

תוכנית התערבות להפחתת חרדת בחינות בקרב מתבגרים

דיויד קופלוביץ

בהנחיית: ד"ר יהודית ריבין

תקציר

מטרת המחקר היא לבחון את יעילותה של תוכנית התערבות המשלבת מרכיבים רגשיים והכרתיים-קוגניטיביים, תוך דגש על המרכיב הקוגניטיבי, לשיפור התמודדות עם חרדת בחינות ולהפחתת של רמת חרדת הבחינות בקרב תלמידים מתבגרים בעלי חרדת בחינות הגבוהה מן הממוצע. בנוסף לסבל הרגשי שפרטים חווים מחרדת בחינות, הוכח שהחרדה מחבלת אף בביצועם הקוגניטיבי. הם תופסים מצב מבחן כמאיים באופן אישי ונוטים להגיב בתגובות דאגה ובמחשבות לא רציונאליות המפריעות לביצוע יעיל של המשימה העומדת בפניהם (Zeidner, 1998; Sarason & Sarason, 1990).

עיון בספרות הענפה בנושא חרדת בחינות מלמד על התקדמות משמעותית בהבנת התופעה, ממדיה וביטוייה. קיימת הסכמה כי לחרדת בחינות שני מרכיבים בסיסיים: רגשיות (Emotionality) ודאגה (Worry) (Liebert & Morris, 1967).

שאלון ה-TAI (Test Anxiety Inventory) (Spielberger et al., 1980) נבנה כדי למדוד הבדלים אינדיבידואליים ברמת חרדת בחינות כתכונת אישיות מותנית-מצב, ותתי הסולמות שלו בודקים רגש (אפקט) ודאגה (מרכיב הכרתי-קוגניטיבי). זיידנר ונבו (1988, 1993) פיתחו נוסח עברי לשאלון, סולם חרדת בחינות – סח"ב, שהינו תרגום והתאמה של שאלון חרדת הבחינות של שפילברגר. סקירת ספרות (Zeidner, 1998; Seipp, 1991) הראתה את התפתחותן של שיטות טיפול מגוונות להתמודדות עם חרדת בחינות. למרות שבהשוואות האסטרטגיות, עצמתן של שיטות הטיפול הקוגניטיביות רבה יותר בהפחתת חרדת הבחינות לעומת אלו המפחיתות את הרובד הרגשי נראה כי שילובן של הקוגניטיביות והרגשיות מייצג נכונה את תהליך ההתערבות (Zeidner, 1998).

בתי ספר רבים מעבירים תוכניות התערבות בנושא של הפחת חרדת בחינות. סוכני השינוי המעבירים אותן הם לעיתים הפסיכולוגיים החינוכיים, היועצים החינוכיים וישנם גם מורים או מחנכים המעבירים את התוכניות. התוכנית בה נעשה שימוש בעבודה זו, מבוססת על תוכניתו של Meichenbaum (1977; 1985), ונבנתה עבור מתבגרים בחטיבה העליונה. התוכנית משלבת כמה טכניקות להתמודדות עם חרדת בחינות (הרפיה נשימתית ושרירית, דמיון מודרך, הכהייה שיטתית, סילוק מחשבות לא רציונאליות), במטרה לתת לתלמידים כלי התמודדות עם החרדה כדי להפחית את רמתה.

במחקר הנוכחי השתתפו 30 תלמידי כיתות י' מבית ספר בצפון הארץ אשר התנדבו להשתתף בתוכנית לאחר פניה של המחנכות אליהם. קבוצת הניסוי הורכבה מ-15 נבדקים אשר מילאו את שאלון סח"ב לפני תחילת התוכנית ולאחריה. כך גם מלאו 15 מתלמידי קבוצת הביקורת. התוכנית נבנתה תוך דגש על הצד הקוגניטיבי מתוך סקירת הספרות המלמדת שתוכניות כאלו יכולות לשפר יותר את כלי ההתמודדות ולהצליח יותר בהפחתת רמת החרדה (פופקו, 1987; Zeidner et al., 1988). רמות החרדה במחקר נבדקו על ידי שלושת המימדים של סולם חרדת בחינות (זיידנר ונבו, 1988): רגשיות, דאגה וציון חרדה כללי. המחקר בדק את ההפרשים בין קבוצת הביקורת לקבוצת הניסוי והיכן ההפרש גדול יותר. ככל שההפרש בתוצאות גבוה יותר, לטובת קבוצת הניסוי ישנה סבירות גבוהה יותר לתוצאה מובהקת בהפחתת החרדה.

מטרה נוספת הייתה לשפר את ההישגים האקדמיים כתוצר של הפחתת רמת חרדת הבחינות. בדומה לפרוצדורה של בדיקת תוצאות מבחן הסח"ב גם בבדיקת הממוצעים נבדק הפרש הממוצעים בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת לפני ואחרי העברת התוכנית. פער גדול יותר בקבוצת הניסוי ילמד על שיפור רב יותר לעומת קבוצת הביקורת.

השערות המחקר אוששו באופן חלקי. בקבוצת הניסוי נמצאה ירידה מובהקת בתת-סולם של מרכיב הדאגה כאשר הפער גדול יותר לעומת זה של קבוצת הניסוי. בתת-סולם הרגשי ובמדד הכללי הפער היה גדול יותר בין תוצאות המבחנים לפני התוכנית לזו שאחריה, לעומת זה שבקבוצת הביקורת, אך הוא לא היה מובהק. במדד שבחן את הפרש ממוצע הציונים נמצא כי על אף שהפער היה גדול יותר הוא לא היה מובהק. ממצאים אלו דומים לממצאים של מחקרים אחרים וההמלצה היא להכניס טכניקות נוספות לתוכנית ההתערבות ולבחון אותה במדדים נוספים וכך ניתן יהיה לקבל תוצאות טובות יותר ונוכל לראות הפחתה מובהקת בסולם הכללי של שאלון סח"ב ובממוצע של ההישגים האקדמיים.