

Les stratégies de gestion du temps à l'université : conception d'un atelier et évaluation de ses effets chez des étudiant·e·s de première année

Résumé

Ce mémoire explore l'impact d'un atelier de gestion du temps destiné à dix étudiant·e·s de première année de l'Université de Fribourg. L'objectif principal est d'évaluer comment un programme d'intervention de courte durée peut influencer les stratégies de gestion du temps des étudiant·e·s, réduire la procrastination et améliorer leur bien-être général. Ancré dans le modèle de l'apprentissage autorégulé de Zimmerman (2000), cette recherche analyse les changements observés dans les compétences de gestion du temps à travers trois phases : l'anticipation, la performance et l'autoréflexion. La méthodologie mixte mobilisée, combinant questionnaires, planifications hebdomadaires et entretiens semi-dirigés, permet de cerner l'évolution des pratiques et des perceptions des participant·e·s. Les résultats révèlent une amélioration progressive des compétences en gestion du temps, notamment dans les stratégies de fixation d'objectifs spécifiques et de prise en compte de besoins individuels non académiques. Par ailleurs, des effets positifs sur le bien-être, tels qu'un renforcement du sentiment d'efficacité personnelle, une satisfaction générale et une diminution du stress, ont également été observés. Toutefois, des défis subsistent, notamment des difficultés à réajuster efficacement les priorités ou à réorganiser leurs tâches lorsque des imprévus surgissent. Ces observations sont cohérentes avec les travaux précédents, soulignant la nécessité pour les universités de proposer des programmes adaptés pour aider les étudiant·e·s à mieux s'intégrer dans l'environnement universitaire, favorisant leur réussite académique et leur épanouissement personnel.

Mots-clés : gestion du temps, apprentissage autorégulé, procrastination, time management, transition universitaire