חרדת בחינות ?
תרשים מסייע ליועץ

מאת דרור אורן © כל הזכויות שמורות 1999

תאור הבעיה :
תאור המצב עומד ברוב הקריטריונים הבאים :
פיזיולוגית : הזעה, דופק מהיר, כאבי בטן, רעד.
קוגניטיבית : תחושה שאחרים מספיקים, שיכשל.
חוסר ריכוז, כהות תפיסתית (black out).
רגשית : חרדה, מצוקה, לחץ, אכזבה.
כאשר במקביל יש יכולת גבוהה יותר מחוץ לבחינה

לא ← לא חרדת בחינות
(בדוק :חרדה/מצב גופני/אחר)

↓ כן

שיטת הלמידה ומותאמות הציפיות :
מה הציונים בפועל ?
האם הלמידה נכונה מבחינת חלוקת הזמן ?
האם הצפיות מותאמות לכמות ההשקעה/ליכולת ?

לא ← טיפול במיומנויות למידה או יעוץ רגשי סביב צפיות

↓ כן

מידת החרדה הכללית :
החרדה ספציפית / ממוקדת לנושא הבחינה.,
תופיע לפני, תוך כדי, או עם צפיה לציון.

לא ← החרדה כללית יותר הטיפול- יעוץ או טיפול פסיכולוגי

↓ כן

משפחה :
לא ניתן להסביר את הלחץ בהקשר המשפחתי.,
ההורים לא לוחצים להישגים אקדמיים.
אין תחרות סמויה / גלויה לאח/ות אחרת.
לבעיה
החרדה לא באה מסביבת הבית

לא נכון ← הטיפול- יעוץ או טיפול פסיכולוגי פרטני או משפחתי בהתאם

נכון ↓

הסביבה הלימודית :
אין שינוי מגמה או כתה לאחרונה
היחסים עם המורה המורים תקינים
אין הגברה משמעותית בדרישות

לא נכון ← בדיקת התאמת מערכת הדרישות / לחץ המורה / יעילות דרכי התמודדות יתכן וההתערבות ברמת הכתה

נכון ↓

מדובר בחרדת בחינות.
הטיפול היעיל יותר הוא קוגניטיבי התנהגותי (דמיון מודרך, הרפיות וכדומה) לשפור שליטה ברמת החרדה.
לעתים יעיל טיפול דינמי.