



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA



Str. Sindicatelor nr. 7
Cluj-Napoca, RO-400029
Tel.: 0264-405337
<https://dse.psiedu.ubbcluj.ro>



Facultatea de Psihologie si Științe ale Educației
Departamentul de Științe ale Educației

Managementul timpului -facilitator al învățării eficiente în ciclul primar.

**Aplicații la clasele
a-III-a și a-IV-a**

REZUMAT

Profesor Coordonator:

Prof. univ. dr. habil. Cristian Stan

Doctorand:

**Popescu Lăcrămioara
Cristina**

Cluj-Napoca, 2025

CUPRINS

CAPITOLUL I. MANAGEMENTUL TIMPULUI - PRECIZĂRI CONCEPTUALE, ROL ȘI IMPORTANȚĂ ÎN DEZVOLTAREA PERSONALĂ ȘI SOCIALĂ A ELEVULUI

- I.1. Precizări conceptuale privind definirea timpului din perspective multiple
- I.2. Forme de exprimare și percepție ale timpului
 - I.2.1. Taxonomii ale timpului
 - I.2.2. Caracteristici ale dimensiunii timp
- I.3. Managementul timpului - predictor al eficientizării învățării
 - I.3.1. Managementul timpului în contextul diferențierii dintre hard și soft skills
 - I.3.2. Fenomenul procrastinării academice- cauze și efecte
 - I.3.2.1. Perspectiva etiologică și conceptuală asupra procrastinării*
 - I.3.2.2. Cauze ale procrastinării*
 - I.3.2.3. Efecte ale procrastinării.*
- I.4. Self-managementul - condiție indispensabilă a eficientizării utilizării timpului

CAPITOLUL II. TIMPUL CA RESURSĂ EDUCAȚIONALĂ

- II.1 Resursa timp și valorificarea sa eficientă în context școlar
 - II.1.1. Timpul școlar- caracteristici și condiții de utilizare eficientă
 - II.1.2. Managementul timpului- acțiuni de prevenție a fenomenului de burn-out la elevi și profesori
 - II.1.3. Valorificarea corectă a timpului în înregistrarea de performanțe academice și dezvoltarea personală - meta-analiză a studiilor
- II.2. Proiectarea și formarea competențelor de gestionare a timpului
 - II.2.1. Programe de management al timpului
 - II.2.2. Formarea competențelor de gestionare a timpului la elevi

CAPITOLUL III. ÎNVĂȚAREA EFICIENTĂ-ABORDĂRI TEORETICE ȘI METODOLOGICE

- III.1. Conceptualizarea învățării
- III.2. Dimensiuni și caracteristici ale învățării eficiente
 - III.2.1 Caracteristici, sensuri și semnificații ale învățării școlare
 - III.2.2. Învățarea activă și interactivismul în învățare

III.3. Tipologii ale învățării. Aplicații în învățământul primar

III.3.1. Teorii și modele ale învățării

III.3.1.1. Modelele behavioriste ale învățării și implicațiile lor asupra procesului educational

III.3.1. 2. Modelele bazate pe teoria cognitivă, constructivistă și conectivistă

III.3.2. Tipuri și forme ale învățării

III.3.3. Teorii și modele ale învățării; Aplicații în învățământul primar

III.4. Specificități și diferențe interindividuale în învățare

III.4.1. Specificitatea în învățarea școlară

III.4.2. Diferențe interindividuale în învățare

III.4.2.1. Diferențe culturale în învățare

III.4.2.2. Diferențe în comportamentul predilect de învățare: Stiluri de învățare

III.5. Învățarea eficientă - exigențe contemporane

III.5.1. Orientări și direcții de acțiune în facilitarea învățării eficiente

III.5.2. Dezvoltarea abilităților personale de studiu

III.5.3. Autogestionare, autodirijare și autoreglare în învățare

CAPITOLUL IV. INVESTIGAȚIA PEDAGOGICĂ PRIVIND INFLUENȚELE DEZVOLTĂRII ABILITĂȚILOR DE MANAGEMENT AL TIMPULUI ASUPRA EFICIENTIZĂRII ÎNVĂȚĂRII LA ȘCOLARUL MIC

IV.1 Coordonatele generale ale cercetării pedagogice

IV. 2 Rezultatele studiului pilot privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente

IV.2.1. Opinia cadrelor didactice privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente

IV.2.2. Opinia elevilor privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente

IV.2.3. Opinia părinților privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente

IV.2.4. Concluziile studiului pilot privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente

IV.3. Descrierea intervenției experimentale

IV.4. Prezentarea comparativă pretest-posttest a rezultatelor înregistrate privind abilitățile de management al timpului ale elevilor

IV.5. Prezentarea comparativă pretest-posttest a rezultatelor înregistrate privind nivelul performanțelor școlare ale elevilor

Capitolul V. CONCLUZII

V.1. Concluzii privind dezvoltarea abilităților de management al timpului ale elevilor

V.2. Concluzii privind nivelul performanțelor școlare ale elevilor

V.3. Limitele cercetării și direcții exploratorii viitoare

Anexe

Bibliografie

Primul capitol al tezei de doctorat, intitulat **MANAGEMENTUL TIMPULUI - PRECIZĂRI CONCEPTUALE, ROL ȘI IMPORTANȚĂ ÎN DEZVOLTAREA PERSONALĂ ȘI SOCIALĂ A ELEVULUI**, abordează următoarele elemente principale: precizări conceptuale privind definirea timpului, forme de exprimare și percepție ale timpului, taxonomii ale timpului, caracteristicile dimensiunii timp, managementul timpului ca și predictor al învățării eficiente, managementul timpului în contextul diferențierii dintre hard și soft skills precum și fenomenul procrastinării academice.

Timpul a reprezentat mereu o problemă din punct de vedere al cunoașterii, definirii, înțelegerii și utilizării sale. Prezent ca și subiect abordat în știință, religie, filozofiei și artă acesta a fost mai mult sau mai puțin elucidat. Există multe divergențe în legătură cu însemnătatea lui, din acest motiv este dificil de oferit o definiție a timpului care să nu ducă la controverse. În unele domenii de activitate însă se folosește o definiție operativă, în care unitățile timpului sunt definite. Așadar, definirea timpului devine este una dintre cele mai dificile sarcini, nu numai din punct de vedere filozofic, psihologic, artistic, dar și fizic.

Timpul exprimă o măsură a duratei evenimentelor și are diferite înțelesuri în funcție de contextul în care este definit. El reprezintă așadar un continuum în care evenimentele se succed de la trecut, prin prezent, spre viitor, și în cadrul căruia se desfășoară toate procesele cunoscute din natură. Dicționarul Oxford definește timpul ca fiind „procesul indefinit și continuu al existenței evenimentelor în trecut, prezent și viitor, privit ca o unitate”. O altă definiție de dicționar standard este următoarea: Timpul.... un continuum nonspațial linear în care evenimentele apar într-o ordine aparent ireversibilă”. Semnificarea conceptului de timp se poate realiza pe două paliere comprehensive: pe de o parte măsura timpului, respectiv măsurarea acestuia și a fenomenului său corelativ (spațiul), iar pe de altă parte descrierea modului în care timpul apare conștiinței, existenței umane. Am putea spune că vorbim de un timp fizic și de unul uman.

Timpul este intim legat de sentimentul propriei noastre existențe. Despre timp putem vorbi în mai multe sensuri: ca interval între două evenimente, ca mediu în care se petrec evenimentele, ca timp fizic sau ca experiență subiectivă. În fiecare caz, scurgerea timpului este marcată de schimbările care se petrec în lucruri sau pe care le percepem producându-se. Percepția despre timp a depins întotdeauna de complexitatea și cantitatea activităților ce individul le are de îndeplinit. De aceea, esențială pentru folosirea eficientă a timpului este definirea obiectivelor prin specificarea rezultatelor dorite. Sintetizând, orice activitate, indiferent de natura și importanța sa, are nevoie de un timp bine definit pentru a fi realizată și nu poate fi gândită în afara lui.

În ceea ce privește diversele taxonomii ale timpului, cea mai des întâlnită este aceea care diferențiază între timpul prezent – marchează momentul la care se petrece acțiunea, timpul trecut - marchează momentul la care s-a petrecut acțiunea, fiind legat de memorie de evenimentele care s-au încheiat (reprezintă baza experienței și a învățării și timpul viitor - marchează momentul la care se va petrece acțiunea fiind legat de anticipație, planificare și proiecții asupra a ceea ce urmează să se întâmple.

O altă clasificare este privind timpul formal și timpul informal. Dacă timpul formal este mai degrabă legat de ideea de timp astronomic, de timp calendaristic, conceptul de timp informal este timpul perceput, timpul resimțit și care se află sub directă influență a contextului sau a evenimentelor care au loc în asociere cu timpul fizic.

Timpul poate fi perceput diferit în funcție de circumstanțe:

- Timpul obiectiv - este cel măsurabil, definit prin unități standard (secunde, minute, ore, zile). Este timpul folosit în știință, industrie și viața de zi cu zi pentru organizare și coordonare.
- Timpul subiectiv - este percepția noastră personală asupra trecerii timpului. De exemplu, timpul pare să treacă mai repede când suntem implicați într-o activitate plăcută și mai lent când ne plictisim sau suntem anxioși.

Nu de puține ori apreciem timpul în funcție de starea noastră de bine sau insatisfacție pe care o avem în urma activității depuse, respectiv a rezultatului înregistrat. De aici derivă o altă taxonomie a timpului, respectiv:

- Timpul productiv: timpul alocat activităților utile, care aduc beneficii tangibile sau intangibile (ex. studiu, muncă, dezvoltare personală).
- Timpul recreativ- timpul dedicat odihnei, relaxării și activităților de agrement. De precizat că pentru sănătatea fizică și psihică a individului acest timp are o importanță deosebită.
- Timpul irosit - timpul petrecut în activități care nu aduc valoare sau satisfacție (ex. procrastinare).

Spațiul în care ne aflăm asociat activității de bază conduce la a dece la la nivelul timpului petrecut în sarcină, respectiv:

- Timpul educațional - este acel timp alocat învățării și dezvoltării personale. El include orele de predare, temele, activitățile extracurriculare și studiul individual.
- Timpul profesional - este reprezentat de perioada de timp locată activităților profesionale sau muncii remunerate.
- Timpul familial - este timpul dedicat relațiilor și activităților cu membrii familiei.

- Timpul spiritual - este timpul utilizat pentru reflecție, meditație sau activități religioase.

În funcție de obligațiile asumate, activitățile pe care fiecare dintre noi le susținem cotidian putem vorbi de:

- Timpul instituțional - este acel timp a cărui organizarea se realizează în funcție de reguli și structuri sociale (ex. programul școlar, timpul de muncă).
- Timpul personal - este timpul gestionat autonom de către individ, fără constrângeri externe.
- Timpul comunitar - este timpul petrecut pentru activități sociale sau de grup (ex. evenimente comunitare, sărbători).

Alte tipologii relevante ale timpului sunt cele cu trimitere la anumite nivele din viața omului, relevante pentru devenirea sa ca ființă completă, dezvoltată, respectiv, așa încât cu trimitere la formele de existență ale timpului în literatura de specialitate avem următoarea taxonomie:

1. Timpul fizic - reprezintă timpul măsurabil, utilizat în știință și tehnologie. El este descris de legile fizicii în termeni de timp absolut și relativ. Timpul fizic exprimă măsurarea desfășurării temporale dintre două momente. El este împărțit de gândirea abstractă în segmente egale, nediferențiate calitativ, reprezentând un „număr al mișcărilor”. În cadrul lui distingem:

- ✓ Timpul absolut - este un concept introdus de Isaac Newton, în care timpul curge uniform, independent de evenimente.
- ✓ Timpul relativ: a fost dezvoltat de Albert Einstein, unde timpul este influențat de viteză și gravitație (Teoria relativității).
- ✓ Timpul ciclic: bazat pe repetitivitatea naturală (zi-noapte, anotimpuri, cicluri de viață); este specific culturilor tradiționale care văd timpul ca o serie de evenimente recurente.
- ✓ Timpul liniar: curge într-o singură direcție, de la trecut, prin prezent, spre viitor; este dominant în societățile moderne occidentale.

De menționat faptul că în general timpul fizic este perceput liniar (trecut, prezent, viitor), iar măsurarea sa se realizează cu instrumente de măsură și înregistrare precum ceasul și calendarele.

2. Timpul biologic- este cel care se referă la ritmurile naturale ale organismelor vii:

- ✓ Ritmurile circadiene (ciclurile de 24 de ore care reglează somnul și activitatea).
- ✓ Îmbătrânirea biologică și procesele naturale ale vieții.

Caracteristica acestuia este dată de faptul că este subiectiv în percepția individuală (timpul pare să treacă mai repede sau mai lent, în funcție de stare și activitate).

3. Timpul psihologic - reflectă modul subiectiv în care indivizii percep trecerea timpului, percepția subiectivă asupra duratei, depinzând de emoții și stări mentale. Astfel emoțiile, stresul sau concentrarea pot accelera sau încetini percepția timpului. Copiii, de exemplu, percep timpul mai lent decât adulții. Este legat de memoria personală (timpul trecut) și anticiparea viitorului.

4. Timpul social - reprezintă timpul organizat de societate pentru activități colective. Vorbim în acest caz de orarul școlar, timpul de muncă, sărbătorile și evenimentele sociale. Dimensiune socială fiind cea care a dat și denumirea acestei forme –timp social - este influențată de ritmul vieții moderne, tehnologie și cultură. Societăți diferite pot avea percepții variate despre timp (ex. timpul rigid al societăților occidentale vs. timpul flexibil al unor culturi tradiționale).

5. Timpul existențial- este cel care apare a fi asociat cu modul în care individul își trăiește propria existență. Filosofi precum Martin Heidegger au subliniat legătura dintre timp și conștiința umană. Este legat de trăirea momentului prezent și de relația personală cu trecutul și viitorul.

6. Timpul istoric - este timpul care indică organizarea evenimentelor pe o scară cronologică, utilizată în studierea trecutului uman.

7. Timpul economic- este reprezentat de asocierea cu costul și valoarea timpului în context economic (ex. timpul ca resursă limitată în procesul de producție).

Dintre caracteristicile esențiale ale timpului sunt amintite următoarele:

- ✓ Ireversibilitatea- marchează faptul că timpul curge într-o singură direcție, de la trecut spre viitor. Evenimentele nu pot fi repetate exact în aceeași formă, iar această trăsătură definește entropia în univers.
- ✓ Universalitatea - timpul există peste tot și afectează toate formele de materie și energie, indiferent de întinderea geografică, cosmică, respectiv scară la care ne raportăm.
- ✓ Subiectivitatea percepției - timpul este perceput diferit de fiecare persoană, în funcție de experiențele, emoțiile și starea sa mentală.
- ✓ Elasticitatea - deși măsurabil în unități fixe (secunde, minute), timpul poate părea „mai scurt” sau „mai lung” în funcție de context (ex. timpul „zboară” când ne simțim bine).
- ✓ Divizibilitatea - timpul poate fi împărțit în segmente (ore, zile, luni, ani) pentru a organiza și structura activitățile umane.
- ✓ Ciclicitatea - în natură, timpul se manifestă adesea în cicluri (zi-noapte, anotimpuri, cicluri de viață). Această caracteristică stă la baza ritmurilor biologice și a calendarului.

- ✓ Temporalitatea liniară – marchează modul în care majoritatea oamenilor percep timpul: trecut, prezent și viitor. În gândirea occidentală temporalitatea apare ca o temă centrală, dar nu universală (în unele culturi, timpul este perceput ca ciclic).
- ✓ Interdependența cu spațial -în fizică, timpul este inseparabil de spațiu (conceptul de spațiu-timp). Evenimentele au întotdeauna coordonate atât spațiale, cât și temporale.

Înțelegând timpul ca o resursă inestimabilă a noastră ca finite umane raționale vom aborda pragmatic gestiunea acestuia. Sumarizând vom puncta argumentele ce stau la baza afirmației de mai sus:

1. Timpul este prin excelență o resursă limitată; după cum bine știm orice activitate este consumatoare de timp. În același timp, limitele timpului sunt absolute și inextensibile.
2. Timpul este o resursă cu o dinamică unidirecțională, în sensul că el se consumă ireversibil și într-un singur sens. Expresia „a recupera timpul pierdut” este desigur o metaforă care se referă la timpul care a mai rămas din cel pe care l-am pierdut.
3. Timpul este o resursă cu polivalență maximă. În raport cu nevoia de timp toate activitățile sunt concurente, așa încât folosirea timpului pentru o activitate înseamnă lipsirea de resurse temporale a tuturor celorlalte activități.
4. Timpul este o resursă care se autoconsumă; este folosit rațional și eficient, ori este irosit definitiv.
5. Timpul este o resursă cu potențial variabil: cosmic, biologic, social:
 - timpul costă pentru că este o resursă cu limitare absolută;
 - timpul costă pentru că se consumă continuu;
 - timpul costă pentru că cererea de timp este, în condiții normale, mult mai mare decât „oferta de timp”;
 - timpul costă pentru că „prețul” lui se formează în condiții de „monopol”, neexistând nici o ofertă alternativă — nevoia de timp este ireductibilă și nelimitată.

Analizând caracteristicile invocate mai sus, înțelegem importanța timpului și nevoia de gestiune corespunzătoare a acestuia în viața fiecăruia dintre noi. În problematica gestiunii eficiente a timpului prin analogie cu segmentul economic și în mediul educațional timpul odată risipit, consumat inutil, ineficient poate fi considerat pierdut, iar insuficiența timpului conduce direct către conceptul de cost de oportunitate în folosirea timpului, ceea ce înseamnă că de alegerea celei mai potrivite metode de a folosi timpul depinde performanța înregistrată.

În ceea ce privește managementul timpului ca și predictor al învățării eficiente, apreciem că dacă rezultatele obținute de orice persoană, în orice domeniu de activitate, depind semnificativ de utilizarea timpului, cu atât mai mult utilizarea eficientă a acestuia de către elev va avea consecințe directe asupra dezvoltării și formării dezirabile a personalității acestuia. Timpul ca resursă educațională necesită o gestionare strategică și colaborativă, implicând atât elevii, cât și cadrele didactice și părinții. De altfel, modul de gestionare și de utilizare a timpului influențează atât rezultatele propriei activități, cât și pe cele ale celorlalți membri ai grupului de referință în ansamblul său, conferindu-i o importanță mai mare. O utilizare eficientă a timpului contribuie la îmbunătățirea rezultatelor școlare și la dezvoltarea personală armonioasă a elevilor.

Pentru maximizarea eficienței timpului în educație sunt folosite o serie de strategii care vizează:

1. Obținerea unei învățări active prin introducerea metodelor care implică elevii activ în procesul de învățare (dezbateri, învățarea prin proiecte) în concomitență cu eliminarea metodelor pasive, care consumă timp fără a avea rezultate eficiente.
2. Crearea unui echilibru între muncă și relaxare prin asigurarea unui timp optim pentru activitățile academice și non-academice, pentru a preveni supraîncărcarea elevilor. Se are în vedere organizarea unor pauze regulate între sesiuni de învățare intensă.
3. Evaluarea constantă a utilizării timpului presupune ca atât profesorii cât și elevii să reflecteze periodic asupra modului în care este utilizat timpul.
4. Ajustarea planificării în funcție de observațiile făcute (ex. reducerea activităților care consumă timp inutil).

În educația formală vorbim de valorificarea eficientă a timpului educațional, ceea ce presupune o organizare judicioasă a acestuia în procesul de învățare. De aici derivă importanța educației pentru managementul timpului orientate pe două paliere ce se completează reciproc, respectiv:

- ✓ necesitatea dezvoltării competențelor de gestionare a timpului încă din copilărie.
- ✓ dezvoltarea de strategii pedagogice care să ajute elevii să-și prioritizeze sarcinile și să reducă procrastinarea.

Un aspect important în realizarea managementului eficient al timpului îl reprezintă menținerea echilibrului dintre timpul pentru studiu și cel destinat odihnei, ca o condiție esențială în obținerea și menținerea unui nivel ridicat de performanțe academice pe termen mediu și lung. În societatea contemporană, lipsa timpului a devenit o problemă majoră pentru noi toți, astfel că presiunea timpului determină angajarea în acțiuni eficiente. De aici și necesitatea creșterii eficienței activităților de învățare prin gestionarea adecvată a timpului,

elaborarea unui planul de învățare, igiena și ergonomia spațiului de învățare, aplicarea legii stimulării cognitive prin efort intelectual, metacognitiv.

Relativ la managementul timpului în contextul diferențierii dintre hard și soft skills acesta, în calitate sa de set de norme, valori, principii și bune practici, care, în manieră conjugată, contribuie la dezvoltarea abilităților de organizare temporală a activităților ce ne revin, astfel încât să putem contribui la îmbunătățirea calității vieții noastre și a celor din jur, acesta implică dezvoltarea atât a abilităților tehnice (hard skills), cât și a celor interpersonale (soft skills). Astfel, prin hard skills vom înțelege acele competențe care vizează partea tehnică, ele fiind măsurabile și specifice unui domeniu. Acestea pot fi dobândite prin educație formală, autoformare sau, funcție de caz, prin formare profesională și de specialitate. Soft skills reprezintă abilități interpersonale și trăsături personale, precum comunicarea eficientă, adaptabilitatea, gestionarea timpului și capacitatea de a lucra în echipă. Acestea sunt esențiale pentru interacțiunea armonioasă cu ceilalți și pentru gestionarea provocărilor profesionale și personale. Necesitatea formării abilităților hard și soft derivă din provocările la care suntem expuși aproape zilnic. Accelerarea ritmului de viață, presupune adaptarea continuă la tot ce înseamnă schimbare, implicând un efort permanent și susținut. De cele mai multe ori ne dorim să prelungim termenele stabilite pentru finalizarea unor acțiuni, proiecte și avem senzația că nimic nu este terminat cu adevărat și tot mereu este necesar să trecem la următoarea stare cu sentimentul că nu am încheiat satisfăcător activitatea sau acțiunea precedentă.

Cauzele managementului inefficient al timpului pot fi grupate în trei categorii distincte:

- cauzele exterioare, care sunt determinate de lipsa de organizare;
- cauzele interne care țin exclusiv de persoana, de felul său de a fi și de a se comporta sau de situația particulară cu care se confruntă;
- cauzele mixte care țin de propria persoană a elevului și colegii săi.

Pentru a contracara cauzele generale care pot genera insuficiențe în gestionarea timpului propunem utilizarea de strategii de management al timpului pentru dezvoltarea ambelor tipuri de abilități Unele dintre acestea pot fi următoarele

1. Planificarea și prioritizarea activităților: stabilirea de obiective clare și alocarea unui timp specific pentru dezvoltarea atât a hard skills, cât și a soft skills (timp specific pentru abilități tehnice și un altul altele pentru comunicare).
2. Învățarea continuă: participați la activități de învățare și formare, inclusive cursuri online care vizează ambele categorii de abilități. De exemplu, un opțional de miniprogramare pentru a îmbunătăți competențele tehnice și un exercițiu de lucru cu și despre inteligența emoțională pentru a dezvolta abilitățile interpersonale.

3. Aplicații practice: implicarea în proiecte reale sau simulări unde să fie puse puneți în practică cunoștințele tehnice și să poată fi vă exersate abilitățile de comunicare, lucru în echipă și gestionare a timpului.
4. Feedback constructiv: solicitarea și analiză a feedback-ului de la colegi, profesori, mentori pentru a identifica ariile de îmbunătățire atât în competențele tehnice, cât și în cele interpersonale.
5. Gestionarea eficientă a timpului: utilizarea de tehnici specifice a organiza activitățile și a evita procrastinarea, dând atenție dezvoltării ambelor tipuri de abilități.

Prin implementarea acestor strategii pot fi dezvoltate în mod echilibrat atât competențele tehnice, cât și cele interpersonale, aspect esențial pentru succesul școlar.

Un alt fenomen abordat în cadrul primului capitol a fost cel al procrastinării. Procrastinarea reprezintă un comportament dăunător, caracterizat prin amânarea constantă a acțiunilor sau a sarcinilor, în ciuda efectelor negative ulterioare de care persoana este perfect conștientă. Procrastinarea academică este tendința de a amâna sarcinile educaționale, cum ar fi studiul pentru învățare, realizarea temelor sau finalizarea proiectelor, în ciuda conștientizării consecințelor negative. Este un fenomen larg răspândit în rândul elevilor, afectând performanțele școlare și bunăstarea psihologică. Din punct de vedere etimologic termenul provine din latină, *pregetare* (vb. (a) *pregeta*) – a amâna ceva, respectiv latinescul „*procrastinatus*”, unde „*pro*” înseamnă „înainte”, iar „*crastinus*” semnifică ziua/zilele ce urmează „de mâine”. Deși termenul de procrastinare a fost împrumutat relativ recent în vocabularul limbii române el este uzitat din ce în ce mai frecvent. Poate fi considerat un neologism preluat din limba engleză, „*procrastination*” care semnifică amânarea sau întârzierea începerii unor acțiuni. Cercetătorii folosesc de regulă trei criterii pentru a categorisi procrastinarea. Astfel, pentru ca un comportament să fie considerat procrastinare acesta trebuie să fie simultan neproductiv, inutil și întârziat. Sunt oferite explicații ale tendinței de a amâna lucrurile importante, citându-se deseori procrastinarea ca fiind un mecanism de combatere a anxietății asociate cu începerea sau finalizarea unei sarcini sau a unei decizii. Se apreciază că procrastinarea este o formă de amânare nepotrivită, astfel încât sarcinile intenționate și importante sunt întârziate în mod voluntar și inutil, afectând performanța, dezvoltând un nivel ridicat al stresului și/sau diminuându-se starea de bine.

Astfel, în practica desfășurării acțiunilor educaționale se întâlnesc două tipuri principale de procrastinare:

- procrastinare pasivă: amânarea începerii activității respective pentru că apar dificultăți în luarea deciziilor și în aplicarea lor;

- procrastinare activă: se face în mod intenționat, considerând că a lucra sub presiune creează motivație.

Cu toate că procrastinarea nu este considerată o tulburare mentală, ea este o condiție debilitantă ce poate duce la un distress semnificativ cu multiple consecințe negative și, în timp, la dezvoltarea unor tulburări clinice. Studiile din literatura de specialitate au arătat numeroase asocieri între procrastinarea cronică, severă și:

- sănătatea mentală – nivele ridicate de stres, îngrijorare, sentimente de vinovăție, anxietate, un nivel scăzut al stării de bine;
- starea de sănătate – amânarea tratamentului și mai puține comportamente sănătoase ducând la exacerbarea bolilor somatice;
- afectarea funcțională – performanță scăzută la școală sau la locul de muncă și îngrijorări financiare substanțiale.

Sumarizând, vom defini procrastinarea drept un pattern persistent de comportament sau un eșec de auto-reglare ce implică amânarea voluntară a inițierii sau completării unor responsabilități importante, finalizării unor sarcini până în ultimul minut, în ciuda consecințelor negative așteptate.

Identificarea procrastinării presupune un proces de autoanaliză, înțelegere și conștientizarea a comportamentului propriu în ceea ce privește recunoașterea sarcinilor cu adevărat prioritare și evitării în același timp, prin diverse metode, de a începe rezolvarea lor sau gestionarea sarcinilor importante începute, prin amânarea din diferite motive (exemplu: nevoia de relaxare, odihnă pasivă, mail-uri, discuții, telefoane etc.). Din gama mecanismele psihologice care stau la baza procrastinării, conform literaturii de specialitate întâlnim frica de eșec, teama de succes, ieșirea din zona de confort, lupta pentru autonomie, perfecționismul.

Procrastinarea se poate datora și unor probleme psihologice, precum sunt tulburarea de atenție, tulburarea bipolară, depresia. În același timp, motivele care generează comportament de procrastinare sunt legate de tipul de sarcină ce urmează a fi realizată, în sensul că sarcina este fie neplăcută (în fiecare activitate pot exista secvențe/etape/aspecte mai puțin placute), fie copleșitoare (indiferent de pregătirea și experiența/expertiza într-un domeniu, uneori există lucruri care depășesc capacitățile/abilitățile reale deținute). Prin urmare, procrastinarea este asociată cu aversitatea față de sarcini și variază în funcție de stadiul activității. Procrastinarea cauzată de frica de eșec se înregistrează atunci când este mai ușor a tolera vinovăția de a nu fi fost suficient de organizați sau motivați în a realiza o sarcină decât a tolera eșecul în îndeplinirea sarcinii respective, ceea ce ar favoriza o evaluare negativă de sine globală. Altfel spus, teama de a nu reuși este mai mare decât teama de consecințele procrastinării. În acest caz,

produsul/rezultatul obținut este o reflectare directă a abilităților deținute, nivelul abilităților indicând valoarea pe care o are persoana; cu cât este nivelul abilității mai înalt cu atât este mai mare și sentimentul de valoare personală. În condițiile în care procrastinarea este utilizată ca un mecanism de combatere a anxietății asociat cu începerea sau finalizarea unei sarcini sau a unei decizii, iar amânarea funcționează ca o strategie de reglare a emoțiilor, această dispoziție este obținută doar pe termen scurt. Legătura dintre reglarea emoțiilor și amânare este evidențiată în cercetări mai generale despre autoreglare, care demonstrează modul în care reglarea stărilor de spirit și a stărilor de sentiment pot duce la un eșec al autocontrolului.

De cele mai multe ori procrastinarea intervine adesea când trebuie realizate activități neplăcute, fapt care provoacă dorința de a le înlocui cu altele care să genereze plăcere. Studiile arată că atunci când oamenii desfășoară activități neplăcute/nedorite, sunt mai puțin fericiți și creierul lor eliberează mai puțină dopamine decât dacă ar desfășura activități pe care le agreează. Folosirea motivației extrinseci scade performanța în activitățile care necesită un efort mental susținut și creativitate.

Procrastinarea la elevi apare ca un proces complex, generat de mai mulți factori:

- Caracteristicile sarcinii pe care o au de realizat – când aceasta este prea dificilă, prea ușoară, prea plictisitoare etc., va exista tendința de a o amâna și de a da prioritate celor care prezintă un mai mare interes.
- Anxietatea și teama de eșec – întârzie să înceapă un proiect pentru a evita ca abilitățile să le fie judecate de ceilalți sau de teama unor rezultate pe care simt că nu le pot controla.
- Presiunea la care sunt expuși - când zilnic prea multe sarcini trebuie rezolvate și așteptările și cerințele celorlalți sunt prea ridicate, poate fi dificil să prioritizezi, de aceea amânarea poate oferi pe moment sentimentul de a face față presiunii.
- Mecanism de auto-apărare – procrastinarea poate fi folosită ca o strategie de a ne pregăti pentru și a explica un posibil eșec - faptul că nu ai avut timp suficient la dispoziție poate fi motivul pentru care nu ai reușit (se pune o presiune ridicată pe obținerea de note mari, lipsa timpului de a învăța poate fi scuza potrivită pentru a explica de ce nu a trecut un examen).
- Lipsa motivației de a ajunge de la intenție la punerea ei în acțiune.
- Momente din zi nefavorabile productivității – capacitatea de retentive în sarcină timp de 8 ore pe zi este greu de obținut, în ciuda dorinței de eficiență manifestate/autoimpuse. Creierul lucrează în „cicluri de productivitate”, între care are nevoie de scurte pauze, pentru a putea reveni la capacitatea de concentrare. De aceea, este indicat să întrerupem ceea ce facem și să schimbăm pentru scurt timp registrul de activitate. Este important

însă a gestiona corespunzător „pauza”, fără prelungiri în afara planificării/proiecției realizate inițial.

Mulți dintre elevi acuză un disconfort după ce amână sau dau greș în procesul de finalizarea a unei activități. Conform declarațiilor mulți dintre cei care procrastinează investesc efort mai mare pentru realizarea unor sarcini care nu sunt atât de importante, sau preferă mai degrabă să-și piardă timpul concentrându-se asupra unor activități minore, decât să se apuce de sarcinile importante pe care le au de făcut. În majoritatea cazurilor, cei care procrastinează se pregătesc foarte mult pentru a realiza o activitate, dar continuă să evite începerea acesteia din diferite motive .

Sumarizând, putem afirma că principalele cauze ale procrastinării la elevi sunt datorate:

- ✓ lipsa unei organizări eficiente,
- ✓ temeri legate de eșec sau perfectionism,
- ✓ distrageri, precum accesul la tehnologie sau lipsa de motivație.

Efectele, consecințele procrastinării pot fi decriptate la nivelul a mai multor paliere precum performanța, starea de bine și starea de sănătate. Astfel, în ceea ce privește productivitate și performanță o meta-analiză pe tema procrastinării evidențiază o asociere negativă și scăzută dintre procrastinare și performanța academică, concluzionând că, procrastinarea este uneori dăunătoare, alteori inofensivă, dar cu siguranță este inutilă. Efectele procrastinării sunt resimțite și în ceea ce privește capacitatea de a finaliza anumite sarcini într-un mod care să nu provoace un conflict intern. Unul dintre cele mai importante domenii în care se resimt efectele procrastinării îl reprezintă mediul școlar. Atât elevii 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 școlar și profesional. În acest context, self-managementul devine o condiție indispensabilă a eficientizării utilizării timpului. Self-managementul reprezintă abilitatea de a-ți controla și organiza eficient resursele personale, inclusiv timpul, atenția și energia, pentru a-ți atinge obiectivele. O autogestiune corectă a timpului este esențială pentru performanță, stimă de sine ridicată și reducerea stresului.

Managementul timpului se bazează pe trei piloni: planificarea, organizarea și controlul timpului. Noțiunea de eficacitate cere ca, pentru fiecare individ, timpul să fie utilizat în mod rațional și productiv, în conformitate cu ritmul personal și cu resursele de care dispune fiecare individ, cu scopul de a asigura îndeplinirea unor activități precise într-un interval de timp dat. Managementul timpului presupune ca, fiecare individ să aloce secvențe de timp, riguros calculate pentru fiecare activitate ce trebuie desfășurată, să se

facă toate eforturile posibile pentru a le respecta și să se evalueze, în mod regulat, rezultatele obținute. Managementul timpului reprezintă activitatea prin care sunt coordonate activitățile și resursele, în scopul atingerii obiectivelor propuse într-o anumită perioadă de timp exact definită. Managementul timpului se face pe baza rezultatului fiecărei activități întreprinse într-un interval de timp dinainte stabilit, ceea ce înseamnă că nu gestionăm timpul în sine, ci activitățile desfășurate în acest termen. Managementul timpului înseamnă practic controlul acestei resurse. Realizarea managementului timpului ca acțiune esențială în obținerea de performanță susține valorificarea progresului tehnic și economic asociat fructificării timpului și validarea ideii dependenței performanței școlare și ulterior socio-profesionale de factorul timp. O definiție sugestivă și succintă a conceptului de management al timpului ar evidenția elaborarea și implementarea unui proces personal de programare, de anticipare și de reacție într-o manieră planificată, predictivă, efektivă și eficientă.

Componentele self-managementului pentru eficientizarea timpului se pliază pe cinci componente:

1. Autocunoașterea și conștientizarea obiceiurilor

Această etapă are în vizor două aspecte: pe de o parte o primă evaluare a modului în care este utilizat timpul zilnic și pe de altă parte identificarea factorilor de distragere și a momentelor de productivitate maximă.

2. Stabilirea obiectivelor clare și realiste

Prin aplicarea unei strategii de operaționalizare a obiectivelor ca de exemplu aplicarea tehnicii SMART (Specifice, Măsurabile, Atingibile, Relevante, Temporizate) pot fi repartizate, respectiv prioritizate sarcinile de lucru definindu-se astfel în mod programat priorități pe termen scurt și lung.

3. Planificarea și organizarea activităților

Pentru o planificare eficientă, realizată în mod riguros pot fi folosite agende, listele de sarcini și aplicațiile de time-management, tehnici specifice precum Matricea Eisenhower (urgent versus important) sau Tehnica Pomodoro.

4. Gestionarea motivației și autodisciplinii

Această etapă presupune valorificarea unor ritualuri productive pentru menținerea concentrării și evitarea procrastinării prin regula celor 5 minute (începerea imediată a unei sarcini pentru a evita amânarea).

5. Monitorizarea progresului și ajustarea strategiilor

Pentru o monitorizare eficientă evaluarea periodică a modului în care a fost gestionat timpul este cheia succesului care permite o ajustare corectă a metodelor în funcție de rezultate și provocări. Avantajele pe care le conferă managementul timpului pot fi exprimate prin

- atingerea scopului urmărit;
- valorificarea oportunităților ;
- comunicare mai bună;
- obținerea a mai multor rezultate notabile pe unitatea de timp;
- păstrarea unui echilibru în viața școlară, socială și personală;
- dezvoltarea creativității;
- adaptare mai bună la schimbare (Cucoș, 2002).

Utilizarea eficientă a timpului, a cărei trecere este iminentă, depinde de condițiile existente în mediul exterior, dar depinde și de stare de spirit a fiecărui elev implicat în activitatea respectivă, de aceea este esențială stimularea și motivarea acestuia. Aceasta trebuie coroborată cu alți factori care influențează utilizarea și percepția asupra timpului:

- stimularea creativității prin desfășurarea unor activități interesante;
- acordarea posibilității celor implicați în activitatea respectivă de a se manifesta creativ și responsabil;
- crearea unui ambient propice desfășurării activității respective.

Sumarizând putem afirma că managementul timpului înseamnă, de fapt, auto-management. Acesta se materializează în modalitatea în care individul își planifică obiectivele și sarcinile cu respectarea priorităților impuse de nevoile sale. Managementul timpului este o abilitate strict personală – pentru că numai fiecare dintre noi, singuri, ne cunoaștem orele de capacitate maximă, orele de somn, nevoia de relaxare și de servire a maselor. Îmbunătățirea abilităților pe care le avem pentru a ne ajuta să ne planificăm mai bine sarcinile, să ne îndeplinim la timp și eficient responsabilitățile este cheia gestionării optime a timpului.

Al doilea capitol al tezei de doctorat, **TIMPUL CA RESURSĂ EDUCAȚIONALĂ**, include în structura sa o serie de elemente dintre care amintim: resursa timp și valorificarea sa eficientă în context școlar, timpul școlar- caracteristici și condiții de utilizare eficientă, managementul timpului- acțiuni de prevenție a fenomenului de burn-out la elevi și profesori, valorificarea corectă a timpului în înregistrarea de performanțe academice și dezvoltarea personală - meta-analiză a studiilor, proiectarea și formarea competențelor de gestionare a timpului, programe de management al timpului și formarea competențelor de gestionare a timpului la elevi.

Timpul este o resursă foarte importantă în contextul educațional, are un caracter limitat, ireversibil, intransmisibil care îi conferă unicitate și valoare. Apreciat ca o importantă resursă pedagogică, timpul școlar trebuie descoperit și preceput ca un factor de sprijin, atunci când este judicios folosit sau, din contra, un element perturbator major, atunci când nu îl tratăm cum se cuvine. Deși puțin menționat și abordat în literatura pedagogică de specialitate, timpul școlar este una dintre componentele fundamentale ale procesului de învățământ. Afirmatia noastră se bazează pe faptul că, în ultimă instanță, în funcție de bugetul de timp disponibil se alege numărul și complexitatea obiectivelor didactice urmărite, volumul informațiilor ce urmează să fie transmise, metodele de predare utilizate și nu în ultimul rând, formele de evaluare a randamentului activității școlare.

Timpul școlar face parte din categoria mai largă a resurselor pedagogice materiale și se obiectivează la nivelul realității educaționale prin variabile ca anul școlar, semestru/modul, săptămâna școlară, ziua școlară, lecția/activitatea. Un loc aparte în acest context revine conceptului de timp de învățare.

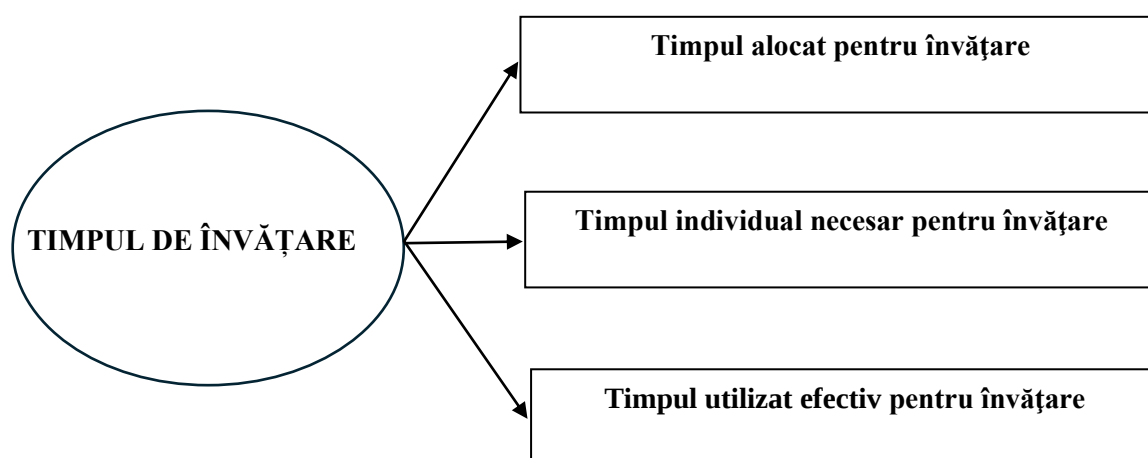


Figura 1. Structura timpului de învățare

Timpul de învățare, așa după cum se poate observa în figura de mai sus, include în structura sa trei componente: timpul alocat pentru învățare (durata de timp considerată de către cadrul didactic ca fiind suficientă pentru realizarea unei sarcini de lucru), timpul individual necesar pentru învățare (durata de timp de care ar avea nevoie elevul, în funcție de abilitățile sale individuale, pentru rezolvarea sarcinii de lucru) și timpul utilizat efectiv pentru învățare (durata de timp folosită efectiv de elev pentru realizarea sarcinii de lucru).

Oricare ar fi spațiul destinat activităților cu specific instructiv-educativ sau ludic, principiul după care se ghidează organizarea timpului este eficiența. Valențele organizării eficiente a spațiului sunt multiple, pornind de la economisirea de timp, pâna la punerea la dispoziția școlarilor a materialelor necesare și instruirea acestora cu privire la modul de utilizare a lor. Mediul organizațional cu întreg ansamblul său de elemente și material didactic trebuie creat așa încât să faciliteze învățarea.

Pentru profesori, managementul timpului educațional propriu reprezintă una din cerințele importante ale activității, iar timpul acestuia se împarte între: timpul educațional petrecut în școală și timpul educațional petrecut în afara școlii.

Există două atribute care definesc un timp educațional eficient:

- ✓ timpul educațional trebuie folosit pentru activități utile, folositoare pentru elev, care să îi permită creșterea și dezvoltarea personală;
- ✓ timpul educațional trebuie să conducă spre atingerea unei performanțe cât de mici și către dobândirea unui succes educational.

În cadrul contextului educațional se poate vorbi de mai multe tipuri de timp, astfel încât vom decela între: *microtimpul educațional*, care face referire la unități temporale mici, fiind vorba în principal de ora didactică sau de ziua de școală, și *macrotimpul educațional*, care se referă la unități mari de timp, precum semestrul sau anul școlar. Macrotimpul se supune unor condiționări externe datorate influenței programelor școlare, a structurilor anilor școlari, iar în acest caz funcționează un management al perioadelor lungi de timp. Profesorul își va organiza activitatea în clasă ținând seama de numărul de ore alocate și de programa calendaristică, iar controlul în acest caz este limitat.

Tot în cadre educaționale se poate face distincția între timpul profesorului și timpul elevului. Făcând o comparație între aceste două categorii de timp se observă faptul că, deși acestea se suprapun în mare parte, sunt în același timp diferite. Timpul elevilor trebuie să fie orientat spre formarea de noi deprinderi, competențe, fiind un timp care se materializează în propria educație. Timpul profesorului este unul dedicat activității de zi cu zi și se materializează în educația altora.

Unii autori oferă o altă clasificare a timpilor educaționali, fiind vorba de patru tipuri de timp ce se regăsesc în contextul școlii:

1. timpul general alocat, care face referire la perioada educațională globală, prevăzută prin programa, prin documente referitoare la structura anilor școlari; acesta îi corespunde macrotimpului;
2. timpul instrucțional - se referă la timpul dedicat instruirii elevilor, iar timpii instrucționali de durată redusă corespund microtimpului;
3. timpul de rezolvare a sarcinilor - se referă la timpul alocat de elevi pentru îndeplinirea sarcinilor în timpul pregătirii individuale, fie în școală, fie în afara acesteia.
4. timpul dedicat evaluării sumative, finale, care face referire la perioada în care elevii demonstrează că au însușit deprinderi și conținuturi.

Unele studii au demonstrat că pe termen lung o parte consistentă din timpul alocat activităților din clasă este utilizat pentru cunoașterea colectivului de elevi. Pentru micșorarea acestor intervale trebuie avută în vedere continuitatea la clasă a profesorilor pentru perioade mai mari de timp.

Pentru ca timpul să fie utilizat în mod judicios se impune aplicarea unui set de reguli: repartizarea duratei fiecărei discipline în funcție de obiectivele pedagogice, împărțirea materiei în secvențe raportabile la unități de timp, alternarea tipurilor de activitate și a activităților care au obiective diferite, precum și valorificarea tuturor resurselor educaționale din cadrul școlii.

Timpul școlar este o resursă pedagogică de natură materială, antrenată la nivelul sistemului de învățământ prin intermediul unor variabile ce se completează reciproc: anul școlar, săptămâna școlară, ziua școlară. Timpul școlar include pe de o parte timpul de predare (lecțiile), timpul dedicat temelor, pregătirea pentru examene și activitățile extracurriculare, iar pe de altă parte structura anului școlar, repartizarea orelor pe discipline și ritmul activităților școlare influențează calitatea educației. Putem înțelege cum că timpul școlar este dependent, dar și deturnat de timpul social.

Timpul școlar este definit prin procesul de predare-învățare desfășurat în cadrul instituției de învățământ, timpul de deplasare către și de la școală, timpul destinat pregătirii temelor, meditațiilor în școală și în afara ei. Cu alte cuvinte, timpul școlar presupune timpul educațional. „Aceasta reprezintă timpul școlar- timpul dedicat activităților educative, incluzând timpul consumat în școală, în cadru formal/oficial oferit de aceasta și timpul perișcolar- timpul care se consumă dincolo de perimetrul școlii, pentru activități care au direct sau indirect un scop educativ” (Jigău, 2008, p. 5).

Timpul elevilor poate fi greu de înțeles dacă nu este bine definit. De cele mai multe ori, timpul elevilor este definit doar prin timpul școlar, dar un elev bun, pentru a excela și pentru a se dezvolta armonios are nevoie atât de relaxare, dar și de distracție. Așadar, timpul unui elev poate fi definit din perspective multiple: timpul școlar, timpul extrașcolar, timpul liber.

Timpul școlar este deseori asociat cu timpul de învățare. Acesta trebuie considerat reperul central în funcție de care se delimitează și dimensionează celelalte componente ale timpului de care elevul dispune pe toată perioada activității școlare, învățarea fiind forma dominantă de activitate asociată statutului de elev, modalitatea principală prin care elevul se integrează social. Timpul instituționalizat de învățare este acea parte a timpului total disponibil al elevului care este alocată învățării școlare, reglementată și programată instituțional, în baza unor documente oficial privind durata, structura și conținutul activităților de învățare aferente programului de studii pe care elevul îl parcurge (Voiculescu, 2011)

Timpul instituționalizat de învățare este un timp standardizat la nivelul sistemului de învățământ și programat la nivelul instituției școlare, acesta constituind temeiul principal al recunoașterii sociale a statutului de elev și al studiilor. Acesta se împarte pe două categorii de activități de învățare: activități colective, care presupun prezența elevului în clasă, și activități individuale, independente. Activitățile colective de învățare sunt activitățile de tipul lecțiilor sau al altor forme de organizare a procesului de învățământ care au caracteristici comune precum organizarea și desfășurarea pe grupuri de elevi, desfășurarea în școală sau în alte locuri stabilite de instituția de învățământ, programarea zilnică și săptămânală, prin orarul școlar, dar și cea semestrială sau anuală. Activitățile colective de învățare sunt obligatorii pentru elevi din punct de vedere al frecventării, abaterile fiind sancționate disciplinar, indiferent de gradul de participare activă sau de cantitatea de învățare pe care o produc. Activitățile individuale/independente de învățare sunt activități care se desfășoară în afara programului școlar sau în afara școlii, sub forma studiului individual, și al altor activități de tipul lucrărilor practice, proiectelor, compunerilor. Activitățile individuale de învățare sunt nemijlocit legate de procesul de învățământ desfășurat în școală, ele constituind o formă complementară de învățare investită să contribuie direct la realizarea sarcinilor. Acestea sunt realizate în mod independent de către elevi, dar sunt menținute sub control de către cadrele didactice care stabilesc sarcinile și conținuturile acestora și evaluează gradul de îndeplinire.

Pe lângă învățarea instituționalizată, cuprinsă în orarul și programa școlară și în sarcinile de studiu individual, elevii realizează și activități opționale sau/și facultative de învățare, care au sau nu legătura cu procesul de învățământ, activități care materializează motivații și scopuri personale sau aprofundări ale învățării, moduri de ocupare utilă a timpului extrașcolar. Timpul

opțional/facultativ depinde de decizia elevului, nefiind obligatorie sau reglementată de școală/programă.

Timpul opțional se constituie ca un rest de timp care rămâne la dispoziția elevului după finalizarea sarcinilor aferente timpului instituționalizat de învățare, participarea la lecții împreună cu sarcinile de activitate individuală, independentă. În raport cu varietatea situațiilor în care se constituie, timpul opțional nu apare întotdeauna ca un rest de timp față de cel instituționalizat. O cauză ar reprezenta-o „ruperea” din timpul instituționalizat, absența intenționată de la școală, neefectuarea temelor pentru acasă, în favoarea opțiunilor elevului. Pe de altă parte, restul de timp nu este folosit întotdeauna pentru activități de învățare. Uneori activitatea de învățare realizată de elevi se încheie odată cu încheierea cursurilor, sau ea ocupă aproape întregul timp liber de care elevul dispune. Timpul opțional de învățare trebuie analizat luând în calcul factorii și condițiile care acționează în realitatea concretă a distribuirii timpului de învățare al elevilor. Teoretic, timpul opțional ar trebui să înceapă după acoperirea timpului instituționalizat, inclusiv cel stabilit pentru efectuarea sarcinilor de studiu individual. În realitate, timpul elevului devine opțional după încheierea cursurilor, a lecțiilor din orar, iar cel care constituie una dintre sursele principale ale timpului opțional este timpul instituționalizat dedicat studiului individual, care scapă de sub controlul direct al școlii și al profesorilor. Există situații în care elevii renunță sau refuză să aloce timp realizării sarcinilor de studiu individual stabilite de către profesori în favoarea unor activități de învățare care se potrivesc mai bine intereselor lor. E. Voiculescu în cartea sa „Timpul ca resursă a educației” susține că, pe de o parte, tendința elevilor de a aloca timp pentru activitățile opționale de învățare, altele decât cele planificate de școală, trebuie considerată ca pozitivă și chiar încurajată, dar pe de altă parte, dincolo de anumite limite, această tendință traduce o neconcordanță între scopurile școlii și scopurile elevilor, iar timpul opțional de învățare nu se mai poate extinde decât pe seama reducerii timpului instituționalizat de învățare, cu efecte negative asupra procesului de învățământ desfășurat în școală.

În dezvoltarea elevilor rolul timpului trebuie analizat din trei perspective: cognitiv, emoțional și social. Din punct de vedere cognitiv ne referim la timpul bine organizat pentru studiu, care susține acumularea de cunoștințe și formarea gândirii critice. Analiza timpului din punct de vedere al rolului său pe dimensiune emoțională vizează pauzele regulate și timpul dedicat relaxării, care contribuie la bunăstarea emoțională. Rolul timpului din punct de vedere social evidențiază activitățile extracurriculare și timpul petrecut în grupuri care ajută la dezvoltarea abilităților interpersonale. În contextual rolului pe care timpul îl are în dezvoltarea elevului vom vorbi despre timpul extrașcolar, timpul liber și timpul dedicat odihnei.

Timpul extrașcolar al elevilor este insuficient în raport cu multitudinea opțiunilor și a nevoilor de timp, așa încât situația cea mai frecventă este aceea a unei opțiuni și mai puțin aceea a unei decizii total libere sau facultative (Voiculescu, 2011). Acesta poate fi distribuit în două categorii de activități: activități care corespund unor cerințe fiziologice, timpul afectat unor activități precum somnul nocturn și diurn, odihna pasivă, servirea mesei, igiena personală, și timpul destinat unor activități în gospodărie sau în afara acesteia, altele decât cele incluse în timpul școlar. Studiile realizate ne indică faptul că pentru zilele lucrătoare, elevii alocă 47% din timpul lor, în weekend acesta crescând la 59%. Pentru realizarea activităților din cadrul timpului extrașcolar, elevii din mediul rural petrec mai mult cu 50 minute față de cei din mediul urban, iar fetele alocă cu 18 minute mai mult pe zi activităților de tip gospodăresc (Macan et al., 2010).

Timpul liber este definit de Leif (1984) ca un timp pentru sine. Timpul liber reprezintă acele activități pe care elevii sunt liberi să le aleagă, ele fiind desfășurate de cele mai multe ori într-un cadru informal. Timpul liber face parte din schema „celor trei 8” care alcătuiesc cele 24 de ore ale unei zile din viața modernă a unui om. Astfel, rezultă o primă delimitare a timpului liber potrivit căreia este timpul rămas între timpul de muncă (munca instituționalizată) și timpul de odihnă. Timpul liber nu este supus unor constrângeri, fie de natură socială sau biologice, atât ca durată, cât și ca mod de întrebuințare. Din acest punct de vedere, timpul liber al elevilor poate fi definit ca timpul care rămas al elevului la dispoziție între timpul alocat programului școlar (cuprinzând și sarcinile extrașcolare ale acestuia) și timpul necesar trebuinței de somn.

Timpul liber poate să crească din perspectivă cantitativă, de aceea acesta nu poate fi delimitat doar din dimensiunea lui cantitativă, nefiind un timp teoretic sau nominal, ci unul real și concret pe care omul îl simte ca un drept și ca pe o trebuință. Nu poate fi numit timp liber timpul elevului care absentează de la școală/ore. Timpul liber al elevului este folosit pentru recreare, pentru activitățile suplimentare de învățare, fie ca sunt impuse sau fie că acestea sunt opționale, dar și pentru divertisment.

Este necesară o analiză a timpului liber, ca parte a timpului activ care să stabilească repere clare care să permită delimitarea a ceea ce este timp liber, atât ca durată și ca orar, cât și sub aspect al conținutului și semnificației activităților definite ca activități de timp liber.

Din punct de vedere al raportării la timpul programat de învățare școlară care permite stabilirea duratei totale și a cronologiei zilnice, săptămânale, semestriale și anuale, timpul liber al elevului este parte a timpului extrașcolar care îi rămâne la dispoziția școlarului după îndeplinirea celorlalte obligații, fie ca acestea sunt de natura școlară, fie ca sunt neșcolare, nelegate de statutul de elev. Acest fapt denotă că timpul liber trebuie să pornească de la

diferența reală între timpul alocat de elev pentru participarea la orarul școlar și timpul disponibil total, luându-se în calcul și timpul de odihnă. Această diferență poate fi analizată în cadrul celor două limite între care se poate înscrie:

- o limită maximală, care nu cuprinde sarcinile extrașcolare de învățare (fie acestea nu există, fie elevul nu le îndeplinește);
- o limită minimală, care cuprinde sarcinile extrașcolare de învățare.

În cadrul acestor limite, factorul limitativ cel mai important pentru timpul liber al elevului îl constituie celelalte obligații, neșcolare, dar și unele împrejurări specifice, starea de sănătate, tradițiile, obiceiurile familiale. Anularea totală a timpului liber este o situație rară care nu trebuie încurajată, fiind de cele mai multe ori anormală.

Timpul de odihnă este partea a timpului total alocată relacerii potențialului energetic și funcțional, fizic și psihic, al elevului în vederea restabilirii capacității de muncă și, în particular, a capacității de învățare necesare reluării în condiții optime a activităților școlare și extrașcolare.” Timpul de odihnă este o necesitate fiziologică, „o trebuință. Respectarea limitelor minime ale timpului de odihnă, care sunt determinate biologic, condiționează funcționarea normală a organismului. Din punct de vedere al utilizării, timpul de odihnă poate fi analizat din două perspective și anume *odihna pasivă*, prin somnul din timpul nopții și *odihna activă*, realizată prin alternarea activității. Timpul de odihnă pasivă este cvasi-echivalent cu timpul alocat somnului nocturn și /sau diurn. Precizarea de cvasi-echivalent nu este întâmplătoare, întrucât există și alte forme ale odihnei pasive cum este relaxarea după efort fizic intens sau reveria ca stare de declanșare senzorială și de deconcentrare mentală, care, de regulă, precede sau succede perioadei de somn efectiv. Timpul de odihnă activ este timpul alocat unui alt gen de odihnă, care nu presupune suspendarea activității și a stării de veche, ci desfășurarea unor activități care au valențe revitalizante. Odihna activă nu înlocuiește somnul și nu are efecte asupra stării generale de oboseală, ci asupra unor timpuri de oboseală care se instalează în anumite etape ale programului zilnic, săptămânal, anual, de învățare. Odihna activă este necesară datorită fenomenului numit „oboseala selectivă”, care se produce datorită supunerii organismului și a stării psihice la diferite activități umane. Orice activitate este consumatoare de energie, așadar orice activitate obosește atât organismul, cât și psihicul.

Burn-out-ul este o stare de epuizare fizică, emoțională și mentală, cauzată de stresul prelungit. Fenomenul de burn-out afectează tot mai mulți elevi și profesori, având consecințe negative asupra sănătății fizice și mentale, precum și asupra performanțelor academice și profesionale. În contextul școlar, atât elevii, cât și profesorii pot experimenta această stare din

cauza volumului mare de sarcini, a presiunilor academice sau a lipsei unui echilibru între muncă și viața personală. Managementul eficient al timpului este esențial pentru prevenirea burn-out-ului, altfel spus o gestionare eficientă a timpului poate reprezenta o soluție esențială pentru prevenirea acestui fenomen.

Burn-out-ul este determinat de suprasolicitare, lipsa echilibrului între muncă și viața personală, presiuni academice sau profesionale excesive și lipsa timpului pentru recuperare. Printre simptomele frecvente se numără:

- epuizarea fizică și mentală,
- scăderea motivației și a performanței
- probleme de concentrare
- sentimente de anxietate și depresie
- iritabilitate și tulburări de somn (Maslach & Leiter, 2016).

Pentru a interveni eficient în prevenirea burn-out-ului în mediul școlar se impune o identificare clară și corectă a cauzelor acestuia. Astfel, în timp ce pentru elevi avem drept cauze:

- o suprasolicitare din cauza volumului mare de teme, proiecte și teste,
- lipsa pauzelor adecvate și a timpului pentru recreere,
- presiunea academică generată de așteptările părinților și profesorilor.

pentru profesori lucrurile generatoare de burn-out se înregistrează aproximativ pe aceleași paliere, respectiv:

- supraîncărcarea cu sarcini administrative și planificări didactice,
- lipsa timpului pentru pregătirea personală și formarea continuă,
- gestionarea unor clase numeroase sau a comportamentelor dificile.

Modalități de prevenție a burn-out-ului prin managementul timpului vizează o serie de acțiuni, funcții practice ale managementului începând cu cele organizatorice și terminând cu cele care țin de învățare, formare în gestiunea timpului. Așadar, aceste modalități sunt: organizarea eficientă a timpului, menținerea unui echilibru sănătos între muncă și viața personală, dezvoltarea strategiilor de gestionare a stresului, implicarea instituțiilor educaționale (Claessens et al, 2007). Vom realiza o scurtă dtaiere a celor patru modalități de prevenție a burn-out-ului, respectiv:

- a. Organizarea eficientă a timpului - aspectele de organizare țin de practice atât de proiectare cât și de selectare a activităților. Planificarea activităților prin utilizarea agendelor, aplicațiilor de organizare (ex. Trello, Todoist) sau a calendarelor digitale

poate fi urmată de stabilirea priorităților conform matricei Eisenhower (urgent versus important). La nivel organizatoric se impune o planificare a alternanței efort intelectual cu pauze pentru reducerea oboselii (exemplu: respectarea pauzelor: metoda Pomodoro (25 de minute de lucru, 5 minute pauză)

- b. Menținerea unui echilibru sănătos între muncă și viața personală- pentru a putea menține un echilibru în realizarea activităților cotidiene ce susțin formarea și dezvoltarea armonioasă din viața noastră se impune o limitare a timpului petrecut în fața ecranelor și alocarea unor momente de relaxare fără dispozitive digitale. De asemenea, promovarea activităților recreative, precum sportul, lectura sau hobby-urile creative vor menține balanța activată. Nu în ultimul rând orientarea fiecăruia trebuie îndreptată spre setarea unor limite clare între timpul destinat muncii/școlii și timpul personal.
- c. Dezvoltarea strategiilor de gestionare a stresului- tehnicile de relaxare precum: meditația, respirația profundă și exercițiile fizice contribuie la reducerea stresului, comunicarea deschisă cu colegii, profesorii sau consilierii școlari pentru a solicita sprijin sunt benefice în dezvoltarea arsenalului strategic pentru combaterea burn-out-ului. Adăugăm celor enunțate anterior și asigurarea creării unui mediu de lucru propice, organizat și lipsit de distrageri.
- d. Implicarea instituțiilor educaționale- școala ca principala instituție ce asigură educația trebuie să implementeze programe de educație pentru managementul timpului. În același timp profesorii vor fi atenți la solicitările privind temele pentru acasă în sensul de reducere a volumului de teme și a cerințelor excesive pentru a evita supraîncărcarea elevilor. Promovarea culturii echilibrului și a sănătății mintale în rândul profesorilor și elevilor este absolut necesară.

În gestionarea corectă a timpului, pentru prevenirea burn-out-ului în mediul educațional pot fi realizate distribuții echilibrate ale timpului școlar care vizează trei aspect principale:

- a. Managementul instituțional al timpului - presupune un orar echilibrat (crearea unui program școlar care să includă alternanța între activități cognitive și recreative) și introducerea săptămânilor tematice (proiecte interdisciplinare care reduc stresul legat de testele clasice).

- b. Sprijinirea sănătății mentale- se realizează atât prin consiliere psihologică, cu acces la consilieri școlari pentru a oferi sprijin emoțional elevilor și profesorilor, cât și prin ateliere de gestionare a timpului: Organizarea de sesiuni practice despre tehnici eficiente de planificare.

c. Cultura colaborativă- presupune instituirea de relații pozitive între elevi și profesori, crearea unui mediu în care se pune accent pe sprijin reciproc, nu pe competitive, reducerea presiunilor, adică evitarea impunerii unor așteptări nerealiste.

Pe de altă parte implicarea părinților și a comunității în prevenirea burn-out-ului din spațiul și mediul educațional este esențială. Acest lucru presupune manifestarea rolului părinților în monitorizarea sănătății mentale a copiilor și oferirea unui mediu echilibrat acasă, dar și încurajarea rutinei și a timpului pentru relaxare. Rolul comunității este evidențiat prin organizarea unor activități extracurriculare care promovează relaxarea și cooperarea, susținerea școlilor în implementarea unor programe de prevenție.

Managementul eficient al timpului este esențial în prevenirea fenomenului de burn-out în mediul educațional. Prin aplicarea unor strategii adecvate, atât elevii, cât și profesorii își pot îmbunătăți calitatea vieții și performanțele. Dintre modalitățile de prevenție a fenomenului de burn-out la elevi și profesori menționăm mind mapping-ul, care este o tehnică de planificare a timpului, ce permite utilizarea la maxim a puterii minții (Bârzea, 1998). Mind mapping – ul cuprinde procesul de brainstorming și un grafic pentru înregistrarea ideilor. Cu ajutorul acestor două elemente se poate face ulterior o ierarhizare a ideilor și se poate crea un arbore de decizie. Mind mapping – ul folosește cuvinte, linii, culori, imagini și sunete pentru a stimula activitatea cerebrală și are patru caracteristici importante:

- subiectul este reprezentat într-o imagine centrală;
- componentele principale ale proiectelor pornesc din imaginea centrală pe căile principale;
- componentele minore sunt legate de componentele principale;
- toate ramurile sunt conectate între ele formând o structură nodală.

O altă tehnică apreciată de specialiștii în domeniu ca fiind eficientă pentru realizarea unei bune gestionări a timpului este realizată cu ajutorul instrumentului numit Graficul Gantt. Acest instrument poate fi folosit de cadrul didactic împreună cu elevii pentru activitățile educaționale planificate extrașcolar. Din punct de vedere al modului de utilizare a acestuia precizăm faptul că el se constituie dintr-o bară orizontală sau un grafic liniar, care se realizează astfel:

- ✓ activitățile sunt reprezentate pe ordonată, iar timpul pe abscisă;
- ✓ sunt desenate pentru fiecare activitate un dreptunghi sau o linie, arătând durata de realizare a acesteia;
- ✓ sunt indicate dependențele dintre activități;

- ✓ partea din dreptunghi hașurată sau partea din linie marcată reprezintă timpul alocat fiecărei activități care deja s-a scurs;
- ✓ momentul prezent este reprezentat cu ajutorul unei linii care poate arăta foarte ușor activitățile desfășurate în avans sau în întârziere.

Studiile analizate (Zimmerman, 2002; Pintrich, 2004; Van der Meer et al. 2010; Claessens et al., 2007; Steel, 2007; Pychyl & Flett, 2012 ; Ariely & Wertenbroch, 2002 ; Glick & Orsillo 2015 ; Przybylski, 2019) indică următoarele corelații:

- ✓ Planificarea și organizarea timpului au fost asociate cu creșterea performanțelor academice (în medie, o creștere de 20% a rezultatelor la teste).
- ✓ Utilizarea tehnicilor de gestionare a timpului, precum metoda Pomodoro sau planificarea strategică, a condus la o creștere a productivității și reducerea procrastinării.
- ✓ Elevii care adoptă strategii eficiente de time management tind să aibă un nivel mai ridicat de motivație intrinsecă și să obțină note mai mari.
- ✓ Procrastinarea este asociată cu un nivel ridicat de stres și anxietate ; elevii care amână temele au un nivel crescut de cortizol (hormonul stresului). Soluție sugerată: Practici de mindfulness și gestionarea stresului prin tehnici de relaxare.
- ✓ Termenele limită impuse extern (de profesor) sunt mai eficiente decât cele autoimpuse, deoarece oamenii tind să subestimeze cât de mult vor procrastina. Soluție sugerată: Crearea unor deadline-uri fixe și partajarea progresului cu un mentor sau coleg.
- ✓ În utilizarea terapiei bazată pe acceptare și angajament (ACT), respectiv elevii care au participat la sesiuni de terapie ACT au raportat o reducere semnificativă a procrastinării. Soluție sugerată: Acceptarea disconfortului legat de sarcini și angajarea în acțiuni concrete
- ✓ Utilizarea tehnologiei, a instrumentelor digitale (calendare, aplicații de organizare) pot crește eficiența, dar utilizarea excesivă a dispozitivelor poate duce la pierderea timpului.

În ceea ce privește dezvoltarea personală rezultatele indică faptul că:

- Gestionarea eficientă a timpului reduce stresul și crește sentimentul de autocontrol, autodisciplină și responsabilitatea
- Elevii care învață să-și organizeze timpul dezvoltă mai rapid competențe esențiale, precum autodisciplină, reziliența și capacitatea de luare a deciziilor.
- Reducere stresul și susține echilibrul emoțional- gestionarea eficientă a timpului contribuie la reducerea stresului și anxietății cauzate de suprasolicitare.

- Impact pozitiv asupra echilibrului viață-educație: utilizarea adecvată a timpului contribuie la un echilibru mai bun între învățare, activități extracurriculare și odihnă.
- Dezvoltarea soft skills - managementul timpului dezvoltă competențe precum: gândirea critică și rezolvarea problemelor, abilitățile de comunicare și cooperare în echipă.

Aceste competențe au un impact direct asupra succesului pe termen lung.

Un studiu realizat de Britton & Tesser (1991) a demonstrat că elevii cu abilități dezvoltate de management al timpului obțin rezultate cu 20-30% mai bune decât cei care nu au aceste competențe ceea ce înseamnă că o gestionare a timpului corectă influențează și participarea activă la ore și implicarea în activități extracurriculare.

Menționăm faptul că unele studii (ex. Steel, 2007. *The Nature of Procrastination* ; Claessens et al. 2007. *A Review of Time Management Literature*) oferă o analiză detaliată a procrastinării, sintetizând rezultatele a peste 200 de cercetări și concluzionând faptul că procrastinarea este strâns legată de impulsivitate, lipsa autodisciplinii și evitarea sarcinilor dificile. Soluția sugerată de către cercetători este îmbunătățirea autoreglării și stabilirea unor obiective clare și utilizarea strategiilor de self-management care reduc stresul și cresc productivitatea.

Corelația între planificarea timpului și rezultatele școlare este evidențiată și de cercetarea *Self-Regulated Learning and Academic Achievement* realizată de Zimmerman & Schunk (2011) care arată că elevii care își organizează activitățile săptămânale demonstrează o creștere semnificativă a rezultatelor la teste.

Impactul valorificării corecte a timpului asupra sănătății mentale și fizice se concretizează în prevenirea burn-out-ului și îmbunătățirea sănătății fizice.

1. Prevenirea burn-out-ului - Studiile evidențiază faptul că elevii care își gestionează eficient timpul reduc riscul de burn-out și își mențin echilibrul între activitățile școlare și cele personale. o Exemplu: Potrivit cercetărilor lui Maslach (1997), elevii care alocă timp pentru odihnă și activități recreative au o reziliență emoțională mai mare.

2. Îmbunătățirea sănătății fizice - Gestionarea timpului permite integrarea unor activități fizice regulate în rutina zilnică, ceea ce contribuie la starea de bine generală. Un studiu realizat de World Health Organization (2018) subliniază importanța timpului alocat pentru sport în prevenirea obezității și îmbunătățirea sănătății cardiovasculare.

Această metaanaliză confirmă faptul că valorificarea corectă a timpului are un impact semnificativ asupra succesului academic și dezvoltării personale. Se recomandă integrarea unor programe de educație pentru gestionarea timpului în școli, utilizarea aplicațiilor de organizare și promovare a unor strategii de studiu eficiente.

Știut fiind faptul că managementul timpului reprezintă un set de norme, valori, principii și bune practici, care, în manieră conjugată, contribuie la dezvoltarea abilităților de organizare temporală a activităților ce ne revin, astfel încât să putem contribui la îmbunătățirea calității vieții noastre și a celor din jur se pune problema învățării de strategii pentru obținerea unui management fructuos. Astfel, în mediul educațional o corectă manageriere a timpului trece dincolo de simpla abilitate a elevului de a rezolva foarte multe sarcini într-un timp foarte scurt și se axează cu precădere pe selectarea din numeroasele activități pe cele considerate prioritare și, mai ales, importante (Froyen & Iverson, 1999). Dintre legile gestionării timpului amintim:

□ activitățile fracționate excesiv, conduc la instalarea senzației că executarea lor durează mai mult timp;

□ nivelul crescut de interes implicat în rezolvarea unei sarcini conduce la aprecierea timpului alocat sarcinii respective ca fiind mai scurt;

□ momentele de așteptare inserate în cadrul rezolvării unei sarcini sunt percepute ca fiind cronofage.

Gestionarea eficientă a timpului se vrea a fi o abilitate esențială pentru succesul academic, profesional și personal. Aceasta presupune organizarea sarcinilor, stabilirea priorităților și utilizarea unor strategii eficiente pentru a maximiza performanța și a reduce stresul. În literatura de specialitate se prezintă, printre altele, două tipuri de planuri, respectiv programe de management al timpului:

1. Planuri proactive - reprezintă programele ce vizează o planificare continuă, menită să creeze și să perfecționeze un sistem deschis de acțiuni pozitive. Acest tip de plan se bazează pe deschidere, onestitate și implicare a tuturor elevilor, colaboratori sau parteneri, solicitând acțiuni concrete înainte să se producă eventuale evenimente negative (Afanas, 2015).
2. Planuri reactive – implică aplanarea conflictelor și a crizelor atunci când se declanșează; ele tind să restabilească relațiile bune în astfel de situații neprevăzute. În acest tip de plan se folosesc tehnici asemănătoare cu programele proactive, dar șansele de succes sunt drastic reduse, având în vedere că atitudinea celor care a generat dezordinea este ostilă.

Fără o planificare corectă activitatea clasei de elevi va fi afectată, iar coordonarea activităților educaționale va avea de suferit. Membrii grupului clasei nu vor avea o imagine clară despre activitatea educațională în plenul ei, ceea ce ar putea conduce la nerealizarea obiectivelor propuse. Drept etape ale unui proces de planificare pot fi considerate următoarele:

- Definirea obiectivelor;
- Generarea și evaluarea opțiunilor;
- Identificarea activităților;
- Ordonarea activităților;
- Identificarea resurselor necesare;
- Revizuirea planului;
- Pregătirea planurilor și a programelor de măsuri;
- Monitorizare și control.

Așadar, programarea constă în analiza succesiunii activităților, a duratelor activităților, a necesarului de resurse pentru a crea programul de desfășurare a programului educațional susținut cu precădere prin educație nonformală, care trebuie să precizeze datele de început și de sfârșit pentru activitățile proiectate și datele planificate. Studiile au demonstrat că pentru fiecare minut petrecut programând activitățile unei zile o persoană câștigă patru minute atunci când vine momentul aplicării în practică a acelei activități. Regulile ce se impun în programarea eficientă a timpului sunt:

1. Să se programeze întâi timpul și apoi activitățile ce urmează a fi executate;
 2. Să se adapteze ritmul de lucru, pe cât posibil, la ritmul biologic al fiecăruia;
 3. Să se utilizeze productiv timpul de călătorie și timpul de așteptare;
 4. Să se includă în programul zilnic un timp pentru sine;
 5. Să se realizeze un rezumat al zilei de mâine, în ultimele minute ale zilei;
 6. Să fie programate activități în funcție de obiectivele urmărite;
 7. Să se acorde spațiu măcar jumătate de zi pe săptămână lecturilor de natură profesională.
- (Cucoș,2002,p.164)

Managementul eficient al timpului este esențial pentru îmbunătățirea procesului de învățare, permițând o organizare optimă a activităților educaționale și personale. O gestionare adecvată a timpului contribuie la reducerea stresului, creșterea productivității și atingerea obiectivelor educaționale.

Formarea abilităților de organizare a timpului, dobândite într-un cadru instituționalizat, cu sprijinul cadrului didactic vor putea fi valorificate cu succes și în cadrul familiei. Pornind de la simple exerciții de stabilire a unui program și de a prioritiza acțiunile ce urmează să fie desfășurate, vom evita momentele de amânare a unor sarcini ce îi revin școlarului mic și despre care acesta afirmă că "le va îndeplini mai târziu, nu știe cum să procedeze" etc. Aceste acțiuni, precum și stabilirea riguroasă a unui plan nu trebuie să acapareze întreaga activitate a școlarului, fie desfășurată în școală, fie în familie. Vor exista și

momente ce nu necesită organizare sau care nu se pretează la o astfel de abordare. Se impune cu necesitate a se păstra o pondere echilibrată între aspectele organizaționale și cele ludice, de care copilul are foarte multă nevoie, pentru a se dezvolta armonios, conform vârstei sale și a necesităților proprii. (Muste, 2017).

Strategii pentru un management eficient al timpului în contextul învățării:

1. Planificarea clară a activităților didactice

- Elaborarea planificărilor anuale, semestriale și săptămânale: Acestea trebuie să includă obiective generale și specifice, conținuturi clare și modalități de evaluare.
- Distribuirea optimă a timpului: Se recomandă împărțirea lecției în segmente de timp bine definite: introducere (10-15% din timp), dezvoltare (70-75%), consolidare și evaluare (10-15%).
- Flexibilitate în planificare: Profesorii trebuie să fie pregătiți să ajusteze planurile în funcție de ritmul de învățare al elevilor, fără a compromite calitatea actului educațional.

2. Prioritizarea sarcinilor

- Stabilirea priorităților: Profesorii și elevii pot utiliza metode de prioritizare, cum ar fi:
 - ✓ Matricea Eisenhower: Împărțirea sarcinilor în funcție de urgență și importanță.
 - ✓ Regula 80/20 (Principiul Pareto): 80% din rezultate provin din 20% din eforturi; astfel, se identifică activitățile cu cel mai mare impact.
 - ✓ Tehnica Pomodoro: Intervalele de lucru de 25 de minute urmate de pauze de 5 minute ajută la menținerea atenției și la reducerea oboselii mentale.
 - ✓ Limitarea multitasking-ului: Focalizarea pe o singură sarcină la un moment dat sporește eficiența și reduce timpul pierdut.

3. Crearea unui mediu de învățare propice

- Organizarea sălii de clasă: Un spațiu ordonat, cu acces facil la resurse educaționale, stimulează atenția și motivația elevilor.
- Utilizarea tehnologiilor moderne: Platformele educaționale interactive (Google Classroom, Kahoot, Quizziz) contribuie la gestionarea eficientă a timpului și la implicarea activă a elevilor.
- Eliminarea distragerilor: Limitarea utilizării telefoanelor și a altor factori perturbatori în timpul orelor.

4. Dezvoltarea autonomiei elevilor

- Promovarea auto-organizării: Elevii pot fi învățați să-și planifice timpul prin:
 - ✓ Crearea unor agende sau orare personale pentru teme și proiecte.
 - ✓ Setarea unor obiective zilnice și săptămânale.

- Tehnici de învățare eficientă:
 - ✓ Maparea mentală pentru organizarea ideilor.
 - ✓ Tehnica SQ3R (Survey, Question, Read, Recite, Review) pentru studiu.
- Oferirea de feedback constant: Profesorii trebuie să ofere ghidare continuă și să sprijine dezvoltarea responsabilității.

5. Flexibilitatea și adaptabilitatea

- Adaptarea ritmului de predare: Profesorii trebuie să observe și să înțeleagă nevoile individuale ale elevilor, ajustând timpul alocat fiecărei activități.
- Introducerea pauzelor scurte: Pauzele frecvente (de exemplu, după fiecare 20-30 de minute de activitate intensă) ajută la menținerea concentrației și la prevenirea oboselii.
- Personalizarea sarcinilor: Elevii pot primi sarcini diferențiate în funcție de nivelul lor de pregătire, ceea ce optimizează timpul alocat fiecărui elev.

6. Monitorizarea și evaluarea constantă

- Utilizarea instrumentelor de evaluare continuă:
 - ✓ Teste rapide, chestionare și evaluări formative pentru a monitoriza progresul.
 - ✓ Aplicații de gestionare a timpului și activităților (ex. Trello, Asana) adaptate pentru educație.
- Feedback periodic: Profesorii trebuie să ofere feedback constructiv, evidențiind punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățiri.
- Autoevaluarea elevilor: Încurajarea elevilor să-și autoevalueze progresul și modul în care își gestionează timpul contribuie la dezvoltarea abilităților de organizare.

7. Utilizarea tehnologiilor educaționale

- Platforme de învățare online: Moodle, Edmodo, și Google Classroom facilitează distribuirea materialelor, temelor și evaluărilor.
- Aplicații de gestionare a timpului: MyStudyLife, Todoist sau Evernote ajută elevii și profesorii să-și organizeze sarcinile și să-și monitorizeze progresul.
- Resurse multimedia: Videoclipurile educaționale, simulările interactive și jocurile educaționale fac procesul de învățare mai atractiv și mai eficient.

8. Colaborarea dintre cadrele didactice și părinți

- Comunicare constantă: Organizarea de întâlniri regulate cu părinții pentru a discuta despre progresul elevilor și pentru a stabili strategii comune de gestionare a timpului.
- Ghiduri și recomandări pentru părinți: Profesorii pot oferi părinților sugestii despre cum să sprijine copiii în organizarea timpului acasă.

- Activități extracurriculare echilibrate: Asigurarea unui echilibru între timpul alocat temelor și cel destinat activităților extracurriculare, pentru a evita supraîncărcarea elevilor.

Aceste condiții creează un cadru favorabil pentru maximizarea timpului de învățare, îmbunătățind performanțele academice și dezvoltând competențele de gestionare a timpului atât pentru profesori, cât și pentru elevi. În același timp, un program complet pentru reducerea/eliminarea procrastinării conduce la eficientizarea învățării și utilizarea corectă a timpului. Acesta poate fi organizat pe două direcții/etape de acțiune succesive. Prima etapă vizează cognițiile cu trimitere la depistarea/cunoașterea cauzelor procrastinării, înțelegerii/conștientizării acestora precum și a faptului că se impune a fi investit mult efort pentru schimbarea comportamentului de procrastinare. Etapa a doua reprezintă elaborarea și implementarea planului de acțiune propriu-zis. Organizat la nivelul a cinci secvențe acesta se întinde pe o durată finită de timp și presupune autocontrol, autodirijism și autoevaluare (doar în cazuri speciale și asistență de specialitate). Sistemul de strategii și instrumente este flexibil, funcție de context, posibilitățile și nevoile personale.

Al treilea capitol al tezei de doctorat, cu titlul **ÎNVĂȚAREA EFICIENTĂ-ABORDĂRI TEORETICE ȘI METODOLOGICE**, reunește, așa după cum se precizează prin denumirea sa sinteze teoretice și precizări metodologice referitoare la conceptualizarea învățării, la dimensiunile și caracteristicile învățării eficiente, la sensurile și semnificațiile învățării școlare, la învățarea activă și interactivismul în învățare, sunt explorate diversele tipologii ale învățării cu aplicații în învățământul primar, sunt analizate critic principalele teorii și modele ale învățării, sunt detaliate specificitățile și diferențele interindividuale în învățare, și este analizat rolul autogestionării, autodirijării și autoreglării în calitatea lor de condiții ale învățării eficiente.

Învățarea înțeleasă ca un fenomen interactiv într-un context socio-cultural complex mediat de transformările digitale a preocupat și preocupă experți în domeniul științelor psihopedagogice și sociale. În același timp, învățarea privită ca produs și proces deopotrivă este cheia existenței noastre ce asigură prosperitate și ne definește ca mod de a gândi și acționa în varii situații ale existenței noastre.

Învățarea fiind deci un proces deosebit de complex și dinamic, influențat de diversitatea culturală, accesul la informații concordant cu schimbările rapide din mediul tehnologic și social favorizează decizia individuală și colectivă în ciuda faptului că aceasta este influențată de multiple perspective și exigențe sociale.

Realitatea educațională evidențiază problematici diverse privind învățarea, mecanismele de producere a acestora, cauzele și consecințele ei cu atât mai mult cu cât este o certitudine faptul că nu vorbim de un proces unidirecțional și uniform, ci de unul multidimensionat, aflat în continua schimbare.

Contrar ideii adesea încetățenită în rândul cadrelor didactice, reușita școlară nu poate fi estimată/confirmată prin simpla raportare la notele obținute de către cel care se educă. Altfel spus, este fundamental greșit să considerăm că între notă și reușita școlară există un raport direct proporțional. Avem în vedere în acest context realitatea că reușita școlară exprimă concordanța dintre performanța școlară și capacitățile elevului.

Astfel, pentru un elev cu un IQ (coeficient de inteligență) foarte ridicat o notă de nouă, respectiv un calificativ de Bine poate fi un semi-eșec, așa după cum pentru un elev cu un IQ redus o notă de șase, respectiv un calificativ de Suficient reprezintă un succes. Mai mult decât atât, trebuie precizat faptul că reușita școlară nu depinde doar de resursele cognitive ale individului, ci și de capacitatea contextuală de a și le mobiliza în raport cu o anumită sarcină particulară. Asumarea reală și efectivă a acestor perspective teoretice de către profesori constituie o condiție sine qua

non a eficienței eforturilor de stimulare și motivare a elevilor pentru activitatea de învățare în vederea eficientizării acesteia (Manea & Stan, 2014).

Învățarea eficientă presupune existența unui mediu de învățare favorizant producerii acesteia. Raportându-ne la mediul de învățare se consideră că favorabilitatea sa este asigurată de o serie de caracteristici: instructiv, dezvoltativ, educativ, informativ, ecologic, estetic, dialogat, uman, stimulat (Kukushin, 2006). Abordările, direcțiile educaționale care sunt generate de perspectiva organizării și gestionării mediului educational se centrează pe precum concepțiile ecologice și interactive asupra dificultăților de învățare (Chiș et al., 2013). **Acestea** evidențiază posibilitatea ca schimbările organizaționale și metodologice să conducă la o învățare eficientă, atractivă și benefică pentru toți elevii. Astfel, putem face vorbire de provocărilor lansate de introducerea acestui concept educațional, printre care regăsim:

- ✓ învățarea centrată pe elev - ca urmare a recunoașterii importanței și unicității individului;
- ✓ pedagogia angajamentului - respondentă la diversitatea nevoilor educaționale;
- ✓ inter și transdisciplinaritate curriculară - în acord cu pragmatismul socio-cultural;
- ✓ democrație și solidaritate umană - o școală mai echitabilă, umanistă, firească și naturală;
- ✓ pace și comprehensivitate intra și interpersonală - înțelegere și acceptare a diferențelor, a schimbărilor (Manea & Barbă, 2020).

Eficientizarea învățării este o preocupare constantă în mediul școlar ce suscită interesul tuturor actanților educaționali, de la formatori/cadre didactice și elevi până la societate în ansamblul ei. Strategiile de eficientizare ale învățării au în vedere atât valorificarea potențialului individual și de vârstă al elevilor cu întreg ansablul de experiențe al acestora, cât și punerea în joc a mecanismelor de acțiune mentală, comunicațională, fizică individuală și de grup, ceea ce presupune interacțiune/interactivitate.

Învățarea reprezintă condiția cheie, esențială și indispensabilă devenirii ființei umane, factor principal al producerii schimbărilor și cuantificării progresului. Fiind un proces complex care generează o cunoaștere obiectivă și aprofundată a lumii înconjurătoare, învățarea reflectă o cunoaștere a proceselor și produsele gândirii umane, a experienței și creațiilor atât individuale cât și colective. Învățarea este o activitate specific umană și fundamentală în același timp. Ea este asociată atât cu domeniul funcționării cognitive, cât și cu domeniul funcționării metacognitive. Se definește ca fiind o schimbare înregistrată în comportamentul uman ca urmare a interacțiunii nemijlocite cu mediul, produs al experienței înregistrate și care desemnează achiziții cantitative și calitative la nivelul repertoriului inițial deținut (Albulescu et al., 2021). Fiind o necesitate obiectivă a lumii contemporane, învățarea poate fi privită ca o

manifestare atitudinal asumată de către fiecare individ pentru a-și forma și întregi cunoașterea, prin dobândirea și exersarea de abilități și valori. Dat fiind schimbările, provocările, nevoile de a trăi într-o lume în continuă schimbare, procesul de pregătire pentru a face față acestora se susține prin învățare. Învățarea poate fi privită drept rezultat al propriilor eforturi de a prospera în interiorul societății, astfel spus, învățarea permanentă susținută prin cursuri de formare continuă și autoînvățare este în măsură să asigure succesul și prosperitatea personală și socială. Analizând diferitele definiții date învățării înțelegem că pentru o conceptualizare corectă avem nevoie de o întrepătrundere a perspectivelor ce o definesc: pedagogică, psihologică, socială, filozofică.

1. Din perspectivă psihologică: Învățarea este un proces psihologic prin care individul dobândește cunoștințe și competențe, își schimbă comportamentul sau își dezvoltă noi aptitudini.

Exemplu: Skinner (1948) definește învățarea ca pe o schimbare comportamentală produsă de experiență, prin intermediul proceselor de condiționare.

2. Din perspectivă pedagogică: Învățarea este un proces organizat de dobândire a cunoștințelor și competențelor, realizat prin activități structurate de instruire.

Exemplu: Ausubel (1968) subliniază rolul semnificației în procesul de învățare, afirmând că învățarea semnificativă are loc atunci când informația nouă se conectează la structurile cognitive preexistente.

3. Din perspectivă socială: Învățarea este procesul prin care individul interacționează cu mediul social și cultural pentru a dobândi cunoștințe și norme de comportament.

Exemplu: Teoria învățării sociale a lui Bandura (1977) pune accent pe observare și modelare în procesul de învățare.

Funcție de valoare individuală și socială, a experiențelor de învățare, de percepțiile și reprezentările sociale asupra rolului școlii într-o societate sau comunitate putem identifica două perspective:

- *perspectiva individuală* - care pune accentul pe identificarea și evidențierea problemelor de învățare specific fiecăruia. În acest caz vorbim de o învățare centrată pe elev, ceea ce este sinonim cu realizarea unui proces de predare-învățare-evaluare ce indiferent de context sau conținut să plece de la nevoile de învățare și dezvoltare ale educabilului. "Accentul cade pe creionarea experiențelor de învățare performante și pe structura unor situații de învățare propice acestor experiențe... care nu pot exclude noile tehnologii;" (Glava, 2009).

- *perspectiva de grup* - se referă la relațiile elevului cu ceilalți colegi de clasă și la metodele de rezolvare în grup a problemelor de învățare sau la modalitățile de inter cunoaștere între elevii. Condiția esențială, conform acestei perspective este reprezentată de acceptarea și recunoașterea reciprocă a valorii fiecărui individ în grupul din care acesta face parte.

Învățarea școlară presupune asumarea de responsabilități în selectarea conținuturilor și organizarea/proiectarea sarcinilor/a secvențelor de învățare de către profesori. Strategile didactice centrate pe învățare activ-participativă, eficientă și de calitate presupun realizarea unui schimb de idei cu ceilalți, cooperare în rezolvarea sarcinilor de lucru, abilități în exprimarea punctelor de vedere proprii, precum și capacități de a argumenta, de a pune și își pune întrebări cu scopul de a înțelege. În contextul educațional actual rolul profesorului este de a facilita și modera învățarea, să-i ajute pe elevii să înțeleagă și să explice, să argumenteze punctele de vedere exprimate. Astfel, rolul de partener al acestuia în învățare devine unul imperativ. Dinamica învățării reclamă o evaluare care să evidențieze măsurarea și aprecierea competențelor (ce știe să facă elevul cu ceea ce știe) accentuând elementele de ordin calitativ (valori, atitudini), evaluarea fiind dublată de o autoevaluare responsabilă, corectă și asumată.

Învățarea învățării sau metacogniția presupune a-i învăța pe alții să fie conștienți de forțele cognitive și caracteristicile intelectuale de care dispun și în același timp de ceea ce învață, astfel încât fiecare să-și construiască propriul program de învățare. Pornind de la faptul că meta înseamnă schimbare, metacogniția presupune intervenția individului pentru a-și eficientiza învățarea sau cunoașterea și reprezintă un nivel superior al cunoașterii care, în acest caz, se îndreaptă către viitor. Prin urmare, învățarea (proces conștient susținut sistematic) este deliberată și planificată, ceea ce implică:

- ✓ învățarea comportamentului conștient al gândirii;
- ✓ evaluarea proprie și managementul propriului sistem cognitiv;
- ✓ capacitatea de a stăpâni și a conștientiza propria învățare;
- ✓ abilitatea de a monitoriza progresele cunoașterii;
- ✓ mecanismul de reajustare și echilibrare a cunoașterii;
- ✓ analizarea propriilor funcționări intelectuale;
- ✓ înțelegerea mecanismelor de învățare, rezolvare și memorizare;
- ✓ conștientizarea mersului învățării;
- ✓ cunoașterea cunoașterii (Cerghit, 2002).

Analizând fenomenul educațional și învățarea sesizăm un aspect esențial al învățării reprezentat de caracterul său multidimensional. Astfel, Învățarea poate fi analizată din diverse perspective asociate cu trei dimensiuni: dimensiunea cognitivă, cea afectivă și dimensiunea

comportamentală. Fiecare dintre aceste dimensiuni contribuie în mod distinct la modul în care indivizii dobândesc și aplică cunoștințele. De exemplu, dimensiunea cognitivă se referă la procesele mentale implicate în achiziționarea de cunoștințe, cum ar fi memoria, gândirea critică și rezolvarea de probleme (Joița, 2018). În același timp, dimensiunea afectivă implică atitudinile, emoțiile și motivația, care influențează puternic dorința și abilitatea de a învăța (Miclea, 2017). Pe de altă parte, dimensiunea comportamentală se referă la modificările observabile în comportamentul unei persoane ca rezultat al experienței (Bontaș, 2002). Aceasta implică aplicarea practică a cunoștințelor și abilităților dobândite în contexte reale de viață.

Abordările contemporane în educație subliniază importanța unei perspective integrative asupra învățării, recunoscând că aceste dimensiuni nu funcționează în izolare, ci interacționează pentru a crea o experiență de învățare holistică. Modelul constructivist de învățare sugerează că elevii construiesc în mod activ cunoștințele prin interacțiunea cu mediul lor, integrând simultan aspecte cognitive, afective și comportamentale. Astfel, înțelegerea caracterului multidimensional al învățării este esențială pentru dezvoltarea de strategii educaționale eficiente. Educatorii trebuie să fie conștienți de faptul că învățarea nu este un proces liniar, ci unul complex, influențat de o multitudine de factori interdependenți. Valorificarea acestora sub medierea tehnologiilor educaționale va crea medii de învățare interactive și captivante, care să răspundă nevoilor diverse ale elevilor (Albulescu et al., 2021).

Învățarea școlară/academică eficientă are trei caracteristici importante: activismul, orientarea spre scop și rezultatele măsurabile pe care le generează.

1. Activismul - presupune implicarea intenționată și motivată în procesul de asimilare, înțelegere, prelucrare și transfer al cunoștințelor, respectiv în procesul de structurare a propriei cunoașteri; implică asumarea conștientă a efortului asociat procesului de studiu.
2. Orientarea spre scop- presupune asumarea de către cel care învață a unor finalități ale învățării, care să corespundă atât așteptărilor externe, cât și unor exigențe autoimpuse. În procesul învățării școlare și academice, scopurile învățării sunt inițial formulate de către cadrele didactice sau/și adulții semnificativi pentru cel care se educa. Treptat, prin evaluări și autoevaluări repetate, elevul se implică în formularea propriilor finalități de studiu, care reflectă interesele și nevoile de formare, așa cum sunt percepute de subiectul implicat în învățare. Procesul de definire a finalităților de studiu devine unul din ce în ce mai rafinat, mai precis și mai puternic focalizat pe dezvoltare.

Finalitățile sunt cele pe baza cărora se selectează ulterior conținuturile învățării și procedurile de studiu.

3. Rezultate măsurabile - sunt cele care dau măsura externă a eficienței învățării și au o funcție motivațională și (auto) reglatorie pronunțată. Prin intermediu acestora, subiectul implicat în învățare va aprecia măsura în care efortul de învățare a fost justificat, iar demersurile de studiu au fost adecvate. Rezultatele se concretizează în aspecte imediate (performanță școlară, examene promovate, conținuturi asimilate), dar și în achiziții a caror eficiența va fi demonstrată în timp (succes profesional/social, expertiză profesională recunoscută, competențe generale și specifice, comportamente adecvate).

Realizată în cadrul procesului instructiv – educativ, învățarea academică este caracterizată de:

- caracterul pronunțat informativ –formativ, secvențial și gradual sub raportul eşalonării dificultăților sarcinilor didactice;
- demersul conștient, presupunând stabilirea anticipată a scopului, mobilizarea voluntară a efortului etc.
- cadrul instituționalizat, fiind reglementată de legi, principii, norme, structuri de organizare și funcționare
- controlul strict ce tinde să devină treptat autocontrol și dirijismul din exterior ce tinde (spre etapele finale ale școlarității) să devină un proces autodirijat;
- relaționarea mijlocită între profesor și elev manifestându-se relații de comunicare, socio–afective, de cunoaștere, influență (Zlate, 1996).

Așadar învățarea poate fi văzută ca:

- ✓ produs cantitativ și calitativ care se obține în urma unui șir de acțiuni al cunoașterii sistematice, formale și nonformale;
- ✓ structură multifazată cognitiv care datorită potențialului mnezic probat de stocaje informaționale rafinate și cu șanse crescute de reproducere creative devine un corolar al activității intelectuale;
- ✓ proces de dobândire a informațiilor ce relevă fapte și asigură formarea de abilități puse în joc prin mijloace specifice conform metode necesităților și contextelor în care individual se află;
- ✓ activitate de elaborare a noi constructe cu sensuri și semnificații noi;

- ✓ capacitate superioară ce este caracteristică doar ființei umane de înțelegere, interpretare și reinterpretare a realității percepute și procesate în moduri care variază cu personalitatea actorului care învață;
- ✓ exercițiu complex, mental, afectiv sau motric, de reflectare profundă, în alternativeși cu accente multiplicative angajante față de universul cunoașterii studiate;
- ✓ proces de traducere a noilor cunoștințe, trăiri și abilități în comportamente cognitive (fapte, concepte, teorii, rezolvări de probleme etc.), emoțional-afective (atitudini, valori, credințe, convingeri), psihomotorii (deprinderi, algoritmi, modele de priceperi), sociomoral-caracteriale și spirituale ;
- ✓ matrice specifică și preferențială de tratare/procesare/prelucrare a sarcinilor de învățare, prin care punem în mișcare strategiile, adaptându-le la cerințele unui mediu nou creat, intitulat stil de învățare;
- ✓ sinteză generativă de strategii clasificabile în modele și moduri ce configurează variate diagrame operaționale într-un câmp disciplinar academic;
- ✓ set structural articulat, relativ coerent și funcțional **de:**
 - competențe (dorite, proiectate, așteptate și gândite drept procese, metodologii, strategii, comportamente utile); produse/rezultate; reflecții strategice, transversale, metacognitive; stiluri de învățare; factori generatori de reușită academică;
 - comportamente produs – de recunoaștere și aplicare; de observare, înțelegere și de exemplificare, conceptualizare și structurare; de rezumare/sintetizare, rezolvare de probleme; de analiză relațională, criterială și de raționamente;
 - comportamente proces, strategice – de repetiție inteligentă, creativă; de elaborare, organizare și control; de înțelegere și însoțire afectiv-emoțională ș.a.;
- ✓ activități, procese și funcții psihoeducaționale: selecție informațională; înțelegere, cu demonstrarea obstacolelor epistemologice; memorizare; integrare (re)constructivă la nivelul relațiilor între comportamente; control cognitiv; autogestiunea timpului, a efortului (Neacșu, 2006).

De asemenea, învățarea eficientă mai este asociată în unele studii cu învățarea accelerată. Astfel, C. Drapeau (2000) definește învățarea accelerată drept o abordare centrată pe (auto)facilitarea învățării în sensul achiziției rapide și ușoare a cunoașterii. Acesta propune o serie de strategii bazate pe mnemotehnica, relaxare, vizualizare mentală, facilitarea învățării prin muzica etc., prin care diferitele dimensiuni: fiziologice, psihologice și neurologice sunt implicate în asigurarea receptivității intelectuale maxime. Eficiența învățării este dată de

măsura în care achizițiile noi pot fi utilizate cu succes în situații de viață diverse, pot genera soluții pentru problemele cotidiene, conferă plus valoare și produc satisfacție în plan personal și social.

La rândul său, Lucian Ciolan (2008) ne oferă o perspectivă inedită asupra eficienței învățării prin asocierea învățării de succes cu conceptul de învățare autentică. Trăsăturile definitorii ale învățării autentice desprinse în urma studiilor de specialitate impun:

- învățare prin explorare- evidențiază importanța cultivării curiozității și a spiritului investigativ, mijloace de asigurare a motivației și participării directe la procesul de cunoaștere.
- învățare prin reflecție/autorefecție- reflecția și autorefecția sunt acțiuni orientate spre interiorizarea experiențelor de cunoaștere și de conștientizare a propriilor idei, opinii, construcții cognitive. învățare prin exercițiu/joc- subliniază importanța construcției unui climat de învățare adecvat, antrenant și relaxant.
- învățare prin realizarea de conexiuni-conectarea cunoașterii școlare noi cu lumea reală și cu fondul de cunoștințe deja existent asigură durabilitatea și relevanța învățării.
- învățare stadială și ciclică-stadializarea procesului de învățare implică identificarea achizițiilor semnificative și ghidarea elevului spre (re)structurarea seturilor mentale în funcție de rezultatele învățării curente.
- învățare socială- evidențiază rolul de sursă de învățare pe care grupul de apartenență îl joacă și importanța certificării sociale a produselor învățării, care capătă sens și semnificație în contextul în care se exprima.
- învățare interculturală- subliniază importanța exprimării, confruntării, negocierii, acomodării propriilor structuri și achiziții cu cele specifice unui câmp cultural largit sau diferit;
- învățare semnificativă- relevanța învățării este dată de măsura în care învățarea răspunde intereselor și nevoilor de cunoaștere ale elevului;
- învățare orientată/ghidată- rolul de mediator al cadrului didactic se concretizează în oferirea de repere de ghidaj și finale pentru procesul de învățare, de tipul: organizatorilor cognitivi, modelelor de studiu și de procesare a informației, scopurilor învățării etc.
- învățare dialogată- dialogul și comunicarea autentică între participanții la situația de învățare reprezintă condiții care facilitează învățarea;
- învățare integrată- presupune recunoașterea multidimensionalității învățării, în care dimensiunile cognitive, emoțională, socială și acțională ale personalității reprezintă

planuri integrate, implicate în structurarea, prezentarea, aplicarea și transferul cunoașterii (Ciolan, 2009, p. 229).

Cunoscut ca o nouă paradigmă de învățare sau o teorie a învățării introdusă în 2004 de George Siemens, conectivismul este încercarea de abordare a învățării și cunoașterii în contextul dezvoltării tehnologice din ultimele decenii, deoarece impactul realizărilor tehnologice asupra învățării și cunoașterii nu poate fi ignorat. Conectivismul oferă o nouă paradigmă pentru învățare, care se bazează pe premisa că cunoștințele sunt distribuite în rețele de oameni, tehnologii și organizații. Această abordare a învățării recunoaște natura în schimbare a cunoașterii/cunoștințelor și importanța de a rămâne conectat în realitatea înconjurătoare (Alam, 2023).

Principiile care orientează abordarea educațională a conectivismului sunt următoarele:

- ✓ Învățarea și cunoașterea se bazează pe diversitatea de opinii;
- ✓ Învățarea este un proces de conectare a nodurilor specializate sau a surselor de informații;
- ✓ Învățarea se poate obține prin exploatarea de aparate non-umane;
- ✓ Capacitatea de a ști mai multe este mai critică, decât ceea ce se știe în prezent;
- ✓ Creșterea și menținerea conexiunilor este necesară pentru a facilita învățarea continuă;
- ✓ Abilitatea de a vedea conexiunile dintre domenii, idei și concepte este o abilitate de bază;
- ✓ Moneda (cunoștințe exacte, actualizate) este intenția tuturor activităților de învățare conectiviste (Siemens, 2005; Downes, 2010).

Conectivismul se referă la schimbările semnificative care au loc în învățarea contemporană, urmărind tranziția de la învățarea individuală la învățarea colaborativă. Pe măsură ce societatea îmbrățișează noi instrumente tehnologice, procesul de învățare evoluează, deși sectorul educațional poate părea uneori lent în recunoașterea pe deplin a acestei transformări. Teoria conectivismului este relevantă deoarece promovează integrarea tehnologiei prin intermediul internetului ca instrument de învățare, favorizează dezvoltarea competențelor digitale de predare, inovare și îmbunătățire a învățării, dovedindu-se a fi o contribuție semnificativă pentru învățarea creativă, autonomă și colaborativă (Cruz et al., 2021). Susținerea angajamentului în învățare al elevilor prin intermediul rețelelor de învățare, distribuirea de informații ca urmare a experiențelor și investigațiilor proprii conduce la obținerea de performanțe școlare de calitate într-un ritm susținut, într-un mod eficient și plăcut. Învățarea conectivistă permite implicarea nemijlocită activ-participativă a fiecărui elev,

ceea ce poate fi sinonim cu procesarea, înțelegerea și utilizarea de informații în structuri noi, interesante și valide.

În funcție de gradul implicării subiectului în activitatea de învățare avem o învățare de tip activ sau una de tip pasiv:

- o Învățare activă: presupune ca elevii să participe activ la proces, prin explorarea de noi situații, fenomene, prin abordarea unei gândiri critice și aplicare practică a cunoștințelor.

- o Învățare pasivă: implică recepția informațiilor fără implicare activă în procesul de asimilare, ceea ce nu exclude posibilitatea de asimilare a noi informații, doar că acestea nu se realizează în mod sistematic, organizat, ceea ce nu va asigura nici calitatea învățării.

Din punct de vedere a modului în care se procesează informațiile, a elementelor de logică, sinteză, detaliu, conexiune stabilite între diferitele aspecte noționale sau conceptuale ce fac obiectul învățării avem o învățare de suprafață sau o învățare de profunzime. Elementele caracteristice pot fi redate astfel:

- o Învățare de suprafață: este caracterizată de memorizarea informațiilor de către elevi pentru a îndeplini cerințele imediate, fără a înțelege în profunzime.

- o Învățare profundă: elevii înțeleg conceptele și relațiile dintre ele, dezvoltând gândirea critică și capacitatea de aplicare a cunoștințelor.

Modul în care reușește să se realizează o învățare mai repede și mai bine este important pentru elev, întru-cât acesta va prefera și aștepta ca mediul educațional să-l deservească în acest sens. Prin urmare și cadrul didactic va organiza o învățare individuală sau colaborativă, așa încât actul învățării să fie facilitat, iar elevul să aibă profitul scontat.:

- o Învățare individuală: presupune o concentrare pe efortul și progresul individual.

- o Învățare colaborativă: elevii învață împreună, în grupuri, partajând idei și rezolvând probleme în comun.

Un alt aspect important al învățării este reprezentat de ansamblul cognitiv de cunoaștere și înțelegere a noțiunilor, informațiilor (cognitiv, metacognitiv) pus în joc sau observația socială a fenomenelor din proximitatea fizică, a celor experiențiate de alții, percepute prin exterior pe baza înregistrărilor sau producțiilor audio-video. Astfel vorbim de o învățare cognitivă sau de una comportamentală:

- o Învățare cognitivă: se concentrează pe procesele mentale, cum ar fi percepția, memoria și rezolvarea problemelor.

- o Învățare comportamentală: se bazează pe modificarea comportamentului prin răspunsuri la stimuli externi.

Învățarea se produce în medii și forme diferite ce pot fi accesate de fiecare elev în funcție de nevoile, interesele și posibilitățile sale, în timp ce expertul, cadru didactic va fi foarte atent la ce tip de învățare conectează elevul pentru a înregistra performanțe școlare.

Studiile de specialitate evidențiază și explicitează modul/gradul în care caracteristicile individuale ale elevilor (de exemplu, sexul, motivația academică, autoeficacitatea școlară), mediul familial (de exemplu, sprijinul social al părinților) și climatul școlar (de exemplu, sprijinul social al profesorilor și colegilor, autonomia acordată educabililor, calitatea practicilor instructive) au impact asupra implicării acestora în activitatea de învățare și obținerea de performanțe academice (Tonofrei, 2018).

Factorii interconectați mențiți a asigura performanța în învățare se regăsesc la nivelul contextului personal (motivație și așteptări, cunoașterea intereselor și a credințelor anterioare, decizia și controlul), al contextului social (medierea socio-culturală în cadrul grupului, mediere facilitată de către alții) și la nivelul mediului fizic (rigurozitatea/corectitudinea organizării și orientării, proiectarea, valorificarea oportunităților și a experiențelor) (Falk & Dierking, 2000). Astfel, învățarea este privită ca un dialog continuu între individ și mediul socio-cultural, ceea ce firește evidențiază existența unei interdependențe la nivelul celor trei domenii contextuale subliniate anterior drept condiție a înregistrării succesului în învățare.

Datorită faptului că suntem diferiți modul în care învățăm este diferit. Stilul de învățare se referă la modul în care o persoană preferă să învețe, în funcție de caracteristicile cognitive, emoționale și comportamentale ale acesteia. Elevii preferă experiențele de învățare în care sunt activ implicați, astfel ei vor obține rezultate mai bune și vor avea succes la școală. Practica educațională a confirmat faptul că elevii învață mai repede atunci când noile achiziții sunt utile și practicate în viața de zi cu zi, precum și în viitor. Ultimele cercetări asupra creierului afirmă că atunci când modalitățile de învățare sunt adaptate rezultatelor obținute la analiza sau testarea stilurilor de învățare, elevii vor reține cu mai puțin efort și vor fi capabili să realizeze creșterea performanțelor școlare în mai puțin de două săptămâni. Elevii care își cunosc stilul de învățare sunt mai angajați în procesul de învățare au încredere în ei și se simt mai independenți. Stilul de învățare reflectă preferința pentru metoda prin care învățăm și ne aducem aminte ceea ce s-a învățat, indică calea și modalitățile în care se învață. Analiza de către profesor a modului în care se procesează informația, modul în care este implicată latura cognitivă, elementele afective-emoționale, psihomotorii și anumite caracteristici ale situațiilor de învățare conduce la identificarea stilului de învățare pentru fiecare dintre elevi.

Al patrulea capitol al tezei de doctorat, **INVESTIGAȚIA PEDAGOGICĂ PRIVIND INFLUENȚELE DEZVOLTĂRII ABILITĂȚILOR DE MANAGEMENT AL TIMPULUI ASUPRA EFICIENTIZĂRII ÎNVĂȚĂRII LA ȘCOLARUL MIC**, debutează cu prezentarea *coordonatelor generale ale cercetării pedagogice*.

Investigația face parte din categoria cercetărilor practic-aplicative sau, mai exact spus, este o *cercetare-acțiune*, proiectată și realizată în calitate mea de profesor-practician, bazată pe observațiile făcute de-a lungul carierei mele didactice și derulată la nivelul micro al clasei de elevi.

Scopul cercetării întreprinse a fost reprezentat de identificarea modalităților de dezvoltare a abilităților de management al timpului a elevilor din ciclul primar și evidențierea efectelor acestui demers asupra eficienței învățării.

Obiectivele principale ale cercetării s-au axat cu precădere asupra următoarelor elemente:

- investigarea opiniilor cadrelor didactice din învățământul primar privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente;
- investigarea opiniilor elevilor din ciclul primar privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente;
- investigarea opiniilor părinților elevilor din ciclul primar privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente;
- conceperea și implementarea unui program educațional destinat dezvoltării abilităților de management al timpului a elevilor din ciclul primar și eficientizării pe această cale a procesului de învățare al acestora;
- analizarea impactului intervenției noastre experimentale și elaborarea pe această bază a unui ghid de bune practice.

Ipoteza cercetării: Implementarea Programului educațional formativ intitulat „Planificare-respectare-succes” ce vizează implicarea activă a elevilor și părinților acestora în activități de tip formal și nonformal va determina dezvoltarea abilităților de management al timpului și sporirea eficienței învățării, fapt obiectivat în creșterea nivelului performanțelor școlare.

Variabila independentă: Programul educațional formativ intitulat „Planificare-respectare-succes”.

Variabilele dependente:

- nivelul de dezvoltare al abilităților de management al timpului ale elevilor din ciclul primar;
- gradul de eficiență al învățării, obiectivat în nivelul performanțelor școlare ale elevilor din ciclul primar;

Eșantionul de subiecți. S-a utilizat tehnica eșantionării de conveniență, unde subiecții sunt selectați în funcție de criteriul accesibilității și disponibilității acestora în raport cu cercetătorul, fără a respecta un proces aleatoriu și nu în funcție de criteriul reprezentativității în raport cu populația studiată.

Studiul pilot a inclus:

- un număr de 128 de cadre didactice ce profesază în învățământul primar;
- un număr de 143 de elevi de clasa a III-a și a IV-a;
- un număr de 181 de părinți ai elevilor din această categorie.

În ceea ce privește *experimentul pedagogic*, *lotul de control* a fost format din: 147 de elevi de clasa a III-a și a IV-a iar *lotul experimental* a inclus 151 de elevi din aceeași categorie. Cadrele didactice, elevii și părinții provin de la diverse unități școlare din județul Cluj, majoritatea acestora fiind din localitatea Dej.

Eșantionul de conținut a fost reprezentat de elemente curriculare selectate din manualele de română și matematică aferente claselor a III-a și a IV-a.

Durata derulării cercetării: 6 luni (octombrie 2023 – martie 2024)

Sistemul metodelor de cercetare utilizate. Cercetarea noastră s-a bazat în special pe utilizarea metodei observației sistematice, a interviului pe bază de chestionar și a experimentului psihopedagogic. Ocazional a fost utilizat și focus grupul ca și metodă calitativă de colectare a datelor, în special la nivelul discuțiilor lămuritoare purtate cu unii dintre profesori, elevi sau părinți. Se adaugă metodele de prelucrare a datelor.

Design-ul cercetării:

- etapa 1 – realizarea unui studiu pilot la nivelul cadrelor didactice, elevilor și părinților, axat pe problematica managementului timpului și învățării eficiente;
- etapa 2 – conceperea, pe baza analizei de nevoi realizate în etapa 1, unui program educațional destinat dezvoltării abilităților de management al timpului și eficientizării pe această cale a procesului de învățare;
- etapa 3 – elaborarea unor *teste de cunoștințe* din română și matematică precum și a unei *scale de evaluare a nivelului de dezvoltare a abilităților de management al timpului* a elevilor din ciclul primar;

- etapa 4 – pre-testul: testarea comparativă a elevilor din lotul de control și cel experimental din punctul de vedere al abilităților de management al timpului și din perspectiva nivelului performanțelor școlare ca indicator al gradului de eficiență a învățării;
- etapa 5 – implicarea elevilor din lotul experimental și a părinților acestora în programul educational destinat dezvoltării abilităților de management al timpului a elevilor și eficientizării pe această cale a procesului de învățare al acestora;
- etapa 6 - post-testul: testarea comparativă a elevilor din lotul de control și cel experimental din punctul de vedere al abilităților de management al timpului și din perspectiva nivelului performanțelor școlare ca indicator al gradului de eficiență a învățării;

Așa după cum se poate constata, design-ul experimental pentru care am optat este unul transversal, de tip inter-subiecți. Prelucrarea și interpretarea rezultatelor înregistrate s-a realizat cu ajutorul unor soft-uri specializate de tip Excel și SPSS. Pentru a analiza consistența internă a itemilor care compun scala de evaluare a nivelului de dezvoltare a abilităților de management al timpului a elevilor din ciclul primar (instrument conceput de mine, dar nestandardizat nici pentru populația școlară din România) a fost utilizat testul Alpha Cronbach. Pentru acuratețea comparațiilor realizate între grupul de control și grupul experimental au fost utilizate testele de semnificație T și χ^2 . Prezentarea sintetică a rezultatele obținute s-a realizat atât sub formă grafică cât și tabelară.

În continuare sunt expuse *rezultatele studiului pilot privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente*, studiu defalcat pe următoarele trei dimensiuni: opinia cadrelor didactice privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente, opinia elevilor privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente și opinia părinților privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente. Studiul pilot a fost realizat în vederea obținerii unei radiografii detaliate privind modul în care cadrele didactice, elevii și părinții se raportează la problematica managementului timpului. Am considerat că procedând astfel voi obține datele necesare asigurării unui fundament epistemologic solid cercetării pedagogice pe care urma să o întreprind cu privire la modalitățile de formare și dezvoltare a abilităților de management al timpului ale elevilor.

Scala de evaluare a nivelului de dezvoltare a abilităților de management al timpului a elevilor din ciclul primar (Anexa 1) pe care am conceput-o reunește un număr de 46 de itemi

închiși, cu variante de răspuns, atât itemi cu alegere multiplă cât și itemi de stabilire a rangurilor. Cei 46 de itemi sunt grupați la nivelul a șapte subscale:

- subscala 1, Stabilirea obiectivelor, formată din itemii 17, 21, 31, 37 și 41;
- subscala 2, Stabilirea importanței activităților, formată din itemii 3, 5, 10, 16, 18, 20, 26, 29 și 36;
- subscala 3, Gestionarea pauzelor/întreruperilor, formată din itemii 11, 14, 23, 32, 35 și 40;
- subscala 4, Autodisciplina și conformarea la reguli, formată din itemii 6, 8, 13, 19, 28 și 46;
- subscala 5, Planificarea, formată din itemii 12, 15, 22, 24, 38 și 43;
- subscala 6, Procrastinarea, formată din itemii 1, 25, 27, 33, 39, 42 și 45;
- subscala 7, Nivelul de stres perceput față de școală și sarcinile de lucru, formată din itemii 2, 4, 9, 30, 34 și 44.

Concluzii referitoare la opinia cadrelor didactice privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente:

- 71.88% dintre cadrele didactice consideră că există o relație de concordanță între efortul depus pentru învățare de către elevi și nivelul performanțelor acestora;
- 89.1% dintre cadrele didactice afirmă că majoritatea calificativelor elevilor lor sunt de Foarte bine și uneori Bine;
- 50% dintre cadrele didactice chestionate admit că alocă sub o oră pe săptămână activităților extrașcolare/extracuriculare;
- majoritatea cadrelor didactice (67.18%) apreciază în maxim două ore elevii ar putea finaliza sarcinile de lucru pentru ziua următoare;
- cele mai multe cadre didactice (72.65%) opinează că timpul de studiu poate fi fragmentat de una sau maxim două pauze;
- 43.75% dintre subiecții chestionați apreciază că un interval de timp 2-3 ore este suficient pentru asigurarea refacerii energiei și puterii de muncă a elevilor;
- 60.15% dintre cadrele didactice își exprimă credința că acasă elevilor le este propus/impus un program referitor la timpul de învățare și timpul destinat jocului;
- majoritatea a cadrelor didactice (96.09%) afirmă că respectarea unui program zilnic este în măsură să conducă la un randament optim al învățării;
- 81.25% dintre cadrele didactice consideră că modul în care elevii își petrec/organizează timpul este exclusiv responsabilitatea părinților;

- 98.40% dintre subiecți afirmă că părinții trebuie să exercite un control strict în ceea ce privește restricționarea timpului liber petrecut de către copiii lor în fața ecranului televizorului/tabletei/telefonului;
- doar 39.06% dintre cadrele didactice consideră că ar trebui să se implice în formarea la nivelul elevilor lor a priceperilor și deprinderilor de management eficient al timpului;
- 73.44% dintre cadrele didactice chestionate afirmă că eficientizarea învățării nu poate avea loc în absența unui management corespunzător al bugetului de timp;
- 32.82% dintre cadrele didactice desemnează învățarea modului de ierarhizare/stabilire a priorităților în funcție de importanță/urgență ca fiind cea mai potrivită strategie pentru eficientizarea învățării;
- 65.62% dintre dascăli cred că ar fi necesar un program de formare a cadrelor didactice pentru gestionarea mai corectă/eficientă a timpului școlar;
- 48.43% dintre cadrele didactice apreciază că activitatea școlară a elevilor lor este foarte eficientă.

Concluzii referitoare la opinia elevilor privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente:

- doar 35.00% dintre elevi afirmă au un un program zilnic (pentru școală, teme, joacă, culcare etc.) pe care îl respectă cu strictețe;
- 57.30% dintre elevi apreciază că au nevoie de 1-2 ore pentru realizarea temelor în fiecare zi de școală;
- doar 15.38% dintre elevi răspund că întotdeauna își termină la timp temele;
- 52.44% dintre elevi demarează procesul de realizare a temelor imediat după terminarea orelor (situație explicate mai ales prin faptul că mare parte dintre ei sunt implicați în sistemul after-school);
- doar 37.08 % dintre elevi răspund că au timp suficient pentru toate (și pentru teme și pentru joc/relaxare) de cele mai multe ori;
- 53.14% dintre elevi răspund că se simt stresați adeseori pentru că au impresia că nu dispun de suficient timp să termine ceea ce și-au propus;
- durata medie a timpului liber pe care îl au elevii la dispoziție în zilele în care merg la școală variază între 2-3 ore pentru 32.86% dintre subiecți;
- 53.12% dintre elevi se bazează pe stocarea în propria memorie a sarcinilor de lucru și a termenelor de predare sau pe faptul că părinții/colegii le reamintesc ce și până când au de făcut;

- în ceea ce privește timpul mediu zilnic petrecut de către elevi în fața ecranului/tabletei/telefonului, cei mai mulți dintre subiecții chestionați (37.10%) alocă acestei activități cel puțin 2-3 ore/zi;
- doar 8.40% dintre elevi consideră că sunt strict supravegheați de către părinți privind felul în care își petrec timpul liber;
- cei mai mulți dintre elevi (40.55%) afirmă că părinții lor sunt adeseori sunt îngăduitori atunci când le solicită amânarea începerii temelor sau prelungirea timpului pentru joacă și doar 16.10% dintre ei răspund că părinții lor nu cedează niciodată unor astfel de solicitări;
- 18.88% dintre elevi recunosc că în cazul unor rezultate mai slabe la învățătură, părinții recurg în mod automat la interzicerea accesului la calculator, televizor, tablet sau telefon;
- 50.37% dintre elevi, pentru a le ajunge timpul, și-ar dori ca ziua să fie mai lungă cu mai mult de patru ore;
- 48.30% dintre elevi consideră că principalul factor care le consumă timpul este reprezentat de televizor, calculator, tabletă/telefon;
- chestionați cu privire la elementele care i-ar ajuta la o mai bună gestionare a bugetului de timp disponibil, elevii au optat în primul rând pentru mai multe sfaturi de la părinți sau învățătoare privind organizarea timpului (34.27%).

Concluzii referitoare la opinia părinților privind problematica managementului timpului și a învățării eficiente:

- doar 35.35% dintre părinți afirmă despre copiii lor că au un program pentru muncă/relaxare și că acesta este respectat zilnic;
- majoritatea părinților (57.45%), afirmă gestionarea timpului de către copiii lor este realizată destul de eficient ;
- 45.30% dintre părinți estimează că 1-2 ore sunt suficiente pentru finalizarea temelor de către copiii lor;
- 64.64% dintre părinți apreciază că se consideră foarte implicați în a-și ajuta copilul să-și gestioneze timpul pentru teme de la școală și activitățile extrașcolare;
- doar 3.31% dintre părinți consideră că lectura este activitatea preferată a copilului lor;
- doar 28.17% dintre părinți apreciază că ai lor copii reușesc să echilibreze foarte bine activitatea școlară cu activitățile extrașcolare și cu cele specifice timpului liber;
- 58.56% dintre părinți consideră că inițiativa manifestată de către copilul lor în inițierea începerii temelor sau a activității de învățare se manifestă doar sporadic;

- principala dificultate cu care, în opinia părinților (27.07%), se confruntă copiii lor în activitatea de învățare este numărul mare de factori de distragere a atenției;
 - doar 30.38% dintre părinți apreciază că randamentul activității școlare a copiilor lor, definit prin raportarea bugetului de timp alocat învățării și efortului depus în acest sens, este foarte eficient;
 - 35.91% dintre părinți consideră totuși că volumul sarcinilor școlare este prea mare, disproporționat prin raportare la timpul de care dispune copilul;
 - în ceea ce privește măsura în care părinții consideră utilă participarea lor la un set de ateliere organizate în vederea consilierii pe tema dezvoltării abilităților de management al timpului și ar fi dispuși să participe la o astfel de acțiune, 60.23% dintre aceștia răspund afirmativ;
 - referitor la principalele cauze care conduc la așa numită criză de timp, adesea invocată de către elevi, în opinia părinților pe primul loc se situează supra-încărcarea și multitudinea temelor și a sarcinilor de învățare (29.28%);
 - 59.11% dintre părinți consideră că aveau mai mult timp liber ca și copii decât au copiii lor în prezent;
- în ceea ce privește implicarea și suportul acordat copiilor în activitatea școlară majoritatea părinților (82.33%) apreciază că se implică mai mult decât au făcut-o părinții lor în copilăria acestora.

Descrierea intervenției experimentale. Prezentăm în continuare, sub formă sintetică și cu titlu de exemplificare, coordonatele majore ale programului educațional formativ „Planificare-respectare-succes!”! Arealul tematic este subînscris conținuturilor și elementelor curriculare corespunzătoare claselor a III-a și a –IV-a, iar realizarea acestora se va produce atât în cadre formale, cât și nonformale. Se va avea în vedere o sincronizare cât mai bună a conținuturilor informative și științifice transmise cu realizarea de sarcini/teme de lucru pe de o parte și realizarea în paralel a acelorași teme la nivelul celor două grupe structurale, respectiv elevii claselor a III-a și a –IV-a ce alcătuiesc grupul experimental și părinții acestora. Menționăm faptul că unele activități se vor derula în comun elevi-părinți și cadru didactic. Acesta a fost structurat pe două componente principale: componenta dedicată elevilor (durată: 6 luni, frecvență: 1 activitate pe săptămână (4 activități pe lună), număr total de activități: 24, metode utilizate: povești educative, jocuri de rol, exerciții de auto-reflecție, planificatoare vizuale, activități de grup și discuții interactive) și componenta dedicată părinților acestora (durată: 6 luni, frecvență: 2 activități/lună ,12 sesiuni în total), format:

ateliere interactive, sesiuni de informare, exerciții practice și studii de caz, metode: discuții de grup, exemple concrete, simulări, materiale de lucru pentru acasă).

Prezentarea comparativă pretest-posttest a rezultatelor înregistrate privind abilitățile de management al timpului ale elevilor.

Prezentăm în continuare, sub formă sintetică, rezultatele înregistrate cu privire la efectele intervenției experimentale asupra nivelului de dezvoltare a abilităților de management al timpului ale elevilor.

Subscala 1, *Stabilirea obiectivelor*: au fost înregistrate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între răspunsurile elevilor din lotul experimental, comparativ cu cele ale elevilor aparținând lotului de control, la patru din cele șase subscale.

Diferențe statistic semnificative în favoarea lotului experimental au fost înregistrate în ceea ce privește convingerea că stabilirea unor obiective clare, pe termen scurt ar ajuta mult și foarte în organizarea timpului, stabilirea de obiective generice tangibile pentru ziua de mâine sau săptămâna în curs, stabilirea de obiective pe termen scurt și mediu legate de activitatea școlară și utilizarea stabilirii obiectivelor pentru a decide la ce materii/discipline este necesar să se lucreze mai mult.

Deși, în ansamblu, rezultatele elevilor lotului experimental au fost superioare elevilor din lotul de control, nu au fost constatate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între cele două categorii cu privire la stabilirea de obiective legate de activitatea extrașcolară pe termen scurt și mediu și referitor la deprinderea ca, în cazul înregistrării unui eșec în realizarea obiectivul propus, să analizeze cauzele eșecului și să stabilească o nouă strategie și o nouă limită de timp.

Subscala 2, *Stabilirea importanței activităților*: au fost înregistrate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între răspunsurile elevilor din lotul experimental, comparativ cu cele ale elevilor aparținând lotului de control, la șase din cele nouă subscale.

Diferențe statistic semnificative în favoarea lotului experimental au fost înregistrate relativ la tendința de a rezolva prima dată sarcinile mai dificile sau mai importante și abia apoi pe cele mai ușoare, la stabilirea, singuri sau împreună cu părinții, a nivelului de importanță al activităților pe care urmează să le desfășoare, la analiza invenarului de sarcini existente sau primite pe parcurs prin prisma importanței acestora, la deprinderea obinuinței de a analiza cât timp petrec zilnic desfășurând diverse activități și la determinarea cu suficientă exactitate a nivelului de importanță, ridicat, mediu, sau scăzut al activitatăților care urmează să fie derulate.

La fel ca și în situația precedentă, cu toate că rezultatele elevilor lotului experimental au fost superioare elevilor din lotul de control, nu au fost constatate diferențe semnificative din

punct de vedere statistic între cele două categorii cu privire la stabilirea și respectarea unei ordini clare în care să realizeze activitățile pe care le au de făcut, la impactul stabilirii importanței diverselor activități pe care le aceștia le desfășoară în ceea ce privește o mai bună organizare a bugetului lor de timp (ambele loturi conștientizează în foarte mare măsură acest aspect și relativ la întocmirea unei liste cu activitățile cele mai importante ale zilei și și respectarea întocmai a acestei scheme.

Subscala 3, *Gestionarea pauzelor/întreruperilor*: au fost înregistrate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între răspunsurile elevilor din lotul experimental, comparativ cu cele ale elevilor aparținând lotului de control, la patru din cele șase subscale.

Diferențe statistic semnificative în favoarea lotului experimental au fost înregistrate referitor la faptul că elevii din lotul experimental reușesc să învețe sau să își facă temele mai mult de o oră fără să facă pauză, că aceștia reușesc să reînceapă relativ mai ușor activitatea după o întrerupere/pauză, la nivelul convingerii că i-ar ajuta foarte mult luarea pauzelor doar atunci când acestea au fost planificate și la reducerea frecvenței obiceiului de se întrerupe din activitate și să facă pauze chiar dacă nu sunt obosiți.

Cu toate că, în general, rezultatele elevilor lotului experimental au fost superioare elevilor din lotul de control, nu au fost înregistrate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între cele două categorii cu privire la măsura în care pauzele pe care le fac sunt planificate, respectiv programate și relativ la motivele pentru care elevii se întrerup din activitatea de învățare sau din cea de realizare a temelor

Subscala 4, *Autodisciplina și conformarea la reguli*: au fost înregistrate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între răspunsurile elevilor din lotul experimental, comparativ cu cele ale elevilor aparținând lotului de control, la trei din cele șase subscale.

Diferențe statistic semnificative în favoarea lotului experimental au fost înregistrate în ceea ce privește convingerea subiecților din lotul experimental care consideră că i-ar ajuta mult sau foarte mult situația în care ar fi mai disciplinați, reducerea evitării de a își planifica activitatea din cauza faptului că este foarte probabil să nu respecte ceea ce și-au propus și credința că respectarea regulilor este în măsură să îi ajute substanțial în dezvoltarea lor personală și școlară.

Deși, în ansamblu, rezultatele elevilor lotului experimental au fost superioare elevilor din lotul de control, nu au fost constatate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între cele două categorii referitor la depășirea dificultății concentrării asupra sarcinilor rutiniere sau considerate a fi mai puțin distractive sau chiar plictisitoare, la urmarea sistematică a

regulilor, a unui program strict al activităților zilnice și la capacitatea de respectare a promisiunilor.

Subscala 5, *Planificarea*: au fost înregistrate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între răspunsurile elevilor din lotul experimental, comparativ cu cele ale elevilor aparținând lotului de control, la patru din cele șase subscale.

Diferențe statistic semnificative în favoarea lotului experimental au fost înregistrate referitor la faptul că elevii din lotul experimental respectă totuși într-o măsură mai mare un program zilnic stabilit pentru ora de trezire, teme, joacă/relaxare, masă și culcare, că aceștia consideră că ar fi mult ajutați de organizarea timpului de planificarea dinainte a activităților pe care urmează și în ultimul rând și că, înainte de a începe o activitate, se gândesc dacă rezultatele obținute ca urmare a întreprinderii acesteia merită timpul alocat.

La fel ca și în situația mai sus prezentată, cu toate că rezultatele elevilor lotului experimental au fost superioare elevilor din lotul de control, nu au fost constatate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între cele două categorii cu privire la obiceiul de a își rezerva timp în fiecare zi pentru a-și planifica activitățile din ziua următoare și la faptul că, la ambele categorii de subiecți, programul activităților lor zilnice este destul de flexibil și poate suferi ușor modificări.

Subscala 6, *Procrastinarea*: au fost înregistrate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între răspunsurile elevilor din lotul experimental, comparativ cu cele ale elevilor aparținând lotului de control, la patru din cele șapte subscale.

Diferențe statistic semnificative în favoarea lotului experimental au fost înregistrate în ceea ce privește convingerea că i-ar ajuta mult sau foarte mult în organizarea timpului voința/puterea de a nu mai amâna începerea temelor sau a activității de învățare, reducerea numărului elevilor care simt că au nevoie de timp suplimentar pentru finalizarea temelor sau a activității de învățare, finalizarea sarcinilor de lucru înainte de termenul de predare a acestora și evitarea concentrării activității pe ultima sută de metri.

Cu toate că, în general, rezultatele elevilor lotului experimental au fost superioare elevilor din lotul de control, nu au fost înregistrate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între cele două categorii cu privire la amânarea începerii învățării/realizării temelor, chiar dacă subiecții știu și conștientizează faptul că procedând în acest fel le va fi mai greu mai târziu, la începerea activității de învățare/realizare a temelor înainte ca părinții sau alte persoane să le solicite în mod explicit acest lucru și la frecvența cu care elevii se simt copleșiți sau descurajați atunci când trebuie să își înceapă temele.

Subscala 7, *Nivelul de stres perceput față de școală și sarcinile școlare*: au fost înregistrate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între răspunsurile elevilor din lotul experimental, comparativ cu cele ale elevilor aparținând lotului de control, la trei din cele șase subscale.

Diferențe statistic semnificative în favoarea lotului experimental au fost constatate referitor la reducerea numărului elevilor care afirmă că sunt stresați de faptul că temele/învățatul le vor lua prea mult timp și nu vor mai avea când să se joace, la numărul subiecților care afirmă că sunt frecvent stresați din cauza volumului mare de teme și cerințe școlare și la stresul sau anxietatea generată de termenele limită.

Deși, în ansamblu, rezultatele elevilor lotului experimental au fost superioare elevilor din lotul de control, nu au fost constatate diferențe semnificative din punct de vedere statistic între cele două categorii cu privire la măsura în care aceștia afirmă că reușesc să gestioneze cu succes stresul generat de teste și de responsabilitățile școlare, la măsura în care elevii consideră și afirmă că merg stresați la școală (majoritatea elevilor nu resimt acut acest stres) și la stare generală de spirit cauzată de mersul la școală.

Pe baza considerațiilor expuse anterior considerăm că ipoteza noastră conform căreia implicarea elevilor și a părinților lor în programul educațional propus va determina creșterea nivelului de dezvoltare a abilităților de management al timpului este parțial confirmată.

Prezentarea comparativă pretest-posttest a rezultatelor înregistrate privind nivelul performanțelor școlare ale elevilor.

Prezentăm în cele ce urmează concluziile noastre privind efectele pe care dezvoltarea a abilităților de management al timpului prin intermediul programului educațional propus le-a indus asupra nivelului performanțelor școlare ale elevilor.

Dacă la nivelul etapei de pre-test nu au fost înregistrate diferențe statistic semnificative între lotul experimental și lotul de control în ceea ce privește scorurile obținute la Limba și literatura română, respectiv Matematică, în etapa de post-test diferențele dintre performanțele elevilor din cele două categorii de loturi la ariile aceste discipline au fost semnificative din punct de vedere statistic. Mai mult decât atât, diferențe statistic semnificative au fost constatate și în ceea ce privește performanțele școlare ale elevilor lotului experimental din etapa de pre-test față de etapa de post-test atât la Limba și literatura română cât și la Matematică.

În temeiul acestor constatări, considerăm că ipoteza noastră conform căreia dezvoltarea abilităților de management al timpului ale elevilor va determina implicit creșterea nivelului performanțelor școlare ale acestora este confirmată.

Limitele cercetării și direcții exploratorii viitoare.

Principala limită a cercetării întreprinse este, în opinia noastră, reprezentată pe de o parte de dimensiunile relativ reduse ale eşantioanelor de subiecţi, iar pe de altă parte de faptul că s-a lucrat cu eşantioane de convenienţă, nereprezentative pentru populaţia şcolară vizată, motiv pentru care rezultatele obţinute nu pot fi generalizate.

O altă limită a cercetării este dată de faptul că scala concepută pentru determinarea gradului de dezvoltare al abilităţilor de management al timpului nu este un instrument standardizat, validat şi calibrat pentru populaţia şcolară a ţării noastre.

A treia posibilă limită a cercetării derulate este determinată de posibilitatea ca elevii din lotul experimental, urmare a faptului că ştiau despre părinţii lor că sunt implicaţi în programul educaţional propus, să se fi mobilizat mai mult în direcţia realizării performanţelor şcolare sau chiar să ofere răspunsuri considerate de ei ca fiind dezirabile.

În ceea ce priveşte direcţiile de cercetare viitoare acestea sunt reprezentate de standardizarea scalei de evaluare şi extinderea experimentului atât la nivelul claselor I-a şi a II-a cât şi la nivel gimnazial.