

CORELAȚIA DINTRE AUTOAPRECIERE ȘI FENOMENUL DE PROCRASTINARE

***Luminița SECRIERU, conferențiară universitară, doctor în psihologie,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova
Stanislav MASLOV, licențiat în psihologie,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova***

Abstract: *The purpose of this article was to explore the phenomenon of procrastination. The analysis was conceptualized on identifying the correlation between the level of self-esteem and the manifestation of academic procrastination among respondents. The results showed that respondents with a high or low level of self-esteem are more likely to procrastinate than those with an average level of self-esteem.*

Keywords: *behavior, self-esteem, procrastination, correlation.*

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 intern. Unul dintre cele mai importante domenii

În care se resimt efectele procrastinării îl reprezintă mediul academic [6, p. 201]. Conform lui William Knaus, 90% din studenții instituțiilor superioare procrastinează, iar 25% procrastinează cronic [Apud 2, p. 120].

Literatura de specialitate enumeră cele mai frecvente cauze procrastinării academice: slaba gestionare a timpului; perfecționismul excesiv (expectanțele și cerințele exagerate duc la faptul că noi prea mult gândim cum putem îmbunătăți produsul asupra căruia trebuie de lucrat); incertitudinea (când sarcina nu este clară, e greu să începem activități în vederea realizării acestei sarcini); tentația unor ocupații alternative; perceperea sarcinii ca una plictisitoare (dacă sarcina nu este una interesantă, scade din motivația de a o realiza); frica de eșec (unele persoane cred că mai bine nu fac nimic, decât să greșească); resentimentul (se referă la un comportament evitant dezvoltat în raport cu sarcinile care sunt percepute drept „impuse, obligatorii”, ceea ce duce la neacceptarea sarcinii și nedorința de a o realiza) [2, p. 154]. Există și alte cauze asociate procrastinării. Molcianova și Rakin (2019) au constatat că autoeficiența și autoaprecierea joacă un rol important în fenomenul de procrastinare. Rezultatele cercetării pe baza acestor variabile a demonstrat că: un nivel scăzut de autoeficiență reprezintă un predictor al procrastinării; nivelul scăzut al autoaprecierii și autoaprecierea instabilă reprezintă predictorii al procrastinării [13, pp. 58-67].

Importantă în cercetarea procrastinării a devenit „miopia temporală”. Conform lui Pychyl și Sirois (2016), miopia temporală este caracteristică persoanelor care procrastinează, iar însăși miopia temporală reprezintă incapacitatea de a vedea propriul viitor [7, p. 178]. Fiind incapabili de a-și imagina propriul viitor, aceste persoane întâmpină dificultăți severe în planificare, luarea deciziilor, ceea ce duce la procrastinare. Aceste persoane nu văd viitorul în care vor fi nevoiți în grabă să realizeze sarcinile pe care le-ar putea începe în prezent, de aceea și le lasă până la ultimul moment. Aceasta se manifestă prin dificultăți în luarea deciziilor, dificultăți în planificare pe termen lung și o diferență în imaginea propriei persoane actuale și propriei persoane în viitor.

Procrastinarea poate avea unele consecințe dăunătoare, precum riscul apariției unor disfuncții psihologice. 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 sarcină [4, pp. 915-931].

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 stări emoționale pesimiste; scăderea moralului; creșterea nivelului de stres; frustrare și furie; pierderea motivației sau depresie. 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 [10, pp. 1-98; 11, p. 96]. Scopul acestui studiu constă în necesitatea identificării corelației dintre nivelul de autoapreciere și manifestarea procrastinării pentru a îmbogăți cadrul teoretic al domeniului și facilita identificarea unor remedii eficiente de combatere a procrastinării.

În cadrul cercetării am pornit de la ipoteza că există o corelație pozitivă dintre tendința crescută spre procrastinare și nivelurile extreme (scăzut și ridicat) de autoapreciere.

Eșantionul cercetării a fost constituit din 30 studenți cu vârste cuprinse între 19-52 ani, de la ciclul I licență, dintre care 5 de sex masculin și 25 – feminin.

Pentru colectarea datelor au fost utilizate următoarele instrumente:

- Pentru determinarea nivelului de procrastinare a fost utilizat testul „S1 Appendix. The Spanish version of the Irrational Procrastination Scale” [3];
- Pentru determinarea nivelului de autoapreciere a fost utilizat testul „Examinarea nivelului de autoapreciere” elaborat de Svetlana Focșa–Semionov [2].

Rezultatele obținute în urma administrării instrumentului de investigație a nivelului de procrastinare, au arătat că o mare parte din studenți manifestă un nivel crescut de procrastinare. Nici unul din studenții eșantionului nu manifestă tendința spre procrastinare cronică. Totodată, 16 din 30 de studenți au demonstrat un nivel ridicat de procrastinare, 9 studenți manifestă o tendință medie spre procrastinare, iar 5 studenți au scoruri scăzute.

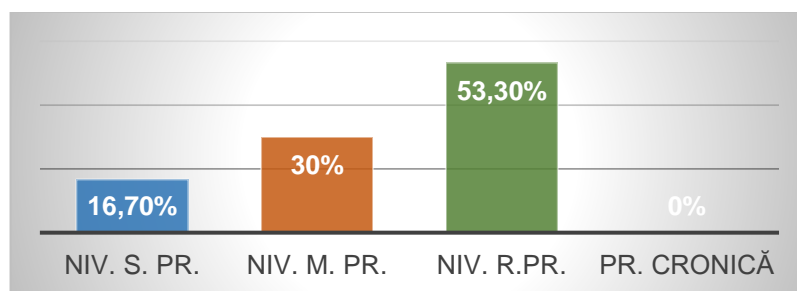


Figura 1. Distribuția procentuală a datelor privind nivelul de procrastinare a respondenților (N=30)

Cei cu nivelul mediu de procrastinare (30%) recurg mai des la amânarea sarcinilor importante, însă fără să fie semnificativ afectată productivitatea lor. Cei cu nivel ridicat de procrastinare amână des sarcinile importante, astfel, conform Figurii 1, observăm că 53,3% din respondenți suferă pe baza acestui comportament. Rezultatele obținute la cel de-al doilea instrument administrat au arătat că majoritatea respondenților prezintă nivel mediu de autoapreciere.

Doar 4 respondenți manifestă un nivel scăzut de autoapreciere și 9 respondenți au obținut scoruri ridicate ale autoaprecierii.

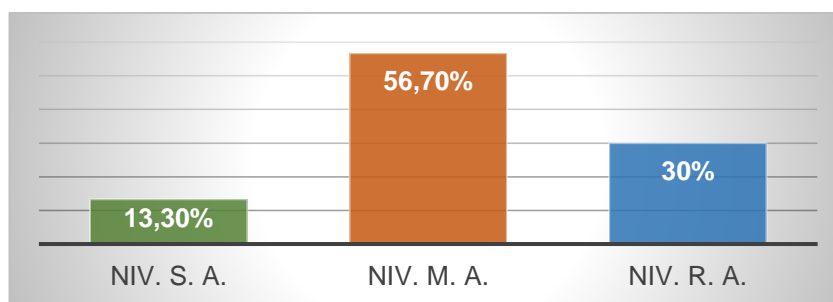


Figura 2. Distribuția procentuală a datelor privind nivelul de autoapreciere a respondenților (N=30)

Cei cu un nivel de autoapreciere scăzut manifestă tendința de a se subestima, iar în Figura 2 observăm că 13,3% din respondenți prezintă nivelul scăzut de autoapreciere. Cei cu nivelul de autoapreciere mediu (56,7%) tind a-și estima real abilitățile și oportunitățile, fiind sinceri cu propria persoană. Cei cu nivelul ridicat de autoapreciere tind a se supraestima, ceea ce înseamnă că 30% din respondenți au tendința de a-și supraestima puterile și posibilitățile, implicându-se în mai multe activități decât ar putea reuși.

În continuare am corelat rezultatele obținute la cele două variabile. Rezultatele obținute au arătat că studenții care au demonstrat scoruri medii și scăzute ale procrastinării, prezintă un nivel mediu de autoapreciere. Dar, evidențiem că din totalul de 16 studenți cu nivelul de procrastinare ridicat, 4 manifestă nivel scăzut de autoapreciere și 9 – nivel ridicat de autoapreciere. Însă, 3 studenți cu nivelul ridicat de procrastinare manifestă nivel mediu de autoapreciere, ceea ce demonstrează că autoaprecierea nu e unica variabilă care influențează fenomenul procrastinării. Distribuția procentuală a studenților pe fiecare nivel corelat de procrastinare și autoapreciere în raport cu numărul total de respondenți este prezentată în Figura 3.

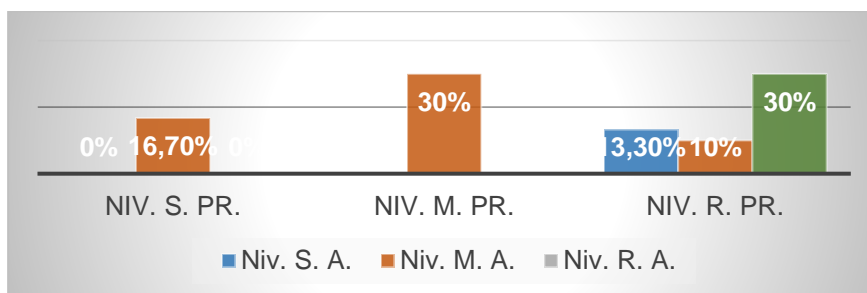


Figura 3. Distribuția procentuală a studenților în funcție de nivelul de procrastinare și nivelul de autoapreciere (N=30)

Observăm că nivelurile medii de autoapreciere sunt, preponderent, caracteristice nivelurilor de procrastinare scăzut și mediu; iar nivelurile extreme de autoapreciere (scăzut și ridicat) sunt caracteristice doar nivelului ridicat de procrastinare.

În vederea demonstrării relației de interdependență dintre cele două variabile, datele primare de cercetare, au fost analizate statistic cu ajutorul *coeficientului de corelație Pearson (r)*.

Rezultatele statistice ne permit să evidențiem corelații pozitive semnificative între:

- nivelul scăzut de procrastinare și nivelul mediu de autoapreciere ($r=0,39$; $p=0,033$);
- nivelul mediu de procrastinare și nivelul mediu de autoapreciere ($r=0,57$; $p=0,001$);
- nivelul ridicat de procrastinare și nivelul scăzut de autoapreciere ($r=0,37$; $p=0,046$);
- nivelul ridicat de procrastinare și nivelul ridicat de autoapreciere ($r=0,61$; $p<0,01$).

Totodată, putem evidenția corelații negative semnificative între:

- nivelul mediu de procrastinare și nivelul ridicat de autoapreciere ($r=-0,43$; $p=0,018$);
- nivelul ridicat de procrastinare și nivelul mediu de autoapreciere ($r=-0,82$; $p<0,001$).

Din rezultatele obținute deducem că studenții cu un nivel de autoapreciere ridicat sau scăzut sunt mai predispuși să procrastineze decât cei cu un nivel mediu de autoapreciere. La finele studierii literaturii de specialitate și promovării demersului

experimental cu referire la corelația dintre autoapreciere și fenomenul de procrastinare, am ajuns la următoarele concluzii:

- procrastinarea reprezintă o formă de comportament, preponderent distructivă, caracterizată prin amânarea nejustificată, inutilă a unei sarcini sau acțiuni, însoțită de stări emoționale negative;
- autoaprecierea reprezintă modul în care se autoevaluează o persoană: pozitiv sau negativ;
- corelații semnificative sunt demonstrate între nivelurile de procrastinare și de autoapreciere, evidențiem aici corelația pozitivă semnificativă dintre nivelurile extreme de autoapreciere și nivelul ridicat de procrastinare, ceea ce a confirmat ipoteza cercetării;
- evidențiem și corelațiile pozitive semnificative dintre nivelurile scăzut și mediu de procrastinare și nivelul mediu de autoapreciere, ceea ce înseamnă că cei cu nivel mediu de autoapreciere sunt mai puțin predispuși să procrastineze decât cei ce manifestă un nivel scăzut sau ridicat al autoaprecierii;
- un nivel de autoapreciere scăzut sau ridicat ar putea însemna și o tendință spre procrastinare crescută, iar un nivel de procrastinare ridicat ar putea determina un nivel de autoapreciere extrem.

La finele acestei cercetări propunem următoarele recomandări:

- realizarea mai multor cercetări pe tematica procrastinării pentru a avea un cadru teoretic mai bogat și actualizat, ceea ce ar putea folosi la elaborarea unor strategii eficiente de lucru cu procrastinarea distructivă;
- răspândirea informației despre fenomenul procrastinării pentru a nu o mai confunda cu lenea;
- familiarizarea psihologilor, pedagogilor, părinților cu conceptul de procrastinare pentru a putea sesiza momentul procrastinării și alege o strategie eficientă de lucru cu acesta.

În raport cu acestea, un psiholog, cadru didactic, părinte etc. ar putea ajuta un procrastinator prin: sporirea încrederii în sine, dezvoltarea abilităților necesare planificării eficiente, acordarea unui suport emoțional necesar.

Referințe bibliografice:

2. BARBOT, B., SAFFONT-MOTTAY, C., OUBRAYRIE-ROUSSEL, N. Multidimensional scale of self-esteem (EMES-16): psychometric evaluation of a domain-specific measure of self-esteem for French-speaking adolescents. In: *International journal of behavioral development*. 2019, vol. 43, nr. 5, pp. 436–446.
3. FOCȘA-SEMIONOV, S. *Învățarea academică independentă și autoreglată*. Chișinău: USM, 2009. 285 p. ISBN 978-9975-70-901-9.
4. GUILERA, G., BARRIOS, M., PENELO, E., MORIN, C., STEEL, P., GÓMEZ-BENITO, J. *S1 Appendix. The Spanish version of the Irrational Procrastination Scale* [online] [citat 27.11.2023]. Disponibil: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5755900/>
5. KLASSEN, R., SUKAINA, R. Academic procrastination of under graduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. In: *Contemporary Educational Psychology*. 2008, nr. 33, pp. 915-931.
6. MILGRAM, N., BATOR, G., MOWRER, D. Correlates of academic procrastination. In: *Journal of School Psychology*. 1993, vol. 31, nr. 4, pp. 487-500.

7. MILGRAM, N., SROLOFF, B., RESENBAUM, M. The Procrastination of Everyday Life. In: *Journal of Research in Personality*. 1988, nr. 22, pp. 197-212.
8. SIROIS, F., PYCHYL, T. *Procrastination, health and well-being*. Cambridge, MA: Academic Press, 2016. 304 p. ISBN 978-0-12-802862-9.
9. SIROIS, F. *How to finally stop procrastinating* [online] [citat 25.11.2023]. Disponibil: <https://m.youtube.com/watch?v=j-P-g07BmYQ&t=0s>
10. URBAN, T. Why procrastinators procrastinate [online] [citat 26.11.2023]. Disponibil: <https://waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html>
11. VAN WIK, L. The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher. In: *University of Praetoria*. 2004, pp. 1-98.
12. VLADUCU, A. Procrastinarea academică. Un studiu de caz din SNSPA. In: *Perspective în politică*. 2015, vol. 8, nr. 2, pp. 91-103.
13. БАРАБАНЩИКОВА, В., ИВАНОВА, С. Предикторы прокрастинации в трудовой деятельности современного профессионала. In: *Психологический журнал*. 2017, vol. 38, nr. 3, pp. 44-56.
14. МОЛЧАНОВА, О., РАКИН, А. Самооценка и самооффективность как предикторы общей прокрастинации. In: *Психология обучения*. 2019, nr. 4, pp. 58-67.