

Procrastinarea academică. Un studiu de caz din SNSPA

Abstract: *In this paper we analyze the results of applying Procrastination Assessment Scale Students (PASS), on 42 undergraduates from NSPSA (Bucharest) to measure the level of academic procrastination amongst respondents; the reasons for procrastination behaviour and the relation between level of academic procrastination and grades they obtained at the Bachelor of Arts degree exam.*

Keywords: *self-control, academic procrastination, Procrastination Assessment Scale Students (PASS),*

„nu lăsa pe mâine ceea ce poți face azi”

(Proverb românesc)

1. Introducere

Fiecare dintre noi este nevoit să facă diferite alegeri în viața de zi cu zi, indiferent dacă discutăm despre alegerea unui nou job, selectarea unui plan de pensie optimizat nevoilor noastre, facultatea la care vrem să ne înscriem sau punerea în aplicare a dorinței de a ne lăsa de fumat și de a începe o viață mai sănătoasă. Uneori, trebuie să luăm decizii între niște acțiuni care ne aduc costuri sau beneficii imediate și alte acțiuni care ne aduc costuri sau beneficii pe termen lung.

De exemplu faptul că fumăm astăzi o țigară nu ne crește probabilitatea de a avea cancer mâine dar agregarea tuturor țigărilor pe care le fumăm poate produce acest efect în

20 de ani¹. În unele situații, indivizii își cunosc preferințele și pot face proiecții realiste în ceea ce privește costurile și beneficiile pe care le vor obține atunci când se gândesc să ia o anumită decizie, dar realitatea arată că există situații în care atunci când sunt puși în fața situației de alegere propriu zise preferă o cu totul altă strategie. De exemplu, ne este greu să facem exerciții fizice astăzi deoarece acestea sunt obositoare și neplăcute, două costuri pe care le vom resimți imediat, spre deosebire de costurile pe care le vom resimți în viitor atunci când hotărâm să servim o prăjitură în plus la desert cu toate că medicul ne-a spus că ar fi bine să nu facem asta. La nivelul SUA, se consideră că aproape 1 milion de decese din cele aproximativ 2,4 milioane petrecute în anul 2000, s-au datorat unor cauze premature, rezultate în urma deciziilor pe care aceștia le-au luat: decizia de a nu se lăsa de fumat la timpul potrivit; de a nu purta centură de siguranță; de a nu purta cască de protecție atunci când sunt pe motocicletă sau de a face sex neprotejat². Aceste situații sunt exemple de comportamente dăunătoare, de care indivizii sunt răspunzători, fiind considerate în momentul de față unele dintre cele mai mari cauzatoare de moarte din lumea modernă³.

Andrei Vlăducu, Dr.

Facultatea de Științe Politice, SNSPA

În acest sens, studierea comportamentului uman, atunci când discutăm despre alegerea unor strategii care ne aduc beneficii pe termen scurt dar care se dovedesc foarte costisitoare pe termen lung, este foarte importantă având în vedere implicațiile pe care acestea le au asupra vieții noastre⁴. Există exemple multiple de proiecte, lucrări publice, planuri etc. a căror finalizare depășește data limită fixată la începutul proiectului, sau derapează de la obiectivele asumate inițial, indiferent dacă discutăm despre indivizi particulari sau grupuri. Acest tip de comportament poate fi explicat în numeroase modalități, plecând de la lipsa nivelului informațional necesar pentru a finaliza o activitate până la teama de eșec cu care unele persoane se confruntă. Este posibil ca modul în care este finalizată o sarcină să evidențieze incapacitatea de care un individ dă dovadă, afectându-i imagine și starea mentală. Există alte exemple care afirmă că indivizii procrastinează atunci când sunt pe punctul de a finaliza o sarcină și nu atunci când discutăm despre amânarea momentului în care se apucă de ea. Aceștia sunt într-o continuă căutare de timp în plus susținând că este necesar pentru a o putea finaliza într-un mod corect. Problema principală este că nu avem niciodată suficient timp pentru a finaliza o sarcină așa cum ne-am dori, într-un sens ideal⁵. Procrastinarea reprezintă o disfuncționalitate majoră a abilităților umane, având o influență negativă asupra capacității de a ne stabili prioritățile atunci când ne confruntăm cu zecile de sarcini pe care trebuie să le îndeplinim în fiecare zi. Efectele procrastinării se resimt și în ceea ce privește capacitatea noastră de a finaliza aceste sarcini într-un mod care să nu ne provoace un conflict intern⁶. Unul dintre cele mai importante domenii în care se resimt efectele procrastinării îl reprezintă mediul academic. Atât studenții cât și profesorii se confruntă în mod reperat cu termene limită pe care reușesc sau nu să le respecte. Respectarea sau ratarea acestor termene au diferite consecințe asupra traseului lor academic.

În cadrul acestei lucrări analizez 42 de studenți cărora le-a fost un chestionar – Procrastination Assessment Scale Students (PASS) care urmărește să răspundă la două întrebări de cercetare: I1: Care este gradul de manifestare al procrastinării academice în rândul respondenților? I2: Care este motivul care stă la baza procrastinării academice în rândul respondenților? și să testeze o ipoteză H1: Gradul de procrastinare a al respondenților determină notele pe care aceștia le-au obținut la examenul de licență.

În ceea ce privește structura articolului, în prima parte introduc cadrul teoretic discutând despre procrastinare în mod general și procrastinare academică în mod particular, pentru ca în partea a doua să prezint metoda, procedura și rezultatele obținute. În partea finală a articolului discut despre implicațiile datelor obținute, raportate la teoriile abordate în acest articol.

2. Procrastinare academică și strategii de combatere a acesteia

Procrastinarea pare să fie o maladie a societăților dezvoltate din punct de vedere tehnologic, care impun indivizilor numeroase responsabilități, termene limită și o atentă planificare a activităților. Conceptul a început să capete o conotație negativă în epoca industrială (secolul 18) pentru ca în prezent să devină un termen care a intrat în limbajul comun. Prima cercetare care viza procrastinarea a fost realizată în anul 1978, prin intermediul unui chestionar care încerca să măsoare prezența acesteia și care ajungea la concluzia că 15% dintre respondenții care au fost intervievați au confirmat că uneori procrastinează, în timp ce 1% au răspuns că procrastinează în mod sistematic. În 2006, în urma unei alte cercetări, aceste procente au crescut în mod simțitor, până la aproximativ 60% în cazul celor care procrastinează uneori și 2% în cazul

celor care procrastinează sistematic⁷. Există autori, care susțin că aceste cifre nu reprezintă foarte bine realitatea, afirmând că în zilele noastre aproximativ 95% din populație se confruntă cu această problemă. Cuvântul *procrastinare* provine din termenul latin *pro* care înseamnă înainte și *castinus* care înseamnă ieri⁸. Conform DEX, *a procrastina* înseamnă a amâna sau a întârzia începerea execuției unei sarcini; a temporiza, a târăgăna, a tergiversa (cuvântul fiind preluat din termenul englezesc *procrastinate*).

Consultarea literaturii de specialitate privind fenomenul procrastinării oferă mai multe tipuri de definiții ale acestuia: a) procrastinarea presupune amânarea sau renunțarea la sarcini într-un mod irațional. Acestea sunt amânate într-un mod voluntar, chiar dacă individul știe că această strategie poate implica costuri negative⁹; b) procrastinarea apare atunci când beneficiile amânării sunt vizibile în prezent în timp ce costurile vor fi suportate în viitor. Acest aspect îi determină pe indivizi să amâne *pe mâine* activitățile fără să conștientizeze că atunci când acel *mâine* va deveni *azi* amânarea se va produce din nou¹⁰; c) procrastinarea reprezintă o modalitate prin care un individ urmărește un anumit program stabilit de el însuși sau impus din exterior în realizarea unei activități (dificultățile pe care un individ le întâmpină atunci când încearcă să urmărească o planificare bine stabilită)¹¹; d) procrastinarea presupune a lăsa deoparte ceea ce este necesar pentru a atinge un scop¹²; e) procrastinarea presupune sentimentele pe care un individ le resimte, în termeni de stres și disconfort psihologic, după ce acesta amână sau dă greș în procesul de finalizarea a unei activități¹³; f) procrastinarea presupune procesul de amânare a sarcinilor pe care un individ trebuie să le îndeplinească până în punctul în care acesta începe să resimtă un sentiment de disconfort¹⁴.

Dacă plecăm de la aceste definiții, putem afirma despre individul care procrastinează că este în general o persoană care știe ce are de făcut; are toate resursele necesare pentru a realiza o sarcină; plănuiește să realizeze această sarcină, dar nu este capabil să o finalizeze sau amână în mod excesiv realizarea acesteia. Conform definițiilor, individul care procrastinează va munci mai mult pentru realizarea unor sarcini care nu sunt atât de importante, sau va prefera mai degrabă să își piardă timpul concentrându-se asupra unor activități minore, decât să se apuce de sarcinile importante pe care le are de făcut. În majoritatea cazurilor, individul care procrastinează se pregătește foarte mult pentru a realiza o activitate dar va continua să evite începerea acesteia din diferite motive pe care le voi discuta în paginile următoare¹⁵.

În acest sens, o serie de autori au propus mai multe categorii de procrastinatori: a) *individul care procrastinează doar uneori* – presupune acea categorie de indivizi care cred despre ei înșiși că procrastinează uneori¹⁶; b) *procrastinatorul cronic* – acea categorie de indivizi care procrastinează aproape în toate aspectele vieții lor¹⁷; c) *procrastinatorul relaxat* – acea categorie de indivizi care încearcă să evite stresul cât mai mult cu putință, iar pentru a realiza acest lucru tind să renunțe la anumite activități sau să subvalueze activitățile dificile concentrându-se mai mult asupra activităților distractive sau care au o importanță minoră pe termen lung. Acest tip de individ poate fi foarte atașat de alți indivizi și preocupat de atenție și confirmări din partea celorlalți indivizi atunci când vine vorba despre propriul comportament¹⁸; d) *procrastinatorii auto-distructivi* – acea categorie de indivizi care prezintă aversiune față de sarcinile pe care trebuie să le îndeplinească, fiind dependenți de timp. Scopul acestor indivizi este acela de ași proteja stima de sine, considerând că sarcinile cu care se confruntă pot să i-o pună în pericol¹⁹; e) *procrastinatorul pasiv* – acea categorie de indivizi care nu pot lua decizii deoarece nu au abilitatea de a se hotărî în ceea ce privește strategia potrivită și de a o pune în aplicare. Aceștia simt presiunea pe care le-o impune apropierea termenului limită adoptând o ati-

tudine pesimistă în ceea ce privește rezultatele muncii lor. Nu în ultimul rând, aceștia dezvoltă sentimente de vinovăție și depresie care îi fac să renunțe la sarcini²⁰; f) *procrastinatorul activ* – acea categorie de indivizi care sunt capabili să ia decizii în funcție de timpul pe care îl au la dispoziție, suspendându-și unele activități pentru a se concentra asupra altora. Acești indivizi se bucură de sentimentul muncii sub presiune simțindu-se motivați și văzând în termenele limită niște provocări. Această perspectivă îi determină să-și finalizeze sarcinile în ultimul moment²¹; g) *procrastinatorii naivi* – acea categorie de indivizi care nu sunt conștienți de problemele de auto-control pe care le vor avea în viitor atunci când vor trebui să finalizeze o sarcină²²; h) *procrastinatorii sofisticati* – acea categorie de indivizi care sunt conștienți de problemele de auto-control pe care le vor avea în viitor, atunci când vor trebui să finalizeze o sarcină²³.

3. Cauzele Procrastinării

Există multiple motive datorită cărora ajungem să procrastinăm. Printre acestea pot aminti: aversiunea față de sarcini; plictiseala pe care unele sarcini o produc; frica de eșec; dorința de a atinge perfecțiunea; sindromul ultimului-minut; lipsa motivației față de îndeplinirea unei sarcini; frica de succes pe care ți l-ar putea conferi îndeplinirea unei sarcini; confuzia; rușinea; rebeliunea și rezistența; deficitul de competențe; teama de a nu fi adecvat pentru sarcina respectivă; lipsa capacității de organizare a unei sarcini; disconfortul; mândria; ostilitatea față de o sarcină sau obișnuința de a amâna²⁴. În ceea ce privește procrastinarea din punct de vedere medical, a fost avansată ipoteza conform căreia aceasta ar fi rezultatul unui efect de disforie. Acesta reprezintă un răspuns emoțional negativ, asociat cu îndeplinirea unei anumite sarcini, care produce un sentiment predominant de negativism (de exemplu, amânăm unele activități deoarece le percepem ca și cum ni le-ar fi impune cineva) sau de incompetență (frica de eșec ne face să ne punem sub semnul întrebării dacă avem competențele și abilitățile necesare pentru a îndeplini o sarcină)²⁵. În urma unei cercetări care analiza prin intermediul RMN-ului ce tip de conexiuni neuronale intră în acțiune în momentul în care un grup de indivizi erau puși în situația de a alege între acțiuni care implicau recompense monetare, dar care variau în funcție de întârzierea cu care erau îndeplinite, s-a observat activarea a două sisteme principale: a) activarea unor componente ale sistemului limbic, asociate cu existența dopaminei, incluzând cortexul paralimbic care se activează în general atunci când discutăm despre decizii care implică recompense imediate și b) regiunile laterale ale cortexului prefrontal și parietal care sunt implicate în general în cazul alegerilor intra temporale²⁶.

O altă disciplină care încearcă să explice mecanismele care stau în spatele procrastinării este psihologia. Se consideră în mod general, că procrastinarea poate avea unele consecințe dăunătoare, precum riscul apariției unor disfuncții psihologice²⁷. Imaginea pe care o avem despre noi înșine ne afectează puternic deciziile pe care le luăm, nivelul de efort pe care suntem dispuși să o alocăm unei sarcini, persistența în a realiza sarcina respectivă, rezistența la stres sau modalitatea în care performăm acțiunile necesare pentru a îndeplini o sarcină²⁸. Sunt autori²⁹ care afirmă că există o relație inversă între percepția asupra propriului grad de eficiență, definit drept credința pe care un individ o are despre capacitatea sa de a atinge cu succes un obiectiv, și procrastinare. În acest sens, percepția pe care o avem asupra propriului grad de eficiență joacă un rol important în formularea procesului care presupune începerea, parcurgerea și finalizarea unei sarcini. Din acest punct de vedere, există o corelație semnificativă statistic

între percepția asupra propriului nivel de eficiență și modalitatea în care individul reușește să realizeze o planificare detaliată a etapelor necesare îndeplinirii unei sarcini, în sensul în care prima variabilă o influențează pe a doua³⁰.

Unul dintre cele mai bune exemple în ceea ce privește manifestarea procrastinării și a efectelor ei dificultatea pe care indivizii o întâmpină atunci când vine vorba de respectarea unui regim alimentar. De ce ne este atât de greu să ne abținem de la a consuma alimente bogate în zaharuri și grăsimi care știm că au consecințe dăunătoare din punct de vedere al sănătății proprii? Într-o cercetare care încearcă să răspundă la această problemă³¹, se vehiculează ideea că indivizii se confruntă în permanență cu medii *toxice*. În acest sens, *tentația* de a consuma alimente care nu sunt indicate (junk-food, fast-food etc.) este întreținută de relativa ușurință cu care poți găsi și accesa acest tip de produse alimentare (numărul mare de localuri în care poți consuma acest gen de alimente). Problemele legate de nerespectarea dietei se pot transforma într-o problemă cronică, existând o atracție hedonică față de produsele neindicate mult mai pregnantă în cazul indivizilor care încearcă să țină regim. Într-un studiu care folosește analiza prin RMN arată că a-i pune pe indivizii care încearcă să respecte un regim să-și imagineze mâncarea preferată declanșează o activitate instantanee în zonele creierului care se ocupă de papilele gustative și de cele legate de obținerea unor recompense plăcute. Activarea procesului hedonic de consum al alimentelor are tendința de a inhiba dorința indivizilor de a se conforma programului strict pe care dieta le impune. Una din soluțiile vehiculate pentru a scăpa de această problemă este construirea unor *ancore* care să țină indivizii legați de obiectivele pe care și le-au asumat astfel încât să inhibe genul acesta de tentații³².

Alte elemente care pot influența cantitatea de alimente consumate este de exemplu mărimea farfuriei din care acestea sunt servite. Există o relație între mărimea farfuriei și atingerea sentimentului de sațietate. Cu cât porțiile sunt mai mari cu atât mai ușor este sugerată ideea că norma socială în ceea ce privește cantitatea optimă de mâncare pe care un individ poate să o consume este cea din farfurie. Sentimentul de sațietate este atins în rândul unor indivizi care prezintă un grad asemănător de înfometare, atât în situația în care aceștia sunt serviți cu o cantitate mai mică de alimente dintr-o farfurie mai mică care oferă impresia de abundență cât și în situația în care aceștia sunt serviți cu o cantitate mai mare de alimente dintr-o farfurie mai mare³³. Expunerea unui individ, în mod repetat, la un stimul este o condiție suficientă pentru modificarea atitudinii acestuia față de obiectul pe care stimulul îl vizează. În acest sens, o strategie eficientă pentru a nu fi afectat este aceea de a elimina sau a face greu disponibil stimulul respectiv. Efectul *fructului interzis* acționează ca o funcție de reacție negativă în ceea ce privește constrângerilor la libertatea individului³⁴. O altă cauză a procrastinării este dorința indivizilor de ași menține stima de sine la un nivel cât mai ridicat. Acest comportament poate fi auto-dăunător, manifestarea lui transpunându-se în lipsa activităților practice; incapacitatea de a depune efort; alegerea unor indicatori de performanță defavorabili; prevalența unui comportament de amânare; alegerea unor condiții de lucru neprielnice³⁵. Din punctul acesta de vedere există o diferență între conceptul de procrastinare, care este lega în principal de o dimensiune temporală, și conceptul de comportament auto-dăunător, care presupune reducerea efortului, fără a lua în calcul perioada temporală ci mai degrabă aversiunea față de sarcini³⁶.

Impulsivitatea este un alt factor care poate determina procrastinarea. Aceasta presupune distragerea atenției individului de la sarcina principală pe care trebuie să o îndeplinească și concentrarea asupra unor sarcini mult mai puțin importante. Distragerea atenției afectează pro-

cese cognitive importante precum auto-controlul, concentrarea și motivația. Din acest punct de vedere, tentația este unul din vehiculele comportamentului impulsiv. Factorii viscerali reprezintă o clasă de stări psihologice, care sunt într-un continuu proces de adaptare, precum foamea, oboseala sau setea. Aceștia ne oferă informații despre starea și nevoile corpului nostru, oferindu-ne o motivație pentru comportamentul care acționează în vederea nevoilor fizice. De exemplu, atunci când indivizii se află într-o stare *de gheață*, în sensul în care asupra lor nu acționează factorii viscerali, tentațiile pot fi inhibitate de rațiune, care acționează ca un mecanism de auto-control. Cu toate acestea, atunci când indivizii se află într-o stare *caldă*, în sensul în care asupra lor acționează factorii viscerali, tentațiile sunt cele care inhibă rațiunea eliminând auto-controlul și dând credit comportamentului impulsiv³⁷.

4. Consecințele Procrastinării

Ne simțim foarte bine atunci când proiectăm niște obiective pe care urmărim să le atingem în viitor, gândindu-ne la satisfacția pe care am avea-o dacă acestea s-ar îndeplini. Procrastinarea ne poate îndepărta de atingerea acestor obiective și poate avea o serie de consecințe cu un impact imediat asupra stării noastre. Ratarea obiectivelor datorită procrastinării poate să genereze probleme psihice; stări emoționale pesimiste; scăderea moralului; creșterea nivelului de stres; frustrare și furie; pierderea motivației sau depresie³⁸. De exemplu, la nivelul profesorilor de liceu există o corelație între procrastinare și nivelul de stres pe aceștia îl resimt. Stresul la locul de muncă poate duce ulterior la boli psihice și fizice. Acesta are consecințe negative în ceea ce privește atingerea obiectivelor educaționale putând genera o atitudine cinică și negativă față de elevi³⁹.

Procrastinarea are efecte inclusiv asupra modului în care alegem să economisim bani pentru pensie. Având în vedere că indivizii au probleme legate de auto-control, le este dificil să reducă consumul inutil de bunuri pentru a putea accesa un consum satisfăcător în viitor. De asemenea limitele cognitive pe care indivizii le au în procesarea, interpretarea informațiilor și înțelegerea factorilor care determină procrastinarea reprezintă un element important în ceea ce privește capacitatea acestora de a construi mecanisme de prevenție a acestui fenomen. De exemplu, există o relație strânsă între tendința indivizilor de a procrastina și obediența irațională față de autoritate. Autoritatea se poate manifesta puternic atunci când acțiunile de *ieri* influențează normele de *azi*. Indivizilor le este greu să prezică efectele acțiunilor prezente asupra viitorului lor. Există în acest sens analize ale grupurilor mafioate, sectelor etc.. care evidențiază incapacitatea indivizilor de a prezice utilitatea pe care o vor obține în urma acțiunilor pe care le întreprind în prezent⁴⁰. Într-un experiment realizat pe copii de liceu, menit să determine care sunt motivațiile indivizilor care procrastinează și ale indivizilor care dau dovadă de un comportament auto-dăunător, au oferit rezultate interesante în ceea ce privește diferențele dintre cele două grupuri. Categoria indivizilor cu comportamente auto-dăunătoare este diferită, în sensul în care aceștia nu dau semne că ar fi dispuși să crească doza de efort pentru a atinge un obiectiv. Comparativ cu aceștia, categoria procrastinatorilor are probleme legate de timpul necesar pentru îndeplinirea unei sarcini, dar, odată cu apropierea termenului limită aceștia încep să depună mai mult efort pentru ași atinge obiectivul. În ceea ce privește motivațiile indicate de cele două grupuri, procrastinatorii și-au exprimat în principal aversiunea față de sarcini în timp ce motivațiile indivizilor cu comportament auto-dăunător au vizat în special dorința acestora de ași proteja stima de sine⁴¹.

5. Procrastinarea Academică

Aproximativ 40% dintre studenți declară că suferă de procrastinare academică⁴². Alți autori⁴³, consideră că procentul studenților care procrastinează oscilează între 25% și 50%, depinzând de activitățile academice pe care trebuie să le îndeplinească. O altă statistică afirmă că rata procrastinării în rândul studenților este cuprinsă între 70% și 95%, în timp ce rata procrastinatorilor cronici este cuprinsă între 20% și 30%⁴⁴. Într-un experiment realizat cu 95 de studenți, a reieșit că aceștia apelează la o strategie de amânare sistematică a finalizării sarcinilor academice până aproape de termenul limită⁴⁵. Datele prezintă o creștere semnificativă a ratei lucrărilor finalizate de către studenți în apropierea termenului limită. Aceste date nu sunt reprezentative doar la nivelul studenților ci pot fi extrapolate inclusiv la nivelul corpului profesoral. De exemplu, echipele care s-au înscris în competiția „*Tinere Echipe de Cercetare*”, organizată de UEFISCDI, și care erau formate din cadre universitare și doctoranzi, au încărcat aplicațiile pe platformă în proporție de 70% în ultima zi a termenului limită. Dintre acestea, aproximativ 30% au fost încărcate în ultima oră până la expirarea termenului limită⁴⁶.

Procrastinarea academică este corelată cu stări precum anxietatea, depresia, atenția scăzută, dificultatea de a lua decizii, nivelul scăzut de stimă de sine, frica de eșec, întârzierea redactării lucrărilor scrise. Există o serie de mecanisme care au fost folosite de-a lungul timpului în încercarea de a stopa efectele negative pe care procrastinarea academică le are asupra studenților. În acest sens, în programele universitare au fost introduse și predate tehnici care să-i ajute pe studenți să-și dezvolte competențele de management al timpului. Trebuie specificat că procrastinarea nu este o problemă exclusivă al incapacității de organizare a timpului și a competențelor de studiu. Aceasta, așa cum am discutat până acum implică interacțiunea unui număr complex de variabile de ordin psihologic⁴⁷. Printre strategiile care sunt sugerate drept mecanisme inhibitoare ale procrastinării se numără: a) oferirea de suport academic centrat pe nevoile studentului; b) existența unor ateliere în care studenții își oferă feedback reciproc și se obișnuiesc cu practicile academice; c) introducerea unui model pedagogic bine formulat care să trateze tehnicile de redactare academică; d) procesul de integrare permanentă de către profesor a feedback-ului care vine din partea studenților; e) existența unor ateliere și conferințe în care studenții să se obișnuiască cu vorbitul în public și modelul interacțiunii academice⁴⁸.

Un alt element care poate duce la apariția procrastinării este anxietatea. Având în vedere că aceasta poate fi un rezultat direct al fricii și îngrijorării, una din strategiile prin care poate fi evitată este amânarea sistematică a sarcinilor. Cu toate acestea există și o perspectivă pozitivă asupra procrastinării. În urma unui experiment desfășurat pe 230 de studenți, autorii⁴⁹ concluzionează că unii indivizi procrastinează în mod intenționat deoarece munca sub presiune le crește șansele ca aceștia să-și finalizeze activitățile, inclusiv la un nivel calitativ superior. Pe de altă parte, această idee este criticată de rezultatele unui alt experiment, desfășurat pe 311 studenți, unde apare ideea că indivizii care își amână activitățile până în ultima clipă crezând că o să producă o lucrare mai bună nu fac decât să se autoamăgească, deoarece rezultatele empirice nu dovedesc această tendință. Explicația autorilor pentru acest tip de argumente este că ceea ce fac de fapt acești indivizi este să se simtă mai puțin vinovați pentru amânarea activităților găsindu-și astfel de motivații⁵⁰. Alte cercetări evidențiază corelația negativă dintre gradul de anxietate și notele primite de studenți, în sensul în care cu cât aceștia sunt mai anxioși cu atât obțin note mai mici⁵¹.

6. Strategii pentru contracararea procrastinării

Deseori indivizii se gândesc la strategii complexe prin care să construiască politici care să ducă la îmbunătățirea nivelului de educație, sănătate, gradul de bunăstare sau pentru a reduce numărul infracțiunilor. Una dintre cele mai importante strategii prin care pot fi atinse aceste obiective este impunerea unor mecanisme de auto-control. Auto-controlul poate fi definit ca inhibarea tendințelor dominante pe termen scurt, cu scopul de a atinge niște rezultate mult mai bune pe termen lung⁵². Într-un studiu longitudinal realizat pe 1.000 de copii, din momentul nașterii până la vârsta de 32 de ani, care avea drept scop observarea existenței unei corelații între gradul de auto-control și nivelul de sănătate; dependența de substanțe interzise; grad de avuție și infracțiuni juridice, a rezultat că indivizii care aveau o capacitate mai mare de auto-control se aflau pe o poziție superioară din punct de vedere al criteriilor amintite comparativ cu cei care dădeau dovadă de un grad de auto-control mai scăzut⁵³. Într-un alt studiu longitudinal realizat într-o grădiniță, al cărui scop era observarea tipului de corelație dintre amânarea gratificărilor și rezolvarea rapidă a sarcinilor (fără ca rapiditatea să scadă calitatea muncii), a reieșit o corelație pozitivă. Procesul de amânare al rezultatelor este o formă de rațiune, care stă la baza capacității de a ne atinge scopurilor într-un sens optim. Astfel, atunci când ne concentrăm pe realizarea unei sarcini, rațiunea acționează ca un inhibitor asupra tentației de a ne îndrepta atenția asupra activităților care nu sunt relevante. O altă concluzie a studiului o reprezintă ideea că gradul de auto-control al copiilor acționa ca un predictor semnificativ al performanței școlare din următoarea perioadă.

Stresul este o altă variabilă puternic corelată cu procrastinarea. În ceea ce privește strategiile de controlare a acestuia, unele dintre cele mai eficiente se dovedesc a fi: a) strategiile orientate pe sarcini, fiind mai bine să te concentrezi asupra sarcinilor imediate, dar care sunt importante; b) strategiile orientate pe emoții, în sensul reducerii factorilor emoționali care pot fi induși de stres; c) strategiile orientate pe evitare, în sensul în care indivizii trebuie să se controleze ca să nu ignore problemele importante sau să-și concentreze atenția asupra altor elemente. Atunci când ne confruntăm cu o activitate care produce un rezultat, putem anticipa mulțumirea pe care o vom extrage dacă vom rezista tentațiilor și vom atinge rezultatul respectiv, dar și rușinea pe care o vom simți dacă nu vom reuși acest lucru. Anticiparea emoțiilor pe care le vom experimenta, în urma unor acțiuni, ne poate ajuta să ne ordonăm preferințele, acționând ca niște indicatori care să ne ghideze decizia⁵⁴. O altă strategie potrivită pentru a combate procrastinarea este conștientizarea acestei probleme. Odată realizat acest lucru, în sensul în care putem identifica efectele pe care procrastinarea le are asupra noastră există șanse mai mari de a combate acest fenomen. Impunerea de constrângeri poate fi din nou o strategie eficientă, dar doar în cazul în care aceasta vine din partea noastră, nefiind impusă din exterior⁵⁵.

Strategia auto-controlului poate avea uneori efecte negative asupra indivizilor. În acest sens, o doză prea mare de auto-control într-un anumit domeniu poate duce la diminuarea gradului de auto-control în altul. Dacă auto-controlul este bazat pe suprimarea unor porniri care pot fi dăunătoare, rezultatele experimentale sugerează că suprimarea excesivă a acestora poate duce la amplificarea lor. Indivizii care se aflau într-un grup care încerca să-și reprime dorința de a fuma, au ajuns să fumeze mai mult decât indivizii din grupul de control. Se consideră că suprimarea tentației presupune existența a două etape: a) un proces de operare, conștient, care încearcă să suprimă elementele care ar putea să ne distragă atenția și b) un proces automat de monitorizare și de căutare a tentațiilor care ar trebui suprimate. Al doilea proces tinde să aibă

efecte negative deoarece ne face să ne gândim obsesiv la tentațiile pe care vrem să le suprimăm, acestea devenind foarte prezente în gândurile noastre⁵⁶.

7. Metodă, procedură și rezultate

Participanți

În cadrul acestei analize au participat 42 de studenți, din ciclul licență, ai Facultății de Științe Politice (SNSPA, București), 71.4% femei, aflați în anul 3 de studiu.

Procedură

După ce participanții și-au dat acordul de a participa la această cercetare al cărei obiectiv era măsurarea procrastinării academice în rândul studenților, aceștia au completat un chestionar (Procrastination Assessment Scale Student – PASS) la începutul semestrului 2 al anului universitar 2014/2015. Completarea chestionarului a durat aproximativ 10 minute și a avut loc în timpul unui seminar. Scala presupune existența a 44 de itemi, fiind în instrument care are rolul de a măsura trei elemente: a) existența procrastinării academice, b) motivul procrastinării și c) posibilitatea de a compara rezultatele cu indicatori comportamentali ai procrastinării. Scala este împărțită în două componente: a) prima componentă se referă la măsurarea prevalenței procrastinării în șase arii academice iar b) cea de-a doua componentă se referă la motivele procrastinării. Scala este utilă atât în ceea ce privește identificarea potențialelor zone de intervenție cât și în a monitoriza schimbările privind comportamentul procrastinator al indivizilor dealungul timpului. Răspunsurile sunt oferite pe o serie de scale Likert (unde a = 1 punct iar e = 5 puncte), acestea fiind însumate pentru fiecare sarcină academică și pentru fiecare dintre cele 6 arii academice (scrierea unui proiect de grup, studiul pentru examene, rezolvarea temelor de curs și seminar în fiecare săptămână, sarcini academice administrative, participarea la activități academice, activități legate de școală în general). Scorurile acordare motivelor care stau la baza procrastinării sunt însumate pe scale separate după aceeași logică de mai sus. Scorul total se obține însumând toate scorurile subscalelor⁵⁷. Pentru a testa ipoteza H1, la finalul anului universitar au fost colectate notele pe care respondenții le-au obținut la licență (nota a fost construită în urma calculării mediei dintre nota obținută la susținerea proiectului de cercetare și nota obținută la susținerea prezentării lucrării de licență). Pentru a testa H1 am apelat la o regresie liniară iar pentru a răspunde la I1 și I2 am agregat punctajul fiecărui respondent conform indicațiilor referitoare la analiza rezultatelor obținute pe PASS realizând ulterior o analiză de frecvență.

Rezultate

Analiza datelor indică respectarea asumțiilor necesare testelor parametrice (variabile continue, distribuție normală, independența observațiilor, homoscedasticitate), necesarea realizării regresiei liniare pentru a testa H1. Rezultatul regresiei (Tabel 1) indică că variabila independentă (gradul de procrastinare) nu influențează semnificativ statistic varianța notelor obținute la licență, $B = -.167$, $p > .05$, $F(1,41) = 7,720$, $p > .05$. În ceea ce privește gradul de manifestare al procrastinării academice în rândul respondenților (I1) rezultatele indică că media este $(M)_{procrastinare} = 37.9$, $SD = 4.2$. La nivelul respondenților 32.3% dintre aceștia manifestă un grad ridicat de procrastinare (scoruri de peste 40 de puncte), cu un scor $\alpha = 0.714$, care indică un grad ridicat de consistență internă a scalei. Referitor la motivul care stă la baza procrastinării academice în rândul respondenților (I2) răspunsul care obține cel mai mare număr de punc-

te este acela că „*au avut prea multe lucruri de făcut*” atunci când au fost puși în următoarea situație „*Gândiți-vă la ultimul episod în care s-a petrecut o situație de genul următor. Este aproape finalul semestrului. Deadline-ul lucrării de seminar pe care trebuie să o realizați până la finalul semestrului se apropie în curând. Nu ați început încă să lucrați la această lucrare. Aveți unele motive pentru care ați procrastinat în legătură cu această lucrare*”.

Tabelul 1. Rezultatele Regresiei Gradului de Procrastinare asupra Notelor Obținute la Examenul de Licență.

Variabilă	<i>b</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>
Note licență	-.136	-.167	-2,779*

Note. * $p > .05$, $R^2 = 0.023$.

8. Discuții Generale

Scopul acestui articol a fost acela de a explora fenomenul procrastinării academice la nivelul studenților SNSPA. În mod precis, analiza se concentrează asupra a trei aspecte importante: a) care este gradul de manifestare al procrastinării academice în rândul respondenților (I1); b) care este motivul care stă la baza procrastinării academice în rândul respondenților (I2); și c) testea următoarei ipoteze *Gradul de procrastinare a al respondenților determină notele pe care aceștia le-au obținut la examenul de licență* (H1). Rezultatele obținute nu par să indice o legătură între nivelul de procrastinare și rezultatele obținute la examenul de licență. În general, majoritatea respondenților consideră că principalul motiv pentru care procrastinează academic se datorează numărului mare de lucruri pe care îl au de făcut. Aparent, niciunul dintre respondenți nu a considerat că realizarea sarcinii academice în apropierea termenului limită ar putea reprezenta un lucru incitant sau că procrastinează pentru că nu se pot ridica la așteptările lor; se simt depășiți de situație; le este teamă că dacă o să ia o notă bună colegii lor o să-i urască sau că le este prea lene să scrie lucrearea de seminar. În general, alte răspunsuri care apar cu o incidență mai mare sunt cele care se referă la lipsa de energie necesară pentru a se apuca de o lucrare sau faptul că nu s-au putut hotărâ asupra unui subiect. Aceste răspunsuri se observă cu precădere în cazul celor 32.3% respondenți care au un punctaj mare în ceea ce privește gradul de procrastinare putându-i considera ca făcând parte din categoria procrastinatorilor cronici.

Limitele analizei se referă la numărul mic de indivizi pe care a fost aplicată PASS precum și lipsa unor mecanisme de monitorizare mai complexă a modului în care procrastinarea se manifestă în activitățile lor academice. Nu în ultimul rând, în cazul cercetărilor de acest fel ar fi fost benefică constituirea unui studiu longitudinal care să urmărească în ce măsură se modifică scorurile din PASS dacă indivizii sunt expuși unor mecanisme care au rolul de a reduce gradul de procrastinare (atelieri, conferințe, lucru individual cu studenții etc.) pentru a testa eficiența și implicațiile acestora.

Note

¹ Frederick și alții, 2004, 162.

² Keeney, 2008, 1345.

³ Ainslie, 2002, 2.

⁴ Akerlof, 1991, 2.

- ⁵ Van Wick, 2004, 3.
- ⁶ Milgram și alții, 1988, 210.
- ⁷ Steel și Konig, 2006, 899.
- ⁸ Van Wik, 2004.
- ⁹ Steel, 2010, 3.
- ¹⁰ Akerlof, 1991, 1.
- ¹¹ Milgram și alții, 1988, 197.
- ¹² Lay și alții, 1992, 243.
- ¹³ Bridges și Miguel, 1997, 941.
- ¹⁴ Fritzsche și alții, 2003, 1549.
- ¹⁵ Van Wilk, 2004, 10.
- ¹⁶ Van Wik, 2004, 10.
- ¹⁷ *Ibidem*, 10.
- ¹⁸ *Ibidem*, 10.
- ¹⁹ Lay și alții, 1992, 243.
- ²⁰ Chu și Choi, 2005, 247.
- ²¹ *Ibidem*, 247.
- ²² O'Donoghue și Rabin, 2004, 224.
- ²³ *Ibidem*, 224.
- ²⁴ Watson, 2011, 149.
- ²⁵ Milgram și alții, 1988, 200.
- ²⁶ McClure, 2004, 503.
- ²⁷ Bridges și Roig, 1997, 941.
- ²⁸ Klassen și alții, 2007, 9170.
- ²⁹ Chu și Choi, 2005, 249.
- ³⁰ Klassen și alții, 2007, 927-928.
- ³¹ Papies, 2012.
- ³² *Ibidem*, 2012, 101-103.
- ³³ Mysreth și alții, 2009, 159.
- ³⁴ *Ibidem*, 159.
- ³⁵ De exemplu, tendința de a lucra uitându-ne la televizor, ascultând muzică și așa mai departe.
- ³⁶ Lay și alții, 1992, 243-244.
- ³⁷ Nordgren și Chou, 2011, 1386.
- ³⁸ Van Wik, 2004.
- ³⁹ În plus, procrastinarea are o putere semnificativă în a prezice din punct de vedere statistic anxietatea sau alte sentimente de tipul perfecționismului sau perceperea anxietății ca pe o amenințare (Walsh și Godwin, 2002, 238).
- ⁴⁰ Akerlof, 1991.
- ⁴¹ Lay și alții, 1992, 254.
- ⁴² Fritzsche și alții, 2003, 1549.
- ⁴³ Moon și Illingworth, 2005, 297.
- ⁴⁴ Klassen și alții, 2007, 916.
- ⁴⁵ Howell și alții, 2006, 1526.
- ⁴⁶ Sursă http://uefiscdi.gov.ro/userfiles/file/PN%20II_RU_TE%202014/statistici.pdf consultată în data de 05.02.2015.
- ⁴⁷ Bridges și Roig, 1997, 943.
- ⁴⁸ Fritache și alții, 2003, 1550.
- ⁴⁹ *Ibidem*.

⁵⁰ Simpson și Psychyl, 2009.

⁵¹ Fritzsche și alții, 2003, 1555.

⁵² Ackerman și alții, 2009, 327.

⁵³ Mofitt și alții, 2011.

⁵⁴ Patrick și alții, 2009, 539.

⁵⁵ Ariely și Wertenbroch, 2002.

⁵⁶ Erskine și alții, 2010, 1226.

⁵⁷ Fischer și Corcoran, 1994, 446.

Bibliografie

1. Ackerman, Joshua M., Noah J. Goldstein, Jenessa R. Shapiro, și John A. Bargh. 2009. „You Wear Me Out: The Vicarious Depletion of Self-Control.” *Psychological Science* 20 (3): 326-332.
2. Ainslie, George. 2002. „The Effect of Hyperbolic Discounting on Personal Choices.” *Keynote speech to the thematic session, „Personal Choice and Change“ Presented at the annual convention of the American Psychological Association* 1-21.
3. Akerlof, George A. 1991. „Procrastination and Obedience.” *The American Economic Review* 81 (2): 1-19.
4. Ariely, Dan, și Klaus Wertenbroch. 2002. „Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment.” *Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-C* 13 (3): 219-224.
5. Bridges, Robert K., și Miguel Roig. 1997. „Academic procrastination and irrational thinking: a re-examination with context controlled.” *Person. individ. diff* 22 (6): 941-944.
6. Chun Chu, Angela Hsin. 2005. „Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance.” *The Journal of Social Psychology* 145 (3): 245-264.
7. Eigsti, I. M., V. Zayas, W. Mischel, Y. Shoda, O. Ayduk, M. B. Dadlani, și B. J. Casey. 2006. „Predicting Cognitive Control From Preschool to Late Adolescence and Young Adulthood.” *PSYCHOLOGICAL SCIENCE* 17 (6): 478-484.
8. Erskine, James A.K., George J. Georgiou, și Lia Kvavilashvili. 2010. „I Suppress, Therefore I Smoke: Effects of Thought Suppression on Smoking Behavior.” *Psychological Science* 21: 1225-1230.
9. Fischer, J., și K. Corcoran. 1994. „Instruments for practice.” În *Measures for clinical practice*, de J. Fischer și K. Corcoran, 446-447. Oxford: The Free Press.
10. Frederick, Shane, George Loewenstein, și Ted O’Donoghue. 2004. „Time Discounting and Time Preference: A Critical Review.” În *Advances in Behavioral Economics*, de Colin F. Camerer, George Loewenstein și Matthew Rabin, 162-222. Princeton: Princeton University Press.
11. Fritzsche, Barbara A., Rapp Beth Young, și Kara C. Hickson. 2003. „Individual differences in academic procrastination tendency and writing success.” *Personality and Individual Differences* 35: 1549-1557.
12. Howell, Andrew J., David C. Watson, Powell A. Russel, și Karen Buro. 2006. „Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement.” *Personality and Individual Differences* Personality and Individual Differences: 1519-1530.
13. Keeney, Ralph L. 2008. „Personal Decisions Are the Leading Cause of Death.” *Operations Research* 56 (6): 1335-1347.
14. Klassen, Robert M., Lindsey L. Krawchuk, și Sukaina Rajani. 2008. „Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination.” *Contemporary Educational Psychology* 33: 915-931.
15. Lay, Clarry H., Steven Knish, și Rita Zanatta. 1992. „Self-Handicappers and Procrastinators: A Comparison of Their Practice Behaviour Prior to an Evaluation.” *Journal of Research in Personality* 26: 242-257.
16. McClure, Samuel M., David I. Laibson, George Loewenstein, și Jonathan D. Cohen. 2004. „Separate Neural Systems Value Immediate and Delayed Monetary Rewards.” *Science* 306: 503-507.
17. Milgram, Norman A., Barry Sroloff, și Michael Resenbaum. 1988. „The Procrastination of Everyday Life.” *Journal of Research in Personality* 22: 197-212.

18. Moon, Simon M., și Alfred J. Illingworth. 2005. „Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination.” *Personality and Individual Differences* 38: 297-309.
19. Myrseth, K. O., A. Fishbach, și Y. Trope. 2009. „Counteractive Self-Control When Making Temptation Available Makes Temptation Less Tempting.” *PSYCHOLOGICAL SCIENCE* 20 (2): 159-163.
20. Nordgreen, Loran F., și Eileen Y. Chou. 2011. „The Push and Pull of Temptation: The Bidirectional Influence of Temptation on Self-Control.” *Psychological Science* 22: 1386-1390.
21. O'Donoghue, Ted, și Matthew Rabin. 2004. „Doing It Now or Later.” În *Advances in Behavioral Economics*, de Colin F. Camerer, George Loewenstein și Matthew Rabin, 223-250. Princeton: Princeton University Press.
22. Papies, Esther K. 2012. „Goal Priming in Dieters: Recent Insights and Applications.” *Curr Obes Rep* 1: 99-105.
23. Rachlin, Howard. 1990. „Why Do People Gamble and Keep Gambling Despite Heavy Losses?” *Psychological Science* 1 (5): 294-297.
24. Simpson, Kyle W., și Timothy A. Pychyl. 2008. „In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations.” *Personality and Individual Differences* 47: 906-911.
25. Steel, Piers, și Cornelius J. Konig. 2006. „Integrating Theories of Motivation.” *Academy of Management Review* 31 (4): 889-913.
26. Thaler, Richard H., și Shlomo Benartzi. 2004. *Journal of Political Economy* 112 (1): 164-187.
27. Van Wik, Liesel. 2004. „The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher.” *University of Praetoria* 1-98.
28. Walsh, James J., și Ugumba-Agwunobi Godwin. 2002. „Individual differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety.” *Personality and Individual Differences* 33: 239-251.
29. Watson, David C. 2001. „Procrastination and the @ve-factor model: a facet level analysis.” *Personality and Individual Differences* 30: 149-158.