

**JOEL PEDRO OLIVEIRA DA CONCEIÇÃO**

**PERSONALIDADE E PROCRASTINAÇÃO EM  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Orientador: João Pedro Oliveira

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Psicologia**

**Lisboa**

**2011**

**JOEL PEDRO OLIVEIRA DA CONCEIÇÃO**

**PERSONALIDADE E PROCRASTINAÇÃO EM  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de  
Mestre em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia,  
conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e  
Tecnologias

Orientador: Professor Doutor João Pedro Oliveira

**Orientador: João Pedro Oliveira**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Psicologia**

**Lisboa**

**2011**

*O ideal é não esperar pelo momento ideal*

Daniel Dantas

### **Agradecimentos**

A todos os que estando perto ou longe de mim me acompanharam, fisicamente ou em pensamento, no decurso da elaboração da minha tese.

Um agradecimento especial ao Professor Doutor João Pedro Oliveira, pela forma como me apoiou e à sua constante disponibilidade demonstrada, sem essa ajuda, seria impossível a elaboração deste trabalho.

## Resumo

A pertinência da investigação acerca da temática da procrastinação é grande, visto que por exemplo Portugal possui uma das médias de notas escolares mais baixas da União Europeia.

O objectivo principal desta investigação foi o de compreender de que modo a procrastinação, ou a tendência a procrastinar, por parte de estudantes universitários, pode ser estudada com base em factores como a personalidade e a tomada de decisões.

Foi estudada uma amostra de 148 estudantes do curso de Psicologia da Universidade Lusófona, 121 do sexo feminino e 27 do sexo masculino, com idades compreendidas entre 18 e 55 anos sendo a média de idades igual a 27,61 (DP = 9,2).

Para esta investigação utilizamos como medidas de avaliação o *Big Five Inventory*, BFI (Benet-Martínez & John, 2001), a *Procrastination Scale* (Tuckman, 1991), *Indecisiveness Scale* (Frost & Show 1993) e a *Desirability Scale* (versão curta) (Crowne & Marlowe, 1960).

Concluiu-se que pontuações elevadas de neuroticismo não se correlacionam com valores elevados de procrastinação. Não foi possível também verificar uma correlação entre a indecisão e procrastinação. Verificou-se uma forte relação entre o neuroticismo e a indecisão.

Foi possível verificar que os traços de personalidade, conscienciosidade, amabilidade e extroversão servem de bons preditores da procrastinação.

Observou-se que o neuroticismo, a conscienciosidade, a abertura à experiência e a extroversão funcionam como preditores da indecisão.

**Palavras-chave:** Procrastinação, personalidade, tomada de decisão.

### **Abstract**

The relevance of research on the topic of procrastination it's high. Portugal has an average of the lowest school grades of the European Union.

The main objective of this research was to understand how procrastination, or the tendency to procrastinate by university students, can be studied based on factors such as personality and decision making.

The sample consisted of 148 psychology students of Lusófona University, 121 females and 27 males, aged between 18 and 55 years (  $M=27.61$ ;  $SD = 9.2$  ).

For this investigation we used as evaluation measures the Big Five Inventory, BFI (Benet-Martínez & John, 2001) and the Procrastination Scale (Tuckman, 1991), indecisiveness Scale (Frost & Show 1993) and Desirability Scale (short version) (Crowne & Marlowe, 1960).

We concluded that high neuroticism scores did not correlate with high levels of procrastination. It was also not possible to verify a correlation between indecision and procrastination.

There was a strong relationship between neuroticism and indecision. It was noted that the personality traits of conscientiousness, agreeableness and extraversion serve are good predictors of procrastination.

It was observed that neuroticism, conscientiousness, extraversion and openness to experience work as predictors of indecision.

**Keywords:** Procrastination, personality, decision-making.

## Índice

<b>Introdução</b> .....	10
<b>Capítulo 1 - Procrastinação</b> .....	12
1.1 - Definição de Procrastinação.....	13
1.2 - Procrastinação Académica.....	14
1.3 - As Causas e Mecanismos Subjacentes à Procrastinação.....	17
1.4 - Procrastinação e Género.....	22
<b>Capítulo 2 - Personalidade</b> .....	24
2.1 - Conceito de Personalidade.....	25
2.2 - Conceito de Traço.....	27
2.3 - Os Cinco Grandes Factores da Personalidade.....	28
2.4 - Personalidade e Género.....	30
<b>Capítulo 3 – Tomada de decisão</b> .....	32
3.1 - Tomada de Decisão.....	33
3.2 - Tomada de Decisão e suas Implicações no Indivíduo.....	33
3.3 - Tomada de Decisão e Procrastinação.....	35
<b>Capítulo 4- Conceptualização da investigação</b> .....	36
4.1 - Objectivos e hipóteses.....	37
4.2 - Método.....	38
4.2.1 - Amostra.....	38
4.2.2 - Instrumentos.....	39
4.2.2.1 - Questionário de dados demográficos.....	39
4.2.2.2 - Big Five Inventory.....	39
4.2.2.3 - Escala de Procrastinação.....	41
4.2.2.4 - Escala de Indecisão.....	41
4.2.2.5 - Escala de Desejabilidade Social.....	42
4.2.3 - Procedimento.....	42
4.3 - Resultados.....	43

4.4 - Discussão dos resultados.....	50
4.5 - Considerações finais, sugestões para futuras investigações.....	52
<b>Conclusão.....</b>	<b>54</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>56</b>
<b>Anexo.....</b>	<b>I</b>



## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Caracterização Sócio-Demográfica.....	39
<b>Tabela 2</b> - Estatística descritiva das dimensões estudadas.....	43
<b>Tabela 3</b> - Comparação das médias das dimensões da personalidade, da procrastinação, indecisão e da desejabilidade social em função do sexo.....	44
<b>Tabela 4</b> - Comparação das médias das dimensões da personalidade, procrastinação, indecisão e da desejabilidade social em função da idade.....	45
<b>Tabela 5</b> - Comparação das médias das dimensões da personalidade, procrastinação, indecisão e da desejabilidade social em função de estudante ou trabalhador-estudante.....	46
<b>Tabela 6</b> - Comparação das médias das dimensões da personalidade, da procrastinação, indecisão e da desejabilidade social em função das diferentes religiões.....	47
<b>Tabela 7</b> - Correlações entre os factores de Personalidade e os factores referentes à procrastinação, indecisão e desejabilidade social.....	48
<b>Tabela 8</b> - Correlações entre a Indecisão, procrastinação e desejabilidade social.....	48
<b>Tabela 9</b> - Factores de Personalidade preditores da procrastinação.....	49
<b>Tabela 10</b> - Factores de Personalidade preditores da indecisão.....	49

## Introdução

Procrastinar parece ser um acto fortemente enraizado na cultura portuguesa. Entregar a declaração de IRS no último dia, fazer as compras de Natal na véspera e pagar as contas na data de seu vencimento são alguns dos exemplos de como alguns de nós, portugueses, experienciamos no dia a dia a procrastinação ou o acto de procrastinar.

A procrastinação tem sido objecto de muitas publicações em periódicos de psicologia nos últimos anos, em parte devido a sua crescente incidência no mundo todo (as estimativas são de que os procrastinadores compõem 15% a 20% da população).

A palavra em si vem do latim *procrastinatus*: *pro-* (à frente) e *crastinus* (de amanhã). A primeira aparição conhecida do termo foi no livro *Chronicle (The union of the two noble and illustre families of Lancestre and Yorke)* de Edward Hall, publicado em 1548.

Apesar de o termo não ser recente, só recentemente é que a psicologia se debruçou sobre esta temática. É muito frequente em situações de ansiedade e/ ou depressão. Uma das razões que leva a procrastinar é esperar até que sinta motivação ou força para agir, ou mesmo esperar que sinta bem para agir. É normal que as pessoas procrastinem até um certo ponto, pode sim torna-se um problema quando impede o funcionamento normal das acções por parte do indivíduo.

Relativamente aos aspectos académicos, a procrastinação pode ter factores psicológicos, levando os estudantes a desvalorizar os estudos e a distanciar-se ou negligenciar os mesmos.

O objectivo deste trabalho é o estudo da influência da personalidade e tomada de decisão na procrastinação. Também se irá analisar se existe algum tipo de relação entre alguns traços de personalidade e procrastinação em estudantes universitários.

Em estudos anteriores ficou demonstrado que factores como o neuroticismo estão relacionados com a procrastinação (Silva et al., 2007). Bem como que valores baixos na tomada de decisão estão ligados a valores elevados de procrastinação (Frost & Show, 1993; Milgram & Tenne, 2000).

Ir-se-á também tentar verificar qual o traço ou traços de personalidade que funcionarão mais eficazmente como predictores de procrastinação, bem como em que género se verificam valores mais elevados de procrastinação e em que género se verificam valores mais elevados de indecisão.

Segundo a ordem de apresentação do presente estudo o primeiro capítulo descreve o tema da procrastinação académica, as causas e mecanismos subjacentes à mesma, bem como

as diferenças entre género. No segundo capítulo aborda-se a personalidade, conceito de traço, o modelo dos cinco grandes factores de personalidade, bem como as relações entre personalidade e género. No terceiro capítulo ir-se-á abordar a tomada de decisão, a sua definição e as suas implicações no indivíduo. A conceptualização da investigação no capítulo quatro, descreve o objectivo e hipóteses, método, amostra e instrumentos presentes na investigação. No capítulo quatro ir-se-á também descrever o procedimento usado, resultados e a sua discussão, bem como considerações finais e sugestões para futuras investigações.

# Capítulo 1 - Procrastinação

## 1.1 – Definição de Procrastinação

A procrastinação é frequentemente definida como um comportamento que implica o atraso no início ou término das tarefas (Ferrari, Harriot, Evans, Lecik-Michna & Wenger, 1997; Ferrari, Johnson & McCown, 1995) ou tomada de decisão (Dewitte & Lens, 2000), quer o prazo para o término tenha sido estabelecido pela própria pessoa quer tenha sido estabelecido por terceiros/as (Harris & Sutton, 1983). Nesta linha de ideias, a procrastinação académica foi definida como a realização de tarefas escolares (preparar trabalhos escritos ou exames) no último momento possível (Hill, Hill, Chabot & Barral, 1978; Ziesat, Rosenthal & White, 1978) ou implicando a não conclusão de uma tarefa escolar dentro da moldura temporal definida para o efeito (Senécal, Koestner & Vallerand; 1995).

As consequências negativas destas atitudes podem variar de um simples contratempo até perdas financeiras significativas. O'Donoghue e Rabin (2001) são mais catastróficos, sugerindo que a procrastinação pode ser um factor precipitante de mortalidade, uma vez que indivíduos consistentemente adiam seus hábitos de saúde saudáveis e suas visitas ao médico para fazer *checkups*. Na mesma linha de raciocínio dos comportamentos descritos anteriormente, a da decisão de beber bebidas alcoólicas moderadamente ou deixar de fumar é também frequentemente adiada e, desta maneira, mais uma vez, ocorre a procrastinação. Em situações em que há primeira vista o risco para a saúde é menor, relacionadas com a educação, professores percebem que grande parte de seus alunos adiam o início das suas actividades académicas somente quando a data-limite para entrega de trabalhos ou o dia de exame se aproxima de forma assustadora. Além disso, os próprios professores, se não protagonistas na procrastinação, tornam-se as vítimas. A entrega de trabalhos, por exemplo, é anormalmente elevada perto do prazo final. Em contrapartida, ironicamente, alguns professores tornam-se agentes passivos, na medida em que podem perder oportunidades profissionais simplesmente porque seus pares, os revisores de seus artigos, procrastinam (O'Donoghue e Rabin, 2001).

Para cerca de 25% das pessoas adultas não estudantes, a procrastinação parece ser um problema significativo e, em 40% dos casos, tinha dado origem a perdas financeiras no ano precedente à investigação (McCown & Johnson, 1989).

## 1.2 – Procrastinação Académica

A procrastinação académica não é um tipo especial de procrastinação, pensa-se que a procrastinação é particularmente prevalente em configurações ambientais académicas, onde estudantes devem lidar com prazos para provas e trabalhos em um ambiente cheio de eventos e actividades que competem o tempo e atenção dos estudantes. Mais especificamente, um estudo (Gallagher, S Borg, A Golin e K Kelleher 1992) mostrou que "52% dos estudantes entrevistados indicaram ter uma necessidade moderada a alta, de ajuda em relação à procrastinação".

Alguns estudantes enfrentam a procrastinação devido à falta de gestão de tempo ou técnicas de estudo, stress, ou porque se sentem excedidos com seus trabalhos. Estudantes também podem lidar com a procrastinação por razões médicas como a Perturbação de Hiperactividade com Défice de Atenção (PHDA) ou um transtorno de aprendizado como a dislexia.

Estima-se ainda que seja um fenómeno comum a cerca de 70% dos e das estudantes universitários/as, em tarefas relacionadas com a vida académica (Ferrari, O'Callaghan & Newbegin, 2005). Cerca de 25% dos alunos e das alunas consideram que a procrastinação é um problema moderado ou grave (Aitken, 1982) e que a tendência para procrastinar interfere de forma negativa com as suas médias e com a sua qualidade de vida (Moon & Illingworth, 2005; Solomon & Rothblum, 1984).

A situação é mais visível ao nível universitário, onde as condições são perfeitas para a procrastinação, exigência de um trabalho mental intangível com prazos flexíveis e, muitas vezes, objectivos auto-definidos. Muitas universidades oferecem aulas, de aquisição de competências e tutoria em técnicas de estudo para estudantes que estão a braços com a procrastinação ou uma desordem de aprendizado. Estudantes com PDAH ou desordens de aprendizado, geralmente estão aptos a considerações especiais como, por exemplo, tempo superior para fazer uma prova.

Não se sabe o quanto frequentemente é um caso severo de procrastinação causado por uma disfunção mental pode passar despercebido quando a pessoa está em um contexto académico, pois ela pode ser categorizada meramente como "procrastinação académica".

Relativamente a aspectos psicológicos inatos, o adiamento de decisões ou de atitudes é comum a pessoas em todo o mundo. O hábito de atrasar/adiar é comum a jovens, adultos, homens e mulheres, independentemente da sua condição social (Dominguez, 1999).

Considera-se que a procrastinação é um problema bastante frequente (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Cerca de 20% das pessoas adultas relatam comportamentos procrastinatórios em tarefas rotineiras como pagar contas, pagar impostos, marcar exames médicos (Schouwenburg, 2004). Para cerca de 25% das pessoas adultas não estudantes, a procrastinação parece ser um problema significativo e, em 40% dos casos, tinha dado origem a perdas financeiras no ano precedente à investigação (McCown & Johnson, 1989). Estima-se ainda que seja um fenómeno comum a cerca de 70% dos e das estudantes universitários/as, em tarefas relacionadas com a vida académica (Ferrari, O'Callaghan & Newbegin, 2005). Cerca de 25% dos alunos e das alunas consideram que a procrastinação é um problema moderado ou grave (Aitken, 1982) e que a tendência para procrastinar interfere de forma negativa com as suas médias e com a sua qualidade de vida (Moon & Illingworth, 2005; Solomon & Rothblum, 1984).

Curiosamente, Adams (1998) encontra evidências de que devido às características das diferentes posições em que os indivíduos nascem, os filhos mais novos são os mais propensos e os filhos do meio são os menos propensos à procrastinação.

Neste contexto, onde a procrastinação é dependente de diversas variáveis, é razoável também supor que a instabilidade económica e política representa aspecto relevante que eventualmente incentiva o adiamento de certas acções. A aparentemente, a passividade e melancolia do povo português em cumprir prazos ou até tomar decisões pode representar, portanto, um comportamento racional que, sob determinadas premissas, permite a geração de alternativas futuras de valor positivo. Dado que a instabilidade é factor gerador de incertezas, decisões estratégicas podem ser adiadas para que realizações de variáveis aleatórias se tornem concretas, uma forma de ganhar tempo para reunir informações relevantes para a tomada de decisões relevantes. Nestas condições, adiar decisões, deixando o tempo passar e obter uma diminuição de incertezas elevaria as consequências negativas de não ter o projecto/trabalho feito na altura prevista à priori, por exemplo.

Quase todas as pessoas tendem a reconhecer o fenómeno de forma mais ou menos automática (em si mesmas ou nas pessoas que as rodeiam) existindo uma saudável curiosidade em relação à questão. É, de facto, surpreendente as pessoas que procrastinam sejam frequentemente consideradas preguiçosas, pouco ambiciosas e indolentes, adjectivos pouco lisonjeiros em sociedades orientadas para a realização e para o sucesso, sabendo que todas as pessoas procrastinam, pelo menos num ou noutro momento (Knaus, 1973).

Os estudos da psicologia mostrarem as desvantagens da procrastinação, embora em Portugal não se tenha feito grande pesquisa nesta área. A presente pesquisa irá tentar fazer a ligação procrastinação e personalidade, de modo a verificar qual o traço do indivíduo que deixará antever uma maior tendência a procrastinar.

#### Procrastinação sob o ponto de vista psicológico

Pesquisas mostram que os procrastinadores crónicos em geral têm baixa auto-estima, alto perfeccionismo, ansiedade elevada, baixa tolerância à frustração, alta necessidade por autonomia e uma perspectiva temporal inadequada (Aitken, 1982; Burka e Yuen, 1983). Desta maneira, tendem a proteger sua auto-estima e sua estima social escolhendo obstáculos ambientais que tornam difíceis a finalização da tarefa (Ferrari, 1991), usando-os posteriormente como desculpas para possíveis críticas. Por exemplo, os procrastinadores muitas vezes evitam usar informação relevante para completar facilmente a tarefa (Ferrari e Tice, 2000).

Além disso, os procrastinadores crónicos sofrem de saúde debilitada por trabalharem sob extrema pressão próximos aos prazos limite (Tice e Baumeister, 1997). Em termos de comportamento de oposição, costumam usar atrasos como vingança contra outros indivíduos, mesmo tendo consciência da perda potencial que podem causar em suas relações interpessoais (Ferrari e Emmons, 1994).

Em comparação com não-procrastinadores, os procrastinadores empenham-se com mais afinco na gestão estratégica das impressões, comportando-se de maneira perfeccionista para serem bem vistos pelos outros e recomendando reprimendas severas a pares que eventualmente demonstram baixa performance (Ferrari, 1992). Ferrari, Johnson & McCown, (1995), sugerem que algumas pessoas frequentemente exibem este comportamento para evitar e esconder sua possível falta de habilidade em lidar consigo mesmos e com as outras pessoas.

Procrastinadores crónicos, em geral, investem pouco na preparação de actividades que têm alta probabilidade de serem bem sucedidas (Lay, 1990); subestimam o tempo total exigido para completar tarefas (McCown, Johnson e Rupert, 1987) e gastam menos tempo na busca de informação necessária para completar uma actividade (Ferrari e Dovidio, 2000). Apesar de frequentemente os procrastinadores afirmarem que trabalham melhor sob pressão, como por exemplo, com restrição de tempo, seu desempenho na realidade pode ser prejudicado em termos de velocidade e rigor (Ferrari, 2001).

É interessante observar alguns resultados discordantes nas pesquisas em Psicologia. Lay (1996) afirma que o trabalho efectuado num projecto com um cronograma apertado pode



fazer com que procrastinadores crónicos sintam-se ansiosos, deprimidos, aborrecidos e inibidos a começar ou a terminar a tarefa. Por outro lado, a pressão por prazos decorrente muitas vezes da procrastinação pode criar um desafio (Freedman e Edwards, 1988), levar a uma rapidez na execução de um projecto e, conseqüentemente, a uma maior produtividade. Procrastinar, em algumas situações pode também trazer benefícios psicológicos, em função do alívio do stress (Tice e Baumeister, 1997) e de um esforço estratégico para reparar uma situação momentânea de baixa motivação (Tice, Bratslavsky e Baumeister, 2001).

Um estudo com estudantes universitários revelou as pontuações de procrastinação estavam inversamente relacionadas com valores de conscienciosidade, estas mesmas pontuações de procrastinação também se correlacionavam significativamente com valores de neuroticismo (Johnson & Bloom, 1995). O mesmo estudo mostrou também que os factores extroversão, abertura à experiência, e agradabilidade não se correlacionavam significativamente com a procrastinação. Feita uma regressão passo a passo da conscienciosidade e neuroticismo, ao nível das facetas dos factores, indicaram falta de auto-disciplina e impulsividade relativamente aos valores de procrastinação.

### 1.3 - As Causas e Mecanismos Subjacentes à Procrastinação

As causas para a procrastinação podem ter origem em quer factores externos como internos. Com base no trabalho de Conceição (1999) apresentam-se de seguida os motivos que podem levar à procrastinação.

*Má Gestão de Tempo.* Pode-se não saber utilizar o tempo da forma mais sábia ou ter uma percepção distorcida do tempo necessário à realização de uma determinada tarefa. Simultaneamente, pode-se estar incerto acerca das prioridades, metas e objectivos, ou simplesmente a causa pode ser a sobrecarga de muito trabalho. Em resultado dessas circunstâncias pode-se continuar a adiar a realização das tarefas, a passar a maior parte do tempo em actividades sociais ou culturais, ou preocupando-nos com um próximo exame ou até com a própria ideia de procrastinação, em vez de se passar à acção.

*Condições Ambientais e Dificuldades de Concentração.* Este factor surge como pertinente quando alguém por exemplo está secretária e começa a “sonhar acordado”, a olhar para a parede ou para os vários elementos de distração que se tenha em nosso redor. O ambiente distrai, pode ser barulhento. O levantar constantemente da cadeira para ir buscar o lápis, a borracha, o dicionário, o copo de água. Caso se tenha uma área de trabalho

desorganizada, pode ser um factor condicionante. Estando a área de trabalho desorganizada, os materiais necessários não estarem disponíveis e a luminosidade, a temperatura, o ruído e as interrupções não são as mais adequadas.

*Ansiedade nas Situações de Avaliação.* O estar sobrecarregado com a tarefa e a recear um mau desempenho pode pôr em causa o teu valor como pessoa. Pode-se também recear uma má avaliação por parte dos professores ou de colegas de trabalho. Em geral, é normal lidar negativamente com crítica, pelo que se prefere evitar situações em que possas ser sujeita a ela.

*Ansiedade Relativamente às Expectativas Que os Outros Têm de nós.* Também é possível que sintamos uma grande pressão do exterior para seres bem sucedido ou que, pelo contrário, as pessoas sempre nos vêem como alguém raramente bem sucedido, isto é têm expectativas de que iremos falhar ou não suceder.

*Crenças e Pensamentos Disfuncionais.* A forma como pensamos (coping), influencia a atitude face às várias tarefas de manutenção ou de desenvolvimento que se tem para realizar. Por exemplo, pensamentos como “Não consigo ser bem sucedido em nada”, “Não tenho as competências necessárias para desempenhar a tarefa” podem levar a sentimentos de inadequação que conduzem ao adiamento. Aqueles que acreditam “veementemente” que são incompetentes nesta ou naquela tarefa (ou mesmo em geral) “estão certos” de que vão falhar e procurarão evitar a sensação desagradável de ver as suas competências testadas. Existem muitos outros tipos de pensamentos disfuncionais, como acontece quando se enfrenta uma recaída como um falhanço total; quando se percebe as tarefas como esmagadoras e irrealizáveis; quando pensa que ao ignorar a tarefa ela vai acabar por aparecer feita ou por desaparecer; quando se tende a subestimar o tempo e o esforço necessário para realizar a tarefa ou tender a sobrestimar a dificuldade de realizar a tarefa; quando se raciocina que a motivação tem de preceder a acção – “tem que me apetecer, tenho que estar motivado para fazer uma tarefa aparentemente menos atractiva, etc.

*Obrigações, Deveres e Sentimento de Culpa.* Quando estamos constantemente a dizer a nós próprios que devemos fazer isto (“devo”) ou temos que fazer aquilo (“tenho”) é natural que nos comecemos a sentir culpados, revoltosos e ressentidos. Por vezes, quanto mais dizemos que temos de fazer uma determinada tarefa, mais difícil se torna começá-la. Frequentemente, as pessoas que cultivam um padrão de procrastinação com sentimentos de culpa não se apercebem das consequências de angústia e de aumento da procrastinação.

*Falta de Motivação.* Quando consideramos a tarefa como aborrecida, pouco relevante ou interessante é difícil passar a acção. Note-se que esta forma de procrastinação pode ser uma resposta saudável da qual devemos estar conscientes.

*Modelo de Mestria.* Por norma os indivíduos que procrastinam têm frequentemente uma visão irrealista de como uma pessoa produtiva realmente funciona. Assume-se que as pessoas bem sucedidas se sentem sempre confiantes e facilmente alcançam os seus objectivos sem ter que enfrentar sentimentos de frustração, incertezas e falhanços. Como pensam que não conseguem ser dessa forma, sentem-se impotentes e encaram as tarefas como uma ameaça. Porém, alcançar objectivos pessoais dá quase sempre bastante trabalho e implica esforço e dedicação, pois é necessário ultrapassar alguns obstáculos e algumas recaídas.

Este modelo de coping traduz-se numa atitude mais realista perante a vida que é encarada como um desafio e, quando surgem dificuldades, o segredo reside na persistência e na vontade em aprender com esses momentos.

*Expectativas Irrealistas e Perfeccionismo.* Quando se pensa que se tem de estudar aprofundadamente sobre um determinado assunto antes de começar a escrever algo sobre ele, ou quando se pensa que não farei o melhor que poderia ter feito e por conseguinte não terá o a vontade de entregar a um professor ou a um chefe o trabalho imperfeito, é natural que se esteja a adoptar critérios de sucesso perfeccionistas e irrealistas. Esta procura pela perfeição, leva muitas vezes ao adiamento, na medida em que permite extensas revisões do trabalho no sentido da perfeição. No entanto, quando sentimos que “temos” de voar demasiado alto, a pressão pode ser tanta que acabamos por ficar por terra, bloqueados e impotentes. Em contrapartida, se reduzirmos ligeiramente os nossos critérios de desempenho, sentimo-nos mais descontraídos e acabamos por nos tornar mais produtivos e criativos. Contudo, note-se que este perfeccionismo compulsivo não é sinónimo da persecução saudável de objectivos excelentes e ambiciosos que tanto fizeram avançar a ciência e a arte.

*Medo de Falhar.* As pessoas que procrastinam não são necessariamente “preguiçosas” ou “irresponsáveis”. O sucesso pode ser tão importante para elas que preferem nada fazer nada a arriscar uma falha ou um desempenho “menos digno”. Pode-se pensar que se não obtiver uma boa avaliação ou resultado “torna-nos” num redondo falhanço. Ou se não passar no exame serei um falhanço enquanto pessoa. Estes indivíduos tendem a basear a sua auto-estima nas suas realizações e têm dificuldades em aceitar-se incondicionalmente.

*Medo do Sucesso.* Apesar de poder parece paradoxal, este pode ser um factor que contribui para a procrastinação. Nestes casos, os indivíduos receiam que ao serem bem

sucedidos têm, posteriormente, que manter o mesmo nível de desempenho, temendo que os outros tenham sentimentos de ciúmes ou inveja, ou receiem vir a ser “alvo de chacota”.

*Sensibilidade à Coerção.* Pode-se procrastinar porque sentimos que as pessoas estão a abusar e a exigir demasiado de nós próprios. Um indivíduo sendo teimoso, recusa-se a fazer aquilo que lhe exigem como forma de rebeldia. As outras pessoas podem considerar este comportamento como irritante, o que as leva a pressionar e a “exigir” ainda mais determinado indivíduo. Por conseguinte, esta coerção leva a uma luta de poder em que ninguém quer ceder, querendo mostrar que não nos deixamos controlar ou manietar.

*Baixa Tolerância à Frustração.* Quando percebemos as tarefas como algo assustador, desagradável, difícil ou inconveniente é natural que receemos o desconforto que julgamos estar-lhes associado. Procurar evitar o desconforto constitui assim outra forma de adiar aquilo que está por fazer.

Porém, quanto mais se adia maior é o desconforto. Por vezes a pessoa acaba por passar mais tempo a catastrofizar, isto é, a pensar no sofrimento subjacente à realização da tarefa, do que aquele que seria necessário para a completar. O processo de procrastinação de evitamento de desconforto surge quando a pessoa tem uma baixa tolerância para actividades que pensa que irão provocar desconforto, incerteza ou dificuldades. Nalguns casos, a pessoa sente-se tensa, constrangida, tem um baixo limiar de activação de *stress*, magnifica o esforço necessário para a realização da tarefa, fica frequentemente para trás e a mudança torna-se cada vez mais difícil.

*Falta de Recompensas.* Quando nada do que alguém faz é suficientemente bom, a vida torna-se em algo monótono, árduo e esgotante. De facto existem pessoas que descontam o valor de qualquer coisa ou de qualquer esforço que tenham feito e criticam-se constantemente de uma forma negativa. Para além de descurem as recompensas externas (um cinema, um café com o amigo, um tempo de descanso, etc..) fazem o mesmo com as internas (estão sempre insatisfeitas consigo próprias e consideram-se indignas de qualquer gratificação).

*Ambiguidade e Falta de Informação.* Por vezes, carecemos da informação necessária para completar a tarefa. A Incerteza relativamente àquilo que é esperado pode também dificultar o passar à acção.

*Medo do Desconhecido.* Quando alguém se inicia numa nova área (de estudo ou do teu desenvolvimento pessoal) não tem muitas maneiras de saber como é que se vai sair. Esta incerteza pode inibir o seu desejo de começar a realizar a tarefa. Estas dificuldades ou medo em lidar com o desconhecido sem a constante orientação de alguém levam por vezes preferir

evitar novos desafios e oportunidades a não ser que o sucesso seja garantido. Para obter segurança, certeza e valor pessoal pode-se mais uma vez pensar que ter de preencher critérios de desempenho muito elevados, porém acaba-se frequentemente por acontecer o contrário.

*Agressividade Passiva.* As pessoas que procrastinam têm por vezes medo de expressar os sentimentos negativos de uma forma aberta e directa. Podem evitar conflitos e negar que estão chateados, porque pensam que não “é correcto” mostrar os seus sentimentos negativos (ou receiam perder a aprovação dos outros se os manifestarem). Contudo, a “panela de pressão” precisa de deitar algumas baforadas de vez em quando nem que seja indirectamente através de um comportamento de procrastinação que pretende ser provocador, irritante e frustrante para os outros (e.g. chegar constantemente atrasado aos encontros com um determinada pessoa).

*Dificuldades em Lidar com a Tarefa.* A falta de treino ou de competências necessárias para a realização da tarefa contribui naturalmente para os comportamentos de procrastinação. Por exemplo, um aluno que nunca aprendeu “realmente” a estudar porque a sua escola anterior a isso não o obrigava, poderá vir a ter que aprender uma série de competências de estudo quando entra para um meio mais exigente como a faculdade.

*Dificuldades de Asserção.* Muitas das pessoas que procrastinam são pouco assertivas e concordam em fazer coisas que, realmente, não queriam. Procuram dessa forma ir ao encontro das expectativas dos outros e baseiam a sua auto-estima naquilo que os outros pensam de delas. Podem lidar bastante mal com a desaprovação ou com o criticismo. Têm medo de dizer “não” e preferem não correr o risco de alguém ficar aborrecido com eles. Por conseguinte, essas pessoas podem adiar a realização das tarefas e acabam por ficar ansiosas cada vez que pensam em fazê-las – a procrastinação, neste caso, pode ser vista como uma forma de protesto ou greve indiscreta.

*Excesso de Tarefas.* Em consequência de alguns dos factores anteriormente referidos, pode acontecer que seja humanamente impossível dar conta de todas as “obrigações” e tarefas com as quais as pessoas se comprometeram e que excedem em grande medida os seus recursos. Face a este cenário, é natural que surjam comportamentos de procrastinação.

Depois de nos termos consciencializado dos nossos processos, causas e mecanismos subjacentes à procrastinação, é de esperar que se estejamos melhor preparados para enfrentar a mudança.

#### 1.4- Procrastinação e Género

Até à data a literatura que agrega a procrastinação e o género é algo escassa. A maioria dos estudos que incluem a variável sexo no estudo da procrastinação procuraram identificar diferenças entre mulheres e homens, raparigas e rapazes no comportamento procrastinatório.

Mesmo assim pode-se concluir com base na literatura existente que na maioria das investigações não tem encontrado diferenças significativas entre mulheres e homens na incidência da procrastinação (Ellis & Knaus, 1977; Ferrari, Doroszko & Joseph, 2005; McCown & Roberts, 1994; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984).

Outras investigações (Haycock, McCarthy & Skay, 1998; Paludi & Frankell-Hausser, 1986) revelam que as mulheres podem estar em maior risco de procrastinar. No entanto, segundo a revisão meta-analítica da literatura de Van Eerde (2003), o sexo parece estar correlacionado com a procrastinação, sendo menos provável que as mulheres procrastinem do que os homens. Uma vez que este resultado infirma os resultados da maioria dos estudos, o autor efectuou uma nova reanálise, tendo chegado à conclusão de que os efeitos em função do sexo tendem apenas a surgir em grandes amostras. Assim sendo, é possível que as investigações que não encontrarem diferenças em relação ao sexo e à procrastinação tenham sido conduzidas com amostras pequenas e com fraco poder discriminativo. A conclusão de que os homens parecem ser mais procrastinadores do que as mulheres é suportada por outros artigos não analisados naquela revisão metaanalítica (Brownlow & Reasinger, 2000; Prohaska, Morril, Atilas & Perez, 2000).

Estudos que relacionam a procrastinação com índices de depressão, auto-estima e ansiedade revelam diferenças significativas entre raparigas e rapazes, dimensões que Beswick et al. (1988 cit in Owens & Newbegin, 2000) demonstraram estarem associadas à procrastinação no estudo. Alguns trabalhos sobre a temática mediram diferenças significativas na ansiedade em relação aos testes em raparigas, uma área que Owens e Newbegin (1997) demonstraram estar correlacionada com a procrastinação no estudo. Ferrari e Olivetti (1993, 1994) adoptaram uma linha distinta de investigação, da procrastinação: a sua influência numa amostra de raparigas adolescentes e a relação com estilo educativos. Depois de administrarem medidas de procrastinação e medidas de estilo parental (Baumerind, 1967) a jovens mulheres, algumas da universidade, puderam concluir que as adolescentes que percebem os progenitores do sexo masculino como tendo um estilo parental autoritário (caracterizados por

inflexibilidade e excessivo controlo) apresentam uma maior tendência para a indecisão crónica.

Owens e Newbegin (2000) apresentaram ainda um modelo que visa correlacionar a procrastinação no estudo a Matemática e a Inglês em adolescentes de ambos os sexos. Segundo estes autores, as notas baixas a Matemática e a Inglês influenciam fortemente o comportamento procrastinatório de ambos os sexos. As notas baixas a Matemática têm também um impacto significativo na auto-estima de ambos os sexos.

Em relação a Inglês, nos rapazes, níveis elevados de procrastinação no estudo conduzem a baixa auto-estima generalizada em relação à escola; nas raparigas, a baixa auto-estima generalizada em relação à escola conduz à procrastinação no estudo na disciplina de Inglês mas não teve qualquer efeito na procrastinação a Matemática. De uma maneira geral, estes autores afirmam ainda que, para as raparigas, as suas atitudes afectam o comportamento procrastinatório, enquanto isto não acontece para os rapazes. De facto, os rapazes experienciam baixas notas e, conseqüentemente, procrastinam. Esta diferença em padrões de comportamento sugere que a procrastinação das raparigas na submissão de trabalhos escolares é mais influenciada pela forma como se sentem acerca de si próprias do que a procrastinação dos rapazes. No entanto, quer para rapazes quer para raparigas, parece ser claro que o factor que mais influencia o comportamento procrastinatório é a experiência passada de maus resultados. No entanto, estes resultados podem estar enviesados pelo facto dos e das participantes frequentarem escolas não mistas. Os resultados devem assim ser analisados com cautela e generalizados com cautela a contextos coeducativos.

Em síntese, é possível afirmar que os estudos que se dedicam a analisar as relações entre o sexo e a procrastinação são reduzidos. As conclusões a que chegam são também frequentemente contraditórias e algumas vezes inconsistentes, o que dificulta a extracção de conclusões acerca desta variável. Em relação à análise dos resultados em função do género, como se verifica, não foram encontrados estudos que a façam.

Dado que a procrastinação é um tema que só começou a ser investigado recentemente, não foi ainda uma temática abrangida pela análise de género. Os estudos efectuados dedicaram-se unicamente à busca de diferenças de sexo entre as pessoas sem a preocupação de se efectuar qualquer outra análise explicativa. Existe, portanto, terreno fértil para a investigação em ambas as áreas.

## **Capítulo 2 - Personalidade**



## 2.1 - Conceito de Personalidade

A origem da palavra personalidade deriva do latim *persona* e é usada no sentido da manifestação da pessoa e como ela se revela nas suas relações (Martinho, 2004). Mais tarde por Allport (1966) passou a ser encarada como a *persona* por detrás da máscara, ou seja, o seu verdadeiro conjunto de qualidades íntimas e pessoais.

Existem várias definições e teorias da personalidade. Segundo Allport (1966) personalidade é entendida como a organização dinâmica no indivíduo, dos sistemas psicofísicos que determinam o seu comportamento e o seu pensamento característico.

Primeiramente Allport define a personalidade como biossocial, onde é equiparado o termo personalidade à impressão social que o indivíduo provoca, isto é, será a reacção dos outros ao sujeito que define a personalidade do sujeito. Definição esta que o autor altera mais tarde, sugerindo que será mais correcta uma definição biofísica que se centre na personalidade como características ou qualidades do sujeito, com um lado orgânico que pode ser associado a qualidades específicas do indivíduo possíveis de descrição e mensuração objectivas.

Outro tipo de definição com relevância é a globalizante, que abrange tudo sobre o indivíduo, onde se inserem os conceitos considerados mais relevantes e marcantes para descrever o mesmo.

As teorias factoriais da personalidade podem ser conceituadas como um esboço matemático da estrutura da personalidade que reflecte uma síntese de características básicas, considerando se suas principais propriedades e as relações entre elas (Pervin & John, 2004). De acordo com estas teorias, a personalidade pode ser entendida como um conjunto de padrões estáveis das dimensões afectivas, cognitivas e comportamentais dos seres humanos.

Entre as teorias clássicas factoriais mais importantes acerca da personalidade destacam-se as desenvolvidas por Cattell e Eysenck, estudados nas pesquisas de Noller, Law e Comrey, (1987). Cattell na construção de sua teoria baseou-se em análises factoriais de descrições de personalidade obtidas através de entrevistas, questionários e avaliações entre pares (Noller et al., 1987).

Atribui-se a Cattell o desenvolvimento de uma metodologia que permitiu agrupar de forma objectiva centenas de descritores de traços (Hutz, Nunes, Silveira, Serra, Antón & Wiczorek, 1998). Para isso, Cattell partiu da abordagem lexical, que utiliza os descritores encontrados na linguagem natural das pessoas como fonte para encontrar as principais características da personalidade humana (García, 2006). Sua pesquisa resultou em um modelo

baseado em 16 factores primários que se combinam a seis factores de segunda ordem sendo operacionalizado por meio do instrumento Sixteen Personality Factor Questionnaire (Noller, 1987; García, 2006).

A teoria de Eysenck, diferente da de Cattell, não está baseada na linguagem, mas em parâmetros biológicos dos traços. Deste modo, Eysenck considerava como traços do temperamento, aquelas características que tivessem uma base biológica obtida através de estudos correlacionais e experimentais (García, 2006). Neste sentido, na década de 1950, desenvolveu-se o Eysenck Personality Inventory (García, 2006), que avaliava a introversão e o neuroticismo.

Mais tarde, na década de 1970, com o objectivo de estudar as diversas formas das psicoses, desenvolveu-se o Eysenck Personality Questionnaire (García, 2006). Este instrumento traz uma inovação ao anterior: a inclusão do terceiro factor ao modelo de Eysenck, o chamado factor de Psicoticismo (García, 2006) e, a partir de então, a teoria de Eysenck passa a ser conhecida como sistema PEN (Psicoticismo, Extroversão e Neuroticismo). O factor Psicoticismo reúne características como egocentrismo, frieza, agressividade, impessoalidade, impulsividade, falta de empatia, criatividade, obstinação e anti sociabilidade. Tal factor é definido pela tendência a ser solitário e insensível, mas a aceitar os costumes sociais e se interessar por outras pessoas. A Extroversão inclui factores primários de sociabilidade, vitalidade, actividade, assertividade, busca de sensações, dominância. Assim, a dimensão introversão caracteriza-se pela disposição a ser quieto, reservado, reflexivo e evitar riscos, enquanto a dimensão extroversão caracteriza-se pela disposição para ser sociável, simpático e correr riscos. Por fim, Neuroticismo caracteriza a ansiedade, depressão, sentimentos de culpa, baixa auto-estima, tensão, irracionalidade, timidez, tristeza e emotividade (Pervin & John, 2004).

Diversos estudos (Digman, 1979, Digman & Inouye, 1986) apontam que o teste desenvolvido por Eysenck, EPI, subvaloriza o número de factores necessários para avaliar a personalidade. Por outro lado, os mesmos estudos apontam que Cattell, no 16PF, sobrevaloriza as dimensões ao utilizar 16 factores. Um instrumento que utiliza um número intermediário de factores são as Escalas de Personalidade de Comrey (CPS; Costa 2003) que utiliza oito factores descritos nas seguintes escalas: Confiança - Atitude Defensiva; Ordem - Falta de Compulsão; Conformidade – Inconformidade Social; Atividade - Passividade; Estabilidade Emocional - Neuroticismo; Extroversão -Introversão; Masculinidade – Feminilidade; Empatia - Egocentrismo.

As diversas teorias factoriais da personalidade fomentaram diversas pesquisas, entre elas, um estudo comparativo realizado por Noller, Law e Comrey (1987) com três instrumentos: 16PF, CPS e o EPI. Os autores encontraram evidências que corroboram a existência de um modelo penta-factorial estável da personalidade. Diferente dos modelos teóricos apresentados, o modelo dos cinco grandes factores é um modelo teórico. Os cinco factores foram descobertos a partir da análise de descritores da personalidade, encontrados na linguagem natural. Os investigadores Lawrence A. Pervin e Oliver P. John partiram da hipótese lexical elementar, que afirma que "as diferenças individuais mais importantes nas transacções humanas serão codificadas como termos únicos em algumas ou em todas as línguas do mundo", (Pervin & John, 2004, p. 215). Desse modo, o modelo dos cinco grandes factores parte do pressuposto de que todos os aspectos da personalidade humana que têm alguma importância estão registados na linguagem natural (McCrae, 2006).

## **2.2 – Conceito de Traço**

Traços de personalidade são factores psicológicos e fisiológicos que contribuem para a definição da personalidade, estes factores reflectem as características individuais e distintas de cada indivíduo.

Um estudo correlacional entre habilidades sociais e traços de personalidade, (Bueno, José, 2001), revela que as relações existentes entre habilidades sociais e traços de personalidade (pelo modelo dos cinco grandes factores), apresenta evidências que apoiam pesquisas anteriores em relação à diferenças entre géneros nas duas primeiras habilidades sociais (Hidalgo et al, 1999; Margalit & Eysenck, 1990; Saranson, Saranson, Hacker & Basham, 1985) e, como previsto, a associação de diferentes traços de personalidade à diferentes habilidades sociais. A capacidade em enfrentar o risco correlacionou-se positivamente com extroversão e abertura para novas experiências; a auto-afirmação na expressão de afectos positivos correlacionou-se positivamente com socialização e equilíbrio emocional; a conversação e desenvoltura social mostrou-se relacionada a todos os traços de personalidade, excepto a escrupulosidade; auto-exposição a desconhecidos ou a situações novas correlacionou-se positivamente com extroversão e equilíbrio emocional; e auto-controle da agressividade a situações adversas correlacionou-se positivamente com socialização.

Com base nesses resultados pode-se interpretar algumas relações de interesse para compreensão do psiquismo humano. Pessoas que relataram enfrentar situações com risco de

reação indesejável pelo interlocutor, também se descreveram como mais extrovertidas e abertas a novas experiências no inventário de personalidade, parecendo unir facilidade/desejo de exposição (extroversão) com a confiança necessária para readaptação (abertura para novas experiências), caso a reação indesejável implique em mudanças mais profundas. Situações de auto-afirmação na expressão de afectos positivos, com risco mínimo de reação indesejável pelo interlocutor, foram relatadas por pessoas com altos escores em socialização e baixos em neuroticismo, capazes de criar uma impressão favorável de si mesmas, conquistando o interlocutor e evitando áreas de conflito (Bueno et al., 2001).

A auto-exposição a desconhecidos ou a situações novas é característica de pessoas extrovertidas e equilibradas emocionalmente (não neuróticas). Capazes de acreditar em si mesmas, essas pessoas acreditam que serão bem aceitas, ou, no caso não o serem, que pelo menos serão capazes de lidar com adversidades próprias do convívio humano. O auto-controle da agressividade requer principalmente o interesse pelo bem-estar social, conferido pelo traço de socialização; provavelmente, em seu desenvolvimento, tais pessoas tenham aprendido a reconhecer as necessidades de outras pessoas e a priorizar o bem-estar do grupo, muitas vezes, em detrimento do seu próprio (Bueno et al., 2001).

Relativamente ao traço de escrupulosidade, está relacionado com todas as habilidades sociais, excepto com a auto-exposição a desconhecidos ou a situações novas. A escrupulosidade é o traço que garantiria o sentido altruístico das relações sociais e esse resultado indica que habilidades sociais e altruísmo não necessariamente estão relacionados. Há que se ressaltar, porém, o facto de a escrupulosidade estar em sintonia com socialização e abertura para novas experiências, podendo o carácter altruístico das relações sociais ter sido expresso indirectamente pela socialização, já que abertura para novas experiências parece estar mais ligada à capacidade de realização das pessoas no traço de escrupulosidade (Bueno et al., 2001).

### **2.3 - Os Cinco Grandes Factores da Personalidade**

O agrupamento destes cinco factores léxicos possibilitou a elaboração de uma taxonomia, através da qual é possível classificar todos os traços de personalidade reconhecidos tanto por psicólogos quanto por leigos (McCrae, 2006). Além disso, o modelo dos cinco grandes factores abriu caminho ao desenvolvimento de novos instrumentos criados especificamente para avaliar os factores (McCrae, 2006). Este modelo tem sido o mais

utilizado em pesquisas acerca da personalidade, por ter-se mostrado abrangente e sucinto. Apesar de considerar os traços de personalidade como biologicamente fundamentados, o modelo dos cinco grandes factores reconhece que existem adaptações psicológicas aprendidas a partir das experiências quotidianas (McCrae, 2006). Dessa forma, os traços de personalidade serviriam como um auxílio à forma como interpretamos nosso ambiente e respondemos a ele, o que explica as diferenças individuais. O modelo dos cinco grandes factores “sustenta que os traços com base biológica interagem com o ambiente social para orientar nosso comportamento a cada instante” (McCrae, 2006, p. 215).

Embora exista um consenso em relação à solução de cinco factores, ainda persistem divergências relacionadas com a denominação dos factores e aos traços ou características de personalidade agrupadas em cada dimensão. A denominação dos factores não representa um problema metodológico ou epistemológico. Sua importância restringe-se a facilitar a comunicação. Porém, consenso com relação ao conteúdo das dimensões é fundamental para o modelo CGF. Vários autores (Goldberg, 1981; Digman, 1990, entre outros) tentaram organizar as diversas soluções factoriais encontradas. A descrição que se segue é um resumo simplificado do entendimento actual que se têm dos cinco factores (Silva et al., 2007):

- A extroversão corresponde ao nível de sociabilidade de um indivíduo. Características como actividade (alto nível de energia), disposição, optimismo e afectuosidade fazem parte da definição de um indivíduo extrovertido. Por outro lado, os introvertidos são sérios e inibidos e evitam a companhia de outras pessoas. Não se trata necessariamente indivíduos tímidos, já que podem possuir um bom nível de habilidades sociais.

- O neuroticismo diz respeito à instabilidade/estabilidade emocional de um sujeito. Esse traço refere-se a emoções negativas, como ansiedade, desamparo, irritabilidade e pessimismo. Indivíduos com alto escore nesse factor tendem a ser bastante preocupados, melancólicos e irritados. Geralmente são ansiosos e apresentam mudanças frequentes de humor e depressão. Tendem a sofrer de transtornos psicossomáticos e apresentam reacções muito intensas a todo tipo de estímulos. Contrariamente, o sujeito estável tende a responder a estímulos emocionais de maneira controlada e proporcionada. Retorna rapidamente a seu estado normal após uma elevação emocional. Normalmente é equilibrado, calmo, controlado e despreocupado.

Quanto ao sexo, as investigações apontam para uma tendência maior nas mulheres a expressarem mais sintomas neuróticos. Lynn e Martin (1997), num estudo realizado em 37 nações, concluíram que, em todos os países, as mulheres tinham uma média mais elevada de

neuroticismo, embora as diferenças não fossem estatisticamente significativas. Num estudo português, as mulheres manifestaram-se também mais neuróticas (Barros, 2002);

- A abertura à experiência caracteriza-se por um interesse intrínseco na experiência em uma ampla variedade de áreas. Engloba traços como flexibilidade de pensamento, fantasia e imaginação, interesses culturais, versatilidade e curiosidade. Indivíduos fechados, ao contrário, preferem o conhecido e a rotina e prezam os valores tradicionais;

- A amabilidade refere-se a traços que levam a atitudes e a comportamentos pró-sociais. Indivíduos com alto escore nesse factor possuem tendência a serem socialmente agradáveis, calorosos, dóceis, generosos e leais. Enquanto que aqueles que apresentam baixa cordialidade são mais preocupados com seus próprios interesses e desconfiam facilmente das outras pessoas;

- A conscienciosidade refere-se ao senso de contenção e sentido prático. Indivíduos com alta responsabilidade são zelosos e disciplinados, apresentando características como honestidade, engenhosidade, cautela, organização e persistência. Já os que possuem baixa responsabilidade são relaxados e sem ambição. Possivelmente, são mais distraídos e até mesmo preguiçosos, sendo facilmente desencorajados a cumprir uma tarefa.

De acordo com o modelo dos cinco grandes factores, cada traço da personalidade subdivide-se em seis facetas inter-relacionadas, que podem ser definidas como factores primários do traço em questão (García, 2006). As facetas possuem o importante papel de representar da melhor maneira possível a amplitude e o alcance de cada factor (McCrae, 2006), proporcionando informações mais detalhadas que não estão refletidas no traço temperamental por si só (García, 2006). Um dos principais motivos da atual predominância do modelo dos cinco grandes factores é a sua replicabilidade (García, 2006).

Os cinco factores já foram encontrados independentemente do país, dos instrumentos de medição utilizados e da pessoa que é avaliada (García, 2006). Essas três evidências representam, além de um critério de validação do modelo dos cinco grandes factores, a validação também dos traços de personalidade em geral.

## **2.4 – Personalidade e Género**

Por volta dos anos 20 do século XX, a inconsistência dos resultados encontrados sobre as diferenças entre os sexos fez com que este domínio da Psicologia fosse menos considerado. Algumas pessoas mantiveram, no entanto, esta linha de investigação e visaram identificar e

medir atributos psicológicos de homens e mulheres com o intuito de revelar incongruências entre o sexo biológico e o sexo psicológico, identificar a homossexualidade ou prever problemas no ajustamento conjugal. Esta linha de investigação preconizou uma série de estudos que visavam determinar as características típicas de homens e mulheres. O foco altera-se, assim, das diferenças intelectuais para as diferenças de personalidade entre os sexos (Morawski, 1987). Um dos estudos mais conhecidos neste domínio é o de Parsons e Bales (1955), que identificou a existência de dois papéis fundamentais no seio da família: o expressivo (responsável pela coesão familiar e gestão das relações afectivas e que implica características como a sensibilidade para as outras pessoas e a capacidade para responder emocionalmente) e o instrumental (que assegura os contactos com o exterior e que implica características como a independência, assertividade e capacidade de decisão).

Uma vez que mulheres e homens não estão proporcionalmente representados em papéis sociais específicos, acabam por adquirir diferentes competências que, por sua vez, afectam o seu comportamento social. Esta participação diferencial condiciona necessariamente o processo de socialização de raparigas e de rapazes bem como desenvolvimento da sua personalidade e o seu perfil de aptidões e competências (Vieira & Ruy, 2006).

É neste contexto que Bandura apresenta a sua teoria da aprendizagem social (Bandura & Walters, 1963). Este autor defende que muitas das características humanas, entre as quais se pode incluir a identidade sexual (Bandura ainda não utiliza o conceito de género, embora actualmente possamos facilmente perceber que se refere à identidade de género), são fruto do processo de socialização e não de diferenças biológicas: “(...) apesar das características biológicas constituírem a base da diferenciação sexual, muitos dos papéis sociais a elas associadas não são determinados por diferenças biológicas (...). O desenvolvimento dos papéis sexuais é, assim, sobretudo, um fenómeno psicossocial (Bandura, 1986).

## **Capítulo 3 – Tomada de decisão**



### **3.1 – Tomada de Decisão**

A tomada de decisão pode ser considerada uma função cognitiva fundamental para uma satisfatória interação do indivíduo com seu contexto social. Diariamente as pessoas são requeridas a decidirem entre diversos cursos de acção, onde nem sempre a opção mais favorável é evidente. Isto exige do ser humano, não somente perspicácia na hora de solucionar tais dilemas quotidianos, como também flexibilidade ao considerar cada situação individualmente, suas características e consequências, em um tempo presente e futuro (Palmmini, 2004).

Dentro do paradigma cognitivo, a tomada de decisão é definida como uma função complexa que envolve a escolha entre duas ou mais opções, demandando a análise das características dessas opções e a estimativa de consequências futuras acarretadas pela escolha (Ballesteros Jiminez & Garcia Rodríguez, 1996; Eysenck & Keane, 1994; Medin & Ross, 1992; Plous, 1993; Tversky & Kahneman, 1974).

Tomada de decisões é o processo pelo qual são escolhidas algumas ou apenas uma entre muitas alternativas para as acções a serem realizadas.

O conceito do vocábulo decisão é constituído por *de* (que vem do latim e significa parar, extrair, interromper) que se antepõe à palavra *caedere* (que significa cindir, cortar). Sendo assim, literalmente significa “parar de cortar” ou “deixar fluir” (Gomes L.; Gomes C.; Almeida, 2006).

Chiavenato (1997) elucida ao definir decisão como “o processo de análise e escolha entre várias alternativas disponíveis do curso de acção que a pessoa deverá seguir”.

Tomada de decisão, segundo Oliveira (2004), nada mais é do que a conversão das informações em acção, assim sendo, decisão é a acção tomada com base na apreciação de informações. Decidir é recomendar entre vários caminhos alternativos que levam a determinado resultado.

### **3.2 – Tomada de Decisão e suas Implicações no Indivíduo**

As decisões são escolhas tomadas com base em propósitos, são acções orientadas para determinado objectivo e o alcance deste objectivo determina a eficiência do processo de tomada de decisão. A decisão pode ser tomada a partir de probabilidades, possibilidades e/ou

alternativas. Para toda acção existe uma reacção e, portanto, são as reacções que são baseadas as decisões.

Decidir é posicionar-se em relação ao futuro (Gomes L.; Gomes C.; Almeida, 2006). A tomada de decisão é mais do que a simples escolha entre alternativas, sendo necessário prever os efeitos futuros da escolha, considerando todos os reflexos possíveis que ela pode causar no momento presente e no futuro.

Modernamente entende-se que é impossível encontrar num processo de decisão a melhor alternativa o que faz com que sejam procuradas alternativas satisfatórias, ou seja, na prática o que se busca é a alternativa que, mesmo não sendo a melhor, caminhe para o alcance do objectivo da decisão.

#### Elementos da Decisão

Segundo Chiavenato (1997), as decisões possuem fundamentalmente seis elementos:

1. Tomador de decisão – pessoa que faz a selecção entre várias alternativas de desempenho.
2. Objectivos – propósito ou finalidade que o tomador de decisão almeja alcançar com sua acção.
3. Preferências – critérios com juízo de valor do tomador de decisão que vai distinguir a escolha.
4. Estratégia – direcção ou caminho que o tomador de decisão sugere para melhor atingir os objectivos e que depende dos recursos que se dispõe.
5. Situação: aspectos ambientais dos quais vela-se o tomador de decisão, muitos dos quais fora do controle, conhecimento ou compreensão e que afectam a opção.
6. Resultado: é a decorrência ou resultante de uma dada estratégia definida pelo decisor.

Embora possa-se pensar que as decisões sejam tomadas de forma racional, na prática não é isso que acontece. Geralmente as decisões são tomadas com base em intuição e experiência anterior, sem utilizar-se métodos ou técnicas racionais. Por isso, entende-se que as decisões possuem racionalidade limitada Segundo esse conceito de racionalidade limitada, o processo de decisão assenta em selecção de alternativas que mais se encaixem em alguns sistemas de valores dos tomadores de decisão.

Somente a partir da década de 90, devido, em parte, aos trabalhos de Damásio e Bechara, os processos biológicos subjacentes à tomada de decisão também têm sido

considerados. Nestes é salientado o papel da emoção e seus substratos neurológicos na tomada de decisão e na cognição de pacientes com lesões cerebrais focais.

No entender de António Damásio (1996), o processo de decisão supõe que o indivíduo conheça: (a) a situação que requer determinada decisão, (b) as distintas possibilidades de acção, e (c) as consequências imediatas e futuras de cada uma destas acções. Uma atenção especial vem sendo dada a esta função cognitiva desde a década de 70, quando Daniel Kahneman e Amos Tversky publicaram seus achados em julgamento e tomada de decisão (Kahneman & Smith, 2002; Kahneman & Tversky, 1979; Mellers, Schwartz & Cooke, 1998; Tversky & Kahneman, 1974). Apesar de grandes estudos estarem sendo conduzidos desde então, dando origem a diversos modelos teóricos, a influência da emoção e seus substratos neurológicos nos processos da tomada de decisão tem sido extensamente negligenciada.

O córtex pré-frontal tem sido identificado como responsável por subservir funções integrativas chaves, entre elas, atenção, controle executivo, planeamento, memória de trabalho, conteúdo emocional e motivacional e tomada de decisão (Bechara, 2001, 2003; Bechara, Damásio, Tranel & Damásio, 1997; Bechara, Tranel & Damásio, 2000b; Bechara, Tranel, Damásio & Damásio, 1996; A. Damásio, 1996).

### **3.3 – Tomada de Decisão e Procrastinação**

Um comportamento de indecisão pode ser exibido por razões diferentes. Embora se tenha descoberto que a baixa tendência a decidir esteja relacionada com valores elevados de neuroticismo e valores baixos de conscienciosidade (Frost & Shows, 1993; Milgram & Tenne, 2000), esses factos explicam apenas parte dos mecanismos de indecisão. Ferrari e colaboradores, por exemplo, descobriram que a procrastinação na tomada de decisões pode acontecer por uma série de razões, incluindo compulsões e obsessões (Ferrari & Emmons, 1994), a ansiedade do público, a auto-consciência e fobia social (Ferrari, 1991), distração, (Harriott, Ferrari, & Dovidio, 1996), e esquecimento (Effert & Ferrari, 1989). Por si só, estas também são apenas partes do mecanismo inerente às decisões e à procrastinação.

A procrastinação pode também ser temporária ou total e pode ser definida em função do output comportamental - adiar a acção - ou cognitivo - adiar a tomada de decisão (Dewitte & Lens, 2000).

## **Capítulo 4 – Conceptualização da investigação**

#### 4.1 - Objectivos e hipóteses

O objectivo principal da presente investigação é o de compreender de que modo a procrastinação, ou a tendência a procrastinar, por parte de estudantes universitários pode ser estudada com base em factores como a personalidade e a tomada de decisões.

Em estudos anteriores ficou demonstrado que factores como o neuroticismo dizem respeito à instabilidade/estabilidade emocional de um sujeito. Esse traço refere-se a emoções negativas, como ansiedade e pessimismo. Várias pesquisas mostram que os procrastinadores crónicos em geral têm baixa auto-estima, alto perfeccionismo, ansiedade elevada, baixa tolerância à frustração, alta necessidade por autonomia e uma perspectiva temporal inadequada (Aitken, 1982; Burka e Yuen, 1983).

Pretende-se também comprovar que valores elevados de indecisão estão ligados a valores elevados de procrastinação (Frost & Shows, 1993; Milgram & Tenne, 2000).

Relativamente ao género, e com base na literatura existente, na maioria das investigações não se têm encontrado diferenças significativas entre mulheres e homens na incidência da procrastinação (Ellis & Knaus, 1977; Ferrari, Doroszko & Joseph, 2005; McCown & Roberts, 1994; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984). Já outras investigações (Haycock, McCarthy & Skay, 1998; Paludi & Frankell-Hausser, 1986) revelam que as mulheres podem estar em maior risco de procrastinar. No entanto, segundo a revisão meta-analítica da literatura de Van Eerde (2003), o sexo parece estar correlacionado com a procrastinação, sendo menos provável que as mulheres procrastinem do que os homens.

Com base na literatura e estudos atrás revistos, formulam-se as seguintes hipóteses:

H1-Espera-se que valores elevados de neuroticismo estejam relacionados com valores elevados de procrastinação.

H2-Espera-se que valores elevados de indecisão estejam relacionados com a procrastinação.

Além das hipóteses anteriormente apresentadas, pretende-se também:

- Verificar qual o traço, ou traços de personalidade que funcionarão mais eficazmente como predictores da procrastinação;
- Verificar em que género se verificam valores mais elevados de procrastinação.

## 4.2 - Método

### 4.2.1 - Amostra

A amostra, de conveniência, foi composta por 148 estudantes do curso de Psicologia da Universidade Lusófona, 27 (18,2 %) do sexo masculino e 121 (81,8 %) do sexo feminino (ver tabela 1), sendo, portanto, um grupo maioritariamente feminino.

A idade dos participantes (ver tabela 1) variou entre 18 e 55 anos sendo a média de idades igual a 27,61 (DP = 9,2). Em relação à religião (ver tabela 3), 83 participantes (56,1 %) são católicos, 27 (18,2 %) é ateu, 5 (3,4 %) agnóstica, 1 (0,7 %) é protestante, 1 (0,7 %) é muçulmana, 31 (20,9 %) não sabe ou não responde.

Relativamente ao estado civil (ver tabela 1), dos 148 participantes do estudo, 80 (54,1 %) são solteiros, 33 (22,3 %) estão numa relação, 19 (12,8 %) são casados, 7 (4,7 %) vivem em união de facto, 7 (4,7 %) estão divorciados, 1 (0,7 %) é viúvo, 1 (0,7 %) não sabe ou não responde.

Por último, em relação à ocupação (ver Tabela 1), 78 (52,7 %) são trabalhador estudante, 69 (46,6 %) estudantes, 1 (0,7 %) não sabe ou não responde.

Tabela 1. Caracterização Sócio-Demográfica

Sexo	N	%	
Masculino	27	18,2	
Feminino	121	81,8	
Idade	N	Média	DP
	147	27,61	9,224
Religião	N	%	
Católica	83	56,1	
Agnóstica	5	3,4	
Ateu	27	18,2	
Protestante	1	,7	
Muçulmana	1	,7	
Não sabe/Não responde	31	20,9	
Estado Civil	N	%	
Solteiro	80	54,1	
Numa relação	33	22,3	
União de facto	7	4,7	
Casado(a)	19	12,8	
Separado(a)/Divorciado(a)	7	4,7	
Viúvo(a)	1	,7	
Não sabe/Não responde	1	,7	
Ocupação	N	%	
Estudante	69	46,6	
Trabalhador-estudante	78	52,7	
Não sabe/Não responde	1	,7	

#### 4.2.2 – Instrumentos

**4.2.2.1 - *Questionário de dados demográficos.*** Constituído por 8 questões relativas a dados pessoais (sexo, idade, religião, curso, etnia, anos completos de escolaridade, ano de frequência universitária e estado civil) e por uma questão de carácter profissional (trabalhador estudante ou estudante).

**4.2.2.2 - *Personalidade:*** Avaliada pelo Big Five Inventory (BFI; Benet-Martínez & John, 2001) a partir de cinco grandes dimensões de personalidade: extroversão, amabilidade, conscienciosidade, neuroticismo e abertura à experiência. O BFI é constituído por 44 itens respondidos numa escala do tipo Likert de 1 a 5 em que os participantes devem responder indicando o grau de concordância e discordância em relação aos itens (1- “Discordo

fortemente”, 2- “Discordo um pouco”, 3- “Nem concordo nem discordo”, 4- “Concordo um pouco” e 5- “Concordo fortemente”).

A amplitude e sentido dos resultados no BFI dividem-se pelas suas cinco dimensões: No caso da extroversão, constituída por 8 itens (itens 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 e 36) em que o valor mínimo é de 8, que significa a presença de comportamentos mais virados para a introversão. O valor máximo de 40, que significa uma acentuada presença de extroversão.

A segunda dimensão, amabilidade, constituída por 9 itens (2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37 e 42) em que o valor mínimo é de 9, que reflecte indivíduos geralmente desconfiados, mais preocupados com eles próprios, com baixa cordialidade e amabilidade e o valor máximo de 55, que significa uma acentuada amabilidade, geralmente presente em indivíduos calorosos, amigáveis e dóceis.

A terceira dimensão, conscienciosidade, constituída por 9 itens (3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38 e 43) em que o valor mínimo é de 9, que reflecte aspectos como desinteresse, falta de ambição e indivíduos facilmente desencorajáveis. O valor máximo de 45 significa acentuada conscienciosidade, sentido de responsabilidade, disciplina, eficiência.

A quarta dimensão, neuroticismo, constituída por 8 itens (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 e 39) em que o valor mínimo é de 8, que implica estabilidade emocional e despreocupação. O valor máximo de 40, que significa uma acentuada presença de neuroticismo, relaciona-se com a tendência para a preocupação, irritação, pessimismo e emocionalidade negativa.

A última dimensão, abertura à experiência, constituída por 10 itens (itens 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41 e 44) em que o valor mínimo é de 10, que diz respeito a características como a tendência para ser mais fechado, preferindo a rotina e os valores tradicionais. O valor máximo de 45, que significa uma predisposição para a abertura para a experiência, ou seja, um interesse por uma grande variedade de áreas e de experiências, que geralmente contempla aspectos como a fantasia, a imaginação, a flexibilidade de pensamento, os interesses culturais, a curiosidade e a versatilidade.

Os autores realizaram vários estudos, para inferir as qualidades psicométricas do inventário. Foi comparado a versão espanhola e a versão inglesa do BFI, usando duas amostras significativas de estudantes universitários, uma em Espanha e outra nos Estados Unidos (Benet-Martínez & John, 2001).

Relativamente à fidelidade das escalas, nestes estudos foi encontrado um valor de  $\alpha$ , nos Estados Unidos de .88 para o factor extroversão, .79 para a amabilidade, .82 para a conscienciosidade, .84 para o neuroticismo e .81 para a abertura à experiência. Para a amostra



espanhola foram obtidos valores de  $\alpha$  de .85 para o factor extroversão, .66 para a amabilidade, .77 para a conscienciosidade, .80 para o neuroticismo e .79 para a abertura à experiência. Como valor médio de  $\alpha$  obteve-se .83 nos Estados Unidos e .78 em Espanha. O segundo estudo teve como objectivo examinar a validade da versão final espanhola do BFI no ensino superior não especializado numa amostra hispânica bilingue e testou-se a convergência e a validade discriminante entre ambas as línguas. No presente trabalho encontramos os valores  $\alpha$  de Cronbach seguintes: .86 para a escala de Extroversão, .71 para a escala de Amabilidade, .78 para a escala de Conscienciosidade, .70 para a escala de Neuroticismo e .75 para a escala de Abertura à Experiência.

**4.2.2.3 - Procrastinação**, avaliada através da Procrastination Scale (Tuckman, 1991), é uma escala de 35 artigos ordenada em um formato de Likert de 4 pontos (por exemplo, “quando eu tenho um fim do prazo, eu espero até o último minuto,”). As respostas variam de “A” (“Sou eu de certeza!”) “D” (“Não sou eu de certeza!”). Uma contagem elevada é indicativa de uma tendência maior a procrastinar.

A consistência (alfa) da Escala de Procrastinação provou ser de .90. Esta validação foi fornecida por relacionamentos significativos, negativos entre contagens da Escala de Procrastinação e a auto-eficácia e o desempenho totais em uma avaliação do comportamento auto-regulado (Tuckman, 1991). Uma análise factorial sugeriu que a Escala de Procrastinação é unidimensional na sua natureza. No presente trabalho encontramos o valor  $\alpha$  de Cronbach de .81.

**4.2.2.4 - Indecisão**, avaliada através da Indecisiveness Scale (Frost & Shows 1993). Este questionário de auto-relato, contém 15 itens avaliadores de dificuldade, confiança, prazer, ansiedade, indolência, e arrependimento que são papel preponderante na tomada de decisão. Nove itens são orientados para acções negativas (por exemplo, " Tento adiar a tomada de decisões.") e seis para acções positivas (por exemplo, " Para mim é fácil tomar decisões."). As respostas são do tipo escala Likert de cinco pontos variando entre 1 (discordo totalmente), a 5 (concordo totalmente), com declarações positivas inversamente codificadas. Pontuações baixas indicam alta nível de indecisão. Com amostras de estudantes do Norte da América, a consistência interna da escala é elevada (intervalo alfa = 0,80 - 0,90; Frost & Gross, 1993; Frost & mostra, 1993; Gayton et al., 1994). Neste estudo obtivemos encontramos o valor  $\alpha$  de Cronbach de .87.

**4.2.2.5 - Desejabilidade Social**, avaliada pela escala de Marlowe-Crowne Social Desirability Scale (versão curta), desenvolvida para fornecer a medição que avalia respostas social desejáveis nos termos de comportamentos que culturalmente são aceites e aprovados, mas improváveis de ocorrer (Crowne & Marlowe, 1960). É composta por 13 itens (33 na versão completa), oito perguntas são cotadas a 1 ponto para uma resposta verdadeira e 2 pontos para uma resposta de falso; e cinco perguntas invertidas cotadas com 1 ponto para uma resposta de falso e 2 pontos para uma resposta de verdadeiro. Valores mais elevados representam uma inclinação maior em responder de maneira socialmente desejável. Ballard (1992) relatou um coeficiente do alfa de .70 para sua escala composta; Loo e Louwen (2004) relatou um coeficiente do alfa de .64 para a escala composta de Ballard, coeficiente de correlação de .89 com relação à escala de 33 itens. A versão curta não compromete nem a validade nem a consistência da escala original. No presente trabalho encontramos o valor  $\alpha$  de Cronbach de .70.

### **4.2.3 – Procedimento**

Foi solicitada a participação de estudantes universitários da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), esta participação foi voluntária, não existindo qualquer tipo de contrapartidas aos intervenientes. A informação foi recolhida através de um protocolo de investigação (ver Anexo).

A informação foi recolhida durante o mês de Março de 2009 na ULHT Lisboa. A entrega e preenchimento dos protocolos foram efectuados em contexto de sala de aula. Os participantes foram devidamente informados sobre as questões relativas ao anonimato e confidencialidade.

A presente investigação tem um carácter do tipo transversal e baseia-se numa metodologia também transversal.

Depois de recolhidos os dados, estes foram introduzidos numa base de dados informatizada e os procedimentos estatísticos efectuados a partir do *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS 17).

### 4.3 – Resultados

Efectuou-se o teste de ajustamento de Kolmogorov-Smirnov (KS) para se verificar se a distribuição das variáveis em estudo se ajustam a uma distribuição normal. Verificou-se a normalidade de todas as dimensões estudadas na amostra. Na tabela 2, apresenta-se a estatística descritiva básica para cada uma das dimensões estudadas.

Tabela 2. Estatística descritiva das dimensões estudadas

	Mínimo	Máximo	Média	D. Padrão
Extroversão	14	39	27,43	5,351
Amabilidade	20	40	34,42	4,889
Conscienciosidade	19	45	32,64	5,679
Neuroticismo	11	39	24,12	6,060
Abertura à experiência	17	50	37,14	5,861
Procrastinação	41	121	96,36	11,443
Indecisão	18	62	38,95	9,179
Desejabilidade Social	0	99	12,71	20,878

Ao efectuar a análise desta tabela, vemos que a presença do factor extroversão, para os inquiridos nesta investigação, apresentou um valor máximo de 39, um valor mínimo de 14 e um valor médio de 27,43 com um desvio padrão de 5,351.

Para o factor amabilidade, foi encontrado um valor médio de 34,42, com desvio padrão de 4,889. Os seus valores andaram de 20, valor mínimo, até 40, valor máximo.

Relativamente à dimensão conscienciosidade, a média foi de 32,64, com valores mínimos de 19, máximos de 45 e com um desvio padrão de 5,679.

Para o factor neuroticismo, foi encontrado um valor médio de 24,12, com desvio padrão de 6,060. Os seus valores alternaram entre 11, valor mínimo, até 39, valor máximo.

No factor abertura à experiência, verificou-se uma média de 37,14, com valores mínimos de 17, máximos de 50, com um desvio padrão de 5,861.

No que diz respeito à dimensão procrastinação, obteve-se um valor médio de 96,36 com valores mínimos de 41, e máximos de 121, com um desvio padrão de 11,443.

Para a indecisão, foram encontrados valores médios de 38,95, com um desvio padrão de 9,179, com valores mínimos de 18 e máximos de 62.

Por fim e relativamente à desejabilidade social, foi encontrado um valor médio de 12,71, com um desvio padrão de 20,878 e valores mínimos de 0 e máximos de 99.

Com o intuito de comparar as várias dimensões da personalidade, procrastinação, indecisão e deseabilidade social dos inquiridos em função do género, efectuou-se o teste t de Student. A tabela 3 mostra os valores médios e de desvio padrão, por sexo, relativamente às dimensões focadas, assim como o resultado do teste t de Student.

Tabela 3. Comparação das médias das dimensões da personalidade, da procrastinação, indecisão e da deseabilidade social em função do sexo.

	Masculino		Feminino		t	Sig
	M	DP	M	DP		
Extroversão	27,15	5,600	27,50	5,315	-,304	,762
Amabilidade	32,74	5,303	34,80	4,733	-1,998	,048*
Conscienciosidade	31,93	5,276	32,79	5,773	-,717	,475
Neuroticismo	21,30	4,944	24,75	6,123	-2,738	,007*
Abertura à experiência	37,33	6,983	37,10	5,611	,186	,852
Procrastinação	94,26	11,555	96,83	11,414	-1,054	,293
Indecisão	37,78	8,290	39,21	9,378	-,734	,464
Deseabilidade Social	14,30	24,615	12,36	20,050	,436	,664

\* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$

Como se constata através da análise da tabela 7, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas para a dimensão amabilidade ( $t = -1,998$ ;  $p = .048$ ). Este resultado indica que o grupo de elementos do sexo femininos podem ser caracterizados por possuir um valor mais elevado de amabilidade ( $M = 34,80$ ;  $DP = 4,733$ ), apresentando o grupo do sexo masculino ( $M = 32,74$ ;  $DP = 5,303$ ).

Também se verificou uma diferença fortemente significativa na dimensão neuroticismo ( $t = -2,738$ ;  $p = .007$ ). Neste caso os resultados indicam que os elementos do sexo feminino apresentam um valor de neuroticismo superior ( $M = 24,75$ ;  $DP = 6,123$ ), comparativamente com os de sexo masculino ( $M = 21,30$ ;  $DP = 4,944$ ).

Além das diferenças acima descritas podemos constatar mais algumas diferenças entre os dois grupos apresentados.

No que diz respeito à procrastinação, verificou-se uma diferença algo relevante, em que o grupo do sexo feminino ( $t = -1,054$ ;  $p = .293$ ), com valores de ( $M = 96,83$ ;  $DP = 11,414$ ) em que demonstrou uma frequência maior procrastinação em relação ao grupo do sexo masculino ( $M = 94,26$ ;  $DP = 11,555$ ).

Relativamente à indecisão o grupo feminino apresenta valores superiores relativamente a este factor ( $t = -,734$ ;  $p = .464$ ) com valores ( $M = 39,21$ ;  $DP = 9,378$ ), comparativamente com os do grupo masculino ( $M = 37,78$ ;  $DP = 8,290$ ).

Com a finalidade de comparar as várias dimensões da personalidade e as estratégias de coping dos inquiridos em função da idade, efectuou-se um *cut-point* com referência ao percentil 50 dividindo assim a amostra em dois grupos: um constituído por elementos com idade igual ou superior a 24 anos e outro constituído por elementos com menos de 24 anos. A tabela 4 mostra os valores médios e de desvio padrão, por idade, relativamente às dimensões focadas, assim como o resultado do teste t de Student

Tabela 4. Comparação das médias das dimensões da personalidade, procrastinação, indecisão e da deseabilidade social em função da idade

	≥ 24		< 24		t	Sig
	M	DP	M	DP		
Extroversão	28,05	5,094	26,74	5,580	1,486	,139
Amabilidade	35,09	4,680	33,70	5,038	1,732	,085
Conscienciosidade	34,01	5,381	31,14	5,650	3,167	,002*
Neuroticismo	23,22	5,823	25,10	6,199	-1,900	,059
Abertura à experiência	38,36	5,333	35,80	6,154	2,705	,008*
Procrastinação	97,60	11,284	95,01	11,543	1,376	,171
Indecisão	36,16	7,982	41,99	9,479	-4,058	,000*
Desejabilidade Social	12,84	20,447	12,56	21,481	,081	,935

\* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$

Ao analisar a tabela 4, verificou-se existirem diferenças estatisticamente significativa entre os dois grupos.

Relativamente à conscienciosidade ( $t = 3,167$ ;  $p = .002$ ), os resultados indicam que o grupo de elementos com idade superior ou igual a 24 anos possui um valor mais elevado nesta

dimensão ( $M = 34,04$ ;  $DP = 5,381$ ). Verificou-se também que em relação à abertura à experiência ( $t = 2,705$ ;  $p = .008$ ) uma diferença muito significativa no grupo de idade superior ou igual a 24 anos ( $M = 38,36$ ;  $DP = 5,333$ ), tendo estes obtido um valor mais elevado nesta dimensão.

Olhando para o factor indecisão pode-se concluir que existem diferenças fortemente significativas ( $t = -4,058$ ;  $p = .000$ ). Verificando-se no grupo de idade inferior a 24 anos um maior valor de indecisão.

Por fim, encontrou-se também diferenças em relação à amabilidade e neuroticismo ( $t = 1,732$ ;  $p = .085$ ) e ( $t = -1,900$ ;  $p = .059$ ) respectivamente. Tendo o grupo de idade superior ou igual a 24 anos um valor mais elevado no factor amabilidade ( $M = 35,09$ ;  $DP = 4,680$ ) e o de menos de 24 anos um valor mais elevado no factor neuroticismo.

Procurando comparar as várias dimensões da personalidade procrastinação, indecisão e desejabilidade social dos inquiridos em função da sua actividade (sendo trabalhador-estudante ou estudante), tendo-se efectuado um teste t de Student para o efeito.

A tabela 5 mostra os valores médios e de desvio padrão, relativamente aos dois grupos, relativamente às dimensões focadas, assim como o resultado do teste t de Student.

Tabela 5. Comparação das médias das dimensões da personalidade, procrastinação, indecisão e da desejabilidade social em função de estudante ou trabalhador-estudante

	Estudante		Trabalhador-estudante		t	Sig
	M	DP	M	DP		
Extroversão	26,30	5,033	28,47	5,441	-2,485	,014*
Amabilidade	34,29	5,102	34,50	4,750	-,252	,801
Conscienciosidade	31,22	5,538	33,87	5,577	-2,889	,004*
Neuroticismo	25,06	6,294	23,23	5,764	1,837	,068
Abertura à experiência	36,22	5,743	37,90	5,910	-1,733	,085
Procrastinação	94,81	10,533	97,72	12,165	-1,539	,126
Indecisão	41,42	9,609	36,69	8,259	3,208	,002*
Desejabilidade Social	11,35	19,066	13,97	22,529	-,758	,450

\* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$

Como se constata através da análise da tabela 5, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas para a dimensão indecisão ( $t = 8,259$ ;  $p = .002$ ). Estes resultados indicam que o grupo de elementos estudantes, possuem valores de indecisão mais altos ( $M = 41,42$ ;  $DP = 9,609$ ).

Em relação aos factores de personalidade, os valores obtidos demonstram também diferenças estatisticamente significativas dos factores extroversão ( $t = -2,485$ ;  $p = .014$ ) e conscienciosidade ( $t = -2,889$ ;  $p = .004$ ), para o grupo trabalhador-estudante, com valores de ( $M = 28,47$ ;  $DP = 5,441$ ) para a extroversão e ( $M = 33,87$ ;  $DP = 5,577$ ) para a conscienciosidade. Comparativamente os estudantes apresentam valores mais baixos nestes factores, ( $M = 26,30$ ;  $DP = 5,033$ ) para a extroversão e ( $M = 31,22$ ;  $DP = 5,538$ ) para a conscienciosidade. No que diz respeito à abertura à experiência, verificou-se uma diferença acentuada, em que o grupo trabalhador estudante ( $t = -1,539$ ;  $p = .085$ ), com valores de ( $M = 37,90$ ;  $DP = 5,910$ ) em que ficou demonstrado um valor mais elevado deste factor em relação ao grupo estudante ( $M = 36,22$ ;  $DP = 5,743$ ).

Os valores obtidos para a dimensão procrastinação ( $t = 1,539$ ;  $p = .126$ ) no grupo trabalhador-estudante ( $M = 97,72$ ;  $DP = 12,165$ ) mostram existir diferenças ligeiras entre os grupos, tendo o grupo estudante obtido ( $M = 94,81$ ;  $DP = 10,533$ ).

Com a finalidade de comparar as várias dimensões em estudo em função da Religião dos estudantes universitários, procedeu-se a uma análise de variância, cujos resultados são em baixo apresentados na tabela 6 para as diferentes religiões, Católica, Agnóstica, Ateu e Muçulmana.

Tabela 6. Comparação das médias das dimensões da personalidade, da procrastinação, indecisão e da desejabilidade social em função das diferentes religiões

	Católica		Agnostica		Ateu		Muçulmana		F	Sig
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Extroversão	27,46	5,527	29,00	6,124	28,67	5,204	21,50	3,536	1,287	,283
Amabilidade	34,78	4,237	32,20	5,357	34,33	5,851	36,00	2,828	,564	,640
Conscienciosidade	33,41	5,557	31,80	6,221	31,26	6,112	30,00	4,243	1,185	,319
Neuroticismo	23,96	5,886	24,00	3,606	23,48	5,840	25,50	4,950	,101	,959
Abertura à experiência	36,70	6,018	38,60	8,234	38,85	5,311	38,50	,707	1,008	,392
Procrastinação	96,47	12,158	95,60	7,570	97,89	10,471	95,00	2,828	,134	,939
Indecisão	38,99	8,778	38,00	9,772	37,81	8,246	41,50	6,364	,204	,893
Desejabilidade Social	12,27	19,787	25,20	41,258	7,81	2,909	11,00	,000	1,295	,280

Ao comparar-se as diferentes religiões com as dimensões referentes à personalidade, procrastinação, indecisão e desejabilidade social, não foram encontradas diferenças significativas.

Na tabela 7 apresentam-se os resultados referentes às correlações entre os cinco traços básicos da personalidade e os factores referentes à procrastinação, indecisão e desejabilidade social.

Tabela 7. Correlações entre os factores de Personalidade e os factores referentes à procrastinação, indecisão e desejabilidade social

	Procrastinação	Indecisão	Desejabilidade Social
Extroversão	,352**	-,428**	-,055
Amabilidade	,385**	-,281**	,174*
Conscienciosidade	,571**	-,483**	,039
Neuroticismo	-,339**	,496**	-,021
Abertura à experiência	,218**	-,415**	,021

\* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$

No que se refere à procrastinação, foram encontradas correlações altamente significativas com a dimensão extroversão ( $r = ,352$ ,  $p \leq .01$ ), amabilidade ( $r = ,385$ ,  $p \leq .01$ ), conscienciosidade ( $r = ,571$ ,  $p \leq .01$ ), neuroticismo ( $r = -,339$ ,  $p \leq .01$ ), abertura à experiência ( $r = ,218$ ,  $p \leq .01$ ) e indecisão ( $r = -,559$ ,  $p \leq .01$ ).

Para a dimensão indecisão, verificou-se que se correlaciona de forma estatisticamente significativa com a dimensão extroversão ( $r = -,428$ ,  $p \leq .01$ ), amabilidade ( $r = -,281$ ,  $p \leq .01$ ), conscienciosidade ( $r = -,483$ ,  $p \leq .01$ ), neuroticismo ( $r = ,496$ ,  $p \leq .01$ ), abertura à experiência ( $r = -,415$ ,  $p \leq .01$ ). Por último, para a dimensão desejabilidade social foi encontrado um resultado estatisticamente significativo com a dimensão amabilidade ( $r = ,174$ ,  $p \leq .05$ ).

Na tabela 8 apresentam-se os resultados referentes às correlações entre a Indecisão, procrastinação e desejabilidade social

Tabela 8. Correlações entre a Indecisão, procrastinação e desejabilidade social

	Procrastinação	Desejabilidade Social
Indecisão	-,559**	-,055

\* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$



Para a dimensão indecisão, verificou-se que se correlaciona de forma altamente estatisticamente significativa com a procrastinação ( $r = -.559, p \leq .01$ ).

Com o objectivo de analisar as variáveis da personalidade que predizem a procrastinação, foi efectuada uma análise de regressão múltipla, método *stepwise*, para cada uma das variáveis. Os resultados estão apresentados na tabela 9.

Tabela 9. Factores de Personalidade preditores da procrastinação

	R <sup>2</sup>	B	SE	β
Procrastinação	.41			
Conscienciosidade		.94	.14	.47***
Amabilidade		.47	.16	.20**
Extroversão		.35	.15	.16*

Nota: \*  $p \leq .05$ , \*\*  $p \leq .01$ , \*\*\*  $p \leq .001$ .

Foram encontradas três variáveis independentes predictoras. A conscienciosidade, a amabilidade e a extroversão explicam 41% da variância. Estes resultados indicam que os indivíduos com valores mais altos de procrastinação apresentam valores mais elevados de conscienciosidade ( $\beta = 0,468; t = 6,627; p = 0,000$ ), de amabilidade ( $\beta = 0,201; t = 2,897; p = 0,04$ ), e de extroversão ( $\beta = 0,164; t = 2,366; p = 0,019$ ).

Com o objectivo de analisar as variáveis da personalidade que predizem a indecisão, foi efectuada uma análise de regressão múltipla, método *stepwise*, para cada uma das variáveis. Os resultados estão apresentados na tabela 10.

Tabela 10. Factores de Personalidade preditores da indecisão

	R <sup>2</sup>	B	SE	β
Indecisão	.70			
Neuroticismo		.49	.10	.32***
Conscienciosidade		-.50	.11	-.31***
Abertura à experiência		-.39	.10	-.25***
Extroversão		-.28	.12	-.16*

Nota: \*  $p \leq .05$ , \*\*  $p \leq .01$ , \*\*\*  $p \leq .001$ .

Foram encontradas quatro variáveis independentes predictoras. O neuroticismo, a conscienciosidade, a abertura à experiência e a extroversão explicam 70% da variância. Estes resultados indicam que os indivíduos com valores mais altos de indecisão apresentam valores mais elevados de neuroticismo ( $\beta = 0,322; t = 4,923; p = 0,000$ ). Pelo contrário, indivíduos que apresentam valores mais altos de indecisão apresentam valores mais baixos de

conscienciosidade ( $\beta = -0,310$ ;  $t = -4,741$ ;  $p = 0,000$ ), de abertura à experiência ( $\beta = -0,248$ ;  $t = -3,816$ ;  $p = 0,000$ ) e de extroversão ( $\beta = -0,161$ ;  $t = -2,353$ ;  $p = 0,02$ )

#### 4.4 - Discussão dos resultados

A interpretação dos elementos resultantes da investigação efectuada permite a elaboração de várias considerações.

No que diz respeito às hipóteses formuladas conclui-se que relativamente à H1 (Espera-se que valores elevados de neuroticismo estejam relacionados com valores elevados de procrastinação) verificaram-se valores que contrariam a teoria apresentada no presente trabalho, visto que valores baixos de neuroticismo se correlacionam com valores elevados de procrastinação, ao contrário do que é apresentado em estudos anteriores (Silva, R., Schlottfeldt, C. et al., 2007), (Aitken, 1982; Burka e Yuen, 1983).

Relativamente à H2 (Espera-se que valores elevados de indecisão estejam relacionados com a procrastinação), esta hipótese não foi comprovada. Observou-se que valores de indecisão elevados se correlacionaram com valores negativos de procrastinação. Resultados que não são comprovados face à literatura apresentada, em que valores elevados de indecisão estão ligados a valores elevados de procrastinação (Frost & Shows, 1993; Milgram & Tenne, 2000).

No que diz respeito à relação entre personalidade e procrastinação verificou-se para os quatro factores, extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência que se relacionaram fortemente com a procrastinação, numa direcção positiva. Já o neuroticismo relacionou-se significativamente com a procrastinação de forma negativa.

Relativamente à relação entre a personalidade e a indecisão verifica-se que apenas o neuroticismo se correlaciona fortemente numa direcção positiva. O que é demonstrado pelos estudos efectuados por Johnson & Bloom (1995), que afirmam que resultados de estudantes universitários que revelaram altas pontuações de indecisão se correlacionavam significativamente com valores de neuroticismo elevados (Johnson & Bloom, 1995).

Em relação aos traços de personalidade que funcionarão mais eficazmente como predictores de procrastinação constatou-se que a conscienciosidade, amabilidade e extroversão são efectivamente predictores da procrastinação e explicam 41% da variância observada.

Relativamente às variáveis da personalidade que funcionam como bons preditores da indecisão temos o neuroticismo, conscienciosidade, abertura à experiência e extroversão, que explicam 70% da variância observada.

No que se refere à questão sobre qual o género em que se verificam valores mais elevados de procrastinação, não se conseguiu comprovar tal assumpção, o que corrobora alguns estudos que mostram idênticos resultados, já que na maioria das investigações não se tem encontrado diferenças significativas entre mulheres e homens relativamente à procrastinação (Ellis & Knaus, 1977; Ferrari, Doroszko & Joseph, 2005; McCown & Roberts, 1994; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984).

Em relação à diferença entre género ao nível do traços de personalidade, pode-se constatar que existem diferenças estatisticamente significativas para os factores de neuroticismo e amabilidade, tendo os elementos do sexo feminino apresentado valores mais elevados que os elementos de sexo masculino nos itens em questão. Valores estes que coincidem com os de estudos efectuados em diferentes países, incluindo Portugal, (Barros, 2002; Lynn & Martin 1997).

Relativamente à diferença dos factores de personalidade em estudo e à idade dos participantes, pode-se verificar que para o factor conscienciosidade os elementos de menos de vinte e quatro anos apresentavam um valor significativamente mais elevado para o factor em questão. Para o factor abertura à experiência verificou-se que os participantes com idade igual ou superior a vinte e quatro anos de idade apresentavam valores significativamente mais elevados que os de menos de vinte e quatro anos. Onde se verificou uma diferença mais elevada foi na dimensão indecisão, tendo o grupo dos elementos com menos de vinte e quatro anos apresentado um valor mais elevado.

Olhando para a ocupação dos participantes no estudo, verificou-se que o grupo de trabalhadores estudantes apresentou valores estatisticamente mais elevados que o grupo de estudantes nos factores de extroversão e conscienciosidade. Já o grupo de estudantes mostrou possuir um valor mais elevado na dimensão de indecisão do que o grupo de trabalhadores estudantes, tendo sido a diferença estatisticamente significativa.

#### **4.5- Considerações finais, sugestões para futuras investigações e limitações**

Tendo em conta que os resultados acerca da relação entre personalidade e procrastinação não serem inteiramente conclusivos, parece-nos que uma futura investigação acerca deste tema poderá reformular alguns métodos de investigação e procurar novos objectivos.

Verificou-se que a relação entre os cinco factores de personalidade e procrastinação só por si não é conclusiva. Isto porque cada um dos cinco factores de personalidade é bastante complexo, possuindo vários sub-factores. Seria conveniente trabalhar com os factores primários e os sub-factores isoladamente, tentando estudar a sua ligação directa e manifesta com a procrastinação, bem como a ligação no sentido inverso, por exemplo, o peso que o neuroticismo exerce no acto de procrastinar.

Numa futura investigação sobre a temática procrastinação e personalidade, sugere-se que a relação seja feita entre os itens que definem as cinco dimensões de personalidade, pois a sua dinâmica é complexa, assim seria mais fácil de verificar quais os itens dentro de cada factor que são mais reveladores de procrastinação.

Os resultados nas duas hipóteses, H1 e H2 contrariam a teoria vigente, isto pode dever-se a causas multifactoriais. O tamanho reduzido da amostra bem como esta ter sido recolhida num universo limitado (amostra de conveniência recolhida junto de turmas de estudantes universitários do curso de Psicologia) pode estar na origem dos resultados obtidos, visto que os estudos que servem de base à presente investigação possuíam amostras mais representativas. O factor cultural pode também estar na origem dos resultados obtidos, visto que a maior parte das investigações revistas em literatura de suporte teórico serem de origem Anglo-saxónica.

O facto de também não existirem poucos estudos sobre o tema procrastinação em população Portuguesa torna este estudo, de certo modo pioneiro sobre esta temática a nível nacional, podendo ser um ponto de partida para futuras investigações, visto que se percebe que a procrastinação, quer em estudantes universitários, quer na população em geral, é um campo por explorar ao nível da psicologia clínica, bem como da psicologia em geral.

A associação entre indecisão e procrastinação evidenciada neste estudo, pode ser um ponto de partida para futuros trabalhos sobre procrastinação. Em estudos futuros poder-se-á relacionar, personalidade, procrastinação e tomada de decisão com stress e ansiedade e

depressão. Visto que alguns dos resultados da investigação e grande parte da teoria sobre a procrastinação e indecisão falam do traço neuroticismo como preditor de ambos.

Retomando o tema da procrastinação académica, tem-se algum terreno fértil nesta área para futuras investigações, tendo como ponto de partida a procrastinação como preditor aparentemente viável e já verificado, segundo as investigações de vários investigadores (Aitken, 1982; Burka e Yuen, 1983, Frost & Shows, 1993, Milgram & Tenne, 2000; Silva, R., Schlottfeldt, C. et al., 2007), de patologias como a depressão, ansiedade e stress. E partindo da procrastinação académica pode-se também ambicionar poder fazer estudos noutras populações, a fim obter dados relativos a um universo maior e mais diversificado.

## Conclusão

A realização desta investigação permitiu retirar algumas conclusões relacionadas com a procrastinação, personalidade e tomada de decisão em relação à amostra estudada.

Relativamente à relação entre traços de personalidade e procrastinação conclui-se que pontuações elevadas de neuroticismo não se correlacionaram com valores elevados de procrastinação. Em relação à associação entre indecisão e procrastinação não foi possível verificar esta relação entre ambas.

Relativamente à relação entre a personalidade e a indecisão verifica-se que apenas o neuroticismo se correlaciona fortemente numa direcção positiva.

Foi possível verificar que os traços de personalidade, conscienciosidade, amabilidade e extroversão servem de bons predictores de procrastinação.

Observou-se que as variáveis de personalidade neuroticismo, conscienciosidade, abertura à experiência e extroversão funcionam como predictores da indecisão.

Não se verificaram diferenças de género em relação à procrastinação. Relativamente aos traços de personalidade em função do género, pode-se constatar que os elementos de sexo feminino apresentaram valores mais elevados nos factores de neuroticismo e amabilidade.

Em relação à idade dos participantes verificou-se que os elementos de menos de vinte e quatro anos apresentaram um valor significativamente mais elevado para o factor conscienciosidade. Já para a abertura à experiência os participantes com idade igual ou superior a vinte e quatro anos de idade apresentaram valores significativamente mais elevados do que os com menos de vinte e quatro anos.

Ao nível da indecisão o grupo de elementos com menos de vinte e quatro anos apresentou um valor mais elevado do que os de idade maior ou igual a vinte e quatro anos.

Relativamente à ocupação dos participantes, verificou-se que o grupo de trabalhadores estudantes obteve valores mais elevados de extroversão e conscienciosidade que o grupo de estudantes.

Por fim o grupo de estudantes apresentou um valor mais alto para a dimensão indecisão que o grupo de trabalhadores estudantes.

A relevância do presente trabalho para psicologia clínica e para a psicologia em geral é a de poder vir a olhar para o acto de procrastinar como uma medida que sirva de despiste ou de confirmação de possíveis estados depressivos e ansiosos no indivíduo, ou até mesmo a propensão aos mesmos. Sabendo que a procrastinação poder ter origem multifactorial (Conceição, 1999), não se poderia fazer uma afirmação taxativa de que a procrastinação é

uma boa e fiável ferramenta no diagnóstico da propensão para depressão e/ou ansiedade, ou que o indivíduo está a experienciar um estado depressivo ou ansioso quando apresenta valores elevados de procrastinação.

Podemos sim olhar para a escala de procrastinação como uma mais-valia, na ajuda de um diagnóstico de uma possível patologia, uma ferramenta entre tantas outras.

A sua praticabilidade pode muito bem ser a de que é algo simples de observar e averiguar, pois o acto de procrastinar muitas vezes é algo que o indivíduo pratica, quer consciente quer inconscientemente no seu dia-a-dia, em ambiente laboral, escolar ou familiar.

## Bibliografia

- Adams L. 1998. (07/12/2010). *The effects of birth order on procrastination*. <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/14.php>
- Aitken M. 1982. *A personality profile of the college student procrastinator*. Dissertation. University of Pittsburgh.
- Allport, G. (1966). *Personalidade, padrões e desenvolvimento*. S. Paulo: Editora Herder.
- Ballesteros Jiminez, S., & Garcia Rodríguez, B. (1996). *Procesos psicológicos básicos*. Madrid, España: Universitas.
- Barros, J. (2002). Neuroticismo: Algumas variáveis diferenciais. *Análise Psicológica* (2002), 4 (XX): 647-655
- Baumerind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschoolbehaviour. *Genetic Psychology Monographs* 75:43-88.
- Bechara, A. (2001). Neurobiology of decision-making: Risk and reward. *Seminars in Clinical Neuropsychiatry*, 6(3), 205-216.
- Bechara, A. (2003). Risky business: Emotion, decision-making, and addiction. *Journal of Gambling Studies*, 19(1), 23-51.
- Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., & Damasio, A. (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science*, 275, 1293-1295.
- Bechara, A., Tranel, D., & Damasio, A. (2000b). *Poor judgment in spite of high intellect*. In R. Bar-On & J. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 193-215). San Francisco: Jossey-Bass.
- Bechara, A., Tranel, D., Damasio, H., & Damasio, A. R. (1996). Failure to respond autonomically to anticipated future outcomes following damage to prefrontal cortex. *Cereb Cortex*. 1996 Mar-Apr;6(2):215-25
- Brownlow, S., & Reasinger, R. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 5, 15-34.
- Bueno, J. M. H., Oliveira, S. M. S. S. & Oliveira, J. C. S.(2001). Um estudo correlacional entre habilidades sociais e traços de personalidade com universitários. *PsicoUSF*, 6, 31-38.
- Burka J., Yuen L. 1983. *Procrastination: why you do it and what about it*. Reading, Addison-Wesley.



- Noller, Patricia; Law, Henry; Comrey, Andrew L. (1987). Cattell, Comrey, and Eysenck personality factors compared: More evidence for the five robust factors? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 53(4), Oct 1987, 775-782.
- Chiavenato, Idalberto. (1997). *Introdução à Teoria da Administração*. 5 ed. São Paulo: Makron Books.
- Conceição, N. (1999). *O Que é a Procrastinação?* <http://pt.scribd.com/doc/8663671/Procrastinacao-Nuno-Conceicao>
- Crowne, D.P. & Marlowe, D. (1964) *The approval motive* N.Y.: Wiley.
- Damasio, H. (1996). *Neurobiology of decision-making*. In A. R. Damasio, H. Damasio & Y. Christen (Eds.), *Neurobiology of decision-making* (pp. 1-12). Berlim, Germany: Springer.
- Dewitte, S., & Lens, W. (2000). Procrastinators lack a broad action perspective. *European Journal of Personality*, Vol 14(2), Mar-Apr 2000, 121-140.
- Digman J.M. & J. Inouye (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50, 116–123.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: The emergence of the Five-Factor Model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Dominguez L. 1999. Putting an end to putting off. *HR Magazine*, February:124-129. *European Journal of Personality*, 14, 121-140.
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (1994). *Psicologia cognitiva: Um manual introdutório*. Porto Alegre, RS: Artes Médicas.
- Ferrari J., Dovidio J. 2000. Examining behavioral processes in indecision: decisional Procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 34:127-137.
- Ferrari, J., Doroszko, E., & Joseph, N. (2005). Exploring procrastination in corporate settings: Sex, status, and settings for arousal and avoidance types. *Individual Differences Research*, 3, 2, 140-149.
- Ferrari J., Emmons R. 1994. Procrastination as revenge: do people report using delays as a strategy for vengeance? *Personality and Individual Differences*, 17:539-544.
- Ferrari J., Johnson J., Mccown W. 1995. *Procrastination and task avoidance*. New York, Plenum Press.

- Ferrari J., Tice D. 2000. Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34:73-83.
- Ferrari, J., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1, 1-6.
- Ferrari, J. 1991. Self-handicapping by procrastinators: protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25:245-261.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York, N.Y.: Plenum Press
- Ferrari, J., & Olivette, M. (1993). Perceptions of parental control and the development of indecision among late adolescent females. *Adolescence*, 28, 963-970.
- Freedman L., Edwards D. 1988. *Time pressure, task performance, and enjoyment*. In: McGrath J. (ed). *The social psychology of time*. 11-133. Beverly Hills, Sauge.
- Frost, R. O., & Shows, R. L. (1993). The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behavioral Research and Therapy*, 31, 683-692.
- Gallagher, S Borg, A Golin e K Kelleher (1992). The personal, career, and learning skills needs of college students. *Journal of College Student Development*, 33(4), 301-10.
- García, L. F (2006). Teorias Psicométricas da Personalidade. In: C. Flores-Mendoza & R. Colom (Orgs.), *Introdução à Psicologia das Diferenças Individuais* (pp. 219-241). Porto Alegre: Artmed.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. *Review of Personality and Social Psychology*, 2, 141-165.
- Gomes, Luiz Flavio; GOMES, C. (2006). *Tomada de Decisão Gerencial: um enfoque multicritério*. 2 ed. São Paulo: Atlas, 2006.
- Harris, N., & Sutton, R. (1983). Task procrastination in organizations: A framework for Research. *Human Relations*, Volume 36, Number 11, 1983, pp. 987-996.
- Harriott, J. S., Ferrari, J. R., & Dovidio, J. F. (1996). Distractibility, daydreaming, and self-critical cognitions as determinants of indecision. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11, 337-344.
- Haycock, L., McCarthy, P., & Skay, C. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counselling and Development*, 76, 317-324.
- Hutz, C. S.; Nunes, C.H.; Silveira, A.D.; Serra, J.; Antón, M. & Wieczorek, L. S. (1998). *O desenvolvimento de marcadores para a avaliação da personalidade no modelo dos Cinco*

*Grandes Fatores. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 11, n. 2. Retirado em 4 de Janeiro de 2010, [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79721998000200015&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79721998000200015&script=sci_arttext)*

- Johnson & Bloom (1995). *Personality and Individual Differences*, Volume 18, Issue 1, January 1995, Pages 127-133.
- John, O. P., & Benet-Martinez, V. (2001). Measurement: Reliability, Construct Validation, and Scale Construction. In C. Judd & H. Reis (Eds.), *Handbook of Methods in Social Psychology* (pp 339 – 369).
- Kahneman, D., & Smith, V. (2002). *Foundations of behavioral and experimental economics: Daniel Kahneman and Vernon Smith. The prize in economic sciences.* Stockholm, Sweden.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 4, 263-291.
- Knaus, W. (1973). Overcoming Procrastination. *Rational Living*, 8, 2-7.
- Lay C. 1990. Working to schedule on personal projects: an assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5:91-103.
- Lay C. 1996. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21:61-67.
- Lynn, R., & Martin, T. (1997). Gender differences in extraversion, neuroticism, and psychoticism in 37 nations. *Journal of Social Psychology*, 137 (3), 369-373.
- Martinho, J. (2004). *Persona. Uma Introdução às Teorias da Personalidade.* Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- McCown, W., & Johnson, J. (1989). *Validation of an adult inventory of procrastination.*
- Mccown W., Petzel T., Rupert P. 1987. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8:781-786.
- McCown, W., & Roberts, R. (1994). A study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behaviour. *Integra Technical Paper*, 94-98. Radnor, PA: Integra, Inc.
- Mccrae, R. R (2006). *O que é personalidade?* In C. Flores-Mendoza & R. Colom-Marañón (Orgs.). *Introdução à Psicologia das Diferenças Individuais* (pp. 203-218). Porto Alegre: Artmed.

- Medin, D. L., & Ross, B. H. (1992). *Cognitive Psychology*. San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich College.
- Mellers, B. A., Schwartz, A., & Cooke, A. D. J. (1998). Judgment and decision making. *Annual Review of Psychology*, 50, 447-477.
- Milgram N. N., & Tenne R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141–156.
- Moon, S., & Illingworth, A. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38, 297-309.
- Noller, P.; Law, H.& Comrey, A.L. (1987). Cattell, Comrey and Eysenck personality factors compared: more evidence for the five robust factors?. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53, 775–782.
- O'Donoghue T., Rabin M. 2001. Choice and procrastination. *The Quarterly Journal of Economics*, 116(1):121-160.
- Owens, A., & Newbegin, I. (2000). Academic procrastination of adolescents in English and Mathematics: Gender and personality variations. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 5, 111-124.
- Palmini, A. (2004). *O cérebro e a tomada de decisões*. In P. Knapp (Ed.), *Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica* (pp. 71-88). Porto Alegre, RS: Artes Médicas. Paper presented at the society for Personality Assessment, New York.
- Paludi, M., & Frankell-Hauser, J. (1986). An idiographic approach to the study of women's achievement striving. *Psychology of Women Quarterly*, 10, 89-100.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). *Personality, Theory and research* (8th ed.). New York , Chichester , Weinheim, Brisbane , Singapore , & Toronto : John Wiley & Sons.
- Plous, S. (1993). *The Psychology of judgment and decision making*. New York: McGraw-Hill.
- Prohaska, W., Morril, P., Atilas, I., & Perez, A. (2000). Academic procrastination by nontraditional students. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 125-134.
- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioural differences between high and low procrastinators. *Journal of Counselling Psychology*, 33, 387-394.
- Schouwenburg, H., & Groenwoud, T. (2001). Study motivation under social temptations: effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30, 229-240.

- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). Self-regulation and academic Social Procrastination. *The Journal of Social Psychology* 135, 5, 607–619.
- Silva, R., Schlottfeldt, C., Rozenberg, M., Santos, M. & Lelé, A. (2007). Replicabilidade do Modelo dos Cinco Grandes Fatores em Medidas de Personalidade. *Mosaico*. Vol. I. nº 1, p. 37-49.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984) Cognitive-behavioural correlates. *Journal of Counselling Psychology*, 31, 4 503-509.
- Solomon, L.; & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioural correlates. *Journal of Counselling Psychology*, 31, 4 503-509.
- Solomon, L.; & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and Theory, research and practice. *New York: Plenum Press*.
- Tice D., Baumeister R. 1997. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8 (6) – 454-458.
- Tice D., Baumeister R. 1997. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6) – 454-458.
- Tice D., Bratslvky E., Baumeister R. 2001. Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80:53-67.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, 1124-1131.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
- Ziesat, H., Rosenthal, T., & White, G. (1978). Behavioural self-control in treating Procrastination of studying. *Psychological Reports*, 42, 59-69.
- Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.