

Η αναβλητικότητα στο εκπαιδευτικό τοπίο: Τρόποι αντιμετώπισης

Procrastination in the educational landscape: Ways to deal with it

Κυριακή (Κορίνα) Σφακιωτάκη, *Ε.Α.Π., Υποψ. Διδάκτορας, sfakkor@gmail.com*

Kiriaki (Korina) Sfakiotaki, *H.O.U., PhDcand., sfakkor@gmail.com*

Abstract: The phenomenon of procrastination is a common occurrence in adult life and beyond it. Procrastination in academic field, and more specifically during elaboration of studying and towards achievement of the academic obligations of the trainees, often has very serious effects on their entire learning path. This article explores this phenomenon by focusing on the education field. Through bibliographic research an attempt has been made to identify at first the causes which create procrastination in learners' behavior. Then the serious consequences that come as a result of this phenomenon and affect in many ways life and the achievement of trainees' expected learning outcomes, are recorded. Finally, ways with which procrastination can be tackled and combated as much as possible, allowing trainees to cast off strong negative emotions that act as a brake on their academic progress and productivity, are suggested. This research shows that although the problem of procrastination is very serious and its effects are catalytic, there are ways which their consistent application can provide solutions and support learners throughout their learning endeavor.

Keywords: procrastination, causes of procrastination, dealing with procrastination

Περίληψη: Το φαινόμενο της αναβλητικότητας αποτελεί γεγονός διαδεδομένο στη ζωή των ενηλίκων και όχι μόνο. Η αναβλητικότητα στον εκπαιδευτικό χώρο και πιο συγκεκριμένα κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας και προσπάθειας επίτευξης των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων των εκπαιδευομένων έχει συχνά σοβαρότατες επιπτώσεις σε ολόκληρη τη μαθησιακή τους πορεία. Το παρόν άρθρο πραγματεύεται το φαινόμενο αυτό εστιάζοντας στο πλαίσιο της εκπαίδευσης. Επιχειρείται μέσω βιβλιογραφικής έρευνας, αρχικά να παρουσιαστούν τα αίτια που προκαλούν την αναβλητικότητα στη συμπεριφορά των εκπαιδευομένων. Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι σοβαρές συνέπειες που ακολουθούν ως αποτέλεσμα αυτού του φαινομένου και επηρεάζουν με πολλαπλούς τρόπους τη ζωή και την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών τους αποτελεσμάτων. Τέλος, καταγράφονται τρόποι με τους οποίους μπορεί να αντιμετωπιστεί και να καταπολεμηθεί σε όσο το δυνατό μεγαλύτερο βαθμό η αναβλητικότητα, επιτρέποντας στους εκπαιδευομένους να απαλλάσσονται από δυνατά αρνητικά συναισθήματα τα οποία λειτουργούν ως τροχοπέδη στην ακαδημαϊκή τους πρόοδο και παραγωγικότητα. Από την έρευνα προκύπτει πως αν και το πρόβλημα της αναβλητικότητας είναι ιδιαίτερα σοβαρό και διαδεδομένο με επιπτώσεις του καταλυτικές στην ακαδημαϊκή ζωή υπάρχουν τρόποι των οποίων η συνεπής εφαρμογή μπορεί

να προσφέρει λύσεις και κυρίως υποστήριξη στους εκπαιδευόμενους σε όλη τη διάρκεια της μαθησιακής τους προσπάθειας.

Λέξεις κλειδιά: αναβλητικότητα, αιτίες αναβλητικότητας, τρόποι αντιμετώπισης αναβλητικότητας

Εισαγωγή

Η αναβλητικότητα αποτελεί φαινόμενο το οποίο συναντάται σε πολλές πτυχές της ανθρώπινης ζωής. Αναφέρεται ως ένα διαδεδομένο φαινόμενο στον γενικό πληθυσμό, που επηρεάζει τη ζωή ενηλίκων και όχι μόνο. Στον ακαδημαϊκό χώρο μπορεί να έχει ιδιαίτερα σοβαρές επιπτώσεις για τους εκπαιδευόμενους των οποίων η ακαδημαϊκή ζωή χαρακτηρίζεται από συχνές προθεσμίες (Tani, 2017 ·Chu&Choi, 2005).

Χωρίς προθεσμίες, η αναβλητικότητα των εκπαιδευόμενων θα καθιστούσε τον όγκο των μαθημάτων και το φόρτο εργασίας των εκπαιδευτικών σχεδόν αδύνατη ως προς τη διαχείριση τους. Αυτό θα σήμαινε επίσης ότι οι εκπαιδευόμενοι που χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να προετοιμάσουν τις εργασίες θα κέρδιζαν ένα άδικο πλεονέκτημα έναντι των ομοίων τους οι οποίοι συνηθίζουν να υποβάλλουν τις αντίστοιχες, στα προκαθορισμένα χρονικά όρια. Σύμφωνα με τους DePaola&Scoppa (2014), οι εκπαιδευόμενοι οι οποίοι αντιμετωπίζουν εξωγενώς επιβληθείσες προθεσμίες αποδίδουν καλύτερα από αυτούς οι οποίοι ορίζουν αυτόνομες προθεσμίες, ενώ ταυτόχρονα οι εκπαιδευόμενοι οι οποίοι δεν έχουν καθόλου προθεσμίες σημειώνουν τη χειρότερη ακαδημαϊκή απόδοση (DePaola&Scoppa, 2014). Οι προθεσμίες θεωρούνται επίσης ως σημαντική δεξιότητα διαχείρισης χρόνου την οποία οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να αποκτήσουν ως εφόδιο στην προετοιμασία τους για τη μελλοντική τους απασχόληση στην αγορά εργασίας. Ευρήματα ερευνών έδειξαν επίσης ότι ένα υψηλό ποσοστό εκπαιδευόμενων αντιμετωπίζει προβλήματα με την αναβλητικότητα σε πολλά ακαδημαϊκά καθήκοντα και αυτό προκαλείται από μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση συμπεριφοριστικών, γνωστικών και συναισθηματικών παραγόντων(Vinothkumar&Kousayla, 2016).

Μολονότι η αναβλητικότητα θεωρείται ευρέως ως αρνητικό φαινόμενο, σύμφωνα με τους Chu&Choi (2005), δε χαρακτηρίζονται όλες οι συμπεριφορές αναβλητικότητας επιβλαβείς ούτε οδηγούν σε αρνητικές συνέπειες. Αναφέρουν δύο βασικούς τύπους αναβλητικότητας, την παθητική, δηλαδή εκείνη που οδηγεί τους εκπαιδευόμενους στο να μην ολοκληρώνουν τις εργασίες εγκαίρως και την ενεργητική, δηλαδή εκείνη που οδηγεί τους εκπαιδευόμενους να προτιμούν τη μελέτη και εργασία υπό πίεση και υπό αυτό το καθεστώς να λαμβάνουν σημαντικές και στοχευμένες αποφάσεις. Στην τελευταία περίπτωση, οι εμπλεκόμενοι θεωρούνται πως διαχειρίζονται και ελέγχουν πιο αποτελεσματικά το χρόνο, χαρακτηρίζονται από αυξημένη αυτοπεποίθηση αποτελεσματικότητας, καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων και καλύτερα αποτελέσματα στο πλαίσιο της ακαδημαϊκής απόδοσης (Chu&Choi, 2005). Το φαινόμενο της αναβλητικότητας χρησιμοποιείται περιστασιακά με θετική έννοια. Σε αυτήν την περίπτωση χαρακτηρίζεται ως λειτουργική καθυστέρηση ή ως

αποφυγή βιασύνης (Steel, 2007). Συχνά μερικοί εκπαιδευόμενοι συνηθίζουν να καθυστερούν την εργασία - μελέτη τους ως αποτέλεσμα προσωπικής τους ρουτίνας η οποία σταδιακά μετατρέπεται σε συνήθεια. Ωστόσο, η θετική μορφή αναβλητικότητας ως αποτέλεσμα ανάλυσης μέσα από έρευνες δείχνει, πως κατέχει δευτερεύουσα θέση (Hussain&Sultan, 2010).

Η αναβλητικότητα αποτελεί θέμα προβληματισμού σε πολλά πεδία. Έχει συσχετιστεί με πολλές αρνητικές συνέπειες όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η παρορμητικότητα, η αποστροφή, η καθυστέρηση εργασιών και η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επίσης, έχει συνδεθεί με τις αρνητικές όψεις του αυτοέλεγχου, της απόσπασης της προσοχής, της έλλειψης οργάνωσης, της κακής ακαδημαϊκής απόδοσης. Όταν αυτά τα συναισθήματα συνδυάζονται, επιδεινώνουν δραστικά το φαινόμενο της αναβλητικότητας. Σύμφωνα με τον Cassidy (2015), η αναβλητικότητα αποτελεί διαδεδομένο φαινόμενο, καθώς περίπου το 20% του ενήλικου πληθυσμού και το 50% του εκπαιδευόμενου θεωρούν τον εαυτό τους χρόνια αναβλητικό. Επιπλέον, ακόμη και άνθρωποι που δεν ανήκουν στους χρόνια αναβλητικούς εξακολουθούν να αγωνίζονται με την αναβλητικότητα σε τακτά χρονικά διαστήματα και υποφέρουν από αυτήν σε διάφορους βαθμούς στην καθημερινή τους ζωή (Cassidy, 2015).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι μέσω βιβλιογραφικής έρευνας να επιχειρηθεί ο προσδιορισμός των αιτιών και των επιπτώσεων αυτού του φαινομένου, όπως επίσης η καταγραφή των σημαντικότερων τρόπων αντιμετώπισης του. Επικεντρώνεται αποκλειστικά στην αναβλητικότητα όπως αυτή σχετίζεται με τον εκπαιδευτικό χώρο σε σχέση με την επίτευξη προσδοκώμενων αποτελεσμάτων στη μαθησιακή πορεία των εκπαιδευομένων. Ταυτόχρονα, επιχειρείται η συμβολή στην ενημέρωση των ενδιαφερομένων οι οποίοι δραστηριοποιούνται στον εκπαιδευτικό τομέα, ως προς την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου το οποίο λειτουργεί ανασταλτικά ως προς τις μαθησιακές επιδιώξεις.

1.Ορισμός αναβλητικότητας στην εκπαίδευση

Το φαινόμενο της αναβλητικότητας, το οποίο ορίζεται γενικά ως εκούσια και εθελοντική καθυστέρηση στη συμπεριφορά σε σχέση με την επίτευξη ενεργειών, είναι ένα διαδεδομένο φαινόμενο σε όλο τον κόσμο και εμφανίζεται σε εξαιρετικά υψηλά ποσοστά στον ακαδημαϊκό - εκπαιδευτικό χώρο (Steel, 2007).

Το φαινόμενο αυτό θεωρείται ως μια περιττή και αδικαιολόγητη καθυστέρηση των καθηκόντων που σχετίζονται με τη μελέτη (Bendezu, 2020). Η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα αφορά διεργασία κατά την οποία οι εκπαιδευόμενοι προτιμούν να δραστηριοποιούνται σε άλλες πιο ευχάριστες για τους ίδιους δραστηριότητες οι οποίες έχουν την ικανότητα να προκαλούν πιο άμεση ικανοποίηση. Στην πραγματικότητα φαίνεται πως η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα είναι η εκούσια πράξη της επιμήκυνσης του χρόνου πριν την έναρξη μιας εκπαιδευτικής δραστηριότητας, γεγονός που προκαλεί εσωτερική υποκειμενική αναταραχή. Πρόκειται για επιθυμητή καθυστέρηση ενός σχεδίου δράσης το οποίο σχετίζεται με τη μελέτη (Hen&Goroshit, 2018). Σύμφωνα με τους Hussain&Sultan (2010) η αναβλητικότητα

ερμηνεύεται ως μια τάση, στάση ή συμπεριφορά που περιγράφεται ως κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από αναποφασιστικότητα, έλλειψη θέλησης και ζωτικότητα ως προς την πραγματοποίηση κάποιας εργασίας (Hussain&Sultan, 2010).Οι Pychyl&Flett(2012), ορίζουν την αναβλητικότητα ως μία τάση αναβολής της έναρξης και ολοκλήρωσης των δεδομένων που αποτελούν μία πορεία δράσης. Πρόκειται για αναβολή εργασιών και αναθέσεων που χρειάζεται να ολοκληρωθούν και σχετίζεται συχνά με έντονο αίσθημα δυσφορίας (Pychyl&Flett, 2012). Αυτή η εκούσια καθυστέρηση σε μια προβλεπόμενη πορεία δράσης παρά την πεποίθηση του εμπλεκόμενου πως αυτή η τακτική θα έχει αρνητικά αποτελέσματα στην πορεία του, τον οδηγεί στην αναβολή των εργασιών του(Steel, 2007) και αποτελεί ουσιαστικά παράλογη καθυστέρηση έκφρασης μιας συμπεριφοράς (Steel and Klingsieck 2016).Σύμφωνα με τον Sirois (2013), το φαινόμενο της αναβλητικότητας περιλαμβάνει την επαναλαμβανόμενη αναστολή εργασιών γεγονός που δημιουργεί ανάπτυξη άγχους και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα εξουθενωτική ψυχολογική διεργασία (Sirois, 2013).Σε άλλες περιπτώσεις ερευνητές έχουν ορίσει την αναβλητικότητα ως έλλειψη απουσίας αυτορρυθμιζόμενης απόδοσης και τάση αναβολής σχετικά με το ποια διαδικασία κρίνεται απαραίτητη για την επίτευξη ενός στόχου (Balkis&Duru, 2019).

Πολλαπλές έρευνες έχουν αποδείξει πως η αναβλητικότητα δεν αποτελεί απλώς ένα πρόβλημα διαχείρισης χρόνου. Είναι μια περίπλοκη διαδικασία που απαιτείτοσο συναισθηματική, όσο και γνωστική ωριμότητα για την αντιμετώπιση της (Chu&Choi, 2005).

2.Αίτια αναβλητικότητας

Προτού αναφερθούν τα αίτια που οδηγούν στην αναβλητικότητα, είναι απαραίτητο να τονιστεί ο κινητήριο ψυχολογικός μηχανισμός πίσω από αυτό το φαινόμενο ο οποίος χαρτογραφείται ως εξής:

Όταν πρέπει να κάνουμε κάτι, η δράση αυτή βασίζεται κυρίως στον αυτοέλεγχό μας προκειμένου να κινητοποιήσουμε τον εαυτό μας να το πραγματοποιήσει. Ο αυτοέλεγχος μας συχνά λαμβάνει υποστήριξη από τα κίνητρά μας, τα οποία συμβάλλουν στο να πραγματοποιούμε τα σχέδια μας έγκαιρα .Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως βιώνουμε ορισμένους αποθαρρυντικούς παράγοντες, όπως για παράδειγμα άγχος ή φόβο αποτυχίας, παράγοντες οι οποίοι έρχονται σε σύγκρουση με τα κίνητρα μας. Επιπλέον, μερικές φορές βιώνουμε ορισμένους ανασταλτικούς παράγοντες, όπως διανοητική εξάντληση ή ανυπομονησία ως προς τη λήψη ανταμοιβής την οποία την αντιλαμβανόμαστε στο μακρύ μέλλον. Αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τον αυτοέλεγχο και τα κίνητρά μας (Balkis&Duru, 2019).

Όταν οι παράγοντες που αποθαρρύνουν και παρεμποδίζουν τις ενέργειες, μας ξεπερνούν και νικούν τον αυτοέλεγχο και τα κίνητρά μας, καταλήγουμε να καθυστερούμε, είτε για αόριστο χρονικό διάστημα είτε μέχρι να φτάσουμε στο κρίσιμο σημείο όπου η ισορροπία μεταξύ τους αλλάζει υπέρ μας (Clear,n.n.)Επιπλέον παράγοντες φαίνεται να συμβάλλουν στην αναβλητικότητα που χαρακτηρίζει τους εκπαιδευόμενους όπως η αδυναμία δέσμευσης στο

έργο που πρέπει να επιτελέσουν, η έλλειψη καθοδήγησης και ενθάρρυνσης, ακατάλληλες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, συναισθηματικό άγχος, κοινωνικά προβλήματα, υπερβολική εμπιστοσύνη στις δυνατότητες τους. Ο Chua (2020), τόνισε ότι συχνά η υπερβολική αυτοπεποίθηση των εκπαιδευομένων στις ικανότητες τους οδηγεί στην καθυστέρηση ολοκλήρωσης της εργασίας τους. Εμφανίζεται ως στάση ή συμπεριφορά, που συνδέεται συνήθως με έλλειψη δεξιοτήτων επικοινωνίας, ακατάλληλες στρατηγικές μάθησης, βαρετές ή αρκετής δυσκολίας εργασίες, μη προγραμματισμένο πρόγραμμα σπουδών, ακατάλληλο στυλ μάθησης, άγχος και συναισθηματικό στρες, χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοέλεγχο όπως επίσης καθυστερημένη ικανοποίηση. Οι Ferrari&Psychyl (2008) υποστηρίζουν ότι οι εκπαιδευόμενοι χρονοτριβούν όταν δεν είναι σε θέση να ρυθμίσουν τον προσωπικό ρυθμό μάθησης και αισθάνονται πως δεν έχουν την ικανότητα να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες υψηλών επιδόσεων μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (Ferrari&Psychyl, 2008).

Σύμφωνα με τη Reynolds (2015), η αναβλητικότητα σχετίζεται με αποτυχία στη δυνατότητα αυτορρύθμισης της μαθησιακής πορείας του εκπαιδευομένου. Άλλοι λόγοι περιλαμβάνουν παράγοντες όπως ο φόβος της αποτυχίας, οι συνήθειες μελέτης ή ο χρόνος διαχείρισης της μελέτης (Reynolds, 2015).

Οι Hen&Goroshit, (2014), επισημαίνουν πως το φαινόμενο της αναβλητικότητας οφείλεται σε συνδυασμό πολλών παραγόντων. Όσο οι εκπαιδευόμενοι αντιλαμβάνονται πως η ανταμοιβή των προσπαθειών τους αποτελεί μακροπρόθεσμη διαδικασία και ελέγχεται από παράγοντες που δεν ορίζονται ούτε ελέγχονται αποκλειστικά από τους ίδιους, αναβάλλουν τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις. Επίσης παράγοντες που σχετίζονται με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των εκπαιδευομένων σε συνδυασμό με τη χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την αναποφασιστικότητα, οδηγούν τους εκπαιδευομένους στο να χρονοτριβούν (Reynolds, 2015). Σύμφωνα με τον Steel (2007) εάν οι εκπαιδευόμενοι χαρακτηρίσουν εξ αρχής μια εργασία ως δυσάρεστη, είναι πράγματι πιο πιθανό να αναβάλουν το χρόνο εκπόνησης της (Steel, 2007). Όταν πρόκειται να αποφευχθούν πιθανά αρνητικά ερεθίσματα, ο εκπαιδευόμενος χρονοτριβεί και απομακρύνεται από τη διαδικασία ενασχόλησης με το μαθησιακό του αντικείμενο. Επιπλέον, συχνά παρατηρείται το φαινόμενο να μην ζητείται βοήθεια και υποστήριξη θεωρώντας πως άσχετα από το μέγεθος της προσπάθειας τα αποτελέσματα θα είναι μη ικανοποιητικά (Cheung&Ng, 2019). Ακόμα και το πρότυπο των γονέων ή του ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος και της στάσης τους αντίστοιχα στο φαινόμενο αυτό, αποτελεί παράγοντα επίδρασης στην αντιμετώπιση της διαχείρισης του χρόνου και κυρίως των συναισθημάτων, σύμφωνα με τους Hen&Goroshit,(2014).

Σύμφωνα με τον Jones(2020), όταν ο εκπαιδευόμενος δεν αντιλαμβάνεται τη χρησιμότητα του αντικειμένου που μελετά, ή εκλείπει το κίνητρο που σχετίζεται συχνά με την μελλοντική του πορεία, αναβάλλει, χρονοτριβεί. Η έλλειψη αυτοπεποίθησης συχνά προκύπτει από το γεγονός πως δεν έχει παραλάβει ξεκάθαρες οδηγίες και υποστήριξη. Επιπλέον, για όσους φοβούνται την αποτυχία, η αναβλητικότητα χρησιμεύει ως μηχανισμός προστασίας που τους

αποτρέπει ακριβώς από αυτήν την πιθανότητα. Υπάρχει όμως και ο τύπος του εκπαιδευομένου που χαρακτηρίζεται από τελειομανία. Οι τελειομανείς θέλουν να διασφαλίσουν πως ό, τι κάνουν είναι υψηλής ποιότητας. Όμως αυτοί οι εκπαιδευόμενοι είναι δυνατόν να αντιμετωπίσουν προβλήματα όταν πρέπει να δοκιμάσουν κάτι νέο ή διαφορετικό από αυτό που έχουν συνηθίσει. Παρόμοια με εκείνους που φοβούνται την αποτυχία, οι τελειομανείς θα αναβάλουν την προσπάθειά τους μέχρι να είναι σίγουροι ότι μπορούν να ανταποκριθούν στις δικές τους υψηλές προσδοκίες. Δυστυχώς, δεν έχουν πάντα τόσο πολύ χρόνο και μερικές φορές είναι αδύνατο να ανταποκριθούν στις υπερβολικά υψηλές προσδοκίες που τρέφουν για τον εαυτό τους (Jones, 2020).

3. Τύποι αναβλητικών

Από το πεδίο των ερευνών προκύπτουν διαφορετικές κατατάξεις στους τύπους των εκπαιδευομένων που χαρακτηρίζονται από το φαινόμενο της αναβλητικότητας. Υπάρχουν οι σποραδικά αναβλητικοί και οι χρόνια αναβλητικοί. Η πρώτη περίπτωση αναφέρεται σε συγκεκριμένη συμπεριφορά κατά την οποία οι ακαδημαϊκές δραστηριότητες καθυστερούν λόγω κάποιας συγκεκριμένης συνθήκης, ενώ στη δεύτερη, η αναβλητικότητα αποτελεί συνώνυμο μιας παγιωμένης συνήθειας (Zhou&Kan, 2017).Στους Bendzuet, al, (2020) ·Chu&Choi(2005) και EinGar&Steinhart, (2017),παρουσιάζεται ο τύπος του ενεργητικού αναβλητικού ο οποίος έχει ως χαρακτηριστικό την αναβολή στην έναρξη της δουλειάς του, γεγονός όμως που οφείλεται σε συνειδητή προσωπική του επιλογή καθώς προτιμά να εργάζεται υπό καθεστώς πίεσης, γεγονός που τον κατατάσσει στο θετικό τύπο χρονοτριβής.Ο συγκεκριμένος όταν αντιμετωπίζει την τελευταία στιγμή τα καθήκοντα του αισθάνεται πρόκληση, με αποτέλεσμα αυτό το συναίσθημα να επιφέρει «ανοσία» στο είδος της ψυχικής ταλαιπωρίας η οποία είναι συχνή στους παθητικούς αναβλητικούς εκπαιδευομένους.

Ο τύπος του παθητικού αναβλητικού ακινητοποιείται από την αναποφασιστικότητα που βιώνει στην προσπάθεια του να ενεργήσει και να ολοκληρώσει την εργασία του.Ο Klassenetal, (2008) υποστηρίζει πως όταν πλησιάζει μια προθεσμία, οι παθητικοί τύποι αισθάνονται πιεσμένοι, και γίνονται ακόμα πιο απαισιόδοξοι ως προς τη μαθησιακή προοπτική τους. Συνεπώς οι σκέψεις τους, η αμφιβολία και το αίσθημα της ανεπάρκειας αυξάνουν την πιθανότητα αποτυχίας και προκαλούν συναισθήματα ενοχής και συχνά κατάθλιψης. Η αντίληψη του χρόνου αποτελεί υποκειμενική εμπειρία, γεγονός που διαφαίνεται στην περίπτωση των παθητικών αναβλητικών ατόμων καθώς τείνουν να υποτιμούν το συνολικό χρόνο που απαιτείται για την ολοκλήρωση των εργασιών τους. Αντίθετα, οι ενεργητικοί τύποι αναπτύσσουν αποτελεσματικά την επίγνωση της χρήσης του χρόνου και της αντίληψης για τον έλεγχο του(Chu&Choi, 2005 ·Klassenetal, 2008).

4. Επιπτώσεις αναβλητικότητας

Όταν οι εκπαιδευόμενοι δεν αισθάνονται ικανοί να ανταπεξέλθουν στις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις στο καθορισμένο χρονικό πλαίσιο, το άγχος της αποτυχίας μπορεί να τους οδηγήσει στο να βυθιστούν σταδιακά σε μια κατάσταση συναισθηματικής διαταραχής. Αυτή η αδυναμία επηρεάζει καταλυτικά την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών τους αποτελεσμάτων. Η αναβλητικότητα επηρεάζει την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας και της αυτοπραγμάτωσης και συνεπάγεται την απόσπαση της προσοχής, την παρορμητικότητα, τον χαμηλό αυτοέλεγχο και έλλειψη στην οργανωτική συμπεριφορά των εκπαιδευομένων. Σε επόμενα στάδια οι εκπαιδευόμενοι αισθάνονται διστακτικοί και αρνητικοί στην ανάληψη πρωτοβουλιών ή φοβισμένοι στην προοπτική έναρξης της εργασίας τους (Hussain&Sultan, 2010). Αυτές οι διαπιστώσεις ισχύουν για όλα τα επίπεδα σπουδών, ενώ ταυτόχρονα όσο η αναβλητικότητα αυξάνει επίπεδο, τόσο περισσότερο άγχος ή και κατάθλιψη προκαλεί στους εμπλεκόμενους (Steel, 2007 · Pinxten, et.al., 2019 · Tras&Aydogan, 2009).

Επίσης, ποικίλα σωματικά, συναισθηματικά και διανοητικά προβλήματα φαίνεται να σχετίζονται με την αναβλητικότητα. Μπορεί να επιφέρει αισθήματα αμηχανίας ή και κατωτερότητας μεταξύ των εκπαιδευομένων ή επίσης μπορεί να μειώσει το αίσθημα εμπιστοσύνης και συνεργατικότητας ανάμεσα τους στην πορεία ενός σχεδιασμού ολοκλήρωσης μιας εργασίας(Steel, 2007). Τείνει να οδηγεί σε υιοθέτηση αρνητικών συνηθειών που αφορούν τον ύπνο, τη διατροφή, την άσκηση, το κάπνισμα καθώς και την κατανάλωση αλκοόλ. Επιφέρει μακροπρόθεσμα πλήγμα στο ανοσοποιητικό σύστημα και το καθιστά επιρρεπές στις ασθένειες (Sirois&Pychyl, 2013). Ενισχύει το αίσθημα της ντροπής μπροστά στην αδυναμία ολοκλήρωσης ή και έναρξης μιας εργασίας και συμβάλλει στο να στρέφονται πολλοί εκπαιδευόμενοι στη λύση της λογοκλοπής (Hussain&Sultan, 2010 · Reynolds, 2015). Συχνά τα παραπάνω συνοδεύονται από κοινωνική αποδοκιμασία για την μη τήρηση των δεσμεύσεων, γεγονός που οδηγεί τον εκπαιδευόμενο στην ανάπτυξη αισθήματος πλήρους αποτυχίας και ανικανότητας(Lakshminarayan, etal, 2013).

5. Αντιμέτωπιση της αναβλητικότητας

5.1. Παράγοντες αξιολόγησης της αναβλητικότητας

Στην προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος της αναβλητικότητας, είναι σημαντικό να κατανοηθεί αρχικά η ακριβής φύση του προβλήματος που ο κάθε εκπαιδευόμενος αντιμετωπίζει ατομικά. Συγκεκριμένα, υπάρχουν τρεις κύριοι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Πότε παρουσιάζεται η αναβλητικότητα: Σε αυτήν την περίπτωση ο εκπαιδευόμενος πρέπει να αναρωτηθεί σε ποιες συνθήκες σε σχέση με το χώρο ή το χρόνο τείνει να αναβάλλει την εργασία του.

- Πώς παρουσιάζεται η αναβλητικότητα: Αυτός ο παράγοντας αφορά τις ενέργειες που κάνει ο εκπαιδευόμενος κατά τη διάρκεια της αναβολής των εργασιών του. Για παράδειγμα, προχωρά σε ενασχόληση με μέσα κοινωνικής δικτύωσης κλπ;
- Γιατί παρουσιάζεται η αναβλητικότητα: Με αυτό το ερώτημα ο εκπαιδευόμενος καλείται να αναρωτηθεί για τους λόγους που τον οδηγούν στην αναβλητικότητα (Clear, n.n.). Το πρώτο βήμα για να ξεπεραστεί το πρόβλημα είναι ο προσδιορισμός των στόχων που θέτει ο κάθε εκπαιδευόμενος. Οι στόχοι πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σαφείς, καθώς είναι πιο πιθανό να υπάρξουν καθυστερήσεις στην υλοποίησή τους όταν είναι ασαφείς σε σύγκριση με αυτούς οι οποίοι είναι απόλυτα καθορισμένοι (Bernecker&Job, 2019 · Rozenthal, et. al., 2015).

5.2. Γραμμή Δράσης

Σύμφωνα με την Clear, (n.n.) κανείς εκπαιδευόμενος δε μπορεί να παρακινηθεί να δουλέψει βασιζόμενος σε πιθανή μελλοντική ανταμοιβή ή φοβούμενος τις μελλοντικές συνέπειες της κωλυσιεργίας του. Αυτό που πρέπει να πετύχει είναι να περάσει τη «Γραμμή Δράσης». Πιο συγκεκριμένα, πρέπει να μεταφέρει τις μελλοντικές αρνητικές συνέπειες ή ανταμοιβές στο παρόν του. Όταν για παράδειγμα αναβάλλει συνεχώς την εκπόνηση μιας συγκεκριμένης εργασίας, δημιουργείται σταδιακά το αίσθημα του άγχους και της αγωνίας. Όταν πλησιάσουν οι προθεσμίες, οι συνέπειες ή ανταμοιβές αποκτούν άμεσο ορίζοντα. Ο εκπαιδευόμενος κλιμακώνει το άγχος της αναβλητικότητας, αρχίζει να μελετά, να εργάζεται και συνεπώς περνά τη «Γραμμή δράσης»

5.3. Βήματα Αντιμετώπισης

Η εφαρμογή τρόπων αντιμετώπισης φαινομένων που δημιουργούν προβλήματα στη ζωή, στην εξέλιξη, συχνά σχετίζεται με τις ιδιαίτερες ανάγκες των εμπλεκομένων. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο στην περίπτωση της εκπαίδευσης όπου ο κάθε εκπαιδευόμενος χαρακτηρίζεται από διαφορετικότητα στο πλαίσιο των μαθησιακών του αναγκών και απαιτήσεων. Παρακάτω προτείνονται κάποιοι τρόποι που μπορούν να εφαρμοστούν συνδυαστικά ή και μεμονωμένα για την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου:

1. Κάντε την ανταμοιβή ανάληψης δράσης πιο άμεση

Εάν μπορείτε να βρείτε έναν τρόπο να κάνετε τα οφέλη των μακροπρόθεσμων επιλογών πιο άμεσα, τότε καθίσταται ευκολότερο να αποφύγετε την αναβλητικότητα. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να προσφέρετε μελλοντικές ανταμοιβές στο παρόν σας είναι με μια στρατηγική γνωστή ως δέσμευση ευχαρίστησης (Temptation bundling). Πρόκειται για μια ιδέα που προέκυψε από την έρευνα συμπεριφορισμού η οποία πραγματοποιήθηκε από την Katy Milkman στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβανίας. Με απλά λόγια, η στρατηγική προτείνει να συνδυάσετε μια δραστηριότητα που σας προσφέρει ικανοποίηση μακροπρόθεσμα με μια άλλη που θα έπρεπε να κάνετε αλλά την αναβάλλετε. (Rozenhal&Carlbring, 2014).

2.Νιώστε τις συνέπειες της αναβλητικότητας πιο άμεσα

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αισθανθείτε το κόστος της αναβλητικότητας πιο σύντομα από τον καθορισμένο χρόνο. Απομακρυνθείτε από το μαθησιακό κομμάτι και αισθανθείτε τα αποτελέσματα της αναβλητικότητας από άλλες ενέργειες σε άλλους τομείς. Για παράδειγμα, εάν ασκείστε μόνος σας, η παράλειψη της προπόνησής σας σε βραχυπρόθεσμο χρονικό διάστημα δεν θα επηρεάσει καθόλου τη ζωή σας. Το κόστος της αναβλητικότητας στην άσκηση θα γίνει αντιληπτό μόνο μετά από εβδομάδες ή και μήνες. Ωστόσο, εάν δεσμευτείτε να ασκηθείτε με έναν φίλο τότε το κόστος παράλειψης της προπόνησής γίνεται πιο άμεσο. Θα αρχίσετε να την αποζητάτε θερμά. Αντίστοιχα, παρόμοια αντιμετώπιση μπορεί να λειτουργήσει με επιτυχία εάν εφαρμοστεί στον εκπαιδευτικό τομέα (Zhang, etal., 2018).

3. Σχεδιάστε τις μελλοντικές σας ενέργειες

Ένας από τους τρόπους αντιμετώπισης της αναβλητικότητας αφορά τη δέσμευση στο έργο, ξεκινώντας από ενέργειες της καθημερινότητας. Η προσωπική δέσμευση οδηγεί στην παύση αναβολής ενεργειών αφού περιλαμβάνει το νεκ των προτέρων σχεδιασμό μελλοντικών πράξεων. Για παράδειγμα, μπορείτε να σχεδιάσετε τις μελλοντικές σας διατροφικές συνήθειες ή να σταματήσετε να σπαταλάτε χρόνο στις ηλεκτρονικές σας συσκευές. Αυτές οι απλές ενέργειες οδηγούν τους εν δυνάμει εκπαιδευόμενους σε αντίστοιχες συμπεριφορές στη μαθησιακή τους πορεία (Goroshit&Hen, 2019).

4.Εφαρμόστε τον κανόνα των 2 λεπτών

Το πρόβλημα που προκαλεί αναβλητικότητα συνήθως επικεντρώνεται στην έναρξη μιας συμπεριφοράς. Μετά την έναρξη μιας εργασίας, η συνέχιση της μετατρέπεται σε συνήθεια και καθίσταται λιγότερο επώδυνη και αγχωτική. Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να γίνουν οι συνήθειες πιο προσιτές είναι η χρήση του κανόνα των 2 λεπτών. Ο συγκεκριμένος ορίζει πως όταν ξεκινάτε μια νέα συνήθεια, θα πρέπει να χρειαστούν λιγότερο από δύο λεπτά για να την συνεχίσετε. Η ιδέα αυτή στηρίζεται στο γεγονός πως με την έναρξη μιας εργασίας η ίδια σας η ορμή θα σας μεταφέρει περαιτέρω στη μελέτη, αβίαστα (Cheung&Ng, 2019 · Chua, 2020).

5. Αντιμετωπίστε την τελειομανία

Η τελειομανία μπορεί να αποτελεί επιθυμητό και θετικό στοιχείο της προσωπικότητας, αλλά υπάρχει μια διαφορά μεταξύ μιας υγιούς επιδίωξης αριστείας σε σύγκριση με μια μη βοηθητική προσπάθεια στην πορεία προς την τελειότητα. Όταν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε το κόστος της τελειομανίας και να αυξήσουμε ταυτόχρονα την αποδοχή απέναντι στην απουσία της, είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούμε σε αρνητικές σκέψεις. Η προσαρμογή της νοοτροπίας μας δε συνίσταται στην εγκατάλειψη υψηλών προτύπων. Αντίθετα πρόκειται για ευελιξία και προσέγγιση των καθηκόντων με ρεαλιστικό τρόπο, κάτι που είναι πιο εφικτό μακροπρόθεσμα (Castillo,etal.2011 · Collins, 2017 · Gallo, 2011).

6. Δημιουργήστε ρεαλιστικούς στόχους και εφαρμόστε μικρά βήματα

Ο φόρτος μελέτης συχνά δημιουργεί αισθήματα φόβου και άγχους. Σε αυτήν την περίπτωση.

ο εντοπισμός ενός ρεαλιστικού στόχου ο οποίος πρέπει να ολοκληρωθεί εντός ενός καθορισμένου χρονικού πλαισίου αποβαίνει ιδιαίτερα χρήσιμος. Μόλις οριστεί αυτός ο στόχος, απαριθμήστε κάθε ενέργεια που απαιτείται για την ολοκλήρωση της εργασίας και στη συνέχεια, εστιάστε σε ένα βήμα κάθε φορά. Αυτό θα σας κινητοποιήσει και θα προσδώσει ώθηση στη δουλειά σας (Chua, 2020). Είναι πολύ πιο εύκολο να ξεκινήσετε όταν δημιουργείτε απλούς, εφικτούς στόχους και όχι ένα μεγάλο, ασαφές σχέδιο (Prichard, 2012 · Gallo, 2011).

7. Σταματήστε να σκέφτεστε, ξεκινήστε

Μερικές φορές όσο περισσότερο σκέφτεστε μια εργασία, τόσο πιο αδύνατη και απραγματοποίηση μπορεί να παρουσιάζεται. Προσπαθήστε να πείτε στον εαυτό σας, "Στα επόμενα πέντε λεπτά, απλώς θα κάνω ένα βήμα". Η ολοκλήρωση αυτού του πρώτου βήματος αποτελεί ισχυρή αρχή. Έρευνες έχουν δείξει πως η κινητοποίηση προϋποθέτει την πρώτη ενέργεια, ενώ δεν ισχύει το αντίθετο (Clear, n.n · Chua, 2020).

8. Προσαρμόστε τη μελέτη σας με τον τρόπο που σας ταιριάζει

Όλοι μαθαίνουν και μελετούν με διαφορετικό τρόπο. Συνεπώς, χρησιμοποιήστε τις γνώσεις σας για τις προτιμήσεις και τα δυνατά σας σημεία ώστε να ολοκληρώσετε μια εργασία. Για παράδειγμα, αν γνωρίζετε ότι η απόδοση σας κρίνεται πιο αποτελεσματική το πρωί, προγραμματίστε το σχεδιασμό των δραστηριοτήτων σας με βάση αυτό το γεγονός. Επίσης, διαφορετικά περιβάλλοντα έχουν διαφορετικό αντίκτυπο στην παραγωγικότητά μας. Αν ο χώρος σας δε σας ικανοποιεί, αλλάξτε τον, διαμορφώστε τον κατάλληλα. Πρέπει να σημειωθεί ότι ένα περιβάλλον που μας κάνει να νιώθουμε εμπνευσμένοι μπορεί εύκολα να χάσει την ευεργετική του επίδραση (Klassenet. Al., 2008 · EinGar&Steinhart, 2017).

9. Επιβραβεύστε τον εαυτό σας

Ο σχεδιασμός της προσωπικής επιβράβευσης καθίσταται σημαντικός ως προς τα μαθησιακά κίνητρα των εκπαιδευομένων. Προσπαθήστε να προγραμματίζετε την ανταμοιβή σας άμεσα μετά την ολοκλήρωση μιας εργασίας. Αυτή μπορεί να είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα σας ευχαριστεί και σας τονώνει. Όταν οι ανταμοιβές καθυστερούν, τα κίνητρα μειώνονται καθώς η ανταμοιβή φαντάζει πολύ μακρινή στο απώτερο μέλλον (Prichard, 2012 · Jones, 2020).

10. Προγραμματίστε χρόνο για ξεκούραση και απόλαυση

Η αφιέρωση χρόνου για ξεκούραση και χαλάρωση αυξάνει τις πιθανότητες να παραμένουμε συγκεντρωμένοι στην εργασία μας όταν χρειαστεί. Έρευνες έχουν αναδείξει πως το «να μην κάνουμε τίποτα» είναι σημαντικό για το μυαλό μας το οποίο μπαίνει στη διαδικασία να ενοποιεί τις πληροφορίες, να καλλιεργεί την αυτογνωσία και να δημιουργεί νέες ιδέες. Η γνώση αυτή συμβάλλει στο να αισθάνονται οι εκπαιδευόμενοι πως δε σπαταλούν χωρίς σκοπό το χρόνο τους, όπως επίσης και στην αποφυγή του άγχους και του αισθήματος της ματαίωσης (The university of Melbourne, n.n.).

11. Θέστε χρονοδιαγράμματα

Δημιουργήστε ένα συνολικό χρονοδιάγραμμα με συγκεκριμένες προθεσμίες για κάθε μικρή εργασία. Με αυτόν τον τρόπο, θα γνωρίζετε ότι θα πρέπει να ολοκληρώσετε μια συγκεκριμένη ημερομηνία. Τα χρονοδιαγράμματά σας πρέπει επίσης να είναι συγκεκριμένο, που σημαίνει πως εάν δεν το ακολουθήσετε με συνέπεια έως το χρονικό διάστημα που έχει οριστεί από εσάς, θα τεθεί σε κίνδυνο όλος σας ο σχεδιασμός. Δημιουργήστε λίστες με τις εβδομαδιαίες ή και μηνιαίες ακαδημαϊκές σας υποχρεώσεις (Bernecker&Job, 2019).

12. Συναναστροφές με έμπνευση

Προσδιορίστε τα άτομα, τους φίλους ή τους συναδέλφους σας που σας προκαλούν – παρακινούν καθώς έχουν σχέδια, οράματα, στόχους και είναι σκληρά εργαζόμενοι Συναναστραφείτε μαζί τους πιο συχνά. Σύντομα θα αναπτύξετε σε μεγαλύτερο βαθμό τα κίνητρα και το πνεύμα τους. Αν μάλιστα υπάρχουν ίδιοι στόχοι, τότε τα αποτελέσματα θα είναι απόλυτα ικανοποιητικά. Η αλληλεπίδραση και ο υγιής ανταγωνισμός θα λειτουργήσει προτρεπτικά για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας καθώς μας ωθεί στο να αναλαμβάνουμε δράση (Castilloetal, 2011 · Cheung&Ng, 2019).

13.Εκτεθείτε !

Μιλήστε και παρουσιάστε σε όλους τους φίλους, τους ομοίους, τους γνωστούς και την οικογένειά σας το έργο και τους στόχους σας. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να γίνετε υπεύθυνοι για την πορεία της δουλειάς σας καθώς όλοι θα περιμένουν τα καλύτερα από εσάς. Ως πρόσθετη επιβράβευση, γιορτάστε μαζί με αγαπημένα πρόσωπα τις μικρές σας νίκες. Μπορείτε ακόμη και να συνάψετε ένα σύμφωνο κατά της αναβλητικότητας με έναν συνάδελφο: μοιραστείτε μαζί του τη δουλειά σας και ας γίνετε υπόλογος σε αυτόν με στόχο τον ορισμό προθεσμιών και τη συνεπή εφαρμογή τους (Gallo, 2011 · Collins, 2017).

14. Επικοινωνήστε με όσους “τα έχουν καταφέρει”

Συνεργαστείτε, επικοινωνήστε, ζητήστε υποστήριξη από άτομα που γνωρίζετε ότι έχουν επιδείξει θετικά αποτελέσματα ως προς την επίτευξη των στόχων τους. Συζητήστε με μια μικρή ομάδα. Επιλέξτε μερικούς αξιόπιστους συμβούλους για να σας καθοδηγήσουν. Μπορεί να παρέχουν συμβουλές ή να σας καθοδηγήσουν σε διαφορετική κατεύθυνση, που μέχρι τώρα δεν την είχατε αντιληφθεί (Reynolds, 2015 · Tani, 2017 · Clear,n.n.)

15. Αποσαφηνίστε ξανά τους στόχους σας

Εάν η αναβλητικότητα έχει μεγάλη διάρκεια, αυτό μπορεί να επιφέρει μια ακατάλληλη σχέση μεταξύ του τι θέλετε να κάνετε και του τι κάνετε τη δεδομένη χρονική στιγμή. Συχνά, ξεπερνάμε τους στόχους μας καθώς ανακαλύπτουμε περισσότερα για τον εαυτό μας χωρίς όμως να τους προσαρμόζουμε στα νέα δεδομένα μας (Lakshminarayan, etal., 2013 · Chua, 2020 · Ferrari&Pychyl, 2008).

16. Αποφύγετε τις περίπλοκες στοχεύσεις

Μην περιμένετε την «τέλεια στιγμή» για να μελετήσετε το μαθησιακό σας αντικείμενο. Δεν

υπάρχει ποτέ η τέλεια στιγμή (Bernecker&Job,2019 · Cassidy, 2015).

17. Ξεκινήστε με τα δύσκολα

Έρευνες έχουν αναδείξει πως είναι καλύτερο να ολοκληρώνετε πρώτα τις πιο απαιτητικές εργασίες σας. Με αυτόν τον τρόπο τα πάντα στη συνέχεια φαίνονται ευκολότερα και χρειάζονται λιγότερο χρόνο (Prichard 2012).

18. Αυτό-αξιολόγηση

Η αυτό - αξιολόγηση αποτελεί σημαντικό προωθητικό παράγοντα εργασίας καθώς ο εκπαιδευόμενος αποκτά τη δυνατότητα να ελέγχει τον εαυτό του και να γνωρίζει εάν και σε ποιο βαθμό επιτυγχάνει τους στόχους του (Collins, 2017 · Bendezu, etal., 2020).

19.Χρησιμοποιήστε τεχνικές διαχείρισης χρόνου

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορες τεχνικές διαχείρισης χρόνου ώστε να παραμείνετε εστιασμένοι στο στόχο σας. Ενδεικτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τεχνική Pomodoro, η οποία αποτελεί τεχνική διαχείρισης χρόνου κατά την οποία χρησιμοποιείτε χρονόμετρο για να οργανώσετε τη ροή εργασίας σας. Η τεχνική Pomodoro συνεπάγεται την εκτέλεση των εργασιών σας για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα (π.χ. 25 λεπτά) και στη συνέχεια ένα σύντομο διάλειμμα (π.χ. 5 λεπτά), πριν αρχίσετε να εργάζεστε ξανά. Επιπλέον, ως μέρος του Pomodoro, μόλις ολοκληρώσετε έναν ορισμένο αριθμό κύκλων εργασίας (π.χ. 4 κύκλοι), μπορείτε να κάνετε μεγαλύτερο διάλειμμα (π.χ. 30 λεπτά), πριν επιστρέψετε στη δουλειά.

Άλλη τεχνική αποτελεί το Timeboxing. Αποτελεί τεχνική κατά την οποία διαθέτετε συγκεκριμένα χρονικά τμήματα που ονομάζονται "timeboxes", σε δραστηριότητες τις οποίες σχεδιάζετε να πραγματοποιήσετε ή σε εργασίες που πρέπει να διεκπεραιώσετε. Η χρήση του μπορεί να αποβεί επωφελής για διάφορους λόγους: Το Timeboxing μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε λιγότερο αγχωμένοι από δυσάρεστες εργασίες που πρέπει να αντιμετωπίσετε. Επίσης, συμβάλλει στο να βεβαιωθείτε πως αφιερώνετε αρκετό χρόνο σε σημαντικές εργασίες οι οποίες όμως δεν σας ελκύουν(Gallo, 2011 · Jones, 2020).

20. Προετοιμαστείτε

Στο τέλος κάθε εργάσιμης ημέρας, γράψτε τα έξι πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσετε την επομένη ημέρα. Δώστε προτεραιότητα σε αυτά ανάλογα με την πραγματική τους σημασία. Όταν έρθει η ώρα της έναρξης της εργασίας, επικεντρωθείτε μόνο στην πρώτη. Εργαστείτε μέχρι να ολοκληρωθεί η πρώτη εργασία πριν προχωρήσετε στη δεύτερη εργασία. Προσεγγίστε την υπόλοιπη λίστα σας με τον ίδιο τρόπο. Στο τέλος της ημέρας, μετακινήστε τυχόν ημιτελή αντικείμενα σε μια νέα λίστα έξι εργασιών για την επόμενη ημέρα. Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία κάθε εργάσιμη ημέρα(Castilloetal, 2011).

6. Συμπεράσματα – Σύνοψη

Το φαινόμενο της αναβλητικότητας χαρακτηρίζει τους περισσότερους εκπαιδευόμενους ανεξάρτητα από την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκουν. Στον ακαδημαϊκό χώρο και πιο συγκεκριμένα σε σχέση με την διαδικασία της μελέτης και επίτευξης των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων των εκπαιδευομένων, το φαινόμενο αυτό επιφέρει σοβαρότατες επιπτώσεις σε ολόκληρη τη μαθησιακή τους πορεία αλλά και σε πολλούς τομείς που αφορούν τη σωματική αλλά και ψυχική υγεία των εμπλεκομένων.

Αν και στη βιβλιογραφία το φαινόμενο της αναβλητικότητας έχει συσχετιστεί με αρνητική συμβολή στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων και στόχων αλλά και στην σωματική και ψυχική υγεία των εμπλεκομένων, κάποιες έρευνες έχουν δείξει πως η αναβλητικότητα μπορεί να προκαλέσει ορισμένα βραχυπρόθεσμα οφέλη. Σε σύγκριση με αυτούς που δε χρονοτριβούν, οι αναβλητικοί κάποιες φορές βιώνουν λιγότερο άγχος και παρουσιάζουν καλύτερη σωματική υγεία όταν οι προθεσμίες τους είναι μακροπρόθεσμες. Υπό αυτήν την έννοια, η αναβλητικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως στρατηγική που χρησιμοποιείται για τη ρύθμιση αρνητικών συναισθημάτων, στηρίζοντας έτσι τον εκπαιδευόμενο στο να αισθάνεται καλύτερα, τουλάχιστον για ένα βραχύ χρονικό διάστημα. Όμως με βάση τις πολυάριθμες έρευνες στο πεδίο αυτό, η αναβλητικότητα αντιμετωπίζεται κυρίως ως ένα αρνητικό δεδομένο που μακροπρόθεσμα, μόνο ανεπιθύμητες επιπτώσεις μπορεί να επιφέρει στο γενικό σύνολο των ατόμων – εκπαιδευομένων. Τα αίτια αφορούν κυρίως την αποδυνάμωση της κινητοποίησης του εκπαιδευομένου ως προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και πλήθος αποθαρρυντικών παραγόντων που προκύπτουν μέσα από έναν ισχυρό ψυχολογικό μηχανισμό.

Όσο σοβαρό και αν είναι το πρόβλημα της αναβλητικότητας, υπάρχουν με βάση πολυάριθμες έρευνες τρόποι αντιμετώπισης του στους οποίους μπορούν να ανταποκριθούν οι εκπαιδευόμενοι με βάση τις προσωπικές τους ανάγκες, την ιδιοσυγκρασία και τις προτιμήσεις τους. Βασική προϋπόθεση είναι να έχουν αρχικά συνειδητοποιήσει τους λόγους που πιθανότατα τους οδηγούν στην καθυστέρηση ανταπόκρισης τους στα ακαδημαϊκά – μαθησιακά τους καθήκοντα. Αν και το πρόβλημα της αναβλητικότητας είναι ιδιαίτερα σοβαρό, διαδεδομένο και οι επιπτώσεις του καταλυτικές, υπάρχουν τρόποι των οποίων η συνεπής εφαρμογή μπορεί να προσφέρει λύσεις και κυρίως υποστήριξη στους εκπαιδευομένους σε όλη τη διάρκεια της μαθησιακής τους προσπάθειας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Balkis, M., & Duru, E. (2019). Procrastination and rational/irrational beliefs: A moderated mediation model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 299-315. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00314-6>

- Bernecker, K., & Job, V. (2019). Too exhausted to go to bed: Implicit theories about willpower and stress predict bedtime procrastination. *British Journal of Psychology. Advance online publication*. <https://doi.org/10.1111/bjop.12382>
- Bendezu, L., Castillo, R., Tejada, J., Tejada, Y. Sprock, A., & Condori, K. (2020). Relationship between Academic Procrastination and Attributions of Achievement Motivation *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. 19 (1) 188-205 doi.org/10.26803/ijlter.19.1.11
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: the role of academic self efficacy. *Front. Psychology*. 6:1781. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01781
- Castillo, M., Ferraro, P., Jordan J. & Petrie, R. (2011). The Today and Tomorrow of Kids: Time Preferences and Educational Outcomes of Children, *Journal of Public Economics* 95 (11- 12), 1377-85
- Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2019). Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 141, 123-126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.015>
- Chu, A., & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of Active Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. doi:10.3200/SOCP.145.3.245- 264
- Chua, C. (2020). How to Stop Procrastinating: 11 Practical Ways for Procrastinators Retrieved 28/1/2020 from <https://www.lifehack.org/articles/featured/11-practical-ways-to-stop-procrastination.html>
- Clear, J. (n.n.). Procrastination: A Scientific Guide on How to Stop Procrastinating Retrieved 12/3/2019 from <https://jamesclear.com/procrastination/>
- Collins, R. (2017). Top 10 Ways to Avoid Procrastination Retrieved 10/5/2019 from <https://www.collegexpress.com/articles-and-advice/majors-and-academics/blog/top-10-ways-avoid-procrastination/>
- De Paola M. & Scoppa V. (2014), The Effectiveness of Remedial Courses in Italy: A Fuzzy Regression Discontinuity Design, *Journal of Population Economics*, 27(2), 365-386
- De Paola, M. & Scoppa, V. (2014). Procrastination, Academic Success and the Effectiveness of a Remedial Program IZA DP No. 8021 *Discussion Paper Series* <http://ftp.iza.org/dp8021.pdf>
- Ein-Gar, D., & Steinhart, Y. (2017). Self-control and Task Timing Shift Self-efficacy and Influence Willingness to Engage in Effortful Tasks. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01788
- Ferrari, J., & Pychyl, T. (2008). Procrastination: *Current Issues and New Directions*, 15 (5).
- Gallo, A. (2011). Stop Procrastinating Now Retrieved 12/1/2019 from <https://hbr.org/2011/10/stop-procrastinatingnow>

- Goroshit, M., & Hen, M. (2019). Academic procrastination and academic performance: Do learning disabilities matter?. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00183-3>
- Hen, M., & Goroshit, M. (2018). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-017-9777-3
- Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA. A comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 47(2), 116–124.
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.385
- Jones, P. (2020). Procrastination: It's not what you think it is Retrieved 7/10/2019 from <https://students.ubc.ca/ubclife/procrastination-its-not-what-you-think-it>
- Klassen, M., Krawchuk, L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology* 33, 915–931. doi: 10.1016/j.cedpsych.2007.07.001
- Lakshminarayan, N., Potdar, S., & Reddy, S. (2013). Relationship Between Procrastination and Academic Performance Among a Group of Undergraduate Dental Students in India 77(4) <http://www.jdentaled.org/content/jde/77/4/524.full.pdf>
- Pinxten, M., De Laet, T., Van Soom, C., Peeters, C., & Langie, G. (2019). Purposeful delay and academic achievement. A critical review of the Active Procrastination Scale. *Learning and Individual Differences*, 73, 42-51. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.010>
- Prichard, S. (2012). Learn How to Enhance Your Own Creative Genius retrieved 3/4/2029 from <https://www.skipprichard.com/learn-how-to-enhance-your-own-creative-genius/>
- Pychyl, A., & Flett, L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 203–212. doi:10.1007/s10942-012-0149-5
- Reynolds, J.P. (2015). Factors Affecting Academic Procrastination *Masters Theses & Specialist Projects*. 1511. <http://digitalcommons.wku.edu/theses/1511>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: a review of a common self-regulatory failure. *Psychology* 5(13), 1488-1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Differentiating Procrastinators from Each Other: A Cluster Analysis.

Cognitive Behaviour Therapy, 44(6), 480–490. doi:10.1080/16506073.2015.1059353

- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. doi:10.1080/15298868.2013.763404
- Sirois, F. and Pychyl, T. (2013) Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7 (2). 115 - 127. ISSN 1751-9004
- Steel, P (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure https://studypedia.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination_2.pdf
- Steel, P., &Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51, 36-46.
- Tani, K. (2017). Academic Procrastination and the Effect on Students’ Results for ICT Students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 7(2), 31–35. doi:10.4018/ijcbpl.2017040103
- The university of Melbourne (n.n.). Strategies for overcoming procrastination when you're studying. retrieved 11/7/2019 from <https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/study-related-issues/procrastination>
- Tras, D, &Aydogan, D. (2009). An investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. *Educational Sciences: Theory andPractice*, 9(2), 623–632
- Vinothkumar, M., &Kousayla, V. (2016). Moderating roles of hardiness and self-efficacy in the relationship between flow and academic procrastination on academic performance: A structural equation model approach. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 77–89.
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(4), 817-830. <https://doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>
- Zhou, M., & Kam, C. C. S. (2017). Trait procrastination, self-efficacy and achievement goals: the mediation role of boredom coping strategies. *EducationalPsychology*, 37(7), 854–872.