

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

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

Franciele Bischoff<sup>1</sup>, Janaína Thaís Barbosa Pacheco<sup>1</sup>

[1] Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre | **Título abreviado:** Inflexibilidade Psicológica e procrastinação acadêmica | **Endereço para correspondência:** Rua Sarmento Leite, 245, sala 208, cep 90050-170 - Porto Alegre/RS | **Email:** janainap@ufcspa.edu.br | **doi:** doi.org/10.18761/PAC.ACT.012

**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% dos casos, 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; Inflexibilidade Psicológica; Depressão; Ansiedade; Estresse.

**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.

**Keywords:** Procrastination; Psychological Inflexibility; Depression; Anxiety; Stress.

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 experimentar 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 et al., 2019; Glick et al., 2014; Steel, 2007). A alta prevalência desse tipo de comportamento sugere que a procrastinação seja um problema amplamente presente no ambiente acadêmico (Eisenbeck et al., 2019).

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. 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.

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 et al., 2019; Glick et al., 2014; Hutchison et al., 2018; Saplavska & Jerkunkova, 2018; Steel, 2007) e até mesmo com transtornos de ansiedade como síndrome do pânico e ansiedade social (Hutchison et al., 2018). A ansiedade e a depressão estão correlacionadas, por exemplo, a atrasos na entrega de trabalhos com prazos definidos, assim como o sofrimento psicológico relaciona-se com o adiamento de tarefas (Constantin et al., 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 (Steel, 2007; Svartdal et al., 2018).

Estudos apontam que a depressão, a ansiedade e o estresse possuem correlações com a inflexibilidade psicológica (e.g., Eisenbeck et al., 2019; Glick et al., 2014; Levin et al., 2014; Tavakoli et al., 2019).

A inflexibilidade psicológica é o modelo de psicopatologia proposto pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT; Hayes et al., 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 (Hayes et al., 2011). Dentro desse modelo de psicopatologia, a inflexibilidade psicológica é, portanto, "a raiz do sofrimento humano e do funcionamento desadaptativo" (Hayes et al., 2011, p. 64, tradução livre).

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 et al., 2014; Sutcliffe et al., 2018). Em seu estudo, com 442 estudantes – em sua maioria mulheres, estudantes de psicologia – na Universidade de Almería (Espanha), Eisenbeck et al. (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.

Os estudos sobre a procrastinação ainda são incipientes no Brasil. Tonelli et al. (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 do assunto e suas amplas consequências, torna-se importante o desenvolvimento de estudos que abordem a temática no contexto cultural brasileiro. Para isso, este estudo objetivou investigar a relação entre depressão, ansiedade, estresse, inflexibilidade psicológica

ca e a procrastinação em estudantes universitários brasileiros e avaliar o papel mediador da inflexibilidade psicológica na relação entre depressão, ansiedade e o estresse no nível de procrastinação. Para acessar essas variáveis foram utilizados instrumentos de autorrelato.

## Método

### Participantes e procedimentos

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); ou outro tipo de atividade remunerada). 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.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre – UFCSPA (parecer: 4.096.980). A pesquisa foi divulgada nas redes sociais *Whatsapp*, *Facebook* e *Instagram* pessoais dos pesquisadores e no perfil do grupo de pesquisa, com o seguinte texto: “Estamos realizando um estudo que busca compreender as relações entre a procrastinação, a inflexibilidade psicológica, a depressão, a ansiedade e o estresse em estudantes universitários, e gostaríamos de convidar você a responder um questionário e contribuir com nossa pesquisa. O questionário, que pode ser acessado através do link abaixo. Para respondê-lo é bem ra-

pidinho, leva cerca de 20 minutos. Você deve estar cursando graduação ou pós-graduação e estar frequentando as atividades do seu curso - e deve ser maior de 18 anos”.

Os instrumentos foram dispostos na plataforma *Google Forms*, por onde os dados foram coletados e o link para o acesso já estava disponível na divulgação. 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) e só foi possível ter acesso aos instrumentos após o consentimento ao estudo.

### Instrumentos

#### Questionário de dados sociodemográficos

Foi desenvolvido um questionário específico para esta pesquisa, com o objetivo de caracterizar a amostra em relação à idade, gênero, curso em que está matriculado, exercício de atividade remunerada, local e pessoas com quem residência, e realizar psicoterapia.

#### Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21)

Desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995) e traduzida e adaptada para o Brasil por Vignola e 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)

A escala foi desenvolvida por Steel (2010) e adaptada para vários idiomas, sendo amplamente utilizada nos estudos (Svartdal & Steel, 2017). Utilizou-se a versão traduzida e adaptada para o Brasil por Rocha (2019). O instrumento é com-

posto 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).

### Análise de dados

As análises estatísticas foram realizadas usando a versão 25 do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) e o PROCESS macro (Hayes, 2017). 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.

Devido à ausência de normalidade confirmada pelo teste Shapiro-Wilk, todos os testes estatísticos foram conduzidos utilizando a técnica de reamostragem de bootstrapping com 2000 amostras. Isso foi feito para obter intervalos de confiança de 95% corrigidos pelo viés (IC95%BCa), que foram utilizados na interpretação dos resultados. Foi aplicada a análise de correlação de Pearson para verificar a correlação entre as variáveis em análise (idade, depressão, ansiedade, estresse, procrastinação e inflexibilidade psicológica). Para a comparação dessas mesmas variáveis em relação a sexo e

escolaridade, foi utilizado teste T de Student para amostras independentes. Por fim, foram gerados 3 modelos para avaliar o efeito de mediação da inflexibilidade psicológica na relação de ansiedade (modelo 1), depressão (modelo 2) e estresse (modelo 3) com a procrastinação (modelo teórico opção 4) (Hayes, 2017).

## Resultados

Os resultados indicaram que parte dos 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 et al., 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).

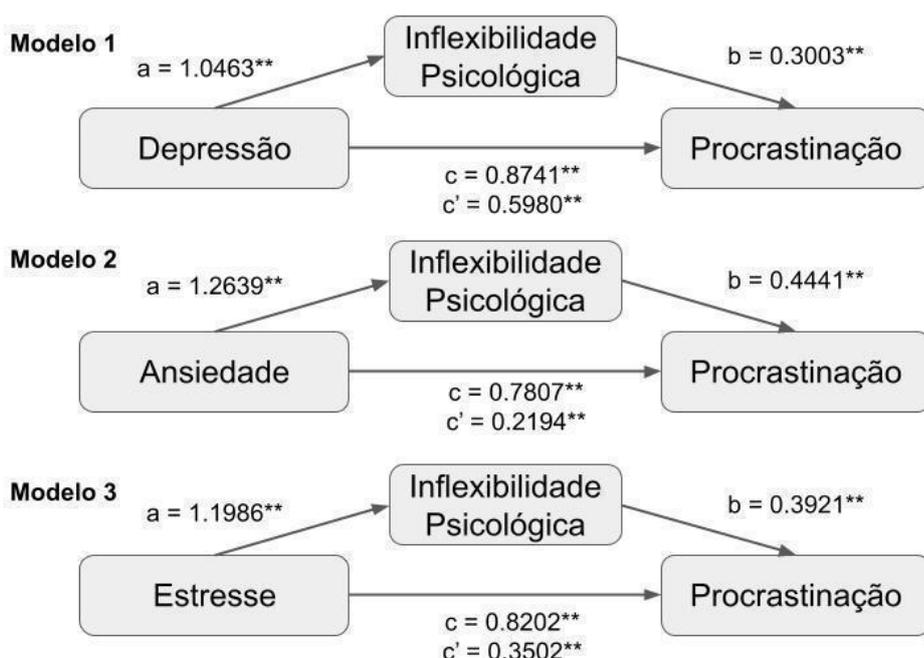
As correlações bivariadas entre idade, ansiedade, estresse, depressão, procrastinação e inflexibilidade psicológica estão apresentadas na Tabela 1. As variáveis ansiedade, depressão e estresse tiveram fortes correlações com a procrastinação e a inflexibilidade psicológica. Foi observada uma discreta 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. Não foram encontradas diferenças significativas considerando gênero e escolaridade e as variáveis idade, depressão, ansiedade, estresse, procrastinação e inflexibilidade psicológica.

Foram conduzidas análises de mediação em três modelos, a fim de avaliar o papel mediador da inflexibilidade psicológica na relação entre a de-

**Tabela 1. Correlações entre as Variáveis Idade, Ansiedade, Estresse, Depressão, Procrastinação e Inflexibilidade Psicológica na Amostra de Estudantes Universitários brasileiros. (n=309)**

		Idade	DASS-A	DASS-E	DASS-D	PPS
DASS-A	r (IC95%)	-0.151 (-0.237; -0.056)				
DASS-E	r (IC95%)	-0.183 (-0.284; -0.076)	0.718 (0.658; 0.770)			
DASS-D	r (IC95%)	-0.147 (-0.235; -0.047)	0.619 (0.538; 0.691)	0.657 (0.587; 0.723)		
PPS	r (IC95%)	-0.128 (-0.239; 0.001)	0.353 (0.265; 0.439)	0.424 (0.329; 0.512)	0.524 (0.442; 0.600)	
AAQ-II	r (IC95%)	-0.168 (-0.276; -0.048)	0.553 (0.435; 0.655)	0.600 (0.512; 0.680)	0.607 (0.517; 0.687)	0.514 (0.429; 0.594)

Nota. 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*. Análise de correlação de Pearson com intervalos de confiança de 95% corrigidos pelo viés (IC95%Bca)



**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. \*\* p<0,001.**

pressão, a ansiedade e o estresse no nível de procrastinação. A análise de mediação é uma técnica utilizada para investigar o processo pelo qual uma variável independente afeta uma variável dependente, através de um mediador, ou seja, uma variável intermediária. 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).

Os efeitos das análises de mediação são apresentados na Figura 1. Foram observados efeitos indiretos significativos de mediação nos três modelos: a procrastinação altera 0,3143 (IC95%Bca: 0,2004; 0,4489), 0,5613 (IC95%Bca: 0,3802; 0,7900) e 0,4700 (IC95%Bca: 0,3285; 0,6622) ponto para cada ponto de depressão, ansiedade e estresse quando mediado pela flexibilidade psicológica, respectivamente. Aproximadamente 36%, 83% e 57% da relação de cada uma destas variáveis com a procrastinação foi explicada pela mediação, respectivamente.

## 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 universida-

de, podendo ter influência da percepção de maior responsabilidade, desafios e necessidade de se comportar de forma mais independente nesse novo contexto (Eisenbeck et al., 2019; Glick et al., 2014; Steel, 2007). Esse novo contexto, quando somado 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 et al., 2019; Saplavaska & Jerkunkova, 2018; Tonalli et al., 2019). 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 de dados 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 (Glick et al., 2014; Levin et al., 2014; Tavakoli et al., 2019). A ansiedade, por exemplo, em combinação com a inflexibilidade psicológica, é uma variável que contribui para a procrastinação (Glick et al., 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 et al. (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 Sofrimento Psicológico), em uma amostra espanhola. Os resultados semelhantes em diferentes culturas destacam a consistência dos achados.

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 et al., 2018; Steel, 2007). Tarefas que são consideradas mais difíceis tendem a ser as mais procrastinadas (Tonalli et al., 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 ou evitar o desconforto em relação a uma tarefa (Eisenbeck et al., 2019; Glick et al., 2014; Tonelli et al., 2019). 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 aversividade ao se tornar mais urgente, e assim o indivíduo se vê novamente em um contexto aversivo onde há probabilidade de esquivar-se novamente. 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 (Svartdal et al., 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 et al., 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 gerar um ciclo vicioso de esquiva experiencial, pensamentos e sentimentos desagradáveis (Eisenbeck et al., 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 de intervenções cujo objetivo seja desenvolver uma maior flexibilidade psicológica.

Com relação às limitações do estudo, avalia-se a possibilidade de viés amostral. Isso porque as pessoas com um maior nível de procrastinação podem não ter respondido à pesquisa justamente por postergar a sua participação, esquivando-se de responder aos instrumentos.

Outro aspecto a ser considerado na análise deste estudo refere-se aos instrumentos de coleta de dados. O uso do AAQ II como um instrumento de avaliação de flexibilidade psicológica tem sido questionado por autores. Estudos que realizaram análises fatoriais e de convergência do AAQ II indicam que os itens do instrumento se correlacionam mais fortemente com medidas de sofrimento, como neuroticismo (Rochefort, Baldwin, e Chmielewski, 2018; Wolgast, 2014), sugerindo que o instrumento avalie esquia experiencial e não flexibilidade psicológica. A justificativa para a escolha do AAQ II neste estudo decorreu da sua ampla utilização nos estudos sobre flexibilidade psicológica e, principalmente, pela ausência, na ocasião do estudo, de outros instrumentos validados para o português brasileiro. Atualmente, está disponível o Psy-Flex (Neto et al, 2024) para a avaliação da flexibilidade psicológica, mostrando-se um instrumento com bons parâmetros psicométricos para mensuração deste construto. Desta forma, sugere-se a replicação futura deste estudo utilizando-se o Psy-Flex.

O uso de instrumentos de autorrelato também requer observação. O comportamento verbal – nesse caso, o autorrelato – também é um comportamento modelado por contingências, cuja emissão é influenciada pelo histórico de reforçamento do indivíduo. A validade do relato irá depender do quanto ele corresponde, de fato, ao que ocorreu e sempre haverá a possibilidade de um erro nesta descrição. Além disso, a precisão do relato também dependerá do quanto o sujeito consegue observar a si próprio (auto-observação). Por exemplo, uma pessoa pode não saber que fez alguma coisa, por não estar observando a si mesmo enquanto o comportamento em si ocorre (simplesmente por estar desatenta, no “modo automático”) (De Rose, 1999). Em uma metanálise conduzida por Kim e Seo (2015), foi feita uma comparação entre indicadores de procrastinação e performance acadêmica, utilizando dados de autorrelato e de

medidas externas, sendo constatado que em ambos os casos as medidas de autorrelato tendem a ser superestimadas: as pessoas podem exagerar o quanto procrastinam as tarefas acadêmicas e também o seu desempenho nelas. Assim, as respostas dos participantes podem ter sido influenciadas por uma desejabilidade social (para, por exemplo, evitar uma possível punição), que é um importante viés a ser considerado, e por diferenças na sua capacidade de auto-observação (Furnham, 1986). Esses vieses comprometem a precisão de qualquer instrumento de autorrelato, e, portanto, essas limitações precisam ser levadas em conta na interpretação dos resultados.

Dada a natureza complexa da procrastinação 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, este estudo encontrou 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 reduzir a procrastinação e seu impacto.

Apesar da variedade presente na 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/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*. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>
- de Rose, J. C. C. (1999). O relato verbal segundo a perspectiva da análise do comportamento: contribuições conceituais e experimentais. Em R. A. Banaco (Org). *Sobre comportamento e cognição. Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e terapia cognitivista*. (pp. 148-163). ARBytes.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Furnham, A. (1986). Response bias, social desirability and dissimulation. *Personality and Individual Differences*, 7, 385-400. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(86\)90014-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(86)90014-0)
- 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*. <https://doi.org/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. <https://doi.org/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.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- 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>
- 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>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology*, 32(2), 175-185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Neto, D. D., Mouadeb, D., Lemos, N., da Silva, A. N., Gloster, A. T., & Perez, W. F. (2024). Contextual similarities in psychological flexibility: the Brazil-Portugal transcultural adaptation of PsyFlex. *Current Psychology*, 43(31), 25595-25603. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06241-9>
- 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].
- Rochefort, C., Baldwin, A. S., & Chmielewski, M. (2018). Experiential avoidance: An examination of the construct validity of the AAQ-II and MEAQ. *Behavior therapy*, 49(3), 435-449. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.008>
- Sampaio, R. K. N., & Bariani, I. C. D. (2011). Procrastinação acadêmica: Um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 242-262. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2011v2n2p242>
- Saplavaska, J. & Jerkunkova, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. *Engineering for Rural Development*. 23, 1192-1197. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- 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>.
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00746>
- Svartdal, F., & Steel, P. (2017). Irrational delay revisited: Examining Five Procrastination Scales in a global sample. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01927>
- 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure? *Behavior therapy*, 45(6), 831-839. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.002>

### Histórico do Artigo

Submetido em: 29/10/2023

Aceito em: 10/11/2024

Editora associada: Nazaré Costa