ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Anno 9 - numero 361 di Mercoledì 17 dicembre 2025

Procrastinazione nell'eLearning: come ridurne l'impatto?

Esploriamo le dinamiche psicologiche dietro la procrastinazione per comprenderne le radici e offrire consigli utili a studenti e progettisti di corsi per evitare questo problema.

L'eLearning ha trasformato il panorama educativo, rendendo l'apprendimento più flessibile, accessibile e personalizzato. Con corsi online disponibili su ogni argomento, gli studenti possono imparare al proprio ritmo e secondo i propri programmi. Tuttavia, questa flessibilità comporta un costo inaspettato: **la procrastinazione**. Molti studenti si ritrovano a rimandare le letture, a ritardare i compiti o a rimandare le lezioni video fino all'ultimo momento. Sebbene la procrastinazione non sia una novità nell'ambito della formazione, l'ambiente di apprendimento digitale tende ad amplificarla.

Per capire come combattere la procrastinazione nell'eLearning, dobbiamo prima capire perché si verifica. Le radici di questo comportamento sono profondamente psicologiche e riguardano il modo in cui la nostra mente gestisce la **motivazione**, le **ricompense**, lo **stress** e il **contesto**. Solo esaminando queste dinamiche gli studenti e i progettisti dei corsi possono lavorare insieme per creare esperienze di apprendimento più sane ed efficaci.

Perché procrastiniamo: le dinamiche psicologiche

1. Il pregiudizio del presente e il richiamo del comfort immediato

Una delle forze psicologiche più potenti alla base della procrastinazione è ciò che i ricercatori chiamano **pregiudizio del presente**. Gli esseri umani tendono naturalmente a dare la priorità al comfort immediato rispetto ai benefici a lungo termine. Quando lo studio compete con attività come guardare video, giocare o semplicemente rilassarsi, il nostro cervello tende a scegliere ciò che ci fa sentire bene nel momento presente.

Nell'apprendimento online, questa tendenza è ancora più forte. Senza un insegnante fisicamente presente o compagni di classe seduti accanto, l'apprendimento sembra meno urgente. Uno studente potrebbe pensare: "Ho tutta la settimana per guardare questa lezione", solo per rendersi conto in seguito che la settimana è volata via.

2. L'assenza di una struttura esterna

Le aule tradizionali sono un contesto controllato: esistono orari, scadenze, incontri regolari, promemoria, aspettative condivise e un senso di routine. L'eLearning spesso pone la responsabilità dell'organizzazione interamente sulle spalle dello studente. Sebbene questo possa essere stimolante, richiede anche forti **capacità di autoregolazione**.

Per gli studenti che hanno difficoltà con la pianificazione o la gestione del tempo, la mancanza di una struttura imposta può creare un ambiente in cui prospera la procrastinazione. Quello che normalmente sarebbe un compito fisso e immediato come l'essere in classe alle 10 del mattino diventa un piano flessibile e negoziabile e il pensiero è "Potrei studiare più tardi oggi... o domani".

3. Sopraffazione e avversione ai compiti

Un altro fattore psicologico è la **sensazione di sopraffazione**. Quando i compiti sembrano troppo grandi, troppo poco chiari o troppo impegnativi, la risposta naturale è di evitarli. I corsi online possono contribuire involontariamente a questo quando i moduli sono lunghi, le istruzioni non sono chiare o la piattaforma su cui seguiamo il corso sembra complicata. Poiché l'eLearning non offre il feedback immediato di una classe, anche piccole incertezze come pensare "Sto facendo bene?" possono trasformarsi in ansia.

4. Perfezionismo e paura di fallire

La procrastinazione non è sempre sinonimo di pigrizia; a volte è sinonimo di **paura**. Molti studenti rimandano l'inizio dei compiti perché temono di non riuscire a svolgerli bene. Questo è particolarmente vero per i perfezionisti, che spesso si dicono che inizieranno "quando saranno pronti". Ma il momento perfetto raramente arriva.

Nell'eLearning, questa paura può intensificarsi perché gran parte del lavoro è in forma scritta (post di discussione, saggi, quiz online) e può sembrare più permanente e giudicabile rispetto ai contributi verbali in classe.

5. Distrazioni digitali: la costante competizione per l'attenzione

L'eLearning si svolge nello stesso spazio di tutte le altre **tentazioni digitali**. Uno studente potrebbe aprire il proprio laptop con l'intenzione di studiare, ma nel giro di pochi minuti ritrovarsi sui social media o a guardare video. Queste distrazioni non sono solo allettanti, ma sono progettate per catturare l'attenzione. Concentrarsi online richiede quindi uno sforzo mentale supplementare, una risorsa che è già messa a dura prova quando gli studenti si sentono sopraffatti o demotivati.

6. Scarso senso di connessione

La motivazione umana è profondamente sociale. Sentirsi in contatto con gli insegnanti, i compagni di classe e la comunità di apprendimento ha un impatto misurabile sul **coinvolgimento**. Quando un corso online sembra impersonale o isolante, la motivazione svanisce e la procrastinazione aumenta. Al contrario, quando gli studenti si sentono visti e sostenuti, anche attraverso piccole interazioni, sono molto più propensi a rimanere coinvolti.

Strategie per gli studenti per ridurre la procrastinazione

Proprio perché è un problema così comune e diffuso, abbiamo creato diversi **metodi per contrastare la procrastinazione**. Attraverso abitudini piccole ma efficaci, possiamo infatti creare un contesto che facilita la gestione dello stress e fare approcciare lo studio in modo più facile.

1. Suddividere i compiti in passaggi gestibili

I compiti impegnativi possono intimidire e dare un senso di sopraffazione. Ci sono tante strategie per gestire il carico di studio, e renderlo meno opprimente suddividendoli in passaggi semplici e concreti, come ad esempio:

- **Suddividi il lavoro**: suddividi i compiti più grandi in piccoli passaggi gestibili (ad esempio, "scrivi il paragrafo introduttivo") per rendere l'inizio meno scoraggiante.
- **Tecnica Pomodoro**: lavora in intervalli concentrati di 25 minuti, seguiti da brevi pause, per mantenere la concentrazione.
- **Affronta il compito più difficile o temuto come prima cosa** al mattino per portarlo a termine e creare slancio.
- **La regola dei 2 minuti**: se un compito richiede meno di due minuti, fallo immediatamente.

Questo approccio riduce la barriera psicologica che impedisce di iniziare.

2. Utilizzare mini-scadenze e routine

Fissare **scadenze personali**, anticipate rispetto a quelle ufficiali, aiuta a contrastare l'illusione di avere a disposizione tutto il tempo del mondo. Creare una **routine di studio** settimanale (ad esempio, studiare ogni sera alle 7) permette di costruire una struttura quotidiana senza dipendere da programmi esterni.

3. Applicare la regola dei 5 minuti

Questa semplice tecnica può essere trasformativa: impegnarsi a lavorare su un compito per soli **cinque minuti**. Una volta rimossa la barriera all'inizio, la maggior parte delle persone continua naturalmente più a lungo.

4. Ridurre al minimo le distrazioni

Una delle motivazioni principali della procrastinazione è la distrazione, per questo è importante avere un ambiente che consenta di **rimanere concentrati**. Ognuno è distratto da input diversi ma alcuni suggerimenti utili possono essere:

- Disattivare le notifiche
- Utilizzare la modalità a schermo intero per le attività di studio
- Studiare lontano dal letto o dal divano
- Utilizzare blocchi per siti web, se necessario
- Cercare sostegno e connessione

Interagire con i colleghi, partecipare a gruppi di studio o contattare gli insegnanti aiuta a rendere l'eLearning più sociale e motivante. Parlare al telefono con un amico per l'intera durata del corso ovviamente porta a distrarsi, ma **interazioni** come **focus group** al termine di un corso o semplici interazioni occasionali possono facilitare la concentrazione.

5. Pratica l'autocompassione

Incolpare te stesso per aver procrastinato spesso porta a procrastinare ancora di più. Invece, riconoscere che gli ostacoli sono normali può aiutarti a creare lo **spazio emotivo** necessario per ricominciare.

Strategie per i progettisti: creare corsi che riducano la procrastinazione

Sebbene gli studenti debbano assumersi la responsabilità del proprio apprendimento, i progettisti di corsi svolgono un ruolo cruciale nella creazione di ambienti che **favoriscano la motivazione**.

1. Fornire una struttura chiara e prevedibile

I corsi traggono grande beneficio da:

- Moduli settimanali
- Obiettivi di apprendimento chiari
- Scadenze regolari
- Istruzioni semplici

Meno energia cognitiva gli studenti impiegano per orientarsi nel corso, più ne possono dedicare all'apprendimento.

2. Suddividere i contenuti in parti più piccole

Le lezioni lunghe o le letture dense possono intimidire. Suddividere i materiali in **unità gestibili** mantiene gli studenti coinvolti e riduce la sensazione di sopraffazione.

3. Aumentare la presenza del docente

Il senso di presenza del docente può essere favorito attraverso:

- Annunci settimanali
- Brevi aggiornamenti video
- Risposte rapide alle domande
- Feedback personali

Anche brevi interazioni ricordano agli studenti che non sono soli nel loro percorso di apprendimento.

4. Incoraggiare l'interazione e la comunità

Forum di discussione, feedback tra pari, progetti di gruppo o sessioni di studio facoltative possono dare agli studenti un senso di appartenenza, che migliora significativamente la motivazione.

5. Utilizza indicatori di progresso

Segnali visivi come barre di avanzamento o liste di controllo aiutano gli studenti a vedere cosa hanno completato e cosa resta da fare, rendendo il processo di apprendimento più accessibile.

6. Implementa valutazioni frequenti e poco impegnative

Brevi quiz o piccoli compiti garantiscono un coinvolgimento costante senza sovraccaricare gli studenti. Questo aiuta anche a ridurre il rischio di rimanere indietro.

7. Offri una guida alla gestione del tempo

Una semplice sezione "Inizia qui" con suggerimenti, modelli o calendari può fare una grande differenza, soprattutto per gli studenti online meno esperti.

La procrastinazione nell'eLearning non è un segno di pigrizia o mancanza di capacità. È una risposta umana alle pressioni psicologiche: incertezza, sopraffazione, distrazione e il richiamo del comfort immediato. Comprendendo queste dinamiche sottostanti, gli studenti possono costruire abitudini più sane e i progettisti dei corsi possono creare ambienti più motivanti. Quando entrambe le parti collaborano, la procrastinazione diventa meno difficile da affrontare e l'eLearning diventa ciò che dovrebbe essere: un modo flessibile, coinvolgente e stimolante per crescere.