

## PROCRASTINAREA ACADEMICĂ DIN PERSPECTIVA AUTOREGLĂRII ÎNVĂȚĂRII

**Svetlana SEMIONOV**

*Catedra Științe ale Educației*

L'article porte sur la procrastination académique et son dépassement par l'auto-régulation du processus d'apprentissage. On examine les causes et l'impact de la procrastination, ainsi que l'opérationnalisation du modèle triphase de l'auto-régulation du processus d'apprentissage, élaboré par Zimmerman, visant l'examen et la solution des situations de procrastination académique.

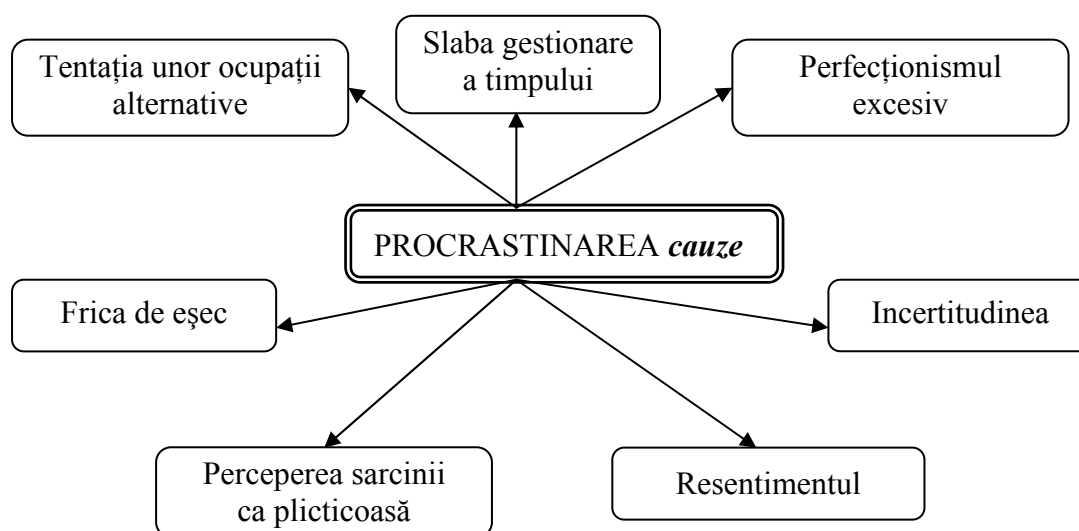
**Problemă.** La sfârșit de semestru, înaintea sesiunii de examinare finală, în mod repetat și sistematic, ne confruntăm cu autosuprasolicitarea studenților în realizarea și/sau finisarea sarcinilor și activităților academice restante, termenul-limită de prezentare al cărora a expirat demult. „Constrânși” de această practică nocivă, profesorii sunt supraaglomerați de mulțimea și varietatea „produselor” ce materializează „învățarea” studenților și care trebuie verificate, evaluate, apreciate, iar în baza feedback-ului – îmbunătățite de către studenți.

Or, „supraeforturile” studenților și ale profesorilor nu mai au efectul scontat. Este afectată calitatea executării lucrărilor și a procesării conținuturilor aderente; deprinderile țintite spre formare prin aceste sarcini academice, rămân superficiale, neconsolidate, iar „satisfația” în urma realizării sarcinilor nu mai are loc și nici timp să se producă sau/și să fie savurată și celebrată. Sunt compromise, astfel, multe dintre obiectivele învățării eșalonate la nivelurile: cunoștințe, deprinderi, atitudini/afectivitate.

**Cauze.** O cauză comună mediului academic este *procrastinarea*. Conform estimărilor psihologului William Knaus, 90% din studenții școlii superioare procrastinează. Dintre ei, 25% procrastinează cronic, astfel alimentând numărul celor care părăsesc studiile și/sau sunt exmatriculați.

*Procrastinarea* este un termen utilizat în psihologie pentru a desemna tendința patologică de a amâna sistematic o activitate pentru mai târziu; aceasta înseamnă amânarea conștientă a ceva ce ar putea crea ulterior probleme prin întârziere.

În mediul academic, procrastinarea presupune: (1) a nu reuși, prin neglijare, evitare, îndeplinirea și predarea sarcinii academice în termenele-limită stabilite; (2) a amâna îndeplinirea sarcinii pentru „mai târziu”, adică, completarea acesteia chiar în ultimul minut al termenului-limită. În multe cazuri studenții procrastinează, conștienți de impactul acțiunilor sale, care s-ar putea solda cu disconfort emoțional, le-ar putea afecta învățarea și reușita academică.



**Fig.1.** Cauze ale procrastinării

După cum demonstrează și evidențele experimentale, în mediul universitar procrastinarea conduce la neimplicarea în seminare, lecții practice și de laborator; neparticiparea la probele de evaluare intermediară; susținerea examenelor în perioada sesiunii repetate; „aglomerarea” cu sarcini de îndeplinit și subiecte de pregătit la finalul semestrului academic; anxietate în timpul examenelor; rezultate slabe și chiar eșecuri înregistrate la evaluări. Procrastinarea mai are ca efect stări afective negative ce corelează cu un înalt nivel de depresie și anxietate și un nivel scăzut al stimei de sine [3].

*Procrastinarea* poate fi o *manifestare comportamentală situativă*, asociată unor contexte și sarcini specifice sau *deprindere personală* manifestă în toate sferile activității și vieții. Cauzele procrastinării diferă de la o persoană la alta și pot fi următoarele (figura 1).

#### *Motive ale procrastinării și eventuale soluții*

1. Unii studenți cred că au *mai mult timp la dispoziție*, probabil, și datorită faptului că percep o sarcină ca fiind „plicticoasă”. O *soluție* pentru acest tip de procrastinator ar fi împărțirea sarcinii în minisarcini, cu minitermene-limită, care să o facă mai abordată prin limitarea timpului disponibil. Aceasta se potrivește persoanelor care lucrează mai bine în condiții de presiune, deoarece se produce adrenalina necesară panicii și implicit, începerea lucrului. Abilitatea de a lucra din greu și repede poate însemna, pentru unii studenți, încurajarea acelui tip de procrastinare ce neagă senzația că este totuna cu lenea; unele persoane preferă pur și simplu să alterneze perioadele de lucru intens cu cele de inactivitate.

2. Un alt motiv pentru care unele persoane „procrastinează” este *perfecționismul*. „Perfecționistii” au cerințe exagerat de înalte și de cele mai dese ori imposibil de atins în timpul rezervat sarcinii, au expectanțe nerealiste în raport cu sine însăși și munca lor. Ei amână la nesfârșit finisarea lucrului copleșiți de nevoia de a-l îmbunătăți continuu. Chiar dacă într-un târziu (depășind termenul-limită) prezintă lucrările, încă mai au îndoieli în raport cu calitatea acestora, găsesc scuze și argumente pentru a fi nemulțumiți. Ca rezultat, are de suferit respectul de sine, scade încrederea în propria competență de învățare, iar la confruntarea cu următoarea sarcină academică vor ezita și mai mult din teamă că nu vor reuși s-o îndeplinească cel mai bine posibil [5]. În cazul lor se recomandă: (1) moderarea expectanțelor și aducerea în echilibru cu propriul potențial; (2) interdicția de a se preocupa de „greșelile” sau „imperfecțiunile” strecurate în lucru; (3) fixarea unor criterii clare, bine definite despre „calitatea și complexitatea” care apreciază sarcina ca finisată pe deplin; (4) concentrarea atenției, mai degrabă, asupra începerii lucrului decât asupra rezolvării corecte a sarcinii.

3. Frecvent procrastinarea rezultă din *incertitudinea în raport cu sarcina academică*. Adică, persoana nu este prea sigură cum trebuie să o abordeze, ce se cere de la ea, sau așteaptă, pur și simplu, să-i vină idei. O soluție ar fi să se precizeze și să se înscrie: *care sunt scopurile; care sunt așteptările față de realizarea acestora, inclusiv termenele-limită; la cine pot apela în caz de dificultate*.

4. O altă cauză a procrastinării constă în *tentația unor ocupații alternative*, mai interesante și plăcute, care intră în concurență cu necesitatea de a lucra asupra sarcinii. Ca modalitate de „protecție” funcționează: reamintirea obiectivelor de învățare și a valorii acestora pentru reușita academică și statutul de student; monitorizarea efortului de angajare în sarcină; revenirea la un „model” pozitiv, la o imagine mentală care inspiră și menține învățarea. „Folosirea” alternativelor, tentațiilor învățării pe post de „recompense” pentru finisarea activității este acel bonus care poate alimenta energetic activitatea de studiu.

5. O cauză frecventă a procrastinării este *slaba gestionare a timpului util*. Pentru a reuși, se recomandă *prioritizarea activităților „de făcut”* și trecerea neamânată la lucru asupra sarcinii „din top”. De cele mai multe ori studenții regretă acest timp irosit prin amânarea sau evitarea începutului activității. Motivantă, în această situație, este autosugestia: imediat după îndeplinirea sarcinii academice veți ieși în oraș cu prietenii având „conștiința împăcată” și fără „povara” unei sarcini începute și neterminate; încurajează și stimulează continuitatea lucrului, feedback-ul parțial (oferit de colegi, profesor) prin evaluarea secvențelor parțiale îndeplinite [7].

6. O categorie de procrastinatori au drept imbold al comportamentelor de evitare a începerii lucrului asupra sarcinilor academice frica, teama de un eventual eșec. Ei preferă să „nu facă” decât să se expună ca incapabili de reușită. Sunt persoane care au nevoie din start de susținerea unei persoane de alături: coleg, adult de încredere, profesor. Se recomandă o discuție asupra capacității acestuia de a surmonta sarcina. I se asigură asistență și feedback pozitiv la etapa incipientă a lucrului, fapt care îl determină să treacă la acțiune. Este la fel de indicat feedback-ul secvențial, la intervale de lucru asupra sarcinii - aceasta îi conferă încredere și siguranță în reușită și îl face să persevereze.

7. Un factor al procrastinării, recent recunoscut de psihopedagogi, este *resentimentul*. Se referă la comportamentul evitant dezvoltat în raport cu activitățile apreciate subiectiv de către student ca „impuse”, „obligatorii”, „pentru plăcerea altcuiva”, „neplăcute”. Este o trăire personală a neacceptării sarcinii la nivel individual. Este și un „truc” al conștiinței pentru a ne îndreptăți inactivitatea. Acesta ar trebui neutralizat, scos din joc, inclusiv prin trecerea în prim-planul conștiinței a unor ocupații și activități interesante, plăcute procrastinatorului, dar la care acesta poate accede doar după ce realizează sarcina curentă. Persoanele puternice mai procedează la învestirea sarcinii, percepute ca „neplăcută”, „impusă”, cu unele aspecte favorabile propriei condiții ca student și care satisfac unele așteptări legate de studiu, învățare, prestigiu etc.

#### *Contribuții ale autoreglării învățării la depășirea procrastinării*

Prin însăși esența sa, autoreglarea învățării presupune ne-procrastinare. Sintetizate, definițiile autoreglării, au în comun patru aserțiuni generale: (1) Studenții experți în autoreglare nu așteaptă ca învățarea să „li se întâmple” de la sine, ci „prin sine”. Ei se implică activ și își asumă responsabilitatea propriei învățări, nu rămân pe postul de simpli recipienți ai informației. (2) Toți studenții, potențial, își pot monitoriza, controla și regla aspectele propriei învățări. (3) Studenții se angajează activ în stabilirea scopurilor, criteriilor și standardelor adecvate învățării și conform acestora își autodirecționează învățarea și depun efort pentru realizarea lor, orientați spre performanță. (4) La fiecare etapă de lucru, studenții își autoevaluează rezultatele (reflecții metacognitive) și conform acestui feedback își ajustează strategiile și metodele de lucru în scopul eficientizării învățării.

Comportamentele studenților care procrastinează în mod frecvent sunt în contrast direct cu cele dezvoltate de studenții experți în autoreglare. Aceste diferențe se înregistrează pentru fiecare din domeniile supuse autoreglării în învățarea academică: cognitiv și metacognitiv, motivațional, comportamental și contextual. Cognitiv/metacognitiv studenții care își autoreglează învățarea, își planifică învățarea (stabilesc scopuri, obiective relevante), își autodirecționează acțiunile prin selectarea și aplicarea unor strategii adecvate situației de învățare, gradului de dificultate al sarcinii, se automonitorizează și autoevaluează la diferite stadii de realizare a sarcinii, își gestionează timpul și efortul investit. *Motivațional* se percep ca persoane competente, autoeficiente și autonome și practică strategii de automotivare. *Comportamental* își monitorizează stresul și anxietatea academice, sunt proactivi în organizarea, structurarea și îmbunătățirea contextului învățării; îl direcționează spre realizarea scopurilor stabilite; operează asupra sarcinii; solicită și acceptă ajutor din mediul academic. Eficacitatea coordonării sinergice a acelor acțiuni autoîntreprinse de student poate fi urmărită, autoevaluată de student și apreciată de profesor prin prisma modelului ciclic, trifazic elaborat de Zimmerman (figura 2).

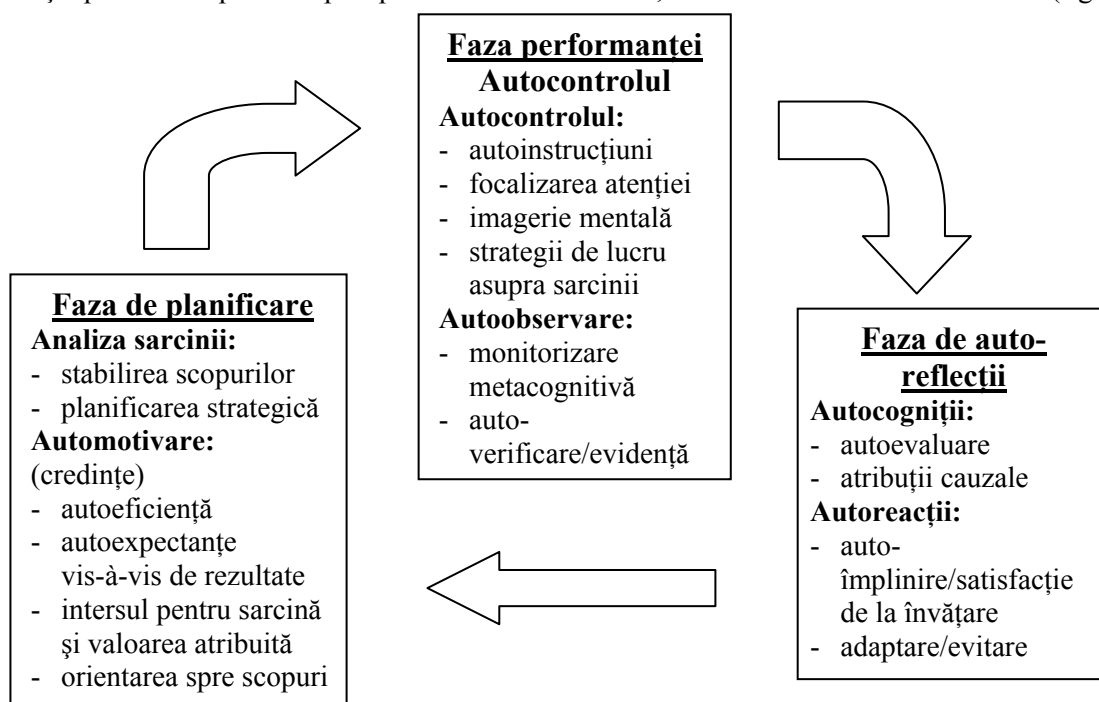


Fig.2. Fazele și subprocessele autoreglării [8]

În limitele acestui articol ne vom referi doar la câteva subprocese ale autoreglării prin care poate fi controlată procrastinarea, inclusiv prin aportul cadrelor didactice.

*Stabilirea scopurilor învățării* (faza de planificare). În acest context, profesorilor li se solicită o diferențiere clară între activitățile de învățare inițiate de student și cele inițiate de cadrul didactic. Astfel, activitățile de învățare autoinițiate de educabil, de cele mai multe ori se produc spontan sau sunt direcționate de scopuri, necesități personale. Prin contrast, cele inițiate de profesor se percep ca impuse de așteptările, dorințele, necesitățile altcuiva. Astfel, semnificația lor pentru student este scăzută și în consecință, angajamentul acestuia în realizarea lor este redus, la fel ca și efortul investit. Dacă, însă, studentul este cel care decide asupra activității de învățare și tot el își fixează scopuri valoroase, acestea capătă puterea unor energizatoare ale comportamentului de învățare și constituie acele repere care îl mențin în câmpul învățării active, explorând Eu-l său [1].

Atenționăm faptul că rareori studentul urmărește realizarea unui singur obiectiv-scop. De regulă, studenții își propun mai multe obiective, toate componente ale unei structuri complexe ale scopurilor urmărite. În timp ce unii studenți pot urma mai multe scopuri simultan, monitorizându-le cu eleganță, alții nu au această capacitate. Ultimii se descurcă singuri. În cel mai bun caz procedează la ierarhizarea lor. Iar scopul decis ca prioritar capătă șanse reale să fie atins. Celelalte vor fi amânate pentru mai târziu sau chiar vor fi date uitării. La modul ideal, studenții ar trebui să investească timp suficient pentru a decide care scop din lista lor întrunește toate caracteristicile pentru a fi realizat în primul rând, care – în rândul doi și care din obiectivele urmărite poate fi abandonat, în situația dată. Este o decizie deloc ușoară pentru studenți. Ei nu conștientizează pe deplin că scopurile lor se află în conflict; se pot confrunța cu dificultăți în ce privește automotivarea pentru a începe o activitate de învățare anume în concurență cu o alta, ghidată de un alt scop.

De multe ori intențiile, angajamentele fixate în scopurile stabilite la faza de planificare nu conduc neapărat la îndeplinirea acestora. Și asta deoarece aceste intenții nu sunt protejate de tendințe și acțiuni concurente. Conștient de aceste posibile probleme ce țin de planificare, profesorul le poate preveni prin discuții asupra fixării scopurilor învățării, modelare de situații, studii de caz, valorizarea experienței pozitive a unor experți ai domeniului [6]. Astfel, mulți studenți vor reuși din start să prevină tentația procrastinării.

*Controlul motivației și controlul voinței* necesare studenților în procesul realizării scopului urmărit. Controlul motivației se referă la abilitatea studentului (puterea imaginației) de a activa mental scenariu pozitiv prin care se conferă valoare sarcinii academice, se percepe competent și apt de a reuși în realizarea ei. Această vizualizare motivantă contribuie la constituirea intenției de a învăța. Și, de regulă, este bine stăpânită de studenții experți în autoreglare, care cred în sine, au o atitudine pozitivă față de învățare și sunt orientați să-și atingă scopurile [2]. Cum se procedează în cazul când studenții procrastinatori nu dețin controlul asupra motivației? Nivelul scăzut de control al motivației poate fi compensat prin controlul volitiv (abilitatea de a iniția lucrul asupra sarcinii academice, a persista (a investi efort) în realizarea acesteia, sau a abandona unii pași considerați ineficienți). *Reglarea efortului* direcționat spre îndeplinirea scopului poate constitui un punct vulnerabil. De aceea studenții (ne-experti în autoreglare) au nevoie de cunoștințe explicite asupra corelației efort–grad de dificultate al sarcinii, este indicată explicarea, modelarea și exersarea unor strategii de susținere a efortului în învățare [6].

*Utilizarea strategiilor cognitive și metacognitive.* Evidențe experimentale confirmă faptul că studenții care procrastinează raportează un nivel scăzut de utilizare a strategiilor de management al timpului și al resurselor de învățare (ambele strategii metacognitive) prin comparație cu cei care își autoreglează eficient învățarea [4]. Aceste strategii se învață prin exersare și/sau interiorizare a unui model (învățare socială, emulație). Pentru un eventual procrastinator cele mai recomandate și funcționale modalități de autoorganizare sunt planurile-cadru, curent și orarul zilei elaborate și autocontrolate de studentul însuși [6]. Drept modalitate de organizare din exterior pot servi sarcinile și activitățile realizate în cooperare, proiectele de grup, unde „procrastinatorul” va fi ordonat prin cerințele și nevoile grupului din care face parte.

*Exerciții practice.* Procrastinarea ca fenomen academic poate fi evitată doar prin conjugarea eforturilor cadrelor didactice și a studenților. Este un proces ce necesită investire de timp, efort, dar în primul rând dorința și voința de a reuși. Activitățile ce urmează sugerează un prim-pas ce poate fi făcut în această direcție.

### Exercițiul 1

Formularul de mai jos este recomandat tuturor celor interesați de propria relație cu procrastinarea. Concluziile vă aparțin și pot fi referite la cadrul teoretic descris mai sus.

**Listează trei scopuri/obiective care sunt mai importante pentru tine și indică valoarea lor temporală: termen lung; termen mediu; urgent:**

Scopuri Obiective	Valoarea temporală		
	Termen lung	Termen mediu	Urgent
1.			
2.			
3.			

**Cât timp investești pentru realizarea fiecărui scop pe parcursul săptămânii?**

A.
B.
C.

**Timpul alocat de tine reflectă/este în corespundere cu prioritatea scopurilor tale? De ce?**

--

**Poți schimba orele rezervate pentru angajarea în realizarea scopurilor fixate de tine? În ce mod?**

--

**Care este perioada de maximă flexibilitate (în timpul săptămânii sau/și în weekend) care îți permite să aloci timp suplimentar pentru studiu/învățare?**

--

**Poți schimba/modifica scopurile stabilite de tine? Care este opțiunea ta?**

--

**Poți amâna vreunul dintre scopuri până închei semestrul? Care dintre ele? De ce?**

--

**În ce mod evaluările, testările afectează timpul alocat de tine studiului/învățării?**

--

**Ce poți schimba pentru a face față cu succes propriilor responsabilități academice?**

--

### **Exercițiul 2. Elaborarea unei liste „De făcut!”**

Întocmirea acestei simple liste poate conferi sens învățării, contribuie la identificarea unor raționamente pentru a trece la acțiune și fixarea unui termen-limită ce trebuie respectat. Lista, odată completată, trebuie menținută la vedere. La ea se revine ori de câte ori apare tentația de a amâna lucrul.

#### **1. Ce vrei să faci?**

➤ Care îți sunt obiectivele finale; rezultatul la care aspiři?

Poate fi unul mai mult sau mai puțin evident.

➤ Care sunt pașii majori pentru a ajunge unde îți dorești?

Nu detaliza: gândește în linii mari.

➤ Ce trebuie să faci cât mai curând?

Acceptă, admite că ești deja parte a acestui demers de învățare, chiar dacă l-ai fixat abia la nivel mental! Orice călătorie, oricât de lungă ar fi, începe de la primul pas.

#### **2. De ce vrei să faci aceasta?**

➤ Care îți este principalul mobil motivațional?

Nu te impacienta dacă motivația îți este negativă!

Ești onest și acesta este, deja, un bun început.

Oricum, dacă motivația îți este negativă, reformuleaz-o, lucrează asupra ei pentru a o schimba în sens invers.

➤ Ce alte rezultate pozitive vor reieși din îndeplinirea sarcinii și atingerea scopului?

Identificarea acestora te ajută să descoperi beneficiile cu care te alegi: un bun motiv de a trece la acțiune.

#### **3. Listează: ce îți stă în calea acțiunilor de lucru/învățare?**

➤ Ce îți stă în puteri să schimbi?

➤ De ce resurse externe ai nevoie?

„Resursele” nu sunt neapărat toate de natură materială (instrumente, bani etc.), ele includ și persoane (colegi, cadre didactice, experți profesioniști, inclusiv atitudinea ta).

➤ Ce se întâmplă dacă nu progresezi în această sarcină academică?

Creează o stare de anxietate slabă pentru a declanșa mobilul motivațional.

**4. Dezvoltă planul de acțiuni, lista pașilor**

➤ Pașii majori și reali, obiectivi.

Un proiect academic este mai ușor de realizat dacă este divizat în segmente mai mici.

Începe de la lucruri mici.

Completează cu detalii, conferă complexitatea pe măsură ce achiziționezi informații noi și te experimentezi, dezvoltă.

➤ Fixează timpul de care ai nevoie/dispuși?

Un orar te ajută să înregistrezi progresarea ta în sarcină și să forțezi lucrurile dacă ai perioade de întârziere sau/și ezitare, așteptare.

➤ Fixează cât timp dedici lucrului zilnic, săptămânal etc.

Este o modalitate de a te ajuta să-ți dezvoltă noi deprinderi de lucru, să-ți organizezi un mediu de învățare adecvat și să eviți distragerea atenției, problemele de concentrare; este și o modalitate de a savura plăcerea lucrului asupra proiectului, dacă te menții în afara posibilităților și tentații care te distrag de la lucru.

➤ Recompensează-te pentru progresele de la fiecare etapă a învățării.

Dar fixează și ceea ce îți refuzi să faci, întreprinzi înainte de a finisa o etapă.

➤ În procesul lucrului procedează la autoevaluare, evaluare.

Găsește un coleg expert, un adult, cadru didactic care te vor ajuta pe parcurs să te automotivezi sau/și să-ți monitorizezi progresele.

**Admite:**

➤ Starturile false și greșelile ca experiență de învățare.

Când faci ceva este firesc să mai și greșești: greșelile sunt și ele experiențe de învățare, conferă sens învățării și conduc la concluzii utile.

➤ Posibilele distrageri de la învățare și chiar „evadări” din munca academică.

Nu poți nega existența acestora, dar poți refuza tentația de a te lăsa copleșit de ele.

➤ Emoțiile.

Frustrarea este inevitabilă când lucrurile nu merg bine sau/și când ai o problemă, dar contează să întreprinzi măsuri concrete pentru a schimba situația.

➤ Fanteziile.

Cultivă-ți ideea și imaginea ta ca persoană care reușește și obține succes!

**Referințe:**

1. Boekaerts M. Boosting students' capacity to promote their own learning: A goal theory perspective // Research Dialogue. - 1998. - No1(1). - P.13-22.
2. Boekaerts M., Corno L. Self-regulation in the classroom // Applied Psychology. - 2005. - No54(2). - P.199-231.
3. Lay C., Silverman S. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior // Personality and Individual Differences. - 1996. - No21. - P.61-67.
4. Milgram N., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability // The Journal of Psychology. - 1995. - No129. - P.145-155.
5. Gauthier L., Senecal C., Guay F. Academic Procrastination in Graduate Students, European Review of Applied Psychology. - Vol. 52(1). - 2002. - P.25-40.
6. Semionov Sv. Învățarea academică independentă și autoreglată. - Chișinău: CEP USM, 2009.
7. Steinberg H. How This Conflict Tortures Me! Nervenarzt. Vol. 73(3), 2002.
8. Zimmerman B.J. Investigating self-regulation and motivation // American Educational Research Journal. - 2008. - No45(1). - P.178.

**Surse internet**

[www.love-language.org](http://www.love-language.org).

<http://www.studygs.net/problem/exception.htm>

[http://curry.edschool.virginia.edu/go/clic/nrrc/hist\\_.html](http://curry.edschool.virginia.edu/go/clic/nrrc/hist_.html)

<http://bbcnews.co.uk>

Prezentat la 17.12.2009