

trebuie să fie utilizat de către stat în strategia sa de formare a elitei conform criteriului meritocrației. Societățile în care circulația elitelor sa bazat mai mult pe criteriul meritocrației au avansat mai mult în plan cultural și progres tehnico-științific, iar societățile închise, totalitare și nebazate pe criteriul meritocrației au stagnat în dezvoltare în plan cultural progresul tehnico-științific și nivelul de viață a populației la general.

Referințe bibliografice:

- 1) BUCOS TATIANA, EDUCAȚIA – FACTOR IMPORTANT ÎN VALORIFICAREA POTENȚIALULUI ECONOMIC NAȚIONAL, Teză de doctor în economie, CHIȘINĂU – 2014, p.20
- 2) Constantin Rădulescu-Motru, Elemente de metafizică, ed. Timpul, Iași, 1997.
- 3) ELITE ALE CERCETĂTORILOR DIN ROMÂNIA, Prefață de Prof. univ. Dr. Gheorghe Benga, Editura CASA CĂRȚII DE ȘTIINȚĂ, Cluj – Napoca, 2004
- 4) Lucian Nastasă, ITINERARIILE SPRE LUMEA SAVANTĂ. Tineri din spațiul românesc la studii în străinătate (1864-1944), Editura Limes, Cluj-Napoca, 2006.
- 5) VARZARI Pantelimon, INTRODUCERE ÎN ELITOLOGIE, Chișinău: CE USM, 2003
- 6) Вебер М. Политика как призвание и профессия, Москва, 1990

Procrastinarea și comportamentul suicidal la vârsta adolescenței

Simion Simion Dănuț
lector superior Magistru
în psihologie drd. UTM

Rezumat

Tot mai mult în ultima perioadă media este plină de tineri, cu predilecție adolescenți care datorită presiunilor sociale, a activității școlare neproductive, a discrepanței tot mai mare între păturile sociale, a presiunii tehnologice și a societății orientate spre consum, din ce în ce mai mult, recurg într-un gest de disperare la comportamentul suicidal. Este un strigăt de ajutor, un ultim act, e un glas ce se cere urgent a fi ascultat. Sentimentul emoțional instabil specific adolescenței, intersectat cu factorii psiho-sociali și a vieții tot mai alerte nu așteaptă tânărul să se adapteze, iar soluțiile găsite de acesta nu sunt de cele mai

multe ori cele așteptate. Stresul, anxietatea, nevroza, depresia pândesc la fiecare colț.

Cuvinte cheie: suicid, procrastinare, memorie implicită, adolescență.

Cu motorul de căutare google în data de 1 aprilie 2015 la căutarea cuvântului suicid pentru limba română au apărut aproximativ 548 de mii de rezultate, echivalentul în limba engleză la aceeași dată a oferit, atenție, 222 de milioane de rezultate. La punerea întrebării „Cum să mă sinucid”, google mi-a oferit 250 de mii de rezultate, pe când varianta în engleză „suicide methods”, fără dezinvoltură m-a uimit cu un zdrobitor 85 de milioane 100 de mii de rezultate; un top 10 ca metode de suicid în SUA arătau: locul 10-înnecarea, 9-electrocutarea, 8-exsanguinarea, 7-săritul, 6-sufocarea, 5-folosirea monoxidului de carbon, 4-otrăvirea, 3-spânzurarea, 2-supradozajul sau abuzul de alcool, locul întâi fiind ocupat de suicidul prin împușcare. Căutare unei motivații pentru acest act „De ce m-aș sinucide”, de ce aș recurge la un asemenea gest, motorul de căutare îmi oferă 1 milion 940 de mii de motive, însă pentru majoritatea accesărilor această „cerință”, este oarecum retorică oferind mai degrabă soluții pentru a nu recurge la un asemenea gest decât soluții favorabile.

Istoria suicidului, ca o povară, merge mână în mână cu evoluția societății încă din perioada păgână și până în zilele noastre, suferind de multe ori transformări ireversibile; un rol decisiv de important fiind apariția și evoluția creștinismul care, în toate formele lui percepe gestul ca un act egoist, un act pedepsit și neacceptat de divinitate. Suicidul poate fi de câteva feluri: a). suicidul militar-prizonierii în războaie ca să nu fie torturați, mutilați sau capturați de inamic recurgeau la un asemenea gest, b). suicidul ca gest de bravură- samurarii recurgeau la seppuku atunci când își pierdeau onoarea, c). suicidul martiric-existent o dată în creștinism, păstrat însă și astăzi în unele religii sau secte; putem aduce aici în discuție cazul fundamentalistilor arabi, care comit terorism în numele divinității lor, chiar dacă mare parte dintre clericii lor disconsideră gestul, d). protestul social- aici putem menționa cazul lui Liviu Babeș care pe 2 martie 1989 protestând la adresa regimului comunist și a terorii acestuia, pe pârția Bradul din Poiana Brașov și-a dat foc, ultimile lui cuvinte fiind „ Stop Morder! Brașov=Auschwitz.”

Factorii generali de risc către comportamentul și actul suicidal am putea să-i plasăm cu predispozițiile de rigoare în cel puțin patru categorii:

a). Evenimente de viață sau circumstanțiale: persoane divorțate sau separate, comportamentul autodestructiv sau agresiv, tentativele recente de suicid, abuzul unor substanțe sau de alcool, durerea psihologică (pierderea unei persoane dragi și incapacitatea de-a trece peste un asemenea eveniment), furia,

răzbnarea,coșmaruri repetitite sau persistente, confuzia, contagiunea, lipsa odihnei, atitudinea negativă.

b). Tulburări mentale, de personalitate sau boala fizică: insomnie, agitație, anxietate, depresia, schizofrenia, folosirea abuzului de alcool, droguri sau alte substanțe, tulburări alimentare (anorexia și bulimia), dismorfism, trauma creierului, stimă de sine scăzută / „high self-hate„, (ura de sine înaltă), toleranța sau aprobarea unui act suicidal, lipsa de acceptare a unui membru de familie așa cum este sau orientarea lui sexuală, fumatul, perfecționismul.

c). Istoric sau demografic: bărbații recurg la acest gest mai mult decât femeile,, vârsta înaintată, separarea sau divorțul, văduvia timpurie, istoric în familie a uneia sau mai multor tentative sau acte de suicid, gânduri despre suicid, traumă, boala psihică sau fizică, comportament violent, etnicitate, baza culturală diferită, statusul.

d). Categoriile de vârstă, în etate sau persoane tinere: depresie, boală fizică sau psihică, singurătatea, sentimentul de neputință, lipsa ajutorului, sentimentul de vină la persoanele în etate. Pentru cei tineri predispoziții ar putea fi abuzul de alcool sau droguri, șomajul, lipsa și incapacitatea de a găsi un loc de muncă, abuzul fizic sau sexual, arestul.

Conform Asociației Americane de Suicidologie depresia majoră în diagnoza psihiatrică este cel mai des asociată cu suicidul. Riscul de suicid printre depresivi este cu 20 % mai mare decât la populația generală.

Într-un raport al Institutului National de Medicina Legală (IML),„Mina Minovici" referitor la anul 2011 se arată că începând din luna martie numărul cazurilor de suicid crește până în luna august, toamna și iarna numărul de persoane care își iau viața fiind mai mic. Pentru anul 2003, același Institut raporta un număr maxim de sinucideri în lunile aprilie, mai, iunie și iulie.

Observăm o creștere a numărului de sinucideri începând din luna martie până în lunile de iarnă.

O bună parte dintre specialiști pun aceste evenimente pe creșterea perioadei de luminozitate din cursul unei zile ceea ce determină schimbări în nivelul serotoninei, dar și al dopaminei. Aceste modificări pot avea ca efect creșterea impulsivității provocând o predispoziție către acest act.

Institutul National de Statistică arată o creștere a numărului de sinucideri, ne referim la datele înregistrate oficial, cu 20% mai mare, primavara față de cel înregistrat iarna.

Începutul primăverii întotdeauna atestă metode deosebit de grave de sinucidere, impactul cu vehicule, precum aruncatul în fața trenului, precipitare de la înalțime, spanzurare, săritul în fața metroului iar mai nou prăbușirea cu avionul.

În SUA (conform wikipedia) între anii 1983 și 2003 au fost 36 de cazuri în care piloții intenționat au provocat prăbușirea micilor aparate de zbor. „Acestea

sunt metode deosebit de grave pentru că au gradul cel mai mare de mortalitate, spre deosebire, de exemplu, de intoxicația cu medicamente", arată prof. univ. dr. Doina Cosman, medic psihiatru. „Sinucigașii dau semnale extrem de clare. De multe ori ei verbalizează intenția de sinucidere. Statisticile arată că majoritatea celor ce se sinucid exprimă aceasta dorință sau faptul că viața nu mai are nici o valoare pentru ei. Aceste persoane vorbesc, dar cei din jur nu au urechi să audă adevăratul mesaj. De aceea repetăm frecvent fraza: sinuciderea e singura moarte ce poate fi prevenită.", continuă doamna doctor într-un interviu pentru ziarul Adevărul din 29 martie 2015.

Perioada adolescenței este specifică vârstei cuprinse între 14 și 18 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. Maturizarea fizică și sexuală, incheierea puseului pubertar, căutarea unui scop în viață, trecerea spre autodeterminare și autoapreciere.

Astfel, forța, îndemânarea, abilitatea, statura înaltă pot sta la baza nivelului înalt de autoapreciere și dimpotrivă; statura nepotrivită silueta extrem de slabă sau de durdulie constituie pentru mulți adolescenți un prilej de insatisfacție, de trăiri emoționale negative și chiar complexe de inferioritate. Aspectul exterior constituie unul din primele locuri în sistemul de aprecieri și de valori ale adolescenților. Este o perioadă a conturării personalității se constituie perspectiva asupra vieții. Se dezvoltă noi interese, aptitudini, se întărește concepția despre lume și viață. Spiritul creativ gândirea ipotetico-deductivă, mecanismele de reglare și selectivitate a emoțiilor sunt la această vârstă încă instabile, ceea ce îi face pe adolescenți extrem de vulnerabili.

Căutarea sensului vieții este una dintre cele mai importante formațiuni psihice ce caracterizează această perioadă. Întrebări precum cine sunt, ce o să fac mai departe, de ce există, ce rost are viața și care este locul meu în ea, la propriu le provoacă insomniile, îi predetermină la noi căutări, la noi și diferite relații, îi transformă în exploratori. Necesitatea înțelegerii sensului vieții determină orientarea către acumularea de noi valori morale. Independența în luarea deciziilor autodeterminarea socială și profesională tind să se materializeze treptat chiar dacă, gradul mărit de instabilitate emoțională îi pot predispune spre greșeli de ordin moral, comportament sau în alegerea profesiei. Ori tocmai pe acest fond instabil poate apărea ca o Fata Morgana sentimentul suicidal. Teribilismul perioadei poate foarte ușor să-i împingă către acte necugetate.

Tentativa de suicid la vârsta adolescenței apare ca o revoltă, este un strigăt de ajutor este nevoia de a fi auziți și ascultați. Motivul gestului suicidal în cazul tinerilor adolescenți este diferit de motivul maturilor. Avem așadar un alt tip de cauze cele mai cunoscute fiind: depresia (cauza principală în actul suicidal indiferent de vârstă), mediul sau anturajul adolescentului, lipsa interesului față de

activitatea de învățare, presiunea părinților că sunt făcuți de răs în fața rudelor sau a comunității (ce o să zică vecinii când vor afla că el nu are performanță academică), ratarea performanței școlare (elocvent e cazul unei fetițe ce a recurs la actul suicidal pentru că a luat o notă negativă la o materie școlară iar de frica părinților a clacat), forțarea performanței academice fără ca tânărul adolescent să aibe careva înclinații spre acel domeniu,, recomandat,, de părinți (chiar dacă deseori în asemenea cazuri abandonul, fuga, răzvrătirea este o normă), dorul de părinți (un copil din județul Vaslui refuza să mănânce de dorul mamei), lipsa afecțiunii părintești sau al abuzului fizic, psihic (prin înjosire) sau sexual.

Nivelul de dezvoltare a unei societăți, factorul minoritar poate premedita actul, sărăcia și incapacitatea de a atrage bunăstarea pe fonul imaginii despre sine tot mai importantă la această vârstă poate deasemenea declanșa actul. La sat presiunea și relațiile umane fiind mai strânse comportamentul suicidal este mult redus față de oraș unde individualitatea prevalează. Totuși chiar dacă actul în sine atinge cote infime el este înlocuit de comportamentul distructiv, autodistructiv; fumatul, consumul de alcool și violența psihofiziologică.

Memoria implicită la adolescenți prin rolul pe care ea îl joacă ar trebui să prevină actul suicidal. Ea reprezintă acele răspunsuri automate care nu necesită control executiv. Un copil mic dacă este întrebat unde și-a pus jucăria cu siguranță îți va indica cu precizie locul unde aceasta se află. Însă dacă îl pui să memoreze șiruri de numere și să ți le reproducă într-o anumită ordine nu va putea face acest lucru, deoarece această acțiune necesită o acțiune și un control strict determinat. Intrând în această lume, crescând și explorând mediul înconjurător, el se aseamănă cu un burete ce absoarbe toată pleiada de informații ce parvine către el în drumul lung către maturitate, fără a depune nici cel mai mic efort. Acest proces însă nu se oprește aici el este continuu și precede toată ființarea umană.

Memoria implicită este în acțiune tot timpul nu necesită nici o formă complicată de control și operează întotdeauna fără ca noi să ne dăm seama. Fiecare acțiune lasă o urmă permanentă în creierile noastre croind un mod unic, un tipar individual în care percepem lucrurile și oamenii din viitor. Memoria implicită ne amintește permanent să avem grijă, să fim atenți în cine putem avea încredere, când sutem în siguranță și de ce suntem capabili și totuși în perioada adolescenței pe un fon emoțional osciland poate arunca tânărul spre un comportament autodistructiv.

Memoria implicită nu doar ne reamintește lucruri, fapte, acțiuni ci și ne previne, ne protejează. O abordare precaută a vieții atrage multe beneficii; ne ajută să evităm lucrurile care ne fac nefericiți, acțiunile sau persoanele care ar putea să constituie un pericol. Mergând pe acest drum al vieții există totuși un pericol cu care memoria noastră implicită nu ne poate ajuta și acesta este

pericolul ca eșecurile noastre să ne oprească să (ne) vedem lucrurile așa cum sunt, crud, în mod real.

Un alt proces important cu valențe duale și care poate să ducă la o stare de compromitere a vieții în perioada adolescenței este procrastinarea. 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 confunđați. 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. Dacă acest proces nu este înțeles pe deplin prin actul învățării și complexitatea lui poate constitui factor declanșator pentru suicid deoarece este legat exclusiv de performanța școlară de actul educațional dar și de imaginea adolescentului printre semenii lui. 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.

Printre cauzele interne ale procrastinării, cauze ce țin oarecum de sfera biologică și pot duce în actul suicidal observăm:

- starea de sănătate în suicid boala, durerea fizică poate declanșa actul.

- hrană; imaginea de sine și hrana sunt strâns legate provocând într-o anumită situație tulburarea alimentară (bulimie și anorexie)

- consumul unor substanțe interzise, alcool sau droguri

- predispoziția genetică,

Cauzele externe ale procrastinării, cauze sociale sau de mediu care au legătura cu actul de suicid putem enumera:

- temperatură, lumină, umiditate, culoarea încăperilor, anotimp, care acutizează starea suicidală pe fondul unui început de nevroză, stres, depresie sau boală psihică.

- lipsa serviciului de orientare școlară și profesională în școală, care să consilieze copilul cu problemă. Întotdeauna un adolescent cu probleme înainte de a recurge la actul propriu zis are schimbări de comportament (somn agitat, vorbit despre suicid) sau există tentativa de suicid.

- specialitate nedorită și lipsa de interes

- obligativitatea realizării unei sarcini,

- prea multe sarcini, programul de multe ori excesiv de încărcat,

- blocajul în fața sarcinii, și lipsa ajutorului pentru depășirea obstacolului apărut,

- situația de ce să facă pe parcurs când pot lăsa totul până pe ultimul moment, iar în ultimul moment efortul nefiind dozat și corect apreciată dificultatea sarcinii apare blocajul și incapacitatea de a găsi metode de depășire a acestuia.

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

-neîncrederea în forțele proprii, imagine de sine scăzută sau ura de sine crescută,

-lipsa perspectivei și a unui viitor cert, incapacitatea de ași găsi un loc și un rost în această viață, întrebările adolescentului cu privire la locul lui în lume și-n sistemul social reapar în plin plan,

-amânarea unei acțiuni pentru a obține o senzație de excitabilitate în ultimul moment, adrenalină, risc, iar apoi nefiind susținută prin aprecieri răzvrătirea prăbușirea cruntă, abandonul, refuzul, și în cele din urmă alegerea unui act necugetat ca fiind soluția salvatoare. Procrastinarea în loc să fie o soluție se transformă într-un impediment, amânarea repetată fără a fi pregătiți să ofere soluții produce un urcuș ce devine mult prea mare pentru a fi depășit, adolescentul rămânând înțepenit, inert, fără posibilități în a depăși evenimentul.

Abuzul fizic sau sexual la vârste fragede face din adolescent o țintă sigură spre actul de suicid. Gelozia și neînțelegerea acestui sentiment pe creșterea trăirii emoționale se transformă într-un comportament delicvent la adolescenți. E cunoscut cazul în care un tânăr își atrage iubita in parc iar sub pretextul unei ultime întâlniri, după despărțirea celor doi, recurge la crimă și act suicidal. Mai putem adăoga dragostea neîmpărtășită, unidirecționată, capacitatea de a avea totul sub control, perfecționismul și incapacitatea de a ieși dintr-un tipar prestabilit toți factori declanșatori de acte suicidale. Cu părere de rău prin sistemul educațional, familie, societate mai puțin sunt adolescenții orientați spre căutarea de soluții spre negociere și acceptarea diversității iar modelele sociale în criza socială lipsesc cu desăvârșire.

Ca metode de prevenție a actului suicidal la adolescenți putem exemplifica:

-crearea de strategii specifice, selecția și trainingul unor voluntari, crearea grupurilor de sprijin pentru adolescenții cu probleme,

-profilaxia în școli și orientarea pe soluții,

-aportul media în educarea tinerilor și atragerea în campanii de empatizare și educare a populației,

-programe școlare de reducere a violenței domestice, prevenirea abuzului de orice fel,

- linia fierbinte,

-oferirea de consultație gratuită în cabinete specializate.

Concluzie:

Perioada adolescenței joacă un rol important în evoluția armonioasă către viața adultă, pe lângă frământările interioare și afirmarea de sine, actul cunoașterii de sine, a înțelegerii lumii înconjurătoare și a întăririi normei morale, actul dezvoltării nu are voie să clacheze sau să fie întrerupt. Înțelegerea deplină a actului suicidal la adolescenți a cauzelor ce-l declanșează și a prevenirii lui

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/ anotimpul- 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