



## ללמוד איך להיבחן

שנה"ל תשס"ו – 2006

## פרק 1 – הכר את התופעה

### מדוע רובנו נכנסים לחרדה במצב של בחינה?

בחברה שלנו, עתידו של אדם נקבע בחלקו על-פי ביצועיו במבחנים שונים (רישיון נהיגה, קבלה לעבודה וכו'). לכן מידה מסוימת של לחץ סביב המבחן היא תגובה צפויה ושכיחה.

### מהי חרדת בחינות?

חרדת בחינות היא חרדה שקשורה בחשש להיכשל בבחינה ומאופיינת בשילוב של תופעות גופניות, רגשיות, מחשבתיות והתנהגותיות מוגזמות. התוצאה היא פגיעה בתפקוד, לפני ובזמן המבחן, כך שהציון אינו משקף את הידע וההכנה לקראת המבחן.

### מהם ביטויי החרדה המופיעים לפני ובזמן המבחן?

סימנים לחרדה גבוהה ניתן למצוא בביטוי מוגזם באחד או יותר מארבעת הערוצים הבאים: במחשבות, בגוף (תחושות פיזיות), בגשות וברתנהגות –  
מגרה.

## מהם הביטויים המחשבתיים?

מחשבות מסיחות, שלא קשורות לבחינה, מפריעות לריכוז, ומורידות מוטיבציה, כמו:

- # מחשבות חוזרות על כשלון אפשרי – "גם הפעם לא אצליח".
- # מחשבות שליליות לגבי עצמך – "אני לא טוב/ה בכלום".
- # ייחוס השלכות קטסטרופאליות לכישלון אפשרי – "אם אכשל הפעם, אין לי סיכוי להצליח בחיים".
- # פרפקציוניזם – "אסור לי להוציא פחות מ-95".
- # האשמה עצמית – "הייתי צריך/ה ללמוד יותר, איזה טיפשה אני".
- # מחשבות שליליות על עצמך ביחס לאחרים – "אני תמיד מסבירה לכולם, ובסוף אני נכשלת והם מצליחים".

## מהן התחושות הגופניות הנפוצות?

אחת או יותר מהתופעות הבאות:

[בדקו את עצמכם: סמנו את התופעות שאתם מזהים אצלכם]

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> קוצר נשימה   | <input type="radio"/> כאבי בטן |
| <input type="radio"/> רעד          | <input type="radio"/> בחילות   |
| <input type="radio"/> דופק מואץ    | <input type="radio"/> כאבי ראש |
| <input type="radio"/> חולשה גופנית | <input type="radio"/> שלשולים  |
| <input type="radio"/> סחרחורת      | <input type="radio"/> לחץ בחזה |
| <input type="radio"/> כאבי שיניים  | <input type="radio"/> הזעה     |

## אלו רגשות קשורים בחרדה?

- # ייאוש
- # תסכול
- # חוסר אונים
- # דיכאון, עצב
- # בושה
- # אשמה

## מהן ההתנהגויות הלא יעילות הנובעות מחרדת מבחנים?

- # סגנון למידה לא יעיל (למידה מרפרפת או יסודית מדי).
- # נטייה לדחות ולצבור פערים.
- # הימנעות מלמידה וממבחנים.
- # השקעת-יתר מתישה בלימודים.
- # השקעה של שעות למידה ללא יכולת לקלוט.
- # אמונות טפלות שמובילות לטקסים כפייתיים.
- # בחירה לא עניינית של קורסים או מסלול לימודים.

מחשבות

איזו מגרה נפתחת אצלך ראשונה בזמן לחץ?

גוף

באיזה ערוץ נראה לך הכי קל לעשות שינוי?

רגשות

התנהגות

## כיצד מתבטאת הפגיעה בתפקוד בזמן הבחינה?

- # קושי להתרכז במבחן
- # קושי לשלוף מהזיכרון את מה שלמדתי
- # חוסר יכולת לחשוב בבהירות
- # אי הבנת השאלות
- # פיזור מחשבתי ונטייה לטעות טעויות טיפשיות
- # חסימה מחשבתית (בלק-אאוט).

## מה זה בעצם בלק-אאוט?

זוהי חסימה מנטאלית מוחלטת, שבמקור אמורה לשמש כהגנה מפני הלחץ והאיום של החרדה שעולה, אך היא גם חוסמת את היכולת לחשוב בצורה בהירה.

**האם בכדי שאוגדר כבעל חרדת בחינות צריך שיהיו לי כל התופעות?**

לא. יש סטודנטים המדווחים רק על חלק קטן מהתופעות, אך עדיין חשים הפרעה משמעותית ביכולת לממש את הידע שלהם בבחינה.

**האם יש קשר בין חרדת בחינות לבין יכולת לימודית או ליכולת שכלית?**

לא. ישנם סטודנטים מוכשרים מאוד הסובלים מחרדת בחינות.

**אם נכנסתי לחרדה קשה בבחינה אחת, האם זה מעיד על-כך שיש לי חרדת בחינות?**

לא. רוב האנשים חוו מצב כזה לפחות פעם אחת בחייהם. יש להבחין בין תגובת חרדה ספציפית לבחינה מסוימת, לבין נטייה עקבית יותר להיות חרד לקראת הבחינות ובמהלכן. בכל מקרה של ספק, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע.

**מתי לחץ במבחנים לא יוגדר כחרדת בחינות?**

כאשר הלחץ הוא "מוצדק", כלומר, נובע מתחושה אמיתית של חוסר הכנה מספיקה, חוסר התמצאות בחומר ופער אמיתי בין חומר הבחינה לבין מה שאני יודע. במקרים אלה, הלחץ מהווה נורת אזהרה חשובה המסמנת צורך בשינוי ושיפור בעתיד.

## פרק 2 – עוד עובדות על חרדת בחינות

### מי מועד לפתח חרדת בחינות?

- # סטודנטים התופסים את הבחינה כסכנה של ממש (חרדה מצבית).
- # סטודנטים שבאופן כללי נוטים להגיב בחרדה למצבי לחץ שונים (חרדה אישיותית).
- # סטודנטים המייחסים חשיבות-יתר לציפיות הסביבה (משפחה, חברים וכו').
- # סטודנטים עם הרגלי למידה לא מספיק טובים.

### מה הקשר בין בעייתיות בהרגלי הלמידה לבין חרדת בחינות?

במקרים רבים, תלמידים בעלי חרדת בחינות גבוהה סובלים מהרגלי למידה לקויים. לפעמים סגנון הלמידה הלא יעיל נובע מהחרדה ולא להיפך, כיון שכל תהליך הלמידה מעורר חרדה ורגשות שליליים. אולם לעיתים העדר שיטות למידה מסודרות (כמו ארגון חומר הלימוד, ניהול הזמן, סביבה לימודית מסודרת, השגת החומר הדרוש, קביעת סדרי עדיפויות, התנהגות ביום המבחן, ועוד), נותנים תחושה מוטעית של מוכנות לקראת המבחן, ו"ברגע האמת" עולה החרדה.

### מהם טיפוסים אישיות שנוטים לחרדת בחינות?

# הנוטים להתייחס ("דמורליזטורים"): אלה שמוותרים מראש על הציפייה להצלחה, נמנעים מלמידה מספיקה, ובכך מאשרים את התפיסה העצמית השלילית שלהם על עצמם.

# בעלי צורך בשלמות ("פרפקציוניסטים"): שאינם מתפשרים על פחות ממושלם. כשלוך בבחינה נתפס כאיום חמור על הערך העצמי שלהם, כך שמבחינתם, תוצאות לא מספקות נתפשות ככישלון אישי גורף, וכסכנה ממשית לגורלם ולעתידם. יש לזכור כי הנטייה לשלמות עלולה לגרום כשלעצמה לנטייה להתייחס מהר, ("אם זה לא מושלם עדיף לוותר מראש"), והתוצאה, מצבי הצלחה וכשלוך מתחלפים ותנודות קיצוניות בתפיסה העצמית.

## כיצד פועל אדם הנמצא במצב של סכנה?

מסתבר שאותו מנגנון ששירת את האדם הקדמון, והכין אותו לסכנות פיזיות, פועל עלינו גם כיום. במצבי חירום כל המערכות הגופניות והנפשיות מתגייסות באופן אוטומטי להתמודד עם הסכנה באחת משתי הדרכים: מאבק או מנוסה (fight or flight). האדם הופך דרוך לפעולה מהירה כמו לוחם בקרב. החושים מתחדדים לסריקת הסביבה, הלב פועם בחוזקה, השרירים מתכווצים והוא מוכן לזינוק. תגובת חירום טבעית זו הועילה אמנם לאדם הקדמון מול סכנה פיזית מיידית, אך בעידן המודרני בו נדרשת התמודדות ממושכת יותר, מול גירויים שאינם פיזיים, תוך הפעלת מיומנויות חשיבה מורכבות, היא הופכת מידיד לאויב.

## מדוע החרדה אינה תגובה יעילה במבחנים?

ההתגייסות לבחינה כמו לקרב, גוררת אחת משתי תגובות לא יעילות:  
# האחת – להופיע למבחן דרוך לקרב פיזי מידי, עם מיקוד חיצוני, אך לא להתמודדות מחשבתית הדורשת מיקוד פנימי, כדי להתרכז ולחשוב.  
# השנייה – הימנעות מהתמודדות, ייאוש ופאסיביות.  
בכל אחת מהתגובות, הסטודנט נשאר מותש וחסר יכולת להפעיל חשיבה רציונאלית, הנדרשת בעת בחינה.

## האם רצוי להגיע לבחינה ללא חרדה בכלל?

לא. נכון שחרדה קיצונית פוגעת בתפקוד, עם זאת, נמצא שמידה מסוימת של מתח היא רצויה, ואף הכרחית, על מנת לתפקד באופן מרבי במצבי לחץ. העדר חרדה גורם לאדישות וגורר ביצוע מזלזל ולא יעיל.

## פרק 3 – התמודדות וטיפול בחרדת בחינות

### האם ניתן לטפל בחרדת בחינות?

כן, חרדת בחינות אינה "צו-גורל" שלא ניתן לשינוי. ישנו מגוון שיטות לטיפול בחרדת בחינות. חלקן ניתן לעשות לבד, וחלקן בעזרת ייעוץ מקצועי.

### האם כדאי לטפל בחרדת בחינות?

כן. טיפול נכון בחרדת בחינות יכול להקטין את עוצמת החרדה לרמה שמאפשרת להיערך לקראת המבחן בדרגה גבוהה של מוכנות, כך שבעת המבחן עצמו ניתן לחוש מוכנים, רגועים יותר, ועם יכולת רבה יותר לממש את היכולות והידע, כך שגם ההישגים ישתפרו.

### כיצד מטפלים בחרדת בחינות?

הדרך לטיפול בחרדת בחינות היא במציאת דרכים לשנות את חווית הבחינה משלילית ומלחיצה להתנסות של התמודדות ואתגר. כמובן, לא ניתן לבטל את הלחץ ואת הרגשות השליליים שמלווים מצב של בחינה, אך התערבות חיובית בכל אחד מהערוצים: המחשבתי, הגופני, הרגשי וההתנהגותי, יכולה להתחיל תהליך של התבוננות עצמית שבסופו של דבר יוביל לשינוי חיובי.

### באילו שיטות מטפלים אנשי המקצוע בתחום?

הרפיה	ביופידבק
הקהיה שיטתית	הצפה
שינוי מחשבתי בשיטת אליס	טיפול התנהגותי בשיטת בק
תרגול מיומנויות למידה	ליווי רגשי בשיחות טיפוליות
קבוצות בנושא חרדת בחינות	



## אלו שינויים ניתן לעשות בערוץ המחשבות?

לכל אחד מאיתנו דיאלוג פנימי מתמיד של מחשבות. לטענת חוקר בשם אליס, בבסיס החרדה עומדות מחשבות שליליות או לא רציונאליות באופן שבו אנו תופסים את מצב הבחינה. לטענתו, לא האירוע עצמו קובע את רמת החרדה, אלא הפרשנות האישית שהפרט נותן לאירוע. לכן, שיטת הטיפול עוסקת בערעור המחשבות השליליות והמייאשות והחלפתן במחשבות חיוביות ומאתגרות.

משפט שלילי	משפטים חלופיים
נכשלתי בבחינה הקודמת ולכן ברור שאכשל גם בזו.	# זה שנכשלתי בפעם שעברה, לא בהכרח מנבא שגם הפעם אכשל. # אין סיבה שאכשל הפעם, כי למדתי יותר טוב. # אם אהיה עסוק/ה בכישלון זה ישפיע עלי לרעה.
בטוח תהיה שאלה שלא אדע.	# ייתכן שתהיה שאלה שתפתיע אותי, אך הכי חשוב שאתכונן לכמה שיותר שאלות. # למה להניח מראש ולהפחיד את עצמי, הרי אי-אפשר לדעת.
הבחינה הזו גורלית, כל עתידי תלוי בה.	# המחשבה הזו היא לא נכונה ומלחיצה. # זה לא מה שיעזור לי עכשיו. # הלימודים חשובים מאד, אך יש עוד דרכים להצליח בחיים. לא טוב לתלות הכל בדבר אחד. # הבחינה היא אחת מהרבה בחינות, וגם את הציון שלה אפשר לשפר.
אני חייב/ת להצליח.	# אני אעשה כמיטב יכולתי ומקווה להצליח, אם לא, אמצא דרכים להשתפר. # אם אלחיץ את עצמי, לא אלמד טוב ממילא.
אם השקעתי ולא הצלחתי, סימן שאני טיפשה/ה.	# גם חכמים לא מצליחים לפעמים. # ישנן סיבות רבות לאי-הצלחה, לא רק טיפשות. # הכי חשוב לאתר את הסיבות האמיתיות לכך שלא הצלחתי לפני שאני פוסלת את עצמי.
אם אקבל 90 זו תהיה הוכחה לכך שאני שווה משהו.	# הצלחה במבחן אחד לא בהכרח מצביעה על חוכמה וכישלון במבחן לא בהכרח מצביע על טיפשות. # מה היה קורה אם אינשטיין היה מנבא את עתידו על-פי לימודיו בביה"ס היסודי!?

**בדקו את עצמכם: מהם המשפטים השליליים שלכם וכיצד ניתן להפכם להגיוניים וחיוביים יותר?**

## אלו שינויים ניתן לעשות בערוץ הגופני?

במהלך הבחינה, דווקא כשהגוף בשיא המתח, כמו במצב חירום, יכולתנו להתרכז ולתפקד באופן ממוקד ושקול פוחתת. לכן, כדי להתמודד טוב יותר, עלינו לדאוג שגופנו יהיה רגוע. המטרה בלמידת הרפיה היא "ללמד את הגוף" להחליף את הקשר האוטומטי שהוא עושה בין מצב בחינה לבין מתח גופני, לקישור בין מצב בחינה לבין מצב רגיעה יחסי של הגוף.

שינוי זה ניתן לביצוע רק לאחר אימונים בהרפיית הגוף, בתחילה במצבים נינוחים יחסית ובהמשך גם במצב של בחינה.

ישנן מספר שיטות להשיג הרפיה גופנית. חלקן ניתנות לאימון עצמי וחלקן נלמדות על-ידי מומחים בתחום. להלן מספר טכניקות אפשריות להרפיה "על רגל אחת":

1. **נשימות** – לנשום שלוש נשימות ארוכות מהבטן (ולא מהריאות) והתרכז באוויר הקר שנכנס לגוף, ובאוויר החם שיוצא החוצה. לחזור על התרגיל מספר פעמים.

2. **הרפיית שרירים מלאה** – לשבת, או לשכב בנוחיות במקום שקט ונעים. לעבור בראשך על כל חלקי גופך, להתמקד בכל איבר ואיבר, תוך נסיון להרפות, להרגיע ולשחרר את כל אברי הגוף. ההרפיה מתחילה מהראש ומסתיימת בכפות הרגליים (או להיפך) עפ"י הסדר הבא: קרקפת, שיער, עיניים, שרירי הפנים, כתפיים, כפות הידיים, בטן, שרירי האגן, ירכיים, שוקיים, כפות הרגליים.

3. **דמיון מודרך** – לאחר שגופך רפוי, נסה/י לדמיין את עצמך במקום שנותן לך הרגשה נעימה, רגועה ובטוחה. לדוגמא, חוף ים, שדה פרחים, החדר שלך. נסה/י לדמיין את המקום בצורה מפורטת ככל האפשר: פרטים קטנים, ריחות, טמפרטורה, תחושה של מגע, וכו'...

מעתה, בכל פעם שיש מתח ולחץ, אפשר "להזמין" את המקום הבטוח שלך, שיעזור לך להירגע.

## אלו שינויים ניתן לעשות בערוץ הרגשי?

ההנחה היא כי טיפול נכון במחשבות השליליות, או במתח הגופני, יוביל באופן אוטומטי לשיפור משמעותי בתחושות הייאוש והתסכול שמתלוות לבחינה. עם זאת, ניתן גם להתחיל את ההתערבות בערוץ הרגשי. אפשר להיעזר, לשתף, לתת לעצמך לגיטימציה וגם תקווה לשפר בעתיד, להבין את הגורמים הרגשיים שמגבירים את המצוקה. שיתוף סטודנטים אחרים לעיתים קרובות מגלה שאינך היחיד שחש במצוקה כזו.

## אלו שינויים ניתן לעשות בהתנהגות?

### מיומנויות למידה

כאמור, לעיתים חרדת בחינות נובעת מלמידה לא נכונה או לא מספקת, ואז החרדה מהווה נורת אזהרה "מוצדקת", שמסמנת צורך בשינוי סגנון הלמידה. בכל מקרה, שיפור הרגלי הלמידה עשוי להגביר מאוד את תחושת המסוגלות לפני בחינה, להוסיף לתחושת הביטחון ובכך להפחית חרדה. ניתן להיעזר בלמידת הרגלי למידה נוספים בחוברת "ללמוד איך ללמוד" או בייעוץ אישי במדור לייעוץ לימודי-תעסוקתי באוניברסיטת חיפה (פרטים בעמוד 12)

### התנהגויות מרגיעות והימנעות מהתנהגויות שמגבירות את הלחץ

# **ידע** – לאסוף כמה שיותר מידע על המבחן: איזה סוג מבחן זה, להשיג מבחנים משנים קודמות, מה הרמה שהמרצה דורש, ועוד.

# **לדעת מה מתאים לי** – מהן שעות הלמידה שבהן אני במיטבי, התנאים שבהם הכי קל לי להתרכז, האם כדאי ללמוד לבד או בקבוצה, וכו'.

# **התארגנות מעשית לפני מבחן** – לברר את מקום וזמן הבחינה, לישון טוב בלילה שלפני הבחינה, להתארגן מבעוד מועד עם כל הציוד הדרוש למבחן, לסגל שיטות הרגעה ולחזור עליהן.

# **התארגנות מעשית בזמן המבחן** – לא להתקרב לאנשים לחוצים לפני הבחינה, לחלק את הזמן במבחן, לקרוא את כל השאלות לפני שמתחילים לענות, להתחיל ממה שהכי קל, לעשות בדיוק את מה שמבקשים, להישאר עד סוף המבחן ולבדוק.

### גישת פתרון הבעיות

לפי גישה זו ניתן להגדיר כל בעיה כמצב שדורש יוזמה לפעולה, שמכוונת לפתרון. את הפתרון עליך למצוא בעצמך, על ידי החלטה על תוכנית פעולה אישית שמתאימה

לך. כך גם בנוגע להתמודדות עם חרדת בחינות. בעזרת התכוונות מודעת לתהליך  
כזה, ומוכנות להשקיע בו זמן ומאמץ, ניתן לעבור את השלבים הבאים:  
# זיהוי הבעיה והגדרתה (לעיתים מתגלות בעיות סמויות שהן הגורם לבעיה)  
# קביעת שלבי פתרון ומטרות ביניים, עד לפתרון הרצוי.  
# יצירת פתרונות חלופיים.  
# ביצוע תוכנית הפתרון, תוך הערכה עצמית וחיזוק עצמי.

האפשרות להתייחס לחרדה כאל "פרויקט" שיש ללמוד להתמודד איתו, ולשפר את  
המצב בהדרגה, מורידה מהמטען הרגשי שיש בה.

## 4. בחן את עצמך – האם אני סובלת/מחרדת בחינות?

לפניך שאלון עצמי לדוגמא שיעזור לך לחדד את השאלה, האם יש לי חרדת בחינות (במילוי השאלון אפשר לחשוב על מקצוע מסוים או על כלל המבחנים)

השאלון מיועד לגברים ונשים כאחד, גם אם כתוב בלשון זכר.

אף	כמעט פעם	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	כמעט תמיד	
1	2	3	4	1	אני מרגיש רגוע ובטוח בעצמי בזמן מבחן.
1	2	3	4	2	כאשר אני נבחן אני חש אי-שקט.
1	2	3	4	3	המחשבות על הציון שאני חייב להשיג עוברות בראשי במהלך כל המבחן.
1	2	3	4	4	בעת המבחן אני מהרהר בשאלה אם אי פעם אצליח לסיים את לימודי.
1	2	3	4	5	ככל שאני עובד יותר קשה בעת הבחינה קשה לי יותר לבצע אינטגרציה על החומר.
1	2	3	4	6	מחשבות על כשלון לא נותנות לי להתמקד בשאלות המבחן.
1	2	3	4	7	אני מרגיש מאד לא רגוע בעת ביצוע מבחן חשוב.
1	2	3	4	8	אני מאד מתרגש לפני מבחן, גם אם אני מוכן היטב.
1	2	3	4	9	אני מתחיל לחוש מאד לא נוח רגע לפני קבלת תוצאות המבחן.
1	2	3	4	10	אני מאד מתוח בזמן בחינות.
1	2	3	4	11	הייתי רוצה שבחינות לא יטרידו אותי כל כך.
1	2	3	4	12	אני מתוח כל-כך בזמן מבחן עד שיש לי כאבי-בטן, בחילות וכו'.
1	2	3	4	13	אני חש כאילו אני מכשיל את עצמי במבחנים חשובים.
1	2	3	4	14	אני דואג מאד לפני מבחנים חשובים.
1	2	3	4	15	בזמן בחינות אני מוצא את עצמי מהרהר בהשלכות אפשריות של כשלון במבחן.
1	2	3	4	16	כאשר אני נבחן במבחן חשוב אני חש שליבי הולם בחוזקה.

1	2	3	4	17	בזמן מבחן אני מוצא את עצמי מהרהר האם אני מתאים בכלל ללימודים.
1	2	3	4	18	החשש מכישלון מפריע לי להתרכז במבחנים.
1	2	3	4	19	אני מאד עצבני בעת ביצוע מבחן חשוב.
1	2	3	4	20	בעת מבחן אני מרבה להרהר בעתידי המקצועי במידה ואכשל.
1	2	3	4	21	אני נזכר בחומר ששכחתי ברגע שאני יוצא מהמבחן.
1	2	3	4	22	קשה לי לישון בלילה שלפני המבחן
1	2	3	4	23	אני מרבה לטעות בשאלות קלות, או בסימון התשובות מרוב לחץ.

עתה, סכם את סה"כ הנקודות. ככל שמספר נקודותיך גבוה יותר, כך גדולים יותר הסיכויים שאתה סובל מ"חרדת בחינות", ורצוי שתשקול פניה לעזרה בנושא.

## 5. לאן לפנות?

האם ישנן עוד סיבות לחוסר הצלחה בלימודים מלבד חרדת מבחנים?

כן. כשסטודנטים לא מצליחים במבחנים, הסיבה לכך אינה תמיד חרדת בחינות. קיימות סיבות נוספות לחוסר הצלחה, חלקן מפורטות בהמשך. בטבלה ניתן למצוא את סוג הקושי ואת הכתובת לקבלת עזרה:

למה אני מתקשה?	לאן כדאי לפנות?
בעייתיות בהרגלי הלמידה שלי	1. ייעוץ בנושא הרגלי למידה ב"מדור לייעוץ לימודי תעסוקתי" באוניברסיטת חיפה, מרכז ברמן, טל. 04-8249508. 2. חוברת "ללמוד איך ללמוד" מחולקת חינם במרכז ברמן, או באינטרנט (ברורים ב- 04-8249508).
בחירה לא טובה של תחום הלימודים	ייעוץ לבחירת מקצוע ב"מדור לייעוץ לימודי-תעסוקתי" באוניברסיטת חיפה, מרכז ברמן, טל. 04-8249508.
לקויות למידה קשיי קשב וריכוז	1. אבחון לאיתור לקויות למידה (המוכר לצורך המלצות על הקלות, במקרה של ליקוי מאובחן) - "יה"ל" 04-8249022. 2. ייעוץ בדרכי למידה עם ליקויי למידה ועם קשיי ריכוז, ב"מדור לייעוץ לימודי-תעסוקתי" באוניברסיטת חיפה, מרכז ברמן, טל. 04-8249508.
קשיים רגשיים ומצבי משבר	טיפול פסיכולוגי במדור הקליני באוניברסיטת-חיפה, מרכז ברמן, טל. 04-8249334.
ליקויים וקשיים מחמת נכות פיזית	המדור לרווחה באוניברסיטה, טל. 04-8240330.

## 6. רשימת אתרים מומלצים

# אתר של אבחון וייעוץ במצבי לחץ של "מכון זהב", בהנהלת יוסי טוביאנה:

<http://www.test4stress.com/menu.asp>

# אתר של בית הספר לחינוך, האוניברסיטה העברית (במסגרת קורס "המחנך בעידן הטכנולוגי"):

<http://web.msc.huji.ac.il/techedu/talimidim/chagit/homepage1.html>

# "קביים" – אתר הסטודנטים לסיעוד:

<http://kabayim.com/testanx.htm>