

תוכן עניינים

3.....	מבוא
4.....	לקויות למידה והפרעות קשב וריכוז
4.....	לקויות למידה
4.....	הפרעות קשב וריכוז
6.....	דחיינות והפרעות קשב וריכוז
6.....	דחיינות
7.....	הקשר בין דחיינות להפרעות קשב וריכוז
8.....	סיכום
9.....	ביבליוגרפיה

מבוא

עבודה זו תעמוד על הקשר שבין ADHD לדחיינות. לקויות למידה ובכללן הפרעות קשב וריכוז והיפראקטיביות (ADHD) הינן חלק מהחיים של אנשים רבים. לקויות הלמידה גורמות לקשיים נפשיים, אקדמאיים, חברתיים ותעסוקתיים. באקדמיה מראים בעלי לקויות למידה התנהגויות לא סתגלניות המציבות בפניהם מכשול להצלחה בלימודים ובחיים החברתיים (Hen & Goroshit, 2014). ADHD בפרט הינה בעיה נוירולוגית הכוללת תזזיתיות, נטייה לשיעמום ואימפולסיביות, המעוררות התנהגויות שמקשות עליהם בתחומים החיים, כשדחיינות היא חלק ממנעד ההתנהגויות הבעייתיות (שריג, 2014).

כמו כן, עוסקת העבודה בדחיינות. דחיינות היא תופעה שמי שסובל ממנה באופן כרוני צפוי להינזק בתחומי חיים רבים, החל מהישגים אקדמיים נמוכים לעומת הממוצע וכלה בבעיות תעסוקתיות. הדחיינות מאופיינת בדחיית משימות שלא לצורך ולעתים אף את הכוונה לבצע את המשימות הללו הדחיינים דוחים. כמובן שהדבר לא מאפשר לדחיינים להתכונן כראוי למבחנים, לבצע היטב משימות בעבודה או לתכנן היטב שיקולי בחירה של קריירה לעתיד. הדחיינות יכולה לנבוע מהיעדר מוטיבציה, מחשש מהתמודדות עם משימות, מחשש לפגיעה בדימוי החיובי של העצמי, ומבסיס נוירולוגי של לקויות למידה, בעיקר ADHD. לכן, חשוב מאד לפרטים להבין אם הם סובלים מדחיינות יתר, לגשת לאבחון ולקבל טיפול ראוי שייתן להם כלים להתמודד עם דחיינותם (לרנר, 2017).

לכן, חשוב לעמוד על הקשר שבין ADHD לדחיינות, מפני שייתכן שהדחיין אינו עצלן חסר מוטיבציה או מי שפוחד להתמודד עם קשיים, אלא פשוט סובל מהפרעה נוירולוגית שבבסיס ה-ADHD. ומכאן שאלת המחקר שלנו: האם ישנו קשר בין ADHD לדחיינות?

לקויות למידה והפרעות קשב וריכוז

לקויות למידה

לקויות למידה הינן קבוצת הפרעות המשתנה בהופעתה בין תלמיד לתלמיד. התלמיד בעל לקויות הלמידה יבטא קשיים משמעותיים ברכישה ובשימוש בהקשבה, דיבור, קריאה, כתיבה, המשגה, ו/או יכולות מתמטיות. ייתכן כי זו בעיה נוירולוגית. לקות הלמידה יכולה לצוץ בכל זמן במהלך החיים. לקות אינה תוצאה ישירה של בעיה אחרת הקשורה לתלמיד עצמו (כפיגור התפתחותי או פגם חושי) או לסביבתו (כהוראה לא מתאימה או תרבות שונה). (Hen & Goroshit, 2014).

כמו כן, בהקשר הבית ספרי או האקדמאי, לקויות למידה מזמנות לתלמידים הסובלים מהן קושי רב בלימודים ולעתים גם חוויית כישלון. לפי Hen & Goroshit (2014) כשתלמידים עם לקויות למידה נתקלים באתגרים אקדמיים, הם מפגינים לרוב התנהגויות לא סתגלניות הקשורות לחוסר אונים נרכש, כגון אי-התמדה, ציפיות נמוכות מעצמם בלימודים ותחושות שליליות. אותם מחסומים אקדמיים ממשיכים גם ללימודים הגבוהים יותר (מכללה / אוניברסיטה) ומציבים לתלמידים אלו מכשולים נוספים, כהיעדר כישורים אקדמיים הולמים, היעדר אסטרטגיות למידה מתאימות, בעיות חברתיות ורגשיות, הישגים נמוכים, יכולת נמוכה לניהול הזמן והיעדר אסטרטגיות מועילות להתכוננות למבחנים וביצועם. תלמידים וסטודנטים בעלי לקויות למידה, לעומת אלו שאין להם לקויות למידה, חווים רמות גבוהות של חרדה, פחות יעילים מבחינה אקדמית לדעת עצמם, חסר להם ביטחון עצמי והם מפקפקים בעצמם, מאד ביקורתיים כלפי עצמם. גם אם בעלי לקויות הלמידה דומים לחסרי לקויות למידה ברכיבים הרגשיים-חברתיים שנמנו כעת, אזי הם עדיים נבדלים ביכולת ניהול הלחץ ובהזדקקות למערכות תמיכה סוציאליות. תלמידים עם לקויות למידה משתמשים ביותר מנגנוני התמודדות רגשיים לעומת בלי לקויות למידה.

הפרעות קשב וריכוז

הפרעת קשב וריכוז נחשבת לליקוי נוירולוגי התפתחותי הקיים לאורך כל מעגל החיים, ובבסיס הליקוי עומד הקושי לווסת את הקשב ולמקדו. לסובלים מהפרעות קשב ישנם לרוב קשיי קשב, קשיי ריכוז, היפראקטיביות ואימפולסיביות. דרגת החומרה שונות מאדם לאדם הסובל מהפרעות קשב וריכוז, ובקיצור, ADHD (לרנר, 2017).

פרט לבעיות אלו, האנשים הסובלים מ-ADHD נוטים גם לא לשלוט בהתנהגויות לאורך הזמן, כלומר, לא מוצאים רצון או שוכחים לשמור על חתירה לקיום מטרות עתידיות. ADHD אינה שלב זמני, אלא היא כנכות המלווה את הילד והמבוגר לאורך כל חייו. יש לטפל בה בנאותות, אחרת תהווה מכשול מורט עצבים. קשה לציבור לסווג ADHD כנכות שכן הילדים והמבוגרים נראים נורמאלי וחושיהם תקינים. אולם מחקרים רבים הראו כי ADHD הינה פגם נוירולוגי, הגורם לתזזיתיות, שליטה נמוכה בדחפים, הסחת דעת ועוד התנהגויות שקשה לשאת בקרב ילדים הסובלים מ-ADHD. עדיין אין בדיקה רפואית המאשרת שיש לאדם ADHD, וניתן להבחין בעין רק בתוצאותיה. בדומה להפרעות פסיכולוגיות אחרות, מסתמכים על שאלונים ורקע שניתן לגבי הילד/המבוגר. אבחון ה-ADHD נפוץ בכל רחבי העולם. ה-ADHD הינה תופעה נפוצה במחקרים שכן העלויות של ADHD לחברה הינן גבוהות. למשל, מבוגרים בעלי ADHD פחות יעילים ולעתים נמצאים במעגל האבטלה, וכמו כן לעתים צריכים לקבל חינוך מחדש (לחזור על הבגרויות וכו'). לרוב אצל מבוגרים הבעיה מתבטאת בחוסר סובלנות, שעמום, תסכול, חוסר ארגון ותגובה רגשית גבוהה. אצל ילדים היא יכולה להוביל ללקויות הלמידה דיסלקציה, דיסקוקליה, או