

CZU: 005.962.11:378.18(478)

UDC: 005.962.11:378.18(478)

**MANAGEMENTUL TIMPULUI  
ÎN VIAȚA STUDENȚILOR  
UNIVERSITARI DIN REPUBLICA  
MOLDOVA: PROBLEME, CAUZE  
ȘI SOLUȚII**

*Dr. hab., conf. univ. Lilia COVAȘ, ASEM*  
*covas.lilia@ase.md*

*ORCID: 0000-0002-0858-8414*

*Masterand, asist. univ. Felicia PETREA, ASEM*  
*petrea.felicia.57ac@ase.md*

*ORCID: 0009-0006-4511-4222*

*DOI: <https://doi.org/10.53486/econ.2026.135.78>*

**Rezumat**

Articolul examinează modul de gestionare a timpului în viața studenților și are drept scop identificarea principalelor probleme întâmpinate în acest domeniu. Cercetarea evidențiază principalele probleme, cauze și soluții necesare în managementul timpului, prezente în contextul evoluției digitale accelerate, care, generează o mulțime de provocări, pe lângă multitudinea beneficiilor oferite. Studiul a fost realizat pe un eșantion de 95 de persoane, studenți ai Academiei de Studii Economice din Moldova.

Rezultatele indică faptul că studenții notează frecvent termenele-limită și sarcinile urgente, însă utilizează mai rar planificarea săptămânală, fragmentarea sarcinilor și respectarea consecventă a planului zilnic. În rezultatul studiului se constată utilizarea intensă a telefonului, manifestări recurente de procrastinare, asociate frecvent cu un stres academic și somn insuficient. Sunt formulate recomandări practice pentru planificare, prioritizare și reducerea distragerilor digitale.

**Cuvinte-cheie:** managementul timpului; studenți; procrastinare; distrageri digitale; stres academic; planificare.

**Clasificare JEL:** I20, M10, I23.

**Introducere**

Gestionarea timpului reprezintă o problemă centrală a societății contemporane și constituie un subiect de interes major atât în domeniul managementului, cât și în cel al dezvoltării personale și organizaționale. În numeroase contexte sociale și profesionale, indivizii invocă frecvent lipsa timpului ca principal factor care limitează realizarea obiectivelor personale și profesionale.

Din perspectivă conceptuală, timpul poate fi definit ca una dintre cele mai valoroase resurse neregenerabile disponibile fiecărui individ. Caracterul său limitat și ireversibil determină importanța dezvoltării competențelor de planificare, organizare și evaluare a

**TIME MANAGEMENT AMONG  
UNIVERSITY STUDENTS  
IN THE REPUBLIC OF MOLDOVA:  
PROBLEMS, CAUSES  
AND SOLUTIONS**

*Dr. Hab., Assoc. Prof. Lilia COVAS, ASEM*  
*covas.lilia@ase.md*

*ORCHID: 0000-0002-0858-8414*

*MA, Univ. Assist. Felicia PETREA, ASEM*  
*petrea.felicia.57ac@ase.md*

*ORCHID: 0009-0006-4511-4222*

*DOI: <https://doi.org/10.53486/econ.2026.135.78>*

**Abstract**

The article analyses time management in students' lives and aims to identify the main difficulties encountered in this area. The research highlights the key problems, causes, and possible solutions related to time management in the context of accelerated digital transformation, which, alongside numerous benefits, also generates multiple sources of distraction. The empirical study was conducted on a sample of 95 students from the Academy of Economic Studies of Moldova.

The results indicate that students frequently record deadlines and urgent tasks; however, they use systematic planning tools less often, such as weekly planning, task breakdown, and the consistent implementation of a daily activity plan. The analysis also reveals intensive smartphone use and frequent manifestations of procrastination, often associated with academic stress and insufficient sleep. Based on the findings, a series of practical recommendations are proposed to improve planning and prioritisation processes and to reduce digital distractions.

**Keywords:** time management; students; procrastination; digital distractions; academic stress; planning.

**JEL Classification:** I20, M10, I23.

**Introduction**

Time management represents a central issue of contemporary society and constitutes a topic of major interest both in the field of management and in the area of personal and organisational development. In many social and professional contexts, individuals frequently invoke the lack of time as the main factor that limits the achievement of personal and professional goals.

From a conceptual perspective, time can be defined as one of the most valuable non-renewable resources available to every individual. Its limited and irreversible nature highlights the importance of

utilizării timpului. În acest context, procesul de management al timpului presupune nu doar cunoașterea conceptelor teoretice asociate acestei resurse, ci și capacitatea de a analiza modul de utilizare a timpului, de a evalua prioritățile și de a aplica strategii eficiente de gestionare a activităților.

În mod tradițional, teoria economică subliniază faptul că resursele rare sunt percepute ca fiind mai valoroase decât cele ușor accesibile. De exemplu, aurul reprezintă un bun valoros tocmai datorită rarității sale, ceea ce determină atât o apreciere economică, cât și una simbolică. Din perspectivă psihologică, pierderea unui obiect valoros generează frecvent reacții de frustrare sau regret, deoarece indivizii atribuie o semnificație ridicată bunurilor percepute ca fiind rare. În economia contemporană, același principiu al rarității explică valoarea unor active digitale precum Bitcoinul (BTC), a cărui ofertă limitată contribuie la creșterea valorii sale pe piață.

Cu toate acestea, în pofida caracterului său profund limitat, timpul este adesea evaluat și valorificat într-o măsură mai redusă decât resursele materiale. Deprinderea de a gestiona corect timpul este foarte importantă pentru studenți, atât în contextul academic actual, cât și pentru formarea unor obiceiuri pozitive necesare în viitoarea activitate managerială. Dovezile sintetizate la nivel de meta-analiză arată că persoanele cu abilități superioare de time-management tind să obțină performanțe mai bune la locul de muncă ( $r \approx 0.25$ ) și să raporteze niveluri mai scăzute de distress ( $r = -0.358$  pentru distress psihologic). În contextul managerial, aceste rezultate prezentate în studiu sugerează că *planificarea, prioritizarea și protejarea timpului sunt comportamente asociate* cu organizarea muncii și cu menținerea funcționării eficiente în condiții de solicitare, necesare unui manager de succes [1].

Stilul de viață actual al studenților este unul foarte accelerat, iar gestionarea eficientă a timpului este esențială pentru a putea face față tuturor provocărilor și sarcinilor zilnice. Pe de altă parte, timpul liber al studenților este un factor important care influențează nivelul de satisfacție, în viață, iar modul în care studenții își organizează cele 24 de ore disponibile zilnic influențează, în mod semnificativ, calitatea vieții. Conform afirmației lui E. Terzi și a altor cercetători implicați în studierea legăturii dintre managementul timpului liber și nivelul de satisfacție în viața studenților, aceștia: „trebuie să aloce timp nu doar pentru studiile academice, dar și pentru activități sociale și interese personale. O gestionare eficientă a timpului liber poate contribui la reducerea stresului, menținerea echilibrului și îmbunătățirea calității generale a vieții” [2].

#### **Actualitatea temei de cercetare**

Prezentul articol este actual din punct de vedere științific, deoarece analizează modul în care

developing competencies related to planning, organising, and evaluating the use of time. In this context, the process of time management involves not only understanding the theoretical concepts associated with this resource, but also the ability to analyse how time is used, to evaluate priorities, and to apply effective strategies for managing daily activities.

Traditionally, economic theory emphasises that scarce resources are perceived as more valuable than those that are easily accessible. For example, gold represents a valuable asset precisely because of its rarity, which determines both its economic and symbolic appreciation. From a psychological perspective, the loss of a valuable object often generates feelings of frustration or regret, as individuals tend to attribute a higher value to goods perceived as scarce. In the contemporary economy, the same principle of scarcity explains the value of certain digital assets such as Bitcoin (BTC), whose limited supply contributes to the increase of its market value.

However, despite its highly limited nature, time is often valued and utilised to a lesser extent than material resources. The ability to manage time effectively is particularly important for students, both in the current academic context and for developing positive habits necessary for their future managerial activity. Evidence synthesised at the meta-analysis level shows that individuals with stronger time-management skills tend to achieve better job performance ( $r \approx 0.25$ ) and report lower levels of distress ( $r = -0.358$  for psychological distress). In the managerial context, the findings presented in this study suggest that planning, prioritising, and protecting time are behaviours associated with effective work organisation and with maintaining efficient functioning under demanding conditions, which are essential for a successful manager [1].

The current lifestyle of students is very fast-paced, and effective time management is essential in order to cope with all the daily challenges and tasks. On the other hand, students' free time is an important factor that influences their level of satisfaction in life, and the way students organise their 24 hours available each day significantly influences their quality of life. According to E. Terzi and other researchers involved in studying relationship between leisure time management and students' level of satisfaction in life, students “need to allocate time not only for academic studies, but also for social activities and personal interests. Effective management of leisure time can contribute to stress reduction, maintaining balance, and improving overall quality of life” [2].

#### **Relevance of the Topic**

The present article is scientifically relevant because it analyses the manner in which students manage their time in a context characterised by continuous intensification of educational demands, accelerated digitisation, and the growing number of factors

studenții își gestionează timpul, într-un context marcat de intensificarea permanentă a cerințelor educaționale, de digitalizarea accelerată și de creșterea numărului de factori care fragmentează atenția. Studiul managementului timpului în rândul studenților este foarte relevantă, în condițiile în care există numeroase dificultăți de planificare, procrastinare și utilizare ineficientă a timpului, care influențează direct performanța academică, nivelul de stres și calitatea vieții studentului.

Datele obținute în rezultatul cercetării sunt utile pentru a înțelege necesitățile actuale ale studenților și pentru adaptarea cursului „Managementul timpului” la aceste nevoi astfel încât să ofere baza teoretică și practică necesară gestionării eficiente a timpului.

#### **Obiectivele cercetării**

Obiectivul principal al cercetării constă în analiza modului în care studenții își gestionează timpul în contextul vieții academice, cu accent pe identificarea principalelor probleme, a celor mai des întâlnite cauze care determină utilizarea ineficientă a timpului și găsirea soluțiilor posibile pentru îmbunătățirea acestui proces. În vederea realizării acestui obiectiv general, au fost stabilite câteva obiective specifice:

- O1:** analiza reperelor conceptuale privind managementul timpului în context academic;
- O2:** identificarea modului în care este utilizat timpul de către studenți, inclusiv a obiceiurilor de planificare și a activităților consumatoare de timp;
- O3:** evidențierea principalelor cauze ale gestionării ineficiente a timpului;
- O4:** formularea unor soluții și recomandări concrete pentru optimizarea managementului timpului în rândul studenților.

#### **Metodologia de cercetare**

Cercetarea are un caracter cantitativ și utilizează metoda anchetei sociologice, având drept obiectiv analiza modului de gestionare a timpului în viața academică a studenților, precum și identificarea problemelor, cauzelor și soluțiilor percepute în raport cu utilizarea eficientă a timpului.

Instrumentul de cercetare a fost un chestionar structurat, elaborat pentru scopul studiului, care a inclus întrebări închise, itemi cu scală de frecvență și două întrebări deschise. Chestionarul a vizat evaluarea comportamentelor studenților privind planificarea și organizarea timpului, utilizarea tehnologiei, tendințele de procrastinare, performanța academică și nivelul de stres asociat gestionării timpului.

Eșantionul cercetării a fost alcătuit din 95 de studenți ai Academiei de Studii Economice din Moldova, proveniți din diferite programe de studiu și ani academici. Colectarea datelor s-a realizat online, prin intermediul platformei Google Forms, în perioada 11.12.2025-13.01.2026. Participarea respondenților a fost voluntară și anonimă, iar datele au fost utilizate exclusiv în scopuri academice.

that fragment attention. The study of time management among students is highly relevant, given the numerous difficulties related to planning, procrastination, and the inefficient use of time, all of which directly influence academic performance, stress levels, and students' quality of life.

The data obtained as a result of the research are useful for understanding the current needs of students and for adapting the “Time Management” course to these needs in such a way as to provide the theoretical and practical foundation necessary for effective time management.

#### **Research Objectives**

The main objective of the research is to analyse the manner in which students manage their time within the context of academic life, with particular emphasis on identifying the main problems, the most common causes leading to the inefficient use of time, and finding possible solutions to improve this process. In order to achieve this general objective, several specific objectives have been set:

- O1:** to analyse conceptual benchmarks for time management within the academic context;
- O2:** to identify the ways in which students use their time, including planning habits and time-consuming activities;
- O3:** to highlight the main causes of inefficient time management;
- O4:** to formulate concrete solutions and recommendations for optimising time management among students.

#### **Research Methodology**

The research has a quantitative character and uses the sociological survey method, with the aim of analysing the manner in which students manage their time in academic life, as well as identifying problems, causes, and solutions perceived in relation to the efficient use of time.

The research instrument consisted of a structured questionnaire, developed specifically for the purpose of the study, which included closed-ended questions, frequency scale items, and two open-ended questions. The questionnaire aimed to evaluate students' behaviours regarding time planning and organisation, the use of technology, procrastination tendencies, academic performance, and the level of stress associated with time management.

The research sample consisted of 95 students from the Academy of Economic Studies of Moldova, representing different study programmes and academic years. Data collection was carried out online, through the Google Forms platform, during the period 11 December, 2025 and 13 January, 2026. Respondents' participation was voluntary and anonymous, and the data was used exclusively for academic purposes.

Data processing and analysis were performed using descriptive statistical methods, with frequen-

Prelucrarea și analiza datelor s-au realizat prin metode statistice descriptive, fiind utilizate frecvențe și procente pentru interpretarea răspunsurilor. Analiza a fost completată prin comparații între diferite categorii de respondenți, precum studenți cu job și fără job sau niveluri diferite de utilizare a timpului de studiu.

### Rezultate și discuții

Pe parcursul istoriei, mai mulți autori au abordat subiectul managementului timpului în context academic, acesta fiind un factor principal care influențează rezultatele academice ale studenților.

Studiul realizat de cercetătorul Fu și colegii săi a demonstrat că gestionarea timpului este asociată cu rezultate mai bune la studii, cu un nivel mai ridicat de autocontrol și, de asemenea, cu reducerea timpului petrecut pe telefon [3].

Rolul managementului timpului în susținerea performanței academice este evidențiat și în studiul realizat de către un grup de cercetători condus de Patzak, în care au sistematizat rezultatele a 107 studii empirice desfășurate în învățământul superior și în mediul profesional. Rezultatele subliniază existența unor strategii de gestionare a timpului asociate cu rezultate pozitive, precum planificarea, stabilirea obiectivelor, prioritizarea și organizarea sarcinilor [4].

Sinteza acestor studii indică faptul că studenții care utilizează strategii clare de planificare și stabilire a obiectivelor tind să obțină rezultate academice mai bune. Studiile incluse în sistematizarea menționată anterior arată că persoanele care procrastinează frecvent tind să stabilească mai puține obiective, să planifice mai rar activitățile și să utilizeze într-o măsură mai redusă strategii de organizare și prioritizare a sarcinilor.

Cercetările din domeniul educației subliniază, de asemenea, că abilitățile de management al timpului nu se dezvoltă spontan, ci necesită intervenții educaționale integrate în procesul didactic. Activitățile practice, structurate și reflectate, au un rol esențial în formarea competențelor de gestionare a timpului, contribuind la transferul acestora din mediul academic în contexte profesionale [5].

Având în vedere rezultatele prezentate în studiile de specialitate, apare necesitatea de a înțelege dacă aceleași tipare comportamentale sunt specifice și în contextul studenților din Republica Moldova. În acest scop, se conturează necesitatea realizării unor cercetări care să analizeze modul în care este utilizat managementul timpului în contexte educaționale specifice, utilizând date primare obținute direct de la studenți prin intermediul unui chestionar.

Studiul dat urmărește să contribuie la extinderea cunoașterii existente prin raportarea rezultatelor la concluziile formulate în literatura de specialitate. Eșantionul de cercetare a fost de 95 studenți ce își fac studiile la diferite specialități și ani diferiți de studii.

În urma analizei timpului petrecut zilnic la facultate, majoritatea studenților implicați în studiu au

cies and percentages used for the interpretation of responses. The analysis was supplemented by comparisons between different categories of respondents, such as students with and without jobs and students with different levels of study time use.

### Results and Discussions

Throughout history, several authors have addressed the topic of time management within the academic context, as it represents a major factor influencing students' academic performance.

The study conducted by researcher Fu and his colleagues demonstrated that effective time management is associated with better academic performance, a higher level of self-control, and also with a reduction in the amount of time spent on the phone [3].

The role of time management in supporting academic performance is also highlighted in the study conducted by a group of researchers led by Patzak, in which they systematised the results of 107 empirical studies conducted in higher education and in the professional environment. The results highlight the existence of time management strategies associated with positive outcomes, such as planning, goal setting, prioritisation, and organising tasks [4].

The synthesis of these studies indicates that students who use clear planning and goal-setting strategies tend to achieve better academic results. The studies included in the aforementioned systematisation show that people who procrastinate frequently tend to set fewer goals, plan their activities less often, and use task organisation and prioritisation strategies to a lesser extent.

Research in the field of education also emphasises that time management skills do not develop spontaneously but require educational interventions integrated into the teaching process. Practical, structured, and reflective activities play an essential role in the development of time management skills, contributing to their transfer of these skills from the academic environment to professional contexts [5].

Given the results presented in specialised studies, there is a need to understand whether the same behavioural patterns are specific to students in the Republic of Moldova. To this end, there is a need for further research to analyse how time management is used in specific educational contexts, using primary data obtained directly from students through a questionnaire.

This study aims to contribute to the expansion of existing knowledge by comparing its results with the conclusions formulated in the specialised literature. The research sample consisted of 95 students studying different fields of study and in different academic years.

Following the analysis of the time spent daily at university, the majority of students involved in the study reported that they spend between 3 and 6 hours

raportat că petrec la ore între 3 și 6 ore zilnic (87,4%), ceea ce confirmă un program academic încărcat.

Programul zilnic al studenților este completat și cu activități de studiu individual, în afara orelor petrecute la facultate. Întrebați referitor la timpul pe care îl dedică zilnic pentru studiu individual și pregătirea pentru ore, aceștia au raportat, predominant, că timpul dedicat pentru activitățile individuale se încadrează în intervalul de 1-3 ore pe zi, însă o proporție relevantă a indicat 4 ore sau mai mult (21,1%).

Timpul dedicat somnului și odihnei este esențial pentru menținerea sănătății fizice și mentale a studenților și pentru combaterea nivelului crescut de stres în contextul programului academic aglomerat. Conform celor mai recente recomandări ale The National Sleep Foundation (organizație non-profit din domeniul sănătății somnului), durata optimă a somnului pentru adulții tineri este de aproximativ 7-9 ore pe noapte [6].

Cu toate acestea, datele raportate de către studenții chestionați în cadrul acestui studiu arată că 41,1% dintre respondenți afirmă că durata medie a somnului este de aproximativ 6 ore, iar 45,3% declară că dorm între 6 și 7 ore, ceea ce poate constitui un factor de vulnerabilitate pentru capacitatea de concentrare și gestionarea eficientă a timpului.

La fel, 37,9% dintre studenți lucrează în paralel cu studiile (28,4% part-time și 9,5% full-time), aspect ce poate amplifica presiunea zilnică și influența modului de gestionare a timpului.

Un total de 44,4% dintre studenții, care sunt încadrați în câmpul muncii, au declarat că petrec zilnic la locul de muncă între 3 și 4 ore, 8 studenți dintre cei chestionați (22,2%) declară că petrec 5-6 ore zilnic la locul de muncă, iar alți 22,2% dintre respondenți afirmă că munca le ocupă mai mult de 7 ore în fiecare zi. Doar 11,1% dintre studenții angajați muncesc zilnic 1-2 ore.

Aceste rezultate ale chestionarului confirmă faptul că, pe lângă timpul necesar să fie dedicat procesului de studiu, studenții sunt implicați și în activități de muncă. În acest context, este oportună realizarea unei analize a indicatorilor de stres resimțit, nivelului de procrastinare și utilizare a telefonului mobil pe parcursul zilei.

Analiza datelor cu privire la modul de gestionare a timpului a evidențiat un comportament neuniform de organizare în rândul studenților. Datele prezentate în **Tabelul 1** arată că studenții, chiar dacă își notează termenele limită și activitățile urgente ce trebuie realizate, atunci când este vorba despre planificarea strategică, precum planificarea conștientă a activităților săptămânale, împărțirea sistematică a sarcinilor mari în pași mai mici și respectarea consecventă a planului zilnic, declară aceste comportamente cu o frecvență mai redusă.

pr day attending classes (87,4%), which confirms a busy academic schedule.

The students' daily schedule is supplemented with individual study activities outside the hours spent at university. When asked about the amount of time they devote each day to individual study and preparation for classes, respondents predominantly reported that the time devoted to individual activities ranges from 1 to 3 hours per day, but a significant proportion indicated 4 hours or more (21,1%).

The time dedicated to sleep and rest is essential for maintaining students' physical and mental health and for reducing the high levels of stress in the context of an intensive academic schedule. According to the most recent recommendations from The National Sleep Foundation (a non-profit organisation in the field of sleep health), the optimal amount of sleep for young adults is approximately 7-9 hours per night [6].

However, the data reported by students surveyed in this study show that 41,1% of respondents stated that their average sleep duration is approximately 6 hours, and 45,3% declared that they sleep between 6 and 7 hours per night, which may constitute a vulnerability factor for concentration and effective time management.

Similarly, 37.9% of students work alongside their studies (28.4% part-time and 9.5% full-time), which can increase daily pressure and influence the way in which they manage their time.

A total of 44.4% of students who are employed stated that they spend between 3 and 4 hours per day at work, while 8 of the students surveyed (22,2%) stated that they spend 5-6 hours at work every day, and further 22,2% of respondents stated that their work takes up more than 7 hours each day. Only 11,1% of employed students work between 1 and 2 hours daily.

These questionnaire results confirm that, in addition to the time required to devote to their learning process, students are also involved in work activities. In this context, it is appropriate to analyse indicators of perceived stress, level of procrastination, and mobile phone use throughout the day.

The analysis of data regarding time management revealed a non-uniform pattern of organisation among students. The data presented in **Table 1** show that, even though students tend to note down deadlines and urgent activities that need to be completed, when it comes to strategic planning, such as conscious planning of week activities, the systematic division of large tasks into smaller steps, and consistent adherence to a daily plan, they report engaging in these behaviours less frequently.

Tabelul 1/ Table 1

**Frecvența comportamentelor de gestionare a timpului/  
Frequency of time management behaviors**

Comportament	Niciodată/ Never (%)	Rar/ Rarely (%)	Uneori/ Some times (%)	Des/ Often (%)	Mereu/ Always (%)
Îmi planific în mod conștient programul săptămânal/ I consciously plan my weekly schedule	17,89	21,05	33,68	14,74	12,63
Îmi notez termenele limită pentru sarcini academice/ record deadlines for academic tasks	10,53	10,53	22,11	32,63	24,21
Îmi stabilesc o listă clară de sarcini pentru o zi de studiu/ I create a clear daily task list for studying	17,89	21,05	32,63	16,84	11,58
Împart sarcinile academice mari în pași mai mici/ I break down large academic tasks into smaller steps	15,79	17,89	41,05	18,95	6,32
Verific la începutul săptămânii activitățile academice viitoare/ I review upcoming academic tasks at the beginning of the week	9,47	12,63	22,11	26,32	29,47
Îmi respect planul zilnic stabilit/ I follow the daily plan I have established	5,26	10,53	27,37	44,21	12,63

*Sursa: elaborat de autori/ Source: authors's elaboration*

Obiceiurile studenților cu privire la utilizarea timpului de studiu nu se răsfrâng doar asupra modului în care aceștia își planifică activitățile, dar și asupra modului în care își utilizează efectiv timpul de studiu.

Utilizarea frecventă a telefonului poate constitui un factor major de distragere și fragmentare a atenției, iar drept rezultat poate conduce la scăderea performanței academice și majorarea timpului necesar pentru îndeplinirea unei sarcini.

Un alt criteriu investigat în cadrul cercetării a vizat durata și frecvența distragerilor cauzate de utilizarea telefonului mobil în timpul studiului. Rezultatele obținute ilustrează faptul că folosirea telefonului în intervalele dedicate învățării reprezintă o practică frecventă în rândul studenților, fiind percepută atât ca un mod obișnuit de a petrece timpul, cât și ca un element de distragere a atenției în timpul programului de studiu. În ceea ce privește timpul zilnic alocat utilizării telefonului în scopuri non-academice, datele indică faptul că 33,7% dintre studenții respondenți raportează mai mult de 4 ore petrecute zilnic în afara activităților educaționale.

Utilizarea telefonului în timpul studiului este, de asemenea, însoțită de episoade frecvente de distragere a atenției. O mare parte dintre studenți (34,7%) declară că, într-o singură oră de studiu, experimentează cel puțin trei episoade de distragere asociate cu verificarea telefonului, mesajelor sau doar notificări pe rețelele de socializare. Mai mult, 14

Students' habits regarding the use of study time affect not only the way they plan their activities, but also how they actually use their study time.

Frequent use of phone may constitute a major factor contributing to the distraction and fragmentation of attention, and, as a result, may lead to lower academic performance and an increase in the time needed to complete a task.

Another criterion investigated in the research concerned the duration and frequency of distractions caused by mobile phone use during study. The results obtained illustrate that the use of mobile phones during periods allocated to learning represents a frequent practice among students, being perceived both as a common way of spending time and as a factor contributing to distraction during study sessions. With regard to the amount of time spent daily using mobile phones for non-academic purposes, the data indicate that 33,7% of the student respondents reported spending more than 4 hours per day on such activities outside educational tasks.

The use of mobile phones during study sessions is also accompanied by frequent episodes of distraction. A large proportion of students (34,7%) stated that, within a single hour of study, they experience at least three episodes of distraction associated with checking their phones, messages, or social media notifications. Moreover, 14 of the 95 students

dintre cei 95 studenți implicați în cercetare au declarat că timp de o oră întrerupere cauzate de telefon sunt în număr de șapte sau mai mult.

Distragerea cauzată de smartphone reprezintă un factor relevant în diminuarea capacității de concentrare și, respectiv, în creșterea duratei de realizare a unei sarcini academice. Aceste date sunt confirmate și de studiile anterioare, realizate de către cercetătorii E. Duke și C. Montag într-un studiu prin care se evidențiază faptul că utilizarea excesivă a smartphone-ului este asociată cu scăderea productivității, conform datelor de autoevaluare ale respondenților. În cadrul aceluiași studiu, utilizarea în exces a telefonului mobil mai este asociată și cu pierderea unor intervale de timp care ar putea fi dedicate activităților academice sau unor alte activități productive [7].

Totodată, dispozitivele digitale sunt considerate surse majore de distragere pentru studenți. Studiul intitulat Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students evidențiază această problemă printr-o analiză realizată în cadrul unei școli de inginerie, în care tehnologia este complet integrată în procesul educațional. Rezultatele arată că studenții percep distragerile digitale ca având un impact preponderent negativ asupra performanței lor în cadrul sesiunilor de laborator, ceea ce evidențiază o relație directă între utilizarea necontrolată a tehnologiei și diminuarea de concentrare în contexte formale de învățare [8].

Comportamentele descrise anterior, caracterizate prin utilizarea frecventă a telefonului mobil, fragmentarea atenției și pierderea controlului asupra timpului de studiu, creează premisele apariției *procrastinării* în context academic. Potrivit lui Fuschia M. Sirois, *procrastinarea reprezintă o amânare voluntară și inutilă a sarcinilor importante*, chiar și în condițiile în care persoana este conștientă de posibilele consecințe negative [9].

În cadrul prezentului studiu au fost analizate manifestările *procrastinării în rândul studenților* prin intermediul mai multor dimensiuni comportamentale, care include: amânarea inițierii sarcinilor academice, întreruperea frecventă a activității de studiu, dificultățile de menținere a atenției și tendința de a amâna realizarea sarcinilor pentru perioadele apropiate termenelor-limită.

Analiza datelor confirmă faptul că *procrastinarea este un comportament des întâlnit în rândul studenților*, ce se manifestă în special prin amânarea începerii sarcinilor, chiar dacă acestea sunt urgente, prin pregătirea acestora în ultimul moment, înainte de termenul-limită și incapacitatea de a menține atenția asupra unei activități mai mult de 20-30 minute. Manifestările comportamentale specifice studenților sunt sintetizate în **Tabelul 2**.

involved in the research reported experiencing seven or more phone-related interruptions within one hour.

Distractions caused by smartphones are a relevant factor in reducing concentration and, respectively, in increasing the time it takes to complete an academic task. These data are also confirmed by previous studies conducted by researchers E. Duke and C. Montag in a study highlighting that excessive smartphone use is associated with decreased productivity, according to respondents' self-assessment data. In the same study, excessive mobile phone use is also associated with the loss of time that could be devoted to academic or other productive activities [7].

At the same time, digital devices are considered major sources of distraction for students. The study Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students highlights this issue through an analysis conducted within an engineering school, where technology is fully integrated into the educational process. The findings indicate that students perceive digital distractions as having a predominantly negative impact on their performance during laboratory sessions, thus revealing a direct relationship between uncontrolled technology use and reduced concentration in formal learning contexts [8].

The behaviours described above, characterised by the frequent use of mobile phones, fragmentation of attention, and loss of control over study time, create the conditions for the *emergence of procrastination* in the academic context. According to Fuschia M. Sirois, *procrastination represents the voluntary and unnecessary delay of important tasks*, even when individuals are aware of the possible negative consequences [9].

This study analysed *manifestations of procrastination among students* through several behavioural dimensions, including: postponing the initiation of academic tasks, frequent interruption of study activity, difficulties in maintaining attention, and the tendency to postpone tasks until close to deadlines.

The data analysis confirms that *procrastination is a common behaviour* among students, manifested in particular by postponing the start of tasks, even if they are urgent, by preparing them at the last minute, before the deadline, and by the inability to maintain attention on an activity for more than 20-30 minutes. The behavioural patterns specific to students are summarised in **Table 2**.

Tabelul 2/ Tabele 2

**Manifestări ale procrastinării în context academic/  
Manifestations of procrastination in the academic context**

<b>Comportamente de procrastinare/ Procrastination behaviors</b>	<b>Niciodată/ Never (%)</b>	<b>Rar/ Rarely (%)</b>	<b>Uneori/ Some-times (%)</b>	<b>Des/ Often (%)</b>	<b>Mereu/ Always (%)</b>
Amân începerea unei sarcini academice importante/ I delay starting important academic tasks	18,9	25,3	30,5	18,9	6,3
Întrerup frecvent studiul pentru alte activități mai plăcute/ I frequently interrupt studying for more attractive activities	2,1	30,5	35,8	23,2	8,4
Încep să învăț abia în apropierea termenelor limită/ I start studying only close to deadlines	5,3	13,7	29,5	37,9	13,7
Schimb des activitățile în loc să rămân concentrat pe una singură/ I often switch between activities instead of focusing on one task	7,4	22,1	35,8	24,2	10,5
Îmi este dificil să îmi mențin atenția mai mult de 20-30 de minute/ I find it difficult to maintain attention for more than 20-30 minutes	9,5	26,3	38,9	16,8	8,4
Evit studiul atunci când apare o alternativă mai plăcută/ I avoid studying when a more appealing alternative appears	8,4	32,6	38,9	10,5	9,5

*Sursa: elaborat de autorii Source: authors's elaboration*

Majoritatea studenților participanți la acest studiu evidențiază o tendință constantă de amânare, în mod repetat, a inițierii unor sarcini academice importante, sau întrerupere a activității de studiu pentru a acorda timp altor activități considerate mai plăcute și întâmpină dificultăți în menținerea atenției asupra unei singure sarcini pentru perioade mai îndelungate. De asemenea, se observă tendința de a lăsa proiectele și pregătirea pentru evaluări pentru ultimele zile înaintea termenului-limită.

Procrastinarea academică este un fenomen frecvent întâlnit în viața studenților. Un studiu recent realizat de Liu și colaboratorii a examinat modul în care dependența de smartphone influențează procrastinarea academică, iar rezultatele au confirmat că dependența de smartphone este asociată negativ cu abilitățile de gestionare a timpului, ceea ce, la rândul său, crește probabilitatea apariției procrastinării academice [10].

*Comportamentele de procrastinare identificate* în cadrul acestui studiu afectează în mod direct rezultatele academice ale studenților și nivelul de stres asociat cu sarcinile universitare. Amânarea sarcinilor, lipsa planificării și acumularea activităților în apropierea termenelor limită conduc, în mod inevitabil, la creșterea nivelului de stres și la accentuarea sentimentului de pierdere a controlului asupra timpului.

Most students participating in this study show a consistent tendency to repeatedly postpone the initiation of important academic tasks or interrupt their study activities to make time for other activities they consider more enjoyable, and they have difficulty maintaining their focus on a single task for extended periods of time. There is also a tendency to leave projects and preparation for assessments until the last few days before the deadline.

Academic procrastination is a common phenomenon in students' lives. A recent study by Liu and colleagues examined how smartphone addiction influences academic procrastination, and the results confirmed that smartphone addiction is negatively associated with time management skills, which in turn increases the likelihood of academic procrastination [10].

The *procrastination behaviors identified* in this study directly affect students' academic performance and the level of stress associated with university tasks. Postponing tasks, lack of planning, and accumulating activities close to deadlines inevitably lead to increased stress levels and a heightened sense of loss of control over time.

The students surveyed in this study believe that their time management style is not sustainable in

Studentii chestionați în cadrul acestui studiu consideră că stilul lor de organizare a timpului nu este sustenabil pe termen lung și că modul în care își gestionează timpul cauzează un nivel crescut de stres. De cele mai multe ori, studenții se simt presați de termenele-limită și sunt nevoiți să acorde prioritate urgențelor, care apar în mod constant în viața lor academică.

Obiceiurile formate în perioada studiilor lasă o amprentă semnificativă asupra structurii comportamentale a studenților și tind să se manifeste și în activitatea profesională ulterioară. Din acest motiv, formarea unor obiceiuri pozitive de gestionare a timpului este indispensabilă pentru studenți.

Având în vedere că 37,9% din studenții participanți la studiu au deja un loc de muncă, se urmărește determinarea modului în care obiceiurile de gestionare a timpului afectează viața acestora, nivelul de stres și stilul de viață.

Studentii care au răspuns la chestionar au fost grupați în 3 categorii, în funcție de statutul lor ocupațional, pentru a înțelege diferența dintre obiceiurile de gestionare a timpului specifice fiecărei categorii. În prima categorie au fost incluși studenții fără un loc de muncă, a doua categorie cuprinde studenții angajați part-time, iar cea de-a treia categorie include studenții angajați full-time.

Pentru realizarea unei analize comparative între aceste trei categorii de respondenți, sunt analizați indicatorii și răspunsurile oferite de către studenți la întrebări ce reflectă nivelul de stres academic, frecvența utilizarea a telefonului, numărul distragerilor digitale din timpul studiului, precum și tendința de procrastinare și amânare a sarcinilor.

În ceea ce privește nivelul de stres academic, studenții respondenți au apreciat, pe o scară de la „dezacord total” până la „total de acord”, situații precum: resimțirea sub presiunea termenelor-limită (i1), insuficiența timpului (i2), somnul afectat de griji (i3), resimțirea stării de coplesire generată de volumul de sarcini (i4) și dezorganizarea asociată cu stresul (i5). Pentru calcularea indicatorilor privind nivelul de stres, răspunsurile au fost transformate în valori numerice conform scalei Likert, dezacordului total fiindu-i acordat scorul 1 și acordului total scorul 5.

În scopul determinării indicelui stresului (IS) se va utiliza următoarea formulă:

$$IS = (i1 + i2 + i3 + i4 + i5)/5 \quad (1)$$

Pentru fiecare respondent se va calcula un indice al stresului individual, în baza răspunsurilor oferite, iar apoi se va determina media răspunsurilor pentru respondenții din cele 3 grupuri.

Pentru fiecare grup din cele 3, indicele stresului se va calcula folosind formula:

$$IS_{grup} = \frac{\sum_{i=1}^N IS_i}{N}, \quad (2)$$

the long term and that the way they manage their time causes increased stress levels. Most of the time, students feel pressured by deadlines and are forced to prioritise emergencies, which constantly arise in their academic life.

Habits formed during their studies leave a significant mark on students' behavioural structure and tend to manifest themselves in their subsequent professional activity. For this reason, developing positive time management habits is essential for students.

Given that 37,9% of the students participating in the study already have a job, the aim is to determine how time management habits affect their lives, stress levels, and lifestyle.

The students who responded to the questionnaire were grouped into three categories, depending on their occupational status, so as to understand the difference between the time management habits specific to each category. The first category included students without a job, the second category included students employed part-time, and the third category included students employed full-time.

In order to perform a comparative analysis between these three categories of respondents, several indicators were examined, based on the answers provided by students to questions reflecting the level of academic stress, the frequency of smartphone use, number of digital distractions during study activities, as well as the tendency to procrastinate and postpone tasks.

With regards to academic stress levels, student respondents rated situations such as feeling under pressure from deadlines (i1), lack of time (i2), sleep disturbances caused by worries (i3), feeling overwhelmed by the volume of tasks (i4), and disorganisation associated with stress (i5). To calculate stress level indicators, responses were converted into numerical values according to the Likert scale, with total disagreement being given a score of 1 and total agreement a score of 5.

The following formula will be used to determine the stress index (SI):

$$SI = (i1 + i2 + i3 + i4 + i5)/5 \quad (1)$$

An individual stress index will be calculated for each respondent based on their answers, and then the average of the answers for the respondents in the three groups will be determined.

For each of the three groups, the stress index will be calculated using the formula:

$$SI_{grup} = \frac{\sum_{i=1}^N SI_i}{N}, \quad (2)$$

unde:

$IS_{grup}$  = nivelul mediu de stres al grupului;  
 $IS_i$  = indicele individual al fiecărui student;  
 $N$  = numărul de studenți din grup.

În cazul studenților care sunt fără un loc de muncă ( $N=59$ ),  $IS_{grup} = \frac{223}{59} = 3,78$ .

Pentru studenții care sunt antrenați într-un job part time ( $N=27$ ),  $IS_{grup} = \frac{95,04}{27} = 3,52$ .

Indicele grupului de studenți care activează full time ( $N=9$ ) este calculat conform formulei,  $IS_{grup} = \frac{31,80}{9} = 3,53$ .

Conform indicatorilor calculați în baza rezultatelor obținute, se observă un nivel mediu de stres mai mare în cazul studenților ce nu au un loc de muncă, comparativ cu cei care au un loc de muncă full time sau part-time.

Analiza comparativă a celor 3 categorii de respondenți este relevantă să fie efectuată și în baza altor indicatori importanți, precum gradul de procrastinare. În scopul determinării acestui indicator, se vor utiliza răspunsurile oferite de către studenți la aceste 4 întrebări: amân începerea unei sarcini importante (i1), învăț abia în ultima zi (i2), las proiectele pe ultimele zile (i3), nu mă apuc, deși știu că trebuie (i4).

La întrebările date, răspunsurile au fost de tip frecvență: niciodată, rar, uneori, des, mereu. Pentru a obține datele necesare efectuării calculelor, acestea au fost transformate în scoruri, unde răspunsului „niciodată” i s-a acordat scorul 1, iar răspunsului „mereu” i-a fost acordat scorul 5.

În scopul determinării indicelui procrastinării ( $IP$ ), se va utiliza următoarea formulă:

$$IP = (i1 + i2 + i3 + i4) / 4. \quad (3)$$

La fel ca și în cazul precedent, pentru fiecare respondent se va calcula un indice individual al procrastinării, în baza răspunsurilor acordate, iar apoi se va calcula media răspunsurilor pentru respondenții din cele 3 grupuri.

Pentru fiecare grup din cele 3, indicele procrastinării urmează să fie calculat folosind formula:

$$IP_{grup} = \frac{\sum_{i=1}^N IP_i}{N}, \quad (4)$$

unde:

$IP_{grup}$  = nivelul mediu de procrastinare al grupului;  
 $IP_i$  = indicele individual al fiecărui student;  
 $N$  = numărul de studenți din grup.

În cazul studenților care sunt fără loc de muncă: ( $N=59$ ),  $IP_{grup} = \frac{182,5}{59} = 3,09$ .

Studenții care dispun de un loc de muncă: part-time ( $N=27$ ),

where:

$SI_{grup}$  = average stress level of the group;  
 $SI_i$  = individual index of each student;  
 $N$  = number of students in the group.

For students who are unemployed ( $N=59$ ),  $SI_{grup} = \frac{223}{59} = 3,78$ .

For students who are engaged in part-time work ( $N=27$ ),  $SI_{grup} = \frac{95,04}{27} = 3,52$ .

The index of the group of full-time students ( $N=9$ ) is calculated according to the formula,  $SI_{grup} = \frac{31,80}{9} = 3,53$ .

According to the indicators calculated based on the results obtained, there is a higher average stress level among students who do not have a job, compared to those who have a full-time or part-time job.

It is also relevant to perform a comparative analysis of the three categories of respondents based on other important indicators, such as the degree of procrastination. In order to determine this indicator, the answers given by students to these four questions will be used: I postpone starting an important task (i1), I only study on the last day (i2), I leave projects to the last few days (i3), I don't get started, even though I know I should (i4).

The answers to these questions were frequency-based: never, rarely, sometimes, often, always. In order to obtain the data necessary for the calculations, they were converted into scores, where the answer “never” was given a score of 1 and the answer “always” was given a score of 5. In order to determine the procrastination index ( $PI$ ), the following formula will be used:

$$PI = (i1 + i2 + i3 + i4) / 4. \quad (3)$$

As in the previous case, an individual procrastination index will be calculated for each respondent based on their answers, and then the average of the answers for the respondents in the three groups will be calculated.

For each of the three groups, the procrastination index will be calculated using the formula:

$$PI_{grup} = \frac{\sum_{i=1}^N PI_i}{N}, \quad (4)$$

where:

$PI_{grup}$  = average procrastination level of the group;  
 $PI_i$  = individual index of each student;  
 $N$  = number of students in the group.

In the case of students who are unemployed: ( $N=59$ ),  $PI_{grup} = \frac{182,5}{59} = 3,09$ .

Students who have a job: part-time ( $N=27$ ),  $PI_{grup} = \frac{73,75}{27} = 2,73$ .

$$IP_{grup} = \frac{73,75}{27} = 2,73.$$

Indicile grupului de studenți care activează full-time (N=9) este calculat conform formulei,  $IP_{grup} = \frac{29}{9} = 3,22$ .

Datele obținute sunt prezentate în **Tabelul 3** și reflectă indicatorii stresului academic și cei ai procrastinării specifice fiecărui grup.

The index for the group of full-time students (N=9) is calculated according to the formula,  $PI_{grup} = \frac{29}{9} = 3,22$ .

The data obtained are presented in **Table 3** and reflect the indicators of academic stress and procrastination specific to each group.

**Tabelul 3/ Table 3**

**Indicele stresului academic și indicele procrastinarea în funcție de statutul ocupațional/  
Academic stress index and procrastination index by employment Status**

Statutul studentului/ Student status	Indicele procrastinării (1-5)/ Mean procrastination index (1-5)	Indicele stresului (1-5)/ Mean stress index (1-5)
Fără loc de muncă/ Full-time employed	3,09	3,78
Cu loc de muncă part-time/ Part-time employed	2,73	3,52
Cu loc de muncă full-time/ Full-time employed	3,22	3,53

*Sursa: elaborat de autori/ Source: authors's elaboration*

Cel mai scăzut nivel de procrastinare academică, în urma analizei datelor, este atestat de către studenții care au loc de muncă part-time, iar studenții care au loc de muncă full-time înregistrează cel mai ridicat grad de procrastinare academică.

Un alt indicator important de analizat, în contextul gestionării timpului de către studenți, este modul de utilizare a telefonului mobil. În acest context, utilizarea telefonului mobil a fost analizată prin distribuția procentuală a timpului zilnic de utilizare în scopuri non-academice și prin numărul de distrageri în timpul procesului de studiu generate de utilizarea acestuia. Pentru fiecare categorie ocupațională au fost calculate ponderile procentuale ale răspunsurilor oferite de către studenți.

Timpul zilnic petrecut pe telefon de către fiecare categorie de studenți, este indicată în **Tabelul 4**.

The lowest level of academic procrastination, according to the data analysis, is attested by students who have part-time jobs, while students who have full-time jobs record the highest degree of academic procrastination.

Another important indicator to analyse in the context of students' time management is how they use their mobile phones. In this context, mobile phone use was analysed by the percentage distribution of daily time spent on non-academic purposes and by the number of distractions during the study process generated by its use. For each occupational category, the percentage weights of the responses provided by students were calculated.

The daily time spent on the phone by each category of students is shown in **Table 4**.

**Tabelul 4/ Table 4**

**Timp zilnic petrecut pe telefon (%)/ Daily Non-Academic Smartphone Use (%)**

Ore/ zi (non-academic)/ Daily use (hours)	Fără loc de muncă/ Not employed (%)	Part-time/ Part-time (%)	Full-time/ Full-time (%)
>4 ore/hours	42,4	22,2	11,1
3-4 ore/hours	27,1	25,9	0
2-3 ore/hours	25,4	25,9	44,4
1-2 ore/hours	5,1	25,9	44,4

*Sursa: elaborat de autori/ Source: authors's elaboration*

Datele ilustrate în tabel arată că 42,4% dintre studenții care nu au un loc de muncă petrec 4 ore și mai mult pe telefon, în comparație cu doar 11,1% dintre studenții care au un loc de muncă full-time. Majoritatea studenților cu un loc de muncă full-time petrec, în medie, 1-2 ore zilnic utilizând telefonul în scopuri non-academice. Aceste date confirmă faptul

The data illustrated in the table shows that 42,4% of students who do not have a job spend 4 hours or more on their phones, compared to only 11,1% of students who have a full-time job. Most students with a full-time job spend, on average, 1-2 hours daily using their phones for non-academic purposes. These data confirm that the main problem

că principala problemă în cazul studenților nu este lipsa timpului, dar modul incorect de gestionare a acestuia. Studenții care sunt mai ocupați, datorită timpului petrecut la locul de muncă, sunt mai puțin predispuși să petreacă timp pe telefon.

Un alt indicator important de analizat, în acest caz, este numărul de distrageri cauzate de utilizarea telefonului în timpul studiului. Numărul de distrageri digitale specifice fiecărui grup de studenți în timpul studiului este ilustrat în **Tabelul 5**.

for students is not a lack of time, but rather poor time management. Students who are busier due to the time they spend at work are less likely to spend time on their phones.

Another important indicator to analyse in this case is the number of distractions caused by phone use during study. The number of digital distractions specific to each group of students during study is illustrated in **Table 5**.

*Tabelul 5/ Table 5*

**Distrageri cauzate de utilizarea telefonului în timpul studiului/  
Study-Related Smartphone Distractions per Hour (%)**

<b>Distrageri/oră/ Distractions/hour</b>	<b>Fără loc de muncă/ Not employed (%)</b>	<b>Part-time/ Part-time (%)</b>	<b>Full-time/ Full-time (%)</b>
0	3,4	11,1	11,1
1-2	32,2	33,3	33,3
3-4	32,2	33,3	55,6
5-6	15,3	7,4	0
7+	16,9	14,8	0

*Sursa: elaborat de autori/ Source: authors's elaboration*

Analiza datelor cu privire la pierderile de timp asociate utilizării telefonului mobil în timpul studiului mai arată că studenții implicați într-un regim de muncă full-time nu sunt distrași de 5 și mai multe ori într-o oră de studiu, chiar dacă 55,6% dintre aceștia, totuși, declară 3-4 distrageri pe oră. Se observă, însă, o distribuție relativ echilibrată a numărului de persoane din toate cele 3 categorii de studenți.

Analiza comparativă între cele trei categorii de studenți a fost importantă pentru a înțelege motivele stării de copleșire academică și nivelului ridicat de stres declarate de către aceștia. Rezultatele analizei au demonstrat faptul că adevăratul motiv al stresului resimțit de către studenți nu are legătură cu lipsa timpului, ci este determinat de modul în care aceștia își gestionează timpul.

#### **Concluzii**

Prezentul studiu a avut ca scop analiza modului în care studenții își gestionează timpul în viața academică, iar rezultatele obținute subliniază principalele aspecte care necesită a fi abordate în cadrul cursului „*Managementul Timpului*”.

Așa cum 37,9% dintre studenți declară că încep să învețe abia în apropierea termenelor-limită, iar 13,7% fac acest lucru frecvent, ceea ce confirmă o strânsă legătură între stresul academic resimțit și obiceiul procrastinării și amânării sarcinilor importante.

Unul impact semnificativ asupra productivității academice a studenților chestionați are procrastinarea, iar 30,5% dintre studenți declară că uneori amână începerea sarcinilor academice importante, iar 25,3% afirmă că fac acest lucru rar, ceea ce

Analysis of data on time lost due to mobile phone use during study also shows that students involved in full-time work are not distracted 5 or more times per hour of study, even though 55,6% of them report 3-4 distractions per hour. However, there is a relatively balanced distribution of the number of people in all three categories of students.

The comparative analysis between the three categories of students was important in order to understand the reasons for the academic overload and high stress levels reported by them. The results of the analysis showed that the real reason for the stress experienced by students is not related to lack of time, but is determined by how they manage their time.

#### **Conclusions**

This study aimed to analyse how students manage their time in academic life, and the results highlight the main issues that need to be addressed in the “*Time Management*” course. As 37,9% of students say they only start studying close to deadlines, and 13,7% do so frequently, this confirms a close link between academic stress and the habit of procrastinating and postponing important tasks.

Procrastination has a significant impact on the academic productivity of the students surveyed, with 30,5% of students stating that they sometimes postpone starting important academic tasks, and 25,3% stating that they do so rarely, indicating that most students exhibit at least occasional tendencies to procrastinate.

The temptation to postpone academic tasks for later is found in both students who have a job and

indică faptul că majoritatea studenților manifestă cel puțin ocazional tendințe de amânare.

Tentația de a amâna sarcinile academice pentru mai târziu se întâlnește atât la studenții care au un loc de muncă, cât și la cei care nu sunt implicați într-o activitate profesională. Chiar dacă indicele procrastinării este mai mare (3,22) la persoanele care au un loc de muncă full time, în comparație cu cele care nu exercită activitate profesională (3,09), indicele stresului în schimb este mai ridicat la persoanele care nu sunt angajate.

Respondenții neangajați au un indice al stresului de 3,78 în comparație cu un indice de 3,53 la respondenții angajați full time și 3,52 la cei cu program part-time. Acest indicator demonstrează că un nivel mai ridicat de sarcini și activități zilnice programate nu are impact direct asupra creșterii nivelului de stres.

Drept rezultat, se recomandă pentru a crește nivelul de productivitate zilnică în rândul studenților să se acorde o atenție sporită planificării, nu doar a sarcinilor mari și importante care au un deadline concret, dar și includerea în planurile zilnice a activităților care nu sunt urgente, dar sunt importante. În acest scop studenților se recomandă planificarea zilnică a activităților utilizând matricea Eisenhower, pentru a determina activitățile importante și urgente.

Un alt factor de distragere important este petrecerea timpului pe telefon și fragmentarea atenției în timpul studiului din cauza utilizării telefonului. Pentru a lucra focusat și a nu permite să fie distrasă atenția de la sarcina cu adevărat importantă este recomandată utilizarea tehnicii Pomodoro.

#### **Propuneri și recomandări:**

1. Asigurarea unor cursuri practice de management al timpului în mediul universitar, pentru a ajuta studenții să dobândească abilități practice de gestionare a sarcinilor și încadrare în termenele-limită.
2. Dezvoltarea competențelor de stabilire a priorităților în rândul studenților prin exerciții de analiză a priorităților și strategii de reducere a procrastinării.
3. Promovarea utilizării conștiente a tehnologiei în procesul de studiu. Studenții au indicat necesitatea unor metode clare de limitare a distragerilor digitale în timpul studiului.

Promovarea înțelegerii de către studenți a faptului că studiile superioare reprezintă o etapă importantă a vieții lor, ce necesită un grad sporit de organizare și maturitate în luarea deciziilor. Pentru studenți este importantă asumarea responsabilității față de propria persoană și față de propriul timp.

those who are not involved in professional activity. Even though the procrastination index is higher (3,22) among people who have a full-time job, compared to those who are not professionally active (3,09), the stress index is higher among people who are not employed.

Unemployed respondents have a stress index of 3,78 compared to an index of 3,53 for full-time respondents and 3,52 for part-time respondents. This indicator shows that a higher level of daily tasks and activities does not have a direct impact on increasing stress levels.

As a result, in order to increase daily productivity among students, it is recommended to pay more attention to planning, not only for large and important tasks that have a specific deadline, but also to include activities that are not urgent but are important in daily plans. To this end, students are advised to plan their daily activities using the Eisenhower matrix to determine which activities are important and urgent.

Another important distraction is spending time on the phone and fragmenting attention while studying due to phone use. To work with focus and not allow attention to be distracted from the truly important task, it is recommended to use the Pomodoro technique.

#### **Proposals and recommendations:**

1. Introduce practical time management courses within the university environment in order to help students acquire practical skills in organising tasks and meeting deadlines.
2. Develop students' prioritisation skills through exercises focused on analysing priorities and applying strategies aimed at reducing procrastination.
3. Promote the responsible and conscious use of technology in the learning process. Students have indicated the need for clear methods to limit digital distractions during study activities.

Encourage students to recognise that higher education represents an important stage in their lives, which requires a high degree of organisation and maturity in decision-making. It is important for students to assume responsibility for managing their time effectively.

**Bibliografie/ Bibliography:**

1. TERZI E.; U. ISIK; B. C. INAN; C. AKYILDIZ and U. D. USTUN. University students' free time management and quality of life: the mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*. Online. 2024, vol. 12, art. 239. Disponibil: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2> [accesat 2026-01-24].
2. AEON, B.; A. FABER and A. PANACCIO. Does time management work? A meta-analysis. *PLoS ONE*. Online. 2021, vol. 16, no. 1, e0245066. Disponibil: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066> [accesat 2026-02-12].
3. FU, Y.; Q. WANG; X. WANG; H. ZHONG; J. CHEN et al. Unlocking academic success: the impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychol*. Online. 2025, vol. 13, art. 323. Disponibil: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x> [accesat 2026-02-18].
4. PATZAK, A.; X. ZHANG and J. VYTASEK. Boosting productivity and wellbeing through time management: Evidence-based strategies for higher education and workforce development. *Frontiers in Education*. Online. 2025, vol. 10, art. 1623228. Disponibil: <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1623228> [accesat 2026-03-22].
5. RAȚĂ, B.-C.; C. CIOLCĂ; M. BUTNARIU; G. RAȚĂ; M. RAȚĂ; C. C. DRĂGOI; V. ROBU and L. MIHĂILESCU. Building Time Management Skills through the Teaching Practice Activity. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. Online. 2022, vol. 14, nr. 3, pp. 88-100. Disponibil: <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/599> [accesat 2026-02-09].
6. HIRSHKOWITZ, M.; K. WHITON; S. M. ALBERT; C. ALESSI; O. BRUNI et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*. Online. 2015, vol. 1, no. 4, pp. 233-243. Disponibil: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004> [accesat 2026-03-11].
7. DUKE, É. and C. MONTAG. Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*. Online. 2017, vol. 6, pp. 90-95. Disponibil: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002> [accesat 2026-02-22].
8. PÉREZ-JUÁREZ, M. Á.; D. GONZÁLEZ-ORTEGA and J. M. AGUIAR-PÉREZ. Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. *Sustainability*. Online. 2023, vol. 15, art. 6044. Disponibil: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2402.05249> [accesat 2026-02-12].
9. SIROIS, F. M. Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Online. 2023, vol. 20, no. 6, art. 5031. Disponibil: <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031> [accesat 2026-03-10].
10. LIU, F.; Y. XU; T. YANG; Z. LI; Y. DONG and L. CHEN. The mediating roles of time management and learning strategic approach in the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Psychology Research and Behavior Management*. Online. 2022, vol. 15, pp. 2639-2648. Disponibil: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S373095> [accesat 2026-03-05].