

התמודדות וטיפול בבעלי הפרעות קשב וריכוז הסובלים מדחיינות

אלה ארנון ושרית ארנון-לרנר

הן בדרך כלל מטלות קשות לביצוע, מסובכות, שהאדם אינו מאמין שיוכל לבצע אותן בקלות, ועל כן יעדיף להתעסק במטלות אחרות שייטנו פידבק חיובי לדימוי העצמי. ישנן גם מטלות שהאדם אינו רואה קשר בינה לבין המטרות הנוכחיות שלו בחיים, או שהן משעממות אותו. בנוסף לכך, מאפיינים אישיותיים שעשויים לקדם דחיינות הם פרפקציוניזם, חוסר ארגון, הישגיות נמוכה, דימוי עצמי שלילי, חרדה וביקורת עצמית (Howell & Watson, 2007).

על פי Schouwenburg (2004), Schouwenburg, מצוטט אצל: (Howell & Watson, 2007), דחיינות היא חלק ממכלול תכונות של שליטה עצמית, וקשורה גם לאימפולסיביות, חוסר עקביות, חוסר משמעת עצמית, יכולת נמוכה לניהול זמן וחוסר יכולת לעבוד באופן שיטתי ומאורגן. נמצא כי דחיינות קשורה ביחס הפוך לתת הממד "סדר וארגון" מתוך גורם המצפוניות ב-Big five ובקשר ישיר לשימוש נמוך באסטרטגיות חשיבה ומטא-קוגניציה (Howell & Watson, 2007).

מחקר שבחן דחיינות בלימודים אצל 456 סטודנטים הראה שחוללות עצמית לשליטה עצמית (המידה בה הפרט מאמין שיוכל לשלוט על פעולותיו) מהווה מנבא חזק לדחיינות. בהמשך למחקר זה נבדקו תכונות לימודיות ומוטיבציות אצל הסטודנטים שנמצאו כ"דחיינים ביותר" ואלו היו בעלי ציוני ממוצע תואר נמוכים יותר וחוללות עצמית לשליטה עצמית נמוכה יותר (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008b).

לדחיינות עלולות אפוא להיות השפעות שליליות על הישגים אקדמיים ועל שביעות הרצון הכללית של האדם. פעמים רבות דחיינות נתפסת כחוסר מוטיבציה מאחר שהביטוי ההתנהגותי שלה הוא הנטייה לדחות את

"לעולם אל תדחה למחר את מה שתוכל לעשות מחרתיים".

- מארק טוויין

דחיינות

דחיינות היא תופעה רווחת באוכלוסייה הכללית. במחקר מטא-אנליזה בנושא נמצא כי 85-90 אחוזים מתלמידי קולג' מתנהגים כך לפעמים, 75 אחוזים העריכו את עצמם כדחיינים וכמעט 50 אחוזים העריכו את עצמם "דחיינים כרוניים" באופן בעייתי. מרבית האנשים מגדירים את התופעה כרעה, מזיקה וטיפשית, והיו רוצים להפחית (Steel, 2007).

דחיינות היא הנטייה לדחות כוונה לביצוע או ביצוע של מטלה חשובה ברמה שגורמת לאי נוחות או חוסר תפקוד. תופעה זו עשויה להשפיע על הישגיות, יכולת למידה, חוללות עצמית אקדמית ואיכות חיים. מהתחום הנוירולוגי עולה כי דחיינות מושפעת מפונקציות ניהוליות הקשורות בכוונה, תכנון, ארגון, שליטה עצמית וזיכרון עבודה (Rabin, Fogel & Nutter-Upham, 2011).

אחת ההגדרות של דחיינות היא כישלון באחת מפונקציות הניהול העצמי. היכולת לניהול עצמי מוגדרת כיכולת לשלוט במחשבות, רגשות, דחפים וביצוע משימות בהתאם לסטנדרטים נדרשים. אדם המאופיין בדחיינות יעדיף, למשל, לבצע מטלות שניבו רווח מיידי וקטן יותר מאשר מטלות ארוכות טווח עם רווח גדול יותר. לפי Temporal Motivation Theory, דחיינות היא תוצאה של מאפייני מטלה מסוימים אשר מזמנים זאת בשילוב עם תכונות אישיות שמקדמות את ההתנהגות. מטלות שמעוררות את הרצון לדחיינות

אלה ארנון היא פסיכותרפיסטית אישית, זוגית ומשפחתית, בעלת קליניקה פרטית לטיפול בילדים, מתבגרים ומבוגרים הסובלים מדחיינות ומהפרעות קשב וריכוז. ela.arnon@gmail.com

שרית ארנון-לרנר היא פסיכולוגית תעסוקתית מומחית ביעוץ לימודי תעסוקתי, בעלת מכון פרטי. פסיכולוגית ראשית במכון הייעוץ 'עתיד' באוניברסיטת אריאל, ומרצה במכללת נתניה. sarit.arnon@gmail.com

תודה למיתר משה, סטודנטית לתואר שני בפסיכולוגיה תעסוקתית מהמכללה האקדמית תל אביב יפו ופרקטיקנית במכון הייעוץ של שרית ארנון-לרנר, על הסיוע באיסוף הביבליוגרפיה.



נעימות הכרוכה בביצוע משימה. עם זאת, אדם הסובל מדחיינות משלם עליה מחירים רבים. סטודנט הסובל מדחיינות דוחה שוב ושוב את משימותיו הלימודיות, יוצר פערים בחומר, כותב עבודה או ניגש לבחינה ברגע האחרון וחווה לחץ לא מבוטל. עובד הסובל מדחיינות מתקשה מאוד לנהל את הזמן שלו ולקבוע סדרי עדיפויות נכונים, אינו מספיק להגיע לכל המשימות ועובד בשיטת "כיבוי שריפות". כתוצאה מכך ישנה הנמכה בביצועים ובהישגים הן בלימודים הן בחיים בכלל. בנוסף, דחיינות יוצרת הרבה אשמה ומועקה ותחושות של חוסר שקט תמידי. תופעת הדחיינות כובלת את האדם מבפנים ומעכבת אותו בדרך למימוש עצמי.

אדם המאופיין בדחיינות יעדיף, למשל, לבצע מטלות שיניבו רווח מייד וקטן יותר מאשר מטלות ארוכות טווח עם רווח גדול יותר

לפי ארנון (2015), דחיינות נובעת מפחד סמוי מכישלון ומחידלון. אדם שקשה לו לשבת ללמוד ייטה לדחות למידה כי מצב של לשבת ללמוד בשקט בחדר, ללא תנועה, מעורר בו פחד סמוי. רוב הסיכויים שהוא לא ירגיש את הפחד אלא יחווה אותו יותר כתירוצים הבאים לידי ביטוי במחשבות מעכבות כגון: "זה משעמם", "אין לי כוח" (מנגנוני הגנה). המחשבה העמוקה שעומדת על הפרק היא בעצם "אני לא מסוגל להתרכז בלמידה עצמית". האדם הדחייני דווקא נוטה לדרוש מעצמו יותר ברמת הציפיות, לדוגמה הסטודנט הדחייני יתכן ללמוד במשך שעות ויאמר לעצמו "אני חייב ללמוד הרבה וכמו שצריך" (גם מחשבה מעכבת), דבר שהוא כמובן לא מציאותי כלל עבורו.

אנשים הנוטים לדחות משימות לימודיות או משימות אחרות הכרוכות בישיבה שקטה ודורשות ריכוז, הם על פי רוב אנשים שסגנון הלמידה שלהם הוא "רב ערוצי". אנשים עם סגנון למידה רב ערוצי צריכים גם לראות, גם לשמוע וגם להיות בתנועה כדי להתרכז. אם אותם אנשים מנסים לכפות על עצמם לשבת בשקט בחדר לאורך זמן, רוב הסיכויים שהם ידחו שוב ושוב את המשימה כי מעצם הגדרתה היא איננה מתאימה להם.

ההשקעה בדבר ולא להתאמץ בביצועו באופן עקבי. חוקרים בתחום חוללות עצמית טוענים שאנשים בעלי חוללות עצמית גבוהה נוטים להפגין עקביות ומאמץ לכיוון השגת מטרותיהם מאחר שהם מאמינים ביכולתם לעשות זאת ועל כן ייטו פחות לדחיינות (Klassen, Krawchuk, Lynch & Rajani, 2008a).

במחקרים שבוצעו על סטודנטים הסובלים מלקויות למידה הוצע שהמרכיב המוטיבציוני אינו משקף את התמונה. כלומר ישנה מוטיבציה רבה לעשייה, אך תפיסת החוללות העצמית האקדמית נמוכה יותר, ובעקבות כך מתעוררת חרדה גדולה שגורמת לדחיינות. כתוצאה מכך דחיינות משפיעה באופן עקיף על הישגיהם האקדמיים. מחקר אחר שבוצע בתחום מראה נתונים אחרים. שם נראה כי דחיינות אצל הסובלים מלקויות למידה לא הייתה בהכרח קשורה לחוללות עצמית נמוכה טרם ביצוע המשימה, אך אין הדבר בהכרח עוזר להם. החוקרים הסבירו זאת כסוג של ראייה אופטימית ביחס ליכולת לבצע את המשימה, שבאה לידי ביטוי בפועל בכך שהם אינם נוטים לתכנן כיצד יגשו למשימה ולכן מתקשים בביצועה. לאחר שהתחילו בביצוע, הפחד מכישלון מהדהד ועשוי גם להוביל להזנחת המטלה ודחיינות (Klassen et al., 2008a).

דחיינות ו-ADHD

אנשים המאובחנים עם ADHD מדווחים שסובלים יותר מתופעת הדחיינות, ולרוב הטיפול בהם כולל גם טיפול בדחיינות. אך דחיינות אינה נחשבת לאחד התסמינים של ADHD. במחקר שבחן את הקשר בין דחיינות לבין תסמינים של ADHD כגון קשב, היפראקטיביות ואימפולסיביות נמצא כי רק המרכיב של קשב היה קשור למדדים של דחיינות (Niermann & Scheres, 2014).

הפרעת קשב וריכוז, או בשמה הלועזי ADHD - Attention Deficit Hyperactive Disorder, היא ליקוי התפתחותי-ניורולוגי הקיים במהלך כל החיים. ההפרעה נובעת מקושי בוויסות ובמיקוד של הקשב. הפרעת קשב וריכוז היא הפרעה ניורו-התפתחותית המתבטאת בקשיי קשב, קשיי ריכוז, היפראקטיביות ואימפולסיביות בדרגות חומרה שונות.

לדחיינות ישנם מחירים ורווחים. הרווח העיקרי הוא שבטווח הקצר, האדם "פוטר את עצמו" מהתמודדות עם משימה שמרתיעה אותו או יוצרת בו דחייה. הדחיינות היא מנגנון הגנה מתוחכם באמצעותו האדם נפטר מאי

אותה. לעומת זאת, אם האדם, עמד בה, ניתן להמשיך ולהציב יעדים נוספים.
לאנשים דחיינים המתקשים לשבת בשקט וללמוד או להכין חומרים, מומלץ להתנהל בסגנון למידה רב ערוצי.

מאפיינים אישיותיים שעשויים לקדם דחיינות הם פרפקציוניזם, חוסר ארגון, הישגיות נמוכה, דימוי עצמי שלילי, חרדה וביקורת עצמית

המלצות ללומדים בסגנון רב ערוצי

"מי שסגנון הלמידה שלו הוא רב-ערוצי זקוק להפסקות תכופות במהלך הלמידה, לכן עשה הפסקות בלמידה. חלק את הלמידה ליחידות זמן של בין שלושים לחמישים דקות ועשה ביניהן הפסקה קצרה בת חמש דקות. כשאתה יודע שעומדת לפניך יחידת למידה מוגדרת שאינה ארוכה מדי, ואתה לומד בדרך שלך, תהיה לך יותר מוטיבציה ללמוד. בהפסקה אתה יכול לבצע פעולות המתניעות ריכוז כמו תנועה בבית, מטלת בית קטנה, (למשל, הוצאת כלים מהמדיח), אכילה ושתייה;

למד באופן פעיל. לפני שאתה מתחיל את יחידת הלמידה העצמית, במהלך הלמידה ובין יחידות הלמידה התנועה הרבה ודבר לעצמך;

כדאי שתרכוש לוח מחיק בגודל בינוני ותציב אותו בחדר. בכל פעם שאתה רוצה להתחיל ללמוד דמיין שאתה עומד מול כיתה ומלמד את השיעור שעליו אתה רוצה לחזור ואותו לתרגל. עמוד, התנועה והשתמש בלוח המחיק.

הלומדים בסגנון רב-ערוצי, שמיעתי-תנועתי ושמיעתי מתרכזים בצורה הטובה ביותר דרך דיבור ושמיעה, לכן חשוב מאוד להתחיל את הלמידה בדיבור ובתנועה. דרך זו מסייעת להעלאת הריכוז בעשר הדקות הראשונות של הלמידה, שהן הקשות ביותר. דרך זו גם מעלה את הסיכוי להצלחה בתרגול כי כך, למעשה, אתה חוזר על החומר; עבור לתרגול בישיבה על כיסא מחשב. דאג שהכיסא יהיה נוח ונייד;

דבר לעצמך תוך כדי למידה. יש תלמידים שמתביישים לדבר לעצמם. אין מה להתבייש בכך. ואם בדרך זו אתה קולט אינפורמציה בצורה טובה יותר, כדאי לעשות זאת.

דו שיח פנימי אופייני של סטודנט הסובל מדחיינות

"ממה אני בורח? מה אני עושה? הרי הבטחתי לעצמי שהיום בשעה ארבע אני מתיישב ללמוד מתמטיקה. אני מוצא את עצמי משחק במחשב, גולש באינטרנט ואומר לעצמי: 'עוד מעט, עוד מעט, אני רק נכנס לבדוק עוד פעם אחת את המיילים שלי, נראה רגע מה חדש בפייסבוק. זה ייקח לי בדיוק דקה אחת; אני חייב לכתוב רק סטטוס קצר אחד, מעניין כמה 'לייקים' אקבל. זה ייקח בדיוק שנייה..."

אני מסתכל בשעון שבאייפון שלי, בטוח שהשעה רק ארבע וחצי. זו דחיינה קטנה. ב'צ'יק' אני סוגר את הפער. אני משוכנע לגמרי שלא עבר הרבה זמן. הנשימה שלי שטחית, הדופק קצת מהיר. השעה כבר שש בערב. אני לא מאמין! למה זה תמיד קורה לי? למה אני כזה דפוק? איך לאחרים הכול מסתדר? ולמה אחרים מתכננים ומבצעים, ורק אני תקוע תמיד באותו מקום?

אני מרגיש שנמאס לי מעצמי. עברה חצי שנה מאז שהתחלתי ללמוד. אני יודע ומבין בדיוק מה אני צריך לעשות, מהו הדבר הנכון לעשות. אני יודע שלא כדאי לדחות את הכול לתקופת המבחנים. כל יום מחדש אני מבטיח לעצמי שמעכשיו זה יהיה אחרת, וכל פעם מחדש אני נכשל.

ההבנות האלו רצו לי בראש במהירות מטורפת, כאילו מרוץ סוסים אדיר יושב לי בתוך הראש. ברגע שעצרתי ונתתי למחשבות לנוח קצת, הרגשתי פתאום עצב וחוסר אונים. אני מובס...

לקחתי כמה נשימות עמוקות והרגשתי בכל נימי גופי את הטעם של התבוסה והכישלון. (ארנון, 2015)

איך מתמודדים עם דחיינות?

לפי ארנון (2015), מומלץ להגדיר משימה ספציפית קטנה שקשורה לתחום שאותו ישנה נטייה לדחות. לדוגמה, אם יש לאדם נטייה לדחות פעילות גופנית, ניתן לתכנן ללכת השבוע רק חמש דקות. הקטנת המשימה עוזרת להקטין את הפחד.

כשמגיע הזמן לבצע את המשימה שהוחלט לבצע, מומלץ לתת לגיטימציה לפחד. אדם יכול לומר לעצמו: "יש בי פחד, ומותר לי לפחד. עם זאת, אני מסוגל היום ללמוד עשר דקות" (תלוי משימה). אחר כך ניתן לבצע את הפעולה. אם האדם אינו עמד במשימה, מומלץ לצמצם



לאמו וביקש שתמצא מישהי שתעזור לו לאמץ הרגלי למידה נכונים. דני הצליח להסתדר בלימודים וציוניו היו סבירים, אך בכיתה י', לקראת אמצע שנת הלימודים, הבין שכדאי לו לקבל עזרה כדי לקבל ציונים טובים בבחינות המתכונת ובבחינות הבגרות. המחנכת הפנתה אותו לאבחון, בתחילת השנה, אך על פי האבחון לא נמצא כי הוא סובל מקשיי קשב וריכוז או מלקויות למידה (ארנון, 2015).

"כשפגשתי את דני התרשמתי שהוא נער נבון. החיוך שלו שובה לב, והוא בעל קסם אישי רב. בפגישה הראשונה סיפר לי שאף פעם לא הצליח ללמוד ולהכין שיעורי בית לבד. עד עכשיו, מה שקלט בזמן השיעור הספיק לו כדי להבין את החומר, לזכור ולהפנים אותו באופן סביר. כשהיה בכיתות ח' ו-ט' נהג ללמוד יום לפני הבחינות, בדרך כלל בעזרת אחד מהוריו. הציונים שקיבל במבחנים היו לדבריו טובים יחסית (70-80).

'השנה אני חייב לקחת את עצמי בידיים כי זה כבר בגרויות. אני כן רוצה להצליח בחיים, ללמוד באוניברסיטה, ושתהיה לי עבודה טובה. אני יודע שכדי שזה יקרה, אני צריך לדעת איך לשבת ללמוד', אמר בנחישות.

המוטיבציה והנחישות של דני שימחו אותי. אלו הם גורמים מנבאים משמעותיים בהצלחת תהליך הייעוץ. במקרים לא מעטים מגיעים אליי בני נוער לא מיוזמתם, אלא מתוך הלחץ שמפעילים הוריהם. ההורים מצליחים לשכנע אותם לבוא אליי לפגישת היכרות. בפגישת ההיכרות הנער מספר לי על התנהלותו בלימודים, ואני קובעת מטרות שעליהן אפשר לעבוד כמו שיפור הריכוז, תכנון זמן, ארגון החומר במקצועות רבי-מלל או במקצועות מתמטיים, התמודדות עם בחינות ועוד. על פי רוב, בסוף הפגישה הראשונה הנער מסכים להמשיך להיפגש אתי. אך במידה שרמת המוטיבציה שלו לעשות שינוי ממשיכה להיות נמוכה, הוא יעשה ניסיונות התחמקות מהפגישה, יגיע לפגישות ללא חומרי הלימוד שאותם אני מבקשת ממנו להביא, לא יבצע את המטלות הקטנות שאותן אני נותנת מפגישה לפגישה (למשל, לנסות לשבת בשיעור ולכתוב רק מילות מפתח או ללמוד השבוע רבע שעה באופן עצמאי, בדרך שלו) ויהיה פסיבי במהלך הפגישה. במקרים כאלו אני פורשת בפני הנער את ההתנהגויות ששמתי לב אליהן ומציינת בפניו כי התנהגויות אלו מעידות על רמת מוטיבציה נמוכה (או בינונית) לעשות שינוי. אנחנו דנים יחד במחירים שהוא משלם וברווחים שהוא מפיק מהשארית המצב הקיים כמות שהוא. המחירים בדרך

מדי פעם אתה יכול לבקש מאחד מבני המשפחה לשבת בחדר ולשמש קהל גם אם הוא לא מבין דבר בתחום שאותו אתה 'מלמד';



כדאי לך ללמוד עם שותפים וחברים מתאימים. בלימוד המשותף הערוץ השמיעתי והתנועתי באים לידי ביטוי חזק, וזה עשוי לסייע לך. למידה בחברת שותפים מומלצת כשאתה בשלב התרגול ופחות מומלצת בשלב החזרה על החומר. עדיף שתלמד עם שותף אחד בלבד ולא יותר, כי ככל שמספר השותפים עולה, היעילות פוחתת. חשוב ששותף ללימודים יתאים לך מבחינת סגנון הלמידה ומבחינת רמת הידע בחומר (שלא יהיה ביניכם פער גדול מדי בידיעת החומר, אלא פער משלים);

מכיוון שללומד בסגנון הרב-ערוצי והשמיעתי-תנועתי יש צורך בשינוי סביבת הלמידה, מומלץ לגוון ולא ללמוד תמיד באותו מקום. אתה יכול ללמוד בחדרי לימוד, בספריות, בחדר בבית עם דלת פתוחה, בסלון, בגינה או בבית קפה. חשוב גם שסביבת הלמידה לא תהיה שקטה מדי (חדר סגור ללא מוזיקה או דיבור עצמי), אך גם לא רועשת מדי (רעש רקע חזק מאוד או טלוויזיה);

כשאתה מתרגל, מומלץ שתפעיל מוזיקת רקע ללא מילים כמו מוזיקה קלסית, מוזיקת ג'ז או טראנס (סוג המוזיקה תלוי במידת התנועטיות שלך);

אל תלמד כשהטלוויזיה והמחשב פתוחים. מכשירים אלו מוגדרים 'גונבי קשב' כי הם יוצרים גירוי חזק". (ארנון, 2015)

מקרה של ייעוץ פרטני לתלמיד הסובל מדחיינות

להלן תיאור מקרה של דני, תלמיד כיתה י' שהגיע לייעוץ באופן פרטי. התיאור ממחיש את הלך הרוח של נער עם ADHD, ומציג שיטת עבודה עמו (ארנון, 2015). דני פנה

חשוב לשתף את המטופל בהגדרת המטרות כבסיס להמשך הטיפול. בסיום הפגישה הראשונה עם דני הגדרנו שתי מטרות (ארנון, 2015):

- דני ילמד באופן עצמאי בדרך המתאימה לו, ובפרקי זמן שאותם נגדיר יחד.
- דני יפעל כדי לשפר את הריכוז ולהפנים את הנאמר בזמן השיעור.

עדכנו את אמו של דני במטרות שהגדרנו.

"במפגש השני עם דני שוחחנו על תופעת ההימנעות שלו מלמידה עצמאית. שאלתי אותו מה הוא חושב, ממה נובעת הדחינות, והוא השיב כי אינו יודע.

'האם ניסית ללמוד לבד בעבר?' שאלתי.

'קשה לי לזכור מתי באמת ניסיתי', השיב דני, 'לפני מבחנים אני אומר לעצמי שאני חייב ללמוד, אבל אני פשוט לא מגיע לזה. אני מוצא את עצמי עושה משהו אחר, משחק במחשב, מדליק את הטלוויזיה, הולך לישון בצהרים, משחק באייפון, ורק יום לפני הבחינה אני מצליח לגרום לעצמי לשבת ללמוד'.

'איזו מחשבה יש לך בראש לגבי הסיכויים שלך להצליח ללמוד באופן עצמאי?' שאלתי.

דני חשב כמה שניות והתחיל לקפל את שולי הכוס החד-פעמית שממנה שתה מים קודם. 'אני חושב שזה לא בשבילי, אני לא יודע בכלל איך עושים את זה'.

'אני שומעת שאתה חושב שאתה לא מסוגל לעשות את זה וגם את המחשבה שאם בעבר לא הצלחת ללמוד באופן עצמאי, לא תצליח גם בעתיד'.

דני הנהן בהסכמה.

'למחשבות האלו קוראים מחשבות מעכבות. אתה יכול לתאר לעצמך למה?'

'כי הן לא עושות לי טוב', ענה דני במבוכה קלה.

'כן, הן משפיעות לרעה על ההתנהגות שלך וגורמות לך לא ללמוד בכלל'.

'נכון, בפועל אני באמת לא לומד בכלל', הודה דני.

'אילו רגשות גורמים למחשבות המעכבות האלו, לפיהן אתה לא מסוגל?'

'חוסר חשק או שעמום?' שאל דני בהיסוס מה.

'חוסר חשק או שעמום הם תחושות'.

'זה מה שאני מרגיש. אני לא יודע להגיד משהו אחר', השיב דני בלקוניות האופיינית לבני נוער.

'בסדר גמור. אני רוצה להסביר לך מה גורם לשעמום, לחוסר חשק ולמחשבה שאתה לא מסוגל. אוקיי?'

'כן, בטח', השיב דני בסקרנות.

כלל ברורים יותר לנער, כי הוא חווה אותם באופן גלוי בחיי היומיום. המחירים יכולים להיות פערים שנוצרים בחומר הלימוד, לחץ לקראת הבחינה ובזמן הבחינה וציונים נמוכים או לא מספיק גבוהים. הרווחים מהמצב הקיים בדרך כלל סמויים, ופעמים רבות אני עוזרת לנער לחשוף אותם. הרווחים קשורים בעיקר לצורך הפסיכולוגי בהגנה ולפחד משינוי.

הדחינות היא מנגנון הגנה מתוחכם באמצעותו האדם נפטר מאי נעימות הכרוכה בביצוע משימה. עם זאת, אדם הסובל מדחינות משלם עליה מחירים רבים [...] וחווה לחץ לא מבוטל [...] ועובד בשיטת "כיבוי שריפות"

הנטייה האנושית היא לדבוק בדפוסים המוכרים ולהישאר באזורי הנוחות גם אם זה גובה מחיר כבד. השינוי כרוך בחשיפה ובנטילת סיכון, וזה מפחיד יותר מכישלון צפוי. הרבה אנשים סבורים, באופן לא מודע, שאם הם לא לוקחים סיכונים ולא משתנים, הם אמנם ממשיכים להתבוסס באותה ביצה, אך לפחות לא נופלים מגובה רב ולא מקבלים את המכה הכואבת בטווח הקצר. לעומת זאת, אם הם לוקחים סיכון והולכים בדרך של שינוי, הם לכאורה מטפסים לגובה ואז עלולים להתרסק.

כשאני משוחחת עם נער על המחיר והרווח במצב הקיים, אני שואלת אותו: 'מה כבד יותר, המחיר או הרווח?' לעתים התשובה היא שהרווח גדול יותר, כלומר שהוא יותר מרוויח מהמצב הקיים ופחות מפסיד ממנו, וזה מסביר את המוטיבציה הנמוכה שלו לעשות שינוי. במצב זה, התלמיד בדרך כלל לא משלם מחיר גבוה מדי כתוצאה מהתנהלותו הדחינית. במילים פשוטות, הוא לא סובל מספיק ולכן לא באמת רוצה לעשות את השינוי. חשוב לשקף לתלמיד את המצב ולתת לו לבחור איך הוא רוצה להמשיך. פעמים רבות הוא לא מעוניין להמשיך בתהליך, וזה בסדר. החלטה כזאת היא לגיטימית לחלוטין מבחינתי. החשוב ביותר הוא שאדם יעשה החלטות מתוך מודעות ולא מתוך תירוצים וסיפורים שהוא מספר לעצמו". (ארנון, 2015)



לב אליי, אתה מנסה לדחות אותי ולגרש אותי. בטווח הקצר אתה מצליח, אבל בטווח הארוך אני רק מחכה להזדמנות להתפרץ. וכשאתה פחות שומר ומשגיח כי אתה עסוק ומתכנן לעסוק בלמידה, אני מזהה פתח יציאה ומתפרץ אליך בכל הכוח. זה קורה כך כי הייתי מובלע וחנוק בן לאורך זמן. ככל שאתה דוחה אותי יותר, כך אני מציק לך יותר ומפריע לך יותר בחיך. הסיבה לכך היא שאני יכול לקבל שחרור וביטוי רק דרכך, ואני חייב להשתחרר, לפחות מדי פעם. אם אני לא משתחרר בטוב, אז אין לי ברירה, ואני נאלץ להשתחרר בעיתוי שבו אתה מוחלש ולגרום לך נזק. מה שאני מבקש ממך זה לתת לי מקום באופן עקבי, לראות אותי, לקרוא לי בשמי, להתייחס אליי כאל רגש לגיטימי. כך לא אתרחב ולא אצטרך להתפרץ עליך ולצאת בדרך של הימנעות מלמידה”.

תוך כדי שדיברתי בשם הפחד שמתי לב שדני מהנהן בראשו ומגלה עניין בדבריי. ניכר בו כי הוא מבין את המשמעות של מה שנאמר. שאלתי אותו אם הוא מעוניין לשנות את מערכת היחסים שלו עם הפחד.

“כן, הייתי רוצה אבל איך עושים את זה בפועל? הפחד זקוק לתשומת לב יומיומית, בעיקר בימים שבהם אתה מתכנן ללמוד. בכל פעם שתתכנן ללמוד ותתחיל לעשות זאת אמור לעצמך: “יש בי פחד, ומותר לי לפחד”; ואז תמשיך להגיד: “עם זאת, אני מסוגל ללמוד עכשיו במשך רבע שעה בדרך שלי”.

“מה זה אומר בדרך שלי?”
“על זה נדבר עוד מעט. עכשיו בבקשה דמיין שוב את הפחד ואמור לי איך הוא נראה”.

“הוא נראה דומה, אבל הצבעים בהירים יותר, ויש לו פנים”.
“יפה, זה מראה לנו שכאשר אנחנו נותנים מקום לפחד, הוא קטן ומשנה צורה” (ארנון, 2015)

לאחר מכן דני ענה על השאלון לבדיקת סגנון הלמידה. כצפוי, יצא שהוא לומד בסגנון רב ערוצי. הוא קיבל הסבר מותאם לגיל ולשלב שבו הוא נמצא בדבר מה זה אומר להיות תלמיד בסגנון רב ערוצי, ולאחר מכן בדקנו כיצד הוא מתנהל בשיעורים בכיתה. דני סיפר שבשיעורים מסוימים הוא יושב מקדימה, ואז הוא מרוכז יותר, אך בשיעורים שבהם הוא יושב מאחור, הוא מפטפט יותר ומרוכז פחות. הוא גם סיפר שכשהמורה מסבירה, הוא לא כותב כלום. כשהמורה כותבת על הלוח, הוא מספיק להעתיק את רוב החומר, וכשהיא מכתיבה, הוא קצת מתקשה לעמוד בקצב (ארנון, 2015).

“הסברתי לו שכדאי לו תמיד לשבת בקדמת הכיתה,

היות שהניסיון שלך בלמידה לבד לא טוב, אתה לא רוצה לחוות שוב את חוסר הנחת וחוסר הנעימות שכרוכים במצב זה. מתחת לתחושות האלו טמון רגש לא מודע של פחד מכישלון פוטנציאלי, הצפוי לך בסיטואציה הזאת. הפחד הזה הוא לא פחד מודע, הישרדותי או מורגש כמו במצבים של סכנה, אך הוא פחד קיומי שקיים אצל כל אחד מאתנו וגורם לנו לעשות דברים שאנחנו טובים בהם ולהימנע מלעשות מדברים שלא נעימים לנו”.

“אני לא חושב שאני פוחד, אני פשוט עצלן”.
“עצלנות זו תווית שיפוטית שאתה נותן לעצמך, והיא מגנה עליך מפני התמודדות אמיתית עם הבעיה. כי אם אתה עצלן, אז זה לכאורה האופי שלך, ואין מה לעשות עם זה. עצלנות היא לא תכונת אופי מולדת; כמעט אף אדם נורמלי לא נולד עצלן או סקרן. ההתנסויות השליליות בעבר בתחום מסוים יוצרות פחד ורתיעה מלחוות כישלון נוסף באותו תחום, וכך נוצרת התנהגות של דחייה והימנעות מלמידה, שלה אתה קורא עצלנות”.

“אני מבין, אבל בכל זאת אני לא מרגיש בגוף פחד”.
“זה הגיוני בהחלט! כמו שאמרתי קודם, פחד מסוג זה לא מורגש כפחד בגוף, אלא מתבטא יותר בצורה של מועקה, אדישות, דחייה, חוסר מוטיבציה, חוסר נוחות וכדומה”.
“אז למה לא לקרוא לזה ככה? למה לקרוא לזה פחד?”
שאל דני בחשדנות.

“זאת שאלה מצוינת! תכף נבין למה זה חשוב לזהות את הפחד כרגש מקורי ולתת לו מקום. לצורך ההדגמה כרגע, אני אהיה הפחד שלך, ואתה תקשיב לו”.

“טוב, אישר דני במבוכה.
“לפני כן אני רוצה שתדמיין את הפחד שלך ותגיד לי מה אתה רואה בדמיון”.

“לדמיין את הפחד? מה זאת אומרת? אני לא יכול באמת לראות אותו, אף פעם לא דמיינתי אותו, אמר דני במבוכה גלויה.

“בלי לחשוב יותר מדי, תגיד צבע שמסמל עבורך את הפחד ברגע זה, ביקשתי”.

“אני יודע... אולי שחור”, אמר דני בהיסוס.
“יופי! האם לשחור הזה יש צורה או שהוא מרוח?”

דני חשב כמה שניות ולבסוף השיב: “יש לו צורה של מפלצת”.

“טוב, עכשיו תשמע מה שיש לו להגיד לך:

“אני נמצא אצלך מאז שהיית ילד קטן. במקור הגעת אליך על מנת לשמור עליך. כשהיית קטן התייחסת אליי בטבעיות ובכבוד ופעלנו ביחד. מאז שהתבגרת אתה מנסה להדחיק אותי ולהתעלם ממני, וכשאתה כבר שם

שהגענו למצב שדני למד כמעט עשרים דקות או קצת יותר בכל יום, ועשה זאת בדרך שלו. הוא ישב רוב הזמן בקדמת הכיתה, השתתף יותר בשיעורים והניע את הידיים ואת האצבעות במהלכם. כך הוא הבין הרבה יותר את השיעור והפנים אותו.

המטרה החשובה ביותר שהושגה בפגישות עם דני הייתה הצלחתו להשיג שליטה על הלמידה. דני הבין מהי דרך הלימוד הנכונה ביותר עבורו והצליח ליישם אותה. הוא הצליח לשבור את המעגל האינסופי של דחינות והימנעות ולקחת יותר אחריות על הלמידה שלו. דני לא הפך להיות אדם אחר בעקבות הפגישות שלנו. עדיין יש לו נטייה להתנהגות דחינית בכל מה שקשור לביצוע משימות לימודיות, וזה יהיה כך תמיד. אך בעקבות המפגשים שלנו, יש לו יותר מודעות ויותר כלים כיצד להתמודד וכיצד להפחית התנהגות דחינית. והחשוב ביותר זה שדני החל להאמין שהוא מסוגל." (ארנון, 2015)

בהקשר התעסוקתי

דחינות משפיעה על עמידה בזמנים כגון השלמת פרויקטים והצבת יעדים, ועל כן משפיעה על התפקוד השוטף בעבודה וכן עשויה לגרום הידרדרות ביחסים עם המנהל ועם חברי הצוות. דחינות כרונית מוגדרת כעיכוב משימות שלא לצורך, ללא רציונל, וכתוצאה מכך פגיעה בתפקוד. כשעובד מחליט לדחות ביצוע מטלה מתוך שיקול דעת זו אינה דחינות. העובד ה"דחין" יעכב את ביצוע המשימה על אף שברור לו כי זה נוגד את האינטרסים שלו. על כן עובדים דחיינים נוטים להשקיע פחות זמן הכנה במטלות שצפויות להצליח ויותר זמן בכאלו שעתידות להיכשל. הם מעריכים לא נכון את כמות הזמן שתידרש למשימה, מקדישים פחות זמן לחיפוש מידע שסייע בביצוע המשימה וצפויים להתחיל משימה ברגע האחרון ולצפות לסיים אותה במהרה. ככלל ניתן לומר כי הם ממוקדים בהווה ולא בעתיד. הם מדווחים בעצמם על קשיים בעמידה בזמנים ותופסים את המושג זמן כפחות ניתן לניהול, כלומר חשים שאין להם השפעה ממשית עליו. יש שהנטייה לדחינות נובעת מפחד מכישלון ומרצון לשמור על תדמית אישית וחברתית, אנשים אלו צפויים לנהל את זמנם בצורה לקויה ולדחות את תחילת ביצוע המטלה, ויש שהנטייה לדחינות נובעת מנטייה להיות מוסחים מגירויים בקלות, אלו צפויים לנהל את זמנם בצורה טובה לטווח הקצר ולתפקד בביצוע המשימה אך לא יוכלו לתכנן קדימה את ביצוע המשימות שלהם (Ferrari & Diaz, 2007).

גם תהליך קבלת החלטה לגבי בחירת מקצוע מושפע

להיות פעיל ולהשתתף בשיעור כדי להיות מרוכז יותר. הצעתי לו לכתוב מילות מפתח, לשרבט, לשחק בכדור גמיש או להפעיל את האצבעות ואת הידיים בכל דרך בזמן השיעור, זאת כדי לשמור על ריכוז. העצות האלו נראו לדני מעשיות עבורו, והוא הבטיח שינסה.

בסיום הפגישה השנייה, נתתי לדני משימה קטנה לשבוע הבא – ללמוד פעם אחת במהלך השבוע, במשך רבע שעה, באופן עצמאי. שאלתי אותו באיזה מקצוע הוא מעדיף להתמקד באותה יחידת למידה, ומהו הזמן הנוח לו ביותר לעשות זאת במהלך השבוע. דני השיב שהוא רוצה ללמוד מתמטיקה. הוא נקב ביום ובשעה שנראים לו מתאימים. לאחר מכן הנחיתי אותו כיצד ללמוד בסגנון רב-ערוצי. הצעתי לו לרכוש לוח מחיק ולהתחיל לפתור עליו תרגיל שנפתר בשיעור. זאת גם כדי להתחיל את יחידת הלמידה בתנועה וגם כדי להעמיק את ההפנמה של החומר מהשיעור. לאחר מכן המלצתי לו לשבת בכיסא מסתובב עם גלגלים, לבחור מוזיקה קצבית ללא מילים ולפתור תרגיל אחד או שניים. דני היה מרוצה מהמטלה שנתתי לו, כי נראה היה לו שהוא יכול לעמוד בה. הזכרתי לו שלפני שהוא מתחיל ללמוד בעזרת הלוח המחיק שיאמר לעצמו: "יש בי פחד, ומותר לי לפחד. עם זאת, אני מסוגל ללמוד עכשיו במשך רבע שעה בדרך שלי כי יש לי כלים". כאשר הזכרתי לו את המשפט, ראיתי לפי הבעת פניו שהוא באמת מאמין שהוא מסוגל.

בפגישה הבאה דני מיד סיפר לי שהוא למד בבית מתמטיקה כפי שהגדרנו בפגישה. הוא לא זכר אם הוא אמר לעצמו במדויק את המשפט על הפחד וחשב את המחשבה האלטרנטיבית, אבל זה היה קיים באוויר, לדבריו. הוא הצליח ללמוד עשרים וחמש דקות ופתר שלושה תרגילים." (ארנון, 2015)

ניסיון זה של דני ממחיש כיצד כאשר מגדירים משימה קטנה וממוקדת ויודעים איך לעבוד עם הפחד ועם המחשבה האלטרנטיבית, מצליחים להשיג עוד יותר מהיעד שהוגדר. ניסיון ראשון ומדויק זה גרם לדני להיות מרוצה מעצמו, והוא אמר שעכשיו הוא מאמין שהוא מסוגל (ארנון, 2015).

"בפגישות הבאות דיברנו על ניהול זמן, תזונה ושינה ונתתי לדני המלצות כיצד להתנהל נכון יותר בנושאים אלו. נפגשנו שלוש פעמים. במהלך הפגישות עקבתי אחר ביצוע המשימות שהטלתי על דני מפגישה לפגישה. כל שבוע הגדלנו בהדרגה את מספר יחידות הלמידה עד



סיכום

דחיינות היא התנהגות המתאפיינת בדחיייה או הימנעות של אדם מביצוע פעולה או מטלה שהוא מעוניין בה או צריך לבצעה. דחיינות מקושרת לרוב לפרפקציוניזם, לדיכאון, להפרעת קשב וריכוז ולחרדה חברתית. ניתן להתמודד עם דחיינות באמצעות עבודה נכונה עם כלים התנהגותיים, מחשבתיים ורגשיים. במישור ההתנהגותי מומלץ להגדיר יעדים קטנים, מוגדרים ומדורגים. רצוי גם ללמוד ולהתנהל בסגנון רב ערוצי. במישור הרגשי מומלץ לזהות ולתת לגיטימציה לפחד הסמוי העומד בבסיס הדחיינות, ובמישור המחשבתי מומלץ להשתמש במחשבות של מסוגלות ובחירה. גם בתהליכי בחירת מקצוע וייעוץ תעסוקתי חשוב לזהות את הדחיינות ולתת לה מקום בתהליך, כדי לאפשר, בסופו של דבר, יכולת לקבל החלטה לגבי הכיוון המקצועי או התעסוקתי.

רשימת המקורות מפורסמת באתר הפ"י.

מנטייה לדחיינות. ממחקר שבדק היבטים קוגניטיביים ורגשיים בתהליך קבלת ההחלטה לגבי מקצוע בקרב נשים בעלות אבחנת לקות למידה או הפרעת קשב, עולה כי נשים אלו גילו רמות גבוהות יותר של אי החלטיות כללית, אמונות דיספונקציונליות, חוסר מידע על שלבים בתהליך קבלת ההחלטה וקושי בשימוש במידע לא מהימן (דגני פיינמסר, 2014).

בתיאור מקרה של ייעוץ בבחירת מקצוע (ארנון לרנר, 2015) עולה כיצד התעוררו ספקות ביחס לבחירה המקצועית אצל דניאל, סטודנט למנהל עסקים הסובל מהפרעת קשב וריכוז, על רקע כישלון חוזר בלימודים אקדמיים. לדבריו: "אני נכנס ויוצא מהכיתה, אותו מטומטם", "אני טמבל, מרים ידיים אין לי סבלנות ואמונה להתמודד", וכילד הוא מציג עצמו "כתלמיד מחורבן". זאת למרות פוטנציאל אינטלקטואלי ברמה שמעל לממוצעת, כפי שעלה באבחון התעסוקתי. הפחד לשוב ללימודים גרם לדניאל לסטייה ובלבול בבחירה המקצועית, ובסופו של דבר לדחיינות במימוש ההחלטה המקצועית. בשלב זה, לאחר מיקוד בכיוון מקצועי, נדרשת עבודה על הפחדים כדי לשוב ללימודים, ובהמשך ליווי בתהליך הלמידה בכלים כגון אלו שתוארו בתיאור המקרה של דני.

מאבחן.

כזים מקצועיים, לאנשים מקצועיים



מגיע לך כלים איכותיים.

כנסו עכשיו לאתר סייקטק להתרשם מכלי האבחון והטיפול המעודכנים ביותר בשוק.

PTech
מערכת אבחונים אינטרנטית
מבית סייקטק

www.psychtech.co.il
02-6435360

סייקטק
PsychTech
כלי אבחון, טיפול והכשרה למקצועות בריאות הנפש

מקורות

- ארנון, א' (2015). קל בחומר. הוצאת מדיה עשר.
- ארנון לרנר, ש' (2015). סיפורו של דניאל - לפרוץ את הכישלונות החוזרים – לקות, חוסר ביטחון מחלה או חוסר יכולת? *אדם ועבודה*, גיליון 5, עמ' 10-14.
- דגני פיינמסר, א' (2014). היבטים קוגניטיביים ורגשיים בתהליך קבלת החלטה לגבי מקצוע בקרב נשים בעלות אבחנת לקות למידה ו/או הפרעת קשב ופעלתנות יתר. הפקולטה לחינוך אוניברסיטת חיפה. עבודה לקראת תואר שני בהנחיית פרופ' מיכל שני ופרופ' עפרה נבו.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707-714.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., Lynch, S. L., & Rajani, S. (2008a). Procrastination and Motivation of Undergraduates with Learning Disabilities: A Mixed-Methods Inquiry. *Learning Disabilities Research & Practice*, 23(3), 137-147.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008b). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Niermann, H., & 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.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 33(3), 344-357.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.