

Home » Психологія і стосунки » Запізнення на 5 хвилин викликає паніку: психологи пояснили, що стоїть за цією звичкою

Запізнення на 5 хвилин викликає паніку: психологи пояснили, що стоїть за цією звичкою

 **ОЛЬГА СТЕПАНОВА** — 21 Вересня 2026, 01:51

 3 Mins Read — [ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ](#)



Деякі люди приходять на зустрічі за 20–30 хвилин до початку й сильно нервують, якщо ризикують запізнитися бодай на кілька хвилин. Психологи пояснюють, що за такою звичкою іноді стоїть не лише пунктуальність, а й тривога, страх чужої оцінки або прагнення контролювати ситуацію.

Про це пише [WP](#).

Дізнатися більше	
Замовити Тест Драйв	>
Освой Інструменти ШІ	>
автомобіля	>

Заздалегідь приїхати на важливу зустріч цілком природно. Запас часу допомагає врахувати затори, затримки транспорту та інші непередбачувані обставини. Однак для частини людей ранній прихід стає обов'язковим правилом, порушення якого спричиняє сильний дискомфорт.

Ставлення до запізнень може формуватися ще в дитинстві. Якщо в родині за затримки суворо сварили або карали, людина могла засвоїти, що приходити пізніше домовленого часу неприпустимо. У дорослому житті вона іноді продовжує дотримуватися цього правила навіть тоді, коли невелике запізнення не матиме серйозних наслідків.

У такому разі додаткові 20–30 хвилин перед зустрічню можуть сприйматися як гарантія того, що людина нікого не розчарує та не припуститься помилки. Ранній вихід із дому допомагає їй тимчасово зменшити хвилювання.

Засновниця нью-йоркської клініки Talk Tribeca Psychiatry Ліза Джордж зазначає, що за надмірним прагненням приходити завчасно іноді стоять перфекціонізм, тривожність і бажання відповідати очікуванням інших людей.

Особливо важко може бути тим, хто прагне передбачити кожную можливу затримку. Людина заздалегідь обмірковує, що станеться, якщо транспорт запізниться, дорогу перекриють або сама зустріч піде не за планом. Щоб зменшити невизначеність, вона залишає дедалі більший запас часу.

Якщо після раннього прибуття хвилювання слабшає, така поведінка може закріплюватися. Людина починає пов'язувати відчуття безпеки саме з великим запасом часу, навіть коли насправді їй нічого не загрожувало.

Водночас звичка приходити раніше сама по собі не свідчить про психологічну проблему. Джордж пропонує звертати увагу на реакцію людини, коли обставини змушують її трохи запізнитися.

Якщо думка про п'ятихвилинну затримку викликає сильний стрес, прискорене серцебиття або відчуття втрати контролю, ранній прихід може виконувати роль заспокійливого ритуалу. Якщо ж людина здатна спокійно прийняти невелику затримку, її пунктуальність не обов'язково пов'язана з тривогою.

Надмірний запас часу має і практичні незручності. Через постійне очікування людина може втрачати час, відмовлятися від спонтанних планів і дратуватися, коли інші ставляться до пунктуальності менш суворо.

Терапевтка у сфері ментального здоров'я Кейша Сондерс-Уолдрон зазначає, що звичка прибувати набагато раніше може траплятися в людей, які прагнуть високих результатів і боятися завдати іншим незручностей. За її словами, така реакція буває особливо вираженою, якщо в дитинстві запізнення призводили до покарання або напруження у стосунках із близькими.

Навіть прибувши задовго до зустрічі, людина може не відчувти очікуваного спокою. Вона продовжує перевіряти годинник і подумки перебирати негативні сценарії, які найчастіше не справджуються.

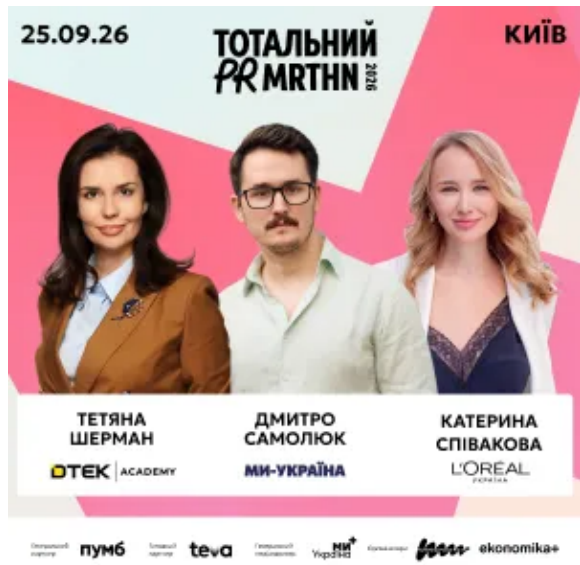
  **Читайте «Експерт» у своєму смартфоні — додайте нас в Google Discover**

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

психологія поведінки

пунктуальність

тривожність



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

02:12 Камера може оштрафувати вже за 73 км/год: як рахують перевищення швидкості в Україні

01:51 Запізнення на 5 хвилин викликає паніку: психологи пояснили, що стоїть за цією звичкою

01:39 Білі джинси не варто ховати восени: 6 поєднань зі светрами, тренчами та куртками

01:19 Аналіз крові може вказати на проблеми з пам'яттю за 6 років до їх появи: що знайшли вчені

01:04 Україну накриє різке похолодання: де 21 вересня температура впаде до +15 °C

00:53 Планету віком менш як мільйон років знайшли в старих знімках: вона досі народжується

00:44 Інтимний запах може змінитися після вечері: які продукти на це впливають

00:32 З картки Ощадбанку зникли майже 30 тисяч гривень: суд зобов'язав банк повернути гроші

00:25 Донець Беднякова виповнилося 11 років: ведучий показав рідкісні фото Ксенії

00:17 Сорочки в клітинку знову в моді: цієї осені обирають дрібний візерунок і темні кольори

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua