



אנשים שהם שעון שוויצרי: עולמם של הדייקנים

הם הראשונים להגיע לכל פגישה, ויעדיפו שלא להסתמך על תחבורה ציבורית - כי איחור הוא פשוט לא אופציה עבורם. דייקנות נתפסת כתכונה חיובית המסייעת בחיים ובקריירה, אבל מסתבר שיש לה גם צדדים הרבה פחות נעימים. מהן הפינות האפלות של הצורך להגיע בזמן, וכיצד להתמודד איתן?

יובל ישראליפורסם: 21.07.21 | 10:14

אור שונאת לאחר. איחורים מכביסים אותה לחרדות של ממש. כדי להימנע מכך, היא נוהגת לצאת מהבית זמן רב מראש, גם אם הדבר עולה לה באובדן שעות שינה, בעייפות מצטברת ובתפקוד לקוי במשך היום. המחשבה על איחור גורמת לאור מצוקה, וגם כשהיא מגיעה בסופו של דבר בזמן היא מתוהה – ולוקח לה זמן להירגע.

• לא רוצים לפספס אף כתבה? הצטרפו לערוץ הטלגרם שלנו

עוד כתבות למנויים:

- מסתבר שהדרך אל האושר הרבה יותר פשוטה משחשבתם
- "אין לי מספיק כוח רצון": איך משנים הרגלים?
- זה לא רק בראש שלכם: יש דבר כזה טיפוסים של בוקר ולילה

דייקנות נתפסת כתכונה חיובית, כזו שעל אחד היה רוצה לסגל לעצמו. עמידה בזמנים נתפסת כמתן כבוד לזולת – בעוד שאיחור נחשב לעלבון. בכל זאת, מסתבר כי יש לדייקנות גם צד אחר, הרבה פחות נעים.



"היבט שלילי מרכזי בדייקנות מתבטא בתחושות שליליות בגלל איחור פוטנציאלי. חשש מאיחור ודפוסי חשיבה בעייתיים מובילים למצוקה, דריכות, אשמה, תסכול, חרדה, לחץ ודאגה", מסבירה צופית טסלר, מתאמת טיפול בכירה במכון שמיר וסטודנטית לתואר MA בפסיכולוגיה קלינית במרכז הבינתחומי. "זה יכול להתבטא גם בתסמינים פיזיים כמו דופק מהיר. היבט שלילי נוסף הוא פגיעה בתפקוד בעקבות דייקנות. דוגמאות לכך הן חוסר בשעות שינה בעקבות ציאה מוקדמת מדי מהבית, קושי להירדם מתוך דאגות הקשורות להגעה בזמן יום למחרת, התעוררות מתוך שינה במטרה לבדוק מה השעה ולוודא שהשעון המעורר לא צלצל, עיסוק מתמיד בתכנון דרכי הגעה מבלי לשהות ברגע הנוכחי ובזבוז זמן בגלל התאמצות מחוברה בתכנון לוח זמנים".



מרוץ נגד השעון. דייקנים (Shutterstock: iww)

"חרדה מפני איחורים עלולה לפגוע גם במצב הרוח", מוסיפה טסלר. "הנושא של ניהול לוחות זמנים יכול להטריד מאוד, ובין אם האדם יאחר בכמה דקות ובין אם הוא רק חושב שהוא עומד לאחר, זה עלול לפגוע במצבו הרגשי ולגרום לו לחוש עצבנות וכעס - גם אם בפועל לאיחור שלו אין כל השלכות".

מצפוניים, נעימים וניורוטים

לפני שנבין כיצד מתמודדים עם ההיבטים השליליים של דייקנות, ראוי להאיר גם על הצדדים החיוביים של התכונה הזו ולהבין מהם שורשיה. "דייקנות היא התנהגות חברתית חשובה במגוון תחומי חיים, המתבטאת בהגעה בזמן למקומות ובהימנעות מאיחורים. היא חיונית על מנת לפתח ולחזק מערכות יחסים מספקות ולהצליח במסגרות כמו עבודה ולימודים. בנוסף לגורמים חיצוניים המשפיעים על הגעה בזמן למקומות (כמו למשל הגעת אוטובוס), יש השפעה רבה גם לאישיות של האדם על מידת דייקנותו", אומרת טסלר. אם כבר נגענו במעורבות של גורמים חיצוניים בדייקנות, כמו למשל תחבורה ציבורית, אנשים דייקנים יעדיפו שלא להסתמך עליהם ותמיד לשלוט בעצמם על השעה שבה הם יגיעו.



טסלר מוסיפה כי דייקנות מאפשרת לפרט להתחיל את משימותיו ברוגע, בהשוואה לאדם שמאחר. בנוסף, יש לה השפעה חיובית על סיסטאציות בינאישיות. לדוגמה, כשאדם מדייק בהגעה למקום עבודתו או ללימודיו עשויים לחשוב עליו שהוא מחויב, מקצועי, משקיע מאמץ ונותן כבוד לאחרים, וכן שיש לו נכונות לשתף פעולה. כל אלו מקדמים את האמון בו. דוגמה נוספת היא השפעתה החיובית של ההגעה בזמן למפגשים חברתיים. כשאדם מגיע בזמן, אין צורך להמתין לו ויש אווירה נעימה.

"הדייקנות מושפעת מתהליכים המתרחשים במוח. זה בא לידי ביטוי בכך שתפקודים ניהוליים אחראיים על מידת הדייקנות של האדם. אלו הם תהליכי שליטה קוגניטיביים הנמצאים באונה המצחית של המוח (קורטקס קדם-מצחי), ושלא נמצאים אצל שאר היונקים", מסבירה אביבית בנגון כהן, עובדת סוציאלית קלינית וקב"נית במכון שמיר, את התהליכים הגנפניים שמשפיעים על הדייקנות. "התהליכים האלו אחראיים ליכולות העיבוד, ההתמדה ושינוי החלטות ופעולות, והם חלק חשוב מהמסוגלות לתכנן ולקבל החלטות שישפיעו על מידת הדיוק, בין היתר.

"עם התפתחות הגלובליזציה, המעבר ממקצועות שהיו קיימים במרחב הפתוח, כמו למשל חקלאי, למקצועות המחייבים ישיבה ממושכת במשרד משפיע על הצורך בדייקנות. מעבר לכך, המקצועות המודרניים משפיעים על יכולת הקשב והריכוז. למשל, עומס במשימות בעבודה עשוי לפגוע במידת הדיוק הנדרשת", מסבירה בנגון-כהן, ומוסיפה כי לא רק לסביבת עבודתו של הפרט ישנה השפעה על מידת דייקנותו, אלא גם להבדלים בין חברה אחת לשנייה: "התרבות הרוסית למשל מעודדת את הצורך בדייקנות, ורואה בחוסר בדיוק וזלזול. לעומת זאת, בתרבות הישראלית, המאפיינת באמרה 'יהיה בסדר', ערך הדיוק הוא לא משמעותי ואף עשוי להיתפס כפראייריות".

מוזל מכר בפסיכולוגיה הוא מודל חמש התכונות הגדולות, המורכב מחמש תכונות בעלות השפעה ניכרת על אישיות האדם ועל התנהגותו. על פי טסלר, ישנו קשר בין שלוש מתכונות אלו לבין דייקנות: מצפוניות, נעמנות וניורוטיזם.



רק המחשבה על איחור גורמת לדייקנים תחושה לא נעימה (Shutterstock: id719)

1. מצפוניות - תכונה המתבטאת בנטייה לפעול למען מסרות, להיות ממושמעים ושקולים ולשמור על סדר, אמינות וצניעות. אנשים מצפוניים נוטים להיות דייקנים מתוך יכולת ומוטיבציה להגיע בזמן. הם מחזיקים ביכולת ארגונית ומשמעת גבוהות. בזכות אותם כישורים הם זוכרים את תוכניותיהם ומסוגלים לפעול למען מסירותיהם (למשל לקום מוקדם). לא רק שהם מגיעים בזמן, הם אף מקדימים בשל והירוחם והתחשבותם בגורמים חיצוניים שעלולים לעכב אותם (כמו שהייה בפקקים).

2. נעימות - תכונה הכוללת אלטראזים, שיתוף פעולה, אדיבות, צניעות, רגישות ואמינות. תכונה זו באה לידי ביטוי בדייקנות, בכך שהאדם מייחס חשיבות לגורמות חברתיות ולצורכי האחר. לכן, חשוב לו להגיע בזמן כדי שאחרים לא יצטרכו להמתין לו.

3. ניורוטיזם - אנשים ניורוטיים מתאפיינים בחרדה, בדיכאון, בחוסר ביטחון, באימפולסיות, בפגיעות ובעצבנות. בעקבות רגישותם הרבה, יציבותם נוטה להתערער בעת מצבי לחץ. אנשים אלו נוטים לדייק מכיוון שהם מתאפיינים בדאגה, בהירות ובמודעות עצמית - הם מעדיפים להודיע על מנת להימנע מאיחור, שנחווה עבורם כמצב לא נעים הגורם להפנית תשומת לב אליהם ולביקורתיות כלפיהם.

נחוצה חמלה עצמית

כפי שאפשר להבין מסעיף 3, דייקנות נקשרת גם בחרדה. טסלר נוקבת בכמה סיבות לחרדה מאיחורים: 1. קושי בהתמודדות עם חוסר שליטה; 2. צורך לרצות אחרים וחשש מהחרתת שלו מנהל אותו, ולא 3. הפרעות חרדה שמתחן סובל האדם, המשפיעות עליו גם בתחום הדייקנות - לדוגמה, אדם הסובל מחרדה חברתית יעדיף להימנע ממצב של מבוכה או מכך שישפטו אותו בגלל איחור.



הפרעה נוספת הקשורה בדייקנות היא הפרעת אישיות טורדנית כפייתית (OCPD), המוגדרת כדפוס אישיותי והתנהגותי טרוד המאופיין בסדר, בפרפקציוניזם ובשליטה. "אנשים עם הפרעה זו מאחרים בניירותיות ובמצפוניות. בנוסף, אנשים עם OCPD מתאפיינים גם בציניות, בבקרה, בוויסות התנהגות, במשמעת עצמית ובעיסוק בחוקים. לכן יש להם צורך מוגזם להגיע בזמן", מסבירה טסלר. "הפרעה עלולה לכבוע משילוב של גנטיקה וחוויות אישיות. לדוגמה, היא עשויה להתפתח אצל אדם שבידודו להיות יציב חזית מוגזמת מנת - שהוא יהיה מושלם או צייתי. לחוויות אלו יש השפעה גם בגיל מאוחר יותר".

אז כיצד להתמודד עם חרדה מפני איחורים? טסלר ממליצה על תרגול מחשבתי. לדוגמה, במקום להתחרט על המצב שהוביל לאיחור, לנסות לחשוב מהו הדבר הנרוע ביותר שיכול לקרות אם מאחרים. החשיבה על כך יכולה לערער דפוסי חשיבה לא רציונליים, משום שההחלטות של האיחור עשויות להיות מינוניות, אם בכלל. על כן, תרגולים אלו יכולים לסייע להירגע ולהפחית מצוקה. כמו כן, באמצעות השיטה הטיפולית מיינדפולנס (קשביות) אפשר לפתח תשומת לב להווה ולהתמקד במה שקורה ברגע הנוכחי, במקום לדאוג לגבי מה שיקרה בהמשך. כך, בעת שאדם חרד מאיחור פוטנציאלי, הוא יכול לנסות לקבל את החוויות, המחשבות והרגשות מבלי להיות שיפוט כלפיהן.

כמו כן, במקרים שבהם הדייקנות המופרת פוגעת במצב הרוח ובהנאה מפעילויות יומיומיות ממליצה טסלר לפנות לטיפול רגשי. טיפול כזה מאפשר לבחון מדוע הדייקנות הפכה לבעייתית, ומאילו סיבות היא גורמת למצוקה ולקשיים בתפקוד. כך ניתן היה להבין אליו דרכי התמודדות הן המתאימות ביותר לסיטואציה.



גם מאחרים גורמים יכולים לעבור מהפך (Shutterstock: 0110)

"על מנת להיות במקום שבו הדייקנות מועילה, ואין לה היבטים שליליים, צריך לפתח תשומת לב ומודעות לכל מצב שבו מרגישים שהניסיון לדייק פוגע בחיים. כאשר אדם מבחין שחשש שלו מנהל אותו, ולא להפך, נפגעת איכות חייו", מוסיפה טסלר. "הדייקנות היא לא המטרה המרכזית בחיים, וצריך לשים לב שלא מתספסים בדברים חשובים כ'כאן ועכשיו'. באמצעות התבוננות פנימית וחשיבה על ההשפעות השליליות של הדייקנות ועל הסיבות להן אפשר לבחור כיצד להתמודד. חשוב לזכר שלאחר זה אנשים, וצריך לפתח חמלה עצמית".

ומה לגבי אלו שנמצאים בקצה השני של הסקאלה, המאחרים הכפיייתים? האם יש להם סיכוי להפוך לדייקנים? טסלר מזהיביל לאיחור, לנסות לחשוב מהו הדבר הנרוע ביותר שיכול לקרות אם מאחרים. החשיבה על כך יכולה לערער דפוסי חשיבה לא רציונליים, משום שההחלטות של האיחור עשויות להיות מינוניות, אם בכלל. על כן, תרגולים אלו יכולים לסייע להירגע ולהפחית מצוקה. כמו כן, באמצעות השיטה הטיפולית מיינדפולנס (קשביות) אפשר לפתח תשומת לב להווה ולהתמקד במה שקורה ברגע הנוכחי, במקום לדאוג לגבי מה שיקרה בהמשך. כך, בעת שאדם חרד מאיחור פוטנציאלי, הוא יכול לנסות לקבל את החוויות, המחשבות והרגשות מבלי להיות שיפוט כלפיהן.

כמו כן, במקרים שבהם הדייקנות המופרת פוגעת במצב הרוח ובהנאה מפעילויות יומיומיות ממליצה טסלר לפנות לטיפול רגשי. טיפול כזה מאפשר לבחון מדוע הדייקנות הפכה לבעייתית, ומאילו סיבות היא גורמת למצוקה ולקשיים בתפקוד. כך ניתן היה להבין אליו דרכי התמודדות הן המתאימות ביותר לסיטואציה.