, 1977).

הסיטואציה המבחנית אצל הסובלים מחרדת בחינות, מעוררת סבל ומצוקה עזים עד כדי פגיעה באיכות החיים, לרוב יש פגיעה תפקודית בביצוע הבחינה עצמה שמשמעה שהתפקוד בבחינה אינו תואם את היכולות, או שנגרמת פגיעה במישור אחר כמו המישור הבין אישי, המקצועי, התפקוד היום יומי וכו'.

ההיבט הקוגניטיבי – מתבטא בקשיים בשלושת שלבי הלמידה: הקלט – תפישת החומר וקליטתו. השימור – ארגון והפנמת החומר. הפלט – שליפה וקשיי זיכרון ברמות שונות. כמו כן גם קשיים בביטוי תקין.

ההיבט הרגשי והגופני – סימנים סומטיים פיסיוולוגיים אובייקטיביים שמבטאים עוררות וכן ביטויים סובייקטיביים של עוררות רגשית ומתח – תופעת הילחם או ברח. בין הסימנים השכיחים – עלייה בקצב הלב, יובש בפה, רעד בגפיים, הזעה מוגברת, צמצום אספקת הדם לעור והגברת ההזרמה לשרירים, בחילות, "פרפרים בבטן", סחרחורת, כאבי בטן. במישור הפיזי ניכרת פעילות אנדוקרינית – סטימולציה של המערכת הסימפתטית שגורמת להפרשת כמות מוגברת של אפינפרין (אדרנלין), ונוראפינפרין (נוראדרנלין), שהם הורמוני הלחץ. בנוסף לכך נהיה עדים לשינויים במערכת החיסונית (למשל ירידה בכמות תאי T שהם סוג של לימפוציטים).

ההיבט ההתנהגותי – נמצא שינויים ברורים בהתנהגות, הקצנה של דפוסים קיימים או הופעה של התנהגויות לא אופייניות כמו התפרצויות כעס, הסתגרות, דחיינות (מתכוננם ללמוד, מארגנים את הלימוד אך בפועל דוחים את הלמידה עצמה), הימנעות ובריחה להשגת תחושת הקלה זמנית מהמתח במהלך או לפני המבחן כמו למשל לא לגשת לבחינה או לעזוב באמצע.

חשוב להבין כי האנשים נבדלים זה מזה בעוצמת הביטוי ובצורתו במישורים השונים, יש שחווים דרך הגוף, אחרים סובלים יותר מהתחושות הרגשיות ויש שהחרדה מופיעה אצלם במישור ההתנהגותי. לרוב הביטוי הוא מגוון ואישי, ניתן למצוא גם שוני בזמני ההופעה של החרדה.

שלבים טמפורליים של חרדת בחינות -

- א. שלב הציפייה, לפני המבחן כאשר העיסוק הוא בדרישות ובקשיים לקראת המבחן.
- ב. חרדת הביצוע, בזמן הבחינה נובעת מחסכים במיומנויות למידה פחדים מכישלון.
- ג. שלב ההמתנה, לאחר המבחן כאשר עדיין אין ציונים.
- ד. שלב התוצאה, העיסוק והחרדה מתמקדים במשמעות וההשלכות של התוצאה.

טונה עדנה

הלילך 9 הרצליה 46601

טל' – 09-9583372 פקס – 09-9570748 סולרית: 054-4608246

E-MAIL: tuneedna@isdn.net.il

המרכז לפיתוח ושיפור מיומנויות

למה חשוב לטפל בחרדת בחינות?

מחקרים רבים מראים שחרדת בחינות מפריעה לביצועיהם של נבחנים וכי ישנו פער מובהק ברמת הציונים, בין הסובלים מחרדת בחינות לבין אלה שאינם סובלים מבעיה זו.

מצבי מבחן לסוגיהם הם מצבים שכיחים ביותר בחברה שלנו וכוחם רב בהיותם מכריעים פעמים רבות את גורלו של הפרט בכל הנוגע לקבלה ללימודים, עבודה וכו'. כאשר עצם קיומה של בחינה מעורר סבל ומצוקה, נידון האדם למצוקה מתמשכת שתתעורר שוב ושוב במהלך חייו. כאשר נלווית למצוקה זו תחושת כשלון וחוסר יכולת למצות את כישוריו, צפויה להתפתח פגיעה קשה בתחושת הערך והתחרותיות. בנוסף, בשל הפגיעה המובהקת שגורמת בעיה זו לתפקוד בבחינות, צפויים הסובלים מחרדת בחינות להיפגע ממשית בסיכוייהם להתקבל להתקדם ולהצליח בתחומי חיים מגוונים בהם הם נמדדים לפי תפקודם במצבי לחץ.

על פי הידע והניסיון המצטבר, הטיפול האפקטיבי ביותר בחרדת בחינות הינו טיפול בגישה קוגניטיבית – התנהגותית המשלבת רכישת מיומנויות למידה. (Hembree' 1988).

הרציונל של הסדנה נגזר מאופים של הפונים לטיפול, ממטרות הטיפול ומהניסיון הטיפול המצטבר בתחום זה ומבוסס על עבודתה של טל קרתי מרכזת הטיפולים בחרדת בחינות - השרות הפסיכולוגי באוניברסיטת תל - אביב 1998-2000.

מטרות הסדנה –

המטרה המרכזית היא שיפור יכולות ההתמודדות והתפקוד במצבי חרדה בבחינות, תוך הפחתת הפגיעה הנלווית במישורי חיים אחרים והקטנת הסבל הנפשי שמצבי מבחן מכל סוג שהוא מעוררים.

שיטה –

הגברת המודעות לחרדה הפרטית במובן של הכרות טובה יותר עם סימני החרדה האופייניים, עוצמתם ועיתוי הופעתם. להכרות עצמה יש ערך מרגיע והיא ניתנת לצפייה. ניתן למפות את תחומי הקושי לצורך יצירה של מענה רלוונטי של דרכי התמודדות מתואמות. ההנחה היא שזיהוי מוקדם מאפשר ביטול מעגל החרדה בשלב בו העוצמה עדיין מופחתת.

מעגל החרדה מתרחש כאשר במצב הלחץ אנחנו בוחרים בתגובות שבמקום להגן עלינו, או להרגיע אותנו רק מגבירות ומחריפות את הלחץ, ואז אנו נכנסים למעין סחרור של לחץ ההולך ומתגבר.

טונה עדנה

הלילך 9 הרצליה 46601

טל' – 09-9583372 פקס – 09-9570748 סולר: 054-4608246

E-MAIL: tunedna@isdn.net.il

המרכז לפיתוח ושיפור מיומנויות

השאיפה היא לסייע למשתתפים להתוודע לעמדות, לציפיות ולמשמעות המיוחסת למבחנים וציונים ולמושגים הצלחה וכשלוך.

הכוונה היא להגמיש ולשנות עמדות המתאפיינות בנוקשות וחוסר פונקציונאליות. לימוד והתנסות במיומנויות מגוונות להתמודדות עם חרדה והרחבת מאגר הכלים הזמין להתמודדות במצבי לחץ.

ההנחה היא שאם אדם יצליח להגיע למצבי המבחן כשרמת הלחץ הראשונית שלו נמוכה, השימוש שלו במיומנויות ההרגעה העצמית סביר שיהיה אפקטיבי.

הסדנה הקבוצתית – הכוחות הפועלים בתהליך קבוצתי מתעצמים וניזונים מהטעינות הרגשית הגבוהה של המשתתפים.

הקבוצה מאפשרת לכל פרט להתוודע למגוון של אנשים הסובלים ממגוון סימפטומים של חרדת בחינות ולראות כי איננו בודד עם הבעיה. במישור הרגשי יש בכך הקלה רבה בעצם חווית הדיבור על נושא כאוב, הבושה מופחתת, תחושת הבדידות עם הבעיה נעלמת והעול מוקל. תמיכה וקבלה שהקבוצה יכולה לתת הינה משמעותית ביותר ועוזרת להסרת התנגדויות, לעיתים למידה משותף לבעיה יעילה יותר מלמידה ממנחה או מטפל. התרגול הקבוצתי של הכלים והגברת היכולת לגעת בנושא החרדה מובילים לבירור פנימי ולעיבוד של תכנים מהם המשתתפים היו רגילים להימנע.

מבנה הסדנה –

תחילה נערכת פגישת אינטייק אישית שנמשכת כשעה וחצי. מטרת הפגישה היא הכרות עם האדם ועם הבעיה האישית שלו, הכרות עם המנחה, בדיקת התאמה לסדנה ולעבודה בקבוצה. מיון.

שמונה מפגשים קבוצתיים, פעם בשבוע למשך שעתיים. בתום כל מפגש יינתנו שעורי בית אשר ידונו בתחילת המפגש הבא.

פגישה ראשונה – הכרות, הרצאת רקע של המנחה, הדגמת הביופידיבק ככלי עבודה, הצגת מבנה ותכנית הסדנה.

פגישה שנייה – מיון הסימפטומים ועוצמתם, לימוד הרפיה.

פגישה שלישית – תרגול הרפיה ולימוד נשימה סרעפתית, הגדרת מעגלי החרדה.

פגישה רביעית – המשך תרגול הרפיה, זיהוי ושיפור הרגלי הלמידה וההתארגנות במהלך הלמידה והמבחן.

פגישה חמישית – התחלת עבודה עם מחשבות שליליות – זיהוי ואיתור, המונולוג הפנימי הכרות איתו וזיהוי האמונות הבלתי פונקציונאליות ומחשבות שליליות המתגברות במצבי חרדה. סיוע למשתתפים להתמודד באופן שונה מהרגיל.

פגישה שישית – התמודדות עם מחשבות שליליות, התמקדות בהתמודדות עם המונולוג הפנימי דרך איתור באמצעות שאלות מסייעות שמטרתן לסדוק את האמיתות של ההנחות הלא פונקציונאליות.

פגישה שביעית – התמודדות עם המחשבות השליליות, התחלת הניסיון לערער על מוחלטות המחשבות השליליות והחלפתן במחשבות חיוביות.

טונה עדנה

הלילך 9 הרצליה 46601

טל' – 09-9583372 פקס – 09-9570748 סולר: 054-4608246

E-MAIL: tunedna@isdn.net.il

המרכז לפיתוח ושיפור מיומנויות

פגישה שמינית – חזרה על שיטות הרפיה לסיכום. סיכום אינדיבידואלי של הכלים שנרכשו במסגרת הסדנה בהתאם לבעיה האישית.

סך הכול 19.5 שעות.

חודש לאחר סיום הסדנה תתקיים פגישה מעקב של שעתיים לכל הקבוצה.

מחיר –

פגישה אינטייק ליחיד 225.00 ₪ (סכום זה יקוזז ממחיר הסדנה למי שישתתף בסדנה)

מחיר למשתתף יחיד - 1700.00 ₪ (שישה משתתפים בסדנה)

מחיר למשתתף יחיד – 2000.00 ₪ (חמישה משתתפים בסדנה)

מחיר למשתתף יחיד – 2400.00 ₪ (ארבעה משתתפים בסדנה)

המחירים כוללים מע"מ

ביטולים: ניתן לבטל את ההשתתפות עד שבוע לפני מועד תחילת הסדנה.
הודעת ביטול של פחות משבוע לפני המועד תחויב ב- 10% ממחיר הסדנה.

אין אפשרות ביטול או חזר כספי לאחר שהסדנה החלה.

טונה עדנה

הלילך 9 הרצליה 46601

טל' – 09-9583372 פקס – 09-9570748 סלולרי: 054-4608246

E-MAIL: tunedna@isdn.net.il