*חרדת מבחנים / קרן קפלן פרופ' קפלן*

כמעט כל תלמיד חווה במהלך לימודיו לפחות מקרה אחד של חרדת בחינות. היא יכולה לבוא לביטוי למשל כמתח, התרגשות ואי שקט לפני בחינה. יש להדגיש עם זאת, שאין בהכרח קשר ישיר בין רמת הידע האובייקטיבי בבחינה לעוצמת החרדה. לעיתים הבחינה עצמה אינה קשה לפתרון אך התלמיד נכנס למצב של "בלק אאוט" – מעין הלם שמונע ממנו לענות על הבחינה בהתאם לידע וליכולת שלו.

חרדת בחינות היא סוג של "חרדת ביצוע", כלומר, חשש מפני כישלון במשימה כלשהי. אלו מתרחשים כשאדם נדרש להוכיח ביצוע ויישום של יכולת, כמו במהלך בחינה, תחרות, משימה, הרצאה, הופעה בפני קהל וכדומה. הפרעות חרדה הן הסוג הנפוץ ביותר של בעיות פסיכולוגיות הפוגעות במבוגרים וילדים, כולל אוכלוסיות בריאות ונורמטיביות.

**מהי חרדה**חרדה הינה תגובת חרום טבעית של הגוף כדי להתגונן מפני סכנה. אדם שכלל אינו חווה חרדה לא ישרוד כיוון שלא ישכיל להיזהר מפני סכנות. זהו מנגנון קדום המצוי גם בקרב חיות ויצורים ירודים ששומר על ההישרדות בעולם. למשל, כאשר איילה בטבע מזהה רשרוש בשיחים היא נכנסת למצב חרדה מפני טורף שעלול לתקוף אותה. גופה נכנס למצב שמכונה "fight or flight" – "ברח או הילחם". קצב ליבה עולה וכל מערכות הגוף מוכנות להילחם על חייה. אחרי חלוף הסכנה המערכות הללו אמורות להירגע והגוף יחזור בסופו של דבר למצב שגרה. לפיכך, התלמיד שמרגיש דופק גבוה והתרגשות לפני בחינה, מצוי במצב טבעי לחלוטין של חרדה. כדי לשרוד בלימודיו עליו לעבור את הבחינה ויש בהחלט סכנה מציאותית של כישלון. כישלון כזה יגרום לעיכובי זמן בהתפתחות האישית אך יותר מכך ישפיע גם על דימויו העצמי והחברתי של התלמיד. מסתבר שמצב זה הוא גם גורם מוטיבציוני חשוב. תלמיד שלא חש כל חרדה מפני בחינות עלול לא להשקיע בלימודים מתוך אדישות ולגרום לעצמו בסופו של דבר כישלון. עד כה התייחסנו לצד החיובי והמועיל של החרדה כהגנה בפני כישלון ושיטת הישרדות בעולם. אולם כמו כל מנגנון ישנן גם תקלות. כמו גלאי עשן שמתחיל לצפצף ומתריע על שריפה בשל סיגריה אקראית שחלפה במסדרון, גם מנגנון החרדה עלול לתת התראות שווא. איילה שבורחת מכל שיח שנע ברוח תהפוך לחיה רדופת שדים ומותשת כיוון שתעסוק כל הזמן בבריחה מאויב שאינו קיים. חרדת הבחינות מתחילה להיות בעיה שצריך לטפל בה כאשר היא משבשת את איכות החיים של התלמיד (גם אם הוא מצליח בבחינות עצמן) וכמובן כאשר היא מתחילה לפגוע בביצועיו בפועל בבחינות.

הסימפטומים של חרדת הבחינות באים לביטוי באופן רגשי, קוגניטיבי, גופני והתנהגותי.  
**רגשית** – התלמיד חווה מתח פנימי, אי שקט ולעיתים אף תחושת ייאוש ודיכאון.  
**קוגניטיבית** – נפוצים מצבי בלבול, שיכחה, מחשבות שליליות, אי התייחסות להוראות והסברים בבחינה, למידה לא מסודרת, הסחת הדעת ו"בלאק אאוט" (מעין תחושת ריקון ואי זכירה של החומר הנלמד).  
**גופנית** – נפוצים האצה בדפיקות הלב, הזעה, כאבי בטן, סחרחורות, הפרעות בשינה ועוד.  
**התנהגותית** – הימנעות למשל: אי הגעה לשיעורים ולבחינות, דחיינות ואי מסירת עבודות בזמן ובחירה במסלולי לימודים והתמחויות קלים רק כדי להימנע מהתמודדות.

**מהו מצב לחץ או מתח נפשי ?**לחץ הוא מושג השאול מתוך הפיסיקה ואשר מתאר הפעלת כוח של גורם אחד על גורם אחר. הלחץ האנושי הוא אנלוגיה למצב הפיסיקלי האמור והוא מייצג מצב בו הסביבה או עולמו הפנימי של הפרט מפעילים עליו דרישות לפעולה כלשהי. בניגוד ללחץ הפיסיקלי שאותו ניתן למדוד באמצעים אובייקטיביים, הלחץ האנושי הוא סובייקטיבי ולכן יש קושי להתייחס אליו בכלים מדויקים.  
המונח לחץ מופיע בהקשרים פסיכולוגיים שונים. לעיתים הוא מתואר ככוח שמפעילה הסביבה. לדוגמא, הורה דורש מילדו להתאמץ בלימודיו. נהוג לומר שהוא "מלחיץ" את הילד כדי שישתפר בהישגיו וישקיע יותר בבית הספר. לעיתים לחץ מתואר כתגובה של הפרט. לדוגמא, אנשים מדווחים על כך שהם "לחוצים", כלומר, מרגישים חסרי יכולת להתמודד עם המציאות ברמה כזו או אחרת. לחץ הוא גם תופעה פיזיולוגית אותה ניתן למדוד באמצעים מכאניים. לדוגמא, הפוליגרף – גלאי השקר, פועל על עקרונות של מדידת לחץ פיזיולוגי מתוך הנחה שאדם שמשקר מגיב בשינויים של דופק, לחץ דם, מוליכות חשמלית של העור, הזעה ועוד.  
בשעת לחץ האדם תופס את המצב ככזה שדורש ממנו להגביר מאמץ ולגייס כוחות לפעולה, בצורה מוגברת יחסית למצבי שגרה. על פי רוב לחץ נתפס כדבר שלילי, אך יש להגיש שהוא אינו בהכרח כך, הוא עשוי להיחוות כאתגר ולהביא להישגים ומקור לגאווה. יש אנשים שנמשכים למצבי לחץ ותופסים אותם כמצבים "מעניינים" אשר נותנים טעם לחיים. עם זאת, לחץ המופעל בעוצמה גבוהה מידי יחסית ליכולתו של הפרט להתמודד איתו, או לחץ שמופעל באופן כרוני לאורך זמן ארוך מידי, נחווים בצורה שלילית ועלולים לגרום לנזקים נפשיים ואף גופניים.  
אנשים שונים חסינים בצורה שונה מפני השפעותיו השליליות של הלחץ. הדבר תלוי במגוון רחב של גורמים. לדוגמא, גיל – ילדים וקשישים פגיעים יותר ממבוגרים למצבי לחץ, אנשים הסובלים מקשיים פסיכולוגיים שונים מתקשים גם להתמודד עם מצבי לחץ כיוון שיש להם פחות משאבים נפשיים זמינים, היסטורית התמודדות אישית עם מצב לחץ ספציפי עשויה גם היא להשפיע, לדוגמא, אדם שנכשל בעבר בבחינה במקצוע מסוים ירגיש לחוץ יותר בבחינה נוספת באותו תחום, לעומת בחינה במקצוע אחר בו הצליח בעברו. לבסוף, מקורות התמיכה המשפחתית, הסביבתית והתרבותית של הפרט הם גורם חשוב לתחושת הביטחון של הפרט וליכולתו להתמודד עם מצבי לחץ.  
יש להדגיש שהתמודדות עם לחץ היא גם מיומנות נרכשת. מודעות עצמית, תרגול של מיומנויות להרגעה עצמית ודמיון מודרך, ספורט ועוד, עשויים לשמש ככלים להתמודדות יעילה עם מצבי לחץ.

אנשים רבים, בעיקר בעולם המערבי רווי המתח וההישגיות, מוצאים עצמם מתנהלים בתוך אורח חיים לחוץ באופן כרוני ומחפשים שינוי שיפסיק את סגנון החיים הזה. זו אולי הסיבה בגללה הרבה אנשים נמשכים כיום לתרבות המזרח הרחוק, מדיטציה, יוגה, טאי צ'י ושיטות נוספות שמגיעות מעולמות רוחניים של המזרח, כיוון שאלו מכוונות לאיזון נפשי נכון והורדת תחושת הלחץ שמרגיש הפרט בהתמודדותו הקבועה עם חייו.  
מחקרים זיהו דפוס אישיות של אנשים המכונים "סוג A" לעומת "סוג B". סוג A הם אנשים שאורח חייהם לחוץ יותר, הם הישגיים מאוד ומכניסים עצמם למצבי לחץ בצורה יזומה. מסתבר שאלו אנשים שחשופים יותר גם למחלות לב ולחץ דם לעומת אנשי סוג B שאמנם פחות הישגיים, ואולי גם מגיעים לפיכך להישגים פחותים בקריירה (בקריטריונים מערביים וחומרניים כמובן), אבל נהנים כנראה מאורח חיים בריא ורגוע יותר.  
כיצד ניתן לטפל בלחץ? השיטות דומות מאוד לשיטות הטיפול בחרדה כפי שיוסברו בהמשך. ההבדל המשמעותי בין הטיפול בלחץ (שאינו מלווה בחרדה) לעומת הטיפול בחרדה (או לחץ וחרדה ביחד) הוא שבמקרה הראשון מדובר בטיפול מונע שמטרתו לוודא שהפרט יוכל להתמודד בהצלחה עם אתגריו מבלי לשלם על כך מחיר נפשי כבד, בעוד שבמקרה השני "המחיר" כבר שולם או משולם שכן האדם סובל מחרדה ופגיעה באיכות חייו ונדרש לעשות תיקון משמעותי יותר כדי לחזור לחיי השגרה.

**סיבות נפוצות להתפתחות חרדת בחינות וחרדות ביצוע באופן כללי הן:**

* + נטייה לפרפקציוניזם (מה, קיבלתי רק 85? – אני חייב לקבל רק 100 !!! לאן הלכו לאיבוד ה-15 נקודות שחסרות? – אני חייב להגיש ערעור)
  + לחץ חברתי ומשפחתי להצלחה
  + אקלים כיתתי ומוסדי מלחיץ ותחרותי
  + העדר אסטרטגיות למידה נכונות שגורמות לקושי אובייקטיבי בהתכוננות לבחינה
  + העדר אסטרטגיות נכונות לפתרון בחינות שגורם לבזבוז זמן וביצוע לא מיטבי של הבחינה
  + קשיים עם מקצועות מסוימים (למשל עם מקצועות מתמטיים או מקצועות בהם יש צורך בזכירה של פרטים קטנים ורבים)
  + יחסים בינאישיים עם המרצה או המורה (מרכיב זה משפיע יותר בתקופת בית הספר, אך גם באקדמיה יש לו חשיבות רבה).
  + גורמים שאינם קשורים ללימודים עצמם, למשל, מצבי משבר בחיים, נטייה אישיותית

הטיפול בחרדת בחינות כולל מרכיבים משותפים לטיפול בחרדה באופן כללי, אך מכיל מספר רכיבים ייחודיים. לפני הטיפול בחרדה עצמה יש לברר מתי החלה חרדת הבחינות, האם היה אירוע משמעותי סביב פריצת הסימפטומים, כיצד התלמיד לומד במהלך הסמסטר ולקראת הבחינות, כיצד הוא קורא את הבחינה ועונה עליה ועוד מרכיבים הקשורים ללמידה ולבחינות עצמן. לעיתים ניתן לגלות שהבעיה היא טכנית לחלוטין ותיקון פשוט באסטרטגיות הלמידה עשוי לשפר משמעותית את המצב.

לבסוף, אין צורך להגיע למצב של חוסר תפקוד לימודי כולל כדי לטפל בחרדת בחינות. תלמיד שחש שאיכות חייו נפגמת בצורה כלשהי או שהצלחתו בלימודים אינו תואמת את יכולתו עשוי להיעזר בטיפול פסיכולוגי עוד בשלבים מוקדמים מאוד של הבעיה. לרוב מוסדות החינוך, הן ברמת בית הספר והן ברמת האקדמיה יש שירות פסיכולוגי פנימי או חיצוני שיכול לתת מענה מקצועי לפניותיהם של תלמידים עם חרדת בחינות. כאשר מדובר בחרדת ביצוע מסוג אחר יש צורך בדרך כלל לאתר טיפול פסיכולוגי באופן אישי בשירותים המצויים בקהילה בה מתגורר הפרט.  
עזרה עצמית עשויה בהחלט לעזור. הדרך הפשוטה ביותר היא ללמוד תרגילי הרפיה ודמיון מודרך שעשויים לעזור במצבי לחץ וחרדה.