

Celălalt demers, dinspre profesor spre student, este productiv în momentul în care apare un interes crescut al celui din urmă, pe fondul conștientizării propriei dezvoltări. Ambele situații de comunicare au loc cu respectarea normelor și neîncălcarea statusului. Relația este astfel percepută ca fiind echivocă, echitabilă, echilibrată.

Într-o nouă abordare al sistemului de învățământ schimbarea statusurilor interlocutorilor se cere recalibrată trecând dintr-o relație pe a) verticală (între parteneri care au statut inegal), relație ce adâncește lipsa colaborării, într-o relație pe b) orizontală, acolo unde partenerii au statute egale. Chiar dacă raportul pe orizontală pare greu realizabil având în vedere că din start apare ca fiind un raport inegal (elev-profesor) prin efort, noi tehnici de predare și o nouă revizuire a ofertei educaționale se poate atinge cu succes acest obiectiv.

Concluzii:

Unul dintre factorii de bază în reușita studentului este dat de capacitatea profesorului mentor în a colabora eficient cu tânărul învățăcel. Redefinirea raportului dintre cei doi, înțelegerea deplină a acestei relații unice poate oferi noi perspective și noi abordări în a eficientiza și maximaliza succesul celui din urmă.

Procrastinarea academică sau cum tinerii lasă realizarea unei sarcini pe ultimul moment

Simion Simion Dănuț, lector superior
Magistru în psihologie drd. UTM

Rezumat

Procrastinarea este un proces complex, intercorelat cu tot Sistemul Psihic Uman, diferă de lene, este un proces studiat cu interes cu precădere în țări ca Statele Unite și Canada dar și în Germania sau Franța însă mult mai puțin în Estul Europei. Procrastinarea academică, poate oferi răspunsuri elocvente pentru o mai bună înțelegere a personalității și activității formativ educative a tinerilor în sistemul de învățământ actual.

Cuvinte cheie: lenea, procrastinare, procrastinare academică, învățare, performanță.

Fundamentul acestui articol a pornit de la constatarea unei situații în lucrul cu studenții oarecum hilară; amânarea continuă sau evitarea realizării unei sarcini. Perioada de post adolescență, adolescență prelungită pecifică vârstei cuprinse între 18/20-25 de ani este o perioadă a identificării de sine, a afirmării de sine,

autocunoaștere și autodescoperire, o perioadă a activităților intelectuale și a independenței dobândite, toate acestea desfășurându-se pe un fond al unei mari instabilități a vieții sentimentale. Studenții fiind viitori specialiști înțelegerea și performanța se cer a fi acțiuni prioritare, ori în atari condiții acolo unde procrastinarea câștigă teren, mai sunt ele prioritare? Amânarea unei activități nu este totuna cu nerealizarea acesteia, câteodată amânarea chiar se cere, pentru ca mai târziu să se revină asupra ei cu calm, înțelegere sau o nouă abordare, însă nu întotdeauna este așa, mai ales când mai multe sarcini sunt amânate pe o perioadă nedeterminată. Această amânare încurcă, blochează învățarea, seceră motivația și voința, scade performanța și instalează abandonul, ori pe noi asta ne și interesează; ca raportul procrastinare, învățare, performanță să fie în echilibru, procrastinarea să nu dăuneze.

Situația social economică din ultimul timp și profundele transformări prin care trece societatea, școala și familia, fac ca aproape tot setul de valori formate să nu mai corespundă cu necesitățile actuale ale individului.

Aceasta nu înseamnă că valorile vechi nu mai sunt utile ci pur și simplu nu sunt adaptate, lipsa de coordonare făcând ca asimilarea să se realizeze haotic, conjunctural, de multe ori în neconcordanță cu idealul natural al unei societăți.

Coroborate toate acestea dau fondul în care un tânăr ar trebui să se dezvolte, să se regăsească să-și însușească valori pe care la un moment dat să poată fi capabil în a le folosi sau chiar transmite mai departe. Rolul școlii mai mult ca oricând trebuie reconsiderat. Pe acest teren al unei societăți în freamăt avem un subiect-jucător la fel de răvășit ca viața însăși, tânărul zilelor noastre.

Nu intrăm în profunzimile analizei unui sistem de învățământ, sunt alții care au făcut foarte bine acest lucru, mergem undeva mult mai aproape; realizarea și însușirea unei sarcini, focalizându-ne îndeosebi, pe un proces vechi de când lumea însă foarte puțin studiat în școala autohtonă, procrastinarea academică.

Ce este procrastinarea, de unde a apărut ea, care sunt consecințele neînțelegerii acest proces, cum putem scăpa de ea, dacă putem, iată întrebări cărora vom încerca să le găsim un răspuns.

Ca și proces general procrastinarea poate fi definită ca fiind acțiunea de a amâna în mod nejustificat începerea unei acțiuni, în mod inutil pentru un moment ulterior, în special din cauza neglijenței habituale sau a lenei; a temporiza, a târăgăna, a tergiversa; un proces diferit de lene explicată ca o stare 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. (Dexonline.ro, DEX 1998).

Procrastinarea este diferită de amânare (îndeplinirea unei acțiuni într-un moment ulterior celui stabilit inițial) sau pregetare (șovăire, ezitare, întârziere, zăbovire). Chiar dacă termenii sunt apropiați ei nu trebuie confundați. Procrastinarea conține în ea însăși acțiunea de a amâna, căreia i se adaugă

alegerea irațională, impulsul, cauza anxioasă, lenea pe când amânarea este complet conștientă, deliberată, rațională, gândită, elaborată, cu o finalitate conștientă și asumată.

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.

Piers Steel, profesor de resurse umane și dinamica organizațională din cadrul University of Calgary's Haskayne School of Business consideră că 95% din populație procrastinează în diferite ocazii iar 20% sunt procrastinatori cronici. Alte cercetări manipulează cu cifre de 75% din populație care procrastinează în diferite situații respectiv 50% oameni ce procrastinează continuu, conștientizând că acesta a devenind o problemă. Studiile făcute în 1978 în Statele Unite certificau în populație un procent de 5% cu procrastinare cronică, acum acesta ajungând undeva în jurul valorii de 26%. Ascensiunea vedem că nu este deloc neglijabilă cu tendința în următorii de ani de continuă creștere, o posibilă cauză fiind dezvoltarea tehnologică, modernizarea și globalizarea comerțului precum și speranța de viață din ce în ce mai ridicată.

Acest lucru implică faptul că 1 din 5 oameni procrastinează atât de mult, încât își pun în pericol locul de muncă, relațiile personale, relațiile intime dar și sănătatea. Indiferent de vârstă toată lumea procrastinează, e știut și este inevitabil. Uneori, procrastinarea este chiar foarte necesară, o bună modalitate de a pune presiune pe o sarcină greu de realizat, până când 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.

În unele cercetări studiarea acestui proces în sistemul de învățământ poate fi regăsit sub forma conceptuală de: procrastinare academică. Procrastinare academică după Ferrari (1995)¹ apare ca un rezultat a trei factori comportamentali: 1) lipsa de promptitudine, fie în intenție sau în comportament; 2) discrepanță intenție-comportament; și 3) preferința pentru activități competitive.

Procrastinarea academică este considerată a fi o formă de procrastinare situațională, descrisă ca un fenomen comun pentru instituțiile de învățământ, un comportament specific prin care studenții întârzie în realizarea sarcinii academice până în momentul în care aceștia experimentează situații anxioase; o sarcină academică, este întârziată, amânată sau evitată pe o perioadă nedeterminată, fapt al discrepanței dintre intenție și comportamentul real. În școli, colegii, universități procrastinarea academică este asociată cu notele mici,

abandonul școlar și retragerile de la curs, întâzieri și lacune mari în studiu, restanțe și stări de auto-complacere.²

Prin procesul educațional cu studenții am observat o serie de factori pentru care aceștia tind să amâne, să lase un lucru de realizat până pe ultima sută de metri, până în ultimul moment.

De ce procrastinează deci studenții? Putem aduce în prim plan o serie de factori atât interni cât și externi.

Cauze interne ale procrastinării, cauze ce țin oarecum de sfera biologică:

- starea de sănătate
- hrană,
- consumul unor substanțe interzise,
- predispoziția genetică,
- microorganismele ce viețuiesc în noi și ne fac să fim așa cum suntem.

Aici putem menționa: sistemul nostru digestiv acționează asupra creierului, acesta este practic considerat un al doilea creier, iar realitatea este, că toate aceste „creaturi”, microorganismele ce viețuiesc în, sau pe corpul nostru, multe fiind-ne prieteni, îndeplinesc funcții esențiale în viața noastră, contribuind la fiziologia normală a organismului uman; sunt extraordinar de importante, determinându-ne caracteristici de comportamente alimentare sau chiar psihologice, creând un tipar aparte în a funcționa. Descoperiri făcute în ultimii ani sugerează că microbiomul ne poate influența chiar și comportamentul, sănătatea mentală, dar și inteligența. Studii noi au arătat că: „, transferând bacteriile intestinale de la un grup de șoareci la altul, pot modifica radical comportamentul rozătoarelor. Ei au transferat microorganismele intestinale de la niște șoareci cu comportament timid la unii mai îndrăzneți, cu comportament înclinat spre risc, și invers. Ce s-a întâmplat? Rezultatul a fost o „schimbare de personalitate” radicală și șocantă: șoarecii timizi au devenit mai îndrăzneți, în vreme ce aceia inițial îndrăzneți au devenit mai timizi.”³

Cauze externe ale procrastinării, cauze sociale sau de mediu:

- temperatură, lumină, umiditate, culoarea încăperilor, anotimp,
- lipsa serviciului de orientare școlară și profesională în școală,
- specialitate nedorită,
- material, informație primită neinteresantă,
- obligativitatea realizării unei sarcini,
- ore, ambianță plictisitoare,
- prea multe sarcini, programul de multe ori excesiv de încărcat,
- blocajul în fața sarcinii,
- aplicarea formulei „, nu trebuie, nu am nevoie,,
- plictiseală generală,
- program încărcat,
- situația de ce să facă pe parcurs când pot lăsa totul până pe ultimul moment,

-sărirea unor etape din realizarea sarcinii și considerarea „că se poate,, a acestui fapt,

-perceperea eronată a timpului și a energiei alocate pentru îndeplinirea obiectivului,

-neîncrederea în forțele proprii,

-imașinea de sine slabă,

-stimă de sine scăzută,

-rutina,

-iresponsabilitate față de activitate,

-lipsa perspectivei și a unui viitor cert,

-lenea,

-prea mare „libertate,, din partea evaluatorului și înrădăcinarea conceptului că nerealizarea sarcinii poate fi compensată prin o obișnuită, normală permisivitate,

-lipsa stricteții din partea evaluatorilor care-i creează, poate de multe ori, în mod nelegitim, noi porțițe de a reîndeplini sarcina dată,

-apariția unei noi sarcini care stimulează mai mult, astfel încât primul obiectiv este abandonat,

-amânarea pentru a obține o senzație de excitabilitate în ultimul moment, adrenalină, risc,

-evitarea situațiilor percepute ca fiind neplăcute.

Posibilele explicații, pentru care se întâmplă asemenea lucruri sunt greu de definit, însă putem enumera și analiza unele dintre ele : serviciul de orientare școlară și profesională în școală este nerealizat, efort redus nedozat corespunzător cerințelor, lipsa exercițiului sau a pregătirii, tinerii, studenții în primul rând nu sunt învățați să învețe sau să fie conștiințioși (volunul sarcinii este mai mare iar timpul pentru a o înțelege și a o rezolva este mai mic), lipsa formării perspectivei și a viitorului trezește nepăsarea și neinteresul față de lucru sau lumea înconjurătoare, lipsa responsabilității, rezistență datorată percepției greșite că alții vor să-i schimbe sau să-i manipuleze, lipsa încrederii în semeni, egoism și egocentrism accentuat; sarcina este demotivantă astfel încât ea nu poate fi îndeplinită, realizată la timp, rutina zilnică și lipsa activităților extrașcolare, lipsă de inspirație, mentoratul lipsește cu desăvârșire, lipsa creativității și a stimulării acestui proces în școală, lipsă de cunoștințe și incapacitatea de a manevra cu informația nouă, concurență nemotivantă, nu sunt stimulați în a avea atitudine; obediența încă se favorizează iar avântul este penalizat. Metodica predării nu corespunde cu tendințele actuale sau cu necesitățile tinerilor, rolul profesorului ca manager, coordonator, ghid pe fondul penuriei generale a societății și a lipsei resurselor tinde să fie desconsiderat în favoarea noilor tehnologii.

Neînțelegerea deplină a acestui proces de procrastinare corelat cu vârsta subiectului care are de îndeplinit o activitate specifică poate duce tânărul spre

soluții de depășire nu tocmai ortodoxe, departe cu mult de ceea ce ar trebui însemne și să reprezinte mediul universitar.

Cum putem învinge procrastinarea cu succes? 11 pași simpli ne pot sări în ajutor:⁴

- a). divide lucrul în pași mai mici.
- b). schimbă mediul.
- c). creează un calendar detaliat cu termene specifice.
- d). elimină din procrastinare pauzele prea dese.
- e). alătură-te celor care te pot inspira să te apuci de treabă.
- f). găsește un partener de lucru, lucrul în echipă e mult mai eficient.
- g). povestește, spune altora despre scopurile sau țelurile tale.
- h). găsește pe cineva care a atins deja scopul propus.
- i). re-clarifică-ți obiectivele.
- j). oprește-te din ați complica singur lucrurile.
- k). pur și simplu fă-o.

Procrastinarea fiind un proces complex, obișnuit și des întâlnit așa cum am arătat în rândurile de mai sus, apare totuși deseori întrebarea: Cum pot să-mi dau seama dacă procrastinez excesiv? Pe sit-ul Universității Bishop Quebec, Canada, în secțiunea „ learning support„ găsim un îndrumar despre aceasta:

Procrasti nați excesiv dacă sunteți de acord cu cinci sau mai multe dintre următoarele afirmații:

1. Adesea amân începerea unei activități dacă mi se pare dificilă.
2. Adesea am renunțat la o activitate dacă o vedeam ca fiind dificilă de realizat.
3. Adesea mă întreb de ce ar trebui să îndeplinesc acea sarcină.
4. Adesea am dificultăți în a începe un lucru, un proiect.
5. Adesea încerc să realizez mai multe sarcini deodată astfel încât nu termin în final nici una.
6. Adesea evit sau amân, o sarcină în care am puțin interes sau chiar deloc.
7. Adesea încerc să aduc sau să vin cu noi motive pentru a face cu totul altceva decât sarcina propusă.
8. Adesea ignor o sarcină când nu sunt sigur despre cum să o încep sau să o finalizez.
9. Adesea încep o sarcină dar mă opresc înainte de a o finaliza.
10. Adesea nu mă pot decide care număr de sarcini să le termin primele.
11. Adesea mă trezesc gândindu-mă că dacă ignor o sarcină scap de realizarea ei.
12. Adesea mi se pare că mintea mea rătăcește prin alte locuri decât la sarcina pe care încerc să o îndeplinesc.

Concluzie:

Perioada studenției joacă un rol important pentru viitorul tânărului specialist, pe lângă frământările interioare și afirmarea de sine, actul învățării, înțelegerii și dezvoltării nu are voie să clacheze sau să fie întrerupt. Înțelegerea deplină a procrastinării poate oferi acele soluții ca realizarea de sine, valorificarea potențialului interior și respectul din partea celorlalți să-și ocupe acel loc bine meritat în setul general de valori individuale.

Referințe bibliografice

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment. New York: Plenum Press¹

http://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/95343/mod_resource/content/0/Ariely_2002_procrastination.pdf

<http://www.thefreedictionary.com/procrastination>

<http://www.nlc-bnc.ca/obj/s4/f2/dsk2/ftp01/MQ57652.pdf>²

<http://www.descopera.ro/stiinta/12187423-fiintele-care-traiesc-in-noi-ne-ar-putea-face-mai-inteligenti>³

<http://www.lifehack.org/articles/lifehack/11-practical-ways-to-stop-procrastination.html>⁴

Краткий анализ сущности социальных норм

Maftai Vitalie, lector superior, UTM

Проблематика исследования социальных норм является одной из самых интересных и актуальных во все времена. Среди широкого круга проблем, находящихся в центре внимания представителей современных гуманитарных наук и, прежде всего, социальной философии, наибольший интерес представляют те, которые связаны с определением перспектив развития современной культуры, путей гармонизации отношений человека с обществом и самим собой.

Изучение проблемы социальных норм и их реализации в жизни общества обусловлено рядом факторов:

Во-первых, влияние мировых тенденций процесса глобализации ведет к усреднению и унификации культурных различий государств, что предполагает переосмысление и пересмотр существующей нормативно-правовой базы.

Во-вторых, происходящие в Молдавии и в мире экономические, политические и идеологические преобразования требуют переосмысления