



ARTIGO DE REVISÃO

O modelo cognitivo-comportamental da procrastinação acadêmica: uma revisão da literatura

Cognitive-behavioral model of academic procrastination: a review of literature

Amanda Borges Fortes^a

Márcio Barbosa^b

^a Graduanda do curso de Psicologia da PUCRS – (Graduanda do curso de Psicologia da PUCRS) – Porto Alegre – RS – Brasil.

^b Mestre – (Professor da Escola de Humanidades da PUCRS).

DOI: 10.5935/2318-0404.20180002

Instituição: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

Resumo

Procrastinação é um fenômeno comum entre estudantes, sendo, geralmente, prejudicial à vida acadêmica. As pesquisas sobre procrastinação são relativamente recentes, sendo iniciadas na década de 60 e, desde lá, pode-se considerar que há pouco avanço sobre o tema. Atualmente, considera-se a procrastinação como problema mais grave da educação. O presente estudo buscou descrever as crenças irracionais e distorções cognitivas que levam ao comportamento de procrastinar. Para isto, o método utilizado foi uma revisão integrativa de literatura sobre o modelo cognitivo da procrastinação. A compreensão deste fenômeno sob a perspectiva cognitivo-comportamental busca dar subsídio para a prática clínica com acadêmicos que apresentam prejuízos devido à procrastinação.

Palavras-chave: Terapia Cognitiva; Psicologia Clínica; Psicologia Educacional.

Abstract

Procrastinating is a common behavior among students that causes damages in academic life. Researches about this theme are recently, beginning in the 1960s and since there, there is little advance on the literature. Currently, procrastinating is the worst problem of education. This study sought to describe irrational beliefs and cognitive distortions that result in the procrastination behavior. So, it was an integrative review of literature about the cognitive model of procrastination. Therefore understanding this phenomenon should give subsidy to the clinic practice with academics that present procrastination damages.

Keywords: Cognitive Therapy; Psychology, Clinical; Psychology, Educational.

Introdução

A procrastinação refere-se ao atraso desnecessário e contraproducente de uma tarefa ou tomada de decisão que tem por consequência desconforto psicológico e emoções negativas¹. Procrastinar é um comportamento comum, mas que pode gerar prejuízos na qualidade de vida das pessoas. A maior parte dos estudos sobre procrastinação está ligada à vida estudantil, visto que 80% dos estudantes se consideram procrastinadores e, além disso, 50% possuem prejuízos significativos na sua trajetória acadêmica e na sua qualidade de vida em decorrência deste comportamento². Ferrari, Johnson e McCown realizaram um estudo com 1.543 estudantes universitários, em que confirmaram que o comportamento procrastinatório é fonte de estresse pessoal e afeta o desempenho acadêmico.³

Visto que a maior parte dos estudos sobre procrastinação estão ligados à vida estudantil, vale ressaltar que pouco se sabe sobre os substratos neuroanatômicos da procrastinação. O estudo de Hu, Liu, Guo e Feng⁴ buscou esclarecer esta questão, tendo como objetivo investigar os substratos neurais relacionados à procrastinação. Os resultados deste estudo mostraram que a procrastinação pode ser prevista de acordo com o volume de matéria cinzenta, do córtex frontal orbital e do giro frontal médio. Estas regiões estão ligadas às funções de autocontrole e regulação emocional, desempenhando um importante papel no comportamento procrastinatório.⁴ Relaciona-se, portanto, a procrastinação com uma falha auto-regulatória muito comum e que pode ter um impacto negativo no desempenho e no bem-estar⁵.

Do ponto de vista cognitivo, o comportamento procrastinatório oferece conforto temporário e alívio a curto prazo, portanto, considera-se difícil de modifica-lo¹. Em via de regra, é uma estratégia utilizada como alívio das emoções desagradáveis que as tarefas lhe trazem⁶. O medo de falhar é um tema recorrente encontrado nas cognições de estudantes procrastinadores, podendo levar à esquiva da tarefa⁷. Destaca-se que a percepção da dificuldade da tarefa pode ser um fator significativo para o aumento dos comportamentos procrastinatórios⁸.

É comum que algumas pessoas sintam-se ansiosas frente a situações exigentes e desafiantes que envolvem risco de fracassar⁷. Pode-se considerar que procrastinação nos estudantes, frequentemente, tem como causa o medo de errar e a dificuldade da tarefa⁷. Assim sendo, não raras vezes, alguém que antecipa um

fracasso evitará a situação ou então irá se comportar de forma a fornecer uma desculpa para um potencial fracasso⁹. Indivíduos com grandes receios de fracassar experimentam um alto grau de ansiedade quando um prazo ou uma situação de avaliação se aproxima e, para reduzir a ansiedade, evitam a tarefa¹⁰. Observa-se que se a ansiedade aumenta, a tendência procrastinatória tende a aumentar também¹¹.

O medo de falhar é um tema recorrente encontrado nas cognições de estudantes procrastinadores, podendo levar à evitação da tarefa¹². Alguém que antecipa um fracasso evitará a situação ou então irá se comportar de forma a fornecer uma desculpa para um potencial fracasso¹². É comum observar que o medo de falhar correlacionado ao perfeccionismo eleva a exigência em relação à tarefa e a expectativa de desempenho pode tornar-se utópica. Destaca-se que a percepção da dificuldade da tarefa também pode ser um fator significativo que contribui para o aumento dos comportamentos procrastinatórios⁶.

Recentemente, realizou-se um estudo empírico com 604 estudantes de graduação com o objetivo de avaliar os motivos que levam à procrastinação¹³. Concluiu-se que há dois fatores que representam tendências à procrastinação acadêmica: a desmotivação e a ansiedade. Enquanto o primeiro diz respeito à falta de iniciativa, de interesse, cansaço e preguiça, o segundo está relacionado ao excesso de preocupação e expectativas altas acerca do próprio desempenho¹³. Nestes casos, a procrastinação pode ser entendida como uma resposta comportamental de evitação⁵. Há possíveis explicações para este comportamento de acordo com a abordagem cognitivo-comportamental.

A procrastinação acadêmica sob a perspectiva da abordagem cognitivo-comportamental

As duas últimas décadas foram uma época de muito crescimento e entusiasmo no ramo da TCC. Até o momento, mais de 500 estudos científicos demonstraram a eficácia da TCC para diversos transtornos. Sabe-se que muitos manuais de tratamento cognitivo-comportamental têm sido escritos, com frequência, para categorias de diagnóstico cada vez mais específicas¹⁴. Não é coincidência o número reduzido de artigos que relatam o efeito da TCC para a procrastinação.

A primeira teoria a respeito da procrastinação sob a abordagem cognitivo-comportamental foi lançada por Ellis e Knaus e ainda é usada nos dias de hoje⁹. Para eles, a hipótese principal da causa da procrastinação são os medos irracionais de fracasso e, tendo isto em vista, referem seu estudo a procrastinadores que duvidam de suas habilidades⁹. O estudo de Rozental⁵, realizado no ano de 2017 visou investigar os preditores de um resultado positivo para os pacientes que receberam TCC baseada na internet (TCCI) através de um estudo randomizado. Obtiveram-se resultados positivos em relação à TCCI, que poderia produzir benefícios em relação ao gerenciamento da procrastinação até um ano após o término do tratamento.

Tendo esta perspectiva em vista, torna-se válido realizar uma revisão integrativa da literatura que englobem os manuscritos referentes à TCC para procrastinação. Sendo assim, o presente estudo tem como principal objetivo descrever as crenças irracionais que levam à procrastinação. O medo do fracasso ocupa o

primeiro lugar na lista das variáveis que influenciam a evitação da tarefa^{7,8}. O indivíduo procrastinador centra-se, na maior parte das vezes, na autocrítica e na insegurança em relação às suas habilidades, levando-os a evitar a tarefa desafiadora¹⁵.

O modelo cognitivo proposto por Beck¹⁶ enfatiza o papel central do pensamento na evocação e manutenção de emoções e comportamentos. O pressuposto fundamental da Terapia Cognitiva é de que a interpretação do indivíduo sobre uma determinada situação determina como ele se sente e se comporta, sendo sua resposta emocional mediada pela percepção da situação. Este modelo sugere também que existem vários níveis de avaliações cognitivas, sendo os pensamentos automáticos (PA) o nível mais imediato. Os pensamentos automáticos são classificados de acordo com distorções específicas e são comuns à experiência de todas as pessoas. Na maior parte do tempo, não se tem consciência destes pensamentos, porém, com um pouco de treino é possível identificá-los mais facilmente¹⁶.

A partir disto, torna-se fundamental psicoeducar o paciente a respeito da importância dos seus pensamentos para que ele consiga avaliar a funcionalidade do mesmo e corrigir as distorções cognitivas para modificar estados emocionais¹⁶. Primeiramente, psicoeduca-se os pacientes a identificar os pensamentos disfuncionais – que distorcem a realidade, são emocionalmente angustiantes e interferem na capacidade das pessoas atingirem seus objetivos¹⁶. A vulnerabilidade emocional evocada por estes pensamentos resultará dos pressupostos ou regras subjacentes (“Se eu não tirar A é porque não sou inteligente”) e dos esquemas mentais (“Não sou boa o suficiente para merecer valor”). Estes esquemas, por sua vez, são retroalimentados pelo comportamento de procrastinação que funciona como uma estratégia compensatória¹⁵. Sendo assim, as informações percebidas são interpretadas através dos pensamentos automáticos que derivam de pressupostos subjacentes. Portanto, a atenção e a memória tornam-se seletivas, levando o paciente a buscar evidências confirmatórias de sua crença¹⁶.

A evitação da situação temida reforça o pensamento disfuncional e isto se torna um ciclo vicioso de pensamentos, emoções e comportamentos que intensifica o comportamento procrastinatório e, em decorrência, as crises de ansiedade¹⁶. Vale destacar que os procrastinadores, em geral, não entendem por que procrastinam, se sentem mal por fazê-lo e gostariam de não procrastinar. Como estratégias de enfrentamento para tentar evitar entrar em contato com suas crenças nucleares e subjacentes, os pacientes podem fazer uso das estratégias compensatórias. A partir disto, pode-se considerar que o comportamento procrastinatório seria uma estratégia compensatória que as pessoas utilizam para lidar com as suas crenças¹⁷.

No começo da infância, as crianças desenvolvem determinadas ideias sobre si mesmas, sobre as outras pessoas e sobre o mundo. De acordo com Beck¹⁶, as pessoas desenvolvem ideias muito profundas e duradouras que são chamadas de crenças nucleares – são vistas pelas pessoas como verdades absolutas. O comportamento procrastinatório, muitas vezes, advém da crença nuclear de fracasso¹⁵. A origem familiar que tipicamente desenvolve este esquema é severa, exigente e, muitas vezes, punitiva¹⁸. A atenção e a memória tornam-se seletivas, aliando-se às evidências confirmatórias das crenças dos pacientes¹⁷. Como exemplo, uma paciente

se expõe a tarefas com alto grau de complexidade, confirmando a sua crença de incapacidade. Portanto, estes pacientes têm a tendência de centrar-se nas partes que não estão boas ou então se recordando com mais detalhes das críticas negativas sobre a tarefa. Assim sendo, a estratégia de procrastinação reforça sua crença de fracasso, visto que confirma a ideia de incapacidade de realizar a tarefa.

Associado a isto está o perfeccionismo irracional, em que os indivíduos são atormentados pela sua necessidade de perfeição, impactando diretamente na sua capacidade de trabalho¹⁹. A partir destes elementos, ressalta-se que a procrastinação possui, na maioria das vezes, relação com um esquema pessoal de fracasso: *“crença de que fracassou, de que fracassará ou de que é inadequado em relação aos colegas em conquistas. Costuma envolver a crença de que é burro, inepto, sem talento e inferior”*¹⁸. Ainda de acordo com esta ideia pode-se perceber a relação da crença de fracasso com estilos parentais rígidos e controladores, em que não foi estimulado na criança um desempenho competente extrafamiliar. Estes jovens aparentam ter um nível elevado de ansiedade e um nível reduzido de autoestima, influenciando seu engajamento nas tarefas¹⁸.

Esse postulado teórico apoia a premissa básica das abordagens cognitivo-comportamentais de que nossas crenças mediam nossas emoções e comportamentos tanto funcionais como disfuncionais. Logo, quando modificamos crenças irracionais e acentuamos crenças racionais, aprendemos estratégias mais adaptativas para enfrentar os eventos estressantes da vida¹⁶. A partir destas ideias, o presente artigo tem o objetivo de descrever as crenças irracionais e as distorções cognitivas que levam ao comportamento de procrastinar. É possível observar que após ser identificada a crença nuclear que impacta os pensamentos, emoções e comportamento, o paciente torna-se capaz de distanciar-se da situação e avaliar o que estava sendo prejudicial para concluir seu objetivo¹⁵. O reconhecimento destes comportamentos auxiliará o estudante a ter menos prejuízos na sua vida acadêmica, bem como a diminuir o nível de estresse e aumentar sua qualidade de vida.

Considerações finais

Apesar de estudos sobre o modelo cognitivo da procrastinação serem escassos na literatura e em especial no Brasil, os estudos encontrados apresentam um modelo coerente para a compreensão do fenômeno. Além disso, diferentes abordagens cognitivo-comportamentais, como a Terapia Cognitiva de Beck¹⁶ e a Terapia Focada em Esquemas de Young¹⁸ contribuem para a compreensão e descrição do fenômeno no que se refere aos seus aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais.

O presente estudo teve como objetivo descrever os padrões cognitivos que levam ao comportamento de procrastinar. No entanto, almeja-se que os achados aqui descritos possam subsidiar futuras revisões que detalhem as intervenções para o manejo deste comportamento na TCC. A TCC trabalha com metas realistas, identificando um objetivo comportamental (observável, específico e concreto) que seja acessível ao paciente em prol de modificar comportamentos disfuncionais, como os procrastinatórios¹⁶. A procrastinação é um fenômeno frequente presente na prática clínica devido ao seu potencial prejuízo a nível pessoal acadêmico e profissional.

Acredita-se que a TCC apresente componentes teóricos e técnicos pertinentes para lidar com esta demanda. Atualmente, vale destacar que tem-se produzido artigos ligados à neurociência relacionados à procrastinação que reforçam a credibilidade da TCC para este problema. Há possíveis relações que ainda não foram exploradas em ensaios clínicos, o que representa uma limitação do tema e uma sugestão para a realização de estudos posteriores. Futuros estudo podem subsidiar a elaboração de programas de prevenção de estratégias educacionais focadas nas reais necessidades dos estudantes. Sugere-se o desenvolvimento de pesquisas que visem avaliar ainda mais especificamente a eficácia da TCC no tratamento da procrastinação para a validação do modelo teórico proposto, assim como para a identificação do arcabouço técnico mais efetivo no tratamento da mesma.

Referências

1. Brito FS, Bakos, GS. Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. *Rev Br de Ter Cogn*, 2013; 9(1): 34-41.
2. Dryden W, Sabelus S. The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cog Behav Ther*, 2012; 30: 1-24.
3. Ferrari J, Johnson J, McCown G. Procrastination research: Procrastination and Task Avoidance, 21-46. Springer US, 1995
4. Hu Y, Liu P, Guo, Y, Feng, T. The neural substrates of procrastination: A voxel-based morphometry study. *Brain Cogn*. 2018; 121: 11-16.
5. Rozental, A, Forsell E, Andreas S, Andersson G. Overcoming procrastination: one-year follow-up and predictors of change in a randomized controlled trial of Internet-based cognitive behavior therapy. *Cogn Behav Therapy*, 2017; 46(3): 177-195.
6. Tice DM, Baumeister RF. Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: the costs and benefits of dawdling. *Psych Science*, 1997; 8: 454-458.
7. Maatta S, Nurmi JE, Majava, EM. Young adults' achievement and attributional strategies in the transition from school to work: Antecedents and consequences. *European Journal of Personality*, 2002; 16: 295-311.
8. Rosário P. et al. Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 2009; 12, 118-127.
9. Ellis A & Knaus W. *Overcoming procrastination*. 1st ed. New York: Institute for Rational Living, 1977.
10. Rothblum ED, Solomon LJ. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*. 1984; 4: 503-509.
11. Deniz MT & Aydogan D. An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence. *Educat Sciences: Theory and Pract*, 2009, 9(2): 623-632.
12. Somers P. Gênero e outras variáveis que influenciam na procrastinação acadêmica. *Educ – Porto Alegre*, 2008; 31(1), 54-60.

13. Geara GB, Filho NH, Teixeira MA. Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. *Psico*. 2017; 48(2): 140-151.
14. Leahy E, Tirch D, Napolitano L. *Regulação Emocional em Psicoterapia*. São Paulo (SP): Artmed, 2013.
15. Uzun Ozer B, Demir A, Ferrari, JR. Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cog Behav Therapy*. 2013; 31(3): 127-135.
16. Beck JS. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. 2nd ed. São Paulo (SP): Artmed, 2013.
17. Knapp P, Beck A. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2008; 30(1) 54-64.
18. Young J, Klosko JS, & Weishaar ME. *Terapia do esquema: Guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
19. Hollender MH . *Comprehensive psychiatry*, 1965; 6(2): 94-103.

Colaborações: revisão da literatura desenvolvido por Amanda Borges Fortes; Orientação, considerações finais e revisão elaborado por Márcio Barbosa.

Correspondência

Amanda Borges Fortes

Av. Ipiranga, 6681 – Partenon

90610-970 Porto Alegre – RS – Brasil

Submetido em: 28/08/2017

Aceito em: 20/02/2018