

constituie pentru societate o nouă piatră de încercare. Sistemul educațional, media, societatea per ansamblu trebuie să ofere soluții. Complexitatea vieții moderne nu lasă timp pentru adaptare iar tinerii, adolescenții trebuie să fie pregătiți pentru a face față cerințelor, stresului sau activității cotidiene cu toate tarele ei. Corelația perioadei adolescentine cu procrastinarea, memoria implicită, factorii sociali, genetici, sau de personalitate cu actul suicidal poate oferi în cele din urmă soluții în a combate și înțelege mai bine fenomenul la această „timpurie„ și nestatornică vârstă.

### **Referințe bibliografice:**

1. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment. New York: Plenum Press
2. <http://www.depresiv.ro/> accesat la data de 3 februarie 2015
3. <http://lostallhope.com/> accesat la data de 19 februarie 2015
4. [http://adevarul.ro/locale/cluj-napoca/anutimpul-sinucigasilor-medicii-explica-schimbarile-fatale-creierul-nostru-primavara-dialogul-tulburator-psiholog-mama-vrut-moara-1\\_55180e89448e03c0fd05db57/index.html](http://adevarul.ro/locale/cluj-napoca/anutimpul-sinucigasilor-medicii-explica-schimbarile-fatale-creierul-nostru-primavara-dialogul-tulburator-psiholog-mama-vrut-moara-1_55180e89448e03c0fd05db57/index.html) accesat la data de 30 martie 2015

### **Câteva aspecte ale procrastinării pozitive. De ce să nu ne temem de procrastinare.**

Simion Simion Dănuț  
lector superior Magistru  
în psihologie drd. UTM

#### ***Rezumat***

Procrastinarea este un proces complex, intercorelat cu tot Sistemul Psihic Uman, acesta diferă de lene, este un proces studiat cu interes mai mult în varianta sa clasică, pasivă, corelată cu realizarea activităților sau neîndeplinirea lor. Persoanele care procrastinează pot fi procrastinatori pasivi, procrastinatori activi sau pozitivi și nonprocrastinatori. În analiza ei activă, procrastinarea pozitivă, poate oferi răspunsuri elocvente pentru o mai bună înțelegere a personalității și activității umane. În articolul de față în centrul atenției trece procrastinarea pozitivă cu toată suita ei de acțiuni și miracolul pe care aceasta îl poate produce dacă este acceptată și înțeleasă corect. Prioritizând conștient acțiunile, oferind

timp, anduranță, liniște, valorificând la maximum potențialul creativ acest tip de procrastinare merită un loc fruntaș în sistemul activității umane.

**Cuvinte cheie:** procrastinare, nonprocrastinatori, procrastinare pasivă, procrastinare pozitivă, motivație.

Este adevărat că cei mai mulți dintre noi vedem procrastinarea ca un lucru rău, și nu este dificil de a găsi sute de articole sau cărți care ne spun cum să ne vindecăm de aceasta, ca și cum ar fi o boală, sau să depășim acest „defect”. În loc să ne panicăm și să ne blocăm ne-am putea concentra mai bine pe munca noastră prioritizându-ne sarcinile. În majoritatea timpului nu realizăm când începem să procrastinăm, pur și simplu se întâmplă acest lucru.

De cele mai multe ori procrastinăm sarcini neimportante în loc să ne focusăm pe cele care chiar contează. Procrastinarea pozitivă este o trăsătură de personalitate uimitoare, care transformă procrastinatorii în ființe umane eficiente. Procrastinatorii în mod natural evită sarcinile importante și dificile în favoarea acelor sarcini mai mici și mai ușoare.

Procrastinarea era și este considerată în mare parte o slăbiciune a personalității umane, chiar dacă, de-a lungul istoriei a fost privită doar în forma sa negativă, interpretată în mod eronat, în comun, ca o deturnare sau o irosire a cursului unei acțiuni supusă realizării. Chiar dacă a existat un interes constant și chiar crescut către acest fenomen, sau mai bine zis trăsătură de personalitate ( are toate caracteristicile pentru a fi numită trăsătură de personalitate iar cercetările din ultimii ani iau din ce în ce mai mult în considerație acest fapt ), viziunile cercetătorilor au rămas în mare parte cam aceleași.

Procrastinarea nu este atât de rea precum se crede. Este cea mai subestimată abilitate a lucrului modern pe partea ei de eficiență și soluții creative. Procrastinarea este vestitorul de creativitate; furnizorul de înțelegere. Face adesea diferența dintre succes și mediocritate.

Dacă am învăța cum să procrastinăm, am putea transforma procrastinarea în ceva frumos, într-o formă de artă. Uneori se confundă procrastinatorii cu oameni care sunt pur și simplu leneși. Adevărul este că procrastinarea este arta de a alege să efectuezi sarcini mai puțin importante în locul celor mai importante. Procrastinarea în sensul ei clasic, tradițional este ceva ce studenții cunosc foarte bine. Când suntem sub presiune, nu suntem la fel de productivi, cel puțin unii dintre noi. Prin urmare, avem nevoie de activități externe ( poate pauză ) pentru a stimula creativitatea. Studii științifice au dovedit că dacă ne concentrăm prea intens pe o problemă aceasta poate să împiedice apariția soluției. S-ar putea spune că într-un anumit fel, intenționat, ne sufocăm creativitatea.

Procrastinarea productivă este de fapt doar un alt mod prin care putem pune sarcinile într-o ordine corectă. Așa că după ce examinăm lista sarcinilor de

îndeplinit trecem de la „trebuie” sau „mai târziu” pe acțiune, pe „a face”. Putem deveni prolifici dacă învățăm valoarea procrastinării. E necesar să încetăm a ne mai lupta cu ea și să o acceptăm pentru valoare ei. Procrastinarea ar putea fi cheia pentru deblocarea aceluia fluviu creativ care stă nefolosit în fiecare dintre noi.

Rădăcinile interpersonale ale procrastinării cuprinde istoricul familiei, relațiile sociale, precum și locul actual al persoanei în cultura curentă. Dinamica de familie din trecut probabil se întinde până în prezent jucând așa cum era de așteptat un rol major în menținerea dinamicii procrastinării. Aspectele sociale și culturale așa cum am arătat au tendința să predisună către procrastinare de aici și importanța în a înțelege influența lor asupra simțului (sentimentului) de sine „sense of yourself” ( cunoașterea conștientă a reacției în diferite situații, știindu-ți bine propriile obiective, valori, idealuri, fără ca cineva din exterior să-ți poată dicta cum ar trebui să faci acel lucru sau ce ar trebui să faci..) și relațiile cu ceilalți.

Oamenii în mod deliberat procrastinează. Cu sau fără intenție. Însă aceasta nu este întotdeauna un lucru tocmai rău. Alegem să suspendăm o activitate să nu ne apucăm acum de îndeplinirea ei pentru a prioritiza sarcinile, pentru a ne crea un timp, ceva mai mult al nostru, pentru a reflecta și cugeta asupra deciziilor ce trebuiesc luate, ca mai apoi să trecem la realizarea cu finalizare a lucrului (acțiunii).

Procrastinarea reprezintă o întrepătrundere complexă de cauze psihologice, factori biologici și experiență de viață. A înțelege fenomenul și a face din acesta un aliat, fără să conștientizezi, deja ai făcut progrese, ți-ai înfruntat temerile, ai scăpat de fricile care te bântuiau și pe care ai încercat cu tot dinadinsul să le eviți. Procrastinarea pozitivă nu doar se presupune a fi, dar și este, una dintre cele mai eficiente metode de a crește performanța și a pune în deplinătate valoare creativitatea. Cunoașterea ei ne-ar putea schimba cu adevărat viața.. Dintr-o multitudine de sarcini propuse spre realizare deodată, tot ceea ce ne propunem nu putem realiza și așa iată că suntem puși în situația, ingrată, de a procrastina ceva. Avem nevoie de procrastinare pentru a „elimina,, acele activități care nu ne aduc „dividente,, și nu contribuie la bunăstarea noastră.

În managementul timpului unul din cuvintele cheie, cel mai puternic de altfel, este cuvântul „Nu”. Ar trebui să spunem mai des „Nu” mai devreme și mult mai des. Pentru evitarea procrastinării sarcinilor importante, valoroase, care pot crea consecințe pe termen lung asupra vieții sau carierei noastre, procrastinarea pozitivă ar trebui mai des acceptată și folosită. Procrastinarea în mod deliberat, conștient a sarcinilor cu valoare mică, ne câștigă timp valoros pentru îndeplinirea celor mai complicate sarcini care, la un moment, pot face întradevăr o diferență în viața și activitatea noastră.

Studiile efectuate asupra procrastinării atunci când termenele limită de realizare a sarcinilor sunt ceva mai îndepărtate, comparații realizate între nonprocrastinatori și procrastinatori au arătat o reducere a stresului și o mai bună sănătate fizică la cei de pe urmă. În acest sens procrastinarea poate fi văzută ca o strategie pentru a regla emoțiile negative, făcând astfel, cel puțin temporar ca persoana să se simtă mai bine. Chiar dacă încep realizarea acțiunii pe ultima sută de metri, multe persoane, acceptă faptul că pot termina în timp, aceștia tind să lucreze mai bine, mai repede, generează mai multe idei creative, fiind sub presiune.

Procrastinarea este utilizată rar și ocazional într-un sens pozitiv. Cu cât mai incert este rezultatul, cu atât mai mare poate fi valoarea procrastinării. Procrastinarea cel mai adesea este considerată a fi o întârziere irațională de comportament având presupuse cauze iraționale, care aleg la un anumit moment un alt curs al acțiunii în ciuda tuturor expectanțelor.

Combinat toate aceste elemente ne sugerează că procrastinarea este o amânare voluntară, intenționată a unui curs de acțiune în ciuda conștientizării așteptărilor negative ale unei eventuale întârzieri. Cercetătorii și practicienii au considerat mult timp procrastinare ca un handicap și un comportamentul disfuncțional o cauză continuă aducătoare de stres. Nu toate comportamentele amânate, sunt dăunătoare sau ne pot duce spre consecințe negative. Această linie de gândire cu privire la procrastinare sugerează că ar putea exista mai mult de un singur tip de procrastinator și în unele cazuri, comportamentul de amânare ne-ar putea conduce la rezultate pozitive.

Ce face totuși procrastinarea pozitivă, aceasta:

- amână sarcinile neplăcute în favoarea celor plăcute,
- problemele ar putea avea șansa de a fi finalizate, rezolvate fără nici un efort din partea noastră,
- putem amâna deciziile dificile pentru a aduna mai multe informații,
- timpul acumulat poate spori creativitatea.

Procrastinarea pozitivă ne sugerează să alegem ce sarcini au prioritate în timp, care dintre ele se pot evita, ce activități sunt dificile sau neplăcute.

Cercetările diferențiază două tipuri de procrastinatori: procrastinatori pasivi și procrastinatori activi. Procrastinarea pasivă este procrastinarea înțeleasă în sensul ei tradițional, persoana este paralizată de indecizia de a acționa și nu poate finaliza sarcinile în perioada de timp propusă; în contrast, procrastinarea activă este un tip pozitiv de procrastinare, este capabilă de acțiuni în luarea deciziilor în timp util. Procrastinarea pozitivă înseamnă suspendarea acțiunii în mod deliberat și schimbarea determinată strict a atenției de pe sarcinile secundare pe cele cu adevărat importante.

Procrastinarea necesită prioritizare, procrastinatorul are avantajul de a comprima timpul, nu este pus în situații de a alege ci de a prioritiza și a se focaliza doar pe cele mai importante părți ale unei sarcini. Procrastinarea pozitivă (activă) favorizează perspectiva, procrastinarea salvează timp.

Procrastinarea nu este doar o problemă de gestionare a timpului. Acesta este un proces complex care implică factori afectivi (preferința pentru presiunea timpului), cognitivi (decizia de a amâna), diferite componente comportamentale (finalizarea sarcinii până la termenul limită), rezultatele fizice finale fiind palpabile, dar și primirea unei doze mari de satisfacție prin finalizarea acesteia.

Din cauza acestor diferențe fundamentale (cognitive, afective, și comportamentale), procrastinatorii activi față de cei pasivi au caracteristici psihologice distincte. Astfel modalitatea de a realiza activitățile se traduce la fiecare în rezultate diferite. Procrastinatorii activi preferă să lucreze sub presiune, iau decizii deliberate de a amâna o activitate până la acel moment în care sunt siguri că rezultatul final este cel așteptat. În urma multiplelor analize s-a constatat că, deși procrastinatorii activi, amână îndeplinirea unei activități la același nivel cu cel al procrastinatorilor pasivi, rezultatele sunt mai asemănătoare cu cele ale nonprocrastinatorilor decât al procrastinatorilor pasivi. În termeni de utilizare eficientă a timpului, de control al timpului, a credinței de auto-eficacitate, a stilului de coping, a rezultatelor finale, inclusiv ale performanțele academice toate indiciile duc spre procrastinare pozitivă. Cele două reguli de bază ale procrastinării sunt : a) fă-o chiar acum. b) mâine va fi un alt astăzi.

Procrastinarea activă diferă deci de procrastinarea pasivă prin a ei dimensiune cognitivă, afectivă și de comportament. Dimensiunea activă la procrastinatorii activi îi face să fie persistent și capabili să finalizeze sarcinile în ultimul moment, pe de altă parte procrastinatorii pasivi sunt predispuși spre a rata și a abandona sarcinile de îndeplinit. Dimensiunea afectivă pune procrastinatorul pasiv atunci când se apropie termenul limită într-o stare de crescută presiune, aceștia devin pesimiști asupra perspectivei lor, în special asupra abilității de a obține rezultate satisfăcătoare. În schimb procrastinatorului activ îi place să lucreze sub presiune. Atunci când sunt puși în a realiza o sarcină de ultim minut se simt competitivi și motivați. În cazul dimensiunii comportamentale accentul cade pe acțiunea imediată, pe „a face” la procrastinatorii activi, pe când la cei pasivi amânarea, sau abandonul devine un fel de regulă.

Observăm așadar în procrastinare (cu precădere în cea activă) o serie de lucruri pozitive. Procrastinarea creează presiune artificială ca un antrenament pentru adevărata presiune ce va apărea pe tot parcursul realizării unei sarcini reale sau a carierei profesionale. Procrastinatorii devin familiarizați cu presiunea, ceea ce pe de o parte este un lucru bun, astfel încât în momentele de dificultate ridicată fac față exemplar presiunii fără urmă de stres sau anxietate. Procrastinatorii devin magicieni ai panicii. Nu doar că o controlează ci îi și

îndreaptă energiile spre atitudini pozitive. Rareori pot fi surprinși de dificultatea unui lucru, ei dezvoltă abilități extraordinare de a improviza creativ.

Cum putem să folosim procrastinarea în favoarea noastră, iată câteva sugestii:

- începe încet, lucrează cu sarcini mici și încet te poți orienta spre cele mai grele, sau pe cele mici le poți orienta spre (în) proiecte mai complicate.

- ajustează lista cu sarcini ce trebuiesc făcute, prioritizează și verifică mereu lista cu sarcinile importante.

- setează-ți granițe, limite.

- sporeșteți angajamentele, persoanele adesea încercă să-și reducă angajamentele asumate, în speranța că cu cât au mai puține lucruri de făcut cu atât vor obține mai repede rezultate promițătoare, însă în fapt ei se înșeală, pentru că de fapt au mult mai multe de făcut.

- creează o listă de activități pe care să le procrastinați conștient.

- atribuiți „următorii pași” pentru fiecare activitate și urmăriți progresul.

- ordonează-ți activitățile prioritare și termenele limită.

- stabilirea pași concreți de lucru cu pauze între ei.

- folosiți acel „bum” de final, acea creștere de energie înainte de apropierea unui termen limită pentru a termina activitățile deosebit de dificile.

- revedeți lista de procrastinat săptămânal.

- evaluați din când în când progresele făcute și rezultatele obținute.

### **Concluzie:**

Procrastinând vă oferiți mult mai mult timp de gândire. În acest timp subconștientul va prelucra mai multe alternative posibile, ceea ce va duce în final la o soluție mult mai bună de luat în considerație și mai bine gândită a problemei. Graba strică treaba, ea te predispune spre erori! Proiectele se execută întotdeauna mai bine dacă există un pic de presiune; un sentiment de urgență. Eficiența, super eficiența în multe situații îți poate fi inamic, dacă totul este supraorganizat și eficientizat iar spre exemplu șeful își schimbă deseori planul, tot efortul depus va fi în zadar. Procrastinatorii activi profită de cele mai recente evenimente, au mai mult timp să se gândească la soluții, nu suferă „că arde”, obțin deseori alegeri rapide și mult mai eficiente.

### **Referințe bibliografice:**

1. Angela Hsin Chun Chu., Jin Nam Choi. Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance în *The Journal of Social Psychology*, 2005, Volume 145 Issue (3), pg. 245–264
2. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination

and task avoidance: Theory, research and treatment. New York: Plenum Press

3. Piers Steel. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure în Psychological Bulletin 2007, Vol. 133, No. 1, pg. 65–94

<http://books.danielhofstetter.com/procrastination/> accesat 21 februarie 2015

<http://www.lifehack.org/articles/lifehack/the-power-of-ritual-conquer-procrastination-time-wasters-and-laziness.html> accesat 21 februarie 2015

<https://medium.com/@dojamesw/the-power-of-procrastination-accceb110ae0> accesat 16 martie 2015

## **Multiculturalismul ca fenomen al procesului globalizării**

Barcari Dina, doctorand  
Universitatea de Stat din Moldova  
Departamentul Filosofie și Antropologie

Procesul globalizării afectează în doze și semnificații diferite totalitatea domeniilor existente, de la știință, ideologie și religie, până la cele culturale, sociale și politico-economice. Multe dintre acestea, împreună cu infrastructurile create pentru materializarea lor, au implicații profunde asupra vieții religioase și culturale.

Sub raport strict relațional interuman, globalizarea înseamnă comprimarea distanțelor prin tehnologii noi (comunicațiile mobile de generația a 3-a, Internetul), interconectarea și creșterea dependențelor reciproce, integrarea piețelor financiare și comerciale, găsirea de soluții la unele probleme globale, dezvoltarea de identități transnaționale, etc. În acest context, globalizarea va cuprinde toate sferile de existență umană și va constitui modelul de societate la care va trebui să participe umanitatea în întregul ei. Așa cum arată astăzi, lumea este ierarhizată absolut inechitabil și inacceptabil. Acest tablou al globalizării îl descrie Thomas L. Friedman în lucrarea „Pământul este plat. Scurtă istorie a secolului XXI”.

O altă interpretare a globalizării o dă Huntington susținând câteva idei geopolitice importante:

- Creșterea interdependențelor dintre civilizații a fost de la 1500 până acum un *fenomen unidirecțional*, dinspre Occident spre civilizațiile și societățile non – occidentale;
- Astăzi însă *lumea a devenit multipolară*, sub raport geostrategic, iar această pluralitate se sprijină pe forțe culturale și identitare consolidate; aceste