

PROCRASTINAÇÃO E SUAS COMORBIDADES: PROBLEMAS REAIS DOS ACADÊMICOS UNIVERSITÁRIOS

Maria Fernanda Mateus Paiva de Lima¹, Mirian Myrella Dutra Silva Menegone¹,
Rafael Baroni Lourenço Brito¹
Renata Massalai²

¹Acadêmico do curso de Psicologia

²Mestre – Docente Multivix – Serra

RESUMO

O presente artigo refere-se a uma revisão narrativa de literatura, cujo objetivo é esclarecer a correlação da procrastinação e suas comorbidades em estudantes universitários por meio do levantamento bibliográfico. A procrastinação é frequentemente identificada como um comportamento problemático, dos quais as consequências impactam vários aspectos da vida de um indivíduo, sendo que o foco principal deste artigo são os prejuízos no contexto universitário. Estudos indicaram algumas comorbidades associadas negativamente com a procrastinação: Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), ansiedade, depressão, traços de personalidade e baixa autoestima. Inclusive, foram encontrados fortes preditores do ato de procrastinar como: aversão a tarefas, atraso de tarefas, baixa autoeficácia e impulsividade, assim como distração, autocontrole, falta de informação e desorganização. Além da procrastinação estar correlacionada com experiências de estresse constante e emoções desadaptativas, incluindo baixa autoestima, ansiedade, angústia, depressão e desesperança. Sendo assim, esta revisão bibliográfica respondeu às hipóteses levantadas e esclareceu a relação do comportamento procrastinador, suas comorbidades e consequências para universitários.

Palavras-Chave: Procrastinação; Comorbidades; Universitários.

1 INTRODUÇÃO

A procrastinação segundo Steel (2007), é definida como postergar voluntariamente uma tarefa pretendida, não obstante das contingências negativas. Deste modo, percebe-se que é muito comum entre a população de modo geral a apresentação de algum nível de procrastinação como é encontrada entre os estudantes e pontuada como crônica chegando a atingir 50% desta população (GOUVEIA, 2014). Dados experienciados mostram que quando a compensação por determinada atividade é futura, a tendência é transferir a realização da tarefa para um outro momento (ZHANG, 2018). Steel ainda destaca a ligação da procrastinação com a falha na autorregulação. Diante disso, ressalta-se que os pensamentos intrusivos têm sido experienciados pelo sujeito procrastinador, vindos da falha na autorregulação, o que traz um desencontro entre a ação planejada e sua execução (REBETEZ, 2017).

O comportamento procrastinador, pode estar relacionado com algumas comorbidades como: Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), ansiedade e depressão, além da baixa autoestima já mencionada. Assim, segundo Barkley (1997), ao considerar o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade neste contexto, percebe-se que entre 3% a 7% das crianças no mundo são afetadas com este transtorno podendo permanecer até a vida adulta. Para DSM-5-TR (2023) o TDAH é um conjunto de comportamentos persistentes de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que afeta o funcionamento e o desenvolvimento da pessoa. Vale ressaltar que pacientes adultos com sintomas associados ao TDAH experienciam a procrastinação com regularidade em suas vidas diárias (HANNAH, 2014; OGUCHI, 2023).

Para o DSM-5-TR (2023), a ansiedade é uma preocupação intensa com acontecimentos ou atividades, sendo que o indivíduo tem muita dificuldade em controlar pensamentos preocupantes que acabam interferindo na atenção às tarefas em questão. Oguchi (2021) também destaca a ligação da procrastinação com o índice elevado de ansiedade entre adultos emergentes. Amy Ko (2018) ressalta que a procrastinação é comum entre acadêmicos universitários bem como o efeito do estresse e ansiedade podem estar relacionados à depressão, à baixa performance acadêmica, à evasão acadêmica afetando também a qualidade do sono, ressalta Ragusa (2023).

A depressão, também é um fator que está correlacionado à procrastinação (RAGUSA, 2023). Para o DSM-5-TR (2023), a depressão, pode ser definida como um transtorno mental que se relaciona a características como um humor vazio ou triste, paralelamente a um humor deprimido durante o dia a dia, a fadiga diária, sensações relacionadas a culpa excessiva ou a desvalorização. Westefeld e Furr (1987) ressalta que a depressão é um contexto enfrentado por diversos universitários e estudantes, estando também relacionada à quadros de solidão, ideação suicida e afastamento social. Solomon e Rothblum (1984) salientam a possível relação positiva da depressão com o comportamento procrastinador.

Outro fator não menos importante relacionado ao comportamento procrastinador de estudantes acadêmicos são os traços de personalidade, que se referem “a organização dinâmica, no indivíduo, dos sistemas psicofísicos que determinam seu comportamento e seus pensamentos característicos”, assim, vale destacar o modelo BIG FIVE (SILVA, 2011). Em vista dos achados no que se refere à procrastinação e aos cinco traços de personalidade em acadêmicos universitários, identificou-se a relação entre a procrastinação e o neuroticismo (SOARES, 2021).

Estudos também trazem uma possível relação entre a autoestima e a procrastinação. quando a relação está se referindo à estudantes com autoestima percebe-se uma persistência maior mediante o fracasso, o que não acontece com estudantes com baixa autoestima conforme citam Sowislo e Orth (2012).

Destarte, toda a revisão de literatura na forma narrativa desprendida para este artigo, tem por finalidade esclarecer a correlação da procrastinação com algumas comorbidades como: o TDAH, a ansiedade, a depressão, os traços de personalidade e a autoestima especialmente as que estão relacionadas aos estudantes universitários. Para tanto, entre os achados há uma proposta de intervenção através de um questionário socrático embasado na Terapia Cognitivo-Comportamental (BECK, 2014) que tem como finalidade o enfrentamento e a possível mudança dos comportamentos procrastinadores

A temática em si é justificável vide que o fenômeno da procrastinação nos acadêmicos universitários tem sido frequentemente estudado devido ao prejuízo e experimentação de estados emocionais desadaptativos quando os estudantes adiam desnecessariamente as tarefas relacionadas aos estudos, como estudar para provas, elaboração de trabalhos e leitura de textos (PEREIRA, 2021). Além disso, segundo Potts (2014 apud POTTS, 1987), “esse fenômeno ocorre em ao menos 95% da

população em geral e, cronicamente entre 15% a 20% de adultos e 33% a 50% de estudantes” (GOUVEIA, 2014), despertando o interesse de pesquisadores de compreender os elementos caracterizadores da procrastinação e identificar formas de enfrentamento.

Com base nos estudos e artigos brasileiros e internacionais, identificou-se que existem comorbidades que são relevantes na investigação do comportamento procrastinador como: Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) (BARKLEY, 1997), ansiedade (OGUCHI, 2021), depressão (BECK, 1963), traços de personalidade (SILVA, 2011) e baixa autoestima (GUILHARDI, 2002) que influenciam e são inquestionavelmente importantes serem analisados para intervenções mais assertivas.

Devido à escassa produção de estudos e artigos acadêmicos e científicos brasileiros com essa temática, esta presente revisão narrativa de literatura busca condensar as informações mais relevantes da literatura, discutir os seus achados, salientar lacunas que podem ser complementadas, colaborando assim, com o progresso do conhecimento acadêmico.

Para uma delimitação prática e categorizadora do trabalho, será buscado compreender os elementos caracterizadores da procrastinação no contexto acadêmico universitário, com base em artigos brasileiros e internacionais, influenciados por algumas comorbidades como: TDAH, ansiedade, depressão, traços de personalidade e baixa autoestima.

A proposta sumária se dará na realização de uma revisão narrativa de literatura com o enfoque na procrastinação ocasionada no meio universitário e acadêmico, as possibilidades de comorbidades concomitantes e que podem acompanhar e se desenvolver ao longo do trajeto da procrastinação, e por fim as consequências e implicações que os citados anteriormente podem ocasionar para a vida e o padrão universitário de estudantes.

Alheio a isso também pretende-se trazer um programa, de cunho e embasamento na Terapia Cognitivo-Comportamental, que é uma abordagem da terceira onda das terapias cognitivas, baseada principalmente na relação que há entre o sujeito, o seu comportamento e os pensamentos e crenças a respeito, e como esses influenciam as consequências do seu comportamento, como salienta Beck (2014) cujo principal objetivo será a intervenção no comportamento procrastinador, suas comorbidades e nos comportamentos alheios ao contexto citado anteriormente, que

por sua vez podem trazer prejuízos para a vivência universitária, estando esse programa atuando como uma ferramenta psicológica que visa justamente a mudança e alteração dos comportamentos trazidos na questão da procrastinação. Portanto, em síntese única a proposta da presente pesquisa será: Como as comorbidades TDAH, ansiedade, depressão, e traços da personalidade influenciam no comportamento procrastinador dos universitários?

Para sanar o questionamento anteriormente citado o presente estudo tem como objetivo investigar a procrastinação, com base nos estudos e artigos de Piers Steel, professor e psicólogo PhD, na área de Comportamento Organizacional e Recursos Humanos, especialista em revisão sistemática e meta-análise, com mais vinte e cinco artigos acadêmicos publicados. (UNIVERSITY OF CALGARY, 2023). Além da procrastinação, as comorbidades envolvidas nesse comportamento. Com base na literatura atual, espera-se encontrar uma correlação entre a procrastinação especificamente no que se refere à baixa autoestima, TDAH, ansiedade e depressão. Debruçando-se nos estudos de autoestima do brasileiro e psicólogo e mestre Hélio Guilhardi, diretor do Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento, e professor de Especialização em Terapia por Contingências de Reforçamento. Para o elencamento das pretensões da pesquisa, foram dissertadas cinco hipóteses: 1) A procrastinação está relacionada à falha na autorregulação das emoções; 2) Pessoas com TDAH apresentam mais procrastinação; 3) Pessoas que procrastinam desenvolvem sintomas de ansiedade e estresse?; 4) A procrastinação está ligada a traços de personalidade; 5) A procrastinação traz quais prejuízos aos universitários?.

Por fim, faz-se necessário respaldar os objetivos centrais da pesquisa, que buscam dar um direcionamento a respeito da finalidade da mesma e os pontos adjuntos que o trabalho pretende-se descrever e compreender, através da busca e revisão das literaturas e aporte teórico usado ao longo de toda construção da dissertação. Pode-se enquadrar o objetivo central do trabalho como sendo o esclarecimento da correlação do fenômeno da procrastinação e suas comorbidades em estudantes universitários por meio do levantamento bibliográfico, e paralelamente, quatro objetivos específicos que foram abordados e trabalhados na pesquisa, cujos foram a realização de um levantamento bibliográfico sobre a procrastinação; fazer um levantamento bibliográfico das comorbidades, que são o TDAH, a ansiedade, a depressão, os traços da personalidade e a baixa autoestima; descrever os comportamentos da procrastinação e as comorbidades citadas anteriormente; e por

fim compreender a relação do comportamento procrastinador, suas comorbidades e consequências para universitários. São esses, portanto, os objetivos a serem sanados e trazidos para a pesquisa no referido artigo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PROCRASTINAÇÃO

É de conhecimento geral que a procrastinação traz consequências prejudiciais e aversivas. Segundo Steel (2007), a procrastinação é definida como postergar voluntariamente uma tarefa pretendida, apesar das contingências negativas. Apesar de vários estudos, a procrastinação é considerada um fenômeno complexo não compreendido completamente e não homogêneo (WYPYCH, 2018). Sendo assim, o ato de procrastinar pode ser uma fonte relevante de estresse, que afeta o contexto acadêmico do universitário, correlacionado com as emoções desadaptativas (ENUMO, 1999).

Atualmente, segundo estudos, os acadêmicos universitários são afligidos por uma série de adversidades, como o baixo rendimento acadêmico, a incapacidade de se controlar e o incômodo subjetivo. A inclinação de procrastinar traz como consequência o prejuízo decorrente do adiamento de tarefas acadêmicas e/ou decisões sobre a carreira acadêmica. Assim como, o ato de procrastinar tem sido apontado como um traço ou “disposição comportamental que corresponde à tendência de atrasar o início ou a conclusão de uma tarefa devido à falta de autorregulação” (PALO, 2017).

O ato de atrasar, deixar para depois, transferir uma tarefa importante é muito comum, de acordo com Gouveia (2014 apud POTTS, 1987) ao menos em “95% da população em geral e, cronicamente entre 15% a 20% de adultos e 33% a 50% de estudantes”. Ou seja, a forma mais recorrente da procrastinação é a procrastinação acadêmica, que se refere ao atraso voluntário do término de tarefas acadêmicas, apesar dos resultados negativos e consequências aversivas serem inevitáveis. Visto que o atraso voluntário depende da tarefa, do medo de errar e da adversidade da tarefa. (ENUMO, 1999). Assim, no contexto universitário, a procrastinação pode ser percebida não somente no adiamento de tarefas, mas também na discrepância entre relatar a intenção de fazer e verdadeiramente realizar a tarefa, substituindo-a intencionalmente por outras atividades, causando prejuízo a médio e longo prazo.

(ENUMO, 1999). Além de estar associada a grandes disfunções no desempenho acadêmico e redução do bem-estar psicológico (BYTAMAR, 2020).

O comportamento procrastinador oferece um conforto temporário diante das inúmeras demandas urgentes e circunstanciais do sujeito, servindo como estratégia de enfrentamento frente às tarefas aversivas, tornando-se comportamento excessivamente difícil de ser modificado (BRITO, 2013).

Outrossim, o atraso voluntário retrata a escolha consciente de postergar determinadas ações ou decisões, adiar voluntariamente certas tarefas ou eleger fazer certas tarefas posteriormente, ignorando potenciais consequências negativas. Em suma, o atraso voluntário compreende uma noção de não ser capaz de cumprir prazos ou frequentemente ficar sem tempo (ZUBER, 2020).

Vale ressaltar que o sujeito tem maior probabilidade de procrastinar tarefas impostas e desagradáveis do que tarefas que requeiram habilidades e competências próprias do sujeito (ENUMO, 1999).

Ainda convém mencionar que estudos referentes à autorrelatos de comportamento procrastinador são importantes, pois detectaram que tais comportamentos podem ser influenciados por fatores como autoestima e autopercepção, como por exemplo se considerar um “procrastinador” devido à baixa autoestima e não por causa do comportamento em si, ou até mesmo por lembrar de um evento que a procrastinação teve um resultado particularmente prejudicial (ZUBER, 2020).

De acordo com Gouveia (2014) alguns componentes caracterizadores da procrastinação foram apontados como: “aversão à tarefa, atraso da tarefa, baixa autoeficácia e impulsividade, assim como distração, autocontrole, falta de informação e organização”. Ressaltando que a procrastinação também está correlacionada com experiências de estresse constante e emoções desadaptativas, incluindo ansiedade, angústia, depressão e desesperança. Inclusive, evidências sugerem que emoções desadaptativas são relevantes antecedentes da procrastinação (BYTAMAR, 2020). Muito se tem discutido, acerca de estudos empíricos que revelaram preditores relevantes da procrastinação, como a aversividade da tarefa, a baixa autoeficácia, a impulsividade e algumas particularidades da conscienciosidade (baixo autocontrole e organização e elevado nível de distração), o perfeccionismo, a baixa tolerância à frustração, falta de autoperdão sobre os comportamentos procrastinadores (BRITO, 2013).

Conforme Steel (2007) a procrastinação está intimamente ligada à falha de autorregulação. Vale salientar a autorregulação como a capacidade de regular os pensamentos, emoções, impulsos e comportamentos. Inclusive, com relação à procrastinação e pensamentos intrusivos, tem-se constatado que os procrastinadores constantemente experimentam pensamentos ruminativos recorrentes sobre si mesmos, preocupações, assim como pensamentos independentes e não relacionados à tarefa em execução (REBETEZ, 2017).

Todavia, segundo Pereira (2021) a procrastinação, como falha no processo de autorregulação, implica em divergência e descompasso entre o planejamento e a execução da ação. Os procrastinadores no contexto acadêmico experimentam estados emocionais desagradáveis e sentimentos aversivos como: ansiedade, frente a atividades avaliativas; estresse; exaustão e redução de interesse nas atividades. Sendo assim, a procrastinação prolongada pode corroborar para o desencadeamento de quadros clínicos como depressão, ansiedade extrema, estresse, comprometimento da atenção e instabilidade emocional (PEREIRA, 2021). Na perspectiva da regulação emocional a procrastinação é apontada como uma falha de autorregulação que prioriza a regulação do humor de curto prazo sobre os objetivos de longo prazo (ZHANG, 2018).

À luz dessas variadas abordagens teóricas acima, sem a intenção de esgotar o tema, a procrastinação não pode ser explicada somente por uma perspectiva, pois a integração das diferentes perspectivas é fundamental para alcançar seu conceito e dinâmica, uma vez que o comportamento procrastinador está associado às diversas comorbidades e este levantamento bibliográfico trará um enfoque: no TDAH (BARKLEY, 1997), na ansiedade (OGUCHI, 2021), na depressão (BECK, 1963), nos traços de personalidade (SILVA, 2011) e na baixa autoestima (GUILHARDI, 2002).

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, caracterizado por um mapeamento do conhecimento elaborado em uma temática específica, sem critérios sistemáticos para busca, retenção de artigos e retirada de informações (ANDRADE, 2021). Assim sendo, é um formato de revisar a literatura não sistematizado. É um método importante para buscar atualizações referente a um determinado assunto, proporcionando ao revisor suporte teórico em curto espaço de tempo, sendo útil na

descrição do estado da arte de um tipo de pesquisa bibliográfica, por outra perspectiva teórica ou contextual (CASARIN, 2020).

Segundo Andrade (2021), os estudos de revisão de literatura estão entre as fontes bibliográficas mais significativas para a produção e propagação do conhecimento científico. Esse tipo de publicação, devido ao fato de condensar as informações mais relevantes da literatura, se tornam um relatório sobre os avanços do campo do conhecimento. Além de trazer uma extensa lista de referências, as quais fundamentam tal condensação e podem ser examinadas pelos pesquisadores da área (ANDRADE, 2021)

Inquestionavelmente, os estudos de revisão podem contribuir significativamente no auxílio da formulação de um problema de pesquisa, na discussão dos seus achados, inclusive evidenciando lacunas que podem ser complementadas, colaborando, com o progresso do conhecimento. Isso devido a função histórica da revisão de literatura e da atualização, que ocorre por meio da condensação das informações recentes a partir de fontes relevantes da literatura de uma determinada área do conhecimento, encaminhando o ensino e a concepção de novas pesquisas (ANDRADE, 2021).

Em suma, a pesquisa e a ordenação dos presentes artigos que serviram de aporte teórico para redigir o seguinte trabalho acadêmico se valeram de três fontes principais, sendo as mesmas os bancos de dados as quais foram usufruídas para a busca e compreensão do conteúdo acadêmico e científico, e essas fontes correspondentes à Scientific Electronic Library Online, ou SciELO, o National Library of Medicine, ou PubMed, e por fim o Periódicos Eletrônicos de Psicologia, ou PePSIC.

4 RESULTADOS

Esta revisão narrativa bibliográfica buscou investigar as comorbidades da procrastinação e suas implicações e consequências na vida dos acadêmicos universitários.

Mediante o exposto, procrastinar é adiar voluntariamente o rumo de uma ação pretendida, apesar de esperar o pior decorrente atraso (STEEL, 2007). Sendo assim, o indivíduo quando percebe as tarefas como aversivas há maior propensão a evitá-las temporariamente devido à aversividade. Além de, evidências empíricas também apontarem que as tarefas são passíveis de postergação quando as recompensas

correlatas à tarefa estão no futuro (ZHANG, 2018). Com efeito, a procrastinação resulta na má qualidade dos trabalhos acadêmicos, na redução da possibilidade de atingir objetivos acadêmicos com êxito, e na tendência a desempenho acadêmico inferior ao esperado (PEREIRA, 2021). Quando um indivíduo procrastinador se depara com uma tarefa que é percebida como aversiva, difícil ou desinteressante, ele experimenta emoções desadaptativas, tendo como resposta se livrar dessas emoções rapidamente, evitando tarefas ou postergando-as (BYTAMAR, 2020). Diante disso, as emoções desadaptativas contribuem para a amplificação da procrastinação e podendo levar ao estresse e mais emoções desadaptativas e, conseqüentemente, mais procrastinação (WYPYCH, 2018). Em vista disso, sugere-se que a procrastinação acontece quando os benefícios de evitar a tarefa aversiva superam os benefícios das recompensas futuras que a tarefa pode produzir (ZHANG, 2018).

Vale mencionar que universitários com autorregulação têm consciência do seu processo de aprendizagem e são mais propensos a equilibrar e acelerar suas tarefas aumentando o desempenho acadêmico. Inclusive, desenvolver a regulação emocional e o processo de adaptabilidade são importantes para enfrentar o estresse acadêmico e ser bem-sucedido no contexto acadêmico (DIOTAIUTI, 2021).

Com a proposta de trazer uma clarificação a respeito de como as comorbidades citadas, a depressão, o TDAH, a ansiedade, a baixa autoestima e os traços da personalidade, se implicam e entrelaçam ao longo do cotidiano dos estudantes universitários, sobre a égide e estudos dos vários achados científicos e do aporte teórico referenciado, salientando-se de forma singular e individualizante de cada uma das comorbidades anteriormente citadas.

4.1 TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO (TDAH)

Segundo Barkley (1997) o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) é um dos transtornos neurobiológico de causas genéticas mais frequentemente diagnosticado em crianças, caracterizado por sintomas como falta de atenção, inquietação e impulsividade. Além disso, cerca de 3% a 7% das crianças são afetadas em todo o mundo. O TDAH não é um transtorno limitado apenas à infância, ele pode permanecer na adolescência, inclusive na vida adulta (BARKLEY, 1997).

Segundo DSM-5-TR (2023) o TDAH é um conjunto de comportamentos persistentes de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que afeta o

funcionamento e o desenvolvimento da pessoa. Sendo que o diagnóstico pode se dar em três apresentações: TDAH com predominância de sintomas de desatenção, com caracterizadores como: falha em prestar atenção, distraibilidade, dificuldade em manter a atenção focada, falta de persistência e desorganização; TDAH com predominância de sintomas hiperativos-impulsivos, que integra o comportamento agitado ou inquieto, a atividade excessiva, o envolver-se em atividade sem planejamento, interromper ou mudar frequentemente de assunto, impaciência e baixa frustração; TDAH com sintomas mistos, compreende, tanto a desatenção quanto os sintomas hiperativos/impulsivos do TDAH (DSM-5-TR, 2023).

Em vista disso, pacientes com sintomas associados ao TDAH como procrastinação, reação intensa à frustração, falta de motivação intrínseca, insônia, alterações severas de humor, complexidades em gerenciar o tempo são queixas regulares, levando a vários problemas na vida diária, entretanto não estão integradas nos critérios diagnósticos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (Weiss, 2004). Inclusive, pacientes adultos com sintomas associados com TDAH experienciam procrastinação com regularidade em suas vidas diárias. Além disso, a procrastinação está sendo categorizada como um dos comportamentos associados ao grupo de sintomas de desatenção do TDAH (OGUCHI, 2021). Consequentemente, segundo Oguchi (2021), a procrastinação, enquanto um comportamento desadaptativo, também causa baixa eficiência no trabalho, dificuldades financeiras e baixo rendimento acadêmico em adultos com TDAH, tendo como uma estratégia compensatória desadaptativa, a 'procrastinação, pois assim, buscam evitar situações negativas ou estressantes quando são confrontados. Sendo assim, pessoas com TDAH fazem escolhas inadequadas durante a tomada de decisões buscando maximizar a recompensa imediata (OGUCHI, 2023).

De acordo com Oguchi (2023), adversidades na tomada de decisão ocorrem em vários aspectos da vida diária, especialmente a procrastinação, que estabelece sistematicamente se deve ou não se engajar na atividade planejada, consequenciando complicações em seu cotidiano.

Vale acrescentar que segundo estudos de Hannah (2014), indivíduos com TDAH estão constantemente familiarizados com variadas saídas negativas da vida consequente de seus comprometimentos neuropsicológicos de longa duração, por exemplo, dificuldades atencionais, instabilidade, desinibição e comportamento desorganizado. Baseado nessas experiências negativas, particularmente

adolescentes e adultos com TDAH são inclinados a desenvolver crenças mal adaptativas sobre o self, baixa autoestima e baixa autoeficácia, que se referem a sentimentos de defeito, fracasso e autocontrole insuficiente (HANNAH, 2014).

É de suma importância salientar que o TDAH apresenta déficits na função executiva e aversão à recompensa atrasada, prejuízos estes, que impossibilitam a habilidade de adiar tarefas adaptativamente (BARKLEY, 1997). Não só isso, mas também, pessoas com TDAH na idade adulta defrontam com demandas por autonomia e autorregulação, que sobrecarregam suas capacidades cognitivas. Assim, inquestionavelmente, a procrastinação é uma das principais dificuldades enfrentadas por adultos com TDAH (OGUCHI, 2021).

Em vista disso, estudos sugerem algumas formas de intervenção para amenizar os comportamentos procrastinadores, como: a reorganização ambiental que poderá melhorar o ambiente, que por sua vez reforçará os ganhos; o treinamento individualizado poderá compensar a disfunção executiva na aprendizagem; os recursos digitais como: assistentes pessoais e smartphones, poderão ajudar nos problemas de organização, falta de atenção, planejamento e gerenciamento do tempo (WEIS, 2004).

Sobretudo, pesquisas apontam que a procrastinação tem repercussões psicológicas negativas, como sintomas de depressão e ansiedade e redução significativa do bem-estar. Com efeito, a procrastinação crônica tem sido correlacionada ao menor desempenho acadêmico, à perda econômica e ao desemprego (OGUCHI, 2023).

4.2 ANSIEDADE

A procrastinação autorrelatada na década de 1970 tinha a prevalência de 4% a 5% na população adulta, em vista dos estudos mais recentes que trouxeram um predomínio da procrastinação crônica na população adulta de aproximadamente 15% a 20% nos domínios do trabalho e da vida pessoal (AMY KO, 2018).

Segundo Amy Ko (2018) a maior parte dos procrastinadores percebem que seus comportamentos de protelar são inadequados e questionáveis, sendo assim precisam de mudança. Além disso, a procrastinação está relacionada a consequências negativas para o adiamento da atividade e também à redução do bem-estar psicológico, do desempenho e do aumento do sofrimento. Alguns estudos

apontam que a procrastinação está associada a altos níveis de sintomas de depressão e ansiedade entre adultos emergentes (OGUCHI, 2021).

De acordo com o DSM-5-TR (2023) ansiedade é uma preocupação intensa com acontecimentos ou atividades, sendo que o indivíduo tem muita dificuldade em controlar pensamentos preocupantes que acabam interferindo na atenção às tarefas em questão. Inclusive, a procrastinação ocorre mais frequentemente quando os indivíduos experimentam ansiedade e priorizam a necessidade de regulação provisória do humor em detrimento do comportamento orientado a objetivos de longo prazo (ZHANG, 2020).

Vale salientar que o estresse e a ansiedade em universitários acadêmicos estão associados às demandas da ambiência acadêmica, que é percebido como aversivos colocando em risco seu bem-estar (RAGUSA, 2023).

Estudos destacam que a procrastinação é comum entre acadêmicos universitários e que os fatores individuais associados à procrastinação podem estar nos níveis cognitivo, emocional e de autopercepção, compreendendo ansiedade, depressão, crença disfuncional, baixa autoestima, baixa autoeficácia e medo do fracasso (AMY KO, 2018). Além disso, com frequência, estudos mostram que o comportamento ansioso duradouro mesmo na ausência de estressores, é positivamente correlacionado com a procrastinação (ZHANG, 2020). Inclusive, a percepção de demandas acadêmicas exigentes como: exames, ambiente competitivo, proximidade de prazos, é capaz de impactar a performance dos acadêmicos, assim como sua saúde mental e física, provocando um desequilíbrio, podendo levar os alunos a buscarem diversificadas estratégias de enfrentamento para restabelecê-lo (RAGUSA, 2023).

Com efeito, o estresse e a ansiedade têm sido correlacionados à depressão, à baixa performance acadêmica, à evasão acadêmica, e não somente isso, mas também à qualidade do sono (RAGUSA, 2023). Além disso, estudos têm apontado a correlação entre procrastinação, baixa autoestima e autoconfiança, ansiedade, depressão, neurose, esquecimento, desorganização e falta de energia (DIOTAIUTI, 2021). Consequentemente, segundo Diotaiuti (2021) pesquisadores afirmam que a procrastinação está associada à falha na autorregulação. Além de concordarem que os indivíduos procrastinam como uma estratégia de regulação emocional para reparar o humor desadaptativo provocado por uma tarefa em evidência (DIOTAIUTI, 2021). Em suma, indivíduos com níveis elevados de ansiedade apresentam a capacidade de

autorregulação diminuída, em comparação a indivíduos que podem regular comportamentos orientados a seus objetivos (ZHANG, 2022).

4.3 DEPRESSÃO

De acordo com o DSM-5-TR (2023), a depressão, pode ser definida como um transtorno mental que relaciona-se a características como o um humor vazio ou triste, paralelamente a um humor deprimido durante o dia a dia, a fadiga diária, sensações relacionadas a culpa excessiva ou a desvalorização, entre outros sintomas, paralelamente essa categoria de transtorno mental pode ser delineado como, segundo Beck (1963) idem Beck (1967), o estado de humor pessimista e melancólico que está associado a pensamentos desestruturados e crenças adulteradas, a depressão pode abarcar, e ser decorrente de, todos os pensamentos, estruturas da cognição desestruturadas e esquemas da cognição que pode estar sendo problemáticos. Como relatado por Westefeld e Furr (1987), a depressão apresenta-se como um grave contexto enfrentado por diversos universitários e estudantes, além de alinhar-se de forma próxima com quadros de solidão, ideação suicida e afastamento social. Há possibilidade de afirmar-se uma relação positiva que ocorre entre a procrastinação e questões de saúde mental como quadros de depressão e ansiedade nos estudantes universitários, como salienta Solomon e Rothblum (1984), uma pesquisa elencada pelos mesmos autores realizadas com estudantes e universitários dentro do ambiente acadêmico também chegou a uma conclusão que um grupo singular e singelo dos avaliados ditava que a procrastinação era um caminho por conta do medo do fracasso.

A pesquisa redigida por Saddler e Sacks (1993), relatou uma relação entre a procrastinação e o gênero com o resultado da análise de dados, afirmando que mais homens se apresentaram procrastinadores, enquanto um número decrescente pode ser visto em relação às mulheres que participaram da pesquisa. Foi notado igualmente que há uma menor prevalência de características de depressão ou procrastinação em alunos mais velhos e que estão em períodos posteriores à graduação.

É possível traçar um paralelo entre a questão da procrastinação e a autopercepção ou autoavaliação que o estudante possui de si mesmo, pois como salienta Saddler e Sacks (1993) o posicionamento, ou atitude como citado pelos autores, que o estudante possui de si mesmo, a autopercepção, e os achismos e ideias que terceiros apresentem sobre o próprio indivíduo, a percepção de outros

a respeito de si mesmo, tendem a levar a uma avaliação própria rígida, chegar a um quadro de perfeição e evitar situações relacionadas ao fracasso são essenciais para o humor dos estudantes. Adjunto a isso Saddler e Sacks (1993) salientam que as questões relativas a problemáticas de humor podem ser muito intensas quando se ligam a possibilidades de adiamento de afazeres acadêmicos, também se relacionando com o aparecimento dos quadros de ansiedade.

Há uma relação entre a procrastinação e a questão da avaliação alheia a respeito do próprio indivíduo, como Saddler e Sacks (1993, p. 870) delata “os procrastinadores acadêmicos parecem estar preocupados com os padrões que os outros estabelecem para eles, como acreditam que são avaliados e como acreditam que são pressionados pelos outros para serem perfeitos”, podendo haver algum fator de autoestima que se aglutina na percepção de terceiros sobre seu desempenho, bem como, assim citando Solomon e Rothblum (1984), a uma problemática que está intrínseca a baixa autoconfiança.

A depressão clínica tem alguns elementos caracterizadores que aumentam substancialmente a suspeita de causar a procrastinação. Além de indivíduos deprimidos frequentemente serem incapazes de ter prazer nas atividades da vida, corroborando a emitirem um comportamento procrastinador (STEEL, 1997).

Por fim, a procrastinação apresenta-se como algo problemático entre os alunos, dada a sua relação com a depressão, e esse aspecto cognitivo-comportamental estão correlatos e são paralelos a questões sérias, como a chance de autolesão, baixo desempenho e mau ajustamento (SADDLER, 1993; SACKS, 1993).

4.4 TRAÇOS DE PERSONALIDADE

De certo, os traços de personalidade é objeto de estudo da psicologia no que diz respeito a identificar padrões de comportamentos que são característicos de um indivíduo, ou seja, “a organização dinâmica, no indivíduo, dos sistemas psicofísicos que determinam seu comportamento e seus pensamentos característicos” (SILVA, 2011). Sendo assim, vale salientar um dos modelos mais disseminados que descreve a estrutura da personalidade dentro de cinco grandes fatores da personalidade, mais conhecido como Big Five ou Modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF), que segundo Silva (2011) “é considerado uma teoria explicativa e preditiva da personalidade

humana e de suas relações com a conduta”. Inclusive, no Brasil, os cinco fatores da personalidade desse modelo são conhecidos como: 1)Extroversão, “quantidade e a intensidade das interações interpessoais preferidas, nível de atividade, necessidade de estimulação e capacidade de alegrar-se”; 2)Socialização, tipos de interações no contexto interpessoal; 3)Realização, nível de organização, resiliência, controle e motivação para conquistar seus objetivos e 4)Neuroticismo e 5)Abertura, ambos mensuram grau crônico da autorregulação emocional e inconstância de comportamentos e a identificação da relevância de ter novas vivências (SILVA, 2011).

Conforme estudos, o comportamento procrastinador impacta não somente no contexto universitário, mas na vida do indivíduo de forma geral, estando mais associado a emoções desadaptativas, sentimentos de incerteza, ansiedade, medo do fracasso e, conseqüentemente, preocupações perfeccionistas (SOARES, 2021).

De acordo com Pacheco (2003) a personalidade do indivíduo é percebida pela forma de se comportar, que pode ser variável ou constante. Ao que se refere constante nomeia-se traço. Uma vez que os traços são tendências expandidas em mudança contínua. “Todavia, apesar da mudança, pode-se reconhecer uma tendência, uma considerável constância no modo de comportamento de uma pessoa, afirmando-se a presença de traços ou tendências da personalidade” (PACHECO, 2003).

Assim sendo, para a avaliação da personalidade no modelo big five, segundo o Sistema de Avaliação dos Testes Psicológicos (Satepsi) do Conselho Federal de Psicologia (2023) existem na atualidade três escalas favoráveis que contemplam os cinco fatores: Inventário de Personalidade NEO Revisado - NEO-PI-R (FLORES-MENDONZA, 2007), a Bateria Fatorial de Personalidade - BFP (NUNES, 2010) e o Inventário Fatorial de Personalidade - IFP-II (LEME, 2013).

Vale salientar alguns aspectos que constituem os cinco fatores: 1) Extroversão, corresponde à interação interpessoal. São indivíduos desenvolvidos, sociáveis, operantes, comunicativos, otimistas, afetuosos, entusiasmados; 2)Socialização, refere-se ao nível de empatia e a qualidade de suas interações interpessoais; são indivíduos agradáveis, cooperativos, generosos; 3)Realização, controla seus impulsos, indivíduos com alto nível neste fator são organizados, perseverantes e responsáveis; 4)Neuroticismo, corresponde ao fator com fragilidade emocional, conseqüentemente, os indivíduos são mais inclinados a sofrimentos psicológicos, corroborando a baixa tolerância à frustração e respostas de enfrentamento desadaptativas. Além disso, os indivíduos são nervosos, com alta sensibilidade,

tensos, inseguros e preocupados; 5) Abertura, os indivíduos com nível alto neste fator são considerados criativos, indagadores, com adaptabilidade nos pensamentos, são abertos a mudanças e novos conceitos, e interesses culturais e artísticos (SOARES, 2021). Além de mencionar que a procrastinação e o perfeccionismo estão associados devido a busca pela perfeição, o medo demasiado do fracasso, a inclinação em definir altos padrões de desempenho, autoavaliação muito crítica e uma grande preocupação em cometer erros. Em vista dos achados no que se refere à procrastinação e aos cinco traços de personalidade em acadêmicos universitários, identificou-se a relação entre a procrastinação e o neuroticismo (SOARES, 2021). De acordo com Steel (1997) a depressão, a baixa energia, desamparo aprendido, o pessimismo, estão associados entre si e com neuroticismo, assim como crenças irracionais e baixa autoconfiança ou autoestima.

Segundo Zhang (2022) estudos de meta-análise apontaram que o neuroticismo era uma das fontes da procrastinação, além dos indivíduos com alto grau de neuroticismo serem mais inclinados a procrastinar. Inclusive o neuroticismo, um dos cinco traços de personalidade, pode ser percebido como o nível de instabilidade emocional de um indivíduo ou a tendência para um afeto desadaptativo ao responder à frustração, perda ou ameaça. Sendo assim, o neuroticismo está associado ao afeto negativo, que é compreendido como um forte preditor de procrastinação (ZHANG, 2022).

4.5 AUTOESTIMA

A autoestima, segundo Guilhardi (2002), pode ser entendida como “produto de contingências de reforçamento positivo de origem social”. A autoestima também está relacionada com o reconhecimento por parte dos reforçadores sociais, no caso as pessoas com a qual o indivíduo interage, e um conjunto de comportamentos e sensações/manifestações corpóreas que é experienciada pelo mesmo que, a partir da comunidade verbal e do consenso coletivo, foi denominada como “auto-estima” (GUILHARDI, 2007). Sob o mesmo ponto de vista, Low (2022) conceitua a autoestima como “um “indicador de aprovação social” que aumenta em resposta à aprovação e diminui em resposta à desaprovação”. Conseqüentemente, eventos sociais relacionais e feedback sobre o nível de desempenho, habilidades ou traços do sujeito podem impactar substancialmente a autoestima (DOLCZEWSKI, 2022). Paralelo a

isso a autoestima pode pender tanto para uma atitude alheia a positividade ou a negatividade, coincidindo com o grau do valor e satisfação que o indivíduo pode sentir, além de afetar o desempenho do mesmo e sua envoltura (FERRADÁS et al., 2019).

Segundo Guilhardi (2013) o sujeito com repertório de comportamentos e sentimentos de autoestima, quando realiza suas tarefas cotidianas se sente em paz com seus sentimentos, mesmo quando há aquelas atividades percebidas como aversivas, pois tem consciência de que a dor da tarefa aversiva é momentânea e precisa criar mecanismos de enfrentamento, a fim de evitar que se transforme em algo permanente, conseqüentemente mais prejudicial no futuro. A questão envolvendo a reação do estudante e o comportamento conseqüente da procrastinação, que por sua vez envolve os reflexos na autoestima do estudante, são variados, pois alguns estudantes podem ver no desafio a possibilidade do sucesso, uma possibilidade de alavancar o entusiasmo e motivação para aprender, porém outros podem reagir com pessimismo e uma crença distorcida a respeito do fracasso que isso representaria para sua vida acadêmica, já que esse mesmo fracasso é nitificado como um indicativo de autoestima reduzida (FERRADÁS et al., 2019).

Adjunto a tal, pode-se firmar uma relação entre autoestima e a possibilidade de enfrentamento e persistência por parte das pessoas em tarefas, há estudos que concedem resultados favoráveis para essa relação, traçando que estudantes com alta estima persistem por maiores períodos de tempo mediante a questão do fracasso, mas que em contrapartida quando essa mesma persistência acaba-se por tornar desadaptativa é notado que esses indivíduos persistem menos que as pessoas que podem apresentar um contexto de baixo autoestima, como citam Sowislo e Orth (2012).

De acordo com Dolczewski (2022) a autoestima é um construto complexo, multifacetado que oscila devido às interações com o meio social e representações mentais internas. Essa oscilação gera uma alteração emocional desadaptativa, podendo ativar processos de autorregulação com o objetivo de restabelecer a autoestima.

Um outro ponto de vista sobre a autoestima é identificá-la como uma crença generalizada sobre o self. Além de apontar as características mais elementares da baixa autoestima como: “dúvida sobre si mesma, autocrítica, baixo senso de direito e percepção do verdadeiro self como inadequado ou inferior”, acarretando uma série de complexidades psicológicas (THOMASON, 2020).

Em suma, a autoestima é um dos elementos que somam na construção identitária do sujeito, na compreensão do self, na forma como os indivíduos interagem entre si, sendo assim, a autoestima é um dos aspectos da subjetividade que está presente no processo de formação universitária (VASCONCELOS, 2017).

Para tanto, entre os achados há uma proposta de intervenção através de um questionamento socrático embasado na Terapia Cognitivo-Comportamental (BECK,2014) que tem como finalidade o enfrentamento e a possível mudança dos comportamentos procrastinadores. Questionamento esse que traz à tona questões sobre a procrastinação, tal como a seguir: 1) Quando você adia constantemente uma tarefa que deve ser cumprida como se sente?; 2) O que mais desmotiva a começar quanto antes um trabalho que precisa ser feito?; 3) Você costuma chegar ao fim do dia sem ter concluído as tarefas previamente programadas? Como isso afeta você?; 4) Todos os dias você ganha 24 horas, 1.440 minutos, 86.400 segundos. Sem direito a reembolso. Na maior parte do tempo, você se sente gastando ou investindo no seu tempo?; 5) Pessoas perfeccionistas costumam levar mais tempo do que necessário para concluir uma tarefa. Você se considera perfeccionista? Já teve problema com isso? Caso sim, que ação faria para mudar?

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Indubitavelmente, a procrastinação é um fenômeno de grande magnitude e potencialmente prejudicial. Portanto, convém investigações mais profundas e detalhadas sobre as causas da procrastinação, embora haja várias revisões notáveis.

Referente às intervenções, existem poucos achados, e algumas são hipóteses relacionadas aos estudos que sugerem alguma melhora nos sintomas procrastinadores.

Desta forma, estudantes com comorbidades como o TDAH descrito em parágrafos anteriores, experienciam a procrastinação como um comportamento desadaptativo. Assim, a intervenção apresentada nesta revisão está no âmbito da reorganização e de um treino individualizado para melhorar o ambiente e reforçar os ganhos.

Ainda dentro do levantamento de estudos para este artigo, percebeu-se que há uma associação da ansiedade e depressão com o comportamento procrastinador. Este último, por sua vez, tem relações com o cognitivo, o emocional e a autopercepção

que foram experienciados pelos estudantes (população pesquisada). Outros fatores relatados neste estudo, como autoestima e traços de personalidade, também têm relação com emoções desadaptativas.

Portanto conclui-se que por meio das pesquisas feitas, houve uma correlação entre o comportamento procrastinador e a falha na autorregulação, sendo que as comorbidades relacionadas de forma adjunta trazem para os estudantes em questão, de alguma forma, uma falha na autorregulação o que aumenta o comportamento procrastinador. Assim, segundo os achados desta revisão de literatura, não foram encontradas intervenções pontuais para a falha na autorregulação, sendo fundamental novas investigações.

6. REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM -5 -TR. 5, texto revisado. Porto Alegre: Artmed Editora LTDA, 2023.

AMY KO, C.; CHANG, Y. Investigating the Relationships Among Resilience, Social Anxiety, and Procrastination in a Sample of College Students. *Psychological Reports*, 2018.

ANDRADE, M. C. R. O papel das revisões de literatura na produção e síntese do conhecimento científico em Psicologia. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, 2021.

BARLEY, R. A. Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: constructing a unifying theory of ADHD. *Psychol Bull*, v. 121, p. 65-94, 1997.

BECK, A. T. Thinking and depression. *Arch Gen Psychiatry*, v.9, p.324-33, 1963.

BECK, A. T. *Depression: causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press; 1967.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed. 2014.

BRITO, F. S.; Bakos, D. G. S. Procrastinação e terapia cognitivo comportamental: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, p.34-41, 2013.

BYTAMAR, J. M., SAED, O.; KHAKPOOR, SI. Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, v.11, 2020.

CASARIN ST, Porto AR, Gabatz RIB, Bonow CA, Ribeiro JP, Mota MS. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. *J. nurs. health*, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA - CFP Satepsi - Lista Dos Testes Aprovados. Disponível em: <https://satepsi.cfp.org.br/testesFavoraveis.cfm>. Acesso em: 08/11/2023.

DIOTAIUTI, P.; VALENTE, G.; MANCONE, S.; BELLIZZI, F. A Mediating Model of Emotional Balance and Procrastination on Academic Performance. *Frontiers in Psychology*, v.12, 2021.

DOLCZEWSKI, M. Semi-structured interview for self-esteem regulation research. *Acta Psychologica*, published by Elsevier, 2022.

ENUMO, S. R. F.; KERBAUY, R. R. Procrastinação: descrição de comportamentos de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 1, n. 2, p. 125-133, 1999.

FERRADÁS, M. M.; FREIRE, C.; NÚÑEZ, J. C.; REGUEIRO, B. Associations between Profiles of Self-Esteem and Achievement Goals and the Protection of Self-Worth in University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2019.

FLORES-MENDONZA, C. E. Inventário de personalidade NEO-Revisado. Manual técnico. São Paulo: Vetor Editora, 2007.

GOUVEIA, V. V.; PESSOA, V. S.; COUTINHO, M. L.; BARROS, I. C. S.; FONSECA, A. A. Escala de Procrastinação Ativa: evidências de validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 19, n. 2, p. 345-354, 2014.

GUILHARDI, H. J. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Em M. Z. S. Brandão, F. C. S. Conte e S. M. B. Mezzaroba (Orgs.). *Comportamento Humano: tudo (ou quase tudo) que você gostaria de saber para viver melhor*. Santo André, SP: ESETec Editores Associados, 2002.

GUILHARDI, H. J. Auto-estima e Autoconfiança são metáforas, não coisas. Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento, Campinas/SP, 2007.

GUILHARDI, H. J. Como desenvolver autoestima e autoconfiança na idade adulta. Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento, Campinas/SP, 2013a.

HANNAH C.M. NIERMANN; ANOUK SCHERES. The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*
Int. J. Methods Psychiatric. Res. 23(4): 411–421, Published online, 2014.

LEME, I. F. A.S.; RABELO, I. S.; ALVES G. A. S. IFP II – Inventário Fatorial de Personalidade – Manual Técnico - IFP-II. Casa do Psicólogo: São Paulo, 2013.

LOW, A.Y.; HOPPER, W. J. T.; ANGELESCU, I.; MASON, L.; WILL, G.; MOUTOUSSIS, M. Self-esteem depends on beliefs about the rate of change of social approval. *Scientific Reports*, 2022.

NUNES, C. H. S.; HUTZ, C. S., & Nunes, M. O. Bateria fatorial de personalidade - manual técnico - BFP. Casa do Psicólogo: São Paulo, 2010.

OGUCHI, M.; TAKAHASHI, T., NITTA, Y.; KUMANO, H. The Moderating Effect of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms on the Relationship Between Procrastination and Internalizing Symptoms in the General Adult Population. *Frontiers in Psychology*, V. 12, Article 708579, 2021.

OGUCHI, M.; TAKAHASHI, T., NITTA, Y.; KUMANO, H. Moderating effect of attention deficit hyperactivity disorder tendency on the relationship between delay discounting and procrastination in young adulthood. *Heliyon*, 2023.

PACHECO, L.; SISTO, F. F. Aprendizagem por interação e traços de personalidade. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 7, p. 69-76, 2003.

PALO, V.; MONACIS, L.; MICELI, S.; SINATRA, M.; NUOVO, S. Decisional Procrastination in Academic Settings: The Role of Metacognitions and Learning Strategies. *Frontiers in Psychology*, v.8, artigo 973, 2017.

PEREIRA, L. C.; RAMOS, F. P. Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão. *Psicologia escolar e educacional*, Vitória/ES, v.25, 2021.

RAGUSA, A.; GONZÁLEZ-BERNAL, J.; TRIGUEROS, R.; CAGGIANO, V.; NAVARRO, N.; MINGUEZ-MINGUEZ, L. A.; OBREGÓN, A. I.; FERNANDEZ-ORTEGA, C. Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 2023.

REBETEZ, M. M. L., ROCHAT, L.; BARSICS, C. Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Journals Sage*, 2017.

SADDLER, C. D.; SACKS, L. A. Multidimensional Perfectionism and Academic Procrastination: Relationships with Depression in University Students¹. *Psychological Reports*, v.73, p.863-871, 1993.

SILVA, I. B.; NAKANO, T. C. Modelo dos cinco grandes fatores da personalidade: análise de pesquisas. *Avaliação Psicológica*, v. 10, p. 51-62, 2011.

SOARES, A. K. S.; KAMAZAKI, D. F.; FREIRE, S. E. A. Procrastinar academicamente é coisa de perfeccionista? Correlatos valorativos e da personalidade. *Avances en Psicología Latinoamericana*, Bogotá (Colombia), v. 39 p. 1-16, 2021.

SOLOMON, L. J., & ROTHBLUM, E. D.; Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, v.31, p.503-509, 1984.

SOWISLO, J. F.; ORTH, U. Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, Online First Publication, 2012.

STEEL, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, v. 133, No. 1, p.65–94, 2007.

THOMASON, S.; MOGHADDAM, N. Compassion-focused therapies for self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *British Psychological Society*, 2020.

UNIVERSITY OF CALGARY. Ucalgary Profiles. Canadá, 2023. Disponível em: <https://profiles.ucalgary.ca/piers-steel>. Acesso: 21 de outubro de 2023.

VASCONCELOS, H. S. Autoestima, autoimagem e constituição da identidade: um estudo com graduandos de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, 2017.

Weiss, M. D., and Weiss, J. R. A guide to the treatment of adults with ADHD. *J. Clin. Psychiatry* v.65, p.27–37, 2004.

WESTEFELD, J. S., & FURR, S. R. Suicide and depression among college students. *Professional Psychology: Research and Practice*, v.18, p.119-123, 1987.

WYPYCH, M.; MATUSZEWSKI, J.; DRAGAN, W. L. Roles of Impulsivity, Motivation, and Emotion Regulation in Procrastination – Path Analysis and Comparison Between Students and Non-students. *Frontiers in Psychology*, v.9, 2018.

ZHANG, S.; LIU, P.; FENG, T. To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination. *Wiley Periodicals, Inc.*, 2018

ZHANG, R.; CHEN, Z.; XU, T.; ZHANG, L.; FENG, Tingyong. The overlapping region in right hippocampus accounting for the link between trait anxiety and procrastination. *Neuropsychologia*, 2020.

ZHANG, R.; CHEN, Z.; HU, B.; ZHOU, F.; FENG, T. The anxiety-specific hippocampus–prefrontal cortex pathways links to procrastination through self-control. Wiley, *Hum Brain Mapp.* 2022.

ZHANG, Y.; ZHANG, R.; FENG, T. The Functional Connectivity Between Right Middle Temporal Gyrus and Right Superior Frontal Gyrus Impacted Procrastination through Neuroticism. Elsevier, v. 481, p. 12-20, 2022.

ZUBER, S.; CAUVIN, S.; HAAS, M.; DAVIET, A.; COELHO, C. S.; KLIEGEL, M. Do self-reports of procrastination predict actual behavior?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research* Published by John Wiley & Sons, 2020.