



Interdisciplinary

LINKSCIENCEPLACE

DOI: 10.17115

ISSN: 2358-8411

Scientific Journal



Interdisciplinary Scientific Journal. ISSN: 2358-8411

Nº 5, volume 6, article nº 21, May 2019

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.17115/2358-8411/v6n5a21>

Accepted: 10/12/2018 Published: 30/05/2019

I SEMINÁRIO DE SAÚDE MENTAL DO NORTE E NOROESTE FLUMINENSE
– 27 A 30 DE NOVEMBRO DE 2018 – CAMPOS DOS GOYTACAZES - RJ

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DOS IMPACTOS NEGATIVOS DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NO BEM ESTAR SUBJETIVO

Elizangela Tonelli

Universidade Estadual Norte Fluminense (UENF)

Gisele Pessin

Universidade Estadual Norte Fluminense (UENF)

Vera Lúcia Deps

Universidade Estadual Norte Fluminense (UENF)

RESUMO:

Este trabalho apresenta uma revisão bibliográfica sobre a relação entre procrastinação acadêmica e bem-estar subjetivo. As buscas foram realizadas na Base de Dados Scopus, no período de 2014 a 2018. Com base nos resultados obtidos, confirmou-se a escassez de publicações sobre o tema a nível nacional. As pesquisas mencionadas evidenciam os impactos negativos da procrastinação acadêmica no bem-estar dos estudantes, desde o surgimento de sentimentos negativos até o seu adoecimento. Em decorrência da amplitude de consequências negativas do adiamento frequente das tarefas acadêmicas, considera-se a importância da realização de novas pesquisas sobre possíveis intervenções que favoreçam um adequado enfrentamento do problema.

Palavras chave: Procrastinação; Bem-estar subjetivo; contexto acadêmico.

ABSTRACT:

This paper presents a bibliographical review about a relationship between academic procrastination and subjective well-being. As Data Scopus database, in the period of 2018. Based on the results obtained, a shortage of information

on the national theme is confirmed. Research should evidence the negative results of academic procrastination on the well-being of students, from the onset of feelings to their illness. Due to the extent of the negative consequences of postponing or delaying academic tasks, it is important to carry out new research on possible interventions that favor an adequate coping of the problem.

Keywords: procrastination; Subjective well-being; academic context.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Pesquisas na área da psicologia e da educação têm investido no estudo da procrastinação, tendo em vista os seus impactos no cotidiano das pessoas em diversos contextos, tanto na vida pessoal, quanto nas atividades acadêmicas e profissionais. Dentre esses estudos, a procrastinação tem sido considerada por alguns autores como mais frequente entre os estudantes, em comparação à população em geral (SCHOUWENBURG, 2004; KERBAUY, 1997 FERRARI, 2001; STEEL, 2007; COSTA, 2007).

A procrastinação acadêmica é o atraso do aluno na realização das tarefas acadêmicas, que intencionalmente deixa de realizá-las dentro do tempo necessário, seja protelando seu início ou sua conclusão, ao ponto de experimentar um desconforto subjetivo (SOLOMON E ROTHBLUM, 1984; SCHOUWENBURG, 2004). A procrastinação é considerada por Steel (2007) como um transtorno comportamental que se manifesta no indivíduo de modo voluntário. Apesar de constituir uma suposta decisão individual, tal comportamento traz consequências negativas ao estudante, conforme evidencia a literatura especializada. Seus impactos podem afetar tanto a qualidade do desempenho acadêmico quanto o bem-estar subjetivo que, segundo Keyes (2006), é uma faceta importante da qualidade de vida.

Para melhor compreender os efeitos nocivos da procrastinação na saúde e no cotidiano dos acadêmicos, realizou-se uma revisão bibliográfica de estudos realizados na área da psicologia e da educação, a partir da Base de Dados Scopus. A análise das publicações evidenciou um crescente interesse por essa temática, que pode estar relacionada a novas formas de comportamento, influenciadas pela utilização das novas tecnologias de informação e comunicação. De modo geral, a procrastinação pode resultar em

estresse, ansiedade, sensação de culpa, doenças psicossomáticas, considerável diminuição da produtividade pessoal, assim como, desaprovação social em decorrência do descumprimento de responsabilidades ou compromissos. Essas vivências representam um forte impacto no bem-estar subjetivo, afetando a qualidade de vida dos indivíduos, segundo estudos já realizados, descritos na revisão bibliográfica a seguir.

2 A PROCRASTINAÇÃO NO CONTEXTO ACADÊMICO

Apresentar uma única conceituação para a procrastinação é uma tarefa árdua, tendo em vista as múltiplas definições do termo na literatura, que denunciam a ausência de um consenso sobre a temática (FERRARI, JOHNSON & MCCOWN, 1995). Por outro lado, cabe considerar que as múltiplas definições existentes apresentam nuances importantes do fenômeno da procrastinação.

Estudos pioneiros apontam a procrastinação como um comportamento dilatatório de atrasar as ações ao ponto de se experimentar um desconforto subjetivo (SOLOMON; ROTHBLUM; 1984) ou ainda, como um mecanismo para lidar com a ansiedade que está associada ao ato de iniciar ou concluir qualquer tarefa ou tomada de decisão (FERRARI, 2001).

Entre as diversas abordagens sobre o tema, na vasta literatura nacional e internacional, encontram-se definições que consideram a procrastinação como um traço de personalidade ou comportamento. Como um traço, a procrastinação torna-se uma tendência de sempre adiar aquilo que é necessário para se atingir o objetivo, apresentando uma resposta típica em situações variadas. Estudos nessa direção utilizam-se de modelos teóricos que visam analisar a personalidade do indivíduo, como exemplo, o *Big Five* (LAY; BROKENSHERE, 1997; SCHOUWENBURG, 2004, STEEL, 2007; SOMERS, 2008). Já a procrastinação compreendida como comportamento, se mostra como fruto de um processo dinâmico que se altera ao longo da vida, envolvendo o indivíduo e diversos aspectos ambientais, motivacionais, cognitivos e metacognitivos em uma dimensão temporal. (FERRARI, 2001; SCHOUWENBURG, 2004; STEEL, 2007; COSTA, 2007).

Sabe-se que o comportamento procrastinatório pode ocorrer em

variadas atividades, porém, tem sido considerado mais presente na vida dos estudantes do que na população em geral. Isso implica ao fato de que os universitários precisam lidar com inúmeras tarefas acadêmicas e de estudo, com diferentes níveis de complexidade, que, muitas vezes, apresentam prazos simultâneos e concorrentes (PASCARELLA; TEREZINI, 2005).

Em estudos pioneiros sobre procrastinação acadêmica, as autoras Salomon e Rothblum (1984) mostraram evidências de que cerca de 50% dos universitários procrastinam de modo problemático, gerando desconforto psicológico e prejuízos acadêmicos. Os motivos para suas negligências envolvem, o medo de falhar, a ansiedade durante a execução da tarefa, o perfeccionismo e a baixa autoestima (SOLOMON; ROTHBLUM, 1984; BLUNT, PYCHYL, 1998; FERRARI, TICE, 2000; WOLTERS, 2003).

Pesquisas também têm ressaltado uma variedade de preditores da procrastinação no âmbito acadêmico. Ao correlacionar por meio da meta-análise, a procrastinação com 691 variáveis, Steel (2007) encontrou correlações positivas com a impulsividade, depressão, falta de autocontrole e baixa motivação para o desempenho. A procrastinação também tem sido associada a baixa autoeficácia, elevada autoconsciência e autocrítica (EFFECT; FERRARI 1989; STEEL, 2007).

A percepção que se tem sobre a tarefa (nível de dificuldade, interesse, urgência e tempo para realizar) também influencia no quanto se procrastina (GRUNSCHEL, PATRZEK, FRIES, 2013). As tarefas consideradas difíceis frequentemente são mais procrastinadas. Esses aspecto reflete o medo de falhar, já citado anteriormente, a aversão à tarefa e a preguiça mediante a maior exigência de esforço físico e mental (FERRARI; PYCHYL, 2000; OZER, DEMIR, FERRARI, 2009; ENUMO E KERBAUY, 1999). Além da aversão à tarefa, outros fatores também podem impulsionar a procrastinação, tais como recompensas/punições que podem ser recebidas (SCHOUWENBURG, 2004; STEEL, 2007).

Patrzek, et al (2014) em um estudo com universitários na Alemanha, perceberam que a procrastinação acadêmica aumenta a frequência de formas subsequentes de conduta, como desculpas fraudulentas, plágio, cópias de outras pessoas e uso de meios proibidos em exames ou trabalhos, fabricação

ou falsificação de dados. Este estudo sinaliza que essas condutas representam meios para lidar com as consequências negativas da procrastinação acadêmica, que tentam minimizar o prejuízo no desempenho.

Além de trazer um resultado insatisfatório frente ao desempenho da tarefa executada, Ferrari e Tice (2000) enfatizam que a procrastinação pode influenciar emocionalmente os acadêmicos, havendo diferenças destacáveis entre procrastinadores e não procrastinadores. Na visão destes autores, os indivíduos não procrastinadores têm sido associados à elevada eficiência, produtividade e desempenho superior, e são muitas vezes vistos como indivíduos organizados e altamente motivados.

Em relação à saúde física e mental, a procrastinação pode levar o indivíduo à estágios emocionais negativos que geram elevados níveis de ansiedade, estresse, angústia, frustrações, irritação, culpa e problemas de saúde como a depressão (BURKA; YUEN, 1991; KERBAUY, 1997; FERRARI, 2000; STEEL, 2008; FERRARI, 2011). É importante compreender que procrastinadores podem ter dificuldade em procurar apoio devido a estigma social e à crença de que não têm força de vontade para superarem suas dificuldades ou por ausência de ambição (STEEL, 2007).

Tomados em conjunto, à luz dos estudos acima, pode-se dizer que a procrastinação tem uma natureza complexa que envolve componentes cognitivos, afetivos e comportamentais (SOLOMON E ROTHBLUM, 1984) e afeta não apenas a vida acadêmica de muitos estudantes, mas também seu bem-estar de uma forma negativa, como será apresentado a seguir.

3 BEM-ESTAR SUBJETIVO

O bem-estar subjetivo (BES) é uma área da psicologia cobrindo estudos que têm utilizado as mais diversas nomeações, tais como: felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto positivo. Apesar das diferentes perspectivas teóricas relativas à conceituação de BES, denota-se que há um consenso entre os estudiosos da área quanto às suas dimensões: satisfação com a vida e afetos positivos e negativos (MARTINEZ; GARCIA, 1994; ANGUAS, 1997;). De forma ampla, pode-se dizer que o tema discorre em como as pessoas experienciam e avaliam suas vidas (DIENER, 2001).

De acordo com Ostrom (1969, citado por GIACOMONI, 2004), o bem-estar subjetivo é uma atitude e como tal possui pelo menos dois componentes básicos: afeto e cognição. O componente cognitivo refere-se aos aspectos racionais e intelectuais, enquanto o componente afetivo envolve os componentes emocionais.

O afeto positivo é um contentamento hedônico experimentado em um determinado momento como um estado de entusiasmo e prazer ativo. É um sentimento transitório e por isso retrata mais um estado emocional do que um julgamento cognitivo. Afeto negativo refere-se a um estado de engajamento desprezível que também é transitório, mas, que inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes (DIENER, 2001). A dimensão satisfação com a vida é um julgamento cognitivo de algum domínio específico na vida da pessoa; um processo de juízo e avaliação geral da própria vida (EMMONS, 1986); uma avaliação sobre a vida de acordo com um critério próprio (SHIN & JOHNSON, 1978).

O julgamento da satisfação depende de uma comparação entre as circunstâncias de vida do indivíduo e um padrão por ele escolhido. Siqueira e Padovam (2008) consideram que o nível adequado de BES ocorre quando o indivíduo reconhece um nível elevado de satisfação com a vida, com alta frequência de experiências emocionais positivas e baixas frequências de experiências emocionais negativas.

É fato que os estados de humor das pessoas, suas emoções e julgamentos autoavaliativos mudam no decorrer do tempo, o que caracteriza a satisfação com a vida como um construto multidimensional e dinâmico. Considerando a procrastinação como um comportamento que desencadeia sentimentos desagradáveis que impactam na vida acadêmica (BALKIS, 2013), nos estudos de Ozer e Sackes (2011) os procrastinadores relataram menor satisfação com a vida do que os não-procrastinadores. O que de fato é coerente com o relatado por Chow (2011) em que estudantes que expressam insatisfação com a vida escolar procrastinam com mais frequência.

Para esse estudo, iremos considerar os impactos da procrastinação acadêmica no bem estar subjetivo considerando os aspectos afetivos (positivos

e negativos), como estado emocional, sensações desagradáveis e desconfortantes, e os aspectos cognitivos (intelectuais e racionais) relacionados à tarefa, às expectativas em relação aos seus objetivos e à satisfação com a vida.

4 METODOLOGIA

Para a realização desta revisão bibliográfica fez-se uma busca na Base de Dados Scopus. Foram utilizados os termos “procrastination” and “well-being”, restringindo a busca dessas palavras ao título, resumo e palavras-chave dos trabalhos. A busca em dezembro de 2018 resultou em 71 publicações, dentre estas, os resultados foram refinados para que fossem selecionados os artigos (35) e *reviews* (02) publicados nos últimos cinco anos (2014-2018). Dentre essas publicações, de acordo com os objetivos deste trabalho, foram selecionados 6 artigos que tratam especificamente da procrastinação acadêmica e sua relação com o bem-estar subjetivo. Cabe ressaltar que foram excluídos artigos sobre a procrastinação relacionada a outros contextos ou profissões que não estavam associados à vida acadêmica.

5 RESULTADOS

A análise dos resultados revelou um crescimento no número de pesquisas sobre a procrastinação, o que pode indicar maior interesse sobre esse assunto nos últimos anos, possivelmente em decorrência de fatores psicossociais presentes na vida dos universitários frente aos desafios do contexto contemporâneo. No Brasil o tema ainda é novo e carece de maior discussão. Países como a Alemanha, Nova Zelândia, Reino Unido, Canadá e Estados Unidos se destacam na produção de publicações sobre a procrastinação. Dentre as áreas de conhecimento que mais se interessam sobre o assunto, a Psicologia é predominante, possivelmente devido à importância dos fatores psicológicos envolvidos no fenômeno em questão. Abaixo, são apresentadas as publicações que relacionam a procrastinação acadêmica ao bem-estar subjetivo.

5.1 IMPACTOS DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NO BEM-ESTAR SUBJETIVO

Krause e Freund (2014) apontam que os procrastinadores apesar de se sentirem bem por desenvolverem uma tarefa prazerosa no lugar da tarefa adiada, ao olharem para o passado, sentem-se culpados e envergonhados por não terem se dedicado o tempo necessário ao cumprimento da tarefa, o que desencadeia emoções afetivas negativas e afastamento social. Os autores enfatizam ainda, que o bem-estar foi melhor previsto pelo autorrelato do que pela procrastinação comportamental. Isso sugere que procrastinação autorrelatada reflete melhor seu construto do que uma métrica puramente comportamental. Considerando o sentimento de culpa como um pensamento ruminativo, essa emoção se relaciona ainda aos aspectos cognitivos do bem-estar, tendo em vista que esses pensamentos podem surgir quando há dificuldade em completar uma tarefa desafiadora ou aversiva, o que pode levar à procrastinação (STANTON; LAY, 2000).

Os estudos de Kroese et al (2014) introduziram a procrastinação ao deitar como um fator importante relacionado à obtenção de sono insuficiente e, conseqüentemente, afetando o bem-estar individual. A procrastinação na hora de dormir ocorre quando nenhuma circunstância externa o impede de ir para a cama no horário pretendido. Os autores revelam que essa forma de procrastinação ocorre devido a estados de baixo autocontrole, que surgem, mais fortemente, na hora de ir dormir, já que essa ação ocorre ao final de uma jornada de atividades diárias. Ocorre que dormindo uma quantidade de horas insuficiente para o seu descanso, o estudante sofre conseqüências no seu desempenho acadêmico, ao ter seu bem-estar subjetivo afetado.

Sirois e Pychyl (2016) enfatizaram que autocrítica, a autocensura, o autojulgamento e outros pensamentos negativos e punitivos voltados para o eu, parecem ser uma maneira central na qual os procrastinadores inconscientemente mantêm o humor negativo. Nesse sentido, a procrastinação e estados negativos de humor é complexa e recíproca. Sentimentos de vergonha, culpa, angústia e ansiedade, associados a uma tarefa que foi desnecessariamente atrasada podem, promover mais evitação como um meio de regular esses estados emocionais negativos.

Esses resultados mostram-se consistentes aos achados de Sirois e

Tosti (2012) que revelam a dificuldade dos procrastinadores em manterem a atenção presente. Em vez de experimentarem ativamente o presente de uma maneira engajada e consciente, os procrastinadores lutam com seus próprios pensamentos autocríticos e reativos em relação a uma tarefa que necessitam realizar, o que, por sua vez, pode ativar o diálogo interno negativo que interfere negativamente na persistência da tarefa.

O estudo de Balkis (2016) apontou outras variáveis relacionadas à procrastinação. Sua pesquisa revelou que a ausência ou falta de habilidades de autorregulação, desempenha um papel significativo na procrastinação e, conseqüentemente, um impacto negativo no bem-estar afetivo dos alunos. Os resultados mostraram ainda, que níveis mais altos de autorregulação reduziram a procrastinação; por sua vez, a baixa procrastinação reduziu os sentimentos negativos e aumentou a satisfação com a vida acadêmica. Este resultado sugeriu que melhorar as habilidades de autorregulação, incluindo os componentes cognitivos, afetivos e comportamentais, pode facilitar diretamente o enfrentamento da procrastinação e indiretamente aumentar os níveis de bem-estar afetivo dos estudantes. Além disso, os resultados também revelaram que níveis mais altos de afeto negativo aumentam a procrastinação; por sua vez, o aumento da procrastinação reduziu o efeito do afeto negativo nos sentimentos positivos e na satisfação com a vida acadêmica. Desse modo, a procrastinação acaba servindo como uma estratégia de distração para minimizar o sofrimento e o mal-estar diante da necessidade de enfrentamento de uma tarefa.

Considerando a internet uma ferramenta para a procrastinação (ODACI, 2011), Meier, Reinecke e Meltzer (2016) por sua vez, estudaram a procrastinação frente ao uso do Facebook. Esses pesquisadores denunciam que essa forma de procrastinação traz conseqüências prejudiciais para o bem-estar acadêmico e geral dos usuários. Os alunos que frequentemente procrastinam as tarefas acadêmicas usando o Facebook apresentaram níveis de estresse mais elevado e variações de humor, que afetam os relacionamentos e o crescimento pessoal - indicadores que envolvem o bem-estar. Os resultados ainda apontaram que os procrastinadores apresentam traços de baixo autocontrole e elevado nível de prazer em relação a verificação habitual do Facebook que, a princípio, satisfaz a necessidade do

usuário de sentir-se bem. Nesse sentido, os resultados indicam o uso da mídia como uma atividade altamente agradável pelo estudante também pode gerar formas disfuncionais de uso, devido ao aumento da procrastinação que subsequentemente prejudica o seu bem-estar.

O estudo de Grunschel et al (2016) examinou o uso de estratégias de regulação motivacional e seus efeitos sobre a procrastinação acadêmica, o desempenho acadêmico dos alunos e o bem-estar. Os resultados do referido estudo mostraram que o uso da maioria das estratégias individuais de regulação motivacional tiveram efeitos indiretos positivos significativos no desempenho acadêmico dos estudantes e no bem-estar afetivo/cognitivo frente a procrastinação acadêmica.

De modo geral, ainda que apresentem diferentes facetas sobre a procrastinação, os estudos mencionados apresentam uma unanimidade: a procrastinação afeta de modo significativo o bem-estar dos indivíduos. No contexto acadêmico, embora esses comportamentos sejam empreendidos muitas vezes como uma estratégia, podem ter seus reverses, sobretudo quando constituem um ciclo vicioso, culminando no adoecimento dos indivíduos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados sugerem que os estudantes que apresentam comportamento procrastinador de modo recorrente, necessitam de apoio e intervenções especializadas para a superação de suas dificuldades, sobretudo em decorrência da amplitude dos impactos negativos da procrastinação na realização de tarefas essenciais para sua formação, no alcance de objetivos importantes para a sua carreira e até mesmo na sua saúde mental.

Além disso, vale destacar que os procrastinadores não podem ser tratados como pessoas descomprometidas ou desinteressadas. Podem estar enfrentando dificuldades que afetam a sua motivação para a vida acadêmica, seja de ordem pessoal ou contextual. Além da satisfação momentânea obtida pelo adiamento de uma atividade, podem receber duras consequências que afetam a sua autoestima e sua própria carreira.

É evidente que as crenças que os estudantes apresentam sobre si

mesmos e sobre as tarefas que realizam apresentam uma forte influência sobre a sua motivação e conseqüentemente, sobre seu comportamento. Aliadas aos diferentes fatores que constituem a vida dos indivíduos, podem afetar de modo significativo o seu bem-estar subjetivo e a sua qualidade de vida. Considerando a importância da reflexão sobre os próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos, é fundamental que os estudantes desenvolvam habilidades autorregulatórias, de modo que assumam maior autonomia na vida e tenham maior engajamento frente às próprias escolhas.

Em um contexto de rápidas transformações e muitas exigências por produtividade, a universidade tem constituído um espaço de adoecimento para estudantes e profissionais. Para além das possibilidades de enfrentamento a nível individual, cabe pensar sobre os fatores contextuais envolvidos. É necessário que sejam desenvolvidas ações a nível institucional, nas próprias universidades, que tenham como objetivo primordial possibilitar uma formação integral do acadêmico, afetando positivamente a sua saúde mental. Dentre essas ações, é importante repensar a cultura das próprias universidades, de modo a romper com a perpetuação de relações que não contribuem de modo construtivo para a aprendizagem e para o bem-estar de estudantes, professores e pesquisadores.

Cabe considerar ainda, que a utilização das novas tecnologias da informação e da comunicação influenciam nos modos de ser e agir dos indivíduos, resultando em novas formas de comportamento, que merecem ser estudadas para a construção de outras possibilidades de enfrentamento à procrastinação, sobretudo quando essa resulta no sofrimento psíquico dos estudantes. A utilização do Facebook como estratégia de procrastinação já foi estudada, mas existem inúmeras redes sociais e ferramentas tecnológicas que devem ser devidamente investigadas, sobretudo pela influência que tem exercido sobre os indivíduos, suas tomadas de decisão e suas crenças pessoais.

REFERÊNCIAS

- ANGUAS, A. **El significado del bienestar subjetivo, su valoración en México**. Tesis de Maestría en Psicología Social, Universidad Nacional Autónoma de México, Madrid. 1997.
- BLUNT, A., PYCHYL, T. A. **Volitional Action and Inaction in the Lives of Undergraduate students: State Orientation, Procrastination and Proneness to Boredom**. *Personality and Individual Differences*, 1998, 24, 837-846.
- BURKA, J., & YUEN, L. **Procrastinação**. São Paulo: Nobel, 1991.
- BALKIS, M. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *in Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 2013, 13(1):57-74.
- BALKIS, M. **Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form** *European Journal of Psychology of Education*.2016, Vo. 31, N.3, 439–459.
- COSTA, M. **Procrastinação, auto-regulação e gênero**. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho – Portugal, 2007.
- CHOW, P.H. **Procrastination Among Undergraduate Students: Effects of Emotional Intelligence, School Life, Self-Evaluation, and Self Efficacy**. IN: *Alberta Journal of Educational Research*, 2011, 2011, Vol. 57, No. 2, 234-240,
- DIENER, E. **Subjective well-being**. In: N. J. Smelser & P. B. Baltes (Orgs.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*. Oxford: Elsevier, 2001.
- EFFERT, B. R., & FERRARI, J. R. **Decisional Procrastination:Examining Personality-Correlates**. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1989, 4(1), 151-156.
- EMMONS, R. A. Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51, 1058-1068.
- FERRARI, J. **Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness and time limits on "working best under pressure"**. *European Journal of Personality*, 2001, 15, 391-406.
- FERRARI, J.R., JOHNSON, J.L., & MCCOWN, W.G. **Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment**. New York: Plenum Press, 1995.

FERRARI, J., & TICE, D. **Procrastination as a self-handicap for men and women: a Task-avoidance strategy in a laboratory setting.** *Journal of Research in Personality*, 2000, 34, 73-83.

FERRARI, J.; PYSCHYL, T. **Current issues and new directions.** In: *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000, v.15, n.5.

GRUNSCHEL, C., PATRZEK, J., & FRIES, S. **Exploring the Reasons and Consequences of Academic Procrastination: An Interview Study.** *European Journal of Psychology of Education*, 2013, 28, 841-861.

GRUNSCHEL, A. et al. **Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being** *Learning and Individual Differences*, 2016, 49, 162–170

GIACOMONI, C. H. **Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida.** *Temas psicologia*. 2004, vol.12 no.1 Ribeirão Preto.

KEYES, C. L. M. **Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction.** *Social indicators research*, v. 77, n. 1, p. 1-10, 2006.

KRAUSE, K.; FREUND, A.M. **Delay or procrastination – A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective In: Delay or procrastination.** *Personality and Individual Differences*. 2014, 63, 75–80

KROESE, F.M, et al. **Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination.** *Frontiers in psychology*. 2014, Volume 5, 611, 1-8.

KERBAUY, R. . **Procrastinação: Adiamento de tarefas.** In: R. A. Banaco (Org.), *Sobre o comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento clínico e terapia cognitiva* (pp. 393-398), Santo André, SP: ESETec Editores Associados. 1997.

LAY, C. H., & BROKENSHERE, R. **Conscientiousness, Procrastination, and Person-Task Characteristics. in Job Searching by Unemployed Adults.** *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 1997, 16, 83-96.

MARTINEZ, M. & GARCIA, M. . **La autopercepción de la salud y el bienestar psicológico como indicador de calidad de vida percibida en la vejez.** *Revista de Psicología de la Salud*, 1994, 6(1), 55-74.

MEIER, A.; REINECK, L.; MELTZER, C. E. **“Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-**

being. In, Computers in Human Behavior. 2016, v. 64, 65-76.

OZER, U. B.; DEMIR, A.; FERRARI, J. **Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students:** Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. IN The Journal of Social Psychology. 2009, 149(2):241-57 .

ÖZER, B.U. & SACKES, M. **Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction.** In: Procedia Social and Behavioral Sciences, 2011, 12, pp. 512–519.

ODACI, H. **Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students.** Computers & Education, 2011, 57(1), 1109–1113.

PATRZEK, J. et al. **Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct:** a panel study. in Studies in Higher Education, 2014, 40(6):1-16 .

PASCARELLA, E. T., & TERENCEZINI, E. T. **How college affects students: A third decade of research.** San Francisco: Jossey-Bass, 2005, v. 2.

RIBEIRO F. et al. **Comportamento procrastinador e desempenho acadêmico de estudantes do curso de ciências contábeis.** Advances in Scientific and Applied Accounting. 2014, p. 386-406.

SOLOMON, L. J., & ROTHBLUM, E. D. **Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates.** Journal of Counseling Psychology, 1984.

SCHOUWENBURG, H. **Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays.** In H. Schouwenburg, C. Lay, PYCHYL, T. & FERRARI J. (Eds.). Counselling the procrastinator in academic settings (pp. 3-18). Washington: American Psychological Association, 2004.

STEEL, P. **The nature of procrastination:** A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 2007.

SAMPAIO, R. K. N; BARIANI, I. C. D. **Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório.** Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 2, n. 2, p. 242-262, dez. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v2n2/a08.pdf> Acesso em 26 de dez. 2018.

SOMERS, P. **Gênero e outras variáveis que influenciam na procrastinação acadêmica.** Educação - Porto Alegre, 2008, 31(1), 54-60.

SIROIS, F.; PYCHYL, T. **Procrastination, Health, and Well-Being.** Academic

Press: Ottaya, 2016.

SIROIS, F. M., & TOSTI, N. . **Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being.** *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 2012, 30(4), 237-248.

SHIN, D. C. & JOHNSON, D. M. **Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life.** *Social Indicators Research*, 1978, 5, 475-492.

SIQUEIRA, M; M; M,; PADOVAM, V; A. R. .**Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho.** *Psic.: Teor. e Pesq.* [online]. 2008, vol.24, n.2, pp.201-209.

STANTON, M.; LAY, C.; **Trait Procrastinators and Behavior/Trait-Specific Cognitions.** *in Journal of social behavior and personality* , 2000, 15(5).

WOLTERS, C.A. Understanding procrastination from a self-regulated learning. *Journal of Education Psychology*, 2003, 95(1), 179-187.