

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

**Instituto de Psicologia**

Bacharelado em Psicologia

Gabriel Benoni Godinho Paz

**PROCRASTINAÇÃO**

PREVALÊNCIA, CAUSA E INTERVENÇÃO

Porto Alegre

2022

Gabriel Benoni Godinho Paz

**PROCRASTINAÇÃO**  
PREVALÊNCIA, CAUSA E INTERVENÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rosa Maria Martins de Almeida

Porto Alegre

2022

### CIP - Catalogação na Publicação

Benoni Godinho Paz, Gabriel  
Procrastinação: prevalência, causa e intervenção /  
Gabriel Benoni Godinho Paz. -- 2022.  
31 f.  
Orientadora: Rosa Maria Martins de Almeida.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto  
de Psicologia, Bacharelado em Psicologia, Porto  
Alegre, BR-RS, 2022.

1. Procrastinação. 2. Autorregulação. 3.  
Comportamento. I. Martins de Almeida, Rosa Maria,  
orient. II. Título.

Gabriel Benoni Godinho Paz

**PROCRASTINAÇÃO**  
PREVALÊNCIA, CAUSA E INTERVENÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rosa Maria Martins de Almeida

**Aprovado em:** 30 de setembro de 2022

BANCA EXAMINADORA:

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rosa Maria Martins de Almeida  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Prof. Dr. Thiago Gomes de Castro  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## AGRADECIMENTOS

Nesse ciclo dos últimos 6 anos da minha vida, que simbolicamente se encerrará com minha formatura e que foi iniciado com a minha mudança de Bagé, minha cidade natal, para Porto Alegre, motivado pelo ingresso na Psicologia da UFRGS, deixou muitas marcas em minha memória:

Agradeço em primeiro lugar aos meus familiares, em especial minha mãe Zilma, vô Vilmar, vó Marta, e primo Emerson, que apesar de distantes fisicamente, se mantiveram sempre presentes, me aconselhando e apoiando para realização de meus sonhos;

Aos meus colegas de turma e amigos que levarei para o resto da vida, Andreli, Britz, Jordan, Kellen, Nicoles, Pedro e Vinícius. Pelos momentos ímpares que tivemos nessa etapa de nossas vidas. Um salve às conversas e reflexões extra-acadêmicas sobre psicologia e aos momentos de alegria, que não foram poucos;

Aos professores que iluminaram o caminho dessa trajetória, em especial a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rosa de Almeida, por sua gentileza em me orientar nesse trabalho;

Às instituições e seus colaboradores que me propiciaram minha formação prática: Atelier Terapêutico e Residencial e a Clínica de Atendimento Psicológico da UFRGS;

Aos pacientes que atendi, que foram fundamentais para minha formação;

À cidade de Porto Alegre, por ter me oferecido muitas alegrias e oportunidades de lazer, enriquecimento intelectual e cultural;

Às artes, em especial aos discos, que me trazem sentido e me fazem sentir;

Ao silêncio da noite que sempre me agradou, trazendo momentos de introspecção, estudo, aprendizagem, criação e evolução;

Nada disso esquecerei.

**“Navegar é preciso...”**  
Fernando Pessoa

## RESUMO

O presente trabalho teve como principal objetivo investigar informações que enriqueçam o entendimento sobre a procrastinação. Busca-se entender: sua definição; em quais populações e situações o comportamento prevalece; quais são suas causas e seus mecanismos de funcionamento; e por fim listar abordagens terapêuticas que contribuam para a intervenção do comportamento procrastinatório. Em busca de elucidar as questões foi desenvolvida uma revisão narrativa, extraído artigos das bases de publicações: Cochrane, PubMed, PsycInfo, ScienceDirect, Scopus e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), foram encontrados e analisados 108 artigos no período entre 2008 e 2022. Como resultado obteve-se o entendimento que a procrastinação é um comportamento originado em uma espécie de descontrole da autorregulação, as evidências apontaram que esse descontrole pode ter origens nas diferenças de personalidade, nas características do controle e percepção das emoções e influenciada por elementos externos como distrações. Os estudos indicaram que cerca de 20% da população adulta têm comportamento de procrastinação crônica e 50% dos estudantes universitários procrastinam em grau elevado. Foi possível perceber, o comportamento procrastinatório como prejudicial e concluir que os estudos indicaram melhora através de intervenções terapêuticas. Foram apontados exercícios para investigação, controle e alteração das próprias emoções e estratégias de modificação do ambiente.

**Palavras-chave:** Procrastinação; Autorregulação; Comportamento.

## ABSTRACT

The main objective of this study was to investigate information that enriches the understanding of procrastination. We seek to understand: its definition; in which populations and situations the behavior prevails; what are its causes and its working mechanisms; and finally, list therapeutic approaches that contribute to the intervention of procrastinating behavior. In order to elucidate the questions, a narrative review was developed, extracting articles from the following publications: Cochrane, PubMed, PsycInfo, ScienceDirect, Scopus and Scientific Electronic Library Online (SCIELO), 108 articles were found and analyzed in the period between 2008 and 2022. As a result, the understanding was obtained that procrastination is a behavior originated in a kind of lack of control of self-regulation, the evidence pointed out that this lack of control may have origins in personality differences, in the characteristics of control and perception of emotions and influenced by external elements such as distractions. Studies have indicated that about 20% of the adult population have chronic procrastination behavior and 50% of college students procrastinate to a high degree. It was possible to perceive, the procrastinating behavior as harmful and to conclude that the studies indicated improvement through therapeutic interventions. Exercises were pointed out to investigate, control and change one's own emotions and strategies for modifying the environment.

**Keywords:** Procrastination; Self-regulation; Behavior.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>MÉTODO .....</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>PREVALÊNCIA .....</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>CAUSA .....</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>INTERVENÇÃO.....</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>25</b>
	<b>REFERÊNCIA.....</b>	<b>27</b>

## 1 INTRODUÇÃO

“Nunca deixe para amanhã o que também pode ser feito depois de amanhã.”

Mark Twain

O presente trabalho discorre sobre a temática da procrastinação, entendendo-a como uma manifestação psicológica. Esta palavra vem do latim *procrastinatus*: *pro-* (à frente) e *crastinus* (de amanhã). Em definição “Procrastinar é o comportamento de adiar tarefas, de transferir atividades para "outro dia" que não o atual; deixar de fazer algo ou - ainda - interromper o que deveria ser concluído dentro de um prazo determinado” (Hamasaki & Kerbauy, 2001), em correspondência a isto, “a procrastinação refere-se ao atraso desnecessário e irracional de uma tarefa ou tomada de decisão, acompanhado de desconforto psicológico e emoções negativas, como: culpa e insatisfação” (Basco, 2010; Ellis & Knaus, 1977; Haghbin, McCaffrey, & Pychyl, 2012, como citado em Brito & Bakos, 2013). Em adição a essa definição, para Boice (1996) deixar de lado ou atrasar uma tarefa importante, está associada ao comportamento de trocar essa tarefa por outras tarefas que tenham uma ou mais características ligadas a causarem menos ansiedade, serem mais fáceis ou darem mais satisfação do que a tarefa importante.

Segundo Steel (2007), a procrastinação é um comportamento que sempre existiu, na história documentada, há registros sobre a procrastinação desde a antiguidade, no livro mais importante do hinduísmo *Bhagavad Gita*, datado do século IV a.C., possui a inscrição “indisciplinado, vulgar, teimoso, perverso, malicioso, preguiçoso, deprimido e procrastinador; tal agente é chamado de agente Taamasika<sup>1</sup>”. O pesquisador também descreveu um aumento significativo dos registros sobre procrastinação no início da revolução industrial, evidentemente, com descrições negativas sobre o comportamento.

Para Steel e Klingsieck (2016) as pesquisas sobre procrastinação em sua maioria estão sistematizadas em quatro perspectivas:

Primeira, a perspectiva psicológica diferencial entende a procrastinação como um traço de personalidade que o liga a outros traços (por exemplo, conscienciosidade, neuroticismo) e variáveis de traços (por exemplo, perfeccionismo, autoestima, otimismo, inteligência). Em segundo lugar, a perspectiva motivacional e volitiva da psicologia, entende a procrastinação como uma falha na motivação e/ou volição

---

<sup>1</sup> Taamasika eram pessoas consideradas tão baixas que o renascimento seria negado a elas, sendo que depois da morte iriam direto para o inferno.

relacionando a procrastinação a aspectos motivacionais (por exemplo, intrínseca e motivação extrínseca, autodeterminação, fluxo, orientação para objetivos, lócus de controle, autoeficácia) e aspectos volitivos (por exemplo, autocontrole, controle da ação, problemas volitivos gerais, estratégias de aprendizado, gestão do tempo). Em terceiro lugar, a perspectiva da psicologia clínica se concentra na extensão clinicamente relevante da procrastinação, ligando-a à ansiedade, depressão, estresse e transtornos da personalidade. Por fim, há a perspectiva situacional, que recentemente está se tornando mais popular. Investiga aspectos situacionais e contextuais da procrastinação, como características da tarefa e características do professor. (Steel & Klingsieck, 2016, p.37)

Quanto ao método, esta pesquisa não foi desenvolvida baseando-se em uma hipótese, e sim, em um modelo de estudo exploratório ao qual busca-se através do método de pesquisa de revisão narrativa encontrar informações que contribuam para entender o que é a procrastinação, sintetizar os dados publicados sobre sua prevalência e tipos, buscar desvelar as suas causas e, partindo da premissa que é um comportamento que tem uma contribuição negativa para a saúde mental, buscar identificar na literatura as sugestões de abordagens terapêuticas para contornar o comportamento procrastinatório. Para atingir esses objetivos foram criadas quatro questões norteadoras:

1. O que é procrastinação?
2. Qual a prevalência e tipos de comportamento procrastinatório em diferentes populações?
3. Qual a sua causa, ou seja, quais fatores, sejam eles ambientais, comportamentais ou fisiológicos, contribuem para o aumento dos comportamentos procrastinatórios?
4. Quais abordagens terapêuticas contribuem para a diminuição dos comportamentos procrastinatórios?

Em busca de elucidar as questões foi desenvolvida uma revisão narrativa, extraindo artigos das bases de publicações: Cochrane, PubMed, PsycInfo, ScienceDirect, Scopus e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). O próximo capítulo descreve como foi todo o processo metodológico.

A justificativa da pesquisa deu-se quanto à importância de desvelar os mecanismos de funcionamento do comportamento procrastinatório, visto como comportamento prejudicial para o bem estar do indivíduo que o comete, como apontaram Brito e Bakos (2013) o comportamento causa ansiedade, estresse, culpa e insatisfação. Beutel et al. (2016) indicaram que o comportamento procrastinatório está associado ao aumento do estresse, depressão, ansiedade,

fadiga e menor satisfação com vida, e Sirois (2007) apontou que a procrastinação também pode afetar a saúde, como por exemplo, a não realização ou atraso de check-ups médicos.

Nas evidências de sua análise bibliográfica sistemática sobre procrastinação, Yan e Zhang (2022) expõem dados sobre quais os elementos que contribuem para a manifestação da procrastinação foram alvos das publicações que foram sistematizadas:

A relação entre procrastinação e diferenças de personalidade, como as do modelo de cinco fatores<sup>2</sup>, temperamento, caráter, inteligência emocional e impulsividade, são alvos da maior parte dos estudos, porém as características das tarefas e as condições ambientais tem tido tendência a tomarem a atenção de pesquisadores [...] os temas emergentes têm investigado assuntos como a procrastinação para hora de dormir, falha no autocontrole do uso das mídias sociais e sobre intervenções clínicas (Yan & Zhang, 2022, p.1).

No mesmo artigo, os pesquisadores apontaram as hipóteses de funcionamento do comportamento procrastinatório:

Acredita-se que a procrastinação é uma falha na autorregulação<sup>3</sup> que é associada a uma variedade de determinantes pessoais e situacionais (Hen and Goroshit, 2018). Especificamente, a pesquisa sugere que as características das tarefas (ex., instruções sem clareza, o tempo da recompensa e da punição, como também a aversão a tarefa), traços pessoais (ex. o modelo de cinco fatores, motivação e cognição), e os fatores ambientais (ex., tentações, incentivos e responsabilidades) são os determinantes principais para a (Harris and Sutton, 1983; Johnson and Bloom, 1995; Green et al., 2000; Wypych et al., 2018). A procrastinação pode ser um impedimento para o sucesso, e talvez influencie o humor pessoal e aumente os níveis de ansiedade, depressão, e baixa auto-estima nos indivíduos (Ferrari, 1991; Duru and Balkis, 2017). Além disso, a pessoa que procrastina tem a tendência ter baixa performance, baixas notas em exames, promoções lentas no trabalho, e baixa qualidade de saúde (Sirois, 2004; Legood et al., 2018; Bolden and Fillauer, 2020). (Yan & Zhang, 2022)

<sup>2</sup> Modelo de Personalidade de Cinco Fatores (MPCF) um modelo de personalidade em que cinco dimensões de diferenças individuais - extroversão, neuroticismo, consciência, amabilidade e abertura à experiência - são vistas como estruturas centrais da personalidade. Ao contrário do modelo de personalidade Big Five, que vê as cinco dimensões da personalidade como descrições de comportamento e trata a estrutura de cinco dimensões como uma taxonomia de diferenças individuais, o MPCF vê os fatores como entidades psicológicas com força causal. Os dois modelos são frequentemente e incorretamente confundidos na literatura científica, sem levar em conta suas ênfases distintamente diferentes. [proposto pelos psicólogos norte-americanos Robert R. McCrae (1949– ) e Paul T. Costa Jr. (1942– )] (APA Dictionary of Psychology, [s.d.]

<sup>3</sup> O controle do próprio comportamento por meio do uso de automonitoramento (manter um registro do comportamento), autoavaliação (avaliar as informações obtidas durante o automonitoramento) e autorreforço (recompensar-se pelo comportamento adequado ou por atingir um objetivo). Os processos de autorregulação são enfatizados na terapia comportamental. (APA Dictionary of Psychology, [s.d.]

Portanto, observa-se que a procrastinação é regida por diversas variáveis, buscar identificar e entendê-las torna-se essencial para atingir os objetivos desse trabalho.

O próximo capítulo discorrerá sobre como foi organizada a pesquisa e qual método de pesquisa foi utilizado, o terceiro capítulo falará sobre a prevalência da procrastinação em diferentes populações e cenários, o quarto capítulo falará sobre a causa discorrendo sobre quais são os elementos geradores da procrastinação, o quinto capítulo falará sobre as intervenções terapêuticas para se realizar a diminuição do comportamento procrastinatório e por fim a conclusão sintetizará as informações debatidas durante o trabalho, além de cogitar outras possibilidades de pesquisa sobre a procrastinação.

## 2 MÉTODO

“A ciência é uma tentativa, amplamente bem-sucedida, de entender o mundo, de controlar as coisas, de nos controlar, de seguir um curso seguro. A microbiologia e a meteorologia explicam agora o que apenas alguns séculos atrás era considerado causa suficiente para queimar pessoas até a morte.”  
Carl Sagan

Para o desenvolvimento desse trabalho adotou-se o método de pesquisa de revisão narrativa. Buscando-se uma síntese do conteúdo pesquisado e aplicabilidade prática dos resultados. A escolha da temática procrastinação agregada aos questionamentos levantados a respeito de sua prevalência na população, causas e protocolos de intervenção, levou a necessidade de escolha de um método de pesquisa narrativa, uma pesquisa sistemática tornou-se inviável devido a limitação de pesquisas direcionadas diretamente aos quatro questionamentos, para se realizar uma posterior comparação.

Cumprindo as etapas da revisão narrativa, após a definição do tema: procrastinação, limitando a pesquisa para descobrir a sua prevalência, causa e meios de intervenção para tratamento, foram realizadas buscas nas bases de publicações: Cochrane, PubMed, PsycInfo, ScienceDirect, Scopus e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). A palavras-chave de busca foi: “*procrastination*” e seu derivado em português. Limitando a busca para apenas título de artigos foram filtrados somente artigos publicados no período de 2018 até 2022. Foram encontrados 108 artigos no total, sendo 39 na base “Cochrane”, 41 na base “PubMed”, 11 na base “PsycInfo”, 17 na base “Scopus” (Devido ao grande número de artigos disponíveis nesta base, foram utilizados os descritores adicionais: “*prevalence*” AND “*treatment*” AND “*cause*”), e 6 na base “Scientific Electronic Library Online (SCIELO)”.

O levantamento dos dados da pesquisa ocorreu no período entre abril e setembro de 2022.

Foram selecionados artigos de língua inglesa e portuguesa que possuem texto completo e que são de acesso livre e gratuito.

Como critério de inclusão foram selecionados artigos aos quais os títulos possuam dados que contribuam para responder alguma das quatro questões norteadoras, que são: 1. O que é procrastinação? 2. Qual a prevalência e tipos de comportamento procrastinatório em diferentes populações? 3. Qual a sua causa, ou seja, quais fatores, sejam eles ambientais, comportamentais ou fisiológicos, contribuem para o aumento dos comportamentos procrastinatórios? 4. Quais abordagens terapêuticas contribuem para a diminuição dos comportamentos procrastinatórios?

Como critério de exclusão foram descartados artigos que não trataram diretamente sobre o comportamento procrastinatório, agregados a sua causa ou sua prevalência ou seu tratamento, artigos que não realizaram pesquisas utilizando humanos, artigos incompletos, com acesso restrito, ou duplicados. Artigos adicionais foram inseridos, por sua importância para contribuição na temática tratada nesse texto ou devido necessidade de amparo teórico para outros temas como o método de pesquisa. Foram selecionados artigos considerados relevantes encontrados no referencial teórico dos artigos encontrados na busca inicial, visando evitar assim a citação da citação. Neste caso foram utilizados os mesmos critérios de inclusão e exclusão.

### 3 PREVALÊNCIA

“Todo mundo procrastina, mas nem todos são procrastinadores”

Joseph R. Ferrari

O comportamento procrastinatório é uma condição natural da psicologia humana, em algum momento todos os indivíduos experienciam algum comportamento ligado a postergação de tarefas que deveriam ser realizadas prioritariamente (Feyzi Behnagh & Ferrari, 2022). Porém, o presente trabalho busca observar o que está fora da normalidade desse comportamento, ou seja, identificar parâmetros que balizem essa normalidade. Essa seção tem por finalidade apresentar os dados encontrados acerca da prevalência e dos tipos de comportamento procrastinatório, buscando elucidar quais tipos de indivíduos procrastinam mais, e como ocorrem essas procrastinações,

Feyzi Behnagh & Ferrari (2022) identificaram que existem dois tipos principais de procrastinação apontados na literatura: a procrastinação situacional e a procrastinação disposicional ou crônica. A procrastinação situacional manifesta-se somente em situações específicas, não afetando todos os tipos de tarefas. Alguns exemplos de procrastinação situacional estão a procrastinação no ambiente acadêmico, onde os estudantes postergam ou atrasam a execução de tarefas, outros exemplos são a procrastinação do horário de dormir, a do pagamento de contas e para os cuidados de saúde. Os indivíduos acometidos por procrastinação disposicional ou crônica constantemente adiam ou atrasam tarefas de forma geral, ao ponto de gerarem intenso desconforto psicológico. “A procrastinação crônica está ligada a algumas variáveis de personalidade, como alto nível de neuroticismo, fobia social, impulsividade, depressão e baixa conscienciosidade” (Burka & Yuen, 1983; Ferrari et al., 1995; van Eerde, 2004 como citado em Feyzi Behnagh & Ferrari, 2022). Os dois tipos de procrastinação desencadeiam sofrimento psíquico (Sirois & Molnar, 2016; van Eerde, 2003). O comportamento procrastinatório não só causa sofrimento por seu modo de operação, mas também por suas consequências: o trabalho atrasado que não é entregue acarreta na reprovação, o sono desregulado prejudica o bem estar, a consulta médica que é adiada acarreta no agravamento da doença, entre as diversas outras situações negativas que possam se apresentar.

Segundo (Feyzi Behnagh & Ferrari, 2022), a procrastinação crônica é um fenômeno comum, que afeta em torno de 20% dos adultos em diversas localidades do globo. “Como também, Subotnick et al. (1999) descreveram em sua pesquisa que 40% dos participantes procrastinam em três ou quatro áreas de sua vida” (Subotnick et al. 1999 como citado em Feyzi Behnagh & Ferrari, 2022). Eckert et al. (2016) indicaram uma prevalência de comportamentos

procrastinastes em 50% dos estudantes universitários, nessa população foi observada a troca das atividades procrastinadas por atividades de lazer. No ambiente acadêmico a procrastinação leva “a má qualidade dos trabalhos acadêmicos, a redução da possibilidade de atingir objetivos acadêmicos com êxito, e a tendência a desempenho acadêmico inferior ao esperado” (Pereira & Ramos, 2021)

O estudo de Steel (2007) ofereceu informações importantes para a elucidação da prevalência do comportamento procrastinatório em três demografias:

- Idade: Os indivíduos tem a tendência a diminuir os comportamentos procrastinatórios conforme vão amadurecendo, as observações sugerem que são adaptações decorrentes dos processos de aprendizagem.
- Gênero: Os estudos apontados pelo pesquisador não demonstraram diferenças significativas entre homens e mulheres.
- Tempo: Acredita-se que a incidência do comportamento procrastinatório vem aumentando nos últimos 25 anos, porém faltam estudos sobre a prevalência histórica para corroborar com essa hipótese. Como a procrastinação é influenciada pelo ambiente, possivelmente as mudanças tecnológicas e o aumento das possibilidades de entretenimento tenham acarretado nesse aumento da incidência.

Observou-se que os estudos apontaram que a presença de procrastinação é algo natural no comportamento humano, porém notou-se que em uma grande parcela da população esse comportamento ocorre com maior intensidade e frequência, principalmente, entre os estudantes universitários. É interessante observar a hipótese ligada a aprendizagem e o decaimento do comportamento procrastinatório, podendo esse ser um forte indicador para a criação de mecanismos de intervenção ligados ao ensino de técnicas para lidar e combater a procrastinação.

## 4 CAUSA

“Você não pode simplesmente ligar a criatividade como uma torneira. Você tem que estar no humor certo. Que humor é esse? Pânico de última hora!”

Bill Watterson

A princípio pode-se pensar na hipótese que os indivíduos procrastinadores tem baixa capacidade em organizar seu tempo de forma eficiente e que essa seria a causa da procrastinação. Porém, a organização do tempo não é exatamente a origem do problema, para entender a causa da procrastinação primeiramente é interessante compreender um conceito filosófico chamado *acrasia* (do grego *Akrasia*, "não ter controle, fraqueza"). É um conceito cunhado por Sócrates, mas que foi discutido e modificado ao longo dos séculos até os dias atuais. Em síntese, usarei o conceito de Stroud & Svirsky (2008) no qual a *acrasia* é colocada como um enfraquecimento da vontade, onde em momentos de decisão os indivíduos escolhem opções menos racionais, ou que lhes tragam menor vantagem como resultado final. Uma espécie de pequeno descontrole da razão, onde a ação mais lógica não é a escolhida para ser executada. Darei dois exemplos de *acrasia*: O sujeito sabe que o cigarro irá provocar o seu adoecimento e mesmo assim o fuma. O diabético que tem duas opções de refeições, a saborosa torta que irá aumentar seus níveis de glicose e fazer mal e a não tão saborosa gelatina dietética, que não lhe causará mal estar, o diabético acaba optando pela torta. Observa-se que nas duas situações existe um certo nível de irracionalidade, considerando que a saúde física e preservação da vida está acima de um prazer efêmero. Nota-se que ocorre um conflito entre a razão e os sentimentos, no caso dos exemplos, o sentimento de recompensa, ligado ao prazer. A hipótese é que o mecanismo de funcionamento da procrastinação seja uma *acrasia*, onde os indivíduos têm maior tendência a serem regidos por suas emoções, ou possuem desregulações nas emoções, na percepção delas ou no domínio delas, buscando afastar-se de tarefas que causem emoções ruins em prol de tarefas que proporcione emoções boas, além de uma forte priorização do presente em prejuízo ao futuro.

No estudo de Steel (2007) são apresentados as causas e correlações da procrastinação. Ele sugere alguns fatores que contribuem para sua ocorrência. O primeiro é a característica das tarefas, sendo este considerado um fator ambiental. São importantes serem avaliadas as características: o tempo para se ter a recompensa ou punição e aversão que a tarefa possui. É observada uma tendência humana a se priorizar o presente em detrimento do futuro. O segundo são as diferenças dos indivíduos, as características de personalidade:

- Neuroticismo<sup>4</sup>: o nível de neuroticismo elevado que pode trazer crenças irracionais como medo de rejeição e julgamento sobre a execução de determinadas tarefas, ocasionando assim ansiedade. Podendo haver a presença de depressão, o que ocasiona falta de prazer na realização de atividades, falta de energia e problemas de concentração;
- Abertura à experiência<sup>5</sup>: Não foi observada nenhuma relação direta com o comportamento procrastinatório nessa estrutura;
- Amabilidade<sup>6</sup>: O comportamento rebelde, a hostilidade e a desagradabilidade são uma das motivações principais para a ocorrência da procrastinação;
- Extroversão<sup>7</sup>: Traços de impulsividade, a necessidade de procura de sensações e sua facilidade de ficar entediado são características do alto grau de extroversão, e esses traços podem levar a comportamentos procrastinatórios;
- Conscienciosidade<sup>8</sup>: A procrastinação é uma representação de um comportamento de baixa conscienciosidade e uma falha de autorregulação. Algumas características da baixa conscienciosidade que influenciam o comportamento procrastinatório são a distrabilidade, a falta de organização, a baixa motivação para conquistas.

O pesquisador também sugeriu que alterações no humor e o comportamento procrastinatório se influenciam mutuamente, no começo da atitude procrastinatória o humor pode elevar-se realizando uma curva para baixo conforme o tempo passa. Um episódio de mau humor também pode resultar em uma atitude procrastinatória.

Em seu estudo, Pychyl e Sirois (2016) indicaram que uma falha na autorregulação correlata a tomada de decisões ligadas a temporalidade, notada pela priorização de pequenas recompensas no curto prazo em detrimento de grandes recompensas no longo prazo e traços de personalidade como alta impulsividade e baixa conscienciosidade estavam mais presentes em pessoas que costumam procrastinar. Outros traços, considerados como pensamentos irracionais, como o perfeccionismo e o medo da falha também foram apontados como comprometedores

<sup>4</sup> Caracterizado pelo nível crônico de instabilidade emocional e tendência ao sofrimento psíquico (*APA Dictionary of Psychology*, [s.d.]).

<sup>5</sup> Refere-se as diferenças individuais na tendência de se abrir a novas estéticas, culturas ou experiências culturais (*APA Dictionary of Psychology*, [s.d.]).

<sup>6</sup> A tendência a agir de forma cooperativa e altruísta, interpretada como uma extremidade de uma dimensão de diferenças individuais (*APA Dictionary of Psychology*, [s.d.]).

<sup>7</sup> Caracterizada por uma orientação dos interesses e energias de uma pessoa para o mundo exterior de pessoas e coisas, em vez do mundo interior da experiência subjetiva. A extroversão é um traço de personalidade amplo e, como a introversão, existe em um continuum de atitudes e comportamentos. Os extrovertidos são relativamente extrovertidos, gregários, sociáveis e abertamente expressivos. (*APA Dictionary of Psychology*, [s.d.])

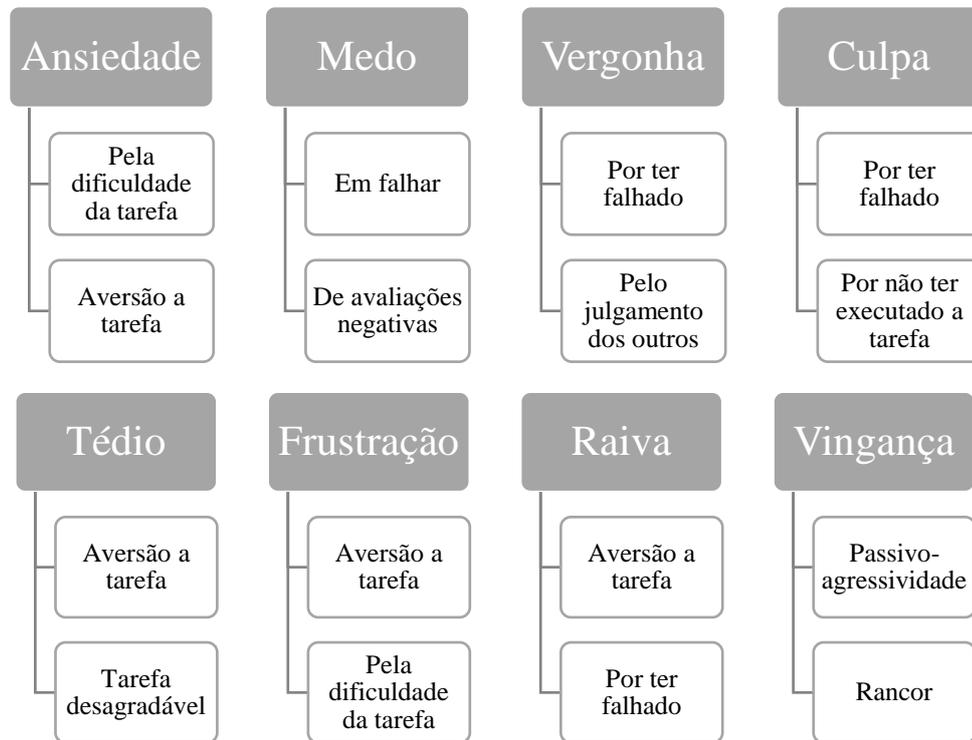
<sup>8</sup> A tendência a ser organizado, responsável e trabalhador (*APA Dictionary of Psychology*, [s.d.])

do engajamento na tarefa. O estudo apontou que essas falhas na autorregulação foram influenciadas pelas emoções, e que evitar a realização de tarefas é uma maneira de regular as emoções, evitando a tarefa, evita-se assim sentir as emoções que a tarefa imaginada causará.

Rebetez et al. (2018) em sua publicação sobre a falha na autorregulação eles identificaram que a impulsividade e os pensamentos intrusivos estão entre os principais causadores dessa falha. Os autores apontaram que a impulsividade é um constructo multidimensional, distinto por quatro componentes: “urgência (a tendência em experienciar fortes reações, frequentemente sob condições de afeto negativo); premeditação (a tendência de ponderar o ato antes de executar o ato); perseverança (a habilidade de permanecer focado em uma tarefa difícil ou tediosa); e busca por sensações (a tendência para gostar ou perseguir tarefas novas ou empolgantes)” (Rebetez et al., 2018). Por exemplo, alterações negativas na dimensão da perseverança podem levar a comportamentos procrastinatórios, fazendo o indivíduo ter dificuldades em manter-se focado, pouca capacidade de premeditação pode estar relacionada com a incapacidade de levar em consideração as consequências negativas de longo prazo ao não se executar ou atrasar determinada tarefa e alterações no componente urgência podem levar aos indivíduos se engajarem em outras atividades que lhe forneçam sensações mais agradáveis. O estudo também apontou que as alterações no componente urgência podem estar associadas com intrusões emocionais que são difíceis de controlar, como ruminções, obsessões, e preocupações persistentes. A falta de perseverança está mais associada com intrusões mais fáceis de controlar como sonhar acordado, pensamentos distraídos e preocupações passageiras.

Para Feyzi Behnagh e Ferrari (2022) o nível de ansiedade é um dos fatores que mais influenciaram a manifestação da procrastinação, os indivíduos tendem a evitar e adiar as tarefas quando estas são provocadoras de estresse. Também existe uma correlação entre ansiedade e o medo da falha ou de avaliações negativas. Os pesquisadores sugeriram que irracionalmente, de forma inconsciente, os procrastinadores adiam as tarefas ao máximo para justificar seus desempenhos, assim protegendo seus egos em caso de falha ou avaliação negativa, justificando dessa forma que não deram seu desempenho máximo por haver uma limitação de tempo. Outro fator apontado é o elevado nível de perfeccionismo presente em uma parcela dos procrastinadores crônicos, quando não conseguem atingir seus objetivos idealizados, evitam os sentimentos de frustração e depressão gerados, assim procrastinando a tarefa, como forma de fuga para esses sentimentos negativos. O comportamento procrastinatório está ligado à presença dos sentimentos de ansiedade, medo, vergonha, culpa, remorso, vingança, tédio e frustração, podendo eles ser causa ou efeito da procrastinação.

**Figura 2**  
*Emoções ligadas a procrastinação*



*Nota.* Adaptado de (Feyzi Behnagh & Ferrari, 2022).

Observou-se na literatura uma ligação das capacidades de autorregulação e a procrastinação, sendo os níveis capacidade de autorregulação inversamente proporcionais aos níveis do comportamento procrastinatório. Essa capacidade de autorregulação é determinada pelas características de cada indivíduo, que por sua vez são determinadas pelos traços de personalidade que influenciam as reações emocionais ao ambiente, assim manifestando comportamentos procrastinatórios para evitar sentimentos desagradáveis em prol de sentimentos agradáveis no curto prazo, irracionalmente desconsiderando as consequências desse ato no longo prazo.

## 5 INTERVENÇÃO

“Quando as coisas boas não vêm para aqueles que esperam”  
Katrin B. Klingsieck

Nessa seção pretende-se identificar na literatura as diferentes abordagens terapêuticas que contribuam para uma intervenção no comportamento procrastinatório, buscando sua redução ou diminuição dos efeitos negativos causados pela procrastinação.

Em sua pesquisa, Rozental et al., (2018) apresentaram resultados positivos quanto a utilização da Terapia Cognitivo Comportamental<sup>9</sup> (TCC) como técnica de tratamento para a procrastinação em estudantes universitário. A técnica foi aplicada em grupos distintos, através de duas interfaces, via internet e presencialmente, os dois grupos apresentaram evidências de melhora nos sintomas. Entre um terço e metade dos participantes apresentaram redução do comportamento procrastinatório. No longo prazo os efeitos foram melhores nos participantes que seguiram participando dos grupos de TCC em comparação com os pacientes que seguiram um tratamento autoguiado de TCC via internet.

Em sua pesquisa Eckert et al., (2016) apontaram que a habilidade de identificar, tolerar e modificar emoções negativas são fundamentais para o controle do comportamento procrastinatório. Para lidar com as emoções negativas “o indivíduo pode ser encorajado a tolerar as emoções negativas por lembrarem-se de sua resiliência e pelo valor pessoal dos seus objetivos, apesar dos sentimentos aversivos” (Eckert et al., 2016). Portanto, é necessário ajudar o paciente primeiramente a aprender a identificar seus sentimentos, nomeando-os e o encorajando a descrever as situações onde surgem e investigar o que desencadeia-os. Em um segundo momento trabalhar a resiliência do paciente quanto a essas emoções e desenvolver estratégias para lidar com as emoções negativas, buscando modifica-las. Eckert et al., (2016) sugere algumas estratégias para atingir esses objetivos:

---

<sup>9</sup> Uma forma de psicoterapia que integra teorias de cognição e aprendizagem com técnicas de tratamento derivadas da terapia cognitiva e da terapia comportamental. A TCC assume que as variáveis cognitivas, emocionais e comportamentais estão funcionalmente inter-relacionadas. O tratamento visa identificar e modificar os processos de pensamento mal-adaptativos do paciente e comportamentos problemáticos por meio de reestruturação cognitiva e técnicas comportamentais para alcançar a mudança. Também chamada de modificação do comportamento cognitivo; terapia cognitiva comportamental.

**Figura 3**

<b>Habilidades de regulação de emoções</b>	Estar consciente da emoção	Identificar e nomear a emoção	Interpretar emoções relacionadas a sensações corporais
Entender o estímulo da emoção	Suportar-se em um momento de emoção aversiva	Reconhecer a emoção	Aceitar a emoção
Tolerar a emoção negativa	Confrontar a situação aversiva para atingir o objetivo	Praticar auto-ajuda	Modificar as emoções negativas e aversivas

*Nota.* Adaptado de (Eckert et al., 2016)

Pensando na prática clínica voltada para a intervenção do comportamento procrastinatório, Berking et al. (2008 como citado em Eckert et al., 2016) sugeriu uma estratégia de intervenção com cinco passos que tem a duração média de 10 minutos, que deve ser repetida diariamente:

**Tabela 1**

*Estratégia de intervenção do comportamento procrastinatório segundo (Berking et al. 2008 como citado em Eckert et al., 2016)*

Passo	Estratégia
1º	“Escolher uma das tarefas diárias na qual terá maior probabilidade em procrastinar” (Berking et al. 2008 como citado em Eckert et al., 2016)
2º	“Identificar quais as características da tarefa que são associadas a emoções aversivas ou a falta de emoções positivas” (Berking et al. 2008 como citado em Eckert et al., 2016)
3º	“O paciente deve ser encorajado a tolerar as emoções aversivas ou a falta de afeto positivo. A estratégia para tolerar as emoções aversivas inclui intencionalmente permitir a emoção aversiva estar presente, então relembrar-se de sua força e resistência, e finalmente relembrar-se de seu compromisso com a tarefa.” (Berking et al. 2008 como citado em Eckert et al., 2016)
4º	“O paciente pode tentar modificar suas emoções. Em ordem de fazer isso, ele pode tentar elevar suas emoções positivas ou reduzir suas emoções negativas. A estratégia

	para modificar emoções aversivas consiste em primeiro praticar um curto exercício de relaxamento, depois reavaliar o perigo e a probabilidade de uma ameaça, e finalmente decidir executar a tarefa.” (Berking et al. 2008 como citado em Eckert et al., 2016)
5º	“Por fim, avaliar quão bem sucedido foi sua experiência em lidar com as emoções aversivas ou com a falta de emoções positivas.” (Berking et al. 2008 como citado em Eckert et al., 2016)

*Nota.* Adaptado de (Berking et al. 2008 como citado em Eckert et al., 2016).

Em corroboração, como métodos de intervenção Pychyl e Sirois (2016) sugeriram abordagens focadas em fazer as pessoas lidarem com os momentos de procrastinação através de estratégias de regulação emocional.

Em um olhar mais prático, Steel (2007) em seu estudo expõe quatro abordagens de intervenção:

- Intervenção relacionada à expectativa: É uma intervenção ligada ao treinamento para realização da tarefa, com objetivo de reduzir idealizações negativas e aumentar a confiança. Pode ser realizada via observação da execução da tarefa por terceiros ou criação de exercícios preparatórios com o objetivo de aumentar a confiança do executante.
  - Exemplo: Um professor que solicita um trabalho sobre determinada temática, pode melhorar a motivação dos alunos mostrando exemplos de trabalhos realizados na turma anterior ou demonstrar as etapas que são necessárias para a produção do trabalho.
- Intervenção relacionada ao valor: Essa intervenção tem como objetivo alterar de alguma forma o valor simbólico da tarefa, para reduzir o sentimento de tédio e o executante sentir-se recompensado em sua conclusão. Também é possível alterar seu nível de dificuldade para gerar desafios, apesar de ser contraintuitivo, uma tarefa tediosa tornar-se desafiante pode estimular seu executante.
  - Exemplo: Pode-se agregar pequenas recompensas como medalhas, certificados, dinheiro, presentes após a conclusão da tarefa; adicionar elementos lúdicos à tarefa, como se fosse um jogo.
- Intervenções de sensibilidade ao atraso: Cercar-se de sinais que reforcem a execução da tarefa e criar estratégias para evitar estímulos que distraiam ou afastem da tarefa.

- Exemplo: Deixar bilhetes motivadores, usar agendas, criar lista de tarefas; desinstalar aplicativos ou instalar limitadores de tempo de utilização em aplicativos ligados à atividades procrastinatórias; remover elementos, que lembrem as atividades procrastinatórias, do alcance dos sentidos.
- Intervenções relacionadas ao atraso: Buscar a ter objetivos próximos, e buscar dividir em pequenas tarefas o objetivo final ao invés de realiza-lo de uma única vez no final
  - Exemplo: Durante o semestre o professor cria pequenos trabalhos semanais e quizz ao invés de um extenso trabalho final.

Zieve et al. (2020) realizaram uma estudo que corrobora com à eficiência de um tratamento ligado a aprendizagem e reforços de lembrança com a seguinte estratégia de intervenção:

## **Tabela 2**

*Estratégia de intervenção do comportamento procrastinatório segundo Zieve et al. (2020)*

<b>Passo</b>	<b>Estratégia</b>
<b>1º</b>	<u>Trabalhar a confiança sobre a tarefa:</u> “Os procrastinadores geralmente são menos confiantes, especialmente sobre as tarefas que estão adiando. Em outras palavras, se eles começarem a acreditar que seus objetivos não são alcançáveis, eles param efetivamente de persegui-los” (Zieve et al., 2020, p.8).
<b>2º</b>	<u>Estabelecer prazos:</u> “À medida que o prazo para qualquer tarefa é adiado no futuro, nossa motivação para enfrentar a tarefa diminui. Tarefas e metas sem prazos claros estão especialmente associadas a Procrastinação” (Zieve et al., 2020, p.8).
<b>3º</b>	<u>Definir os objetivos:</u> “Objetivos de entrada são objetivos que descrevem a quantidade de tempo a ser investido em uma tarefa” (Zieve et al., 2020, p.8).
<b>4º</b>	<u>Empenhar-se em atingir os objetivos:</u> “Objetivos de saída são objetivos que descrevem o resultados do envolvimento na tarefa” (Zieve et al., 2020, p.8).
<b>5º</b>	<u>Estar no controle:</u> “Ao contrário das metas de saída, as metas de entrada estão sob nosso controle direto” (Zieve et al., 2020, p.8).
<b>6º</b>	<u>Planejar:</u> “Definir metas de entrada pode reduzir a procrastinação aumentando a confiança” (Zieve et al., 2020, p.8).
<b>7º</b>	<u>Criar <i>checklists</i>:</u> “Definir metas de entrada específicas é importante porque nos permite saber exatamente quando completamos nossos objetivos” (Zieve et al., 2020, p.8).

8º	<u>Ser realista:</u> “Definir metas de entrada realistas é importante porque metas realistas mantêm nossa expectativa alta” (Zieve et al., 2020, p.8).
9º	<u>Aquecimento:</u> “Definir metas de mini entrada (por exemplo, trabalhar em uma tarefa por 15 min), pode aumentar os benefícios psicológicos de definir as metas subsequentes e engajamento nas tarefas difíceis” (Zieve et al., 2020, p.8).
10º	<u>Fragmentação:</u> “Dividir grandes tarefas em uma sequência de metas de produção menores, cada uma com seu próprio prazo, podem reduzir a procrastinação, aumentando a confiança e estabelecendo mediação de prazos” (Zieve et al., 2020, p.8).
11º	<u>Ciclos de completude:</u> “Definir metas de mini saída (por exemplo, completar um pequena parte de uma tarefa), pode aumentar os benefícios psicológicos de fragmentar as tarefas e nos ajudar evitar a frustração e a ansiedade de tarefas desafiadoras e difíceis” (Zieve et al., 2020, p.8).
12º	<u>Reforços:</u> “Os prazos são mais motivadores se tiverem consequências que são controladas por outras pessoas” (Zieve et al., 2020, p.8).
13º	<u>Engajamento social:</u> “Estabelecimento de compromissos sociais para linhas podem reduzir a procrastinação” (Zieve et al., 2020, p.8).

*Nota.* Adaptado de (Zieve et al., 2020, p.8).

Identificaram-se técnicas de intervenção com aspectos distintos, mas que carregam em comum a característica da aprendizagem. Os estudos sugeriram que o tratamento para um indivíduo com alto nível de procrastinação presente em sua vida, dá-se através do ensino de técnicas que contribuam para a diminuição desse comportamento. Essas técnicas podem ser definidas como abordagens para ensinar o indivíduo a reconhecer, administrar e modificar suas emoções, organizar o ambiente e manter-se motivado. Tendo como resultado o aumento de sua capacidade de autorregulação e diminuição do comportamento procrastinatório.

## 6 CONCLUSÃO

“Considero mais corajoso aquele que vence seus desejos do que aquele que conquista seus inimigos; pois a vitória mais difícil é sobre si mesmo.”  
Aristóteles

As pesquisas integradas nesse trabalho elucidaram consideravelmente as questões levantadas na introdução. Os estudos relataram a procrastinação como um comportamento que acompanha o ser humano desde o começo de sua história.

Quanto à prevalência, há dois tipos principais de procrastinação apontados na literatura: a procrastinação situacional e a procrastinação disposicional ou crônica. Segundo Feyzi Behnagh e Ferrari (2022), a procrastinação crônica é um fenômeno comum, que afeta em torno de 20% dos adultos. Subotnick et al. (1999) revelou que em sua amostra, 40% dos indivíduos procrastinam em três ou quatro áreas de sua vida. Eckert et al. (2016) indicou uma prevalência de comportamentos procrastinastes em 50% dos estudantes universitários. Observou-se que o comportamento procrastinatório é comum na população, principalmente entre os estudantes universitários, foi a população mais citada na amostra de estudos utilizados nesse trabalho.

A procrastinação dá-se em uma espécie de descontrole da autorregulação, ou seja, acontece uma espécie de ato irracional, onde se desconsidera as consequências de longo prazo em prol de vantagens no curto prazo. As evidências apontam que esse descontrole pode ter origens nas diferenças de personalidade, nas características do controle e percepção das emoções e pode ser influenciada por elementos do ambiente. O alto nível de neuroticismo, fobia social, impulsividade, depressão e baixa conscienciosidade são os fatores que mais contribuem para o comportamento procrastinatório. Notou-se um declínio do comportamento procrastinatório no decorrer do envelhecimento, sob a hipótese de aprendizagem dos indivíduos quanto a lidar com seus sentimentos e diferentes situações que envolvam a realização das tarefas.

Foram identificados estudos sobre intervenções terapêuticas que indicaram diminuição do comportamento procrastinatório após realizadas. As intervenções buscam mitigar as causas do comportamento procrastinatório. Em termos práticos, foram demonstrados exercícios para investigação e controle das próprias emoções, proposta de novas abordagens para a realização das tarefas e estratégias de modificação do ambiente. Todos os estudos que trataram de intervenção terapêutica, corroboraram para a possibilidade de diminuição da procrastinação através dessas intervenções.

Para possibilidades de pesquisas futuras será interessante identificar as escalas de medição dos níveis de procrastinação já construídas, selecionar grupos para testagem e aplicá-las antes

e depois de realizada as propostas de intervenções terapêuticas sugeridas nesse trabalho, avaliando as alterações nos resultados das testagens para identificar quais abordagens demonstram maior eficiência e/ou se existe correlação entre as características individuais e a eficiência da abordagem. Outra possibilidade de pesquisa será identificar os mecanismos neurofisiológicos que influenciam os comportamentos procrastinatórios, investigando se existem alterações nas estruturas cerebrais e no resto do organismo que elevem a probabilidade de realização de comportamento procrastinatório e se ocorre modificação dessas estruturas após intervenção terapêutica. Identificar quais são essas regiões, quais outras funções elas exercem e investigar se essas características são congênitas ou dão-se por questões ambientais e de desenvolvimento.

## REFERÊNCIA

- APA Dictionary of Psychology*. ([s.d.]). Recuperado 14 de setembro de 2022, de <https://dictionary.apa.org/>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., & Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *PLOS ONE*, *11*(2), e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Boice, R. (1996). *Procrastination and blocking: A novel, practical approach*. Praeger.
- Brito, F. de S., & Bakos, D. D. G. S. (2013). Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, *9*(1), 34–41. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20130006>
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, *52*, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- Feyzi Behnagh, R., & Ferrari, J. R. (2022). Exploring 40 years on affective correlates to procrastination: A literature review of situational and dispositional types. *Current Psychology*, *41*(2), 1097–1111. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02653-z>
- Hamasaki, E. I. de M., & Kerbauy, R. R. (2001). Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde? *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, *3*(2), 35–40.
- Pereira, L. da C., & Ramos, F. P. (2021). Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, *25*. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021223504>

- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. In *Em Procrastination, Health, and Well-Being* (p. 163–188). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological Reports, 121*(1), 26–41. <https://doi.org/10.1177/0033294117720695>
- Rozental, A., Forsström, D., Lindner, P., Nilsson, S., Mårtensson, L., Rizzo, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Treating Procrastination Using Cognitive Behavior Therapy: A Pragmatic Randomized Controlled Trial Comparing Treatment Delivered via the Internet or in Groups. *Behavior Therapy, 49*(2), 180–197. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.002>
- Sirois, F. M. (2007). “I’ll look after my health, later”: A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences, 43*(1), 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
- Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (Orgs.). (2016). *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8>
- Souza, M. T. de, Silva, M. D. da, & Carvalho, R. de. (2010). Integrative review: What is it? How to do it? *Einstein (São Paulo), 8*(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. Scopus. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist, 51*(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>

- Stroud, S., & Svirsky, L. (2008). *Weakness of Will*.  
<https://plato.stanford.edu/archives/fall2019/entries/weakness-will/>
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Yan, B., & Zhang, X. (2022). What Research Has Been Conducted on Procrastination? Evidence From a Systematical Bibliometric Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.809044>
- Zieve, G. G., Woodworth, C., & Harvey, A. G. (2020). Client memory and learning of treatment contents: An experimental study of intervention strategies and relationship to outcome in a brief treatment for procrastination. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 69, 101579. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2020.101579>