

תוכן עניינים

1.	תקציר.....	1
2.	מבוא.....	2-3
2.1	דחיינות אקדמית.....	2
2.2	חרדה חברתית.....	2-3
2.3	הקשר בין דחיינות אקדמית וחרדה חברתית.....	3
4.	שיטה.....	4
4.1	משתתפים.....	4
4.2	כלי המחקר.....	4
4.3	מערך המחקר וניתוח הנתונים.....	4
4.	תוצאות.....	5
5.	דיון.....	6-7
6.	ביבליוגרפיה.....	8

2. מבוא

2.1 דחיינות אקדמית

לאורך העשורים האחרונים, גוף רחב של ספרות החל לעסוק ב"דחיינות אקדמית". מונח זה מתייחס לנטייתם של סטודנטים לדחות, לעכב, להתמהמה ו/או להימנע מביצוען של משימות ומטלות אקדמיות (Deniz, Tras, & Aydogan, 2009). סטיל (Steel, 2007) הגדיר דחיינות ככישלון של הפרט בוויסות עצמי להשגת מטרות, אשר מוצא את ביטויו בעיכוב בזמן השלמת משימות. בקונטקסט של דחיינות אקדמית, דחיינות באה לביטוי בעיקר בעיכוב, התמהמהות ודחיינות של משימות אקדמיות, לדוגמה – מטלות הגשה, משימות קריאה, הכנה למבחנים וכיוצא בזה (Sirin, 2011).

הגדרת המונח "דחיינות אקדמית" מעוררת מחלוקות בין חוקרים. כך למשל, לפי אליס וקנאוס (Ellis & Knaus, 1977) התנהגות דחיינית באה לביטוי בניהול לוקה של זמן, היעדר בקרה עצמית והתנהגות שאינה מכוונת מטרות. התנהגות זו מוצאת את ביטויה, בין השאר, באיחור בהשלמתן של מטלות ומשימות אקדמיות. להבדיל מכך, סולומון ורוטבלום (Solomon & Rothblum, 1984) גורסים כי דחיינות אינה נגזרת של כישלונות ביצוע והשלמתן מטלות בזמן, אלא, מקורה טמון במאפייניו האישיותיים, ההתנהגותיים והקוגניטיביים של הפרט.

ספרות אמפירית ענפה עסקה בגורמים אשר עשויים לעמוד מאחורי דחיינות אקדמית. לדוגמה, מחקרים קודמים מצאו קשר בין ותק ממושך של סטודנטים באקדמיה, דיכאון, תחושת אשמה, ציונים נמוכים והערכה עצמית נמוכה לבין דחיינות אקדמית של סטודנטים (ראה בתוך פרלמן-אבניאון והרדוף, 2018). המחקר הנוכחי יעסוק בגורם נוסף לניבוי דחיינות אקדמית – חרדה חברתית.

2.2 חרדה חברתית

חרדה חברתית משקפת מצב פסיכולוגי ו/או פיזיולוגי במהלכו הפרט חש פחד מפני סיטואציות חברתיות (Asher, Asnaani, & Aderka, 2017). חרדה חברתית משקפת מצב של דאגה מפני שיפוט והערכה שלילית מצד הזולת, ומוצאת את ביטויה בעיסוק יתר כלפי עמדותיהם של אחרים

וניהול "מוניטין" חיובי. בקרב אנשים הסובלים מחרדה חברתית, ברובם המכריע של המקרים, יתעוררו רגשות פחד ולחץ עזים במהלך מפגשים חברתיים. בעקבות זאת, אנשים מעין אלו נוטים להימנע ככל הניתן מסיטואציות חברתיות, או לעזוב מפגשים אלו תוך פרק זמן קצר יחסית (American Psychiatric Association, 2013). לצורך אבחנה של הפרעת חרדה על פי הגדרות ה-DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), בקרב הפרט יופיעו שלושה סימפטומים גופניים ו/או קוגניטיביים ומעלה, לאורך תקופה של שישה חודשים לכל הפחות, מבין הסימפטומים הבאים: חוסר שקט; עייפות יתר; ריכוז לקוי; עצבנות; כאבי שרירים מועצמים; קושי בשינה; ושינה לא מספקת (Crome, Grove, Baillie, Sunderland, Teesson, & Slade, 2015).

2.3 הקשר בין חרדה חברתית לבין דחיינות אקדמית

הספרות מסבירה את הקשר בין חרדה חברתית ודחיינות אקדמית באמצעות שימוש בתיאוריית הצגת העצמי (Self-presentation theory) (Ko & Chang, 2019; Leary & Jongman-Sereno, 2014). לפי תיאוריה זו, רמת החרדה החברתית עולה בקרב אנשים אשר מחד גיסא, מחזיקים במוטיבציה חזקה ליצור רושם חיובי בקרב הזולת, ומאידך גיסא, חוששים מפני פידבק והערכה שלילית מצד אחרים. אם כך, בעוד שאנשים הסובלים מחרדה כללית חוששים כי אין ביכולתם להשלים משימה בהצלחה, דאגתם של אנשים הסובלים מחרדה חברתית נוגעת בעיקר לאפשרות שייתפסו באופן שלילי על ידי הזולת. מצב זה מוצא את ביטויו בכך שאנשים בעלי חרדה חברתית מנסים לשמר על ערכם העצמי באמצעות הימנעות ו/או דחיינה של משימות המתבצעות בהקשרים חברתיים (Ko & Chang, 2019).

בהמשך להנחותיה של תיאוריית הצגת העצמי (Self-presentation theory), במספר מחקרים אמפיריים נמצא קשר מובהק בין חרדה חברתית לבין דחיינות אקדמית, כך שכל שסטודנטים התאפיינו ברמות גבוהות יותר של חרדה חברתית, כך הם נטו לדווח על רמות גבוהות יותר של דחיינות אקדמית (Ko & Chang, 2019; Onwuegbuzie, 2004). מנגד, במספר מחקרים אחרים לא נמצא קשר מובהק בין הגורמים הנ"ל (Tras & Gökçen, 2020). הממצאים המעורבים בספרות בתחום "חרדה חברתית ודחיינות אקדמית" מעלים את החשיבות בביצוע מחקרים נוספים לביסוס הקשר בין הגורמים. בהתאמה, מטרת מחקר זה לבחון את הקשר בין חרדה חברתית ודחיינות אקדמית. בהתאם לתיאוריית הצגת העצמי, משוער כי ככל שסטודנטים ידווחו על רמה גבוהה יותר של חרדה חברתית, כך הם ידווחו על רמה גבוהה יותר של דחיינות אקדמית.