

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

***PURE PROCRASTINATION SCALE E IRRATIONAL PROCRASTINATION
SCALE: ADAPTAÇÃO E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE
PARA O CONTEXTO BRASILEIRO***

Dissertação de Mestrado

Roberta Zanini da Rocha

Porto Alegre, fevereiro de 2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

***PURE PROCRASTINATION SCALE E IRRATIONAL PROCRASTINATION
SCALE: ADAPTAÇÃO E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE
PARA O CONTEXTO BRASILEIRO***

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e para a banca avaliadora, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia, sob orientação da Prof^a Dra. Ana Cristina Garcia Dias.

Roberta Zanini da Rocha

Porto Alegre, fevereiro de 2019

“Time is an equal opportunity employer. Each human being has exactly the same number of hours and minutes every day. Rich people can't buy more hours. Scientists can't invent new minutes. And you can't save time to spend it on another day. Even so, time is amazingly fair and forgiving. No matter how much time you've wasted in the past, you still have an entire tomorrow”.

— Denis Waitley

Agradecimentos

Ao meu pai, Antonio, por ter me instigado a curiosidade desde a tenra idade. A ele, por todo o estímulo ao aprendizado e amor ao conhecimento que me ensinou a cultivar. A ele, que mesmo enfermo e necessitado dos meus cuidados, me encorajou a prosseguir nesta jornada. A ele, que tolerou e compreendeu os momentos em que estive ausente. A ele, que durante esta trajetória, partiu, deixando saudades e uma herança valiosa: ensinamentos de uma vida ao seu lado.

A minha mãe, Jane, por ter acompanhado de perto toda minha trajetória escolar, sempre a estimular plenamente o meu crescimento pessoal. A ela, pela educação e por todas as competências que me possibilitou desenvolver e que tornaram a trajetória até aqui possível. A ela, por ter dividido comigo os cuidados de meu pai quando eu não podia fazê-lo, me deixando tranquila para cumprir minhas obrigações e compromissos. A ela, por ser, agora, pai e mãe e por tentar suprir a ausência ao mesmo tempo que mantém viva a memória de meu pai.

A minha irmã, Jeane, por ter sido meu primeiro e mais importante modelo. A ela, por ter compartilhado comigo grandes alegrias e tristezas profundas, de maneira a sempre me lembrar que não estou sozinha. A ela, por também ter sido presente e ativa nos cuidados do nosso pai, mesmo tendo que se dividir entre Rio Grande e Porto Alegre. A ela, pelo maior presente que já recebi: minha afilhada Aurora, que trouxe alegria de volta a nossas vidas.

A minha orientadora e amiga, prof. Ana Cristina, por ter sido muito mais do que minha orientadora. A ela, por todo o respeito, cuidado, compreensão e carinho oferecidos não só a mim, mas também a minha família diante de todos os ocorridos ao longo destes dois anos de convivência. A ela, por ter tolerado minha ausência, a procrastinação que me assola e por ter sido paciente e encorajadora durante todo este percurso. A ela, que em vez de cobrar conquistas acadêmicas, me estimulou a estar com o meu pai o máximo de tempo que eu podia. A ela, que fez tudo o que estava ao seu alcance para que esta experiência de mestrado fosse a mais agradável e tranquila possível, apesar das exigências e das circunstâncias desfavoráveis. A ela, por acreditar na minha capacidade, no meu trabalho e por aceitar minhas limitações e dificuldades. A ela, por todos os ensinamentos que me proporcionou e pela acolhida reconfortante que me proporcionou.

Ao prof. Marco Teixeira, por compartilhar comigo de tendências perfeccionistas e megalomaniacas, pelas risadas nos almoços leves. A ele, pelas orientações, por vibrar com meu trabalho, por todas as dúvidas sanadas, pelas ideias e sugestões oferecidas, pela ajuda

com as análises e interpretação dos dados. Pela disponibilidade que sempre encontrei quando a ele recorri.

À Carla, por ter sido uma amiga tão afetuosa e presente. Por todas as análises estatísticas e por todo o esforço que despendeu em me auxiliar durante toda essa jornada. Este mestrado só se conclui porque a tive comigo, porque pude contar com ela em todos os momentos que precisei de ajuda, fosse com os conteúdos das aulas ou com outras atividades. A ela, pela escuta, pelos cafés, almoços e os inúmeros momentos compartilhados. A ela, pelo ombro amigo, pela companhia, por comprar minhas ideias e estimular meu trabalho.

Ao Mikael, pelo suporte incondicional que me ofereceu em absolutamente todos os momentos que eu precisei. Obrigada por ter sido tão presente e continente, por sempre ter me dito o que eu precisava ouvir, por mais duro que fosse, e não o que eu gostaria. Agradeço por todas as risadas e gargalhadas de doer a barriga que tu me proporcionou, até mesmo quando minha vida estava tão triste. Obrigada por ser meu ombro amigo oficial, por ter me escutado pacientemente, por ter se envolvido mesmo quando não precisaria fazê-lo. Obrigada por dividir comigo tua fé, teu conhecimento e tuas histórias. Agradeço por toda a ajuda, que foi muita, e sem a qual eu não sei se teria chegado até aqui.

Ao André, meu anjo, por acreditar mais em mim do que eu mesma. A ele, pelos puxões de orelha nos períodos de procrastinação, e pelos elogios e estímulo naqueles de produtividade. A ele, pelas ajudas com revisões e opiniões, por ter dividido comigo momentos de lazer e de trabalho. A ele, por manejar carinhosamente minha ansiedade e por me oferecer amor e carinho incondicionais.

À Mônica, pela escuta, apoio e manejo em todos os momentos dessa jornada.

Aos professores Nelson, Denise, Caroline, Cláudia e Sílvia, por participarem das bancas de qualificação e defesa e pelas valiosas contribuições ao meu trabalho.

Aos meus amigos e colegas que compartilharam comigo, de alguma forma, esta árdua trajetória. Em especial, à Luísa, Mariana, Barbara, Fernanda, Maria Amália, Maíra, Ricardo, Vicente, André, Pierre, Isabela, Camila, Fabrício, Dyane, Fábio, Ingrid e Daiane.

Aos meus alunos, que engrandeceram a minha trajetória, me possibilitaram reafirmar o meu amor pela docência e que muito me ensinaram.

A todos os estudantes que participaram desta pesquisa, por terem investido seu tempo para que eu pudesse realizar esse trabalho.

Às profs. Daniela Levandowski, Clarissa De Antoni e demais mestres que me estimularam a trilhar esse caminho, pelos conhecimentos compartilhados e por serem modelos de profissionais comprometidos e engajados com o desenvolvimento dos alunos.

Ao CNPq, pelo apoio financeiro.

A todos aqueles que contribuíram, direta ou indiretamente, para a conclusão desta etapa.

Sumário

Resumo.....	8
Abstract.....	10
Apresentação.....	12
Referências.....	20
Estudo 1 – Fazer depois o que pode ser feito agora: uma revisão narrativa sobre procrastinação	
Resumo.....	24
Abstract.....	25
Estudo 2 – Escala de Procrastinação Pura e Escala de Procrastinação Irracional: Adaptação e evidências de validade em uma amostra de universitários brasileiros	
Resumo.....	26
Abstract.....	27
Considerações Finais.....	28
Referências.....	32
Apêndices	
Apêndice A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	33
Apêndice B: Questionário Sociodemográfico.....	35
Anexos	
Anexo A: Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa.....	39
Anexo B: Escala de Procrastinação Pura (PPS).....	42
Anexo C: Escala de Procrastinação Irracional (IPS).....	43

Resumo

A procrastinação caracteriza-se pela ocorrência de atrasos desnecessários e disfuncionais na realização de atividades, implicando em consequências negativas para o indivíduo que procrastina. Os estudos sobre o tema revelam que este é um fenômeno complexo e multifacetado, que tem se mostrado cada vez mais prevalente na atualidade. O hábito de postergar tarefas pode resultar em problemas acadêmicos, sociais e de saúde, tendo especial impacto na qualidade de vida e na saúde mental. Este tema foi pouco explorado no Brasil, sendo ainda escassos os estudos a respeito do fenômeno neste contexto. A fim de ampliar os conhecimentos e as possibilidades de investigação sobre a procrastinação no país, este estudo tem como objetivo principal adaptar duas escalas – a Irrational Procrastination Scale (IPS) e a Pure Procrastination Scale (PPS) para o contexto nacional. A dissertação é composta por dois trabalhos: uma revisão narrativa sobre procrastinação, que apresenta um panorama de pesquisas sobre o fenômeno na literatura internacional, além da apresentação do processo de adaptação e validação das escalas IPS e PPS. Os participantes foram 1.426 estudantes universitários que responderam, além dessas duas escalas, a um questionário sociodemográfico, às subescalas Impacto Geral da Procrastinação e Tarefas Procrastinadas, do Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências Negativas e à Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (DASS-21). Análises fatoriais exploratórias e confirmatórias foram realizadas para a verificação das estruturas fatoriais da IPS e da PPS. As evidências de validade foram obtidas através de correlações de Pearson entre as escalas e os outros instrumentos utilizados e a fidedignidade foi averiguada através do coeficiente alpha de Cronbach. A IPS apresentou a estrutura de um fator, conforme o esperado, enquanto a melhor solução para a PPS foi a de três fatores com um fator geral de segunda ordem. A versão brasileira das escalas apresentou boas propriedades psicométricas, podendo ser considerada confiável. No geral, os resultados indicaram que tanto a IPS quanto a PPS são

apropriadas como medidas de procrastinação e podem ser usadas para avaliar a ocorrência e a gravidade do fenômeno.

Palavras-chave: Procrastinação, estudantes universitários, adaptação de instrumentos, validade, estrutura fatorial.

Abstract

Procrastination has been defined as the occurrence of unnecessary and dysfunctional delays in performing activities, what implies negative consequences for the individual who is procrastinating. Studies reveal that this is a complex and multifaceted phenomenon, which has become increasingly prevalent today. The habit of postponing tasks can result in academic, social, and health problems, specially affecting quality of life and mental health. This topic was poorly investigated in Brazil, and studies on the phenomenon in this context are still scarce. In order to increase the knowledge and possibilities of research on procrastination in Brazil, this study aims to adapt two scales — the Irrational Procrastination Scale (IPS) and Pure Procrastination Scale (PPS) to the Brazilian context. The dissertation is composed of two studies: a narrative review on procrastination, which presents an overview of the research on the phenomenon in the international literature, as well as an empiric study in which the process of adaptation and validation of the IPS and PPS scales is presented. 1,426 university students an online survey, in which they completed both the IPS and PPS, a sociodemographic questionnaire, the General Impact of Procrastination and Procrastinated Tasks subscales of the Academic Procrastination Questionnaire — Negative Consequences, and the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21). Exploratory and confirmatory factorial analyzes were conducted to verify the factorial structures of IPS and PPS. The validity was investigated through Pearson correlations between the scales and the other measures. The reliability was assessed by the Cronbach's alpha. A structure of one factor was found, as expected, for IPS. The best solution for PPS was a structure composed by three factors with a high order factor. The Brazilian version of the scales presented good psychometric properties and may be considered reliable. Overall, the results indicated that both IPS and PPS are appropriate as measures of procrastination and might be used for assessing the occurrence and severity of the phenomenon.

Key words: procrastination, university students, measurement, validation, factor structure.

Apresentação

O adiamento intencional da realização de tarefas é denominado procrastinação (Ferrari, 2004). Inicialmente, pensava-se que este fenômeno era uma simples dificuldade de gestão do tempo. Contudo, vem sendo compreendido como uma fraqueza da vontade e uma falha de autorregulação (Pychy & Flett, 2012). Este atraso desnecessário e autodestrutivo de ações pretendidas configura-se como um padrão comportamental complexo e, muitas vezes, crônico (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Pychy & Flett, 2012). Por isso, além de ter sido investigada como uma falha de autorregulação, também tem sido considerada um traço de personalidade (Steel, 2007; Steel & Klingsieck, 2016; Van Eerde, 2004).

A procrastinação tem desafiado pesquisadores e clínicos, que têm tentado encontrar uma explicação causal direta para sua ocorrência (Ferrari et al., 1995). Sabe-se que ela tem origem em fontes interna e externas, bem como na interação entre elas (Grunschel, Patrzek, & Fries, 2013). Pychyl & Flett (2012) enfatizam o sofrimento experienciado pelos procrastinadores em decorrência da procrastinação. Indicam que esta pode, por vezes, revelar-se como debilitante para algumas pessoas. Nestes casos, o fenômeno pode ser identificado como central para uma disfunção ou transtorno psicológico, ou manifesta-se como uma característica ou consequência que agrava outros problemas (Pychyl & Flett, 2012). Além disso, a procrastinação apresenta uma conotação moral negativa, o que provoca efeitos nocivos não só para o indivíduo, mas também para suas relações sociais (Rahimi, Hall, & Pychyl, 2016; Schouwenburg et al., 2004).

Apesar disso, é comum ver a procrastinação sendo tratada, tanto pelos próprios procrastinadores quanto socialmente, como algo engraçado, humorístico (Ferrari et al., 1995). A falta de seriedade para lidar com este problema pode se dever ao fato de ser algo tão disseminado e comum na vida cotidiana (Ferrari et al., 1995; Pychyl & Flett, 2012). Este fenômeno é conhecido há centenas de anos, visto que todos procrastinam em alguma medida

(Ferrari et al., 1995; Van Eerde, 2003). A generalidade deste comportamento pode ser percebida ao longo da vida, ainda que seja mais pronunciada entre os mais jovens (Ferrari et al., 1995; Steel, 2007). Estima-se uma prevalência em estudantes universitários entre 80 a 95% (Steel, 2007). A significativa ocorrência da procrastinação também pôde ser constatada no Brasil. Sampaio e Bariani (2011) apontaram que 82% dos estudantes universitários que participaram do estudo admitiram postergar algum tipo de atividade, compromisso ou ação. Além disso, 49% destes referiram episódios de procrastinação pelo menos uma vez na semana. Em outro estudo, 83% dos estudantes relataram procrastinar tarefas acadêmicas com alguma frequência (Gera, Hauck Filho & Teixeira, 2017). Isto significa que, em ambientes acadêmicos brasileiros, quatro em cada cinco universitários engajam-se em procrastinação de tarefas acadêmicas (Gera, 2012).

Considerando a grande prevalência da procrastinação, a relação que apresenta com transtornos psicológicos, problemas de autorregulação, bem como os danos causados por este comportamento, pesquisas vêm sendo realizadas a fim de compreender melhor este fenômeno (Pychyl & Flett, 2012; Schouwenburg et al., 2004). No âmbito internacional, desde a década de 80, diversos livros de autoajuda sobre o tema surgiram, especialmente em função de demandas clínicas. Isto levou acadêmicos a se debruçarem sobre o assunto e, desde então, este tema tem sido vastamente investigado (Burka & Yuen, 2008). Contudo, no Brasil temos um cenário diferente. Os estudos sobre procrastinação ainda são incipientes. Em uma revisão que visava a abordar a relação entre procrastinação e terapia cognitivo-comportamental, Brito e Bakos (2013) ressaltaram a escassez de estudos sobre o tema em contexto nacional.

Dada a relevância do assunto, considera-se primordial compreender suas causas e consequências através do desenvolvimento de estudos no Brasil, de forma a abarcar as idiosincrasias do fenômeno neste contexto cultural. Além disso, parte-se do pressuposto de que é fundamental que estes materiais estejam disponíveis em português, a fim de possibilitar

maior acesso aos conhecimentos já estabelecidos sobre o tema para profissionais, pesquisadores e leigos. A partir disto, intervenções que visem a diminuir o impacto da procrastinação para os estudantes, promovendo saúde e qualidade de vida, poderão ser projetadas e implementadas, abarcando as singularidades de nosso contexto.

Desta forma, o objetivo do primeiro estudo é realizar uma revisão narrativa sobre o fenômeno da procrastinação, apresentando uma visão compreensiva sobre o tema e seus principais correlatos. Pretende-se publicar este estudo em um periódico nacional voltado a profissionais de Psicologia ou Educação. Ademais, para que o desenvolvimento deste campo de estudo seja viável no Brasil, instrumentos que possibilitem a adequada mensuração e avaliação do fenômeno se fazem necessários. Por isso, o objetivo do segundo estudo é traduzir e adaptar a *Pure Procrastination Scale* (PPS) e a *Irrational Procrastination Scale* (IPS) para o contexto brasileiro, bem como verificar se essas escalas mantêm as estruturas fatoriais identificadas pelo autor e apresentadas em outros estudos de adaptação do instrumento em contexto internacional (Rebetez, Rochat, Gay, & Van der Linden, 2014; Rozental et al., 2014; Steel, 2010; Svartdal, 2015; Svartdal et al., 2016; Svartdal & Steel, 2017). Além disso, pretende-se buscar evidências de validade das escalas adaptadas.

A escolha pela adaptação das duas escalas criadas por Steel (2010) deve-se ao fato destas escalas mensurarem diferentes aspectos da procrastinação. A PPS é composta por três dimensões e itens que indicam uma compreensão mais ampla do atraso relacionado à procrastinação, quando comparada à IPS. A IPS é unidimensional, e apresenta itens que enfocam na procrastinação que ocorre no estágio de implementação da meta (Svartdal & Steel, 2017). Já a PPS apresenta a possibilidade de medir as formas de procrastinação que ocorrem nos estágios decisional, de implementação, além de trazer informações relacionadas à pontualidade e prontidão no que concerne à conquista de metas. Ademais, a adaptação das

duas escalas, simultaneamente, se faz possível por serem instrumentos curtos, tendo a PPS doze itens e a IPS, seis itens.

Outro aspecto que torna relevante a adaptação de ambos os instrumentos é o fato de eles apresentarem alta correlação. Um dos fatores da PPS (atraso na implementação) busca medir o mesmo construto que a IPS. Svartdal e Steel (2017) encontraram correlação de $r = 0,83$ entre o fator “atraso na implementação” (itens de 4 a 8 da escala PPS) e a IPS. Os outros dois fatores apresentaram correlações de $r = 0,71$ (fator “procrastinação decisional”) e $r = 0,76$ (fator “pontualidade e prontidão”) com a IPS. Estas duas escalas vem sendo adaptadas e utilizadas em diferentes países, demonstrando bons resultados (Rebetez et al., 2014; Rozental et al., 2014; Steel, 2010; Svartdal, 2015; Svartdal et al., 2016; Svartdal & Steel, 2017). Ademais, a PPS e a IPS, ao contrário de outras escalas disponíveis internacionalmente, não refletem aspectos específicos da cultura norte-americana que não são encontrados com a mesma expressão na cultura brasileira.

Os objetivos específicos deste segundo estudo são: 1) traduzir a PPS e a IPS para a língua portuguesa; 2) investigar se a unidimensionalidade da IPS e os três fatores da PPS se mantêm na versão brasileira; 3) identificar os índices de fidedignidade das escalas; 4) buscar evidências de validade convergente das escalas, observando se há correlação positiva entre estas e a subescala *Impacto Geral da Procrastinação* (parte do *QPROAC-CN* - instrumento desenvolvido por Geara & Teixeira, 2017); 5) buscar evidências de validade convergente entre o fator “atraso na implementação” da PPS e a IPS, observando se há correlação positiva entre elas.

A seguir, serão apresentados os artigos resultantes dos dois estudos que integram esta dissertação. O primeiro artigo, denominado “*Fazer depois o que pode ser feito agora: uma revisão narrativa sobre procrastinação*” apresenta aspectos importantes para a compreensão do fenômeno, como os conceitos propostos, a diferenciação entre procrastinação e atraso

ativo, entre comportamento dilatatório e procrastinação-traço e considerações a respeito de sua natureza domínio-dependente. A relação do tema com fatores cognitivos, comportamentais e afetivos são discutidos, bem como os achados que sustentam as concepções de que a procrastinação pode tanto ser compreendida enquanto traço de personalidade e também como produto de falhas nos processos autorregulatórios.

Optou-se pela realização de uma revisão narrativa, pois este é o método mais adequado para a descrição do “estado da arte” de uma área da literatura científica. Para isso, um método específico para a busca de referências e escolha de trabalhos não é obedecido. Pelo contrário, os autores realizam livremente a seleção dos materiais a serem usados: estudos empíricos, teóricos, publicados não só em artigos científicos, como também em livros sobre o assunto (Rother, 2007). Na revisão a ser apresentada, não se pretendia responder, pela sua execução, uma pergunta específica e previamente estabelecida. Tinha-se como objetivo apresentar alguns dos aspectos mais discutidos sobre a procrastinação, lançando mão de estudos importantes para esta área do conhecimento, como meta-análises e revisões teóricas realizadas pelos principais pesquisadores do campo.

Já o segundo artigo, intitulado “*Escala de Procrastinação Pura e Escala de Procrastinação Irracional: Adaptação e evidências de validade em uma amostra de universitários brasileiros*” apresenta, em profundidade, os resultados do processo de adaptação das escalas IPS e PPS. A adaptação foi realizada de acordo com as etapas sugeridas por Borsa, Damásio e Bandeira (2012) e Cassepp-Borges, Balbinotti e Teodoro (2010), após a autorização do autor das escalas. As traduções das escalas foram feitas por cinco tradutores de maneira independente, tendo somente dois deles conhecimento do construto e dos objetivos das escalas. Após discussão, as versões produzidas foram sintetizadas em uma única versão de cada escala. As traduções foram analisadas por três especialistas em avaliação psicológica, que possuíam experiência na construção e adaptação

de instrumentos psicológicos. As escalas foram adequadas às sugestões dos especialistas e foi realizada uma avaliação das escalas por 6 pessoas que representavam o público-alvo da adaptação: estudantes universitários, tanto de graduação quanto de pós-graduação. Após, a tradução reversa dos instrumentos foi feita por três tradutores independentes. Os melhores itens foram selecionados por três juízes e as versões traduzidas e retrotraduzidas foram enviadas para a apreciação do autor da PPS e IPS. Após a aprovação do autor, que não sugeriu modificações, o questionário da pesquisa foi montado na plataforma *Survey Monkey*.

Um estudo-piloto foi realizado com 14 estudantes, que apontaram problemas e correções a serem feitas no questionário, bem como avaliaram sua clareza e o tempo despendido para sua conclusão. Posteriormente, os ajustes necessários foram efetuados e foi iniciada a coleta de dados. A divulgação da pesquisa foi feita, majoritariamente, em grupos de bolsistas de graduação e pós-graduação, de diversas universidades de todo o país através do Facebook. Os dados foram coletados em aproximadamente duas semanas. Os instrumentos utilizados no estudo a ser apresentado foram:

Questionário sociodemográfico. Questionário construído pela pesquisadora, juntamente com o seu grupo de pesquisa, empregado com o objetivo de caracterizar os participantes. Foram coletadas informações como sexo, idade, cidade, estado, instituição de ensino, tipo do curso (se graduação ou pós-graduação; no caso de pós-graduação, se *stricto* ou *lato* sensu), curso, semestre, previsão para conclusão do curso, turno do curso (diurno, integral ou noturno), nível socioeconômico, nível de escolaridade dos pais, situação de trabalho, etc.

Escala de Procrastinação Pura – PPS. Escala de três fatores (procrastinação decisional, atraso na implementação e pontualidade/prontidão), composta por 12 itens, que mensura três diferentes dimensões da procrastinação a partir de uma medida de autorrelato. Utiliza escala Likert de 5 pontos (1–5), com escores mais altos indicando maior nível de

procrastinação. A versão original apresenta boa consistência interna, com alpha de Cronbach de 0,92 para a escala total, 0,83 para o fator atraso decisional, 0,87 para o fator atraso na implementação e 0,85 para o fator pontualidade/prontidão (Svartdal & Steel, 2017).

Escala de Procrastinação Irracional – IPS. Escala unidimensional, composta de seis itens, que mensuram procrastinação geral a partir de uma medida de autorrelato. Utiliza escala Likert de 5 pontos (1–5), com escores mais altos indicando maior nível de procrastinação. A versão original apresenta boa consistência interna, com alpha de Cronbach de 0,91 (Svartdal & Steel, 2017).

Escala de Tarefas Procrastinadas e Escala Impacto Geral, do Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências Negativas. As duas escalas aqui apresentadas utilizam uma escala Likert de 5 pontos, variando de 1 a 5. A escala Tarefas Acadêmicas Procrastinadas busca avaliar a magnitude da procrastinação diante de algumas tarefas acadêmicas específicas (leituras, exercícios, revisão de conteúdos, estudo para provas e trabalhos acadêmicos). Ela teve cada um de seus cinco itens avaliados separadamente, pois os autores compreenderam que nem todas as atividades consideradas nesta escala tem a mesma importância na realidade dos estudantes. Assim sendo, avaliar o escore de cada uma das atividades evita que a estimativa da magnitude da procrastinação seja enviesada. A escala Impacto Geral é unidimensional e avalia o impacto produzido pela procrastinação das tarefas acadêmicas na vida do estudante. Apresenta boa consistência interna, com alpha de Cronbach de 0,84. Escores mais altos nesta escala revelam maior impacto da procrastinação (Gera & Teixeira, 2017).

Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Versão reduzida) – DASS 21. Esta escala avalia depressão, ansiedade e estresse a partir de itens que se referem a sintomas experienciados pelo indivíduo na semana anterior. É uma medida de autorrelato que contém três subescalas pontuadas em uma escala Likert de 4 pontos (0–3). Cada uma das três escalas

é composta por 7 itens que avaliam sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Todas as escalas demonstraram boa consistência interna, com alphas de Cronbach de 0,92 para subescala de depressão, 0,86 para subescala de ansiedade e 0,90 para subescala de estresse (Machado, 2014).

É importante salientar que o projeto de pesquisa que deu origem a este trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Todos participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi disponibilizado antes do início do preenchimento dos instrumentos da pesquisa online e concordaram com a participação. Este documento apresentava os objetivos e procedimentos da pesquisa, benefícios e potenciais riscos previstos (avaliados como mínimos, tais como constrangimento ou desconforto pelo conteúdo de alguma questão a ser respondida) para o participante, conforme a Resolução nº 510, de 7/4/2016, do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016).

Os dados foram analisados através de *softwares* estatísticos como SPSS, Factor, R e MPlus. As análises foram desempenhadas para que fossem identificadas as estruturas fatoriais das escalas IPS e PPS, bem como para buscar evidências de validade externa. Alguns modelos fatoriais foram testados de acordo com estruturas previamente encontradas na literatura, em outros estudos de adaptação dos instrumentos. As análises e resultados serão discutidos, em profundidade, no segundo artigo desta dissertação, apresentado a seguir juntamente com o estudo teórico.

Referências

- Borsa, J. C., Damásio, B. F., & Bandeira, D. R. (2012). Adaptação e validação de instrumentos psicológicos entre culturas: algumas considerações. *Paidéia*, 22(53), 423-432. <https://doi.org/10.1590/1982-43272253201314>
- Brasil. (2016). Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. *Resolução Nº 510, de 07 de abril de 2016*. Diário Oficial da União, 2016. Disponível em <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
- Brito, F. D. S., & Bakos, D. D. G. S. (2013). Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 9(1), 34-41. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20130006>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Cassepp-Borges, V., Balbinotti, M. A. A., & Teodoro, M.L.M. (2010). Tradução e validação de conteúdo: Uma proposta para a adaptação de instrumentos. In L. Pasquali (Org.). *Instrumentação psicológica: Fundamentos e práticas* (pp.506- 520). Porto Alegre: Artmed.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *The Plenum series in social/clinical psychology. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY, US: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Geara, G. B. (2012). *Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: construção de um instrumento e evidências de validade*. (Trabalho de conclusão de curso). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. pp. 01 - 50.
- Geara, G. B., Hauck Filho, N., & Teixeira, M. A. P. (2017). Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. *Psico (PUCRS)*, 48(2), 140-151. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.24635>

- Geara, G. B., & Teixeira, M. A. P. (2017). Questionário de Procrastinação Acadêmica- Consequências negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 16(1), 59-69. <https://doi.org/10.15689/ap.2017.1601.07>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2012). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: an interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Machado, W. L. (2014). *A saúde mental positiva e sua relação com indicadores de psicopatologia, personalidade, qualidade de vida e características sociodemográficas* (Tese de doutorado não-publicada). Curso de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
- Rahimi, S., Hall, N. C., & Pychyl, T. A. (2016). Attributions of Responsibility and Blame for Procrastination Behavior. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01179>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Gay, P., & Van der Linden, M. (2014). Validation of a French version of the Pure Procrastination Scale (PPS). *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1442-1447. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.04.024>
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2), v-vi. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population. *BMC Psychology*, 2(54), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-014-0054-z>

- 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>
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. A. (2004). Preface. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. xi-xiii). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-003>
- 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>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Svartdal, F. (2015). Measuring procrastination: Psychometric properties of the Norwegian versions of the Irrational Procrastination Scale (IPS) and the Pure Procrastination Scale (PPS). *Scandinavian Journal of Educational Research*, 61(1), 18-30. <https://doi.org/10.1080/00313831.2015.1066439>
- Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K. B., Rozental, A., Carlbring, P., Lindblon-Ylänne, S., & Rębkowska, K. (2016). On the measurement of procrastination: Comparing two scales in six European countries. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01307>
- 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>

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination.

Personality and Individual Differences, 35(6), 1401-1418.

[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)

Van Eerde, W. (2004). Procrastination in Academic Settings and the Big Five Model of

Personality: A Meta-Analysis. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J.

R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 29-40).

Washington, DC: American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/10808-003>

Estudo 1

Fazer depois o que pode ser feito agora: uma revisão narrativa sobre procrastinação

Resumo: A procrastinação é um atraso disfuncional, voluntário e irracional de uma atividade necessária ou importante, que resulta em consequências negativas e/ou desconforto subjetivo. Este fenômeno tem sido pouco investigado no contexto brasileiro, sendo escassas publicações acadêmicas em língua portuguesa que apresentam o estado da arte disponível na literatura internacional. Este trabalho busca apresentar um panorama sobre a procrastinação, abordando questões conceituais e teorizações sobre o fenômeno. A natureza da procrastinação enquanto falha de autorregulação e traço de personalidade é explorada. São descritos antecedentes cognitivos, afetivos e comportamentais da procrastinação, assim como aspectos motivacionais, variáveis sociodemográficas e consequências desses comportamentos nas vidas dos indivíduos. Conclui-se que a procrastinação é um fenômeno multifacetado, que pode ser analisado através de diferentes teorias e perspectivas. Acredita-se que os dados aqui apresentados possam contribuir para a identificação da complexidade do fenômeno, bem como para instigar o desenvolvimento desta área de estudos no Brasil.

Palavras-chave: procrastinação, atraso, revisão, traço de personalidade, falha de autorregulação.

Abstract: Procrastination is a dysfunctional, voluntary and irrational delay of a necessary or important activity, which results in negative consequences and /or subjective discomfort. This phenomenon has been poorly investigated in Brazil, with few academic publications in Portuguese that show the state of the art, available in the international literature. This study aims to provide an overview about procrastination, addressing conceptual issues and theories about the phenomenon. The nature of procrastination as a self-regulation failure and personality trait is explored. Cognitive, affective and behavioral antecedents of procrastination are described, as well as motivational aspects, sociodemographic variables and consequences of this behavior in one's lives. We conclude that procrastination is a multifaceted phenomenon, which can be analyzed through different theories and perspectives. We believe this knowledge can contribute to the identification of the complexity of the phenomenon, as well as to instigate the development of this area of study in Brazil.

Key words: procrastination, delay, review, personality trait, self-regulation failure.

Estudo 2

Escala de Procrastinação Pura e Escala de Procrastinação Irracional: Adaptação e evidências de validade em uma amostra de universitários brasileiros

Resumo: A procrastinação pode ser compreendida como o hábito de adiar tarefas, apesar de saber que isto pode ser pior. Poucos instrumentos estão disponíveis, em contexto nacional, para a mensuração deste fenômeno. O objetivo deste trabalho foi adaptar e validar a Irrational Procrastination Scale (IPS) e a Pure Procrastination Scale (PPS) para o português brasileiro. As escalas foram traduzidas, avaliadas por três especialistas, retrotraduzidas e analisadas pelo autor dos instrumentos, que aprovou a versão. A coleta de dados foi realizada através da plataforma Survey Monkey. Participaram do estudo 1.426 estudantes universitários de todo o Brasil, alunos de cursos de graduação e pós-graduação. A média de idade foi de 26,06 anos (DP = 6,5), sendo 76,7% dos participantes do sexo feminino. As estruturas fatoriais das escalas foram analisadas através de análises fatoriais exploratórias e confirmatórias. As evidências de validade foram investigadas através de correlações de Pearson entre os instrumentos e as subescalas Tarefas Procrastinadas e Impacto Geral da Procrastinação, do Questionário de Procrastinação Acadêmica - Consequências Negativas. A versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) também foi utilizada nas análises de evidências de validade da IPS e PPS. A fidedignidade das escalas e de seus fatores foram avaliadas através do alpha de Cronbach. Os resultados indicaram uma estrutura unidimensional para a IPS e uma solução de três fatores com um fator geral, de ordem superior, para a PPS. Correlações significativas e de magnitudes entre baixas a altas foram encontradas entre a IPS e PPS com os demais instrumentos utilizados, revelando evidências de validade concorrente e convergente para ambas as escalas. Os instrumentos demonstraram boa consistência interna, com alphas variando entre 0,80 a 0,91.

Palavras-chave: procrastinação, escala, validade, avaliação, propriedades psicométricas.

Abstract: Procrastination can be understood as the habit of postponing tasks, although knowing that may be worse. Few instruments are available, in Brazil, to measure this phenomenon. The aim of this study was to adapt and validate Irrational Procrastination Scale (IPS) and Pure Procrastination Scale (PPS) for Brazilian Portuguese. The scales were translated, evaluated by three specialists, back translated and analyzed by the author of the instruments, who approved the version. Data collection was conducted through the Survey Monkey platform. 1,426 university students from all over Brazil participated in the study. The mean age was 26.06 years ($SD = 6.5$), with 76.7% of female participants. The factorial structures of the scales were analyzed through exploratory and confirmatory factor analyzes. The validity was investigated through Pearson's correlations between the Procrastinated Tasks and General Impact of Procrastination subscales of the Academic Procrastination Questionnaire – Negative Consequences. The reduced version of the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) was also used in the analysis of the validity of IPS and PPS. The reliability of the scales and their factors were evaluated through Cronbach's alpha. The results indicated a one-dimensional structure for IPS and a three-factor solution with a higher order factor for PPS. Significant correlations were found between the IPS and PPS with the other measures, revealing concurrent and convergent validity for both scales. The instruments showed good internal consistency, with alphas ranging from 0.80 to 0.91.

Key words: procrastination, scale, validity, measurement, psychological properties.

Considerações Finais

Este trabalho teve como objetivo apresentar aspectos teóricos que definem a procrastinação, apontando os pormenores do fenômeno, seu mecanismo de funcionamento e outras importantes variáveis que atravessam o problema. Além disso, pretendia-se disponibilizar novos instrumentos para a avaliação da procrastinação, que apresentassem relevância internacional e que não se restringissem à mensuração da procrastinação acadêmica, como as demais ferramentas disponíveis no país. Entende-se que a expansão dos estudos sobre este fenômeno no Brasil deve ocorrer a partir da compreensão de sua natureza, de suas especificidades, causas e consequências. Aprender a complexidade do fenômeno e a existência de inúmeras variáveis que estão a ele relacionadas é parte elementar do processo de tentar intervir, de maneira efetiva, sobre a procrastinação. Para que isto seja possível, novos trabalhos devem ser produzidos a fim de que os aspectos que não puderam ser contemplados neste estudo possam ser alvo de investigações. Sugere-se que variáveis como perfeccionismo, medo do fracasso, características da tarefa procrastinada, aversividade da tarefa e particularidades do contexto em que ocorre a procrastinação, sabidamente relevantes para a compreensão do fenômeno, sejam investigadas em estudos futuros.

A alta incidência da procrastinação, reportada em estudos nacionais e internacionais, deve alertar-nos para os impactos que ela tem o potencial de causar na vida de estudantes e trabalhadores. As consequências negativas, sejam elas objetivas ou subjetivas, causam sofrimento significativo, levando as pessoas a procurarem ajuda para lidar com esta questão. Ao final do questionário da pesquisa, foi disponibilizado um espaço em que o participante poderia deixar uma mensagem, caso fosse do seu desejo. Inúmeros foram os relatos de jovens estudantes que diziam estar encontrando grandes dificuldades e problemas em função da procrastinação. Todos desejavam encontrar algum tipo de auxílio a fim de diminuir a perturbação decorrente dos atrasos. Percebe-se a existência de uma demanda que não tem

sido atendida adequadamente tanto por profissionais da Psicologia quanto por educadores e instituições de ensino.

Apesar disso, ainda que a procrastinação seja sempre disfuncional, nem todo o procrastinador possui problemas associados ao seu hábito de postergar atividades (Ferrari, 2004). É imprescindível que a magnitude, frequência e o impacto do fenômeno sejam avaliados antes da realização de qualquer intervenção. Mais do que patologizar e classificar indivíduos como altamente procrastinadores e não procrastinadores, é necessário que se compreenda quando e o que faz com que a procrastinação se torne disfuncional (Van Eerde, 2004). Possibilitar que os que se sentem prejudicados em decorrência deste comportamento aprendam maneiras de lidar com determinadas situações e com suas consequências será o suficiente para muitos. Entretanto, ainda contaremos com uma parcela de pessoas que são altamente procrastinadoras em função de características de personalidade e por dificuldades de autorregulação. Estes serão candidatos à realização de intervenções psicoterápicas para a resolução ou remediação do problema.

A diferenciação entre estes casos pode ser aferida por diversos meios, que podem ou não ser empregados simultaneamente. A utilização de entrevistas, para que se possa acessar os relatos do indivíduo, principalmente sobre o impacto cognitivo e afetivo da procrastinação, parece imprescindível para a determinação da severidade do problema. A observação do comportamento eventualmente pode ser uma alternativa viável, sendo o método mais acurado para verificar a frequência e magnitude da procrastinação. Contudo, são raros os casos em que é possível observar plenamente um indivíduo por um período prolongado e em uma pluralidade de contextos. Além disso, aspectos importantes da procrastinação, como as cognições e os estados afetivos, não são plenamente acessados por este método.

A aplicação de instrumentos que visem a mensurar o constructo, como as escalas adaptadas, configura-se como uma opção fácil e acessível. Seu uso combinado com a

realização de entrevistas é capaz de oferecer um panorama detalhado sobre os padrões de procrastinação do indivíduo. A utilização de medidas de autorrelato devidamente adaptadas para o contexto em que estão sendo aplicadas tem a vantagem de oferecer parâmetros sobre o que aquele resultado significa. O escore do indivíduo pode ser identificado como pertencente a grupos específicos, quando comparado com os dados gerados por pesquisas (p. ex., o escore se enquadra entre os 10% que menos procrastinam, os 25% que mais procrastinam, etc).

O uso das medidas aqui apresentadas, bem como de outras já disponíveis na literatura, em estudos de larga escala permitirá que as características e especificidades da procrastinação de estudantes e trabalhadores brasileiros sejam conhecidas. Por questões culturais, é possível que o padrão da procrastinação, os motivos pelos quais se procrastina e o impacto do problema sejam diferentes no Brasil quando comparados com os relatados em outros contextos. Estudos como os de Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, Díaz e Argumedo (2007) e Steel e Svartdal (2017) já apontaram a influência da cultura e dos valores de uma sociedade sobre o comportamento de postergar tarefas.

Conhecer as especificidades da procrastinação em determinado cenário assegura que intervenções propostas sejam adequadas às necessidades dos participantes e características do fenômeno. A reprodução de intervenções relatadas na literatura como efetivas, projetadas para outra realidade, pode não gerar resultados semelhantes devido a diferenças na manifestação do fenômeno entre os diversos contextos. Por isso, o planejamento e execução de intervenções efetivas para grupos específicos de procrastinadores brasileiros devem contemplar nossas particularidades culturais. Deve-se ter em vista, também, que dentro do próprio Brasil as diferenças culturais são significativas, por sermos um país continental. Assim, uma intervenção bem-sucedida no sul do país pode não exibir resultados análogos na região norte. Ademais, como indicou Klingsieck (2013), a procrastinação é um fenômeno domínio-específico. Isto significa que a procrastinação relacionada a comportamentos de

saúde apresenta-se de maneira distinta da procrastinação acadêmica e daquela que acontece no ambiente de trabalho, etc. Desta forma, é provável que, quando falamos de procrastinação, tenhamos que pensar em intervenções, no plural, e não em uma intervenção única, genérica, que seja capaz de atender as demandas de todo e qualquer procrastinador. A complexidade e multiplicidade do fenômeno exigem medidas igualmente diversificadas.

Percebe-se que muito ainda precisa ser investigado e compreendido sobre a procrastinação no Brasil. Este trabalho tinha como pretensão oferecer algumas respostas e indicadores a respeito do fenômeno, bem como disponibilizar novas medidas para o acesso deste constructo. Diante disto, entende-se que estes são apenas os primeiros passos em direção à expansão desse campo de estudo no país.

Referências

- Ferrari, J. R. (2004). Trait Procrastination in Academic Settings: An Overview of Students Who Engage in Task Delays. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 19-27). Washington, DC: American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10808-002>
- Ferrari, J. R., Díaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J., Díaz, K., & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458-464.
<https://doi.org/10.1177/0022022107302314>
- 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>
- 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>
- Van Eerde, W. (2004). Procrastination in Academic Settings and the Big Five Model of Personality: A Meta-Analysis. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 29-40). Washington, DC: American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10808-003>

Apêndice A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado(a) participante:

Este estudo está sendo realizado com o objetivo de adaptar e validar os instrumentos Pure Procrastination Scale e Irrational Procrastination Scale para o contexto brasileiro, buscando compreender a relação desse fenômeno com características de personalidade e sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Embora esta pesquisa não traga nenhum benefício direto aos participantes, a sua colaboração poderá possibilitar uma reflexão sobre a existência (ou não) de hábitos de procrastinação, bem como estimular a autoavaliação e autoconhecimento para os respondentes. Ademais, o participante estará cooperando para a construção do conhecimento científico na área de saúde mental do estudante universitário. O estudo envolve a sua participação respondendo a questionários e escalas, que duram em média 25 minutos. Este estudo faz parte da dissertação de mestrado da aluna Roberta Zanini da Rocha e está sendo orientado pela Prof^ª. Dr^ª. Ana Cristina Garcia Dias, do Instituto de Psicologia da UFRGS, com quem podem ser obtidas maiores informações (Rua Ramiro Barcelos, 2600, sala 106, Bairro Santana, Porto Alegre, RS, e-mail: anacristinagarciadias@gmail.com). Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS (Rua Ramiro Barcelos, 2600, Bairro Santana, Porto Alegre, RS - fone (51) 3308.5698, e-mail: cep-psico@ufrgs.br).

Pelo presente Termo de Consentimento, declaro que sou maior de 18 anos e que fui informado dos objetivos e da justificativa da presente pesquisa, e estou de acordo em participar da mesma. Fui igualmente informado: a) da liberdade de participar ou não da pesquisa, bem como do meu direito de retirar meu consentimento, a qualquer momento, e

deixar de participar do estudo, sem que isto me traga qualquer prejuízo; b) da garantia de receber resposta a qualquer dúvida acerca dos procedimentos e outros assuntos relacionados com a pesquisa; c) da segurança de que não serei identificado e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas; d) que as informações obtidas serão arquivadas sem identificação pessoal junto ao banco de dados do pesquisador responsável na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, ficando disponíveis para futuras análises; e) que os questionários respondidos serão arquivados sob a guarda do pesquisador responsável por cinco anos e depois destruídos; f) que a participação neste estudo envolve riscos avaliados como mínimos, tais como constrangimento ou desconforto pelo conteúdo de alguma questão a ser respondida. Em casos de percepção de dano, por parte do participante, recomenda-se contato com os responsáveis pelo estudo, que poderão esclarecer a respeito. Caso necessário, atendimentos e/ou encaminhamentos podem ser realizados a fim de solucionar quaisquer possíveis danos.

Assinale um alternativa:

- Sou estudante de um curso de GRADUAÇÃO ou PÓS-GRADUAÇÃO, sou maior de 18 anos e concordo em participar da pesquisa.
- Não quero participar da pesquisa.

Apêndice B

Questionário Sociodemográfico

Este questionário faz parte de um estudo que busca adaptar para o Brasil instrumentos de avaliação sobre procrastinação.

Gostaríamos de contar com a sua colaboração para responder com atenção a todas as questões. É muito importante que você seja sincero ao responder.

1. Idade: _____

2. Sexo:

Feminino

Masculino

Não quero responder

3. Em que estado brasileiro você mora? _____

4. Em que cidade mora? _____

5. Qual universidade ou instituição de ensino superior você está matriculado atualmente? (responda com a sigla): _____

6. Indique o tipo de instituição:

Pública

Privada

7. Qual seu curso? _____

8. Você é aluno de:

Graduação

Pós-graduação

9. Caso você seja aluno de *Pós-Graduação*, você cursa:

Mestrado

Doutorado

Pós-doutorado

Especialização

MBA

Outro: _____

10. Em que ano você entrou para o curso em que está atualmente? _____

11. Qual semestre você está cursando (aproximadamente)? _____

12. Em que período do dia acontecem suas atividades acadêmicas?

Manhã

Tarde

Noite

Manhã e Tarde

Tarde e Noite

Manhã e Noite

Manhã, Tarde e Noite

13. Este curso é o curso que você mais queria fazer nesse momento?

Sim

Não

14. Qual a previsão de conclusão do seu curso? (Utilize ano e semestre, ex: 2017/2) _____

15. Considerando cursos de graduação, você já iniciou algum outro curso superior?

Não, só cursei/curso uma única graduação.

Sim, iniciei outro curso mas o abandonei.

Sim, iniciei outro curso e estou cursando-o.

Sim, iniciei outro curso e já o concluí.

16. Você exerce trabalho remunerado regular? (exceto bolsas e estágios)

Sim

Não

Se sim, qual sua carga horária semanal: _____

17. Você é a primeira pessoa da sua família de origem (pai, mãe, irmãos) a cursar faculdade?

Sim

Não

18. Qual o nível de escolaridade de sua mãe?

Ensino fundamental incompleto

Ensino fundamental completo

Ensino médio incompleto

Ensino médio completo

Ensino superior incompleto

Ensino superior completo

Pós-graduação

19. Qual o nível de escolaridade de seu pai?

Ensino fundamental incompleto

Ensino fundamental completo

Ensino médio incompleto

Ensino médio completo

Ensino superior incompleto

Ensino superior completo

Pós-graduação

20. Atualmente, você mora:

sozinho(a)

com os pais (ou um dos pais)

com outros parentes

com amigo(s)

com outro(s) estudante(s)

em pensão

com família própria (companheiro/a e/ou filhos)

21. Em salários mínimos, qual é a renda da sua família (considerando você e as com quem você reside):

- Não sei
- Entre 1 e 3 salários mínimos
- Entre 4 e 6 salários mínimos
- Entre 7 e 10 salários mínimos
- Mais de 10 salários mínimos

22. Você já recebeu algum tipo de diagnóstico realizado por um psicólogo/psiquiatra/neurologista?

- Não
- Sim

Caso sim, qual? _____

23. Você faz uso de alguma medicação psicotrópica (antidepressivo, ansiolítico, antipsicótico, etc)?

- Não
- Sim

Caso sim, qual? _____

22. Algum membro da sua família (irmãos, pais, tios, avós) já recebeu algum tipo de diagnóstico realizado por um psicólogo/psiquiatra/neurologista??

- Não
- Sim

Caso sim, qual? _____

Anexo A

Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa

UFRGS - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: PURE PROCRASTINATION SCALE E IRRATIONAL PROCRASTINATION SCALE: ADAPTAÇÃO E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE PARA O CONTEXTO BRASILEIRO

Pesquisador: Ana Cristina Garcia Dias

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 88312218.6.0000.5334

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia - UFRGS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.717.591

Apresentação do Projeto:

O hábito de postergar tarefas e ações pode ser considerado um fenômeno bastante comum na atualidade. A procrastinação, como é chamado este hábito, vem sendo tratada como uma falha de autorregulação, bem como um traço de personalidade devido à estabilidade que apresenta ao longo do tempo. Ao longo de quatro décadas de estudos sobre a procrastinação, o avanço a respeito do tema foi impulsionado, antes de tudo, pela

construção e refinamento de instrumentos que medissem, de forma precisa, este construto. Atualmente, em contexto internacional, diversos instrumentos que medem a ocorrência da procrastinação, sua magnitude, suas causas e as consequências (sejam elas afetivas, cognitivas, comportamentais, físicas e/ou acadêmicas) estão disponíveis para a realização de pesquisas na área. No cenário nacional, poucos são os instrumentos disponíveis para avaliação e estudo da procrastinação. Isto demonstra que o estudo da temática ainda é incipiente no país, ao contrário do que ocorre no exterior. Para que ocorra o desenvolvimento de estudos da procrastinação no Brasil e para que os dados aqui produzidos possam ser reconhecidos no exterior, outras formas de medir a procrastinação (que sejam internacionalmente relevantes) devem ser disponibilizadas no Brasil.

Objetivo da Pesquisa:

Traduzir e adaptar a Pure Procrastination Scale (PPS) e a Irrational Procrastination Scale (IPS) para o

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600

Bairro: Santa Cecília

CEP: 90.035-003

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-5698

Fax: (51)3308-5698

E-mail: cep-psico@ufrgs.br

UFRGS - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 2.717.591

contexto brasileiro, bem como a verificação de evidências de validade da versão adaptada de cada escala.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos para participação no estudo são mínimos, visto tratar-se de aplicação de questionários e não há benefícios diretos para os participantes no estudo.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um estudo que pretende traduzir e adaptar duas escalas de procrastinação a partir do arrolamento de 360 estudantes de nível superior de universidades públicas e privadas, com idade acima de 18 anos por meio do surveymonkey (plataforma de pesquisas online). A análise das informações será feita a partir de análise fatorial confirmatória para confirmar se a unidimensionalidade da escala IPS e os três fatores da escala PPS se mantêm na versão brasileira. Correlações também serão feitas entre os dados obtidos através das escalas PPS e IPS e os dados dos demais instrumentos, a fim reunir evidências de validade. O coeficiente Alpha avaliará a consistência interna dos itens de cada escala.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos de apresentação obrigatória como termo de consentimento livre e esclarecido contendo terminologia acessível aos participantes do estudo com riscos e benefícios, objetivos do estudo, possibilidade de retirada do consentimento em qualquer tempo, local e tempo de guarda das informações coletadas, garantia de anonimato, dados para contato com pesquisadores e comitê de ética em pesquisa estão presentes, assim como dados detalhados do projeto e dos pesquisadores.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Recomendamos que atenção especial seja dada a obtenção do consentimento para participação na pesquisa, sobretudo em linguagem apropriada à escolaridade e condições socioeconômicas dos participantes em cada uma das etapas propostas para o estudo.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_852892.pdf	15/05/2018 21:58:22		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	Projeto.pdf	15/05/2018 21:56:41	Roberta Zanini da Rocha	Aceito

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600

Bairro: Santa Cecília

CEP: 90.035-003

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-5698

Fax: (51)3308-5698

E-mail: cep-psico@ufrgs.br

UFRGS - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 2.717.591

Investigador	Projeto.pdf	15/05/2018 21:56:41	Roberta Zanini da Rocha	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	15/05/2018 21:50:37	Roberta Zanini da Rocha	Aceito
Outros	Ata.pdf	23/04/2018 18:50:39	Roberta Zanini da Rocha	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	23/04/2018 15:16:33	Roberta Zanini da Rocha	Aceito
Outros	Instrumentos.pdf	23/04/2018 15:15:19	Roberta Zanini da Rocha	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	23/04/2018 15:14:51	Roberta Zanini da Rocha	Aceito
Folha de Rosto	PlataformaBrasil.pdf	22/04/2018 19:25:33	Roberta Zanini da Rocha	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 17 de Junho de 2018

Assinado por:
Clarissa Marcelli Trentini
(Coordenador)

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600

Bairro: Santa Cecília

CEP: 90.035-003

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-5698

Fax: (51)3308-5698

E-mail: cep-psico@ufrgs.br

Anexo B

Escala de Procrastinação Pura

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

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

Fator Atraso na Tomada de Decisão	Fator Atraso na Implementação	Fator Falta de Pontualidade e Prontidão
Itens 1,2 e 3	Itens 4, 5, 6, 7 e 8	Itens 9, 10 e 11

Anexo C

Escala de Procrastinação Irracional

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

1. Eu adio tarefas além do que é razoável.
2. Eu frequentemente me arrependo de não começar as tarefas mais cedo.
3. Existem aspectos da minha vida que eu deixo para depois, mesmo sabendo que não deveria.
4. Eu adio tanto as coisas que o meu bem-estar ou eficiência são afetados sem necessidade.
5. Ao final do dia, eu sei que poderia ter utilizado melhor o meu tempo.
6. Quando eu deveria fazer uma coisa, eu acabo fazendo outra.