

1 Annexes

Annexe I, Enquête diffusée auprès des étudiants de Louvain-La-Neuve

Chers étudiants :

Vous êtes cordialement invités à participer à une étude ayant pour objectif d'explorer et de comprendre comment **les échéances académiques, l'utilisation d'Internet et le lieu de résidence** peuvent influencer **les comportements d'étude** des étudiants de Louvain-La-Neuve.

La participation à cette enquête est volontaire et ne vous prendra **pas plus de 10 minutes**. Vos réponses resteront confidentielles et ne seront utilisées que dans le cadre de cette étude.

Si vous décidez de participer à cette enquête, prenez le temps de compléter ce questionnaire aussi attentivement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Informations sur les participants

1. Age :
2. Genre : Homme / Femme
3. Université /
4. Faculté :
5. Bachelier :
6. Résidez-vous sur le site de Louvain-La-Neuve ? Oui / Non

Pure Procrastination Scale (PPS)

Pour chacune des propositions, veuillez indiquer à quel degré elle s'applique ou non à vous.

Très rarement ou pas du tout / Rarement / Parfois / Souvent vrai / Très souvent ou toujours

1. Je reporte les décisions jusqu'à ce qu'il soit trop tard.
2. Même après avoir pris une décision, je repousse le moment où je vais l'appliquer.
3. Je perds beaucoup de temps sur des futilités avant d'arriver aux décisions finales.
4. A l'approche d'une échéance importante, je perds souvent du temps en faisant d'autres choses.
5. Je me rends compte que même les travaux qui n'exigent quasiment rien d'autre que de s'asseoir et de les faire sont rarement effectués avant plusieurs jours.
6. Je me retrouve souvent à effectuer des tâches que j'avais eu l'intention de faire plusieurs jours auparavant.
7. Je me dis sans cesse « Je le ferai demain ».
8. Je remets généralement à plus tard le début d'un travail que je dois faire.
9. Je me retrouve souvent à manquer de temps.
10. Je n'arrive pas à faire les choses à temps.
11. Je ne suis pas très bon(ne) pour respecter les délais.

Procrastination Assessment Scale – Student (PASS)

Pour chacune des activités suivantes, veuillez évaluer sur une échelle de 1 à 5 chacune des propositions.

Etudier pour vos examens

1. *A quelle fréquence reportez-vous à plus tard ce genre de tâche ?*

Je ne reporte jamais (1) / Presque jamais (2) / Parfois (3) / Presque toujours (4) / Je reporte toujours (5)

2. *Dans quelle mesure le report à plus tard de cette tâche est-il un problème pour vous ?*

N'est pas un problème (1) / Presque jamais (2) / Parfois (3) / Presque toujours (4) / Toujours un problème (5)

3. *Dans quelle mesure voulez-vous diminuer votre tendance à reporter à plus tard cette tâche ?*

Je ne veux pas la diminuer(1) / Un peu (3) / Je veux la diminuer (5) (évaluer de 1 à 5)

Rédiger des travaux académiques

1. *A quelle fréquence reportez-vous à plus tard ce genre de tâche ?*

Je ne reporte jamais (1) / Presque jamais (2) / Parfois (3) / Presque toujours (4) / Je reporte toujours (5)

2. *Dans quelle mesure le report à plus tard de cette tâche est-il un problème pour vous ?*

N'est pas un problème (1) / Presque jamais (2) / Parfois (3) / Presque toujours (4) / Toujours un problème (5)

3. *Dans quelle mesure voulez-vous diminuer votre tendance à reporter à plus tard cette tâche ?*

Je ne veux pas la diminuer(1) / Un peu (3) / Je veux la diminuer (5) (évaluer de 1 à 5)

Vous tenir à jour avec les lectures obligatoires

1. *A quelle fréquence reportez-vous à plus tard ce genre de tâche ?*

Je ne reporte jamais (1) / Presque jamais (2) / Parfois (3) / Presque toujours (4) / Je reporte toujours (5)

2. *Dans quelle mesure le report à plus tard de cette tâche est-il un problème pour vous ?*

N'est pas un problème (1) / Presque jamais (2) / Parfois (3) / Presque toujours (4) / Toujours un problème (5)

3. *Dans quelle mesure voulez-vous diminuer votre tendance à reporter à plus tard cette tâche ?*

Je ne veux pas la diminuer(1) / Un peu (3) / Je veux la diminuer (5) (évaluer de 1 à 5)

Les distractions induites par Internet – Sous-échelle de l'Online Cognition Scale

Dans quelle mesure êtes-vous quotidiennement à proximité d'un accès à Internet (PC fixe, PC portable, Smartphone, ..) lorsque vous effectuez des tâches académiques (Etudier pour un test, rédiger un travail seul ou en groupe, ..) ?

Jamais / Presque jamais / Parfois / Presque toujours / Toujours

Cette partie s'intéresse à l'opinion que vous avez d'Internet. Pour chacune des questions suivantes, choisissez un nombre entre « 1 » et « 7 » selon l'échelle ci-dessous :

Pas du tout d'accord (1) / Neutre (3) / Tout à fait d'accord (7)

1. Je trouve qu'Internet me rend plus productif(ve).
2. Quand je suis en ligne, je ne pense pas à mes responsabilités.
3. Quand je n'ai rien de mieux à faire, je me connecte à Internet.
4. Je trouve que je me connecte plus souvent sur Internet quand je suis supposé(e) faire autre chose.
5. Quand je suis en ligne, je ne pense pas aux problèmes hors ligne.
6. J'utilise parfois Internet pour reporter à plus tard certaines tâches.
7. J'utilise souvent Internet pour éviter de devoir faire des choses désagréables.
8. Utiliser Internet est une manière d'oublier les choses que je dois faire mais que je ne veux vraiment pas faire.

Les échéances

Au cours de ce quadrimestre et en dehors de la session d'examen de Juin :

- Combien de travaux devez-vous réaliser ?
- Combien de tests, interrogations, examens partiels devez-vous présenter ?
- Combien de rencontres avec un tuteur, assistant, ou professeur ont eu lieu ou sont prévues ?

Veillez répondre pour les deux scénarios suivant :

Scénario 1 : « Vous avez un cours dont l'examen final aura lieu dans 3 mois. Au vu de la quantité de matière, le professeur vous recommande de vous y prendre à l'avance mais vous laissez librement organiser votre étude. Vous décidez de vous y prendre à temps et de commencer le soir même. Lorsque le moment est venu de vous y mettre, des amis vous appellent pour les rejoindre à une soirée. »

Sur une échelle de 1 à 10, quelles sont les chances que vous reportiez votre travail ?

Scénario 2 : « Vous avez un cours dont l'examen final aura lieu dans 3 mois. Au vu de la quantité de matière, le professeur a mis en place un ensemble de tests intermédiaires. Le premier se déroulera dans une semaine. Vous décidez de vous y prendre à temps et de commencer demain soir. Lorsque le moment est venu de vous y mettre, des amis vous appellent pour les rejoindre à une soirée. »

Sur une échelle de 1 à 10, quelles sont les chances que vous reportiez votre travail ?

Annexe II, Traduction de la Pure Procrastination Scale de Steel (2010) par Rebetez et al. (2014)

Echelle PPS

Pour chacune des propositions suivantes, veui llez indiquer à quel degré elle vous correspond ou non. Si l'énoncé vous correspond **très rarement ou pas du tout** encerclez le chiffre **1**, s'il vous correspond **rarement** encerclez le chiffre **2**, s'il vous correspond **parfois** encerclez le chiffre **3**, s'il vous correspond **souvent** encerclez le chiffre **4** et s'il vous correspond **très souvent ou toujours** encerclez le chiffre **5**. Vous ne pouvez choisir qu'une seule réponse pour chaque énoncé.

	Très rarement ou pas du tout	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent ou toujours
1. Je reporte les décisions jusqu'à ce qu'il soit trop tard.	1	2	3	4	5
2. Même après avoir pris une décision, je repousse le moment où je vais l'appliquer.	1	2	3	4	5
3. Je perds beaucoup de temps sur des futilités avant d'arriver aux décisions finales.	1	2	3	4	5
4. A l'approche d'une échéance importante, je perds souvent du temps en faisant d'autres choses.	1	2	3	4	5
5. Je me rends compte que même les travaux qui n'exigent quasiment rien d'autre que de s'asseoir et de les faire sont rarement effectués avant plusieurs jours.	1	2	3	4	5
6. Je me retrouve souvent à effectuer des tâches que j'avais eu l'intention de faire plusieurs jours auparavant.	1	2	3	4	5
7. Je me dis sans cesse « je le ferai demain ».	1	2	3	4	5
8. Je remets généralement à plus tard le début d'un travail que je dois faire.	1	2	3	4	5
9. Je me retrouve souvent à manquer de temps.	1	2	3	4	5
10. Je n'arrive pas à faire les choses à temps.	1	2	3	4	5
11. Je ne suis pas très bon(ne) pour respecter les délais.	1	2	3	4	5

Annexe III, Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) de Solomon et Rothblum (1984)

AREAS OF PROCRASTINATION

For each of the following activities, please rate the degree to which you delay or procrastinate. Rate each item on an a to e scale according to how often you wait until the last minute to do the activity. Then, indicate on an a to e scale the degree to which you feel procrastination on that task is a problem. Finally, indicate on an a to e scale the degree to which you would like to decrease your tendency to procrastinate on each task. Mark your answers by circling the appropriate letter below each question.

I. Writing a Term Paper

1. To what degree do you procrastinate on this task?

Never procrastinate	Almost never	Sometimes	Nearly always	Always procrastinate
a	b	c	d	e

2. To what degree is procrastination on this task a problem for you?

Not at all a problem	Almost never	Sometimes	Nearly always	Always a problem
a	b	c	d	e

3. To what extent do you want to decrease your tendency to procrastinate on this task?

Do not want to decrease		Somewhat		Definitely want to decrease
a	b	c	d	e

II. Studying for Exams

4. To what degree do you procrastinate on this task?

Never procrastinate	Almost never	Sometimes	Nearly always	Always procrastinate
a	b	c	d	e

5. To what degree is procrastination on this task a problem for you?

Not at all a problem	Almost never	Sometimes	Nearly always	Always a problem
a	b	c	d	e

Annexe IV, Online Cognition Scale de Davis et al. (2002)

Online Cognition Scale

This questionnaire asks you about your thoughts related to the Internet. For each of the following questions, choose a number between "1" and "7" according to the scale shown below:

	1	2	3	4	5	6	7
	Strongly Disagree			Neither Agree Nor Disagree		Strongly Agree	
1. I am most comfortable online:	1	2	3	4	5	6	7
2. Few people love me other than those I know online:	1	2	3	4	5	6	7
3. I feel safest when I am on the Internet:	1	2	3	4	5	6	7
4. I often keep thinking about something I experienced online well after I have logged off:	1	2	3	4	5	6	7
5. When I am on the Internet, I often feel a kind of "rush" or emotional high:	1	2	3	4	5	6	7
6. You can get to know a person better on the Internet than in person:	1	2	3	4	5	6	7
7. I often find it peaceful to be online:	1	2	3	4	5	6	7
8. I can be myself online:	1	2	3	4	5	6	7
9. I get more respect online than 'in real life':	1	2	3	4	5	6	7
10. I use the Internet more than I ought to:	1	2	3	4	5	6	7
11. People complain that I use the Internet too much:	1	2	3	4	5	6	7
12. I never stay on longer than I had planned:	1	2	3	4	5	6	7
13. People accept me for who I am online:	1	2	3	4	5	6	7
14. Online relationships can be more fulfilling than offline ones:	1	2	3	4	5	6	7
15. When I am not online, I often think about the Internet:	1	2	3	4	5	6	7
16. I am at my best when I am online:	1	2	3	4	5	6	7
17. The offline world is less exciting than what you can do online:	1	2	3	4	5	6	7
18. I wish my friends and family knew how people regard me online:	1	2	3	4	5	6	7
19. The Internet is more 'real' than real life:	1	2	3	4	5	6	7
20. When I am online I don't think about my responsibilities:	1	2	3	4	5	6	7
21. I can't stop thinking about the Internet:	1	2	3	4	5	6	7
22. I am less lonely when I am online:	1	2	3	4	5	6	7
23. I cannot see myself ever without the Internet for too long:	1	2	3	4	5	6	7
24. The Internet is an important part of my life:	1	2	3	4	5	6	7
25. I feel helpless when I don't have access to the Internet:	1	2	3	4	5	6	7
26. I say or do things on the Internet that I could never do offline:	1	2	3	4	5	6	7
27. When I have nothing better to do, I go online:	1	2	3	4	5	6	7
28. I find that I go online more when I have something else I am supposed to do:	1	2	3	4	5	6	7
29. When I am online, I don't need to think about offline problems:	1	2	3	4	5	6	7
30. I sometimes use the Internet to procrastinate:	1	2	3	4	5	6	7
31. When I am online, I can be carefree:	1	2	3	4	5	6	7
32. I often use the Internet to avoid doing unpleasant things	1	2	3	4	5	6	7
33. Using the Internet is a way to forget about the things I must do but really don't want to do	1	2	3	4	5	6	7
34. Even though there are times when I would like to, I can't cut down on my use of the Internet	1	2	3	4	5	6	7
35. I am bothered by my inability to stop using the Internet so much	1	2	3	4	5	6	7
36. My use of the Internet sometimes seems beyond my control.	1	2	3	4	5	6	7

OCS Dimensions

Social Comfort PIU: 1,3,6,7,8,9,13,14,16,18,19,26,31

Lonely/Depressed PIU: 2,22,23,24,25,35

Impulsive PIU: 4,5,10,11,12,15,17,21,34,36

Distraction PIU: 20,27,28,29,30,32,33

Annexe V, Sorties SPSS pour les différences au niveau de la procrastination générale, académique et en ligne au niveau de l'âge, de la faculté et de l'année d'étude

Anova à un facteur comparant la différence du niveau aux échelles PPS, PASS et de la procrastination en ligne en fonction de l'âge, de la faculté et de l'année d'étude

	PPS	PASS	Procrastination en ligne
	p-valeur		
Age	.405	.846	.266
Faculté	.125	.113	.151
Année d'étude	.134	.793	.678

Annexe VI, Sorties SPSS pour l'hypothèse 1

Tableau des effectifs de la Procrastination en ligne					
		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	7,000	1	,5	,5	,5
	8,000	1	,5	,5	1,1
	10,000	1	,5	,5	1,6
	12,000	1	,5	,5	2,1
	13,000	2	1,1	1,1	3,2
	14,000	2	1,1	1,1	4,3
	15,000	2	1,1	1,1	5,3
	17,000	3	1,6	1,6	6,9
	18,000	2	1,1	1,1	8,0
	19,000	1	,5	,5	8,5
	20,000	2	1,1	1,1	9,6
	21,000	5	2,7	2,7	12,2
	22,000	6	3,2	3,2	15,4
	23,000	4	2,1	2,1	17,6
	24,000	2	1,1	1,1	18,6
	25,000	8	4,3	4,3	22,9
	26,000	9	4,8	4,8	27,7
	27,000	6	3,2	3,2	30,9
	28,000	10	5,3	5,3	36,2
	29,000	7	3,7	3,7	39,9
	30,000	8	4,3	4,3	44,1
	31,000	11	5,9	5,9	50,0
	32,000	12	6,4	6,4	56,4
	33,000	7	3,7	3,7	60,1
	34,000	4	2,1	2,1	62,2
	35,000	9	4,8	4,8	67,0
	36,000	8	4,3	4,3	71,3
	37,000	6	3,2	3,2	74,5
	38,000	5	2,7	2,7	77,1
39,000	9	4,8	4,8	81,9	
40,000	12	6,4	6,4	88,3	
41,000	6	3,2	3,2	91,5	
42,000	2	1,1	1,1	92,6	
43,000	1	,5	,5	93,1	
44,000	8	4,3	4,3	97,3	
46,000	2	1,1	1,1	98,4	
48,000	1	,5	,5	98,9	
49,000	2	1,1	1,1	100,0	
Total		188	100,0	100,0	

Proximité d'Internet lors de la réalisation de tâches académiques

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,000	1	,5	,5	,5
	2,000	4	2,1	2,1	2,7
	3,000	13	6,9	6,9	9,6
	4,000	77	41,0	41,0	50,5
	5,000	93	49,5	49,5	100,0
Total		188	100,0	100,0	

Test d'échantillons indépendants entre homme et femme au niveau de la Procrastination en ligne

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
Procrastination en ligne	Hypothèse de variances égales	2,169	,143	,409	186	,683	,515545	1,259098	-1,968403	2,999493
	Hypothèse de variances inégales			,429	175,184	,668	,515545	1,201626	-1,855982	2,887072