

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
PSICOLOGIA E SAÚDE**



Franciele Bischoff

**Comportamento de procrastinar e a
Inflexibilidade Psicológica: Um
estudo correlacional e de mediação**

Porto Alegre

2021

Franciele Bischoff

Comportamento de procrastinar e a Inflexibilidade Psicológica: Um estudo correlacional e de mediação

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde da Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre como requisito para a obtenção do grau de Mestre.

Orientador: Prof^a Dr^a Janaína Thaís Barbosa Pacheco

Porto Alegre

2021

Catálogo na Publicação

Bischoff, Franciele

Comportamento de procrastinar e a Inflexibilidade Psicológica: Um estudo correlacional e de mediação / Franciele Bischoff. -- 2021.

48 p. : 30 cm.

Dissertação (mestrado) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde, 2021.

Orientador(a): Janaína Thais Barbosa Pacheco.

1. Inflexibilidade Psicológica. 2. Procrastinação. 3. Depressão. 4. Ansiedade. 5. Estresse. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Comportamento de procrastinar e a Inflexibilidade Psicológica: Um estudo correlacional e de mediação

BANCA AVALIADORA

Dr^a Sheila Gonçalves Câmara

Departamento de Psicologia

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Dr^a Ana Cristina Garcia Dias

Departamento de Psicologia do Desenvolvimento

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Dr^a Margareth da Silva Oliveira

Departamento de Psicologia

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Porto Alegre

2021

AGRADECIMENTOS

Aos estudantes que dispuseram de tempo e atenção à participação do estudo e permitiram a sua concretização;

À professora Janaína Pacheco, que esteve presente durante toda a minha graduação como professora, tutora, supervisora de estágio, paraninfa e agora como orientadora de mestrado - e que direta ou indiretamente influencia a formação de vários profissionais dentro e fora do estado. Tenho uma admiração gigante pela tua trajetória e é uma honra ter a oportunidade de trabalhar contigo;

À UFCSPA e a todos os professores e demais funcionários que, através do seu trabalho, possibilitam um ambiente saudável de estudo e de convivência; Ao grupo de pesquisa NAPSIC, em especial ao Henrique Pilotto, à Gabriela Damasceno e à Luciana Lopes Corrêa, que apoiaram no desenvolvimento desta dissertação;

Aos meus pais, por todo o incentivo ao estudo e desenvolvimento de habilidades para a vida adulta e em especial ao meu pai, por ter se esforçado e assegurado todo o aporte necessário para que essa formação se concretizasse; Ao meu irmão, por todo o carinho mesmo à distância; À minha mãe e ao meu padrasto, pelo apoio e carinho;

Aos meus gatos que me trazem companhia e amor diariamente, especialmente ao Hórus, que partiu no decurso desta dissertação e deixou muita saudade;

Aos meus amigos, agradeço por todo amor, carinho e apoio, e por torcerem e vibrarem com as minhas conquistas; Ao Eduardo, que usou dos seus conhecimentos (e procrastinou suas atividades) para me salvar; Ao Rafael, por todo o suporte ao longo da maior parte desse processo; À Giovanna por toda a disponibilidade, auxílio, apoio moral e carinho, um presente que a especialização me trouxe; Ao Jonatas, por todo o apoio moral, leveza e humor - um grande amigo e uma inspiração profissional, outro presente que essa profissão me trouxe;

A todos os colegas de profissão que de alguma forma auxiliaram, tanto no trabalho em si, quanto no apoio e incentivo.

RESUMO

A procrastinação possui uma alta prevalência entre estudantes universitários, representando um dos principais fatores que prejudica o andamento e a performance das atividades acadêmicas dos estudantes. A literatura apresenta uma forte correlação entre a procrastinação e os transtornos psicológicos como a depressão, a ansiedade e o estresse, impactando, portanto, na saúde mental dos indivíduos. Além disso, a procrastinação, a depressão, a ansiedade e o estresse também estão relacionados à inflexibilidade psicológica, modelo de psicopatologia transdiagnóstico proposto pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Esse modelo, composto por seis processos psicológicos (Atenção desconectada do momento presente, desconexão com valores, falta de ação direcionada a valores, fusão cognitiva, fusão com self conceitualizado e esquiva experiencial) propõe um padrão de comportamento controlado pelas experiências internas e por tentativas de esquiva das experiências desconfortáveis, às custas de ações mais efetivas e mais significativas na vida do indivíduo, com restrição no repertório comportamental. O procrastinar, então, pode ser entendido como uma forma de esquiva experiencial. A procrastinação ainda foi pouco estudada no contexto universitário Brasileiro, mesmo com o crescimento recente nas pesquisas da temática. O artigo presente nesta dissertação se propôs a investigar a relação entre depressão, ansiedade, estresse, Inflexibilidade Psicológica e a procrastinação numa amostra de 309 estudantes universitários brasileiros, de graduação e pós-graduação, e avaliar o papel mediador da inflexibilidade psicológica na relação entre depressão, a ansiedade e o estresse no nível de procrastinação. A coleta foi realizada on-line, através do preenchimento de um questionário sociodemográfico, escalas de autorrelato de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21), procrastinação (PPS) e inflexibilidade psicológica (AAQ-II). Como resultados, encontrou-se uma relação positiva entre a procrastinação e as demais variáveis no contexto universitário brasileiro. Além disso, a inflexibilidade psicológica foi uma variável mediadora na relação entre (1) a depressão e a procrastinação; (2) a ansiedade e a procrastinação; (3) o estresse e a procrastinação; com variabilidade explicada de 33,53% (1), 30,56% (2) e 35,95% (3). Esses achados subsidiam a construção de intervenções que busquem trabalhar repertórios de flexibilidade psicológica a fim de redução da procrastinação nos estudantes e permitir que estes possam desenvolver novos repertórios comportamentais mais adaptativos dentro de seus contextos para realizarem tarefas que lhes são importantes, mesmo na presença de dificuldades.

Palavras-chave: Procrastinação; Depressão; Ansiedade; Estresse; Inflexibilidade Psicológica

ABSTRACT

Procrastination has a high prevalence among university students, representing one of the main factors that affect the progress and performance of students' academic activities. Literature shows a strong correlation between procrastination and psychological disorders such as depression, anxiety and stress, thus impacting the mental health of individuals. In addition, procrastination, depression, anxiety and stress are also related to psychological inflexibility, a transdiagnostic psychopathology model proposed by Acceptance and Commitment Therapy (ACT). This model, composed of six psychological processes (Attention disconnected from the present moment, disconnection from values, lack of committed action toward values, cognitive fusion, fusion with conceptualized self and experiential avoidance) proposes a pattern of behavior controlled by internal experiences and attempts to avoid uncomfortable experiences, at the expense of more effective and more significant actions in the individual's life, with restriction in the behavioral repertoire. Procrastinating, then, can be understood as a form of experiential avoidance. Despite the recent growth in research about procrastination, there are few studies in this field considering the context of Brazilian universities. The article in this dissertation aimed to investigate the relationship between depression, anxiety, stress, Psychological Inflexibility and procrastination in a sample of 309 Brazilian undergraduate and graduate students, and to assess the mediating role of psychological inflexibility in the relationship between depression, anxiety and stress at the level of procrastination. Data collection was carried out online, by completing a sociodemographic questionnaire, self-report scales of depression, anxiety and stress (DASS-21), procrastination (PPS) and psychological inflexibility (AAQ-II). As a result, a positive relationship was found between procrastination and other variables in the context of Brazilian university students. Furthermore, psychological inflexibility was a mediating variable in the relationship between (1) depression and procrastination; (2) anxiety and procrastination; (3) stress and procrastination; with explained variability of 33.53% (1), 30.56% (2) and 35.95% (3). These findings support the construction of interventions that seek to work repertoires of psychological flexibility in order to reduce procrastination in students and allow them to develop new, more adaptive behavioral repertoires within their contexts to perform tasks that are important to them, even in the presence of difficulties.

Key words: Procrastination; Depression; Anxiety; Stress; Psychological Inflexibility.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	16
2.1 Objetivo Geral	16
2.2 Objetivos Específicos	16
3 REFERÊNCIAS DA REVISÃO DE LITERATURA	17
4 ARTIGO	20
5 CONCLUSÃO GERAL	36
APÊNDICES	37
APÊNDICE A - Questionário de Dados Sociodemográficos	37
ANEXOS	41
ANEXO I - NORMAS DE FORMATAÇÃO DO PERIÓDICO PSICOLOGIA TEORIA E PRÁTICA	41
ANEXO II - PARECER DO CEP	43
ANEXO III - ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE - DASS - 21	46
ANEXO IV - ESCALA DE PROCRASTINAÇÃO PURA - PPS	47
ANEXO V - QUESTIONÁRIO DE ACEITAÇÃO E AÇÃO - AAQ-II	48

1 INTRODUÇÃO

Procrastinação é adiar intencionalmente algo que deve ser feito (Merriam-Webster, n.d.). O termo vem do latim "*procrastinus*", ou seja, "adiar ao dia seguinte" (Steel, 2007). Mesmo com um grande número de pesquisas sobre a temática, não há um consenso sobre uma definição do que é a procrastinação. É possível encontrar o termo na literatura sendo utilizado, inclusive, para diferentes fenômenos de atraso (Klingsieck, 2013). Chu e Choi (2005) propuseram que nem toda procrastinação levaria a consequências negativas, distinguindo os termos "procrastinação passiva" (que seria a "clássica", com consequências negativas) e "procrastinação ativa". A procrastinação ativa é entendida como um tipo positivo de procrastinação, no qual os indivíduos ativamente escolhem adiar suas tarefas, se sentindo motivados e desafiados ao trabalhar sob pressão (Chu & Choi, 2005). Para outros autores, no entanto, tal descrição não se configura em procrastinação, devendo ser trabalhada de maneira distinta à da procrastinação, não como procrastinação ativa mas sim como "atraso ativo" (Kim & Seo, 2015; Klingsieck, 2013).

A partir da heterogeneidade das definições, e buscando chegar a uma descrição acurada do fenômeno, Klingsieck (2013) trouxe sete partes constituintes da procrastinação: (1) Uma ação é postergada, (2) Há a intenção de iniciar ou de completar a ação, (3) A ação é necessária ou importante, (4) O atraso é voluntário e não imposto por força exterior, (5) O atraso é desnecessário ou irracional, (6) O atraso é feito mesmo que se tenha consciência de potenciais consequências negativas, (7) O atraso é acompanhado de desconforto subjetivo ou outras consequências negativas (Klingsieck, 2013). Assim, a procrastinação poderia ser definida como um adiamento voluntário de tarefas importantes ou necessárias, apesar de se ter a consciência de que o atraso pode resultar em consequências indesejadas, a ponto de se experimentar desconforto subjetivo (Klingsieck, 2013; Steel, 2007; Solomon & Rothblum, 1984).

Tonelli, Pessin e Deps (2019), em uma revisão bibliográfica, encontraram estudos que convergem para a conclusão de que a procrastinação afeta o bem-estar de maneira significativa, afetando inclusive o sono dos indivíduos e sendo utilizada como uma forma de regular ou minimizar estados emocionais negativos - mas que acaba mantendo o humor negativo através dos sentimentos de ansiedade, angústia, culpa e vergonha que surgem associados ao adiamento desnecessário de uma tarefa, culminando em um ciclo vicioso. Segundo os autores, a universidade, muitas vezes,

tem se tornado um espaço que impacta negativamente na saúde dos estudantes, consistindo em um contexto de ampla exigência de produtividade e desempenho (Tonalli, Pessin & Deps, 2019).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, estima-se que 9,3% da população brasileira conviva com algum transtorno de ansiedade, o maior percentual em comparação com outros países - e o Brasil está entre os países com maiores percentuais de depressão (WHO, 2017). No contexto universitário brasileiro, Demenech e colaboradores (2021) verificaram, em sua metanálise, uma alta prevalência de ansiedade, depressão e de comportamento suicida entre estudantes universitários brasileiros. Suas estimativas foram de altos níveis de ansiedade em dois a cada cinco estudantes e altos níveis de depressão em um terço dos estudantes (Demenech, *et al.*, 2021). Padovani e colaboradores (2014) buscaram, em seu estudo, indicadores de vulnerabilidade e de bem-estar psicológico em 3587 estudantes matriculados em seis universidades brasileiras. Foram encontrados sintomas de burnout em 5% dos estudantes do curso de medicina (468 participantes foram avaliados), 52,88% apresentavam sintomas relacionados ao estresse (de uma amostra de 783 indivíduos), 13,54% apresentavam sintomas ansiosos (de 709 estudantes avaliados) e 7,26% apresentavam sintomas moderados a graves de depressão (amostra de 689 indivíduos). De 1403 estudantes avaliados, 39,97% apresentaram sofrimento psicológico significativo (Padovani *et. al*, 2014).

Em uma pesquisa realizada pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), 939604 estudantes, de todas as regiões do país, foram avaliados no seu perfil socioeconômico e cultural. Entre os participantes, 86,09% dos estudantes relataram encontrar dificuldades que interferem significativamente na vida ou no contexto acadêmico, citando dificuldades financeiras, carga excessiva de trabalhos estudantis, falta de hábito de estudo, dificuldades de adaptação às situações (como distância da família, mudança de cidade ou de moradia, entre outras), dificuldades relativas a relacionamentos, entre outras. 79,8% dos estudantes relataram alguma dificuldade emocional que podem ter interferido na vida acadêmica, relacionadas à ansiedade (ou medo/pânico), tristeza persistente e sensação de desamparo, confusão mental, alterações significativas de sono, problemas alimentares, ideação suicida, entre outros. A ansiedade foi a mais relatada, 58,36% da amostra total, considerando todas as regiões do país (ANDIFES, 2014). A variabilidade de estressores é grande e eles podem ser diferentes de acordo com a área de estudo. Aspectos como falta de tempo ou de organização, falta de motivação,

excesso de provas e trabalhos e conflitos com colegas e professores tendem a ser estressores aos estudantes, especialmente aos da área da saúde (Bardagi & Hutz, 2011). Assim, torna-se evidente que a população universitária brasileira encontra vários desafios que afetam a saúde mental.

A procrastinação acadêmica tem sido amplamente vinculada a estados de depressão, ansiedade e estresse na literatura (e.g. Constantin, English & Mazmanian, 2018; Hutchison, Penney & Crompton, 2018; Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007). Estudantes que procrastinam tendem a se sentir mais estressados em geral, embora haja menos estresse no início do semestre, ele se acentua conforme o semestre vai se encaminhando para o fim (Steel, 2007). Além disso, os estudantes que procrastinam tendem a se sentir mais ansiosos ao longo do semestre como um todo (Steel, 2007).

O período vivido durante o decorrer de um curso superior é marcado por decisões a respeito da vida profissional do indivíduo, trabalhos acadêmicos, estágios, leituras, várias disciplinas e um alto nível de exigência dos cursos (principalmente considerando a área da saúde), além das responsabilidades advindas da vida adulta (Carlesso, 2019). Em uma metanálise, foram analisados 33 estudos com o objetivo de observar uma associação geral entre a procrastinação e a performance acadêmica, tendo sido encontrada uma forte correlação negativa entre as duas variáveis (Kim & Seo, 2015). Quanto mais a tarefa é considerada aversiva (com alta taxa de falha, por exemplo), ansiogênica ou que requer um grande esforço para ser realizada, maior a tendência a ser procrastinada (Steel, 2007). No estudo de Solomon e Rothblum (1984), pelo menos um quarto dos estudantes relatava procrastinar em tarefas acadêmicas, como estudar para provas ou fazer trabalhos. A procrastinação é menos provável de ocorrer quando não se tem atraso no reforço, ou quando a tarefa se torna intrinsecamente reforçadora (Steel, 2007).

Ao se buscar os determinantes do comportamento ou as variáveis que o mantêm, a literatura vem compreendendo o ato de procrastinar de diversas formas, como, por exemplo, traço de personalidade ou falha de autorregulação (Steel, 2007), entre outras. Porém, muitas vezes, buscar uma descrição meramente topográfica ou internalista (como um traço de personalidade, por exemplo), tende a obscurecer as variáveis externas ao organismo, do seu ambiente e da sua história (Skinner, 1953, p.33), que podem estar relacionadas ao comportamento de procrastinar. A procrastinação é tida como voluntária (ou seja, que não foi imposta por forças externas), o que não significa que a pessoa, mesmo procrastinando intencionalmente,

compreenda qual é a função da procrastinação (Klingsieck, 2013). Assim, para se ter uma operacionalização adequada do comportamento, é necessário avaliar essas variáveis, pois um mesmo comportamento pode ter funções diferentes em diferentes contextos e com diferentes consequências (Skinner, 1953).

Como alternativa para se obter uma operacionalização, pode-se utilizar a análise funcional que, segundo Matos (1999), é uma análise das contingências responsáveis por um comportamento (ou por mudanças nesse comportamento), que busca descrever qual a relação funcional entre um comportamento (ou a omissão dele) e seus efeitos. Em outras palavras, a “explicação” de um evento pela descrição de suas relações com outros eventos. De acordo com Skinner (1953), todo comportamento é selecionado pelas suas consequências dentro de contextos específicos, e, portanto, a descrição dessa interação deve descrever o contexto antecedente, a ação propriamente dita e suas consequências. Uma das vantagens da análise funcional é permitir o planejamento de intervenções que visem generalizar e manter um comportamento ou mesmo modificá-lo, exatamente pela descrição de variáveis importantes para a sua ocorrência (Matos, 1999).

Os reforçadores acadêmicos são tipicamente atrasados, o que pode ser outro fator contribuinte para a procrastinação (Sutcliffe, *et al.*, 2018), especialmente considerando que indivíduos que procrastinam podem ser bastante sensíveis ao atraso (Steel, 2007). Completar uma tarefa acadêmica pode levar a recompensas atrasadas (porém maiores) advindas de alcançar objetivos acadêmicos e de carreira - que com frequência são condizentes com os valores dos estudantes (Sutcliffe, *et al.*, 2018). Procrastinar pode produzir reforçamento negativo imediato ao evitar ou escapar de experiências internas negativas (i.e., ansiedade) que são eliciadas em face de uma tarefa acadêmica e também reforçamento positivo ao engajar em outras atividades mais prazerosas (Sutcliffe, *et al.*, 2018). A aversividade de uma tarefa é uma razão comumente citada: quando realizar uma tarefa é percebida como entediante ou frustrante, acaba sendo substituída por outro comportamento mais agradável (Constantin, English & Mazmanian, 2018; Nordby, Klingsieck & Svartdal, 2017; Steel, 2007). Um histórico de falhas é altamente relevante para o nível de aversividade de uma tarefa, especialmente no início do processo de aprendizagem (Steel, 2007).

Podemos compreender fenômenos como a procrastinação de uma forma funcional através da filosofia pragmática do contextualismo funcional, que tem o propósito prático de análise: a predição e influência de eventos, distinguindo quais variáveis são manipuláveis - e quais não são (Hayes, 1993) . Sua perspectiva teórica e

interventiva foca no comportamento (incluindo o comportamento privado) do organismo como um todo, interagindo com e no contexto, tanto no histórico (história do indivíduo, repertório comportamental, etc), como nas contingências que controlam o comportamento (Hayes, et al., 2006; Hayes, 1993). A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT; Hayes *et al.*, 1999, 2011) é um dos modelos terapêuticos que possuem o contextualismo funcional como base filosófica. Quando emoções e pensamentos estressantes ocorrem, indivíduos podem tentar evitar, controlar ou minimizar pensamentos, emoções e outros eventos privados (esquivando-se da experiência) e agir de forma inconsistente com seus valores e com o que é importante para eles. Este fenômeno, chamado de Esquiva Experiencial (Hayes, 2004), é descrito como um dos principais determinantes de sofrimento psicológico (Hayes, 2004).

Inicialmente, a esquiva experiencial foi estudada como um dos processos psicopatológicos presentes em várias patologias distintas, sendo posteriormente construído o modelo de psicopatologia: a Inflexibilidade Psicológica, composta por seis processos (esquiva experiencial, fusão cognitiva, falta de contato com o momento presente, fusão ao self-como-conceito, falta de clareza de valores, inação ou impulsividade; Hayes, 2004). Tal característica é definida como um padrão comportamental no qual o comportamento é excessivamente controlado pelos pensamentos, sentimentos e outras experiências internas, ou por tentativas de evitar, controlar ou amenizar essas experiências, às custas de ações mais efetivas e mais significativas para o indivíduo (Levin *et al.*, 2014). Assim, o repertório comportamental dos sujeitos acaba ficando mais restrito através da inflexibilidade psicológica, limitando o contato do indivíduo com as contingências, ou seja, com os resultados efetivos da ação, dificultando a habilidade de mudar o comportamento quando as estratégias não funcionam (Hayes *et al.*, 2011).

Em outras palavras, procrastinar poderia ser uma forma de evitar ou adiar uma experiência interna desconfortável, ao mesmo tempo em que o andamento ou a qualidade de uma tarefa importante para o indivíduo é prejudicado. Frequentemente, eventos privados difíceis, como sentimentos de ansiedade, culpa, pensamentos que envolvem preocupações, autodepreciação e frustrações, estão associados ao adiamento das tarefas ou das suas consequências (Sampaio & Bariani, 2011). Há uma ligação estabelecida entre experienciar emoções desagradáveis e engajar-se na procrastinação (Constantin, English & Mazmanian, 2018). Além disso, sentimentos de culpa e de vergonha são comuns após procrastinar uma tarefa, podendo resultar em afastamento social (Tonalli, Pessin & Dets, 2019). Uma hipótese de que a

procrastinação possa funcionar como uma fuga da ansiedade, por exemplo, é consistente com a literatura que demonstra a relação entre as duas variáveis (Sutcliffe, et al., 2018). Como comportamentos de esquiva frequentemente levam a uma redução de ansiedade no curto prazo, muitas vezes são mantidos a longo prazo (Hutchison, Penney & Crompton, 2018).

Dessa forma, o artigo presente nesta dissertação, denominado “Amanhã eu faço”: A Inflexibilidade Psicológica como mediadora entre depressão, ansiedade e estresse, e suas relações com a Procrastinação Acadêmica”, investigou a relação entre depressão, ansiedade, estresse, inflexibilidade psicológica e a procrastinação em estudantes universitários brasileiros, avaliando o papel mediador da inflexibilidade psicológica na relação entre a depressão, a ansiedade, o estresse e a procrastinação. Para isso, foram utilizados os instrumentos: Questionário de dados sociodemográficos desenvolvido para esta pesquisa, com o objetivo de caracterizar a amostra; Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse – DASS-21, desenvolvida por Lovibond & Lovibond (1995) e traduzida e adaptada para o Brasil por Vignola & Tucci (2014), que permitiu avaliar sintomas de depressão, ansiedade e estresse; Escala de Procrastinação Pura – PPS, desenvolvida por Svartdal & Steel (2017) e traduzida e adaptada para o Brasil por Rocha (2019), que permitiu avaliar procrastinação geral; Questionário de Aceitação e Ação II - AAQ-II, que foi desenvolvido por Bond et al. (2011) e a versão brasileira elaborada por Barbosa e Murta (2015), que permitiu avaliar inflexibilidade psicológica.

Para a realização desta dissertação, o projeto de pesquisa que deu origem ao estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre – UFCSPA (parecer: 4.096.980), seguindo as recomendações éticas do Conselho Nacional de Saúde (CNS) - resoluções 466/2012 e 510/2016, que regulamentam a pesquisa com seres humanos no Brasil. A pesquisa foi divulgada nas redes sociais *Whatsapp*, *Facebook* e *Instagram*, e os instrumentos foram dispostos na plataforma *Google Forms*, por onde os dados foram coletados. A coleta de dados desse estudo foi realizada entre os meses de Julho e Setembro de 2020. Nesse período, diversos países, incluindo o Brasil, estavam adotando medidas de isolamento social para conter os avanços da pandemia da Sars-CoV-2 (COVID-19). Antes de iniciarem a pesquisa, todos os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, que foi disponibilizado na plataforma - e só foi possível ter acesso aos instrumentos após o consentimento ao estudo. Os dados foram analisados através da versão 25 do

Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, IBM Corp., Nova York). As análises são apresentadas e seus resultados são discutidos no artigo a seguir.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Esse estudo objetiva investigar a relação entre depressão, ansiedade, estresse, Inflexibilidade Psicológica e a procrastinação em estudantes universitários brasileiros.

2.2 Objetivos Específicos

- Descrever o nível de procrastinação, ansiedade, depressão e estresse na amostra de estudantes universitários.
- Avaliar o papel mediador da inflexibilidade psicológica na relação entre depressão, a ansiedade e o estresse no nível de procrastinação.

3 REFERÊNCIAS DA REVISÃO DE LITERATURA

- Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (2014). IV Pesquisa do Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras. *Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis*. Uberlândia: FONAPRACE.
- Bardagi, M. P., Hutz, C. S. (2011). Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. *Interação em Psicologia*, 15(1), 111-119. <https://doi.org/10.5380/psi.v15i1.17085>
- Carlesso, J. P. P. (2019). Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. *Research, Society and Development*, v. 9, n.2. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i2.2092>
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>
- Chu, A.H.C, & Choi, J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of 'active' procrastination behavior on attitude and performance. *Journal of Social Psychology*, 145, 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- De Rose, J.C.C. (2001). O relato verbal segundo a perspectiva da análise do comportamento: contribuições conceituais e experimentais. In R. A. Banaco (Org.) *Sobre comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e terapia cognitivista*, 140-153.
- Demenech, L. M., Oliveira, A. T., Neiva-Silva, L., & Dumith, S. C. (2021). Prevalence of anxiety, depression and suicidal behaviors among Brazilian undergraduate students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 282, 147–159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.108>
- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11–27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, v. 35, p. 639–6.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hutchison, T. E., Penney, A. M., & Crompton, J. E. (2018). Procrastination and anxiety: Exploring the contributions of multiple anxiety-related disorders. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 122–129. <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.73054>
- IBM Corp Released (2017). IBM SPSS Statistics for Windows, version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kohlsdorf, M., Costa Junior, A. L. da. (2009). O Autorrelato na Pesquisa em Psicologia da Saúde: Desafios metodológicos. *Psicologia Argumento*, 27, 57, 131-139.
- Levin, M.E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J.R., Hayes, S.C., Biglan, A., et al. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3),155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation of Australia.
- Matos, M.A. (1999). Análise funcional do comportamento. *Estudos de Psicologia*, 16(3), 8-18.
- Merriam-Webster. (n.d.) Procrastination. In Merriam-Webster.com dictionary. <https://www.merriamwebster.com/>
- Nordby, K., Klingsieck, K. B., & Svartdal, F. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily? *Social Psychology of Education: An International Journal*, 20(3), 491–512. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9386-x>

- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Padovani, R. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F. de, Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. do N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 02-10. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Rocha, R. Z. (2019). *Fazer depois o que pode ser feito agora: uma revisão narrativa sobre procrastinação*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Skinner, B. F. (1953). *Ciência e Comportamento Humano*. (11ª ed). Martins Fontes.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sutcliffe, K., Sedley, B., Hunt, M. & Macaskill, A. (2018). Relationships among academic procrastination, psychological flexibility, and delay discounting.. *Behavior Analysis: Research and Practice*. <https://doi.org/10.1037/bar0000145>.
- World Health Organization (2017). *Depression and Other Common Mental disorders: Global health Estimates*, Geneva.

4 ARTIGO

“Amanhã eu faço”: Inflexibilidade Psicológica como variável mediadora para a procrastinação acadêmica.

“I’ll do it tomorrow”: Psychological Inflexibility as mediator for academic procrastination

“Mañana lo haré”: Inflexibilidad Psicológica como variable mediadora para la procrastinación académica.

Inflexibilidade Psicológica como variável mediadora

Psychological Inflexibility as mediator variable

Inflexibilidad Psicológica como variable mediadora

Artigo empírico indicado para a seção de Psicologia Clínica

Resumo

A procrastinação é amplamente difundida no ambiente acadêmico e possui impacto na saúde e no sucesso das atividades acadêmicas dos indivíduos. O presente estudo objetivou investigar a relação entre depressão, ansiedade, estresse, Inflexibilidade Psicológica e a procrastinação em estudantes universitários brasileiros e avaliar o papel mediador da inflexibilidade psicológica na relação entre depressão, a ansiedade e o estresse no nível de procrastinação. 309 estudantes, de graduação e pós graduação, completaram escalas de depressão, ansiedade, estresse, procrastinação e inflexibilidade psicológica. Observou-se nos resultados que a procrastinação está positivamente correlacionada às demais variáveis, e que a inflexibilidade psicológica possui papel mediador na relação entre depressão, ansiedade e estresse e a procrastinação na amostra, com a variabilidade explicada em 33,53%, 30,56% e 35,95%, respectivamente. Esses resultados sugerem que os profissionais possam explorar intervenções que visem o aumento da flexibilidade psicológica a fim de reduzir a procrastinação nos estudantes.

Palavras-chave: Procrastinação - Depressão - Ansiedade - Estresse - Inflexibilidade Psicológica

Abstract

Procrastination is widespread in academic context and has an impact on the health and

success of individuals' academic activities. This article investigated the relationship between depression, anxiety, stress, psychological inflexibility, and procrastination in Brazilian university students and to assess the mediating role of psychological inflexibility in the relationship between depression, anxiety and, stress at procrastination. 309 undergraduate and graduate students completed self-report scales for depression, anxiety, stress, procrastination, and psychological inflexibility. It was observed that procrastination is positively correlated to the other mentioned variables, and that psychological inflexibility plays a mediating role in the relationship between depression, anxiety and stress and procrastination in the sample, with explained variability of 33.53%, 30.56 % and 35.95%, respectively. These findings suggest that professionals can explore interventions aimed to increase psychological flexibility to reduce academic procrastination.

Key words: Procrastination - Depression - Anxiety - Stress - Psychological Inflexibility

Resumen

La procrastinación es ampliamente difundida en el entorno académico y tiene impactos en la salud y en el éxito de las actividades académicas de las personas. Este estudio buscó investigar la relación entre depresión, ansiedad, estrés, inflexibilidad psicológica y procrastinación en estudiantes universitarios brasileños y evaluar el papel mediador de la inflexibilidad psicológica en la relación entre depresión, ansiedad y estrés en el nivel de procrastinación. 309 estudiantes de pregrado y posgrado completaron escalas de depresión, ansiedad, estrés, procrastinación y inflexibilidad psicológica. Se observó en los resultados que la procrastinación se correlaciona positivamente con las demás variables, y que su nivel es mediado por la inflexibilidad psicológica al relacionarse con depresión, ansiedad y estrés, con variabilidad explicada en 33,53%, 30,56% y 35,95%, respectivamente. Estos resultados sugieren que los profesionales puedan utilizarse de intervenciones destinadas a incrementar la flexibilidad psicológica con miras a reducir la procrastinación en estudiantes.

Palavras-chave: Procrastinação - Depressão - Ansiedade - Estrés - Inflexibilidade Psicológica

Introdução

A procrastinação pode ser topograficamente definida como um adiamento voluntário de tarefas importantes ou necessárias, apesar de se ter a consciência de que o atraso pode resultar em consequências negativas, a ponto de se experienciar desconforto subjetivo (Klingsieck, 2013; Steel, 2007). Entre os estudantes universitários, a procrastinação tem sido encontrada em diversos estudos, com a maioria atingindo níveis altos (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juárez, 2019; Glick, Millstein & Orsillo, 2014; Steel, 2007). A alta prevalência desse tipo de comportamento sugere que a procrastinação seja um problema amplamente presente no ambiente acadêmico (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juárez, 2019), sendo que, em muitos casos, ela já estava presente no ambiente escolar antes mesmo da entrada no ensino superior (Sampaio & Bariani, 2011).

Há evidências de que a procrastinação é um dos principais fatores que prejudica o sucesso das atividades acadêmicas (Saplavska & Jerkunkova, 2018). Kim e Seo (2015), em uma metanálise com amostra de 33 estudos, encontraram uma forte correlação negativa entre a procrastinação e a performance acadêmica entre estudantes universitários, principalmente nos subgrupos da Oceania, Europa e América (Kim & Seo, 2015). Em seu estudo, Sampaio e Bariani (2011) observaram que dentre as atividades mais adiadas, a categoria "Compromissos acadêmicos" (atividades relacionadas à vida acadêmica, aos estudos e às decisões acadêmicas) se destacava em primeiro lugar entre os estudantes de uma universidade brasileira (Sampaio & Bariani, 2011).

Além das consequências relacionadas ao desempenho de tarefas, o ato de procrastinar tem impacto na saúde dos indivíduos. A literatura mostra que a procrastinação está fortemente correlacionada com depressão, ansiedade e estresse (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juárez, 2019; Hutchison, Penney & Crompton, 2018; Saplavska & Jerkunkova, 2018; Glick, Millstein & Orsillo, 2014; Steel, 2007) e até mesmo com transtornos de ansiedade como síndrome do pânico e ansiedade social (Hutchison, Penney & Crompton, 2018). A ansiedade e a depressão estão correlacionadas, por exemplo, a atrasos na entrega de trabalhos com prazos definidos, assim como o estresse psicológico relaciona-se com o adiamento de tarefas. (Constantin, English & Mazmanian, 2018). Os estudantes que procrastinam no início do semestre criam uma situação mais agradável a curto prazo; porém, acabam experimentando os custos de longo prazo ao final do semestre (Svartdal, Granmo & Færevaaag, 2018; Steel, 2007).

Estudos apontam que a depressão, a ansiedade e o estresse possuem correlações com a inflexibilidade psicológica (e.g. Tavakoli, et al., 2019). A Inflexibilidade Psicológica é o modelo de psicopatologia proposto pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT; Hayes, Strosahl & Wilson, 2011), que é composto por seis processos: atenção inflexível, desconexão com valores, impulsividade ou falta de ação em direção a valores, fusão cognitiva, fusão a um self conceitualizado e esquiva experiencial. De acordo com a ACT, a dor é uma consequência natural da existência humana, mas há um sofrimento desnecessário quando o nível de inflexibilidade psicológica impede que o sujeito se comporte de uma maneira adaptativa aos contextos, tanto internos quanto externos (Hayes, Strosahl & Wilson, 2011). Dentro desse modelo de psicopatologia, a inflexibilidade psicológica é, portanto, "a raiz do sofrimento humano e do funcionamento desadaptativo" (Hayes, Strosahl & Wilson, 2011, p. 64).

Estudantes que possuem maiores níveis de inflexibilidade psicológica experienciam um maior nível de ansiedade, em comparação com estudantes com índices menores (Tavakoli, et al., 2019). Uma correlação significativa entre a Inflexibilidade Psicológica e a Procrastinação já foi encontrada na literatura, em estudos com universitários ingleses e neozelandeses (Glick, Millstein & Orsillo, 2014; Sutcliffe, et al., 2018). Em seu estudo, com 442 estudantes - em sua maioria mulheres, estudantes de psicologia - na Universidade de Almería (Espanha), Eisenbeck, Carreno e Uclés-Juárez (2019), encontraram as primeiras evidências de que a inflexibilidade psicológica pode ser uma variável mediadora da relação entre depressão, ansiedade, estresse e a procrastinação acadêmica (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juárez, 2019).

Os estudos sobre a procrastinação ainda são incipientes no Brasil. Tonelli, Pessin e Deps (2019) concluíram, em sua revisão bibliográfica, que há um crescimento nas pesquisas, mas que a temática ainda é nova no Brasil e que precisa ser melhor discutida. Sampaio e Bariani (2011) relatam em seu estudo que 82% dos participantes, 173 brasileiros de uma universidade particular do interior paulista, afirmavam procrastinar pelo menos uma vez por semana. Considerando a relevância no assunto e suas amplas consequências, torna-se importante o desenvolvimento de estudos que abordem a temática no contexto cultural brasileiro. Para isso, esse estudo objetivou investigar a relação entre depressão, ansiedade, estresse, Inflexibilidade Psicológica e a procrastinação em estudantes universitários brasileiros e avaliar o papel mediador da inflexibilidade psicológica na relação entre depressão, a ansiedade e o estresse no nível de procrastinação. Pretende-se que os resultados deste estudo

possam contribuir para a compreensão do fenômeno e para o desenvolvimento de intervenções futuras.

Método

Participantes

A amostra do estudo consistiu em 309 estudantes universitários brasileiros, regularmente matriculados em cursos de graduação (59,9%) e pós-graduação (40,1%), sendo a maioria (79,9%) moradora da região sul do Brasil. Dentre os participantes, 68,3% eram do gênero feminino, sem filhos (92,6%) e tinham idade igual ou maior do que 18 anos, com média de 26,8 anos ($DP = 6,5$ anos, $min. = 18$ e $máx. = 59$). A maioria dos participantes (70,9%) exercia algum tipo de atividade remunerada (Bolsas de pesquisa, Iniciação Científica, Pós graduação, entre outras; Trabalho autônomo; Carteira de Trabalho assinada (CLT); Outra). Os cursos foram classificados em Ciências Humanas (37,9%), Ciências Sociais Aplicadas (21,4%), Ciências da Saúde (12%), Engenharias (7,1%) e outras áreas do conhecimento (21,7%). Essa classificação foi feita de acordo com as áreas de conhecimento da CAPES. Além disso, 73,1% dos participantes já fizeram ou estiveram em atendimento psicológico durante o curso da pesquisa e 43,7% já receberam algum diagnóstico de saúde mental por profissional da saúde.

Instrumentos

Para a coleta de dados, foram utilizados os seguintes instrumentos:

Questionário de dados sociodemográficos, desenvolvido para esta pesquisa com o objetivo de caracterizar a amostra em relação à idade, gênero, curso em que está matriculado, local de residência, entre outros.

Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse – DASS-21. Desenvolvida por Lovibond & Lovibond (1995) e traduzida e adaptada para o Brasil por Vignola & Tucci (2014). É um instrumento de 21 itens que permite avaliar sintomas de depressão, ansiedade e estresse e é composto por três subescalas com sete itens cada. O participante responde a uma escala Likert de zero a três pontos. As pontuações para depressão, ansiedade e estresse são determinadas pela soma dos escores dos itens, multiplicado por dois (Vignola & Tucci, 2014). A DASS-21 apresentou alfas de *Cronbach* $\alpha = 0,90$, $\alpha = 0,81$ e $\alpha = 0,86$ para depressão, ansiedade e estresse, respectivamente, valores levemente menores que em seu estudo de adaptação ao Brasil (Vignola & Tucci, 2014).

Escala de Procrastinação Pura – PPS. Desenvolvida por Svartdal & Steel (2017). Foi traduzida e adaptada para o Brasil por Rocha (2019). Instrumento composto por 11 itens avaliados através de escala tipo Likert de 1 a 5. As afirmações avaliam a procrastinação geral (ex. “Com frequência, eu digo “eu farei isso amanhã”). Escores mais elevados revelam maior magnitude da procrastinação. Em sua versão original, a escala apresenta três fatores que mensuram a ocorrência da procrastinação em três aspectos: decisão, implementação e pontualidade/prontidão. Neste estudo teve confiabilidade $\alpha = 0,91$, semelhante a seu estudo original.

Questionário de Aceitação e Ação II (AAQ-II). O *Acceptance and Action Questionnaire II* foi desenvolvido por Bond et al. (2011). A versão brasileira foi elaborada por Barbosa e Murta (2015) e se baseou em uma amostra de 1352 estudantes universitários. O instrumento contém sete questões em uma escala likert de 1 (nunca) até 7 (sempre), que foram desenvolvidos para avaliar os processos da inflexibilidade psicológica. A consistência interna da escala foi de $\alpha = 0,91$, maior que em seu estudo brasileiro ($\alpha = 0,86$, Barbosa & Murta, 2015).

Procedimentos de coleta de dados e cuidados éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre – UFCSPA (parecer: 4.096.980, Anexo I). A pesquisa foi divulgada nas redes sociais *Whatsapp*, *Facebook* e *Instagram*, e os instrumentos foram dispostos na plataforma *Google Forms*, por onde os dados foram coletados. A coleta foi realizada durante o período de pandemia do Sars-CoV-2 (COVID-19), entre julho e setembro de 2020. Na plataforma, antes de iniciarem a pesquisa, os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (APÊNDICE B) e só foi possível ter acesso aos instrumentos após o consentimento ao estudo.

Procedimentos de análise de dados

As análises estatísticas foram realizadas usando a versão 25 do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). O cálculo amostral foi realizado e a amostra pesquisada teve um número superior ao limite mínimo recomendado (106 participantes). Foram calculados alfas de Cronbach, em intervalo de confiança de 95% para avaliar a consistência interna dos instrumentos. Foram realizadas análises descritivas e de frequência das variáveis, como média e desvios padrão, para

caracterizar a amostra a partir do Questionário Sociodemográfico.

Inicialmente, para que fosse possível compreender a amostra a partir da distribuição dos dados, foi utilizado o teste Kolmogorov-Smirnov. A normalidade foi assumida pelo Teorema Central do Limite que afirma que quando o tamanho da amostra aumenta, a distribuição amostral da sua média aproxima-se cada vez mais de uma distribuição normal. Utilizou-se a análise de correlação de Pearson para avaliar a correlação entre as variáveis em análise (idade, depressão, ansiedade, estresse, procrastinação e inflexibilidade psicológica) e o teste T de Student para amostras independentes para avaliação de diferenças entre gênero e escolaridade. A mediação foi realizada por uma série de análises de regressão múltipla (macro PROCESS, opção 4) e buscou avaliar se a ansiedade (modelo 1), a depressão (modelo 2) e o estresse (modelo 3) tiveram um efeito indireto significativo na procrastinação, mediado pela inflexibilidade psicológica. As análises foram realizadas utilizando o método *bootstrapping*, para a correção do viés das estimativas e obter o intervalo de confiança de 95%.

Resultados

Os resultados indicaram que os participantes mostraram um alto nível de procrastinação: 31,07% apresentaram escores acima de 40 no fator geral de procrastinação da PPS, o que é considerado um nível severo de procrastinação (Gagnon, Peixoto & Dionne, 2020). Para classificação dos resultados da DASS-21, o escore dos participantes foi multiplicado por 2 (Vignola & Tucci 2014). Sendo assim, 27,18% dos estudantes apresentaram níveis moderados de depressão (escores entre 14 e 20) e 27,18% apresentaram níveis severos e extremamente severos de depressão (escores acima de 21). Na variável ansiedade, 19,09% dos estudantes apresentaram níveis moderados (escores entre 10 e 14) e 25,57% apresentaram níveis severos e extremamente severos (escores acima de 15). Na variável estresse, 28,48% dos estudantes apresentaram níveis moderados (escores entre 19 e 25) e 26,86% apresentaram escores severos e extremamente severos (escores acima de 26).

As correlações bivariadas entre idade, ansiedade, estresse, depressão, procrastinação e inflexibilidade psicológica estão apresentadas na Tabela 1. Foram encontradas correlações significativas entre as variáveis. As variáveis Ansiedade, Depressão e Estresse tiveram fortes correlações com a Procrastinação e a

Inflexibilidade Psicológica. Foi observada uma discreta correlação entre a variável idade e as variáveis ansiedade, depressão, estresse e inflexibilidade psicológica. Para fins de discussão, foram consideradas as correlações com r acima de 0,30. O teste de T de Student foi realizado e não foram encontradas diferenças significativas em relação a gênero ($p > 0,05$) e escolaridade ($p > 0,05$)

Tabela 1

Correlações de Pearson entre as Variáveis Idade, Ansiedade, Estresse, Depressão, Procrastinação e Inflexibilidade Psicológica na Amostra de Estudantes Universitários brasileiros. (n=309)

		Idade	Ansiedade	Estresse	Depressão	Procrastinação
Ansiedade (DASS-A)	r	-0.151**				
	p	0.008				
Estresse (DASS-E)	r	-0.183**	0.718**			
	p	0.001	0.000			
Depressão (DASS-D)	r	-0.147*	0.619**	0.657**		
	p	0.010	0.000	0.000		
Procrastinação (PPS)	r	-0.128*	0.353**	0.424**	0.524**	
	p	0.025	0.000	0.000	0.000	
Inflexibilidade Psicológica (AAQ-II)	r	-0.168**	0.553**	0.600**	0.607**	0.514**
	p	0.003	0.000	0.000	0.000	0.000

Nota. * Significância de 95% $p < 0,05$; ** Significância de 99% $p < 0,01$. DASS-A = Subescala de Ansiedade da DASS-21; DASS-D = Subescala de Depressão da DASS-21; DASS-E = Subescala de Estresse da DASS-21; PPS = *Pure Procrastination Scale*; AAQ-II = *Acceptance and Action Questionnaire*.

Foram conduzidas análises de mediação em três modelos, a fim de avaliar o papel mediador da inflexibilidade psicológica na relação entre a depressão, a ansiedade e o estresse no nível de procrastinação. O Modelo 1 representa o papel mediador da inflexibilidade psicológica entre depressão e procrastinação (X (DASS-D) -> Y (PPS) mediado por M (AAQ-II)), o Modelo 2 entre ansiedade e procrastinação (X (DASS-A) -> Y (PPS) mediado por M (AAQ-II)) e o Modelo 3 entre estresse e procrastinação (X (DASS-E) -> Y (PPS) mediado por M (AAQ-II)). A Tabela 2 apresenta um quadro sintético dos resultados gerais dos modelos.

Tabela 2

Resultados Gerais dos Modelos, com e sem Mediação

		R2 ajust.	MSE	F	df1	df2	p
Modelo 1	Com mediação	0.3353	54.8842	77.1858	2	306	0.00
	Sem mediação	0.2744	59.7219	116.0793	1	307	0.00
Modelo 2	Com mediação	0.3056	61.0874	135.0993	1	307	0.00
	Sem mediação	0.2710	60.1941	56.8804	2	306	0.00
Modelo 3	Com mediação	0.3595	56.3451	172.3086	1	307	0.00
	Sem mediação	0.2852	59.0244	61.0396	2	306	0.00

Nota: Significância de 99% $p < 0,001$

Ao incluirmos a variável mediadora (AAQ-II, inflexibilidade psicológica), o modelo ganha poder de explicação sobre a variabilidade de PPS (Procrastinação), ao observarmos o valor de R^2 ajustado, que é maior nos modelos com mediação do que nos modelos sem mediação. Os p-valor $< 0,001$ sugerem que os modelos são estatisticamente significativos. A variabilidade de PPS (Procrastinação) pode ser explicada em 33,53% pelo modelo 1, em 30,56% no modelo 2 e em 35,95% no modelo 3. Corroborando esta constatação, na Figura 1 é possível visualizar que o impacto das variáveis Depressão, Ansiedade e Estresse sobre a Procrastinação é menor nos modelos com mediação do que nos modelos sem mediação, comparando os valores de efeito total (C) e de efeito direto (c').

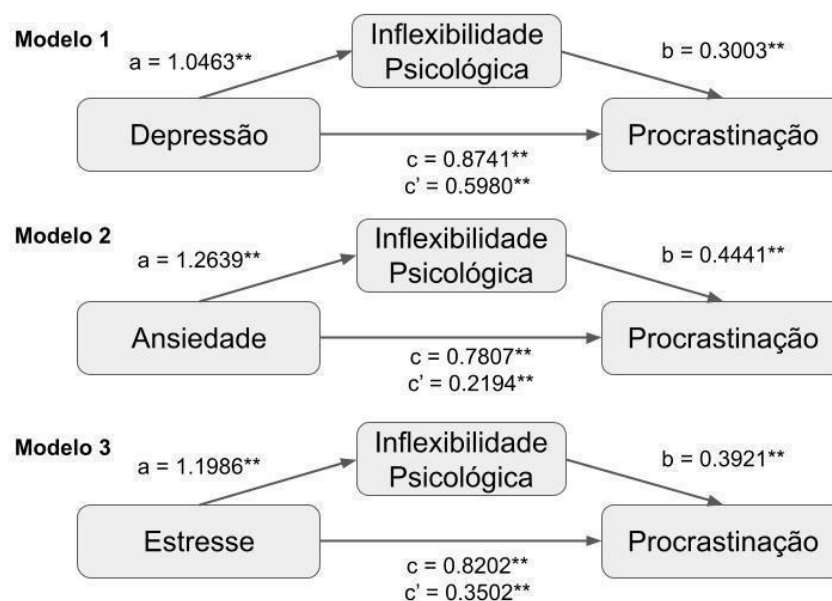


Figura 1. Modelos de mediação, onde a = Efeito em AAQ-II, b= efeito de AAQ-II em PPS, c= Efeito total e c'= Efeito direto da variável em PPS. ** Significância de 99% $p < 0,001$.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre depressão, ansiedade, estresse, Inflexibilidade Psicológica e a procrastinação em estudantes universitários brasileiros e avaliar o papel mediador da inflexibilidade psicológica na relação entre depressão, ansiedade e estresse no nível de procrastinação. Os resultados encontrados mostram correlação positiva moderada e alta entre procrastinação, inflexibilidade psicológica, depressão, ansiedade e estresse. Além disso, a inflexibilidade psicológica configurou-se como uma variável mediadora nos modelos testados, cada um sugerindo uma explicação de aproximadamente 30% da variabilidade da procrastinação a partir dessas variáveis.

Os altos níveis de procrastinação encontrados na amostra (31,07% dos participantes apresentaram nível considerado severo de procrastinação) são coerentes com as mudanças percebidas pelos estudantes uma vez que ingressam na universidade, podendo ter influência da percepção de maior responsabilidade, desafios e necessidade de se comportar de forma mais independente nesse novo contexto (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juaréz, 2019; Glick, Millstein & Orsillo, 2014; Steel, 2007). Essa diferença ambiental, quando somada a um nível mais elevado de

inflexibilidade psicológica, auxilia a explicar os resultados encontrados no que diz respeito a procrastinar as tarefas. A procrastinação em estudantes universitários também apresenta na literatura relação significativa com sintomas de depressão, ansiedade e estresse, podendo afetar o bem-estar dos indivíduos (e.g. Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juaréz, 2019; Tonalli, Pessin & Deps, 2019; Saplavaska & Jerkunkova, 2018). Foi encontrado resultado semelhante no presente estudo, com a alta prevalência dos sintomas moderados, severos e extremamente severos de depressão, ansiedade e estresse. É necessário, no entanto, levar em consideração o período específico em que a coleta deste estudo ocorreu, com as atividades universitárias adequadas em sua totalidade para a modalidade on-line, e as recomendações de distanciamento social preconizadas durante o período de julho e setembro de 2020. Além disso, é necessário ponderar a maior dificuldade de adaptação dos alunos ao novo contexto universitário frente à impossibilidade de contato mais direto com as contingências que estariam presentes nas atividades presenciais.

A relação positiva entre a inflexibilidade psicológica e depressão, ansiedade e estresse presente na amostra do presente estudo também é consistente com achados prévios na literatura (Tavakoli, et al., 2019; Glick, Millstein & Orsillo, 2014; Levin, et al., 2014). A ansiedade, por exemplo, em combinação com a inflexibilidade psicológica, é uma variável que contribui para a procrastinação (Glick, Millstein & Orsillo, 2014). Esses achados demonstram a importância de se considerar a tentativa de controle das experiências internas como um processo a se compreender a depressão, a ansiedade e o estresse na procrastinação, de uma forma transdiagnóstica. Modelos e intervenções transdiagnósticas, como o modelo de psicopatologia da inflexibilidade psicológica, podem auxiliar em condições que possuam processos psicopatológicos funcionalmente em comum, principalmente considerando que a comorbidade é um fenômeno comum entre diagnósticos de saúde mental (Levin et al., 2014).

Os resultados da análise de mediação mostram que a variabilidade da procrastinação foi explicada em 33,53% pelo modelo 1 (Depressão), em 30,56% no modelo 2 (Ansiedade) e em 35,95% no modelo 3 (Estresse). Esses achados são consistentes com o estudo de Eisenbeck, Carreno e Uclés-Juaréz (2019), que indicaram que a relação entre a depressão, a ansiedade, o estresse e a procrastinação pode se estabelecer através da inflexibilidade psicológica, com uma variabilidade de 11% em cada um dos modelos apresentados (Depressão, Ansiedade,

Estresse e *Psychological Distress*), em uma amostra espanhola. Os resultados semelhantes em diferentes culturas destacam a consistência dos achados.

O procrastinar pode ser reforçado positivamente ao engajar em uma tarefa prazerosa em substituição à tarefa procrastinada, ou reforçado negativamente numa resposta de fuga/esquiva a experiências internas aversivas que podem estar sendo eliciadas quando a tarefa se apresenta (Sutcliffe, et al., 2018). Quando uma tarefa é percebida como aversiva - por exemplo, quando há uma insatisfação em relação à tarefa ou dificuldade em realizá-la (Sampaio & Bariani, 2011; Steel, 2007) - outros comportamentos mais reforçadores podem surgir (Constantin, English & Mazmanian, 2018; Steel, 2007). Tarefas que são consideradas mais difíceis tendem a ser as mais procrastinadas (Tonalli, Pessin & Deps, 2019). Considerando o contexto do isolamento social provocado pela pandemia, podemos considerar também a possibilidade de um acesso a atividades potencialmente mais reforçadoras no lar dos alunos, em concorrência às atividades acadêmicas realizadas de forma remota.

A procrastinação pode funcionar como uma estratégia para minimizar o desconforto em relação a uma tarefa (Tonelli, Pessin & Deps, 2019) ou mesmo evitar suas experiências internas indesejadas (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juaréz, 2019; Glick, Millstein & Orsillo, 2014). Porém, ao se esquivar da realização de uma tarefa, apesar de haver um alívio temporário do desconforto, a tarefa continuará existindo para ser realizada - desta vez, com menos tempo, o que possivelmente faz com que aumente a sua aversidade ao se tornar mais urgente, e assim o indivíduo se vê novamente em um contexto aversivo onde há probabilidade de esquivar-se novamente. Um "prazer seguido de desespero" (Sampaio & Bariani, 2011). Dessa forma, um repertório de fuga-esquiva (através de distrações ou até mesmo da passividade, o "fazer nada") pode ser sistematicamente reforçado, sustentando a procrastinação a longo prazo (Svardal, Granmo & Færevag, 2018). Esse mecanismo poderia auxiliar a explicar a relação entre a procrastinação e a depressão, ao passo de que quanto mais o comportamento passivo é reforçado, mais ele se estabelece (Svardal, Granmo & Færevag, 2018).

Indivíduos que procrastinam podem apresentar sentimentos como culpa, ansiedade e vergonha (Sampaio & Bariani, 2011), por exemplo, quando ocorre o descumprimento de um prazo ou da qualidade desejada na atividade levando a consequências negativas, principalmente considerando que a procrastinação está negativamente correlacionada com a performance acadêmica (Kim & Seo, 2015). Ao surgirem sentimentos como os de culpa, vergonha e ansiedade após a procrastinação

de uma tarefa, os estudantes podem se engajar em esquiva experiencial para regular esses estados (Tonalli, Pessin & Deps, 2019). Quanto mais os indivíduos procrastinam, mais pode aumentar sua ansiedade em relação a novas tarefas - e isso poderia retroalimentar estados de depressão, ansiedade e estresse e acabar criando um ciclo vicioso de esquiva experiencial, pensamentos e sentimentos desagradáveis (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juaréz, 2019).

Especificamente no modelo da ACT, intervenções podem ajudar os indivíduos que procrastinam a observar o contexto do momento presente, bem como seus pensamentos, sentimentos e demais sensações experienciadas no aqui-agora, desenvolver aceitação e uma postura de não-resistência aos eventos internos experienciados, desfusão de eventuais pensamentos que possam estar relacionados à procrastinação e a julgamentos de si mesmos, entrar em contato com os valores que os movem no ambiente acadêmico e construir um repertório comportamental que os permita se aproximarem desses valores mesmo na presença de contextos aversivos. Em outras palavras, aumentar o contato e a sensibilidade às contingências, aumentar o repertório de comportamentos guiados por valores dentro de contextos específicos e, dessa forma, reduzir o comportamento governado por regras e por esquiva experiencial pela competição com os comportamentos alternativos. Assim, os indivíduos que procrastinam podem fazer escolhas dentro de seus contextos para realizarem as tarefas que são importantes para eles, ao invés de procrastiná-las. Considerando esses achados em comum, os indivíduos que procrastinam e possuem mais inflexibilidade psicológica podem se beneficiar mais de uma intervenção cujo objetivo seja desenvolver uma maior flexibilidade psicológica.

Dentre as limitações específicas deste estudo podemos ressaltar que pessoas com um maior nível de procrastinação podem não ter respondido ao questionário justamente por postergar a sua participação, gerando um viés de amostra. A pandemia da Sars-CoV-2 (COVID-19) iniciou posteriormente à conclusão do projeto deste estudo, e, portanto, variáveis relacionadas a essa mudança de contexto não foram investigadas. Outra limitação observada em nosso estudo refere-se à utilização de instrumentos de autorrelato, sendo a desejabilidade social um importante viés a ser considerado (Kim & Seo, 2015).

Dada a natureza complexa da procrastinação, sua ampla difusão ao redor do mundo e suas consequências, intervenções efetivas se fazem necessárias. Um passo importante para sua compreensão é identificar e avaliar os processos psicológicos que contribuem para esse fenômeno. Em concordância com achados na

literatura, encontramos evidências de relações positivas entre a inflexibilidade psicológica, a procrastinação, a depressão, a ansiedade e o estresse, sugerindo que pode ser útil aos terapeutas desenvolverem intervenções que visem ampliar o repertório de flexibilidade psicológica (em oposição à inflexibilidade psicológica) com a finalidade de se reduzir a procrastinação e seus impactos.

Apesar da variedade presente em nossa amostra, ainda assim não foi possível abarcar a diversidade em sua totalidade, considerando possíveis variáveis como universidades públicas ou particulares, ou mesmo variáveis étnicas e raciais (Tavakoli, *et al.*, 2019), por exemplo. Seria interessante, também, que pesquisas futuras buscassem replicar e testar estes modelos para além do contexto universitário. A conceitualização de inflexibilidade psicológica nesse estudo é realizada através do modelo da ACT: assim, é possível que cada componente da inflexibilidade psicológica possa interagir de forma específica com a procrastinação. Sugere-se que estudos futuros explorem os componentes da inflexibilidade psicológica individualmente em suas análises, a fim de testar suas influências individuais e se viriam a aumentar o poder explicativo dos modelos, de modo a refinar a compreensão da sua relação com a procrastinação e possibilitar a construção de intervenções de maneira mais acurada. Para além da clínica, também sugere-se a construção de intervenções considerando o contexto da universidade, não apenas a nível individual mas também ações a nível institucional, dentro das próprias universidades.

Referências

- Barbosa, L.M & Murta, S.G. (2015). Propriedades psicométricas iniciais do Acceptance and Action Questionnaire - II - versão brasileira. *Psico-USF*, 20(1), 75-85. doi:10.1590/1413-82712015200107
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire—II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. doi:10.1016/j.beth.2011.03.007
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. doi:10.1007/s10942-017-0271-5
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F. & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress

- to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108. doi:10.1016/j.jcbs.2019.07.007
- Gagnon, J., Peixoto, E. M., & Dionne, F. (2020). Further study of the measurement of procrastination: Using item response theory on the pure procrastination scale. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-020-00796-z
- Glick, D. M., Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81-88. doi:10.1016/j.jcbs.2014.04.002
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hutchison, T. E., Penney, A. M., & Crompton, J. E. (2018). Procrastination and anxiety: Exploring the contributions of multiple anxiety-related disorders. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 122–129. doi:10.5114/cipp.2018.73054
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. doi:10.1016/j.paid.2015.02.038
- Levin, M.E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J.R., Hayes, S.C., Biglan, A. & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3),155–163. doi:10.1016/j.jcbs.2014.06.003.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation of Australia.
- Rocha, R. Z. (2019). *Pure Procrastination Scale e Irrational Procrastination Scale: Adaptação e Evidências de Validade para o Contexto Brasileiro*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.
- Sampaio, R. K. N., & Bariani, I. C. D. (2011). Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 242-262. doi:10.5433/2236-6407.2011v2n2p242
- Saplavska, J. & Jerkunkova, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. *Engineering for Rural Development*. 23, 1192-1197. doi:10.22616/ERDev2018.17.N357

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Sutcliffe, K., Sedley, B., Hunt, M. & Macaskill, A. (2018). Relationships among academic procrastination, psychological flexibility, and delay discounting. *Behavior Analysis: Research and Practice*. doi:10.1037/bar0000145.
- Svartdal, F., Granmo, S., & Færevaaag, F. S. (2018). On the Behavioral Side of Procrastination: Exploring Behavioral Delay in Real-Life Settings. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00746
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E.K., Sandoval, J.R. & Correa-Fernandez, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1-5. doi:10.1016/j.jcbs.2018.11.001
- Tonelli, E., Pessin, G. & Deps, V. L. (2019). Revisão bibliográfica dos impactos negativos da procrastinação acadêmica no bem estar subjetivo. *Interdisciplinary Scientific Journal*, 6(5), 299. doi:10.17115/2358-8411/v6n5a21
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104–109. doi:10.1016/j.jad.2013.10.031

5 CONCLUSÃO GERAL

Considerando a procrastinação, sua prevalência e suas consequências na vida dos indivíduos, é necessário um maior número de pesquisas que investiguem essa classe de comportamentos chamada “procrastinar” (incluindo suas variáveis ambientais), para contribuir e ajudar os estudantes a desenvolverem e/ou aprimorar repertórios que lhes permitam atingir seus objetivos. A presente dissertação visou investigar a relação entre depressão, ansiedade, estresse, Inflexibilidade Psicológica e a procrastinação em estudantes universitários brasileiros a fim de avaliar a ação mediadora da inflexibilidade psicológica na relação entre depressão, ansiedade e estresse no nível de procrastinação. Como observado no estudo, podemos compreender que na medida que os níveis de procrastinação aumentam, se elevam também os níveis de inflexibilidade psicológica, depressão, ansiedade e estresse, apresentando, portanto, uma relação positiva entre as variáveis. Destaca-se também a ação da inflexibilidade como uma variável de mediação nos 3 modelos, cada um sugerindo uma explicação próxima a 30% da variabilidade da procrastinação a partir dessas variáveis.

Espera-se que os achados descritos possam subsidiar novos estudos, incluindo a construção de intervenções para auxiliar essa população. Para isso, identificar os processos psicológicos que contribuem para a procrastinação é um passo importante para que novos caminhos sejam construídos. Assim, sinaliza-se que estudos futuros sobre o tema tenham entre seus objetivos identificar e avaliar processos psicológicos que contribuem com esse fenômeno, além do desenvolvimento de intervenções a nível individual (e.g. terapia) e a nível institucional (e.g. universidades) que visem ampliar a flexibilidade psicológica para trabalhar a procrastinação nos estudantes e permitir que estes possam desenvolver novos comportamentos que vão em direção a seus valores.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Questionário de Dados Sociodemográficos

Nome: _____

Idade: _____

Gênero: () Feminino () Masculino () Outro () Prefiro não dizer

Possui filhos? () Não () Sim. Quantos? _____

Quantas pessoas moram com você? _____

Quem mora com você? () Pai () Mãe () Irmão(s) () Amigo(s) () Companheiro(a)
() Outros () Moro sozinho(a)

Cidade e estado onde nasceu:

Cidade e estado onde reside:

Você é estudante de: () Graduação () Pós-Graduação

Curso: _____

Semestre (número de semestres cursados, incluindo o atual):

Você exerce algum tipo de atividade remunerada? () sim () não

Quantas horas por semana? _____

Qual(is) a atividade remunerada que você exerce? () Bolsa (Pesquisa, Iniciação Científica, Pós graduação, entre outras) () Trabalho autônomo () Carteira de Trabalho assinada (CLT) () Outra

Qual a sua renda familiar média?

() Até R\$ 1500,00 () De R\$ 1500,00 a 2500,00 () de R\$ 2500,00 a 3500,00

() acima de R\$ 3500,00 () Não sei responder

Você faz psicoterapia atualmente? () Sim () Não e nunca fiz () Não, mas já fiz.

Você já recebeu algum tipo de diagnóstico de saúde mental realizado por profissional de saúde? () Não () Sim. Qual?

Você atualmente faz uso de alguma medicação?

() Não () Sim. Qual?

APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre
Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada “**Comportamento de procrastinar e a inflexibilidade psicológica: Um estudo correlacional e o desenvolvimento de análises funcionais**”, sob responsabilidade da Mestranda Franciele Bischoff, orientada pela Prof^a Dr^a Janaina Thais Barbosa Pacheco, pesquisa esta que será utilizada para a Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre,.

Caso aceite participar da pesquisa, você irá preencher instrumentos que avaliam aspectos sociodemográficos e questionários que avaliam procrastinação, depressão, ansiedade, estresse e inflexibilidade psicológica. A equipe de pesquisadoras estará à disposição para orientações e encaminhamentos caso você necessite durante qualquer momento da participação. Durante qualquer etapa, você possui o direito de recusar-se a participar da pesquisa ou retirar seu consentimento, sem quaisquer prejuízos.

O tempo de participação é de aproximadamente 20 minutos. Os dados coletados farão parte de um relatório geral de pesquisa e não serão utilizados individualmente para qualquer outra finalidade que não seja acadêmica. Esses dados poderão ser utilizados em pesquisas futuras que estejam relacionadas com as temáticas pelas mesmas condições já acordadas neste termo. Também se esclarece que não haverá recebimento de qualquer remuneração pela participação na pesquisa, assim como também nenhuma despesa para os participantes.

Este estudo poderá causar desconforto aos participantes, por se tratarem de perguntas que podem levar a uma reflexão negativa sobre a própria vida privada ou acadêmica. Como benefícios, podemos ressaltar uma melhor compreensão a respeito da procrastinação em estudantes universitários brasileiros e a sua relação com a depressão, ansiedade, estresse e a inflexibilidade psicológica. Além disso, esse estudo pode estimular uma nova compreensão, além de possivelmente estimular

novos estudos e intervenções para um melhor manejo da procrastinação e das suas contingências.

A qualquer momento durante sua participação, assim como em momento posterior, você poderá entrar em contato com as pesquisadoras para quaisquer esclarecimentos acerca dos procedimentos, riscos e benefícios relacionados à pesquisa. Os telefones para contato são (51) 995893007 (Franciele Bischoff) e (51) 3303-8806 (Janaína Pacheco). Você também poderá entrar em contato pelo e-mail francielebischoff@gmail.com. As pesquisadoras localizam-se na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (Rua Sarmento Leite, 245, Prédio I, Sala 208, Porto Alegre - RS). Também há a possibilidade de entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFCSPA, situado no mesmo endereço, prédio 3, sala 407, ou através do telefone (51) 3303-8804, das 8h às 17h, de segunda à sexta. Caso a equipe de pesquisa identifique como necessário, você poderá ser encaminhado para um serviço que ofereça atendimento psicológico gratuito na sua cidade. Além disso, garantimos que eventuais danos comprovadamente causados pela pesquisa serão indenizados.

Alguns participantes residentes de Porto Alegre poderão ser convidados pela equipe de pesquisa para fazer parte de um seguimento desse projeto, o qual consiste em entrevistas onde serão investigados aspectos do comportamento de procrastinar em atividades acadêmicas (Estudo 2). Caso você tenha interesse em obter informações sobre esse segundo estudo, poderá manifeste seu interesse informando o seu e-mail de contato ao final do preenchimento dos questionários a seguir. Importante esclarecer que a sua participação nesse estudo não implica a participação no Estudo 2.

Ao assinalar a sua concordância com este termo, você declara que autoriza sua participação no projeto de pesquisa e que seus dados serão utilizados como parte de um relatório de pesquisa científica, garantido o sigilo e a confidencialidade e seus dados. Você também declara que foi informado de forma clara e detalhada dos objetivos e dos procedimentos a serem utilizados para a coleta de dados, assim como esclarecido do fato de que sua participação será sigilosa e que não acarretará em nenhum prejuízo para sua vida pessoal ou profissional.

Como este termo está apresentado em formato virtual, lembre-se de guardar uma cópia dessas informações. Se desejar, poderá imprimí-la nesta página clicando com o botão direito no seu navegador e em "Imprimir", ou utilizando o atalho "Ctrl+P" no seu teclado. É possível também tirar uma fotografia da tela, pressionando a tecla "Print Screen" (PrtScn) no seu teclado.

- () Li e estou de acordo com as informações acima.
- () Não estou de acordo com as informações acima.

ANEXOS

ANEXO I - NORMAS DE FORMATAÇÃO DO PERIÓDICO PSICOLOGIA TEORIA E PRÁTICA

Estrutura do Artigo

Auxílios financeiros deverão ser indicados durante a submissão eletrônica no campo reservado para esse fim e também deverão ser indicados no próprio manuscrito.

Os arquivos originais das tabelas e figuras deverão ser inseridos no SEER no formato jpeg. e em alta resolução (300 dpi) como arquivos adicionais para, se necessário, serem utilizados na editoração final do artigo, caso esse seja aceito.

A redação do artigo poderá ser em português, espanhol ou inglês. As modalidades previstas pela Revista são:

- Artigos originais baseados em dados empíricos limitados a 25 páginas, que devem incluir todas as partes do artigo, inclusive referências, tabelas e figuras. Número máximo de 20 referências. Seguir a estrutura: Introdução (não subdividir em tópicos); Método (identificar subseções: participantes, instrumentos ou materiais e procedimentos); Resultados; Discussão (incluindo a conclusão) e Referências.

(...)

Em todos os artigos deverá constar:

- Página inicial com: Título (com no máximo 12 palavras); Título abreviado em português e em inglês (com no máximo cinco palavras); Indicação da seção da revista a qual o artigo foi submetido; Nome dos autores, ORCID de cada um dos autores e afiliação institucional; Indicação do autor de correspondência com e-mail e endereço;
- Segunda página com: Título (com no máximo 12 palavras); Título abreviado em português e inglês (com no máximo cinco palavras); Indicação da seção da revista a qual o artigo foi submetido (sem identificação dos autores);
- Resumo em português (máximo de 150 palavras) com cinco palavras chaves;
- Versões em inglês e espanhol do resumo (máximo de 150 palavras) e das palavras chave;

- Financiamentos (quando houver);
- Não incluir notas de rodapé.

Contagem das páginas: Se inicia a partir da Introdução e terminará contando as tabelas e figuras ao final do artigo, depois das referências. Os arquivos originais das figuras, tabelas, quadros e gráficos devem ser submetidos, também, como arquivos separados.

Resumo/Abstract/Resumen: (alinhado à esquerda e em bloco único) com, no máximo, 150 palavras nos três idiomas. O resumo deve conter uma apresentação breve, mas precisa do conteúdo do artigo contemplando os principais itens na ordem em que eles aparecem no texto. São necessárias cinco palavras-chave em cada um dos idiomas do resumo.

Corpo do texto: não devem aparecer os nomes dos autores. Não é necessário iniciar uma nova página a cada tópico. Todos os artigos devem ser digitados em processador de texto Word for Windows, com espaço duplo, na fonte Times New Roman, com corpo 12, sem exceder o número de páginas em relação ao tipo de artigo. A página deve ser configurada em A4, com formatação para as margens de ao menos 2,54 cm na parte superior, inferior, esquerda e direita. Todas as páginas devem ser numeradas. O texto deve ser alinhado à esquerda, não justificado. Recue apenas a primeira linha do parágrafo. É proibido o uso de recursos especiais de edição de tipo sublinhado, hifenização, macros.

Figuras, Quadros e Tabelas: Figuras, quadros e tabelas devem ser inseridos após as referências e são limitados a um total de quatro por modalidade de artigo, excetuando-se os informes breves, que têm o limite de duas. Os arquivos originais das tabelas e figuras deverão, adicionalmente, ser inseridos no SEER no formato .jpeg e em alta resolução (300 dpi) como arquivos adicionais para, se necessário, serem utilizados na editoração final do artigo, caso esse seja aceito.

Anexos: Usados apenas quando forem estritamente necessários e incluídos somente após consulta ao Editor da revista.

Referências: Seguir normas da American Psychological Association (APA) – 6a ed. Listadas por ordem alfabética de sobrenome dos autores. Os trabalhos de mesmo autor único são ordenados por ano de publicação (começando pela mais antiga).

ANEXO II - PARECER DO CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Comportamento de procrastinar e a Inflexibilidade Psicológica: Um estudo correlacional e o desenvolvimento de análises funcionais

Pesquisador: JANAINA THAIS BARBOSA PACHECO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 31350420.1.0000.5345

Instituição Proponente: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.096.980

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de mestrado intitulado Comportamento de procrastinar e a inflexibilidade psicológica: um estudo correlacional e o desenvolvimento de análises funcionais. O projeto apresenta dois estudos sequenciais, o primeiro de cunho quantitativo e um segundo com uma parte deste amostra com abordagem qualitativa.

Objetivo da Pesquisa:

Estudo 1 - Inflexibilidade Psicológica, depressão, ansiedade e estresse e a Procrastinação em estudantes universitários - Objetivo geral: investigar a relação entre depressão, ansiedade, estresse, Inflexibilidade Psicológica e a procrastinação em estudantes universitários.

Estudo 2 - "Amanhã eu faço" - Uma análise funcional da Procrastinação em estudantes universitários - Objetivo geral: Explorar qualitativamente o fenômeno da procrastinação em estudantes universitários, a partir da perspectiva da análise do comportamento, analisando funcionalmente as contingências relacionadas à classe de comportamentos referidas como procrastinar.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Considera-se que o estudo, por sua temática, poderá causar desconforto aos participantes, por se tratarem de perguntas que podem levar a uma reflexão negativa sobre a própria vida

Endereço: Rua Sarmento Leite ,245

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

Continuação do Parecer: 4.096.980

privada e acadêmica.

Benefícios: Como benefícios dos estudos espera-se uma maior clareza das relações entre as variáveis estudadas e, assim, a possibilidade de se estudar formas de intervenções baseadas no modelo da inflexibilidade psicológica.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Todas as pendências foram atendidas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Folha de rosto assinada

Termo de entrega de relatórios

Convite para a pesquisa (estudo 1)

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Todas as pendências foram atendidas.

Considerações Finais a critério do CEP:

De acordo com o parecer do Relator.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1542912.pdf	26/05/2020 21:24:53		Aceito
Outros	CartaRespostaPendencias.docx	26/05/2020 21:15:31	Franciele Bischoff	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_CEP_Corrigido.docx	26/05/2020 21:14:47	Franciele Bischoff	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_estudo_2_corrigido.pdf	26/05/2020 21:12:45	Franciele Bischoff	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_estudo_1_corrigido.pdf	26/05/2020 21:10:56	Franciele Bischoff	Aceito
Outros	Termo_compromisso_entrega_relatorio.pdf	30/04/2020 08:42:37	JANAINA THAIS BARBOSA	Aceito
Outros	Texto_divulgacao.pdf	30/04/2020 08:41:30	JANAINA THAIS BARBOSA	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	30/04/2020	JANAINA THAIS	Aceito

Endereço: Rua Sarmento Leite ,245

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 4.096.980

Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	08:40:12	BARBOSA	Aceito
----------------	--------------------	----------	---------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 18 de Junho de 2020

Assinado por:
EDI CÁRMEN PULROLNIK
(Coordenador(a))

ANEXO III - ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE - DASS - 21

DASS – 21 Versão traduzida e validada para o português do Brasil
Autores: Vignola, R.C.B. & Tucci, A.M.

Instruções

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado **0,1,2 ou 3** que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 0 Não se aplicou de maneira alguma
- 1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

1	Achei difícil me acalmar	0 1 2 3
2	Senti minha boca seca	0 1 2 3
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0 1 2 3
4	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0 1 2 3
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0 1 2 3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0 1 2 3
7	Senti tremores (ex. nas mãos)	0 1 2 3
8	Senti que estava sempre nervoso	0 1 2 3
9	Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0 1 2 3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0 1 2 3
11	Senti-me agitado	0 1 2 3
12	Achei difícil relaxar	0 1 2 3
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo	0 1 2 3
14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo	0 1 2 3
15	Senti que ia entrar em pânico	0 1 2 3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0 1 2 3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0 1 2 3
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	0 1 2 3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0 1 2 3
20	Senti medo sem motivo	0 1 2 3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0 1 2 3

ANEXO IV - ESCALA DE PROCRASTINAÇÃO PURA - PPS

Escala de Procrastinação Pura – PPS

Muito raramente ou não me representa	Raramente me representa	Às vezes me representa	Frequentemente me representa	Muito frequentemente ou sempre me representa
1	2	3	4	5

Responda as questões abaixo de acordo com o quanto você se identifica com cada uma das afirmações.
 Marque a alternativa que mais adequadamente indica o quanto a afirmação representa você.

	Score
1. Eu demoro a tomar decisões até que seja tarde demais.	1 2 3 4 5
2. Mesmo depois de tomar uma decisão, eu demoro a colocá-la em prática.	1 2 3 4 5
3. Eu perco muito tempo em coisas banais antes de chegar às decisões finais.	1 2 3 4 5
4. Na preparação para alguns prazos, frequentemente perco tempo fazendo outras coisas.	1 2 3 4 5
5. Eu percebo que passo dias sem fazer tarefas simples, que requerem pouco esforço além de sentar e fazê-las.	1 2 3 4 5
6. Eu frequentemente me vejo realizando tarefas que eu já pretendia ter feito dias antes.	1 2 3 4 5
7. Com frequência, eu digo “eu farei isso amanhã”.	1 2 3 4 5
8. Eu geralmente demoro para começar a trabalhar no que tenho que fazer.	1 2 3 4 5
9. Eu não faço as coisas a tempo.	1 2 3 4 5
10. Eu não sou muito bom/boa em cumprir prazos.	1 2 3 4 5
11. Deixar as coisas para a última hora já me custou dinheiro no passado.	1 2 3 4 5
Total Score	

Fator Atraso na Tomada de Decisão	Fator Atraso na Implementação	Fator Falta de Pontualidade e Pontualidade	Fator Geral – Procrastinação Pura
Itens 1,2 e 3	Itens 4, 5, 6, 7 e 8	Itens 9, 10 e 11	Todos os itens

Rocha, R. Z. (2019). *Pure Procrastination Scale e Irrational Procrastination Scale: Adaptação e Evidências de Validade para o Contexto Brasileiro*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.

ANEXO V - QUESTIONÁRIO DE ACEITAÇÃO E AÇÃO - AAQ-II

Acceptance and Action Questionnaire-II - Versão Brasileira

AAQ-II

A seguir, você encontrará uma lista de afirmações. Por favor, avalie quanto cada afirmação é verdadeira para você e circule o número correspondente. Use a escala abaixo para fazer sua escolha.

1	2	3	4	5	6	7
nunca	muito raramente	raramente	algumas vezes	frequentemente	quase sempre	sempre

1. Minhas experiências e lembranças dolorosas dificultam que eu viva a vida que eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
2. Tenho medo dos meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu me preocupo em não conseguir controlar minhas preocupações e sentimentos.	1	2	3	4	5	6	7
4. Minhas lembranças dolorosas me impedem de ter uma vida plena.	1	2	3	4	5	6	7
5. Emoções causam problemas na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
6. Parece que a maioria das pessoas lida com suas vidas melhor do que eu.	1	2	3	4	5	6	7
7. Preocupações atrapalham o meu sucesso.	1	2	3	4	5	6	7

Sexo [F] [M] Idade _____