



**HAL**  
open science

# Prédicteurs de la procrastination académique : Régulation de l'effort, gestion du temps d'étude et inflexibilité psychologique

Marie-Amélie Martinie, Sarah Le Vigouroux, Rebecca Shankland

## ► To cite this version:

Marie-Amélie Martinie, Sarah Le Vigouroux, Rebecca Shankland. Prédicteurs de la procrastination académique : Régulation de l'effort, gestion du temps d'étude et inflexibilité psychologique. Séminaire de l'Association des villes universitaires de France (Séminaire AVUF 2022) : Les villes universitaires prennent soin de leurs étudiants, Oct 2022, Montpellier, France. hal-04675018

**HAL Id: hal-04675018**

**<https://hal.science/hal-04675018v1>**

Submitted on 22 Aug 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Prédicteurs de la procrastination académique : Régulation de l'effort, gestion du temps d'étude et inflexibilité psychologique

Marie-Amélie Martinie<sup>1</sup>, Sarah Le Vigouroux<sup>2</sup> & Rebecca Sankland<sup>3</sup>

✉ marie.amelie.martinie@univ-poitiers.fr

<sup>1</sup> Centre de Recherches sur la Cognition et l'Apprentissage (CeRCA) – UMR CNRS 7295; Université de Poitiers

<sup>2</sup> UNIV. NIMES, APSY-V, F-30021 Nîmes Cedex 1, France

<sup>3</sup> Laboratoire Développement Individuel Processus Handicap Education; Université Lyon 2; Institut Universitaire de France

## Introduction

Dans la sphère académique, la procrastination est conceptualisée comme le résultat d'une faible auto-régulation de la gestion du temps et de l'effort [1]. Elle est également considérée comme un échec de la régulation émotionnelle [2]. Plus précisément, elle apparaît le plus souvent lorsque la tâche à réaliser est perçue comme ennuyeuse, difficile et inintéressante [3]. En procrastinant, les étudiants éviteraient de faire l'expérience du ressenti négatif associé à la tâche à effectuer. Certaines recherches [4-5] laissent penser que la procrastination serait le résultat d'une inflexibilité psychologique (c.à.d., faible capacité de l'individu à faire face à ses états internes de manière constructive). L'objectif de la présente étude consiste à déterminer les facteurs susceptibles d'expliquer la procrastination en prenant conjointement en compte la gestion du temps, la régulation de l'effort et la flexibilité psychologique, afin de proposer des préconisations.

## Méthode

### Participants et Procédure

- 272 étudiants de première année de licence ( $M_{\text{âge}} = 18,6$  ans ;  $ET_{\text{âge}} = 1,31$  ans)
- Questionnaire en ligne mesurant la procrastination, la gestion du temps, la régulation de l'effort, la flexibilité et l'inflexibilité psychologique

### Outils de Mesures

- La procrastination a été évaluée par l'échelle de Solomon et Rothblum (1984) validée en français [6] comprenant 11 items.
- La gestion du temps (8 items) et la régulation de l'effort (4 items) ont été mesurées à partir de l'inventaire des stratégies d'apprentissage [7].
- La flexibilité et l'inflexibilité psychologique ont été mesurées à partir de la version française de l'inventaire multidimensionnel de la flexibilité psychologique 24 items [8].

## Résultats

L'analyse de régression pas à pas révèle que la gestion du temps et la régulation de l'effort rendent compte de 42,4% ( $R^2$  ajusté) de la variance de la procrastination ( $F(2, 269) = 101$ ;  $p < 0,001$ ;  $AIC = 623$ ).

- Plus les étudiants ont des difficultés pour gérer leur temps et faire face à l'effort, plus ils procrastinent.

Si à ce modèle, l'inflexibilité et la flexibilité psychologique sont ajoutées (étape 2), ce modèle explique 46,4% de la variance de la procrastination ( $\Delta F(2, 269) = 11,2$ ;  $p < 0,001$ ).

- Plus les étudiants sont inflexibles dans leur fonctionnement psychologique, plus ils procrastinent.

Tableau 1. Modèle de régression en deux étapes expliquant la procrastination académique

	$\beta$	$t$	$p$
<b>1° étape</b>			
Gestion du temps	-0,34	-6,22	<0,001
Régulation de l'effort	-0,39	-6,97	<0,001
<b>2° étape</b>			
Gestion du temps	-0,32	-6,05	<0,001
Régulation de l'effort	-0,34	-6,16	<0,001
Inflexibilité psychologique	0,20	4,26	<0,001
Flexibilité psychologique	-0,04	-0,96	0,34

## Discussion

- Nos résultats montrent que la procrastination est liée à une difficulté de gestion du temps, de régulation de l'effort **et également à un problème de régulation émotionnelle.**
- Pour lutter contre la procrastination, fléau de la réussite académique [9], il semble pertinent d'envisager au sein même des universités des dispositifs pour aider les étudiants à développer conjointement trois compétences : la gestion du temps, la régulation de l'effort et de leurs états internes. A cette fin, l'efficacité d'un programme numérique gratuit (ETUCARE [10]) pour prendre soin de sa santé mentale lorsque l'on est étudiant est en cours d'étude. Ce programme comprend 8 modules : santé mentale: on fait le point; je gère le stress; je cesse de remettre à plus tard, je dors bien; j'apprends à me connaître, je régule mes émotions; je crée des relations épanouissantes. Si ce programme a l'efficacité escomptée, alors il pourra être implémenté dans l'environnement numérique de travail des étudiants.

[1] Wolters, C.A., & Hussain, M. (2015). Investigating self-regulation and its relations to college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10, 293-311.

[2] Sirois, F.M., & 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.

[3] Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 837-846.

[4] Hailikari, T., Katajauvuri, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*, 24, 589-606.

[5] Eisenbeck, N., Carrenob, D. F., & Uclés-Juárez, U. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108.

[6] Osiurak, F., Faure, J., Rabeyron, T., Morange, D., Dumet, N., Tapiero, I., & Finkel, A. (2015). Déterminants de la procrastination académique : motivation autodéterminée, estime de soi et degré de maximisation. *Pratiques Psychologiques*, 21(1), 19-33.

[7] Duncan, T., Pintrich, P., Smith, D., & Mckeachie, W. J. (2015). Motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ) Manual.

[8] Grégoire, S., Gagnon, J., Lachance, L., Shankland, R., Dionne, F., Kotsou, I., Monestès, J.-L., Rolfs, J.L., & Rogge R.D. (2020). Validation of the English and French versions of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory short form (MPFI-24). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 99-110.

[9] Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.

[10] <https://ireps-bfc.org/sinformer/etucare-un-programme-numerique-pour-prendre-soin-de-sa-sante-mentale-quand-est-etudiant>