

חרדת בחינות (Test Anxiety)

חרדת בחינוך היא חרדה, שעשויה לבוא לידי ביטוי בכל מצב בו האדם צריך לעמוד בפני מטלה מסוימת, ולא דווקא בעת מבחן בלימודיו. חרדת הבחינות מופיעה בגן כמו בבית הספר, רק שהיא אינה מופיעה דווקא עקב מבחן.

מעגל החרדה



סימפטומים לחרדת בחינות

הסימפטום הפיזיולוגי - הזעה, מתח שרירים, קשיי נשימה, דפיקות לב מואצות, כאבי בטן וראש, שלשולים, עייפות, קשיי שינה, בחילות, סחרחורות ורעד.

הסימפטום הקוגניטיבי - עיסוק יתר בשאלות הקשורות בהצלחה ובכישלון, הופעת דמיון קטסטרופאלי של כישלון, לעג או נידוי למשימה, חסימה מנטאלית (רגשית), קשיי זיכרון, קושי בהבנת הוראות, קושי בארגון החומר הלימודי, קושי בביטוי, קשיי ריכוז, בלבול.

הסימפטום ההתנהגותי - אי עמידה בלוח הזמנים, איחור למבחן או החמצתו, הכנת טיוטה בעת מבחן באופן שמפריע לתלמיד להשיב על השאלות כנדרש, שימוש באמצעי עזר לא יעיל בעת כתיבת המבחן הגורם לאיבוד זמן, ניסיונות העתקה מוגזמים והיעזרות במורה באופן מוגזם, קשיי שינה, הפרעות אכילה, חוסר מנוחה, קיבה עצבנית והקאות.

בסימפטום ההתנהגותי יש לבדוק כל מקרה, כי לעיתים התנהגות זו נובעת מזלזול כללי בלמידה או שקושי בהתארגנות או קושי בקשב וריכוז.

הגורמים לחרדת בחינות

מזווית התלמיד	מזווית בית הספר והסביבה	מזווית המורה
<ul style="list-style-type: none"> • קשיים בעיבוד שפה, בהבנת הנקרא • טווח ריכוז קצר • קשיים בכתיבת המילים • ובהבעה בעל פה • שאיפה למושגים / דימוי עצמי נמוך • חשש מהבלתי ידוע • בעיה בגיבוש החומר ובתכנון זמן הבחינה 	<ul style="list-style-type: none"> • חברה הישגית • משפחה מלחיצה • אווירת המוסד החינוכי • תקשורת לקויה בין מורה לתלמיד 	<ul style="list-style-type: none"> • קצב מהיר והרסני של שיעור • דיבור מהיר של המורה • ציניות של המורה • שאלות שניסוחן לקוי

תפקיד המורה / הגננת

מבחינה רגשית - אמפתיה לקשיים הרגשיים, הרפיה של המתח, נתינת הרגשה לתלמיד שכביכול עומד לרשותו זמן בלתי מוגבל לכתיבת המבחן, מה שעשוי לסייע להפחתת החרדה ובכלל, להיות "שם" כשקשה.

מבחינה קוגניטיבית - התנהגותית - שיפור מיומנויות הלמידה של התלמיד, כגון: ארגון זמן וחומר הלימוד, תכנון זמן הבחינה, הבנת הוראות הבחינה, לימוד טכניקות של כתיבת מבחן ועוד.

מבחינה פיזיולוגית - אוכל ושתיה במהלך הבחינה, שטיפת פנים במים קרים, יציאה להתאווורות, חיוך ועוד.