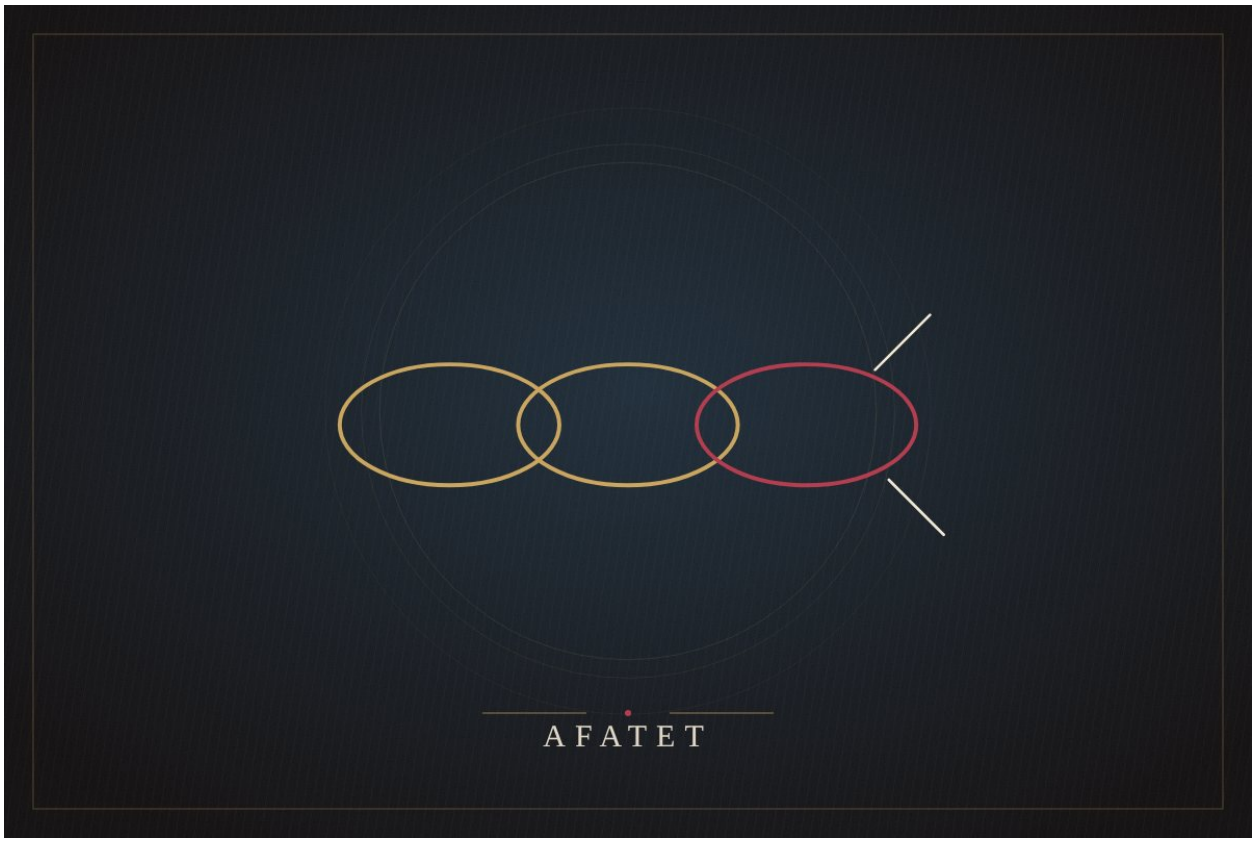
Praktika

Afatet që i vendosim vetë: çfarë tregoi eksperimenti i Dan Ariely-t me korrektorët

Studimi i Dan Ariely-t dhe Klaus Wertenbroch-ut (2002) për studentët dhe korrektorët me pagesë, pse njerëzit zgjedhin vullnetarisht afate më të hershme dhe pse afatet e barabarta funksionuan më mirë

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Shumë prej nesh e njohin këtë skenë: një projekt me afat pas një muaji, tre javë pa bërë pothuajse asgjë, dhe një javë e fundit me stres të madh. Ekonomistët e sjelljes e quajnë këtë problem të **vetëkontrollit**: ajo që duam sot nuk përputhet me atë që duam për veten e nesërme.

Studentët që zgjodhën afatet

Në vitin 2002, Dan Ariely dhe Klaus Wertenbroch bënë një provë në një kurs për profesionistë. Studentët duhej të shkruanin tri punime gjatë semestrit. Në një klasë, afatet ishin të caktuara nga pedagogu, të shpërndara në mënyrë të barabartë. Në klasën tjetër, studentët mund të zgjidhnin vetë afatet në fillim të semestrit, me një kusht: pasi i zgjidhnin, vonesa ndëshkohej në notë.

Logjikisht, studentët e klasës së dytë do të kishin zgjedhur fundin e semestrit për të tria, sepse kjo jepte më shumë fleksibilitet. Por shumë prej tyre zgjodhën afate më të hershme. Ata e dinin se kishin nevojë për një shtysë nga jashtë. Megjithatë, notat e kësaj klase ishin mesatarisht më të ulëta se ato të klasës me afate të caktuara.

Eksperimenti me korrektorët

Në një studim të dytë, pjesëmarrësit u paguan për të gjetur gabime në tri tekste të gjata, me një ndëshkim për çdo ditë vonesë. Ata u ndanë në tri grupe:

- **Afate të barabarta:** një tekst çdo javë.
- **Një afat i vetëm në fund:** të tria tekstet pas tri javësh.
- **Afate të vetëvendosura:** secili zgjidhte vetë kur t'i dorëzonte.

Grupi me afate të barabarta gjeti më shumë gabime, u vonua më pak dhe fitoi më shumë. Grupi me afat të vetëm në fund pati rezultatet më të dobëta. Grupi me afate të vetëvendosura ishte në mes: më mirë se pa afate, por jo aq mirë sa me afatet e barabarta.

> *Njerëzit e dinë se kanë prirje të zvarriten. Por kur vendosin afatet vetë, shpesh i vendosin shumë butë.*

Sa e zakonshme është shtyrja

Në rishikimin e tij të vitit 2007, psikologu kanadez Piers Steel bashkoi rezultatet e qindra studimeve për shtyrjen e punëve. Ai vlerësoi se një pjesë e madhe e studentëve e shtyjnë rregullisht punën, dhe se rreth 15 deri në 20 për qind e të rriturve e përshkruajnë veten si shtyrës kronikë. Faktorët që e parashikonin më fort shtyrjen ishin sa e pakëndshme dukej detyra, sa larg ishte shpërblimi, impulsiviteti dhe mungesa e rregullsisë në karakter. Afatet e afërta e ulnin shtyrjen, sepse e afronin shpërblimin ose ndëshkimin në kohë.

Kostoja e vonuar

Dianne Tice dhe Roy Baumeister ndoqën në vitin 1997 studentë gjatë një semestri. Në fillim, studentët që e shtynin punën ishin më pak të stresuar dhe raportonin më pak

simptoma sëmundjeje se të tjerët: ata po kënaqeshin me kohën e lirë. Por në fund të semestrit, kur afatet u afruan, ata ishin dukshëm më të stresuar, më të sëmurë dhe morën nota më të ulëta. Gjithsej, shtyrja nuk e uli stresin, por vetëm e shtyu dhe e shtoi. Përfitimi i shkurtër u pagua me një kosto më të madhe më vonë.

Shtyrja si menaxhim i humorit

Pse e shtyjmë punën edhe kur e dimë se do të na kushtojë? Fuschia Sirois dhe Timothy Pychyl argumentuan në vitin 2013 se shtyrja është shpesh një mënyrë për t'u larguar nga ndjenja të pakëndshme që shkakton detyra, si mërzia, ankthi ose pasiguria. Kur e shtyjmë, ndihemi më mirë për momentin, dhe kjo lehtësim e përforcon zakonin. Sipas tyre, problemi nuk është mungesa e menaxhimit të kohës, por vështirësia për të duruar emocionet negative. Prandaj ndihmojnë edhe teknikat që e bëjnë fillimin më të lehtë emocionalisht.

Falja e vetes

Një gjetje e papritur vjen nga Michael Wohl, Timothy Pychyl dhe Shannon Bennett në vitin 2010. Ata ndoqën studentë në dy provime gjatë një semestri. Studentët që e kishin shtyrë studimin për provimin e parë, por që më pas e falën veten për këtë, e shtynë më pak studimin për provimin e dytë. Ata që e qortuan ashpër veten nuk u përmirësuan njësoj. Autorët sugjeruan se falja e vetes e ul ndjenjën negative të lidhur me detyrën dhe e bën më të lehtë t'i afrohesh përsëri asaj, në vend që ta shmangësh.

Odiseu dhe kontratat e angazhimit

Ideja e afatit të vetëvendosur ka një shembull të lashtë. Në *Odisenë* e Homerit, Odiseu kërkon që shokët e tij ta lidhin pas direkut të anijes, që të mund t'i dëgjojë sirenat pa iu bindur thirrjes së tyre. Ekonomistët modernë i quajnë këto **mjete angazhimi**. Në vitin 2010, Xavier Giné, Dean Karlan dhe Jonathan Zinman u ofruan duhanpirësve në Filipine një llogari kursimi ku depozitonin para që i humbnin nëse testi i urinës tregonte se kishin pirë duhan pas gjashtë muajsh. Ata që e zgjodhën ishin më të suksesshëm në lënien e duhanit.

Çfarë mund të mësojmë

Afatet e jashtme mund të duken si kufizim, por shpesh na ndihmojnë. Kur nuk i kemi, mund t'i krijojmë vetë, me kusht që të jenë të qarta, të shpërndara dhe me një pasojë të vogël reale.

1. **Ndajeni projektin në pjesë** dhe vendosni një afat për secilën, me intervale të barabarta.

2. **Bëjini afatet publike:** tregojini një kolegu, një miku ose shkruajini në një kalendar të përbashkët.
3. **Shtoni një pasojë të vogël:** për shembull, nëse vonoheni, i dërgoni punën e papërfunduar dikujt që e respektoni.
4. **Mos u mbështetni te «do ta bëj kur të kem kohë».** Koha e lirë rrallë vjen vetë.

Burimet

Ariely, D. & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219–224. PubMed

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. PubMed

Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. WorldCat

Sirois, F. & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. WorldCat

Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A. & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803–808. WorldCat

Giné, X., Karlan, D. & Zinman, J. (2010). Put your money where your butt is: A commitment contract for smoking cessation. *American Economic Journal: Applied Economics*, 2(4), 213–235. WorldCat

Homer. *Odyssey*, book XII. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/afatet-qe-i-vendosim-vete