

לחיצים לקראת בחינות?

בלנדד בנושא לחץ לקראת בחינות

קהל היעד: חט"ב

מרחב המורה

המורה תקנה לתלמידים בקבוצות קטנות ידע בנושא לחץ לקראת בחינות, באמצעות שקופית 2 **במצגת** "לחץ בחינות" ובאמצעות הרקע העיוני המצורף. מטרת המצגת היא לחשוף את התלמידים לטרמינולוגיה הנכונה, לזהות מצביו לחץ ולאפיין אותם.

דיון על דילמה:

סתוי וקדנית בליהקה הייצוגית בעיר מגורי. המורה למחול הודעה על חזרה חשובה, שמי שלא הגיע אליה - לא יוכל לטוס להופעה בחו"ל. החזרה אמורה להיערך يوم לפני מבחון במועד בהיסטוריה, וסתוי נכשלה במועד הקודם.

סתוי בלחץ. היא לא יודעת מה לעשות. מצד אחד - חשוב להצליח במבחן, ומהצד الآخر - היא מתוכננת להופעה בחו"ל כבר זמן רב ומתרגשת לקראת הטיסה. מה על סתיו לעשות?

רקע תיאורטי:

לחץ לקראת בחינות הוא תופעה שכמינה סובלים תלמידים ותלמידות רבים. לחץ בrama מתונה יש גם היבטים חיוביים, שכן הוא יכול לעורר את התלמיד, לגרום לו להתמקד ולשפר את ביצועיו במבחן. לעומת זאת, לחץ ברמה גבוהה עלול "לשתק" את התלמיד, להוציאו אותו מריכזו ומאייזו ולפגוע בתפקודו במבחן. יש להבחין בין לחץ **מצבי**, שתלו依 בעיקר בנסיבות המסוימות של הבחינה, לבין לחץ **כרוני**, שמלווה את התלמיד או התלמידה בכל הבחינות שהם ניגשים אליו.

לחץ לקראת בחינות יכול לבוא לידי ביטוי באربعة מישורים:

1. **פיזיולוגי** – הופעת תסמים כמו כאבי בטן, סחרחות, בחילה וכאבי ראש, ולעיתים אף דפיקות לב מהירות, קוצר נשימה, הזעה מוגברת, רעד בידים והקאות.
2. **רגשי** – מתח נפשי ודחק. הלחץ הוא מביך רגשי לא נעים שמלווה בתחושה כי סיפוק צרכיו של האדם ושלמוותו מאויימים. בעת תחושת לחץ לקראת בחינות, האIOS הפנימי הוא על הדימוי העצמי ועל האגו. הנבחן חשש לאבד כתוצאה מכישלון בבחינה את הערכתו העצמית החביבת וכן את הערכת הסביבה.
3. **קוגניטיבי** – קושי להתרכו ולארגן את המחשבות בצורה הגיונית. במקומות להתרכו במשימה שיש לבצע, מעסיקות את הנבחן מחשבות וಡאגות הקשורות לתוצאות הפעולה ולהשפעתן על הערך העצמי שלו. מי שמצו בלחץ לקראת בחינה

עשוי לש่น לעצמו שוב ושוב: "אני בטח אכשל", "אני סתם אפס" וכדומה, ולדמיין דימויים קטסטרופליים בעקבות מחשבות אלה.

4. **התנהגותי** – בדרגות נמכרות של לחץ אנו חשימים רמת עוררות גבואה מהרגיל. כשהלחץ אינו נמשך זמן רב, ביצועינו עשויים להיות טובים יותר בזכות העוררות הזאת, אך במקרה של לחץ מתמשך ביצועינו נעשים גרועים יותר עקב קשיי ריכוז וחשיבה. תగובות התנהגותיות במצבו לחץ קשים חזן, למשל, קושי בקואורדינציה בין מערכות שונות, קושי בחשיבה, אכילה מוגברת או מופחתת, תוקפנות או קיפאון.

מעובד על פי : בר-אל, צ. ונוימאייר, מ. (2009). **מפגשים עם הפסיכולוגיה – מפגש ראשוני: פסיכולוגיה כללית**. אבן יהודה: רכס פרויקטים חינוכיים בע"מ.