<http://www.wincol.ac.il/?item=51922&section=1728>

[דף הבית](http://www.wincol.ac.il/?section=1895)   [אודות המכללה](http://www.wincol.ac.il/%D7%95%D7%99%D7%A0%D7%92%D7%99%D7%99%D7%98/%D7%94%D7%9E%D7%9B%D7%9C%D7%9C%D7%94)   [מאמרים](http://www.wincol.ac.il/articles)

[**תואר ראשון**](http://www.wincol.ac.il/%D7%AA%D7%95%D7%90%D7%A8-%D7%A8%D7%90%D7%A9%D7%95%D7%9F-%D7%91%D7%97%D7%99%D7%A0%D7%95%D7%9A-%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99) [**תואר שני**](http://www.wincol.ac.il/%D7%95%D7%99%D7%A0%D7%92%D7%99%D7%99%D7%98/%D7%AA%D7%95%D7%90%D7%A8-%D7%A9%D7%A0%D7%99) [**הכשרת אקדמאים**](http://www.wincol.ac.il/%D7%94%D7%9B%D7%A9%D7%A8%D7%AA-%D7%90%D7%A7%D7%93%D7%9E%D7%90%D7%99%D7%9D) [**מכינות**](http://www.wincol.ac.il/?section=175) [**רפואה משלימה**](http://www.wincol.ac.il/mediwin) [**הסמכה בספורט**](http://www.wincol.ac.il/winsport) [**תיירות ופנאי אתגרי**](http://www.wincol.ac.il/xcool) [**תעודה והשתלמויות**](http://www.wincol.ac.il/center)

# חרדת בחינות- טיפול קוגניטיבי התנהגותי קבוצתי

חרדת בחינות היא סוג של חרדת ביצוע המאפיינת סטודנטים ותלמידים אשר מפגינים תת ביצועים במבחן אל מול רמת הידע שלהם.

**הסיבות לחרדת בחינות:**

* עשויות לנבוע כתוצאה מלחץ בגלל ציפיות גדולות של הנבחן מעצמו, או ציפיות גבוהות של הסביבה של הנבחן.
* היא עשויה לנבוע כתוצאה מהעבודה שהסובלים מההפרעה קושרים את הערך העצמי שלהם לתוצאות בחינה.
* אחרים נכנסים לחרדה כתוצאה מכישלונות במבחנים בעבר , הניסיון השלילי שלהם עשוי לגרום להם לחשיבה שלילית לגבי היכולת שלהם להצליח ולהשפיע על הביצוע שלהם במבחן עתידי.
* דחיינות הגורמת לדחייה של הלמידה לרגע האחרון יכולה להוות גם כן סיבה .

**סימפטומים:**

* גופניים: סחרחורת , כאב ראש, בחילה, כאבי בטן, שלשול הזעה, קוצר נשימה, דפיקות לב, רעידות. חרדת בחינות יכולה לגרום להתקפת פניקה במקרים קיצוניים.
* רגשיים- הרגשה של: לחץ, מתח,  חרדה, דאגה, כעס, חוסר אונים, אכזבה, ייאוש, אומללות, אשמה, בושה, נחות, חסר ערך, לקוי, פגום, לא יוצלח, מושפל, מובך, חסר תיקווה, תקוע, מובס, מנוצח, זועם  ועוד**.**
* סימפטומים התנהגותיים: קושי בריכוז, בלק אאווט, הימנעות, יציאה תכופה לשירותים, הימנעות, קפיאה, התנהגויות בטוחות כגון שתייה, אכילה ועוד.
* סימפטומים קוגניטיביים: מחשבות כגון, אני אכשל, המבחן קשה מדי, שכחתי את כל החומר, כולם יודעים ואני לא, אין לי סיכוי להצליח, אני לא מבין את החומר, השאלות קשות ולא ברורות, אני לא מצליח להתרכז, אני חייב לצאת, אמונות תפלות (העט הספציפי , גרב ירוקה) ועוד.

**כללי:**

* לעיתים אנשים הסובלים מחרדת בחינות נמנעים מלגשת למבחנים.
* לעיתים עצם ההכנה למבחן מעוררת חרדה והם נמנעים או דוחים לרגע האחרון את ההכנה למבחן.
* לעיתים אנשים הסובלים חרדת בחינות בוחרים במקצועות קלים יותר מתחת לרמתם כתוצאה מהחשש שלהם להתמודד.

**מהו טיפול קוגנטיבי התנהגותי:**

[טיפול קוגניטיבי- התנהגותי](http://www.wincol.ac.il/%D7%9C%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%99-%D7%AA%D7%A2%D7%95%D7%93%D7%94/%D7%9E%D7%98%D7%A4%D7%9C%D7%99-CBT) (CBT) הינו טיפול קצר מועד מבוסס מחקרית. הגישה נחשבת לגישת הטיפול המובילה בעולם המערבי בטיפול בהפרעות חרדה ודיכאון. הטיפול מבוסס על שילוב בין טיפול קוגניטיבי וטיפול התנהגותי. הטיפול  מבוסס על הרעיון לפיו על מנת ליצור שינוי אצל המטופל, יש צורך בשינוי תפיסת המציאות (לצד צורך בלמידה ותרגול של התנהגויות חדשות (ולמעשה, מנסה ליצור שינוי בדפוסי החשיבה (קוגניציה) במקביל לשינוי דרך הפעולה (התנהגות).
 CBT - הינו טיפול המתמקד ב"כאן ועכשיו" – בקשיים, מצוקות ודפוסי חשיבה והתנהגות בעייתיים שגורמים להפרעות רגשיות**.**

**הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי הקבוצתי לחרדת מבחנים:**

הינו טיפול קצר מועד ממוקד אשר ב-12 מפגשים מסייע לאנשים הסובלים מחרדת בחינות לשנות את דרכי ההתמודדות שלהם במצב של בחינה. על ידי לימוד של טכניקות נכונות של שליטה במחשבות, חשיבה נכונה, התנהגות נכונה בשעת מבחן , טכניקות של קריאת והבנת מבחנים, למידה נכונה למבחן, הרפיה והרגעה על מנת להוריד את התופעות הגופניות, זיהוי התנהגויות בטוחות והחלפתם בהתנהגויות אדפטיביות למצב של מבחן. טיפול בסוגיות ערך , פרפקציוניזם ודחיינות המגברים את ההפרעה.

אנחנו מגבשים סטינג קבוצתי על ידי העברת נושאים חוויתים.

אנחנו עוסקים בשלב הפסיכו חינוכי אשר מסביר ומנרמל לקבוצה את החרדה שהם חווים בשעת קבוצה.

אנחנו עוסקים בהבניה קוגניטיבית אשר מסיעת למשתתפים לשנות את דפוסי החשיבה הלא אדפטיביים שלהם בדפוסי חשיבה אדפטיביים. כגון מאני לא מסוגל, אני אכשל- לאני מסוגל להצליח במידה ולמדתי כמו שצריך.

חשוב לציין שאחד המוקדים המרכזיים של טיפול קוגניטיבי התנהגותי בחרדת בחינות הנו המחשבות והאמונות השליליות שהאדם גיבש סביב סיטואציית הבחינה. למשל, מחשבות על כישלון, תחושת ערך עצמי נמוך, חשיבה דיכוטומית ("אם אכשל במבחן הזה, הלך כל הסמסטר"), תחושה כי אי הצלחה היא באשמת הפרט, לדוגמא "זה לא הבחינה שקשה, זה אני שמפשל", וכי הצלחה היא בזכות גורמים חיצוניים, למשל "אם אצליח זה רק בזכות המזל". במסגרת טיפול קוגניטיבי התנהגותי בחרדת בחינות המטפל עוזר למטופל לראות כיצד החשיבה שלו לא רציונלית ולא מייצגת את המציאות.

אנחנו מלמדים את המטופל בקבוצה לזהות את הטריגרים הגורמים לו לחרדה ולהתמודד איתם בצורה נכונה יותר.

אנחנו עושים סימולציות של מבחן וחושפים בכך את המטופל לחרדות שלו בסטינג קבוצתי. אנחנו מתרגלים את המטופלים בלהשתמש בכלים שנלמדו בסימולציות של מבחן. החשיפות לחרדה נעשות בצורה הדרגתית.

אנחנו נותנים לקבוצה כלים אפקטיביים לשלוט ברגש השלילי שלהם בסטינג של מבחן באמצעות כלים קוגניטיביים והתנהגותיים.

אנחנו עוסקים בהתמודדות במצב של בלקאאוט במבחן או מהצורך לצאת או לברוח מחדר המבחן.

אנחנו עוסקים בהטמעת ושימור הכלים על מנת לגרום למטופל לא לחזור למצב החרדה בסוף הטיפול.

הכותב וממעבירי הסדנה:

יגאל שרון MSc- - מנהל את מרכז הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי במכללה האקדמית בווינגייט, מרכז את התוכנית להכשרת מטפלים קונסרבטיבים התנהגותיים בעצימות נמוכה במכללה האקדמית ב[וינגייט](http://www.wincol.ac.il/), מטפל בקליניקה פרטית, חוקר ומדריך בתחום ה-CBT. בעל ניסיון רב בהעברת קבוצות של חרדת בחינות באקדמיה ומערכת החינוך העל יסודית.