

פרדוקס ה"בריחה" לטיקטוק: טיקטוק ככלי לדחיינות אקדמית או כסביבת למידה? (פוסטר)

אבנר כספי
האוניברסיטה הפתוחה
avnerca@openu.ac.il

נועה חורש
האוניברסיטה הפתוחה
והמרכז האקדמי לוינסקי וינגייט
noa@l-w.ac.il

The TikTok Paradox: Between Academic Procrastination and Learning Environments (Poster)

Noa Choresch
The Open University of Isarel,
Levinsky-Wingate Academic College
noa@l-w.ac.il

Avner Caspi
The Open University of Isarel
avnerca@openu.ac.il

Abstract

This article examines the complex duality of the TikTok platform in an academic context as an affording and intensifying academic procrastination landscape on the one hand, and as a potential learning environment offering short and focused learning on the other. Procrastination is defined as an expression of difficulty in self-regulation, stems from the challenge of prioritizing future rewards over immediate gratification. TikTok satisfies these tendencies as it affords endless entertaining stream of short videos, serves as an inexhaustible source of distractions that challenge learners' self-regulation. Simultaneously, the platform offers new opportunities for learning through micro-learning and a simplified approach to complex concepts suited to the fast-paced knowledge era. The central paradox is that uncontrolled consumption of TikTok may shorten attention span and intensify procrastination, yet at the same time, the platform can serve as an effective learning tool. Thus, we ask how can we distinguish between different usage patterns, when does users "escape" from studying to TikTok, and when does this escapism may contribute to their learning arena.

Keywords: Academic procrastination, TikTok, Micro-learning.

תקציר

מאמר זה דן בפרדוקס השימוש בטיקטוק בהקשר אקדמי, כזירה המהווה בעת ובעונה אחת מרחב "בריחה" המעצים דחיינות אקדמית, ומנגד כסביבת למידה פוטנציאלית המבוססת על מיקרו-למידה ולמידה קצרה וממוקדת. דחיינות מוגדרת בספרות כהשהיה מכוונת של ביצוע משימות חרף הידיעה שהעיכוב עלול להוביל לתוצאות שליליות, והיא נתפסת כביטוי לקושי בויסות עצמי ובניהול זמן (Steel, 2007). תופעה זו נפוצה במיוחד בקרב סטודנטים, ונקשרה להישגים אקדמיים נמוכים ולהפרעות קשב וריכוז (ADHD) (Niermann & Scheres, 2014). במקביל, טיקטוק הפכה

בשנים האחרונות לאחת הרשתות החברתיות הדומיננטיות (Pew, 2025) בקרב בני נוער וצעירים, כאשר אחוז גבוה במיוחד (מעל 70%) מהם עושה בה שימוש יומיומי (איגוד האינטרנט הישראלי, 2025), באופן העלול לאתגר הרגלי למידה ולהגביר דחיינות.

טיקטוק, כפלטפורמת וידאו קצר, מאופיינת בזרם אינסופי של סרטונים קצרים, ויזואליים וקוליים, המספקים סיפוק מיידי וגירוי חזק ורציף (דשן, 2023). מאפיינים אלו יוצרים הזדמנויות ל"למידה בקטעים קצרים" (bite-sized learning), אך בה בעת עלולים להוביל להסחות דעת ולהגברת דחיינות (Khlaiif & Salha, 2021; Rogowska & Cincio, 2024). כמו-כן, מאפיינים אלה הופכים אותה למרחב אטרקטיבי במיוחד לדחיינים, אשר נוטים להשתמש בה כמנגנון "בריחה" מהתמודדות עם משימות לימודיות מאתגרות (Rogowska & Cinico, 2024). לדור התלמידים הנוכחי, סרטוני וידאו קצרים ומגוונים, היוצרים תחושת סיפוק מיידי, מאתגרים את ניהול הזמן ואת ניצול המשאבים הפסיכולוגיים, ומשתלבים בהתנהגויות דחיינות כאשר הם מנוצלים כמפלט מהמשימות הלימודיות (Xie et al., 2023). שימוש מופרז בטיקטוק ובסרטונים קצרים נקשר לתחושת עומס, לגירוי יתר ולפגיעה באיכות הקשב, ומחזק את הקשר בין שימוש מופרז ברשתות חברתיות לבין דחיינות אקדמית (Caponnetto et al., 2025; David & Roberts, 2024; Nguyen et al., 2025; Xie et al., 2023). ממצאים אלה משתלבים בתמונה רחבה יותר של אתגרי יסות הקשב בסביבות למידה דיגיטליות (Mhlongo et al., 2023; Smedberg & Ryberg, 2023). בהקשר זה, טיקטוק מתוארת כמקור בלתי נדלה של הסחות דעת, המערער את היכולת להעדיף תגמול עתידי (התקדמות לימודית) על פני סיפוק מיידי.

עם זאת, לצד פוטנציאל ההסחה, טיקטוק מזוהה גם כסביבת למידה דיגיטלית חדשה, המתאימה לעידן המידע המהיר, ומאפשרת מיקרו-למידה או ננו-למידה באמצעות סרטונים קצרים, פשוטים ומונגשים (דשן, 2023; חורש, כספי ובר-גיל, 2025) ובאן טמון הפוטנציאל החינוכי שלה ללמידה. תכנים חינוכיים בטיקטוק מציעים הצגה בהירה של מושגים מורכבים, אסטרטגיות ללמידה ולניהול זמן, וחיזוק מוטיבציה עצמית, ובכך עשויים לתמוך בלמידה, לעיתים דווקא בקרב לומדים דחייניים. לפיכך, אותה פלטפורמה עשויה לשמש הן כמחוללת דחיינות והן כמאפשרת למידה, בהתאם לדפוס השימוש, לסוג התוכן ולמאפייני המשתמש.

מילות מפתח:

מקורות

- איגוד האינטרנט הישראלי (2025). **שימוש ברשתות חברתיות ושירותים מקוונים בקרב ילדים ונוער בישראל: נתוני 2024** <https://www.isoc.org.il/sts-data/social-media-use-il-teens>
- דשן, מ. (2023). ללמוד עם טיקטוק: סקירת היקף. בתוך: ד' אולניק-שמשי, א' בלאו, נ' גרי, א' כספי, י' סידן, י' עשת-אלקלעי, י' קלמן, א' רבין (עורכים). ספר הכנס השמונה-עשר לחקר חדשנות וטכנולוגיות למידה ע"ש צ'ייס: האדם הלומד בעידן הדיגיטלי, רעננה: האוניברסיטה הפתוחה, עמ' 31-43ע.
- חורש, נ., כספי, א. ובר גיל, ל. (2025). מיקרו למידה בעזרת טיקטוק. בתוך: ד' אולניק-שמשי, א' בלאו, נ' גרי, א' כספי, י' סידן, י' עשת-אלקלעי, י' קלמן, א' רבין (עורכים). ספר הכנס העשרים לחקר חדשנות וטכנולוגיות למידה ע"ש צ'ייס: האדם הלומד בעידן הדיגיטלי, רעננה: האוניברסיטה הפתוחה, עמ' 145-148ע.
- Caponnetto, P., Lanzafame, I., Prezzavento, G. C., Fakhrou, A., Lenzo, V., Sardella, A., Moussa, M. A., & Quattropiani, M. C. (2025). Does TikTok addiction exist? A qualitative study. *Health Psychology Research, 13*, 127796.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2024). TikTok brain: An investigation of short-form video use, self-control, and phubbing. *Social Science Computer Review, 43*(6), 1292-1305.
- Khlaiif, Z. N., & Salha, S. (2021). Using TikTok in education: A form of micro-learning or nano-learning?. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences, 12*(3), 213-218.
- Mhlongo, S., Mbatha, K., Ramatsetse, B., & Dlamini, R. (2023). Challenges, opportunities, and prospects of adopting and using smart digital technologies in learning environments: An iterative review. *Heliyon, 9*(6), e16348.
- Nguyen, L., Walters, J., Paul, S., Monreal Ijurco, S., Rainey, G. E., Parekh, N., Blair, G., & Darrah, M. (2025). Feeds, feelings, and focus: A systematic review and meta-analysis examining the cognitive and mental health correlates of short-form video use. *Psychological Bulletin, 151*(9), 1125-1146.

- Niermann, H. C., & Scheres, A. (2014). The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(4), 411-421.
- Pew Research Center. (2023). *Teens, social media and technology fact sheet*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/teens-and-social-media-fact-sheet/>
- Rogowska, A. M., & Cincio, A. (2024). Procrastination mediates the relationship between problematic TikTok use and depression among young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 13(5), Article Article 1247.
- Smedberg, A. & Ryberg, T. (2023). A theoretical framework for digital learning spaces: learning in individual spaces, working groups, communities of interest, and open connections. *Research in Learning Technology*, 31, 3084
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1298361.