

PROCRASTINAREA ACADEMICĂ: FACTORI DETERMINANȚI ȘI EFECTE ASUPRA PERFORMANȚEI EDUCATIONALE

CERNEAVSCHI Viorica,

Doctor în științe ale educației, lector universitar,

Universitatea de Studii Europene din Moldova,

E-mail: vioricacerneavschi@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3322-1953>

REZUMAT

Procrastinarea este o problemă răspândită în societatea modernă, afectând o parte semnificativă a adulților. Aceasta se manifestă prin amânarea sarcinilor din diverse domenii, inclusiv educație, muncă, finanțe, relații personale și sănătate, având potențialul de a acumula costuri semnificative în ceea ce privește starea de bine. În special în rândul studenților, procrastinarea devine o tendință problematică, generând dificultăți notabile în gestionarea timpului și a responsabilităților academice. În acest articol sunt prezentate rezultatele studiului prin intermediul unui chestionar realizat pe un eșantion de 100 studenți cu scop de a estima gradul de familiarizare cu acest fenomen, frecvența acesteia, motivele asociate, impactul asupra vieții studențești și strategiile de combatere.

Cuvinte-cheie: procrastinare, procrastinare academică, studenți, sarcină, activități.

ACADEMIC PROCRASTINATION: DETERMINANTS AND EFFECTS ON EDUCATIONAL PERFORMANCE

CERNEAVSCHI Viorica,

PhD of Education, university lecturer

University of European Studies from Moldova,

E-mail: vioricacerneavschi@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3322-1953>

SUMMARY

Procrastination is a widespread problem in modern society, affecting a significant portion of adults. It manifests itself through the postponement of tasks in various areas, including education, work, finances, personal relationships, and health, and has the potential to accumulate significant costs in terms of well-being. Particularly among students, procrastination becomes a problematic trend, generating notable difficulties in managing time and academic responsibilities. This article presents the results of a study conducted through a questionnaire administered to a sample of 100 students in order to estimate the level of familiarity with this phenomenon, its frequency, associated reasons, impact on student life, and coping strategies.

Key words: procrastination, academic procrastination, students, task, activities.

Introducere. Fiecare persoană, cel puțin o dată în viață, a refuzat să îndeplinească anumite acțiuni și le-a amânat, în special atunci când era necesar să facă ceva sub constrângere sau presiunea circumstanțelor, sau atunci când existau îndoieli cu privire la necesitatea și utilitatea activităților planificate. În cazul procrastinării, însă, individul întârzie chiar și atunci când este 100% convins de necesitatea și importanța acțiunilor. Nu are nicio îndoială că ceea ce trebuie realizat este necesar, util și că ar fi trebuit să fie finalizat „încă de ieri”. Cu toate acestea, el amână conștient sarcina stabilită, în ciuda faptului că acest lucru va genera probleme și complicații. În acest context, persoana poate să se angajeze în activități minore și ne semnificative, acordându-le o importanță mai mare decât celor cu adevărat relevante [4, p.24].

Procrastinarea este o problemă des întâlnită de autoreglare, care implică amânarea necesară și voluntară de a începe sau realiza sarcini importante și planificate, în ciuda recunoașterii faptului că această temporizare poate avea consecințe negative. Această definiție conține câteva componente care fac din procrastinare un

comportament omenesc specific, dar totodată problematic. Prima parte a definiției clasifică procrastinarea ca problemă des întâlnită de autoreglare, care implică acele metode prin care oamenii își gestionează gândurile, emoțiile și comportamentele. Astfel, în cazul procrastinării procesul autoreglării pare să dea greș în momentul în care vine vorba de trecerea la acțiune, acesta este motivul pentru care spunem că procrastinarea implică o amânare a începerii sau realizării unei sarcini planificate.

Altă componentă esențială a definiției este că implică o amânare și necesară, și voluntară. În cazul apariției unei urgențe care ne facem să ne oprim din toate sarcinile legate de plan, atunci practic nu procrastinăm.

Ultima componentă a definiției procrastinării include că sarcina este importantă și planificată. E de înțeles că lucrurile probabil nu vor merge bine dacă amânăm o sarcină importantă. S-ar putea să nu știm întotdeauna cât de rele vor fi consecințele când procrastinăm, dar la un anumit nivel există recunoașterea faptului că în general ar fi fost mai bine să nu fi temporizat acea sarcină [1, p.33-36].

Procrastinarea reprezintă o problemă neplăcută și extinsă în contextul vieții moderne. Studiile indică faptul că între 15% și 25% dintre adulți se confruntă frecvent cu procrastinarea. Astfel, oamenii amână adesea diverse sarcini din multiple domenii ale existenței, cum ar fi serviciul, finanțele, educația, relațiile romantice, obiectivele personale și chiar aspectele legate de sănătate. Costurile procrastinării pot să se acumuleze pe parcursul timpului, influențând starea de bine în mai multe arii esențiale ale vieții. Această tendință devine cu atât mai problematică în rândul studenților, o categorie în care întârzierile devin frecvente și poate genera dificultăți semnificative [ibidem, p.30-31].

Procrastinarea academică reprezintă un fenomen frecvent întâlnit în rândul studenților. Majoritatea studenților procrastinează într-o oarecare măsură anumite sarcini academice, iar aproximativ un sfert dintre aceștia raportează că procrastinează frecvent, într-o măsură care le provoacă stres și/sau scăderea performanțelor academice [2, p.120].

Procrastinarea are o influență negativă atât asupra eficienței activității de învățare a studenților, cât și asupra nivelului de bunăstare psihologică, calitate și atitudinea față de sine [5, p.61].

În cazul acestui grup, statisticile sunt atât surprinzătoare, cât și oarecum de așteptat. Cercetările arată că între 80% și 95% dintre studenți au experimentat procrastinarea la un moment dat în parcursul lor universitar. Aceasta înseamnă că, în diverse ocazii, au amânat învățarea pentru teste și examene, au întârziat finalizarea temelor sau au completat proiectele și cercetările în ultimul moment. Având în vedere termenele-limită stricte din viața universitară, este ușor de înțeles de ce atât de mulți studenți ajung să amâne cel puțin o dată realizarea proiectelor. Ratele ridicate de procrastinare în rândul studenților constituie și motivul pentru care acest grup este unul dintre cele mai analizate în cadrul studiilor de specialitate.

Din păcate, pentru unii studenți, amânarea realizării proiectelor devine un obicei. Studiile sugerează că aproximativ 50% dintre studenți procrastinează în mod regulat, transformând aceasta în strategia lor principală de a face față sarcinilor academice dificile sau neplăcute. Deși am putea crede că procrastinarea ocazională are un impact minor asupra performanței academice, cercetările

au demonstrat că, atunci când studenții amână constant și în mai multe domenii, rezultatele lor școlare vor fi afectate negativ. Astfel, acest comportament poate avea consecințe semnificative asupra succesului lor educațional pe termen lung.

Dacă procrastinarea devine o practică frecventă și depășește stadiul unui comportament izolat, cercetătorii o numesc „*procrastinare cronică*” sau „*trăsătură procrastinatoare*”. Aceasta se referă la o caracteristică personală, similară unei trăsături de personalitate. Totuși, acest lucru nu înseamnă că tendința de a procrastina este permanentă sau imposibil de schimbat; dimpotrivă, trăsăturile de personalitate, inclusiv procrastinarea, nu sunt neapărat înrădăcinate sau fixe. Putem considera procrastinarea ca o tendință care se manifestă pe termen lung, un comportament caracteristic pe care cercetătorii din domeniul personalității îl descriu adesea ca fiind o *modalitate caracteristică de comportament*. Aceasta sugerează că există oportunități pentru modificarea comportamentului și îmbunătățirea gestionării timpului [1, p.31-32].

Procrastinarea academică se referă la întârzierea finalizării sarcinilor educaționale, fiind asociată cu incapacitatea de a dezvolta abilități eficiente de învățare, cu dezorganizarea, uitarea și, în general, cu rigiditatea comportamentală. Ca urmare a acestui comportament, se observă, în majoritatea cazurilor, o scădere a succesului academic și a eficienței procesului de învățare [3]. Prin urmare, este esențial să se studieze acest fenomen. Cu toate acestea, în ciuda prevalenței sale, cercetările referitoare la procrastinarea academică sunt aproape inexistente în contextul național.

Rezultate și discuții. Pentru a evalua gradul de familiarizare a studenților cu fenomenul procrastinării, frecvența acesteia, motivele asociate, impactul asupra vieții studentești și strategiile de combatere, am realizat un studiu bazat pe un chestionar aplicat unui eșantion aleatoriu de 100 de studenți. Acest demers a fost conceput pentru a obține date relevante care să contribuie la o mai bună înțelegere a acestui fenomen în rândul studenților și la identificarea strategiilor eficiente de prevenire și combatere a acesteia.

Primul item scoate în evidență gradul de familiarizare al studenților cu fenomenul de procrastinare.

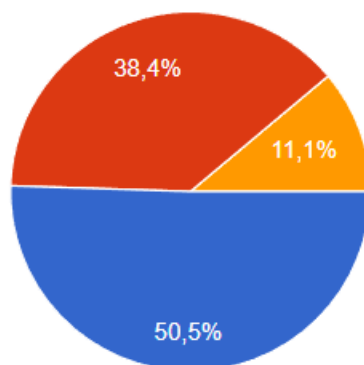


Fig.1. Gradul de familiarizare al respondenților cu conceptul de procrastinare

Rezultatele studiului indică faptul că 50,5% dintre

respondenți sunt familiarizați cu conceptul de

procrastinare, declarând că au citit sau au discutat despre acesta. În contrast, 38,4% dintre participanți nu au auzit de acest termen, iar 11,1% au declarat că nu sunt siguri.

În figura 2 sunt prezentate răspunsurile respondenților privind frecvența amânării sarcinilor importante.

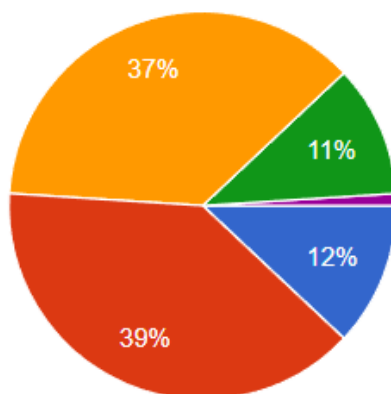


Fig.2. Frecvența procrastinării

Studiul indică o distribuție variată în ceea ce privește frecvența amânării sarcinilor importante. Majoritatea respondenților (39%) amână rar, urmată îndeaproape de cei care nu amână niciodată (37%). Un procent semnificativ (23%) amână uneori, adesea sau foarte des,

ceea ce sugerează că amânarea este o problemă prevalentă pentru o parte considerabilă a eșantionului.

Principalele motive pentru care amână sarcinile respondenții sunt indicate în figura 3.

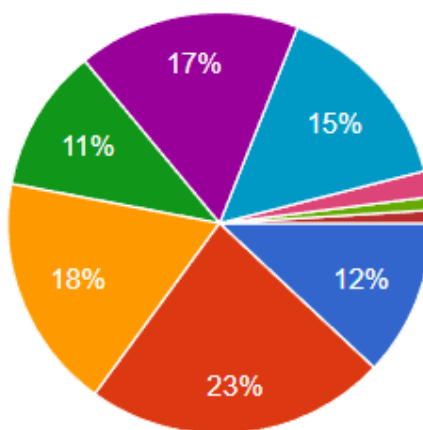


Fig.3. Motivele amânării sarcinilor invocate de respondenți

Datele din figura de mai sus ne prezintă următoarele: 23% dintre respondenți amână sarcinile pentru că apar alte lucruri mai importante, 18% consideră că sarcina este prea grea, 17% nu au suficientă motivație, 15% nu au un

plan clar pentru finalizarea sarcinii, 12% au alte priorități, 11% se distrag ușor și doar 4% nu amână niciodată.

Procrastinarea **poate afecta negativ și viața de student** în mai multe moduri, fapt prezentat în figura 4.

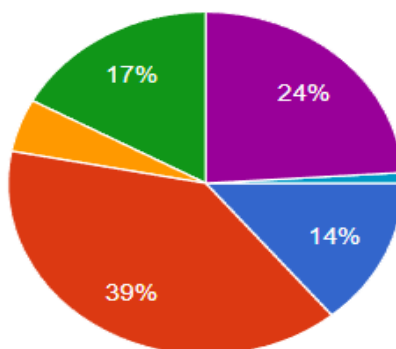


Fig.4. Influența procrastinării asupra vieții de student

Datele din figura de mai sus ne prezintă următoarele: 39% dintre studenți consideră că procrastinarea duce la acumularea acestora și la un consum mai mare de timp ulterior, 24% consideră că le creează stres și anxietate, 17% consideră că le afectează negativ notele, 14%

consideră că nu îi afectează, iar pentru 3% dintre studenți procrastinarea le afectează relația cu profesorii și colegii și limitează satisfacția generală de la facultate.

Respondenții utilizează diverse strategii pentru a combate procrastinarea, precum:

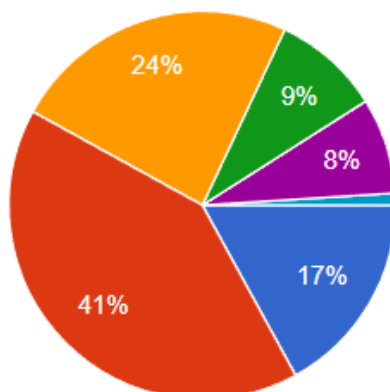


Fig.5. Strategii folosite de respondenți pentru a depăși procrastinarea

Datele din figura de mai sus ne prezintă următoarele: 41% dintre respondenți combat procrastinarea prin împărțirea sarcinilor mari în sarcini mai mici, 24% își stabilesc termene limită realiste și își respectă programul, 17% își recompensează progresele, 9% reduc factorii

care îi distrag, iar 8% apelează la ajutorul profesorilor, colegilor sau tutorilor.

Procrastinarea are un impact negativ asupra vieții multor persoane, conform datelor prezentate în figura 6.

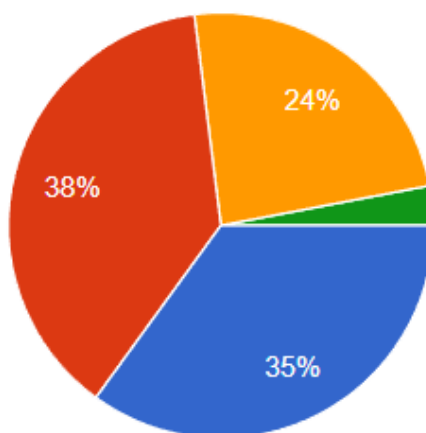


Fig.6. Impactul procrastinării asupra vieții respondenților

Datele din figura de mai sus ne prezintă următoarele: 38% dintre respondenți consideră că procrastinarea are un impact negativ asupra vieții lor, provocându-le stres, anxietate și afectându-le performanța; 24% dintre respondenți recunosc că procrastinarea le creează uneori probleme, dar nu consideră că are un impact major; 35% dintre respondenți nu cred că procrastinarea are un impact negativ asupra vieții lor, în timp ce 3% nu sunt siguri.

Concluzii. Având în vedere datele obținute din chestionarea studenților, putem formula următoarele concluzii:

1. Deși o majoritate a studenților sunt familiarizați cu conceptul de procrastinare, există încă o parte semnificativă care nu a auzit de acest termen sau nu îl

asociază cu propriul comportament. Aceasta indică necesitatea unor campanii de informare mai ample pentru a crește gradul de conștientizare asupra acestui fenomen și a impactului său.

2. Rezultatele arată că o proporție semnificativă de studenți amână sarcinile în mod regulat, indicând faptul că procrastinarea este o problemă prevalentă în mediul universitar.

3. Studenții amână din diverse motive, de la lipsa motivației și a unui plan clar, până la apariția altor sarcini mai urgente sau distrageri. Această diversitate de motive sugerează că abordarea acestui fenomen trebuie să fie personalizată și să țină cont de factorii individuali.

4. Procrastinarea are un impact negativ semnificativ asupra vieții de student, manifestându-se prin acumularea

de sarcini, stres, anxietate și scăderea performanței academice.

5. Studenții utilizează o gamă variată de strategii pentru a combate procrastinarea, însă eficiența acestora diferă în funcție de individ.

6. Rezultatele studiului subliniază necesitatea implementării unor programe și intervenții specifice pentru a ajuta studenții să își gestioneze mai eficient timpul și să depășească tendința de a amâna sarcinile. Aceste intervenții ar putea include ateliere de dezvoltare

personală, sesiuni de consiliere și campanii de informare.

Prin urmare, rezultatele obținute în urma studiului realizat vor fi utile pentru a identifica strategiile eficiente de prevenire și combatere a procrastinării în rândul studenților. Programele de consiliere, atelierele de gestionare a timpului și grupurile de suport sunt de un real folos pentru a atinge obiectivele academice și profesionale, pentru a ajuta indivizii să gestioneze timpul mai bine, să ia decizii mai rapide.

Referințe bibliografice:

1. Fuschia M. Sirois. Procrastinarea. Ce este, de ce ne face probleme și cum o putem gestiona. București: Trei, 2023. ISBN 978-606-40-2055-0
2. Day V., Mensink D., O'Sullivan M. Patterns of Academic Procrastination. Disponibil: <http://dx.doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090> (vizitat 10.10.2024).
3. Ивутина Е.П., Шуракова Е.С. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов. Disponibil: <https://cyberleninka.ru/article/n/akademicheskaya-prokrastinatsiya-kak-proyavlenie-zaschitno-sovladayuschego-povedeniya-u-studentov/viewer> (vizitat 16.10.2024).
4. Ковылин В.С., Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. В: Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, т. 2, 2013, р. 22-41.
5. Микляева А. В. Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования. Disponibil: <https://izvestiapsy.isu.ru/en/article/file?id=440> (vizitat 15.10.2024).