

PROCRASTINAREA ÎNTRE DIFICULTATE ȘI NECESITATE

Simion Simion Dănuț,

lector superior Magistru în psihologie drd. UTM

Un vechi proverb românesc spune: “nu lăsa pe mâine ce poți face azi” iar Edward Young (1681- 1765) în *The Complaint: Night Thoughts* reafirmă "Procrastination is the thief of time", (Procrastinarea este hoțul timpului).

Termeni cheie: procrastinare, lenea, prevaricare, motivație, amânare, anticipare, atitudine.

De ce procrastinare? Ce este aceasta? Cum ne influențează ea într-un mod sau în altul vieții? dar amai ales cum scăpăm de ea?, iată întrebări cărora vom încerca să le găsim răspunsuri.

E nevoie înainte de toate; ca să putem înțelege ce este procrastinarea, să recurgem la explicarea câtorva termeni înrudiți, termeni cu care se poate confunda foarte ușor; asemănători dar nicidecum identici. Este vorba de lene și „prevaricare,,.

Dicționarul Explicativ al Limbii Române explică lenea ca fiind faptul de a se complăcea în inactivitate; înclinația celui căruia nu-i place, care nu dorește, nu vrea să muncească, căruia îi place să stea fără să muncească; trândăvie; lăncezeală.

Prevaricate¹ eng., (prevaricare) provine din latinescul „praevaricatus,, și reprezintă acțiunea de a vorbi într-un mod evaziv, fals și înșelător. În traducerea din engleză în italiană; o limbă înrudită cu româna, sensul dat este cel de:., equivocare, tergiversare,, it.. Equivocare it., echivoc rom., înseamnă ambiguu, neclar, confuz, dubios, care se poate interpreta în mai multe feluri. În schimb DEXI (2007 pg. 1551) definește prevaricarea prin acțiunea de a se abate, prin rea credință, abuz, fraudă de la îndatoriile și obligațiile de serviciu. A trăda o cauză sau interese care ar trebui apărate; prevaricator, prevaricațiune.

Prevaricare, înseamnă, devierea de la a spune adevărul; evitarea în a da un răspuns direct sau în a lua o decizie fermă. Termenul nu este chiar așa de puternic ca o minciună însă implică clar intenția de a induce în eroare. Englezii folosesc acest cuvânt pentru a exprima situații în care o persoană sau alta evită să dea un răspuns direct și să aibă o poziție fermă. Ex., John a prevaricat atât de mult încât nimeni din clasă nu mai are încredere în el.

Conform dexionline.ro - procrastina, procrastinez, înseamnă, a amâna în mod nejustificat începerea unei acțiuni, în special din cauza neglijenței habituale sau a lenei; a temporiza, a târăgăna, a tergiversa. [< engl. procrastinatecca.< lat. prōcrastinātum: pro- („pentru”) icrastinus („ce ține de ziua de mâine”),cf.it.

procrastinare, port. procrastinar, sued. prokrastinera]. Procrastinarea²– reprezintă amânarea, întârzierea sau suspendarea unei acțiuni în mod inutil pentru un moment ulterior. Procrastinare înseamnă deci amânarea acțiunii în timp, sau neexecutarea ei, cu toate că este în interesul nostru să poată fi dusă la îndeplinire. Această atitudine poate duce la o difuzare de timp, lăsând astfel pentru un ultimul moment; starea de a acționa, sau a nu acționa deloc.

Toată lumea prezintă dorința de a procrastina, pentru un motiv sau altul nimic nu este mai greu decât să execuți o sarcină obligat fiind să o faci și să scapi de ea.

Procrastinarea nu este o problemă ce ține de planificarea unei acțiuni sau managementul timpului. Procrastinatorul nu este cu nimic diferit față de toți ceilalți în a-și estima, doza și planifica timpul. Este o concepție greșită să credem că procrastinăm pentru că suntem leneși și nu ne putem gestiona eficient timpul. Concepția reală dovedește că procrastinarea este strâns legată de slăbiciunea în fața impulsului de a acționa și teama de ceea ce putem crede noi înșine despre ceea ce gândim.

Procrastinarea este un comportament caracterizat prin amânarea acțiunilor sau a sarcinilor pentru mai târziu. Psihologii citează adesea procrastinarea ca fiind un mecanism de combatere a anxietății asociate cu începerea sau finalizarea unei sarcini sau a unei decizii.

În psihologie, procrastinarea se referă la actul de înlocuire de înaltă prioritate a acțiunilor cu sarcinile de prioritate mai mică, sau de a realiza o acțiune din care apoi să rezide bucurie; sarcinia importantă rămânând în afară, așteptând să fie pusă în îndeplinire la o dată ulterioară.

În conformitate cu Freud, principiul plăcerii poate fi responsabil de procrastinare; oamenii nu prefera emoții negative, și amânarea unei sarcini stresante până la o dată ulterioară, este mult mai plăcută. Conceptul prin care se spune că oamenii lucrează cel mai bine sub presiune oferă bucurii suplimentare și motivația de a amâna sarcina. Pentru un individ, procrastinarea poate duce la stres, un sentiment de vinovăție, pierderea productivității personale, crearea unei crize și dezaprobare din partea altora pentru neîndeplinirea unor responsabilități sau a unor angajamente. Aceste sentimente combinate pot favoriza în continuare procrastinarea. Deși este considerat normal, pentru oameni, în a procrastina, într-o anumită măsură, aceasta devine o problemă atunci când împiedică funcționarea normală a omului. Procrastinatorii pot avea dificultăți în a căuta sprijin din cauza stigmatului social și convingerea că sarcina-aversiune este cauzată de lene, vointa sau ambiție scăzută. Procrastinarea cronică poate fi semnul unei tulburări psihice sau fiziologice.

Cercetătorii în psihologie folosesc trei criterii pentru a clasifica procrastinarea. Pentru ca un comportament să fie considerat procrastinare, acesta trebuie să fie: neproductiv, inutil și întârziat.

Piers Steel, profesor de resurse umane si dinamica organizationala din cadrul University of Calgary's Haskayne School of Business consideră că 95% din populatie procrastinează in diferite ocazii iar 20% sunt procrastinatori cronici. Acest lucru implică faptul că 1 din 5 oameni procrastinează așa de mult, încât își pun in pericol locul de muncă, relatiile personale, relațiile intime, sănătatea precum și încrederea pe care și-o transmit lor dar și celor din jur.

Putem spune că este procrastinare atunci când: zici că faci mâine ce nu ai făcut ieri, sau poimâine ce nu o sa faci mâine; amâni cronic si găsești scuze ca sa nu faci tot ceea ce ți-ai propus, te așezi la birou ca să te apuci de lucru și te surprinzi la scurt timp, in bucatarie la o cafea; începi ce îți propui să faci cu o "mică" pauză de relaxare, zici de ceva timp "de mâine", "de luni" sau "de luna viitoare", aștepti perfecțiunea ca să te apuci de treabă, alegi o plăcere de moment și lași pe mai încolo ce "trebuie" făcut azi, aștepti de ceva timp, "acel" moment de inspirație ca să îți sufleci mânecele și să te apuci de treabă.

Toată lumea procrastinează.. Câteodată este vesel să procrastinezi. Câteodată aștepti până foarte aproape de un termen limită, care-ți este foarte motivant. Uneori, procrastinarea este chiar foarte necesară, ca o modalitate de a pune presiune pe o sarcină greu de realizat, până ne simțim mult mai plini de energie și pregătiți, să o putem face. Însă mai devreme sau mai târziu procrastinarea cronică va începe să încetineze performanța lucrului. Aceasta va afecta, de asemenea, dispoziția și starea mentală generând teamă, frică și adăogând stres.

Poate cel mai grav pentru persoanele care sunt într-o funcție de conducere, este faptul că procrastinarea poate provoca la colegi și angajați senzația că sunt exploatați și sabotati în realizarea sarcinii iar nevoia de a progresa este mereu întreruptă. Explicațiile pentru care procrastinăm pot fi diverse: pentru că ne este teamă, sau pentru că suntem perfecționiști, sau pentru că cedam pre ușor unei tentații de moment în detrimentul a ceva pe care îl percepem greoi și necunoscut și pe care decidem să-l amânăm pentru cândva. Amânăm când nu știm primul pas pe care trebuie să-l facem sau când percepem ceea ce avem de făcut ca fiind mult prea complex si greu de demarat; mai amânăm evident din lene si lipsă de chef.

Așa cum am menționat mai sus procrastinarea este un comportament des întâlnit la aproape toți oamenii, și poate fi foarte ușor confundat cu lenea. Atunci când amânăm în mod nejustificat să facem ceva sau să luăm o decizie, în ciuda faptului că există consecințe negative, planul inițial urmărit nefiind dus pînă la final, când lasăm totul pe ultima sută de metri, asta facem, procrastinăm. Adică: deși știu că trebuie să învăț pentru examen, chiar dacă mai am foarte puțin timp la dispozitie, mă uit la filme sau ies în oraș, cu toate că știu că este posibil să nu iau examenul dacă fac asta.

Sunt foarte puțini oamenii care nu procrastinează, acest comportament este determinat însă de gradul în care consecințele negative ale acestuia ne afectează. Suntem foarte abili în a găsi veșnic scuze pentru a ne justifica; deseori ne declarăm mai oboșiți decât suntem, considerăm că avem suficient timp pentru a pune totul la punct, mai amânăm puțin, sau ne prioritizăm greșit lucrurile.

Într-un studiu realizat în 2008 publicat în Psychological science McCrea, S.M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S.J. au elaborat o posibilă tehnică de lucru prin care se poate reduce tendința spre procrastinare. În munca lor, acești autori au venit cu ipoteza conform căreia tendința spre procrastinare depinde de modul în care noi ne imaginăm, reprezentăm mental angajamentele spre a fi finalizate. Cercetătorii au evidențiat două niveluri de interpretare:

1. Reprezentarea teoretică

Imaginați-vă că doriți să cosiți iarba. Reprezentarea abstract - teoretică vă determină să vă imaginați acele benzi fantastic trase, aproape realizate perfect de mașina de tuns iarba și ar fi plăcut dacă grădina poate fi păstrată mereu în această stare. Poate că ați începe să vă imaginați acele clipe minunate care vă reamintesc de unele momente îndepărtate și..... În concluzie, o imaginație bogată.

2. Reprezentarea concretă

În loc să fiți frumos pierdut într-un zbor de fantezie, reprezentarea concretă a sarcinii te motivează să te focusezi pe evaluări imediate și practice; spre ex., în cazul în care, iarba este udă sau nu, lungimea la care se taie iarba și dacă este sau nu este carburant în cositoare.

Această tehnică este foarte utilă mai ales pentru simplitatea ei. Poate că sarcinile mici și precise ne asigură concentrarea pe detalii fără să ne pierdem în fantezii dispersive, însă cu toate acestea în 2008 Fujita & co., ("Construal levels and self-control." – Fujita, Kentaro; Trope, Yaacov; Liberman, Nira; Levin-Sagi, Maya), au demonstrat că în anumite situații, o abordare mai largă a unei probleme ne ajută să ne menținem un autocontrol înalt și te forțează, te poate duce spre începerea sarcinii. Potrivit studiului, propunerea de obiective concrete ajută în a începe mai repede completarea unei sarcini, dar nu presupune și decizia de a o începe.

Exista deci mai multe tipuri de procrastinare. Dr. Ferrari a identificat trei tipuri de bază în rândul persoanelor care procrastinează:

- persoanele care doresc să simtă adrenalina, cele care așteaptă până în ultimul moment pentru a simți valul euforic;
- persoanele care evită, fie teama de eșec sau chiar cea de succes, în ambele cazuri sunt foarte preocupate de ceea ce gândesc ceilalți despre ele; preferă ca ceilalți să creadă că nu depun suficient efort decât să se îndoiască de abilitățile lor;

- persoanele care nu pot să ia o decizie. Dacă nu iau o decizie, aceste persoane care procrastinează, sunt absolvite de responsabilitatea evenimentelor ce decurg din acea decizie.

Aceasta nu este întotdeauna o afecțiune reală. Ca și în cazul unei amânări cronice, uneori, apar episoade sporadice, de care poate profita oricine în anumite perioade ale vieții sau în fața unor activități specifice. Pe de altă parte, cei care suferă de procrastinare cronică, aceasta se poate manifesta sub o formă generalizată, ca o modalitate aparte de comportament, ce poate fi exprimată difuz în aproape toate acțiunile care afectează unitățile de lucru unde e nevoie de aptitudine și performanță.

Pentru unii oameni, procrastinarea pot fi persistentă și extrem de perturbatoare pentru viața de zi cu zi. Pentru unele dintre aceste persoane, procrastinarea poate fi susceptibil simptomatică pentru o serie de tulburări psihologice ca depresia sau tulburări neurologice, cum ar fi ADHD-ul. De aceea, este important pentru subiecții a căror procrastinare a devenit cronică i este percepută ca fiind un factor de risc, să caute un psihiatru sau psiholog pentru a vedea dacă există sau nu o problemă de sănătate mentală .

Atunci când procrastinăm, adică amânăm efectuarea unei acțiuni, practic anticipăm că acea acțiune va fi într-o oarecare măsură neplăcută, ne va crea un soi de disconfort. Acest așa-zis disconfort poate lua formă de: furie, frustrare, plictiseală, frică, îngrijorare, rușinare, disperare, extenuare, etc. Pentru a evita astfel de stări, procrastinăm, sau încercăm să întârziem cât mai mult situațiile care ne-ar putea crea astfel de dispoziții. Ceea ce avem de făcut este să ne schimbăm atitudinea, adică să ne dezvoltăm o toleranță la aceste stări de disconfort.

Acțiunile care tind să fie procrastinate poate să aparțină de diferite sectoare ale vieții:

a. întreținerea personală: bunăstarea psihofiziologică, igienă personală, condițiile economice, capacitatea de muncă;

b. dezvoltarea propriilor capacități: procesul de studiu, avansare profesională, hobby-uri, sport;

c. respectarea angajamentelor asumate cu alte persoane.

Orice formă de procrastinare poate fi depășită: ea este un obicei care, în sine, poate fi schimbat. Primul pas, este de a deveni conștienți de starea lor. Pentru a face acest lucru, trebuie să urmărim câțiva pași. Iată puțini dintre aceștia: pune totul în scris, defineșteți sentimentele, eliberați emoțiile, împăcați-vă cu emoțiile, neutralizați gândurile negative, fărâmițați scopul într-o serie de mici și realizabili pași, prețuiți fiecare mic pas, anticipați obstacolele și elaborați planul pentru a face față, pregătiți-vă pentru a depăși obstacole, luptați cu îndârjire, rezistați și fiți flexibil, bucurați-vă de victorie. În cazul în care, cu toate acestea, rezistențele există și nu apar schimbări concrete este bine să cercetăm în continuare

motivațiilor profunde care împiedică acțiunea sau să recurgem la ajutorul unor profesioniști.

Referințe bibliografice

1. "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure." Steel, Piers – 2007
2. "Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment" – Dan Ariely & Klaus Wertenbroch – 2002
3. Come evitare di rimandare a domani di [Lucia Imperatore](http://www.psicozoo.it/2009/04/27/come-evitare-di-rimandare-a-domani/) în <http://www.psicozoo.it/2009/04/27/come-evitare-di-rimandare-a-domani/>
4. Edward Young (1681-1765) The Complaint: Night Thoughts în <http://www.gutenberg.org/files/33156/33156-h/33156-h.htm>
<http://www.merriam-webster.com/>
<http://www.merriam-webster.com/dictionary/prevaricate>¹
<http://www.thefreedictionary.com/procrastination>²
<http://dexonline.ro/definitie/procrastinare>
<http://bigthink.com/experts-corner/break-your-procrastination-habit-in-8-easy-steps>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Procrastination>
[http://www.alternet.org/story/151514/why_our_monkey_brains_are_prone_to_procrastination_\(no,_it's_not_just_laziness_or_lack_of_willpower\)](http://www.alternet.org/story/151514/why_our_monkey_brains_are_prone_to_procrastination_(no,_it's_not_just_laziness_or_lack_of_willpower))
<http://www.paulgraham.com/procrastination.html>

PROFILUL PSIHOLAGIC AL MAMELOR CARE PREZINTĂ RISC DE ABANDON MATERN

Danilov Petru Angela,
Magistru in Psihologie

Termeni cheie: abandon, risc de abandon matern, stabilitate emoțională, familie, motivație, stare de echilibru, atitudine, comportament.

Abstract. For the child family is the most adequate environment for a better way to grow, develop also the place through the child can enter in human life, cultural society.

The absence of parents, and a family environment is the cause of some lacks of some normal feelings, emotions of the child, slow physical developing, problems behavior.

Child abandoning is the most extreme form or way to separate a small human being, a child from his parents.